

如何提高声乐学生舞台表演

赵春会

(石家庄市艺术学校, 河北省石家庄市 050000)

[摘要] 对于声乐学生而言, 在舞台上获得成果的演唱, 是他们专业学习与艺术追求的梦想。在舞台上把自己所学的演唱技巧毫无保留的展现在观众的面前, 通过作品的演绎来获得观众的关注和认可, 这是声乐学生专业学习最直接的表现。舞台表演中, 不仅考验的是声乐学生的专业实力以及舞台表现力, 同时也是对他们表演心理的极大考验。表演心理是一个极其复杂的心理过程, 在表演过程中, 声乐学生不仅要听音乐有较强的感知能力, 同时对肢体动作、面部表情、音乐感受都同样有着较高的要求。在舞台表演的过程中, 发挥积极的心理调控能让自己的演唱更加轻松自如, 能将自己最好的状态在舞台上表现出来, 演唱心理的积极调控是进行成功的舞台表演不可或缺的因素。

[关键词] 声乐教学; 舞台表演; 学生; 心理

一、积极的心理调控在演唱中的重要性

声乐学生舞台表现不佳, 往往和演唱者自身的心理素质有很大的关系, 在舞台上, 他们如果能通过积极的心理调控, 随时调整自己的心态的话, 表演将会起到事半功倍的效果。积极的心理调控在演唱的过程中是非常重要的。

(一) 保持良好的演唱状态

声乐教学中通过积极的心理调适, 在声乐学生演唱过程中保持良好的歌唱状态具有重要的作用。主要体现在三个方面: 第一, 可以调动声乐学生的发声器官, 让这些器官处于一种良好的状态当中, 演唱者在演唱的时候, 这些发声器官会随着演唱者想要表达的情绪做出相应的调节。比如想要表达兴奋的情绪, 必须经过心理暗示调节自己的紧张情绪, 从而促使全身肌肉变得紧张, 这种情况下共鸣腔体在演唱当中也能完全的打开, 从而使得演唱者身心合一, 将这种情绪完美的表现出来。第二, 有利于控制声乐学生的气息, 气息的控制是非常重要的, 也是能演唱好歌曲的前提条件, 因此, 在演唱中良好的心理暗示可以使得情绪控制恰到好处, 演唱的气息也变得顺畅, 歌声也更具特色。第三, 有利于演唱者语调、语气的调控。不同的歌曲表达不同的情感, 有的忧伤, 有的高兴, 通过心理调节, 可使得演唱者更好地调节演唱的语气和语调, 使得歌曲的情绪自然的流露出来。

(二) 准确表达歌唱的内容

积极的心理调控, 可以帮助声乐学生更好地表达歌曲的内容。第一, 在积极的心理暗示作用下, 演唱者在运用演唱技巧的时候就会更加到位, 咬字和吐音会更加清楚, 能非常清楚明白的将歌曲的内容演唱出来。第二, 积极的演唱心理, 可以让歌曲的表达更加的流畅, 演唱者在演唱之前已经做好了各种准备工作, 并且记好了歌曲的歌词, 此时才能在心理上对演唱准备进行积极的配合, 就不会容易忘记歌词。第三, 要完整的表达歌曲的内容, 经常会需要一些肢体语言的配合, 而紧张的情绪, 往往让演唱者不自觉的做一些与歌曲表达不相配的动作或是习惯性动作, 这会破坏整个演唱的和谐, 演唱者也会更加畏惧用眼神和观众进行情感交流。

二、学生表演心理培养调适的方法

在声乐教学声乐学生如果无法调动自己的积极心理就无法将歌曲演唱好, 容易出现各种问题, 我们要找到问题所在, 积极的克服。要想在舞台表演的过程中能运用到积极地表演心理, 要做好以下工作。

(一) 强化演唱技能训练, 做到“艺高胆大”

演唱前的表演准备工作是非常重要的, 要做好舞台表演的准备工作, 首先应该让自己的身体和精神做好调节。健康的身体和饱满的精神, 是演绎好一首作品的前提条件, 作为演唱者, 在登台演唱之前要注意自己身体健康状态, 保持一定的兴奋度和高度

的集中。同时, 应该注意在登台之前进行合理的开声练习, 每次练声的时间不应该过长, 因为这段发声练习是为了让自己进入状态, 消除紧张的情绪。

(二) 积极参加舞台表演实践, 做到“久经沙场”

中国有句名言“熟能生巧”, 对于歌唱者来说, 通过多次的舞台实践是能缓解与消除紧张的情绪。在舞台表演实践过程中, 可以总结各种经验加强与观众交流, 让自己建立自信心。在一些带有娱乐性质的舞台, 往往还需要演唱者营造出一种轻松地氛围, 在这种氛围中, 演唱者也会被周围欢乐的气氛给感染, 忘记登台时候的紧张。在登台之前, 利用积极的心理暗示告诉自己“我行”, 也能缓解紧张的情绪。在演唱的过程中, 把注意力集中到演唱当中, 让自己沉醉于歌曲的美当中, 同时告诉自己观众不是自己演唱的检验者, 而是来聆听自己演唱的朋友, 他们会支持和鼓励自己。利用好心理调节, 在这种放松的心境中, 演唱会渐入佳境。声乐教学中学生在初登舞台时, 由于紧张会在舞台上发生各种小状况, 没有舞台经验, 会显得局促不安, 影响后面的发挥。舞台经验的丰富能使歌唱者心理控制能力得到增强, 从而在每次实践之后, 在得到加深表演经验的同时, 能更好的调节自己的演唱心理。声乐教学中强调舞台实践对声乐学生学习的重要性, 老师结合自己多年的舞台表演经验, 培养学生只有“久经沙场”才能更好地调控自己的演唱心理, 在舞台上发挥得越来越好。

(三) 极力进入歌曲情境, 做到“遗物忘形”

没有情感的音乐就没有朝气与生命力。声乐演唱过程演唱者只有在歌声中注入内心情感, 才能打动观众。良好的歌唱心理, 可以让演唱者很快的进入到歌曲的情境当中做到“遗物忘形”。作为声乐学生, 要多观察生活, 在生活中品味人生的酸甜苦辣。在演唱歌曲时, 大脑要非常快速的调配出这些情感因素, 结合自己的生活情感经历融入到作品情感表达中去, 根据自己对歌词的理解以及人生经历, 通过发挥想象进入歌曲情境当中, 当各种画面交织在脑海, 让自己进入到一种忘我的境界。

声乐教学注重中学生舞台表演时表演心理的积极调控, 这个过程不是一蹴而就的, 是要在每次的学习和排练当中, 有意识的进行训练。在平时的学习和演唱的过程中, 学生要积极的、有意识的调节自己的演唱心理, 培养积极的心理暗示, 在歌曲中注入自己的情感并完美的展现出来。

参考文献

- [1]侯凌燕.论情感在声乐演唱中的重要性[J].黄河之声,2017,(02).
- [2]张晓红.浅谈如何做好声乐演唱中的情绪控制[J].音乐大观,2018,(02).
- [3]李宁.歌唱艺术中的舞台表演心理分析[J].艺术教育,2017,(01).