

- [2]Marx , Karl. “ Economic and Philosophical Manuscripts of 1844” .Harmondsworth; Penguin, 1975.
- [3]Moses, Michael Valdez. “Lust Removed from Nature”, New Essays on White Noise.Ed.Frank Lentricchia.Beijing: Peking University Press, 2007.
- [4]弗洛姆,《健全的社会》,孙恺译,王馨林校,北京:中国文联出版公司,1988.

- [5]奥尔曼:《异化:马克思思资本主义社会中人的概念》,王贵贤译,鲁克俭主编,北京:北京师范大学出版社,2011.
- [6]唐·德里罗:《白噪音》,朱叶译,南京:译林出版社,2013.
- [7]汤姆·博托莫尔等:《马克思主义思想词典》,陈叔平等译,陈叔平校,郑州:河南人民出版社,1994.
- [8]杨仁敬:《美国后现代派小说论》,青岛:青岛出版社,2004.

寓青少年运动员心理健康教育于体育运动中的意义及做法

◆刘维刚

(石家庄市少儿体校)

【摘要】随着青少年心理问题发生率速度的不断加快,范围的加大及程度的加深,有关政府部门及高等院校日渐重视青少年运动员的心理健康教育问题,但仔细分析不难发现,青少年运动员心理健康教育的实践性还不够强,与各项训练、教学环节的联系也不够紧密,存在被孤立化的现象。若扩大青少年运动员心理健康教育影响,加强在整个训练、教学运动中的渗透,需要丰富教育载体,并引导青少年运动员将心理健康教育知识、理论和方法灵活运用到日常生活与学习中。体育运动因其群体性、竞争性、艰苦性、娱乐性和外显性等特点,更易于使青少年运动员在身体运动过程中充分体验、领悟和实践心理健康教育的内容,使之成为青少年运动员心理健康教育的有效载体。

【关键词】青少年运动员; 心理健康教育; 体育运动; 意义

一、寓心理健康教育于体育运动的意义

体育运动是实施心理健康教育的重要载体。《全国普通高体育课程教学指导纲要》中把“增强体质,增进健康,全面提高学生的体能和对环境的适应能力,促进其身心全面发展”确定为我国高校体育教学目标的首要任务,同时《纲要》对青少年运动员的身心健康指导也同样具有积极意义。体育运动在帮助学生改善心理状态,排除心理困扰,纠正心理缺陷,克服心理障碍,提高心理素质等方面具有特殊的作用,让学生在“运动参与,运动技能,身体健康,心理健康和社会适应五个领域”得到全面发展。因而,体育运动是实施青少年运动员心理健康教育的重要载体。

体育运动是培养青少年运动员健康人格的重要途径。体育运动对青少年运动员人格的塑造具有特殊作用。在各项体育运动,尤其是在体育比赛中,需要参与者有较强的自我调控能力,坚定的信心,顽强的毅力和百折不挠的心理品质作为基础,体育运动能磨练青少年运动员的意志,使其变得坚强,刚毅,开朗,乐观。

(一)体育运动对提高青少年运动员意志品质有着积极的作用。青少年运动员参加体育训练或比赛时需要进行一定的身体适应性练习,承受一定的运动负荷,会遇到各种各样的困难和障碍,其间伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力,如果缺乏自觉性、坚持性和果断性,是不可能很好地完成任务的。因此,通过体育运动和训练,能够培养青少年运动员积极进取、坚忍不拔、勇敢果断,持之以恒的意志品质[1]。

(二)体育运动是促使学生具有身心健康的有效方式。在体育运动过程中,不仅学生的情绪和心理变化容易真实地表现出来,而且学生身体的能量得以释放,心肺功能得以提高,新陈代谢得以加强,神经系统高度兴奋[2]。在此过程中,如果再辅之以合理引导,运动员之间的互相帮助和鼓励,就会治愈其某些心理疾病,使原本紧张、焦虑、压抑和沮丧等不良情绪得到宣泄。

(三)体育运动为心理健康奠定了良好的物质基础。健康的机体,良好的神经系统和各部分机能系统是心理健康发展的生理基础,也是保证人们心理健康的物质前提。体育运动的最大的特点就是通过身体运动方式直接改变了人在安静状态下生理,心理运动的方式,促使人体全身血液循环加快,各器官处于高度兴奋

和活跃状态,使人体中长期处于关闭状态的毛细血管和神经细胞尽可能地被激活,各器官中的血液则获得了充足的氧气和营养物质。从而为心理健康奠定了良好的物质基础。

二、寓心理健康教育于体育运动的主要做法

(一)增强体育教师或教练员开展心理健康教育的意识和能力。体育教师或教练员要针对性地对体育教师的心理健康教育能力进行培训,不断提高他们的心理健康教育能力。体育教师或教练员要有意识地按照心理健康的标准约束和要求自己,努力成为心理健康的人,不断提高自身心理品质对青少年运动员的影响力。这样才有可能将心理健康教育知识融入到体育教学和训练中,增强心理健康教育于体育运动的自觉性,从而提高青少年运动员的心理健康水平。

(二)优化心理健康教育环境,促进心理健康教育发展。良好的心理健康教育环境是有效进行心理健康教育的提前,为此,一方面,教师要有健康稳定的情绪,良好的修养,较强的自我调节能力,应不断完善自己的个性品质,真诚地接纳青少年运动员,充分地理解和尊重青少年运动员,让体育运动在愉快、活泼的氛围中进行[3]。另一方面,体育教师或教练员要充分利用体育教学和训练的特殊性,利用师生之间,队友之间的交流合作是运动要远多于其他学科教学的优势,建立良好的师生关系,使学生亲其师,信其道。

(三)精选教学内容,加强心理健康教育。青少年运动员对体育运动的喜爱程度及在参与中获得愉悦感多少是提高心理健康教育效果的重要影响因素,因此,体育教师或教练员在体育教学内容选择上要体现健身性,趣味性,集体性和竞技性的有机结合,教学内容既要有学习价值要符合学生的兴趣,可设定富有挑战性的目标,让每个队员通过自己或与队友共同努力去完成预定的任务,体验到成功的快了,增强自信心。也可适当安排一些体育游戏,具有地方特色的传统体育运动项目及具有现代气息的韵律操与舞蹈等教学内容。通过生动活泼的教学内容和灵活多样的教学方法,使学生产生愉快,轻松,和谐的心理感受,从而消除学生心理障碍。

1.利用多种途径,增强体育运动和训练的组织。学校或学生会应加强学生课外体育运动的组织建设,如创办体育俱乐部,体育协会,体育社团等,营造良好的校园体育氛围,让青少年运动员经常性地参加体育训练和比赛,通过有组织的运动和比赛,增进彼此间相互交流,提高他拉社会适应能力。

2.在体育运动中进行心理素质训练。在体育运动中,体育教师或教练员要有目的、有意识地给青少年运动员施加心理影响,使其经受顺境与逆境的考验,不断提高青少年运动员心理承受力和自我调控水平。体育教师或教练员可设置特殊的训练,比赛条件,提出因人而异的技术、战术要求,把青少年运动员心理素质训练渗透于体育运动之中,使青少年运动员在强烈进取心的驱动下,增强自信,磨练意志,发展个性。

参考文献:

- [1]李闻宇.体育教学与大学生思想道德建设[D].长春:东北师范大学.
- [2]沈沈海.思想政治教育有效性研究[M].武汉:武汉大学出版社,2001.
- [3]沈国权.思想政治教育环境论[M].上海:复旦大学出版社,2002.

浅析京剧梅派艺术特征

◆商瑜泽

(浙江师范大学音乐学院 浙江省金华市 321004)

【摘要】中国戏曲文化博大精深,在历史的演变中绽放出了夺目的光芒,其中京剧在戏曲各大流派中最具有代表性,梅兰芳先生所创立的梅派艺术对京剧男旦艺术的继承和发展有着深刻的影响。梅兰芳大师对于男旦艺术的改革与深入研究让我们赞叹不已,其勇于改革与乐于创新的精神促使男旦这门艺术门类在上个世纪初期在全国迅速流行发展起来,并且凭借其独特的艺术魅力在京剧艺术中拥有了不可取代的地位。本文在前辈学者们研究的基础上,以梅派艺术为出发点进行阐述,从梅派艺术的改革、唱腔艺术特征方面进行分析。

【关键词】戏曲流派; 京剧; 梅兰芳; 男旦艺术

京剧艺术在源远流长的发展历史中出现了许多闻名遐迩的大师,其中以京剧的“四大名旦”最为著名。被誉为四大名旦之首的梅兰芳大师开创了京剧男旦艺

术的鼎盛时期,梅派艺术在其努力发扬下逐渐得到了社会的认同和人们的喜爱,从而开辟了戏曲流派一个新的方向。

一、梅派艺术唱腔的改革

(一)梅派艺术之兴起由来

京剧诞生于1840年左右,在早期处于主流地位的是老生唱腔,当时以旦角为主要角色的剧目在京剧总剧目中所占的比例非常小,男旦角色更鲜少。直到上个世纪初,京剧男旦表演在梨园中大获成功,首次出现了“生旦并重”的崭新格局,其中以“四大名旦”最为著名。梅兰芳先生所创立的梅派艺术对之后不同风格流派的形成产生了很深的影响。复杂的社会背景和阶级冲突促使了男旦文化的诞生。建国后的文化大革命期间,男旦艺术被视为封建文化遭到封杀,男旦培训课程也从全国各大戏校中取消。改革开放开始后,京剧的舞台也被开放,舞台上又出现了男旦的身影,但却伴随着各种不同的争议声。近一百年来,关于乾

旦和坤生两者的争议一直都不曾停息过。在梅兰芳先生的努力改革下，京剧艺术中的旦角行当在二十世纪迎来了一个高度发展的时代。梅派艺术也在时代的不断地变迁与社会不断发展中确立了自己的独特风格和重要地位。

（二）对于传统唱腔的突破

从 1914 到 1924 年间是梅兰芳先生在创作上的黄金时期，其独特表演风格也在此期间慢慢形成，梅派艺术由此应运而生。梅派选角儿有着严格的标准。要求：声音清亮、甜美、宽圆都要具备，特别是清亮、甜美的嗓音为上乘之选。梅兰芳在其艺术生涯前期对于唱腔的创新并没有脱离传统的戏曲，并在此基础上进行了初步的尝试，梅兰芳在这一时期的新编剧目中尝试了许多新颖不同的唱腔，对传统唱腔进行了比较大的改革。经过梅兰芳先生和他的琴师王少卿的反复推敲实验，1936 年梅先生在其编创的《生死恨》中首次运用到了“反四平调”唱腔。同时，梅兰芳先生在传统剧目上也进行了改革创新，为适应社会文化的发展，编创了一系列的新剧，京剧艺术也由此形成了旦角重于生角的局面。

二、梅派唱腔的艺术特征

（一）梅派唱腔的音乐特点

梅兰芳在几十年艺术生涯中创造了数量颇多的新腔，在表演方面更是有了前所未有的突破。京剧的“反西皮”类别有二六、散板、摇板三种，其他类别并不多见。梅先生的“反西皮二六”唱腔首次运用到了《三娘教子》剧中，根据反西皮的特性，以此来表达极度悲痛欲绝的情感。梅先生本身十分热爱这部剧，所以在其多年的艺术生涯中，不断对其进行改造，使之成为京剧经典剧目之一。

在梅兰芳先生的代表作《三堂会审》中，我们不难发现其唱腔艺术运用了大量的倚音，以前倚音为主，但其中也穿插着为数不多的后倚音。梅兰芳先生唱腔非常优美，其中常常会用到颤音来修饰。除此以外，尾音和压音都属于京剧唱腔中比较常见的腔音，在梅派唱腔中都有较多的运用。压音一般在长时值音中使用，从而可以形成短暂休止，属于青衣行当腔音中经常使用的一种。尾音一般用在各句或各段的结尾处以此来美化结尾。

（二）梅派唱腔的伴奏特点

1.梅派京胡伴奏特点

京胡、弦子、京二胡、月琴等弦乐器组成了京剧各个行当的伴奏乐队，每种乐器在京剧唱腔中都有着不可替代的作用。其中各种唱腔之间的承接过度由京胡伴奏来完成。梅派唱腔与京胡伴奏之间相得益彰，在艺术特点上体现出了融合度高、明晰、简洁、自然的特点。在托腔伴奏方面，非常自然，随意，但却与主腔风格非常相近，起到了很好的衬托作用。

2.梅派京二胡伴奏特点

以二胡来伴奏、衬托各个声腔行当是梅派艺术中很重要的一方面。梅派艺术首次将二胡加入伴奏乐队的时间是 1923 年，梅先生同他的两位琴师经过反复的讨论和试用，将二胡衬托唱腔首先用在了《西施》剧目中。在之前的京剧旦角行当的唱腔伴奏中，京胡与月琴的音色都比较明亮，尖锐，而二胡音色较为柔美稳重，彼此形成了很好的互补。在伴奏乐器中加入了二胡作为主奏乐器后，取得了很好的听觉效果，梅派唱腔音乐变得更加圆润动听，艺术表现力得到了很大的加强。京二胡由京胡演变而来，与寻常二胡有着不同之处，经过多部剧目的实践，梅先生的琴师王少卿进一步改进了京二胡的伴奏。

结语

一直以来人们对于男旦艺术还是有一定的偏见，哪怕是在如今的现代社会也是一样的，人们的守旧观念极大的阻碍了男旦艺术的发展。我们应该对于梅派艺术的发展重视起来，使梅兰芳先生等一代大师们的毕生努力可以得到延续和继承。希望在不久的将来，我们可以看到在京剧的舞台上，出现一批梅派艺术的优秀传人。

参考文献：

- [1]刘彦君.《梅兰芳传》[M].河北教育出版社，1996.
- [2]龚和德.《京剧男旦的最后辉煌》[J].《中国戏剧》，2001.（3）：32.
- [3]梅兰芳.舞台生活四十年.第一集[M].北京：中国戏剧出版社，1980.
- [4]梅绍武.《我的父亲梅兰芳》[M].北京：中华书局，2006.
- [5]卢文勤.《京剧声乐研究》[M].上海文艺出版社，1984.

《失乐园》中撒旦的艺术形象分析

◆王芬菊

（贵州工程应用技术学院外国语学院 2012 级英语本科 2 班 贵州省毕节市 551700）

【摘要】《失乐园》中塑造的复杂的撒旦的形象，一直被人们从不同的视角来解读，一般的观点认为撒旦是反抗专制统治和暴政的英雄形象，本文通过对弥尔顿的《失乐园》进行深层的探讨与分析，对撒旦的堕落过程进行思考与分析，揭露了其“恶”的本质。

【关键词】失乐园；撒旦；英雄；原因

前言

弥尔顿是英国十七世纪著名的作家、政治家和思想家。其诗作《失乐园》因其对主角撒旦的复杂形象的成功塑造一直被人们津津乐道，可以与《伊利亚特》、《神曲》相提并论，其深刻的思想内容和复杂的人物形象的塑造使其长期以来成为了评论界评论的焦点。

一、《失乐园》内容概述

《失乐园》全书共有十二卷，主要是来自于圣经故事，运用史诗的形式来表现人类最初始的演变过程以及人类的历史上不断地进行的革命斗争。全书的内容可以用两条线索来概括：一条是亚当和夏娃的故事，他们抵挡不住被撒旦操控的蛇的诱惑，悄悄地偷吃了分辨善恶树上的禁果，结果将地上乐园即伊甸园白白的失去的故事；另外一条线索是以撒旦为首，聚众来反抗上帝，被逐出天上乐园，打入地狱的故事，但是他们并没有放弃而是经受住了炼狱般的磨练，他们不忘初心，反抗的欲望更加的强烈。《失乐园》中引用了许多圣经中的人物，并且将其刻画的更加的生动鲜明，将诗歌的主题表达的淋漓尽致。在众多的人物中，撒旦的形象刻画的最为成功，这就使的撒旦在文学的殿堂上被久久的铭记，这也是《失乐园》受欢迎的主要原因。

二、撒旦的艺术形象及其成因

1、具有叛逆精神的英雄形象

前两卷撒旦是受人敬仰的大天使，他仪表伟岸，声音高亢，意志顽强，富有冒险精神和谋略，有帝王般的尊严，他在地狱发表演讲时，整个地狱都能响起回声。因此在史诗的前两卷撒旦是具有反叛精神的英雄。他在反叛上帝失败之后，深陷地狱之中，他的王者风范仍然令人生畏。撒旦不服输的意志和不屈的精神正常长期以来支持诗人度过了风风雨雨的革命生涯以及能够经受住晚年凄惨命运的精神力量，同时也是出于革命低迷时期时的革命者应具备的基本素质，因而可以使诗人充分发挥抒情的诗才，把撒旦刻画的活灵活现。

2、堕落者的形象

弥尔顿笔下复杂的撒旦形象对其堕落的全过程正好是种诠释。当史诗的重心

由地狱转向伊甸园，他的英雄气概便荡然无存了。他从进攻上帝转为引诱两个天真无邪的人类来向发起上帝报复。撒旦由一个具有叛逆精神的英雄变为一个伤害无辜的懦夫。我们慢慢读来当便会发现，撒旦的真正堕落并不是他反叛上帝失败坠入地狱；而在于他引诱人类到毁灭人类。上帝在撒旦引诱人类成功这件事后对他做了最严厉的惩罚。他从受人敬仰的大天使变成一条令人厌恶的蛇在火海中嚼着苦灰。撒旦进入伊甸园之前，内心激烈的挣扎也让他很痛苦。“虽然在地狱的底层，但仍有更深的一层大嘴比地狱更可怕的东西，导致了撒旦的堕落。”撒旦对于伊甸园美好事物也存过怜悯之心，流露过悔恨之意，但这些本来也许会阻止他堕落的最佳契机最后还是被他放弃了，这同时也展示其堕落的真实过程，丰富了撒旦的形象艺术内涵。

3、“恶棍英雄”的形象

《失乐园》曾这样描写撒旦向众魔宣布：作恶才是我们唯一的乐事。我们从中可以了解并掌握撒旦的形象，在一定程度上就是其本质的显露，即“恶”。在《失乐园》的刚开始他对神子充满嫉妒，诗人就这样写道：“无论做事或是受苦，但这一条是明确的／行善绝不是我们的任务／作恶才是我们唯一的乐事／”。这可以认为是弥尔顿对撒旦形象的本质描述。总之，撒旦是一个魔鬼的化身，充满邪恶。于读者而言，对撒旦这个人物形象在整体上有了一定了解。撒旦首先是众神的敌对者。同时，撒旦还是“罪”和“恶”的根源。“罪”和“恶”来到人间，给人类带来各种各样的痛苦，撒旦正是这一切的根源。

4、撒旦的艺术形象的成因

《失乐园》自问世以来，作品中的主角撒旦却在人们心中深深地扎下了根。《失乐园》里的撒旦之所以能够引起巨大的反响，并且走近大街小巷，被众人熟知，为他们津津乐道，其根本原因就在于撒旦形象的复杂性，其形象的复杂性在心灵深处与人们实现了沟通，在很高的层面上满足了人们的精神期待。是诗人无意间倾吐了自己和英国广大人们苦闷、追求和憧憬的强烈的情感的自然流露所致。可见，撒旦不只是诗人一定程度上在作品中的投影；从某种意义上来说，也是广大英国人们的写照。尤其是 17 世纪中叶的英国，科学技术的迅速发展使不少人对上帝的存在产生了怀疑，弥尔顿正是在这样的历史背景下借鉴了《圣经》中的题材。尽管他一直努力维护上帝的崇高形象，但时代的呼声也不可能不在他的作品留下痕迹。另一方面，查理二世上台后，不仅加强了专制统治，对共和国的民主人士大肆迫害，还骄奢淫逸、自负狂妄，俨然是一个彻头彻尾的新暴君。这一切使诗人痛心疾首。他深感世风日下，情难自禁，在刻画天宫的上帝时不由得想起了尘世中专横、严酷的查理二世等暴君形象，并无意中借鉴了其原型。很显然，诗人这里通过撒旦挑战上帝只是为了表达自己和人们大众对皇权的蔑视，