

# 高校舞蹈教学中舞蹈想象力的培养与探析

冯江海 张 瑶

四川师范大学 四川 成都 610101

**【摘要】**：对于舞蹈生来说，培养他们的想象力对舞蹈艺术的表演效果起着非常重要的作用。每一名合格的舞蹈表演者都必须拥有丰富的舞蹈想象力，所以高校要重视对舞蹈生想象力的培养，优化舞蹈课程的教学及内容，从而提高学生的舞蹈表现力。以此，本文主要通过解释舞蹈想象力，针对我国高校舞蹈想象力教学的现状，探析培养高校舞蹈生舞蹈想象力的策略。

**【关键词】**：高校；舞蹈教学；想象力；表演意识；培养探析

## Cultivation and Analysis of Dance Imagination in Dance Teaching in Colleges and Universities

Jianghai Feng, Yao Zhang

Sichuan Normal University Sichuan Chengdu 610101

**Abstract:** For dance students, cultivating their imagination plays a very important role in the performance of dance art. Every qualified dancer must have rich dance imagination, so colleges and universities should attach importance to the cultivation of dance students' imagination, optimize the teaching and content of dance courses, and improve students' dance performance. Therefore, this paper mainly analyzes the strategies of cultivating the dance imagination of dance students in colleges and universities by explaining the dance imagination and aiming at the current situation of dance imagination teaching in colleges and universities in our country.

**Keywords:** Colleges and universities; Dance teaching; Imagination; Performance awareness; Cultivation analysis

舞蹈是一种通过人的肢体表现来传递信息和表达情感的艺术形式，随着人们精神层面的需要和审美能力的提升，舞蹈的表现形式也在不停的更新与发展<sup>[1]</sup>。其中，舞蹈想象力是创新舞蹈作品的能量源泉。想象力是能动的知识，是创造力和智慧的必要背景。在高校舞蹈教学的过程中，教师要深刻意识到舞蹈想象力对学生舞蹈表现力和创新力的推动作用，通过培养学生的舞蹈想象力，提高舞蹈生的专业能力，给观众带去更震撼人心的视觉盛宴。

### 1 舞蹈想象力的定义

想象力是在大脑中描绘图像的能力，可以将大脑中想象的画面、声音、气味等内容在大脑中“描绘”出来，从而达到身临其境的体验效果。当想象力与舞蹈表演结合在一起时，就是舞蹈表现力的灵魂。

画家冯骥才曾说：“艺术应该是你的心和你的想象初恋，那个瞬间，所有的汗毛孔都是张开的，内心充满了感动。”舞蹈本身就是一种艺术的表现形式，它具有很强的抒情性、象征性、律动性和动态性。舞蹈有着一独特的魅力，它可以通过肢体动作的力度、美感和线条带给人们不一样的视觉体验。一名舞蹈演员在他的职业生涯中要扮演许多不同的角色，每个角色的人物形象都需要依靠舞蹈演员的想象力来进行表演和创作。

那么，舞蹈想象力又可以大致分为三种：氛围想象、心态想象和形态想象。氛围想象，即营造舞蹈表演的整体艺术情调。舞者首先要了解该剧目表演的创作背景，将自己置身于真实的背景下去体验风土人情，从而能够自然地流露出符合该剧目表

演的独特气质。心态想象，即是舞者通过体验人物内心的心态变化而产生的内在想象力。心态变化也是一种人物的内在变化，舞者需要通过梳理相关的资料背景和揣摩人物的内心活动，来使自己由内而外的贴合所舞蹈的人物形象。形态想象，即是舞者基于对人物形象的了解而设计出的肢体表达形态，所以需要想象力与肢体行为的高度结合。

### 2 想象力在舞蹈表演中的重要作用

#### 2.1 利于学生实现情绪表达的多变性

舞蹈是一种表演性极强的艺术形式，对于舞蹈生而言，跳舞时的情绪输出更能打动人心。而情绪的表达需要舞蹈者的大量舞蹈想象力，舞蹈者需要依靠自己去内化作品中情感的多样和情绪的变化，来使自己能够增强舞蹈情绪的表达，从而使人物性格更加生动形象。很多舞蹈者在表演时之所以总被批评情绪不到位，是因为他缺乏对人物本身的想象力，舞者只有在舞蹈练习时充分发挥自身的想象力，才会将人物的悲伤、愤怒、喜悦等情绪准确的表现出来，进而完成高品质的舞蹈表演。

#### 2.2 利于学生塑造更贴合的人物形象

从某种程度上讲，能够塑造生动真实的人物形象比熟练掌握舞蹈技巧更重要。因为人物形象的表达就像是舞蹈作品的“魂”，而高难度的舞蹈技巧只是作品中的“壳”。再震撼、再高难度的舞蹈动作缺少人物形象的塑造，就好比工厂大规模批量生产的精致娃娃，全部都是一个模样，徒有美丽的外表，毫无生动的灵魂。因此，对于舞者而言，要想展现出舞蹈艺术的真正魅力，想给观众带去不一样的视觉效果，就要注重人物形象的塑造，也就是在构思人物形象时注入想象力，以此更好地调

动表达人物形象的肢体动作与神态面貌,使人物形象更加生动活泼、真实立体。

### 3 影响学生表达舞蹈想象力的主要因素

#### 3.1 学生自身缺乏想象力

在教师开展培养学生舞蹈想象力的过程中,可能遇到学生本人存在缺乏想象力的现象。这种想象力的缺乏不仅表现在舞蹈方面,还可能表现在生活与学习中的任何方面。对于此种情况,是教师很难改变的,唯一的解决办法便是学生通过不断的刻苦努力,平时进行发散思维的脑力训练,从而锻炼自身的舞蹈想象力。

#### 3.2 学生对舞蹈表演的热爱程度

学生本人对舞蹈的热爱程度也是影响学生发挥舞蹈想象力的一个重要因素,如果学生热爱舞蹈的程度较高,则会积极投身到舞蹈的练习中,并且也会主动参与进提高自身舞蹈想象力的训练中,勇于挑战更高难度舞蹈技巧的学习,进而准确的表达舞蹈剧目的情感。因此,教师在培养学生舞蹈表现力的同时,首先要观察学生们是否热爱舞蹈,对于不热爱舞蹈的学生,教师应首先吸引学生学习舞蹈的兴趣,亲自为学生进行舞蹈剧目的示范,激发学生对于舞蹈的热爱之情。

### 4 高校舞蹈教学中舞蹈想象力的培养策略

#### 4.1 注重舞蹈生的文化教育

外界大多存在艺术生不用学习文化课的刻板误区,认为艺术生只要学好本专业的内容就可以了,不用重视文化课的学习。殊不知,文化教育对于艺术生而言十分重要。舞蹈生在进行剧目排练时,除了练习舞蹈技巧与队形走位外,还应培养学生对表演剧目的解读能力,要学生结合自身实际情况来不断拓宽知识视野,进一步加强文化知识的结构。简单来说,舞蹈生积累了对文字的感知能力,也利于他们对剧目中人物形象的了解掌握,能够发散他们对表演情绪和人物情感的思考想象,从而进一步提高舞蹈生的想象力,促进其将想象力运用到舞蹈剧目的学习创作中去。

#### 4.2 督促学生观察体验生活

舞蹈最初的形成原因是古人用动作的表达、姿态的表现来乞求神明得以生存,以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情感思想。舞蹈最初来源于生活,那么在开展舞蹈训练时,我们也要回归到生活中去。教师在进行舞蹈教学时,要时常督促学生观察生活、体验生活,使学生能够仔细发现日常生活中存在的舞蹈元素,将生活中的真实感受带回到舞蹈本身,发挥自身对舞蹈艺术的想象力,借助舞蹈的表演形式,将生活中的情感思想表达出来。

例如,在学习舞蹈剧目《画茶闲情抒》时,教师可以先让学生搜索关于采茶文化的相关知识,为学生讲述采茶舞的诞生

和来源,使学生对类似于该剧目的采茶舞有一个基本的了解。教师可以带领学生去实际的体验一下采茶劳动,在学生进行采茶的实践活动时,要嘱咐学生仔细观察自己以及他人采茶时的动作、神态和内心变化,让学生近距离的体验采茶人的劳动过程,真正的体会到采茶人的情感变化过程,使学生对采茶舞产生更深刻的理解。但是,《画茶闲情抒》这篇剧目与其他采茶舞有着些许区别,它更偏向于表达采茶人在劳动时的闲情雅致,更注重的是优美轻盈的舞蹈表现力。教师在进行该剧目的教学时,可以让学生在实际的劳动过程中添加对此剧目的理解,想象该剧目中采茶人的心理变化和情感变化。同时,教师还可以布置一个创编舞蹈的学习任务,让学生根据对采茶活动时的真情实感设计一段舞蹈,锻炼舞蹈生的想象力与创作力。

#### 4.3 舞蹈想象力与实际教学的结合

##### 4.3.1 与鉴赏练习的结合

这是教师传授学生练习舞蹈想象力的教学步骤。鉴赏练习,也就是舞蹈生通过观赏他人的剧目表演来分析自身问题的过程。其目的在于加强舞蹈生的记忆力,增加舞蹈生的表演经验,通过对国内外优秀剧目的观摩学习,了解前辈们在舞台表演方面的舞蹈表现力和专业水平,逐步提高自己对舞蹈表演的审美,并以此为标准来要求自己。学生在鉴赏他人的表演剧目时,可以充分发挥自己对此剧目的想象和理解,在进行后续的学习和练习中,加入自己通过想象而改编的舞蹈动作。当然,教师在提醒学生鉴赏练习之前,要为寻找学生有鉴赏价值的剧目,建议学生观摩学习“桃李杯”、“荷花奖”等高艺术水平的剧目表演,使学生一直保持较高的舞蹈审美。

##### 4.3.2 与虚构练习的结合

虚构练习是学生完成鉴赏练习后,阐述自己想法的虚拟行为练习,方便以后的舞蹈创作。虚构练习的目的是解放学生的天性,使学生能够大胆创新,勇敢表现自己。舞蹈生最重要的就是不能害怕表现自己,只有先释放自己的情绪,才能用情绪带动观看者,使舞蹈表演效果达到预期中的标准。学生在开始虚构练习时,教师可以先让学生分享自己的创作原因与创作想法,讲述舞蹈作品的大概框架及中心主旨,将剧目中的每一个人物都生动形象的刻画出来。

##### 4.3.3 与即兴舞蹈的结合

即兴表演是检验学生舞蹈表现力的一个关键步骤。学生通过即兴舞蹈,可以将自己长期积累的舞蹈知识、舞蹈经验和舞蹈技巧综合地表现出来,十分考验学生的反应力、想象力和专业能力。当学生听到一段不熟悉的音乐时,首先会根据音乐的律动、节奏和演奏的乐器,在脑海里生成对该音乐的最初印象。当学生开始随着音乐舞动时,教师就可以看出学生对此音乐的想象和理解,清楚该名舞蹈生的专业实力。教师可以将即兴舞蹈作为平时成绩的考核方式之一。这样,学生如果想获得理想

的期末成绩和较高的教学评价,就会在平时树立培养舞蹈想象力的意识,并在日常的舞蹈学习中,加强自己在舞蹈想象力这方面的训练。

#### 4.3.4 结合学生个人特点提供针对性的训练方法

艺术生一般都具有很强的个人特色和较明显的性格特点,舞蹈生也不例外。因此,高校教师在开展舞蹈教学时,要根据每名舞蹈生的个人特色,将个人特色具有相通性的舞蹈生安排在同一小组,并为之制定出符合每组舞蹈生特性的训练计划,培养他们对舞蹈编排、剧目主题等方面的想象力,采用针对性明显的教学计划完成锻炼学生舞蹈想象力的教学目标。

在实际教学中,教师应鼓励学生尝试不同风格的舞蹈剧目,灵活运用所学过的舞蹈知识改编、创作新的剧目表演。让

学生挖掘自身对艺术想象力的潜在思维,深刻领悟剧目中的文化内涵和情感元素,锻炼出学生清晰的表演思维,让学生熟练的运用舞蹈技巧,从而塑造出更具张力的人物舞蹈形象,展现舞蹈艺术的真正魅力。

## 5 结语

其实,舞蹈表演除了具有观赏作用之外,还被赋予了向大众传递一种思想或一种精神的功能。舞蹈想象力的培养能够有效促进舞蹈生的舞蹈表现力,帮助舞蹈表演者更好地将自己的心中所想无缝隙地向大众传播。高校教师在进行舞蹈教学时,应从多方面、多角度的寻找培养学生舞蹈想象力的教学方法,引导学生真听真看真感受,以便舞蹈生将真实感受与表演剧目的情感充分融合,促进舞蹈生舞蹈水平的提升,助力高校顺利完成舞蹈教学任务。

## 参考文献:

- [1] 郑玉玲.浅谈舞蹈教学与学生创造力的培养[J].漳州师范学院学报,2017(04).
- [2] 艾乐.关于高校舞蹈教学中提高学生舞蹈表现力的策略探讨[J].大众文艺,2018(20).
- [3] 杨缦绮.高校舞蹈教学专业教学改革的实践与探索[J].湖南城市学院学报,2016(03).
- [4] 邹婉妮.高校舞蹈训练中中学生舞蹈表现力的培养[J].戏剧之家,2015(13):119.
- [5] 夏里.论舞蹈教学中中学生舞蹈表现力的培养与训练[J].大舞台,2019(4):227-228.
- [6] 潘志涛.中国民族民间舞教材与教法[M].上海:上海音乐出版社,2019(46).

第一作者:冯江海、1982、男、汉,江苏江阴、四川师范大学舞蹈学院,610101,讲师,研究生、舞蹈。

第二作者:张瑶,1988、女、汉、河南洛阳、四川师范大学音乐学院、610101、讲师、研究生,音乐。