

育。在整个教学活动中，学生是特定的认识主体和信息交换的主体。

学生主体思想已被大多数教师所接受，但在具体的思想政治课教学过程中，学生主体作用的发挥往往很不理想，一个很重要原因就是教师不能彻底转变教育观念，不愿探索新教学方法，不善激发学生的学习兴趣，上课照本宣科，空讲道理，课堂要求学生记要点、考试答要点，不注意学以致用，这样严重挫伤了学生学习的积极性，抑制了学生学习的兴趣，课堂教学缺乏生机。在这种教学中，教师过多的重视思想性和政治性，往往容易导致思想政治课缺乏魅力，变为单纯的说教，教师讲得吃力，学生听得费力。这种吃力不讨好的教学方法令人叹息。在新课程全面实施的今天，教师应不断的理解新课程的内涵，才能切实转变传统的教育观念和教学方法。因此就需要广大政治教师在教学实践中，真正树立起学生主体的思想，并落实到具体的教学过程中，尊重、相信学生主体，让学生积极参与课堂教学。

三、加强教学时代性，生活性

思想政治具有较强的时代性。紧跟时代发展，新颖鲜活的知识，会让那些最淘气的学生也都会凝神静听，心驰神往，自学习兴趣倍加浓厚，思想政治虽有其理论性强抽象、枯燥的一面，但其也有很强的时代性，实践性，也有激发学生学习兴趣的一面。如神舟七号发射成功与科教兴国，环保、奥运等等，通过把这些风云变幻的国际国内重大事实引入课堂，将它们融入政治课基本观点和原理的教学中去，通过对实际问题分析、判断、综合、评价、迁移、拓展，这样学生学习政治课的热情就会被激发出来点燃起来。

学生比较容易接受与他们生活、思想联系紧密的知识，因此运用学生喜闻乐见

的事情来学习政治，会取得很好的效果，如让学生们谈谈自己家庭身边的变化，来说明社会主义的优越性，改革开放的重要性。让学生谈谈自己身边环境的变化，来说明我国当前面临严峻的环境形势，实施可持续发展战略的迫切性。

理论联系实际，不仅是思想政治课教学的主要目的和任务、发挥政治课德育功能的根本原则和方法，而且也是政治课的生命力之所在。有些教师在教学中习惯于从理论到理论，注重勾条条，不善于或不敢于联系实际，结果造成政治课严重缺乏生命力和吸引力。因此从提高学生兴趣来讲，理论必须与实际结合，具体、生动、直观，注意针对性、现实性和可操作性。

作为政治教师应鼓励学生用所学的知识去发现生活中的问题，然后提出问题、解决问题。例如，当前“2008奥运会”“奥运火炬的传递”等，这些都是学生身边的事、感兴趣的事，让学生对这些现象提问，可以让学生充分感受到生活中“处处有问题”，从而乐于思考、勤于提问。理论联系实际，不仅可以进一步调动学生学习政治课的积极性，提高他们分析问题和解决实际问题的能力，而且通过对热点分析，学生不仅在理论上可得到提高，而且让学生的心灵上受到震撼。

总之，通过各种教学方法、途径借以激发学生政治课学习的兴趣，这既是时代的要求，又是青少年身心健康成长的要求，这更是政治课教师的职责所在。当然，政治课学习兴趣的培养和保持并不是朝夕之间的事情，也不是机械方法的重合。我们政治教师只有坚持以人为本，树立科学的发展观、教学观，坚持以情感为主线，以学生为主体，以方法、手段为依托，实施兴趣教学，相信思想政治课教学的面貌一定会有可喜的改观。

舞台表演中心理素质对舞蹈演员的作用及其影响分析

才丁高娃·采登加甫

(阿勒泰市艺术团 新疆 阿勒泰 836500)

[摘要]毋庸置疑，不管是在哪个领域里，过硬的心理素质都是成功路上的一个重要技术，同时这对舞蹈演员来说也是这样，过硬的心理素质对于舞蹈演员来说也是非常重要的，舞台的表现力与舞蹈内涵的展示就需要具备较好的心理素质。不只能使舞蹈演员更好的演绎舞蹈，还能够流露出真实的情感。本篇文章就什么是心理素质进行阐述，并就心理素质对于舞蹈演员具有的作用和影响展开分析，最后对于限制心理素质发展的主要障碍进行阐述，希望可以大家带来帮助。

[关键词]舞蹈表演；心理素质；舞蹈演员；作用；影响

一、何为心理素质

(一) 心理潜能

人们觉得人生来就有着一些潜能，但是人本主义的心理学家还可以确定，所有人生来都是有着一定的潜能，都会将自己具有的潜能体现出来，所有人只要肯努力都能够更好的体现出自身做具有的潜能。潜能并非跟想象的那样有着一定的神秘感，或是有一定的难度，其是心理素质与社会素质产生和发展的主要基础。具体来说，所以才能够将其培育成为真正的人，由于动物并不具备这项潜能，因此不管如何培育都很难使其向着人类的方向发展。

(二) 心理能量

所谓心理力量也就是心理力量与心理能力，世界上的事物都具有固定的能量，也就是“力”，人类更是这样，能够将其称为人力。人类就是由身体系统与心理系统组成的，但是这两个系统也都是具有能量的，前者为体力——即身体的能力，后者为心力——即精神的能力。这样的心理能量可就是人自身心理素质的展现，同时也是借助意识来调整能量的作用，其体现着人心理素质的好坏。

(三) 心理特征

心理也就是客观性和主观性进行的统一、被动作与能动性进行的统一、自然性和社会性进行的统一、相同性和不同性进行的统一、质量和数量进行的统一、时空性和超时空性进行统一这些特征。人存在的心理现象也拥有着很多的特征，像是感知能力的直接性和细致性，思维方式的间接性和概括性，情感状态的波动性和感染性这些。

(四) 心理品质

品质本就是后天产生的，包含个体差异，也就是人和人之间有着各个阶段的心理品质与培育标准。心理品质的好坏最可以体现出人所具备的心理素质能力。

(五) 心理行为

人简单或是复杂的行为最后都要受心理上的支配，也是人心理重要的外在表现。所以能够获得相应的结论：人所作的外部行为都是一种心理行为。这样的心理行为就是心理素质的一大象征，借助其能够发现心理素质能力的优劣。不难看出心理行为就是组成心理素质的主要部分。所以，心理潜力、心理能量、心理特征、心理品质以及心理行为的有效结合也是心理素质，这些存在着很多智力因素和非智力因素。想要培育心理素质就要体现、培育、提升智力和非智力具有的潜力、特征以及品质和行为。

二、心理素质对于舞蹈演员具有的作用和影响

(一) 心理素质对于舞蹈演员具有的积极影响

充满信心，迫切想要表达心理的情感。舞蹈对相应肢体的要求变得尤为谨慎，展现出长线条，形体优美，所以在进行舞蹈表演时，舞蹈演员在表演期间的每一个环节都不可以有错误。因此拥有过硬心理素质所产生的有利影响是非常关键的，其能够让舞蹈演员忘却外界带来的压力，自己全身心的投入到音乐舞蹈中，舞蹈动作具有完整性与完美性，在节奏上有着很大的准确性，心里的情感更加真实的展现出来，能够让观众进入到舞蹈演员的心里，感受舞蹈演员真实的内心告白，其也是舞蹈演员必须要实现的目标，所以，过硬的心理素质将会具有积极的影响。

(二) 心理素质对于舞蹈演员具有的不利影响

不良的心理素质在实际舞台上表演存在的消极影响就有怯场、极度不自信、对表演出现畏惧心理。通常对刚开始上舞台或是在进行舞台表演的初学者产生怯场情绪，对于舞台环境不够熟悉，对舞台的场景较为陌生，有的是因为观众的人数较多，让自身存在的心理压力太大，自身性格的内向造成其难以控制的舞台意识，在准备或进行表演时，难以有效的进行自我调整，时间一长就是恶性循环，容易产生心理阴影并难以走出来。极度不自信导致其在心理上轻视自己，大多觉得自己做不到，一定会出现很多错误，只要在台上发生较大的错误就会影响到自己在舞台上的正常发挥。但是在看待失败的角度上，心理素质不好的舞蹈演员就会觉得自己是一个彻头彻尾的失败者，一旦演出或是参与竞赛就无法获得成功，所以长期的恐惧使其逐渐的失去信心，以至于出现一些过激的行为，从而出现一些心理疾病。因此务必要调整好自己存在的恐惧感，以实现最为完美的状态。

三、限制心理素质发展的主要障碍有哪些

限制心理素质发展的主要障碍在一定程度上是源自家庭或是学校教育所带来的影响，其中家庭的影响就非常重要，一个美满的家庭能够让孩子更加健康快乐的长大，能够培育孩子自身的胆量和人际交往的能力，勇于和他人进行沟通，勇于探究外界的事物，对新事物有着很强的好奇心与不满足心理的需求，这样潜移默化就提升了自身的心理素质。生于舞蹈世家，拥有舞台表演的机会与接触观众的数量较多，也可以提高自身所具有的心理素质。假如一个家庭环境不够和谐，像是每天吵架，孩子的内心就会非常脆弱，不想要和别人进行交流，甚至于畏惧在公共场所，习惯性的躲避人群，时间一长就会出现不合群的情况让自己的心理问题难以得到缓解。但是学校教育的实际质量会影响到人的心理状况，由于在学校的时间比较长，一个优秀的学校教学设施很齐全，和外部的交流也变得更多，使得孩子敢和别人进行交流，想要与外界进行交流，以至于迫切需要交流，演出的机会较多。学校质量不好机会让学生眼界不够开拓，和外部的交流较少，时间一长，学生更加不愿意去交流，开始放弃自己。这样不难看出限制心理发展的原因就有家庭与学校，这也是需要家长给孩子树立良好的榜样，多领着孩子去观察外部的世界，多和外面的人沟通、交朋友，敢在不熟悉的场地、环境以及地点来呈现出自己。学校需要多为学生提供展现的机会、表演的机会，多去参与到社区活动中，定期举办一些演出，让学生可以储备舞台经验。

结束语

总而言之，想要变成一个合格的舞蹈演员，应该拥有一定的舞蹈功底，还应该建立一定的心理素质，在兼顾这两个能力的情况下，舞蹈的表演才可以更具有感染力，才可以把舞蹈技能、肢体语言以及舞台效果和音效这些因素做有效的融合，为观众带来更多的视觉享受。

参考文献

- [1]杨柳.浅谈舞台表演中心理素质对舞蹈演员的作用及其影响[J].戏剧之家, 2017(13): 157-158.
- [2]宋媛.论舞者舞台表演心理素质的培养[J].艺术研究, 2015(02): 236-237.