

# 声乐心理学在声乐演唱中的应用

牟 晓

曲阜师范大学 山东曲阜 273165

**摘 要:** 在声乐演唱中应用声乐心理学有利于提升演唱者的心理素质,从而获得更好的演唱效果,所以,对声乐心理学在声乐演唱中的应用进行研究有着重要的意义。本文首先对声乐心理学进行概述,同时对声乐演唱的心理现象进行分析,从而对声乐心理学在声乐演唱中的应用进行研究。希望通过本文的论述,能够为声乐演唱中声乐心理学的合理应用带来一些参考和启发。

**关键词:** 声乐心理学;声乐演唱;基本内涵

## 引言

随着社会文化发展,更多的人开始关注声乐艺术。相比于其他艺术形式,声乐演唱除了需要具备良好的技巧之外,还需要具备好的心理素质。演唱者在舞台上的发挥,往往受心理状态的直接影响,紧张、焦虑等负面情绪会制约发声技巧的展现,甚至导致演唱失误。而声乐心理学恰好为解决这类问题提供了理论支撑,它将心理学原理与声乐表演实践相结合,探索演唱过程中的心理活动规律。深入研究声乐心理学在演唱中的应用,能帮助演唱者调控心理状态,实现技巧与情感的完美融合,推动声乐表演艺术朝着更科学化、专业化的方向发展。

## 一、声乐心理学的概述

所谓声乐心理学,是指演唱者在进行声乐演唱中的心理现象、心理活动以及相关规律的联系,对声乐心理学进行学习和了解,有利于理解大脑当中的思维活动,从而提升声乐教学的有效性,对演唱者的学习效率提高,并能够让他们在舞台中表现出更好的演唱水平,声乐心理学以心理学、生理学、美学等多学科理论为支撑,聚焦演唱时的感知、注意、情绪、意志等心理要素,剖析这些要素与发声方法、情感表达之间的内在关联。它不仅关注演唱者在台下练习时的心理调节,更重视舞台表演时的心理应激反应,通过研究演唱焦虑、注意力分散等问题的成因,提出针对性的干预策略。同时,声乐心理学还强调“心理-生理”的协同作用,比如演唱者的心理状态会直接影响呼吸节奏、声带振动等生理机能,而稳定的生理状态又会反过来强化积极的心理体验,二者相辅相成,共同构成声乐演唱的核心动力。

## 二、声乐演唱的心理现象分析

声乐演唱有着多样化的心理现象,好的形象会为演唱者提供更强的自信心,对其表现力进行增强。同时,演唱者也会对自己形象受到的评价进行关注,这实际上会对其注意力进行干扰,从而难以达到好的表演效果。先天因素也是一个重要的影响,演唱者具备了好的先天条件,那么则会增强其声乐表演的欲望,反之则会影响其积极性,甚至可能会出现负面情绪,难以将其正常水平发挥出来,此外,性格相对较为内向的人,可能会受到心理上带来的影响,面对公众场合会感觉不自然,甚至出现发挥失常的情况。外向性格则不会受到这方面的影响。

## 三、声乐心理学在声乐演唱中的应用

### (一) 培养声乐演唱个性

声乐演唱个性直接决定了演唱者的风格,同时也与人们的观看体验有着重要的关系。通常来看,不同演唱者的性格在一定程度上影响着他们的演唱个性,所以需要结合他们自身的具体情况来进行演唱个性培养,具体可从以下几个方面着手:首先,应具体了解演唱的实际情况,并制定相关的计划,结合声乐心理学来进行观察和记录,对其性格特点进行挖掘,例如其喜欢什么样的曲风或者其心理上的偏好等等,从而进行相关方案的合理制定。针对那些具备较强感知力的演唱者,可引导其在演唱中融入更多主观情感体验,鼓励他们通过联想生活场景、共情作品背景,将内心的细腻感受转化为声音的强弱起伏与音色变化,形成富有感染力的演唱风格;而对于性格沉稳、逻辑思维较强的演唱者,则可以侧重发挥其对作品结构的把控优势,让他们在节奏处理、乐

句划分上展现出严谨且独特的艺术表达。其次,教师可借助声乐心理学中的“自我认知理论”,引导演唱者正视自身嗓音条件与性格特质的适配性,避免盲目模仿他人风格。比如嗓音高亢明亮的演唱者,不必强行追求低沉浑厚的演唱质感,而是可以依托自身优势,在民族声乐或高音域艺术歌曲中塑造鲜明个性;嗓音温润柔和的演唱者,则可以深耕抒情类作品,通过细腻的情感传递形成专属的演唱标识。此外,还可以组织个性化作品改编实践,让演唱者根据自身心理偏好调整旋律的装饰音、节奏的快慢,在创作与演唱的融合中强化个性表达,让每一次演唱都成为演唱者内心世界的独特投射,真正实现“一人一风格,一曲一灵魂”的艺术效果。

## (二) 重视心理素质训练

演唱者想要获得更好的声乐演唱效果,应具备良好的心理素质,所以需要心理素质训练给予足够的重视,具体可从以下几个方面着手:首先,在声乐学习中,所接触的内容较多,长时间的练习可能会出现厌倦的情况,所以在训练中应该重视采取心理暗示以及心理调节等声乐心理方法,从而对不良情绪进行有效的调节,不要对训练中的失误进行过度关注,要在训练中保持足够的专注,可以引导演唱者在每次训练前进行正向心理暗示,比如默念“我能精准控制气息”“今天的练习会让我更接近目标”,以此强化积极心理认知;训练中若出现失误,可采用“中断-重置”的心理调节法,短暂停下演唱,深呼吸平复心态,再以全新状态重新开始,避免失误引发的挫败感蔓延。同时,合理划分训练时段,将高难度技巧练习与轻松的旋律哼唱穿插进行,缓解心理疲劳,让演唱者始终以饱满且专注的状态投入训练,逐步提升训练效率。其次,一些演唱者的学习效果较差,可能会对学习的自信造成影响,需要通过声乐心理学来对情绪进行调整,从而建立自信心。具体可通过认知重构来正确认识声乐的学习过程,例如认识到之所以会出现学习效果不好的情况,是因为采用了错误的方法,而并非自己的能力不足。同时还应对自身的情绪调节能力进行提高,对焦虑情绪进行关注,对注意力进行有效的调控,避免对内部进行过度的关注,而是要更多的追求外部的感知,对紧张情绪进行有效的缓解。教师可以协助演唱者梳理学习中的问题,将“我学不会”的消极认知,转化为“我需要调整发声位置”“我要加强乐句衔接练习”的具体改进方向,让演唱者明确努力目标;还可以组织小型演唱交流活动,让演唱者在轻松的氛围中展示成

果,通过同伴的肯定获得正向反馈,逐步积累自信。此外,引导演唱者进行正念训练,专注于发声时的肌肉感受、旋律的流动,减少对“自己唱得好不好”的过度思虑,以平和的心态面对学习中的起伏。最后,音准影响到了作品和谐和演唱表现力,一些演唱者没有能够把握音准,是因为其心理素质的问题,所以在训练中应该做好这方面的调整,很多时候,演唱者在单独练习时音准稳定,一到集体合练或面对他人演唱时,就会因紧张出现音准偏差,这正是心理因素干扰了听觉判断和发声控制。针对这种情况,可以采用“阶梯式脱敏训练”,先让演唱者在熟悉的环境中独自跟伴奏演唱,再逐步增加听众人数,从1-2人到多人场景,让演唱者慢慢适应外界压力;同时,引导演唱者在演唱时专注于听觉反馈,将注意力集中在旋律的音高走向和自身发声的共鸣状态上,而非纠结于“会不会跑调”的担忧。另外,通过“心理锚定法”,让演唱者在每次唱准关键音时,在心里标记一个积极信号,长期积累后,形成稳定的音准感知与心理条件反射,降低心理因素对音准的干扰。

## (三) 加强艺术修养训练

声乐演唱和生活实际有着密切关联,需要演唱者在生活中能够重视艺术修养的提高,从而获得更好的演唱效果。具体可从以下几个方面着手:首先,应加强声乐演唱实践,并在各种不同的场合中进行演唱,展现自身的价值,并在发挥潜能的同时,有利于个性的塑造。可引导演唱者更多的参与到声乐演唱活动中,对其主观能动性进行调动和激发,从而获得艺术修养的提高。从声乐心理学视角来看,多样化的演出场景能为演唱者提供丰富的心理体验,不同的舞台规模、观众群体和演出氛围,会促使演唱者主动调整心理状态以适应环境。比如在小型社区演出中,观众的亲近感能缓解演唱者的紧张心理,使其更敢于尝试个性化的演唱处理;在大型比赛舞台上,高压环境则能锻炼演唱者的心理抗压能力,让其学会在紧张氛围中保持稳定发挥。演唱者在一次次实践中总结不同场景下的心理变化规律,逐步形成灵活的心理调适能力,这种能力会内化为艺术修养的一部分,让其在演唱中更具从容自信的舞台气质。其次,在结束演唱后应该及时的进行总结,对演唱技巧进行巩固,同时也需要具备一定的心理调节能力。演唱者在这个过程中应不断的强大内心,促进自身的人格完善发展,并获得艺术修养的提高。演唱结束后的复盘总结,是艺术修养沉淀的关键环节。演唱者可借助声乐心理学中的自我

反思机制，客观梳理演出时的心理波动与演唱表现的关联，比如分析自己在高潮段落是否因过度兴奋导致气息失控，或是在舒缓旋律中是否因注意力涣散影响情感传递。同时，主动收集观众与评委的反馈意见，将外部评价转化为自我提升的动力，而非陷入“评价焦虑”。通过反复的复盘与心理调适，演唱者能逐步建立客观的自我认知，既不沉溺于成功的喜悦而懈怠，也不因失误的挫折而自卑，在心态的成熟与稳定中，实现艺术修养的稳步提升。第三，要聆听其他人的演绎，学习其他人的情感表达和演唱技巧，这个过程并不能是简单的复制，还应注重自身独特性的展现，所演唱的作品应该与自身的风格相契合。从声乐心理学角度而言，聆听他人演唱是一种“心理共情”与“审美借鉴”的过程，演唱者在聆听时，不仅要关注技巧层面的发声方法、节奏处理，更要深入感知演唱者在作品中融入的情感内核与心理状态。比如聆听经典歌剧选段时，可尝试分析演唱者是如何通过音色的明暗变化传递角色的喜怒哀乐，又是如何运用心理调控技巧在大篇幅演唱中保持气息与情感的稳定。但在借鉴学习的过程中，需避免陷入“心理盲从”的误区，不能盲目模仿他人的演唱风格，而是结合自身的性格特质与嗓音条件，对所学内容进行个性化转化。例如，若自身嗓音偏清亮柔和，就无需刻意模仿粗犷沙哑的演唱音色，而是在学习他人情感表达逻辑的基础上，探索适合自身嗓音特质的演绎方式，让借鉴的技巧真正服务于自身演唱个性的塑造，进而提升艺术修养。最后，声乐演唱除了需要具备技巧外，还应具备一定的综合素质。综合素质是支撑声乐演唱艺术修养的基石，它涵盖文化底蕴、审美能力与共情能力等多个维度。从声乐心理学角度看，丰富的知识储备能为演唱者的情感表达提供充足的心理素材，让演唱不止于声音的技巧性呈现，更成为文化与思想的载体。同时，良好的审美能力能帮助演唱者精准把握作品的艺术风格，避免因审美偏差导致的情感表达失真。比如演唱中国传统民歌《茉莉花》，若演唱者具备江南水乡的文化知识，了解当地温婉细腻的民风民俗，就能更好地把握歌曲中含蓄柔美的情感基调，在演唱时通过轻柔的气息、婉转的旋律处理，传递出江

南文化独有的韵味；演唱西方古典艺术歌曲时，若演唱者了解作品创作的历史背景、诗人的情感经历，就能更深刻地理解歌词的内涵，让演唱更具文化厚重感。因此，演唱者需主动涉猎文学、历史、哲学等多领域知识，通过阅读经典文学作品、了解不同民族的文化习俗，丰富自身的文化储备，从而在演唱中赋予作品更饱满的文化内涵，实现艺术修养的全面提升。

### 结束语

综上所述，声乐演唱注重心理调节，需要重视对声乐心理学的研究和探索，对声乐心理学的重要性进行明确，声乐心理学不仅是化解演唱中紧张、焦虑等心理问题的“金钥匙”，更是助力演唱者融合技巧与情感、塑造独特演唱个性、提升艺术修养的核心支撑。唯有将声乐心理学深度融入演唱实践与教学，才能让演唱者突破心理桎梏，稳定发挥专业水平，赋予作品更丰富的情感与文化内涵，进而推动声乐艺术在科学化、个性化的道路上持续前行，绽放更耀眼的光彩。

### 参考文献

- [1] 黄桂君. 声乐心理学刍议[J]. 文化月刊, 2010, (Z1): 44.
- [2] 陈丹. 声乐心理学在声乐教育当中的实践运用[J]. 戏剧之家, 2022(24): 145-147.
- [3] 于乐, 曹旭, 王智莹. 声乐心理学在声乐演唱教学中的应用[J]. 艺术科技, 2017, 30(2): 82.
- [4] 高晶. 浅谈声乐心理学在实践中的作用[J]. 音乐时空, 2015(19): 95-95.
- [5] 黄博. 分析声乐心理学在声乐教育中的运用[J]. 艺术评鉴, 2018(10): 107-108.
- [6] 李雯. 声乐心理学视域下歌唱激情的研究[J]. 黄河之声, 2018(12): 64.
- [7] 吴迪. 声乐心理学在声乐教育改革中的运用[J]. 音乐时空, 2015(13): 136-137.
- [8] 张飞. 声乐心理学视阈下歌唱激情的研究[J]. 音乐时空, 2015(24): 86.