

Guillaume

Xiaolu Liu

刘小路

Bilingual Improv Theater

双语即兴话剧

内容

编者的话.....	四
鸣谢.....	五
第一课：基础练习：说是.....	六
1-2-3-4-5.....	六
传递名字.....	六
传递声音球.....	七
"是的，让我们做吧!".....	七
新名字—指鹿为马.....	七
"是的，而且...".....	八
送礼物.....	九
"我是一棵树!".....	九
"你在干什么?".....	十
发动机.....	十
"是的，而且..."（舞台表演节目）.....	十一
第二课：舞台空间/舞台道具.....	十二
1-2-3-4-5.....	十二
传递声音球.....	十二
新名字—指鹿为马.....	十二
怪物追人.....	十二
组建物体.....	十三
喝饮料.....	十三
再利用.....	十三
十秒钟.....	十四
同时离开椅子.....	十四
小声音.....	十五
第三课：四要素：角色/关系/目的/地点.....	十六
1-2-3-4-5.....	十六
传递声音球.....	十六
怪物追人.....	十六
"我是一棵树!".....	十六
CROW 练习.....	十六
挖洞.....	十八
Freeze tag	十八
空间跳跃.....	十九
名言.....	十九

第四课：身份.....	二十
1-2-3-4-5.....	二十
传递声音球.....	二十
用身体部位走路.....	二十
身份地位行走.....	二十一
鸡尾酒会.....	二十一
坐椅子.....	二十一
四句话表现地位.....	二十二
舞台上表现地位.....	二十三
集体照.....	二十三
第五课：角色.....	二十四
1-2-3-4-5.....	二十四
传递声音球.....	二十四
用身体部位走路.....	二十四
动物行走.....	二十四
起名字.....	二十五
双簧访谈.....	二十五
我来自何方，我去往何处.....	二十六
夸张地走路.....	二十六
换左.....	二十六
晚餐.....	二十七
双簧.....	二十八
第六课：情感.....	二十九
1-2-3-4-5.....	二十九
传递声音球.....	二十九
情感行走.....	二十九
出气.....	二十九
情感1到7.....	三十
情感升级.....	三十
出租车.....	三十
情感区域.....	三十一
第七课：叙述故事.....	三十二
1-2-3-4-5.....	三十二
传递声音球.....	三十二
新名字—指鹿为马.....	三十二
送礼物.....	三十二
未来语专家采访.....	三十二
串珠子.....	三十三
观看运动比赛.....	三十四

很久以前的故事	三十四
作家	三十四
未来语	三十五
第八课：汇报演出	三十六
1-2-3-4-5	三十六
传递声音球	三十六
空间跳跃	三十六
Freeze tag	三十六
作家	三十六
新选择	三十六
小声音	三十七
出租车	三十七
（照相）静态	三十七
集体照	三十八
串珠子	三十八
情感区域	三十八
主题区域	三十八
索引	三十九

编者的话

编者的话

我们希望通过中英文双语向大家介绍即兴话剧。这本指导书可以用作即兴话剧的指导工具，大家可以用这本书参与即兴话剧的表演或指导即兴话剧。

我们是按照一定课程顺序编写这本指导书，我们希望大家按照本书顺序进行训练，也鼓励大家按照自行安排顺序。我们编排了若干个即兴话剧的训练游戏，每节课程历时1个半小时至两个小时，总共八节课。前七节课主要训练即兴话剧的基本表演技巧，第八节课作为最后的汇报表演。这本指导书是依照2007年-08年北京双语即兴话剧的工作室的课程编排。

我们将七节基础练习课每节都设计为：热身，练习，和舞台表演三部分。我们鼓励大家认真对待每节课的热身部分，带着能量和热情进行热身。热身可以帮助大家进入即兴表演的状态。在第八节课，我们只安排了热身和舞台表演两部分内容。第八节课是一个很好的汇报表演机会，将大家所学的技巧展现出来。

对于有意与指导即兴话剧工作坊的读者，我们鼓励你，每节课需要进行一个简单结束活动。结束活动可以是大家一起喊一个口号，这个结束活动可以帮助大家在意识上建立一种习惯，（在做热身运动和结束练习的时候，你的大脑就自动告诉你即兴开始和结束了）它可以帮助大家建立团队精神。

鸣谢

我们诚挚地借此机会感谢以下人士为本书作出的贡献：Jack, Lottie, 歆, Kajsa, Jonathan, 乔治·安东, 感谢他们在本书的编撰过程中给予宝贵的反馈和意见, 使我们得以完成此书。

我们特别感谢我们的即兴话剧双语工作室的领导和翻译, 此书来自于他们的智慧精华。

Jonathan, 歆, Kajsa, Lynne, Lottie, 小路, Guillaume。

联系

guillaume.improv@gmail.com

第一课： 基础练习： 说是

介绍

第一节课练习说“是”。只有一直接受队友建议，好的故事情节才能顺利发展。

- 热身 -

1-2-3-4-5

游戏目的:

热身，体力热身

游戏介绍:

1. 参与者围成个圈。
2. 所有人同时甩右手五次，边甩手边喊“1-2-3-4-5”。换甩左手五次，甩右腿五次，甩左腿五次，最后是全身摇摆五次。
3. 新一轮，逐次递减。记住甩动次序：右手+左手+右腿+左腿+全身。减至三次，两次，最后一次。

游戏秘诀:

这个练习的作用是让大家都热身。需要大家用力地甩动全身，大声地喊出次数，动作越快越好，确保整个团队能量集中。

传递名字

游戏目的:

热身，自我介绍

游戏介绍:

1. 参与者围成一圈。
2. 发球者发出一个假想球，同时喊出自己的名字，任意抛给圈内的其他参与者。
3. 接住球的人，重复一遍发球者的名字，接着喊出自己的名字，再传球给下一个人，游戏继续下去。

游戏秘诀:

游戏可以帮助参与者增进了解，记住每个成员的名字

传递声音球

游戏目的:

热身，锻炼注意力集中

游戏介绍:

1. 参与者围成一个圈。
2. 一个人作为发球者向圈内任意一人扔出一个带有声音的假想球，发球者在抛出球的同时抛出一个声音（任意的声音）。
3. 接球人配合做出接球的动作，重复发球者发出的声音。

依次传递，接球者再向圈内另外一人抛出这个声音假想球，游戏重复下去。

游戏秘诀:

- 1) 发球人要确保别人能够接到他的球：发球和接球人使用眼神交流)
- 2) 为了锻炼注意力集中，指挥者可同时向多个人发出不同的球。
- 3) 这是训练能量集中的游戏，所以游戏需要快速进行。
- 4) 接球人要训练使用脑子里想到的第一种声音来发球，不要事先准备。

"是的，让我们做吧!"

游戏目的:

热身，接受别人提议

游戏介绍:

1. 参与者在空间内随意走动。
2. 一个人提出一个动作提议：“让我们做****吧！”大家一起回答：“让我们做吧！”并模拟做所提议的动作，直至有新的建议提出，大家再模拟新的动作。

例如：“让我们骑车吧！”大家回答：“是的，让我们一起骑吧！”并开始模拟骑车的动作。

新名字—指鹿为马

游戏目的:

锻炼想象力和反映力

游戏介绍:

1. 参与者在空间内随意走动。
2. 随机指着空间里的一个物件，把物件的名称大声地喊出来（练习一段时间,再做第3步的练习.）
3. 指着一个物体，大声地喊出其它的名称。

例如：第二步练习中：指着‘椅子’，大声地叫“椅子”；第三步练习中：指着“椅子”，大声地叫“香蕉”

游戏秘诀：

游戏快节奏地进行，名称不能重复。

在第3步的练习中，最简单的方法就是按照一个物种的系列起名字，比如说动物系列。这样可以提高反应速度。

例如：指着屋子里的桌子板凳，一股脑地叫“猩猩，河马，大象”。

- 练习 -

"是的，而且..."

游戏目的：

接受提议

游戏介绍：

1. 两人一组，参与者 A 和参与 B 相互交换来完成练习。此游戏将通过三个步骤来。

2. 第一步：A 向 B 提出提议，B 要拒绝 A 的提议，回答“不行，因为.....”。例如：A 提出“我们去动物园吧！”，B 回应：“不，我不喜欢动物。”五次练习后，双方交换练习。

3. 第二步：B 半接受 A 的提议，说“行，但是....”。五个提议后，AB 交换练习。

4. 第三步：B 完全接受 A 提议，并提出新的建议，说“行，而且...”。接着，A 在 B 新提议的基础上，再增加另外一个提议。练习继续下去。

示范：

第一步：

参与者 A 提议：“我们明天开个派对吧！”

B 回答：“不行，我明天要考试，我想安静安静。”

A 再提出新的建议...

第二步：

A 提议：“我们明天开个 Party 吧！”

B 回答：“行，但开 party 就别买酒了，花钱太多。”

A 提议新的主题...

第三步：

A 提议：“我们明天开个 Party 吧！”

B 回答：“行！而且我们要找个乐队现场演出。”

A 回答：“行，而且我们还可以把演出放到网站上。”

B 回答....

送礼物

游戏目的:

接受提议，开放的建议

游戏介绍:

1. 两人一组，A 和 B。
2. A 赠送 B 一想象的礼物，并比划出礼物的大小重量，但不要说出礼物的名称。
3. B 打开礼物，按照 A 给出的暗示，说出礼物为何物，并描述礼物。
4. 练习一段时间，AB 交换角色。

例如：1. A 拿出一个拳头大小的礼物。说：“这是我送你的生日礼物。”
B 打开礼物，说 “谢谢！这是明朝官窑的茶杯，好名贵啊！”

"我是一棵树!"

游戏目的:

锻炼想象力的连续性，和肢体语言

游戏介绍:

1. 参与者围成一圈。
2. 第一名走进圈内，模拟出树的形态，静立于圈中央，说 “我是一棵树”。第二名走到 ‘大树’ 旁，发挥想象，用肢体模拟出与这棵树相关联物体的形态，并说出该物体 “我是***”。第三名参与者进入圈内，重复第二个人的过程，想象自己是个相关物体，做并说出该物体 “我是...”。
3. 第一个人选择并带走其中一个人。
4. 留下的那个人保持动作，大声地重复他所扮演的物体 “我是...”，。游戏继续下去，直至回到 “我是一棵树” 结束。

例如：第一个人开始 “我是一棵树”。

第二个人进来 “我是树上的李子”。

第三个人进来，”我是一只摘柿子的猴子”。第一个人说 “我要选走李子” 并带着 “李子” 离开，

第三个人重复 “我是只猴子”。

第四个人再进入， “我是只狮子。”

第五个人进入， “我是猴子上的跳蚤”

第三个人说 “我要选走跳蚤。” 并带着 “跳蚤” 离开。

游戏秘诀:

做出显而易见的物体或有直接有关联的物体，不必另求新意。如 “我是太阳”。

不要重复所提到的物体。

"你在干什么？"

游戏目的:

反应力

游戏介绍:

1. 两个人一组，A 和 B。

2. A 做出一动作，B 问 A：“你在干什么？” A 回答一个与自己动作完全不相干的动作名称，B 开始做 A 说出的动作。

3. 交换，现 A 问 B：“你在干什么？”.....

游戏继续进行，直至有一方反应慢，或动作重复，该方出局，换新人继续 PK 赢家。

例如：A 做跑步的动作。

B 问：“你在干什么？”

A 回答：“我在刷牙！”

B 要一直做刷牙的动作。

A 问 B：“你在干什么？”

B 回答：“我在游泳！”

A 作游泳状 ...

游戏秘诀:

为了提高挑战性，可将此游戏作为竞赛游戏。

形式：大家围成一个圈，两个人站在圈的当中，游戏过程相同。当其中一个人反映慢，或重复以前提到过的动作，都算输。此人将回到圈子，新人再继续与留在圈子的人 PK。

发动机

游戏目的:

结束游戏

游戏介绍:

1. 大家围成一个圈。

2. 一个人进入圈内，重复发出一个声音，和做出一个简单的动作。

3. 第二个人来到第一个人的身边，重复发出一个新的声音和动作。

4. 其他人也依次地进入圈内，与以前的人连接到一起，重复发出一个声音和做出一个动作。在每个人各就各位后，每个人好像是在做往返运动的零件，最后集体组成一个大“发动机”。

游戏秘诀:

指挥者可以控制“发动机”的运行，如：让大家动作的频率或快或慢，声音或大或小。

"是的，而且..." (舞台表演节目)

游戏目的:

接受提议

游戏介绍:

1. A 和 B 两个人上台。
2. 指挥者给出 A 和 B 的身份和所在的地点。
3. A 通过给 B 一个建议开始对话，B 回答：“好的，而且...”来给出一个新的建议。
4. 至少进行六句对话。

例如：A 和 B 是医院里的护士和病人。

A 说：“吃药的时候到了。”

B 说：“好的，而且我需要多加一次服药。”

A 说：“好的，喝完水后，你就睡觉吧。”

B 说：“好的，睡觉之前你要给我讲故事。”

A 说：“好的，你要付我讲故事的钱。”

B 说：“好的，给你钱。”

游戏秘诀:

可以作为两人练习的游戏。

第二课： 舞台空间/舞台道具

介绍

第二课练习利用舞台空间，并学会利用舞台动作表演。

- 热身 -

1-2-3-4-5

请见第一课

传递声音球

请见第一课

新名字—指鹿为马

请见第一课

怪物追人

游戏目的:

能量热身, 建立角色。

游戏介绍:

此游戏与贴人类似。

1. 以两人一组分散在屋子各处。
2. 选出一组人，一人追，一人跑。追的人是可怕的怪兽，跑的人是受惊吓的猎物。
3. 猎物被逮到，怪兽和猎物彼此交换身份；
4. 猎物为了活命，也可以转贴到一组人。通过抓住其中一个人的手臂，猎物和被抓住手臂的人留下，另一个人开始被怪兽追赶。

游戏秘诀:

安全第一，追逐的时候注意安全。

重点不是在追跑上，而是在扮演出恐怖怪兽和受惊吓猎物的角色中，乐在其中就行。

组建物体

游戏目的:

默契

游戏介绍:

1. 游戏分为两人一组。
2. 由指挥者提出一个物体的名称，两个人用自己的身体搭建出这个物体，不能用语言沟通。
3. 重复第二步多次。
4. 相同的练习可增至四人组。
5. 相同的练习，可集合所有人。

例如：指挥者在两人或四人练习时，可提议：花瓶，咖啡机。

集体游戏时可提议一些综合物体，如飞机

喝饮料

游戏目的:

练习哑剧

游戏介绍:

1. 大家分散在屋子里。
2. 假想手中拿着一罐芬达，集体练习拿起芬达，打开芬达，喝芬达，放下芬达。
3. 各自练习如何使用物体。

游戏秘诀:

在移动任何假想道具的时候，舌头在轻轻地嘴里咳一下。

再利用

游戏目的:

创造道具

游戏介绍:

1. 以三到五个人的形式分为若干组。
2. 第一个人用哑剧的方式，使用一个物体，开始表演一个场景；

3. 第二个人在第一个离开以后，进入这个空间，重复使用这个物体，再增加一个新物体。整个游戏不要发出声音。

4. 游戏进行下去。

例如：

第一个人拿起一个杯子，喝水，再放回桌上；（第一个人建立的物体是杯子和桌子）

第二个人从桌上拿起杯子，放入微波炉加热。加热后再将杯子放回桌子上。（第二个人使用第一个人的杯子和桌子，并加入微波炉。）

游戏秘诀：

表演者不要随意改变假想道具的位置，需要尊重这些道具的空间位置。从观众的角度，舞台看上去会很真实。例如：桌子永远在一个位置，桌子上的水杯使用完还要放回原处。

- 舞台演出 -

十秒钟

游戏目的：

默契

游戏介绍：

1. 四五个人为一组，分为若干组。
2. 指挥者选出一组上台，给出一个地点的提议。
3. 该组人在 10 秒钟内，在没有语言沟通的前提下，相互配合各就各位。表现出该地点的场景。指挥者控制时间，十秒钟叫停，场景静止。
4. 该组人表演简短的一小幕。

例如：指挥者可提议：很臭的地方，或黑森林。

同时离开椅子

游戏目的：

默契

游戏介绍：

1. 四个人来到舞台，面对观众坐在椅子上。指挥者给出所在地点。
2. 在没有语言沟通的条件下，大家同时找到同一个原因离开椅子。

小声音

游戏目的:

互动

游戏介绍:

1. 一个表演者在台上，一个表演者在台下。
2. 在台上的演员开始一段独角戏。
3. 另一个演员在台下，只用自己的声音表演在这个情景中小物体。
4. 台上的演员与台下的小声音互动。

游戏秘诀:

为了让故事丰满，小声音可让这个表演者帮助它完成一个重要的心愿。

第三课： 四要素： 角色/关系/目的/地点

介绍

第三节课 建立四要素 即：

角色： 人物；

关系： 角色之间的关系；

目的： 为什么要做这件事

地点： 故事发生的地点。

四要素是表演即兴话剧的核心，需要在故事最开始的时候交代这四要素。也为以后故事主线的发展理清脉络。

- 热身 -

1-2-3-4-5

请见第一课

传递声音球

请见第一课

怪物追人

请见第二课

"我是一棵树!"

请见第一课

- 练习 -

CROW 练习

游戏目的：

四个要素 CROW 的建立。

游戏介绍:

此练习两个人一组，A 与 B。

第一步: A 表演一个动作（不出声音），B 开始与 A 对话。在对话情节中 B 要指明 A 在做什么。重复几次后，AB 交换，继续练习。

第二步. 重复第一步的练习，在 B 表明 A 做什么之后，A 的对话要指明两者之间的关系。重复几次后，AB 交换，继续练习。

第三步. 重复第二步的练习，在 A 表明两者之间的关系后，B 的对话要指明地点。重复几次后，AB 交换，继续练习。

第四步. 重复第三步的练习，在 B 表明地点后，A 的对话要指明做该动作的目的。重复几次后，AB 交换，继续练习。

例如:

第一步:

A 在做饭。

B 说：“嗯，你的面条好香啊。”

第二步:

A 在做饭。

B 说：“嗯，你的面条好香啊。”

A 说：“亲爱的，我知道你想吃面条了。”

第三步:

A 在做饭。

B 说：“嗯，你的面条好香啊。”

A 说：“亲爱的，我知道你喜欢吃我做的面条。”

B 说：“租下这艘游艇真是个好主意。”

第四步:

A 在做饭。

B 说：“嗯，你的面条好香啊。”

A 说：“亲爱的，我知道你喜欢吃我做的面条。”

B 说：“租下这艘游艇真是个好主意。”

A 说：“这是为我们的结婚纪念日准备的。”

挖洞

游戏目的:

四个要素 CROW 的建立。

游戏介绍:

1. 大家围成一个圈。
2. 第一个人进入圈内，开始哑剧的形式表演挖一个坑。第二个人进入圈内，两个人要配合表演一个情节，介绍四个要素（角色，关系，地点，及挖洞的原因）。四个要素一经演出，第一个人找一个理由离开。
3. 第二个人开始挖洞，下一个人进入，游戏进行下去。

例如：

A 在挖洞；

B：“David，我觉得挖得够深得了！”

A：“亲爱的，你说得对！水池挖好了。”

B：“好，我们可以放水了。”

A：“我去把水龙头打开。”

A 离开。

游戏秘诀:

也可以两个人一组做练习。

Freeze tag

游戏目的:

四个要素 CROW 的建立。

游戏介绍:

1. 围成一个圈。
2. 两个人进入圈的当中，开始表演一个情景。
3. 第三个人在合适的时候喊“Freeze”使两个人保持当时的动作。
4. 第三个人选一个人离开，站到离开的人的位置上，重复离开的人的动作，开始与留下的人表演新的情景。
5. 游戏进行下去。

这个练习主要是来建立四个要素，CROW. 所以两个人在表演情景的时候，要表演出角色，关系，地点和两个人在作什么。

游戏秘诀:

第一个在给动作暗示的时候，尽量做大动作，改变站立的位置，有利于推动新的情节和新意的产生。

空间跳跃

游戏目的:

演员们通过相互配合，演绎新的情节

游戏介绍:

1. 四个人一组（ABCD）。
2. 现由 A 开始一段独角戏 k，指挥者叫‘停’，B 进入，利用 A 的静止姿势，与 A 配合开始一个新的情景 kk。
3. 指挥者叫停，C 加入，方法一样，利用 AB 的静止姿势，与 AB 配合开始一个新的情节 kkk。
4. 然后 D 加入，方法一样，开始一个新的四个人的情景 kkkk。
5. 指挥者叫停。D 离开，剩下的三个人 ABC 保持静止的动作，恢复原先三个人的情景 kkk。
6. 指挥者叫停，C 离开，恢复 AB 的情景 kk。
7. 最后，指挥者叫停，B 离开，A 恢复他原先独角戏的情景 k。

名言

游戏目的:

游戏课程结束 team building

游戏介绍:

1. 大家围成一个圈。
2. 每个人依次说一个词，组成 1 个句子。
3. 每说一个完整的句子，大家都要当作是至理名言，鼓掌说：“是是是”
4. 多重复几轮。

例如：

我-喜欢-大海-当-我-恋爱-的时候。大家鼓掌说‘是是是’

第四课： 身份

介绍

第四节课练习表现地位。情节是依角色的身份、地位改变而发展的。身份、地位表现的是一种社会关系，它决定着与其他人接触与交流的态度和方式。利用地位的变化，可以为自己和队友找到一个合适的推动情节发展的动力。通常身份、地位的变化包括：

降低自己的身份；

提高自己的身份；

降低别人的身份；

提高别人的身份。

- 热身 -

1-2-3-4-5

请见第一课

传递声音球

请见第一课

用身体部位走路

游戏目的：

热身，建立角色

游戏介绍：

1. 大家分散在房间内走动。
2. 听指挥者的命令，大家好像是被别人牵着身体的不同部位走路。

例如：

指挥者说：“用鼻子走路。”好像是被人拉着鼻子在走路。指挥者可以下命令：用头发，肚子，膝盖，脚底板.走路..

身份地位行走

游戏目的:

表现角色的身份与地位，并用地位与别人交流

游戏介绍:

1. 大家随意地行走。
2. 指挥着提出要表现一种地位高或低的身份，大家把这种身份特征融入行走中，并与别人接触。
3. 指挥者提出相反的地位，大家要进入到新的身份状态，并与别人相互接触。

例如：

指挥者说：“地位低地行走”大家要行走得像一个地位低的人，如仆人，乞丐。

- 练习 -

鸡尾酒会

游戏目的:

角色身份地位的练习

游戏介绍:

1. 指挥者分扑克牌给大家，一人一张牌。牌的大小顺序代表人在鸡尾酒晚会中社会地位的高低。A 是最高的，2 是最低的。
 2. 拿到牌后，不要看牌，立刻将牌面朝外贴到脑门上，在屋子里行走，与其他人互动。
 3. 在与其他人的交流中，大家都可以感受出自己的社会地位。
- 最后指挥者命令大家按照社会地位的高低站成一排。大家需要按照自己所感受的社会地位来排序。此时，玩家可以参照牌面查看自己对地位的估计是否正确。

例如：

鸡尾酒晚会 有人是保安 门童 侍者 随从 记者 来宾 中高级官员 等等。

坐椅子

游戏目的:

社会地位

游戏介绍:

1. 大家围成一个圈。
2. 第一个人 A 坐在圈子当中的椅子上。
3. 第二个人 B 来到 A 跟前，与 A 交谈，找到一个原因，利用地位转化，让 A 离开椅子。
4. A 离开椅子，B 坐到椅子上。
5. 第三个人 C 来到 B 跟前，重复第三步。
6. 一轮过后，大家按照新的地位转化，再进行一遍。

说明：这个游戏主要练习地位的改变。在每轮游戏的时候，圈内人都要按照一种改变地位方式进行练习。

- 1) -提高自己的地位。
- 2) -降低自己的地位；
- 3) -提高他人的地位；
- 4) -降低他人的地位。

例如：

1)

B：“对不起，先生，您的票是在二等舱。”

A 离开，B 坐到椅子上。

2)

B：“总统先生，您的飞机准备好了。”

A 离开，B 坐到椅子上。

3)

B：“我们到了，出租车费 20 元。”

A 离开，B 坐到椅子上。

4)

B：“我怀孕了，能让我坐会吗？”

A 离开，B 坐到椅子上。

四句话表现地位

游戏目的：

锻炼社会地位以及态度

游戏介绍：

1. 两个人一组练习。用下面的四句对话的方式展开一个情景。

- “你好”
- “你好”
- “等了很久了吗？”
- “等了半天了”。

2. 第一组练习的目标是在所表现的情景中，两个人竞争地位高。练习几轮。

3. 第二组练习的目标是在所表现的情景中，两个人竞争地位低。练习几轮。

游戏秘诀:

在练习中，大家来体会如何提高和降低地位，可以由指挥者组织大家展开讨论。例如：一般来说，

- 1) 坐着的人比站着的人地位高；
- 2) 容易发脾气的人会降低自己的地位；
- 3) 保持冷静的人，不经常移动的人会提高自己的地位。

这个练习可以搬到舞台上表演，让观众点评，评票给赢家。

- 舞台演出 -

舞台上表现地位

游戏目的:

锻炼表达地位

游戏介绍:

1. 四个人上台表演。从1到4的数字中，各自选一个数，只有本人知道自己的数字。
2. 数字代表地位，1是最低，4是最高。
3. 四个人表演一个短剧，在剧中，要表现出他们地位的高低。
4. 四个人表演完毕，观众结合他们的表演，猜出演员的数字。最后演员们展示给观众他们的数字。

集体照

游戏目的:

演员们通过动作，语言的解释，使自己的身份合理地在集体照中表现。

游戏介绍:

1. 一组人各摆出自己的姿势，组成一个集体照的画面。
2. 每个人分别走出照片，介绍自己以及与其他人的关系。

游戏秘诀:

需要接受其他人提出的信息

第五课： 角色

介绍

第五节课练习建立角色。在每个表演情节中，表演者都应该细化角色的性格，要把性格的特点真实地刻画出来，这样才能使表演惟妙惟肖。

- 热身 -

1-2-3-4-5

请见第一课

传递声音球

请见第一课

用身体部位走路

请见第四课

动物行走

游戏目的:

角色建立，肢体语言的练习，身体热身。

游戏介绍:

1. 大家随意地走动。
2. 指挥者提出一种动物，大家模仿此种动物的个性走动，互相交流。
3. 指挥者再喊出其他动物，大家可多几次练习。
4. 之后，大家可以自己选择动物个性，模仿该动物特性走动，相互交流。此练习可多重复几次。

游戏秘诀:

大家要了解动物的个性，可以把所发现的元素运用到以后的情节中。

- 练习 -

起名字

游戏目的:

建立角色，并为角色起名字。

游戏介绍:

1. 大家围成一个圈。
2. 第一个人(A)指向圈内另一个人(B)，A 给出一个假想人物的职业和性格描述。B 要给这个人物一个名字。
3. B 再指向另一个人 C, 将游戏传递下去。

例如:

A:“一个宋朝的侠士，武艺超群。”

B:“展南飞”

游戏秘诀:

尽量不要用真实的名字。

尽量将名字与职业和性格描述匹配。

尽量给予细节的描述。

双簧访谈

游戏目的:

手臂与说话者相互支配，建立角色

游戏介绍:

1. 三个人组成一组，A, B 和 C。
2. A 和 B 两个人表演一个角色：A 表演‘说话者’，将自己的手臂藏在身后；B 表演‘手臂’，站在 A 的身后，B 将自己的手臂从 A 的臂窝中伸出，作为 A 的手臂。
3. C 表演采访者，A+B 表演被采访者。采访选好一个领域的主题。AB 扮演该领域的专家。
4. C 向 A+B 提问，进行采访。A 用自己的声音回答问题，B 作为 A 的手臂与 A 配合。
5. 采访结束后，三个人轮换角色，再进行练习，共进行三次练习。

游戏秘诀:

这是个相互支配的练习。‘手’要配合‘嘴’说的话，‘手’的动作也可以引导‘嘴’的语言。

指挥者指定 A+B 的性格和身体特点：急性子，或慢性子，身材高大，或矮小。

我来自何方，我去往何处

游戏目的:

角色建立

游戏介绍:

1. 大家分两排面对面地站着，第一行和第二行。
2. 从第一行开始，每个人依次从第一行出发，走向第二行的位置。
3. 这个人要在开始行走的时候，大声宣布他是从..来，要去...，并以自己走路的方势来体现这个角色的特征。
4. 第二行也是同样的方式进行游戏。

夸张地走路

游戏目的:

建立角色。观察别人，来练习角色的建立

游戏介绍:

1. 两个人(A和B)一组做练习，其他组观看。
2. A用正常走路方式横跨房间。
3. B夸张地模仿A走路方式，横跨房间。
4. 每个组轮流一遍练习。
5. AB交换角色。

- 舞台演出 -

换左

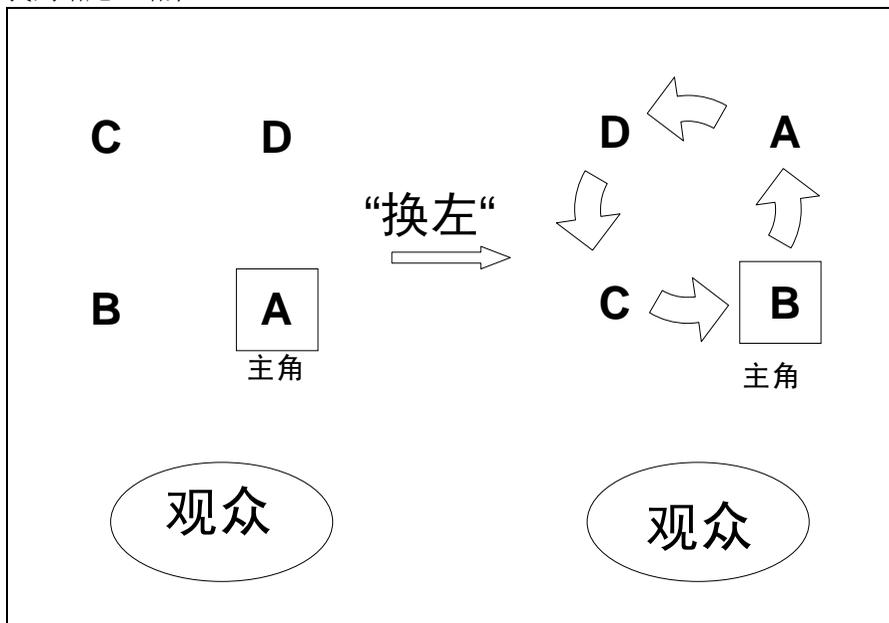
游戏目的:

建立角色

游戏介绍:

1. 五个表演者上台，一个是主持人，其余四个表演(A, B, C, D)他们站立的位置如图解。
2. 当主持人要求“换左”，四个表演者按逆时针交换他们的位置。(如图解)
3. 站在右前方的表演者(A)向观众问取一个角色的建议。
4. 主持人喊“换左”
5. 新的表演者(B)站到右前方，向观众问取另一个角色。
6. 重复以上过程，四个表演者都得到一个角色。
7. A回到原右前方的位置，大声地向观众重复他的角色，“换左”，其他人重复此步骤，重复出他们的角色。

8. A 回到原右前方的位置，和 B 开始表演情景。
9. 右前方的位置是主要角色的位置，表演要围绕主角的角色进行。（见图解）
10. 主持人叫“换左”，表演者换位置，围绕新的主角表演新的故事。
11. 当 A 和 B 回到前排的位置，AB 继续他们原先的故事情景。
12. 重复此步骤的表演，每个情景需要重复 3-4 次，直到每个情景都自然地找到结尾，结束。



晚餐

游戏目的:

角色建立

游戏介绍:

1. 全体人员按‘爸爸’，‘妈妈’，‘哥哥/弟弟’，和‘姐姐/妹妹’分成四个组。
2. 每个组有各自的性格特点。妈妈总是很勤劳，爸爸总是知识渊博，哥哥/弟弟总是很快乐，姐姐/妹妹总是很悲伤。
3. 四个组各选出一名代表上台表演，组成一个四口之家进行晚餐。
4. 表演一个情景，最终由一个成员离开餐桌，演出结束。
5. 换其他成员，可多练几遍。

游戏秘诀:

四个家庭成员最好表现得性格鲜明，可使情景更生动有趣。在表演之前，指挥者可以组织各组成员讨论人物的性格特点，如：女儿组讨论什么原因使得女儿伤心痛苦。表演者可以从讨论中得到启示，用到情景中表演。

双簧

游戏目的：

手臂和说话者的相互支配。

游戏介绍：

1. 五个人上台表演。
2. 一个是访谈节目的主持人。剩下四个人按照‘双簧-访谈’的方式表演两个被采访者。
3. 两个被采访者相互认识，主持人采访他们的关系。

例如：

两个被采访者是对夫妇，主持人访问他们的第一次约会。

游戏秘诀：

主持人可以让观众建议两个被采访者之间的关系。

第六课： 情感

介绍

第六节课练习情感建立。表演者在建立角色的同时，也要注意表现角色的感情及变化。鲜明的情感表演与变化，也会帮助表演者找到推动剧情的线索。

- 热身 -

1-2-3-4-5

请见第一课

传递声音球

请见第一课

情感行走

游戏目的：

表现情感，并利用表现出的情感与其他人交流

游戏介绍：

1. 大家随意地行走。
2. 指挥者提出要表现一种情绪，大家要把这种情绪融入行走，带着情绪与别人接触。
3. 指挥者随后提出表现其他情绪，将游戏进行下去。

例如：

指挥者说：“悲伤地走路” 大家很就带着各种神情很难过地走路。

- 练习 -

出气

游戏目的：

情感的建立，缓解压力

游戏介绍：

1. 分为两组，面对面站好。
2. 第一组将最近发生的触怒他们的事，大声地喊向第二组人。
3. 由指挥者控制时间，再换组练习。

情感 1 到 7

游戏目的:

锻炼情绪的表现，体会不同程度的情感

游戏介绍:

1. 大家围成一个圈。
2. 指挥者提出一种情绪。
3. 从第一个人开始，表现出这个情绪的第一级别（非常轻），第二个人依次加深，直到第七个人，完全爆发出这种情绪的最终级（最强烈）。
4. 指挥者再提出新的情绪，进行新一轮的从 1 到 7 的情感递增。

例如:

高兴，伤心，生气，紧张，无聊，害羞，恋爱，窘迫...

情感升级

游戏目的:

情感练习

游戏介绍:

1. 两个人站在台上。
2. 指挥者指定一种情绪，两个人表演这种情感。随着观众喊‘升级！升级！’，演员随之逐步把该情感升级，直至最后爆发到最终极。表演者要真实地表现出情感，使用面部表情，肢体语言。不需要两个人表演一个情节。
3. 换新人，选择新的情感，多练习几遍。

游戏秘诀:

演员数量控制在 1-3 人，不能再多。

- 舞台演出 -

出租车

游戏目的:

情感练习

游戏介绍:

1. 舞台设定：两个椅子前后摆放好。两个演员上台。
2. 一个人坐在前面，扮出租车司机，另一个人扮演需要搭车的乘客。
3. 在乘客上车的时候，他要决定出自己要表现的情感，比如表现出悲伤来。出租车司机要准确看出乘客的情感，随之表现出相反的情绪，比如“快乐”。
4. 两个人表演一段场景，乘客找个原因离开出租车，故事结束。

情感区域

游戏目的:

情感建立

游戏介绍:

1. 舞台分三个情感区域，凡进入该区域就被感染上此种情感。
2. 两或三个开始一个情景，利用情感区域，使演员表演出那种情感；演员可以在区域中跳跃穿梭，来改变自己的情感，同时也推动情节发展。

游戏秘诀:

为了使故事有趣，表演者需要在不同的区域之间跳动，同时表演出该区域的情感。

第七课： 叙述故事

介绍

第七节课练习叙述能力。台词都由演员自己即兴创作，所以要求演员在表述内容的时候，言语清晰，思路敏捷。合理的语言能够渲染并烘托演员的情绪，能够推动故事情节的发展。语言的结构性，逻辑性以及趣味性都是本节课练习的重点。

- 热身 -

1-2-3-4-5

请见第一课

传递声音球

请见第一课

新名字—指鹿为马

请见第一课

送礼物

请见第一课

- 练习 -

未来语专家采访

游戏目的:

诠释理解：-----通过语言和动作的解释，使‘未来语’看上去更合理。

游戏介绍:

1. 三个人为一组，分为记者，专家和翻译。这位某一领域的专家说的是未来语；

2. 记者用中文采访专家，专家用未来语回答采访，翻译用中文翻译，表演一个情节。

游戏秘诀:

何谓未来语:

使用未来语的人用自己的声音，语调，手势，表情组成一种新的语言，言情表意。

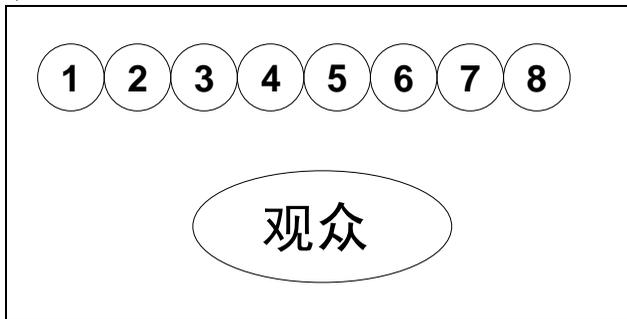
串珠子

游戏目的:

锻炼逻辑思维

游戏介绍:

1. 八个表演者来到舞台一侧，备台。
2. 第一个表演者选择任意一个位置站好。（如图解）
3. 第一个表演者说一句话。
4. 其他表演者依次地来到“珍珠项链”的位置站好。表演者可以自行选择站立的位置。
5. 每次当一个人就位后，这个人要说一句与前面听过的话有联系的句子。
6. 当这个人说完他的句子后，已就位的人按顺序重复他们各自的句子，为后面的表演者，以及为故事的连贯性进行提示。
7. 当八个人都就位后，这八个人所说的句子应组成一个前后呼应的完整的故事。



游戏秘诀:

多于或少于八个人都可以进行练习。

先上台的人说的话跳跃性越大越好，为后面人的创造留出空间；

观看运动比赛

游戏目的:

锻炼讲故事的能力/情感练习

游戏介绍:

1. 两个人面对着观众站在舞台上。
2. 表演者假装是在观看实况的体育比赛。
3. 他们要用生动的语言，表情，和肢体动作展现给观众这场比赛。

很久以前的故事

游戏目的:

锻炼叙述和编故事的能力

游戏介绍:

1. 大家围坐一圈。
2. 每个人按给好的关联词造句，关联词作为句子的起始词。每个句子要有联系，最后组成一个完整的故事。

关联词:

- 很久以前...
- 每天...
- 有一天...
- 然后...
- 因为这样...
- 因为这样...
- 直到最后...
- 从那一天起...
- 从这个故事，我们知道...

游戏秘诀:

1. 叙述故事时的人称保持一致，要有固定的主人公。

- 舞台演出 -

作家

游戏目的:

演员之间互动

游戏介绍:

1. 一个演员饰演坐在打字机前的撰稿作家，坐在舞台的角落里。作家开始讲故事。

2. 其他的两至三个演员扮演作家小说中的角色。

3. 作家叙述故事，随着剧情的发展，引导角色们进入他所叙述的故事中。时而作家讲述故事，推动剧情前进；时而作家闭语不言，由角色们演绎故事，推动故事发展。

-当作家讲述故事的时候，角色们倾听，并把故事如实地表演出来；

-当角色们自己表演时，作家要表演出正在记录角色们发生的故事。

游戏秘诀：

作家和角色们互动，推动故事发展。

未来语

游戏目的：

通过演员们的语言和动作的解释，使故事情节看起来更合理。---中文组在重新表演未来语组的故事时，要演出自己的理解，并让故事发展的合理，尊重原版本的未来语组的故事。

游戏介绍：

1. 2~3个人为一组，上台用未来语表演一个情景。

2. 另外的一组人要用中文，重复未来语组每个细节动作，相同的故事结构，但是要表演出中文组队未来语组对故事的理解。

3. 其他的语言，英语，法语，或其他方言，表演出各自组的理解。

游戏秘诀：

其他语言组必须要尊重第一组（未来语组）的表演，尽量多运用和重复第一组的表演细节。

第八课： 汇报演出

介绍

第八节课汇报表演。课程要求是：演员们先开展热身练习，之后直接进入舞台进行表演。汇报表演是一个向亲朋好友展现所学的表演即兴话剧技巧的好时候。

- 热身 -

1-2-3-4-5

请见第一课

传递声音球

请见第一课

- 舞台演出 -

空间跳跃

请见第三课

Freeze tag

请见第三课

作家

请见第七课

新选择

游戏目的：

演员们通过更换新的台词，使剧情合理地向前发展。

游戏介绍:

1. 两或三个人上台表演一个情景。
2. 任何时候，台下的指挥者叫‘新选择’，台上的演员就要把刚才提到的台词换一句新台词，以推动情景发展。
3. 指挥者可在同一时间叫多次新选择，直到新台词更有意思或推动故事有新的发展。

例如:

在舞台上的演员说：“可以给我一杯咖啡吗？”

“新选择”

“可以给我一杯茶吗？”

“新选择”

“可以给我你的电话号码吗？”

游戏秘诀:

指挥者可对表演的一句台词叫多次新选择，值到表演者对新选择的要求黔驴技穷。叫新选择的目的是为了推动故事新的发展。

小声音

请见第二课

出租车

请见第六课

(照相) 静态

游戏目的:

热身游戏/结束游戏

游戏介绍:

1. 指挥者选择一个地点。
2. 其他人在五秒钟之内，用静止的姿势把该地点表现出来。大家不能用语交流。

例如:

指挥者说“沙滩”。

大家用自己的姿势表现出沙滩的情景。如：有人躺在沙滩上晒太阳，玩沙子的小孩，海水里的小鱼，沙滩上的海星，天空的太阳。

集体照

请见第四课

串珠子

请见第七课

情感区域

请见第六课

主题区域

游戏目的:

演员们通过改变主题形式，推动剧情发展。

游戏介绍:

与情感区域相似，每个区域是一个电影主题，表演者在区域之间跳动，表演不同的主题形式，推动情节发展。如：歌舞剧，恐怖电影，喜剧。

索引

（照相）静态.....	三十七
1-2-3-4-5	六
CROW 练习	十六
Freeze tag	十八
串珠子.....	三十三
主题区域.....	三十八
传递名字.....	六
传递声音球.....	七
作家.....	三十四
再利用.....	十三
出气.....	二十九
出租车.....	三十
动物行走.....	二十四
十秒钟.....	十四
双簧.....	二十八
双簧访谈.....	二十五
发动机.....	十
同时离开椅子.....	十四
名言.....	十九
喝饮料.....	十三
四句话表现地位.....	二十二
坐椅子.....	二十一
夸张地走路.....	二十六
小声音.....	十五

很久以前的故事.....	三十四
怪物追人.....	十二
情感1到7.....	三十
情感区域.....	三十一
情感升级.....	三十
情感行走.....	二十九
我来自何方，我去往何处..	二十六
挖洞	十八
换左	二十六
新名字—指鹿为马.....	七
新选择.....	三十六
晚餐	二十七
未来语.....	三十五
未来语专家采访.....	三十二
用身体部位走路.....	二十
空间跳跃.....	十九
组建物体.....	十三
舞台上表现地位.....	二十三
观看运动比赛.....	三十四
起名字.....	二十五
身份地位行走.....	二十一
送礼物.....	九
集体照.....	二十三
鸡尾酒会.....	二十一