综合知识

1. 什么是声乐艺术及其审美特征？

声乐艺术是人声音调在音乐中发展的直接领域，属直觉艺术。它是通过人体自身（发声体）发出的声音所形成的音调与语言结合的艺术。人声音调艺术又称歌唱艺术。歌唱器官包括发声器官(声带)、呼吸器官、共鸣器官、咬字吐字器官，气息(源动力)冲击声带(振动器官)发出声音，然后经过各共鸣腔体的美化与扩大，与语言器官（咬字吐字）结合，即成为歌声。美妙动听、色彩丰富的声音，及清晰、深情、有浓郁风格语言的人声音调艺术，打动着人们的心，激发着听众的美感，陶冶着欣赏者的心神，焕发着审美主体内在情感的冲动，影响着社会，点缀着生活。歌唱艺术与语言艺术有着直接的亲缘关系，是生活语言的直接发展。语言是人类表情达意的工具，歌唱是这个工具发展的高级阶段。古语曰："情动于中而形于言"；"诗言志，歌咏言"。内在感情用语言表达出来还不能尽意时，就需要"咏言"，即长言之。言语的声音拉长之后，就产生了吟诵与歌唱。"咏歌"有声有韵、有律有调。这样人声就进入了音乐的领地，形成了音乐世界审美活动的重要对象。

声乐包括着歌唱表演、训练的全部理论与实践。声乐表达感情的媒介是人声。声乐属表情艺术，但与器乐艺术相比较它

需要全本请访问 www.ertongbook.com

又有着明显的造型性。它凭借着语言的描绘，可以更直接地、具体地表达人们的细微感情。由于它的表现手段是人声音调，因此它又受到人声音域、音量、音色的局限，还不能表达人的全部感情，还需要借助于人声音调之外的音乐手段给予补充和发挥。声乐艺术的审美活动包括作品的创作（诗词、曲调）、歌唱表演（发声、语言）的再创造以及欣赏。它的审美特点如下：

(1)声乐作品是音调旋律与诗词相结合的综合性音乐。

音乐化了的语言，或语言化的音乐，是歌唱艺术的独有特征。这就决定了声乐作品——歌曲，必然包括着旋律与歌词两个部分。人声艺术的发展：说——诵——吟——咏——歌,这个过程是人的感情发展的结果。按照语言抑、扬、顿、挫的特点，延展其声音的时值就发展成为咏歌、长歌，出现了旋律。民歌就是在方言、土语的基础上形成的，因而曲词相吻、词曲并重形成了歌唱的特点。歌唱家以嘹亮的歌声，准确无误地把诗词在规定了的旋律与节奏上咏出，并将两者结合得天衣无缝，达到“字正腔圆”的要求。声乐训练中要求发声方法要科学，咬字吐字要清晰，字声结合要严谨，感情表现要真实，不能重声轻字，也不能重字轻声，两者不可偏废。北宋沈括在他的《梦溪笔谈》中谈到:“古人善歌者有语,谓‘当使声中无字,字中有声’。”这里所谈“声中无字”不是指声中没有字，而是要求在转腔换字之间纯净无杂音，听不出疙瘩；“字中有声”是指每个清晰而饱满的字中都赋予辉煌悦耳的声音。字与声的有机结合是歌唱审美的需要，是传情的必须。只有两者有机地统一到一个特定的情感之中，歌声才更具有魅力和诱惑力，才能够更加打动人心。

(2）以情带声、以声传情是人声艺术给人以美感的特殊手段。

声与情概括了声乐艺术的形式与内容的关系。唯物主义者认为内容决定形式，存在决定意识。按照“情动于中而形于言”的道理，那么“情动于中而形于声”也是自然的。人们在生活中每时每刻无不生活在一定的情感之中，有什么样的情就会发什么样的声，因此确定了不同的声音反映不同的情感。古代《乐记》中所谈：“凡音之起，由人心生也。人心之动，物使然也。感于物而动，故形于声。”人的声音是内在感情激发的结果。内心感情是外界客观事物刺激的结果。人心感于物而动，声音动于心而发。情动气则抒，气动声则响。所以歌唱艺术非常强调“以情带声”“以声传情”。歌唱家作为对象出现在舞台上，必须用充满感情的声音去打动听众，力求做到“声情并茂”的境地。要想感动别人，先要感动自己。歌唱家在未发出声音之前，内心就已经充满着将要随着歌声而爆发的情感。白居易的《琵琶行》中有这样一句诗：“转轴拨弦三两声，未成曲调先有情”，就强调了情动于中而先于声。常言道“言未发而哀乐具乎其前”就是这个道理。声乐艺术是用歌声塑造艺术形象的，美感产生于形象之后，离开了具体形象，美感就不存在。歌声的艺术形象除了必须有丰富的内容和深厚的感情作基础外，还必须有美好的、动人的、嘹亮的、传情的声音。这是表现内容的必要形式。没有这个美好的声音，空有一腔情也难于表达。内容与形式应该是一个完整的肌体，无内容无所谓形式，无形式也无内容可言。不过从中国古典唱论的记载看，我国歌唱艺术虽讲究声音，但主要是重情：“情动于中，故形于声，声成文，谓之音。”也是强调了情先于声、重于声。白居易的《问杨琼》一诗曰：“古人唱歌兼唱情，今人唱歌唯唱声，欲说向君君不会，试将此语问杨琼。”也是反对声中无情的空喊。充满着感情的美好

歌声可以达到“一声唱到融神处，毛骨萧然六月寒”的效果。根据审美的需要,我们必须坚持“以情带声”、“以声传情”、“声情并茂”的歌唱审美理想。

(3)歌唱者歌唱器官的良好生理状态与科学的发声方法，是声乐表现的重要基础。

歌唱者是以自己的歌喉作为发声乐器来抒发感情的。歌唱器官的良好生理状态与科学的发声方法，是歌唱表现的重要基础。歌唱者的发声器官、呼吸器官、共鸣器官、咬字吐字器官的良好构造,将直接影响着音质、音色、音量、音域,也将直接影响着感情的表现及声音美感的程度。歌唱方法的科学与否，将决定歌唱的持久性及表现力的大小。因此在歌唱技巧的训练上，如何以最大的程度发挥其嗓音条件，使各部器官包括肌肉、腔体的协调一致是声乐审美活动中的一项重要任务。

声乐艺术有其自己的审美特征。作品的词作者、曲作者、歌唱者、批评者（包括鉴赏者、听众）都是声乐作品不同层次的创造者。歌唱者处于词曲作者与欣赏者中间，他们既是主体又是对象，因此他们创造性的劳动，是这一审美活动成败的关键。歌唱者登台献歌之时，其声音、表演甚至连同身躯、仪容都化作了对象，化入了艺术形象之中，使“艺术对象创造出懂得艺术和能够欣赏美的大众。因此，生产不仅为主体生产对象，而且也为对象生产主体”。由于歌唱者成功地演唱了作品，赢得了听众的欢迎与赞赏，从而也提高了审美主体的鉴赏水平。

2. 什么是艺术风格？

凡研究艺术美无不重视考究风格的。如果说美是艺术风格的一个重要特征，那么风格就是艺术美的灵魂。“风格就是思想的浮雕性,可感性。”(《别林斯基选集》三,上海译文出版社

1980 年版。)风格就是一个歌唱家的外貌、特点、气质、风骨。歌唱家的风格代表着民族、地方、国家等。风格具有独特性、强烈的感染性以及相互的渗透性。它的独特性决定了风格的“纯”，渗透性又确定了风格的“多彩”。如果说风格是对比而存在的，那么它的差异度是绝对的。世界上找不出两种绝对一样的东西。成双成对的艺术品比比皆是，但都存在着绝对的差异。孪生姐妹总有异点，人的两只手、两只脚、一双眼睛等，大小都不尽一致……这就确定了艺术风格的个性、独特性、纯性，具有独特风格的艺术才是无价之宝。音乐创作及演唱的风格要各守其道，自成一炉。

又由于艺术风格存在着相互渗透性，决定了艺术风格的共性。独唱的训练可以尽量发挥其个性，然而合唱训练则强调发挥共性。在一个艺术流派中，相互影响、相互补充，形成了流派艺术的共性。如：京剧界的梅派、马派、麒派等，音乐流派中的古典乐派、罗马乐派、民族乐派等，声乐学派中的意大利美声学派、俄罗斯学派、中国民族学派等。各派保持着艺术风格的共性，但流派内部的艺术家各自又保持着自己的个性，只不过在这些个性之中寓存着流派的共性。

艺术风格有着强烈的感染力，它可以给人以充分的美的享受。但风格毕竟是表象的、形式的，它是内在精神的外射。如果风格不深深根植于内在精神的沃土中，单凭风格打动人心也是不会长久和彻底的。只有赋予它思想感情的内涵，才能使具有独特风格的艺术形象的美更内在、更深厚、更丰富、更完美。清新独特风格的艺术，载着深刻的思想感情，吸引着成千上万的观众，感化着社会，点缀着生活。

歌唱艺术的风格由三个主要方面确定：

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(1)歌曲创作的旋律风格，主要是曲调。

(2)二度创作的表现风格，主要与时代风格联系很紧。

(3)演唱者本身的个人风格，主要与基础和艺术修养有关。

3. 什么是声乐艺术的表演形式？

指歌唱表演时的方式和形式。具体讲有如下几种：

(1)独唱。不论男女，只要是一个人演唱就可称之为独唱。大家经常见的有男声独唱、女声独唱，还可以细分为男高音独唱、男中音独唱、女高音独唱、女中音独唱等等。

(2)重唱。两个人以上，三人、四人最多不超过八个人（双四重唱）同时演唱不同声部的旋律，给人以丰满的和声感称之为重唱。演唱的歌曲，可称为多声部作品。常见的有男女声二重唱、男声二重唱、女声二重唱、男声四重唱、男女声四重唱、双四重唱。

(3)对唱。常见的有男女声对唱，在我国产生于民间对歌，多见于问答式对唱，就是一问一答。如对花、对花灯、对山歌等等。男女二人同唱一个旋律，然后分句对唱，你一句、我一句交替轮流演唱。也有男声对唱、女声对唱或分为两组人群的对唱，形式变化很多。

(4)齐唱。齐唱往往常见于群众歌曲演唱形式。作品为单声部，几个人或很多人，十、百、千人不限，同时唱一样的旋律称齐唱。

(5)轮唱。常见于群众演唱活动中，为了造成此起彼伏的热烈气氛，往往在齐唱中分三到四个声部，相互交错，先后相距一拍或一小节出现。这种多声部作品在复调音乐中称为“卡农曲”，群众称之为“轮唱”。如《黄河大合唱》中的《保卫黄河》就是一首齐唱、轮唱的歌曲。

(6)合唱。将参加合唱的人分成若干个声部，各声部同时演唱各自的旋律，特点是各声部的旋律不同，甚至节奏型不同，但同时演唱时给人以丰满、谐和、立体、宏伟之感。合唱的形式一般有以下几种：

无伴奏合唱。专指没有任何乐器伴奏，只有人声，而且分成若干声部的人声合唱。这种合唱演唱技巧及作品难度都很高。这种合唱形式从西欧传入，称 a cappella，属教堂风格，参拜圣主时唱，到文艺复兴后期（16世纪）开始用于世俗音乐活动。

同声合唱。清一色的男声或女声演唱的合唱，也可称男声合唱、女声合唱。

童声合唱。由儿童组织起来的合唱称童声合唱。童声，顾名思义是指还没有变声的儿童声音。童声不分男女，音域相似。

混声合唱。这种演唱形式往往把男女人群按声部高低分成相对称的几个部分，一般分为女高音声部、女低音声部、男高音声部、男低音声部，称为混声四部合唱。如果每个声部再分成两个部分就成了混声八部合唱了。

(7)领唱。在各种合唱、齐唱中专门安排的独唱，有男声领唱、女声领唱，有安排在开始的，也有安排在中间的，一人领众人和，或者几个人或一部分人领，更多的人和。这种演唱形式中外皆有，特别在我国民歌劳动号子中常见，为了集中组织劳力，由一人领唱，多人或众人齐唱。

(8)清唱。这里指的是演唱形式，不同于“清唱剧”作品形式的概念。清唱往往指一个人在台上演唱某剧种唱段或某歌剧唱段，如豫剧清唱、京剧清唱等等。还有指一人在演唱时无

乐队伴奏，俗称清唱。从形式上看与独唱相同，是独唱的又一种形式。

4．什么是声乐教学？

作为声乐艺术门类，它包括演唱、教学、理论研究等学科。声乐教学是通过一定的形式，在一定的时间内，教师利用某种方法对学生进行歌唱技巧的训练，并传授一定的理论知识，以严肃的态度按规定的教程、教材和练声曲，循序渐进地全面提高学生的认识能力和实践能力。声乐教学要求学生善于用自己的耳朵去指挥自己的嗓音，正确解释歌曲作品的思想内容，并准确地表达出来，不断增强声音的表达能力。在教学中充分保护与挖掘学生嗓音的美好音色，锻炼提高学生自觉控制歌唱的心理手段和与大众审美情趣一致的声音观念，以获得唱声、唱字儿、唱情、唱味儿、唱神、唱气儿的全面修养及耐久的能力。

声乐教学是一门特殊而复杂的工作。第一，它不像器乐那样直观，可以手把手地教，它是看不见摸不着的，比较抽象，只可在老师的耐心启发下，学生用心地去体会自己发声的感觉。第二，声带及各器官都是肉体，不可能一天到晚不停地练，不像钢琴专业可以练八个小时或更多，而声乐只可在一两个小时中去完成，初学者练习时间更短。所以只可提倡勤学巧练。在中外声乐教学中大致采取以下几种不同的方法。

(1)心理教学法

有不少声乐教师不是机械地去讲述更多的歌唱技巧，如呼吸、共鸣、姿态、腔体的变化等等，而着重强调训练学生的心理素质及学生对歌唱的理解能力，提高他们的智慧和巧唱能力；强调训练学生的耳朵，让其能辨别自己及他人的音质、音色、方法、表现等，无形中提高了学生在歌唱中的周身协调配合性及

发声器官的默契。

(2)机理教学法

与‘心理教学法’相反,教师着重强调发声中各种生理具体环节中的动作、动态。例如呼吸的方法,腰腹部的呼吸动态与控制,口腔与咽部的开度及角度的配合,共鸣腔体的选择与使用,语言器官的功能,等等,都要逐一地加以训练,使学生在掌握这些方法时由有意识地控制,逐步变成下意识地配合。

(3)示范教学法

善于歌唱的教师总是行其方便,把要教给学生的声音常常自己先示范出来,让学生模仿。这有一定道理,并且也是可行的,因为人类的一切都是从模仿开始的,如小孩子的走路、说话、劳动动作,都从模仿父母及长辈开始而后掌握的。但是示范教学必须要因人制宜,挖掘学生更多的长处,要力求做到‘青出于蓝而胜于蓝’。

(4)语音教学法

这种教学法中外都存在。意大利美声学派认为歌唱与语言有共同的发声,意大利歌剧十分重视语言与歌唱的配合,只要母音形状正确就可发出美好的声音,同时只要发生共鸣声音的口形正确也可发出美好的声音。只是到了19世纪后期,意大利歌剧才出现了格外偏爱音色及高音的发出,多少忽略了语言的清晰。

中国传统教法非常强调语言教学。例如:“千斤道白(语言)四两唱”“字正腔圆”“字领腔行,腔随字走”等等理论就是佐证。在训练中念字要展,从出声(字头)、引长(字腹)、收声或归韵(字尾),都要走到底,绕到家。字头(声母)出的好不好,关系到字的清晰度、风味、情绪是否对头;字身引得如何,关系到

声音是否饱满、洪亮；字尾收得圆满与否关系到字是否正、腔是否圆。这类教学法还强调“在旋律上说话”或“先说后唱”的观念。

(5)比喻教学法

这种教学法善于利用生活中的自然现象，诱导学生去掌握某种方法，例如：在学生打不开口、咽或体会不到腰腹部的气息运动状态时，老师就用打哈欠、打喷嚏、吃惊等生活中的自然状态启发学生。又如体会气息可用吹灰、闻花香等的呼吸状态。意大利人常常启发学生“把声音喝下去”或“把嗓音吸进去”等办法去寻找‘打开喉咙’的状态。

(6)歌曲教学法

歌曲是声乐教学的一部分，按照难易程度可以分为三四个等级，利用歌曲的演唱，从简到繁、从易到难，也可以逐渐提高学生的歌唱能力，在歌曲的艺术处理过程中，使学生获得发声、共鸣、气息、语言诸方面的知识与技巧也是一种教学方法。在上课时教师往往用简单的发声练习开开嗓子，而后进入到歌曲教学。这种方法在我国戏曲、曲艺、民歌教学中常见，一张口就是‘段子’‘小曲’,这种口传心授的方法从不讲什么唱法技巧，成功率还是相当高的。但这种旧的教学法与现代所说的歌曲教学法还不尽相同。

以上几种教学法只说明教学方法存在的几个方面，而不是说教师单一地使用某种方法进行教学，要因人制宜，因材施教，有时几种方法联合使用。但在实际教学中要强调循序渐进，先训练学生的耳朵及基本技能，最后才演唱高难度的作品。在训练复杂技巧时要注意保护和挖掘学生美好的音色，在保护音色的同时要赋予学生演唱的技巧。

5. 怎样排除歌唱心理的压力？

歌唱心理压力是指歌唱环境与对象的客观要求导致的生理变化与情绪的波动。这种压力分积极的和消极的两个方面。若是积极的要给予保护和培养；消极的则需要进行心理调整，设法解除心理矛盾，突破心理障碍，保持心理平衡。例如：有的人唱歌怕人听，人一多就紧张，上声乐课怕人听课，上台怕观众，这种心理压力就是消极性的。但有的是听众越多歌唱欲望就越高，发挥得也越好，于是掌声热烈，而歌唱者借助掌声的激励，情绪更高，这种良性循环的心理状态就是积极的。心理压力的缘由和排除方法如下：

(1)压抑。每个人的性格心理不同，对事物的反映和处理方法也不同。先天式的——祖传的、血统型的，被称“原始”型的性格心理；若是后天经历造成的，则称为“纯粹”型的性格心理。在演唱中有先天性的恐惧心理，也有后天性的；有先天性的开放心理，也有后天性的。但两者是可以转换的。例如有的演员，从学唱到上台从来就没怕过人，但有那么一次意外的心理障碍导致的压力，结果唱砸了，观众鼓了倒掌，从此一提上台就憷，这就是积极的心理压力转换成消极的心理压力。这是由于大脑储存在记忆中的反射作用所致，我们称它是“纯粹的压抑”。先天的“原始压抑”可以逐步进行心理调整，在老师的帮助下多进行试探性的实践行为，从而积累积极性的心理素质。客观环境很重要，例如：老师的鼓励，同学们的帮助，当他们上台唱歌时，大家多鼓掌喝彩，使他们感受到上台唱歌的乐趣，掌声对其也是莫大的荣誉，于是心理压力转换了，光想上台，自然就不怕观众了。

(2)文饰作用。可以经常为自己歌唱中的错误找到理由，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

以求得较少的谴责。例如：我们常常听到某人没唱好，下台就先解释“弄错调了……”“伴奏没合好……”“这几天嗓子不舒服……”等等文饰自己的语言。用这种方法来减轻自己的心理压力是可以的，但不可养成文过饰非的习惯，还是要认真总结经验，争取以后演唱的把握性更高。这种现象在心理学中称为“自我能接受”“超我能宽恕”“以虚掩实”,借以保持内心安宁心理的技术。

(3)升华。指通过潜意识的冲动，使自己消极的心理压力转换成积极的心理压力。例如：在歌唱学习和实践中，学生有各种指导思想，有的想当歌唱家出人头地、挣大钱、尽情享乐。若这样的人一旦失败，他的精神就会彻底崩溃。但若从心理上治疗，可以用升华的方法。那就是要他认识到自己是个人才，努力下去可以当歌唱家，这不是坏事；出人头地是自己刻苦努力、国家培养的结果,不是等来的,要争当一流人才,没错 挣大钱、尽情享乐,错误在于自私,应学习“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的优秀民族传统思想。这样使其思想得以升华，心理得以调整,保持他的奋斗精神,继续登攀。

(4）投射。心理投射分外射和内射，产生于转嫁罪责的心理。外射是典型的掩盖自己错误的技巧，这种人犯了错误常常责备别人或推到客观原因上。例如：不小心把杯子摔碎了，他不检讨自己，而是责怪杯子放的不是地方或杯子这么不结实。有的人帮别人试唱新作品,没唱好,立即就说:“写的什么呀,怪里怪气的!”这都属心理外射。

内向投射与外射相反。演唱者是将一切内射于自己，例如 没唱好歌,哭、自责,骂自己不是材料,甚至打自己。犯了严重错误或受了巨大委屈的人,往往会造成精神分裂,或自残、自

杀，以此减轻自己心理上的压力。这种现象多发生在性格过于内向的人身上。但引导得好，内射心理活动过程会变成一种积极因素。例如敬仰先辈、尊重上级、谦虚待人等等。但无论外射和内射都要注意它对社会破坏性的一面，利用内外互射的补充去维护个人的尊严和社会的公德。例如：一位同学声乐汇报没唱好很难过，埋怨别人，另一位同学可以对他说：“不要难过，我也没唱好，咱下次再来，想开点！”那么后者用内射心理调整了对方的外射心理。

(5)移置。在心理学中是指一种精神宣泄替代另一种精神宣泄。调整这种心理的技术是“反精神宣泄”，就是自我或超我的对冲动的抑制。它的方式有“移换”、“替代”、“填补”、“赎罪”等。

①移情，又叫移换，把宣泄的对象转移。例如：想打小孩，而又极力克制自己，结果没打小孩，而是打枕头；演唱出了错误，原因是伴奏弹错了谱子，真想骂他几句，但克制了自己，但这种愤怒的心理实在无法忍受，那么就把谱子撕了，以减轻心理压力。

②替代，是移情的另一种形式。在无法达到自己所需所爱的目的时，移换心理，找一个替代的对象或方式去减轻心理压力。例如：学生崇拜某一位老师，而得不到他的教诲，学生会听他的录音，看他的录像，或找一位与那位老师学术相当、观点一致的老师指导。

③填补，是替代的另一种方式。它是指已获得了自己所需所爱的对象后而又失去的心理压力，用填补技术减轻这种压力。

④赎罪，我们也可把它视为是一种特殊的替代或填补心理

机制。借助它,使潜意识的过错获得‘超我’的宽恕而减轻心理压力。如采取自我批评(忏悔)、自我牺牲、苦修(出家)、捐献(献血捐款)、造福他人(慈善事业)等多种形式赎罪。例如:小孩子犯了错误,会突然勤快起来,主动扫地、洗碗等,以此赎罪来减轻自己的心理压力。

(6)代偿。这种心理机制是指因有某种生理缺陷或历史上有污点,为了生存并减轻心理压力而从事力所能及并有希望出成就的事业进行心理代偿。例如:声乐系的学生声带严重病变,被嗓音医生诊断为不能从事演唱职业,但他又酷爱音乐艺术,那么他可以改学理论作曲专业、钢琴专业或器乐专业,以代偿的方法减轻心理压力。又如:我们歌唱者非常喜欢一首歌,但自己的音高达不到,可以移低一两个调演唱,这种方法就包含代偿因素。这方面的例子很多。

(7)象征化。指被象征的事、物或人。在表演艺术中有许多时候是采用了象征化的心理方式去做某件事。有的同学上台紧张,老师说:‘你只当台下无人,或台下全是椅子等等。’这就是采用了象征化方式诱导。又如歌剧演员唱到悲哀处,伤心至极,泪水如泉,这是演员无形中采用了象征化调动了自己的感情。我们演唱《牧歌》,尽管你没到过内蒙大草原,但你可以根据电影、小说描绘的大草原想象一番,使自己的视野开阔、歌声悠远。

(8)幻想。多发生在少年儿童及青年人身上,幻想与理想中间穿插着‘想象’与‘实际’。幻想对人类的重要性在于没有幻想就没有理想,就没有未来的成功。幻想可以使科学家发现某个奥秘,可以激发和启迪诗人和艺术家的灵感。借助于幻想方式我们可以调动自己去做许多事情。例如:某个歌唱者幻想

着有那么一天，自己成为一个歌唱家，掌声、喝彩、鲜花簇拥着自己，报刊、电台、电视台到处传颂着他的成功。于是他就着手去实现这个幻想。当他虚度年华，一事无成时，那么幻想就是空想。当他真的成功了，那么可以说他最初的幻想就在他付诸行动时即转化为理想了。因此幻想虽不能解决实际问题，却对人在奋斗过程中存在着不可估量的价值。但不满现实，好高鹜远，想入非非，幻想不但不能成为现实，反而会损害身心健康，有的甚至造成精神分裂。

(9)认同。有这种“认同”心理的人，往往是心中有一个崇拜的偶像。例如：他非常崇拜贝多芬，首先在发式上先模仿，然后想象一番贝多芬的脾气、生活方式、作曲习惯等等。有的人个头、头顶长得像列宁，而他又十分崇拜列宁，那么他无形中学列宁说话、走路、手势、姿态等等。这种认为自己同崇拜人物相似的认同心理，在生活中司空见惯。如儿子仿父，女儿仿母，因为他们崇敬父母。有这种心理，可以使许多传统得以继承，使许多事物得以流传。我们歌唱的流派形成与“认同”心理就密切相关。

除以上九种心理压力，我们还介绍以下十种心态：

(1)转向反对自身。当声乐课没上好，或汇报、演出不成功时,往往会产生心理矛盾,用‘内射’法去责怪自己,因为老师无错，又是自己尊敬的人，而演出是自己忘了词没唱好，既不能埋怨伴奏，又不能责怪观众，只好把愤怒向自己发泄，有自悟、自罚等方法，然而其中还包含着对客观的怨恨。有一寓言故事：祖父因故怒责其孙，其子心痛，于是忿而自打耳光。祖父问之：“何故?”子答曰“:尔责吾子,吾责尔子,何足怪哉!”有的人生气不吃饭，就是这种心理的反映。

（2）反向形成。也可称为“反应形成”。这种心理机制是产生两面派的根源。反向形成指反作用的形成。这种反转机制，将潜意识中某种不应有的本能冲动，转化为表现十分强烈的而能被社会所允许的相反形成。一个道德败坏的人可以伪装得道貌岸然。一个人听某人唱歌，心里承认对方唱得不错，但出于妒忌心理,他可以说“唱的什么呀,大业余!”本来他很喜欢这首歌,但因能力所限而唱不好,于是说“这首歌一般化,我最讨厌这样的歌。”一般有些人总是设法把违反社会公德的行为隐藏起来，甚至以合法化的手段去办犯法的事。在一些声乐比赛中，不同选手的音响效果不同，那就是有人在不知不觉中做了手脚。但做这样事的人，一旦有人问起他是怎么回事，他可以说是电压不稳、磁带效果不同等等，都属此种心理。

(3)情感隔离。在艺术创造中这种心理调适很有作用。如相声演员用幽默、风趣的语言，把观众逗得笑声不止，前仰后合，但他本人却一点不笑，将他的状态与情感隔离开来。有经验的演员，在唱到伤心处，含泪不落，继续陈述悲惨的情节，这说明他情感隔离的能力很强。而有的演员却做不到，哭得语不成声，无法继续演下去，这说明他不会调适自己情感隔离的心理。

(4)人格分离。歌剧中常常运用这种心理机制，演员的自我和角色的他我，是两个人的重叠，有时需要深入角色，忘掉自我，有时需要跳出他我，意识到自己是在演戏。在生活中也常出现这种心理状态的人，多见于癔 症患者，突然间变成了另外一个人。我们歌唱中会遇到不入情的时候，就要使用人格分离心理，把自己变成歌中某个情节或某种情绪的人，例如：在演唱《父老乡亲》这首歌时，你完全可以把自己变成那个被“小米饭

养大的人”,你会更加热爱父老乡亲。

(5)否认。对面前发生的不利于自己的现实加以否定,以减轻心理压力。人死了还认为他还活着,东西丢了认为放到什么地方去了,歌唱错了则认为这样唱比那样唱好听,等等。

(6)妥协形成。这是一种病理性心理防御机制。当他的欲望不能满足时,力求得到部分满足,例如:一位同学没有被选拔去唱独唱,却让他去排二重唱或小合唱。那种“比上不足,比下有余”的思想就是“妥协”心理形成的象征。有的人由于在舞台上演出失败,那么他看见舞台血压就高,于是他就远远离开舞台,尽量消除诱发这种潜意识中储存的痛苦因素。“一朝被蛇咬,十年怕井绳”,其中就包括妥协成分。

(7)转换。是指心理与躯体的转换。例如:某人听到了一个不幸的消息,会突然昏倒;有心脏病的人不能突然听到喜讯;有肝病的人不能生气、发怒。这都是心理转换的病态。一个嗓音正常的人,突然接到“今天晚上演出”的通知,他会立即感到嗓子发紧,不舒服。多半歌唱者在比赛前、演出前、考试前嗓音不适,但事后却感到歌唱非常轻松。因此如果没什么实质性的病变,千万不要因转换心理造成的紧张,而放弃歌唱机会,一定要理智地去调适心理的转换,使自己处于良好的心理状态之中。

(8)抵消。这是一种潜意识心理机制。就是利用各种办法在心理上消除过去的罪恶、错误、不愉快等等。如有的人祈求神明的宽恕,有的人向对方赔礼道歉,有的人决心“洗手不干”,等等,都是这种心理反映。有的人甚至为了“抵消”而自残、自杀。某人的自行车丢了,马上说“破财免灾。”就是带有转换心理的抵消表现。我们常说“从哪里跌倒,还从哪里爬起来。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com