

如何克服声乐演唱中紧张的歌唱心理

吴艳或

摘要: 如何克服声乐演唱中紧张的歌唱心理,是涉及声乐学和心理学交叉学科内容。声乐演唱过程中心理的调节能力,对于声乐演唱的好坏起着关键的作用。声乐演唱中歌曲的思想情感是用音乐和语言来表达,对于初学声乐演唱的学生而言,紧张的歌唱心理是在所难免的,怎样能够克服紧张的歌唱心理,获得更好的演唱效果,是学生们和老师们共同努力追求和探索的课题。文章着重通过声乐学、心理学的双重角度阐述紧张歌唱心理的产生、克服、解决,最后达到游刃有余的最佳歌唱心理状态。

关键词: 歌唱心理;演唱技巧;紧张;音乐

作者简介: 吴艳或,女,教授,声乐硕士。(浙江传媒学院 音乐学院,浙江 杭州,310018)

中图分类号: J604.6 **文献标志码:** A **文章编号:** 1008-6552 (2014) 05-0121-04

歌唱心理学是音乐心理学的分支学科,也是声乐学和心理学交叉学科,它主要从心理反应能力、注意力、意志力、想象力、情绪与情感的控制力、记忆力等诸多方面,揭示歌唱发声方法、声乐演唱与歌唱心理的内在规律性,为声乐教师提供相应的心理学的理论依据,为歌唱者寻找到最佳的歌唱状态提供帮助。

声乐演唱艺术在音乐表现上不但要求对音乐作品具有深层的理解能力,同时还要具有对音乐的深刻诠释能力,并能生动地塑造音乐形象,创造丰满的人物形象,同时具有严格的声乐技术规范要求,其中包括节奏、音准、语言、旋律线条、乐句表达、情感表达、情感处理等方面的要求,这是良好的歌唱心理的必要前提。“人只能用心灵才看得清楚。重要的东西用眼睛是看不见的。”^[1]可见,心灵是人类的另一双眼睛,心理的因素是多么至关重要。

一、紧张的歌唱心理的产生

紧张的歌唱心理的产生相对而言是比较宽泛的课题,因为它所涉猎的原因可以说是方方面面,声乐技术的因素、学习因素、身体的因素、语音的因素、生理因素、家庭成长因素、自身文化修养因素等等,其中最重要的是声乐技术的因素。因为声乐技术解决得好,是良好演唱的前提,同时也是良好歌唱心理形成的前提。对于声乐演唱的学生和教师来说,全面素质的培养和训练是使他们具备良好心理的最基本的条件。

笔者学习音乐多年,深刻地体会到,世界上原本没有音乐,是人类的灵魂倾听了世界的声音而创造了音乐。音乐在被创造的同时,也产生了自己的灵魂。如果期待完美地演绎音乐,只有高尚、智慧、纯洁的灵魂才能真正阐述音乐本身的灵魂,即诠释音乐的人本身的灵魂与音乐本身的灵魂产生共鸣,同时带动全场的观众,让观众也感受到自身灵魂的触动,产生相互的共鸣,这即是音乐的最高境界。

可见忘我的境界是音乐存在的境界,所以,应当促使声乐演唱的学生将全部的精力集中在音乐的作品本身,而不是关注自身的生理、心理的感受。因为身体、心理的感受每时每刻都在变化之中,例如感冒、疲倦、气馁、心情不好、例假等等因素都在支配着我们的身体,如果过度地关注身体、心理的感受,必将使得歌唱者很难真正进入音乐本身。帕瓦罗蒂在一次电视采访时曾经说过:“这么多的演出和独唱音乐会,我真正感觉到非常好的状态不会超过我的十个手指。”可见,过度关注我们身体、心理的变化是有碍于演

唱的,只有更多地走进音乐本身,加强声乐技术的训练,才能真正克服紧张的歌唱心理状态。

二、紧张的歌唱心理的克服

克服紧张的歌唱心理的关键,归根到底是声乐技术的掌握。首先,掌握纯熟的声乐演唱技巧,包括呼吸、发声、音色、声音高位置和语言。其次,情感的运用、舞台表演、刻画人物等。只有掌握了纯熟的声乐演唱技巧,在声乐演唱时才能有强大的技术支持,才可能获得良好的歌唱心理。如果没有技术作为支撑,在整首声乐作品演唱过程中,出现大量的技术困难,如在复杂的华彩的快速音阶、装饰性花腔部分、高音的演唱时,歌唱者就容易随之产生紧张的心理状态。反之,如果有完善的声乐技术支持,随着舞台实践的锻炼和磨合,获得良好的歌唱心理必定水到渠成。

声乐演唱技巧是通过系统的发声训练和演唱不同风格的声乐作品来逐步掌握的。在解决最基本的行腔、吐字、气息支持、音乐的基础上,声乐演唱风格的表现大致可分为以下五种类型:

其一,快、慢音型运用得当。歌唱技巧包括快的音型、慢的音型,一快一慢的音乐变化,就有着动静结合的美感,所以快的音型要演唱得十分清晰。如果浑浊不清晰,声音的效果会改变,优美的旋律就将变得难听。所以,快的音型对音程的准确度要求极高,加之腔体的打开状态,方可演唱得悦耳动听。慢的音型主要是对气息的控制,有时候要求在一个长音上演唱18拍或20拍,那样的长音需要很多气息的支持,才可能绵延不绝地传向远方,深深打动听者的心房,让听众产生强烈的共鸣。

其二,歌声强弱变化自如。歌唱技巧还包括从P到f(从弱到强),再从f到P(从强到弱)的声音变化,这样的强弱变化应是心声的自然流露,绝对不要突然强或者突然的弱。声音有层次和变化,才能像美术绘画一样有色彩的变化,也即同样的蓝色却深浅相宜,从而产生灵动的美。如果歌唱的声音只是单一的色彩,而缺乏色彩的变化,怎能与观众产生共鸣?虽然音乐是听觉的艺术,但是同样要求具有层次的变化和色彩的递进和渐变,才能增强音乐的戏剧性效果。

其三,娴熟的高音技术。高音是声音演唱中最难掌握的技术,男高音就难在高音。其实无论男生声部、女生声部,高音的演唱都是最难应用的技术。如果演唱高音的技术解决了,那么其他的声乐演唱技术就只需要慢慢的积累,学习演唱音乐就会变得容易很多。在演唱高音时喉咙的打开是前提,喉咙打开才能保持气息通畅;同时胃部放松,身体协调,感情饱满,高音就能演唱得很轻松,从而获得最佳的艺术效果,给观众以最大的满足。声乐演唱最难掌握的是“紧张”和“放松”并存,并不是一味的“放松”就好,有些老师讲“放松”讲得过多,反而容易产生不必要的“紧张”。笔者常常和学生讲:“用上正确的力量,才可能获得真正意义上的‘放松’。”

其四,注重低音技术。有些学生只是注重高音的演唱技巧,忽略了低音的演唱技术,觉得低音很简单,其实往往是把低音训练好了,高音才能得到相应的解决。这样声乐演唱成功的例子很多,例如:卡罗·贝尔冈崎最初是演唱男中音的声部,后来由于中低声区演唱得非常完美,逐步改成男高音。还有普拉西多·多明戈最初也是演唱男中音,后来也是因为中低声区唱得完美,才逐步改唱男高音。通过以上两个例子,我们可以认识到中低声区的重要性。低音是要注重声音位置的保持,没有高位置的低音是低俗的,缺乏美感的,只有高位置的低音才曼妙动听。

其五,从高音到低音的自如转换。高音虽然比较难演唱,但如果不是在超高音上演唱,依靠嗓音条件,还是可以练习的。然而,从高音到低音转换就不那么容易了,这要求声音位置的高度统一,才可以转换得流畅自如,浑然一体。尤其在声乐作品中,高低音的变化是极其丰富和复杂多变的,只有掌握了高音、低音的转换技术,才能完美地演唱难度较高的声乐作品。

三、良好的歌唱心理状态的强化

具备了声乐演唱所必备的演唱技巧之后,最重要的是演唱、熟记大量的声乐作品。因为,每一首声乐

作品中由于调性、节奏、语言、地域、旋律、感情、音域和情绪的不同，都蕴含着不同的技术难点，只有演唱大量的声乐作品作为练习，不断增强歌曲演唱的能力，在丰富歌曲表现手段中不断锤炼演唱技巧，才能最终成为优秀的歌唱家。假如一个学期可以熟记20首声乐作品，4年的学习就是160首，那么你站在舞台上还会慌慌张张吗？显然你不会像初学声乐时候那么紧张，因为这么多声乐作品的积累，通过每个学期考试的舞台锻炼，让你更加了解音乐的走向、声音的美感、舞台的要求、听众的诉求，一个自信的小歌唱家展现在舞台上是很自然的事情。

对已积累的声乐作品，要时常练习演唱，一般要求每天坚持练习声音技巧，熟记歌词和领会作品的主题思想。歌词的背诵不仅有助于理解歌曲的主题思想，而且是对记忆力的锻炼，背诵歌词是一种能力，具有在很短的时间内能背诵大量的歌词这样能力的人，才可能在一部歌剧中担当大任。因为每一首声乐作品的歌词都是一首诗或是一段优美的文字，随着演唱遍数的增加，对作品甚至音乐旋律的理解、体会也在潜移默化中层层加深。

另外，还要注重自我的心理暗示。心理暗示是个体的内心，在潜意识层面形成一种能支配个人行为心理的能量。对于一个好的歌唱家来说，舞台是他的生命，但是练习演唱时是极其枯燥的，有时候往往只是一个人，最多声乐老师、钢琴伴奏3个人一起工作，但是在剧院里或音乐厅里的舞台上演唱，台下是成千上万的观众，这样的时空变化需要歌唱家有很好的心理素质，所以积极的自我心理暗示是非常重要的，可帮助演唱者稳定情绪、树立自信心。如2013年6月21、22日，笔者参加美国芝加哥“千禧公园”夏季国际音乐节，表演音乐剧《蝶恋花》，半露天的音乐厅位于市中心。因为只有唯一一次过台的机会，除了面对2万多名观众外，眼前是世界最顶尖的建筑群，这对于我是从未有过的音乐会现场体验。我告诉自己：“我代表了中国音乐家的形象，我一定可以！”两场《蝶恋花》的音乐会十分成功，芝加哥的媒体也发了通稿给我国的文化部，文化部的网站也作了相关的报道。

音乐是流动的时空艺术，不能够停留，只要开始了就要继续下去，无论在琴房还是舞台，都要暗示自己：“加油！我一定行！”每一次的锻炼累积一点成功经验，直到获得更强大的自信，树立良好的歌唱心理状态。

舞台艺术实践是学生成才的重要学习环节。有些艺术感受只有在自身实践中体会才能铸就自己的艺术气质、舞台风度、舞台形象，成就自己完整的专业素养。尤其是舞台的感受、声音的走向、了解观众的期待和互动、伴奏和乐队的配合等等，这些只有在长期的舞台实践中才可以获得真实的体验。所以，舞台演出和参加声乐比赛是十分难得的机会，一定要把曲目准备得极其充分，在舞台上充分展示自己的才华。你不仅可以检验自己的学习成绩，还可以观摩其他选手的演唱。但是有一点很重要，无论对手强弱，你的内心都不要慌张，要稳定自己的情绪，看到自己的长处，避开短处，把长处发挥至极致，往往可以出奇制胜。如果看到弱的对手，也不要骄傲，因为骄傲很容易把最简单的事情搞糟了。如果看到强的对手不必惊慌，因为这是自己提高心理素质的机会。记住，进入到比赛的决赛阶段都是强手，你若能战胜自己，就会获得最后的胜利。因为到了最后，比赛往往比的都是心理素质，谁的心理素质强大，气场强大，最后获得第一名的也是他（她）。

参与不同类型的社会实践也是艺术锻炼的机会。哪怕场地很小或者只是录音之类的活动也可以做得有声有色，因为大的舞台需要小的锻炼，哪怕是婚礼中演唱一首歌曲或是朋友聚会上高歌一曲，都是很好的锻炼机会，因为在没有伴奏的情况下，需要更加准确的音准和调性的感觉。不要胆怯，这样的锻炼看似很平淡，其实却是对学习非常难得的检验，对于强化良好的歌唱心理状态，往往起着预想不到的正效应。

四、游刃有余的最佳歌唱心理状态

如果有机会参加整部歌剧或是音乐剧的演出，歌唱能力和舞台表演水平将得到质的提升。歌剧排演要

求一边演唱,一边确定角色站位和活动方向,另一方面还要有对手的交流表演和群众演员的交流表演。逐步建立对于所饰演的角色的认识,才能使人物特色鲜明。这里面包括:(1)语言的准确;(2)形体、肢体语言要美,落落大方;(3)忧伤、痛苦、愉悦等表情和动作要让舞台下的观众欣赏到,但要夸张有度;(4)歌剧表演是作者与演绎者对现实世界与内心世界相结合而产生的情感抒发,彩排过程中要求认真看、仔细听,感受角色内心的情感,做到角色间沟通交流,情绪相互感染;(5)歌剧往往表现的是悲剧故事,因为可以更加打动人们的心灵;如果歌剧上升到哲学的高度,那么它不仅仅是生活的一面镜子,它还可以使我们通过这面镜子,明白怎样更好地面对生活。一位歌剧演员所要顾及的事物实在是太多了,对歌词、表演、地位、指挥、乐队的配合、灯光、服装、道具等等,都需要胸有成竹,才能成为优秀的歌剧演员,逐步建立游刃有余的最佳歌唱心理状态。

歌剧是最难的舞台艺术实践,不是所有学习声乐演唱的人都能够演出歌剧的。歌剧是集交响乐、声乐、舞蹈、戏剧、灯光、舞美、道具、音响等于一体的综合艺术表现形式。我曾主演过6部中外歌剧:《茶花女》中的薇奥列塔,《魔笛》中的夜后,《蒂托的仁慈》中的维特利亚公主,中国歌剧《苍原》中的女主角娜仁高娃,《拉美莫尔的露琪亚》中的女主角露琪亚,2013—2014年中央音乐学院歌剧中心排演的大型实景歌剧《阿依达》中的女主角阿依达。我个人有机会经历了从抒情、花腔、抒情兼花腔到戏剧的蜕变过程,可以说演唱了女高音的所有最难的歌剧作品。其中,《拉美莫尔的露琪亚》、《蒂托的仁慈》、《魔笛》均为国内首演。这些歌剧对于我的锻炼和成长具有非凡的意义,同时使我领悟到歌剧中人物形象的描写和性格刻画往往是通过富有光彩、生动的音乐语言来表达的。只有在准确地把握节拍、节奏、语言、旋律的同时,熟记所有的独唱、重唱、合唱的音乐和歌词,才能最终获得游刃有余的歌唱心理状态。

希腊哲学家苏格拉底曾经说过这样的话:“未经省查的人生没有价值。”我认为对于艺术家来说也是如此。就笔者而言,不断地探索、追求、尝试新的知识和新的音乐形式是永无止境的,不会因为现有的成绩而故步自封,再无进取。任何形式的研究到了最后都将上升到哲学的层面,“哲学的本源是爱智慧,爱智慧甚于爱一切,包括甚于爱生命。”^[2]只有爱音乐、爱智慧超过爱一切,才能真正克服紧张的歌唱心理,做到游刃有余地表达音乐。

五、结 语

克服紧张的歌唱心理的过程,也是学习声乐演唱不断成熟的过程。参加整部歌剧的排演是声乐歌剧系的学生非常难得的艺术实践机会。同时,还要重视各种音乐形式的实践,例如交响乐、歌剧、音乐会、音乐节活动等,都要积极主动参与或聆听,获取对于艺术审美的经验和感受。如果有时间,则可以参观画展、听京剧、看电影、多读书、读好书。除了阅读本专业的书籍以外,很重要的是多阅读其他类型的书籍,如中国古典文学宝库的书籍,开拓不同领域的知识层面,增进文化自信和充实自我的精神内涵。读书可以使虚弱的灵魂变得坚强,读书可以与不同时代的优秀灵魂进行交流,可以启发我们心智,增加舞台上的艺术气质和文化自信,从而更好地了解声乐演唱的文化意蕴,并有助于增加声乐演唱的艺术表现力,获得游刃有余的最佳歌唱心理状态。

参考文献:

- [1] [法] 安东尼·德·圣埃克苏佩里. 小王子 [M]. 周克希译. 北京: 外文出版社, 2007: 163.
- [2] 周国平. 安静的位置 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2009: 4.