

Brief Analysis of the Establishment of Singing State in Vocal Music Learning

Ziwei Gong

Ningxia Normal University, Guyuan, Ningxia Province 756000, China

Abstract: As a form of musical expression, vocal music mainly shows the emotions to be expressed when singing songs by training pronunciation skills. Therefore, the psychological factors and emotional expression behind the singing skills play a key role in the complete performance of the song. For vocal singing, it is not enough to have a beautiful sound. It is also necessary to add strong inner emotions to the beating notes, and at the same time have good psychological coordination ability. Only in this way can the singing be performed vividly and vividly. In addition to the psychological state, there are also vocal state, breathing state, etc. The state of various organs of the human body when singing will affect the accuracy and completeness of the sound when singing, and will also affect people's most sincere and natural feelings.

Keywords: Vocal singing, Singing state, Psychological factors, Physiological factor

浅析声乐学习中歌唱状态的建立

巩紫薇

宁夏师范学院, 中国·宁夏固原 756000

摘要: 声乐作为一种音乐表现形式,它主要是通过对发音技巧加以训练,从而表现出在演唱歌曲时所表达的情感。所以,在歌唱技巧背后的心理因素与情感表达对于完整的表现歌曲起着关键作用。声乐演唱,仅有优美动听的声音是不够的,还需要将内心强烈的情感加入到跳动的音符中去,同时具备良好的心理协调能力,只有这样才能将演唱表现得淋漓尽致。而歌唱时的状态,除了心理状态之外,还有发声状态、呼吸状态等,歌唱时人体各个器官所处的状态,都将影响演唱时声音的准确性和完整性,同时也会影响人们最真挚自然的感受。

关键词: 声乐演唱;歌唱状态;心理因素;生理因素

1 引言

歌唱行为是一种需要全身各个器官共同参与的活动,动听的声音需要身体各器官的配合、协调,才能发出。想要唱好歌,发出好的声音,第一步则需要锻炼呼吸的控制支持功能,呼吸状态稳定了,良好的歌唱状态也就建立了。我国著名的声乐大师沈湘先生曾说过:一个优秀的歌唱者需要具备的条件是:首先要有清楚的头脑,即判别声音的能力要强;其次要有情感,也就是说一个歌唱者自身对演唱的音乐要有切身感悟,进而通过声音、肢体表达以及结合自身独特的歌唱方式向外界表达出该音乐的独特内涵;最后要有一个好的身体,即要求歌唱者具有强健体魄、健康生

【作者简介】 巩紫薇(1999—),女,汉族,山东东营人,硕士在读,音乐学科教学。

理条件及科学的发声状态的组合。

2 建立科学的演唱方法

2.1 演唱姿势的正确规范性

在接触声乐时间越来越长后,演唱者慢慢从初学者的身份逐渐过渡到一名专业的演唱者,随着歌唱的次数越来越多,时间越来越长,演唱者会逐渐将歌唱姿势与歌唱表演融为一体,这时的演唱更多的是随和的将良好的歌唱状态展现给大家,而不再需要姿势来协助。尽管如此,一名成熟的演唱者在演唱歌曲时也需要注意一些细小的问题,如:在歌唱时手脚不要惯性的打拍子,手不要随身体随意的来回摆动等,要保持着基本的歌唱姿势。因此,规范的演唱姿势需要在初学时建立好,为后面的歌唱奠定良好的基础。

“良好的歌唱状态基本条件之一是歌唱者所展现出来正确规范的歌唱姿势，综合自身实践经验可得，歌唱姿势的正确规范性对发声器官能否得到充分放松和有效发挥有着最直接的影响”。^[1]只有歌唱姿势正确了，才会使与歌唱有直接或间接关系的身体器官肌肉处于一个灵活积极的状态，进而更好的释放各器官的潜力，声带通过各个器官的联合作用达到最佳的状态，从而通过嗓音散发出动听的旋律。

2.2 歌唱呼吸的科学合理性

“一个歌者如不能正确地运用呼吸,不但声音没有把握而且会给声音带来各种毛病。”^[2]这是意大利美声学派教学上的代表人物费朗契斯科·兰培尔蒂在歌唱呼吸上见解，由此表明科学的呼吸在歌唱中是非常重要的。歌唱者若能正确的运用呼吸技巧则可以使歌唱活动达到事半功倍的效果，通过正确的控制和利用气息，不仅可以唱出气息饱满、圆润动听、明亮的歌声，而且整个过程都会很轻松省力。因此，正确的呼吸方法以及用气技巧在声乐演唱中起着重要作用。

由于歌唱的艺术性独特要求，歌唱所运用的“呼吸”要求呼吸具有连贯性、平稳性、持续性等特点，从而帮助呼吸的整体系统更好的服务于歌唱，由此我们可以看出歌唱者歌唱时所使用的“呼气”和我们日常生活中的呼气有很大不同之处。在我们的演唱中，常见的歌唱呼吸方式有三种，分别是胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸。

从实践结果来看，最科学、最符合艺术要求、最舒适的歌唱呼吸是胸腹式联合呼吸，同时它也是最难掌握的呼吸方法。在平时练习这种气息的时候，我们应该尽可能保持一种自然且愉悦的心情，面部肌肉、颈部应处于自然放松状态，两肩自然松垂，吸气时腹部处于略鼓状态，胸腔有意识的扩张；呼气时腹部处于放松状态，但不要用力收缩，胸腔仍然保持扩张状态。重点在于横膈膜，需要横膈膜用力，呼气时要使气在横膈膜上得以保持，然后逐渐散去。在练习的过程中要去细心琢磨，体会气息的感觉，当你真正掌握这一呼吸方法时，你的歌唱生涯也算有了一个良好的开端。

在歌唱的过程中，对于吸气，我们要做到适中，不能过多，也不宜太少，舒适和自然要在呼吸的控制点上进行，用最少的呼吸得到最佳的声音和最长的时间值。当你呼气时，要始终保持着与吸气时相同的姿势，以免气息不小心泄出。需要注意的是：对于呼气

的控制力度要适度，保持的力量太大，就会将气压下去，使气息不能自然地呼出；保持力量太小，呼吸就会支撑不住，气体很快就会耗尽，声音变得不嘹亮，听起来很干瘪。因此，只有掌握科学的吸气状态才能更好地歌唱，而正确的把握吸气状态是歌唱中最基本的歌唱状态之一。

2.3 发声训练的专业高效性

唱歌是一项极具艺术性、技术性的活动，若仅凭书面理论知识和文本材料去学习，范围一定是非常有限的且不利于我们实际活动的展开。“而通过发声练习的帮助，可以提炼歌曲中声音的各种技术环节，然后通过统一凝练的生理机能，使和各歌唱相关联的器官达到协调配合状态，从而在探索中建立起正确的歌唱状态”。^[3]发声训练时，我们要遵守循序渐进的过程，不能囫囵吞枣，要先打好中声区的基础，然后用较长的时间反复训练呼吸肌肉和喉部肌肉的能力，为以后拓展音域打下坚实的基础。

作为声乐演唱者，必须要将科学的发声练习反复进行，从中体会，从而把握歌唱发声的基本技巧，这样才能更好地表现歌曲内容，表达歌曲情感。因此科学的发声技巧是相当重要的。在声乐训练中，“打哈欠”是一个很好的方法。著名歌手克雷森蒂尼曾经说过：“歌唱的艺术重点在于颈部的放松和唱在气息上。”也就是说，在发声过程中，颈部和喉咙外的肌肉都处于一种自然的放松状态，所以唱歌时喉咙的正确状态是一种“没有喉咙”的状态。“打哈欠”的演唱方法可以更多的利用睡前打哈欠的经验，并伴以“打哈欠”发出微弱的“啊”，使气息达到深沉而自然，最大限度地打开咽腔，鼻腔打开，将“打哈欠”的声音感觉带到发声中。然后试着闭上口练习体验“打哈欠”。只有将“闭嘴哈欠”体会到位，才能更好地开展“哼鸣”练习。

3 建立正确的歌唱心理状态

3.1 演唱中的情绪把控

参与声乐演唱过程的不仅仅是生理技能的运动，更突出的是心理因素表现的最为复杂和广泛，著名声乐教育家邹长海曾说：“歌唱不仅仅是生理学的，同样也是物理学的，但归根结底是关于心理学的^[4]。”我国最早关于音乐心理现象的研究来源于先秦，《乐记·乐本篇》中记载了“凡音之起，由人心生也。”^[5]

表明了音乐产生于人的内心情感。

对于演唱者来说，歌唱是通过声音的形式来表达内心强烈情感的一种方式，每一次演唱和表演都伴随着自己的各种心理活动和情感交融。在演唱时，我们看不到器官之间的运动状态，大部分在心理调控下，通过歌唱者自身的感觉及其想象来控制相关发音器官的运动。因此，研究歌唱过程中的心理状态能够使我们更好的认识声乐演唱与心理因素的内在的本质的联系，认识到演唱过程中心理因素的重要性，这对于提高歌唱水平、质量有着非常重要的价值，对于在舞台上更加完美的展现自我也有着十分重大的意义。

当然，在演唱时，演唱者外在的精神面貌和内在不可看到的情绪状态也是影响歌唱的重要因素，良好的情绪状态可以直接影响身体各器官的调动，并产生积极的动态效应。因此，在实际演出过程中，情感对于歌唱会产生十分重要的影响，往往个体在演出中发挥状态的差别不是生理影响，而是心理影响，所以良好的歌唱技巧学习必须具有强烈的感情引导。

3.2 歌唱者的心理调节

心理素质是指人在先天因素的基础上所具有的所有生理、心理特征，其中也包括后天环境因素的参与。它支配着人的行为，特别是在艺术实践方面，具体表现在两个层面。第一层面是演唱者自身的心理状态^[6]。作为声乐演唱者，必须要严格要求自己，因为当演唱者站在舞台的那一刻，不论接下来的演唱是完美还是有瑕疵，演唱者所演唱的作品都将一次性的展现在观众面前，没有任何修改的余地，因此对于声乐演唱者来说，拥有健康的心理素质是相当重要的，它决定着演唱者在舞台上的演出效果。在实践的过程中，我们不难看到有许多掌握了熟练的歌唱技巧并具备较强歌唱能力的人，仍在实际表演中发挥失常，出现忘词等情况，从而使演出效果大打折扣。而造成状况百出的原因有很多：心思过重、怯场等心理因素，欠缺舞台经验，从而不能将日常的歌唱状态自如的切换到正式演出的场合中去。这些主观与客观因素对于演唱者的演唱都有着直接的影响。因此加强学生的心理素质，成为声乐教学领域的一项重要课题。

第二层面是演唱者的自我评价，演唱者中存在一部分自信心极强的人，他们善于表现自己，喜欢迎接有挑战性的任务，能够正确的面对自己在演唱过程中的不足；而另一部分人严重缺乏自信，认为自己能力

很低，不敢尝试有难度的任务，喜欢否定自己，因此经常导致演出效果不尽人意，从而严重挫伤学习声乐的积极性，并直接影响到日后声乐的学习与实践。因此，培养良好的心态对于演唱者来说也是至关重要的。

4 歌唱训练中的经验积累

4.1 演唱中的情绪把控

作为一名声乐演唱者，最基本的歌唱经验来源于平日的课堂以及练习，通过琢磨体会所产生。在声乐教学的课堂中，通过教师的示范与讲解，深入思考并回味教师所讲，所做。在课下的练习中不断实践，细心玩索，在一次又一次练习中摸索正确的歌唱状态要如何建立，掌握歌唱要领后，仍然需要不断地实践来巩固即得经验，从而使自己的演唱越发成熟，由此获得属于自己的特有的歌唱经验。除此之外，通过阅读有关声乐理论的书籍，可以从文字当中体会和领悟歌唱状态的建立，获得间接经验，不断丰富渗入到自己的经验中去。

4.2 舞台实践经验

歌唱艺术是一种必须与听众面对面的艺术，要想从平日课堂中地演唱过渡到舞台上游刃有余地演唱，大大小小的舞台锻炼是不能少的，通过舞台经验的积累，可以培养学生良好的心理协调能力，培养学生的自尊心与自信心，使学生能够更快的适应环境切换，从而使歌唱状态更好的展现出来。不断的实践是检验学习效果和积累演唱经验的最好方法。通过经常参加当地大小音乐会、声乐比赛等表演，锻炼自己的适应能力，使自己能够临危不乱的解决临时出现的小状况，将自己在平日课堂中的风采完美的展现于听众面前。

除了自己亲身积累的舞台经验外，还有对于他人艺术表演的所听，所看，所想。在平日里多参加有关歌唱艺术的讲座，听前辈们对于歌唱的状态与技巧娓娓道来，对于老师们的讲解细心体会，这些都能够帮助我们更好的理解声乐演唱。多听一些著名大师所演唱的歌曲，从中回味他的歌唱感觉与声音技巧。积极参与各种形式的演唱会，作为观众的你将会得到很多，通过观摩他人的演唱，体会浓厚的音乐氛围，使自己身临其境，增强舞台意识，丰富自己的舞台经验，从而使自己的演唱越来越完善。

5 结论

良好的歌唱状态是在日常的歌唱训练中产生的,在教学时需要学生对于教师所讲所做进行反复思考,反复琢磨,多次实践,逐渐养成良好的歌唱状态,在此基础上还要多加练习,不断巩固已掌握的感觉,使其更加稳固,做到得心应手,唱出最美妙的声音。在声乐学习的过程中,正确的歌唱状态不仅可以促进课堂的有效教学,还可以帮助学生培养一个良好的歌唱习惯,因此,在声乐演唱中拥有一个正确的歌唱状态是十分珍贵的。为此,学生建立起一个良好的歌唱状态,在声乐教学中应为之重,并且要注意学生的负面情绪。教师与学生共同努力,做到肢体语言与心理状态的和谐统一,达到“身心和谐”发展的目的。

参考文献

- [1] 在声乐训练中如何建立正确的歌唱状态 [J]. 赵秀荣. 艺术教育, 2008(08): 65.
- [2] 如何建立正确的歌唱状态 [J]. 陈冬燕. 大众文艺, 2010(08): 15-16.
- [3] 师范类音乐生如何建立正确的歌唱基础 [J]. 叶丹. 音乐时空, 2016(04): 154-155.
- [4] 歌唱中的心理问题—浅谈心理因素对演唱者的影响 [J]. 许晨. 金田, 2013(03): 356-357.
- [5] 浅析歌唱中影响心理状态的因素 [J]. 李畅. 黄河之声, 2015(09): 75-76.
- [6] 声乐演唱中的情感表达与演唱技巧运用 [J]. 松·克西克台. 艺术大观, 2021(10): 18-19.