

表演训练中“即兴创作”对提升演员创造力的实践路径探析

郑秋宇

成都艺术职业大学音乐学院，四川成都，611430；

摘要：即兴创作作为表演训练中的一种重要方式，近年来在提高演员创造力方面得到了广泛的关注。通过即兴表演，演员可以在没有剧本的情况下，依据情境与情感进行即时创作，展现出更高的艺术表现力与创造性。这种训练不仅能够锻炼演员的反应能力、想象力，还能提升其在舞台上应变的能力。本论文将从即兴创作在表演训练中的定义、作用以及实际应用路径等方面进行分析，探讨即兴创作如何有效提升演员的创造力，最终为演员的表演水平提升提供理论依据和实践指导。

关键词：即兴创作；演员创造力；表演训练；艺术表现；创新

DOI：10.64216/3080-1516.25.03.042

引言

在表演艺术的创作过程中，演员的创造力至关重要，而即兴创作作为一种训练方式，能够帮助演员摆脱固有思维模式，打破表演的局限性，激发其创造潜能。通过即兴创作，演员不仅可以拓宽表达的方式，还能在面对复杂情境时快速适应，表现出更真实、更丰富的情感。在当今多元化的艺术环境中，如何利用即兴创作提升演员的创造力成为了表演训练的重要课题。

1 即兴创作对提升演员创造力的作用

1.1 打破固有表演模式，激发创新思维

即兴创作的核心优势之一是它能够有效打破演员在传统表演训练中形成的固有表演模式。传统的表演训练通常依赖于对剧本和角色的详细分析与预设，每一场表演都在某种程度上有着严格的框架和规则。而即兴创作训练却要求演员在没有剧本和固定台词的情况下，即时进行情节的发展和人物的塑造，这种高度自由的创作方式促使演员超越习惯性表演，激发他们的创新思维。当演员进入即兴创作的状态时，必须依赖其独立的创作能力和直觉反应，及时抓住舞台上情景变化的契机，创造出富有新意的表现方式。例如，在即兴创作中，演员可能需要在与其他演员的互动中，根据对方的表现灵活调整自己的台词或动作。这要求演员不仅要有敏锐的观察力和创造力，还要能够在短时间内做出决策和调整。长期的即兴训练可以帮助演员减少对剧本和台词的依赖，促进他们从更广泛的视角进行创作。通过这种方式，演员能够更容易地走出舒适区，尝试新的角色形象、不同的情感表达和创新的演绎方式。这不仅使演员在表演中呈现更多样的风格，也大大丰富了他们的艺术表现力。因此，即兴创作成为了提升演员创新思维、拓宽表演边

界的重要途径。

1.2 增强演员的情感表达与角色塑造能力

即兴创作训练在提升演员情感表达和角色塑造能力方面具有重要作用。在即兴创作的过程中，演员需要迅速理解和融入角色的内心世界，并以此为基础进行情感的即时创作。即兴创作并非单纯的外在演技展示，更重要的是演员对情感的深度挖掘与表达。在没有剧本的情况下，演员依靠自己的情感经验和对角色的理解来塑造角色的情感波动，这使得表演更加真实、生动。这种即时的情感创作要求演员在短时间内对自己所饰演的角色进行快速分析，并迅速找到合适的情感表达方式。举个例子，一位演员可能会在即兴创作中扮演一位刚刚失去亲人的角色，这时演员需要依据内心的情感触动，调整自己的语调、动作、眼神等表现方式，以便更好地传递角色的痛苦与悲伤。这种即兴的情感表达不仅能够激发演员的情感共鸣，还能提高其在复杂情境下情感的细腻表现力。通过不断的即兴创作训练，演员能够锤炼自己的情感反应速度和情感深度，避免在表演中出现机械化或过于表面的情感表达。演员通过与不同情境的互动，可以突破情感表达的界限，探索更加细腻和复杂的角色塑造方式。

1.3 提升演员的应变能力与舞台表现力

即兴创作训练还能够显著提升演员的应变能力和舞台表现力。现实表演中的许多因素无法预见，演员经常会面临台词忘记、道具意外或与其他演员的互动突变化等状况。在这种情形下，演员如果没有即兴创作的训练，将难以迅速做出反应，从而影响整个表演的流畅性和效果。即兴创作训练要求演员在没有预设的情况下快速反应，促进他们在舞台上更为灵活和机智。例如，

在一个即兴表演中，演员可能会遇到台词忘记的情况。在这种情况下，演员如果已经具备了即兴创作的能力，就能够根据情境迅速调整自己的表现，继续保持表演的流畅性，而不会因为台词的断裂而中断表演。这不仅能够减少表演中突发问题带来的影响，还能提高演员在舞台上面对不确定因素时的适应能力。即兴创作训练的过程中，演员还会培养出更多与其他演员互动的技巧。表演不仅是一个人的表现，而是集体创作的产物。演员与其他演员的互动决定了表演的效果，而即兴创作训练能够帮助演员更好地与他人配合，增强团队合作感。通过与他人的即兴互动，演员能够培养出更加自信的舞台表现力，提升自己的舞台控制力和表现力。在集体即兴表演中，演员还需要不断调整自己的表现，与其他演员协同创造更具冲击力的舞台效果。

2 即兴创作训练的实践路径

2.1 通过情境模拟进行即兴训练

情境模拟是即兴创作训练中不可或缺的一部分。通过这种方式，演员可以在没有明确剧本的情况下，根据设定的情境与角色进行即兴表演，模拟生活中的真实场景。情境模拟不仅要求演员迅速进入角色状态，还需根据外部环境的变化、人物之间的关系等因素灵活应对。通过这种训练，演员不仅能锻炼对环境的快速反应，还能够增强角色在不同情境下的情感和心理变化的表现能力。例如，在情境模拟训练中，演员可能会被要求在一场聚会中扮演一位陌生人，通过与其他角色互动，逐步揭示自己在情境中的身份和动机。此时，演员的表现不仅要根据情节走向发展，还要对他人的反应作出即时反应，使得整场演绎既真实又充满创意。通过这种即兴创作的训练方式，演员的情感投入和即兴表现能力得到极大提高，能够更好地适应各种舞台表现环境。此外，情境模拟也有助于演员挖掘自己潜在的情感深度和创作潜力。演员在模拟复杂情境时，可能会遇到预料之外的挑战或困难，这时其反应能力、创造力和问题解决能力会得到很好的锻炼。对于演员而言，情境模拟训练既是对即兴能力的考验，也是对其艺术创造力的一次全面提升。

2.2 鼓励多样化的即兴形式和互动方式

即兴创作的训练不仅限于常规的独角戏或二人对话的表演形式，更多的训练形式和互动方式的应用，能够激发演员不同的创作思路和表现方式。多样化的即兴形式能够帮助演员不断突破传统的表演框架，在不同的舞台环境和表现形式中寻找新的可能性。例如，演员可

以尝试将即兴创作与舞蹈、歌唱或肢体语言相结合，在更具表现力和创意的基础上进行创作。这些不同的表现形式，不仅丰富了演员的表演技能，也增强了他们的跨领域艺术表现能力。在集体即兴训练中，演员需要与其他表演者进行密切的互动与配合，这对提升他们的团队合作能力和反应能力具有重要意义。通过群体即兴，演员不仅能提高自己的创造性反应能力，还能学习如何与他人协作，如何通过对话、肢体语言、眼神交流等方式迅速适应他人的表演风格和创意。这种互动性的训练能够激发演员的潜能，并使他们在集体表演中展现出更多元和更深刻的创造力。此外，参与者还可以在即兴训练中通过使用道具或非语言元素（如空间布局、灯光效果等），进一步拓宽创作的表达维度。多样化的即兴形式能够打破单一语言表达的限制，让演员在创作中不断拓展新的思维与表现空间。

2.3 加强表演中的即兴反馈与反思

即兴创作训练不仅仅是演员的单纯表演，反馈和反思的环节同样是提升创造力的重要环节。在即兴创作的过程中，演员会面临不断变化的表演情境，每一次的创作都充满了不确定性和风险。因此，及时的反馈与反思对于演员的成长至关重要。即兴表演往往存在一定的试探性和实验性，演员可能会犯错，或者在某些情境下表现不如预期。这时，通过导师或同行的反馈，演员能够迅速了解自己的优势与不足，并从中汲取改进的经验。即兴创作中的反馈不仅是对演员表演技巧的评价，更是对演员创造性思维的引导。导师可以通过提问、讨论、观察等方式，帮助演员理解自己的创作动机、情感表达以及角色塑造等方面的不足。反思阶段则要求演员在每次即兴表演后，通过与他人的交流与自我思考，深刻分析自己的表演，并为下一次创作做出改进。这一过程是演员不断进步和提高的关键所在。与此同时，反馈和反思不仅仅是针对表演技巧的提升，更多的是针对演员的心理素质、情感投入以及创作灵感的启发。通过持续的反馈与反思，演员能够逐渐完善自己的创作过程，形成独特的创作风格，并不断提高自己的艺术表现力。反思过程还帮助演员更好地理解即兴创作的核心——“无剧本”的即兴创作并不是无序的，而是通过深思熟虑后的即时反应和情感流动。

3 即兴创作训练的挑战与应对策略

3.1 演员的心理压力与创造力的压制

即兴创作要求演员在无剧本、无预设的情况下，快速反应并进行艺术创作，这对演员的心理素质提出了极

高的挑战。许多演员在面对未知和即兴情境时，常常会感到焦虑和不安，担心表演失败或被同伴评价，进而影响其创造力的发挥。尤其是在群体即兴表演中，个体的心理压力往往被放大，担忧自己表现不佳会拖累团队，导致紧张情绪积累，形成恶性循环。此外，演员在习惯了传统有剧本的表演模式后，容易形成“表演惯性”，即依赖固定台词和动作，难以跳脱既定框架，这种惯性限制了即兴创造的自由度。要有效缓解这些压力并激发创造力，训练过程中必须重视演员的心理调适和自信心培养。导师应采用积极的心理引导方法，如鼓励演员正视失败，将错误视为学习和成长的机会，帮助他们树立开放的心态。同时，放松训练如呼吸调整、身体放松等技巧也应纳入课程，帮助演员缓解紧张情绪。建立支持性强的团队氛围同样关键，通过互相鼓励和尊重，减少个体的恐惧感，增强集体归属感。针对“表演惯性”问题，训练需设计多样化的即兴练习，促使演员跳出固有表现模式，激发新鲜的表达思路。

3.2 即兴创作中的角色定位与情感投入问题

即兴创作的核心在于演员能迅速理解并投入角色的内心世界，实现真情实感的即刻表达。然而，由于即兴性质的即时性和不确定性，演员在角色定位和情感投入方面常面临困惑。一方面，演员需要在极短时间内对角色背景、心理状态做出判断，缺乏充分准备容易导致表演表面化，情感流于机械，缺少层次和深度。另一方面，情绪的突发爆发若无法被有效控制，可能造成“节奏失控”，即情绪失衡过度爆发，破坏表演的整体流畅性和团队合作。为了应对这一问题，演员应提前进行角色想象和情感预演，通过设定角色的基本心理结构和动机框架，为即兴创作打下基础。导师应引导演员通过情境模拟和情感练习，帮助其探索不同情绪状态下的角色表现，培养敏锐的情感触觉和控制能力。同时，在群体即兴表演中，导师要注重节奏的把控，及时介入引导，避免情绪爆发失控带来的连锁反应。情绪节奏的失衡不仅影响个人表现，还可能影响团队协作，破坏集体创作氛围。对此，导师可以采用暂停、重置等技巧，调整训练节奏，引导演员恢复情绪平衡。

3.3 即兴创作训练的长期性与系统性要求

即兴创作的能力不是一蹴而就的，而是需要经过长期、系统的训练才能逐步形成和完善。演员在初期训练中常因即兴创作效果不明显或体验到失败挫折感而产生

沮丧情绪，这时候若缺乏科学的训练规划和循序渐进的训练体系，容易使演员产生放弃或抵触心理。更为重要的是，即兴创作训练不仅仅是个体技巧的提升，还涉及群体协作能力、节奏控制能力、情绪管理能力等多维度综合素质的培养。在群体即兴表演中，团队成员之间的配合与默契是成功的关键，但这恰恰是训练中容易出现“节奏失控”问题的难点。节奏失控可能表现为情绪爆发不受控、表演节奏拖沓或过快，导致表演整体松散无序。为解决这一问题，导师需要对整体训练节奏有严密把控，灵活运用调整技巧，比如在情绪爆发时及时介入制约，引导情绪回归理性，或者在节奏拖沓时通过激励和变化训练方式来刺激演员积极参与，推动表演节奏恢复活力和连贯。系统性的训练设计应根据演员的不同阶段制定具体目标和反馈机制，确保训练过程有方向、有重点。定期的反馈和反思环节不可或缺，既包括技巧层面的评价，也涉及心理素质、团队合作和创作灵感的引导。导师通过引导演员总结经验、调整方法，使训练逐步形成闭环，帮助演员持续进步。

4 结论

即兴创作训练对演员的心理素质、情感投入和团队协作提出了高要求。演员容易受到心理压力和“表演惯性”的限制，影响创造力的发挥；同时，角色定位和情感表达的即时性带来“节奏失控”等新挑战，影响表演流畅与情感真实。针对这些问题，训练需注重心理调适、情绪控制和节奏管理，培养演员开放心态和敏锐的情感触觉。此外，即兴创作能力的提升依赖长期且系统的训练规划，导师需灵活把控训练节奏，确保团队协作和情绪稳定。在科学训练体系下，演员可以克服多方压力，为创造力的释放提供基础条件。实现高质量的即兴表演，对戏剧艺术的创新发展具有重要意义。

参考文献

- [1] 肖千超. 即兴表演训练在戏剧表演创作中的作用探析[J]. 戏剧之家, 2021(36)
- [2] 薛景. 在长期重复舞台表演中精进表演艺术的方法[J]. 薛景. 艺术评鉴, 2021(01)
- [3] 2021(话剧表演中形体语言的运用与研究[J]. 罗瑚迦. 戏剧之家, 2021(03)

作者简介：郑秋宇（1994.08-至今）性别：女民族：汉，籍贯：四川宜宾，单位：成都艺术职业大学音乐学院，学历：2019级研究生，研究方向：戏剧。