



浅谈歌唱表演的临场心理

作者 来源 发布时间 2005-11-30 浏览次数 字体 大 中 小

浅谈歌唱表演的临场心理

○张 伶

作为声乐老师，我经常会遇到怯场这样的情况，不论是自己还是其他朋友，在上台之前听到最多的一句话便是“我好紧张……”。再加上经常给学生监考，给我印象最深的是：80%的考生都会有不同程度的怯场表现。下面对怯场心理进行一些简单的分析和探讨，希望对自己及从事歌唱表演的朋友们有所帮助。

什么是怯场

心理学认为：“因各种原因造成的情绪紧张致使原来已形成的熟练动作、熟记了的材料不能重新回忆、再现或再做叫怯场”。通俗地讲，怯场就是在临上场前因情绪激动和心情紧张而造成的思考发生障碍的一种心理现象。一般表现为临场情绪紧张、面红耳赤、手脚冰凉、心慌、心跳加速、出汗、发抖等状况。也可以这样说，怯场是由于个体因情绪过度紧张而使实际水平得不到正常发挥的临场状态。

怯场在音乐表演中的主要表现

1、在心理上，情绪紧张、烦躁不安，感知觉存在障碍，注意力难以集中。由于怯场，演员只要往台上一走，脑子里便一片空白，甚至连背得滚瓜烂熟的歌词在演唱中也出现暂时中断的现象。

2、在生理上，由于怯场，会出现心跳加快，呼吸急促、手脚冰冷并且发抖，尿急尿频。在这种情况下，嗓子最容易发干，肌肉僵硬，提气便成了最明显的表现，而这又是歌者的禁忌，随之而来会导致一系列的问题，如声音发抖、发虚、高音上不去、音准不够、节奏不稳等。演员对自身的运动难以控制、调整。更有甚者还伴有大量出汗，脸色苍白，呼吸困难，有的甚至休克、晕倒。

怯场原因的心理分析

造成怯场的原因很多，也很复杂，但通过仔细分析和思考就会发现，其主要有以下四个方面：

1、技能不娴熟造成心理方面的压力。人常说“艺高人胆大”，这话一点儿不假。一个歌唱演员或考生，如果他所掌握的歌唱发声技巧还没有达到运用自如的程度，上了台，对自己是否能唱好心里没底，所以会担心唱“砸”，而越担心，压力也就越大，内心就会不由自主地紧张。因此，歌唱者基本功不过硬，是造成怯场最重要的技术原因。

2、思想负担过重。无论是音乐大师还是普通演员，亦无论是正在求学的学生还是已为人师的教师，由于某些重要场合的演出、比赛或考试，会给思想带来压力与负担，导致不同程度的怯场，从而影响正常水平的发挥。尤其是考生，这种压力更大。即便如此，我们也必须要做好自我调节，找到一个适合自己的度。

3、自信心不足。“别人都唱得比我好，怎么办？我是不是最差的”。于是开始心跳、紧张。自信心是建立在深厚的技能功底和良好的心理素质的基础上的，不具备过硬的技能，底气

就会不足，登台就容易怯场；不具备良好的心理素质，没有大量的舞台艺术实践经验，就不可能具备临场不乱、镇定自若的大将风度。其心理素质在增强自信心方面占据了很重要的地位。

4、临场经验不足。初次登台的演员，最缺乏的是临场经验。环境的变化，音响效果在听觉上出现的巨大差异，台下观众及老师眼睛的注视，所有这些，对于初出茅庐的歌手来说，都显得陌生和难以适应。因此很多有经验的演员都会提前过一下台，以便上台前心理有所准备，而不至于遇事慌张。

怯场心理的调节

无论什么原因引起的怯场，都会影响演唱的质量，甚至破坏演出效果。考试怯场与演出的怯场、比赛时的竞技状态“失常”一样，都属于心理障碍。如果不积极认真地对待这个问题，会使歌者缺乏表演热情、创作欲望和自信心，严重者会阻碍歌者的艺术发展。那么，怎样才能避免怯场呢？

1、勤学苦练基本功。在艺术界流传着这样一句老话：“台上一分钟，台下十年功”，这是治疗怯场心病的良方。所以平时一定要多努力，不断提高声乐演唱的水平，增加知识的积累，掌握高超的技艺。只有这样，才能在舞台上信心十足，得心应手。但这并不是一朝一夕就能练成的，需要我们长期的刻苦努力。

2、承认差距，允许失败。俗话说得好“失败是成功之母”，良好的心态是技能得以正常发挥的前提，要实事求是，坦然把自己呈现给大家。音乐是时间的艺术，也有人说是遗憾的艺术，一旦出错就不可更正、无法弥补，若想纠正刚才的错音，为错误所懊悔，只能使后边错得更多，付出的代价更大。正确的做法是始终保持平稳的心态，遇事不惊，错时知道即可。不要过多地去想，努力演好后面的部分。

3、对自己的期望值不要过高。不要想着靠这一次的演出会令人刮目相看或是一鸣惊人，一定要发挥好自己平时的水平。谨忌不切实际的目标，这样容易导致考试、比赛及表演中的情绪紧张。越怕唱不好，就越唱不好。如果对自己的期望值是恰当的，演唱中发生的情况就会和自己预料的差不多，也就容易泰然处之了。

4、要正确对待压力。学校、社会、老师，特别是父母对考生都有不同程度的压力。在这种情况下，面对压力要冷静，特别是经过多年考试的考生，临考前就更不要对自己施加压力了。要知道，适度的压力可以变成动力、竞争力。对不切合实际的苛求，千万不要介意，决不能把思想包袱背到考场上。

5、增强自信心。树立必胜的信念，相信自己能够唱好。积极的自我暗示，即“我一定能考好”。这种积极的自我心理暗示会使人充满信心，增强克服困难的勇气。可以根据自己怯场的原因与情况，心里默念一些词句。例如“能唱好，能唱好，能唱好”等，反复默念，可以使自己情绪稳定，提高信心，对消除紧张不安的情绪有一定的帮助。

6、积累舞台表演的经验。作为学生，平时很少有上台表演的机会。如果自己不想一些办法多在公众面前演出，锻炼自己的能力，那么，在关键时候紧张、怯场也是在所难免的。所以作为歌者，时时刻刻都要找机会来锻炼自己，多接触与声乐活动有关的事物，平时注意多锻炼，并习惯于在各种环境、各种场合中演唱。最好把每一次的演出或考试都当成自己练兵的好场所，结果不要过多地考虑，只要认真对待，并能从每一次的表演中总结出对自己有益的经验来，就足矣。

7、要有坚韧不拔的意志力。从事歌唱表演的人，如果说至始至终都没有过紧张、怯场的心理是绝对不可能的。著名的声乐教育家沈湘第一次上台，看到很多人都在注意听他唱歌，心就慌了。怯场使他失去了控制，结果唱得荒腔走板，不仅跑了调，甚至连词都忘了。最后站在台上唱不下去了，便尴尬地下了台。这次参赛失误给他打击不小，但是他并没有死心，以后更加苦练，终于在两年后参加的第二次比赛中一举夺魁。从这件事上，我们可以发现，失败并不可怕，只要我们有一种“败不馁”的精神和坚韧不拔的意志力，最终一定会克服怯场，走向成功。

总结

歌唱表演比较复杂，几乎每前进一步，都面临着各种困难并需付出巨大的努力。技术上的问题是能够通过大量的持之以恒的练习得到解决，但如果心理障碍解决不了，演出的质量就会受

到直接影响。人的歌唱心理也很复杂，它受个人的情绪、意识等各方面的影响和制约。总之，歌唱心理对于歌唱过程起着至关重要的作用，心理素质的锻炼与歌唱技巧的训练也同等重要，二者缺一不可。记住：自信，永远不要胆怯，不要畏惧和软弱无力，要相信自己掌握了真正的歌唱艺术，这样才能在心理上、生理上获得真正的协调、统一，才能真正克服怯场的心理，只有这样，才可能正确、规范、完美地去表现声乐艺术。

责任编辑 whysb

 发表评论  打印本文  推荐本文  加入收藏  返回顶部  关闭窗口

- [上一篇](#) : 群众领袖 人民英雄
- [下一篇](#) : [\[图文\]](#) 易中天: 人性是永恒的

最新文章

- 试析新闻评论的本地化 (A14)
- 芭蕾的产生及其发展趋势 (A14)
- 二胡练习曲与乐曲演奏 (A15)
- 梨花开时白胜雪 (A15)
- 凤自高处气蕴深 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区 (A14)
- 如何培养学生健全的人格 (A15)
- 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)

推荐文章

- [\[图文\]](#) ▪ 芭蕾的产生及其发展趋势 (A14)
- [\[图文\]](#) ▪ 二胡练习曲与乐曲演奏 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 梨花开时白胜雪 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 凤自高处气蕴深 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区 (A14)
- 如何培养学生健全的人格 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 当杂技走进时尚 (A14)

热点文章

- [\[图文\]](#) ▪ 浅论高等师范院校音乐专业钢琴集体课教学 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 大唐文化与盛唐舞蹈 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 情动妩媚心中画 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 试论摄影作品中的线条美感与表现力 (A14)
- 舆论监督稿件采写应避免的几个误区 (A14)
- [\[图文\]](#) ▪ 凤自高处气蕴深 (A14)
- [\[图文\]](#) ▪ 当杂技走进时尚 (A14)
- 如何培养学生健全的人格 (A15)

©2005 文化艺术报 版权所有 [访问量:](#)

Power by [phpcms 2.1](#)