

戲談魅力

提起魅力，很多人都以為是俊男美女的特權，外貌出眾確實容易引起人的好感，但外貌是與生俱來的，是無從選擇，很難改變的。

後天打造魅力更為重要。

我們常常因為羞澀，擔心被拒絕，手足無措，把自己陷於更加尷尬的困境。

我們因為不善於表達自己，引起不必要的誤解，難以與人溝通。

我們在人群中不受重視，我們的語言引不起別人的興趣，對方沒有聽，或沒聽懂。自我形象低落。

學習表演，借助表演的訓練，為日常生活所用。

歡迎參加這次活動，讓您認識自己的問題所在，在今後有目標的學習，練習，建立。讓您有自信的目光，生動的語言，協調的肢體語言，舉手投足散發獨特的個人魅力！

節目設計

節目設計適合人群：

1. 從來沒有表演經驗，只是為了在生活中增加個人魅力。
2. 工作需要，或社會工作者，需要面向更多羣眾。
3. 沒有表演經驗，但是有濃厚興趣接觸表演藝術。
4. 有過一些業餘表演經驗，希望學到更多

活動結構

第一部分 生活魅力

這部分適合所有參加者，歡迎大家踴躍參與互動

鬆弛與自我調節

自信源自鬆弛和自然

1) 行走訓練，有目的的移動

在眾目睽睽之下，學會放鬆自己的神經和身體，有目的性的走動，在導師的指示下，帶着各種目的和情緒移動，改變速度和變換情緒的各種步態。

2) 介紹自己

向觀眾介紹自己，因為姓名是人與人之間聯繫的第一步，真誠得體的自我介紹，會贏得好感。

3) 初步接觸

互相認識後，要通過自己和對方表達出來的簡短信息，如何迅速展示自己和了解別人。

*對任何剛認識的朋友表現禮貌，不能有任何過於巴結，或帶有明顯的歧視情緒

*對於別人自我介紹，要禮貌的，有興趣的聽。介紹自己也忌諱誇誇其談，要看別人的“臉色”在別人覺得乏味時，要懂得立刻結束話題。

*如何婉轉的藉詞走開

*對於陌生人最好要保持身體之間的距離，不要湊得太近，或表現過於親暱。如果不小心碰到，要說：對不起。

*在擁擠的場合，一定要避免直視別人

*男士之間握握手就足夠了，剛認識的朋友的握手很輕，只是禮節上的，用力的握手帶有含意。

*女士之間可以互相親吻面頰

*男女之間可以親吻一邊面頰，相熟的可以親吻兩邊面頰

*最通用的寒暄是：How are you? 回答永遠是：Fine, Good, Very well.

*對於初次見面的人，不能有任何帶有年齡的暗示。比如我們華人喜歡迅速比較而得出對方的年齡，在稱呼上，或者我從小喜歡看你的戲，這類拙劣的開場白。尤其外國人講究獨立，不要積極的去攙扶人家，除非人家自願的需要幫助。

*不輕易動感情和表態。

表現力和受感力

1) 看着我的眼睛

生活中和舞台表演，都有很多機會和別人對視，不同的是，生活中要和對方對視，而舞台上演員只能和演員對視，而不能看台下的觀眾。因為舞台場景和故事裡並不包括觀眾。

參加者會相對而坐，或者面對遠方假想的人物。按照導師的指令，先閉眼，再向左，右，上，下觀看，然後和對方對視 3 秒。只能用眼神交流，不能做其他動作或減少的最少

2) 靈魂之窗

認真述說在對方的眼睛中看到了甚麼，再向觀眾介紹你的同伴，告訴觀眾，按照你的初步了解，他應該是怎樣一個人

語言的魅力

1) 我的經歷

參加者自述一段自己經歷過的事情，如何吸引別人聆聽

2) 邏輯推故事

一人一句，接龍講一個故事。

肢體語言

身體也代表你的心

據有關統計，一個人向外界傳達自己內心的信息，語言佔 7%，聲調佔 38%，其他 55%都需要靠體態，形體來表達。下意識的舉動會暴露你的內心活動，除了演員，普通人的肢體行為很少具有欺騙性。比如：

眯眼：懷疑，蔑視

來回走動：焦急，不安，控制脾氣

向前傾：感興趣

坐在椅子邊上：警覺

正視：友善，誠懇，外向，期待

避免目光接觸：緊張，冷漠，消極

點頭：贊同，聽明白了

搖頭：不同意，不相信

打哈欠：沒興趣，厭煩

輕拍對方後背：鼓勵，恭喜，安慰

咬嘴唇：緊張，忐忑

眉毛上揚：驚訝

肢體動作需要隱惡揚善，盡量做善意的動作，而且，一舉一動都要協調，自然。任何表演出來的動作都是令人不愉快的。

第二部分 戲劇形體訓練

這部分適合喜歡舞台表演藝術的參加者

Naturalistic movement – This is used for characterisation

演員的動作是從日常生活中提煉出來的，但是又不同於日常生活，需要演員的修養，想像力，恰到好處的誇張，修飾，是藝術創作。

Stylised Movement - This is used when creating abstract ideas.

有目的性的移動, 塑造角色

Body Language - Messages given by the position of the body.

身體語言, 位置

Facial expression - Movement. Look on face which shows emotion

面部表情表達內心感情

Gesture - movement. Movement of the hand or arm which communicates a meaning or emotion.

手勢動作表達情緒

Eye contact - movement. The way in which characters look at each other and who they look at in the eye.

眼神接觸, 向對方傳遞信息

Posture - movement. Position of the body - how it is held.

身體姿勢, 傳達內心

Use of space - movement. How your character uses the performance space. Do they stay in one area.

場景的表現, 舞台上甚麼都沒有, 要靠演員的表演, 讓觀眾看到和想像到虛擬的場景。

Balance - stylised Movement. keeping an even distribution of weight.

保持均勻的戲份比重

Speed - stylised Movement. The speed at which you move.

速度的控制

Timing - stylised Movement. Speaking, moving or pausing at exactly the right moment

時間的控制, 所有的表演要嚴格遵守時間進展

Positioning - stylised Movement. Your position at a certain point within the drama.

演員舞台上準確的走位, 站位都非常重要

Use of levels - stylised Movement. The level you are standing, moving or sitting at during a scene. (can suggest status)

演員的表演, 要有變化, 根據時間的流動性, 情緒有各種級數的表現。

Use of Space - stylised Movement. Where you move in the space. How you use the space.

在舞台上表現空間, 空間的大小, 在生活中, 人的表現都是不同的, 演員如何表演空間。

Rhythm - stylised Movement. Movements which follow a certain pattern or beat.

節奏感, 表演也像音樂和舞蹈一樣, 需要節奏感

Stance - stylised Movement. Attitude or position of the body.

姿勢的變化

Use of direction - stylised Movement. The directions you move in.

有目的的方向感, 演員要有生活中, 真實的方向感

Prop - object used on stage.

道具的運用

默劇小品

針對以上所述, 這裡有幾個設計好的, 非常不同的默劇小品, 配合音樂和視頻背景。

每段默劇都由導演先簡單說戲和排練後，然後在跟着音樂視頻，正式進入表演狀態和身臨其境

每一段戲都特別為建立演員素質而設計

1) 走進森林

Blocking – 走位，

Exploration – 質疑，嘗試，發展思路

Focus – 重點

Fourth wall – 無形的牆壁，觀眾可以看到舞台上發生的事情，但是觀眾在故事以外，演員不能感受到觀眾的注視，要當觀眾不存在，絕不能和觀眾做任何直接的交流。

Improvisation – 即興表演

一個夏日午後，你在散步，前面有個樹林，樹木像排著隊歡迎你，你走進去。好美麗的樹林，陽光從樹的縫隙裡射進來，小鳥在歌唱，四處花香。你坐下來，冥想，或者看書，四周很安靜，你慢慢睡著了，全身放鬆。

忽然驚醒，頭上很多烏鴉在叫，天已經全黑了。遠處傳來一聲淒厲的叫聲，發生甚麼事了？這裡很危險，要趕快離開這裡，而且還要報警救人。但是找不到來的路，到處都很黑，這裡？不是，前面沒路，那邊？也不是，焦急，害怕，緊張。

忽然，看到前面有微小的亮光，走下去，對！找到來的路，終於走出樹林，快跑，叫人來救人！

2) 田園交響曲

在貝多芬《田園交響曲》中，Use of levels，層次，高潮的表演，情緒的轉換，爆發力與激情。

Rhythm - 節奏感。

你是一顆種子，埋在深深的土裡。很濕潤，很溫暖，你扭動身體向上，發芽！

啊！外面的世界很美麗，周圍有許多小樹苗，大家打招呼。還有大樹，嘿！你們真高，真強壯！我也要像你們一樣。

那邊有騎馬人跑過來，他們喊著：暴風雨來了？暴風雨？那是什麼？下起小雨點，哈，這就是暴風雨啊，很舒服，我正想喝水。

哎，雨越下越大，太大了，打得我有點疼，可不可以溫柔一點啊？啊？那是甚麼，閃電，雷鳴，狂風。雷把我劈傷，狂風吹得我直不起腰！我要站起來，我要做堅強的小樹，啊！我又倒下來！我掙扎，可再也站不起來了。

雨停了，天上出現彩虹，好美麗的彩虹！那是平安和希望。我站起來，撫摸着身上上的傷痕。暴風雨過去了，生活中總有暴風雨，也有雨後美麗的彩虹！我更茁壯了，小伙伴们，我們要長成參天大樹，加油！

3) 雨夜來客

Timing - 時間的控制，所有的表演要嚴格遵守時間進展

Exploration – 質疑，嘗試，發展思路，

Use of levels – 情緒的轉換，反差，情緒記憶，複雜化，意義延伸

一個雨夜，你獨自在家，坐在書桌邊。外面的雨很大，忽然，有人敲窗戶！一個黑影，是誰？兩隻手慢慢滑下，他怎麼了。

跑到窗前，外面沒人。

打開門看，雨下得很大，不見一個人。忽然，前面有人站在那裡，穿著雨衣，打著一把黑傘。他站在那裡看著我，是誰呢？他認識我嗎？

再走近一點！是他？我親愛的他！他怎麼了？不說一句話。你好嗎？這麼就都不見，你還好嗎？快來到家裡，雨這麼大。

他慢慢倒下去了。你，你怎麼啦？快，快來人啊！打電話叫救護車。你怎麼了？希望你一切平安。在以前的時光，你那麼溫暖，和善，我們相愛，很多溫馨的回憶。

4) 盒子

Prop - object used on stage. 道具的運用

Use of levels – 情緒的轉換，反差，情緒記憶，複雜化，意義延伸

這是一個盒子，它可以是任何一個盒子。它是我的生日禮物，裡面是甜蜜的巧克力。它是一個藥盒，我生病了，藥很苦。它是一個骨灰盒，裡面是心愛小狗的骨灰。它是一個不可知的盒子，裡面到底是什麼呢？打開一看，裡面飛出苦難，疾病，貪婪，誹謗，嫉妒.... 快跑，有人藏起來，有人哭泣，有人禱告，有人打架..... 一個人跑去把盒子蓋上，一切歸於平靜。

5) 空間

Use of Space - stylised Movement. Where you move in the space. How you use the space.

在舞台上表現空間，空間的大小，在生活中，人的表現都是不同的，演員如何表演空間。小從你的書桌前，巴士上，教室裡，禮堂裡，到萬人湧動的廣場演唱會，如何表現逐漸高昂的情緒。

坐在書桌前，做你平常做的事。走出街去，街上來來往往的車輛和人。去搭巴士，巴士上有人看書，有人打瞌睡，有人看外面。到廣場上，天氣很好，餵鴿子，曬太陽，看遊人。去參加露天音樂會，台上是搖滾樂表演，大家群情洶湧，搖著熒光棒，跟著搖動身體，高呼。表演完了，鞠躬謝謝大家！

希望通過以上小品，讓參加者在短時間內對表演藝術有個大概而全面的了解。

朗誦莎士比亞的獨白（另附文件）