

小提琴教育中意识与潜意识的分析

张帅

延安大学鲁迅艺术学院 陕西 延安 716000

【摘要】随着社会的不断发展，人们在物质生活上已经得到了充分满足的条件之下，对于精神生活的追求层次越来越高。音乐作为一种不分国界、不分语言的艺术形式，已经与我们的日常生活息息相关。而在小提琴的教育领域，相关技术的科学体系已经比较完善，不过技术领域还十分狭窄。本篇文章以心理学的意识和潜意识的形态为基础，对小提琴人琴合一的技术进行了探讨。以期对小提琴音教育事业的发展提供一些思路。

【关键词】小提琴教育；意识；潜意识

目前为止，在我国的音乐领域，小提琴的音乐创作和音乐教育已经成为了非常重要的内容。小提琴在中国的发展历史已历经上百年，在其发展的过程中保留了西方音乐特色的同时，还逐步融入进了中国文化的艺术元素，这对音乐的发展是大有裨益的。人们对于小提琴艺术的探索与传承仍在不断进行当中。在对小提琴教育事业进行的过程中，意识和潜意识的分析是尤为重要的，只有达到了人意识和潜意识上对小提琴的重视和传扬，才能将小提琴相关事业发展的更好。

1 意识存在的形态

意识的形态是意识有形的状态和表现，而意识形态在运行的时候依靠的却是潜意识。以哲学的观念来看，意识和潜意识就是对事物的一种认知和理解，是对事物在感官上的一种思想观念。意识的形态不是在人大脑中先天就存在的，而是源自于在社会中的不断成长和完善。一个人的意识形态通常会受到其所处的环境、接收到的信息、个人价值的取向以及思维能力等诸多方面的影响。不同意识的形态，在对相同事物进行认知和理解的过程中，产生的效果也会不同。意识的形态是跟社会的政治、经济、文化等相关观念和观点的整体存在形态，它包括了思想道德、宗教信仰、法律法规等等。意识形态在其具体内容上体现为社会中的经济和政治关系，以及经济基础和政治基础对其的反映。它的各种形式都是源自于以劳动作为基础的物质社会生活。意识形态会因为经济的变化而发生改变，各种体现形式用其特有的方式，从各种角度去反映出现实中的生活形态。它们之间相互制约、相互依赖，形成了意识形态有机的整体结构。而在小提琴的教育领域，意识和潜意识发挥着不同的作用，从各种方面促进着小提琴教育事业的发展。

2 意识和潜意识在运作时的情况

2.1 意识

意识其实是一种能量，它能够起到与能量相关所有的作用。其实所有的事物都有它的意识，而意念是意识的一种存在形式，通过意念可以达到不用语言进行彼此之间交流目的。人在进行生命活动的过程中，所有的行为都是自身的意念指挥的结果。人、人、人和物、物和

物之间的交流和互动都有意识的存在，人在使用小提琴的过程中，就是人和小提琴之间的互动。

2.2 潜意识

人的行为活动中除了一部分是由意识控制的之外，其余活动中的绝大多数是由潜意识进行控制和支配的。潜意识的范围很大，它是人身体后台的整体运算系统。各种各样的潜意识相互融合在一起，就形成了人的本能，本能是一种人身体自动执行相关动作的一种能力。如果在小提琴的教育、学习以及演奏过程中，能够形成本能性的活动，就会达成更好的效果，达到更高的境界。

3 音乐与意识和潜意识的关系

3.1 音乐是意识形态的背景

在人类不断进化和发展的过程中，产生了音乐这种语言的延伸产物，音乐对于人的潜意识有着非常大的影响。音乐能给我们带来力量，会对我们意识和潜意识相关活动产生一定的正面影响，给我们带来情绪上的波动和心灵上的慰藉。音乐作为一种审美的语言，人们在听音乐的过程中，能够意识到其中所包含内容的比例通常是微乎其微的，不过我们的潜意识中却会对音乐形成更好的接受和理解效果。音乐是意识形态的基本背景，它会影响我们的观念层次以及人格的境界。高雅的音乐能让人的意识明亮，而低俗的音乐会让意识黯淡，这就是音乐的魅力所在。

3.2 音乐是能量

音乐里所包含的能量是有着不同频率的，在音乐的频率与我们潜意识的频率相互达成匹配的时候，就会给人以心灵上巨大的震撼，让人产生愉悦的感觉。层次高或者说高雅的人会欣赏高雅的音乐，可以让他们自身具备的能量越来越高，而庸俗的人通常都是听着堕落和低俗的音乐，真阳会让他们的能量越来越少。

4 人琴合一技术概述

在小提琴的教育和学习当中，将自己的意识和潜意识完美的融入到音乐知识的学习过程中，便是小提琴艺术在学习当中一个非常高的境界。学习人琴合一的技术不会对常规的小提琴学习造成影响，并且能够让人们更加容易掌握传统的小提琴演奏技术和技巧。让小提琴的

技术学习变得更加轻松,这就让音乐知识学习的效率更高。学习人琴合一技术主要分成两步:基础训练以及具体方法。

4.1 基础训练

在进行人琴合一的训练当中,最为基本的就是自我生理的修补和能量的补充。在每天的日常生活步骤之外,抽出时间做静坐的练习,达到身心一致的状态,这样就能比其他人在学习小提琴技术的过程中能够更快更好的接受相关的知识。在医学、道教和养生学等多个领域,静坐都是其中提升修为最基本的方式,演奏小提琴也不例外,静坐的过程能为学习人琴合一技术提供良好的基础。

4.2 静坐的要领

静坐的要领主要在于调心和调息这两点。调息能让我们在呼吸的时候更加均匀有力,这个过程不应该刻意去做,那样会打乱调息的节奏。如果无法做到自我调整,就要将自己所有的意念凝聚于两掌中间,将全身气流都涌入呼出气体的感受上就可以了。而在调心的过程中,越想静下心来,就越无法理顺头绪。其实在意识到有思想升起时,就自然而然的处于修炼之中了。

4.3 静坐中的注意事项

通常静坐的过程要保持在半个小时以上,一个小时以内,时间最好选择在早晚,并且要确保每天一次。在静坐的过程中要将门窗关好,而且要将空调和手机等关掉,静坐之前要跟家人打好招呼,以防在静坐的过程中受到打扰。

静坐的过程就是生命的回归过程,静坐中追求的内求之路是在自然而然中达成的,不要刻意去追求,也不用有过于复杂的想法。按照正确的方法长期坚持,你的生命中就会出现惊喜。你在小提琴的艺术之路上,人琴

合一的状态自然被打开,在你的意识区以及潜意识区的空间被不断突破和扩充,这就使认亲核验的基本。

5 结束语

总而言之,在当代小提琴教育的进程中,如果将人的意识和潜意识融入到小提琴的教学和演奏当中,就能达到更好的效果。想要将意识和潜意识与音乐进行融合,就要理解他们的概念,了解它们的存在形式,并且知道它们之间的关系,这样才能更好地利用自身的意识和潜意识来进行小提琴的教学和学习。尤其是作为小提琴教育过程中的施教者,要不断提升自身的专业素养,达到人琴合一的境界,并且将自己的学习经验进行推广和传授,为我国的小提琴发展,甚至音乐事业做出自己应有的贡献。

【参考文献】

- [1] 刑晋源. 小提琴教育中医师与潜意识的研究与应用——小提琴学习与教学中关于人琴合一技术的研究 [D]. 四川音乐学院硕士学位论文, 2016: 17-19.
- [2] 武慧. 改革开放三十年中国小提琴艺术理论研究综述 [J]. 中央音乐学院学报, 2010, (01).
- [3] 叶一舵. 雅肯静坐法: 一种应对信息过载的方法——做自己的心理调节师 [J]. 新教师, 2015 (06).