

如何帮助学生克服歌唱时出现的紧张心理

□陈紫玲

随着科学的发展,时代的进步,对外交流的不断加强与我国现在歌唱艺术的繁荣发展,无论是在理论还是实践中人们对科学的发声方法,规范的咬字行腔和演唱的技能技巧,都取得了丰硕的成果。

声乐是以音乐和语言来表达思想感情的一门艺术,因此,为了充分表达声乐艺术,除了嗓音的技巧外,还需要智力的援助,这就需要我们学习研究智力和感情的科学,即心理学,并运用积极的歌唱心理来克服怯场。

在传统的声乐教学中,人们往往比较关注与歌唱的各种技能技巧,而最容易忽略另一个重要问题——心理素质对歌唱的作用和影响。新的课程理念认为,课堂教学不是简单的知识学习的过程,它是师生共同成长的生命历程,是不可重复的激情与智慧综合生成的过程。我们在声乐教学中,除了传授基本理论知识,技能技巧外,还要进行有针对、有方法、有步骤地培养和调动学生的心理因素,重视培养学生的动机、形象化的思维、浓厚的兴趣、坚强的毅力和良好的习惯。

歌唱时心理紧张的具体表现有:心跳加快,身体发僵,手脚发冷,呼吸急促,口干舌燥,耳朵失聪,记忆空白,走音跑调等等,这种现象在初中学生中普遍存在,但原因却不尽相同。刚进校园的初中生大多数来自农村,年龄较小(一般在13、14岁),多数未受过系统的音乐教育,不了解歌唱艺术的特点,不适应独立演唱的场面,因此,常常出现心里紧张而不能控制,造成“怯场、抛锚”现象。初三的学生出现“怯场”现象除了性格方面之外大部分是因为对歌唱艺术的心理技巧掌握不熟练而造成的心里紧张。所谓“艺高胆大”就是这个道理。

对如何帮助学生克服心里紧张的问题,我认为应从两个方面入手:

一、心理方面

在声乐演唱和教学中,无论是老师还是学生都很容易忽视心理因素对演唱和教学所起的作用和影响而比较

重视的是歌唱的各种技能技巧。声乐作品具备很强的欣赏性,美的事物总是能激发人们的情绪。教师通过范唱、音乐欣赏,把一些美好的东西,呈现在学生面前。从而调动学生的审美情趣,引发学生的学习自觉性,发挥学生的主观能动性。人的任何活动都是在心理调节下进行的,因此,心理活动直接关系到人的实践能力。在声乐教学过程中,首先要帮助学生进行心理的调控。在教学过程中主要从以下几方面入手:

1、培养学生的兴趣,增强其自信心,激发其歌唱欲望

兴趣是最好的老师。作为声乐教育者我们必须培养学生对声乐学习的兴趣和爱好,教会他们如何去研究歌曲内容,怎样用歌声来抒发歌曲的情感,明确练习歌唱的目的,消除他们练声和练唱的乏味感从而调动他们学习的积极性。自信心和歌唱欲望直接关系到歌唱效果,而自信心的建立除了需要踏踏实实地学习,牢固掌握正确的歌唱方法外,另一方面特别需要别人的鼓励和赞扬。人无论干什么事,精神准备是首要的。在演唱前做好充分的精神准备,树立好信心是达到良好效果的前提。在教学过程中,我们经常会发现,如果一个老师对学生多肯定,多表扬学生,就会发自内心的觉得老师对自己很尊重,从而对声乐学习的兴趣大增;可见,尊重学生,多表扬、少批评、少否定是培养学生学习确立自信心增强学习兴趣的一条重要途

径,肯定和表扬对学生的心理起着很大的作用。

2、排除杂念,自我解放

我们通常所称的“杂念”是各种各样的,如:第二课堂声乐队的学生常对自己的歌唱水平抱不实事求是的态度,过分希望自己获得理想成绩,怕辜负教师的期望,思想包袱过重,缺乏毅力和坚持能力,只要前面出现一点失误,后面也就无信心坚持下去,放弃对歌曲完整性的追求。教师要帮助学生正确认识对待种种“杂念”,在教学中让学生知道。对于不实事求是,眼高手低,患得患失思想严重的学生,教师要帮助他们明确演唱的目的,正确对待自己的成绩和别人的评价。只有这样不断战胜自我,才能不断地进步。

二、技术方面

学生演唱时常常会因技巧不过关的而产生心里紧张造成失误。

1、最常见的是高音抛锚。

我们演唱的每首歌曲都有相对的高音。如果高音问题没有解决好,那台上歌唱时一定会抛锚。因此在教学中,要把高音这个难点抽出来单独练习,包括精神准备,气息准备和口腔内的调节。经过反复练习,待学生掌握规律并习惯了唱高音前的各种调整后,再将整首歌曲连起来唱,检查自己唱高音是否能自如调节,是否还有恐惧感和不协调之处。

2、歌曲的开头与结尾

这是个容易被忽略而又常出错的地方。这种差错来源于气息的控制和准备。当气息没有放在最舒适的部位时张口唱歌必然会出现这样或那样的问题,因而

使演唱者心里紧张,我们知道歌唱时的呼吸要求与日常生活中的呼吸习惯有较大区别,对初中学习声乐的同学们来说,要在短时间内,三年里养成正确的呼吸习惯是有难度的。因为学生年龄小,学习时间短,还不容易把长年的生活呼吸习惯与正确的歌唱呼吸要求区分开来。这就要教师在平时的教学中始终不断地、耐心地指导,提醒学生培养正确的歌唱呼吸习惯。平时养成了这种良好的歌唱呼吸习惯,演唱歌曲的开头或结尾时,心情再激动、再紧张,也会得到很好的控制,从而大大减少了失误的可能性。

三、积累经验,提高总结质量,教育智慧,高效课堂

教师要引导学生不断总结、积累经验,提高学习质量,尽快掌握科学的歌唱方法。每个学生、每个学期都要经历二、三次以上的在同学们面前公开演唱,每次演唱都是一个检验和锻炼的机会。无论成功还是失败,必然会在自己脑海中留下深刻的记忆。如果歌唱经常得不到预期的效果,会使学生失去歌唱欲望和自信心。因此,认真总结,积累经验时非常重要的。在技术上不得有半点侥幸心理,更不能以强烈的歌唱热情代替一切,努力锻炼自己的身体素质,不断完善自我意识,使自己尽快地从进步走向成熟。以上所述是我多年教学中的部分体会。声乐教学是一门科学,只有不断总结才能不断地改进我们的教学方法,培养出更多的音乐人才。

(作者单位:广东省东莞厚街竹溪中学)

新课标下小学科学实验教学中学生动手能力提升的策略

□王桂文

在当前的教育改革背景下,新课标对于小学科学实验教学提出了更高的要求 and 期望。其中一个重要目标是提升学生的动手能力,鼓励他们在实验中积极参与、探索和发现。动手实验对于小学生的科学学习和思维发展具有重要的意义,不仅培养了他们的观察力、实验技能和问题解决能力,还激发了他们的科学兴趣和创造力。然而,我们也必须面对一些现实的挑战。很多小学生缺乏对科学实验的兴趣和主动参与,他们更倾向于被动地接受知识而非亲自实践。同时,一些学校和教师在实验教学中缺乏足够的重视和有效的指导策略,限制了学生动手能力的发展。因此,我们需要探索一些针对新课标下小学科学实验教学的策略,以提升学生的动手能力。

一、现状分析

在新课标下的小学科学实验教学中,我们需要对学生的动手能力进行现状分析,以了解当前的情况。下面是对现状的分析:

1、学生对科学实验的兴趣和参与度:部分学生可能对科学实验缺乏兴趣,对实验活动持消极态度,不愿意主动参与其中。他们可能更倾向于被动地接受知识而不与实验亲自互动。

2、学生在实验中的动手能力水平:学生的动手能力水平存在差异,有些学生可能缺乏实验操作技能,无法熟练地使用实验器材和进行实验操

作。他们可能面临实验器材使用不当、实验过程中缺乏思考和探究等问题。

3、学校和教师对实验教学的重视程度:各个学校和教师对实验教学的重视程度和教学策略存在差异。有些学校和教师可能没有充分意识到动手能力的重要性,对于科学实验教学缺乏充分的准备和支持,未能提供良好的实验环境和资源。

二、提升学生动手能力的策略

1、设计具有挑战性的实验任务:提供具有一定难度和挑战性的实验任务,激发学生的思考和解决问题的能力。例如,设计一个关于物体沉浮的实验,要求学生了解浮力的原理,探索物体在不同液体中的浮力变化。首先,学生可以选择不同形状和大小的物体,例如纸夹、玻璃珠、小塑料玩具等,接着,用水和其他液体(如油、盐水、果汁等)装满几个容器。其次,学生依次将物体放入水中,并观察物体的浮力情况和表现。最后,根据观察结果整理数据,比较不同液体中物体的浮力变化。

2、提供适当的实验器材和材料:确保学生有足够的实验器材和材料来完成实验,并提供操作指导和安全提示,具体如下:

(1)基本实验器材:

①温度计:用于测量温度的变化。

②量杯和滴管:用于进行液体操作、移液和容量测量。

③灯泡、电池和导线:用于进行简

单的电路实验。

④平衡天平:用于测量物体的重量和质量。

(2)特定实验器材和材料:

①水果和蔬菜:用于观察食物的特征和性质变化,如果实的颜色、味道和质地。

②彩色纸和染料:用于探索颜色混合和分离的实验。

③植物标本和种子:用于观察植物的生长和发芽过程。

④塑料瓶和气球:用于模拟气体的膨胀和收缩。

⑤砂纸、磁铁、铝箔等:用于进行物质的吸附、磁性和导电性实验。

3、引导学生有效组织实验活动:首先,在开始实验前,帮助学生明确实验的目标和预期结果。让他们知道实验的目的是什么,他们可以从中学到什么知识或发现什么规律。其次,与学生一起讨论实验的步骤,帮助他们理解每个步骤的目的和重要性。确保学生知道实验中需要进行的操作和使用的器材和材料[2]。同时,鼓励学生在小组中合作,并分配不同的任务给每个成员。例如,有一个负责记录实验步骤和结果的学生,有一个负责准备实验器材和材料的学生等。最后,鼓励学生在实验过程中记录关键的观察和实验结果。可以提供实验记录表格或简单的笔记本让学生记录观察、测量数据和想法。

4、提供及时的实验指导和反馈:首先,在学生开始实验之前,提供简洁明了

的指导,确保他们了解实验的目标、步骤和安全注意事项。用简单的语言解释实验的目的,并强调实验的安全性要求。回答学生可能有的问题,并激发他们的兴趣和好奇心。其次,在学生进行实验时,提供及时的指导和支持。观察他们的实验操作,指导他们正确使用实验器材和材料。帮助他们理解每个步骤的目的和相关概念。如果学生遇到困难或不理解的地方,给予适当的提示和解释。最后,在学生完成实验后,提供针对性的反馈。讨论实验结果和观察到的现象,帮助学生分析数据和得出结论。同时,鼓励学生思考实验的意义和可能的改进。给予肯定和鼓励,提高学生

对实验的兴趣和积极性。

5、制定科学实验教学计划:教师可以制定科学实验教学计划,确保实验内容和进度的合理安排,有序推进学生的动手实践能力。例如,根据学生的年级和能力,逐步引导他们进行简单实验,逐渐提升到复杂实验,培养他们的实验技能和实践能力。

通过设计具有挑战性的实验任务、提供充足和适当的实验器材和材料、引导学生有效组织实验活动并鼓励合作学习以及提供及时的实验指导和反馈,可以有效提升小学学生的动手能力。这些策略的实施将有助于激发学生的学习热情、培养实践能力和问题解决能力,促进他们对科学的兴趣和理解的深入发展。

(作者单位:湖北省武汉市黄陂区滠口街道第二小学)