

# 李·斯特拉斯伯格方法派

## ——歌剧表演中的身体语言与情感表达

■李畅 韩国中央大学

**【摘要】**本文详细介绍了李·斯特拉斯伯格方法派在表演艺术中的理论框架及其在歌剧表演中的应用。首先，对李·斯特拉斯伯格的生平与贡献进行概述，然后介绍了方法派的理论框架，以及在表演艺术中的应用历史。其次，论述了方法派的关键要素，包括消除演员无意识的身体习惯、增强对世界感知的意识，以及训练演员意识的现实复制；阐述了歌剧表演中的身体语言，以及方法派对其理解与应用。最后，探讨了情感表达在歌剧表演中的作用，并提出了一些具体的技巧和应用方法。

**【关键词】**李·斯特拉斯伯格方法派 表演艺术 歌剧表演 身体语言 情感表达

中图分类号:J805 文献标识码:A 文章编号:1008-3359(2024)05-0147-06

本文主要探讨李·斯特拉斯伯格方法派如何影响歌剧表演中的身体语言和情感表达，以及这种影响对表演艺术的意义和价值。通过对该主题的研究，可以深入理解方法派在歌剧表演中的应用，以及其对演员和观众的影响。

### 一、李·斯特拉斯伯格方法派简介

#### (一) 李·斯特拉斯伯格的生平与贡献

李·斯特拉斯伯格是20世纪最具影响力的表演艺术家之一。他1901年出生于奥地利匈牙利帝国的维也纳，后来移民至美国。在他的职业生涯中，李·斯特拉斯伯格通过其卓越的表演技巧和对表演艺术的深刻理解，为表演界作出了巨大贡献。李·斯特拉斯伯格最为人所熟知的是他的表演教学方法——李·斯特拉斯伯格方法派。作为该方法的创始人之一，他致力于探索演员如何通过

情感记忆和身体语言来实现真实的表演。他强调演员需要通过消除无意识的身体习惯，增强对世界的意识，以及练习情感记忆的方式达到真实的表演效果。

除了在表演教学方面的贡献外，李·斯特拉斯伯格还在影视界取得了巨大成功。他是同仁剧院的创始成员之一，在美国百老汇剧场的舞台上留下了许多经典演出。他还参与许多电影的制作，包括《教父2》等影片，因其出色的表演而获得奥斯卡奖提名。李·斯特拉斯伯格通过其卓越的表演技巧，以及对表演艺术的深刻理解，对表演界产生了深远影响。

#### (二) 方法派的理论框架

方法派强调演员需要消除无意识的身体习惯，这意味着演员必须意识到自己身体上的紧张感和压力，并通过练习来改变这些习惯。例如，演员可能会在面部或肢体特定部位储存紧张感，这可能会影响到他们的表演。

方法派通过练习和体验来帮助演员解决这些问题，使他们能够以更加放松和自然的状态表演。方法派注重增强演员对世界的意识，演员需要通过观察和体验来感知周围的环境和情境，以便更好地理解角色所处的背景和情感状态。这种意识不仅包括外部环境，还包括演员内心的情感和感受。通过培养这种意识，演员能够更好地理解角色，从而更加真实地表达角色情感和内心世界。

方法派强调情感记忆训练，这意味着演员需要通过回忆和体验真实生活中的情感和经历来表达角色情感。这种训练使演员能够更加深入地理解角色的内心世界，并将其表达出来。通过情感记忆训练，演员能够更加真实地呈现角色的情感和情绪。方法派的理论框架主要包括消除身体习惯、增强对世界的意识和情感记忆的训练。这些理论构成方法派表演技巧的核心，为演员提供了丰富的表演经验和技能，使他们能够更加真实地表达角色的情感和内心世界。

### （三）方法派在表演艺术中的应用历史

方法派在表演艺术中的应用历史可以追溯到20世纪初。最初，方法派是由斯坦尼斯拉夫斯基等人在俄罗斯发展起来的，其理论和技巧主要用于戏剧表演。后来，随着李·斯特拉斯伯格等人将方法派引入美国，其在表演艺术领域的应用历史得到了进一步发展。20世纪30年代初，李·斯特拉斯伯格与同仁剧院合作，开始在美国推广方法派。他在同仁剧院的演员工作室开设表演课程，主要教授方法派的技巧和理论。这些课程吸引了许多年轻演员，其中包括后来成为知名演员的人物，如：玛丽莲·梦露、詹姆斯·迪恩等。随着时间的推移，方法派在美国表演界逐渐获得了广泛的认可和应用。李·斯特拉斯伯格本人也成为一位备受尊敬的表演教育家和

导演，他的方法论被越来越多的演员和导演所采用。

20世纪50年代以后，方法派在美国的影响力进一步扩大。许多知名演员，如：罗伯特·德尼罗、阿尔·帕西诺、达斯汀·霍夫曼等都受过李·斯特拉斯伯格的影响，并在自己的表演生涯中运用方法派技巧。他们的成功表演进一步证明方法派在表演艺术中的有效性和重要性。至今，方法派仍然是表演艺术中一个重要的流派，其理论和技巧对许多演员和导演仍具有指导作用。尽管在表演界出现了许多新的表演训练方法，但方法派作为一个经典的表演学派，仍然保持着其独特的地位和影响力。

## 二、方法派的关键要素

### （一）消除演员无意识的身体习惯

演员常常在表演中受到自身身体习惯影响，这些习惯可能会限制他们的表演表达和形象塑造。方法派强调通过特定的练习和技巧，使演员能够意识到自身的身体紧张感和压力，并学会放松身体，消除这些不良习惯。这种练习包括但不限于呼吸控制、肌肉放松和姿势调整等，以帮助演员达到更自然、更放松的表演状态。在消除身体习惯的过程中，演员需要不断观察和调整自己的身体状态，注意身体各个部位的紧张感和舒适度。通过重复练习，演员逐渐培养出对身体更加敏感的感知能力，并学会调节和控制身体的各种反应，这样演员就能够在表演中更加自如地运用身体，展现出更具有表现力和说服力的形象。

改变演员身体习惯也需要演员在日常生活中保持良好的习惯和姿势，通过正确的坐姿、站姿和行走方式，演员能够改善身体的柔韧性和力量，并减少潜在的身体

不适和损伤风险。方法派强调身体训练的全面性和持续性，要求演员在表演之外也要注重身体的保养和调整。通过针对性的训练和练习，演员能够更好地掌握自己的身体，并在表演中展现出更高水平的表现力和表达能力。

## （二）增强对世界的意识

在方法派表演技巧中，演员需要超越自身局限性，深入理解和体验角色所处的环境、情境，以及社会背景，从而更好地塑造角色，并表达情感。这一要素涉及演员对周围环境的观察、感知和理解，以及对人物角色所处社会文化背景的把握和体验。为了增强对世界的意识，方法派演员通常需要进行大量观察和研究，包括对人物所处的时代背景、社会风俗、文化传统等方面的深入了解。通过阅读相关文献、观察现实生活中的情境和人物，演员能够更加全面地把握角色的内在特征和外在表现，使得表演更加贴近生活、真实感人。

方法派还强调演员对自身情感和内心世界的深刻体验和表达。演员需要通过对情感的敏感度和理解力，真实感受和体验角色所经历的情感起伏，从而在表演中呈现出更加丰富、真实的情感表达。通过观察和体验自身情感，以及观察他人的情感反应，演员能够更好地理解和塑造角色的情感内核，使得表演更加动人和引人深思。在表演过程中，增加对世界的意识不仅是对角色的理解和塑造，更是演员对自身与世界关系的思考和反思。通过对世界的深入体验和理解，演员能够更好地认识自我、认识社会，从而在表演中展现出更深层次的情感和内涵，达到更高的艺术境界。

## （三）训练演员意识的现实复制

方法派的训练着重于演员对现实世界的观察和体验，并通过模拟真实情境训练演员的现实复制能力。这

一要素旨在帮助演员更好地理解 and 表达角色的情感和行为，并将其置于现实场景中进行实践和体验。演员通过对周围环境和生活细节的观察来增强对现实世界的感知。他们学会关注日常生活中的细节，如：人物的举止、语言、肢体动作等，从而更加真实地塑造角色。通过观察和体验周围环境的变化和情感体验，演员能够更好地理解人物内心世界，并将其呈现于表演中。

方法派训练强调演员在表演中的真实性和自然性，通过模拟真实情境，演员可以更好地体验和表达角色的情感和内心世界。例如，演员可能被要求模拟日常生活的交流、争吵、悲伤等特定情境，从而培养演员对角色情感的真实感受和表达能力。方法派训练还包括对演员情感记忆的培养，通过回忆和体验个人生活中的情感经历，演员可以更好地理解和表达角色情感，使表演更加真实和感人。演员被鼓励将自己的个人经历与角色情感联系起来，从而更加贴近角色的内心世界，并使表演更具有感染力和说服力。训练演员意识的现实复制旨在帮助演员更好地理解 and 表达角色的情感和行为。通过观察现实世界、模拟情境体验，以及回忆个人经历，演员能够提高自己的表演水平，使表演更加真实、自然和感人。

## 三、歌剧表演中的身体语言

### （一）身体语言的定义与特征

身体语言是演员在表演过程中利用肢体动作、姿态、面部表情等非语言方式来传达角色情感和 information 的一种表达形式。它是表演艺术中不可或缺的重要组成部分，能够使观众更深刻地理解角色的内心世界和情感状态。身体语言丰富多彩，可以通过各种不同的肢体动作和表情

来传达角色情感,例如,振臂高唱、跃动、眉头紧锁等。身体语言生动直观,能够使观众更加直观地感受到角色的情感和内心世界,从而增强表演的感染力和吸引力。身体语言具有情感表达和沟通功能,能够使演员与观众之间建立起一种情感共鸣和沟通,拉近彼此距离。身体语言需要具备高度的技巧性和自然性,演员需要通过训练和实践来提升自己的身体表现能力,使其更加贴近角色的内心体验和情感状态。

例如,著名歌剧《图兰朵》中的一幕,女主角图兰朵在表达对男主角的深情时,她的身体语言通常会变得柔和且充满感情,她可能会用手轻抚胸前的心口,表达内心的激动和热情;或者她的眼神会变得柔和而深情,与对方的眼神交流传递出深沉的爱意。身体语言不仅可以增强表演的表现力和感染力,还能够使观众更加深入地理解角色的内心世界和情感状态。对演员而言,需要通过训练和实践不断提升自己的身体表现能力,使其更加贴近角色的内心世界,从而创造出更加生动和感人的表演效果。

## (二) 方法派对身体语言的理解与应用

方法派作为一种表演方法论,强调演员应当通过深入的角色研究和情感体验,以及对外部环境的敏感,塑造角色的身体语言,使其更加真实和生动。方法派强调角色的身体语言应当来源于内心的真实体验。演员需要通过对角色的深入理解和情感体验,找到角色身体语言的来源,使其具有真实性和可信度。例如,在扮演一个悲伤的角色时,演员可以通过回忆自己的悲伤经历来表达角色的身体语言,使其更加真实和感人。

方法派注重演员对外部环境的敏感和反应。演员需要通过对外部环境的观察和感知来调整和改变自己的身体语言,以适应不同的情境和角色要求。例如,演员在

不同的舞台环境和观众面前可能需要调整自己的身体语言和表现方式,以达到最佳的表演效果。方法派还强调身体语言的真实性和自然性。演员需要通过长时间的训练和实践,使自己的身体语言更加自然和真实,避免过度夸张和刻意表现。又如,演员在扮演角色时需要注意身体的姿态和动作是否自然,以及是否与角色的内心体验相符合,以确保表演具有真实性和感染力。

方法派对身体语言的理解与应用提出一种全新的表演理念和方法,强调演员应当通过深入的角色研究和情感体验,以及对外部环境的敏感,塑造角色的身体语言,使其更加真实和生动。对于演员而言,掌握方法派的表演技巧和理念对于提升自身的表演水平和感染力具有重要意义。

## (三) 歌剧表演中身体语言的重要性

身体语言在歌剧表演中的定义与特征需要被明确认知,它不仅包括演员的动作、姿态和表情,还包括声音的节奏、音色和力度等方面。身体语言应当与角色的性格、情感和内心世界一致,通过演员的身体表现来传递角色内心体验,从而使表演更加生动和感染力十足。

方法派强调演员应该通过对角色的深入理解和情感体验来塑造角色的身体语言,使其更加真实和生动。例如,当演员扮演一个痛苦的角色时,他们可以通过身体的姿势、面部表情和声音的变化来表达角色的内心痛苦,从而使表演更加感和动人。

具体案例也可以帮助更好地理解歌剧表演中身体语言的重要性。例如,著名的歌剧表演家玛丽亚·卡拉斯以其出色的身体语言和情感表达赢得了观众的广泛赞誉。在她的表演中,不仅声音优美动人,而且身体的每一个细微动作都能够传递出角色内心世界的真实感受,



使观众仿佛置身于角色世界之中，与角色共情共鸣。身体语言不仅是角色性格、情感和内心世界的表达方式，更是观众理解和感受表演的重要途径。在歌剧表演中，演员需要注重对身体语言的理解与应用，通过深入的角色研究和情感体验，以及真实自然的身体表现，传递角色的内心体验，使表演更加生动和感人。

#### 四、歌剧表演中的情感表达

##### （一）情感表达的定义与分类

情感表达是指演员通过语言、声音、面部表情、动作等多种方式，将角色内心的情感和情绪状态传递给观众的过程。基本情感表达包括喜怒哀乐等人类的基本情感，演员通过声音、面部表情等方式来直接表达角色的情感状态。例如，在歌剧《茶花女》中，当角色发现自己患有绝症时，她的悲伤和绝望通过歌声和表情生动地展现出来。复杂情感表达包括情感转变、内心挣扎等复杂情感的表达，演员需要通过更细腻的表演手法来描绘角色内心世界。例如，在歌剧《卡门》中，卡门一角展现了复杂的情感变化，从热情奔放到绝望无助，演员需要通过声音和动作来刻画这些情感转变。情感细节表达包括角色内心微妙情感和心理变化表达，演员需要通过微小的动作和细微的表情来传递角色内心感受。例如，在歌剧《图兰朵》中，图兰朵在与心爱之人相遇后表现出的喜悦和期待，演员可以通过微笑、眼神交流等细节来展现。

情感表达不仅要求演员准确把握角色的情感状态，还需要通过细腻的表演技巧真实地呈现角色内心世界。在歌剧表演中，情感表达是演员与观众之间情感共鸣的关键。演员需要通过角色的深入研究和情感体验，以

及细致入微的表演技巧，展现角色的情感和情绪状态，从而使表演更加生动和感人。

##### （二）方法派对情感表达的理解与应用

方法派强调演员要通过自身的情感体验和内心感受真实地表现角色情感状态，而非简单地模仿外在情感表达。方法派认为演员应该深入挖掘角色的内心世界，通过对角色的情感体验和情感记忆重塑，呈现角色真实的情感状态。这种内在化的情感表达方式可以使表演更加真实、深刻，引起观众的共鸣。

情感记忆的运用，演员可以通过回忆自己的情感经历和情感记忆，体验角色所经历的情感，并将这些情感融入表演中。例如，当演员扮演一位失去亲人的角色时，可以回忆自己曾经失去亲人时的真实感受，以此来表现角色的悲伤和痛苦。情感替代的技巧，演员可以通过将角色的情感状态与自身的情感状态进行对应，达到情感共鸣的目的。例如，当演员扮演一位快乐的角色时，可以通过回忆自己曾经经历的快乐时刻来体验角色的快乐情感，并将这种情感表现出来。情感转化的技巧，演员可以将自身的情感状态进行转化和调整，来适应角色所需表达的情感状态。例如，当演员扮演一位愤怒的角色时，可以通过调整自己的情感状态，使之达到与角色相符的愤怒程度，并将这种愤怒情感表现出来。

例如，假设一位演员扮演歌剧《茶花女》中的角色维奥莱塔，即一位年轻、热情又身患绝症的女性。在第一幕舞会场景中，维奥莱塔应对来宾们的问候和社交，表现出她的喜悦与活力。方法派的情感表达理论可以帮助演员更好地理解角色内心情感，并将之真实地呈现出来。演员可以通过回忆自己曾经经历的愉快时刻，例如，在家人聚会或与好友共度的美好时光，激发出角色

维奥莱塔的喜悦情感。

在舞会场景中,演员可以运用方法派的情感表达技巧,通过深呼吸、放松身体,让自己进入角色的情感状态。在与其他角色的互动中,演员可以将自己的情感体验与维奥莱塔的情感状态相融合,使之达到与角色相符的情感表达。例如,当维奥莱塔与阿尔弗雷多对话时,演员可以通过眼神交流、肢体语言和声音变化,将维奥莱塔内心的喜悦情感充分展现出来,使观众能够充分感受到角色的活力和热情。

### (三) 情感表达在歌剧表演中的技巧与应用

在歌剧表演中,情感表达是塑造角色形象、传达故事情感的关键要素。方法派提供了一系列技巧和方法,可以帮助演员更好地理解和应用情感表达,从而使角色更加真实和引人入胜。情感的内化和外化是情感表达的基本要素。演员需要从角色的内心感受开始,通过情感的内化,将自己置于角色情境中,深入感受角色的情感体验。例如,在歌剧《卡门》中,卡门的情感多变,演员可以通过想象自己置身于卡门的境地中,体验她的爱恨情仇,从而更好地表现角色的情感内核。

身体语言和面部表情是情感表达的重要载体,演员可以通过调整身体姿势、肢体动作和面部表情,从而呈现角色的情感状态。在歌剧《图兰朵》中,男主角的忧郁与坚毅常常通过他的肢体语言和表情来展现。演员可以通过调整自己的姿势和面部表情,使之与角色的情感状态相呼应,从而使观众更好地理解和感受角色的情感世界。

声音的运用也是情感表达的重要手段,演员可以通过调整声音的音色、音量和节奏,从而表达角色的情感变化。在歌剧《弄臣》中,女主角吉尔达的柔情与坚定常常通过她的歌声来表现。演员可以通过细致的声音训

练,使自己的声音与角色的情感状态相匹配,从而更好地传达角色的情感内涵。演员可以通过情感的内化和外化、身体语言和面部表情、声音的运用等手段真实地展现角色的情感世界,从而使观众更好地沉浸于剧情中。通过以上具体案例说明,可以更好地理解情感表达在歌剧表演中的技巧与应用。

## 五、结语

通过对李·斯特拉斯伯格方法派在歌剧表演中的探讨,深入理解了情感表达的重要性,以及方法派在提升表演水平上的价值。方法派不仅强调演员对角色内心世界的深刻体验和表达,而且注重演员对外部环境的敏感和反应,以及对现实世界的观察和体验。在歌剧表演中,身体语言和声音的运用尤为重要,演员需要通过细致的表演技巧来传达角色情感和内心世界。通过本文研究,认识到情感表达是歌剧表演中不可或缺的一部分,而方法派提供了一套科学的方法和技巧,可以帮助演员更好地理解和应用情感表达,从而使表演更加真实、深刻。相信在未来的实践中,方法派将继续为歌剧表演者提供宝贵的指导和帮助,推动表演艺术的发展与创新。

### 参考文献:

- [1]尚迪.李·斯特拉斯伯格“方法”中的“动作”聚焦[J].电影评介,2019(05):45-49.
- [2]姜若瑜,范伊丽.论“方法”派对演员“表现”之难题的解决[J].戏剧艺术,2011(06):87-95.
- [3]于点.走进表演中的“私密时刻”[J].戏剧之家,2016(06):57-57.
- [4]尚迪.情绪记忆与“方法”[J].电影评介,2019(02):54-59+76.