

现代杂技演员心理素质的培养

李 卓

(辽宁歌舞团(辽宁民族乐团) 辽宁 沈阳 110000)

【摘要】杂技,作为一门形体艺术,在历史的沿革和变革中,始终以不断挑战人体极限、挖掘人体潜能的形式而存在和发展着,它穿越千年历史,来到了这个各种艺术种类激烈竞争的年代,人们对于杂技的要求与日俱增,这就迫使杂技向着更高的难度和境界进发。而对于杂技人而言,在不断提升身体素质、完善杂技技艺的同时,如何培养良好的心理素质,始终是杂技教练和杂技演员必须面对的一个重要课题。本文对杂技演员的心理素质因素、心理成长期和心理学素质的培养方法进行了探讨。

【关键词】杂技演员;心理素质;因素;成长期;培养

在汉代的时候,杂技被称作“百戏”。但百戏这个概念并不专指杂技,而是古代民间表演艺术的泛称,除杂技表演外,还包含着古代乐舞。戏曲的起源往往也要追溯到百戏。不过,在《汉文帝筵宴》中有这样一段话:“百戏起于秦汉曼延之戏,技后乃有高纆、吞刀、履火、寻橦等也。”从这段话可以得知,虽然百戏的涵盖范围很大,但主要还是以杂技为主。美学家李泽厚把中国文化称作“乐感文化”,而“乐”正是“天人合一”的成果和表现。当人与整个世界自然合一,便是人生最大的快乐。它与西方的罪感文化截然不同,中国人格外重视此生此世的现实人生,呈现出对生命、生活和世界的肯定与执着。因此,中华民族虽比其它民族承受了更多的磨难,却始终保有旺盛的生命力,中国人是以一种明朗的乐观主义来看待人生,即使处于逆境中,也能表现出天性的幽默与诙谐。杂技生长于民间,无论行走江湖,无论落地卖艺,杂技的那种民间欢乐、民间游戏的生命精神始终生生不息。随着时代的发展,“戏”的意味渐渐离杂技而去,留下的只是“技”。杂技最先那种古朴自然的民间精神、积极乐观的生存理念已渐行渐远,当我们呼唤杂技艺术化的时候,不要忘了,除了“技”和“艺”,还有一个至关重要的杂技精神,那就是杂技的游戏娱乐精神。这种游戏娱乐精神并不单指表现形式上的幽默、滑稽,更重要的是今天的中国杂技应超越单纯技巧的锤炼和形式上的雕琢,而要培育一种蕴涵着文明的世俗文化和积极的生命理想的艺术精神,再现中国人生生不已、乐观向上的民族精神。

杂技的竞争,归根结底,是身体素质、杂技技艺和心理素质三位一体的竞争,只有在三个方面协调发展,齐头并进,并达到一定境界的杂技演员,才能在“千军万马过独木桥”中胜出,成就自己的杂技艺术生涯。

心理素质在关乎杂技演员成长的三个因素中,最为重要,也是伴随杂技演员艺术生命始终的课题。对于杂技演员心理素质的培养,是个循序渐进、水到渠成的过程,而且,还要结合杂技演员的不同阶段,与杂技演员的体能训练和技艺训练同步进行,因势利导,相辅相成,如此才能培养出优秀的杂技演员。

杂技演员的成长大致分为学员成长期、演员成熟期和表演竞争期三个阶段。在每一个阶段,杂技演员的心理状态各不相同,杂技教练和杂技演员要相互配合,以人为本,结合杂技演员的实际情况,因材施教,在心理素质的培养上进行“私人定制”。

在学员成长期,因杂技学员年龄普遍较小,学员初期,一般在五、六岁,甚至更小,所以这段时间的心理素质培养最为关键,这也是杂技演员心理素质打基础的关键时期,必须夯实基础,才能为杂技演员以后的发展奠定良好的基础。在这个时期,要注重吃苦耐劳品格的培养,杂技,是一项傲霜斗雪、旷日持久的攻坚战,特别是学员基本功的训练,枯燥而又艰苦,没有吃苦耐劳的良好品质,是根本无法坚持下来的。因此,在这个阶段,杂技教练要注重这一品质的塑造。其次,要注重恐惧心理的克服训练。在杂技训练中,很多动作带有一定的危险性,加上学员年龄较小,恐惧心理在所难免;而此时,教练可以通过帮助学员树立空中意识,不断提

升危险化解能力,逐步提升对危险的可控程度,同时通过鼓励和示范等方法,消除学员的恐惧心理,进而提升学员的心理素质。

在演员成熟期,演出是对杂技演员综合实力的一个考验,技巧的形成是以人的身体机能为基础,而表演中的发挥则受心理因素的制约。在这一阶段,要逐步加强对演员应对演出各种情况的心理培养,比如,面对演出环境、天气、人员等非演员做能左右的因素,即便临时出现变故,杂技演员也要做到冷静应对,通过这方面的训练,逐步降低,甚至忽略外界环境对杂技演员心理的影响;其次,还要注意杂技演员相互协作的团队意识,很多杂技都是多人共同完成,这就要求杂技演员之间相互协作,就算万一其中一个演员出现问题,其他人员也要做到不受影响,避免出现一处乱,而处处乱的局面。

在表演竞争期,此时杂技演员已经走过了学员成长期和演员成熟期,重重关卡,道道磨难,在激烈的竞争中终于胜出,走上竞争的舞台。而高手之间的竞争,往往比的不是技艺,而是心理。所以说,此时优秀的心理素质,成了一个杂技演员最终能否胜出关键。在这个阶段,演员特别要注意自信的培养,同时,要成为自己情绪的主人,能够把控自己的情绪,不受外界因素的干扰,做到冷静应对,自信应对。其次,要注重应变能力的培养,这里的应变能力,指的是应变所有变故的能力,做到以不变的心态,应对万变的状况。

彰显艺术魅力。杂技的表演不仅仅体现在其自身技术方面,还需要加强背景化、特效型相关情节。在传统的杂技表演中,受其艺术发展的限制,只能进行一些相关的单一化技术表演,将更多的精力投入到技术方面,而随着人们对艺术的要求不断提高,越来越多的人期望可以看到背景更加玄妙,情景更加丰富的艺术特色,从表演特色而言,杂技实质就是一种抽象性艺术。在艺术时代中,杂技的表演切实需要彰显艺术魅力,发挥其本质特性,提高自身层次水平,将更多的艺术元素融入到杂技之中。在进行杂技表演时,加入一些舞台性灯光描述、场景渲染以及服务搭配等元素,可以更好的烘托出特定主题,将杂技表演提高更高的表演层次,不再进行单一化的技术表演。将艺术性场景、艺术类元素融入到杂技表演中,可以减少传统杂技的抽象性表演,增加多元化发展,从而更好的彰显其自身艺术魅力。

综上所述,良好的心理素质,是决定一个演员最终能否胜出的关键因素,高手之间的竞争,很大程度上就是心理的竞争。而强大的心理素质的培养,不是一朝一夕之事,而是伴随杂技演员事业生涯的,需要用来良好的训练方法,来通过日积月累的训练,才能达到的一个理想的境界,这也是一个优秀的杂技演员必须面对和完成的挑战。

参考文献

- [1]钱锡银;探析在杂技教学中如何培育和践行社会主义核心价值观[J].杂技教育与研究,2019,55(01):137-140
- [2]杨阳;探析杂技中的审美教育[J].杂技教育,2019,661(05):160-161.

高中美术鉴赏课程中山水画教学的情景再现研究

汪甜甜

(贵州省六盘水市第一实验中学 贵州 六盘水 553000)

【摘要】由于西方绘画的教学模式引进,大部分的高中生对西方写实风格更容易理解接受,对中国画的理解停留在路边的宣传画印象,缺乏情景体验,认为中国画都画的“不像”。对古人为何用这样的表现方法全然不能理解,山水画中的山水屋舍仅仅是停留在画中,没能把自然界中的山水与山水画中的山水联系起来,从而不能很好的理解和认同中国画。山水画教学的情景再现是引导学生观看山水画作品后,寻找与作品中所绘场景相近的真实山水,理解画家如何从自然水中提炼皴法等技法去表现画中山水,再将二者联系起来做对比,使学生理解山水画的表演语言,实现自然真山真水与画中真山真水的融合,使得学生对中国山水画作品达到艺术的认同。

【关键词】山水画;情景

一、美术鉴赏课中山水画教学的现状与问题

2017年教育部出台新课标普通高中美术后,美术老师便感到了不同以往的教学压力,所以需要把握美术教育发展新趋势,以便更好的在美术课上传递美育。以往最熟悉的教学模式是老师为主导,平铺式的讲解画家生平和作品,例如讲中国山水画,就会从某几位画家的生平、事迹,用表面化的溢美之词称赞画家的艺术创造力或者高超的绘画技巧,老师不会去设置情境让学生理解画家所处的绘画的时代背景,也不会让学生理解画中的山石树木等语言是怎么从自然中提炼的。另外,大部分的高中生更多接触的是素描、油画等西方绘画,对西方写实风格也更容易理解接受,对中国画的理解停留在路边的宣传画印象,认为中国画都画的“不像”,更不可能理解山水画。人教版美术鉴赏的第六课古代中国画中的第二小节是专门针对山水画的内容,列举了几幅杰出的山水画作品,主要从山水画理论、技法、历史地位等方面分析,这样的分析方法对从未接触过山水画的高中生来说未免有点纸上谈

兵,对古人为何用这样的表现方法不能全然理解,山水画中的山水屋舍仅仅是停留在画中,没能把自然界中的山水与山水画中的山水联系起来,从而不能更好的认同中国画,认同中国传统文化。

二、美术鉴赏课程中情景式教学方法的运用

人教版美术鉴赏的第六课古代中国画中的第二小节是专门针对山水画的内容,列举了几幅杰出的山水画作品,主要从山水画理论、技法、历史地位等方面分析,这样侧重点更像是学语文课和历史课,美术教学相对于其它学科,最大的特色也莫过于对美术作品产生视觉感受。

基于此,在原创《山水画的语言》一课中,学生通过以下几点来深入理解山水画,一是找寻画家眼中的山石树木与真实环境中的场景,二是让学生理解山水画中的皴法怎样去表现自然中山石的硬度质感,例如北方坚硬山石的斧劈皴和南方土质山石的披麻皴,三是理解古代山水画家怎样简化和概括自然。

在教师提供的信息和搜索渠道下,学生从中华珍宝馆找到了范宽《溪山行旅图》主峰图,夏圭《溪山清远图》中的山石,王蒙《天池石壁图》中的石壁图,还有唐寅画的册页芦苇荡、石涛笔下的黄山图等等,再通过大量的搜索对应地域的自然实景图,找出和画面最相似的自然实景图,通过实践尝试,在视觉感受和对照中,体会画家如何提炼合适的笔墨符号来表现他们眼中的自然山水,使学生更能理解山水画中树木和山石的符号语言,例如夏圭斧劈皴和北方裸露山石的契合处,范宽雨点皴下和太行秦岭一代被雨水侵蚀的山体的相似点等等,这类例子很多,几乎每个小组都有不同的各类图片对照,拉近了学生对中国传统山水画中各种技法语言与自然实景的联系和理解。

这节中国山水画的情景教学模式内容非常多,分成了多个课时,学生选择山水画图片与现实山水照片比较,学生自主发言并做分析,在多看、多接触、多思考的过程中培养学生山水画的思维和意识,对山水画的提炼过程和技法语言有更好的理解。

这个教学过程学生建立了一定程度的视觉体验,而这种视觉体验是学习鉴赏美的核心是不同于记忆文字会随着时间推移会带来遗忘的可能,视觉体验是不会轻易忘记的,同时有了情境学习学习的美术课就能提高美术课的价值,以及学生对美的理解和兴趣。

高中美术课程以美育人,引导学生自主学习、合作探究的方式参与美术学习,学会在生活情境中发现、提出和分析问题,形成新课标高中生必备的图像识读、审美判断和文化理解的美术学科的核心素养。本文的创新之处便是运用感知、图片和知识对美术作品和美术现象进行观察、体验、联想和评价,获得审美经验,从而通过美术教学,促使学生获得审美经验,提高艺术品位。

三、对美术鉴赏课程中情景式教学方法的体验调查总结

新课程下的小学美术教学模式探究

杨雅

(陕西省西安市未央区马旗寨小学 陕西 西安 710016)

【摘要】随着新课程改革的不断推进与深化,传统的小学美术教学模式已经很难适应现代小学美术教学的发展要求。作为小学美术老师,我们应当与时俱进,立足新课程标准,对传统的小学美术教学进行改革与创新,满足当前教育发展形势对小学美术教学提出的新要求,进一步提升小学美术教学质量,促进学生美术能力、审美能力及综合素养的全面提升。

【关键词】新课标;小学美术;教学

加强小学生美术教学,对学生艺术审美能力的提升、世界观的形成以及学生的全面发展都有着非常重要的意义。随着当前新课程标准的全面实施与深化,对小学美术教学也提出了新的更高的要求。在此背景下,必须对小学美术教学模式进行积极创新,激发学生的美术学习兴趣,调动学生参与课堂学习的积极性,使其充分的参与到小学美术教学中来,提升小学美术教学效益,培养学生良好的思维能力与想象能力,增进学生的审美意识,促进学生美术素养的全面发展。基于此,加强新课标下小学美术教学意义重大。

一、更新教育理念,创设情境,激发学生美术学习兴趣

随着新课程标准的不断深化,对小学美术教学也产生了深刻影响,为此,应当将新课标理念深刻贯彻于小学美术教学当中,更新小学美术教学理念,实现教师知识传授者的身份向课堂参与者的身份进行转变,同时改变过去灌输式的教学模式,应当做学生学习的引导者,帮助学生积极探索美术知识。依照小学美术大纲要求以及新课标精神,开展灵活化的教学,创造性完成教学任务。对学生的美术学科评价由裁判者向促进者的方向发展。并且在教学实践中,老师还应当加强自身学习,努力探索,逐步完善和提高自己的教学水平,通过有效的情境创设,激发学生美术学习的兴趣,增进学生的学习热情,同时,对学生美术教学中的重难点,开展点拨与引导,让学生由浅入深进行感知、认识、理解、实践,提升学生的美术学习能力,培养学生良好的美术习惯。同时在情景创设的过程中,还应当对学生的年龄特点以及个性特征进行充分的考虑,使教学情境更加符合小学生学习特点,采用有效的教学方法,增进小学美术教学质量,促进学生的全面发展。

二、培养学生的创新意识,提高绘画质量

创新意识对学生的发展至关重要,因此,在小学美术教学中必须要注重学生创新意识的培养,注重学生的独特个性,使学生个性得到自由与张扬。为此,在小学美术教学中应当遵循循序渐进的原则,先易后难,让学生尝试每一步成功带来的喜悦,进而培养学生的创新能力,使其步上新的台阶。只有学生尝试到成功带来的喜悦,才会更加激起其深入探讨的学习兴趣,进而获得更大的成功。如我驾神舟太空教学中,重难点是如何激发学生的想象思维,让学生进行完整构图,并绘画出富有个性的特色画面,培养学生的创新意识。在此过程中,通过多媒体技术对宇宙飞船、宇航员、飞碟等图案进行一一播放,并引导学生进行想象。向学生讲述太空的奥秘,介绍一些太空知识,引导学生思维,进行一次太空旅行。学生的兴趣一下被激发出来,当学生思维处于最活跃的状态时,让学生大胆的画出太空的景象,完善自己的作品,使学生的绘画构图更加的完整,内容更加丰富。

三、灵活选择教学内容,拓展学生的美术学习空间

新的课程标准提出的具有一定概括性和导向性的内容标准,并提供了相应的教学活动方式的建议。这样在我们实际的教学过程中,应当根据学校的自身条件可以自行选择,使教师的教学和学生的学习都有很大的发挥空间。新课程标准的提出与深化,充分考虑了教师和心理,充分调动了教师和学生的积极性。所以,

在学生之中发放调查问卷,根据调查了解到的“美术鉴赏课中山水画情景教学的课堂体验”的情况,在山水画课程中运用情景再现教学方法,使得学生参与度更高,提高学生对中国山水画的鉴赏的兴趣和能力。改变了以往教师平铺式的自导自演的讲解模式。所以在山水画的教学过程中侧重情景式教学,使学生拿绘画与现实生活中的山水做反复比较,还原画家如何处理自然风景变成中国画的过程,以图像识读为主,提高美术课的价值,以及学生对美的理解和兴趣。

整体来说,经过一学期的学习,学生越来越喜爱中国画,尤其是鉴赏中国山水画的能力大为提升,在我所教的高一6个班中,除了一个班没有完成最后的一堂美术鉴赏课的中的鉴赏测试和评价以外(课被冲掉),其它五个班均做了中国山水画的鉴赏测试。据详细查看,绝大多数同学对美术课有新的认识,例如某位学生有如此评价“我一直都喜欢像照片一样的画,特别是冷军的作品和西方的美术,但上了老师的美术后,我看到了中国古代的石板画和山水画,通过老师的细致讲解,我逐渐体会到了意境美的深邃和表达的丰富,这样的作品才能带动思想的共鸣,并陶醉其中,才能体会到作者的感情之真切和笔触之丰富。所以是那节课让我改变了我对美术的看法和理解”。此外有更多的学生可以很好地鉴赏一张中国古代山水画,写的山水画赏析不仅行文优美不浮夸,可以说课题研究对带动学生对山水画的兴趣起到了推波助澜的作用。

参考文献

- [1]潘亮如.浅谈如何做好高中美术教学[J].明日风尚,2019(09):104.
- [2]张占玲.民俗美术资源在高中美术教学中的运用[J].美术教育研究,2019(23)
- [3]盛子亮,冯旭.再探国画山水中的意境表现[J].明日风尚,2016(05):331-332+41.

在实际的教学过程中,最重要的是教师的教学设计与实施,新的课程标准可根据实际情况进行灵活选择,相同的需要也可以用不同的对象来满足。为此,在教学设计过程中,应当根据自己学校的条件和环境,结合学生的领受能力,来进行相应的改变,从而使教师的教学应变能力得到提高。而且,所学习的知识和身边的环境息息相关,通过灵活选择教学内容,拓展学生的美术学习空间,也可以使学生的积极性得到很好的调动,对教学效益的提升很有帮助。

四、深入生活实际,调动学生的主动性

新的课程标准满足了学生联系生活、美化生活的物质和精神需要,例如:《留住秋天》中让学生用各种不同颜色、不同形状的树叶开展落叶贴画。用自己掌握的色彩、造型、构图等绘画知识和技能,表达对美的感受和追求。学生深入生活事先采集各种不同大小、颜色、形状的树叶,洗净、晾干、压平。上节课准备好剪刀、白卡纸、双面胶。教师:除准备和学生一样的东西外同时准备几幅树叶拼贴作品。大自然中美丽的事物有许许多多,要同学们仔细观察,大胆想象——树叶像什么?欣赏树叶组成的画,让学生仔细观察,让自己已经准备好的树叶,想想能拼贴出怎样的景物,并动手拼贴出复杂、有趣的画。把学生的作业挂到教室四周,组织同学观看、评赏。这样的课程设计和生活实际密切相关,使学生不用过于思考就能参加美术的创作,从而提高了学生学习的兴趣。

五、开展弹性化教与学,鼓励学生积极参与

新的课程标准,没有为所有学生制定一个必须达到的硬性发展标准,并用一种统一的尺度来衡量学生的发展水平,而是尽量使每个学生积极参与学习,并且促使每个学生在各自的基础上获得不同程度的发展。换句话说就是既重视结果,更重视过程。现在许多的课程设计是让学生以一种愉快的学习心态来进行学习,“寓教于乐”这个词语得到了真正的实施。学生可以根据自己的心理感受来进行创新性的绘画。学生学习了有了真正的兴趣,学习和创作的积极性得到提高,教师的教学积极性也相应会有提高,从而在教师的“教”与学生的“学”中双方的积极性都能调动起来,这样的教学效果正是旧的课程标准与新的课程标准相差之处。

综上所述,在新课程标准之下,以激发学生学习兴趣为前提,兼顾学生个性发展和知识技能两方面的需要,开展趣味性的美术学习,既顺应学生的心理发展需要,又循序渐进地传授基础知识和基本技能,教学内容和活动方式充分考虑开放性、立体性,使教师的教学、学生的学习具有较大的选择空间,极大的促进了小学美术教学质量。所以,在新课标背景下,应当对小学美术原有的教学模式进行改革与创新。只有这样才能真正实现小学美术教学的不断发展,促进学生整体素质的全面提升。

参考文献

- [1]张玲芳.小学美术教学模式创新的有效实施分析[J].中国校外教育,2020(05):17-18.
- [2]陈梦娴.小学美术创新教学模式的实施[J].学周刊,2019(07):156.