



MMS

Modern Media Studies

MMS, Vol. 1, No. 1, 2025, pp.1-12.

Print ISSN: 3078-3151; Online ISSN: 3104-5049

Journal homepage: <https://www.mmsjournal.com>

DOI: [Https://doi.org/10.64058/MMS.25.1.08](https://doi.org/10.64058/MMS.25.1.08)



演员“回炉再造”表演培训机构的类型与教学模式

张 蕾 (Zhang Lei), 刘佳璇(Liu Jiaxuan), 王凤霞(Wang Fengxia)

摘要: 当下，演艺行业对优秀表演人才的需求日益增长，行业生态更加多元。故而，相应的培训机构、培训模式及课程内容，纷纷出现，有效改善了影视、戏剧演员的再培养问题。该领域根据运营模式可以分为专营型培训机构与兼营型两类，其中山下学堂、刘天池表演工坊、北京人民艺术剧院、赖声川“上剧场”以及一大批独立戏剧团体培训者较为突出。它们或进行系统性专业培训或“以演代训”为培养模式，其培训课程体现了针对性和传承性的特点。诸培训机构为演员再培育探索了卓有成效的路径，为我国影视戏剧行业的发展做出了积极贡献。

关键词: 演员再培育；专营培训；兼营培训；系统教学；以演代训

作者简介: 张蕾，广州大学人文学院讲师，研究方向：戏剧。电邮：zanglei8587@163.com。刘佳璇，广州大学人文学院硕士研究生，研究方向：戏剧与影视。电邮：2583911675@qq.com。王凤霞（通讯作者），广州大学人文学院教授，研究方向：戏剧。电邮：shwangfengxia@gzhu.edu.cn。

Title: Types and Teaching Methods of Performers' "Retraining"

Abstract: At present, the performing arts industry has an increasing demand for outstanding acting talent, and the industry ecosystem has become more diverse. Consequently, various training institutions, methods, and course offerings have emerged, effectively addressing the retraining needs of film and theater performers. Based on their operational methods, training institutions in this field can be categorized into specialized training institutions and those that offer training as part of their broader business. Notable examples include Shanxia Acting School, Liu Tianchi Acting Workshop, Beijing People's Art Theatre, Lai Shengchuan "goes to" theater

and numerous independent theater training groups. They either conduct systematic professional training or “acting instead of training” as a mode of cultivation, and their training programs reflect the characteristics of relevance and inheritance. These training institutions have explored fruitful paths for performers’ re-cultivation and made positive contributions to the development of China’s film and theater industry.

Keywords: Performer Retraining; Specialized Training; Affiliated Acting Training; Systematic Teaching; Training through Performance.

Author Biography: **Zhang Lei**, Lecturer, School of Humanities, Guangzhou University, Research Interests: drama. E-mail: zhanglei8587@163.com. **Liu Jiaxuan**, Master’s student at the School of Humanities, Guangzhou University. Research Interests: Drama, Film and Television. E-mail: 2583911675@qq.com. **Wang Fengxia** (Corresponding Author), Professor, School of Humanities, Guangzhou University. Research Interests: Drama. E-mail: shwangfengxia@gzhu.cn.

引言

表演是戏剧影视创作的核心手段之一。演员表演需经历培养，那些已踏入演艺行业的演员本身有进一步提升演技的追求，因而演员表演技术“回炉再造”也是演艺业态不断发展的内在需求。对演员再培育的研究是学术界较少受到重视的论题，当下业界演员再培训现象的兴起，为本课题提供了良好的契机。

我国戏剧影视类专业院校，如中央戏剧学院、北京电影学院、上海戏剧学院、中国传媒大学等，承担我国专业演员的培育任务，为我国戏剧影视领域培养了大批人才。国内戏剧影视方面的相关研究也常与此类专业院校的研究相交叉。此外，国内外对于各种表演体系的研究、各种演员培训方式的探索，均是领域热点问题，且研究成果斐然。例如，“二十世纪戏剧大师表演方法系列丛书”由上海戏剧学院何雁主编，至今已出版近二十种，其中包括迈克尔·契诃夫方法、迈斯纳方法、林克莱特声音训练方法、菲茨莫里斯声音训练方法的训练教程、训练访谈录和论文集。北京电影学院的林洪桐教授也出版了多部关于表演训练方法和表演理论的著作，并提出了“表演生命学”的理念。

2025 年 1 月，笔者在中国知网上，用主题搜索法输入“表演”可得 15 万词条；输入“表演体系”为主题检索词可得 311 条成果；输入表演训练，可得 305 条，其中属于戏剧影视与电视艺术领域的为 135 篇文章，学位论文为 47 篇，进一步遴选，与本文相关的文章有 100 篇左右。输入“表演培训”可得 71 条成果，其中戏剧电影电视类为 15 条。在以上 15 篇文章中，仅有国家艺术基金的京韵大鼓表演人才培训，歌剧表演人才培训两条，京津冀地区武功戏表演人才培训、锡剧艺术表演人才培训等密切相关项¹。以独立戏剧为主题检索词可得；以戏剧工作室为主题检索词可得 75 条文献，与本研究相关的为苑永嘉（2015）的《戏逍堂商业戏剧运作模式研究》。以表演培训为主题词，可得 71 条研究成果，与本研究相关的为章超（2018）的《戏剧表演创作及教学实践的思考与探索》，该硕士论文有大约一千多字篇幅涉及到当前的高考艺考表演培训，专业院团表演培训，但未深入研

¹ 本文暂不讨论戏曲领域的演员再培训问题。

究。

综合阅读以上成果发现，有些论文讨论到各种演员训练方法时，会涉及到本文专题。在论文标题与内容上与本文有直接相近关系的论文为刘宏伟（2021）的《突破与建构：中国现代戏剧影视演员训练与培养的探索实践》、周倩雯（2020）的《文本、话语、语境：当代美国表演艺术人才培养的一种路径演绎》、无名氏（2017）的《迈斯纳方法高级师资研修班》。以上研究成果均未专心着眼于已经进入行业但需要提升演技、拓展职业发展的演员“再培育”问题。演员再培育行业正在勃兴，而相关研究却较为薄弱，这为本文的撰写留下了很好的契机。本文查找了北京、上海、广州等地比较有代表性的培训机构，它们在官方网站和各大社交、媒介平台官方账号上发布了课程信息。资料来源也有学员参与表演方法分享会，观察、记录所得一手资料；以及笔者对参加表演培训课程的学员进行的访谈。本文尝试对当前国内社会培训机构演员“再培育”的新业态进行总结。

一、业界演员“再培育”的活跃态势

影视、话剧演员“回炉再造”这一表演培训业态的蓬勃发展是出于表演培训行业本身的历史发展、演员自身对技能提升、演员职业发展的迫切需求以及国外表演训练方法的传播等多重因素决定的。

（一）专业院校和院团对演员的再培训现象

就培训主体方面而言，最早面向社会人员开设非学历教育表演培训课程的，是戏剧专业院校和专业院团。近年，这类院校或院团仍在继续发挥这一功能。

首先，是专业院校的演员继续教育培训。上海戏剧学院“在职影视演员进修班”至2025年3月即将开班的最新一期，已经连续开设18期；2023年12月首次开设的“镜前表演进修班”也已举办5期。中央戏剧学院面向社会人士的表演培训，被纳入该校继续教育序列，以“表演进修班”性质展开，已经持续多年；2024年与英皇娱乐合作创办的短期培训“中戏英皇演艺学堂”也已完成两期。近两年，以南京大学、南京传媒学院、云南艺术学院戏剧专业为依托，一些地方专业院校也开始组织、承办各类表演培训班，如“斯特拉·阿德勒表演技法体验工作坊”、“西南地区话剧高层次人才国际表演大师班——刘真雨（韩国）贾克·乐寇表演训练工作坊”等。总体来看，以中戏、上戏为主力的戏剧专业院校仍是目前国内演员专业技能训练领域最权威的机构，也能够代表目前表演艺术非学历教育的最高水平。

其次，是专业院团举办的演员培训。广州话剧艺术中心的成人表演培训起步较早，2009年专门成立培训部，举办第一期“广话戏剧表演高级班”，之后又不定期举办“菲利普·高利尔表演工作坊”、“姜迪武戏剧表演班”、“谷籽方法派表演班”、“姜若瑜表演班”等培训项目，为广州戏剧行业培养了不少优秀人才。近年来广州独立戏剧的蓬勃发展在一定程度即有赖于这一系列项目的持续进行。另外，广东艺术剧院舞台艺术孵化中心举办的“演员训练班”自2024年4月开班，也已完成三阶课程。北京人艺“青年演员培训计划”开设于2017年，之后又陆续开设“北京人艺表演学员培训班”“北京人艺周末基础培训班”等项目，为不同水平的演艺人才提供不同内容、不同形式的课程。以2019级表演学院培训班教学过程为蓝本制作的纪录片《我在人艺学表演》，被打造为庆祝北京人民艺术剧院建院70周年的献礼之作公开播出，引起广泛的社会反响。

第三是引进国外演员训练方法进行再培训。专业院校和院团是最早有能力、有条件邀请国外知

名导演、戏剧家面向中国演员开设表演课程的机构。早在 2000 年前后，北京人艺、中戏、上戏、北京大学就曾邀请国外著名导演、戏剧大师举行表演工作坊。如 2005 年林兆华邀请托马斯·沃斯特玛雅，在北京大学戏剧研究所举行为期 6 的工作坊，2006 谢克纳在上海戏剧学院举行戏剧人类工作坊演示，这些活动一开始只是针对高校师生等专业人士。2010 年之后，此类活动开始陆续面向社会人士招募，如尤金尼奥·巴尔巴和他领导的欧丁剧团正是在 2013、2014 年应上海戏剧学院邀请，举办两期“迈向欧丁剧团”活动。期间巴尔巴及欧丁剧团成员亲自指导，开展一系列演员训练工作坊，传授欧丁剧团独特的身体训练方法、表演技巧和创作理念，其培训的演员已经超出了在校应届生范围，有不少专业演员加入受训行列。法国戏剧家贾克·乐寇的“小丑戏剧”理念也是由广州话剧艺术中心 2019 年举办的菲利普·高利尔（Philippe Gaulier）表演工作坊而得到比较广泛的关注，含有对演员再培训的内容。

近年来，国内演艺行业对优秀表演人才的需求日益增长，行业生态更加多元，急需不同类型、不同层次的演员，仅依靠专业院校和院团难以满足演艺行业发展对专业人才的需求，在这样的背景下，社会培训机构的进驻有力弥补了专业院校、院团演员培养能效的不足。

（二）演员积极寻求的表演提升

国内的影视、话剧表演从业者可分为表演专业毕业的科班演员和跨行业的非科班演员，这两类职业演员在从业过程中会面临着技术不过关、行业竞争激烈等困难，由此寻找资深表演老师进行持续的表演深造，由此提升自身的综合竞争力。

许多科班毕业的影视演员不会演戏的尴尬状况层出不穷，观众和媒体吐槽的“面瘫式”演技、台词不过关而用配音的“演贝”等问题暴露了演员的基本功不扎实的严重现状。年轻演员除了基本功薄弱外，还存在着生活阅历较浅、不会观察生活等问题。由于镜头对于演员表情达意的放大特性显现出内心支撑不足的弊端，导致演员无法准确真实地塑造角色。许多影视演员在接受批评后寻求表演老师的指导进行自我提升。科班毕业从事话剧表演的应届毕业生面临“国话”、“人艺”等剧院团每年较少招聘岗位的竞争。在小剧场和独立戏剧工作室从业的演员肩负着当代戏剧创新的重任。他们在高校学习传统“斯坦尼”体系，但似乎已不足以适应不断“推陈出新”的实验性戏剧表演的需求；由此从国外引进的各种肢体表演训练、即兴训练、小丑面具等训练方法成为舞台演员自我提升的出口。

随着低成本网剧、短剧在国内的兴起，对短剧演员需求的增长为非科班演员创造了进入表演行业的机会，由于没有受过长期系统的表演培训，非科班演员常常出现僵硬浮夸或假大空的表演。这类零基础的演员也在寻找面向社会大众的表演培训课程，由此提供了基础表演课程开设的市场需求。跨行业从事即兴戏剧的演员也越来越多，据笔者了解，许多即兴戏剧演员是转行而来的爱好者，这些从业者也会报班学习国外表演训练工作坊。

由此可见，近年来影视、戏剧行业的对优质表演人才的需求助推了从业演员的再培训，为表演培训机构的开设提供了大量的市场。

（三）国外表演训练方法的借鉴和行业资源共享

除了中国表演培训行业的自身发展和国内演员对再培训的需求等内在驱动外，国外训练方法的传播以及行业资源共享的吸引力也成为演员“再培训”业态兴起的外在驱动力。在国外，许多表演大师创办了相应的机构进行教学和研究，如美国方法派工作室、欧丁剧团、迈克尔·契诃夫技术欧

洲协会、桑福德·迈斯纳中心、法国巴黎的贾克·乐寇国际戏剧学校、法国菲利普·高利尔国际戏剧与小丑学校等。在这些机构学习的华人将国外的老师邀请到中国开设“大师工作坊”，国外的大师也积极地想来中国传授他们的表演方法和理念。由此吸引一批职业演员进行学习，丰富了国内的表演培训行业。除此之外，一些机构能够将业内的资源分享给学员，或机构自身推出影视作品或戏剧作品，帮助学员积累实践经验，这也是吸引刚入行演员和演员再培训业态兴起的原因之一。

二、专营型与兼营型演员“再培训”的机构及特征

根据演员培训在机构整体业务板块中占比的区别，这些机构大致可分为专门做表演培训的机构和附带表演培训的机构两种类型。

（一）专营性培训机构

这类专门独立做表演培训业务的机构，通常独立开办表演培训公司，开展表演培训的内容会根据各公司的不同优势而有所侧重。有偏向影视表演的培训机构也有偏向戏剧表演的培训机构。课程面向的人群一般分为面向职业演员、大众爱好者或青少年这三类；课程的目标一般有技能提升、戏剧疗愈、戏剧普及这三类。由于本文讨论的是已经进入表演行业的演员“再培训”的现象，因此集中讨论机构面向职业演员开设的技能提升类课程。这类机构通常由知名影视演员、表演教师个人发起或组织，主要招收青年职业演员和刚毕业的表演专业学生，以“回炉重造”“精进技艺”为宣传口号，山下学堂和刘天池表演工坊是其中代表。

刘天池表演工坊于2016年成立。创始人刘天池毕业于中央戏剧学院表演系本科，获中央戏剧学院戏剧戏曲学博士学位，2018年成为中央戏剧学院表演系副教授，培养出众多优秀演员。为《金陵十三钗》等60余部影视项目提供表演指导。在《演员的诞生》《我就是演员》《演员的品格》等众多综艺节目提供表演指导。刘天池表演工坊初期以演员实战训练营为核心内容，12期培训累积有200余位学员接受培训，许多学员结业后有机会在影视剧、舞台剧中演担当角色，或参加综艺节目，2019年与爱奇艺联合发起“天鹅计划”给一批年轻演员提供了直接参与剧集的机会。刘天池的专业演员镜前表演培训是其表演工坊三大模块的其中一个模块，包括实战班、提高班等不同班型。2024刘天池表演工坊专业镜前表演模块相继开展了实战班、专业演员提升班、艺人定制实战班、以及以经典剧目为特色的剧目班等专业演员培训课程。在这些多元化的班型中，工坊将“实战”作为教学重点。通过眼神、古装、肢体、台词以及独白、镜前练习等多项专业化训练，学员们更加清晰地认识到自己的优势和独特魅力，及时发现自身短板并作出有效调整。

由知名艺人陈国富、陈坤、周迅于2017年共同创办的山下学堂也是当前比较有影响力的专业演员培训机构，分“新人班”“职业演员班”和“工坊班”三种形式招生。目前尚无山下学堂的专篇论文，《中国影视经纪公司的竞争力研究——基于国内7家上市公司数据的分析》中，有一段述及山下学堂，《新媒体环境下明星“人设”的建构与传播》部分论及山下学堂。山下学堂的2019年第一批新人班成员就获得了与电影导演合作拍摄短片的机会，之后历届学员陆续获得参与商业短片、娱乐杂志甚至院线电影的机会。现在山下学堂的课程设置调整为主题工坊和大师工坊两个板块。主题工坊中，“一个角色的诞生”表演指导工坊开设至第八期、新人专项训练开设至第十季、“为角色发声”台词训练工坊开设至第四期；大师工坊平均每年开设两期，每期课程持续五天至十天。面对表演创作中的不同课题进行探索和实验，包括好莱坞著名选角导演艾伦·帕克斯带来的实战型课

程“试镜的洞察力”、贝叶斯即兴互动的训练方法、姜若瑜老师带来的方法派训练方法和剧本分析课程、伊万娜·查伯克用五天时间教授其著名的“十二步骤表演法”及迈克尔·契诃夫中心负责人拜切尔带领体验正统的迈克尔·契诃夫表演技术训练等。这些课程涵盖了表演训练中的多种要素，对演员创作角色的各个步骤进行模拟练习。山下学堂的大师工坊的招生人群为影视剧演员、舞台剧演员、表演研习者及表演教学者，需要提供包括个人照、个人作品在内的报名资料，每期课程人数限制在二十至三十人之间。山下学堂开设的课程报名竞争较为激烈，通常有一定行业经验的演员才有机会参加。

以刘天池工坊和山下学堂为代表的演员培训项目，常由明星代言、学费高昂、备受媒体关注，有条件、有能力聘请名师大咖，训练强度高、内容集中，更有针对性。在培育理念上，他们提倡以了解每一位学员为前提，进行适性教育和共同探索。通常它们还会对接作品项目，为学员提供就业出口，就课程专业性和人才培养效果来看，有的优于前述专业院校、院团。因此，无论是表演专业刚刚毕业的学生，还是没有接受科班训练但有志于从事演艺行业的青年演员、甚至是素人，通过参与这类培训课程，不仅能得到专业的表演训练，以短时间内快速提升表演技艺，更有可能拿到进入行业的敲门砖。

（二）兼营型培训机构

相较于专营表演培训的机构，兼营型机构则更常见，这类机构通常是独立戏剧团体和各地剧院。机构的主要业务是对外进行戏剧演出，表演培训是机构为进行表演培养、交流而拓展开设的一个附加业务。独立戏剧团体开办课程的方式一般是与戏剧大师合作。地方代表性剧院会开设演员培训项目进行储备演员的培训，如北京人民艺术剧院。各地中小型剧院通常会开设面向社会的培训班来丰富剧院业务。

（1）“独立戏剧”¹团体开设的表演培训

由独立戏剧团体主持的这类培训课程适合刚入门的戏剧演员进行尝试和探索自己的兴趣所在。广州木棉剧团2009年举行的“一人一故事剧场（Play Back Theatre）”培训即是是国内第一次有证书的一人一故事剧场课程，也是国内独立戏剧团体组织表演培训的较早尝试。此后，北京、上海、广州、南京、长沙、昆明等地的独立戏剧团体时常组织各种类型的表演培训，如今已成为表演培训领域的重要力量。据不完全统计，2024年一年之内比较有影响力培训项目有：欧丁剧团永久成员卡罗琳娜·皮萨罗分别与广州生白剧场和北京鼓楼西戏剧合作举办的广州“ODIN 大师中国行”和北京“人生如梦”表演工作坊，格洛托夫斯基的弟子托马斯·理查兹北京回剧场举办“生灵之音”工作坊，贾克·乐寇工作坊依次完成郑州、上海、福州、北京、广州站的培训活动，独立戏剧人袁盛雄（人称“大雄”）“猫的哲学”肢体剧场编创工作坊也在杭州、北京、长沙、昆明等地连续举办多场²。笔者在采访参与“小丑表演工坊”的学员时得知，他在佛山的小丑老师开设了做小丑戏和面具戏的工作室，这位佛山的老师去意大利跟随 Matteo Destro 老师学习小丑方法后将这位老师邀请来到中国，开设了为期五天的“寻找你的小丑”表演工坊³。以及“酿戏工作室”⁴开设的契诃夫技术表演

¹ 独立戏剧及剧场是指独立于国有剧院团和剧场体系之外，也不过分依赖资本或企业赞助，更多地依靠戏剧创作者和参与者自身的力量运作的戏剧制作或剧场。

² 独立戏剧团体的培训信息，主要由其公众号资讯获取。

³ 笔者于2024年12月于广州西瓜剧场采访热气即兴团队演员。

⁴ 笔者于2024年12月参加友谊剧院联合酿戏工作室开展的“迈克尔·契诃夫表演技术”分享会。

工坊也是由戏剧导演陈晶晶邀请自己在新加坡学习表演时认识的苏珊娜老师，该课程是和广州友谊剧院合作开展教学。由此能够看出近年来越来越多的中国戏剧人在国外进修的过程中邀请国外的表演大师来华传授表演技术，学习并引进国外的最新表演训练方法和表演理念，国内独立戏剧团体开设的社会表演课程充满活力。

此类培训一般规模较小、时长较短、费用较低、影响力较弱，优势在于活动体量小、成本低、机动灵活，而且受培训导师、组织者及主持者个人资源、风格的影响更大、更直接，培训课程更具个性化特征、形式也更加自由。对于刚入行不久的青年演员而言，对锻炼表演功底、提升表演技艺或许意义有限，但对于积累创作经验、寻找创作灵感从而激发创造力却十分有益，更重要的是，通过参与这些培训活动，能够结识有共同志趣和热情的青年人，这对于他们演艺生涯的成长和发展意义重大。

(2) 知名剧、院团体的培训班

由各地剧院团发起的演员培训项目，适合对话剧演员进行风格化和储备式的再培训，使培养的在职演员能够适应和传承该剧院或剧团的演剧风格，北京人民艺术剧院和赖声川“上剧团”是典型案例，也有剧院仅开设面向社会招生的表演课程，作为剧院教育业务的一个板块。北京人民艺术剧院在知网上有很多研究成果，但都未重点关注其为社会提供的演员培训业务。赖声川研究是戏剧领域的热点，仅硕博论文就有 30 篇，也均未将其演员培育工作作为研究重点。

北京人民艺术剧院的历史上，“团带班”的培养传统为剧院选拔并积蓄了大量人才。北京人艺的院长冯远征在采访中提到北京人艺有自己的北京人艺演剧学派，是唯一一个不带麦克风的剧院，这是人艺的独特的不带话剧腔的发声方法和吐字归音的方法，是一个有体系的学派。人艺招募演员基本上有两种方式，第一种是每年会从应届表演毕业生当中公开招募，面试成功将成为北京人艺正式员工。第二种是人艺在办的表演学员培训班，也是从面试的演员中挑选一部分学员，经过一年的“团带班”培训后，表现合格的学员可以留下成为人艺的演员。北京人艺“青年演员培训计划”开设于 2017 年。2023 年 4 月，北京人艺 2022 级表演学员培训班在菊隐剧场开班。在专业课的设置上，2022 级培训班内容更加集中，门类更加丰富。原有的台词课采取“以演代练”的形式，强化台词功底。与此同时，戏曲、曲艺等艺术形式的融入旨在帮助学员积累更加广播丰富的传统文化知识，产生“触类旁通”的效果。在师资配备上，濮存昕、杨立新、冯远征、吴刚、王刚等人艺术家都将为学员进行日常授课。人艺的演员有着严格的集训传统，也会定期进行对演员进行考核。北京人艺对于演员的培养具有长期性，演员通常要经过一段时间的磨练才能够成为剧院的核心成员，这一过程包括了多轮的训练、参与剧院的日常排练、演出以及定期的反馈与调整。

2015 年，赖声川在创立上剧场时，也成立了专属剧团“上剧团”，9 年来上剧团的演员们跟随赖老师出演数不清的作品，在舞台上磨练了近 2000 场演出，一路成长，几乎成为华语世界中一批“最懂”赖氏剧作的青年演员。2025 年赖声川将再次为会昌戏剧小镇亲自甄选演员，和参加面试的演员们一同交流。通过面试的演员将正式成为会昌戏剧小镇在职演员，不仅有机会出演《暗恋桃花源》《宝岛一村》《一夫二主》《幺幺洞捌》等赖声川创作的经典剧目，也参与排练、演出来自世界各地不同的戏剧作品。广东艺术剧院“演员训练班”第一期邀请了上海戏剧学院表演系原副主任糜曾老师担任艺术指导，他也是王洛勇、王景春、雷佳音等优秀演员的老师。本训练班招生对象为以戏剧影视演员、文艺工作从业者、艺术类课程教师等为职业目标的人群。广州话剧艺术中心 2024

年 11 月邀请了姜若瑜老师进行为期两天表演分享，为话剧从业者和爱好者引进“大师课程”。

总体来看，以山下学堂、刘天池工作坊为代表的专门做表演培训而不对外进行演出的专业培训机构，主要针对影视演员。它们往往需要丰厚的行业资源作为支撑，既是表演专业教育又是演艺行业的“造星”计划。至于由普通戏剧团体、机构、个人主持的表演课程属于相对轻量、小规模、较为基础的课程，更加适合跨行业或刚入门成为戏剧演员的培训选择。由剧院团开设的专业演员培训项目主要是以培养适应剧院独特演剧风格的专属在职演员为目标。

三、系统培育与“以演代训”教学模式

“表演工作坊”“戏剧工作坊”“演员训练营”“大师工作坊”“弟子班”“演员进修班”都是常见于上述各类培训项目的不同名目，这些名称大多出于宣传目的，与课程内容、形式并不完全具有对应关系。我们综合时长、内容、形式、费用及专业度、深入度等多个要素，认为目前专业演员培训课程可分为系统性专业培训和“以创作代培训”两种主要模式。

（一）系统培训模式

系统性专业培训主要是前文提到由专业学校、院团、培训机构主办的，时长在 10 天以上，主要招收专业或准专业演员，以集中训练、提升学员表演技艺为最终目的，通常以完成个人表演作品为考核成果，培训机构发放结业证书。系统培训模式往往有一套由高校教师开发的完整课程体系，通过课程内容循序渐进地讲授，使学员掌握相应的表演技能，根据具体训练内容的不同又可以分为三种形式。

一是以专业院校常规设立的演员进修班、训练营为代表，将本校表演专业的学历教学内容提炼压缩至较短的培训周期。训练内容包括从演员的基本功训练到创造力提升全方位、全流程的系统培训，既可面向专业演员再培训，也适用于非专业、零基础的素人。

二是以山下学堂、刘天池工坊为代表的机构。它们或根据具体表演专题的需求进行有针对性地训练，或对个别学员进行一对一的演技提升训练，这更适合有表演基础和演出经验的专业演员。例如，山下学堂开设的“为角色发声”台词训练工坊的课程体系是由山下学堂教学长罗宇老师作为教学总策划，设计的课程内容以台词表达为核心，以传情达意为语言表演主旨，从气息运用与呼吸控制、发声技巧与发音规范、能量表达与语言节奏、台词为角色发声等入手，带领学员夯实台词基础，掌握台词不同的处理方式，提升台词中情感、态度、性格、行动的表达，力求从基础性、适用性、创作性提升演员对于台词技巧的掌握与诠释。

刘天池工坊 2024 年开设的第 26 期专业镜前表演实战班招生人群包括进一步专业提升的演员，上课周期为 2 个月，包括围绕“七力五感”的演员素质训练、眼神、肢体等外部表现训练、塑造角色和掌握实战技巧并进行汇报演出四个阶段的内容。例如致力于职业演员台词训练与研究的“杨旭演员台词工作室”，凭借杨旭在中央戏剧学院表演系二十年的台词教学经验和英国著名台词训练大师帕西罗登博格教授唯一授权的莎剧演员台词训练方法，对学员进行培训。杨旭针对中国演员的台词问题设计了一套系统的台词训练体系来提升台词水平和能力。该工作室的课程分为三个阶段：第一阶段是台词基础训练。注重台词基本技术的系统训练，帮助演员解决台词听不清楚、听不明白的问题。第二阶段是剧本台词分析与体现基本方法训练：通过练习剧本独白为载体帮助演员分析、处理角色台词，体现角色性格，摆脱情绪化、模式化说台词的困扰，以台词为入口和手段帮助演员成

为角色。第三阶段是剧本台词实战训练。以剧本台词对白片段为载体，通过第二圈能量的训练，帮助演员与对手建立起当下的真实感受与交流并真正达到角色目的。

三是系统、深入地完成某一种表演方法、流派的教学。尤金尼奥·巴尔巴的“迈向欧丁剧团”系列、刘真雨的贾克·乐寇表演方法弟子班训练营、迈克尔·契诃夫方法派表演训练、铃木忠志训练营是其中代表。例如，刘真雨的贾克·乐寇表演方法弟子班训练营便属于该类型。刘真雨教授是贾克·乐寇大师教学法的亲传弟子，在贾克·乐寇国际戏剧学校担任了七年教学，其中三年担任教务主任，是目前亚洲贾克·乐寇表演方法权威专业的传承者。中国弟子班的训练内容相当于贾克·乐寇国际戏剧学校一年三学期的训练内容。弟子班半年内修完一年的系统课程内容，压缩成两个阶段，每个阶段三个月。2024年六月至八月，已经有第一批弟子班的同学完成第一阶段训练，包括身体表现及动作分析、即兴表演、自由创作三个部分。刘真雨将在2025年开设第二期弟子班训练营，课程的第一阶段是2025年的二月到五月，第二阶段是2025年的六月到八月，第二阶段将第一阶段的三个部分进行深化并加入了第四部分田野调查，进入社会环境，通过体验、经历等挖掘生活。这类培训课程一般由来自国外的著名表演流派创始人、或者具有师承关系及亲传弟子主持，这对导师个人能力、素养要求极高。该类型培训比较强调相应流派戏剧理念、训练方法和表演技巧的纯粹性。除了演员技能训练，此类课程还是中西戏剧交流、互通的机遇和平台，对于促进戏剧领域的跨地区、跨文化交流、互鉴意义显著。

（二）“以创作代培训”模式

“以创作代培训”指围绕具体作品进行有针对的表演训练，参与课程的学员需要有一定的表演基础和经验，通常会经过层层选拔甚至淘汰，最终通过培训的学员有机会参与综艺、剧目、影片等项目，北京人民艺术剧院让学员班复排人艺经典剧目、毕业大戏。电影拍摄前期创办的演员训练营如“封神”训练营是典型代表，刘天池工坊的“天鹅计划”、山下学堂“青葱计划”也属于这一类。

根据《封神》官方综艺《封神训练营》的视频资料显示，封神剧组从寻找演员开始，在全球设置了八个试镜小组，进行了20次大规模的面试，通过面试的演员经历6个月的集中训练。训练总共经历四个阶段，每阶段完成后都会进行汇报演出，并在最后一次汇报演出时决定角色的最终归属，演员需要在六个月的时间学会骑马、徒手的格斗、兵器的格斗、弓箭等专业技能。在分配角色后，剧组进行剧本围读、分场排练、动作排练、文戏排练。剧组针对剧本进行人物解析、人物关系的梳理、建立人物情感关系的训练等。这类剧组开设的演员训练营，由于能够依据剧本，具有特定的时代和人物背景，并且有确切的影片基调和风格，因此在表演训练上会更有侧重，甚至针对具体的某一场戏进行定制性的训练。这与上世纪87班年电视剧《红楼梦》剧组的做法，有些类似。

在纪录片《我在人艺学表演》中，北京人艺表演学员班2019级的15位学员，跟随众多顶尖演员、导演学习成长，从基本功到业务课程，从课堂学习到舞台实践，由舞台到生活记录了学员们跟随表演艺术家们排练人艺经典剧目《天之骄子》、《雷雨》、《家》和最后的毕业大戏《北街南院》等剧目。其中经典剧目的原班演员、导演为学员进行点评、指导，帮助学员深入理解角色，展现了学员班“以创作代培训”的全流程。在排练剧目的过程中也能够看出人艺对演员台词的重视。冯远征亲自陪伴学员练习发声方法，将其运用到实际剧目的排练中。北京人艺说台词的方式在中国算是独树一帜的，每一个字都可以传到剧场最后一排观众的耳朵里。对北京人艺来说，能走到今天，坚持的就是民族化和独特的培训方法。

此类培训服务于具体的演出项目，能够帮助演员掌握与角色匹配的表演技巧和基本功，有助于制作团队更高效、精准地完成创排任务。由名师指导的高强度训练对于提升演员个人表演技艺更是十分高效，是职业演员培训最高级、最专业的模式。专业化的培训还能够确保演员在短时间内适应拍摄、排练节奏，提高拍摄、排练效率，减少因演员准备不足造成的时间和资金浪费，更契合影视行业和剧院团的需求，也是与演艺市场对接最直接的教育模式。

四、演员再培育的重要价值与业态趋势

（一）表演再培育的重要价值

随着科技的不断进步，人类的基础劳动或简单劳动被机器人代替以后，精神领域的创造性劳动和艺术领域的创造活动，将会变得愈发重要，因而，作为戏剧影视创作重要环节的表演创作，也将会有更为重要、更为广阔的前景。前文所述专营与兼营两种类型的培训机构，对于已经拥有一定的舞台演出或视频演出经验的学员给予提升性培训，为我国演员再培育方式做出了很好的探索。在具体的培训过程中，不同类型的机构，灵活运用诸如系统培训或以演代训等教学模式，为不同类型的学员或不同需求的学员量身打造培训内容，或将全球受到肯定的表演方法、训练方法带到中国来。以上培训都呈现出活跃态势，对于演员快速提升演技，业界补充新鲜血液和队伍建设都是极大的推动。

由戏剧专业院校、院团，商业培训机构，独立戏剧团体、个人组织承办的表演培训机构，针对国内演员再培训课程，针对不同层次的演员群体，在教学内容、形式、目的上各有侧重，共同承担着为演艺行业输送专业演员的功能，对于培养中国本土优秀演艺人才，鼓励本土戏剧、电影作品创作，繁荣国内戏剧、影视市场有着相同的积极作用。国内的演员再培训业态大体处于一个兴起和继续探索的阶段，许多课程的设置也在根据学员的课程反馈不断的发展和完善，一些影视明星开办的培训班在社会上也引起了热议。这意味着观众对表演艺术的鉴赏能力逐渐增加，此类话题的讨论能够鞭策演员主动精进演技，塑造出优质的荧幕人物形象。

值得肯定的是，虽然社会上开展的一些表演培训班属于具有商业性质的教学活动，但根据学员在工作和生活中的反馈，能够看出中国当下的表演培训机构大都秉持对表演艺术的尊重和对艺术理想的不懈追求。由知名演员开设的培训班在大众媒体的关注下，其毕业学员的新作品也备受关注，部分学员演技有较大提升；由独立戏剧团体开办的戏剧训练课程也收获了许多学员的好评，对个人事业发展有所助益。专业剧院团开设的对储备演员的培训项目也为剧目的持续演出和创新做出了贡献。诸培训机构为演员“回炉再造”探索了卓有成效的路径，为我国影视、戏剧行业的发展做出了积极贡献。

（二）演员再培训业态趋势

5年前，特种流行病导致戏剧演出空间和表演培训项目一度停摆，全球演艺行业均陷入低谷，但线上戏剧演出和线上表演培训在疫情期间从无到有，在绝境中又迸发出新的机遇和可能。“线上剧场”为学界反思“剧场性”提供了新的视角和对象，线上表演培训在瘟疫结束之后不仅没有消歇，还有所发展。2024年广州Brew PLAY 酿戏工作室开设的迈克尔·契诃夫技术大师工作坊即在线上大师展开。学习时间相对自由、没有场地限制、跨地区、跨时空的活动交流更便捷，这是线上培训有别于传统线下培训突出优势，也可能是未来表演培训发展的新方向。

影视、话剧演员的再培训关注到了不同从业经历的学员，采用“适性教学法”（adaptive instruction）¹发掘演员的个人魅力，并与学员们一同探索、实验和成长。一些培训机构也会为学员提供剧目演出和拍摄影片的实践机会，为中国的年轻演员增加了十分宝贵的实践经验。一些影视公司也在和艺术类院校进行校企合作项目，将企业的行业资源与高校的教学资源进行整合，开办面向社会招生的表演培训项目。在不远的未来，随着教育理念的进一步革新，培训方法的进一步探索，科学技术的不断发展，对演员再培育领域而言，或许会出现充分个性化定制的培育模式。

目前中国总体经济已跻身全球先进行列，科技发展不断获得突破，文化生产如火如荼，戏剧影视行业也会迎来更好的发展契机。在未来的国际化合作中，我们的戏剧影视表演与创作，不仅会学习国外优秀培训方法，也会积极地走出去、送出去。更加充分的国际化合作，也会以新的面貌呈现在我们面前。

基金项目：本文属于广东省 2023 年度省级一流本科课程社会实践一流课程《导演创作》成果；2024 年广州市教育局高校科研项目“广州独立戏剧的历史与现状”（项目编号：2024312528）成果。

Conflicts of Interest: The authors declare no conflict of interest.

References

- BrewPLAY 酿戏工作室（2024.12.08）：“迈克尔·契诃夫技术线上大师工作坊”，检索日期：2025 年 1 月 19 日，取自：<https://mp.weixin.qq.com/s/hx-0q8BmrN5Z60ZvfzDTcg>。
- [BrewPLAY Drama Studio (2024, December 8). “Online Master Workshop on Michael Chekhov Technique.” Retrieved January 19, 2025 from the World Wide Web: <https://mp.weixin.qq.com/s/hx-0q8BmrN5Z60ZvfzDTcg>.]
- 北京人民艺术剧院.检索日期:2025 年 1 月 31 日.取自:官网 (<https://www.bjry.com/#/home>) 和微信公众号 (https://mp.weixin.qq.com/mp/profile_ext?action=home&__biz=MjM5MDI3NjYwNQ==&scene=124#wechat_redirect)
- [Beijing People’s Art Theatre. Retrieved January 31, 2025 from the Official website (<https://www.bjry.com/#/home>) and WeChat at official account website (https://mp.weixin.qq.com/mp/profile_ext?action=home&__biz=MjM5MDI3NjYwNQ==&scene=124#wechat_redirect)]
- 北京戏剧家协会（2024.8.05）：“冯远征：艺术的传承与发展”，检索日期：2025 年 1 月 26 日，取自：<https://mp.weixin.qq.com/s/sldrGMBck-HDxq1EPPMejQ>。
- [Beijing Drama Artists Association (2024, August 5). Feng Yuanzheng: “The Inheritance and Development of Art.” Retrieved January 26, 2025 from the World Wide Web: <https://mp.weixin.qq.com/s/sldrGMBck-HDxq1EPPMejQ>.]
- 光明日报（2023.4.26）：“北京人艺新苗这样‘合槽’”，检索日期：2025 年 1 月 19 日，取自：<https://mp.weixin.qq.com/s/rtnxJxu1ohvWfop2YqupdQ>。
- [Guangming Daily (2023, April 26). “Beijing Renyi’s New Talent: A Harmonious Integration.” Retrieved January 19, 2025 from the World Wide Web: <https://mp.weixin.qq.com/s/rtnxJxu1ohvWfop2YqupdQ>.]
- 广东艺术剧院（2024.3.22）：“特邀戏剧大咖指导，‘演员训练班’助你开启艺术人生！”，检索日期:2025 年 1 月 19

¹ 适应学生、适合学生特性的教学，符合学生内在需求和凭据学生能力而开展的教学，顺应学生的个别差异，保障学生个性潜能充分发展的教学。适性教育导向未来科技发展带来的充分多元化、个体化教育趋势。

目.取自:https://mp.weixin.qq.com/s/-sCV2tWqpKgrkl5fpo_GYQ.

[Guangdong Arts Theatre (2024, March 22). “Renowned Theater Experts Invited to Guide the ‘Actor Training Program,’ Helping You Embark on Your Artistic Journey!” Retrieved January 19, 2025 from the World Wide Web: https://mp.weixin.qq.com/s/-sCV2tWqpKgrkl5fpo_GYQ.]

广州话剧艺术中心 (2024.10.31): “演员如何通过表演来吸引观众?”, 检索日期:2025年1月19日.取自:<https://mp.weixin.qq.com/s/prsfrEkzZNUAbFFMgl-aqQ>.

[Guangzhou Dramatic Arts Center (2024, October 31). “How Do Actors Attract Audiences Through Performance?” Retrieved January 19, 2025 from the World Wide Web: <https://mp.weixin.qq.com/s/prsfrEkzZNUAbFFMgl-aqQ>.]

李骏 (2010)：“网络剧：广电系统网站发展之利器”，《东南传播》(02)：48-50。

[Li Jun (2010). “Network Drama: A Powerful Tool for the Development of Broadcast & Television Website.” *Southeast Communication* (02): 48-50.]

林洪桐 (1996)：“演员时代的失落与回归”，《北京电影学院学报》(02)：37-50。

[Lin Hongtong (1996). “The Loss and Return of the Actor Era.” *Journal of Beijing Film Academy* (02):37-50.]

刘天池表演工坊 (2024.11.22): “第 26 期专业镜前表演实战班报名中”, 检索日期:2025 年 1 月 19 日.取自:https://mp.weixin.qq.com/s/B1c8Nvh_U340h_fWcExD_Q.

[Liu Tianchi Performance Workshop (2024, November 22). “Registration for the 26th Professional Performance Class in Front of a Mirror.” Retrieved January 19, 2025 from the World Wide Web: https://mp.weixin.qq.com/s/B1c8Nvh_U340h_fWcExD_Q.]

刘天池表演工坊.检索日期:2025 年 1 月 31 日.取自:官网(<https://tchug.net/>)、B 站个人空间(<https://b23.tv/fsu8MLu>)、公众号(https://mp.weixin.qq.com/mp/profile_ext?action=home&__biz=MzI2NjQzNTc1MA==&scene=124#wechat_redirect)、小红书(https://www.xiaohongshu.com/user/profile/6535f26900000000301f89a?xsec_token=YBbs4eAwucawym3ul5zbks76n2LnE92TtBZMhTvm2SpL0=&xsec_source=app_share&xhsshare=CopyLink&appuid=5f2cf2eb000000000101f859&apptime=1738306939&share_id=9b064ef9326e4579ab7e4d56bb6da3b0)

[Liu Tianchi Performance Studio. Retrieved January 31, 2025 from the Official website (<https://tchug.net/>), Bilibili personal space website (<https://b23.tv/fsu8MLu>), WeChat official account website (https://mp.weixin.qq.com/mp/profile_ext?action=home&__biz=MzI2NjQzNTc1MA==&scene=124#wechat-redirect) and the little red book website (https://www.xiaohongshu.com/user/profile/6535f26900000000301f89a?xsec_token=YBbs4eAwucawym3ul5zbks76n2LnE92TtBZMhTvm2SpL0=&xsec_source=app_share&xhsshare=CopyLink&appuid=5f2cf2eb000000000101f859&apptime=1738306939&share_id=9b064ef9326e4579ab7e4d56bb6da3b0)]

刘真雨贾克乐寇表演工作坊 (2024.12.17): “贾克·乐寇表演方法一、二训练课表公开”, 检索日期: 2025 年 1 月 19 日.取自:<http://xhslink.com/a/XTXP5nNWZs83>.

[Liu Zhenyu Jacques Lecoq Performance Workshop (2024, December 17). “Jacques Lecoq Performance Method 1, 2 Training Schedule is Open.” Retrieved January 19, 2025 from the World Wide Web: <http://xhslink.com/a/XTXP5nNWZs83>.]

卢昂、何好 (2018)：“戏剧导演教学的国际化开拓——国际导演大师班十年综述”，《戏剧艺术》(05): 34-48。

[Lu Ang, He Hao (2018). “International Development of Drama Director Teaching: A Review of the Decade of International Director Master Classes.” *Dramatic Arts* (05): 34-48.]

山下学堂.检索日期: 2025 年 1 月 31 日.取自: 官网(<http://shanxiagetang.com/Home/Index/index>)、微博(<https://weibo.com>)

om/shanxiagetang)、B 站(<https://b23.tv/N7TeYDo>)、公众号(https://mp.weixin.qq.com/mp/profile_ext?action=home&__biz=MzIwNjkzMzUzNg==&scene=124#wechat_redirect)

[Shan Xia Academy. Retrieved January 31, 2025 from the Official website (<http://shanxiagetang.com/Home/Index/index>), weibo website (<https://weibo.com/shanxiagetang>), Bilibili personal space website (<https://b23.tv/N7TeYDo>) and WeChat official account website (https://mp.weixin.qq.com/mp/profile_ext?action=home&__biz=MzIwNjkzMzUzNg==&scene=124#wechat_redirect)]

上剧场 (2024.12.08): “演员招募！赖老师亲自甄选，快来加入我们！” , 检索日期: 2025 年 1 月 26 日.取自:<https://mp.weixin.qq.com/s/Y6qjw-l7KmUh-dohLP42rA>.

[Theatre Above (2024, December 08). “Actor Recruitment! Mr. Lai Personally Selected, Come and Join Us!” Retrieved January 26, 2025 from the World Wide Web: <https://mp.weixin.qq.com/s/Y6qjw-l7KmUh-dohLP42rA>.]

吴保和 (2003) : 《中国当代小剧场戏剧论》, 上海戏剧学院, 学位论文。

[Wu Baohe (2003): *On Contemporary Chinese Experimental Theater*, Shanghai Theatre Academy, Dissertation.]

杨旭演员台词工作室 (2024.5.16): “京沪两地六月训练营火热招募中！”检索日期:2025 年 1 月 19 日.取自:<https://mp.weixin.qq.com/s/ofMQUcvUDQGj9uKBKCEwlw>

[Yang Xu Actor Lines Studio (2024, May 16). “Beijing and Shanghai June Training Camp Hot Recruitment!” Retrieved January 19, 2025 from the World Wide Web: <https://mp.weixin.qq.com/s/ofMQUcvUDQGj9uKBKCEwlw>.]

于溟跃 (2023) : “中国影视艺术中的无表情表演——基于叙事装置和表意行动的视角”, 《山东师范大学学报 (社会科学版) 》 (05) : 109-115。

[Yu Mingyue (2023). “Expressionless Performance in Chinese Film and Television Art: From the perspective of narrative device and ideographic Action.” *Journal of Shandong Normal University (Social Science Edition)* (05):109-115.]

章超 (2018) : 《戏剧表演创作及教学实践的思考与探索》, 云南艺术学院, 学位论文。

[Zhang Chao (2018): *Reflections and Explorations on Theatrical Performance Creation and Teaching Practice*. Yunnan Arts University, Dissertation.]