

论声乐学习心理

王慧

(新疆生产建设兵团第九师167团中学, 新疆维吾尔自治区 额敏 834611)

[摘要]声乐是人的一种高度主体性的艺术创造活动,其学习和演唱过程与人的心理素质密不可分,学习者的心态、联想、想象及性格都会对声乐学习产生一定的影响。所以,在平时的学习中,不仅要对一些常见的心理现象进行自我调控,还要注重心理素质的培养和训练,为进一步攀登声乐艺术的高峰打下良好的基础。

[关键词]声乐学习;心理调控;心理素质

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.905

声乐艺术是人声和语言相结合的艺术,它可以直接、具体的表达人们细微的情感。声乐学习主要属于技能和熟练学习的类型,兼有知识的学习,它是在教师的指导下,通过各种不同的发声练习,让与人体歌唱技能密切联系的肌肉受到训练的学习,所以,这种学习不仅和歌唱器官、肌肉活动的灵敏、协调、强度有关,也和人的心理活动有着密切的联系。

一、心理因素对声乐学习的影响

良好的心理因素能够最大可能地挖掘学习者内在的潜能,使声乐学习的任务得以更好、更有效的完成;而不良的心理则会产生消极作用,从而影响声乐学习的效果。

(一)心态对声乐学习的影响

在声乐学习中心态也是极其重要的。而对于一个初学者,因其已经了解了一定的歌唱技能技巧和要求,所以在唱歌时,心里想的最多的就是如何唱好以及能否正确运用这些已知的歌唱技巧等,这样反而会让你因为在一定思想压力下使声乐学习的效果受到影响,久而久之可能还会产生厌学的情绪。所以,要努力做到身心张弛的协调统一。这样不仅能让自己在心理和身体都保持一种自然、放松、积极的理想状态,而且身体的整体活动和唱歌的状态也会因此而协调统一。

(二)联想与想象对声乐学习的影响

联想是一种心理活动方式和构思方式,是指从某一事物想到与之有联系的其他事物的心理活动。想象是指人根据头脑中已有的表象经过思维加工建立新表象的过程,新颖性和形象性是想象的主要特点。人们在理解、感受、领悟音乐作品情感,体验和领会音乐意境的过程中都离不开想象。对声乐作品的学习、演唱也是如此,需要演唱者在准确把握作品的情况下,通过自己丰富的联想与想象对作品进行进一步的加工、补充,使其得以完美展现。

二、声乐学习中的常见心理问题

我们知道,良好的心理对声乐学习起到了很好的促进作用,而不良的心理如不及时调控就会直接影响其学习效果,如:自卑心理、胆怯心理及厌腻心理等等。通过对这些不良心理产生的原因及条件进行分析,对其进行有针对性的调控或克服,从而建立健康、良好的声乐学习心理等,意义重大。

(一)自卑心理

自卑,即一个人因为对自己的能力、品质等缺乏信心、认识不足而过分贬低自己的实际评价和举动。在声乐学习的过程中,这种具有自卑心理的人不在少数,总觉得自己唱的不如别人,害怕在别人面前展现自己、害怕被人笑话。加上由于声乐教学的授课方式是一对一的授课,教师对学生的要求往往会比较具体而严格,学生如果做不到或者是学习上遇到了困难没有积极处理的话,学习热情和兴趣都会随之下降,严重的会使学生产生厌学情绪,甚至觉得自己不适合学习声乐,从而变得更加的消极和自卑,许多同学就会因此而慢慢地放弃学习。

(二)胆怯心理

胆怯,就是胆量小、畏缩、害怕的一种心理现象。现实中通常表现为意志薄弱、人多时感到不自在、胆小怕事不愿意跟陌生人接触、害怕遇到困难和挫折、承受打击和挫折能力低下等。在声乐学习中常表现为对较高声乐要求和演唱技巧学习的畏惧,表演时紧张、害怕等情绪。一方面,胆怯使学习者不敢

大胆地去尝试和揣摩,害怕做不好、害怕出错、害怕失败而使声乐学习、演唱的效果大打折扣。另一方面,许多胆怯的人还会在人多的环境中因感到不自在而拒绝参加各种声乐实践活动等情况。声乐的学习就是要经过不断地实践锻炼的,就是在舞台上逐步展现和提高了。

(三)厌腻心理

当一种方法或技能历经苦练了仍没有掌握的时候,有的学习者难免会产生厌腻心理。加之声乐课的授课过程都是从发声练习开始的,若练声曲和学习内容长时间不变,加上声乐学习的反复性特点,许多学习者会逐渐产生对声乐学习的排斥心理,进而慢慢地演变成厌腻心理。

三、良好心理素质的培养及训练

(一)提高文化修养、优化知识结构

首先,要通过不断地学习来提高自身文化素养,不断拓宽视野。例如,可以通过相对美学、哲学、社会学、心理学等科目的学习,完善知识储备和优化自己的知识结构,为声乐学习奠定良好的知识基础。其次,制定合理的、符合自己实际的目标要求,在不断获得成就感的快乐中增强声乐学习的自信心;第三,要养成多听、多看、多想的良好习惯。声乐的学习不仅需要勤奋的态度和刻苦的练习,更需要平时生活中的细心体验,要善于发现、善于思考,在不断地探索中稳步前进。

(二)加强实践锻炼

培养和提高学生心理素质最直接的方法,就是鼓励学习者多参加实践活动。在实践中,学习者可以用自我鼓励、自我打气、自我暗示等手段来调整和克服其不良心理,使自信心得以逐步增强。同时,教师也要对学习者进行正确的引导和评价,使学生能正确对待困难、挫折和成功,脚踏实地、刻苦训练、不骄不躁。以逐步培养并提高学生良好的心理素质。

(三)学习兴趣的培养

心理学研究表明,学习者的学习兴趣与学习效果有直接的关系。当面对自己感兴趣的科目时,教师减少了对学生的指导,学生反而还能更加主动的学习新的知识和课题。所以,在声乐学习中,培养学生的学习兴趣也是不可或缺的。当教师发现学生某个曲目一直唱不好时,要及时和学生探讨并分析原因,发现其中问题存在的根本并加以有效解决,以提高声乐学习的效果。

综上所述,人的心理活动对其声乐学习有十分重要的作用和影响。声乐学习中出现的不良心理如不及时、有效的加以引导和解决,就会对声乐学习产生影响和阻碍。了解并及时调控这些不良心理,不仅有利于解决声乐学习过程中出现的各种困难,有利于建立良好的歌唱心理状态,使声乐学习获得良好的心理支持,而且还能更好地完成声乐学习任务,实现其攀登声乐艺术高峰之梦想。

参考文献

- [1]罗小平,黄虹.音乐心理学[M].上海:上海音乐出版社,2008.11.
- [2]赵宋光音乐教育心理学[M].上海:上海音乐出版社,2003.04.
- [3]张凯音乐心理[M].西南师范大学出版社,2005.08.