

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。