



故事 存在你我之间

“试试看，一个人用一句话讲一个故事，其他演员试着演出来，记住我刚刚说的规则——不准思考。”在这处不大的公共舞台，大伙围成一圈行走，作为“领航人”，或称为主持人，刘泰然耐心引导初来乍到的演员进入即兴戏剧的世界。

每个人都有值得分享的故事，这是“一人一故事”剧场的核心原则。刘泰然介绍，这是由乔纳森·福克斯于1975年在美国创立的即兴演出方式。简单来说，就是“你说我演”，你只要说出你的故事，演员会立刻把这个故事重现在舞台上。

这群演员并非科班出身，来自各行各业。他们之中有刚踏上讲台的年轻教师，有在读大学生，还有政府工作人员等。无论通过何种渠道，抱着怎样的目的到来，至少在剧场内，他们都得敞开心扉，用最直接、本能的反馈和情绪，演绎一个个真实故事。

故事，存在于你我之间。在“一人一故事”剧场里，几乎所有生活经历都可能被讲述，懵懂的、幽默的、伤心的、开心的、遗憾的……

“上周上班，我被奖励了1000元。”在现场，走动的人群中，年轻教师小H深呼吸一口气，大步迈向圆心诉说，人们停下脚步，欢笑、鼓掌、跳跃、摇臂，用最直接的方式尝试演绎喜悦。

“我的女儿今天回去上大学了，我很想她。”参与者叶子紧接上前分享。随着话音落下，人群中有人叹气，有人摇头，有人双手交织低头，尝试感受她心中的失落……

“即兴戏剧的核心便是即兴，演员所有表演都来自现场其他人给的提示，难以预料，无法复制，有着独特的现场生命力。”刘泰然说，这样的演出形式看似陌生，却没有距离感，因为每位参与者都曾经经历和感受过这些情绪。

演绎 就是意义本身

有时候，人们会疑惑把自己的故事说出来，演出来有什么意义？

“演出来，沉进去，故事会带你找到答案。”刘泰然认为，并非只有伟大、传世的经典剧目才值得演绎，人们也需要琐碎、真实的故事来构建生活的意义。

而演出中有一些特定的仪式：“领航人”会提醒大家，为说故事人保密，更不要评价别人的故事，把故事留在分享的空间里。每当故事结束后，还要配上一段音乐，为故事的情感色彩做出总结。

在这仪式感强烈的小空间里，一个故事似乎总会随机引出另一个故事：听完一个短发姑娘在迷失自我时，因和好朋友分享心事而走出困境的故事后，一个男生分享了上学时，不幸遇到小混混，因朋友仗义相助而脱险的“江湖”故事。

随着时间推移，观众说出的故事也越来越靠近内心深处。

“还有谁想分享自己的故事？”

听到刘泰然的邀请，女孩尔木犹豫了一下，还是缓缓伸直了手。“我很好奇，别人会怎样演绎我的故事。”

尔木曾经因遭遇好朋友的背叛，结束了一段刻骨铭心的恋情。在这段经历中，她备受打击，郁郁寡欢。

讲完故事后，尔木做回观众。其他人扮演她故事中的人物，几乎每个人都是瞬间入戏，演尔木的那位，声音中都带着颤抖的哭腔；演对手戏的男孩，歇斯底里地质问和大吼。

没有预演，没有剧本，情绪带动，身体自然会反应，台词自然流淌出来。而随着扮演“乐师”的演员，唱出“事到如今，终于让自己属于我自己……”歌词的那一刻，全场观众放声合唱。

作为讲故事的人，坐在台下的尔木忍不住捂脸抽泣，过了一会才又撑起笑容，对着演员们挥了挥手，“我终于和这个故事告别了。”

互动环节，参与者分别说出各自的感受。

感动 传递人文温度

“生活的节奏越来越快，我害怕倾诉后无人聆听，也担心和朋友吐槽后，他可能会否定我的感受，告诉我这样做不对。”尔木说，第一次参与剧场，她从慌张无措，渐渐变得安静平和。因为在剧场，没有人会评价你，而是希望能演出你的心情，还原你的感受，“这让我觉得被接纳、被尊重、被照顾。”

“尔木的讲述把我拉到了自己的回忆里。原来人和人的故事是相通的，当它被演绎出来，我感觉所有的经历都能被聆听和理解，原来我在人群里并不孤独。”小H说，“在剧场，我被治愈了。”

治愈，也是刘泰然决心在海口打造“一人一戏剧”剧场的初衷。至今，他仍然反复回味第一次接触它时的触动。

2021年，刘泰然从海南大学艺术学院读完研究生，决心留在这片土地上坚持演出、创作戏剧，“试试看能不能以艺术为生。”毕业后，在上海大路剧团学习时，他首次接触到了“一人一故事”剧场，也逐渐了解到，这一剧场已经在国内北京、上海、深圳、西安等城市慢慢流行开。

“海口有着开放包容的城市气质，它美好、包容而温柔。这是‘一人一故事’生长的土壤。”在刘泰然的设想里，一人一故事有更多可能，它不需要特定的舞台、道具，只要有块空地就能开演，也不需要专业演员，人人都可参与，随时都能开始。“剧场可以开进公园、工厂、社区，成为人们关心他人、治愈自我的纽带，在城市中塑造一个坦诚相见的人文空间。”

众多参与者将“一人一故事”剧场看作是信息爆炸、重重压力下，一处休憩和滋养心灵的绿洲：这里没有华丽夺目的背景，没有技艺比拼的压力，人们只需打开心扉，与伙伴们面对面分享真实的感受与情绪。

“我还年轻，愿意去闯去拼，尝试以艺术的形式，延续这份感动，为城市传递人文温度。”刘泰然说，正因为亲身感受，所以愿意带着自己的所学所思，不断去倾听、去分享，让人们去观照自我，感受生活。

（文中除刘泰然外，所有采访对象均是化名）

即兴戏剧：万千故事 演你我

文海南日报记者 邓钰 图海南日报记者 封烁

参与者用最直接、本能的反馈和情绪，演绎一个个真实故事。



参与者进行“一人一故事”表演环节。

刘泰然在表演期间进行演奏。

