

# 浅谈克服钢琴演奏中的紧张心理

内容摘要:钢琴演奏中的紧张心理是每位学琴者必须要经历的一个心理过程,文章分析指出克服紧张心理要学会放松,增强自信,运用正确的练习方法,掌握全面的演奏技巧,多在公共场合下练习等等,这些会使演奏更加完美。

关键词:紧张心理 放松 自信心 技巧

紧张心理是一种特殊的心理体验。人在紧张时呼吸会变得急促,大脑空白,心跳加快,身体僵硬,四肢麻木出汗等等。心理学家认为:紧张是一种有效的反应方式,是应付外界刺激和困难的一种准备,有了这种准备,便可以应付瞬间万变的力量。这样看来紧张也并非是件坏事,我们要学会用良好的心理状态来面对紧张的心理,有意识地把紧张转化为动力,发挥积极性,克服困难,从而提高自我的活动能力和活动效率。

那么,在钢琴演奏中无论是初学者还是演奏大师,几乎所有的演奏者都不可避免地出现因紧张而造成的不完美演出,这就给所有学习钢琴的人提出如何调节、控制及消除钢琴演奏中的紧张心理。

下面笔者来谈一下克服钢琴演奏中紧张心理的几个方法。

第一,放松

1.做一些放松身心的活动。人在紧张时可以选择一个空气清新、四周安静、光线柔和、不受打扰,可活动自如的地方。做做深呼吸,活动一下身体的四肢,使关节放开,肌肉松弛。或者闭上眼睛,去感受安静、松弛,想象一些恬静美好的事物,使自己全身心地放松下来。

2.渐进式紧张缓解法。韩国的郑灿皓博士介绍的这一解决心理紧张的小技巧,可以从头到脚地放松,这个方法可以在各种场合适用。

a.先从眉毛开始,下巴保持不动,眼睛看着天花板,此时眉毛就会皱起来,使劲点,心里默念1、2、3、4、5,然后放松,眼睛再往下看,以此反复。

b.使劲闭眼睛,心里也默念1、2、3、4、5,然后睁开眼睛放松,睁开眼后感觉眼前有星光闪烁才表明使的劲足够。

c.低头,将下巴尽量向胸口方向靠,这时要感觉脖子周围的肌肉在用力才对。

d.双手交叉握拳,手臂尽量靠拢,向后伸,有挺胸的感觉。

e.手握成拳,手臂弯曲,向自己的方向用力弯曲。

f.吸气,屏住呼吸,感觉腹部很硬,心里默念1、2、3、4、5然后放松。

g.双脚并拢伸直,脚面向前绷直。

h.双脚并拢,脚跟点地,将脚掌尽力向后绷直。

采用这套渐进式的紧张缓解法,是将全身先紧张起来,然后放松,利用身体紧张后的放松,起到更好的缓解心理紧张的作用。

身体各部位的放松。先做耸肩运动,将双肩耸起,尽力伸至耳朵,保持几秒钟,然后放松,这样反复多做几次。然后是手臂的放松。体会手臂的放松其实很简单,人在走路时手臂在身体两侧自然的摆动就是手臂放松最好的例子。

第二,增强自信心,提高演奏欲望

自信心,使人更加地自信有勇气,给人增加无形的能量。在平日的钢琴学习、练习中就要重视自信心的培养,如常常激励自己,相信自己是最棒的等等。在增强自信心的同时,也要对自己的演奏水平有着客观的认识,不要使自己的自信心高出自身的演奏水平能力的范围。

提高演奏欲望也是很关键的。平日练琴有时会出现“不想弹”的情绪，这时我们要积极调整，如起来放松一下身体，缓解一下心情，呼吸一下新鲜空气，运动一下等等，使自己能够在日后的钢琴演奏中快速地调整自己的情绪，提高演奏欲望。还要有计划、经常地进行 体育 锻炼，增强自身的体能，确保有充分的心理准备和有足够的体力来进行钢琴的演奏。 第三，要具有扎实的基本功、全面的钢琴技术、正确的弹奏 方法 和技巧

首先，要有良好的手型。掌关节在这里起到关键的作用，它一定要支撑住，手指的第一个关节要很结实的，也就是通常所说的不能塌指，大指的虎口处应该是圆形的，在这里说一下手腕，它的状态应该是松弛的。这些都具备了才能为演奏好钢琴打下坚实的基础。

其次，手指的技巧练习，这是每位学琴的人必须天天面对的重要练习。练习手指有很多方法，也有很多相应的教材可以供我们来 学习 ，比如《哈农》，这是用得最多的一本手指练习的教材，里面提供了许多基本的手指练习，有一些比较有针对性，一般人的 3、4、5 指不好使，这本书里的第 21—30 课就是针对这一 问题 而写的专项练习。当然还有许多种练习的方法，要掌握全面的钢琴技术，我们不能局限于一种练习和同一本教材，这样会显得枯燥无味，从而 影响 到学习的效果和兴趣。

再次，手腕，手臂的正确运用。很多人不会用手腕，更不会用手臂，往往会出现手臂酸了，手指跑动不起来了，弹出来的声音变成一片一片的了，等等。这些都是不会用手腕和手臂的结果。有些学生说我用手腕了，可为什么感觉还是不对呢，那就要看手腕和手臂运用的是否正确了。比如弹奏音阶时，手腕运动的方向应该是随着音阶进行的方向和手指运动的方向平稳而动，同时大指在这里起到至关重要的作用，它就像桥梁一样起到连接的作用。有很多学生不会用大指，手腕更是上下左右一起动，使弹奏出来的音阶听起来声音不均匀，手指触键又不舒服，要解决这些问题就得用正确的方法来练习。

#### 第四， 科学 有效的练琴方法

平日练琴要具有经常性、不间断性、有计划性、分阶段的练习习惯。如：视奏阶段，技术攻克阶段， 音乐 处理阶段，熟练演奏阶段，背谱背奏阶段等，使练琴更具科学性、合理性。这样练琴会更具有效果、更加完整。

还可以用录音机把自己的弹奏录下来，聆听自己的弹奏录音，可以对自己的演奏做出更加客观的评价。录音机可以使演奏者“头抬起来了，看得更高”。帮助演奏者改善缺点完善优点。录音机还可以辅助背谱，在不练琴时小声播放录音，使乐谱直入演奏者的潜意识。

#### 第五，多在众人面前演奏，熟悉舞台气氛

经常在众人面前演奏，可以帮助我们从心理上不断适应表演的环境，熟悉舞台的气氛。如经常给别人演奏，定期邀请同学、朋友进行钢琴演奏的交流性活动等等，以加强自身的心理素质，增强舞台演奏能力。

总之，钢琴演奏中的紧张心理是一种复杂的心理过程，要正确认识 and 面对这一紧张心理，同时，在钢琴演奏的实践活动中不断地去寻找调节、克服钢琴演奏中紧张心理更有效的方法，使自身能够有效地控制、调节及克服在钢琴演奏中的紧张心理，以求得完美的钢琴演奏，也使自身能够真正地体会和感受到钢琴演奏带来的自信、乐趣与享受。

#### 参 考 文 献：

- [1]赵晓生.钢琴演奏之道.世界图书出版社, 1999.7
- [2]〔匈〕约瑟夫·迦特.钢琴演奏技巧.人民音乐出版社, 2000.8.
- [3]范映静.试论钢琴演奏的心理素质.音乐探索.1999.2.