

## 從課程到生活中的成長

吳兩姮/長榮大學/健康心理學系

113 年全國夏季學院所修課程：表演與自我開發

在就讀大學這兩年，我做了許多報告、帶領過幾次團體活動，讓我逐漸了解「台風」對我而言多麼重要。當我站上講台後，該如何用言語抓住觀眾的注意力？該如何展現出自信與大方？台上的一舉一動彷彿都是一種演出——從著裝、手勢及走位，到講稿內容的編排、事前準備的臺詞或笑點，這些都讓我意識到，上台不僅僅是「說話」這麼簡單，更像一場表演。

因此，當我發現夏季學院有開「表演與自我開發」這門課時，我立即決定要報名，因為我希望它能幫我提升台風，培養上台的自信。

這是我第一次學習如何演戲。從未接觸過表演的我，既興奮又有點緊張，不確定自己會不會喜歡這堂課，也不知道犧牲假期來上課是否值得，但我依然滿心期待地走進教室。

接下來六周裡，我們密集地進行了十八堂課，從基本暖身、暖聲練習，到環境覺察與表演者狀態的訓練，再到簡短的台詞練習，最後真正拿起劇本、分析角色並出演一場戲。課程雖然緊湊，卻十分紮實，無論是教授還是同學都十分投入。我想，暑假願意自發來上課的人，都有強烈的學習動機與教學熱忱，所以上課時完全感受不到眾人的疲倦，這使我的學習體驗格外良好。

隨暑假進入尾聲，我從課堂中收穫了許多，但最讓我印象深刻的兩個成長點，都與真正拿起劇本有關。

首先，劇本上的每一句台詞，不過是角色背後深層動機的冰山一角。

在某些情況下，台詞的本意幾乎與字面意義無關，而是要遵從演員們塑造的情境和肢體表現來解讀此時此刻所發生的事情。在課堂中，老師向我們強調「行動」的重要性，此行動意指：角色說出這句話的目的。例如，一位角色說「隨便」的用意可能是「敷衍」他人，那麼演員的動作、語氣及行為便可圍繞敷衍的方向去塑造角色當下的情緒與姿態。角色的立體程度取決於演員對其行動的見解有多深，透過細節的設計，向觀眾傳達角色內心的想法和感受。

這也使我日後觀看影視作品時，更加留意角色細微的動作，以及演員試圖傳達的意象。以我近期喜愛的劇集為例，其中有一位角色在面臨極大壓力、喪失摯友後幾度瀕臨崩潰，他經常做出用力眨眼、齙牙，單手壓住額頭等動作。這些演員刻意為角色設計的小習慣，在上課前我完全不會察覺，但現在我意識到它們都是表演者精心準備的一部分。這讓我對演員更加敬佩，也讓我在看劇時，除了觀察每一位演員的表現之外，還更能理解劇中角色的心路歷程，使我對整個故事產生更深的共鳴。

我印象深刻的第二個成長點，在於努力克服自己的完美主義與逃避傾向。

完美主義對我來說一直是一個問題，它讓我懷疑自己的能力，因為無法做到完美而感到羞恥。因此，在面對期中和期末考這類事先發放劇本、有較長準備時間的演出時，我總在課前感到焦慮，不斷拖延練習時間，似乎這樣就能將表現不佳的原因歸咎於準備的不夠充分。這種自我跛足的行為經常在我生活中發生，而這份擔憂在期末考時更為明顯，因為那次的劇本更具挑戰性，而且我們有整整一周的時間準備，屆時，大家的表現是好是壞便會格外鮮明，這使我開始抗拒這次的演出。我一度想著「還是我期末考就不要出席了？反正這堂課我在學校也不能抵學分」但這個念頭很快被我自己制止，我已經上六周的課，假如現在放棄就真的前功盡棄了，我之後一定會感到非常後悔。

就這樣，期末考當天的凌晨三點，我仍在床上滑著手機，用網路麻痺焦慮感，給自己一個「精神不濟」的藉口來逃避自己可能表現不佳的恐懼。就在這時，我依稀想起萊恩雷諾斯曾經在一次採訪中提起完美主義的事，於是我找出那段影片，他說：

「除非你願意把它搞砸，否則你不可能真正擅長任何事情。」

我事後將這句話寫進了筆記本裡。我總是過於擔心搞砸一件事情會讓我顯得愚蠢、被人笑話，但事實上，所有成功都不是一蹴而就的。我們必然會搞砸某些事情，而正是這些失敗讓我們從中學習，不斷嘗試，最終更貼近心中理想的自己。我也逐漸認識到，或許我永遠不會有「準備好」的一天，因為我總是可以等待「完美」的到來，但我也會錯過面對下一次挑戰的機會，我將永遠困在同一件事情裡，這絕對不是我想要的。

這堂課最後在我心中圓滿落幕了，我不認為我的表現完美無缺，但也不覺得自己表現得很差。老師告訴我們，期末考的劇本並非每個班級的學生都有機會演出，只有學生的程度達到一定標準，他才會發下這個劇本。這段話讓我鬆了一口氣，同時增強我對自己的自信，也讓我更有動力在未來參與表演相關的活動。

這堂課不僅帶給我一個非常充實的暑假，也讓我認識許多有共同興趣的朋友。經歷過這些糾結，我發現自己做決定的方式已經有所改變——我更願意主動挑戰令我感到困難卻又一直很想去做的事，也努力讓自己不再因畏懼而輕易退縮。我相信，開學後我會慢慢體會到這門課對我站上講台的幫助，我也會把握每一次機會，去學習自己「美中不足」的地方。

Summer College  
National Taiwan University