

克服高职声乐学生心理紧张对策分析

熊飞飞

(平顶山职业技术学院 河南 平顶山 467092)

[摘要]任何人在任何时候都可能出现心理紧张问题。本文结合自己多年高职院校声乐教学与实践,从准备充分、专业学习、自我激励、熟人助阵、社会实践等五个方面,分析克服高职声乐学生心理紧张的方法。

[关键词]高职声乐学生;心理紧张;克服方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.057

心理紧张是人类社会的一种正常反映现象。同样地,高职学生在学习声乐过程中,也会出现这样或那样的心理紧张问题。本人结合自己多年学习声乐与声乐教育实践,根据细心观察与长期研究,在界定概念、研究张类型与分析原因的基础上,提出克服心理紧张的五种基本办法,与同行互相学习。

1. 高职声乐学生心理紧张的概念界定

学生心理紧张是指高职院校接受声乐教育的在校大学生在学习与表现声乐艺术过程中而产生的一种心理不适应状态。这种状态分为积极与消极两种,本文主要分析积极方向的心理紧张状态。

2. 研究高职声乐学生心理紧张的意义

第一,现实意义,改进现有大学生声乐课堂教学现状,提高大学生声乐课堂教学效率;第二,理论意义,消除大学生心理紧张现象,增强学生学习声乐的自信心,促进大学生成长成才;第三,实践意义,努力提高高职声乐师生提高教学效率,推动高职声乐教师课堂教学质量。

3. 高职声乐学生心理紧张的主要类型

3.1 技巧压抑型心理紧张

这类声乐演唱者,表现为不是演唱水平不高,而是演唱技巧要求相对较高,而技巧的掌控又被分解为若干个相互衔接的小环节,一旦某个小环节没有精准掌握到位,势必会影响到整个技巧的发挥,让演唱者甚至于弄巧成拙;相反,一旦技巧掌握精准到位,这类演唱者就会如鱼得水,发挥得淋漓尽致。这类学生所占比例不低于30%左右。

3.2 经验缺乏型心理紧张

这类声乐演唱者,通常表现为舞台经验欠缺、临场经验不足、应变能力较差,不能根据现场的实际情况,灵活机动地调整自己的演唱方式与方法,同时,这种类型的演唱者与台下观众的沟通不畅,演唱者只管自己心情地唱,观众只管一个劲地听,双方没有较好地互动,彼此没有交流的机会,演唱者没有达到得心应手的程度。这类学生所占比例不低于70%甚至于更高。

3.3 环境差异型心理紧张

这类声乐演唱者,大多数情况下表现为,应对环境变化的能力较差,调整的手段缺乏,调适的过程过长。熟悉的环境,毫无顾及地尽情发挥;相反,却极不适应甚至冷场。一是环境变化而演唱者未变,因为任何一场艺术活动都要求创新求变,这既是观众永无止境的欣赏要求,更是演唱者精益求精的永恒追求,不可能千场一律;二是演唱者变化而环境未变,不同的环境给不同人带来的感受与影响是各不相同的,一切以时间、地点、条件为转移,这是唯物主义基本原理,也是声乐演唱艺术遵循的基本准则;三是环境与演唱者都发生变化,这是更高级别声乐演唱形式,能够做到在任何环境中都能够与时俱进者必然是佼佼者。这类学生所占比例不超过20%甚至更低。

4. 影响高职声乐学生心理紧张的原因分析

根据本人十多年声乐学习,结合自己多年来声乐教学经

验,我认为影响大学生声乐心理紧张的因素是综合性的复合型因素,其中,既有主观因素,也有客观因素;既有内部因素,也有外部因素;既有偶然性因素,也有必然性因素等,归结为以下六个主要方面:(1)心理害怕(害怕出错、害怕观众、害怕领导);(2)业务不精(现阶段演唱水平不足);(3)经验不足(缺乏舞台实践锻炼);(4)身体不适(生病等其他生理原因);(5)环境改变(缺乏舞台表现经验);(6)高手在场(造成信心严重缺失)。

5. 克服高职声乐学生心理紧张的五种方法

5.1 充分准备法(打有把握之仗)

机会永远都是为有准备的人准备的。“台上十分钟,台下十年功”。高职院校的声乐学生要成为“没有锻炼期上台即发挥作用”实用型人才。教师除了要帮助学生掌握声乐演唱的基本技巧外,一定要根据不同学生的个性差异特点,克服学生的声乐紧张情绪。一是要求学生熟记歌词,确保在舞台上不能有任何的遗忘,必要时组织学生开展熟记歌词比赛,通过此法让学生独自探索属于自己独特个性的记忆方法,增强学生的记忆能力与理解能力,为演唱奠定基础;二是要求学生掌握曲调,通过让学生在课堂上相互督促练习,防止学生歌唱时跑调;三是每唱必与伴奏相结合有序进行,虽然硬功夫来自清唱,但是清唱不利于完全发挥演唱水平,必须经过严格的伴奏练习,反复探索演唱与器乐的最佳结合点,达到唱与乐高度一致,是克服学生心理紧张状态的有效办法。

5.2 专业学习法(艺高人胆大)

打铁必需自身硬。自身演唱功底深厚自然就会自信。哲学上讲,万事万物都不是杂乱无章的存在着,都有其内在必然的规律可以遵循。声乐教学与练习也不例外,也有自己内在规律可以遵循。教师的任务之一就是找到这些方法,并将这些方法无条件地传授给所教的学生。高超的演唱水平既是增强学生自信的有效途径,也是克服心理紧张状态的根本办法。

5.3 自我激励法(精神胜利法)

紧张的根本原因在于不自信。自信人生三千年,会当绝域才风流。在演出舞台上,有自信都是成功的第一秘诀。一是差异激励法,即根据学生演唱水平,采取分人分阶段鼓励的办法,让所有学生都找到属于自己的自信增长点,让最差学生也能受到及时准确激励;二是同质竞争激励法,即都可以制造机会让同属于一个水平线的学生开展适度竞争,避免两极分化式的竞争,让每个学生在每一次的教学与演出活动中都能不同程度地增强自信;三是故意暗示激励法,即有意识地在某个时间点抓住个别学生的某一优点,适当地加以夸大,这样既能引起别人的重视,更是在该学生心中种下了“我同样优秀”的种子。精神胜利法永远是我们战胜一切困难的有力法宝之一。

5.4 环境鼓励法(熟人助阵法)

学生的紧张状态大多来自环境的变化。哲学上讲环境属于外因,外因在事物发展过程中只起影响作用,即有利的环境对事物发展起促进作用;相反,不利的环境对事物发展起阻碍作

用。声乐教师有意识地塑造有利环境,最大限度地排除不利环境的影响与干扰。一是学生独立评语法,在演唱的或比赛的初级阶段完全聘请学生自己当评委,这样有利于学生无局促地发挥学生应有水平,有利于增强学生组织能力,提高演唱水平,克服紧张心理。二是师生共当评委法,在演唱或比赛的中高级阶段聘请师生共同参与当评委,以学生为主、以教师为辅,这样在教师督促下,既能锻炼学生,克服紧张心理状态,强自信心;即在演唱或比赛的高级阶段聘请师生共同当评委,以教师为主、以学生为辅,学生在这样熟悉的环境中学习比赛,既克服心理紧张状态,又能提升演唱水平。三是亲友助阵法,即在每一次演唱或比赛前安排适当规模的熟人到现场助阵,相当于亲友团参与,也是被无数次实践证明行之有效途径之一。

5.5 社会实践法(比赛锻炼法)

实践是克服学生心理紧张状态的最可靠保障。一是需求层次锻炼法,即根据演出对象或水准的不同,派出自己的学生参加演出或比赛,如到农村文化建设相对落后的村庄,让水平稍低些的学生也有参加演出或比赛的机会,提高学生克服心理紧张状态的概率;一是个人演唱锻炼法,即组织声乐水平相对较

高的拔尖学生,举办学生个人专场演出会,邀请一组这样的学生助演,这样既能克服参加演出的学生紧张心理,又能克服参与学生的心理紧张情绪;三是自愿服务锻炼法,即有计划组织部分大学生参加各种形式的自愿服务工作,如定期到养老院、托儿所、移民村、民俗文化村、爱国主义教育基地等开展志愿服务慰问演出,既为送去文化大餐,也锻炼了学生演出水平,有助于克服他们的紧张心理;四是公益演出锻炼法,即教师可以定期组织声乐大学生,深入红色教育基地、少数民族地区、边关哨所军营、边疆守岛部队等开展公益性义务演出,把文化送到基层老百姓家门口,让大学生们在丰富多彩的各类社会实践中锻炼成才,大学生的演出机会多项了,能力强了,信心足了,心理自然也就不会紧张了。

参考文献

- [1]张杰.应用型人才培养模式下声乐表演中的紧张与焦虑现象探讨[J].黄河之声.2018(11).
- [2]胡玲.浅析声乐演唱中紧张情绪的克服[J].辽宁经济管理干部学院.辽宁经济职业技术学院学报.2017(04).

(上接第57页)

在实验过程中,不断升华自身的思想。多渠道并用,学生的敬业精神,奉献精神,艰苦奋斗精神,人文精神等都会获得不断地提升,真正事项立德树人的教育理念。

(2) 完善教学设计

在进行教学设计时,一定要对实验教学的各个环境进行缜密的研究,要将课程思政在设计教学时,就与教学内容进行融合。所谓课程思政,并不是只是课程加思政的字面意思,而是更要注重课程中本身就蕴含的思政元素,将本身蕴含的思政元素不断的放大,从而起到对学生思政教育的目的。在教学设计时,一定要注意将课程思政的内容与实验环节进行同步,在每一个实验环节中,都应该存在课程思政的影子,要让课程思政贯穿实验教学全程,而不是将课程思政设计到实验教学的总结部分。除此之外,应主要,在每个环节融入课程思政时,一定要注意对切入点的把控,不能过于生硬,只有以课程思政蕴含的精华进行切入,才能让学生们有所感悟有所收获。例如,在实验过程中,老师可以设置导言环节,引导学生从做实验的思想进行过度,让学生意识到今天的实验就是明日救死扶伤的手段,只有在实验过程中,就不断强化自己的理念,在日后真正的工作当中,才能够更好地胜任工作,帮助病人。要让学生在实验的过程中不断强化对护理专业精神内核的认知,对今后从事这份职业社会责任的认知^[4]。

(四) 教学评价中融入课程思政

包括实验教学在内,教学评价都是衡量整体教学质量的重要手段。通过教学评价,可以使教学目标的完成情况,完成的过程等进行全面的评判。在护理专业现阶段的教学评价,主要是以学生能力做为考核中心,建立出了一套综合的教学评价体系,主要是通过两方面进行,一方面为过程评价,另一方面为

结果评价,具体的考评标准也都具有明确的参考标准。但是对于课程思政这一方面的评价却完全没有。所有在现有教学评价体系中,一定要将关于课程思政方面的内容进行融合,要将所有的考核内容进行细化,将课程思政融入现有教学评价体系的所有环节。除此之外,也可以增设单独的课程思政考核体系,在考核中,可以要求学生以书面的形式完成对本学期“基础护理技术”实验教学的感受,通过学生的文字,去直观的感受学生学习课程思政的具体程度。

三、结束语

对于学生而言,课程思政是帮助自身树立正确意识形态和职业素养等的重要举措。而无论什么专业课程,其实内里都是存在课程思政元素的,老师在日常教学中,一定要不断优化教学方式,更好的将这些思政元素融入教学带给学生,帮助学生更好地成长。

参考文献

- [1]梁宇杰、王红明、李春卉、张丽娜.基础护理学混合式教学实施课程思政的探索[J].中国继续医学教育,2020,v.12(30):72-75.
- [2]刘晓,郭耀玲,夏西超,等.应用型本科医学院校护理专业《护理学基础》“课程思政”的探索[J].教育教学论坛,2020, No.454(08):78-79.

作者简介:

夏丹,1991年,女,汉,护理学专业,研究方向:基础护理技术。工作单位:湖南电子科技职业学院。

彭薇薇,1993年11月,女,汉,护理学专业,研究方向:基础护理学技术。工作单位:湖南电子科技职业学院。