

音乐教学中心理素质的培养

伞景尚

(河南省平顶山市理工学校(四中) 河南 平顶山 467091)

[摘 要]任何音乐表演都是转瞬即逝的一次性过程,它既不能重复,也无法弥补。实践证明,表演者临时时技术的发挥,完成音乐作品的质量以及演出的效果,均与其表演时的心理状态密切相关。那么怎样才能做到在每次临场表演中都能把自己平时的积累发挥到最高水平,并且使每次临场表演都成为具有一定即兴性的创造性表演,这是我们每一位教师都必须加以重视和解决的问题。

[关键词]声乐;心理素质;问题

歌唱表演中良好的心理素质,可以有效提高歌唱者的表演水平,增强歌唱者的歌曲表现力,给听众更好的音乐体验。但是,在现实的歌唱过程中,很多人在自己演唱时表现良好,然而走上舞台的时候就会出现表演失常的状况。对于这种现象,我们不难发现,人们在学习声乐的时候,既要掌握基本的发声技巧和声乐基础知识外,还要培养自己良好的表演心态,只有练就了良好的心理素质才能在唱歌的过程中,战胜自我,轻松自如地展示自己,使得听众听到歌者对于音乐最为完美的诠释。

1 唱歌表演中存在的心理素质问题

众所周知,其实传统教学模式提倡歌唱要追求效果,完全忽略了培养学生的心理素质,正因如此,声乐专业的很多学生心理素质偏低,往往由于演唱过程中,心理出现问题而导致了歌唱不成功、不顺利的情形,心理素质的偏弱也会导致歌者的声乐能力降低,对于这种忽视心理素质在个场表演中的作用的现象,我们应当采取一些措施。

我们经常能够看到这样的案例:一个音乐专业的同学声乐功底好,学习进步较快,笔者就对她的发声技能技巧加以强化训练,并希望她在期末考试中发挥出良好水平。可她在考试时,唱第一句就跑调,歌唱气息浅,手脚还紧张得微微颤抖,演唱表现与正常水平判若两人。还有很多学生在演唱的过程中,头脑中对身体、手势等一系列动作没有记住,不能及时对音乐所要体现的感情的相关细节作出反应,由于这种自身动作与心理的偏差导致舞台上发生表演失误。

音乐作为一种传递爱与和平的使者,这门听觉艺术具备了极高超的技巧与个人发音特质,一首歌曲作品能够完美地传递给听众需要歌唱者各个方面的元素进行合理而巧妙的处理,歌唱者的心理素质在演唱过程中所起的作用是不言而喻的,因此在声乐教学中加强学生心理素质的培养是每一位声乐教师应当思考和解决的问题之一。

2 歌曲演唱中培养歌者良好的心理素质

2.1 歌曲演唱中歌者需要具备的心理素质

声乐是将知识、艺术、技术融为一体并且极具有学术性的一门学科。能够真正将一首歌曲表现得淋漓尽致、打动人心,首要的基础就是扎实的声乐功底和生理机能,其次就是歌曲演唱者自身对所唱歌曲的理解与分析进而通过心理状态表达出来的音乐意境,这就涉及到了歌曲表演过程中的心理素质的范畴。声乐学习的效果,与歌唱器官、肌肉活动的灵敏、协调、强度有关,和人的心理活动也同样有着密切的联系。歌曲演唱者演唱过程中需要的心理状态包括树立良好的歌曲演唱心态、合理控制自身演唱心

理、及时处理演唱过程出现的各种心理问题。

2.2 培养歌者良好的心理素质

首先,教师一定要为学生创造一种轻松、和谐的课堂教学氛围。教师一定要将自己置于教学过程中的引导者的地位,不要给学生形成任何威慑力,在平时的教学过程中防止出现学生害怕老师而产生胆怯心理,影响歌唱水平。只有创设一种轻松而自在的教学氛围,教师的教与学生的学都是和谐、民主而欢快的,这样能够让学生在平时练就良好的唱歌心态,建立自信心,便于今后在舞台上表演的心理调节。

其次,教师在教学过程中对于声乐乐理知识的讲解,要讲求技巧,尽量将乐理知识贯穿在实际音乐歌唱中,让学生不断地歌唱,并且通过歌唱师生进行互动交流,为学生打下坚实的乐理知识,只有拥有了扎实的声乐知识,对于学生的心理而言,就如同打了一剂强心针,这也有助于歌唱过程中心理的稳定,有助于歌曲演唱的超常发挥。

最后,教师要教导学生在歌曲演唱中要学会进行自我心理调节,很多人在歌唱之前经常会想,万一出差错怎么办?头脑中会出现各种消极的想法,而这些思想会在一定程度上影响歌者的正常发挥;而且,越是集中精力去背乐谱背歌词,害怕出错,越是会紧张不安。为此,歌唱者应该在演奏之前,排除一切杂念,将自己的全部注意力放在音乐的表达上,头脑中想象音乐意境,使自己在舞台表达中达到人与音乐融为一体的最佳状态;与此同时,学会专注,学会调整呼吸,例如歌唱者在感觉心理紧张时,可以先深吸一口气,然后再用嘴缓慢吐气,使身体和心理得以自然放松,降低自己的心跳频率。

综上所述,声乐学习过程既要学好基础的音乐基础知识,又要拥有良好的心理素质,才能通过自身的音乐能力表达出音乐所具备的传神的思想感情,才能反映出艺术的美感。在此过程中,教师对于学生心理素质的培养是必不可少的,学生也应当在平时的训练中有意识的运用自己掌握的心理方法,比如心理暗示法、调整呼吸法等,来处理自己在表现音乐过程中出现的心理问题。相信通过教师和自身的努力,长此以往,歌曲演唱者一定能够培养自己优秀的歌曲演唱心理素质。

参考文献

- [1]陆文以.浅谈音乐教育对中职教育的重要性[J].现代中小学教育,2008(1):36.
- [2]张国华.浅谈中小学音乐教育的问题[J].基础教学课程,2008(2):7.
- [3]步根海,徐虹.音乐的力量[M].上海文艺出版社,1991:58.