浅谈小学生在歌唱表现中的“怯场”

作者：臧海奕

（武进区牛塘中心小学 江苏 常州 230000）

【摘要】**：**在小学音乐课中，我们关注学生歌唱时的情感、音准、节奏、歌唱技巧等，却容易忽略另外一个重要的问题——歌曲表现时的怯场。良好的歌唱心理素质是一个学生能否把歌曲魅力显现的重要基石，学生在歌唱表现时常常出现声音音量过小、忘词、跟不上伴奏、声音颤抖、跑调、等“不敢唱”现象，这种现象在音乐考试、上舞台表演的情况下表现得尤为突出。基于此本文通过对学生的学情现状分析，探究导致其“怯场”的根本原因，找寻其解决方法，使学生能够真正自信的表现音乐。

【关键词】：歌唱 怯场心理障碍演唱 技巧 环境 表现

**序言**

从不断反馈的歌曲演唱和歌曲教学中不难发现，我们比较重视的往往只是歌唱得各种技能技巧，而常常容易忽视歌曲教学中的另一个重要问题，那就是心理因素对小学生歌唱所起到的作用和影响。“怯场”便是在我们歌曲教学过程中小学生最经常遇到的心理障碍。心理学家认为：由于各种各样原因所造成的心理紧张，致使原来已经形成的熟练动作、熟记了的材料不能重新回忆、再现或再做，通常称之为“怯场”。“怯场”被看做一种心理反常现象，客观环境的改变和思想上的压力是其形成的主要原因。“怯场”所造成的影响不但使小学生平时熟练的演唱技不能发挥出来，学生在歌唱时常常出现声音音量过小、忘词、跟不上伴奏、声音颤抖、跑调、等“不敢唱”现象，这种现象在音乐考试、上舞台表演的情况下表现得尤为突出，给学生的演唱带来困难甚至失败，而且还会使学生对自己失去信心。所以，“怯场”这种心理障碍，对小学生所带来的影响是不能小觑的。在以往的歌曲教学中发现，我们常常只重视学生演唱的技能与技巧，忽视了在课堂歌曲教学中给学生注入良好歌唱心理素质培养的教育，没有及时提出纠正学生演唱中心理出现的问题，这就很容易使学生产生心理障碍，不敢唱，也就是所谓的“怯场”，本文针对此种现象作以下研究，力求通过解决方法能够使学充满激情、自信、全身心投入到演唱中去。

**一、气质之分。合作“敢唱”**

人的气质可以分为四大类型：胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。每种气质都有不同的性格和心理素质。如：胆汁质气质类型的学生很乐观开朗，精力旺盛，这类小朋友在歌唱时兴趣浓厚，常常声音响亮，情感丰富，出现“怯场”的几率小一些。但会因为活泼的性格在聆听环节或学唱环节静不下心来，导致音乐的细微之处处理不到位。粘液质气质类型的学生安静稳重，细致坚强，表现力相比胆汁质的学生较弱，是“怯场”类型的典型代表。但是他们也有自身的优点，学习音乐时较为细致，对音准以及音乐的细微处理能够很好的把握。我会通过对每位学生的多次关注，从而记录其气质类型，通过气质类型的分类采取各种策略解决问题。例如，可以安排合适的座位改变“怯场”现象，胆汁质和粘液质相邻而坐，胆汁质学生的乐观自信的演唱潜移默化的影响粘液质学生，粘液质学生对音乐的细微处理也同时影响胆汁质学生，歌声相辅相成。还可以根据作品要求设计和声，例如，苏少版小学音乐第一册《小蚂蚁搬米粒》，胆汁质学生适合演唱第一声部主旋律，粘液质学生可以用嗨哟嗨哟还模仿小蚂蚁搬米粒时的口号声，这样合作歌声有强有弱，和谐一致，也比较符合各自气质类型的特点。在音乐歌唱考试时也可以两两合作的形式，相互合作，取长补短，增强自信，改变“怯场”的局面。

**二、技巧解决，高音“敢唱”**

有一种歌曲表现怯场是学生觉得自己的演唱技巧弱，不能唱好高音。怯场莱布尼茨曾说：“世界上没有两片完全相同的树叶”。同样，世界上也没有两种完全相同的音色，有的学生有天籁般干净清脆的嗓音，也有的学生具有秋风般沙哑的嗓音，每种音色都有自己独特的美。但光用自身的嗓音唱歌会很吃力，对学生的嗓子也会有所伤害。经过四年的教学实践和总结，我认为学生在歌唱时需要用一点歌唱技巧，不然总会出现：高音没声音不敢唱，高音自主降调、漏气和破音等现象。这是由于平时歌唱时不会运用歌唱技巧，导致遇到高音处就害怕唱不上。其实，小学阶段的演唱技巧也不需要多么复杂，只需要老师稍稍的指点：用假声连贯的轻轻的把歌声送出去即可。例如：苏少版小学音乐第九册《我的家在日喀则》，“听呀……”处有一个七拍长的高音，可以引导学生想象你在雪山上向远处的朋友们呼唤，那种长长的送出去的呼唤声。老师此处可以范唱假声，学生对假声其实不够理解，这就需要老师们在日常的教学中多运用假声让学生模仿，微笑着的歌唱。高音的合理解决可以使学生自信心增强，高音也“敢唱”。

**三、准备充分，自信“敢唱”**

俗话说：“机会是留给有准备的人的。”怎样在上台前做好准备？首先，对歌曲的要非常的熟悉，尤其是歌词要做到滚瓜烂熟，熟记歌词也有小技巧，死记硬背往往会上下段歌词搞错，可以想象画面感来记忆歌其次，锻炼自己的胆量，进行公开练习，公开练习是为了多多的锻炼自己。平时我们可以在教室里组织演唱练习，演唱好了可积累经验，演唱的不好可吸取经验。经过老师及同学的指点，发现自己存在的问题并逐步解决。最后，需要学生经常模拟真正登台演出，经常合伴奏和歌词，每一次都尽量做到最好，这时，老师只需要给学生鼓励即可。

**四、真正上场，鼓励“敢唱”**  
  学生们最常遇到的“怯场”问题，就是常态课上都发挥的很好，环境一变化就不敢唱歌了。例如六一表演时，一位独唱学生在舞台上忘歌词了，舞台的环境和平时的教室环境有很大的差别，空间变大，观众较多。学生会不由自主的怀疑自己唱不好，这样的心理会导致更紧张，从而大脑一片空白，歌词统统抛到脑后。另外，由于演出的场所会有许多的听众，人多拥挤，温度上升，温度的变化也会造成演唱者生理上的不适，从而导致心理上的极大变化。舞台灯光的强烈刺激以及舞台音响对耳朵的巨大震动，也会使演唱者的生理和心理产生种种不适，严重影响着演唱者情绪疑虑焦躁不安。这时，最需要的就是我们老师的鼓励。我会告诉自己的学生：就算出现了这样的情况也没关系，包括老师每个人多多少少都有过这样的情况，我们要做的是吸取这次的经验，下一次唱得更好。记得当年的我也是个“怯场”小能手，我的好朋友告诉我一个小秘诀：在自己的手掌写三个人，就像一个“众”字，然后深吸一口气吃下手中的众字，这样汲取很多人的力量，就不会害怕了。这种小秘诀是一种良好的心理镇定剂，能很好的降低紧张感。

**结语**

总之，信心是放松的基础，没有信心或信心不足，都会产生紧张的心理，要对自己有一种“我能行!”的信心，就会大大削弱紧张情绪。在学生们若能在心理上和准备上都做充分的准备，我相信，歌唱表现时的效果肯定是事半功倍的。

**参考文献**

［1］邹长海著《声乐艺术心理学》，人民音乐出版社，2000年

［2］张前.《音乐表演艺术论稿》.中央民族大学出版社， ISBN7-81056-936-8 2004.11 （安丽娟：大舞台 2011年6期）

［3］方建新主编《课型范式与实施策略-中小学音乐》，江苏教育出版社，2013年