

# 声乐表演时造成紧张情绪的因素与控制方法

钟萍萍

桐梓县文化旅游局 贵州 遵义 563200

**[摘要]**声乐具体指由人声演唱的音乐,新时期的发展环境下,越来越多的人喜欢声乐表演,从事该行业的人也逐渐增多。在众多歌手中,在表演时出现紧张情绪的十分常见,主要的表现有焦虑不安、出汗发抖等,给舞台表演效果带来不良影响,且在一定程度上困扰着声乐表演者。为改善以上现状,声乐表演者应该从自身基本功的角度出发,加强日常训练,同时培养良好的心理素质,养成不惧陌生环境的心理习惯,强化对高音部分的认真学习,从而树立自信心,以此为前提,在舞台表演中融入真情实感,强化作品感染力。此外,避免出现急功近利的表现,缓解表演中的压力,不断提升自身的专业水平,为更好的表演奠定良好基础,拓展职业发展空间。

**[关键词]**声乐表演;紧张情绪;基本功训练

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1667

## 0 引言

声乐表演是一门艺术,体现出较强的技术性,对表演者的心理状态要求较高,作为一名专业的声乐表演者,应该熟练掌握表演技巧,让自身选择的作品得到完美诠释。但是部分表演者容易在舞台上出现焦虑、紧张等不良情绪,导致专业能力、内部能量无法得到展现,在紧张心理的影响下会影响舞台表演效果,给观众带来不好的体验,应该加强对紧张情绪的研究,采取有效措施做好调整和控制。

### 1. 表演焦虑的表现及产生的影响

由于不同的表演者拥有差异化的心理素质,通常在表演的过程中,部分表演者会因为过度恐惧而出现焦虑的情况。表演焦虑症状表现较为复杂,包含手脚麻木、恶心、呼吸急促、出汗、发抖等,通过对相关调查数据的分析,在表演艺术家团体中,受到表演焦虑影响的有器乐演奏家、歌唱家、舞蹈家、演员,四个领域中表演焦虑者所占比例分别为47%、38%、35%、33%。与此同时,相关研究表明适当的情绪唤醒能够强化演员的积极性,从而赋予表演更多活力,强化作品吸引力,但是以上理论在焦虑水平过高的表演者中体现出一定的不适用性,反而过强的情绪会弱化表演水平,久而久之表演者会对舞台产生恐惧,对职业生涯发展造成不良影响。

### 2. 引发声乐表演中紧张情绪的主要原因分析

#### 2.1 缺少良好的先天条件,忽略日常基本功训练

影响演唱水平、舞台效果的因素可以分为两个方面进行分析。首先,声乐表演者应该具备良好的先天条件,并且心理素质能够符合训练和表演要求,在学习、演唱的过程中,还需体现出较强的肢体协调性。部分拥有良好天分的声乐表演者能够很好的适应舞台环境,由内而外散发自信;其次,除了先天因素之外,后天的学习、锻炼也是关键的要素,如果声乐表演者仅依靠天赋而忽略了日常的练习和学习,无法获得理想的表演成果,进而在舞台表演中逐渐失去自信,不仅无法展现自身所学,还容易产生对舞台表演的恐惧、焦

虑,如忘词、破音、气息不稳等,给职业生涯发展带来阻碍。

#### 2.2 缺少良好的心理素质,容易被外界环境影响

无论是从事哪个行业的人员都需要具备良好的心理素质,遇到事情沉着冷静的分析、处理,尤其对于声乐表演者而言,如果心理素质欠佳无法完成精彩的表演。通常声乐表演需要融入自身的情感,通过塑造良好的情绪氛围给观众带来与众不同的体验,使声乐表演者与观众之间能够形成情感共鸣,表演者不仅能在舞台上获得更强的自信,还能在观众群体中获得更高的满意度。一旦表演者在实际舞台表演中出现缺乏自信、过于紧张等情况,会将大部分的精力放在思考演唱方法等方面,因为过于担忧情绪问题,避免不了会给声音带来不良影响,阻碍声乐表演者正常发挥,所以心理素质对于声乐表演者来说十分重要。

#### 2.3 初学者对高音产生恐惧,降低了表演中的自信

部分声乐初学者在学习过程中会对高音部分产生恐惧,此类学生通常会在面对教师钢琴时表现出紧张不安的情绪,当教师弹到高音区时,不自觉的就会用尽全身力气演唱,久而久之出现心理阴影,并且经过长时间的提喉容易破坏声带,导致阻碍职业生涯发展。与此同时,在多数歌曲中都存在高音部分,在高音演唱的过程中达到驾轻就熟的水准能够体现一位声乐表演者的水平,同时高音部分也是检验演唱者专业技术能力的途径之一。初学者如果在学习的过程中得不到及时且有效的引导和纠正,会形成条件反射,进而在学习中失去信心。

#### 2.4 表演中功利心过强,造成舞台表演心理压力

无论是哪个行业的从业者,都会在实际工作中期待让自身变得更加完美,尤其是声乐表演者,一旦在日常训练的过程中出现表演缺陷,无法达到期待的水平,会在心里不断的进行自我怀疑,认为别人会因此看笑话。虽然此类人群向往他人赞赏的目光、同时追求更好的成绩能够督促自身在学

习和工作中进步,但是容易带来过大的心理压力,进而在舞台表演的过程中出现情绪过于紧张等情况,不仅无法集中注意力,还会影响表演效果和比赛成绩。而声乐舞台表演需要全身心投入,不能出现精神涣散的情况,音乐具备很强的艺术价值,为了突显此种价值,需要声乐表演者将更多时间和精力投入到日常练习及表演中,不仅可以提升自身的表演水平,还能给观众带来更好的体验。如果声乐表演者在舞台上展示自身作品的过程中,出现过重的功利心,无法快速融入表演氛围中,导致出现身体、声音、眼神等方面不协调的情况,严重的甚至出现失声的现象。

### 3. 调整及控制声乐表演中情绪紧张的策略

#### 3.1 增强演唱技巧训练意识,强化表演基础的牢固性

台上的演唱仅需要几分钟就完成,但是需要声乐表演者不懈的努力及长时间的坚持,要求声乐学习者拥有钻研业务的精神品质,提高对日常训练的重视,在声乐练习中投入更多时间和精力,进而获得更加理想的训练效果。与此同时,为更好的进步、成长,声乐学习者应该及时发现自身专业技能、表演方面存在的不足,结合自身的性格特点及专业教师或者专家的意见,形成符合自身成长规律的学习和表演模式,增强总结评价意识,在日常练习的过程中做好自我反省,找到最佳的声乐表演状态。技巧训练除了可以提升声乐学习者的专业水准,还有助于强化自信,避免在舞台表演的过程中出现恐惧、紧张心理,以防因专业技术能力方面的限制带来不良影响。

#### 3.2 保证演出前准备的充足,强化舞台表演的流畅性

为了在舞台表演中拥有良好的表现,声乐表演者应该合理选择表演作品,结合自身的专业能力、擅长方向,需要重视作品的完整性,保证作品适合自身的音色条件。一旦声乐表演者选择了难度较大的作品,很容易因不擅长、不熟练等因素影响而出现心理压力,强化作品完整性的基础上,应该增强歌曲谱面研究意识,让自身在舞台表演过程中能够灵活应对音准、节奏等问题,此外,强化对歌词的记忆,以防因忘记歌词出现慌乱无措的情况。情感的掌控直接影响声乐表演者对作品演绎的质量,所以在表演的过程中,不仅要求声乐表演者具备较高的技术水平,还应该学会在表演中融入真情实感,依据选择的作品调查相关的辅导资料,通过多次的重复练习加强对不同表演阶段情绪的掌控,让舞台表演更加流畅、自然、吸引人。

#### 3.3 深度挖掘舞台锻炼机会,养成良好的心理习惯

作为声乐表演者应该加强对生活的关注,在生活的每个细节中融入声乐表演理念,深度挖掘日常生活中、工作中的表演机会,例如,在家庭聚会、同学聚会等环境中,可以积

极争取当众表演的机会,体验各类不同的场合,进而形成良好的心理习惯,强化自身对差异化表演场景的适应能力。尤其对于声乐初学者来说,最重要的除了专业技巧的学习外,还有锻炼自身的胆量、培养自信心,从而减少舞台表演中的紧张情绪。此外,由于环境能够给人的心境、情绪等方面带来影响,一旦进入陌生的环境中,表演者需要面对很多新的事物,包含灯光、音响、桌椅颜色、空间大小等,会增加紧张情绪的出现概率,由此可见,表演者应该学会探索陌生环境,培养自身情绪调节能力,拥有最佳的表演状态。

#### 3.4 给予自身更多鼓励,提高表演者舞台掌控力

自信是声乐表演者的核心力量,影响自信的因素较多,包含专业技术、学习能力、个人阅历、表演经验等,只有保证对声乐表演有了熟练掌握后才能变得更加优秀、自信十足。为了实现以上目标,声乐表演者应该给予自身更多的鼓励,在进行舞台表演之前不断的做心理建设,相信以自身的实力能够掌控整个表演过程,避免过于追求完美,同时不要有过于功利的心理,将精神、情感融入舞台表演中,进而获得理想的表演效果。通过分析动机强度与工作效率之间的关系,能够明确中等强度对于任务的完成来说,拥有相对最强的推动力,只有保证动机的适用性,才能提高工作效率,而一旦动机强度超出规定的标准,会降低工作效率,且给人带来疲劳、紧张、不安等感受,干扰正常的思考、判断。为此,应强化对舞台表演的享受和控制,让心态更加平和。通过树立自信可以带给观众更好的体验,强化节目效果,提高声乐表演者的影响力,提升自身表演作品的吸引力。

### 结语

通过上文的分析可见,声乐表演离不开日积月累的练习,不能一蹴而就,需要经过系统性、专业化的学习实现。在声乐表演中,紧张情绪十分常见,不仅会影响表演者的舞台状态,使表演者失去自信,甚至会阻碍其职业生涯的发展,所以为了避免声乐表演中出现紧张情绪,应该从强大心理的角度出发,充分利用生活、工作中表演的机会,拓展自身的表演空间,培养良好的心理习惯,通过以上内容的落实,有助于强大声乐表演者的心理,使其拥有更强的自信,完善节目效果的同时促进职业生涯的稳定发展。

### 参考文献

- [1]郭笑含.声乐表演者在舞台表演中易出现的问题及解决对策[J].北方音乐,2019,39(10):2.
- [2]张雅琳,郭聪.浅谈如何在声乐演唱中克服紧张情绪[J].戏剧之家,2016(5):2.
- [3]虎翼.浅析声乐演唱中紧张情绪的克服[J].音乐时空,2016(2):2.