

中文摘要

摘要：声乐演唱活动，是基于嗓音基础之上，对身心统筹的一种运动方式。其中不仅只是声带和气息的相互配合，甚至说是整个身体的协调运作，心理活动再此其中在发挥着重要的作用，比如声乐演唱者的性格、情绪、意志等一些智力和非智力因素。这些心理活动充斥在我们整个的声乐演唱活动包括声乐学习和声乐演出，不过因为我们时刻都身处其中，所以大部分声乐学习者更容易忽略这一方面。尤其是心理学作为一门在西方世界兴起和发展起来的学科，在中国出现较晚，大约在二十世纪初才在北京大学开设最早的心理学的本科教育教学。心理学，简单来讲就是研究人类的行为活动和心理活动的一门学科，这一词的前身来自于希腊文，意即灵魂的科学。它主要研究人的心理过程和个性心理以及意识和无意识等，在这其中包含比如认知、记忆、情绪、人格和行为等。本文的研究目标：通过相关心理学理论，解释声乐演唱中的心理活动及其影响。本文的研究方法：通过谈话法、观察法、文献研究法，同时结合自身的经验材料来对声乐演唱中的主要方面的心理现象和心理活动进行分析研究。本文的研究内容：使用声乐心理学和格式塔心理学部分相关理论，结合声乐演唱中的声乐学习和声乐演出这两个方面，来对演唱者在演唱活动中所遇到的一些心理现象和问题进行简要分析。内容结构上主要分为三个部分，第一部分将简要介绍所涉及相关心理学的定义、研究内容和主要影响，以及声乐和心理学之间的互联；第二部分将对声乐演唱活动中声乐学习相关的一些心理活动进行分析；第三部分对声乐演出的一些心理活动进行分析研究；第四部分运用上述心理学理论，对艺术歌曲《我住长江头》的歌词、旋律、伴奏的认知和演唱进行一定的心理分析，并提出关于紧张的处理方法。研究结论：通过本文的研究，阐述声乐演唱活动中的心理活动，明确二者之间的互联关系，从智力因素认识自身声乐发展，从非智力因素选择更适合自己的演唱风格，从而帮助他们更好的解决声乐中遇到的一些心理问题。

关键词：心理学；声乐学习；声乐演唱

目 录

中文摘要	I
ABSTRACT	II
第一章 绪论	1
第二章 相关心理学理论	2
第一节 声乐心理学	2
第二节 格式塔心理学	3
第三章 声乐演唱之声乐学习中的心理学	5
第一节 声乐学习中的智力因素分析	5
一、感知	5
二、记忆	6
三、思维	8
四、想象	9
五、顿悟	10
第二节 声乐学习中的非智力因素分析	11
一、兴趣	11
二、性格	12
三、意志	13
第四章 声乐演唱之声乐演出中的心理学	15
第一节 声乐演出之激情	15
第二节 声乐演出之紧张	16
第五章 《我住长江头》作品心理分析	18
第一节 歌曲简介	18
第二节 作品学习的心理分析	19
第三节 作品演唱的心理分析	21
第六章 结论	24
参考文献	25
攻读学位期间取得的研究成果	26
致谢	27
附录	28

第一章 绪论

选题目的及意义：之所以选择跨学科将声乐演唱和心理学相结合，是因为在声乐学习和演唱中笔者有过一些心理上的阻碍，严重影响了正常的声乐学习。同时，笔者注意到周围也有一些声乐演唱者也面临着相同的问题，这样的一群人，在声乐演唱中较之于常人更为敏感内向和受到拘束，甚至会出现琴房外面有人经过就吓的不敢发声演唱的现象。故此笔者选择了这样一个研究题目，对声乐演唱中出现的心理活动现象和问题进行分析，其意义就是帮助这一群体系统的对声乐演唱中的心理活动有一个全面的认知，以一个正确的态度和心态去面对和解决自身的心理问题，从而提高学习效率。

研究内容：本文主要从四个方面进行撰写，第一方面是相关心理学理论的简述，为本文提供心理学理论背景，并阐述相关理论的主要观点与声乐演唱的互联关系；第二方面是从声乐演唱中的声乐学习的方向上去分析智力与非智力因素的影响；第三个方面是从声乐演唱中的声乐演出角度去分析激情和紧张演唱两部分，分析这一过程中的心理因素的参与，并提出部分建议；最后则是结合作品《我住长江头》对学习和演唱作品过程中产生的心理活动进行简要分析。

研究方法：本文撰写过程中用到了调查法、观察法、谈话法、文献研究法，在此基础上以相关心理学理论为指导，以自身经历和对周围现象的观察为研究材料，通过整合分析得出结论。

研究现状：在国外，关于音乐和发声与心理学的研究较早，比如 19 世纪德国心理学家黑尔姆霍尔茨的《音的感觉》、德国音乐学家施通普夫的《音响心理学》、20 世纪英国声乐理论家赫伯特·凯撒雷的《歌唱的科学和感觉》以及《心的歌声》等，不过大都将音乐和心理学相结合，探究音乐和心理之间的关系。在中国，心理学进入的较晚，但随着时代的进步其也得到了快速的发展，在 1987 年随着徐行效的提出，声乐心理学成为一门独立学科，并在后期得到了全面的发展，在专著方面有徐行效的《声乐心理学》、邹长海的《歌唱心理学》和《声乐艺术心理学》等，论文方面有比如徐行效的《声乐个性心理理论》和《试论歌唱者的心理训练》、王光祈的《声音心理学》、李丹阳的《论想象在声乐演唱及教学中的理论研究与实践》、黄慧的《论声乐学习与演唱中想象力的重要性——以咏叹调〈晴朗的一天〉为例》等等，相较于其他方向的理论研究，关于声乐心理学理论相对来讲还是偏少的。

第二章 相关心理学理论

第一节 声乐心理学

声乐心理学属于心理学系统之中音乐心理学的一个分支，其主要研究的是声乐活动中所出现的心理活动，探究在声乐活动的各个阶段比如声乐教学、声乐演唱、声乐学习以及声乐练习中肌肉活动和心理意志的内在联系，是声乐和心理学的一门交叉学科。声乐的发展为声乐心理学的产生奠定了基础，而声乐心理学的出现也对声乐艺术的进一步发展和完善提供了重要的理论基础，一定程度上激发了演唱者在声乐教学和声乐演唱过程中的自我认知。

声乐心理学最初萌芽于西方的意大利和德国等一些国家，其产生的基础是十七十八世纪，声乐在意大利的迅速发展，伴随着各种声部尤其是阉伶歌手的流行，使得声乐技术和技巧得到了全面而快速的发展，并很快就达到了一个顶峰。这一时期的声乐发展对整个西方国家的声乐艺术都有着重大的影响，比如在声乐教学上一些研究声乐演唱的著作的出现，在这种情况下声乐心理学应运而生。最早注意声乐演唱和心理活动联系的是意大利的声乐教育家吉亚姆巴蒂斯塔·曼奇尼著有《关于歌唱修饰艺术的实践意见》和托西，后来渐渐的出现了越来越多的著作比如意大利的有兰培尔的《歌唱艺术》、法国的有法门戈奇的《音乐学院歌唱法》和加尔西亚的《歌唱艺术大全》等，在这些著作之中作者都对声乐心理学有着一定的论述，至此声乐心理学在西方出现了萌芽，并由后世的一些歌唱家、学者和嗓音医生继承并发展。

随着西方文化的传入，我国也在心理学、音乐心理学和声乐心理学上有了一定的认知和发展，近现代提出声乐心理学的是徐行效。在西方声乐初入中国众人都在追逐演唱技巧之时，徐行效在 1986 年提出了相关概念，并在当时就已经看到心理学理论的在其他众多学科中的运用，并预感了这一发展趋势。于是提出了声乐和心理学的交叉研究，以更加完善的发展我国的声乐艺术，并于次年发表了《建立一门新学科——声乐心理学》一文，后于 2003 年我国第一本声乐心理学著作《声乐心理学》一书，对音乐心理学和声乐心理学做了全面概述，为我国近现代声乐发展和声乐心理学的产生与发展做出了重要的贡献，亦为后面学者在此方面的研究指引了方向。此外，虽然近现代声乐心理学这一学科是由于西方文化的影响而产生，但是在我国古代先秦时期就已经有了此方面的研究记载，比如《乐记》，此书主要论述了音乐与政治的关

系、音乐的社会功能、音乐的美感认识这三个方面，在今天看来当中涉及到了社会学、政治学、心理学、美学和哲学等学科。其中关于心理学的有，比如乐本篇中提到的“凡音之起，由人心生也。人心之动，物使之然也。感于物而动，故形于声。”“乐者，音之所由生也，其本在人心感于物也。”意即乐生于音，音生于心，而心则会随着外部的事物的影响发生相应的变化。此言所表不正是我国先秦思想下对于音乐和心理活动的最初探索么，此外还有乐情篇和乐化篇有言“乐者也，情之不可变者也。”“夫乐者乐也，人情所不能免也。”此二言表达了音乐和情感之间的关系是密不可分的、一体的，深刻的揭示了音乐和不同情感之间的表达关系。

声乐的演唱活动包含了声乐学习、声乐教育、声乐训练、声乐演出和比赛等等，声乐的艺术形式更是丰富多样，诸如音乐会、歌剧、重唱、合唱等等。活动中和形式上的多样性亦决定了心理活动的丰富性，对于不同声乐活动和艺术形式活动中歌唱者的心理活动的研究，以及心理活动规律的探索和应用就是声乐心理学理论研究的重要目标和意义。声乐实践为声乐理论提供研究基础，而声乐理论又会反过来促进声乐实践的进一步发展。

本文将采用声乐心理学理论，对声乐演唱中的智力因素，如感知、记忆、思维、想象，以及非智力因素，如兴趣、性格、意志，等理论角度进行分析，通过理论分析，对声乐演唱中的声乐学习和声乐演出心理活动进行一定的了解，以达到阐述理论，明确关系，应用实践的效果。

第二节 格式塔心理学

格式塔心理学，起源于德国，后在美国得到发展，格式塔一词来自于德语单词“Gestalt”，意即“形”，其强调事物的完整性和内在的动力结构，故此又称为完形心理学。主要代表人物有韦特海默、苛勒和考夫卡，该学派建立的标志是韦特海默《移动知觉的实验研究》一文的发表，其主要理论观点有 1、同型论，是格式塔心理学家解决心物和心身问题关系的理论，他们认为心理现象是完整的格式塔，且不可分割为部分，同样的物理和生理现象同样如此，三者之间地位相等并且两两呼应，故称其为同型或是同构；2、完形组织法则，是一种知觉组织法则，在知觉经验的基础之上将经验材料组织成为一个完整的整体，有图形背景、接近、相似、闭合和连续这五种法则，格式塔性心理学家认为整体决定部分，且整体不等于部分相加之和，部分在整体之中受到整体内在结构力的影响，并适应于整体；3、学习理论，是格式塔心理

学家苛勒所建立的一种关于学习模式的一种理论，主要分为：1) 顿悟学习，苛勒认为学习并非是盲目试错，而是在于通过自身认知与情境之间各种刺激的突然明了，2) 学习迁移，即已经习得的经验对其他学习的影响，3) 创造性学习，是韦特海默对格式塔心理学的又一重要贡献，他认为创造性思维就是旧完形的打破和新完形的建立，并提出了逻辑与非逻辑互补、重组结构重释意义重新整合整体、和谐简单这三种创造法则；4、人格论，是考夫卡对格式塔心理学理论的一个重要研究，他曾指出人格是心理学最必不可少的一个研究方向和领域，他将人格看作一个格式塔，在关于心物场和记忆的研究中他提出心物场有自我和环境两个方面。在自我需要或是目标完成的情况下，这个场是平衡的，反之如果这个平衡被打破人就会产生紧张的情绪，即心理需要和周围环境的是否满足是会对人的情绪产生影响。

格式塔心理学除了在视觉艺术上得到了广泛的应用研究之外，在音乐艺术上也进行了一定程度上的应用研究。美国音乐美学家和音乐理论家伦纳德·迈尔就曾对格式塔心理学与音乐进行了交互研究，和阿恩海姆侧重于视觉艺术不同的是，他将音乐看作一个格式塔从听觉艺术出发，论证了格式塔理论在音乐倾听和音乐欣赏上的运用，在他的文章《论重复倾听的音乐》中就提到“一段音乐要比乐谱上的音符包含了更多的内容。它是这一系列音符在声音和想象的声音中的特殊体现”，这个观点充分体现了格式塔心理学理论的完形组织法则中整体不等于部分的简单相加这一理论。除此之外，格式塔心理学中的学习理论之顿悟学习，同样在声乐学习中扮演着重要的角色。

在本文中，将采用格式塔心理学中的学习理论、完形论和人格论，对声乐演唱中的顿悟、二度创作进行阐述，以及平衡心物场缓解紧张，还有学习作品时整体大于部分之和等方面进行阐述研究，以期达到更多的顿悟机会、缓解紧张情绪。同时，对演唱技巧、谱面学习、身体状态等部分进行更清晰的把握，正确的认识部分和整体之间的关系。

第三章 声乐演唱之声乐学习中的心理学

关于声乐演唱活动本文将主要分为两个方面进行阐述，第一个方面是声乐的学习中的心理学，第二个方面是声乐演出中的心理学，这两个方面所涉及到的心理活动不尽相同，比如在第一个方面声乐学习过程中，将对感知、记忆、思维、顿悟等智力因素进行分析，除此之外还会对性格、意志和兴趣等一些与声乐学习相关的非智力因素进行探索。

第一节 声乐学习中的智力因素分析

一、感知

感知包含感觉和知觉，是通过感知器官，即眼、耳、鼻、舌、身、意，来对外界环境刺激信号的接收处理过程，是外界环境在大脑中的直接反应，感觉负责接收，知觉负责处理，二者之间互为表里密切联系。在声乐学习过程中感知是最先出现的心理活动，是我们认识声乐演唱的开端，由于声乐教学的特殊性，使得今天的教学依然不能像其他学科书面化，只能由老师面对面手把手示范的教学。所以在声乐学习过程中面对老师的示范感知觉充当了至关重要的作用，此时涉及到的主要由听觉、视觉、自我体觉以及音乐感四个方面。

听觉，分为外听觉和内听觉，其中外听觉可以帮助学生最为直观的感受老师示范时的音高、音量、节奏、声音位置、腔体运用、气息流动、横膈膜的保持和声音的松弛程度等等。内听觉由于受到生理因素的影响使得我们对于自己的声音感受会发生一定的偏差，如此将会使得学生在学习过程中不正当的追求模仿老师的声音，从而进入误区。比如在声乐课上，老师做了一个示范，学生通过听觉器官对其进行接收处理，从而对老师的声乐状态进行模仿，但是学生发出的声音在学生的感知里是和老师的发声有所不同的，这就是受到听觉的影响。在声乐学习的初级阶段经常会有老师告诉学生一些听到自己真实声音的手段，比如手机录音或是用书本放在自己的面前。对于听觉的准确感受和把握会极大程度的影响旋律的音准、音量的强弱、速度的快慢、情绪的掌控等方面。此外在声乐技巧的理解和练习上听觉扮演着裁判的角色，在老师示范和自己练习的过程中，对声音的感觉接收和知觉处理，直接影响着发声位置、腔体运用，正确的理解和把握会让声乐学习事半功倍，否则将会在试错的道路上积累许多的经验。

视觉是学习声乐演唱的另一个重要感知，在声乐学习中老师常常会通过一些视

觉词汇，比如明暗、集中、饱满、圆润、横竖等等，来形容声音的形状或是色彩，以此来对学生的声音进行调节。此外还有老师示范时的口型、舌位、喉位、呼吸动作和身体形态等方面也是通过视觉来进行传达的，这些视觉上的传递对学生在声乐技术的学习中也是非常重要的。在歌曲演唱时，为了更好的把握歌曲的表达，画面的想象也是必不可少的一个技术性手段，由此看来，不仅看得见的地方需要视觉，在看不到的想象之中同样需要视觉。

自我体觉，是指在声乐学习中对自我身体运用的感知。声乐演唱是以声带为基础，在气息、横膈膜、小腹、后腰、喉咙、咽腔等部位的参与配合之下的一项综合运动，在老师帮助学生调节正确之后，学生必须要对自己身体各部分的运用有一个明确的感知，并且再加以训练之后有一个较好的控制。比如熟练运用和调配横膈膜的下沉、小腹的紧绷、相对稳定的喉位、兴奋的软腭等等，这样才能让自己的声乐技术更加稳定和灵活的使用从而服务于演唱和音乐表达。

音乐感，就字面意思而言，是对于音乐的感知，主要有音高、音色、节奏、和声、旋律这几个方面的感知，此外还包括审美、想象等。乐感的好坏直接影响到对音乐作品的理解和表达，以声乐学习为例，在声乐教学过程中老师总会指导学生进行演唱歌曲，此时学生对于曲目节奏、速度、强弱和情感的表达就受到乐感的制约，好的乐感总是能够恰如其分的对各部分进行表达，反之则错误频发。乐感分为先天和后天，虽说可以通过后天训练提升，但是先天的乐感会在发展过程中对其有着一定的制约作用。

感知在声乐学习过程中所参与的范围较为广泛，在听觉、视觉和体觉上都有着明显的体现，通过对老师示范的视听觉的感知和处理，从而调动自身身体各部分肌肉进行参与，以达到对老师示范的模仿。这些方面的感知为大脑协调身体各部位提供着方向上的指引，对声乐技术的理解和学习起到了基础性的作用，结合自身的学习经历，很多时候做达不到一些难度较大的曲目要求的原因，正是对感知觉的认知还不够深入，没有从根本上去解决问题。此外音乐感在声乐演唱上对于作品的整体把握，音乐形象的刻画和情感表达有着一定的影响，所以感知的把握和掌控对于声乐学习和演唱是具有深刻而长远的影响。

二、记忆

记忆，是大脑在认知过程中对认知材料进行编码、储存和提取的认知过程，包括识记、保持、回忆和再认。根据记忆特点可分为不同的记忆形式，比如形象、情绪、

逻辑和动作等几个方面。通过记忆我们可以把在成长过程中遇到的价值信息进行储存，并建立自身的经验，运用这些经验来应对处理生活和学习中的种种事情。我们在声乐学习中主要通过声乐课，其次是通过音乐会或是声乐视频等途径进行学习，以声乐课为例，老师会在课堂上示范和讲解，在这个过程中，就有着识记、保持、形象记忆和逻辑记忆的参与。虽然记忆在过程上和内容上有着很多方面，但是在记忆发挥作用的时候却是多方协作的。

识记，即认识记忆，在记忆之前通过对事物的感知在脑海中留下一定的印象，同时运用以往的经验对其进行理解记忆，比如数学公式，我们通过例题的感知，可以更好的记忆、回忆和运用。识记分为有意和无意两种，有意识记对声乐学习者的影响较为明显，声乐学习中通过对老师声音示范，学生会在听觉和视觉动作上进行识别识记。比如老师会讲气息要下放，沉到丹田去，横膈膜要向下施加一个力，小腹要崩紧，在横膈膜和小腹之间存在两者相反的作用力，这个感觉就像是把腰腹当作一个吹满气的气球一般，此时学生就通过老师的讲解和示范对此事有了一定的了解和记忆。无意识识记，对声乐学习的影响虽然没有前者明显，但是却对学习者的审美、声音理念和声音想象有着比较重要的影响。这方面主要体现在听觉上，比如老师的示范和歌唱家的演唱视频等，在此过程中学习者并没有进行有意识的理解记忆，仅仅只是通过听觉来对一些声音进行记忆，比如帕瓦罗蒂演唱的《今夜无人入睡》很多人包括笔者自己在内，仅仅只是听过一次就记住了里面的声音。当无意识识记的声音达到一定程度，就会引起质变，潜移默化的引导着声乐学习者的声音观念和技术的训练方向。

保持是识记内容在脑海中的延续，只有将识记的内容完成保持才算是记忆的初步完成，才可以对所识记的内容进行回忆和再认，与之相对的就是遗忘。在声乐学习中老师会对声音技术进行诸多的讲解，我们不能保证对其中讲解的每一个知识点都牢记，所以我们需要在识记的基础上进行练习，以达到长期保持的效果。在认知中的相关的知识点和经验越多越能够帮助它们在脑海中相互联系，以达到顿悟的效果。

回忆是记忆的最终运用，是对脑海中已存经验的提取，在声乐学习和练习中我们必定会对声乐课和优秀演唱视频进行回想，以此来达到我们的目标。比如声乐课上老师提到的气息保持、腰腹扩张、喉咙打开等，在练习中势必要对这些内容回忆，此外，在老师指导声乐演唱时，对于曲目的讲解也同样需要如此。比如艺术歌曲《我住长江头》，在演唱中老师会对这首曲子进行演唱分析，在情感表达上甚至还会通过想象画面来辅助学生进行表达，在课下的练习和演唱中就会产生对课堂内容的回忆行为。

记忆充斥着我们的生活，我们在其他事物上取得的经验也会对声乐学习产

生一定的促进作用，声乐学习就是一个识记、回忆和强化的过程，不仅在心理上，在生理上也同样如此，学习的最后时肌肉记忆的发挥，届时的演唱活动就已经不需要在经历繁琐的心理建设了，至少在技术上是如此的。

三、思维

思维，是人的一种高级认识活动，以感知觉为基础，在此基础上透过事物的表象来理性认识事物的本质和内部规律。这是一种颇为复杂和高级的心理活动，大脑对事物感知到的经验材料，间接的对其进行分析处理，以完成对事物的本质规律的认识，几乎所有的智力活动都有着思维活动的参与。在声乐学习中思维也扮演着重要角色，思维的良好运用可以极大的促进感知、记忆和想象等能力的提升。声乐学习作为一门复杂的艺术学习活动，涵盖了诸多肌肉控制和使用、技术和音乐上的抽象理解、声音和形象的审美观念等多个生理和心理的方面。在声乐课教授之外，也同样需要在思维上对所得经验材料进行联结分析和处理，以期对声乐技术学习进行深层次本质上的理解，更好的技术才能更好的服务于音乐的表达和音乐形象的刻画，思维的集中可以使得声乐学习更为高效。

抽象思维，是以抽象概念的建立和使用为形式来进行推理和验证的思维模式，也是人的一种基本思维。声乐学习就将抽象思维运用的非常透彻了，因为声乐学习是在声音感知的基础上来对发声器官、呼吸肌肉和气息与声音震动配合走向等问题上进行内在调整。正常情况下我们无法直观的看到发声时各个工作部分的运转情况，所以这个时候通过语言建立的抽象思维对“内视”就起到了非常大的作用，以气息为例，在学习的初级阶段会听到各种各样关于气息的说法，比如气息沉到丹田、气息吸到脚后跟、气息吸到肚皮上等等，实际上气息只能吸到肺里，之所以有那么多的感觉是因为吸气导致的肺部扩张致使横膈膜下降产生的腹内压强。但是在了解原理之前的那么多年，上述种种关于气息的抽象解释也一直为声乐使用至今，除此之外的发声器官和声音位置的调整也都受到抽象思维的引导。可以说抽象思维在声乐学习和声乐教学过程中具有不可替代的地位，正是因为声乐的这个特殊性，才使得声乐至今保持着一对一类似师徒的课程模式。

创作性思维，这一理论在格式塔心理学的学习理论中是一个颇为重要的观点，该学派认为创造性思维是旧完形的打破和新完形的建立。在声乐演唱中最常见于“二度创作”这一过程，歌曲的创作为一度创作，词曲作者创作时的音乐表达是为第一情感，再此是旧完形，演唱则是为二度创作，是在歌曲第一情感表达的基础上由演唱者进行

新的理解，这也是对旧完形的打破。同时也是第二情感新完形的建立，此过程中演唱者的主观能动性得到了极度的发挥，就像一千个人有一千个哈姆雷特，同样的一首歌一千个人就有一千种风格，在这其中就是创造性思维在发挥作用。创造性思维的运用和个人的经历有着直接的关系，和歌曲表达相似经历可以与歌曲产生共情，更好的对歌曲中蕴含的意境和整体风格进行把握。比如《我住长江头》这首歌曲的词写的是借悠悠长江之水表相隔两地之人的浓浓思念，其青主所作之曲表达的却是战争环境下对于难友的哀思，一首歌曲表达的却是两种感情。此时两位经历不同的演唱者对于这样一首歌曲的表达亦不尽相同，不同的经历赋予了在面对这首作品时不同的音乐形象的创造。除经历之外，一个优秀的二度创作也必然有着其他行为经验的支撑，比如文学水平、艺术修养和声乐技巧等，自身的丰富才能为充分的发挥创造性思维提供基础，从而最大程度的对歌曲进行进行人物刻画、音乐表达和情感抒发。

四、想象

想象是智力因素中的一个重要组成部分，也是声乐学习和声乐演唱过程中必不可少的一个环节。徐行效老师在他的著作《声乐心理学》中就提到“想象是人脑基于过去经验的记忆，对先前表象进行加工、改造、重新组合，形成新形象的心理过程”。丰富的经验材料储备、已得经验的灵活运用、思维能力和预见性都是想象的基础条件，如此方可进行一个好的想象，所以想象是一种综合的心理活动，总是和感知、思维和记忆共同协作，并非是一种简单直接的心理活动。在音乐的学习、创作和表达上都发挥着重要的作用。想象的类型根据对大脑中经验的加工方式可分为有意想象，有目标的想象；无意想象，没有想象目标，无意识的联想；再造想象，即通过描述在大脑中根据以往经验材料产生的新形象的心理活动；创造想象，是不通过描述而独立产生新形象的过程，它的一个特殊形式是幻想；其中，再造想象和创造想象都属于有意想象。

声乐艺术是一项综合而复杂的活动，是以发声器官为主导的整体肌肉协调合作的运动，心理上则包含感知、思维、想象记忆等心理活动的相互配合。在声乐学习上，需要通过个体想象来对老师的示范进行更加高效的解读，从而完成技术的学习和音乐形象的刻画传递。在声乐技巧的学习上，老师在示范的同时，会通过语言描述其自身的歌唱状态，比如声音的管道、明暗、厚薄、集中和声音的走向，亦或是想象自己的声音就像浮在喷泉上的小球，在视觉和听觉的感知觉基础上，加以语言描述进行想象，并建立符合自身预期的声音形象，可以更好的对声乐技巧进行理解和学习。在歌

曲演唱上，为了歌曲情感的准确表达，老师总会让学生根据歌词想象画面来描绘歌曲，以使自身情感与歌曲所蕴含的情感相契合，从而对其进行表达，比如艺术歌曲《我住长江头》的歌词，“我住长江头，君住长江尾，日日思君不见君，共饮长江水”，当读到这首歌词的时候，脑海中就会不由自主的浮现出，一女子立于长江之堤，伴随着日月星辰，对距自己遥远爱人的翘首以盼，其入骨相思之情通过脑海画面的想象，跨过时间和空间的界限，为后世所感于怀。复乐段重复的歌词，表达同样的思念，就像长江之水一叠盖过一叠，经久不息，更显的相思之情更加深切。有无此画面的想象，对于歌曲的演唱是截然不同的。在音乐心理学之中，将音乐想象和音乐记忆、音乐审美归于音乐感之中，而乐感是影响声乐演唱和音乐表现的重要因素，同时想象也是二度创作的重要手段，只有不断丰富自身的经验材料，训练自身的思维能力，才能将想象更好的运用到声乐学习、声乐演唱和音乐表现。

五、顿悟

顿悟是格式塔心理学家苛勒提出的一种学习理论，通过在事物认知的基础上，在其中某种情景的刺激下对事物或问题的突然顿悟才是解决问题和进行学习的关键，而不是通过经验和盲目试错。格式塔心理学认为学习并非是机械式的重复和无目的性的尝试，而是通过认知和理解，对情景进行领悟学习，并有明显外在动向反应下，逐渐的对所需解决的问题进行顿悟，是一个在有目的尝试和思考的情况下，量变引起质变的过程。在这个过程中有时是缓慢的，有时则是停滞不前的，在这时需要利用自己的认知和智慧统筹兼顾的对情景以及各因素之间关系进行持续思考，在达到一定程度引起质变是，顿悟就是那灵光一现，这种顿悟不仅体现在大脑之中，有时也会出现在身体运动上。

声乐学习中对于技术的讲解和训练，并非是一帆风顺的，在充足的示范和讲解下，对于学生而言依旧是难得其中要领，这时就需要学生课余之后独自对其进行消化思考。以男高音换声区为例，一般来讲在声乐课上，关于这个问题老师会直接进行换声示范让学生进行感觉上的模仿，或是加之对换声原理的讲解和需要注意的技术要点，如果按部就班的跟随老师的进度这本应该是十分顺利的。但是，往往学生在相当长的一段时间中，依然不能解决这个问题，学生在发声器官与各部分肌肉的协调上，以及在声音审美、发声观念和认知方面限制着学生对自身身体的控制协调。在学生对这个问题进行有意识的思考和有明显行为解决问题时，顿悟就开始了量的积累为后面的质变做准备，其中的思考过程就是对声乐演唱、发声器官的运用、各部分肌肉配

合和换声区各个要点的重新组合联系，这需要一定相关经验的积累、实践试错的尝试、外界信息的刺激。比如对换声区的尝试、观看歌唱家的演唱视频、这次过程中的思考等，以意识为媒介将诸多因素整合联系，经过时间的沉淀，偶然之间在一个刺激之下顿悟就发生了，解决了对于换声区的诸多疑惑。在声乐学习的身体机能上，也会有顿悟现象的出现，比如声乐训练中途休息时，不仅意见的一次发声可能就会出现自己意料之外的效果，并解决一些固有的问题。

第二节 声乐学习中的非智力因素分析

非智力因素，包括情感、意志、性格、兴趣等方面，不直接参与人的认知过程，但认知过程之外对人产生一定程度的影响。在认知过程中主要是智力因素参与其中，在认知事物，处理信息，整合创新等方面都是智力因素在发挥作用，比如感知、记忆、思维和想象等，并会随着经验材料的积累和熟练运用智力因素也会随之发展。非智力因素不参与认知过程，但是它在认知过程开始之前就已经开始对其产生影响，在认知方向的指引、认知活动的持续、认知活动的强化上都有着深刻的影响。在声乐学习中对于声乐的兴趣，影响着学习时间的投入和意识的专注，个人的性格则影响着声乐演唱的风格和音乐表现，个人意志则表现为声乐学习曲折道路上遇到困难是否可以不忘初心踔厉前行。

一、兴趣

兴趣表现为对周围环境事物认知过程中的一种倾向性，可以帮助人在认知过程中更高效的集中注意，提高效率和质量，产生来自于自身的内在需要，影响着人在事物参与过程中的选择倾向和态度。根据兴趣的获得方式有直接兴趣和间接兴趣两种，直接兴趣是对参与过程本身的兴趣，间接兴趣是对参与过程之后结果的兴趣。以声乐为例，对声乐感兴趣的人有的是对声乐学习和演唱感兴趣，享受演唱发声的过程，即直接兴趣，有的人是对声乐演出之后观众热情，或是声乐教学教书育人感兴趣，此即谓间接兴趣。但随着参与的发展，直接兴趣和间接兴趣有时也会发声转换。

在声乐学习中个人兴趣是参与过程的动力引擎，兴趣的大小在引导性、持续性和能效性方面有着明显的影响。兴趣的引导性表现在参与活动的选择上，大多数人对于声乐或者艺术学习最初都是怀着兴趣才开始的，为参与声乐活动提供了最初的动力基础，开始了对声乐演唱的最初探索，也为学生在声乐课上面对老师示范和讲解时，为参与过程中感知、思维和记忆的发挥提供了动力保障。兴趣的持续性，根据兴趣保

持时间的长短划分为长期兴趣和短期兴趣，兴趣的产生相对而言不是一个复杂稀少的心理活动。但大多数的兴趣都属于一时兴起的短期兴趣，长期兴趣是指可以长时间保持，并具有一定稳定性的兴趣，这种兴趣一般而言不会随着时间和环境的改变而发生明显的变化。声乐艺术的学习不是一件轻松的事情，更不会随随便便的成功，其中伴随着诸多的困难和挫折，俗话说台上一分钟，台下十年功，在声乐艺术活动的参与过程中，长期稳定的兴趣是必不可少的，虽然在这个过程之中直接兴趣和间接兴趣会交替，但兴趣的保持却不会中断。兴趣的能效性，在声乐学习过程中对于感知、思维和记忆的发挥有着一定的影响，兴趣的投入越大，越是容易接收声乐课上老师所传授的经验材料，更能激发对于声乐的思维运作，这也为顿悟的灵光一现打下质变基础，兴趣的能效性与声乐学习和作品演唱的效率和质量呈正相关。

二、性格

性格是一个人的社会属性和个体特性的综合，作为一种稳定的心理特征它持续影响着人的行为方式、情绪的稳定和态度的差异。瑞士心理学家荣格提出了内外向人格理论，根据关注主体将性格分为内向性格和外向性格，内向性格的人在事物的参与过程中将关注点集中在主体之上，其善于内省、人性剖析、沉稳谨慎，外向性格的人更偏向将关注集中在客体之上，其热情大方、不拘小节、偏向于外部世界，两种性格并不绝对，性格的差异对声乐学习、作品表达和舞台演出等方面都有着根本上影响。

外向性格在声乐学习中会使得学生保持一个积极开朗的态度，良好的心态会对于技术和讲解的领悟有着正面的影响。比如在面对高音区时，外向性格更容易做到没有心理负担而大胆地尝试，在自行练习时也不易被周围环境所影响而产生大家都在看我好紧张的负面心理。在作品范围上，倾向于快节奏热情洋溢的作品，在声乐演唱中相对更容易传达歌曲的情绪，尤其是当作品情绪色彩比较强烈时，但性格外向的人或在细节之处有所缺失，致使表达不够细腻，当在舞台演出时外向性格却可以更快的融入环境，表演作品时可以恰当的处理和控制紧张情绪，以确保正常水平的发挥。

内向性格在声乐学习中更善于分析探索，此性格对声乐的兴趣也相对较为稳定，且具有研究精神。在声乐技术学习遇到困难时，内向性格的人更偏向于进行理性的思考，但是一般而言内向性格心理负担较重，比如同样在面对高音区时，就会担心自己唱不上去或者破音，自行练习时也较为容易受周围环境的影响，从而出现紧张和放不开的负面心理。在舞台演出上也更容易受到紧张害怕等情绪的困扰，从而影响正常水平的发挥和音乐情感的表达，在作品的选择方面，性格内向的人更偏向于抒情性和节

奏舒缓的作品，相较而言对于节奏欢快和热情奔放的作品较难把握。

性格差异确实会在一定程度上对声乐学习和情感表达产生影响，但当声乐技术达到一定水平，以及随着自身的经验材料的丰富，性格对声乐造成的短板都会得到的一定的补足，重要的是对自身的认知，知晓自己的长处并加以发展，性格外向的人多去感受作品的细微之处，丰富自身的细节处理，性格内向的人多对自己进行正面的心理暗示，提高自身的声乐技术，多思考多实践。

三、意志

意志是自发地确立目标，同时相应的组织调节自身行为，以完成目标的心理过程。意志根据刺激可分为感性意志和理性意志，感性意志是指在事物的参与活动中面对生理不适所作出的克制，比如声乐学习初期对于喉位下方发声导致的不适，理性意志是指在生理无不适的情况下面对心理或意识上的不适所作出的克制。比如声乐学习道路上遇到挫折想要放弃，亦或是问题久久不能解决导致的情绪波动，意志在参与事物活动中于情感和认知相互制约、联系和发展，情感促进认知的发展，意志又是认知的动力保障，在声乐学习遭遇曲折想要放弃之时，意志就开始代替情感作为认知的源泉继续推定声乐前行的脚步。意志作为一种针对行为活动的心理现象，使人在参与事物活动过程中得以充分发挥主观能动性，具有自觉、自制、独立、坚韧的特点。

智力因素在声乐学习过程中决定着我们对老师传授经验材料的接收效率，在认知上产生影响，而非智力因素从始至终都在发挥作用。意志的自觉，是指根据目的追求自行要求自身的行为，在声乐学习上体现在脱离课堂之后对声乐学习依旧保持渴望。俗话说“师傅领进门，修行在个人”，声乐道路上必须要有自觉意志，时刻了解自身实际情况，并制定计划调整自身，反省得失及问题所在，如此方能不断前行。意志的自制，指通过自身意志对事物参与过程中的自我约束、调整和控制。在声乐学习和演唱中会遇到诱惑、懒惰和肆意放纵自己声音的情况，这时必须对自己有一个自我约束，对于三天打鱼两天晒网的心态要加以克制。声乐艺术是十年磨一剑的艺术，在这条道路上必须要对自己进行一定的约束，且在以声乐艺术为追求时，当对与之相违背的行为进行自制，比如喝酒、抽烟、熬夜等这些对嗓音健康造成威胁的因素。声乐亦是体力活动，在歌剧和音乐会演出中，站着唱一两个小时对于演唱者来讲是一件非常辛苦的事情，此时不仅是体力上的辛苦还有精神上的压力，所以平时演唱者同样需要加强自身的身体素质。

意志的独立，是指不受外部环境影响以自我意志为主提出目标并完成的行为，具

有认真、有主见、自信的特点，缺点是容易钻牛角尖一意孤行，在声乐学习上，在脱离课堂之外脱离了老师的指引，初级阶段有些学生会表现出课堂依赖，以至于出现下了课就不会唱歌的情况。这时需要学生发挥独立意志，在面对一些技术上的难题时可以通过课堂录音、听音乐会和优秀的演唱视频，独立的对经验材料进行分析整合，针对自身比如气息上浮、喉头不稳和发声位置偏低等问题进行自我调整。著名歌唱家石倚洁曾在一次问答中提到这样的观点，声乐学习最后都是自己学明白的，表明声乐学习不是一味的接受老师经验的传授，更是接收之后自身对经验材料的整合处理，如此才可以针对自身的情况找到属于自己的一套歌唱理念。在声乐道路上我们需要独立的对一些问题进行判断，比如什么是好的声音，每个人的音色不尽相同，可能这个人正确松弛的音色，另外一个人就需要施加额外的力量来表现出来，所以在这方面我们需要有自己独立的审美。

意志的坚韧，是指在面对目标活动遇到困难险阻时，以一种坚持不懈、毫不动摇和坚强不屈的去解决问题的态度，与之相对的则是逃避付出、畏首畏尾和知难而退。意志的坚韧反应了个人意志的稳定性，对意志的自觉、自制和独立有着一定的影响，意志的坚韧与否决定了在面对困难挫折时的态度和行为活动。在声乐学习中难免会遇到一些问题短期之内无法解决，而这些问题一般具有顽固、易错和易迷失的特点，比如换声区的解决和高音区的拓展，学生在面对这些问题时容易出退缩、放弃否认自我的负面心理，而坚韧的意志可以让学生以一个较为积极的正面心理去面对，在处理换声区时有更多的身体和精神力量去解决难题。

声乐学习是一条曲折艰辛的道路，在这条路上因为不自信、亲人和朋友打击和自身情况等原因放弃的太多太多，想要在声乐道路上踔厉前行坚韧的意志是一种必要的保障。笔者做为一个内向的人，在声乐学习中同样遇到很多的心理阻碍，有段时间致使自己的声乐水平一直停滞不前，声乐不是唱给自己的，作为表演艺术必须要面对观众，在面对种种的心理阻碍时坚韧的意志可以帮助我们不断前行，当有了一定的技术支撑和经验材料积累，声乐道路上的风景也为明亮起来。

第四章 声乐演唱之声乐演出中的心理学

心理活动不仅在声乐学习上有着重要影响，在声乐舞台演出上也同样影响着演唱者。根据格式塔心理学的场理论，当人的目标一经达成，自我与周围环境之间的场将处于一个平衡状态，紧张感就会消失，如果目标没有完成就将会失衡，此时就会产生紧张的心理。在声乐演唱时，就会体现比如激情、紧张心理，根据技术水平、性格、意志和身体状况这些因素，可以对声乐演唱有一个自我认知，来判断自身是否能够胜任演出活动。

是故不同的人在声乐演出时会出现不同的心理活动，技术水平稳固完善、性格开朗大方和身心健康的人势必会有一场激情四射的声乐演出，这种情况在一定情况下会使得演唱者出现超水平发挥，相较而言技术水平一般甚至欠缺和性格内向的人，即使在身心健康的情况下，在面对声乐演出时亦会出现紧张的心理活动，从而不能发挥应有的水平。这种负面心理甚至会对声乐演唱的各个方面都会产生负作用，造成练习时有人来了好紧张的阻碍心理，所以对此要有一个客观的认知，了解内在机理和规律，加之一定的心理手段可以较为方便的解决这种问题。由于激情演出和紧张演出，更容易受到性格影响，是故本文在这一部分的论述中，更偏向于将激情演出和外向性格相联系，将紧张演出和内向性格相联系。

第一节 声乐演出之激情

激情是一种强烈的情感表现形式，具有爆发性强、时效性短和不易控制的特点，狂喜、绝望、极度悲哀和恐惧等等，都属于激情状态。在激情状态之下，人的认知范围会变得狭小和集中，身体肌肉也会表现为紧绷和兴奋的状态，但是这种情况在声乐演唱中有时也会使得演唱者更为投入和集中，从而超常发挥完成一场激情洋溢的演出活动。本文观点认为，影响声乐演出的几个重要因素有：技术、性格、身体状态。

首先，科学稳定的声乐技术，是一次激情演出的基础，也是一场演出顺利进行的先决条件和必要保证，在有技术保证的情况下，可以对演出效果进行预判，对于目标的有力把握，使得演唱者在让自身与周围环境之间的场达到一个平衡状态，根据格式塔心理学的场理论，当个人目标得以实现，心物场就会达到一个平衡，以避免负面紧张情绪的产生，成熟的技术在一定程度上可以很好的避免和缓解紧张等负面心理。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/175000204201011322>