

音乐心理教育对舞台表现的影响研究

唐子涵 王思媛 洪泽雅
南京师范大学泰州学院音乐学院
DOI:10.12238/mef.v7i12.9802

[摘要] 音乐心理是一种表演者在舞台进行表现时的心理状态。音乐心理会对表演者的舞台表现产生直接的影响,并且表演者的音乐心理是在一定的条件下实现调节和优化的。成熟的、强大的音乐心理能够助力表演者在舞台上将自己的才能更完美地呈现给观众。本文简要阐述了音乐心理的概念,分析了音乐心理对舞台表现的影响,总结了帮助表演者提升音乐心理的路径和方法。

[关键词] 音乐心理; 舞台艺术表现; 表演者心理

中图分类号: G623.71 **文献标识码:** A

Study on the influence of music psychological education on stage performance

Zihan Tang Siyuan Wang Zeya Hong

College of Music, Taizhou University, Nanjing Normal University

[Abstract] Musical psychology is a kind of psychological state when the performers perform on the stage. Music psychology will have a direct impact on the stage performance of the performers, and the music psychology of the performers can be adjusted and optimized under certain conditions. A mature and strong musical psychology can help performers present their talents to the audience on stage. This paper briefly expounds the concept of musical psychology, analyzes the influence of musical psychology on stage performance, and summarizes the paths and methods to help performers improve musical psychology.

[Key words] musical psychology; stage art performance; performer psychology

在人类历史长河中,音乐一直是不可或缺的一部分。音乐可以表达情绪,抒发感情,展现人心之所想。音乐作为情感的表现艺术,能表达出伤感、激情、孤独等情绪。在聆听音乐的过程中,人们可感知到音乐中的内在情感。音乐对于人们的心理干预有着很好的效果。当今音乐的地位越发重要,对音乐表演的需求量越来越大,音乐心理发展也在潜移默化中影响着舞台表现。

1 音乐心理教育的概念

音乐心理教育是一种将音乐与心理学相结合的教育方式。从教育目的角度看,它旨在通过音乐活动来促进个体的心理发展和心理健康。利用音乐的各种元素,如旋律、节奏、和声等,激发人们的情感体验,帮助个体更好地认识自己的情绪、情感和心理状态。

从教育方法角度讲,音乐心理教育可能包括音乐欣赏、音乐创作、音乐表演等多种形式。例如,通过欣赏不同风格的音乐,引导你感受音乐所传达的情感和意义,从而培养你的审美能力和情感认知能力;音乐创作可以让你表达内心的情感和想法,释放压力,增强自我表达和创造力;音乐表演则可以提升你的自信心和团队合作能力。

总之,音乐心理教育是一种综合性的教育方式,通过音乐的

力量来促进个体的心理成长和健康发展。

2 音乐心理教育在舞台表现中的重要性及影响力

音乐心理对舞台表现具有多方面的重要影响,主要体现在以下几个方面:

2.1 情绪与情感表达

积极影响:表演者对音乐的理解和感受所产生的积极情感,能极大地增强舞台表现的感染力。当表演者内心真正热爱并理解所演奏或演唱的音乐,他们在舞台上会自然地流露出喜悦、激动等情感,这种情感会通过表情、肢体语言和声音传达给观众,使观众更容易产生共鸣,从而提升表演的艺术效果。例如,一位歌唱家在演唱一首充满希望和力量的歌曲时,如果自身能深刻体会到歌曲中的情感,那么他的歌声会更具穿透力和感染力,让观众也能感受到这种积极向上的力量。

消极影响:如果表演者在表演前或表演过程中受到负面情绪的干扰,如紧张、焦虑、恐惧等,就会严重影响情感的表达和舞台表现。过度紧张可能导致声音颤抖、节奏不稳、忘词等状况,使表演的质量大打折扣。比如,一些初次登上大型舞台的表演者,由于过度紧张,原本熟练的演唱或演奏都无法正常发挥,无法将音乐中的情感准确地传达给观众。

2.2 注意力与专注度

积极影响: 良好的音乐心理可以帮助表演者在舞台上保持高度的注意力和专注度。舞台表演需要表演者全身心地投入到音乐中,关注每一个音符、节奏和细节。当表演者具备专注的音乐心理时,他们能够排除外界的干扰,如观众的嘈杂声、舞台设备的突发状况等,将全部精力集中在表演上,从而使表演更加精准、细腻。例如,在一场交响乐团的演出中,乐手们需要高度专注于指挥的手势和自己的乐器演奏,只有这样才能保证整个乐团的演奏和谐统一。

消极影响: 如果表演者的音乐心理不稳定,容易分心,就会导致表演出现失误。比如,表演者在舞台上突然想起之前发生的不愉快的事情,或者被台下某个观众的举动所吸引,都会分散他们的注意力,影响表演的连贯性和准确性。

2.3 自信与表现力

积极影响: 自信的音乐心理能够让表演者在舞台上充分展现自己的实力和个性。自信的表演者相信自己的能力,敢于在舞台上大胆地表现,他们会更积极地与观众互动,尝试不同的表演方式和技巧,使表演更具创新性和独特性。例如,一些摇滚歌手在舞台上充满自信地展现自己的歌唱风格和舞台魅力,与观众形成强烈的互动,将现场的气氛推向高潮。

消极影响: 缺乏自信的表演者往往会在舞台上表现得过于拘谨、放不开,不敢尝试新的表演方式,甚至会因为害怕出错而过于保守地表演。这样的表演缺乏活力和感染力,难以给观众留下深刻的印象。比如,一些学习乐器的学生在参加比赛或演出时,由于缺乏自信,演奏时动作僵硬,紧张,无法充分发挥自己的水平。

2.4 音乐理解与诠释

积极影响: 深入的音乐理解是良好音乐心理的重要组成部分。表演者对音乐作品的背景、风格、情感内涵等方面有深刻的理解,能够更好地诠释音乐作品,使表演更具深度和内涵。他们能够通过自己的表演将音乐作品中的情感和思想传达给观众,让观众更好地理解和欣赏音乐。

消极影响: 对音乐作品的理解不够深入,只是机械地演奏或演唱,那么表演就会显得空洞、缺乏灵魂。观众无法从这样的表演中感受到音乐的魅力和内涵,表演的艺术价值也会大打折扣。

2.5 创造力与即兴发挥

积极影响: 富有创造力的音乐心理可以激发表演者在舞台上的即兴发挥,为表演增添亮点。在一些音乐表演中,尤其是爵士乐、摇滚乐等风格的表演中,即兴发挥是非常重要的。表演者根据现场的氛围、观众的反应以及自己的灵感,在原有音乐的基础上进行即兴创作和表演,能够使表演更加生动、有趣,展现出表演者的音乐才华和创造力。例如,一些爵士乐队的乐手在演出中会根据其他乐手的演奏即兴地进行回应和创作,使整个表演充满了惊喜和创意。

消极影响: 如果表演者的音乐心理过于僵化,缺乏创造力和即兴发挥的能力,那么他们的表演就会显得过于死板、缺乏变

化。即使面对不同的演出场景和观众,他们也只能按照固定的模式进行表演,无法给观众带来新鲜感和独特的艺术体验。

3 表演者的心理调控与舞台艺术处理

开展音乐心理活动的生理基础是大脑皮质神经中枢的功能活动。在具体的舞台表现当中,反射是受到刺激后所作出的反应,是借助于神经系统的活动来完成的。透过反射整个过程的神经结构来看,人们在表演时的心理活动往往是通过音乐心理暗示所带动的。表演者在表演的整个过程,都需要借助于表演神经和心理机制来对表演活动进行调节。

舞台表演艺术需要演唱者调动情感、声音、动作共同协调合作进行,表演者需要使用娴熟的表演技巧,对自己的语言,动作,神态等等方面有足够的把控度,将舞台作品的内涵生动地表现出来传递给观众,最终能够使观众和表演者的心灵相通。加爾西业教授曾在一本书中说道:“人身上的一切都是密切相关联着的,任何内心活动都能影响到他的举止。”心理活动是能够对人类的实践能力产生直接影响的因素,因为人们在学习舞台表演的过程中,很重要的一个环节就是学习如何缓解紧张的心理。有许多表演者在进行舞台表演时都会或多或少地有紧张、焦虑、恐惧等不良心理,这些心理活动会严重影响到他们的表演水平,严重者可能还会出现无法进行完整的表演。因此,我们在评判一个表演者的表演水平时,不能完全认为其表现出的就是本身的表演技巧水平。事实上,表演者的表演水平需要表演技巧和良好的心理素质进行相互结合。舞台表演活动与心理状态的关系是不分彼此的整体,舞台表演活动需要在心理背景下才能够进行。因此,健康良好的心理状态是创造成功舞台表演的前提和基础。但是,在我们的舞台表演的教学 and 实践中,仍然有一些表演的心理问题一直影响和困扰着我们的学习和表演,它是制约和影响舞台表演者水平正常发挥的重要因素。

表演者的恐惧心理是每一个表演者都非常熟悉的心理状态。由于表演者的最终活动是进行舞台表演,所以对于舞台和观众的恐惧感是不可避免的,这种恐惧心理存在于每一个表演者的心中,无论表演经验多么丰富,都无法避免恐惧心理。但是,每个人内心之中的恐惧程度是有差异的,这是由于每个人对于外部环境和客观事物的感受是不同的。具备丰富经验的优秀表演者拥有良好的心理调节能力,能够控制好紧张的情绪,将自己的心理状态快速调整至平缓,在舞台表演时能够自如掌控自己的情绪,将自己所具备积累的表演技巧和舞台经验充分地发挥出来,完美地演绎作品。但是,不同的个体对于恐惧的体验程度是不一样的,这在于不同个体对于不同外界事物的信念不同。良好的表演心理能自我调节,适度紧张,使自己的心理状态趋稳定和平衡,能够把握好自己的情绪,使自己在平时积累起来的表演技巧和艺术情感充分得到展示和发挥;不良的表演心理会使恐惧心理加大影响,无法顺利的演出。

心理恐惧在舞台表演时通常表现为:表演者会因为不同的表演环境和不同的观众而产生恐惧的心理状态,如紧张、心慌、害怕等。当表演者处于心理恐惧的状态时,可能会出现气息紊

乱、心跳加快、手心出汗、肌肉绷紧、无法集中注意力等生理现象,还有忘词,走音,走神,忘动作等突发状况,最终导致迟迟不能进入表演状态。接下来总结心理调控的方法:

3.1表演前的准备

充分的准备是心理调控的基础。表演者应该在表演前认真练习,熟悉作品的每一个细节,确保自己在技术上能够胜任表演。同时,了解表演场地、观众群体等情况,做好相应的心理准备。例如,舞蹈演员可以在表演前多次排练舞蹈动作,熟悉舞台环境,以便在表演时更加自信和从容。进行积极的心理暗示也是一种有效的方法。表演者可以告诉自己“我已经准备好了”“我一定能行”等积极的话语,增强自信心。此外,还可以通过想象成功的表演场景,让自己在心理上提前体验到表演的喜悦和成就感。

3.2表演中的调整

在表演过程中,表演者要学会及时调整自己的心理状态。如果出现紧张情绪,可以通过深呼吸、放松肌肉等方法来缓解紧张。同时,要保持专注,将注意力集中在表演上,避免被外界因素干扰。

3.3舞台艺术处理中的心理因素调整——情感表达

表演者的心理状态直接影响着情感表达的效果。只有当表演者真正投入到作品中,用心去感受和体验作品中的情感,才能将这些情感通过表演传达给观众。例如,一位演员在表演悲剧时,如果自己没有深刻体会到角色的痛苦和悲伤,就很难让观众产生共鸣。心理调控能帮助表演者更好地控制情感的强度和节奏。表演者需要根据作品的要求和舞台的氛围,合理地调整自己的情感表达,避免情感过度或不足。

3.4舞台艺术处理中的心理因素调整——创新与个性展现

积极的心理状态能激发表演者的创造力和创新精神。表演者在放松、自信的心理状态下,更容易尝试新的表演方式和艺术处理方法,展现出自己的个性和风格。但是创新往往伴随着风险,表演者可能会担心自己的尝试不被观众接受。通过心理调控,表演者可以增强自己的勇气和冒险精神,敢于在舞台上展现独特的艺术魅力。

表演者的心理调控是舞台艺术处理中不可或缺的一部分。通过有效的心理调控,表演者可以在舞台上发挥出最佳水平,并且为观众呈现出精彩的艺术表演。

4 结语

音乐心理与舞台表现有着密切的关系。从音乐心理教育对舞台表现的积极影响方面来看:

自信心理能提升舞台表现。当表演者内心充满自信时,会在舞台上更加从容地展现自己,动作更加舒展大方,演唱或演奏也更具感染力。例如,一位自信的歌手在舞台上能够与观众进行良好的互动,眼神坚定且充满魅力。

强烈的情感投入会增强舞台表现的感染力。如果表演者对音乐作品有着深刻的理解和强烈的情感共鸣,在舞台上就能将这些情感通过声音、表情和肢体语言传达给观众。比如,演奏悲伤的乐曲时,表演者沉浸在悲伤的情绪中,能让观众更好地感受到作品中的哀愁。

从舞台表现对音乐心理的反作用方面来看:

成功的舞台表现会增强表演者的自信心和成就感。一次精彩的演出后,表演者会对自己的能力更加肯定,从而在后续的表演中更加积极主动地投入,进一步提升音乐心理状态。

良好的舞台反馈也能激发表演者更积极的音乐心理。观众的掌声、欢呼声等积极反馈会让表演者感到被认可和鼓励,从而更加热爱表演,在音乐心理上更加积极向上。

【基金项目】

南京师范大学泰州学院大学生创新创业项目(202413843092X)。

【参考文献】

- [1]李晶.音乐心理对表演者舞台表现的影响研究[J].黄河之声,2018(10):20-21.
- [2]修雪卿.音乐治疗对于“表演焦虑”心理干预作用研究[J].林产工业,2021,(05):11.
- [3]李小诺.具身认知观念影响下的音乐表演心理研究[J].黄钟(武汉音乐学院学报),2022,(01):84-93+167.

作者简介:

唐子涵(2004--),女,汉族,江苏宿迁人,南京师范大学泰州学院音乐学院本科在读,研究方向:音乐学(师范)。

王思媛(2005--),女,汉族,江苏盐城人,南京师范大学泰州学院音乐学院本科在读,研究方向:音乐学(师范)。

洪泽雅(2005--),女,汉族,江苏盐城人,南京师范大学泰州学院音乐学院本科在读,研究方向:音乐学(师范)。