

# 数字媒体化背景下现当代戏剧表演中 迈斯纳表演训练法的应用研究

赵佳

(吉林艺术学院戏剧影视学院 130000)

**摘要:** 时代和技术的发展,增加了对现当代戏剧表演及其训练方法的反思。在数字媒体化背景下,现当代戏剧表演的教育领域,既可以获得的发展机会,也面临着戏剧教育的低效性和从业者表演状态不稳定的困难和挑战。为此,要以更有效的支持措施,创新现当代戏剧表演的训练。在这方面,以“斯氏体系”为基础的迈斯纳表演训练法,填补了数字媒体化背景下,我国现当代戏剧表演训练方法的空白,也为训练意识的提升提供了机会。在实际应用中,迈斯纳表演训练法非常贴合数字媒体化背景下,当代戏剧表演特性,对于表演教学具有较强的适用性和实用性。

**关键词:** 数字媒体化;当代戏剧表演;迈斯纳表演训练法;价值;应用

The Application of Meissner's Performance Training Method in Modern and contemporary drama  
Performance under the background of digital media

Zhao Jia

(School of Drama and Film, Jilin University of the Arts 130000)

**Abstract:** The development of times and technology has increased the reflection on modern and contemporary drama performance and its training methods. Under the background of digital media, the education field of modern and contemporary drama performance not only has development opportunities, but also faces difficulties and challenges due to the inefficiency of drama education and the unstable state of practitioners' performance. Therefore, the training of modern and contemporary drama performance should be innovated with more effective support measures. In this respect, the Meissner acting training method based on "the system" fills the gap of Chinese modern and contemporary drama performance training methods under the background of digital media, and also provides opportunities for the improvement of training consciousness. In practical application, Meissner's acting training method fits in well with the characteristics of contemporary drama performance under the background of digital media, and has strong applicability and practicability for acting teaching.

**Key words:** digital media; Contemporary theatre performance; Meissner performance training method; Value; application

## 引言

自从信息化技术介入到媒体领域实现了数字媒体化后,几乎每一个戏剧学者、戏剧理论家、戏剧导演和戏剧评论家,都试图从自身的角度,对现当代戏剧表演及其训练方法进行阐述,以期探求数字媒体化背景下现当代戏剧表演及其训练方法的本质问题。在这方面,以“斯氏体系”为基础的迈斯纳表演训练法,旨在加强和促进戏剧表演者的心理弹性,进而对舞台情境做出近似本能的知觉反应,实现戏剧表演者的自我表达和创造力的发展。本文据此出发,首先分析数字媒体化背景下现当代戏剧表演训练的挑战和难点,进而阐述数字媒体化背景下现当代戏剧迈斯纳表演训练法价值,最终提出数字媒体化背景下现当代戏剧迈斯纳表演训练法应用建议。所作研究的目的是提高现当代戏剧表演者的心理复原力和自我效能感,从而提高学业成绩并解决表演教学与数字媒体时代产业需求对接的问题。

### 一、数字媒体化背景下现当代戏剧表演训练的挑战和难点

20世纪初被证明是世界戏剧和戏剧史上的一个转折点。当时创作的大部分作品都是对表达人类经历、情感和潜意识的新的方式的深入和持久的探索。当时,包括布莱希特、克雷格、梅耶霍尔德和斯坦尼斯拉夫斯基在内的剧作家和导演,不仅在寻找新的戏剧表达方法,还在寻找综合的戏剧表演训练方案。例如,斯坦尼斯拉夫斯基在他的一封信中写道:“我们不要宣称戏剧是有教育意义的。不,戏剧是娱乐...让人们去剧院娱乐自己。但当他们来到剧院,我们已经关上了门,我们可以向他们灌输任何我们想要的思想和灵魂。”<sup>[1]</sup>其所提出的“斯氏体系”,包括了“注意力集中与观察”“感觉记忆”“适应”“转化”“动物模仿”“一分钟戏剧”与“情境”等练习,依然是目前主流的戏剧表演训练方法之一。然而,在数字媒体化背景下,现当代戏剧表演及其训练法开始发生巨大的变化:一方面,科

技进步给戏剧舞台的形式与内容带来一定程度的变化;另一方面,层出不穷的新媒体使戏剧表演的标准不断提升。受此影响,我国众多高等院校戏剧表演专业培养出来的青年演员,还无力与我国戏剧产业需求对接,尤其是与高端的演员标准对接,折射了数字媒体化背景下,我国戏剧教育的非高效性甚至低效性。

此外,戏剧结合和适应数字媒体的方式,被定义为现当代戏剧表演的“超媒体性”,使得戏剧表演成为观察和反思戏剧功能的场所媒体本身以及媒体与社会之间的耦合的关键。<sup>[2]</sup>因此,戏剧表演与数字技术之间的互动是现当代戏剧表演的核心之一,探讨了社交媒体如何改变戏剧与受众的关系。这种转变涉及与观众互动的新动态,贯穿数字化如何影响剧院观众的体验和态度。在社交媒体平台的刺激下,促进了观众对戏剧共谋、共同创造和产销主义的期望;戏剧表演和数字媒体化之间的关系也作为表演艺术媒体化过程的一部分。由此为数字媒体化背景下现当代戏剧表演训练,提出了新的挑战。这种挑战涉及戏剧表演训练的时空边界的重塑,与受众和从业者之间数字技能的差异有关。不仅如此,戏剧表演者重新适应数字领域的能力在某些方面受到社会差异的间接影响。例如,在新的数字媒体化中,戏剧表演边界被媒体逻辑和想象所改变,而大多数戏剧表演者没有此类表演的经验,增加了表演的不稳定状态。为此,有必要探求一种新的表演训练方法,以此保证戏剧表演者在将戏剧活动转移到数字媒体中时,也能够进行完善的戏剧表演。

### 二、数字媒体化背景下现当代戏剧迈斯纳表演训练法价值

如上所述,数字媒体化的到来,暴露了我国传统戏剧表演训练法的边缘性以及数字媒体方面普遍存在的脆弱性。在现阶段戏剧表演教育领域为此所采取的措施中,大部分缺乏长期规划和整体愿景,尤其是在数字化这方面,现有的戏剧表演的需求与戏剧表演教学响应之间,存在不一致。此外,数字媒体化还要求戏剧表演者通

过数字语言制作、传播和体验现场表演的新颖方式，迅速将自己重塑为“内容创造者”，以在新的数字经济中生存。这些都要求我国戏剧表演教育领域，立即采取创新行动、优化现有资源的使用以及训练方法。在这方面，迈斯纳训练法提供了一个机会。迈斯纳相信，最好的表演是由演员对即时环境的自发性反应构成的。其表演训练法是“由一系列训练课程构成，它们相互关联并不断使学生进入种种本能的知觉状态”。<sup>[9]</sup>它着重培养演员专注度和想象力，刺激本能和冲动，主张演员从自我出发，表现自己的个性，摒弃套路化的、模式化的“角色”表演。可以说，迈斯纳表演训练法填补了数字媒体化背景下，我国现当代戏剧表演训练方法的空白，具有重要的借鉴价值。

在实际中，戏剧表演艺术的数字媒体化不仅与表演作品中数字媒体的使用有关，而且它代表了数字媒体对整个戏剧表演活动的更普遍的物质和话语影响。在这种情况下，数字媒体不仅仅是戏剧表演艺术的机遇和挑战，它的真正含义是，现当代戏剧艺术想象、格式和实践的体现。这一事实具有双重后果：一方面，它对戏剧表演的训练产生了一些外生影响，有助新的戏剧表演训练路径的实现；另一方面，它主张戏剧表演者“演自己”以及表现自己的个性，摒弃套路化的“角色”表演。C.W.E. Bigsby 认为，“戏剧是最公共的艺术。”<sup>[10]</sup>换句话说，在戏剧表演理论中，戏剧表演训练是一个体现的过程：演员通过不同的活动与戏剧文本互达成具体的、纵向的和协作的互动过程。这一概念的界定为数字媒体化背景下，我国戏剧表演训练法的变革和创新奠定了基础。在这方面，迈斯纳训练法增加了现有戏剧表演训练法的反身性，不仅是在训练方案的创新设计方面，更是在训练意识的提升方面提供了机会，以捕捉数字媒体化背景下现当代戏剧表演的审美张力。

### 三、数字媒体化背景下现当代戏剧迈斯纳表演训练法应用

康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基被认为是第一位现代表演教育家。他在巨大的政治、经济、社会、哲学和艺术变革的背景下，发展了第一套成体系的现代表演训练方法，并被沿用至今。被国内戏剧教育成为“方法派”的“斯氏体系”，认为表演是一项涉及角色扮演的复杂任务，其特征是让戏剧表演者参与“模拟”的行动和环境。在“斯氏体系”训练法中，即使是一个看似简单的角色，也必须同时整合领域（认知、身体和心理）来描绘。<sup>[11]</sup>可以说，斯氏体系的许多训练元素植根于特定化、个性化、临场感和放松需求的角色扮演概念，可以为戏剧表演者进入角色以逼真地描绘他们的角色提供指导。该系统提供的训练方法植根于正念和同理心，允许戏剧表演者将与场景和角色的给定情况相关的内在冲动与外在表达联系起来，并创造真实的人际关系时刻。但在数字媒体化背景下，现当代戏剧表演的训练，除了需要体验“角色”，融进“角色”之外，还需要注重“对真实的重现”，以此适应数字媒体化背景的戏剧表演需要。为此，要有意识的将迈斯纳表演训练法引入其中。

戏剧是一种包括音乐、声音、造型、叙事、文字、动作、舞蹈、角色扮演、即兴创作等元素在内的综合性艺术。戏剧作为一个容器，提供感人的内容和情感，创造一个戏剧性的现实，形成了一个想象空间，让戏剧表演者感到他们可以通过戏剧性的经历“做自己”。因此，在训练时，“斯氏体系”强调表演要符合生活，并在此基础上进行艺术升华。在这一点上，迈斯纳表演训练法与“斯氏体系”一致但又有了新的创新发展：他强调演员在表演时，不要把注意力和关注点放在所饰演的“角色”身上，要凭借自身个性化的想象及真实的感受和体验，对舞台当下情境做出近似本能的知觉与直觉反应。也就是说，演员在表演时“不要演角色”。迈斯纳认为，演员一旦试图去演“角色”，就会失真。或者说，如果一味地表现“角色”，很容易就失去了真实的基础。迈斯纳表演训练法的核心假设是，人类有动机去实现、保护和滋养他们所珍视的东西，这些东西就是他们的资源、条件和个人特征。<sup>[12]</sup>因此，迈斯纳表演训练法的核心原则是建立一种安全、冷静、自我效能感的表演状态，并且综合所有的戏剧元素和设备，如音乐、灯光、场景、舞蹈、哑剧、手势、模仿等，这将构成一个新的戏剧语言。

在当下繁多的戏剧实践中，有很多戏剧演出打破了“线性”的

叙事方法，演员在创造角色时需要具有超强的想象力、信念感、感受力、表现力。特别是一些戏剧运用大量的 3D、4D 等数字虚拟技术，演员在完全空的“虚拟空间”中表演。为此，迈斯纳表演训练法目标是通过整合抗逆力元素，为参与训练的戏剧表演者提供表演技巧发展和促进的机会。具体来说，迈斯纳表演训练法涉及演员的工作和角色扮演的原则—支持和加强所有风格化、形式感的组成部分。这一原则传递着演员的工作，包括他们的身体、灵魂和意识。在训练时，迈斯纳表演训练法打破了“线性”的叙事方法，倾向于表达角色的灵魂和内心世界的叙事，以及从不同角度应对复杂情况的能力。为此，在进行戏剧训练时，可采取“即兴创作”的训练方法，在即兴表演过程中，戏剧表演者会经历不熟悉的和变化的情况，这些情况要求他们在没有事先准备的情况下做出反应。当即兴发挥时，戏剧表演者带来应对能力和灵活性，并利用他们比生活记忆更广泛和深刻的直觉，提供了另一种赋予情感的行为，并有助于自我认识。

当然，迈斯纳表演训练法并不是说要抛弃角色分析，它要求演员需要通过舞台当下的自发性交流来理解角色的动作。该理论认为，在每一个特定的时刻，一个人都处于一个激活他们的身体和情感表达并产生行动的角色。在进行戏剧表演训练时，一个人可能会发展角色的意识，并改变其演绎的方式，在舞台和剧场的安全边界内，提供创造性地表达创作者内心世界的过程。在训练时，表演者不是准备实际内容，而是通过训练自发创建场景来练习表演。为此，他们应用了一些非常基本的原则来协作创建场景。例如，表演者轮流一次一行地讲故事，但限制是每行必须以“是的，而且……”开头。每个故事在背景、事件、人物和情节方面都与以前的故事不同，但接受他人建议并以有意义的方式加以借鉴的基本原则是相同的。通过这项练习，表演者可以练习接受彼此的想法和协作构建故事的技能，而无需一个人自行决定事件的进程。迈斯纳表演训练法强调个人处理个人中心生活主题的方式——包括计划、指导和表演——使戏剧表演者能够重组角色的叙事，创造戏剧艺术和接受观众的反馈；戏剧表演者在整个训练期间反复表演他们的故事，通过不同的视角观察戏剧事件和冲突，通过理解和选择要表现什么以及如何表现。其他实践领域包括，模仿以及快速创造角色并长时间保持角色的表演技巧。

### 四、结语

综上所述，数字媒体化的特点是观众的高度沉浸感。观者沉浸在虚构的世界中，不再关注虚构作品的生产过程，而是接受虚构作品所营造的真实幻觉。因此，在当代戏剧的快速发展中，只有不断比较，归纳总结，才有可能提炼出适合数字媒体化的有效表演训练方法。在这方面，迈斯纳表演训练法的基础是表演者根据表演者的背景知识和生活经验对场景中发生的事情做出自发反应，是对现有的“斯氏体系”的有效补充，是对我国戏剧表演教学的有效其实。

### 参考文献：

- [1] 毕歆阳. “迈斯纳方法”对我国综合类院校表演教学的启示[J]. 艺术家, 2022(05): 103-105.
- [2] 韩思齐. 数字媒体发展对戏剧演出创作以及戏剧传播的影响[J]. 戏剧之家, 2022(04): 12-13.
- [3] 宋金珠. 数字媒体在戏剧中的发展概念[J]. 艺术大观, 2021(21): 95-96.
- [4] 孙玉洁. 数字媒体艺术沉浸式场景设计研究[D]. 中国艺术研究院, 2021.
- [5] 马玥. 迈斯纳方法对于演员训练的优势和待补充空间[J]. 戏剧艺术, 2021(02): 103-113.
- [6] 陈雷. 论迈斯纳方法的生物心理学机制[J]. 北京电影学院学报, 2020(08): 104-110.

论文里基金项目注明此文是：2020 校级教研课题“现当代戏剧表演方法的功能整合与重建”研究成果

作者简介：赵佳（1983.10—），男，吉林长春人，研究生学历，讲师，吉林艺术学院戏剧影视学院，研究方向：表演、导演、肢体训练。