

主编◎伍新春
李红文

少儿心理自助 400个

怎么办

8

画美



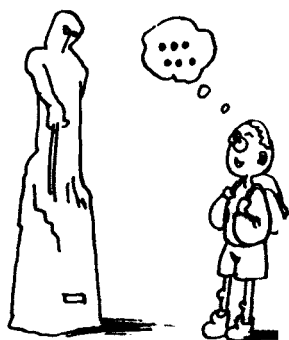
画出心中的彩虹



中国人口出版社

少儿心理自助

400个怎么办



主 编 ◎ 伍新春

李虹文

本册编著 ◎ 李虹文

画

出心中的彩虹

（审美）

中国人口出版社

学会审美

(导言)

天天是考、考、考，关心的是分、分、分，我们似乎早已麻木了。生活在一个竞争激烈的时代，学习、分数就是我们的一切。高分可以使同学刮目相看，可以得到家长老师的宠爱和青睐；分数高低已成为我们成功快乐、失败痛苦的化身……而说到美育的陶冶似乎就有点可有可无了。

但是，如果我们离开这个无形的竞技场，“高分就是一切”在现实生活中却又不是永恒的。从全部生活考虑，美育对于我们心理的健康发展，形成良好个性品质确实是必不可少的。

首先，美的陶冶可以促进我们智力的发展。大家知道大脑有两个半球，左脑是“言语脑”，右脑是“艺术脑”，我们平时的学习更多的是用左脑进行抽象思维。审美活动能充分调动右脑的功能，同时又补偿左脑的机能，使大脑得以全面、平衡、协调的发展，从而大大开发人脑的潜能。许多著名学者是既注意智力发展又注意审美情趣的。爱因斯坦擅长拉小提琴，居里夫人爱好诗歌，钱学森钻研文艺美学……都达到了美与真的高度和谐的统一。美育还能促进我们创造思维的发展。创造思维是人类智慧的集中体现，科学上的许多发现、发明，都是创造思维的结果。创造思维强调独创性，它要求我们不受固定思维的局限，对新事物始终怀有浓厚的兴趣。而美育正是保留我们的好奇和渴望，鼓励我们大胆表现创新的教育。当我们在自然界欣赏奇峰怪石或陶醉在一曲美妙音乐中时，我们尽可以无所顾及地展开想象的翅膀；当我们拿起画笔，尽可以自由地调出我们喜欢的色彩，描绘出我们想象的世界。同时，对美的观察感受，对我们的观察力、注意力也是一个很好的锻炼。

其次，美育可以促进情绪的健康发展。情绪的稳定和愉快，是一个心理健康的重要标志。情绪的稳定性越高，意味着心理协调能力越强。

在日常生活中，当我们心理上感到烦闷疲倦时，一首清新的小诗、优美的音乐、赏心悦目的图画，也许就可以使我们安定、沉静下来，改善我们的心境。同样，当我们用自己创造的绘画、手工作品装饰房间时，我们会油然而生一种成功的振奋和喜悦。

第三，美育可以促进自我的成长。在美的创造中，我们可以真诚、自由地表现自己的内心世界，从而在发泄情绪的同时，能够更好地认识自己。另外，审美活动是充分个性化的活动，在这一活动中，我们的气质、性格、趣味受到尊重，我们的独特感受、表现方式受到鼓励，这对于人格以及独创性的发展都是有力的推动。美，同样能陶冶我们的情操，美化我们的心灵，促进我们道德修养的发展。

“爱美之心，人皆有之”。爱美是人的天性，但人的审美情趣、审美能力却并非天生造就。青少年生理心理均处于成长时期，一方面，自我意识、独立性不断发展，对新鲜的陌生的事物充满好奇，什么东西都要接触一下，都要问为什么；另一方面又缺乏对事物的判别和选择能力，导致在接受外界事物时容易出现“跟着感觉走”的现象。比如，我们有些同学认为潇洒的风度就是穿名牌、赶时髦；再比如，崇拜偶像，陶醉于爱情、武侠小说，追求时尚音乐，成为我们欣赏美的重头内容。所以，美育的任务就在于让我们知道什么是真正的美，如何用理性的眼光发现欣赏生活中的美，如何通过我们的双手创造美，最终提高我们的审美素养，陶冶我们的情操、丰富我们的生活。

美，无处不在。咆哮的涛声，狂怒的江水，鸟儿的鸣啭、露珠的晶莹、清新的空气，这是大自然赋予我们的美；一支扣人心弦的名曲，一幅令人爱不释手的名画，一部引人潸然泪下的小说，一座发人深思的雕塑，一出让人开怀大笑的喜剧，这是艺术赋予我们的美；美好的心灵，翩翩的风度，得体的穿着，高雅的举止，这是社会赋予我们的美；数学规律的简洁，物理世界的和谐，化学实验的平衡，赏心悦目的商品，这是科技赋予我们的美。可以说自然美、艺术美、社会美、科技美是我们领略美的真谛、提高审美素养的教科书。

美，就在我们身边，但为什么有时我们会对它视而不见，无法领略它的真谛呢？问题就出在我们缺乏审美的知识、方法以及审美的实践。因此，我们首先应了解身边的美，并学习欣赏美的基本知识。比如，到自然中同溪流细语、倾听树叶的低诉是美的享受；听音乐会，欣赏雕塑、集邮，同样是美的享受。世界上的美大致有哪些形态，这些各异的形态又美在哪里？再比如，我们看电影，就应了解一点有关电影欣赏的常识；欣赏油画，就应知道一些光和色的运用。

其次，我们应接触大量的艺术品，进行多方面的审美实践。置身于艺术的海洋中，我们可以更深切地体会到美的存在。龙飞凤舞的书法能使我们感到动与静、虚与实的对立统一美；当我们听完一首美妙音乐，可以试着根据自己的想象，用语言进行描述，以提高审美的感受。

第三，用我们的双手装点生活，从中体会到创造美的乐趣。美的创造并不难，泥工、木刻、绘画并不是艺术家的专利，从自己的作品中获得美的享受，提高美的感受力，才是真正快乐的事情。

“没有美的人生是残缺不全的”。只有审美能力的提高，才能使我们成为具有丰富的、全面而有个性的人。那么，就让我们翻开这本小册子，获取一些感受欣赏美的知识，激发一丝灵感，学会在生活中去创造美吧。



目 录

Contents

- 缺乏“音乐细胞”怎么办?
- 怎样保护我们的歌唱“乐器”?
- 弹出的乐曲没“味道”怎么办?
- 唱不好卡拉“OK”怎么办?
- 听音乐时音量越大越好吗?
- 多听音乐真有利于身心发展吗?
- 对学乐器不感兴趣怎么办?
- 音乐可以调整我们的情绪吗?
- “五音不全”怎么办?
- 你了解我们的民族音乐吗?
- 你知道绘画的形式吗?
- 绘画作品缺乏美感怎么办?
- 国画有哪些特点?
- 怎样欣赏绘画的意境美?

■ 如何欣赏油画？

■ 怎样学习画动物？

■ 如何作泥塑？

■ 如何创造和发现生活中的美？

■ 你想当回版画家吗？

■ 如何装点自己的房间？

■ 如何欣赏雕塑？

■ 怎样才能学会朗诵？

■ 怎样才能拍出好照片？

■ 如何从楷书入手学习书法？

■ 练习书法要占用很多时间吗？

■ 如何从好书中寻找美？

■ 迷上了武侠小说怎么办？

■ 什么是电影中的蒙太奇？

■ 如何欣赏建筑的美？

■ 怎样欣赏京剧？

■ 怎样欣赏舞蹈带来的美？

■ 你了解舞蹈的来历吗？

■ 我们是“追星族”怎么办？

■ 怎样用想象来感受美？

■ 如何用诗、画培养我们的审美情趣？

■ 怎样收集邮票？

- 如何欣赏大自然的美?
- 怎样欣赏不同的景观?
- 怎样欣赏花卉?
- 如何自己动手来养花?
- 怎样制作植物标本?
- 怎样成为一个幽默的人?
- 不会搭配服装怎么办?
- 男生怎样才能有风度?
- 女生如何塑造自己的气质?
- 染上了讲粗话的习惯怎么办?
- 怎样在日常生活中培养美的感受?
- 怎样认识科技中的美?
- “枯燥”的几何图形也有美吗?
- 你知道色彩的奇特效果吗?

缺乏“音乐细胞”

怎么办？

章

悦总感慨地说：

“我没有音乐细胞，听不懂那些高雅音乐，别人能从一首乐曲中听出高山流水、骏马奔腾，而在我看来，那



只是一组比较悦耳的声音而已。”音乐的确是一种高雅而深奥的艺术，但并非深不可测。

那么，章悦的问题出在哪里呢？关键在于她没有积极地调动情绪，将自己的感情融于音乐当中。那么，我们如何将自己的情感融于音乐中，造就出“音乐细胞”呢？

丰富自己的想象力，是我们提高自身音乐素养的第一要点。一个人的想象力越丰富，他欣赏音乐时的感觉也就越生动。因此，我们可以在日常生活中，通过用心观察自然（暴风骤

雨时的雷电、春夏秋冬的景色……)，学会捕捉人们喜、怒、哀、乐的情感来丰富自己的想象力。

持之以恒地欣赏音乐。音乐欣赏是一个循序渐进的过程，一开始，我们只是感知音乐，感觉音乐好听不好听；音乐听多了，我们就会通过曲调、旋律的起伏变化来感知作品所表达的情感。

要提高自己的音乐素养，我们当然不能放弃对音乐知识的学习。如音乐的结构、曲式，音乐家的经历和创作背景，这对我们更好的理解乐曲，是非常有帮助的。所以，当我们欣赏一首乐曲时，不妨先找一本音乐辞典，了解一下有关的背景资料，等到再听音乐时，我们的感觉肯定不一样。

当音乐素养提高了，我们就会发现自己已走进了一个奇妙、缤纷的世界，再不会觉得自己没有音乐细胞了。大家要记住，我们可能成不了音乐家，但我们都可以使自己成为音乐的欣赏者。

怎样保护我们的

歌唱“乐器”

刘

立爱唱歌，近来迷上了摇滚歌曲，动不动也学着粗哑嗓子吼上几句。没几天，刘立的嗓子就哑了。



演奏音乐

需要乐器，唱歌也有“乐器”。歌唱乐器就是我们的嗓子。粗犷的歌曲，让我们感觉痛快，能够宣泄一番我们郁闷的情怀。但是“歌唱乐器”是随身体的发育成长而发展，它是非常娇嫩的，使用不当就容易疲劳、沙哑。所以，我们在唱歌时，要学会正确地使用我们的嗓子，还要选择适合于我们嗓子的歌曲。下面几点，恐怕是我们每一个爱唱歌的同学该注意的：

1. 掌握正确的发声方法。如，要自然放松地唱歌，不要喊唱、挤着或压着嗓子唱，使喉

部过于紧张用力。我们的嗓子还没发育成熟，如果整天压着嗓子学一些歌星粗哑的声音，是会把嗓子弄坏的。

2. 歌曲的音域要适当。有时，我们唱成人歌曲，会感觉高不成低不就，唱起来很吃力。这种歌，我们最好以欣赏为主，不要非得学唱。

3. 连续唱歌的时间不宜过长。唱了20分钟，我们就可以喝点水，让嗓子休息一下。否则，我们的嗓子会闹罢工的。

4. 为了让我们的声音保持清新、甜美，日常生活中，也要保护嗓子。如：平时少叫喊；嗓子发热时不要马上吃冷饮，骤冷的刺激，嗓子可受不了；上呼吸道生病时，不宜唱歌，再就是不要在寒冷有风的空气中唱歌、高喊。

现在，我们知道刘立为什么会唱哑嗓子以及如何保护我们的“歌唱乐器”了吧！

弹出的乐曲没“味道”

怎么办？

王

一开始学钢琴了，老师总说王一的乐感不够好，弹出的乐曲没有味道。那到底该如何培养我们的乐感呢？大家不妨先从训练自己对音乐的感知能力入手进行尝试。



1. 节奏是音乐的骨架，可以说让我们步入音乐殿堂的扣门砖就是节奏感。培养节奏感的方法很多，比如，拍手练习，数数练习、还可以通过打击乐器来学习节奏。如何敲出不同的3/4拍的节奏，这种四分音符、八分音符、十六分音符的关系都可以通过这种练习来体会。另外，多听一些节奏感强的音乐（如舞曲），并随着节奏拍拍手、跺跺脚，对培养我们的节奏感

也是很有帮助的。

2. 欣赏优美的音乐。欣赏音乐并非单纯地听，而是要展开我们想象的翅膀，悠扬的乐曲表明了什么感情，乐曲低回婉转又表现了什么感情，当我们学会了带着情去欣赏，带着情去演奏时，乐感就有一定水准了。

3. 识别各种乐器的不同音质和音色，认识各种乐器。无论多么美妙的音乐作品，都是由乐器演奏出来的。因此，我们学会鉴别各种乐器发出的声音，也是非常有用的。

4. 乐感需要训练，有一个轻松愉快的音乐环境也是很有必要的。闲暇时间多听听音乐，不但能放松我们的神经，日积月累，我们的乐感就会有所提高。

我们不可能都成为音乐家，但要成为一个有音乐修养的人，具有良好的乐感是必需的。

唱不好卡拉“OK”

怎么办？

程

涛家里买了一台卡拉OK机，程涛可高兴了，平时对着话筒唱上几句，也可过上一把歌星瘾。可是，程涛一唱才知道，卡



拉OK也不是那么好唱的。要么跟不上节奏，要么不知道如何换气。这样，程涛立刻兴趣全无了。其实，程涛的问题就在于没有掌握演唱卡拉OK的技巧。我们现在就来看看唱卡拉OK时要注意的一些方法吧。

把握歌曲的节奏、节拍，注意自己的演唱速度，是我们在演唱卡拉OK时首先必须明确的问题。卡拉OK中的歌曲大多是由歌星们唱红后才流传开来的，因此，我们可以先多听几遍原唱歌曲，以较好地把握歌曲的节奏。在演唱过

程中，我们也要用心听清伴奏的节奏，节奏强处，我们唱的也要有力度，只有使自己的声调有起伏，才会给人以悦耳的感觉。

演唱时，我们还应掌握正确的呼吸方式。悠缓的抒情曲用慢吸慢呼法，节奏轻快的歌曲用慢吸快呼法，一般的歌曲都适宜用快吸慢呼法，节奏强烈的摇滚乐曲则采用快吸快呼法。在歌曲开始前，屏幕上都会有提示符（三个灯的变换），提示符一变换，我们就该做吸气，准备唱歌了。

如果歌曲音调过高（或过低），我们可以调整卡拉 OK 机的功能键，变换成适合自己的音调。

万事贵在练习，只要多听多练，我们最终就能掌握演唱卡拉 OK 的技巧，提高自己的演唱水平，寻找到当歌星的感觉：

听音乐时音量

越大越好吗？

王

浩喜欢听音乐，每每听起音乐，他总是喜欢将音调调得大大的。王浩觉得只有这样，才能体验到音乐的韵味，感到兴奋、刺激。听音乐



时音量真是越大越好吗？其实不然。过大的音量不仅会影响到我们听音乐的效果，还会影响我们的身体和心理健康呢！

在生活中，我们都有这样的体会：当两个人面对面用很自然的声音交谈时，双方不仅能听得很清楚，而且还可以很好地感觉到对方语言中一些细微感情的传达。但是，如果对方扯着嗓子，用近乎喊叫的声音与你交谈，你就会感到心理很不舒服。不仅难以体会对方言语的