



培训项目

名师手记

学者心得

歌唱名家

名作推介

特色栏目: [唱客](#) | [名师推介](#) | [课堂实录](#) | [音乐会精选](#) | [学术争鸣](#)

站内搜索

声乐教学主页

搜索

名师推介

课堂实录

音乐会精选

学术争鸣

嗓音美育中的呼吸与哼鸣

嗓音美育—还原嗓音美丽..

人体声音生理学为基础的..

谈谈目前声乐界状况

朱逢博的演唱技巧

声乐教学中歌唱心理调控..

中小学教师嗓音病的物理..

从声音美体验人性美

学习声乐的真正意义是学..

声乐教学是经验科学而不..

谈声乐学习中的模仿

谈谈对中国唱法的点滴体..

> 1 2 3 4 5 <

声乐教学中歌唱心理调控能力的培养

声乐教学中歌唱心理调控能力的培养 肖红

摘要:歌唱艺术的表现手段是声音、感情和动作。在歌唱过程中,技术的娴熟、感情的充沛是歌唱二度创作的必备条件。但是歌唱过程又是一个复杂多变的过程,应随时调整各个器官、各个部位的动作,而核心问题是心理控制的能力,即歌唱对自己的心理调节与控制。

关键词:歌唱心理;理智的思考;情感体验 中图分类号: G633.951

文献标识码: A 文章编号: 1008-0627(2003)02-0112-02

声乐是一门综合艺术,是通过人的思想情感,利用声学上的各种技能、技巧而获得的。一首歌曲的好坏,除了技术和生理上的因素外,主要的是心理素质。众所周知,声乐的乐器是长在人身体内的,它发出的音质好坏,是和人的气质、个性、心情、文化修养有着直接的关系。

实践证明只有心理调控能力好,技术掌握得好,才能在歌唱中充分发挥自己的水平。可见心理调节和控制能力的培养在歌唱艺术中是非常重要的,在声乐教学中也是非常关键的环节,所以学生的歌唱心理调控能力要靠我们平时的培养,把声乐技巧与心理素质的培养有机的结合起来,从而完成声乐的艺术创造。

一、声乐教学中歌唱心理的作用

人的心理现象是一种活动过程。它以不同形式能动地反映着客观存在世界的事物及其联系。在认识客观世界的时候,不仅反映事物的属性、特征及其关系,还产生了对事物的态度,引起各种主观体验,这就是情绪和情感,它是客观事物是否符合人的需要而产生的态度体验,是脑对客观事物与人的需要之间关系的反映。情绪和情感对于人的教与学的智力活动的作用主要有以下几点:第一,动力功能。指情绪和情感对个体的行为活动具有增力或减力的效能;第二,调节功能。指情绪和情感是人的认识活动的唤起者与组织者,情绪和情感的适应能调节和组织其他心理活动,以适应变化了的情况,情绪和情感的不适应则会干扰与破坏其他心理活动,产生心理异常;第三,信号功能。指情绪和情感通过表情将个体对客观事物或人的认识、评价、态度传递给他人;第四,感染功能。指个体的情绪和情感对他人的情绪情感施加影响的效能。

音乐是最富有感情的艺术,是以声传情,以情感人的艺术。正如美学家叔本华所说:“音乐决不同于其他艺术,其他艺术只是观念的复写,观念不过是意志的对象化而已。音乐只是意志本身的复写,这就是音乐为什么能够有力的透入人的心的原因。”叔本华的精辟论述,一语道破了情感与音乐的本质关系,对每一个学习音乐的学生或从事音乐教育的工作者来说,丰富的感情是重要的心理品质之一。情绪与情感在声乐教学活动中贯穿始终,只有充分而有效地运用情绪情感具有的动力、调节、信号、感染功能,唤起学生积极健康的情绪,使学生将“理智的思考”寓于“感情体验”中学习声乐知识技术,形成技能,使学生感到学得轻松、愉快又有收获。

二、歌唱中产生心理失控的原因

1、缺乏自信心。由于文化传统和历史的原因,过去大家错误地认为展现自己是一种不虚心的表现,只知道谦虚是一种美德,不知道自信更是一种美德。大多数孩子在成长过程中缺乏自信心,在与人交往中显得束手无策。这就要求我们教师在课堂上加大心理素质的训练与歌唱心理培养的力度,声乐学习是表现艺术的学习,它的考试能力的体现就是个人站在舞台上进行表演,没有良好的心理素质是无法进行的。

2、单纯的技术观点。有些同学酷爱声乐,非常认真寻求歌唱的方法,对理论也能说出几点,但只要一唱,他便精神紧张地想到所有“方法”,结果是什么也没用上。原因是他的歌唱心理已经极度紧张,故而气不畅通,浑身僵硬,声音难听。对这种学生要树立他正确的思想观念,在排除单纯的技术观念之后,方能进行正常的教学活动。

3、个人的得失感太重。这类学生演唱时杂念很多,怕丢面子,他们在考试汇报时心理很紧张,完全顾不上表达歌曲的感情;另外,在技术、心理都不到位时就唱大歌,结果给自己的心理造成了过重的负担。所以教师在进行专业技术传授的同时,一定培养学生的自信心,懂得心理学,方法加自信就能胜人一筹。目前我国各类学校正大力提倡素质教育,它不只是单纯的技能培养,而是要有良好的心态来学习各项技术,有要不怕失败的心理准备,不计较个人得失,只有思想观念正确了,学习才能更有效果。

三、声乐教学中情绪情感的调控方法

认识了声乐教学中心理活动所起的作用,通过以下几种调整心理活动的方法,调节学生的学习情绪,

1、引发学生学习的积极情绪。

调动学生学习声乐的积极性，培养学习的兴趣。托尔斯泰说：“成功的教学所需要的不是强制，而是激发学生的兴趣。”教师要根据一个“情”字，以情绪牵动和激发学生的情。正所谓“转轴拨弦三两声，未成曲调先有情”。教师的神态、语言、动作、指挥、范唱都会送出情感的信息。教师要以积极的情绪感染学生，要善于控制自己的情绪，无论课外发生什么事情，在课堂上都不能把消极的情绪感染给学生，以免影响、干扰正常的声乐教学情绪状态。

声乐教师面带笑容，并非亲切自然，满怀信心地出现在学生面前，给学生留下好的印象，会使学生心情开朗，满怀喜悦准备学习和练习。教师还要发挥榜样作用，以自己的人格魅力征服学生，使学生感受到教师的真诚，从而强化声乐教学的情绪作用，使教与学有机地融合在一起。

2、培养良好的歌唱心理应从平时练习做起。

要有正确的思想方法，常听人们说练习歌唱要用心，这个“心”字是在平时养成的，练唱时内心充满自信、愉快、坦然，不被技术方法所吓倒，要相信技术方法并不神秘，自己一定能学好，这样就能排除任何紧张心理，做到心情坦然，要经得起困难与挫折，良好的歌唱心理便自然建立起来；平时练声练歌，诉说自己的心情和愿望，抒发内心的情怀，则可避免思想技术方法所造成的心理紧张，养成声情并茂的良好歌唱心理。

3、用美好的事物激发情绪。

声乐作品具备很强的欣赏性，美的事物总是能激发人们的情绪，学生也是一样。教师通过范唱、音乐欣赏，把一些美好的东西，呈现在学生面前，从而调动学生的审美情趣，引发学生的学习自觉性。要发挥学生的主观能动性，有目的的组织学生听课，上小组课，尤其是针对那些不善于表现的学生，要让他们在同学面前演唱，互相听，互相指出问题，互相鼓励，这样给同学们提供了一个经常在众人面前公开演唱的机会，使他们的意志得到锻炼，消除杂念。当然，人调节和控制自己行动的心理素质并不只在一项活动中得到培养，它需要在生活中的许多方面时时刻刻地、一点一滴地逐渐形成。

4、引用竞争手段激发情绪。

声乐教学活动具有竞赛性的特点，教师可以根据教学内容、学生的情况，来激发学生的竞争情绪和强化竞争意识，以产生学生的学习动力。教师可以在讲解、示范、习唱、考试等教学活动中，运用语言激发、表情激发、情境激发和竞赛激发等形式，激发学生竞争情绪，使学生在竞争的过程中，掌握所学的声乐知识，这样学生的思维会更加活跃，注意力更加集中，情绪更加饱满高涨，学习积极进取，从而提高了教学效率。

5、加强舞台实践，培养自信心。

首先明白歌唱艺术是必须同听众见面的艺术，培养“调控”心理应多加强舞台的实践活动，要多搞一些小型汇报会或演唱会，体会舞台感和驾驭自己的能力，特别是在一些带有娱乐性的场合进行表演，较为轻松的气氛和快乐松弛的环境会缓解表演者的紧张情绪。一般在上台前，要稳定自己的心情，要体会自己练声、练唱时的感觉，心里默唱一下要演唱的歌曲，这样的松弛不仅有利于表演，更有利于发音器官的生理机能自由活动，而不会因心理紧张造成僵化、呆滞的状态，以至破坏声音自然流畅的表现。在舞台上演唱时，要把注意力和兴趣投放到表演的过程中去，不能把听众当成检查者，好像他们是专门前来挑毛病的，这样只会增加自己的心理负担。要把听众当朋友，要感到是在用歌声倾诉一种情感，传达一种艺术境界，这样心情就会放松自如，演唱时就能始终处于可控状态。要经得起意外事故或失败的考验，比如舞台上或钢琴伴奏甚至观众席上出了点问题，对这种情况要在最快速时间做到冷静和放松，不能影响情绪；另外落落大方的台风，上下台的步态以及演唱中有较长的过门间隙时台上的表情感觉都要与乐曲表现的内容相吻合，作为演唱者，“它的最终目的是去表现作品，同时也内含了自我情感的表达”，这种“心理控制能力”不仅仅对声乐演唱艺术有直接的影响而且起着支配作用。

总之，声乐教学中心理活动起到很大的作用，贯穿教学整个过程，调整学生的学习情绪，向着积极健康的方面发展，有利于提高教学效率。因此，声乐教师应该认识到心理活动在声乐教学中的重要性，适时地应用各种调整情绪的手段，激发学生对声乐艺术的兴趣，使学生自觉地保持高涨的情绪来学习声乐知识，从而达到理想的教学效果。