

浅谈歌唱中的紧张与放松

程洪兰

(山东省淄博市张店区马尚镇九级塔小学, 山东 淄博 255000)

摘要:歌唱是一门表演性极强的艺术, 舞台表演形象的不同能够让整个表演产生不同的效果。通过调查发现, 歌唱者在进行相关内容或技巧的学习过程中, 水平存在一定的差距。歌唱的心理素质是非常重要的, 它对于歌唱者对相关技巧的掌握、舞台的表现等都存在着较大的影响。本文通过研究歌唱训练中相关紧张与放松的具体内容, 从平时歌唱的放松与紧张情况分析入手, 通过身体的松紧状态对歌唱的影响等进行研究, 分析歌唱紧张时的心理状态产生原因及解决办法, 提出如何培养良好歌唱心理的训练方法等, 旨在为相关学习者提供一定的参考。

关键词:歌唱; 心理状态; 紧张; 放松

一、歌唱艺术中的“紧张与放松”

(一) 什么是歌唱中的紧张与放松

歌唱训练中的紧张相对于我们平时所说的紧张是有所差异的。在日常生活中, 我们如果遇到困难或者恶劣的环境, 身体会条件反射呈现出紧张的状态。与之相对的, 如果一个人在演唱时感到紧张, 就会导致发声方式不正确, 会给声带和肌肉带来心理与生理上的负担。研究学者曾经这样说过: 在歌唱训练或者表演中, 我们该紧张的地方一定要紧张用力, 该放松的地方也一定要放松, 抛掉一些多余的干扰声音, 让声音完美的展现。这些学者的研究也充分的告诉我们, 唱歌过程中的紧张也是一种积极的表现, 对于歌唱能够产生积极的影响。

(二) 在演唱或者练习声乐的过程中, 演唱者的音域

往往受到紧张与放松心理的影响。有的歌唱者认为, 每个人的音域是先天形成的, 这种说法明显是存在误区的。研究表明, 大量的声乐训练和演唱过程中的放松与紧张很大程度上会影响歌唱者的心理。我们平时在歌唱时也注意到, 在放松的时候, 高音就很容易唱上去, 但是在紧张的时候, 唱高音就非常容易出现杂音的情况。但是在低音的训练中, 就会出现一些不同, 如果过度的放松, 低音就没法表达出来, 声音也显得非常的沉闷, 如果稍微的紧张, 声音就能听起来圆润有低音的感觉, 凸显出了放松与紧张在歌唱中的重要性。

二、紧张与放松心理表现的原因分析

(一) 自我不肯定心理

紧张在歌唱学习中是非常普遍的现象, 几乎每一个练习歌唱的歌者都会出现不同程度的紧张心理问题。很多演唱成熟的音乐家在演唱的时候也会或多或少的因为一些突发状况表现出紧张。我曾在书中看到过一句话: “一个人生活里的阴影很大部分是因为他自己挡住了太阳的光芒。”很多演唱者在学习与表演的过程中本身太过消极, 负能量太满, 常常在准备过程中就觉得自己不行, 无形之中给自己打了否定的标签, 这样只会加重本身紧张的心理情绪, 为接下来的表演带来更大的困难。这种情况在现实生活中并不少见, 有时候身边人随口的一句评价, 都会给他们带来巨大的心理负担, 摧毁他们酝酿已久的情绪。当脆弱的人遇到了这种评价, 随时都有可能崩溃甚至被摧毁。因此表演者应该学会对这样的言论建立起一个免疫系统, 不要受到外界的干扰, 要树立起积极肯定的心理。

(二) 心理素质不过硬

艺术歌唱是一项不平凡的活动, 而声乐表演者更是一项不普通的职业, 这就要求歌唱演员能扛得住外界的舆论与压力, 拥有过硬的心理素质来强大自己。就性格上来说, 通常要求表演者比

一般人更加的外向与热情, 这样的性情在学习过程中更加容易释放自我, 从而得到更详尽更针对性的学习计划与进步空间, 这类人能够成功的空间也更大; 对于相反人格的表演者来说, 他们相对的要内向与拘谨, 这本身并不是什么坏事, 但在演唱这项艺术活动上来看, 他们由于过分拘束而无法得到更好释放, 专业人士也不能对他们进行完全的批判, 而他们自身的优势也不能得到尽情地发挥与利用。并且相对于热情外向的人来说, 他们心理素质通常比较低, 更加容易缺失自信与自我肯定。这类人在表演过程中, 相对比较容易产生紧张心理, 继而影响学习与表演过程。

(三) 过度兴奋

兴奋是人体在遇到一些情况时对外界作出的自然反应。一定的兴奋情绪有利于调动人的积极性, 因此在学习声乐的过程当中, 适当的兴奋情绪可以激发他们内在的潜能; 在表演过程中, 也有利于调动表演者的情绪, 帮助他们以更好地姿态投入表演之中。因此, 适当的兴奋是很有必要的。然而, 如果表演者在表演过程中过度兴奋, 反而会带来过犹不及的效果。因为一旦表演者兴奋过度, 他们会将表演视为最高法则, 表演过程中出现任何的小问题, 都会使得他们心理发生巨大的变化, 会给他们的自信心带来沉重打击, 从而导致他们怀疑自我, 迅速消极下去。而且, 表演者过度兴奋也会给他们带来一些比较紧张的情绪, 他们在表演过程中就会产生这样的疑问: 观众肯定我的表演吗? 观众知道我现在很紧张吗? 诸如此类的疑问, 从而分散表演者对表演的注意力。

从这部分表演者的角度出发, 想要获得观众的肯定、害怕犯错、对结果期望过高这些因素都容易导致表演者过度兴奋, 从而导致紧张的心理状态。

三、培养良好歌唱心理的方法途径

(一) 增强教育者的专业水平

从教育者水平来看, 提高教师的授课能力是解决歌唱过程中过度紧张和放松的一个重要解决方法。所谓好的专业教师, 最基本的是专业知识过硬, 其次还应当具备一些其他的能力素质, 比如拥有多种思维方式, 遇到不同类型的学生, 能够因材施教。由于不同的学生思维有着不同, 而声乐之所以能够被人们所喜欢, 也是因为其本身有着很多的抽象因素, 需要我们用抽象的思维理解他, 具体形成话语, 再传授给学生, 然后学生再将教师具象的内容慢慢转变成抽象化, 达到理解的过程, 这种前后理解的方式有着很大的区别。因为如果教师在进行授课的时候, 碰到的学生思维方式同教师一样, 那么就很容易进行课程内容的讲述。如果思维模式不一样, 或者学生的生活经历以及感受有所差别, 那么很可能教师表达的意思, 学生很难理解, 这样一来二去, 就会增加他们之间的误解, 从而降低了整节课的效率, 达不到预期的目的。

如果一个专业性很强的教师,在这个时候就能够体现出其特有的能力,站在学生的角度去理解,然后用学生能够理解的内容去转述,从而把学生带进艺术的大门。

(二) 接受一定阶段的不完美性

任何一位经历者在生命的每一个阶段,都会有其不足。只有增加自己的信心,放低对自己的要求,才能在声乐演唱中克服紧张与放松的问题。当然这里说得放低要求并不是不思进取,只是让自己在某些时候要克服过度紧张的心理暗示,学会接受不完美的自己,承认自己在某个地方还存在不足,而且,要对他人的缺点要包容,只有这样才能够有个好的状态来提升自己的专业水平。唱歌是一个螺旋上升的过程,有的时候可能是“低谷”,这就预示着马上到来的腾飞。如果一个人对自己的要求过高,那么就会对待自己以及他人有着过高的要求,这样可能更不利于自身的发展或者进步,这也是我在学习过程中的一个总结。如果一个太要强的人,遇到一些困难的时候,先要承认自己在这方面的不足,然后努力提高自己的自信心,再去寻求解决办法会更加聪明。这就是我们前面所提到的,很多思维方式能够影响到我们做事情的最后结果,因为人们在做事情的时候,很容易受到情绪等方面的干扰,所以对于自身心理状态的处理就显得非常重要。

(三) 提高自身素养和意识境界

1. 学会自我暗示

自我暗示主要是通过对对自己不断重复某种示意而使得大脑最终形成的一种观念。简单地说,表演者在学习过程中要不断告诉自己不要紧张,给自己树立自信心,暗示自己能行。长此以往,当他们登上舞台,身体会自然的调节,也会给大脑反馈自己能行、不需要紧张的信息,表演者可以通过这样一种方式来培养自己减少紧张心理出现的可能性。

2. 日常生活中的准备和训练

要克服紧张的心理状态,就要更加注重平时的训练。在平常的练习当中苦下功夫,认真学习相关的技术、技巧,不断提升自我,养成良好的工作习惯并保持良好的工作状态。同时调整好自己的状态,保持强健的身体与充沛的体力。只有身体素质过关,心理素质才能有更好的突破,这些其实都是个人的基本条件。试想,如果一位表演者连正常演出的实力与体力都没有,那他上台就连基本的要求都没有达到,内心怎么能不紧张呢?因此,要想克服紧张的歌唱心理,先决条件是提升个人自身的发展,保持良好的身体状态,具备基本的表演技巧,做好充分的准备工作,才能更好更自信的站上舞台。

3. 学会放松练习

就情绪上来说,紧张对应的心理情绪是放松,两者都是神经系统产生的一种感觉。学会如何调节放松是克服这些问题的一个重要途径。通常,人们在高度紧张的情况下,都会很慢的进行呼吸,人体内部呼吸是非常重要的机能,所以,紧张时进行深呼吸,对于唱歌时产生的不利影响将会大大的消除,进而使演唱者发挥出最好的水平。通过平时的观察研究发现,歌者在平时的测试、演出、比赛等一些场合往往表现出过度紧张的情况,所以对于这些歌唱者的平常心理放松训练就显得非常重要。放松状态下的演出才能够更加的接近或者超过平常的训练。在专项训练中可以从以下几个步骤进行:首先,是逐步放松阶段,在这个阶段,歌者通过对自身即溶的感觉来体会歌唱中的放松和紧张,慢慢发现其中的不同;其次,对于肌肉群进行收缩感觉体会,在这个基础上,能够更加的理解紧张和放松的差别,在进行平常训练的时候一定不要过度的紧张,应该保持一个比较平和的状态,在这个过程中

我们可以通过一些暗示来达到想要的效果;最后一点表演者要做到让自己的内心放松、心态平静,调动起自己演唱的积极性,达到最终的演出效果。

4. 控制紧张的训练

歌者在表演之前的紧张有多种表现形式,如果前期能够进行相应的控制紧张的训练,就能够很好地克服以上问题。在平常的控制紧张训练过程中,还可以发现一些自身的心理素质问题,慢慢改进,从而对歌唱有较好的作用。歌者在进行表演过程中,必须要通过对相关心理活动的掌控,比如可以采取将肩膀放松,嘴角微微张开,深呼吸空气至小腹,然后在这个基础上,开始唱第一个字。而且在演出的进程中,也应当有意识的控制情绪的变化,在容易出现紧张的地方采取注意力集中等方式进行化解。比如当快要出现高音的地方,歌者在训练的时候可以充分利用各种技巧,深呼吸进行放松,放松肩部,然后在这个基础上再进行高音的表演,让整个大脑处于一个放松的情形下。如果在赛前就出现了过度紧张的情况,应当更加保持自己的注意力,尽可能减少与别人谈话,尽最大可能将外界干扰降到最低。在演出前,表演者可以在大脑中想象整个画面,来进行心理状态的转移,而且也可以采取对服装的检验,欣赏一下自己的妆容体态等等,使自己处于相对放松状态。

5. 心理调节

心理调节其实是一种借助外部媒介的方法,主要通过依靠中医实现的。通过医学上的帮助,使得表演者将自我认知与主观行为结合起来,通过调动表演者主观上积极性来指导他的实际行为,以克服紧张的心理状态。正所谓“告之以其败,与之以其善,导之以其所便”指的就是一针见血的提出心理紧张的危害,引起表演者的高度重视,告诉他们解决的方法,引导他们积极调整;最终“开之以其所苦”纠正他们对自己的不自信,以此让他们的内心强大起来。

让自己摆正心态,拥有一个正确的世界观和价值观,用平常的心态去面对世界上的不公平,对于一个人的歌唱生涯是非常重要的。世界上不存在绝对的公平公正,每个人的自身经历、遭遇不同,自身的成长也会出现差别,也正是因为这些,导致人的认识水平以及思想意识出现不同。所以,我们一定要用从容的态度去对待所谓的不公平,不要想法去改变,抱怨社会的不公,因为这些对处理问题没有任何的帮助。每个人的价值观取决于我们自身的世界观,对于我们专业来说,对于艺术的本身,要比那些名利以及社会地位更重要,每个行业都有自身发展的规矩,但是,我们一定要正确认识到自己行业的规矩,在肯定适应自身行业规矩之后,再去适应其他行业的规矩。在这个过程中,一定不要忘记自身行业的要求,严格要求自己,世界上所有的事物都是在一个寻求平衡中前进。所以,我们一定要很清楚地认识到这些,学会摆正姿态,提高自身素养,碰到一些与我们的意识有差别的情景或者事物时,要想想我们当初选择歌唱的初衷,想想大自然发展的规律,用平和的心态去面对一切,不过分的担忧,紧张,保持一个良好的状态走在表演的道路上。

参考文献:

- [1] 王宏亮.论歌唱中的紧张与放松[J].北方音乐,2017,37(22):54.
- [2] 覃邦栋.谈歌唱中的紧张与放松[J].北方音乐,2017,37(05):69.