

论舞蹈演员的生理素质与表演才能

<http://www.zwdance.com> 发表日期：2008-12-31 来源：艺苑舞蹈网 作者：孟兆祥 阅读次数：2060 发表评论>>

请大家注目一看：一方面在电视节目和剧场中喜欢观赏舞蹈的人并不太多；可另一方面却有众多独生子女的家长们费尽心血要把孩子送去学舞蹈、考舞蹈、干舞蹈。每年全国的舞蹈学校、艺校和歌舞团的舞蹈班招生时都是应接不暇、考生满堂的。有的是“三关难过”，有的还是“百里挑一”呢，一般工薪阶层的家长们不惜倾囊和筹借数万巨款去供子女从事舞蹈职业。我在重庆歌舞团帮助工作时，天天看到辛苦的家人们陪着孩子去上课，他们团办艺校多年，办的很见成效，一期舞蹈的学生多时竟达七百多人，这些现状真叫鼓舞人心啊！搞舞蹈编导的人们经常抱怨“市场”很不景气，而搞舞蹈教育工作的人们却喜谈“生源”兴旺而大有作为。我看这就是当前舞蹈事业不同方面的主要问题。

既然“后继”有那么多“人”，可到底什么样的人适合于从事舞职业呢？我希望许多家长和特别喜欢跳舞的孩子们都要事先想想这个问题：跳舞的人都喜欢舞蹈，这是不假的；可喜欢舞蹈的人不一定能跳好舞蹈，这也是事实。我常劝导那些个“酷爱”跳舞又不适合跳舞的孩子，我说：你喜欢舞蹈可舞蹈喜欢你吗？凡事主客观相合就“成”，主客观相背就“败”的。我接触过那么多的演员，其中有一些人让他（她）搞舞蹈真是个大“误会”。本来他或她是块读书做学问的“料儿”，结果硬要他跳舞，这样不是被淘汰，就是半途而废，的确可惜了，耽误了他自己的学业和前程啊。请问：一个面部表情“笑”象“哭”的人，他自己再喜欢文艺难道能当演员吗？而当舞蹈演员的基本条件又是什么呢？我想从其生理素质与心理素养两方面谈谈，至于涉及生理科学和心理科学范畴的问题得由专家去论证，本人仅从个人经验体会来说说而已。

（一）关于生理素质方面来自 www.zwdance.com

1. 舞蹈演员的体型、体质与体力要求

人们走在大街上常听见一种赞叹：瞧这姑娘的“条儿”准是个跳舞的“主儿”，这就说明公众已对舞蹈演员的“体型”有了一定的认可模式。事情就是这么个理儿，为公众塑造“美”的人当然自己的身材和体型应当被公众认为是美丽的，这是舞蹈演员首要的职业条件。

考舞蹈学院初试时老师就得量量孩子上下身的比例；手脚与全身的比例；胸围、腰围和臀围的比例；小腿与大腿的比例等等，而且还要详细了解其父母的身材、体型以判断孩子发育的可能性，这些做法都是对舞蹈负责、对孩子的前途负责。当然，谁也说不清一个舞蹈演员最标准的体型是什么样的。只有跳芭蕾舞倒有一定的规范要求，可是跳民族舞、民间舞的演员就不那么严格挑剔了，要演舞剧更需要各种性格型的演员，不能都是一个“模子”的线条儿，要跳现代舞呢，更是在体型上要求宽松些了。一个团体的群舞演员是要整齐的“个儿”，可女演员如果选的都是一米七的个儿，那么要跳《撇扇》或《看秧歌》等节目就不太合适了吧。所以，舞蹈演员的体型条件是重要的，但不是绝对的一个标准，应当根据舞蹈品种多方面的需要去培养多方面的人才。

我认为，一个舞蹈演员对待“体型”的态度，既要强调先天的素质条件，也要重视后天在训练上的严格要求。比如女演员的“胯”和“腿”如何能练出个“形”来，这是个直接关系到训练方法科学与否的实际问题。从生理发育上来看，女孩若任其自然地发展，肯定会是“胯大腿粗”的趋势，为什么搞武术或练杂技的女孩容易如此呢？我看她们缺少的就是芭蕾训练的科学方法。所以，我常劝导年青的女演员天天要坚持芭蕾把杆上的训练，其作用就是既能“开胯”又能加强臀部和腿部肌肉的“紧缩力”。这样练出来的肌肉能“拉”长，能“收”紧，不至于练得无法控制而“蠢”长些“肌肉疙瘩”出来，那样就显得体型不美了。多年来我观察过，在许多个外国来访的芭蕾舞团中，最使我佩服的是著名的英国皇家芭蕾舞团，她们所有的群舞女演员都是一双修长而优美的腿，“足尖”的功力是很过硬的。这才叫训练有方，训练有素啊。

舞蹈演员的体质和体能要求也是一个不容忽视的问题。身体素质是舞蹈能力的基础，腰腿的

“软度”、“开度”和“控制力”是完成旋转、弹跳、腾翻及各种技巧动作的“基本功”。拿弹跳能力来说，如果你天生一双“平板脚”没有“脚弓”的话，那么你就根本无法去掌握一切离地的空中动作，要“跳”好舞则很难了。再如腰腿的开软度也是有个条件问题，象我吧，进舞厅活动几分钟就全身能“开”，而有的演员生来全身肌肉就“发紧”，常常得活动半个多小时才能热身，这就必然对他跳好舞增添许多困难。一个舞蹈演员的身体条件就是工作能力的“本钱”，在选择你的终身职业时必须把自己的身体基本条件是否适应舞蹈的需要放在首位来考虑，否则会是事与愿违的。

体质问题不仅指腰腿和全身关节，也包括内脏器官的健康和心血管无疾病。我认识的有几个女演员皆因为先天性心脏疾病而半途而退，难舍地告别了她们所无限热爱的舞蹈事业。我自己也有点血压低和“低血糖”症状，“转”多了就发晕和难受，尤其是得了多年的“胃溃疡”后，使我体质全面下降，要继续当演员就很难担任大舞剧中的主角任务了，幸好后来转为搞舞蹈编导工作后才算能坚持到底干事业。

舞蹈演员的体能主要表现在跳舞的“爆发力”和“持久耐力”上，我这个人的体力条件就欠好，从小身体不够强壮，记得五十年代跳舞时有个《藏民骑兵队》是最累最累的集体舞了，每次演出跳下来大都得“趴”在后台气喘吁吁一阵，一脸刹白。这就证明我的体力条件作为一名优秀舞蹈演员是不称职的呀。

最令人难忘的一次经历是：一九七九年我四十多岁时曾创作了一个中型舞剧《争夺》，临到审查演出时男主角突然扭伤脚演不了，这样只好“打鸭子上架”由我自己去顶替了，于是乎“逼”得我清早四点就跑进舞厅去练其中要用的弹板腾越的技巧，幸好我还一直在坚持练功，就那样到晚上审查演出时，第一场跳得还算可以，第二场是重头戏硬是“咬牙”坚持完成下来，等到演第三场抓坏人时，我简直在台上“累”得精疲力竭、几乎神志不清了，当时的表演根本没有英雄人物的一点“魅力”，只是“拼”着“命”把舞跳完，才几十分钟的舞剧真把我自己“折腾”得差点没吐血，这就叫“心有余而力不足”啊……而舞蹈演员再有表演才华却无充沛体力去完成角色任务，那也只好是“枉然”和“遗憾”了。

后来，我当编导给不少女演员都排练过独舞，她们往往难以完成的并非是独舞中什么高难技巧，而是对整个作品“一气呵成”的耐力。我想，舞蹈表演不能是真正的“竭尽全力”吧，那样观众看得就很累了，只有在体力上“留有余地”的演员才能使表演“松弛取胜”。由此，是否说明我们舞蹈演员在基本功训练上还有个“空白”呢？比较运动员和武术演员来说，在体能素质训练上我们就缺乏足够的重视和采取有效的方法。于是，为了增长体力有不少男女演员都是自己另找时间坚持健身训练，我看这种做法值得提倡。至于今后舞蹈演员如何加强体能素质训练请专家们给予考虑。

2. 善于“扬长克短”地锻炼自己来自 www.zwdance.com

我把扬长避短的“避”字改为“克”字是有讲究的，一个舞蹈演员在舞蹈能力上既要扬己所长，而对自己的“弱项”又不能采取避讳的态度，必须努力克服、加强锻炼以得弥补。古人曰：“金无足赤，人无完人”。搞舞蹈没有谁的身体条件是完美无缺的，有的演员腰腿软有“开度”，可跳舞时缺爆发力；有的演员腰腿硬一点，但做动作很有力量。有的演员弹跳力生来就好，可跳舞时动作发僵，缺乏美感；有的演员舞姿柔畅、动作规范，就是一离“地”则全身发松。要想较全面地发展自己的舞蹈能力，唯有对“症”下药、刻苦以行，决不能任其自流、得过且过。

大家在一起练功时，我就发现一个问题：个儿大的男演员一般都是上身短下身长，跳舞时显“条儿”显“个儿”，动作伸展优美；而身矮的男演员一般都是上身长下身短，跳舞时的“腰劲”大，动作敏捷、灵活。那么，各人如何扬己所长呢？比如练技巧，就需要“各尽所能”吧。个儿大的演员适合练“扫膛腿”、“旋子”、“拉腿蹦子”等动作，尤其显得线条长、好看；身矮的男演员则应发挥自己的优势，适合练“串小翻”、“圈蹦子”及“空中转体”等高难动作。另一方面各人又要克其所短，我是 1 米 78 的个儿，为了解决“下身轻”的问题，我很重视练“毯子功”，加强“腰劲”和腿部的灵活性，坚持长期锻炼后跳舞就不象开初时那样腰松腿软了。而以华超这样优秀的演员来说，

他的身材并不高，可在舞台上的表演风采却有“高大”的气度，因为他长期训练有素，动作特别地舒展，好象他的一招一势都能神奇般地“放大”和“伸远”似的。我看许多演员都应该去向华超同志请教取经，他肯定能够讲出很多如何扬长克短地塑造自己的宝贵经验和道理的。

3. 生活上应节欲有制。

一个舞蹈演员要保持艺术青春和强健的身体素质，在衣食住行上必须培养自己有良好的生活习惯，这也是事业心强的具体表现。众所周知，芭蕾舞女演员在这方面要求最严格，饮食上既要营养价值高又要脂肪含量少，明明是自己最喜爱的甜食却要格外的控制。本来跳舞的女孩子们就“好”吃个零嘴什么的，有的演员不注意有所节制，整天价嘴里不停，这不仅长不好身体，也影响正常的营养吸收。在个人生理卫生及保健方面都要懂得一些基本常识，比如练功时要先“从冷到热”地进行活动，不要进舞厅就猛跳大练；结束前要“由热到冷”，让全身肌肉逐渐平缓下来，切不可满身汗水就往外边跑。有的女演员自以为年青不在乎，习惯练功后就去痛快地冲个凉水澡，结果不注意受了寒染上妇科病则后悔莫及。

我建议有事业心的演员都应该加练“早功”，因为大清早全身肌肉发紧，一旦进舞厅去“甩腰”、“开胯”和压腿踢腿都能明显地“长”功的。可是，如今我看爱练“早功”的人太少了，而贪睡早觉的人却是太多了些。我在一些地方歌舞团里曾看到不满二十岁的年青演员们竟总在夜里打麻将玩钱，心里很是为他们难过……本来工资就不多，其他收入也有限，事业上一点“名堂”还没有呢，自己却把多少个宝贵的“大清早”耗费在被窝里度过了啊，我希望这些舞蹈界的后生们坚决改掉“玩物丧志”的不良习惯，否则别想在舞蹈事业上干的有出息了。

无论是过去和现在，几代的舞蹈演员中都有不少人对待恋爱、结婚和生育问题是从事业出发去考虑的，他（她）们把青春大好时光奉献于舞蹈工作，这种精神是很棒的，是为事业而有所牺牲的。我自己是三十五岁才有了孩子，当然太晚了些，可在那关键的十年里，对集中精力搞事业自己是尝到甜头的，这就叫有得必有失啊。

所以，舞蹈演员的生理素质问题，不仅要看条件，还必须加强自我锻炼和自我控制。世上无难事，只怕有心人。只有在生活上能节欲有制，对事业对自己都是负责的。如果在生活上“放纵”自己，就等于放弃自己的事业，我想每个舞蹈演员懂得这些道理后就能慎独、自爱和自觉了。

（二）表演才能方面：

1. 演员意识即创造意识。

舞蹈界最基本的队伍就是舞蹈演员。我们的队伍确实是一代“教”一代，一代“接”一代，一代“胜”一代地发展壮大。全国的艺校林立，学舞蹈成了新一代少男少女最时髦的向往和追求。每当我见到这些可爱的后起之秀们在舞厅里活蹦乱跳时，那激动的心情总是难以抑制的……我们是建国后的第一代演员，我们把自己一生“交”给了舞蹈，如今舞蹈却把繁荣昌盛的一派景象“赐”给了我们。在欣喜于队伍壮大的同时，我又想对当今青少年一代的现状谈点看法：为什么众多艺校输送出来的“舞蹈学员”多，而“舞蹈演员”少呢？就此，我才把“演员意识”的“开发”问题作为舞蹈教育工作亟待解决的课题提出来供大家思考。

“演员意识”即“角色意识”。我们在台上跳舞，“跳”的不是自己，“跳”的都是各种不同的“人物角色”。我常说：跳舞要跳“人”，“舞”就是“人物”情感的外现。不能为跳舞而跳舞，而是为塑造“人物形象”跳舞。赵青表演舞剧《宝莲灯》，“跳”的是“三圣母”；陈爱莲表演《春江花月夜》，“跳”的是“闺秀少女”；于晓雪表演《一个扭秧歌的人》，“跳”的是“民间艺人”等等。舞蹈动作只是我们表演的手段，而创造角色才是我们表演的目的。及是你表演各种集体舞、情绪舞也都是塑造不同民族性格和不同人物气质的舞蹈形象。同是“农家少女”，跳《女儿河》是秀美而抒情的，跳《看秧歌》则是乖巧而火辣辣的。可以说，没有一个舞蹈节目“跳”的是同一个“人”，只有不投入角色的演员他跳舞才是“千人一面”的。

我在排练中接触过许多刚出“科班”的演员，他们确实还象学员上课一样听老师（即编导）的

话，表现的很规矩、很老实，可我感觉排练时他（她）们“太”老实“太”规矩就不像个“演员”了。瞧吧，跳什么舞都是同一副呆滞的表情，有的甚至于连笑都舍不得笑，在舞台上与教室里完全是一种“冷漠”状态。这些孩子们似乎不懂得什么“第一自我”与“第二自我”的关系，也不知道怎么才能把自己的情绪投入到节目的“规定情境”之中。如果要在排练场让编导去宣讲如何进入表演状态那才叫累死人了。因此，我以为由“学员意识”到“演员意识”的转化教育必须在艺校毕业前解决。

“演员意识”即“表现意识”。我认为，当演员的人都属于有强烈“表现欲”的人，个个都应该是“人来疯”。那些不好意思出众的人是做不了演员工作的。我自己从小就愿意在人前出风头，三岁时听大人唱京剧我敢在公众场合就“表现”一番；在戏院子看了“猴戏”回家就学孙悟空；当上舞蹈演员后，我也喜欢在许多场合进行“非舞蹈”的表演，如演四川谐剧、清唱京剧和表演自编的一些“逗乐”的小品等。我的同学、同行到同志们都知道孟兆祥是个好出洋相的活跃人物，肚里充满着表现激情，一旦“欲望”上涌是从不怯场、从不逊色的。是演员嘛，就应该有这点本事。可是，现在我常听不少家长说：“我的孩子在艺校学了几年的舞蹈，在人前让她跳个什么舞都不成，似乎除了上课以外就不会跳舞了，这叫什么呀”。是啊，明明当上了演员却没有会“当众表演”的感觉，这个问题难道不值得从事培养教育工作的老师们认真对待吗？

“演员意识”即“创造意识”。创造是艺术行业唯一的守则，演员的劳动性质就是能够“一人千面”地创造角色形象。我们培养演员应该从强化“创造意识”入手，教他几个动作就让他知道手舞足蹈的意义是用以表达自己的情感和意愿的。不能让他只知死记动作要领而与抒发自己的真情实感游离，那样会长而久之形成一种错觉，似乎跳舞的目的就是认真地跳好老师所教的动作，从来就体会不到演员是该用自己的“心”和“情”去跳舞的感觉，这可是对未成熟的孩子们最大的误导啊。据说在美国的舞蹈比赛中，要求九岁的小演员既要表演一段规定节目，又要能表演一段自己编排的小品。如果从开始学舞蹈时没打下能自编自演的基础，那怎么能有资格去参赛呢？我非常赞赏这种教育成效。我们决不能以为舞蹈是一门技术性很强的职业就可以忽略“创造意识”的“开发”，那可是本末倒置和误人子弟啊！

请不要把“创造”二字看得那么神秘，其实“创造始于模仿”，我们在孩童时期就有善于模仿的才能。自己喜欢什么就去学什么，随着想象力的丰富积累，其模仿能力必然增强，逐渐就滋生出表演上的自发创造力。记得我在学校读书时表演自己想出来的一个小品《学理发》，当要为“顾客”挖耳朵时，我用的道具不是小耳勺，而是拿出一个伙房炒菜用的大勺子，这一下子就赢得满堂掌声，这种夸张手法就算是我的创意嘛。再如，开始学国画的人首先要掌握学习前辈先师们固有的“仿技”，尔后才会有自己的画风。对演员来说，善于模仿的人才能善于创造，先要能“学什么，象什么”，后才有“演什么，是什么”。每一代年青人的心目中都有自己在事业上崇拜的“偶像”，不妨开始你崇拜谁就可以着力去模仿谁，在模仿中逐渐就会走出自己的道路来。当然，拜倒在“偶像”脚下是没有出息的，可凭空去“创造”那也是徒劳的。表演才能的素养往往都是从模仿能力起步的，我希望舞蹈演员把模仿的范围放宽些，可以去学你周围熟悉的人；生活中留意观察过的人；舞台和影视上出现的人物等等。我也常建议在艺校、学员队和演员队里逢节假日可举办联欢会，让大家各想点子各显身手，给机会去“表现”、去“模仿”、去大胆“创造”，这无疑对提高舞蹈演员的表演能力是得益之举。

世界著名的艺术大师卓别林说：“如果能打破常规，完全自由地进行创作，其成绩往往会是惊人的。”

我们的舞蹈演员都年青，可塑性强，让他（她）们人人具有强烈的创造欲望，树立旺盛的创造意识，在刻苦的表演实践中不断提高自己的表现力和创造力吧。“惊人的成绩”将等待着他们去建树。

2. 掌握舞蹈表演的特有规律。

我的艺术生涯也可以从六岁多算起，那时是上小学二年级，老师看我聪明活泼就让我在小话剧里演一个“日本官”，至今还有印象的是老师给我画了个小胡子，我在台上打电话时象“背书”一

样地大声朗读台词，当我不时向台下“偷窥”时，竟发现老师正站立在最后一排乐呵呵地瞧着我，记得当时的心情还蛮有“自信感”的，这就算我开始表演生涯的“处女作”了。尔后在中学时就比较正统地参加了几个大型话剧的演出，如《日出》、《夜店》、《思想问题》和《保尔·柯察金》等，这说明我在学舞蹈之前已经从戏剧方面先接触到表演艺术工作了。由演戏而改跳舞，无疑对我在舞蹈的表演上打好了一个基础，也表明我跳舞一贯重视对表演的钻研是有根由的。

演戏和跳舞都是当演员，戏剧与舞蹈皆为舞台艺术。因此，两者在表演上既有相通的共同规律也有各自不同的特点。我自己是经过全面和系统地学习“史坦尼体系”而开始钻研表演的。比较戏剧而言，我们舞蹈是一门新兴的艺术，是小弟弟，在理论研究和建设上还相距甚远，至今仍然没有一本专述舞蹈表演理论的书籍。所以，我只有在广泛地学习研究戏剧、戏曲及影视表演理论和表演经验的基础上去探索舞蹈表演中的特有课题。

毛泽东在《中国革命战争的战略问题》中指出：“不论做什么事，不懂得那件事的情形，它的性质，它和它以外的事情的关联，就不知道那件事的规律，就不知道如何去做，就不能做好那件事。”

我认为，舞蹈和戏剧表演在“情绪记忆”、“角色体验”、“想象与假设”、“活的交流”、“贯穿动作”、“最高任务”以及“有意识地激发下意识”等心理技术和方法上都是可相通共用的，除此而外舞蹈还做些什么特有的规律而循呢？下面仅以我个人的体会谈谈认识：

A. “由表及里”与“发源于内”：

一般地说，戏剧表演的步骤是“由内到外”，而舞蹈表演的步骤却是“由表及里”。戏剧演员首先接触的是文学剧本，然后进行写角色自传、背台词等“案头工作”，进排练场在导演的启示下自己就“走”出了地位，同时依据自己对角色的分析体验去自行“找”到表演的外部动作。而我们舞蹈演员就不是从案头工作开始的，也无需自己去设计动作和调度，我们表演的情节内容全靠编导讲出来，角色的一举一动都得要编导手把手地教给演员才行。可以说，学的一切动作组合就是“台词”，听的舞蹈音乐就是“剧本结构”，我们的“案头工作”都必须在跟编导学完全部动作和熟悉节目音乐之后才能进行，这就是舞蹈表演“由表及里”的特有步骤。

所以，舞蹈演员学会了全部动作和熟悉了音乐仅仅是完成了角色的“外部任务”，如何调动自己的生活积累和情感去体验角色、分析角色和创造性地表现角色等工作主要靠自己来进行，经过这样“由表及里”地下功夫之后才可能使自己真正理解和溶化编导所教的一切，才可能在表演上完成“发之于内”的“二度创作”。如果满足于学会编导所教的动作就去上台跳舞，那仅是简单地复制和翻版。没有自己对角色的内心体验和创造就没有“二度创作”，就算不上是一个称职的舞蹈演员。

我过去在排练演出中，对待自己担负的每个角色（包括集体舞）都是认真写出“自传”和角色分析的，都是细致入微地运用“史氏体系”的一整套心理技术和方法完成自己的角色创造的，在这方面下的功夫和戏剧演员完全一样。因此，人们会发现我在每个节目的表演中都是情绪饱满和动作认真的，最重要的是我都能较准确地把握不同人物的神情和气质。在表演方面如何努力，现代演员自有他们的一套好方法，可都是达到“由表及里”和“发源于内”的目的，我们需要杜绝的是“由外到外”地“为舞而舞”。

B. 善于分配“注意力”：

我们在台上跳舞，要注意的事情显然比演戏要多的多啊。可列举如下：要注意把握自己情绪的投入；要注意体现舞蹈动作的规格和风韵；要注意感受音乐的内涵和节奏；要注意与同台演员有活的交流；要注意完成技巧动作的要领和“发力”；要注意适应舞台地板的弹性和磨滑程度去控制动作；要注意头戴的头饰、身穿的服饰和手拿的道具别在舞蹈进行中有什么闪失；要注意自己在独舞和集体舞场面调度中的准确位置；要注意克服自己表演上的不足和要注意感应观众的交流反映等等。注意这，注意那，就必然出现如何分配自己注意力的问题。

我们空军的飞行员在每次起飞和降落时，一分钟里需要完成一百多个技术动作，他们善于分配注意力是保障飞行安全的特有素质。在众多矛盾中要抓处于支配地位的主要矛盾，那就是把握

方向、速度和风力。运动员在临场比赛时也是如此，最重要的是调整自己的精神状态，一切技术问题都将处于次要地位。我们舞蹈演员在台上表演时的“最高任务”就是神形兼备地进行角色的创造，如果把自己的注意力都集中在技术和技巧的完成上，那就是“捡芝麻丢西瓜”、本末倒置了。比如我在《历史歌曲表演唱》中扮演红军指挥员，其“重头戏”是牺牲前的一段独舞，“他”已经在草地与敌骑兵英勇战斗中负伤，此时此刻“他”把个人生死置之度外，继续鼓舞战士们奋勇向前。我内心的“潜台词”是：“让革命骑着马前进吧，走出草地就是胜利！”由于我在表演时将注意力完全集中在“胜利属于红军”的坚强信念上，所以，伤痛能强忍，可决不要战士们为我难过，让他们从我脸上看到的只有“信心”和“希望”。至于独舞中那些高难技巧动作我都是在排练时狠下了些“小操”的，到底是“功夫不负有心人”，临场表演时就不必要有那么多顾虑了。相反，每次上台表演时我把主要精力投入在“最高任务”上，那么这段独舞的表演就总是会成功的。这就算我个人分配表演注意力的一点体会吧。

C. 没有技术便没有感情：来自 www.zwdance.com

舞蹈是一门技术性很强的表演艺术，因而其观赏价值高。据说汉朝有个舞伎叫赵飞燕，她竟能在“掌”上跳舞，可见其“轻功”超人。我们看平常人在心情激动时不是跳就是转，总是以强烈的形体动作来表抒自己的感情，这就是舞蹈的来源。因此，人们欣赏舞蹈时必然会在演员完美的表演中找到“自我”，在演员完美的动作表现中感受到舞蹈的“魅力”。当今的黄豆豆在独舞《醉鼓》中可谓舞艺非凡，我就听见亲友们在看电视时大为惊叹：“哎呀，太棒了！这个演员真象没长腰似的，那么柔软有功夫。”是啊，我们搞舞蹈的都知道“练”到这个水平是多么多么不易，黄豆豆的功夫是较全面过硬的，我看他能在“桌子”上连拧三个“旋子”，可见其腾越控制能力很高。在广州比赛时参赛演员都异常疲劳，有一次豆豆在桌子上拧旋子时竟“掉”了下来，可由于他满身有功夫，而人物又处在“醉态”之中，我见他当即灵活地就势一转身又上台接着跳，几乎没有一个观众发现他是出了事故的，这就是他“功底”好的见证。我们也可设想如果是张豆豆、李豆豆的话，准是猛摔下地，一蹶不振，一切表演成效皆前功尽弃了。

虽然舞蹈的技术是为表现情感服务的，但我要强调地说“没有技术便没有感情”也是针对舞蹈表演的特性而言的。不妨给大家讲个台上的笑话吧：五十年代里，我们团在一次演出《荷花舞》时，领舞“白荷花”是一个事业心很强的好演员，不知道怎么回事她竟在原本很投入感情的表演时，突然脚下不慎“踩”着了“荷花盘”的绸边，“咣当”一声摔倒在地，当即她就“提”起大纱裙爬将起来，一边哭着一边很狼狈地往侧幕条里跑……顿时观众对“白荷花”优美的印象完全破灭了，舞台监督马上命令关上大幕，我们这位女演员在很长的一段时间里一直伤心不止。

教训是什么？教训就是技术能力是舞蹈表演的基础，忽略了它的重要性，一味去“陶醉”于情感中也会误事的。

3.“激情”乃跳舞之“魂”

舞蹈人的性格都应该是“激动型”的，过于理智和腼腆的人是不适合干这一行的。我在讲课中常向同学们说：舞蹈演员的心胸内“装”有满把的“干柴”，导演一“点”就能立即“燃烧”起来，这就是我指的要有激情的比喻。如果你胸中装的是一把“湿柴”，任凭编导怎么“点”都“燃”不起来，光在那里“冒烟”就是不“着火”，那岂不让自己和编导都干着急吗。

当演员的“感情体验”能力最为可贵，你要达到“说来就来，说走就走”的要求。我把演员的“胸怀”又比喻象是一个齐全的“中药铺”：喜、怒、哀、忧、乐、愁、愤等七情六欲，应该是要什么都“有”，一抓就马上“来”的。我们的行话说：“演员是疯子，观众是傻子”。自己不投入表演，观众就无动于衷；演员不先受感动，观众则不会感动。因此，演员的专业素质就是在调动自己的感情上要比一般人更快、更强、更高。

表演，表演，切忌“表”演啊。我在长期排练中总是发现有那么一些舞蹈演员是“魂不附体”的，这个问题很严重啊。他们跳舞从来是动“身”不动“情”的，由“外”到“外”，习惯于自己毫不动心地为“舞”而“舞”着。这样的“演员”搞舞蹈我看就是找错了门儿，或者叫没开窍。他们其实身体条件

都很好，练功也刻苦，甚至有的人技巧能力非凡，唯独缺的就是没有“激情”——跳舞的灵魂，真是让人为他非常遗憾，非常惋惜不是。

“激情”是舞蹈唯一的“内发力”。舞蹈家赵青的表演给我印象最深的就是她充满火热而滚烫的情感，她塑造舞剧《宝莲灯》中三圣母的形象如此；刻划舞剧《刚果河在怒吼》中的男孩形象如此；她所表演的任何一个作品都是如此，舞台上的赵青永远年青，永远具有充沛的活力。

在我们舞蹈演员的队伍中，不仅是称谓为舞蹈家或著名演员的人表演有激情，众多担负群舞的演员们也皆如此。比如我们空政歌舞团里就有位现职的“老演员”——孙晶秋，她已经是快四十岁的母亲了，可如今在台上跳舞的“神情”比十八岁的演员显得还活跃，她过去也常跳独舞、领舞，二十多年来当然跳得最多的还是群舞，我与她合作多年印象深刻，这个演员从不计较“跳”什么的个人得失，最难能可贵的是她在每次排练和每次演出中都是非常认真而充满激情的。所以，我希望每个舞蹈演员都要知道激情乃跳舞之“魂”，千万不要再走“魂不附体”的歧路。

针对舞蹈表演技术性强的特点，我曾经概括了两句话：“舞蹈表演没有规格就没有水平，没有情感便没有生命。”这两句话很多演员都记住了，一方面，在技术技巧上、动作风韵上一定要按编导的要求“到位”，不“到位”则不够水平；而另一方面，你就是一切都达到了规格，达到了水平，却并没有完成表演任务，因为，没有自己真情实感的“到位”和“灌注”，其“舞”就必然失去灵魂而是毫无生命力的。

4.人物“气质”高于一切。

我再三强调跳舞要跳“人”，把握人物角色的“气质”是完成舞蹈表演的中心任务。梨园界的行话说：“装龙象龙，装虎象虎”，这个“象”就是指要演出人物不同的“气质”和“神韵”来。比如在传统戏里，演“关公”要有儒雅而威严的大将气质，演“孙悟空”要有灵慧而悍勇的神猴气质。对当代的舞蹈演员来说，要做到演工人象工人；演农民象农民；演战士象战士；演什么人象什么人，这可不是件轻而易举之事，不是仅会动胳膊动腿的事，这是要靠一个演员长期的生活积累和表演素养决定的。

音乐舞蹈史诗《东方红》与《中国革命之歌》的创作工作我都参加了的，相隔二十年的两个作品在舞蹈表演水平上可比较一番吧。实事求是地说，后起的演员在技术技巧能力上普遍有明显提高。但为什么广大观众一致反映在作品的感染力上后者不如前者呢？我认为差距就在“气质”上，就表现在把握角色神韵深浅程度的不同上。一方面是当年《东方红》的演员在熟悉工农兵、演好工农兵上有丰富的生活体验和表演实践经验，他（她）们都是长期深入过农村社乡、工厂车间和军营连队的，有的演员还亲自干过农活、当过工人或下放当过兵的，所以，他（她）们塑造的“码头工人”、“革命志士”、“劳苦农民”和“红军战士”的形象尤为真切、亲切和生动感人。另一方面，我们那一代演员确实比现在的演员在表演上认真些、成熟些和更重视一些。谁都注意既要跳的好更要演的象，如果表演上“神韵”不足就会受批评、被替换，谁都会自觉惭愧或让编导和同行们瞧不起的。

所以，表演上要显出有修养有水平就得看能否演出人物固有的气质来。比如我在电影《东方红》第二场《就义歌》中扮演一个“革命志士”，我设计“他”为一位工人运动领袖，虽然遍体伤痕累累，加之狱中遭受煎熬至深，赴刑时还不得不由一位难友搀扶着……但是，在他热血胸膛里满怀工农革命必胜的信念，面对敌人的大屠杀毫无半点惧色，正如歌中唱到的“杀了我一个，自有后来人”。我蔑视敌人雪亮的刺刀，我看得见冲破黑暗后的黎明，我饱含“为有牺牲多壮志，敢叫日月换新天”的自豪身赴刑场。大家可从《东方红》影片里看到这些镜头，在这段表演上，我力求“浓墨重彩”地刻划人物，我是以“气势压人”和以“气质取胜”的。

在现一代的舞蹈演员中，也确有不少重“气质”的好演员，如总政歌舞团的黄启成就是其中一位，他在当代舞台上塑造的一些战士和农民形象就很有表演魅力，深受广大观众的赞道和欢迎。我们希望更多的年青演员在表演上能象他一样走向成熟，要把努力塑造角色的性格气质视为你完成舞蹈表演的“最高任务”，请记住：表演成功的秘诀就是“气质高于一切”。

5. 综合的艺术素养。来自艺苑舞蹈网

舞蹈是与音乐、文学、戏剧和美术等艺术品类“结缘”的一门综合艺术。舞蹈表演的功力绝非仅在于跳的高、转的多，而应该具有综合的艺术素养。我很高兴地注意到当今的舞蹈演员都重视这方面的自我努力，他(她)们当中有的酷爱文学诗歌;有的坚持自请老师教钢琴、学乐理和讲音乐欣赏课;有的喜欢唱歌、爱好朗诵等等。这样多方面地充实自己无疑对舞蹈表演能力的提高有直接的效益。据我观察，对戏剧和美术的爱好者却很少，这是为什么呢?就此我要多讲几句了:

戏剧是我们的老大哥，在表演理论、表演技法和表演经验方面都值得我们学习研究和认真效仿的。我自己在舞蹈表演上的努力就亲身体会到了具有戏剧素养的重要性。在长期地为兵服务演出中，我除了跳舞之外，曾上台演过小歌剧、演过话剧、演过京剧和活报剧，还会表演相声和数来宝等，战士们台下看我是个“能舞善演”的多面手就特别赞赏，这可是对我最大的鼓舞和安慰了。不能讲我是“不务正业”吧，因为我一直都在钻研舞蹈，一个演员有多才多艺的本事，只能说明他确有较好的艺术素质。

请不要小看美术素养对舞蹈表演的帮助，重庆市歌舞团的一级演员宁永忠是独舞《拉纤人》的编导和表演者，他在舞台上塑造的“纤夫”形象是非常健美而凝练的，雕塑感极强，表演上有独到的创造，这与他从小喜欢画画有关，美术素养使他注重选择和表现舞蹈造型的内涵及其延伸的意象。我和他是好朋友，自然很羡慕他的美术才华，有时跟他谈起创作来，他用几笔就生动地勾画出舞姿的动态，平日学什么动作素材他也是记得最快最好的，我看这就是他与美术有缘的“福气”吧。

在和我合作的演员群中，总有几个让人遗憾的“美男靓女”。有的男演员表演充满激情，动作也规范，排练更是认真刻苦，唯有一条——乐感差，在台上愈是投入就愈是合不上音乐，往往都只差个三分之一拍的样子，这真叫人为他老弟着急啊。而有些女演员条件好、技术强，跳一般舞蹈其表演也很不错，编导总想“提拔”她演舞剧跳主角，可是一大胆起用就令人失望，因为她的文学、戏剧素养都较差，对角色体验分析浅显，不具备把握人物形象的表演水平。这些真人实例应该引为反思吧。

我认为，舞蹈演员的表演素质是其综合智商与多方面感应和表现能力的有机统一。比如音乐素养吧，对我们来说主要是感性直觉能力要很强，要会听音乐、会感觉音乐、会表达音乐。

美国艺术评论家苏珊·朗格指出：“听音乐本身就是一种才能，它是通过练习而发展的。一个经常听音乐的人，能够轻而易举地理解最长的、最复杂的作品”。她又说：“真正欣赏音乐，是对音乐的积极思考。没有音乐的洞察，没有新的情感，实际上人们什么也没听到”。

年青的演员们：多读些文学作品和诗歌，多听些音乐，多看些各种戏剧，多观赏些美术作品吧。这些姊妹艺术都是我们提高舞蹈表演水平的必需“营养”，只有具备较全面的艺术素养才能使自己的表演功力达到日臻完美的高度。