

Correlation Analysis between Psychological Quality and Singing

Shubin Zhang

Shenyang Normal University, Shenyang, Liaoning, 110000, China

Abstract

Singing is a comprehensive art, which can express the sincere feelings of the singer in a scientific way, and effectively convey it and form emotional resonance with the audience. In order to sing better, in addition to having good physiological conditions and scientific singing methods, singers also need to have better psychological quality, so as to bring a better song experience to the audience in a relaxed and pleasant state. This paper studies the correlation between psychological quality and singing, analyzes the importance of having strong psychological quality in the process of singing, and summarizes the effective methods of cultivating good psychological quality of singers in singing.

Keywords

psychological quality; singing; relevance; effective methods

心理素质与歌曲演唱的相关性分析

张书斌

沈阳师范大学, 中国·辽宁 沈阳 110000

摘要

歌曲演唱是一种综合性的艺术,可以通过科学的方式抒发演唱者真挚的情感,并且有效传达出去,和听众形成情感共鸣。要想更好地演唱歌曲,除了具备良好的生理条件和科学演唱方式之外,演唱家还需要具备较好的心理素质,这样才能在轻松愉悦的状态下,为听众带来更好地歌曲体验。论文针对心理素质与歌曲演唱的相关性展开研究,分析歌唱过程中拥有强大心理素质的的重要性,深度总结出歌曲演唱中培养歌唱家良好心理素质的有效方法。

关键词

心理素质; 歌曲演唱; 相关性; 有效方法

1 引言

无论是大型歌曲演唱还是较小型的歌曲演唱,心理素质都在其中发挥着至关重要的作用,心理素质会对歌曲演唱的效果产生直接影响。如果演唱者的心理素质不够强大,其在演唱过程中会分心,情绪也不够激昂,不能带给听众最佳的听觉感受。因此,在歌曲演唱培训中,我们需要充分研究歌唱者的心理素质,以便于培养其心理机能,使其形成良好的心理素质,在演唱过程中可以发挥出最佳水平。

【作者简介】张书斌(1968-),女,中国辽宁葫芦岛人,教授,从事民族声乐演唱与教学研究。

2 心理素质的概述以及歌唱心理素质的重要性

2.1 心理素质的概述

从心理学角度出发,心理素质是在个体遗传因素的前提下以及外界环境和教育的作用下,自身不断努力,逐渐形成较为平稳的心理倾向。良好的心理素质可以促进人的成长,使人积极向上的生活。在歌唱表演中,成功的表演需要良好的心理素质做基础,在演奏过程中自信、从容,这样才可以进一步提升歌唱水平^[1]。

2.2 歌曲演唱中良好心理素质的重要性

首先,在歌曲演唱中,演唱者需要用饱满的热情进行演唱,投入自己的真实情感,这样的效果才是水乳交融的。歌

曲演唱的本质就是观众传达不同情感,给予观众良好的情感体验。良好的心理素质可是促使歌唱者形成美好的情感,在放松状态下,投入更加真实的情感,进而打动听众。

其次,良好的心理素质能培养歌唱者形成很好的直觉能力。直觉是歌唱演奏中比较重要的心理要素,良好的直觉可以让歌唱者敏锐、直接领悟音乐,更好地体验音乐,进而促进灵感的形成,培养歌唱者的艺术兴趣。

最后,良好的心理素质可以有效调控歌唱者的心理,使其在歌唱过程中,感情更为充沛,技术也更加熟练。歌曲演唱从训练到真正站在舞台上演出,歌唱者心理会经历一个复杂的过程,歌唱者需要做好心理调节,具备控制心理的能力。

良好的心理素质使歌唱者明白,表演是转瞬即逝的,其无法重复演奏的时间,如果出现失误,需要总结经验,不断提升自己,而不是陷入懊悔的泥潭。

3 不良心理素质对歌唱者造成的危害

3.1 影响歌唱者的行为

不良的心理素质会打压歌唱者的自信心,歌唱者在很多时候,会觉得自己根本不行,没有信心做好演唱。越不自信,歌唱者的神经越容易紧张,在演唱过程中,因为自己过于紧张,导致平时所练习的歌唱技巧和方式,不能有效发挥出来,使演奏效果不理想,这会更加重演唱者不自信的心理,形成一种恶性循环。因为心理因素所造成的紧张,在表演艺术中俗称为“怯场”,这种行为是非常不好的,严重影响歌唱者的发挥。因此,歌唱者一定要克服不良心理影响^[2]。如表1所示,不良心理素质和良好心理素质特征存在着很大的差异。

表1 不良心理素质和良好心理素质特征的对比表

心理素质情况	对比
不良心理素质	赛前紧张、发音不准确、注意力不能有效集中、赛前没有自信心、实际发挥没有平时训练好等
良好心理素质	心理素质良好、赛前心理准备充分、不紧张、拥有良好的心情比赛、超常发挥等

3.2 影响听众的听觉感受

不良的心理会使歌唱者产生消极情绪,在演奏过程中,非常容易分神。歌唱者会在舞台上产生压迫感,不能很好地发挥演唱技巧,进而给听众传达的歌曲并不是十分优质的,这非常影响听众的听觉感受,也不利于演唱者的日后发挥。

4 歌曲演唱中培养歌唱家良好心理素质的有效方法

4.1 在歌曲演唱前做好充足的准备

歌曲演唱并不是短时间就能准备充足的,其作为一种循序渐进的学习过程,成功且优质的演唱,离不开演唱者平时的辛苦训练,不断总结演唱经验。要想形成良好的心理素质,需要有过硬的演唱技能作为基础,只有这样,在登上舞台之后,才会从容、镇定,不会被紧张的情绪所压倒。掌握精湛的演唱技能,做好歌曲演唱工与强大的心理素质形成是相辅相成的关系。因此,在歌曲演唱之前,歌唱者一定要做好准备工作。

首先,在准备歌曲的时候,演唱者要留出充足的时间进行练唱,在练唱过程中,精准掌握歌曲的音准、音高以及节拍等,充分熟悉歌曲。

其次,歌唱者要熟练掌握歌词,在歌唱的准备工作中,这是非常重要的,要保证在后期练唱过程中,每一遍练唱都不能出现歌词错误,确保演唱的质量。

最后,演唱者在练习过程中,需要将每一次练唱都当做真正的演出来看待,不能含糊,集中自己的注意力,抛出杂念,心无旁骛地进行演唱。这样的方式能有效调节自己的心理,使其更加自信地站在舞台上,为听众带来更佳的听觉享受。

良好的心理状态能保障演唱的成功,做好准备工作是成功的技能前提,而提高自身的心理素养,是完美演唱的重要标准^[3]。因此,做好演唱准备工作需要与养成良好的心理素养相结合,不断挖掘歌曲演唱者的潜能。

4.2 端正演唱态度,正确对待歌曲演唱

歌曲演唱者一定要端正自己的态度,在做好充足准备的同时,还需要正确看待演唱的名利得失。绝对不能存在较强的虚荣心,也不能抱着侥幸心理进行演奏。需要根据自己的实力以及现实状况进行演唱分析,放弃不切实际的幻想,不要给自己制定太高、难以完成的目标,要脚踏实地地进行演唱。如果给自己制定的目标过高,在过程中会形成很重的心理压力,最终没有完成目标,演唱者内心会形成极大的心理落差,这非常不利于演唱者的发展。只有脚踏实地的练习,发自内心的热爱音乐,才能全身心地投入演唱中,形成良好的心理素质,健康、积极地进行演唱,不断提升自身的歌曲演唱能力^[4]。

4.3 不断实践, 增强自信心

“实践是检验真理的唯一标准”, 歌曲演唱者加强舞台实践训练, 能有效地分析出自己掌握学习技能的情况, 在不断实践过程中提高自己演唱水平, 实践也同样是调控心理状态的重要途径。歌曲演唱者在平时训练中, 可以多多参加小型歌唱表演, 也可以参加一些有趣的歌唱表演, 不断脱敏, 缓解自身紧张的情绪。

在每次上台之前, 需要做好呼吸锻炼, 利用呼吸法缓解紧张, 稳住自己的内心, 在心底给自己加油打气, 调动自己的情绪, 让自己对歌曲演唱兴奋。在演唱之间, 再次小声地复习一遍歌曲知识和歌词, 为上台表演打下基础。上台之间不要害怕, 要自信面对一切, 无论是成功还是失败, 都需要坦然地接受面对现实, 让自己始终处于积极的状态, 调整好自己的情绪, 用正确的方式向听众传达自己内心的情感, 大大方方的表现, 克服自卑心理。不要总是觉得自己和别人差距非常大, 要相信自己, 不断提升自己, 放平心态, 提高自己的演唱水平^[5]。

4.4 用积极的心态, 快乐演唱

歌曲演唱者既然选择了这条道路, 就不要把歌曲演唱当成负担, 要将其当做自己生活的一部分, 当成愉快的一件事, 发自内心地喜欢唱歌。日常演唱练习过程中, 不能束缚自己, 局限演唱方法和技巧, 可以自由自在、随心所欲地进行演唱, 放松自己, 保持良好的心情, 不断缓解紧张情绪。歌唱者要明白, 歌唱练习是一个学习的过程, 其不可能一直呈现出直线上升的趋势, 总会在某个阶段出现停滞问题。因此, 我们要积极地面对, 快乐歌唱, 在歌唱过程中, 融入自己喜欢的元素, 激发对歌曲演唱的兴趣, 在练习过程中产生情感共鸣, 积极、主动地进行歌曲练习。

4.5 加强个人音乐修养, 提高演唱素质

唱歌不只是技巧的表现, 还是情感的表达, 最重要的传

达出音乐中蕴含的精神内涵。歌曲演唱者不仅仅要掌握高超的演唱技巧, 还需要在演唱过程中不断升华自己, 提炼音乐中的优质精神和深厚的文化底蕴, 进而不断提升自己的艺术修养, 丰富精神世界, 培养良好的心理素质。演唱者需要深入了解歌曲, 与歌曲产生心理共鸣, 逐渐形成良好的心理素质, 不断积累演唱经验。演唱者发现自己在演唱中出现了问题, 就要及时调节自己的心态, 正确看待歌曲演唱和培养良好心理素质之间的关系, 加强个人音乐修养, 在提高演唱质量的同时, 形成良好的歌曲演唱心态^[6]。

5 结语

总而言之, 歌曲演唱是一种艺术表现, 其有效融合了演唱者的生理情况、演唱技能以及歌唱心理状态。演唱者一定要具备良好的心态, 不断调整自己的内心活动, 使自己完全投入歌曲演唱中, 克服心理问题, 将自己最好的一面展现出来, 给予听众优质的听觉体验。

参考文献

- [1] 张晓宇. 浅谈音乐课堂中良好歌唱心理的培养[J]. 语文课内外, 2018(24):155.
- [2] 吴红歌. 高校声乐教学中歌唱心理素质问题分析[J]. 戏剧之家, 2018(07):166.
- [3] 郑涯斐. 论声乐演唱中良好心理素质的培养[J]. 大观(论坛), 2020(03):15-16.
- [4] 苒坤. 浅谈歌手演唱时良好心理素质的培养[J]. 山海经: 教育前沿, 2018(09):42.
- [5] 郑涯斐. 论声乐演唱中良好心理素质的培养[J]. 东京文学, 2020(03):15-16.
- [6] 陈晓霞. 探讨如何运用心理素质来优化声乐演唱[J]. 最漫画·学校体音美, 2018(32):1.