

长知识

hold住全场的舞台监督是怎样炼成的？ 献给有志投身的小伙伴！

舞台监督是要成功制作一台演出过程中必不可少的角色，他对剧组的全体人员从导演到演员和各个技术部门负责，提供一个有利于艺术创作的有保障的环境。并且往往要比剧组中的任何台前幕后人员都更要了解演出的进行状态。

用简单的一句话来概括就是，舞台监督要保证所有与演出相关的事情都在正确的时间顺利进行。

作为一位专业的舞台监督，有一些东西是必须要清楚的：

●1. 舞台监督最重要的一个职责是要实现导演在舞台上的视觉要求，大致包括以下三点

- a. 在排练过程中，要在排练场贴地标，布置景片，准备大小道具，记录排练换景
- b. 在排练和演出过程中及时了解并公开布景、灯光、服装、化妆、道具、音效等部门的

想法

c. 叫cue以保证演出的顺利进行

●2. 做一个专业舞台监督应该具备的资

质

领导能力、权威性

组织能力

沟通技巧

灵活性

●3. 舞台监督在排练和演出过程中必备工

具

- a. 铅笔、橡皮。便于记录和更改，保证工作本的内容整洁有序
- b. 记事本。记录一些容易忘记的繁琐事务
- c. 排练和演出过程中的报告表格模板
- d. 平面图 剧场舞台的平面图，并备份到剧本，以便排练时的参考
- e. 长度测量尺 方便测量舞台的各个尺寸大小



f. 比例尺 根据舞台大小按比例划出排练区域

g. 荧光胶带 标注出舞台的边界及各个景片的准确位置

h. 手电筒 保证剧组人员的剧场安全

●4. 作为一个舞台监督，我们还应该清楚的知道剧组全体工作人员的职责划分

对舞台监督有了一些大致的了解后，从前期的制作到排练到最后搬到舞台的全过程中，舞台监督又是如何参与进去，并执行自己的职责呢？有志投身于此的同学们，可以在校园大型活动中实践体验一把哦。

职场 法则

“正面思考”，不做职场里的“牢骚族”

很多老板都十分厌恶员工在办公室里发牢骚，认为他们故意兴风作浪，到处打击士气，削弱组织的活力。然而，几乎在每一个组织里面都免不了有“牢骚族”和“抱怨族”。

职场里的“牢骚族”

职场专家指出，牢骚可以说是一种“自卫”的讯号。尤其当遭遇挫折或不平待遇，难免会发出不平之鸣，企图引起别人的注意和同情。然而，事实正好相反，牢骚讲得愈多，反而愈容易令人滋生反感，导致负面效果。

还有另一种，则是把发牢骚当成烟幕弹。自己犯了某些错误，第一个反应就是找借口发牢骚，“这不是我的错，而是……”先把责任一股脑推到别人身上，然后再回过头找同病相怜的人互诉衷肠，寻求声援。

心理研究人员发现，爱发牢骚的人通常都有一种“否定性思考”的习惯，看事情喜欢看负面，他们把注意力集中在许多难题上面，他的人生经验由各种难题组成，因而心情总是维持低落，由于整天忙于批评，往往使得他们没有多余的时间和精力来修正自己。

正面思考的力量

发牢骚之前应先想清楚：“我说这些话有什么用？能产生什么效果？希望别人同情我或是帮我解决问题？”“事情真的如我所想的那么糟糕吗？还是被我夸大了？”“下一步，我该怎么去做才能扭转劣势？”即使你考虑离职，也要尽可能用最优雅的态度，接受你的挫败；更高一筹的做法则是把它视为重新证明自己的挑战，千万不要因为不满而停止往前迈进的脚步。

要挣脱牢骚族，就必须学习“正面思考”，遇到挫折先想办法转移注意力，把思考焦点集中在解决方案，找出如何做，才是对自己最有利。这种事很奇妙，当一个人怎么想，通常他就会变成什么样的人，心理学家称之为“正面思考的力量”。



测试 小游戏

从选楼层看你的创业潜质

假如你开了一家公司，地点设在一座8层的大厦里，你希望自己的工作地点在哪一层？

- A、一层或二层
- B、三层或四层
- C、五层或六层
- D、七层或八层

◇选择A：你的创业意识较强，能脚踏实地，是个务实的创业者，但有时遇到问题过于犹豫，往往失去好的发展机会。

◆选择B：你很务实，有很强的思考能力，是非常精干的创业者，只是过于机敏变化太多，反而容易错失时机。

◇选择C：你能够抓住时机迎难而上，具备超强的市场洞察力，并且能够听从他人的指正，是位非常有潜质的创业者。

◆选择D：你具有不服输的性格，具有力压群雄之势，有竞争力，对自己创业充满信心，但要避免出现急于求成的心态。

