

心理因素对声乐演唱的影响探究

祝铭阳

山东大学 艺术学院, 山东 济南 250014

DOI: 10.61369/SSSD.2025160012

摘 要：声乐演唱作为一门融合生理技巧与心理调控的综合艺术，其表现效果不仅取决于演唱者的发声技术、音乐素养，更与心理因素密切相关。基于此，本文从心理因素的视角出发，深入探究不良心理因素对声乐演唱的具体影响，分析良好心理因素在保障声音质量、支撑舞台表演及深化情感表达中的重要作用，并提出树立正确声乐思维、加强基本功训练、积累舞台经验及建立演唱自信等培养良好心理素质的对策，旨在为声乐学习者和表演者提供理论参考，助力其实现技术与心理的协同发展，提升声乐演唱的艺术感染力。

关 键 词：心理因素；声乐演唱；心理素质

Exploration on the Influence of Psychological Factors on Vocal Music Performance

Zhu Mingyang

School of Arts, Shandong University, Jinan, Shandong 250014

Abstract：As a comprehensive art integrating physiological skills and psychological regulation, the performance effect of vocal music not only depends on the singer's vocal technique and music literacy, but also is closely related to psychological factors. Based on this, from the perspective of psychological factors, this paper deeply explores the specific impact of negative psychological factors on vocal music performance, analyzes the important role of positive psychological factors in ensuring sound quality, supporting stage performance and deepening emotional expression. It also puts forward countermeasures to cultivate good psychological quality, such as establishing correct vocal music thinking, strengthening basic skill training, accumulating stage experience and building performance confidence. The purpose is to provide theoretical reference for vocal music learners and performers, help them realize the coordinated development of technique and psychology, and enhance the artistic appeal of vocal music performance.

Keywords：psychological factors; vocal music performance; psychological quality

引言

声乐演唱是演唱者将内心的情感与音乐理解通过声音传递给观众的艺术过程，它既需要扎实的生理发声技巧作为基础，也离不开稳定的心理状态。在声乐学习与实践中，人们往往更注重发声方法、气息控制、共鸣运用等技术层面的训练，却容易忽视心理因素对演唱效果的潜在影响^[1]。事实上，心理因素如同一只“无形的手”，时刻左右着声乐演唱的质量与效果。因此，深入探究心理因素对声乐演唱的具体影响，并提出针对性的心理素质培养策略，具有重要价值。

一、不良心理因素对声乐演唱的影响

（一）紧张焦虑

紧张焦虑是声乐演唱中最普遍也最具破坏力的不良心理因素，尤其在登台表演、比赛竞技等高压场景下表现得更为突出。从生理机制来看，当演唱者处于紧张焦虑状态时，大脑会释放肾上腺素等应激激素，导致身体出现一系列不良反应，影响舞台动作的自然性与表现力^[2]。从心理层面而言，紧张焦虑会使演唱者的注意力高度集中在“害怕失误”上，而非歌曲的情感表达与技术

呈现，形成“越怕错越容易错”的恶性循环。

（二）缺乏自信

自信心是声乐演唱者不可或缺的心理品质，而缺乏自信则如同沉重的“枷锁”，会严重束缚演唱者的艺术表现力。缺乏自信的演唱者往往对自身的演唱能力持否定或怀疑态度，在表演中表现出明显的退缩与不舒展，在实际演唱中刻意降低难度或回避技巧，导致歌曲的艺术完整性受损^[3]。同时，缺乏自信还会让演唱者过度在意他人的评价，将外界的看法作为衡量自身演唱水平的唯一标准，一旦听到负面反馈便容易陷入自我否定的情绪中，进一

步削弱演唱时的心理状态。

（三）负面情绪

悲伤、沮丧、烦躁等负面情绪也是影响声乐演唱的重要心理因素，它们会像“噪声”一样干扰演唱者的心理状态，破坏演唱的连贯性与情感表达的准确性。声乐演唱要求演唱者能够快速进入歌曲设定的情感氛围，而负面情绪会使演唱者的内心被个性化的消极情感占据，无法与歌曲的情感基调相契合^[4]。此外，负面情绪还会分散演唱者的注意力，使其难以专注于气息控制、节奏把握等技术细节，导致演唱过程中出现节奏不稳、音准偏差等问题。长期被负面情绪困扰，还会影响演唱者的学习积极性与创作热情，甚至对声乐艺术产生抵触心理，阻碍其专业水平的提升。

二、良好心理因素对声乐演唱的重要性

（一）保障声音完美

平稳、自信的心理状态是保障声音质量完美呈现的基础。声乐演唱的发声过程是一个复杂的生理协调过程，需要呼吸、发声、共鸣等多个器官系统的默契配合，而这一配合的协调性高度依赖于心理状态的稳定。当演唱者处于良好的心理状态时，大脑神经兴奋与抑制过程平衡，能够精准控制呼吸肌肉群的运动，实现气息的深度、平稳与持久，共鸣腔之间相互协调，使声音具有丰富的层次感与穿透力^[5]。

（二）支撑舞台表演

声乐演唱不仅是声音的艺术，也是舞台表演的艺术，而良好的心理因素是支撑舞台表演成功的关键。舞台表演要求演唱者在展现声音魅力的同时，通过肢体语言、面部表情、眼神交流等方式与观众进行互动，营造生动的表演氛围。良好的心理状态能够赋予演唱者充足的舞台自信，使其在舞台上表现得从容不迫、挥洒自如，肢体动作自然流畅，能够根据歌曲的情感变化做出相应的手势与姿态，增强表演的视觉冲击力；眼神坚定而富有神采，与观众进行真诚的眼神交流，拉近与观众的心理距离，增强表演的感染力^[6]。

（三）深化情感表达

声乐艺术的核心在于“以声传情”，而良好的心理因素是深化情感表达、实现“以心入歌”的前提。歌曲是情感的载体，每一首作品都蕴含着特定的情感基调与思想内涵，演唱者需要通过声音将这些内在的情感传递给观众。良好的心理状态能够让演唱者保持清醒的思维与敏锐的情感感知力，深入挖掘歌曲的创作背景、歌词意境与情感内核，准确把握作品的情感基调^[7]。在演唱过程中，演唱者能够将自身的情感体验与歌曲的情感内涵相融合，通过声音的强弱、快慢、高低变化，以及音色的细腻调整，精准表达歌曲的情感层次。

三、培养良好心理素质的对策

（一）树立正确声乐思维，有机结合技术训练与情感体验

正确的声乐思维是培养良好心理素质的关键，声乐演唱者要

从多个视角认识声乐艺术，强调“技”与“心”的统一。第一，树立“声乐是情感与技术结合的艺术”的思维。演唱者要认识到声乐表演技术是为情感表达服务的，不要本末倒置，在学习歌曲时不仅要掌握每首歌曲的发声技巧和演唱方法，还要分析这首歌的情感内涵，把技术和情感结合起来，有感情地进行演唱。第二，培养形象思维和情感思维能力。声乐演唱者要提高音乐感受力，运用联想、幻想等方法，把音乐作品中的歌词旋律转变为真实的内心画面，使自身真实地“置身”于音乐氛围中。例如，唱歌的过程中唱到大自然歌颂的时候运用内心感知颜色、亮度、氛围等，从而刺激内心的情绪表达，增加表演的感染力^[8]。第三，建立创意思维模式，依照对原始艺术本身的尊重基础上，结合自身的艺术思考和独有的特色，重新梳理演绎这则歌曲，展现出具有自身特色的新颖的艺术形象。正确的演唱思路可以帮助歌手形成积极的心态，摒弃对于自身技术失误的过于焦虑的情绪，将艺术表现放在首位，从而以更加自信和舒展的状态参加表演。

（二）加强基本功练习，筑牢自信根基

扎实的基本功是良好心理素质的物质基础，只有具备过硬的演唱技术，才能在各种场合下保持心理稳定，减少因技术不熟练而产生的紧张与焦虑。演唱者应将基本功训练贯穿于声乐学习的全过程，这样来夯实演唱基础。第一，注重气息练习，练习腹式呼吸、慢吸气慢呼气的方法，掌握气息的控制力度以及保持呼吸的平稳等。第二，关注发声环节，主要体现在如何更好地闭合和震动声带、保持喉部平衡以及利用各个共鸣腔体的协调配合来构建出清亮而又饱满的声音品质等^[9]。第三，注意音准以及节奏感练习，可以通过听感训练和伴奏来唱歌等方式进行练习，进而加强对于音高以及节奏的感知能力以及控制能力。第四，注重语言练习，注重对歌曲中的语言表达学习，歌曲中的语言一定要通俗易懂并且在语言基础上将其与音乐紧密结合在一起，这样才能强化表演效果，因此，这些基本功的练习一定要遵循“循序渐进，持之以恒”的方针，每天都必须保证充足的练习时间和时长，只有经过了成百上千次的训练才会渐渐融入自己的身体里，并在潜意识下表演出来。一旦演唱者都能够很熟练很自如地运用各种演唱技巧，他们在现场表演时便能更加信心十足并且不在舞台上表现出自己的紧张情绪，所以，这些技巧能够在极好的心理素质帮助下不断得到完善。

（三）积累丰富舞台经验，提高心理承受能力

舞台经验不足容易导致演唱者出现紧张情绪，积累丰富的舞台经验有助于培养演唱者的良好心理素质。因此，演唱者要多创造一些登台表演的机会，把每一次表演都视为锻炼自己心理素质的契机，在演唱中积累丰富的经验。第一，把握展示机会。演唱者要主动参与各种课堂展示、小型音乐聚会以及歌咏比赛等，从小型熟悉的环境逐渐熟悉整个演唱场所。为了让演出顺利，上台前做好充分的准备，比如熟悉歌曲、调整情绪、了解场所等，能够最大限度地减少演出没有准备好而导致的焦虑情绪。在正式的演出中，将注意力更多放在演唱上，将观众视作“听歌的朋友”，而不是“评价的朋友”，借助观众的眼神交流获取到他们做出的反馈与鼓励，提升心理上的自信。演出结束后，要及时反思回顾

自己的表演，找出做得比较好的方面以及做得不太满意的地方，在下次更好地应对^[10]。第二，多进行模拟实践。演唱者可以采取模拟现场的方式进行实践，比如在训练时引入观众和舞台灯光等因素，早日熟悉舞台环境的视觉和听觉。通过实践，对舞台的陌生感与恐惧感也会逐渐消失，心理素质也会提升，面对各类不同舞台条件都能做到心态稳定，真正表现出最佳的演唱水平^[11]。

（四）建立声乐演唱自信，绽放舞台光芒

自信心是良好心理素质的核心，建立声乐演唱自信需要演唱者从自我认知、目标设定与自我暗示等方面入手。首先，正确认识自己的优势和不足。演唱者既要肯定自己音准、音色、情感表达方面的优势，也要冷静发现自己的不足，继而制定出能够适当改正的方式方法。杜绝过分比较心理，以“跳出自我”为目标，每一次进步都是在认可自己的过程中。其次，树立正确的演唱目标，将长远目标分解成若干个具体、可行的小目标，如：“本周把一首歌的运气练熟了”“下个月一定能够在小音乐会中完整地唱两首歌”等^[12]。以此类短周期目标的完成累积自身的成功经验，使自信心得以逐渐恢复。同时也可以积极地进行自我激励，在演唱前不断采用激励的言语来激励自己，例如：“我已经做足了准

备，我能够行”“我的声音非常悦耳，听众一定会喜欢我”的同时，通过运用深度呼吸、放松肌肉等进行身体调整方法，减轻焦虑情绪的发生，进一步深化自信的心理状态。需要注意的是，自信并非盲目自大，而是建立在扎实的技术与充分的准备之上的，只有将自信与谦逊相结合，才能在演唱中保持平和的心态，不断提升艺术水平。

四、结语

综上所述，心理因素对声乐演唱具有不可忽视的多维影响，它既是制约演唱效果的“隐形障碍”，也是提升艺术表现力的“关键推手”。不良心理因素会导致演唱技术变形、舞台表现拘谨、情感表达空洞，而良好的心理因素则能保障声音完美呈现、支撑舞台表演生动、深化情感表达真挚。因此，声乐表演者要注重培养自己良好的心理素质，树立正确的声乐思维，加强基本功训练，积累丰富的舞台经验，建立演唱自信等，这样能够不断提高自己的心理调控能力，在舞台上绽放出独特的艺术光芒。

参考文献

- [1] 高倚婷. 如何克服声乐演唱中的怯场心理 [C]// 福建省商贸协会. 福广两省教育信息化经验交流座谈会论文集. 佛山市南海区狮山实验学校. 2020.021151.
- [2] 廖超群, 刘颖. 探析心理因素对声乐演唱的影响 [J]. 戏剧之家, 2024, (21): 51-53.
- [3] 刘悦. 论声乐演唱中紧张心理的调控 [D]. 西安音乐学院, 2024.DOI: 10.27402/d.cnki.gxayc.2024.000322.
- [4] 蒋纹举. 声乐演唱中歌者心理状态培养重要性的探究 [J]. 当代音乐, 2024, (05): 189-191.
- [5] 张维胜. 心理活动与生理机能对歌唱教学实践的指导作用——评《声乐演唱艺术理论与舞台表演实践探索》[J]. 教育发展研究. 2020.22.015.
- [6] 张新东. 声乐演唱中的心理探究 [D]. 山西大学, 2023.DOI: 10.27284/d.cnki.gsxiu.2023.000854.
- [7] 钱京涛. 安东尼奥·尤瓦拉演唱技巧——声乐演唱中的发声感觉与发声心理探究 [J]. 音乐生活, 2019, (11): 48-52.
- [8] 邹新华. 关于声乐演唱中的心理研究——以《我爱这土地》为例 [J]. 喜剧世界 (下半月), 2021, (11): 65-67.
- [9] 李荣达. 高校声乐教学心理调控分析及声乐演唱的优化策略 [J]. 艺术教育, 2022, (09): 76-79.
- [10] 安钰森. 探究声乐表演中歌唱者心理素质培养的重要性 [J]. 喜剧世界 (下半月), 2021, (01): 46-47.
- [11] 张晓璇. 协同理论在高校声乐演唱教学中的运用 [J]. 艺术评鉴, 2020, (23): 99-101+153.
- [12] 邓羽. 浅析声乐学习与演唱过程中心理因素的影响 [J]. 明日风尚, 2020, (23): 78-79.