**迈斯纳方法**

迈斯纳方法是由桑福德•迈斯纳大师（1905-1997）研发的一套表演训练方法。该方法能通过逐步的练习帮助演员提升他们的表演技能。这些练习能强化演员的想象力，让演员更好地体验角色，并且帮助演员将注意力放在演对手戏的演员身上，根据对方的言行作出反应。演员会练习如何为他们在戏里的行动创造逻辑基础，和在对手戏中做出反动作提供有力的认知角度，学习如何为一场戏在情感上做好准备和如何在想象的环境里真实地生活。尽管完整地学习迈斯纳方法需要两年或更多时间，但即使是在短时间内的练习也能让演员体会到所有伟大的表演所共有的真谛。