呼吸觉察导向的表演实践课程内容重构

孙钰雯 辛依霖
西安外事学院，中国·陕西 西安 710077

摘要：针对表演实践课程中学生呼吸觉察不足、呼吸与情感及舞台表达协同不畅、呼吸调节难以有效服务角色塑造等问题，探讨呼吸觉察融入表演实践课程的内容重构路径。在分析课程教学问题的基础上，结合具身认知与情绪调节相关理论，提出以角色塑造为目标、以呼吸觉察为主线、以综合表演任务为载体的内容重构思路，构建由基础感知、综合表达和完整创演组成的递进式教学内容体系，并将情绪调节理论与传统太极身法融入相应教学模块。研究旨在推动呼吸训练由相对独立的技术训练转向贯穿角色塑造全过程的综合性教学内容，为表演实践类课程的内容整合提供参考。

关键词：呼吸觉察；表演实践课程；教学内容重构；角色塑造；具身认知

Reconstructing the Content of a Performance Practice Course Oriented Toward Breath Awareness

Sun Yuwen, Xin Yilin
Xi'an International University, China Shaanxi Xi'an 710077

Abstract: In response to problems in performance practice courses, such as students' insufficient breath awareness, poor coordination among breath, emotion, and stage expression, and the difficulty of using breath regulation to effectively support character development, this study explores pathways for reconstructing course content by integrating breath awareness into performance practice courses. Based on an analysis of problems in course teaching, and drawing on theories related to embodied cognition and emotion regulation, it proposes a content reconstruction approach that takes character development as the goal, breath awareness as the main thread, and integrated performance tasks as the vehicle. It constructs a progressive teaching content system consisting of basic perception, integrated expression, and complete creation and performance, and integrates emotion regulation theory and traditional Tai Chi body techniques into the corresponding teaching modules. The study aims to promote the transformation of breath training from relatively independent technical training into comprehensive teaching content that runs through the entire process of character development, providing a reference for the integration of content in performance practice courses.

Keywords: Breath awareness; Performance practice course; Reconstruction of teaching content; Character development; Embodied cognition

0 引言

表演实践课程是表演专业人才培养过程中连接专业基础训练与舞台创作的重要环节。与以单项技能训练为主的基础课程不同，表演实践课程通常以片段排演或完整剧目创作为载体，要求学生综合运用台词、形体、声音、情感体验和舞台行动等专业能力，在具体人物和戏剧情境中完成角色塑造。因此，课程教学不仅需要帮助学生掌握相应的专业技能，更需要引导其将不同训练内容转化为相互关联、能够服务于人物表达的综合能力。然而，在日常教学与剧目排演过程中，学生的专业技能掌握与综合表演能力之间仍存在一定距离。具体表现为：学生往往将注意力集中于台词、动作和外部形象，对自身呼吸状态缺乏主动觉察；在情感转折和舞台行动过程中，呼吸、情感、语言与形体之间难以形成有效协同；进入完整剧目排演后，学生又较少主动运用呼吸调节来支持人物表达，难以根据角色关系和戏剧情境变化进行自主调整。

上述问题并非单纯的呼吸技术掌握不足，而是反映出课程内容组织中不同表演要素之间缺少系统关联。传统教学中，台词、形体、声音等内容往往以相对独立的训练任务展开，学生虽然能够分别完成相应练习，却不一定能够在同一表演任务中综合调动这些能力。尤其在角色塑造过程中，呼吸作为连接身体感知、情感体验和外部行动的重

要媒介，尚未充分转化为学生能够主动觉察和运用的表演资源。

基于此，本文尝试将呼吸觉察作为教学内容重构的切入点，并非将呼吸训练设定为独立的课程目标，而是以其为纵向主线，重新组织身体感知、情感表达与角色行动之间的关系，使呼吸训练从相对独立的技术练习转向贯穿表演实践全过程的综合性内容。本文重点探讨这一内容重构的现实依据、基本原则与具体体系。

1 表演实践课程内容重构的理论依据

1.1 具身认知视角下的身体感知与角色表达

具身认知强调，认知活动并非完全独立于身体和环境而发生，身体状态、感知经验以及具体情境均参与认知过程。Barsalou 指出，身体状态、感知模拟和情境化行动是认知活动的重要基础[1]。这一观点为表演实践课程的内容整合提供了启示：角色理解不应仅停留在对剧本文字、人物性格和情节关系的理性分析上，还需要通过身体感知和具体行动，将对人物的理解转化为可体验、可表达的舞台实践。

在表演过程中，呼吸既是身体持续运作的生理活动，也是演员感知自身状态、组织语言和行动的重要身体线索。不同的戏剧情境、人物关系和行动任务，可能伴随不同的呼吸节奏、身体张力与声音状态。学生如果缺乏对呼吸变化的觉察，便容易将注意力局限于外部动作和表情，难以充分感知身体内部状态与角色行动之间的联系。

因此，将呼吸觉察纳入表演教学内容，有助于引导学生从身体内部感知出发，逐步建立身体状态、情境理解与舞台表达之间的联系。这里所强调的并非以某种固定呼吸方式对应某种人物情绪，而是引导学生在具体戏剧情境中观察呼吸变化，理解其与身体状态、情感体验及行动目的之间的关联。

1.2 情绪调节视角下的呼吸与情感表达

情绪调节理论关注个体如何影响情绪的发生、体验和表达过程。Gross 提出的情绪调节过程模型指出，情绪调节可以发生在情绪生成过程的不同阶段，包括情境选择、情境修正、注意分配、认知改变和反应调节等环节[2]。这一理论有助于拓展表演教学对情感表达的理解：情感表达并非仅依赖情绪体验的自然发生，也涉及个体对情境、注意和表达方式的主动调节。

在角色塑造中，演员需要理解人物所处的情境、行动目的及人物关系，并在此基础上形成与角色相适应的情感体验和舞台表达。呼吸可以作为学生觉察身体反应和调整表达状态的切入点。例如，在人物情绪发生变化时，学生可以观察自身呼吸节奏、身体张力和语言状态的变化，再结合人物行动目的判断当前表达是否恰当，并尝试调整呼吸与行动之间的关系。

需要指出的是，情绪与呼吸之间并不存在简单、固定的一一对应关系。相似的呼吸表现可能出现在不同情绪和行动情境中，同一种情绪也可能因人物性格、戏剧情境和行动目的不同而呈现出不同的呼吸状态。因此，本文引入情绪调节理论，并不是让学生记忆某种情绪对应的标准呼吸模式，而是帮助学生理解情绪生成与表达调节的过程，将呼吸觉察转化为分析人物状态、调整舞台表达的辅助路径。

1.3 传统身体文化对表演实践的启发

中国传统身体文化蕴含着对身体状态、呼吸节奏、动作连贯性和身心协调的丰富认识。太极身法强调身体的整体协调、虚实转换、开合变化与对外界力量的感知回应，其中部分训练原则与表演实践中的身体控制、行动衔接和对手交流具有可借鉴之处。将传统太极身法引入表演实践课程，并非将太极拳作为独立教学内容，也不是要求学生掌握完整的太极技术体系，而是提取其中适合表演训练的身体感知与动作组织方法，转化为服务于角色塑造的教学资源。例如，通过站桩吐纳训练身体稳定与内在觉察，通过云手连贯体会动作衔接，通过开合变化感知身体张力与节奏转换，通过推手听劲体验对手之间的感知与回应。

这种内容转化既丰富了表演实践课程的身体训练资源，也为传统文化融入专业教学提供了具体载体，使学生在身体体验中理解传统身体文化所蕴含的协调意识与审美观念。

2 呼吸觉察导向的教学内容重构原则

2.1 以角色塑造为目标，避免呼吸训练技术化

呼吸觉察是课程内容重构的切入点，而非课程教学的最终目的。表演实践课程的核心任务仍然是完成角色塑造与作品创演。因此，呼吸训练必须与人物分析、情境理解、行动任务和舞台表达建立联系，避免将呼吸练习简化为脱离角色的单项技术训练。

在具体内容设计中，应将人物的行动目的、情境变化和人物关系作为呼吸觉察的应用背景，引导学生思考：人物此刻为什么产生这样的身体反应？呼吸状态如何影响台词和动作？当前的呼吸与人物行动是否协调？通过这些问题，使呼吸训练始终服务于角色表达。

2.2 以身心整合为导向，促进表演要素协同

表演是身体、情感、语言和行动共同参与的综合性艺术活动。课程内容重构不应简单增加呼吸训练的课时或练习数量，而应改变不同训练内容之间相对分散的组织方式，将呼吸觉察融入台词、形体、声音和情感表达等综合任务。

例如，在台词片段训练中，不仅要求学生准确表达语言内容，还应关注呼吸与语句节奏、人物情感及行动目的之间的关系；在双人对手戏训练中，则需要引导学生关注自身呼吸变化与对手反应之间的联系。通过整合性任务，使学生逐步形成多种表演要素协同运用的意识。

2.3 遵循由浅入深的递进规律，强化内容衔接

呼吸觉察能力的形成需要经历由身体感知到综合运用、由局部片段到完整作品的逐步发展过程。课程内容应遵循学生专业能力发展的规律，避免在基础感知尚未建立时直接要求学生完成复杂的角色表达。

因此，教学内容按照基础感知、综合表达和完整创演三个层次进行组织。三个层次既有相对明确的教学重点，又存在连续递进关系：基础感知为综合表达提供身体觉察基础，综合表达推动呼吸与情感、语言和形体的协同，完整创演则进一步检验学生能否在复杂戏剧情境中自主运用和调整相关能力。

3 以呼吸觉察为主线的三层教学内容体系

基于上述原则，在表演实践教学过程中将原有相对分散的表演训练内容整合为三个递进层次，形成以呼吸觉察为主线、以角色塑造为目标的教学内容体系。

3.1 基础感知：建立呼吸觉察与身体感知能力

基础感知层主要解决学生对自身呼吸状态缺乏主动觉察的问题，教学重点由单纯关注呼吸技术的规范性，转向引导学生感知呼吸与身体状态之间的联系。

首先，引导学生认识呼吸的基本状态，关注呼吸的深浅、长短、节奏、停顿以及身体不同部位的参与情况。通过静态感知、身体放松和简单行动练习，使学生逐步能够描述自身在不同任务中的呼吸变化，建立对身体内部状态的初步认识。其次，将呼吸觉察与人物情境相结合。教师可以选择具有不同人物关系和行动目的的文本片段，引导学生在阅读、分析和初步表演过程中观察呼吸状态的变化，并思考人物处境、心理活动与身体反应之间的联系。学生通过呼吸日记或排练记录，整理不同情境下的身体感受，逐步形成自主观察和反思的习惯。再次，提取传统太极身法中的站桩吐纳要领，作为基础感知训练的补充。站桩训练强调身体重心的稳定和内在状态的觉察，可用于独白及人物内心活动较为集中的训练情境。学生在相对稳定的身体状态中感受呼吸与身体张力的变化，进而将这种感知带入角色独白和静态表演。

这一层次的重点不在于要求学生形成统一的呼吸标准，而在于帮助其建立主动觉察的意识，使呼吸由不易被注意的身体活动转化为能够被感知、描述和反思的表演资源。

3.2 综合表达：促进呼吸、情感与舞台表达协同

综合表达层主要解决呼吸、情感、台词和形体之间缺乏有效协同的问题。教学内容由单一要素训练转向多要素整合，引导学生在具体表演任务中理解呼吸与情感体验、语言节奏和身体行动之间的关系。

这一层次首先引入情绪调节相关知识，帮助学生认识情绪体验与表达调节的基本过程。课程不以建立固定的情绪—呼吸对应规则为目标，而是围绕具体人物和戏剧情境，引导学生分析人物的情绪变化、行动目的及其可能呈现的身体反应。在此基础上，师生共同建立“呼吸—情感对应图谱”，将人物情境、身体感受、呼吸状态、情感体验和舞台行动纳入同一分析框架。

图谱的作用在于提供观察和分析的线索，而非规定某种情绪必须采用某种呼吸方式。学生可以根据文本内容和人物行动，对不同情境中的呼吸变化进行记录、比较和修正，使图谱成为动态补充的学习工具。通过这一过程，抽象的情感理解逐步与身体体验和舞台行动建立联系。

其次，将传统太极身法中的云手连贯、开合呼吸和推手听劲等要领转化为综合表达训练资源。云手连贯强调动作之间的衔接与连续性，可用于人物连续行动和身体调度训练，帮助学生体会呼吸节奏与动作流动之间的关系；开合呼吸强调身体状态的扩展与收敛，可用于人物情绪变化和表达节奏转换的训练，引导学生关注情感变化过程中身体张力与呼吸状态的调整；推手听劲则强调对外部力量和对方变化的感知回应，可用于双人对手戏训练，帮助学生建立对对手行动、交流节奏和自身反应的敏感度。

最后，将上述训练融入台词、形体和情感表达的综合片段。学生在完成表演任务时，需要同时关注人物行动目的、呼吸状态、语言节奏和身体动作，而不是将各项能力分开处理。通过反复体验与比较，逐步形成呼吸、情感和舞台表达之间的协同意识。

3.3 完整创演：推动呼吸调节向角色塑造迁移

完整创演层以完整剧目排演为主要载体，重点解决学生难以在复杂戏剧情境中主动运用呼吸调节的问题。与基

础感知层强调身体觉察、综合表达层强调要素协同不同，完整创演层更加关注学生能否将前两个层次形成的能力迁移到持续性的角色塑造过程中。

在这一层次中，呼吸觉察不再作为独立练习出现，而是融入人物分析、排练构思、舞台行动和角色调整等环节。学生需要结合剧本内容分析人物的性格特征、行动目的、人物关系和情境变化，梳理角色在不同场次中的情感发展与行动逻辑，并思考呼吸状态如何参与人物表达。

在具体排演中，学生可以围绕关键情节和人物转折建立个人“呼吸轴”，记录角色在不同行动阶段的呼吸变化及其与台词、动作之间的关系。例如，在人物情绪发生转折、行动受阻或人物关系发生变化时，学生需要观察自身呼吸是否出现不适当的中断、紧张或失衡，并结合角色处境判断是否需要调整。此类记录并非要求学生按照预设模式控制呼吸，而是帮助其在排演过程中形成主动观察、分析和调整的意识。

同时，完整剧目创演强调呼吸调节与人物行动的统一。学生需要根据人物关系和舞台交流及时回应对手，避免将呼吸训练理解为对自身身体状态的孤立控制。呼吸只有真正参与人物行动、语言组织和舞台交流，才能成为角色塑造的有效支撑。

通过由基础感知到综合表达，再到完整创演的递进，课程逐步推动学生将呼吸觉察从外在训练要求转化为自主运用的专业能力，使其能够在不同角色、不同情境和不同舞台任务中灵活调整身体状态与表达方式。

4 结语

表演实践课程的教学内容重构，不应停留于训练项目和教学环节的简单增补，而应着眼于不同专业要素之间的内在联系及其对角色塑造的实际作用。本文以呼吸觉察为切入点，将身体感知、情感表达与角色行动纳入统一的教学内容体系，形成基础感知、综合表达和完整创演三个递进层次，并通过情绪调节相关知识和传统太极身法的适度融入，拓展了表演实践课程的内容组织方式。

这一重构思路的核心，不是将呼吸训练作为独立技术进行强化，而是使呼吸觉察成为连接身体、情感与行动的教学主线，推动学生从关注外部表现逐步转向身心协同的角色表达。需要说明的是，呼吸与情感、舞台行动之间的关系受到人物个性、戏剧情境和具体行动目的等多重因素影响，不能以固定模式加以概括。课程内容的实际适用性仍需在不同剧目、角色类型和教学情境中持续检验。后续研究还可进一步结合学生的呼吸觉察记录、排演过程资料及作品分析，积累更加系统的教学过程证据。

参考文献：

[1] BARSALOU L W. Grounded cognition[J]. Annual Review of Psychology, 2008, 59: 617-645. DOI:10.1146/annurev.psych.59.103006.093639.

[2] GROSS J J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review[J]. Review of General Psychology, 1998, 2(3): 271-299. DOI:10.1037/1089-2680.2.3.271.

[3] 杨诚，刘婷. 新文科建设背景下戏剧与影视学大类平台课“表演基础”的教改探索实践[J]. 武汉理工大学学报（社会科学版），2024，37(6):132-138. DOI:10.3963/j.issn.1671-6477.2024.06.017.

[4] 杨佳. 菲茨莫里斯声音训练方法在中国音乐剧表演教学中的运用[J]. 北京舞蹈学院学报，2025(4):86-91.

[5] 沈培艺. 身体何以叙事：论中国演剧体系中的舞剧教育范式构建[J]. 北京舞蹈学院学报，2025(5):1-9.

[6] 卓拉. 具身认知理论视域下的戏剧表演角色塑造研究[J]. 戏剧之家，2026(5):12-15. DOI:10.26959/j.cnki.CN42-1410/J.2026.05.003.

[7] 闫可欣. 身体训练对演员及角色塑造的影响研究[J]. 戏剧之家，2026(4):163-166. DOI:10.26959/j.cnki.CN42-1410/J.2026.04.040.

[8] 赵松涛. 表演专业台词训练中气息教学的实践路径研究[J]. 戏剧之家，2026(10):42-44. DOI:10.26959/j.cnki.CN42-1410/J.2026.10.011.

[9] 张长念，张长思. 太极拳意、气、力修炼的生理机制与效应研究综论[J]. 内蒙古师范大学学报（自然科学汉文版），2014,43(4):522-528.

作者简介：孙钰雯（1991-），女，汉族，中国陕西西安人，硕士研究生（博士在读），现任职于西安外事学院，讲师，研究方向：表演艺术研究。