

浅析声乐教学实践中的表演训练方式

常青

河北省邢台市二十冶综合学校 河北 邢台 054100

[摘要]声乐演唱可以分为“演”和“唱”，所谓声情并茂地演唱，就是让声音通过表情、肢体动作、舞台设计与呈现等方面有感情的表达出来。只有把歌唱中的声音与表演相结合，才可以更好的把歌曲表达出来。在笔者的声乐教学实践中发现有很多学生掌握了声音、理解了歌曲，却不能将声音与表演更好的融合为一体。笔者总结了声乐表演教学实践中的方法，欲通过本文浅析声乐教学实践中的表演训练方式。

[关键词]声乐教学；表演；实践；训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.318

本文的表演训练方法包含歌唱中的表情训练、肢体语言训练、歌曲情感理解与声音的融合、舞台的设计与呈现、心理素质训练五个方面。

一、歌唱中的表情训练

歌唱中的表情主要体现于面部表情，面部表情主要包括眼睛、嘴巴和面部的肌肉运动。在表演时，整个面部一定要协调，眼睛做出的眼神和表情一定要统一。在演唱艺术作品时，作品本身会有很多情绪，比如悲伤、思念、喜悦、怀念、痛苦等。笔者将通常所用的训练方法要总结为以下四点。

第一，镜面训练法。镜面训练其实就是照镜子，对着镜子看自己表演，完善自己针对歌曲含义做出的表情。还可以对镜子模仿一些优秀的表演者的表情，从而进一步解读。在镜面训练中需要注意的是，不能一味模仿，要对作品理解后进行二度表情创作。

第二，他人视角训练法。一般来说，人只有看着镜子的时候才能看到自己，不看着镜子的时候却看不到自己的表情。所以，他人视角不是让别人看着练，而是利用相机等设备把歌者的表情录制下来，提供回放。看回放的过程中不仅可以观察到自己表演的表情与歌词表达是否搭配，还可以观察到自己表情的是否表达出了自己所理解的含义。

第三，想象力训练法。歌者通过想象在脑海里刻画出想要做的表情，再把练习和脑海里想象的表情用面部表情表达出来，最后再结合镜面训练法去练习表情，这是单一的表情想象训练。要求学生根据作品含义去想象，如演唱一首表达带有忧郁气质的思乡歌曲时，就可以去想象画面和情感，想象自己处在歌曲中的氛围，眼神和表情中透露出深情眺望且深邃的感觉。

第四，解放天性训练法。解放天性是表演学习的必修课，那么在声乐表演中也照样适用。在我的教学中发现很多中学生从小没有接受过表演训练，而且在一定的传统教育模式的影响中逐渐丢失了孩童的天性。这时候就需要教师引导使其解放天性训练，主要目的就是释放自己，忘记自己。第一种方法是想象自己是一些动植物，比如大猩猩，鸵鸟，大象或者一棵随风摇曳地大树。第二种方法可以表演一些情绪，比如生气、大笑、紧张、悲伤、激动等等，让他们认为自己就是表演的那个人。长时间单纯表演个体有些单调，所以在课堂实践中可以规定一个主题让学生们分成小组去表演音乐短剧，这是非常好的释放学生天性和增强表演能力的训练方法。

二、肢体语言训练

肢体语言也可以称之为肢体的表情，也可以理解为身段和台步。当然，肢体语言一定要配合面部表情去训练。眼睛看哪里，手势和身段要与之配合。笔者通常会遇到有学生手眼不协调，眼睛看着远处，而手却指着近处。有的动作表现得很僵硬，手势不符合歌词。针对这种肢体语言与歌词不搭的情况，笔者通过多年的教学摸索与实践，研究和总结了三个方面的训练方法解决这个问题。

第一，起势训练。“起势”通常被大众理解为太极拳中的第一势，而笔者把歌唱中的起势理解为歌曲一开始歌者的动作。起势也可以理解为通常我们所说的“起范儿”。

1. 让学生把自己的气场打开。表情要坦然且不做作，后背挺直，挺胸且正视前方。可以用与朋友打招呼的方法，想象假装从远处来了一个老友，你迫不及待要和他打招呼，一定先要遥遥再抬手，而后透漏出高兴且期待的表情，最后再喊出他的名字，想象把周围的空气都带动起来一起打招呼，做这样的表演练习很能锻炼歌者的气场。

2. 歌者要结合想象法，打造画面感。歌者想象自己在歌里面，想象自己是一位歌唱家登上了春节晚会应该怎样去表现。作为歌者，在歌曲没开始表演之前就要想象自己整个身体都在作品里面。拥有作品想象力才能更好地把歌曲的艺术性和舞台的表现力表达出来，这样就有了“范儿”。

第二，舞台走步训练。声乐表演中的走和我们平时走路不一样，我们要在作品当中走，在角色中走。除了上下台，在歌曲表演过程中也会出现走步，分为边唱边走步和间奏前奏的走步。比如在很多戏歌中就有妙龄女子的走步方法，是踱步，也叫“圆场步”，小碎步的走路，身体向上挺拔，脚后跟先着地，身体起伏不能太大，更不要迈着大步向前走。总之，舞台的走步一定要结合作品去走，才能更好地表达作品。

第三，身段的训练。身段在中国戏曲中常常提到，笔者认为声乐的表演中也必须注意身段的训练，身段包括身体的动作，手势、以及四肢的动作。

1. 声乐中的身段训练不仅要美观，更要有作品性。就曲目而言，如八七版电视剧《红楼梦》（王立平^[1]作曲）中的歌曲《葬花吟》，这个场景一定是林黛玉的视角去演唱的，一定要把小女子那种身段去表达出来，如果表现怜花的动作，一定是轻柔的动作，然后根据作品揣摩身段，这就是身段的作品性。

2. 表演可以简单但一定要有力。在多数声乐作品中，很

多艺术歌曲的舞台不需要过多的表演，只需要一些的普遍动作，胳膊、身体和手势去配合表情就可以。胳膊要打开，胳膊肘距离身体至少要有一支笔的距离，不能把大臂紧紧地贴住身体。如果只让小臂和手做动作是不合适的。

3. 一定不要害怕犯错，在表演时不能有小动作，出每一个动作时都要表现得落落大方。在舞台上，难免会出现做错了动作或者与预先设计的动作不符合的情况，这时歌者一定要从容应对，不能做错了动作再收回来，从而露出马脚。

三、歌曲情感理解与声音的融合

“一首歌曲的情趣、曲风和韵味是歌曲本身已经基本上定下来的，演唱者要做的就是怎样去寻找词曲作者所要体现的歌词意境和情趣。”^[2]情感主要包含了情绪和感情，怎样让学生理解歌曲情感呢？笔者用了以下四种训练方法来训练学生。

第一，根据字面含义去理解歌词和歌词表达的含义，能够将作品风格与情感准确定位，让学生去写一篇读曲感受。

第二，从作者入手对作品进行深度探索。了解词作者和曲作者的生平，生活经历与生长背景等，从而揣摩词曲作者的歌词和曲调的用意与由来。

第三，对作品进行曲式分析，通过曲目的调式调性，节奏等音乐性，从而将歌曲的情绪定位。

第四，歌曲情感基调要与声音相结合，在进行作品的情感表达时，要达到声情并茂的演唱，将声乐演唱与舞台表演紧密联系起来。要根据作品打造声音线条与音韵，如古诗词歌曲充满古韵，不能把歌曲唱的太满。还要注意的是表演不能过于夸张，因为这毕竟是声乐演唱而非真正的演戏，在演唱过程中要注意气息的稳定和对声音的把握。

四、舞台的设计与呈现

舞台的设计包括协调服装，道具、演员走位、伴奏等方面，同时还要兼顾舞台的整体性。

第一，关于服装和道具，表演者的穿着打扮一定要符合作品性格，如果穿着特别华丽的巴洛克风格的礼服去唱中国古诗词艺术歌曲是不合适的。在道具的选择上，要选择表现力强的道具，大小合适，颜色不要和背景和演员服装撞色，否则道具会被同色背景掩盖，从而不能完美的表现出来。

第二，演员的走位。当歌者站在舞台上，如何去呈现自己的作品，舞台走位就很重要，比如根据曲曲目情节需要，可以从舞台中央走向两侧，或者围着舞台走，或是从台下走至台上。总而言之，演唱者的走位要提前并且合理地设计好。

第三，舞台整体性，包括舞台背景和伴奏等所有表演元素的统一。关于音乐的选择上，不建议采纳杂音太多或是掩盖声音的背景音乐，要突出歌者的音调和音色的优点。

五、心理素质训练

笔者作为一名中学教师，在声乐教学实践中发现有很多学生出现表演中怯场的现象。在舞台上声音发抖，甚至控制不住的手抖、身体都在抖。针对这一情况，一定尽可能多的给学生创造和争取舞台机会。笔者总结了几点有效且易实行的解决方法。

第一，让学生利用大课间时间在学校进行“快闪”、舞台剧、音乐会等活动或演出。多让学生接触舞台，感受舞

台，多加训练舞台经验，去除紧张情绪，在台上更加从容。

第二，以周为单位在班级里组织学生进行主题式表演，每周一个主题，如青春、爱国、古诗词、节日等主题。主题式的演出是一场班级性的小型演出，包括主持串词、节目挑选、舞台设计、服装道具、伴奏等。主题式的表演不仅可以增强学生的组织能力，还能增强学生的文学功底与艺术熏陶。班级全体动员式的准备可以让学生各发挥其所长，从而增强学生自信心的建立。

第三，心理调节法，发挥学生的主观能动性，提升其主观调节紧张情绪的能力，用主观思想意识调节内心，达到在舞台演绎上内心的相对平静。

第四，歌词的准确记忆。在演出中避免不了会有突发情况的出现，要学会随机应变的同时把歌词烂熟于心，勤加练习，这样才能以不变应万变。

六、教学启迪

在笔者的教学过程中会发现很多惊喜，有些同学会举一反三，还会很有创造性的去解读和表达他们所理解的歌曲，比如用床单当做成礼服，用盆当成花篮。作为教师此时千万不要纠正他们，一定要鼓励这样的现象存在，因为只有这样他们的创造力才会形成一股巨大的洪流，奔流不息。

对于学生来说，声乐表演不是一蹴而就的，不仅需要科学的方法去练习，还需要时间的积累与努力的沉淀，正如《荀子·儒效篇》中所说“积土而为山，积水而为海”，声乐的演唱与表演训练也一定是厚积而薄发。另外一定要把握好学习方向，如果只在表演上下功夫，而不潜心学习声乐，不努力练习声音是行不通的，如果在练习中南辕北辙，这样出来的声音肯定让人大失所望。所以，声乐的学习一定是稳扎稳打的前进，切不可投机取巧。

对于教师来说，在教学中要注重学科间的融合，可尝试做声乐、舞蹈、表演、体育等学科之间的交叉融合，这样的探索是更有益于师生之间共同成长。在声乐演唱的教学中，要有属于自己的教学方法，不能随波逐流，兼收并蓄。更不能固步自封、原地踏步。这个度虽然很难把握，但是只要做到一点就不会迷失自己，那就是终身学习，在声乐演唱时代发展的洪流中去芜存菁，避其所短，用其所长。除了做好自己的本职工作，还要发奋钻研声乐表演艺术，增强艺术品味。只有多加练习，刻苦钻研，才能在教学实践工作中游刃有余。努力把声乐表演立体化，把努力变成人生常态。

参考文献

- [1] 杨曙光. 中国古典诗词艺术歌曲赏析与演唱[M]. 北京: 人民音乐出版社, 2018, 5.
- [2] 余笃刚. 声乐教育学[M]. 上海音乐出版社, 2009.
- [3] 颜雄心. 声乐表演技巧与教学探索[M]. 中国书籍出版社出版时间, 2016.

注释:

[1] 王立平: 1941年8月5日出生，满族，国家一级作曲，享受政府特殊津贴，中国电影乐团艺术指导，主要作品有《枉凝眉》《葬花吟》《海港之歌》等。

[2] 杨曙光. 中国古典诗词艺术歌曲赏析与演唱[M]. 北京: 人民音乐出版社, 2018, 5.