

The Role of Elemental Training in Performance Instruction

Shuhan Liu

Tianjin University of Media and Communication, Tianjin, 301901, China

Abstract

As a crucial component of acting instruction, element training profoundly influences students' technical proficiency, emotional expression, and personal development. Current challenges in performance education—including varying student receptiveness, uneven individual aptitudes, and limited resources—offer new solutions through the systematic nature and targeted approach of element training. Through meticulously designed curricula, this method not only reinforces acting techniques but also cultivates confidence, enhances natural emotional expression, and fosters personalized artistic expression. Effective implementation strategies emphasize differentiated instruction, resource integration, and dynamic feedback mechanisms, making performance education more dynamic and targeted. This study explores the multidimensional impacts of element training, aiming to provide both theoretical foundations and practical support for advancing acting education reform.

Keywords

elemental training; performance teaching; personality development; emotional expression; Teaching Strategies

元素训练在表演教学中的作用

刘书含

天津传媒学院, 中国·天津 301901

摘要

元素训练作为表演教学的重要环节,深刻影响着学生的技术提升、情感表达和个性发展。当前表演教学面临学生接受度差异、个体特质不均和资源有限等多重挑战,元素训练则以其系统性和针对性为解决方案提供了新的路径。通过精细设计的训练方案,元素训练不仅帮助学生巩固表演技巧,更助力塑造自信心,强化内在情感的自然流露,推动个性化艺术表达。有效的实施策略强调因材施教、资源整合与动态反馈,促使表演教学更具活力和针对性。研究聚焦于元素训练的多维作用,期望为表演教育的革新提供理论与实践的双重支撑。

关键词

元素训练;表演教学;个性发展;情感表达;教学策略

1 引言

表演教学作为艺术教育的核心环节,承载着塑造学生综合素质与艺术品格的重任。然而,教学过程中常见的学生接受差异和个体差异,暴露出传统教学模式的局限性。元素训练作为一种系统且多维的训练方法,逐渐成为解决这些问题的关键工具。它不仅强调技能的细致打磨,还注重学生内在情感与个性的激发,这种双重聚焦有助于突破表演教学中的瓶颈。探索元素训练的理论基础及其在教学实践中的具体作用,是推动教学深化改革的必由之路。

2 元素训练在表演教学中的理论基础

2.1 元素训练的基本概念

元素训练是表演教学的基本训练手段之一,它是通过

对表演基本元素的分解训练而达到由细微技巧(如肢体语言、情感交流和节奏控制等)到全身整体协调、流畅感的表演能力训练的手段之一,每一种元素的训练目的都是为了克服表演训练中的细节以及瓶颈,即突破在“表演课堂”上会出现的技术性表现难点,最终达到“随机应变”“应付自如”的阶段,从而为学生“表演的‘自然’与‘真实’”提供了生理、心理的训练基础。

2.2 表演教学的多维目标

表演教学不应该只是对动作技能的训练,更是对深层艺术感悟力和艺术表达力的教育,它的目标应该超越技能教学的范畴。表演教学应该多目标协同、多维度发展,含“如何真”地再现情感,“如何独”地表达角色“如何深”地传递思想,不仅要训练学生能够在复杂的层次情感中自如地“穿梭”,能够在角色创造中发现“自我”与“他者”。在此基础上,还应努力去培养学生的审美艺术、文化思考等,使其真正成为思想的传播、情感的演绎者、技艺的掌握者,而不仅仅是技能的获得者。

【作者简介】刘书含(1993-),女,中国辽宁抚顺人,硕士,讲师,从事表演教育教学研究。

3 表演教学中存在的主要问题

3.1 教学内容学生接受度的差距

差异性导致接受性差别。接受性是学生对教学内容的领悟程度以及接受速度,有些同学本身具有不错的表演基础,在老师的讲授下可快速融合教学内容进行表演,有些同学就需要一段时间对教学内容进行接受、理解、消化再融入表演过程中。表演艺术教学的内容与其他艺术教学的不同之处在于,除了需要学生的理性接受外,更多的是感性接受,是心灵和感受上的接受。接受能力差,对于学生的领悟程度有差异,再加上接受兴趣上的差别,势必影响学生的教学表现。接受性要满足学生的差异性教学,融合差异性的教学方法,鼓励学生对教学内容进行正确的融合,才能有效提升学生对于教学内容的接受程度。

3.2 学生个体差异对教学效果的影响

教师应当知道每个人在个体上有不同的差异。即学生个体能力有差异,教师面对同一节课时,学生的表现也各有不同。师生之间应以此为参考,合理面对和分析学生在课堂的表现,改进之后帮助学生能在各自阶段中具有更好的进步。

3.3 教学资源和方法的局限性

由于表演教学缺乏一定的资源与手段,导致一些有限的硬件设备资源如专业的舞台、舞台灯具及音响等设备,从而造成了学生表演技巧的挖掘有限,又由于教学手段相对单一,因此表演教学无法适应学生多种方面的能力需求^[1]。表演教学的传统课堂教学模式很难满足短时间内在表演技巧、情感调动、角色刻画等方面对学生的各方面能力全面提高的要求;而且学校教学与社会对接,学校教学资源的缺乏也导致教师的知识更新不到位,使表演教学内容脱离实际的社会需求。要从多方面着手解决此问题,整合学校与社会资源,充分利用先进的手段与方法,加强对教师的培训,使表演教学贴近时代的需求,对学生的表演真正加以提高。

4 元素训练在表演教学中的作用

4.1 元素训练对技术层面的促进作用

元素训练并不只是针对表演技能中动作、表情等的精细化要求,它更是一种相对系统的手段,是针对学生综合表演能力进行系统化的训练。表演是更为注重身体性和语言性的艺术,需要表演者能够根据实际情况作出快速而准确的判断,元素训练针对表演的内容将其分解为细粒度的形式让学生可以根据具体技术进行具体操作,提升表演的整体性。元素训练让反复的动作训练提高学生的身体控制能力与身体控制能力的同时又可以有效地调动学生的感官,让每一个环节都显得恰到好处。除此之外,元素训练能够提升学生技术的层次,元素训练是从元素动作训练到技术动作中各项技术环节的逐项训练。例如,不同角色在使用面部表情或肢体动作上都有各自的要求,元素训练能够指导不同角色的元素训

练,除了要掌握如何通过面部表情或肢体动作来展示自己的情绪,还需要如何通过面部表情和语言表达的形式组合从而产生符合该人物的氛围。元素训练给予学生一种快速而完善的模式,让反复训练后的动作能够形成某种记忆,且成为一种自然的习惯,从而使表演的整体技术水平能够有效提升。这种技术提升并不是建立在仅仅要达到这种技术动作上的,还需要能够准确地运用这种技术、控制技术,提升情感的层次。无论是表演的节奏感、空间感,还是声音的控制,元素训练都能够通过细致的技术练习,使学生的每一项表现都能精准而有力量地传递给观众,形成强烈的舞台表现力^[2]。

4.2 元素训练对学生表演自信心的塑造

对于演员来说,自信心往往是一股看不见的力量,是来自外界对自己的认可,更是对自我表演水平的高度认可,而元素训练对学生表演技术的反复练习就是在让学生一次次地强化自身对自己表演的自信,学生从一个不会到学会做一种元素训练的动作技术,是从不自信逐渐培养出自信心的过程,每当学生经过一次元素训练,都从自己的努力学习到更加娴熟地运用和完成元素训练动作的这一刻都是一件让自己欣喜的事情,通过学生自身每一次进步都将自信的力量逐渐培育起来,在对更高难度元素表演的把握时将这份自信力量显现出来。这种自信不是仅仅对于表演技术的练习,而且是学生在表演时更能表现出内心真挚的感情与思想,元素训练可以将自己的内心焦虑不安逐一消解,从而使演员能够将自己的内心感受真实地通过表演充分表达出来^[3]。无论是角色情感的起伏波动,还是演员内心的情感宣泄,都能够通过元素训练这一针对性训练手法的正确引导,都将这种情感进行稳定,从而让学生发自内心的强化自己的自信力。这种自信,既在课堂以及排练中鼓励学生呈现出更好的课堂及排练表现,在舞台上演奏,也给学生带来克服紧张状态的勇气,让其在演奏中做到“信则通”。

4.3 元素训练对情感表达能力的加强

表演归根到底是情绪的交流与表露。而情绪的表露,是要求演员准确、真挚地把自己内心的情绪表露出来的,元素训练对学生情绪表达能力的培养发挥了重要的作用。通过元素训练,使学生提高了在掌握技术条件的基础上,如何通过细微动作表情、语言等方面来表现复杂的内在情绪。学生通过元素训练学习和掌握与角色情绪相符合的行动,在学习中学会如何对人物情感产生共鸣,学会如何通过身体各部位、话语的抑扬顿挫、情感层次上的表现来展现出人物复杂的情绪状态给观众欣赏。元素训练注重情感的表达过程的细节处理。通过反复的训练,学生学会如何在不同情境下对不同情绪的调动,学会在各种情况下面对情绪处于紧张、激动、气愤、欢乐时怎么转换自己的情绪。学生通过与教师的相互作用和实践中的角色扮演,逐渐感受到情绪的深度和复杂性,每一次情绪的表露都不再是生硬地搬演,而是通过对情绪的内在理解、体验,融入自己的思考感悟的表演,创造

出属于个人的有自我特征的创作。在这个过程中，元素训练不光注重从技巧方面来传达情感，同样它还挖掘了学生内心的潜意识情绪潜能。通过持续性的自我挑战，学生开始学会了放下内心的屏障，让最真实的情绪自然流露于角色的表演中。无论是婉转的情绪波动，还是极致的情绪爆发，元素训练帮助学生更准确地掌握每一种情绪的表达技法，使学生在舞台上真情地演绎和感染观众，真正达到表演艺术的核心之魂。

4.4 元素训练在学生个性化表演发展中的作用

细化表演中的每一个元素，而对表演元素的具体细化即为元素训练的细化，在其中蕴含了学生个性发展的可能性。每一部戏剧作品中演员进行表演，都只是提供了一段故事的情境，学生在不同的境遇中，表演的人物有着不同的表演方法和创作思路，而元素训练能够为表演中的个性化发展搭建一个支点。通过进行表演的元素训练，学生能够在表演元素中逐渐挖掘和发现属于自己的表演特质，在把握自身所具有的表演特质的前提下，加上自己的理解与感受，让整个表演在自己的手法中有个性的诠释。在进行元素训练的过程中，实际上所强调的并非是表演技法，而在于学生表演的内在架构，因此在元素训练中个性化发展的着眼点就在于学生的表演本身，学生在元素训练的过程中，经过反复练习每一个元素，能够对每个技巧的掌握趋于熟练，而且也能够让自己的表演过程中实现自我特质的不断挖掘，并且逐渐清晰自己的特质以及自己的表演方向，在熟练掌握这些表演技巧的同时，还要认识到和理解自身在表演上所具备的自身特质，也就是对于表演的自我觉察，在觉察的基础上将自己的理解付诸在表演中，从而在表演过程中实现自身个性化的表演提升。表演上的个性发展不能离开对角色自身的理解以及对剧情的把握，即在对元素进行训练的过程中，还能够让学生对自身的表演进行一定的把握，即自身对角色的扮演者身份以及角色表演自身的领悟，在元素训练以及自我表演发现的过程中，对角色的设定以及剧情的剖析能够在学生对表演的表演以及理解中得以实现个性化的发展，从而让每位学生能够在自身进行表演的过程中，将自己的感受融入其中，将角色的感受和情感通过自身融汇在一起，让理解变得更形象和感性。这种个性化的发展也使每个学生的表演个性不同，又带来了表演艺术的多样性及丰富性。

4.5 元素训练在表演教学中的应用方案实施策略

在表演教学过程中，进行元素训练的时候应当明确它

的方案实施办法。元素训练的应用方案的本质不仅仅体现在技巧性训练的进行上，更体现在训练如何针对学生的个体差异，从而得到一个有效的教学结果。教师应当针对学生不同的基础和需要，安排相应的元素训练。元素训练要从具体训练到课堂的实践实施上相结合。教师还可以让学生进行小分组、角色互换的形式，从具体的练习和模仿当中理解表演元素的具体应用。通过不同场景的模拟、情感的起伏、人与人之间的矛盾等，让学生学会根据不同情况下，调动出自己所学到的每个技巧，让学生体会到它们的真实意义。学生的每个技巧背后都有一定的内涵所在，这种元素训练使得学生能够从心理和表面掌握真实自然的表演。而各个阶段、各个环节的总结与反馈，则是保证元素训练能够有效实施的关键。教学方案要总结近期的效果，并根据每个学生的具体进步，以及所出现的问题，及时地进行调整。在这过程当中，老师不仅会关注到学生的表演技能进步情况，还会注意到学生在感情表达、特点凸显等方面的进步，并据此进行积极反馈。老师可以将学生在动态表演中的优点和缺点全面告知学生，使得他们更加有侧重的进行突破和提升。通过动态的、个体的指导，使得元素训练在表演教学当中起到更大的作用，帮助每个学生最大程度挖掘自己的艺术价值。

5 结语

表演教学不能只通过单一的教学手段，元素训练为表演教学注入了活力和可能性。元素训练对表演教学技术、情感、个性培养的特殊作用显而易见，面对差异生源、不足资源的情况，建立科学的、动态的元素训练体系对学生学习水平的提高尤为重要，在教学过程中侧重策略的有效整合与灵活调整，有助于促进面向学生需求的表演教学环境，未来表演教学应不断深化元素训练的研究与应用，使表演教学走向更加精准更加以人为本的发展模式。

参考文献

- [1] 张圆圆,黄凯,成永苹.戏剧表演元素训练在舞蹈编创中的应用[J].喜剧世界(中旬刊),2023(10):0073-0075.
- [2] 杨文惠,颜杨文.课程思政元素在对外汉语阅读技能训练中的融入策略探索[J].国家通用语言文字教学与研究,2024(3):7-9.
- [3] 呼比斯嘎拉图.身体素质训练在普通高校体育教学中的作用分析[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2023(1):3.