

自主學習成果書面報告

研究主題：表演技巧統整紀錄及如何在日常生活中訓練表演能力

研究成員：李以云

1. 劇本

每個演員在表演前基本上都會拿到劇本（即興表演除外），首先最重要的就是要讀懂劇本。要了解劇本在說什麼：除了最基本的台詞要背熟之外，劇情的起承轉合、角色的個性及情緒轉折等都是演員需要了解的。倘若不夠清楚劇本的內容，就會發生表演與劇情或角色心境不符合的情況，非但無法傳遞作者真正要表達的意境，反而還有可能造成劇情不通順、令觀眾看得匪夷所思的情況。而且在拍攝或排練時，演員自己的預備工作如果沒有先準備好，也會影響到全部人的時間及進度。

在《演員的品格》節目中就有參賽演員的表演和劇情發生衝突、有違合感，被老師評價情感和肢體有點僵硬、不夠融入角色。

2. 情感、肢體都要訓練

每個表情、每個動作都是戲，最重要的就是要「像」你所詮釋的角色，要「進入」角色，如何表現的最「真實」且「貼近」角色現實的面貌是很重要的，要像「呼吸」一樣自然。情感表現得太飽滿，會讓人覺得浮誇；太收斂，又會令人覺得沒有感情、不夠有起伏。而每個動作都是經過精心安排、設計的，全部的動作都要花時間及技巧去練習、調整，如果動作做得不夠完整或是太誇大，也會影響情感的表達。

「演」不是「模仿」，飾演角色的同時，「你」就是「他」，如果唯唯諾諾、放不開身心，就會表現的僵硬、不自然。要「忘我」，才能成就角色。

《演員的品格》節目中就有演員在擁抱時，一直晃動，動作做得不夠精確，影響了觀眾的視覺，導致情感表達傳遞不出來，太多失控的動作也讓觀眾覺得太浮誇、不夠真實。

3. 心得及過往經驗

回顧以前演戲時，老師會先帶著我們演員讀劇本，當時並不覺得看劇本是什麼重要的事情，現在回想起來真的覺得很羞愧。小時候太自以為是、不認真按照老師的要求讀熟劇本，讓老師要多花時間糾正我們的肢體動作和走位、就連先對嘴練習念的台詞、口型都對不上。

當時演的舞台劇已經有範本了，所以當時練習，我們的舞蹈動作及舞台走位都只要照著範本練習就好，老師對我們也沒有太多表情的要求。但這次觀看完影片後我發現：其實有很多的表情跟動作都是需要鑽研很久的！比如蠻多演員都不太擅長的哭戲，仍有非常有實力的演員可以做到「三秒飆淚」，這是非常需要時間和經驗的積累的！

我體會到，要演得「像」，就要先有充分的觀察：觀察人物的每一個細節，才能表現得足夠到位、足夠準確。因此我開始在日常中多觀察身邊的人、事、物，開始觀察四周，我看見別人身上不經意的「微表情」：可能是拿到高分時沒藏好的笑意，亦或是老師不小心口誤，裝做沒事發生、些許心虛的表情。以前沒有特別觀察，只能感受到他人比較外放的情緒，沒想到再更認真的觀察、注意，可以看到更多枝微細節的事情。

4. 未來展望

未來在觀賞戲劇時除了娛樂、休閒之外，可以多注意劇中人物的個性、情緒起伏，以及劇情的轉折，對戲劇的理解與體會能夠更貼近作者想要表達的內容。多用「心」觀察生活周遭的事情，會有屬於自己的體會，在表演時才能更貼合人物，也更能將自己想傳達的東西表達出來。