

演员通过行动和肢体语言切换不同角色的方法探析

龚璠

南昌理工学院, 江西 南昌 330000

摘要：在戏剧的舞台和影视的银幕上，角色多如繁星，每一个都拥有独特的生命与故事。这些角色仿佛是人生百态的缩影，从皇室尊贵到市井小民，无不考验着演员的塑造能力和表现深度。每一个角色的诞生，都是演员与其灵魂的一次深刻对话与契合。演员不仅仅是演绎角色的躯壳，更是角色灵魂的缔造者，他们必须在不同角色之间游走，在瞬息间穿越时空、跨越文化差异。面对这种挑战，演员不仅需要精准把握每一个细节，更要沉浸于角色的内心世界，找到角色与自我的连接点。这种自我定位的过程，既是对角色的深层次解读，也是演员不断超越自我的艺术追求。在这一过程中，演技与生活交织，形成了一幅现实与想象融汇的绚丽画卷。

关键词：行动；肢体语言；角色转换

An Exploration Of The Actor's Methods Of Switching Between Roles Through Action And Body Language

Gong Pan

Nanchang Institute of Technology, Jiangxi Nanchang 330000

Abstract： On the stage of theater and on the screen of film and television, there are as many characters as there are stars, and each of them has a unique life and story. These roles seem to be the epitome of life, from royalty to commoners, all of them test the actor's molding ability and depth of expression. The birth of each character is a profound dialog and fit between the actor and his soul. Actors are not only the shell of the character, but also the creator of the character's soul. They have to travel between different roles, crossing time and space and cultural differences in an instant. In the face of such challenges, actors not only need to accurately grasp every detail, but also need to immerse themselves in the inner world of the character and find the connection between the character and themselves. This process of self-orientation is not only a deep interpretation of the character, but also the actor's artistic pursuit of constantly transcending himself. In this process, acting and life are intertwined, forming a gorgeous picture of reality and imagination.

Key words： action; body language; role reversal

一、肢体语言与角色塑造的本质

（一）肢体语言的内涵

肢体语言是指通过身体动作、姿态、面部表情和手势等来传达情感和 information 的一种非语言交流方式。其重要性在于，它不仅辅佐言辞，还能在某些情况下超越语言的局限，表达出更为复杂和微妙的情感。肢体语言在日常交际中占据了极大的比重，研究表明，人类沟通的信息超过70%是通过非语言形式传达的。非语言交际的力量在于其能够超越文化和语言的障碍，实现更为普遍和直观的沟通。肢体语言具有跨文化的共性，一个微笑在全世界范围内都被理解为友善和赞同。因此，非语言的力量使其在很多情况下成为更有效和直接的交流工具。特别是在戏剧和影视表演中，演员的每一个细微动作都能传递复杂情感，为观众建构出一个真实、生动的角色形象。通过敏锐捕捉和表现细节，非语言交际能够深刻影响观众的体验和情感共鸣，赋予表演更深层次的感染力。

（二）角色独特性的表现

每个角色独有的肢体语言不仅展现其外在形象，更揭示其内心世界。首先，角色的社会背景、性格特征和心理状态是肢体语言设计的基础。例如，一个地位崇高的角色可能拥有挺拔的身姿和自信的步伐，而一个卑微内向的角色则可能表现出缩肩并头、步履蹒跚。其次，角色在不同情境中的反应亦有所不同。演员需要通过微妙的肢体动作来体现角色在各种情景下的情感波动，如惊愕时的瞬间僵硬、愉悦时的轻盈步态等。最后，角色间的互动也决定了肢体语言的细节变化。同样的动作，在不同的互动对象面前可能会有截然不同的意味，这种差异性的刻画能够使角色更加真实饱满。

二、角色变换中的身体记忆

肌肉记忆，或称身体记忆，是神经系统通过反复训练，将动作模式深植于肌肉和神经元之间的协调机制中。神经科学解释，

* 作者简介：龚璠（1988.6-），女，汉族，江西南昌人，大学本科，单位：南昌理工学院，职称：助教，研究方向：影视表演专业。

这一过程涉及大脑皮质区和小脑的高度协同。当个体反复进行某一特定动作时，神经元之间的突触连接逐渐强化，形成稳固的“神经通路”。这种强化使得同样的动作可以在不需意识干预的情况下顺畅完成。例如，钢琴家的手指在弹奏复杂乐曲时，实际上依赖于这种持久的肌肉记忆，而非每次都需从头思考按键的位置和力度。肌肉记忆不仅简化了动作执行过程，还大幅提升了精度和效率。

身体记忆在角色转换中起着至关重要的作用，因为角色的独特性不仅体现在台词和面部表情上，更深刻地体现在其肢体动作和姿态中。通过对身体记忆的刻意训练，演员可以迅速从一个角色的动作模式转换到另一个角色的独特行为方式。例如，在一个角色是优雅的上流社会人士，而另一个是粗犷的劳动者时，演员需要通过反复练习，将这两种动作模式深植于自身的肌肉记忆中，以便迅速且自如地在这两种截然不同的角色间切换。此外，身体记忆还能帮助演员保持角色的一贯性，避免因瞬时失误而导致的动作脱节或不协调。长期的身体记忆内化不仅让动作更自然流畅，还增强了角色表现的真实性，使观众更易于接受和理解角色的内在逻辑及其行为模式。通过这种深层次的身体记忆训练，角色之间的转换不仅变得更加轻松流畅，也使得每一个角色的肢体语言更加饱满生动，从而增强了表演的整体感染力。

著名演员康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基对话剧表演的贡献不可忽视。他创立的“斯坦尼斯拉夫斯基体系”强调演员需通过情感记忆和角色内心生活的体验来达到自然真实的表演。在话剧《三姊妹》中，米哈伊尔·切霍夫将自己完全融入到角色中。他不仅用细腻的肢体动作表现角色的内心波动，还通过深度揣摩角色的心理状态，使其表演具有不可思议的真实感和感染力。濮存昕的实践经验可谓国内表演艺术的典范。他在话剧《茶馆》中的精湛演技，让观众至今难忘。濮存昕通过对剧本的深入研究和长期的角色揣摩，将每一个细节都处理得极为细腻。在排练过程中，他不断试验角色的各种行为方式，直到找到最适合的表达角度。在《茶馆》中，濮存昕利用细致的动作和表情变化，不仅使角色充满了生命力，还让观众深切感受到角色的喜怒哀乐。他的实践证明了对角色内心世界的深刻理解和真实的情感表达是成功话剧表演的关键。在多角色表演中，身体记忆的应用尤为关键，它能确保演员在不同角色间自由转换，并保持每个角色的独特性和一致性。例如，约翰尼·德普在《加勒比海盗》系列中塑造了古怪的杰克·斯派洛船长，通过特有的步态、手势和表情，使这一角色印象深刻。演员秦怡在《茶花女》和《中国万岁》等多部话剧中，扮演了完全不同的角色。通过多年的表演经验，秦怡能够在不同角色之间迅速切换，这来源于她对每个角色独特身体语言的深度记忆。身体记忆帮助她在切换角色时保持鲜明的个性和独特的行为方式。

三、行动与角色心理的双向塑造

行为主义强调行为对个体心理的影响与塑造。同样，演员在塑造角色时，通过反复练习和表现角色的特定行为，可以潜移默化地内化角色的心理特征。

著名心理学家斯金纳的强化理论认为，行为的反复出现会增强其习惯性，这对于演员在排练过程中熟悉并适应角色的心理状态尤为重要。例如，在表现一个长期生活在恐惧中的角色时，演员通过反复练习角色的畏缩、谨慎的动作极其特有的行为方式，可以逐渐内化这种心理状态，使表演更为自然逼真。这种角色内化的过程，是行为主义理论在表演艺术中的具体应用，通过有意识的行为重复，最终达到心理上的同化和认同。心理学家马斯洛提出的自我实现理论强调个体在实现自己潜力过程中获得的满足感和成就感。演员在角色体验的过程中，正是通过探索和表现角色的内在世界，不断实现自我的潜力。在扮演复杂角色时，尤其是那些具有深刻人生体验和丰富情感层次的角色，演员往往需要通过自我实现来更好地体会和表达角色的心理状态。

细微动作在表演中起着至关重要的作用，尤其是在表达角色的情感时。例如，一个人物在面对挚爱离去的情景中，即使没有过多的台词，也可以通过眼神的变化、手指轻微的颤动、下巴的抽搐等细节传达出深刻的悲痛。这些细微动作是角色内心情感的外在显现，是心灵波动的微小表达，但具有极大的感染力。梅丽尔·斯特里普在《苏菲的选择》中，凭借微妙的面部表情和动作变化，精准地传达出角色内心的复杂情感。她的一个轻轻叹息、眼角的一丝泪光，都深深打动了观众，令人感同身受。这种通过细微动作表达情感的技巧，是每位优秀演员必须掌握的精髓。动作与内心世界的协调是角色塑造成功的关键。一个角色的动作不能脱离其内心情感与心理状态，否则就会显得虚假和做作。例如，一个自信的角色，他的动作必然流畅而具节奏感；而一个充满焦虑的角色，他的动作可能显得零散和紧张。这种协调不仅体现在明显的动作中，也包括不起眼的细节。例如，一个内心深处充满自卑的角色，可能在面对他人时会不自觉地低头、不敢直视对方，而这些细微的动作正是其内心世界的真实反映。通过这种心与身的高度统一，演员才能呈现出一个立体、真实的角色形象。

四、从动作到动作：角色转换的方法解析

（一）策略性动作选择

每个角色的动作特点往往能够传递其独特的性格、社会地位和心理状态，角色的行为背后蕴含着深刻的意义。例如，一位皇室成员的动作通常蕴含着优雅和克制，他们的步态从容，手势细腻，眼神坚定而沉稳，这一切都体现了他们在权力和礼仪中的训练有素。相反，街头混混则表现出一种散漫与随意，他们的动作可能更为夸张，身形散乱，手里总会有无所事事的玩意，这种身体语言让观众立刻识别出他们的低社会地位和游离于规则之外的生活状态。心理学也告诉我们，不同的动作可以反映角色的内在心理。一个害羞的角色会在社交场合中表现出屈身、缩肩、目光游离的动作，这些细节无不传达出他们对社交情境的回避和不安。而一个充满自信的角色往往站姿挺拔，动作果断，自然而然地占据更多的空间，通过身体语言展示他们对环境的掌控和自

信心。

动作设计不仅仅是对角色行为的简单描绘，更是赋予角色生命和情感的关键。设计动作时需要考虑角色的背景、性格和场景需求，每一个动作都应有其背后的动机和意义。一位资深的动作设计师会从多方面考虑，平衡美学与实用性，确保动作既能吸引眼球，又能服务于角色和情节的发展。在戏剧和电影中，动作为故事服务的观点尤为重要。例如，莎士比亚戏剧《哈姆雷特》中的动作设计，不仅需要反映哈姆雷特内心的犹豫和冲突，还要通过动作传达出他对环境和其他角色的态度。在这一过程中，巧妙的动作设计能够为角色增色，使观众更加深入地理解角色的复杂心理和故事的层层推进。另一个经典的动作设计案例来自《教父》。马龙·白兰度饰演的维托·科里昂，其动作缓慢而沉稳，总是带有一种思索的沉静，这种设计不仅反映了角色的冷静和智慧，还增强了角色的威望和神秘感。相反，当角色感到威胁或愤怒时，动作变得迅速而有力，突显了权力斗争中的紧张和激烈。动作设计的艺术还体现在对节奏和空间的把控上。一部电影或戏剧的节奏往往通过动作的频率和强度来掌握。缓慢、平稳的动作能够营造出戏剧性的张力，而快速、激烈的动作则能带来紧张感和动感。动作设计师需要在这两者之间找到平衡，使观众在不同的情境下获得最佳的观赏体验。

（二）面部表情的控制

不论是影视剧还是话剧的表演中，面部表情的控制是塑造角色形象和传达情感的重要手段。精准的面部肌肉控制和高效的表情记忆不仅能够帮助演员表现出细腻的情感变化，还能够不同角色之间快速转换，保持表演的连贯性与真实性。首先，演员需要了解面部肌肉的构造与功能。面部肌肉分为上表情肌和下表情肌，各自负责不同的表情动作，额肌负责抬眉，眼轮匝肌能使眼睛紧闭，口轮匝肌则控制嘴唇的开合。通过对这些肌肉的了解，演员可以有针对性地进行训练，掌握各种面部表情的基本动作。

为了实现精准的面部肌肉控制，演员需要进行大量的练习，这不仅包括常见的愤怒、悲伤、喜悦等情感表情，还包括细微的表情变化。同时，面部表情的变化还需要与全身动作和台词相配合，形成统一的表演风格。例如，在表现惊讶时，眉毛上扬、眼睛睁大、嘴巴微张，这些动作需要与身体的后仰动作和急促的呼吸节奏相一致，才能营造出真实的惊讶效果。这种全身协调的表演训练，能够帮助演员在不同情境下，自如地控制面部表情，提升表演的整体感染力。

表情记忆是指演员能够快速回忆起不同角色的特定面部表情，并在表演中迅速应用的能力。这种技能对于多角色表演尤为重要，因为它能够帮助演员在不同角色之间自由切换，同时保持每个角色的独特性和一致性。表情记忆的基础是准确的观察和深刻的理解。演员需要通过细致的观察，发现不同角色在不同情感状态下的面部表情特征。例如，同样是悲伤，不同角色可能会有不同的表现方式：一个内向的角色可能会表现为轻微的眉头紧锁和微微下垂的嘴角，而一个外向的角色则可能会有更为夸张的哭泣表情。通过这些细节的观察，演员可以为每个角色建立独特的表情档案。当掌握了角色的独特表情特征后，演员需要通过反复的练习，将这些表情记忆深植于肌肉记忆中。在实际表演中，演员可以通过刺激来快速调动这些记忆。梁朝伟凭借在《花样年华》和《无间道》中的出色演技，以不同角色的独特表情记忆给观众留下了深刻印象。在《花样年华》中，梁朝伟通过细腻的面部表情，如微微颤抖的眼角和略显僵硬的笑容，生动展现了角色复杂的内心世界。而在《无间道》中，他饰演陈永仁，角色的凝重和绝望通过紧锁的眉头、深邃的眼神以及无法掩饰的疲惫表露无遗。这些表情细节不仅展示了角色的坚韧和悲情，也将观众带入了他的内心世界。表情记忆对于演员在多角色之间的自由转换起着至关重要的作用。通过精准的面部表情训练和丰富的情感积累，演员能够将不同角色的独特表情深深植入肌肉记忆中。

参考文献：

- [1] 演员自我修养 [M]. 斯坦尼斯拉夫斯基. 华中科技大学出版社. 2015
 [2] 戏剧本体论 [M]. 谭霈生. 北京大学出版社. 2009