

声乐教学中歌唱心理因素的调控与研究

孙 欣

吉林艺术学院, 中国·吉林 长春 130021

【摘 要】声乐教学是一门将艺术性、教育性、表现性集为一体的综合性复杂学科,其多样性也就决定着学习者在练习和实践表演中受着多种因素的影响:如技术影响、生理影响、心理影响...其中影响歌者学习最主要的因素就是其自身心理因素,而影响学习者心理的主要因素便是教学实践中教师的教学方式与教学态度。文章主要介绍了心理因素对歌唱者的影响,并结合了常见的歌唱心理问题,综合声乐教学的特征,学生身心特点及规律提出了调控策略,为教学实践中更加合理运用心理指导法提供了依据,以使教学成果的提升更加显著。

【关键词】心理教学; 心理因素; 声乐教学

1 歌唱心理学

1.1 什么是心理学

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂与科学,是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。根据研究对象和领域的不同分为普通心理学、社会心理学、儿童心理学、教育心理学等。

1.2 什么是歌唱心理学

歌唱心理学作为心理学与音乐学的交叉学科,主要从心理反应、意志、想象、情感等方面阐述了心理与歌唱表演之间的关系与基本规律,在心理层面为教师在指导实践教学提供了科学的依据与教法,并为演唱者在日常练习与舞台表演中提供了调节不同心理状态的不同方法。

2 歌唱心理因素在声乐教学与演唱中的作用

2.1 动机导向作用

学习动机是指激发个体主动的进行学习活动,维持已发生的动机活动,是一种心理倾向或内部动力。也就是说当学习者有了一定的歌唱动机之后,如想要在比赛中取得优异的成绩,无论目标是远景近景或者为己为他人,都对调动积极的心理因素和指导机体协调具有重要作用,此时学生会自觉主动的进行学习,而不是被动的学习。师生双方都趋向好的方向发展,也会减少教学中的抵触或摩擦,使声乐教学进行的更加顺利,提升授课效率。

2.2 情感激发作用

兴趣是最好的老师,当学习者对某种事物产生的学习兴趣之后,这种动力便会无形中激励着学习者学习,这也是人在各种活动中最具有动力的内因。如歌者充分的理解的作品内容,与之共情后,才能调动自身的全部情感投入到演唱之中。而这种激励过程也同样适用与教师授课时,记得阎维文老师在大师课中提到曾经他有一个学生每次上课都会很紧张,为此他给这个学生额外多加了一个任务,就是每次上课前都让学生讲给他一个笑话听,这个笑话必须逗笑他才算过关,果然,课堂气氛有了缓和。也就是说打破以往枯燥的声乐教学模式后,课堂的氛围变得轻松,良好的情绪能够使歌唱者增强演唱的信心和乐趣,从而使声乐教学或声乐表演收到事半功倍的效果。使学生更爱学,愿意学习声乐这门艺术课。

2.3 排它暗示作用

声音的形象化主要是一种心理因素,也被称作为听觉的形象化。迪里拜尔曾在声乐访谈中提及到:“当你每次开口唱之前都要在脑子里已经想象出你要唱出一种什么声音,只有这样你的准备

才是充分的,当你开口再去想要怎么唱,唱成什么样的时候,其实已经晚了。”也有学者把这种行为称为完全受想到一种音响所支配的一种非自觉的听觉反应。为了强化这种习惯,教师就要在平时课程训练中多加强学生的提前思考或准备能力,形成肌肉记忆后可以避免在紧张状态下多次肌肉而调节造成的不自然声音。形象化的声音可以忽略掉其他干扰因素,主动形自我暗示,避免不利因素占据心理,从而使理想的声音需要先通过在大脑中(心理)的形象化而后再产生的。

2.4 坚持作用

当我们在达成某个目标时,会遇到各种困难,而坚强的毅力便是我们强大的心理支撑,只有首先在心理上战胜困难,才能在实现中战胜困难。声乐学习是一个抽象的,多维的,想象的、生理心理缺一不可的综合过程,只有经过瓶颈期才有上升的空间,量变的积累实现质的飞跃。而度过瓶颈期则需要持之以恒的努力和积极的心理状态,此时也需要教师给予适当的鼓励,要让学生了解声乐学习是一个需要不断重复,积累,改正的枯燥过程,只有摆正心态才能不断的提升和进步。

3 常见的歌唱心理问题与心理调节

3.1 怯场

这种情况主要出现于初期与部分中期学习者,出现的原因大致分为两种,一是自身演唱能力没能达到运用自如的水平,二是来自于对舞台的紧张心理,而这两种情况多数是相互影响相互依存的:因为自身能力不足对表演产生了恐慌;或是因为对舞台表演的恐慌导致发挥失常,这种状态出现是由于当前的心理活动水平,也就是最基本的水平:觉醒水平所导致的。当遇到紧急情况时候就会产生一种应激反应,心理状态好比是心理活动背景,所表现出的外在行动都是由它产生,当紧张局面出现不得不应对时,就会出现一种与平时歌唱不同的状态,这种不良的心理现象会给表演带来极大的影响。

当歌唱者处于一种相对紧张的状态时,身体肌肉也会变得紧张,通道变得不稳定,此时就会出现声音僵、飘、虚、嗓子紧、声带不闭合、声音位置不统一等问题。解决大致分为两个方向:一是表演者要多参加舞台表演如演出、比赛等展示项目,二是要努力克服自身生理和心理问题,这就要求声乐教师在平时仪态、呼吸、吐字训练中多方面严格要求学生。另外一些技术问题,如歌曲中经常出现的,四度及以上的跳进演唱或八度演唱涉及到真假音转换问题;跳音的横膈膜灵巧使用问题;多拍演唱时气息如何均匀运用问题等无论是在声乐发声练习还是歌曲演唱中,都应该是

教学的重难点, 是学生必须掌握的技巧性硬件问题。只有克服了自身的技术硬件问题, 才能对自己有信心, 多加练习, 调节紧张心理, 就可以应对自如游刃有余, 达到与预期相符的结果。

3.2 个人得失感太重

良好的心理状态是演唱者发挥技能技巧的前提和动力。很多人在演出前都会出现不同程

度的心理紧张, 这是一种比较正常的现象。但是如果过于紧张, 甚至由此产生恐慌感, 这就是心理因素问题了。产生这种现象的原因可能是由于他们过于注重别人对自己的评价, 害怕别人挑自己的毛病等。由于个人得失感过重, 导致其心理失衡, 演唱时注意力不能集中, 不能达到一种放松的状态, 从而严重影响了其水平发挥。

克服这种得失感要以教师调节与自我心理调节相结合的方式。对于过分在意他人看法的学生, 在平时的训练中教师可以适当给予此类学生多一点鼓励, 发掘学生的特点与个性, 让学生形成自己的歌唱风格。另外也需要让学生知道, 没有谁是能做到让所有人满意的、肯定的, 在演唱中最重要的中肯一定是来自于自己的, 只要自己对自己满意, 那么演出就是成功的。如果将细节放大化, 只会更在意别人的看法, 对自己过分苛刻, 便进入一种恶性循环, 这对接下来的学习也会造成影响或停滞。

4 在声乐教学中注重培养良好的心理因素

4.1 意志的培养形成稳定的心理素质

意志和性格是人所具有的一种经常的、稳定的、本质的心理特征。性格(个性)是指个人带有倾向性的、本质的、比较稳定的心理特征的总和。性格分为外向型和内向型两种。具有外向型性格的学生, 性情会比较开朗、乐观, 自信心强, 歌唱心理相对比较稳定。具有内向型性格的学生, 在同外界接触中会比较紧张, 缺乏自信心, 容易害羞, 不敢表达自己。教师在声乐教学中, 要了解学生的性格, 对内向型的学生应多鼓励, 多给他们创造表演的机会, 要注重培养他们坚强的意志和自我心

理调控能力。

4.2 良好的情绪有利于歌曲的演唱

情绪对于每个歌者都是至关重要的, 有什么样的感情要素就会流露出什么样的声音。法国女高音歌唱家克里斯潘讲过, “每天都要保持高兴的状态和轻松愉快的心情, 有了兴奋的状态和愉快的心情, 才能有饱满的情绪, 并使之成为唱歌成功的保证”。在声乐教学过程中, 教师应该抓住学生的情绪进行教学, 让学生产生一种想唱歌的积极、主动的心理状态, 使学生在上声乐课的过程中始终保持一个愉快、积极的心态, 同时教师还要激发学生的求知欲望。大脑的兴奋使所有的器官都处于一种积极的、打开的状态, 投入会使演唱者忘记部分紧张, 展开丰富的情感想象, 使学生的演唱更具表演性。

5 结论

综上所述, 在声乐实践中, 有着诸多因素能够操纵和完善歌唱者的声音, 但其中最为重要的便是心理因素。当传统的声乐教学与心理教学法相碰撞时, 便为实践教学开辟了一个新的方向。声乐教学中教师掌握了音乐教学心理中的某些规律, 在培养学生的音乐表演, 开发学生的音乐想象力和音乐审美能力等方面就会得心应手。对于学生更好地掌握声乐学习方法也有重要的实践意义。

参考文献:

- [1] 邹长海. 声乐艺术心理学[J]. 人民音乐出版社, 2001(04).
- [2] 戴媛媛. 声乐艺术指导的多维探究[J]. 黑龙江出版社, 2019(01).
- [3] 刘薇薇. 歌唱心理因素研究[J]. 美与时代, 1996(01).
- [4] 张春兴. 现代心理学[J]. 上海人民出版社, 2007(08)
- [5] 张晓敏. 浅谈歌唱中的心理因素[J]. 科学出版社, 2005.

作者简介:

孙欣(1997.07-), 女, 汉族, 吉林长春人, 吉林艺术学院艺术教育学院硕士研究生, 研究方向: 音乐教育(声乐教育与教学研究)。