

# 心理素质在杂技演员成长中的作用探究

赵素勤

(漯河市杂技艺术中心, 河南 漯河 462300)

**【摘要】**现代舞台表演对演员的基本要求有很多, 首先要有扎实的基本功, 其次要有舞台展现力和处变不惊的能力, 表现出来的感情能引起观众的共情, 才能更好的渲染舞台效果。这些要素说着简单, 其实和一个演员良好的职业心态是分不开的。要想产生良好的舞台表演效果, 演员必须具备良好的心理素质, 克服心理障碍, 不断的增强自我调节和自我控制能力, 才能保证良好的临场发挥的效果。杂技演员也是如此, 只有具备过硬的心理素质, 才能拥有长久的艺术人生。

**【关键词】**杂技演员成长; 心理素质; 作用; 提升

现代理念下的杂技艺术表演人才的培养, 已由过去传统的师傅带徒弟、家庭作坊式转化为科学合理、开放多元的现代教学模式: 不仅要求学生掌握高难度的杂技技巧动作和娴熟优美的表演艺术, 也要求他们具备一定的文化知识和艺术修养。杂技教师在教学过程中, 必须树立科学的育人、育才观, 因材施教, 重才培养。因此, 想要成为一名指引学生成长的合格教师, 应该用更多的智慧和爱来培育学生, 合理运用新老教学办法, 用个人魅力感染学生、引导学生、教育学生。杂技教学不应仅教专业, 还要教文化, 并注重人生观、人品、为人处世等方面的教育。这些对杂技学生能否成才都起着关键性的作用, 因此, 杂技教师的责任心、耐心、爱心缺一不可。而且, 在漫长、高强度、枯燥的训练过程中, 杂技学员的心理易发生动摇, 关注学员的心理变化与学习中的障碍是重点, 杂技教师需要巧妙地从生活着手, 及时了解学生的思想状态, 相比使用行政权力来命令学生, 走进学生内心随时指导与疏通心理问题更重要, 帮助他们树立学习杂技的坚定信念, 通过建立牢固的师生关系, 帮助学员健康成长。

## 一、心理素质在杂技演员成长中的作用探究

杂技艺术的特点决定了演员需要具备强大的心理素质, 但是, 强大的心理素质并不是天生就存在的, 而是要在成长阶段中通过不断训练才能达成。当前杂技艺术呈现出个性化、多样化趋势, 促使大量演员开始对现有的杂技展示形式和技巧进行创新突破, 这就需要具备强大的挑战心理, 积极对各类

高难度动作进行创新和实践。为更好地培养杂技演员的心理素质, 杂技团应当全面分析现阶段演员的发展方向和具体需求, 开展有针对性的支持, 以促使越来越多杂技演员敢于参与到高难度挑战中。但是, 在具体的实施中需要结合实际, 综合分析其各项能力, 从而有效降低安全事故的发生; 同时, 也要带动杂技演员进行常态化学习, 不断找出自身存在的问题, 有效激发其进取精神, 培养挑战意识。此外, 挑战心理既展示在技巧方面, 也呈现在演绎过程中, 这需要杂技演员增强舞台掌控能力, 将演绎技巧和个人动作深度融合。

杂技表演和其他艺术展示方式有着极大区别, 需要演员有着更加迫切的表演欲望, 能够将全部精力投入到杂技技艺展示中。对于如何增强杂技演员的表演欲望, 需要从两个方面入手: 一是充分增强杂技演员的自信心, 让其认识到自身的重要价值, 促使其更加愿意参与到杂技演出活动的练习中; 二是要及时关注观众对杂技表演的反馈。例如, 在每次杂技表演结束后, 都可以询问不同观众的看法, 也可以让观众在各类宣传平台上留言, 对观众给出的所有建议和意见进行归类汇总, 将其中具有正面意义的评论传达给杂技演员, 使其感受到观众对其表演的认同, 进而为杂技演员的进步提供充足驱动力。杂技演员和其他艺术行业不同, 需要掌握多种技巧, 表演难度较大。基于这种情况, 杂技演员的情绪控制非常重要。如果演员情绪波动较大, 就会受到多方面因素的干扰, 给演出造成很大的负面影

响,甚至出现操作失误等现象,直接影响演出效果。为避免此种情况,杂技演员应该确保心态平和,坦然面对挫折,改进不足之处。此外,还要加强技巧的练习,科学地完成技术动作,充分体现技术性、挑战性,培养和谐的心理状态,逐步增强表演信心,提高心理素质,缓解内心消极情绪,这样才能更好地将杂技表演呈现给观众。

## 二、现代杂技演员必备的三要素

良好的身体素质。杂技艺术实际上是功夫艺术。一个杂技演员的肌肉必须具备良好的耐力和控制力,他们身体的协调性、平衡性和柔韧性都和肌肉的能力息息相关。很多高难的动作并不仅仅依靠力量来完成,而是身体肌肉群的共同协作,身体素质一半来自天赋,一半是后天努力的结果。在现代杂技的表演技艺里,杂技演员不断挖掘自身的潜能,表现人体的本质力量,这和良好的身体素质是分不开的。

超高的杂技技艺。中华人民共和国成立初期,最初的杂技技艺仅仅指的是舞龙狮、口技、车技、驯兽等单一且相对来说比较简单的项目,而且重点在于突出“技”,在视觉美的享受上没有那么苛刻。而现代杂技在艺术上的特色重在追求四个字“新、奇、难、美”,这是现在杂技艺术最鲜明的美学特征,中国杂技为了追求新、奇、难、美带来的舞台艺术效果,在杂技演员的培养和训练上下了血本。艰难的训练也带来了良好的成效,现代舞台杂技在国际上获得了国外友人的一致赞美。

过硬的心理素质。心理素质培养是一个杂技演员一生的必修课,一个好的演员必须具备超强的舞台控制力和展现力,能临危不乱。即使在舞台表演中出现小的不舒服也能控制自己的情绪,将表演继续下去,这就需要一个杂技演员具备良好的心理素质。在舞台表演中,杂技演员必须从自身的心理活动中走出来,投入到舞台表演中,心理素质决定了一个演员表演的水平。在现代杂技演员具备的三要素当中,心理素质是关乎杂技演员成长最重要的一环。对于杂技演员心理素质的培养是一个循序渐进、水到渠成的过程。另外,心理素质的培养要结合杂技演员不同阶段的训练,与演员体能训练和技艺训练相辅相成、同步进行,因势利导、循循善诱,只有这样才能培养出一个优秀的杂技演员。

## 三、传统杂技和现代杂技的区别

我国的杂技历史悠久,源远流长,孕育于原始文化,有着三千多年的辉煌历史。传统的杂技是最通俗易懂的艺术,通常以“转碟”“蹬坛子”“车技”“口技”等表现形式,一般的表现形式都比较简单,表演场合可以是公园、剧场、街巷等地方,一般偏向于街头艺术。而现代杂技从传统杂技中延伸而来,是传统杂技的升华,现代杂技的创作思路逐渐从单一模式走向多角度、多方位的创作思路、借鉴创新的艺术手段,既要有高难的技艺表现,又要有恰当的情感流露,力求创造奇特壮美的画面。因此,现代杂技对演员的综合素质的要求更高,演员需要有强健的体魄、高超的技艺和过硬的心理素质,其中,过硬的心理素质更是前两个要素的基本前提,在舞台表演中,杂技演员首先要克服内心的恐惧,将自我心理活动置于脑后,才能将身心与杂技艺术融为一体,才能在杂技大舞台上绽放光芒。因此心理素质培养是现代杂技演员一项重要的必修课。

## 四、杂技演员成长中心理素质的提升策略

### (一) 开发杂技表演者的内驱动力

总书记在党的十九大报告中指出:“没有高度的文化自信,没有文化的繁荣兴盛,就没有中华民族伟大复兴。”那么,如何让杂技学员爱上杂技,成为一名自信的杂技艺术工作者呢?笔者在从事杂技事业的二十多年里,对杂技这门艺术充满了深厚的感情,这份感情是笔者在杂技事业道路上披荆斩棘、攻坚克难的强大精神支柱。笔者认为,要激发杂技学员的内驱动力,从而使他们具有源源不断的前进动力,加强思政课、提高学习主动性是关键,建议如下:

(1) 开设杂技艺术历史课,邀请杂技界知名老艺术家为学员讲述中国杂技艺术的发展历程、世界地位及所获成就,帮助学生树立属于杂技人的荣誉感。此外,还可以通过多种渠道让学员了解和学习西方新马戏艺术的发展趋势,开拓学员视野;加深学生对中国传统文化和社会主义核心价值观的理解,普及法律法规;加强爱国主义教育,培养吃苦耐劳、精诚团结、开拓进取的精神,如观看爱国主义题材的电影、开展红色研学活动等。通过以上不同形式的思想教育活动,可以激发杂技学员团结合作,爱国、爱党、爱集体的精神,培养学员成为一名杂技演员的使命感和自豪感,进而提高学习主动性,助推杂技

学员日常学习和训练工作。(2)更新和改进教学方式,让学员和教师共同参与和完成教学计划,借此提升学员自主学习、合作学习、探究学习的综合能力,以兴趣带来动力,激发攻克技术技巧难关的内驱力,从而实现从“我该学什么”到“我要学什么”的质的转化。此外,杂技教师还可以通过“小故事大道理”的方式来教育学生,用自身的人格魅力来感染学生,体现“师高弟子强”的重要性。

## (二) 根据杂技演员成长时期因材施教

一个人的心理素质的养成三分天注定,七分靠后天培养,就像一个小孩子从小就着重培养他自信的性格,后期他的心理素质一定强于胆小怯懦的孩子。杂技演员的培养也是分时期,心理素质的培养也需要从娃娃抓起。心理素质培养时期一般分为三个阶段:学生成长初期、演员成熟期和表演的竞争期。一般处在学生成长初期的杂技学员年龄都较小,大概五六岁左右的样子,这个时期一定要注重培养孩子吃苦耐劳的品质,杂技表演是一项强度很大的表演,枯燥而且艰苦,需要超强的耐力和吃苦耐劳的精神。再就是注重提升孩子的自信心,克服恐惧心理,经常进行高空训练,在保证安全的情况下,让孩子慢慢克服恐惧心理,采取鼓励的方式提升小学员的自信心,帮助初期学员塑造吃苦耐劳、自信的良好品质,这对于提升成长初期学员的心理素质是必经之路。在演员成熟时期更加要重要心理素质的培养,现代杂技对成熟时期的演员综合素质的要求非常高,各种技艺的表现是以身体素质为前提,在表演过程中过硬的心理素质更是关键。比如:在大型舞台杂技表演中,因为天气、人为或者自身身体原因出现小插曲的情况下,杂技演员一定要保持镇静,时刻谨记团队协作意识,忍一忍也要将表演完成,避免出现一处乱而扰乱整体表演的现象,杂技教练针对成熟时期的杂技演员时一定要加强这方面的心理素质的训练。杂技演员到表演竞争时期拼的更是过硬的心理素质,经历了学生成长初期和演成熟期等重重关卡,大家几乎达到了差不多的技艺水平,这时在舞台的表演中谁更加出色就是心理素质的PK。优秀的心理素质,是一个杂技演员在舞台上胜出的关键。因此,这个时期杂技教练要着重训练演员的自信心,成为自己情绪的主人,能控制自己的情绪,免受外界的干扰,这才是一个优秀的杂技演员应该具备的素养。

## (三) 杂技教练需把握训练中的强度

杂技的训练虽说是通过不停的训练才能熟能生巧,但杂技教练在训练的过程中一定要把握训练的强度,做到张弛有度,劳逸结合。教练在训练的过程中不能因为今天演员状态比较好就一时头脑发热,随意增加训练时间和强度,这样反而会起到反作用,引起演员不满的情绪,产生埋怨心理,导致不正常的心理因素产生。因此,教练需要经常深入的做细致的思想工作,及时了解演员的心理状态,根据不同的情况,采取不同的方法应对,随时和演员进行心理沟通,及时发现训练中演员出现的不良情绪并加以安慰、指正。

## 五、结束语

综上所述,与众多艺术表演形式相比,杂技表演具有特殊性,它涉及非常多的动作技巧,具有很强的难度。杂技表演的特殊性决定了演员在舞台演绎过程中需要拥有更加沉着冷静的心态,这样才能更好地完成所有技巧表演,最大程度地降低操作失误。在杂技演员的培养过程中,心理素质培养是关键,应充分重视其心理素质的培养环节,逐步培养自我挑战心理,增强表演欲望,树立平和心态,从而推动杂技演员表演能力的全面提升。

## 参考文献:

- [1] 许畅. 浅谈杂技学员心理成长的重要性 [J]. 杂技与魔术, 2022(4):55-56.
- [2] 蔡俊祺. 心理素质在杂技演员成长中的作用 [J]. 包装世界, 2021, 000(011):55.
- [3] 陈伟. 现代杂技演员心理素质的培养分析 [J]. 时代人物, 2021(15):2.
- [4] 梅红. 杂技教师对杂技演员发展的几点思考 [J]. 山海经: 教育前沿, 2021, 000(027):P.1-1.
- [5] 张诗旋. 杂技基本功和技巧训练对于杂技演员的影响分析 [J]. 作家天地, 2021(12):2.
- [6] 孙盛雅(文/图) 刘红梅(文/图). 北京市杂技学校杂技与魔术表演专业文化课教学改革实践探索 [J]. 杂技与魔术, 2021, 000(002):P.30-31.
- [7] 豆培飞. 探析杂技艺术表演中创造力的重要作用 [J]. 魅力中国, 2021(4):45-46.
- [8] 于海博. “形神兼备”说视域下的杂技剧艺术观察 [J]. 杂技与魔术, 2023(1):37-40.