

非职业演员建立信念感的有效策略

刘奕含

西北师范大学，甘肃兰州，730070；

摘要：当前影视剧行业的发展中，非职业演员的人数所占的比例越来越大，非职业演员没有经过专业化的训练，可塑性更强，可以去除表演痕迹，为观众带来更多的选择性。但是非职业演员也存在一定的弊端，由于缺乏角色塑造意识的培养，在表演中容易缺乏信念感，导致表演过于生硬。因此在非职业演员的表演中，要注重帮演员建立信念感，发挥演员的想象力，调动演员的表演情绪。本文主要对信念感对表演的重要作用，以及非职业演员建立信念感的策略进行分析，为职业演员表演能力的提升提供一定的参考。

关键词：非职业演员；信念感；作用；策略

DOI：10.69979/3029-2700.25.04.084

信念感是演员表演中必备的基本能力之一，也是专业演员在学习表演中重点训练的内容。但是对于未接受过专业训练的非职业演员来说，这也恰好是最或缺的能力。缺乏信念感会导致演员在表演中自信心不足，难以针对剧情和角色形成应有的想象力。在表演的过程中过于生硬，形成表演障碍。那么如何训练非职业演员的信念感，保证塑造人物的真实性，是导演以及非职业演员突破的重要难题。因此要从非职业演员的特点入手，结合角色引导非职业演员尝试将自己与角色融合，逐步建立信念感，提升表演的感染力。

1 信念感对于非职业演员的重要作用

1.1 信念感是演员塑造角色的基础

艺术来源于生活，所有角色的塑造都可以从生活中找到原型，虽然在表演中会进行艺术加工，但是角色的言行举止都必须要符合人物的社会身份特征。因此在表演中一旦进入到角色必须要假戏真做，对剧本中的事件、情景和人物关系做出正确的判断，从生活的角度进行感知。这些都需要通过信念感，将自己与角色融合，才能对情感感知到位，快速投入到角色中。如果信念感不足，在塑造角色时会将自己与角色分割，从旁观者角度观察，这种表演必然会缺乏真情实感，导致表演过于夸张，观众在观看的时候也会出戏。或者在表演中机械的念剧本、走位，无法进入到角色的心理和揣摩人物角色的特点，造成表演空洞。因此，信念感对于非职业演员来说尤为重要，是探入人物心理的主要连接点。

1.2 信念感是保证表演顺畅的关键

信念感对于演员表演尤为重要，所有的角色都是有血有肉的个体，内心具有丰富的情感和纠葛，而内心的活动要想准确的传达给观众，角色扮演者自身必须要相信角色的内心世界，才能在表演的过程中做到有感而发。只有扮演者自己相信，才能感染观众，使观众也进入到角色中。但是非职业演员在初接触表演的过程中由于尚未建立信念感，表演中无法与角色间共情，容易出现笑场、刻意盯镜头等情况，导致人物塑造失败，影响表演的顺畅性。同时信念感对于演员来说并不是镜头对准的一瞬间产生的信念感，而是从接受角色后就要将自己与角色绑定，实现融合，才能随着情节的发展和变化不断形成新的体验，从角色本身去感知，做出应有的反应，保证表演的生动性和鲜活性。一个信念感非常强的演员会与角色间血肉相连，即使拍摄结束也需要一段时间出戏，从角色中跳出来。

2 非职业演员表演的特点

2.1 生理特点

部分影片或者话剧的表演中需要一些特殊生理或者心理缺陷的角色，比如身体上的残疾以及侏儒症等，这些角色如果正常的职业演员进行表演，会存在比较大的障碍。虽然通过化妆的方式可以尽可能还原角色的形象，但是表演也会存在局限。这种情况下选择非职业演员会呈现更真实的效果。他们无论生理还是心理特点都更鲜明，表演的情绪更饱满。比如，张艺谋导演的《一个都不能少》，韩国电影中《外婆的家》里面的主角都采用了没有经过职业训练的非专业演员，他们都是土生土长的乡村人，他们的行为、语言和神情不需要刻画。

特别是《外婆的家》中外婆的扮演者，本身就是聋哑人，非常符合角色的形象，她日常的眼神、脸上的皱纹以及佝偻的身躯非常自然的传达出一个山沟中老人的特征，这是职业演员塑造中难以达到的原生态。

2.2 职业特点

影片以及话剧表演中很多角色具有鲜明的职业特征，比如舞蹈演员、体育运动员等，这些职业演员不仅要能够将剧情中的人物特色表现出来，同时也要具有相应的职业气质和职业技能。专业演员的演技和信念感虽然比较强，但是职业气质和技能是短时间内无法呈现出来的，因此这些角色的表演中需要请非职业演员配合表演。比如《沙鸥》的选角中采用了专业的排球运动员作为主演，虽然在表演方面并没有经过专业的训练，但是排球运动中的气质和技能是专业演员无法比拟的。在实际的表演中只需要对他们原有的特质艺术加工即可，适当对演员进行信念感点拨，更有利于为影片添彩。

2.3 经历特点

影视剧拍摄以及话剧表演中，大部分体现的都是平凡人的生活和情感经历，虽然每个人在成长都会形成一定的境遇，但是不同人的经历不同，形成的情感也不同。而人生经历可以化作烙印，烙刻在人的行为举止和表情中，这些都是难以复制和学习的。因此部分导演如果非常看中角色的生活状态，会选择非职业但是具有相应经历的演员。比如，电影《少年犯》中选择的演员都是真实铁窗内的少年，这些少年的脸上有着特有的经历印记，他们的表情、眼神都是经历带来的沉淀，没有过这些经历的职业演员，因为缺乏相应的经历，在模仿中只能形成形似的效果，无法实现神似。

3 非职业演员建立信念感的有效策略

3.1 利用剧本揣摩角色，提升角色塑造自信

非职业演员在角色塑造中会因为面对摄像头或者诸多的观众产生不自信的心理，但是从表演的角度来说，自信是培养演员信念感的关键，拥有足够的自信，对自己的表演有充分的把握，在表演中才会更舒适。因此在培养演员信念感的情况下，要将信心的建立作为关键，使非职业演员在初接触表演时能够更好的适应表演环境，解放天性。为了提升非职业演员的自信，可以从剧本入手。在剧本围读中，非职业演员要对角色进行揣摩，

全面了解角色的成长背景，性格特点，外貌特点等。针对不懂或者揣摩不到位的情况，要及时请教对手演员或者导演，保证对角色的整体形象、台词、动作习惯等全面掌握，这样才更有利于演员投入到角色中，提升演员角色的塑造自信。信念感的建立很难通过外部帮助实现，必须要演员对角色有了深入的理解和认知后，与自身形成内化和融合，再通过表演展现出来。这也说明揣摩剧本角色是提升信念感的第一步，形成自信后才能大胆发挥，凭借自己的理解与角色融为一体进行表演。

3.2 熟悉生活场景，做到有感而发

非职业演员表演中缺乏信念感的主要表现为，在表演中盲目的重复台词和走位，缺乏对戏剧中环境和情感的感知，导致表演与角色分离。在面对剧情的冲突和发展的刺激时，难以给出真实的反应。为了提升非职业演员的信念感，要注意生活的体验，熟悉生活场景。比如，非职业演员可以结合角色需要体验对应角色的生活，观察对应角色在生活中的动作、语言、神态以及情感反应等。比如，如果非职业演员塑造的是街边的小商贩，可以到街边观察小商贩们摆摊过程中的习惯性动作，与顾客交流中的情态和语言。在交易达成时的表现以及交易失败时的神态等。同时也包括遇到城管时的动作，与周边摊贩抢占底盘的语气等。这些都是非常真实的场景，也是这些人群每天都需要面对的生活。通过对生活场景细致的观察，才能与角色产生情感上的共鸣。如果观察仍然无法产生心灵的触动，还可以亲自体验商贩的生活，真正感受周围的环境，以及处于这个角色需要面对的各种挑战和应对不同人群时的应对方式等，参与到扮演角色的喜怒哀乐后，对角色的理解会更深刻。在表演中再将生活中获得的体验和经验，通过艺术化处理后进行生活化的还原。信念并不是凭空出现的，而是在感受过生活后，结合自身的生活理解和感受形成的一种感知的内化和外显。

3.3 善于利用假设，发挥表演的想象力

演员在舞台或者摄像机前的表演时，需要发挥信念感的作用，将周围的环境想象成一个真实的场景，脑海中要对表演的内容形成一个完善的链条，通过想象将这些链条有效衔接。比如，在表演一个情节时要想想自己的来处、去处以及发生的时间，遇到的人和正在做的事情等。通过想象力将现场虚假的道具和对手等想象成真

实的事情，并认真对待，完成表演。在表演的想象中，可以根据脑海中的假设虚构内容做事。并在心中自我暗示，“我就是这个角色”，将自己与虚拟的情景结合，想象自己处于这个环境中，处于这个角度应该用什么动作、什么语言去应对所有的事情。将自己完全带入角色，从自己的名义角度给出相应的反应。可以从一些细小的动作入手，比如，想象自身这个角色的性格，并设计一些小动作，通过这些细小的动作表现角色的特色，同时也作为自我想象的催眠，一旦出现这个动作就自动带入到角色中。想象力是真实感与信念感的桥梁，真实感需要角色扮演者投入真情实感，信念感则是要演员将虚假的内容作为真实的环境，二者的结合可以达到互相作用的效果，保证表演的真实性。

3.4 注重情感引导，帮助演员入戏

情感的融入是保证表演的关键，对演员的信念感提升也具有重要的作用。非职业演员的表演需要从多个方面进行训练，在信念感的建立方面也需要通过肌肉、感官、想象等多个方面进行训练，培养演员的情感体验，提升非职业演员的信念感。在排练和剧本围读的过程中，可以采用情感引导的方式，帮助演员建立信念感，快速进入到角色中。比较常见的情感引导方式一般包括两种方式，其一在剧本围读过程中进行情感引导，使非职业演员在表演的过程中对需要投入的情感形式和方向有清晰的认知；其二，在排练中的情感引导，比如可以在排练前通过影像的观看以及音乐的情绪引导达到预期的效果。影像法的引导方式指的是利用视觉的冲击帮助非职业演员获得相应的情感体验，同时在观看影像时还有利于帮助演员放松身心，激发演员生活中相应的情感记忆，对非职业演员建立信念感比较有效。音乐法的引导方式，则是利用音乐引导演员进行情感感知和情感传递。可以根据演出的情节选择情感相似的音乐，实现非职业演员情感的诱导，使演员形成身临其境的感觉。

3.5 加强演员心理暗示，提升表演信念感

非职业演员在表演的过程中心理暗示尤为重要，也是一项比较有效的表演信念感建设方式。心理暗示指的是人在接受外界情绪、观点以及氛围等影响下形成的心理特点。从心理暗示的施加对象来看，可以归结为自我暗示和他人暗示两种形式。其中自我暗示指的是演员对自己的暗示，结合角色和表演的情节，通过自我意识的

调节，减轻自身的心理负担，强化自身与角色的统一性。他人暗示指的是导演或者对手演员为非职业演员施加的暗示，这种暗示方式需要导演或者对手演员利用自身的权威以及表演信念对非职业演员传递的一种含蓄的暗示方式，帮助非职业演员进行心理调节。他人暗示方式对于演员来说难度更大，需要提供暗示的人要具有比较强的人格魅力和力量，能够让非职业演员信服。

4 结语

综上所述，非职业演员建立信念感对演员与角色的融入具有重要作用，能够保证表演的自然性，保证拍摄和演出工作的顺利进行，提升表演的感染力。非职业演员的可塑性更强，身上的特质更符合角色，但是如果缺乏信念感，会导致表演过于夸张或者难以入戏，观众在观看时无法形成情感共鸣。因此需要加强对演员信念感的培养，引导非职业演员对剧本的研读，了解角色的背景、性格等，提升非职业演员的信心，才有利于提升信念感。同时非职业演员还要积极融入到生活中，感受生活中角色的经历和情感，在表演中才能以生活经验为基础提升信念感。此外，还可以充分调动非职业演员的想象力以及情感引导，将演员与角色和情景有效结合，培养非职业演员的信念感。

参考文献

- [1] 段杨君思. 戏剧表演创作中真实感与信念感探究 [J]. 艺术教育, 2024, (01): 130-133.
 - [2] 迪里努尔·库尔班. 浅谈真实感和信念感对演员表演中的重要作用 [C]//香港新世纪文化出版社. 2023年第六届智慧教育与人工智能发展国际学术会议论文集(第三卷). 海口经济学院;, 2023: 2.
 - [3] 关晖. 舞台之上的信念感与想象力 [J]. 艺海, 2023, (06): 34-36.
 - [4] 丁杰, 杨小娜. 演员在表演中建立信念感的重要性研究 [J]. 大观(论坛), 2023, (02): 90-92.
 - [5] 杨金燕, 王晓菲. 再议演员如何建立真实感和信念感 [J]. 青春岁月, 2021, (07): 70-71.
 - [6] 姜茜. 建立非职业演员的形象感与信念感所采用的心理方法 [J]. 剧影月报, 2015, (02): 107.
- 作者简介：刘奕含（1995.07-），女，汉族，四川成都人，研究生，研究方向：广播电视。