

高校声乐教学中演唱心理的正确引导与培养

熊佳颖

成都师范学院 四川成都 611130

摘要: 高校学生与中学生相比,对于歌曲的理解和演绎能力都进一步增强,因此高校声乐教学要达到最佳的效果,对学生演唱心理的引导与培养也是必不可少的措施。对于高校声乐教学而言,其深度、广度与难度都比中学阶段显著提升,同时其教学过程对于教师和学生都有了更高的要求。本文对高校声乐教学中演唱心理因素的类型、作用进行了总结,并提出如何引导培养学生演唱心理的有效措施。

关键词: 声乐教学;演唱心理;引导;培养

Correct guidance and training of singing psychology in vocal music teaching in colleges and universities

Jiaying Xiong

Chengdu Normal University, Chengdu, Sichuan, 611130

Abstract: Compared with middle school students, college students have further enhanced their ability to understand and interpret songs. Therefore, in order to achieve the best effect in vocal music teaching in colleges and universities, there is no need to take less measures to guide and cultivate students' singing psychology. As far as vocal music teaching in colleges and universities is concerned, its depth, breadth and difficulty are significantly improved than those in middle school, and its teaching process has higher requirements for teachers and students. This paper summarizes the types and functions of singing psychological factors in college vocal music teaching, and puts forward effective measures to guide and cultivate students' singing psychology.

Keywords: vocal music teaching; Singing psychology; Guidance; culture

声乐学习与其他科目有所不同的一点就是需要演唱者将演唱技术与演唱心理进行恰当地结合,才能发挥出最佳的演唱状态。随着如今我国高校声乐教学的深化发展,越来越多的声乐教师都意识到了声乐教学中对学生演唱心理进行正确引导与培养的重要性,并有意地采取多种恰当的心理训练方法,力求让学生在演唱时能够通过心理因素的调适从而达到最佳演唱的状态。高校学生与中学生相比,对于歌曲的理解和演绎能力都进一步增强,因此高校声乐教学要达到最佳的效果,对学生演唱心理的引导与培养也是必不可少的措施。

作者简介: 熊佳颖,女,1990年8月生,汉族,四川巴中人,成都师范学院音乐学院讲师,四川省成都市,邮编:611130,讲师,硕士学位,民族民间音乐。

一、演唱心理的具体因素

(一) 演唱动机

动机即人进行学习和表演时的内在动力。演唱者心理上应有的一个歌唱动机就是歌曲引发演唱者使用声乐技巧去演绎的欲望,而不仅仅只是掌握和展现一门技艺,因为演唱者只有伴随着足够的内在动力,其歌曲的演绎才能饱满而富有情感,并能够将歌曲的内涵进行充分地表达。充分的歌唱动机能够让声乐表演者去克服学习和表演中的种种困难,为提升自身的表演效果和境界而持之以恒地努力。

(二) 演唱兴趣

兴趣对于声乐学习和表演都极为重要,歌唱者唯有对声乐的学习和表演有足够的兴趣,才能抱有积极主动的学习心态,对于歌曲中的情感与内涵去进行深度体会,并在学习中能够精益求精、不断进步,这样才能保持自

己学习的良好状态,并且在歌唱表演中能够有足够的动力去将歌曲演绎得尽善尽美,并能够在稳定的状态下尽可能发挥出自己最好的表演水平。

(三) 演唱情感

任何歌曲都有其情感方面的内涵与基调,而歌唱者在对歌曲情感内涵进行演绎时也不能仅仅只是运用技巧即可,还必须要伴有一定的真情投入。歌唱者如果能够在表演时投入足够的情感,则能够在很大程度上提升歌曲的表现力,达到以情动人。歌唱者的情感演绎也是能够被听众所直观地感受到的。

二、演唱心理在声乐教学中的具体作用

(一) 激发导向作用

在高校声乐教学中,演唱心理因素首先是起到调动、导向的作用。教师首先要通过激发引导学生学习声乐和进行声乐演唱的兴趣与积极性,才能让演唱者更加努力投入到声乐学习与表演之中,愿意主动去克服学习和演唱中的困难,更好地展现自我实力,在演唱的时候也能够与歌曲产生内在情感的共振契合,并主动探索实践如何通过恰当的技巧将歌曲作品的内涵意境得到展现,更好地达成声乐学习和演唱的目的。

(二) 自我调节作用

有很多声乐学习者虽然技巧掌握较好,但在实际演唱中往往表现不佳的原因就在于心理状态的自我调节不足。声乐演唱并非只掌握技巧就可以进行完美演绎,演唱者还必须要具备良好的自我调节意识与能力,在演唱时处于一个专注投入而不过分紧张的状态,才能让演唱更加自然流畅。声乐演唱者的自我调节意识和能力属于心理层面的要素,也是需要在学习过程中去不断地强化培养。

(三) 恒久坚持作用

声乐学习者无论在学习还是演唱中,都会遇到很多困难,这些困难又很容易让人急功近利或者妄自菲薄,继而对于声乐艺术的学习和表演生涯都产生阻碍作用。高校声乐教师要通过对学生演唱心里的引导和培养,让学生意识到声乐学习是一个长期而枯燥的过程,自身的艺术能力。经验和境界的提升也永无止境,要有能够恒久坚持的平常心。

三、高校声乐教学中常见的不良歌唱心理

(一) 过度紧张

每位声乐学习者、演唱者都会有不同程度的紧张心理,即使表演经验很丰富的演唱者也无法完全消除紧张心理。紧张心理是一种普遍而正常的现象,但过度紧张

则会对声乐的学习和表演都产生严重的不利影响,因为人的发声器官在过度紧张的状态下会出现干涩、紧绷的不良状态,以及演唱者也会有心跳加速、注意力分散等问题,继而就不可能在最佳的状态下进行声乐学习或表演,演唱时难以从情感和技术两个层面进行精准的把握控制,甚至导致表演失败。声乐学习者在表演时产生过度紧张的原因可能有对于自我要求过于严苛,或者技术方面本身存在缺陷等。

(二) 不良暗示

声乐学习者在学习阶段都会遇到一些自己短时间难以克服的困难,有一部分声乐学习者就会因此而产生不良暗示。比如有很多男生在进行高音区发声的训练时,练习到G往往会有发音过于紧绷、音准不正确的问题,久而久之就会有一种心理暗示“我的这个音区就是唱不好”,之后遇到该音区就会有有意无意避开或者缺乏足够的自信心去把它演绎好。即使有一些世界知名的歌唱家在演唱中也难以克服自我不良暗示,比如帕瓦罗蒂在每次演出之前都要先在舞台上寻找一颗弯钉子,认为找到了这颗钉子自己的演出就必定能成功。

(三) 缺乏自信

高校声乐学习者往往会有意无意地将自己的水平与他人进行比较。而由于不同学习者的天赋和努力程度的区别,很多学习者在发现自己怎么努力也赶不上别人时,就会丧失自信心,“他/她唱得太好了,而我自己是无论如何不可能像他/她那样厉害的!”或者自己有些问题反复练习都难以克服就会想“哎,我怎么这么笨!”在演唱中出现失误更是会担心教师、他人嘲笑批评自己,继而过度紧张、无精打采,对于后续的学习和练习也丧失了信心与动力。

四、高校教学中对学生演唱心理进行培养引导的正确方法

(一) 从情感和技巧两方面进行引导

如上文所述,声乐学习与表演涉及到情感与技巧两方面的因素。因此高校教师在声乐教学中对学生演唱心理进行培养引导时应该从情感与技巧两方面同时进行。首先要调动学生学习的积极性与自信心,要让学生对于声乐学习的枯燥和艰难有一个正确的认识,并且能够正确看待自己的学习和演唱的水平,不盲目与他人做比较。其次每次教学过程中教师需要首先对学生的情绪进行调整动员,尽可能与练习和演唱的曲目的情感基调一致,让学生能够身心投入地进行歌唱学习和表演。最后教师要注意让学生始终保持既不过度松懈也不过度紧张的学习

习和表演状态,要以专注而平静的心理来使用歌唱技巧完成学习和表演,并以平常心看待自己表演中的一些无关紧要的失误。

(二) 克服过度努力

有很多学生急于求成的“过度努力”却往往是他们学习效果不佳、演唱失败的根本原因。甚至有很多教师对于一些学习效果不甚理想的学生,也会将过度的压力施加给他们,但他们在压力之下的过度努力效果却往往南辕北辙。高校声乐学习者中过度努力也是一个常见的现象,有时候教师询问学习者“你对本次(最近)的学习效果还满意吗?”有大多数学生都回答不够满意。即使有很多学生已经经过了超量的练习,技术方面已经没有问题,仍然对自己的学习和演唱都不满意。教师对此不能一味地向学生施加压力,而是要与学生共同分析具体问题所在,让学生正确认识到自己的优势与不足,将注意力更多地放在强化自己的优势,发挥出自己最佳的水平即可,而不是盲目将自己的劣势与他人的优势进行比较,继而投入大量的无效努力。

(三) 消除表演前的紧张恐惧

即使经验丰富的演唱者在表演前也会有一定的紧张恐惧心理,并且其程度会随着表演影响力或者重要程度的提高而增加。紧张恐惧心理无疑对于表演是极为不利的,甚至可能导致歌唱者跑调、忘词或者演唱难以打动听众,继而又会进一步增加演唱者的挫败感,并且在潜意识中对歌唱表演的紧张、恐惧与排斥感会进一步加深,形成恶性循环。对此教师要引导演唱者在表演前通过一系列的放松身心的动作、在思想意识上能够正确看待单次表演的得失、适度转移自己的注意力等方式,来尽可能将紧张恐惧心理降到最低,并且消除一些与环境、天气和其他无关因素相关的不良暗示,让演唱者认识到除了自己之外,其他任何因素都不能决定自己在演唱中的具体表现。

(四) 培养歌唱表演的创造力

一次成功的演唱并非仅仅只是将歌曲按照应有的技巧、要点进行演绎即可,演唱者还需要有一定的创造力,

才能让歌曲更加具有感染力。比如对于某些段落可以引入自己创造的技巧,或者对其情感演绎加以强化等等。歌唱表演的创造力一是来源于演唱者的创造能力,二是来源于演唱者的创造意识。教师在教学中也需要引导培养学生歌唱表演创造力的概念,让他们在学习和演唱中并不仅仅只是机械地按照教师的要求去进行练习和演绎,还可以大胆地加入自己的创造,体现出对艺术的开拓精神,也让自己在演唱生涯中能够有深入进步,能够在心理层面上敢于创造、乐于创造。

五、结语

对于高校声乐教学而言,其深度、广度与难度都比中学阶段显著提升,同时其教学过程对于教师和学生都有了更高的要求。而高校声乐学习者的练习和表演中,良好的演唱心理对于学习效率和表演效果都具有不容忽视的决定作用。高校教师在进行声乐教学时,必须有意地将心理因素的引导培养贯穿始终,及时发现不同声乐学习者在心理因素方面存在的问题,并且因材施教、因势利导地进行教学让他们能够在学习和表演中扬长避短,不过度紧张也不过度松懈,正确地看待表演中的得失,不将自己盲目与他人比较,同时注重技术与情感两方面因素的并进,这样才能有效地激发他们的学习兴趣与动力,持之以恒去克服学习和表演中的种种困难,在表演中也通过身心状态的调适而达到最佳水平,在艺术的道路上走得更加长远。

参考文献:

- [1]卢军.高校声乐教学多元化的探讨[J].戏剧之家, 2021, {4} (19): 102-103.
- [2]李晓敏.高校声乐演唱教学中舞台表现力培养探微[J].戏剧之家, 2021, {4} (18): 118-119.
- [3]孙璟雅.高校声乐教学中因材施教理念的有效应用[J].文科爱好者(教育教学), 2021, {4} (02): 24-25.
- [4]唐捷.普通高校学生声乐演唱中“怯场”问题的实验研究[D].湖南师范大学, 2014.
- [5]唐畅.高校声乐教学心理调控能力优化声乐演唱探究[J].北方音乐, 2020, {4} (18): 140-141.