

耶克斯—多德森定律视域下声乐艺考教学分析

蔡明芯

西南民族大学，四川 成都 610225

摘要：随着艺术高考改革的推进，考核及录取的方式有所变动，这一变动对于艺考生来说带来了极大的影响，导致考学压力变得比以往更大，不仅要进行声乐学习，同时还要兼顾文化课。在当前环境下，结合多德森的定律对声乐艺考生的学习情况分析，并找出适宜的教学方法帮助学生，是当下声乐教育工作者所面临的时代课题。因此以多德森定律为切入点，就“多德森定律”关于学习效果与学习动机的关系对声乐艺考生的教学进行讨论，分别从高中声乐教学现状、高中声乐教师教学实践、高中声乐学习实践、高中声乐教材的改进角度进行阐述。以多德森定律为工具，有助于教师在教学中实施因材施教的教育方针，适应不同学生的心理和生理需求，帮助学生明确学习目标和改善学习方法。与此同时，将以海南省琼海市为例，映射出全国声乐艺考大环境教学现状，望对在艺考背景下的声乐教育工作者的教学提供新的思路。

关键词：耶克斯—多德森定律；艺考；声乐教育

DOI:10.63887/etr.2025.1.2.17

1 耶克斯—多德森定律与声乐教育之间的关系

1.1 多德森定律与声乐教学之间的关系

耶克斯—多德森定律（Yerkes-Dodson Law）如图 1 由美国心理学家罗伯特·耶克斯与约翰·多德森于 1908 年提出，揭示了动机强度与任务绩效呈倒 U 型曲线关系：中等动机水平最有利于行为效率提升，且最佳动机水平随任务的复杂程度动态调整。威尔森（Wilson）的三维扩展模型进一步阐明，声乐表演水平受特质焦虑（个体心理特征）、任务难度（曲目技术复杂度）与情境压力（考场环境）三重变量的交互影响，这对声乐艺考教学具有指导价值。该定律对声乐教学的核心启示在于：教师需动态平衡“动机唤醒”与“任务适配”。教学中给予过高动机易引发焦虑性技术失调（如呼吸控制失调、喉位不稳

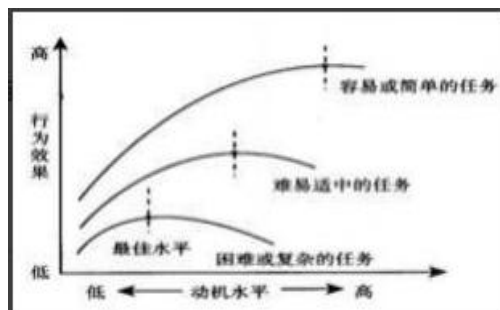
、声带闭合，不良等），而过低的动机则导致训练惰性；曲目的选择需匹配学生当前能力，避免高难度作品超出认知负荷阈值。

2 高中声乐教学现状调查及问题分析——以琼海市为例

2.1 教学情况调查结果

笔者对琼海市几所高中的声乐教学进行问卷调查，分别从教师和学生的角度来进行问卷填写。根据音乐教师的情况设置了简明扼要的问题，其中教师问卷 15 份，学生问卷 20 份。有效问卷共 35 份，无效问卷 0 份。

图 1



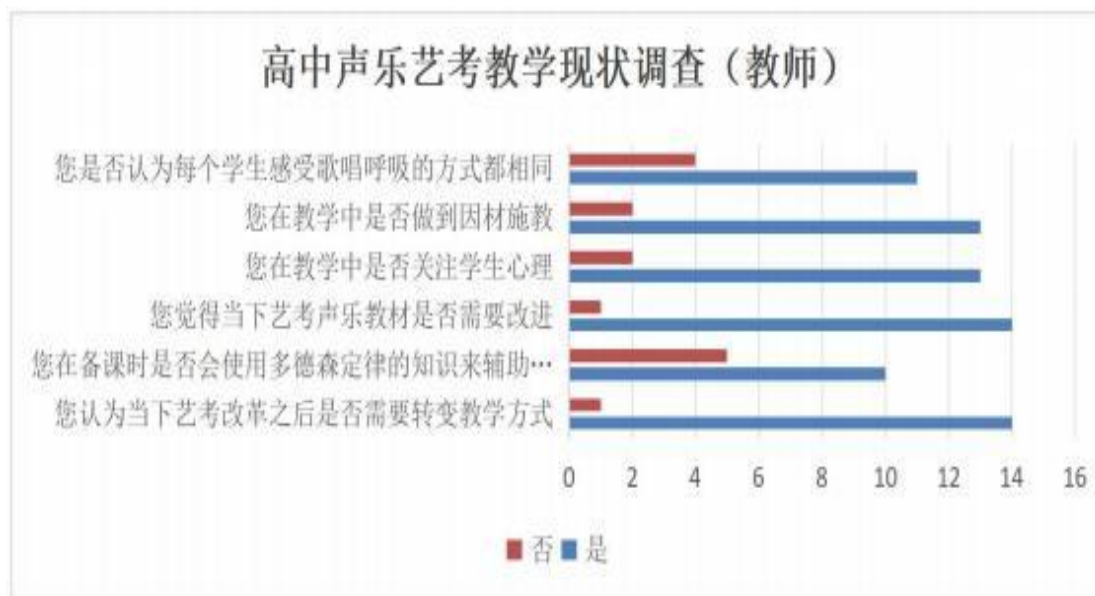


图 2

此数据通过问卷调查获取教师视角数据分析，结果显示，多数教师对艺考改革反应敏锐，意识到艺考改革带来的影响，超过九成教师已经意识到需要转变教学方法与改进声乐教材；反映出艺考改革对教师教学方法的显著影响以及声乐教材优化的迫切需求；在教学思维与理念方面，大部分教师关注学生学习心理和针对学生个体差异进行因材施教。然而，对于多德森定律知识点运用方面

有待提升，仅有三分之二 的教师 在备课过程中结合有关知识。

在调查问卷中，笔者还设置了多选题。其中对高考声乐教材的曲目选择进行提问，有80%的教师选择教材中的选曲部分比较适宜选项；46.67%的教师认为歌曲老套；6.67%认为完全不适宜；6.67%选择非常符合高考需求的选项。

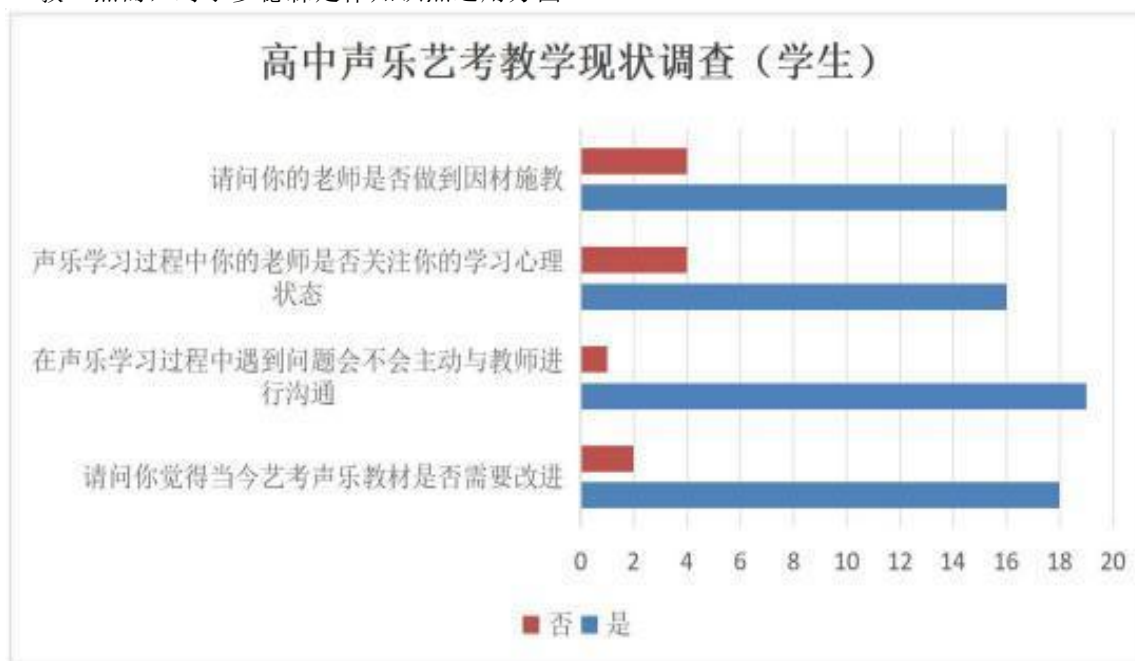


图 3

如图 3 本次问卷的目标人群为正在经历艺考的高三学生、普通高中声乐生以及已经经历艺考改革步入大学生活的大学生。根据具体调查, 65% 受访者认为艺考教材需局部改进, 35% 指出曲目陈旧, 5% 认为完全不适用。师生沟通方面, 仅 1 人缺乏主动性。教学关注度上, 16 人认可教师关怀, 4 人持否定意见。

65% 学生认为教学计划目标明确, 30% 评价一般, 5% 认为不清晰。问题解决环节, 60% 认可教师指导效果, 40% 认为仅部分问题得到有效解决。同时反映教材更新与个性化教学仍存改进空间。

综上, 本次调查说明大部分教师在声乐教学方法的改革中有积极的表现, 但在教学实践的专业性和全面性中则有待完善。后续需要加强多德森定律知识的普及与应用, 教师应加强与学生的沟通并努力提高专业技能及时地帮助学生解决问题、明确学习目标与学习动机并且得出高考声乐教材急需调整与完善的迫切需求, 以满足学生的学习需求, 提升教学质量。

2.2 教学问题分析

2.2.1 教师层面

多德森定律揭示动机强度与学习效率的倒 U 型关系, 但调查显示部分声乐教师未能有效运用该规律。教学中存在统一化呼吸训练模式, 忽视学生体型差异等生理条件, 导致学习动机与能力不符; 面对学生提问时指导效果不足, 使部分学生长期处于焦虑状态。此外, 大部分教师喜欢选择高难度作品, 超过学生当前水平, 违反中等难度任务需匹配中等动机强度的教学原则, 既加剧技术焦虑又抑制表演潜能。

2.2.2 学生层面

学生在学习过程中未结合定律中“明确目标”原则, 缺乏细分阶段目标, 如气息控制、情感表达等具体提升目标, 导致

盲目练习。与教师的反馈方面没有得到很好的效果, 学生易因长期无明显进步丧失热情。

2.2.3 教材体系

现用教材存在时空脱节。经抽样分析, 琼海市几所普通高中所用的《高考音乐强化训练一声乐卷》等教材中, 90 年代前作品占比达 70%, 与 21 年代学生审美存在代沟。更关键的是曲目难度失衡——78% 歌曲将 High C 以上音域置于后 1/3 段落, 但实际考试中评委平均聆听不会听完整首。同时在海南省联考的考核体系下, 仍偏好高音集中在末段的曲目, 违背“最佳唤醒水平”原则, 导致部分艺考生因无法展示高音技术影响成绩。

2.3 新艺考改革和美育要求的分析

新艺考改革的矛盾: 新艺考改革强调文化素养与专业能力的均衡发展, 但当前艺术教育仍然存在“重专业、轻文化”的倾向, 学生综合素养和人文底蕴薄弱。同时艺术教育教学方法与教材有些过度聚焦于应试技巧, 忽视艺术感知力与创造力的培养, 导致学生专业后劲不足, 上了大学后出现了“艺考即巅峰”的现象, 与倡导的“艺术+文化”双优目标形成矛盾, 使得美育教育的落实也陷入困境。

3 高中声乐教学实施策略

经文献研究发现, 过去的文献中对声乐艺考生提出了部分解决方案和大体方向。但针对当下环境而言不适应艺改的要求。基于此, 笔者将基于教育心理学中的多德森定律并结合艺考教学现状调查分析, 提出适用于新艺考改革的教学策略^[1-6]。

3.1 教师方面

基于多德森定律在教学中的研究, 学习效果学习动机和学习任务难度的影响^[7]。

在声乐艺考教学过程中，教师可以采取以下做法：

3.1.1 合理激发学生动机

教师应该明确目标与意义：要向学生清晰阐述声乐艺考的现状、要求、评分标准，以及未来专业发展的前景（如专业领域需要什么样的人才），根据学生的潜力和基础来帮助学生明确的短期和长期目标，增强其学习动力。

采取激励措施：关注学生的学习进度，及时给反馈。可以设置一些奖励机制，激发学生的积极性。每月组织模拟考试，从流程到评分都严格按照真实艺考标准让学生熟悉适应考试节奏。

3.1.2 科学调整任务难度

了解学生各个阶段的水平：在教学开始之前，全面了解学生的声音条件、声乐基础、音乐感知能力等，为后续教学任务设计提供依据。

循序渐进的教学：根据学生的各个学习阶段的学习情况，合理安排教学和练习任务。对于基础较弱的学生，从简单的发

声练习、难度较小的作品开始，逐渐增加难度；对于有一定基础的学生适当安排在接受范围内的较高难度的曲目。

个性化教学：每个学生的学习能力和接受能力不同，教师要为学生制定个性化的学习计划，采用多样化的教学方式，确保每个学生都能在自己的能力范围内取得进步。

3.1.3 营造良好学习氛围以及积极的反馈机制

创建和谐师生关系：教师要关心爱护学生，尊重学生的个性和想法，与学生建立起信任和沟通的桥梁，让学生在轻松愉快的氛围中学习声乐。

组织学习交流活动：定期组织学生进行声乐学习交流活动，如音乐会、小组讨论等，让学生在交流中互相学习、互相促进，同时减轻学生的学习压力，增强学习趣味性。

3.2 学生方面：应明确学习动机、学习行为、学习效果之间的关系；学习动机vs学习行为vs学习效果

	学习动机	学习行为	学习效果
正向一致	+	+	+
负向一致	-	-	-
正向不一致	+	-	-
负向不一致	-	+	+

注：“+”代表好或积极；“-”代表坏或消极

由上图表(图表来源于网络)以及耶克斯-多德森定律得出，学习动机越强，有机体活动积极性越高，学习效果最佳；具体来讲，当学习动机的强度处于最佳水平时，才能产生最好的学习效果。动机的强度关系着工作或学习的效率。并不是动机越高，取得的成绩就会越好。高考本身是一项比较

困难的任务，这就要求有一个偏低的动机。由此，学生所定的学习/考学目标不宜过高，学生应与专业老师进行沟通交流，悉心听取意见。目标院校，曲目选择都要符合自己的专业水准，使学习动机处于最强的状态。并且可以通过对学习内容进行多加强化练习，进行编码整合所学的新知识与旧知识

之间的关系。充分运用元认知策略中的调节策略,对声乐学习的结果进行检查,及时修正,调整策略,从而使学习效果达到最高。与教师的沟通交流中,学生应该主动、积极地与专业老师沟通自己在学习过程中的问题和疑惑。问题要清晰明了,不可含糊不清。

3.3 高考的声乐教材要顺应时代的发展进行完善

3.3.1 优化声乐教材内容结构与难度梯度,适配多德森定律的动机调节需求

多德森定律强调动机水平与任务难度的匹配关系,即适中的动机水平能最大化提高学习效率,达到学习目标。声乐教材应设计分层递进的内容体系,适应不同阶段的认知水平和技能基础。例如初级阶段的曲目应以短小精悍,旋律性强朗朗上口且内容易于理解的歌曲为主,如采用地方民歌,来降低技术门槛以激发学生学习兴趣。中高级阶段引入技巧复杂、情感丰富的作品如歌剧选段或艺术歌曲。再结合艺考打分的 特点。高考声乐教材中的选曲还应该满足在开头或引子部分能展示学生声音条件优势的曲目,例如《我亲爱的爸爸》能展示女高音头腔共鸣。当然也不能忽视其他声部的学生,在教材排版中应该将曲目分为男/女高音、中音、低音部分方便教师和学生的查找。

3.3.2 融入多元文化内涵,强化美育与艺考改革的综合素质导向

基于艺考改革对文化素养的要求,教材需打破“重技巧、轻文化”的局限性,构建“音乐+文化”的立体内容框架:例如在歌曲谱子后面加上歌曲创作背景与意

义,还可以按照红歌、军旅歌曲、艺术歌曲、红色歌剧选段这样按主题化单元设计,使学生更能理解不同类型曲风之间的区别以及同类型歌曲的异曲同工之妙。

跨学科整合资源:选取当今新创作的古诗词艺术歌曲,其歌词可能是学生语文课中所学的古诗,学习起来更加能理解其中的深刻内涵,相比起学生平常的死记硬背记忆会更加深刻。当古诗词以歌曲的形式呈现时,便是多种编码方式相结合,使信息存储和提取的线索更加丰富和完善,这种多维度的信息加工方式加深了对古诗的理解和记忆。例如《春江花月夜》、《虞美人·春花秋月何时了》《念奴娇·赤壁怀古》等曲目是语文考纲中的重点古诗词,对于学生语文的学习可谓是有着相得益彰的效果,同时也满足教育部对于新课改的美育要求。

多元化曲目:要多选取新的作品加入其中,曲目教材的更新要及时,满足学生对于音乐审美多样化的追求,让学生能接触到更多样的音乐类型,适应不同的考试需求。例如改编民歌:山东民歌《绣荷包》的改编曲目《绣荷包的俏妹子》、新疆民歌《阿瓦日古丽》的改编版《美丽的阿瓦日古丽》等这些曲目难度经过改编后演唱难度和艺术性都有所提升,以此能更好地展示艺考生的演唱水平,拉开艺考生之间的差距。

综上所述,在当前艺改环境下发现的问题,本文通过多德森定律视角提出了些建议,多德森定律在教学应用中的价值非常大。能够为教师提供新的思路以改善教学计划,优化教学方法,解决当今大环境下的声乐教学难题,推动声乐教育发展。

参考文献

- [1]徐畅. 艺考视域下高中声乐教学实践探究[D]. 西南大学,2023.
- [2]任若瑜. 声乐心理学视域下的声乐教学开展探究[J]. 大观(论坛),2021,(09):132-133.
- [3]包杰. 高中声乐艺考生教学现状与应对策略[D]. 扬州大学,2021.
- [4]曹丽萍. 浅析心理调控能力在声乐教学中的作用[J]. 黄河之声,2020,(23):68-70.
- [5]王晓霞. 论良好的心理素质对歌唱的影响[J]. 戏剧之家,2021,(01):52-53.
- [6]邓宝珠. 大目标,小步走——谈耶克斯——多德森定律在高效学习中的作用[J]. 大众心理学,2020,(08):44-45.
- [7]王红红.“耶基斯——多德森定律”对高考学生的启示[J]. 学周刊,2012,(09):10.9132.2012.09.116.、

作者简介:蔡明芯(2005-),女,西南民族大学音乐表演专业2301级,研究方向:音乐表演及音乐教育