

概 论

声乐艺术心理学是一门研究声乐教师、学生及一切演唱者的心理现象与教学实践的一门新科学。它帮助我们深刻认识歌唱与发声的内在规律，从而提高声乐教师的教学水平，增强学生的学习能力。

感觉、知觉、思维、想像都是我们认知歌唱与发声过程中的心理现象，也称为认识过程。

感觉是对直接作用于感觉器官（听觉、视觉、嗅觉、味觉、触觉等）的呼吸、气息控制、声音共鸣、声音位置、咬字与吐字、情绪与情感等属性的不同反映。歌唱与发声是由许多属性按照一定内在关系综合起来，构成一个整体的活动。

知觉是对直接作用于感觉器官的歌唱的整体的反映。我们不仅直接感知当前直接作用于感官的声音（耳）或表情（眼）等，而且，还能把声音（大小、音色、共鸣、位置）或表情等刻印在头脑中。当声音或表情再度出现时，就能认（听、看、触等）出它，在声音或表情没有出现时，可以回想起来，这就是记忆（呼吸、声音、共鸣、表情等记忆）。

在歌唱与发音活动中，为了达到一定的目的，需要解决许多问题，动脑筋，想办法，进行思考活动，这就是思维。思维是对歌唱与发声概括的间接反映。

歌唱者还能在感知、记忆、思维的基础上，在头脑中创造出

美妙的新歌声的形象，这就是想像。想像是在现实刺激的影响下，在头脑里对旧形象加工改造，形成新形象过程。

无论是感知当前的歌唱或表演，还是回忆以往的发声与呼吸，或者思考和想像情感表现，都必须集中精神于当前对象或者回忆和思考的问题上，这样才能听清和看清对象。记起往事，想出解决问题的办法来，这就是注意。注意是感觉、知觉、记忆、思维和想像过程共有特性，是认知歌唱与发声的先决条件和必要基础。

声乐艺术心理学除了研究上述心理特征以外，还研究对歌唱与发声的认识，歌唱的情绪和情感表现，以及歌唱的能力、气质、性格等心理个性特征。个性心理特征，具有一定的倾向性，如需要、动机、信念和世界观等。演唱个性的倾向性制约着演唱者的全部心理活动的方向和行为。

发声的心理过程和演唱个性心理特征，是一个统一的、具体的、歌唱者的心理活动的两个方面，两者又是紧密联系和不可分割的。一方面，个性心理特征是特殊心理过程形成发展起来的。另一方面，已经形成的个性心理特征调节着心理过程的进行，并在心理过程中得以表现。

声乐艺术心理学的基本任务是揭示声乐教与学的心理现象的本质和发生发展的科学规律。具体地研究歌唱与发声的心理活动过程的规律和产生的生理机制，研究演唱的个性心理特征形成过程的规律和条件，以及歌唱与发声的心理活动过程和演唱个性的关系，其目的是为了从理论上弄清演唱者的心理本质，和在演唱实践与教学实践中，充分发挥心理因素的调控作用，从而提高声乐学生的学习效率，更好地适应社会需要。

一、声乐艺术心理学与声乐教学的联系

歌唱是生理学的，也是物理学的，但归根结底是心理学的。

人的身体肌肉、发声器官都充满了神经，这些神经组成遍布全身各种器官的联络网，那些从身体表层通向大脑的神经称之为传入神经，或叫感觉神经。当你采取某个步骤，把信息传给你的肌肉时，就叫做传出神经，或称运动神经。传入神经或传出神经是人的一个先天的、完整的心理反应系统。传入神经是把外部信息传送给大脑，传出神经是把内部信息传给肌肉，使各部器官按照内部信息进行动作。这种心理反应系统恰恰就是声乐学习通过传入神经把教师的技能信息传给大脑司令部，然后，大脑司令部通过传出神经给肌肉下达指令，贯彻实施大脑司令部的意志。意志实施与贯彻的好坏程度、正确与否，又通过听觉传入神经反馈给大脑，大脑再进行调整、纠正或重新发出指令，使肌肉更准确地运用。事实上，要经过不断反复地反馈、调整，才能正确地实施大脑意志。这种心理系统反应是学生学习声乐的全部过程。

如果说，歌唱是生理学的，那么歌唱活动可以说是一种独特的高级行为，更具体地说，是人的呼吸器官、语言器官、共鸣器官、表情与表演器官等生理动作的巧妙组合。人的任何动作（无论什么样的动作），总是要包含一定的、内部的心理成分，即心理意识的支配。完全不包含心理成分的动作是不存在的。概括地说，歌唱与发声的动作机制和机能，就是由于生理事实而引起的心理反应，反过来心理反应（心理意向）又指导或影响着生理动作。动作是歌唱与发声的根本因素，动作的实施与贯彻不是随意就能实现的，而是要靠意识和意志强制去完成。在声乐教学中，教师的软硬兼施（意志），学生的勤奋苦练（也是意志），都是为了实现

和完成生理动作的。由此可见，歌唱的生理动作必定受心理的注意、意识、意志支配和控制。因此说，歌唱的生理是受心理统治，歌唱者的一切行为和动作，都是歌唱者意识的外化。

如果说，歌唱是物理学的，那么歌唱与发声中的音响、振动、共鸣、泛音、音波、音高、音长、频率、力、力的支点等等，受谁的控制和支配的呢？只能是心理意识、心理直觉、心理感觉和心理听觉、心理意志控制和支配的，这是任何人否认不了的。可见，物理上的声学也归心理统治和领导。综合以上所述，结论就是：歌唱与发声是生理的，也是物理的，但归根结底是心理的，三者是密不可分的。既然如此，声乐艺术心理学与声乐教学最密切的联系是贯穿在声乐教与学的过程中，歌唱心理自始至终（包括课前准备）都影响和支配着技能技巧及艺术情感的发生和发展，歌唱活动的高级行为是歌唱心理意识的外在生理反应，歌唱艺术是人的心情艺术。由此看出声乐艺术心理学在声乐教与学中具有神圣和崇高的地位。声乐工作者都知道，歌唱活动离不开感觉、知觉、意识、意志、记忆、想像、情感、思维、气质等重要心理因素，实际上，很多声乐教师已经自觉或不自觉地使用心理教学法。心理教学法深化和发展了传统的生理教学法，系统和概括了物理教学法，揭示了歌唱与发声的产生和发展的根本规律，从而为学生提供了科学的声乐学习方法。

二、声乐艺术心理学在教学中的重要性

声乐艺术心理学是一门交叉学科，声乐教师掌握这门学科知识势在必行。也可以说，这是一门声乐教师必修课，这门课过去专业院校没有，师范院校也没有，现在仍然没有。教学实践和艺术实践证明，无论是技能课，小组课与实践课，还是集体课，都

要运用声乐心理教学法，特别是要增设声乐艺术心理学理论课。声乐艺术心理学理论课在高校声乐教学中是必不可少的，在职的声乐教师要尽快补上这门知识，无论高校声乐教师，还是中专声乐教师必须掌握声乐教学的心理规律，从而启发学生运用感觉、意识、想像、意志、情感、气质等心理手段，对歌唱与发声的生理机能进行调节与控制，提高教学效率及教学水平。

声乐艺术心理学强调多种心理因素的协同活动，对声乐教与学活动进行调节和控制。也就是说，声乐教与学必须建立在心理调控的基础上，否则学生始终处于盲目的行动上。只有建立在听觉与视觉、听觉与感觉、听觉与反馈、听觉与记忆、动觉与记忆、视觉与记忆、想像与内心视觉、内心视觉与生理机制的相互作用的基础上，才能使声乐教学活动有所依据、有所突破、有所发展。

三、声乐艺术心理学对人才培养的意义

声乐课绝不是单纯的技能训练，而是要进行学生全面素质的培养与训练。声乐艺术心理学正是以此为目的，从本质出发，从人才培养出发，拓宽知识广度，增进知识的深度，改善知识的结构，为培养才华出众的声乐人才提供物质基础和精神武器。

声乐界都知道，歌唱，只掌握一种或几种能力是绝对不行的，如果从声音到声音，从技能到技能，从方法到方法，很容易就会产生装腔作势的、傻呼呼的发声匠人。歌唱必须掌握多种能力。首先是基础能力，它包括声音高低的感受、声音强弱的感受、声音长短的感受、声音响度的感受。二是高级能力，它包括节奏的感受、音色的感受、音量的感受、和谐的感受。三是控制能力，它包括音高的控制、音强的控制、时值的控制、节奏的控制、音色的控制、音量的控制。四是想像与记忆能力，它包括听觉的表象、

肌肉运动表象、创造想像、学习能力。五是智慧能力，它包括联想、反射、音乐智力与天资。六是感受能力，它包括审美、情绪反应、情感表现等。以上每一种能力都是不可缺少的能力。仔细分析，以上这些能力都具有强烈的心理个性特征。这就说明了歌唱包含着复杂和多方面的心理素质。除此之外，还需要观察力、理解力、鉴赏力、视觉想像力、表现力、抽象概括力等多方面知识和能力的综合。《声乐艺术心理学》不仅揭示了歌唱的内在艺术规律，更重要的是指导如何培养综合能力的人才。教师利用心理教学法，多方位启发和诱导学生去感受、去理解歌唱的内在的与外在的艺术规律，将复杂的、摸不着看不见的生理过程心理化、简单化、情感化和自动化，使学生认识到歌唱不仅是可听的，而且还是可见的（内心视觉）、可感的（感知）、可控的（注意与意志作用）、可想的（联想与想像）。这样一来，不仅消除了学生对声乐学习的畏难情绪，而且能使学生的整个身心潜移默化地接受声乐的熏陶，情不自禁地产生某些美好的感受。如果学生能自觉地、富有感情地演唱，或者还能加上生动的手势、健美的形态、激动的表情，就会丰富学生的形象思维能力，深化情感思维能力，增强创造思维能力，提高审美思维能力。

《声乐艺术心理学》是探索一种新的高等或中等教育思想、教学观念、教学方法的一本理论课教材和参考书。特别是在高师的声乐教学中，对于嗓音条件差、素质基础薄的情况运用心理教学法，将取得显著的成效。目前，高等师范教育面临困境，一是艺术师资数量不足，缺额较大；二是艺术师资总体质量不高，不能适应基础教育的需要，特别是不能满足从“应试教育”向“素质教育”转轨的需要。为了优化学生的知识结构和能力结构，加强基础理论、基础知识和基本技能，拓宽学生的知识面，培养数以万计的、质量高的师范毕业生，因此要用一流的理论、一流的学

术、一流的教法，出一流的人才。

四、声乐艺术心理学的外中研究状况

声乐心理问题，在意大利、法国、德国、英国等欧洲国家早已有专家论述。诸多声乐教育家并不满足生理教学法，分别开始利用物理学中的声学 and 力学、心理学，进行声乐教学。17世纪意大利人培特罗·托西指出：“没有敏锐听觉的人永远也不应当从事教学工作，自己更不应当演唱……”他还说：“有独创性的歌唱者，哪怕他是很普通，也比聪明而没有自己想像力的歌唱者值得尊敬。”

18世纪的吉阿姆巴·齐斯塔·曼齐尼，是当时一位著名的声乐教授。他的著作是非常有价值的教学指南，他的个别指示已经成为经典名言。

曼齐尼和托西一样，主张要克服“胆怯”心理，他的《关于歌唱修饰艺术的实践意见》都是基于精巧的思维和以听觉、视觉为基础的。这时，两位大师都注意到歌唱时心理问题的重要性。在此之后，诸多声乐家都纷纷涉足声乐心理领域。

17、18世纪时，意大利美声学派获得很大发展，在盛行的阉伶时期，这个学派的技术达到辉煌的高峰，对整个欧洲的声乐艺术起了巨大的影响作用。例如：〔法国〕法门戈齐、加拉等的《音乐学院歌唱法》，〔捷克〕加罗德的《歌唱法》，〔捷克〕曼什坦的《波伦亚学派的贝尔那基的歌唱法体系》，〔法国〕杜普雷的《歌唱艺术》，〔法国〕加尔西亚的《歌唱艺术大全》，〔意大利〕兰培尔蒂的《歌唱艺术》，都分别阐述了心理观点，并在教学中大量运用了心理教学法。

18世纪著名歌唱家法里涅里（贝尔那基的学生）说，必须培

养歌唱者“吸气位置”的感觉。这显然意味着声音支点的感觉。这种感觉正是心理品质。

〔法国〕吉尔贝尔·路易·杜普雷指出，在声乐论著中用科学的和生理学上的定义来说明喉部、咽部、肺部等都是不恰当的，甚至可以说，是有害的。正像诗人写诗时，并不需要知道有关脑子的生理学一样，唱歌时也不需要了解发声器官的解剖学……

1847年，声乐理论和声乐教学法方面的卓越研究者、巴黎音乐学院声乐教授加尔西亚出版了《歌唱艺术大全》。这本书很多技巧都提到“思考”“内心活动”“表情”“内心激动”“精神状态”“体会”“感受”“控制”“意图”“想像”。他说：“人身上的一切都是密切关联着的，任何内心活动都会影响到他的举止。”他又说：“对于学生来说，自然的、本能的、情感活动的模仿，应当是一门专门学习的科目。”他还说：“思考比练习更容易提高艺术。”

1870年起，先在德国，后在美国享有盛誉的莉莉·列曼说：“我能感觉到，空气如何充满着肺部及肋如何扩张。”她还绘制了歌唱者的心理感觉示意图，这在当时令声乐界颇为震动。

意大利声乐学派奠基人，博得声乐文献巨大声望的恩里科·卡鲁索说：“为了要求得到正确的、固定的发声方法，必须设法有意识地把咽部打开。”卡鲁索在他的《我的声乐经验》中，有不少关于歌唱心理的论述，如：“一定要留心自己内心所要歌唱的全部歌声，能全体地完美地给人们一定最深的感染。要不是这样，那么他的歌唱就没有情绪和感染力。”

卡鲁索在书中专设一节谈歌唱者的舞台恐惧及各种各样的紧张心理状态，还介绍了几位迷信的歌唱家表现。

意大利著名男高音歌唱家扎科莫·拉乌里·沃尔皮教授发表了《噪音的比较》，书中的若干意见，与天才艺术心理学家、舞台

改革者斯坦尼斯拉夫斯基的见解是一致的。《噪音的比较》中多次提到：“艺术直觉感、一般智力的高度发展，以及创造性的、敏感的‘歌唱感’，对于一个歌唱者的发展具有重大意义。”这和斯坦尼斯拉夫斯基关于夏里亚宾的演唱的著名观点相近。拉乌里·沃尔皮在谈歌唱方法各种不同发声法时说：“每种艺术都是以信念和创造性的臆想为基础的。前者来自智慧和生活经验，后者决定了综合思维能力。”从以上论述来看，意大利新声乐学派拉乌里·沃尔皮是一位杰出的对歌唱心理有远见卓识的天才。

拉乌里·沃尔皮在他的《人声的奥妙》一书中写到：“经过训练噪音或理性噪音是通过声乐意识的发展而产生的；但是理性的声音还得在精神上加以丰富，这样将获得智力条件的集中。”

作者在书中还把内在的“我”放到歌声里面，他把“我”和“非我”相比，认为“我”可以有助于意识在歌唱时出现并参与工作。歌唱者的有意识的“我”设法渗入他的意识的生理上的“非我”，其目的就是为了把理性的射线和创造性精神派遣到指定位置。他认为，意识的东西——内心深处——往往传达非理性的刺激因素和动机，然而能以创造性的因素来滋养直觉，这不仅对于艺术，对于科学也是非常宝贵的。作者深刻地指出了有意识和无意识（下意识）对歌唱活动与发声行为的驱使、调节与控制作用。

19世纪，意大利声乐学派最杰出的声乐教授兰培尔蒂（子），开始进一步地研究了声乐心理问题，这在当时是一个了不起的首创。在他的教学中，尤其将联想与想像、才能、气质、感受能力及审美能力运用得比较广泛。

兰培尔蒂在论歌唱教学时指出：“一位声乐教师必须掌握三种本领，即在每个学生的才能、气质和领悟力方面，去运用他的力量和知识。”才能、气质、领悟力（理解力与感受力）都是心理学的重要特征。在声乐教学中，兰培尔蒂还指出 教师必须激发起

学生对美的向往。实际上兰培尔蒂很重视对学生的审美能力培养，通过对学生的审美能力培养，使学生对技能技巧及声音的音响、音色的情感等，都能达到美的境界。因为歌唱最终是使听众得到美的享受。兰培尔蒂在教学中，强调利用想像对学生进行启发式教学。在谈到歌唱起始时，他还提出了很多想像（见第八章）。

兰培尔蒂虽然没有提到运用“联想与想像”去建立歌唱前准备状态，但这的确确是意大利 18 世纪的声乐教学中的生动的联想与想像的代表。关于联想与想像，他还指出：“你的歌曲产生自你的想像，歌唱的强度是出于想像，你的技艺闪烁着你的思想。你的解释是你的思想和想像结合在一起所形成的情感和气质。”当兰培尔蒂谈到歌声与情感的关系时，他指出：歌唱的性质是情感所控制。当兰培尔蒂谈到感觉时，他指出：要唱好歌，你必须一直感觉到‘头腔空洞’‘喉腔放开’‘胸腔宽阔’和‘腰部扩张’。他还指出“歌唱的奥秘”是三种感觉支配着歌唱活动。即对音高和音质（泛音）的发展，以及通过听觉神经对声音控制的感觉；通过神经触及的控制，对波动和共鸣发展的感觉；通过整个身体神经的控制，对能量和气息发展的感觉。唤起并保持这三种感觉协调一致的连续性活动，就是歌唱的奥秘。他还指出：“天才依靠的是听觉神经，很少透过技巧的力量去进行。”（引自薛良《音乐知识手册》。）听觉是诸多感觉的一种，当时，尚未意识到视觉、触觉、味觉、嗅觉作用。

在兰培尔蒂以后，19 世纪，又有几个代表人物，其中一个是英国传统学派栋梁之一班尼亚米诺·基利。他在《学唱入门》中谈到：“现在就这些母音（a、e、i、o、u）的构成与歌唱的关系来说，我必须把集中点集中在一个非常重要的因素上，即：完全必须先从心理上想到一个人所希望或即将发出的母音，无论它是一个纯净的或是变形的音型，还是音响和音色。所有母音都必须是

在一种自然的和天然的基础上，流畅地和自由地从生理上发出之前，在心理上把它做成一定形状和在心理上赋予必须的色彩。某些方法的目的是单纯建立在生理基础上的，事先不进行任何心理做形和着色，而过分强调母音发声。这种方法只能把人引到各种类型的过分夸张，因而使与发该声的有关（肌肉）部分在一定程度上僵化，（致使）发出的声音受到相应的损失。（引自李维渤译，〔意大利〕荷伯特·凯萨利著的《心的歌声》。）以上，他强调母音发声的生理事实必须由心理因素的驱使，否则就会僵化，致使母音及音响受到挫伤。他还指出：“从一个母音过渡到下一个母音，重要的是要从思想上去做。就这种意义说，不应该企图有意通过生理上的努力直接去做。我并不老想着生理因素，而主要考虑心理的做形和母音到母音的内部渐变与并入，当思想的根据是正确的时候，生理部分就有同样的准确性，相应正确地反应和调节它们。”他又指出：“以扩大声音为目的的空间供应，主要是由歌手的心理和意志来进行的（头脑和意志）。”他又一次强调了歌手的心理因素。他主张声音的共鸣与发展，主要是靠歌手的心理和意志进行调节和控制。这里揭示了歌唱心理与生理的相应反应规律。

与班尼亚米诺·基利相继，一位杰出的声乐教育家荷伯特·凯萨利，他非常崇拜班尼亚米诺·基利。尽管他对某些观点有些偏见，但对歌唱心理的论述，他在班尼亚米诺·基利的基础上又向前发展了一步。在他的《歌声的科学和感觉》、《心的歌声》两本著作中，都谈到感觉心理、意志心理、想像思维等对歌唱与发声的重要作用。这两本书得到世界著名的歌唱家露依萨·铁特拉基尼、班尼亚米诺·基利、丹·吉利、蒂托·斯基帕、基欧凡尼·英基利瑞、约瑟夫·希斯洛卜等在教学实践和演唱实践的推崇与应用。

荷伯特·凯萨利在谈到唱渐强音时指出，为了开始渐强，并把

它保持到可控的最大限度，必须把心理上想像的压力和出于意志的窄气流，一种油滑的动作逐渐增强，与用电钻往里钻相似。在渐强的过程中，歌手应该永远想到母音的音色或形状、声音共鸣点的大小和高度，以及垂直线所处的准确位置。凯萨利揭示了从弱到强，从强到弱是由于受到想像心理和意志心理的驱使，在这个难度极大的歌唱环节上，把一个非常复杂的生理肌肉运动过程简单化了，或者说自动化了。谈到歌曲解释时，他指出，想像力是所谓歌曲解释的基音，它是一种真正的力量、推动的力量、构成的力量和支配的力量。他又说，有了想像力、高度敏感性和善于接受的思想，就不难获得真正的歌曲解释。在谈到歌唱连音时，他说，要像一个伟大的提琴家演奏美妙的连音那样歌唱。要像用弓弦抚弄琴弦一样，用母音——乐音抚弄旋律，并让母音——乐音沿着气息的溪流流出来。谈到歌唱活动时，他说，很多歌手进行那样一种可怕的歌唱工作——好像是在进行真正艰辛的苦役，生理上的东西。其实，真正的情况是，好的歌唱主要是一种心理创造，通过精神操纵的。他又说，美好的歌唱今天是，过去也一直是，主要建立在心理上的。在谈到歌唱的情感时，他说，思想总是由于情感而得到增强，感情使思想具有生气。但是感情却可能由于思想的参与而被削弱。歌手感情的输出必须受平衡的思维的恰当控制，这就避免了由于声带机能被淹没而发生过度使用声带和机能畸变。在谈到歌唱状态时，他说，当歌唱的时候，不要处于静止状态，站在那里像根木头，却期望声音去做一切。要有动力，要在心理上生气勃勃和机敏，要处于兴奋状态中，用思想和神经把声音振奋起来。

〔意大利〕马腊费奥迪医生指出，让心理去支配一个完整音域范围内的声音吧！若是在歌唱家心中有喜剧和悲剧的诗篇的话，就会使歌唱显示出抒情性和悲剧性的感情。（引自《卡鲁索的发声

方法》。)

实际上,我国古代就有声乐心理学了。例如《乐记》中记载:“凡音之起,由人心生也。”乐者,言之所由生也,其本在人心之感之物也。是故其哀心感者,其声噍以杀;其乐心感者,其声啍以缓;其喜心感者,其声发以散;其怒心感者,其声粗以厉;其敬心感者,其声直以廉;其爱心感者,其声和以柔。”以上是说,歌唱者的喜、怒、哀、乐是心对外物感应而发出相对应的声音。这就说明,歌唱的声音是内心情感的反应或表现形式,从而揭示情感心理对声音的调控规律。

当西洋美声唱法传入中国之后,绝大部分歌唱家、声乐教育家都是以生理教学为主要手段。在繁花似锦的声乐专著中,很少提到心理因素对歌唱技能技巧和情感的支配作用。直到近些年来,才有些声乐心理的专著和论文。例如:笔者撰写的专著《歌唱心理学》,徐行效撰写的论文《想像·想像力》,王茹湘撰写的论文《声乐教学中的心理调控》、《声乐教育的生理与心理》,还有一些人写了这方面的论文。

五、世界未来声乐艺术心理学的研究方向

目前,全世界对声乐艺术心理学的研究尚处在初级阶段。虽然,国外对本学科的研究较我国的研究面大,但都缺乏深度和广度。我国对本学科的研究在近些年来,刚刚起步,绝大部分人还热衷于歌唱生理学教学的研究。因此,希望声乐工作者积极参与对声乐艺术心理进行研究,拓宽思路、大胆探索。

现在,越来越多的声乐教育家、歌唱家关心和支持声乐艺术心理学的研究,越来越多的论文,从不同角度,对声乐艺术心理因素进行分析和探讨。声乐艺术心理学将是声乐艺术实践和教学

实践的新阶段、新发展，它将成为未来声乐理论研究的方向。科技不断发展，人们思想不断进步，从机械化到电脑信息，经济大潮冲击各个领域。声乐理论研究何去何从？我国声乐教育虽然起步晚，但不能甘居落后。从歌唱生理角度讲，又有谁能把喉部 60 多条肌肉运动状态说清楚呢？假设把我们的大脑比喻成电脑，用不着自我解剖，只要编几道必要的简单的动作程序，使复杂的生理肌肉运动过程自动化。几十年来，一大堆的呼吸方法、一大堆的发声方法，使很多学生越来越糊涂。高师很多学生抱怨地说“声乐太复杂了”“太难学了”，有的学生干脆就放弃了声乐这门课。因此，从机能到机能，从声音到声音的口传心授，机械式教学方法，必定缺少一定的科学性。

声乐艺术心理学包括声乐教育心理学、声乐学习心理学、声乐表演心理学。教师、学生、演员各得其所。它的先进性就在于调动各个心理品质，如意识、注意、意志、感觉、知觉、记忆、联想与想像、情绪与情感、思维等，对歌唱活动和发声动作进行调节与控制，致使复杂艰难的生理肌肉运动自动化实现。

六、声乐艺术心理学研究的内容

声乐艺术心理学主要从心理反应、注意、意志、想像、情绪与情感、能力及思维原理等诸多方面，揭示了歌唱与发声的内在的艺术规律，从而将会产生一些科学的声乐教授法及学习方法。

1. 声乐艺术的心理反应

歌唱与发声含有反射行为、本能反应、后天反应。所谓反射行为是因生理事实而引起的心理反应。歌唱活动的各个环节、各种技能与技巧都是大脑通过神经系统对各个器官下达的指令，互相协调地进行动作。因此，声音的产生是由于动作的结果，正如

口咽腔的动作产生口咽腔共鸣，鼻咽腔的动作产生鼻头腔共鸣，由于横膈膜的收缩与扩张动作而产生呼吸一样。所谓本能反应，就是先天具有的反应，正如婴儿吃奶、疼痛、舒适、哭叫（发声）、呼吸都是本能反应。歌唱与发声的呼吸器官就是人的一种本能反应。所谓后天反应，就是人的心理意识和感觉。人的意识具有极大的自觉性和能动性，它不仅能够反映客观现实，而且还能通过人的实践活动来改造客观现实。一个正确的意识和一个坚定的意志是能够正确反映歌唱与发声的发展变化规律，能够指导和帮助歌者达到预定的目的。“意识是被意识的存在。”歌唱与发声的意识是按照自己的需要，不断改变现状，不断地趋于科学性，不断地满足客观的需求。演唱者意识对于提高自己的演唱水平起着巨大作用。一切声乐技能与技巧都是靠自己的意识来统治发声器官，按照意识预定要求进行动作的结果。

后天反应另一个心理特征是感觉。从心理学角度讲，客观事物直接作用于人的感觉器官时，人脑就产生了对这些事物的个别属性及特征的反应，这种反应叫感觉。感觉是人类最初级、最直接的理解和认识事物的方法，它不仅是声乐教师教授声乐的最佳手段，而且也是学生学习声乐的最好方法。在一些只能意会，难于言传的情况下，单凭感觉就会有一个基本理解或是准确的判断。例如声音位置的感觉、声音共鸣的感觉、声音运动的感觉、声音色彩的感觉、声音的距离感觉、声音的明暗感觉等等，这些生理动作的最佳程度与大小分寸，教师是很难说明的，学生就更难于理解和控制。如果教师利用种种感觉去启发学生，学生从意识和意志上去入手定向、定距、定量、定形、着色，就会很简单地、很容易地使复杂的肌肉运动过程自动化实现。又如歌唱时的呼吸、情绪的情感、读字等都离不开心理感觉。歌唱的感觉是极为重要的，没有感觉就没有歌唱，歌唱的每个环节、每个技术，特别是对于

抽象性的技能，都必须从伟大的感觉中去领会、去认识、去掌握、去控制。

2. 声乐艺术集中注意的诱导

注意是心理活动对一定动作的指向和集中。注意本身虽不是独立的心理过程，但它是一切心理过程的开端，并始终伴随着歌唱与发声的心理过程顺利进行。在声乐教学中，学生集中注意看教师示范动作，集中注意听教师发出的共鸣声音，集中注意听自己发声的音响效果及语言是否准确，集中注意想像声音的共鸣位置。“注意是一个惟一的门户”，凡是外界进入心灵的东西，都要通过注意，不打开注意这道门户，外界的一切都不能进入心灵，因而就不能接受教师也无从表现；在发声的意志行动过程中，没有集中注意，就不能有准确的动作，就不会产生正确的声音；如果不集中注意打开喉咙，喉咙就会用力；如果不集中注意唇、齿、舌的积极，读字就会模糊不清；如果不注意腹肌的扩张与收缩，就会引起抬胸吸气等等。因此，歌唱与发声的一切行动与意识，只有专心致志，聚精会神，才能果断、准确地执行。

歌唱与发声中的注意具有三个重要作用：第一，它能使歌者的心理活动具有明确的方向，有目的、有计划地连续进行，否则，人的心理活动就会杂乱无章。第二，它能把人的心理活动组织和维持在歌唱与发声的行动和动作上。活动任务不结束，注意就仍伴随着人的心理活动继续发挥作用。第三，注意能根据一个人的信念、兴趣和爱好，把自己的心理活动指向和集中某一个对象，而离开其余的对象。由于注意具备这些重要功能，因此，它可对歌唱的心理活动产生积极作用，提高心理活动水平，能使歌唱者对歌唱与发声的反应更清晰、更完整、更深刻，使歌唱活动能顺利进行。

3. 声乐艺术的意志调控

歌唱与发声意志是一种有意识、有目的的歌唱心理过程。歌唱是肌肉与意志、生理与心理的协调运动，人的意志正是使口、唇、舌、齿、咽、腭和肺这些器官协调活动而产生声音和语言。如果说，感觉和思维是外部刺激向内部意识事实的转化，那么，意志就是内部意识事实向外部动作的转化。歌唱意志行动表现在歌唱与发声的自始至终，只要有歌唱或发声，就有意志伴随。意志是歌者的心理动力，即意识的能动性、积极性的集中体现。意志行动具有四个特征：一是意志具有自觉性和目的性，二是意志具有调节和支配作用，三是意志与认识和情感紧密相联，四是意志是歌唱技能技巧与熟练行为实现的保证。意志行动还具有四个优秀品质，即意志的自觉性、果断性、坚韧性、自我控制力。

歌唱意志行动，并不是经过一次发动和制止就可以轻而易举地完成，而是需要经过多次发动和制止，才能克服内部或外部的困难干扰，歌唱行动才能完成。

4. 声乐学习的记忆方法

记忆是一种复杂的心理现象，记忆的生理机制是很多学者研究的重要课题。记忆有两种渠道：一是直接记忆，二是联想记忆。在声乐学习中，特别是在歌曲的演唱中，有很多记忆并不是直接记忆，而是通过联想记忆，这种规律在心理上叫联想规律。联想规律分对比联想、类似联想、接近联想等。

对比联想记忆在歌唱中运用极其广泛。如由渐弱想到渐强，由渐慢想到渐快，由低想到高，由暗想到明等等，这些都是歌曲处理中的对比联想记忆。

类似联想记忆是由一种相似而引起的对另一种对象的记忆。在发声中，由“打小哈欠”想到喉咙放松状态，由“说”想到唱，由“放置”想到声音的正确起始。对歌声的色彩的记忆也有很多