

# 舞蹈表演专业学生情感表现力的培养路径研究

李璇

山东现代学院, 山东 济南 250000

DOI: 10.61369/RTED.2025090016

**摘 要 :** 舞蹈情感表现力是衡量舞者舞台表现力的核心指标, 当前高校舞蹈教学中普遍存在“重技术轻情感”的倾向。本研究通过文献分析、课堂观察的形式, 梳理舞蹈情感表现力的理论内涵, 揭示学生情感表达能力不足的三大症结——认知缺失、技情脱节与情感表现的心理障碍。并通过构建“情绪开发-肢体强化-培养综合认知”三维培养模式提升学生舞蹈情感表现力。实践表明, 该模式能有效提升学生的情感传递效能, 为舞蹈教学改革提供参考。

**关 键 词 :** 舞蹈表演; 情感表现力; 教学策略

## Research on Cultivation Paths of Emotional Expression Ability for Dance Performance Majors

Li Xuan

Shandong Modern University, Jinan, Shandong 250000

**Abstract :** Dance emotional expression ability is a core indicator to measure a dancer's stage performance. At present, there is a common tendency of "valuing skills over emotions" in college dance teaching. Through literature analysis and classroom observation, this study sorts out the theoretical connotation of dance emotional expression ability, and reveals three main problems of students' insufficient emotional expression ability: cognitive deficiency, disconnection between skills and emotions, and psychological obstacles in emotional expression. In addition, a three-dimensional cultivation model of "emotion development - physical enhancement - comprehensive cognitive cultivation" is constructed to improve students' dance emotional expression ability. Practice shows that this model can effectively enhance students' emotional transmission efficiency, providing a reference for dance teaching reform.

**Keywords :** dance performance; emotional expression ability; teaching strategies

### 一、舞蹈情感表现力的理论基础

#### (一) 舞蹈情感表现力的概念界定

舞蹈的情感表现力是指舞蹈演员通过肢体动作与面部情绪、时间、空间以及与音乐节奏将肢体动作转化为外在舞蹈语言传递给观众的能力, 是完成舞蹈作品不可缺少的能力<sup>[1]</sup>。舞蹈演员情感表现力决定了舞蹈作品的艺术审美价值与艺术感染力。

#### (二) 舞蹈情感表现方式的分类

通过舞蹈表现力的组成部分, 我们可以将舞蹈表现力分为面部情感表现力、肢体动作情感表现力、音乐节奏情感表现力三个方面。

面部情感表现力, 就是通过演员的面部情绪, 根据不同的叙事以及情绪表现内容, 表现出喜、怒、哀、乐等情绪<sup>[2]</sup>。这也是舞蹈演员在舞台上向观众传递情感最直接的表现方式, 观众通过演员面部情感的变化了解舞蹈作品所传达的情感与情绪变化。

肢体动作表现力, 舞蹈作为人类情感表达的一部分, 本身就具有通过肢体传递情感的功能, 对于舞蹈的定义中也提到“舞蹈是经过提炼、组织和美化了的人体动作为主要表现手段, 表达人们

的情感和思想, 反映社会生活的一种艺术形式。”如威廉·福赛斯作品的《面具之间》, 就是通过面具模糊演员的面部情绪表现力, 强化肢体动作来表现作品中的疏离感。

音乐节奏表现力, 在舞蹈表演当中, 音乐是舞蹈的灵魂, 音乐与舞蹈是一个共同体, 音乐的节奏也需要通过舞蹈来进行外化的展示<sup>[3]</sup>。而在情感表现中不同的音乐可以传递不同的情感, 舞蹈演员跟随音乐的节奏与情绪变化配合舞蹈肢体动作的变化来传递作品情感。

### 二、舞蹈表演专业学生情感表现力存在的问题

#### (一) 缺乏情感表现的认知

目前在课堂教学中常常出现教师上课强调: “表情! 情感! 情绪!” 但往往学生却单一地表现为微笑、大笑或皱眉等单一的情感表现形式, 呈现“机械化”表演。很多学生甚至会将面部情感表现理解为嘴部肌肉的变化<sup>[4]</sup>。依赖程式化表情, 如“微笑”或“皱眉”的固定模式, 通过微笑表现喜悦, 通过皱眉表现悲伤。而造成这个问题的原因这往往是因为我们的学生在上课过程中对所

表现的作品情感不明确<sup>[9]</sup>。受校园环境封闭式训练影响,缺乏社会体验,难以理解复杂情感背后的深层原因和作品所表达的深刻内涵,无法对自己所表演的形象产生共鸣。或由于对舞蹈作品背景文化了解不够深入,无法站在自己所表现的形象上去进行情感表现。

### (二) 技术技巧与情感表现脱节

舞蹈是肢体的艺术,在舞蹈作品表现时,学生常常出现过于侧重舞蹈肢体动作的规范性与完成度而忽略情感表现的问题。在进行难度较大的技巧动作展示时,学生往往会因为着重于完成较难的技巧而忽略了情感的表现<sup>[9]</sup>。造成以上问题的原因,除了学生对于难度较大的技巧有心理压力之外,还有我们课堂教学模式较为单一的原因。教师在课上教授舞蹈动作时往往更加注重动作的美感、学生肢体动作的协调性与技术技巧的完成度的讲解,对于情绪表现往往只是通过提示学生表情或者简单的讲解舞蹈动作所搭配的舞蹈情绪要求。对于舞蹈动作与难度背后所表达的舞蹈情绪内涵缺乏细致的讲解。在教学评价体系中,往往动作完成度的占比也更高,这也就造成了教师、学生在课堂教学与练习中更加侧重于动作的完成,而非情感的表现。

### (三) 情感表现的心理障碍

舞蹈情感表现是舞蹈艺术的核心,但许多舞蹈表演专业学生在情感表达过程中存在明显的心理障碍,影响其艺术表现力。这些障碍主要表现为情感抑制、表演焦虑、自我认知偏差等,其形成原因涉及教学环境、个体心理及文化认知等多方面因素。

情感抑制,在课堂训练与舞台表演中学生常常过度关注技术动作的准确性,导致情感表达被压制。例如,在表现悲伤情绪时,因担心动作失误而无法自然流露情感,使舞蹈呈现“机械感”<sup>[7]</sup>。

表演焦虑,面对舞蹈表演,学生会对自己的表现结果呈现出焦虑的状态,表演恐惧导致学生在表演时面部肌肉和肢体肌肉呈现较为僵硬的状态,无法自如地控制自己的肢体,影响情感的自然呈现。大部分学生在演出前出现明显的焦虑症状,对评委或观众评价的过度担忧,使学生更倾向于“安全”表演,对于自己无法预判的表演结果呈现出不自信的状态<sup>[9]</sup>。

自我认知偏差,部分学生因对自身情感表达能力缺乏信心,对自己认知的情感表现力缺乏自信,常常通过刻意模仿教师或优秀舞蹈演员的表演风格进行表演,但实际上对舞蹈角色的理解不足,导致情感表达只是流于表面。

舞蹈情感表现的心理障碍是多重因素交织的结果。这既与教学体系的偏重技术相关,也受个体心理和社会文化的影响,但通过加强情感表达训练、表演焦虑心理疏导,及个性化教学等方式,可以帮助学生突破心理壁垒,实现舞蹈表现力的进一步发展<sup>[9]</sup>。

## 二、情感表现力培养模式构建

### (一) 情绪表现力的开发

#### 1. 增强学生情绪体验

情绪表现力的基础是真实的情感体验。舞者对自身情绪缺乏深刻的理解,表演便容易流于表面。教学中,可以通过鼓励学生

观察日常生活中不同情境下的自己的情绪变化,并记录下自己当时的身体反应<sup>[10]</sup>。如愤怒时的肌肉紧绷、喜悦时的轻盈。通过积累自身的情感素材,让学生在表演时能够更自然地运用这些体验。

#### 2. 把课堂搬到教室之外

学生习惯了课堂的环境,缺乏情感表现的新鲜感,且课堂训练中容易出现情感表现的机械化记忆,那我们就应该偶尔将课堂搬到教室之外。可以是在操场,在草坪,在食堂,在校园内。也可以在公园,在社区,在舞台上。当学生真正的脱离了教室,他们才能感受到舞蹈带来的吸引力。他们才会知道,舞蹈不是跳给自己看,不只是跳给老师看。舞蹈不是任务,不是课堂作业,是一种情感表达的方式,同样的舞蹈训练组合与舞蹈作品搬到课堂之外再跳,学生会有不同的感受。

#### 3. 跨学科融合训练

在课程设置上我们除了传统的舞蹈课程之外,可以给学生增加表演课程与影视作品鉴赏课程等。表演课可以帮助学生解放天性,让学生接触到真正的表演课程时,也可以增加学生对舞台表演的认知,增加学生表演的方式与表现技法,将表演课的训练结果带到舞蹈作品表演中。同时,可以开设优秀影视作品鉴赏等课程,在作品中帮助学生分析不同情绪的表现手法与表达方式,增强学生对表演的认知与情绪表演的层次。

### (二) 肢体情感表现力的强化训练

#### 1. 要唤醒身体各部位的感知能力。

通过训练让学生感知自己的肢体,让学生闭眼站立,感受自己每个关节、每块肌肉的状态。人在黑暗或看不见的状态下,对肢体的感知则更加明显。这种训练能帮助学生建立精细的身体意识,为肢体情感表达奠定基础。同时,引导学生用肢体来表现情感,而不运用感情,感受自己肢体在表现情绪时呈现的状态。通过分组训练等模式,让学生互相观察,提升学生对舞蹈肢体的认知与肢体情感表现力。

#### 2. 动作质感的训练

同样的动作,不同的发力方式会传递完全不同的情感。可以设计对比练习:让学生用爆发力完成一组跳跃表现愤怒,再用绵软的力量完成同样的跳跃动作表现愤怒。通过反复对比,学生能逐渐掌握动作力度、速度与情感的对应关系。并通过学生互相观察与学生自评等形式,加强学生对肢体情感表现力的认知与肢体情感动作质感的认知。

#### 3. 空间运用的训练

舞蹈的情感表达与空间息息相关。可以设置“情感区域”练习:将教室划分为不同区域,每个区域代表特定情感表现。如学生从欢喜区移动到悲伤区,身体动作随之产生变化,但强调区域之间的动作衔接与动作过度。这种训练帮助学生理解情感表达的空间维度,增强情绪表演的衔接能力。

#### 4. 双人接触练习

我们舞蹈的表演并非仅仅依靠个人完成,在舞蹈表演课程中,教师可以通过“镜像跟随”、“力量对抗”等练习,让学生学会通过肢体接触传递情感。或通过命题的形式,学生根据教师的

指令通过身体来表现不同情绪下双人肢体的变化，并通过分组训练的形式进行展示，提升学生对于舞蹈中肢体情感表现力的认知与表现方式认知。

### （三）情感认知的综合能力培养

#### 1. 帮助学生建立情感认知的基础框架。

通过开设舞蹈心理学、表演理论等课程，让学生系统理解情感在舞蹈艺术中的表达机制。课堂上，教师可以引导学生分析经典舞作中情感表达的层次与技巧，比如《天鹅湖》中奥杰塔从忧郁到绝望的情感变化轨迹。这种理论认知为学生后续的实践提供了思考的框架与舞蹈情感表现的运用范本。

#### 2. 培养学生的情感观察与体验能力。

组织学生进行艺术采风等活动，深入民间感受民风民俗，了解舞蹈背后蕴藏的文化与情感意义。同时，通过观摩戏剧演出、参观美术展览、聆听音乐会，培养他们的艺术通感能力。例如，在欣赏完一幅表现孤独的油画后，让学生去思考如何用身体语言诠释画意境，打破了单一舞种的思维局限，拓展了情感表达的维度。

#### 3. 培养学生的文化理解力。

增加舞蹈实践课程的理论占比，将理论与实践相结合进行授课，帮助学生理解不同舞蹈语汇背后的情感内涵。如在学习民族

舞蹈时，不仅要学生民族舞蹈的风格特点，更要先跟学生讲解民族舞蹈动作背后的含义，舞蹈的起源，舞蹈动作所代表的文化等，这种文化认知使学生的情感表达更具深度和准确性。

学生情感认知的综合培养的关键在于打破技术与情感的割裂状态，让学生在理解情感的基础上自然表达，在表达过程中深化认知。当学生学会通过情感表现进行舞蹈表演时，来他们的表演就会呈现出打动人心的艺术魅力。正如吕艺生教授曾提到的：“真正的舞者，是用心灵在跳舞，而不仅仅是身体。”

## 三、结束语

舞蹈表演艺术的核心在于通过肢体传递情感。本研究通过对舞蹈表演专业学生情感表现力的系统分析，揭示了当前教学中“重技术轻情感”的普遍现象，并构建了“情绪开发-肢体强化-综合认知”的三维培养模式。这一模式不仅关注学生外在表现技巧的提升，更注重内在情感体验与认知能力的培养，让学生学会用心感知舞蹈、用肢体表达情感。未来的舞蹈表演课程也应继续深入挖掘情感表达的教学方法，通过多元化的教学手段，培养更多兼具舞蹈技艺与丰富表现力的舞蹈表演人才。

## 参考文献

- [1] 黄薇薇《多模态视角下的舞蹈艺术：音乐、身体与情感》[M]，上海音乐出版社，2020。
- [2] 李楠《中国民族舞蹈与音乐的文化融合》[M]，民族出版社，2019。
- [3] 李华《舞蹈心理学：情感与动作的联结》[M]，人民音乐出版社，2019。
- [4] 张晴. 中国舞教学中培养学生情感表现力的策略[J]. 戏剧之家, 2024, (25): 129-131.
- [5] 肖莎. 舞蹈教育中学生情感表现力的培养方法分析[J]. 尚舞, 2023, (18): 159-161.
- [6] 彭美娜, 王粟. 舞蹈表演专业艺术表现力提升的新教学思路研究[J]. 艺术评鉴, 2023, (10): 116-119.
- [7] 吕怡. 试论大学舞蹈教学中提高学生情感表现力的方法[J]. 百花, 2023, (04): 26-29.
- [8] 薛永刚. 高校舞蹈教学中提高学生情感表现力的策略探究[J]. 山西青年, 2022, (21): 87-89.
- [9] 米娜. 关于提升舞蹈表演情感表现力的思考[J]. 名家名作, 2022, (03): 183-185.
- [10] 王韵思. 舞蹈表演情感表现力的提升方案研究[J]. 艺术评鉴, 2021, (08): 55-57.