

手、动脑来设计。学生想出了用小垫子立起来做高高的“雪山”，用彩色的粉笔设计出蜿蜒的“黄河”。越过每一个障碍学生大声喊出：“我跨过了‘黄河’，翻过了‘雪山’！”其他同学给予鼓掌掌声。学生边跑边玩，也可以小组接力跑，培养学生的合作意识。教师在整个过程中及时指导方法，并在活动后以语言、掌声或小奖品的方式进行鼓励，这样就轻松愉快地完成了学习任务。在设计这些游戏过程中首先要明确的定位及锻炼的目标，游戏规则明朗，便于开展，并要根据学生的年龄有层次性，注重组织工作和奖励制度。把体育教学与游戏结合，才能使学生在时刻对体育课堂有新鲜感，使课堂教学高效进行。

### 三、教学内容趣味化

在教学过程中，一定要注重寓教于乐，因为体育课与其他课程相对来说是不一样的。在教学过程中，我们可以更自由更放松一些，我们可以把我们的课程游戏化、情景化、直观化等，这只是浅层次的快乐。只有引导学生独立思考，对学习和锻炼本身感兴趣，有所创新，才能使学生走进高层次的学习乐趣中。当我们的课程得到了学生们的认同他们才会更加配合我们的教学课程，这样我们的教学计划才能进行得更加顺利，而我们最终的目标就是提高学生们的身体素质，当他们完成我们上课所做的活动的时候，我们的目标也就达到了。

研究发现，很多初中生不喜欢体育教学活动，很主要的原因即是教师的教学方式过于传统，且不具有趣味性。为此，在新课改的背景下，初中体育教师应该积极开展一些有趣的体育活动，这不但能够让学生主动参与其中，而且还能在活动中放松心情。比如：“篮球与乒乓球”就是比较有趣的体育游戏活动，其具体游戏方法就是：游戏者围成圈，教师指定任何一人从逆时针或顺时针方向开始游戏，

第一人：“篮球！”，但同时双手要做成乒乓球的样子；而第二人则接着说：“乒乓球！”此时他的双手要做成篮球的样子……如果某人发生错误，就必须为大家表演一个节目，而为了确保这个体育游戏能够顺利开展下去，教师也必须为此制定相应的规则。总而言之，这样的教学模式有效体现出了“寓教于乐”的真正含义。

### 四、结语

“寓教于乐”强调的是发挥快乐，在学校体育教学中贯彻愉快教学的宗旨是要学生在体育活动的过程中体验到欢乐，满足其趋乐避苦的欲望，由此而产生体育兴趣。教师要以充沛的情感、专注的精神、优美的动作、生动的语言、娴熟的技巧、组织得法的体育游戏、和蔼可亲的态度来感染学生，建立起体育教学中师生之情，用“乐教”影响学生“乐学”，防止由于体育活动内容的苦、累、脏及其它因素造成学生“惧学”“的消极心理”，“寓教于乐”把“乐学”思想贯穿于计划，实施、检查总结各管理环节之中；把学生是否乐于学习，乐于参与，是否体验到乐趣作为评价教育效果的尺度。在体育教学中尽量激发学生的学习兴趣，调动他们学习的积极性，使学生觉得体育运动其乐无穷，在高兴的玩乐中，学到技术并能按照教师上课要求，自觉地完成每一个动作，每一项练习，不知疲倦地完成本课堂的教任务。

### 参考文献

- [1] 柳立栋. 趣味田径教学在初中体育中的应用初探[J]. 当代体育科技, 2019, 9(32): 81-82.
- [2] 熊海明. 浅议初中体育教学如何寓教于乐[J]. 成功: 教育, 2018, 000(018): P. 169-169.

## 表演艺术中的真实感与信念

孙强

(首都师范大学科德学院 北京 100000)

**【摘要】**表演艺术中非常重要的两个因素就是真实感与信念，表演讲究的是真，真听、真看、真感受，真实感与信念是表演中的根本，缺少真实感与信念，演员就没有办法在镜头前与舞台上真实的呈现生活中的细节，难以体会每一个细微的感受。表演者一生的追求就是素质真实的艺术形象，给观众留下深刻的印象。鉴于此，本文将从真实感与信念出发，探讨真实感与信念之间的关系，研究如何通过真实感与信念塑造真实的舞台。

**【关键词】**真实感；信念；表演

表演艺术的根本就是在真实感与信念，演员在虚构的环境与舞台中，用自己的想象力，真实地进行表演，传递真实的情感。真实感与信念是演员基本的职业素养，是评价作品质量的重要标准。因此，本文将探讨真实感与信念的内涵及其二者的关系，研究如何通过信念恰到好处的进行表演。

### 一、什么是真实感与信念

所谓的真实感，主要指的是情感的真实，就是塑造的人物情感、动作、形象的真实，正如斯坦尼斯拉夫斯基说的：“表演的真实是演员心灵中所产生的、由现实中并不存在的舞台虚构所激发的真实而正确的体验。”表演中的真实感，不仅仅要求演员自身情感与动作的真实，更是要让自己的表演使观众信服，让观众感受到演员在创作时候体验到真实的情感，例如《白毛女》中黄世仁的形象塑造的真实，差点被台下的解放军战士枪毙，这就是演员塑造的好，也说明了真实感在表演中的重要性。

所谓的信念，就是演员在舞台上表演的时候，对于场景中的假定事物高度信任。信念是演员必备的基本素养，演员在特定的情境中，将剧本中的环境、事件当作真实存在的，将人物情感表达出来，塑造舞台生活的真实感。信念是表演的基础，是衡量演员演绎能力与艺术作品的标准。

### 二、真实感与信念的关系

真实感是信念的保障。生活中的真实经历与真实情感是表演的基础与源泉，演员要依据剧本中的情节、场景等自我理解、自我创造并进行演绎，将生活中的真实情感、真实经历作为基本的参考，演员要坚信虚假情境中的一切都是真实的，通过真实的动作、真实的情感将观众带入到真实情境中，让观众想相信舞台上的一切都是真实的，演员有了真实感，才会产生信念，真实是信念的保障。

信念是真实感的基础。信念是演员的基本素养，信念强的话，演员可以做到以假作真，假定空间中的一切是真实存在的，演员依据生活中的经验，将自己经验与剧中的经验结合起来，将自己代入到假定的环境中，将自己想成剧中的人物。

### 三、如何塑造真实感与信念

#### (一) 运用想象与假定

信念可以依靠生活中的经验获取，可以通过想象获得。想象就是依据自己对生活的理解与感受，在舞台上进行虚构，在舞台上，演员可以利用道具想象出所能够想象的一切，例如电话、桌子、床等，演员也可以随时进行假定，假定这是世界末日的前一夜，假定前面是悬崖与万丈深渊，假定在沙漠中迷了路，假定明天就是婚礼，这些假定的场景可以激发演员对虚构场景产生积极的反应，在想象的激励下，按照自己的既定真实恰当的行动。用表演艺术中的专业话语来说就是：演员将自己放在虚构情境的中心，将自己置身于这些情境中的，演员处在想象生活的深处，在想象的世界里，进行表演与演绎。

#### (二) 利用动作引起信念

信念是在人的心中自然而然产生的，在形体的训练中，可以从细微的任务与动作中激起真实感与信念。形体动作是可以琢磨到的，是可以感受到的、触摸到的，是比较容易确定的。演员处在舞台上的每一个都应该充满信念，相信自己体验到的

情感与进行着的动作是真实的，演员要从每一个细微的动作中寻找真实感与信念，并在此基础上产生真实的信念，表演中会出现即兴动作，会形成真实的感受，推动创作。正如斯坦尼在《〈奥瑟罗〉导演计划》中提到的：“我敢确信，演员对自己内外部动作的强烈信念，最能让自己的情感激动了。”

#### (三) 让情感引起信念

情感是演员进行创作的最重要的材料，丰富情感、积累情感才能够增强演员的信念，演员要调动自己的情感、经历、所见所闻，或者借鉴其他人的感情与经历帮助自己进行创作。演员利用情感记忆这种方式，也许可以找到自己过去经验中与所创作角色类似的情感，用现实中的情感与精力添加到要创作的角色中去，让演员在体验的时候，不会觉得内心与情感上是苍白的。表演会因为情感的丰富而变得更加有魅力，使观众产生情感上的共鸣，让创造的角色更加丰富而完整。除了情感外，还有一些听觉、味觉、嗅觉、触觉、视觉等，这些感官记忆可以帮助演员进行情感记忆，对于演员来讲，他们积累的记忆与经验越多，情感就越丰富，对创作角色就越有帮助。演员应该保持观察与敏感的心态，留意生活中的各种现象，不断思考，积累自己的情感与经验，加深信念。

#### (四) 深入生活，加强艺术创造力

艺术来源于生活又高于生活，要想塑造真实的角色，演绎出来真实的情感，用真实的情感打动观众，就要深入生活。真实的表演需要演员的生活体验与感受，让演员获得直接的或间接的体验，唤起演员生活中类似的真实记忆，掌握表演的逻辑，创造出真实的信念。另外，还要发展演员的艺术创造力。提升演员的艺术创造力，就要利用假使的力量，借助于规定的情境，借助假使的想象力，发展演员的信念。

#### (五) 演员心中要无杂念

演员在演出的时候，要使自己的注意力高度集中，注意力是心理活动的重要表现，注意力与意志是直接联系的，在演出的时候，演员要按照自己的意志将注意力高度集中起来，排除外物的干扰，摆脱观众与摄影机的影响，在意志力的控制下，将注意力高度集中于剧中发生的事情上，注重自己的表演对手，摆脱紧张情绪。在日常的实践训练中，演员可以自己进行实践，一个人单独地坐在舞台中央，让大家在舞台上看着你，持续几分钟，慢慢的适应这样的关注，然后表演一个场景，锻炼自己的注意力集中要做到事情上，慢慢的紧张与不安就会消失了。

演员的真实感与信念是表演的基础，优秀的演员要善于观察、感受，将生活中的所思所见所感提炼出来，将真挚的信念融入到舞台表演中，触动观众的情感，塑造丰富饱满的人物形象。

### 参考文献

- [1] 舍珊. 浅谈真实感与信念对演员创造角色的重要性[J]. 中央艺术研究院, 2015(05).
- [2] 马宁. 论演员在“假定空间”中表演的真实感与信念重要性[J]. 2012, (19): 148-149.
- [3] 樊吉. 论演员的真实感与信念[J]. 剑南文学: 经典教苑, 2013, (5): 214-216.