

# 影视戏剧表演中的形体训练研究——从肢体语言到情感叙事

余冰雪

海口经济学院 南海电影学院，海南省海口市，571127；

**摘要：**在影视戏剧表演艺术中，形体训练长期以来被视为表演人才培养的基石。纵观全球表演教学体系，从斯坦尼斯拉夫斯基体系对“身体生活”的强调，到现代表演教育中“声、台、形、表”四大核心要素的划分，形体表现力始终是演员塑造角色不可或缺的重要手段。戏剧表演作为一种通过舞台角色行动过程创造人物形象的艺术，依赖演员的身体作为创造工具，以千变万化的形体语言作为表现手段来塑造人物形象。在当代戏剧影视表演的大环境下，高校表演专业中的形体教学已经超越了单纯的技能培养，日益成为连接肢体表达能力与角色内心世界的重要桥梁。

**关键词：**影视剧剧表演中的形体训练；影视表演形体；形体课程训练

**DOI：**10.64216/3080-1516.25.12.066

随着表演艺术的演进，形体训练的内涵与方法不断丰富，现代舞、芭蕾舞、外国代表性作品及音乐剧舞蹈片段等训练方式，共同构成了当代表演人才培养中多元化的形体训练体系。这些训练方法不仅培养了演员的外在形体素质，更通过身体语言的深度开发，使演员获得通过肢体讲述故事、传递情感、塑造人物的能力。本文将从形体训练与情感表达的关系出发，探讨各类形体训练方法在表演中的应用价值，分析当前高校表演专业中形体学习的现状与挑战，以期为进一步完善表演教学体系提供思考方向。

形体训练与情感表达的内在联系。形体训练在表演艺术中的价值远超越简单的身体塑形或动作技巧培养，其核心在于通过身体语言的精准运用，实现角色内心情感的有效传达。达尔文在《人类与动物的表情》中早已指出，肢体动作是人类传递信息的重要方式，甚至比语言更为真实和直接。在表演实践中，演员的形体表达能力直接决定了角色塑造的深度和可信度。在表演演员的日常利用上，通常利用形体（主要包括头、肩、胸和手）的表现来抒发角色的内心情感。无论是表现人物的舒展与严肃，还是常态与特殊行为，都需依赖于上部形体的动作。人的身躯是全身的主干，而面部和头部则是身躯中最富表现力的部位。在戏剧表演中，形体动作能够为观众带来直观的视觉冲击，传递或压抑或欢乐的强烈感受，以此吸引观众，展现戏剧表演艺术的强烈美感。同样形体动作与情感表达的关系也是建立在高度身心协调基础上的有机统一。演员需要通过感知训练与张弛训练，将动作形态与感知相联系，放松身心，去除杂念，

投入到一种忘我的轻松状态，让形体以最好的状态来表现人物形象。这种训练要求演员全身心投入，保持形体的松弛和灵活，用自己的意识去支配身体的各个器官，方能真正通过身体来表达角色的所感所想。这和表演中肢体表达中的情感表达的观点一致。不过，在形体训练的情感表达上不单单只是单一层次的表达，形体训练对于情感表达的支撑作用体现在多个层面。首先，通过系统训练，演员能够获得对身体各部分的控制能力，从而能够根据需要精确地调动相应身体部位传递特定情感。例如，在表现愤怒的情绪时，演员可以用手势来表现出拳头紧握、眉头皱起等；在表演恐惧的情绪时，演员可以用颤抖的肢体语言来表现出恐惧的情绪。其次，形体训练培养了演员的身体智慧，使得身体能够自动响应不同情境下的情感表达需求。如芭蕾舞训练强调的技术与情感的合一，要求“在完成的同时既要把动作做得精彩，还要有艺术性和表演性，不能因为过分追求技术而忽略情感的表现”。同样，现代舞训练则注重内心情感与外部动作的直接连接，通过肢体语言将情感外化为可视化的动作形态。最终，高超的形体表现力使得演员能够超越语言限制，实现跨文化沟通。正如英国生物学家达尔文所指出，肢体语言是人类与动物共有的交流方式。这种跨越文化障碍的表达能力在当今全球化的表演环境中具有特殊价值，使演员能够触及更广泛的观众群体。

在当代影视戏剧表演教育已经形成了多元化的形体训练体系，每种训练方法都有其独特的价值取向和应用重点。这些训练方法共同构成了表演者形体素养的全面培养方案，为其未来的角色创造提供丰富的身体语言

资源。

芭蕾舞训练是表演形体教育中传统且不可或缺的部分，它为演员提供了形体基础和动作规范。芭蕾训练能够塑造姿势，赋予身体修长挺拔的线条，使其动作舒展、优美轻盈，并能很好的校正手、脚和脊柱的缺陷，使之恢复正常，达到体态的匀称。从生理层面看，芭蕾训练能够增强肌肉力量、柔韧性和平衡感，帮助塑造优美的体态；提升心肺功能，促进血液循环，增强体质。同时，芭蕾需要高度的专注力和协调性，有助于提高大脑的认知功能和反应能力。在心理层面，芭蕾舞蹈能够缓解压力，提升情绪，增强自信心。芭蕾舞训练在表演教学中的应用重点在于培养演员的身体姿态、平衡能力和动作的精确性。通过把杆训练、中心练习和跳跃练习等系列训练，演员获得对身体的高度控制能力，这不仅适用于古典题材的表演，也为各种角色创造提供了基本的身体素质支持。

现代舞训练在表演形体教学中具有独特价值，它强调身心合一的理念，通过解放肢体、开发身体意识，帮助演员获得更为自由和多样的身体表达能力。现代舞大师玛莎·格雷姆曾言：“身体从不说谎”，现代舞训练正是通过挖掘身体本身的表达潜力，使演员能够更为真实和深刻地传递情感。在高校表演教学中，现代舞训练通常从呼吸训练开始，逐步扩展到重心的移动、空间的利用以及动作的质感变化等方面。训练注重培养演员对自身身体的感知能力，以及通过动作传递情感的心理准备。现代舞训练还特别强调即兴创作能力的培养，通过即兴练习，演员学会倾听内心的情感冲动，并将其转化为外在的动作表达。这种能力在角色创作中极为宝贵，使演员能够根据情境和角色的需要，发展出独特而贴切的身体语言。

外国代表性作品训练主要包括各国民族民间舞蹈的学习，如西班牙弗拉门戈、爱尔兰踢踏舞、俄罗斯民间舞、东方舞蹈等。这类训练旨在帮助演员掌握不同文化背景下的身体语言特点，拓宽其表演的文化维度。代表性训练的核心价值在于让演员体验文化差异在身体语言上的体现。不同文化背景下的人们有着不同的身体姿态、动作习惯和情感表达方式，这些差异往往根植于文化传统和社会环境中。通过代表性训练，演员能够突破自身文化身体的限制，获得更为多元的身体表达能力。在表演教学中，代表性训练通常结合历史文化背景的介绍，使演员不仅学习动作形式，更能理解动作背后的文

化内涵。例如，在学习日本舞蹈时，除了学习特定的动作和姿态外，还需要理解其中蕴含的礼仪观念和美学理念；在学习印度舞蹈时，则需要理解其手势语言系统和面部表情的象征意义。这种文化身体的塑造对于当代跨文化表演尤为重要。随着影视作品的全球化制作和传播，演员经常需要扮演不同文化背景的角色，代表性训练为这种跨文化表演提供了身体语言支持。

音乐剧舞蹈片段训练是表演形体教学中的综合应用环节，它整合了舞蹈、戏剧和歌唱元素，培养演员在歌舞叙事中的综合能力。音乐剧舞蹈不同于纯舞蹈表演，它要求舞蹈动作服务于剧情发展和角色塑造，是叙事的重要手段。在训练中，通常选取经典音乐剧中的舞蹈片段，在作品中段落的学习中，通过排练，使学生不仅学习动作技巧，更重要的是理解舞蹈如何参与叙事和角色塑造。例如，在《芝加哥》中，舞蹈动作直接体现了角色的性格特点和情感状态；在《西区故事》中，舞蹈则成为表现族群冲突和情感纠葛的重要手段。音乐剧舞蹈训练特别强调整节奏感和音乐性的培养，要求演员能够将动作与音乐完美结合，通过身体表现音乐的节奏和情绪。同时，训练也注重表情能力的开发，要求演员在舞蹈中保持角色的情感状态和戏剧表现力。

目前，在当代高校影视表演专业中，形体训练的教学实践正面临新的机遇与挑战。随着表演艺术本身的发展以及影视行业对演员能力需求的变化，形体教学需要不断调整其内容与方法，以更好地适应培养创造性表演人才的需要。为更好的培养新时代发展环境下需要的表演人才，高校表演专业需要探索形体教学与表演学习更为有效的融合途径。首先，在教学目标上，应明确形体训练不是为了培养舞蹈演员，而是为了“利用舞蹈、技巧等手段，锻炼学生体态美感，并能自如地运用自身形体”。这种定位决定了形体教学应始终以表演需求为导向。其次，在教学内容上，应加强形体表现意识的培养和形体模仿能力的训练。形体的表现意识是指演员应具有充分开掘和拓展自身形体表现力的强烈欲望，并能牢牢把握住角色在规定情境中形体的自我感觉。这就需要平时在教学中多培养学生的形体感应能力、动作设计能力，以及激发他们的学习兴趣，增强学生的形体表现欲。

第三，在教学方法上，应注重跨学科整合。形体训练不应局限于传统舞蹈训练方法，而应吸收多种身体训练方法的优点，如体操、武术、瑜伽、普拉提等，开发出更适合表演者身体需要的训练方法。同时，利用现代

科技手段，如动作捕捉技术、虚拟现实等，可以为演员提供更加直观、精准的训练体验，帮助他们更好地理解和掌握各种形体动作。

同样，高校表演专业中的形体学习需要建立科学的评价与考核机制，以避免过度强调技术精度而忽视表演应用价值。评价应关注以下几个方面：一是身体基本素质的提高，包括柔韧性、力量、协调性等；二是形体表现力的发展，包括动作的多样性、情感表达能力和风格把握能力；三是形体技巧在表演中的应用能力，即在角色创造中有效运用身体语言的能力。考核方式也应多样化，除了传统的技术考核外，还应包括即兴创作、角色形体设计、片段表演等形式，全面评估学生的形体素养和应用能力。同时，应建立长期跟踪机制，关注学生形体能力在整个学习过程中的发展变化，以及毕业后在实际表演工作中的应用情况。

影视戏剧表演中的形体训练远远超越了单纯的身体塑形或技能培养，它是表演者专业素养的核心组成部分，是连接内心情感与外在表达的重要桥梁。通过现代舞、芭蕾舞、外国代表性作品和音乐剧舞蹈片段等多元训练，演员不仅获得了丰富的身体语言资源，更培养了通过肢体讲述故事、传递情感、塑造人物的能力。

在当代高校影视表演专业中，形体教学需要与表演实践更为紧密地结合，超越传统舞蹈训练的模式，形成真正适合表演者需要的训练体系。这要求教学理念从单纯的身体训练转向身体智慧的开发，教学目标从动作精度转向表达深度，教学方法从单一技法传授转向综合能力培养。

未来表演艺术的发展将继续强调演员的身体表现力和创造力，形体训练在这一过程中将发挥更为关键的作用。正如波兰戏剧大师陆帕所言：“剧场应该承载思考和感悟，并让观众参与。戏剧的最终目的，不在于分享观念，而在于改变观念，产生新的思考问题的角度。”形体训练作为表演教育的基础环节，正是为了实现这一崇高目标提供物质支撑和实现途径。

通过系统而科学的形体训练，表演者不仅能够获得塑造多样角色的身体能力，更能够开发出个人独特的身体语言和表演风格，从而为观众呈现出更为丰富、深刻的戏剧体验。这正是形体训练在影视戏剧表演中的根本价值与最终意义。

## 参考文献

- [1]周诗然,冯实.身体意识与气息控制:基础阶段表演形体训练“身声结合”的教学实践[J].艺术教育,2025,(06):137-140.
- [2]张婷.非遗舞蹈传承与创新在高等教育中的实践与挑战[J].艺术家,2024,(09):113-115.
- [3]张宇娇.高校不同专业形体训练课程的特点与影响[J].时代报告(奔流),2024,(06):140-142.
- [4]余冰雪.高等艺术类院校民间舞课堂中的实践[D].新疆艺术学院,2024.DOI:10.27907/d.cnki.gysxj.2024.000120.
- [5]王欢,罗崇阳.戏剧表演专业学生形体训练方法研究[J].明日风尚,2023,(16):43-45.
- [6]田芮.戏剧影视表演教学中形体训练优化策略探究[J].新闻研究导刊,2023,14(10):82-85.
- [7]韩丽,李梓林.教育现代化背景下安徽省非遗舞蹈进课堂创新性教学模式研究[J].艺术研究,2023,(02):99-103.DOI:10.13944/j.cnki.ysyj.2023.0107.
- [8]赵健.戏剧影视表演多元化训练方法的融合与创新[J].艺术评鉴,2023,(07):173-176.
- [9]杨悦婷.戏剧表演专业形体课程的美育价值与教学策略[J].匠心,2023,(02):46-48.
- [10]张伟斌,刘晓波.影视表演中形体训练课程创新性教学研究[J].大观(论坛),2022,(06):69-71.
- [11]余飞.影视表演中形体训练课程教学创新改革探究的重点分析[J].健与美,2022,(04):131-133.
- [12]穆彦孜,杨欢.话剧表演中的舞蹈形体训练作用研究[J].尚舞,2022,(03):95-97.
- [13]路明.“非遗”舞蹈在高等教育中的传承与保护——以六盘水师范学院为例[J].兴义民族师范学院学报,2021,(05):66-70.
- [14]王海英.广东“非遗”传承与创新型舞蹈人才培养模式的研究与实践[J].北京舞蹈学院学报,2018,(03):100-104.
- [15]刘欣.戏剧影视表演中的形体教学探讨[J].中国文艺家,2017,(11):198.

作者信息：余冰雪，女（1998.03），汉族，籍贯：重庆市市，学历：硕士研究生，研究方向：舞蹈。