

摘 要

在钢琴演奏的过程中,许多演奏者仅仅专注于机械的手指技巧练习或情绪情感的宣泄,却忽视了听觉的参与,对作品形成的心理定势和固定的审美倾向降低了听觉的敏锐度,使演奏丧失了灵活性和即兴感而变得苍白呆板。

本文将如何解决演奏者无法通过听觉实时反馈和调整演奏状态作为研究目的。第一章从理论层面分析了内心听觉、德国戏剧理论家贝托尔特·布莱希特“间离效果”、瑞士美学家爱德华·布洛“心理距离”学说、以及心理学基本研究方法——内省法。第二章具体阐述了本文运用的三种听觉训练方法以及各自特点,其中包括录音练习法、返送练习法、黑暗练习法。其中运用话筒、电脑、耳机边弹边听实时反馈的返送练习法是笔者的创新所在,是不同于以往研究的创造性尝试。平时弹奏时听到的声音是在弹奏场合下钢琴发出的声波在周围物体上共振反射形成的,而把话筒放在振动琴弦较近的位置能避免其他物体的共振,采集到的声音再通过电脑转换为模拟信号,并通过耳机直接传达到内耳。这时的声音将与原始的声音发生变化,在一定程度上形成了陌生感从而达到抽离效果。第三章中,笔者用判断抽样的原则共挑选中国音乐学院钢琴特长及钢琴专业的8名本科生对这三种方法进行尝试,每人使用1—3首曲目进行训练,每天用固定方法练习半个小时,研究中期和结束时分别进行自我检测。本文的重点,是运用行动研究的方法对参与者进行强化听觉训练,并进行个案分析得出研究结论。

从研究结果来看,参与者通过录音练习法重点解决了节奏不稳的问题。参与者普遍反映,能够从录音中听出节奏是否稳定,并在随后的演奏中更加注重节奏的稳定性,在乐曲强弱对比、张力层次、整体逻辑结构方面也得到提高。返送练习法能够帮助演奏者集中注意力,更加清晰地感受和控制住正在进行的演奏,降低了可能出现的由于情绪过于高涨而对演奏失去理性把握的情况,并使整首乐曲的全局处理变得更富有逻辑。黑暗练习法屏蔽了视觉的干扰,使演奏者将注意力集中在听觉和触觉上,更容易、更深刻地投入音乐情景,感受音乐魅力,有助于培养音乐情绪及控制音乐音色。

本文将教学任务侧重于音乐听觉和艺术思维能力的培养,达到提高钢琴演奏者自主的听觉意识、实时反馈指导自身演奏的教学目的,提供并实践了强化听觉训练的三种教学手段,研究成果显著,为钢琴教育研究者开拓了新的思路,为钢琴学习者提供了新的尝试,起到抛砖引玉的作用。

关键词:钢琴 听觉 间离 录音 返送 黑暗

绪 论

一、研究缘起与意义

钢琴演奏是一件极其复杂的脑力及体力劳动，在视觉的感知下将乐谱输入大脑，信息整理之后通过双手双脚的协调配合表达出来，形成声音。不可否认，演奏进行到这里并能迅速准确的完成这些动作已经是一种自我挑战，因此许多钢琴学习者的终极目标到此完成。然而他们忽略了最重要的一步：调动听觉。

这个问题普遍存在于所有学琴者的演奏过程中，原因如下：首先，钢琴是一件演奏者较难控制的大型乐器。它具有固定音高，泛音广泛的特点，发声部位离演奏者最远，使大部分钢琴学习者对其发音原理知之甚少。其次，钢琴演奏技巧较为复杂，在动作繁复的情况下演奏者的注意力很难再集中在聆听辨别声音上。非专业学琴者在演奏过程中对错音浑然不知，专业学习者为了追求手指跑动和音量惊人带来的刺激感和愉悦感而完全不顾及声音的细微变化处理，或是在演奏彩排时没能根据声场的不同及时做出调整而影响了正式演奏的声音效果。尤其是在专业学习领域，许多学生的练琴重点都局限于高强度的手指技能训练和情绪的夸张表达上而忽视听觉的参与，在有固定音高的钢琴上重复练习后，对作品形成的心理定势和固定的审美倾向降低了听觉的敏锐度，这就使演奏丧失了灵活性和即兴感而变得苍白呆板。^①

因此，演奏钢琴必须在听觉的自我监督之下做不断调整，才能够顺利达到得体的演奏效果，这种自我监督是利用听觉的理性判断分析能力，即艺术鉴赏能力。“是否具备这种艺术鉴赏力和分析判断能力是区分一个艺术家和普通演奏者的分水岭，是学生在长期的学习训练后亟需突破的瓶颈。它决定了钢琴教学的基本方向和终极目标，是钢琴教学中综合性最强的也是最困难的一个任务。”^②

人类听觉可以接受的声波频率是 16Hz 到 20000Hz，钢琴的频率大致在 20Hz 到 5000Hz 范围内。钢琴演奏过程中琴弦振动发出声音后通过空气振动至内耳的毛细胞，转化为电能的神经冲动传达至听觉中枢，大脑再对信号进行辨认分析并指导听觉以及保留部分作为听觉参照，从而形成完整的听觉认知心理活动。因此绝对不会存在“听不到自己弹的声音”，关键在于“怎么听到”。

本研究力图从实证的角度出发，通过三种听觉训练方法增强钢琴演奏者的听觉反馈意识。从理论角度，本研究完善了钢琴教学中的听觉训练方法，让演奏者提高了音乐美学鉴赏力并完善理性自我分析的心理功能。在实际操作方面为钢琴

^① 赵嵘. (2011). 内心听觉的运用与培养在钢琴演奏中的作用. 福建歌声, (220): 32-33

^② 樊禾心. (2007). 钢琴教学论. 上海: 上海音乐出版社. 18

学习者提供了良好的学习方法和新思路。

二、文献回顾与综述

通过对 18 世纪起至今的钢琴教育及钢琴学派发展史的梳理，不难发现钢琴教育家及钢琴家们越来越重视音乐听觉的训练和发展，特别是 20 世纪以来新兴了许多更科学更完善的训练方法和教学法。

18—19 世纪的大多数钢琴教育学派没有把听觉训练融入教学中去，而是一味的训练手指运动技术，只对手指姿势和技术训练做了严格规定。其中只有少数钢琴教育家具备长远的教学理念，将培养听觉能力作为教学重点和演奏依据。

利奥波德·莫扎特（沃尔夫冈·阿马迪乌斯·莫扎特的父亲）、著名的德国钢琴教育家佛列德·维克（女钢琴家克拉拉·舒曼的父亲）以及波兰钢琴家弗雷德里克·弗朗索瓦·肖邦都针对音乐听觉做出行之有效的教学。另外，俄罗斯钢琴家安东·鲁宾斯坦，尼古拉·鲁宾斯坦，波兰籍俄罗斯钢琴家捷奥多尔·列舍蒂茨基，利奥波德·奥埃尔等认为听觉在钢琴教学中发挥着重要作用。其中，车尔尼学派继承者著名钢琴教育家莱谢蒂茨基训练学生的聆听自己所弹奏出的声音。“他的教学法秘诀是能够使学生听到并辨别自己在琴上发出的声音，从而让学生成为自己的老师。他的学生都能弹出令人难忘的、美丽纯净的歌唱音色！对声音的孜孜以求，也成了他教学的核心。”^①

19 世纪末至 20 世纪初，生理学在很大程度上启发了钢琴演奏家与教育家们。从生理角度对手指骨骼和肌肉的结构组织、手部特征及运动规律做了深入研究，但同时仅仅局限于手部，并没有同大脑和心理活动相联系。

直至 20 世纪上半叶，应用心理学的兴起和钢琴工艺的改善让钢琴教育家们发现钢琴演奏不光是生理方面的手指运动，应当更多的涉及到心理学的运用。演奏家及教育家们深刻的认识到钢琴演奏是心理指挥听觉。英国教学法专家 T.马太、德国音乐教育家 K.A.马丁森、匈牙利音乐学家 M.瓦洛、波兰钢琴教育家约瑟夫·霍夫曼、俄罗斯音乐理论家纳扎罗夫、法国钢琴家瓦尔特·吉泽金等在教学过程中都非常重视培养内心听觉，认识到听觉对钢琴演奏所起到的指导作用，甚至把教学重点完全奠定和集中在以自我批评的方式聆听自己演奏的方法之上。

法国钢琴家瓦尔特·吉泽金始终坚信和实践其老师卡尔·莱默尔的钢琴教学法，卡尔·莱默尔教育学生首先要培养自我检验能力，即真正的聆听自己的演奏。“在我看来，以自我批评的方式聆听自己的演奏时整个音乐学习中最为重要的因

^① 周薇. (2005). 钢琴教学研究的历史与现状 (七). 钢琴艺术, 8, 39-40

素……只有通过自我检验（聆听），才能培养良好的听觉能力”。^①前苏联钢琴教育家乔治·考契维兹基在他的书中强调内心听觉的重要性和内心思维和构想的运用，还提议钢琴教育者在训练学生听觉反馈时的模式应当为：“听觉刺激（内心听到的声音）→假想运动行为→运动行为的实际声音结果→听觉感受和对实际声音的评估。”^②特别值得一提的还有美国著名钢琴家简·谭，她基于坚实的脑科学认识上以发展听觉为基础的“协调”训练理念，为钢琴教学中的训练方法寻求了更多的可能。提倡培养、发展以“元认知能力”为核心的“独立学习”理念，元认知能力的核心是自我监控。学生可通过观察、反思，在对认知结果的意识与控制中获得并改进自己的学习策略以达到更好的学习效果。^③

我国的钢琴教育研究中，很少以训练音乐听觉作为教学任务，对艺术表演中客观判断力的培养和训练没有给予相应的重视。在2000年之后，培养音乐听觉成为新兴话题，但是相关的研究文章大致千篇一律，并没有进行深入个性化的探索和尝试或提出相对切实量化的有效解决方法。笔者在知网上以关键词为“音乐听觉训练”、“音乐听觉”并含“钢琴演奏”、“内心听觉”并含“钢琴演奏”、“音乐心理学”并含“钢琴演奏”、“音乐美学”并含“钢琴演奏”进行相关搜索，共有98篇文章。通过分类整理和阅读，除去人物传记，论著介绍和重复篇目外，有88篇可供参考。其中，有以下10篇具有较高的参考价值。《论钢琴学习中的音乐听觉训练》（吴扬），《音乐听觉在钢琴演奏中的作用研究》（杨欣宇），《钢琴教学中的听觉训练》（李玫），《试论钢琴演奏教学中听觉、触觉、视觉的协同》（袁媛），《西方钢琴教学研究的历史回顾与理论解析》（周为民），《钢琴演奏中心理问题的探究》（张薇），《浅谈音乐注意在钢琴演奏中的作用》（范静），《论音乐表演艺术的创造性——从布莱希特“陌生化”表演艺术理论得到的启示》（冯效刚），《钢琴教学研究的历史与现状》（周薇），《简·谭教学理念的认知心理学解析》（凌俐、田许生）。

三、研究方法及方案

在演奏中最常见的问题包括对音色的忽视，节奏把握不准以及对乐曲整体框架安排不妥等。笔者将就着在钢琴演奏中最常出现的一些问题，从内心听觉、德国戏剧理论家贝托尔特·布莱希特“间离效果”、瑞士美学家爱德华·布洛“心理距离”学说、心理学基本研究方法——内省法进行理论分析。在实际应用方面，由于训练的效果较难以量化的方式呈现，笔者运用行动研究的方法结合质性的评

^① 姜丹(译). (2004). 现代钢琴演奏技巧. 上海音乐出版社. (Karl Leimer, Walter Gieseking) 3

^② 朱迪(译). (2004). 钢琴演奏的艺术——一种科学的方法. 上海音乐出版社. (George Kochevitsky) 42

^③ 凌俐, 田许生. (2007). 简·谭教学理念的认知心理学解析. 中国音乐学, 1, 122-125

价方式进行训练以解决上述问题，包括录音练习法，返送练习法，黑暗练习法。录音练习法是让演奏者回放弹奏录音，用自我观察、自我审视的方法发现弹奏时忽视的问题。返送练习法是运用话筒、电脑、耳机边弹边听达到实时反馈，由于平时弹奏时听到的声音是在弹奏场合下钢琴发出的声波在周围物体上共振反射形成的，而把话筒放在振动琴弦较近的位置会避免其他物体的共振，再通过电脑和耳机直接传达到内耳的声音必定与以往的不同，在一定程度上形成了陌生感从而调整不稳的律动达到“间离”效果。黑暗练习法意图在于让练琴者体验听觉脱离视觉的指导，更大限度的调动听觉注意力来控制和调整触键从而达到内心听觉对音乐的期待。

在研究对象上，笔者选择专业学琴者进行分析和研究。笔者将用判断抽样的原则共挑选中国音乐学院钢琴特长或钢琴专业的 8 名本系本科生对这三种方法进行尝试，每人使用 1—3 首曲目进行训练，每人每天用固定方法练习半个小时，共练习 4—5 天，分别在第二天和第四天或第三天和第五天进行自我检测，另外考虑到曲目风格的不同恰好能说明方法的普遍性，最终由参与者的访谈记录评定训练方法的效度。

第一章 强化听觉训练方法的理论陈述

第一节 音乐音响效果的参照机制

(一) 内心听觉的含义

内心听觉是不同于外部听觉的特有的音乐听觉形式,是通过长期音乐训练而获得的一种音乐素养。外部听觉或普通听觉是指日常生活中外部听觉系统对一切声响物理信号的直接感知和记忆,内心听觉或内部听觉则是建立在外部听觉系统基础上,是一项更为强调心理操作技能的意识活动。^①“内心听觉是一种内心表象,是一种不依赖音响,仅凭记忆表象和思维而准确地构成内心音乐意象的能力。”^②

音乐学习者长期通过乐器演奏或声乐演唱等音乐活动,在对音高、音长、音色、速度、力度等因素进行判断与识别的基础上,演奏者逐渐积累听觉经验,形成对音乐特有的直觉、记忆和无声想象能力,再运用音乐思维进行音乐表演和创作。如同接受训练的动物具备条件反射能力,内心听觉是所有音乐学习者所必须掌握的一项专业技能和心理操作能力。对作曲家来说,内心听觉是其创作的根源;对演奏家来说,内心听觉是其表演的依据。

从心理学角度来看,音乐学习者运用内心听觉将音乐保存为记忆的同时已经发展成为一种“在客体并没有呈现的情况下,头脑中所出现的该客体的形象”。^③认知心理学将其定义为“表象”。“表象”在类型上分为听觉表象、视觉表象、动觉表象、触觉表象等,从形成过程上分为记忆表象和想象表象。^④

在音乐表演的过程中,听觉思维的完整过程应当是外部听觉感知——听觉记忆表象——听觉想象预知。

(二) 内心听觉的运用

由于内心听觉在听觉意识参与音响形成前后都起到了必要的“标杆”作用,因此内心听觉成为创作音乐音响的参照机制。^⑤

首先是用内心听觉指导动觉。众所周知,我们日常生活中的所有肢体动作都受大脑控制,演奏钢琴也不外乎如此。只有当大脑中有事先构思好双手双脚的协调动作以及需要的声音,演奏者才有可能有效指导演奏动作和音响效果。这就要

^① 赵嵘.(2011).内心听觉的运用与培养在钢琴演奏中的作用.福建歌声,(220):32-33

^② 曹理等.(2000).音乐学习与教学心理.上海:上海音乐出版社.240

^③ 中国大百科全书总编辑委员会,《心理学》编辑委员会,普通心理学编写组.(1987)中国大百科全书 心理学 普通心理学.北京:中国大百科全书出版社.127

^④ 百度百科.(2012).表象_百度百科.<http://baike.baidu.com/view/39081.htm>

^⑤ 同注①

求钢琴演奏者在演奏动作发生之前大脑要以内心听觉为依据预计好速度，力度，表情，音色等等因素，即产生听觉期待。^①“期待会改变大脑表层的电压，人们在直接期待某种结果时的这种电压改变可以通过仪器测量出来。此种特殊技术记录在大脑电流曲线揭示了大脑的大部分都有典型的电势改变现象。比如在乐队演奏时，在一段令人难忘的独奏进入的前一秒钟，经仪器测试，乐队成员的大脑表层均有上述“期待潜能”活动。”^②

正如在教学过程中许多钢琴教师都会反复向学生强调“大脑走在手前面”的道理，内心听觉指导动觉的作用在如今的钢琴教学及演奏中已得到较为广泛的重视和讨论。相对于此，钢琴教育家和演奏者们则忽视了听觉意识参与演奏的另一个同等重要的步骤——用听觉反馈音响并进一步指导动觉。^③这也是本文重点研究的内容。

在钢琴课上，学生借用教师的耳朵分辨和判断自己制造出的音响是否可取，但在自己的练琴过程中通常缺少谨慎的态度，不能随时检验音响合适与否。乐谱通过视觉反应于大脑生成动觉，琴弦振动的声波传入耳内形成听觉，听觉在此基础上保留一部分音响材料作为记忆，进一步指导之后的动觉。整个过程要求演奏者注意力高度集中、知觉保持时刻的开放、应变能力敏锐。也就是说如果演奏者仅仅将动作完成或发出声音来作为最终目标是不负责任的，还必须要将发出的音响与预计的音响（内心听觉）做对比，判断此时的音响是否符合演奏者自身的期待和要求，如果不符将要做怎样的调整和修正。因此只有持之以恒的用耳才能提高听觉能力和音乐鉴赏力。^④当演奏者具备聆听习惯和音乐鉴赏力之后，他们会逾越盲目演奏的障碍，演奏水平进入新的更高阶段。

以内心听觉作为音响的参照标准演奏出期待的音响，再用听觉来评判校正是否是内心听觉所期待的音响，这样的两个听觉步骤不能独立进行，只有相辅相成的循环利用才能形成高质量的演奏。^⑤那么，内心听觉的培养对用听觉反馈演奏来说就至关重要。

（三）内心听觉的培养

在演奏过程中，演奏者们应以音乐记忆为基础，利用音乐思维将想象力和听觉经验综合运用，形成听觉预感，并在演奏过程中不断调整注意力，利用听觉预感不断与所听到的现有声音持续进行判别比对。在这个过程对钢琴演奏者的坚强意志和长时间高度集中的注意力都是极大考验。诚然，内心听觉的培养不是单靠

^① 赵嵘. (2011). 内心听觉的运用与培养在钢琴演奏中的作用. 福建歌声, (220):32-33

^② 钱泥(译). (2009). 演奏艺术的生理心理学津要. 上海:上海音乐出版社. (Renate Kloppel)12

^③ 同注①

^④ 同注①

^⑤ 同注①

一朝一夕能够培养起来的，这必须是一个应备受重视并耐心接受良好的方法指导的长期的复杂训练工程。^①相对于国内文献中所提到的对于旋律、节奏、声部、多听不同版本、培养听觉习惯、借鉴姊妹艺术等笼统的理论陈述现象，国外文献则呈现了较为探索性和实用性的方法。

俄罗斯当代著名钢琴家根纳季·齐平在《演奏者与技术》一书中提到几种有效掌握内心听觉的方法：以慢速演奏教学曲目中规定的乐曲，目的是预先听到（或通过“听觉侦探”）下面即将展开的音乐；通过“点线”法演奏音乐作品，也就是把一个乐句“弹出声来”（真实演奏），下一个乐句默默演奏，即不出声（心中默默弹奏），与此同时，必须保持音乐进行的连贯性和整体性；在键盘上无声弹奏；倾听别人演奏比较陌生的音乐作品（听录音或听现场演奏），同时看着相应的乐谱；根据“边看-边听”的原则，绝对通过大脑（意识）照乐谱演奏（即默默的演奏）的方法掌握音乐作品，深入挖掘作品的表现实质；心里默默的照乐谱演奏。^②

针对于最后一种方法，笔者认为应该注意“默默演奏”的方式方法而不要仅仅局限在乐谱具体的音符等细节中，速度、音色、甚至情感等一切要素也要与真实演奏一致。对速度偏快的段落应该照原速默想而不能放慢速度，只有这样才能养成快速思考的习惯并保持思维的灵敏性以致演奏时不会觉得来不及。“默默演奏”没有了钢琴的固定音色限定，演奏者正是可以发挥广阔的想象空间的时候，把要弹奏的声音想象成各种乐器或人声，使“真实演奏”时的音色变得丰富多样。情感的安排在“默默演奏”时也需要精心的设计。许多演奏者在弹奏过程中经常因为收到动觉的牵制，把快速段落弹得激动不安，慢速段落弹得冗长拖沓。演奏者作为音乐的诠释者，音乐情感的发展同样要经过精心的设计才会顺理成章，逻辑清晰，因此演奏者切忌随心所欲的宣泄而需要照顾的听众的审美角度而巧妙安排。“默默演奏”正是可以冷静思考情感的起承转合的最佳时刻。

从心理学的角度上看，内心听觉作为一种心理操作技能参与了包括音乐创作、音乐演奏及音乐欣赏的所有心理活动，是一项需要长期体验和培养的潜在音乐技能，应当贯穿于钢琴演奏和教学的各个环节和程度。真正的音乐家只要把他的全部精力投入到音乐之中，就能预见到即将发出的乐声，与此同时，他还能对自己的演奏做出评价，仿佛是在局外聆听自己的演奏一样，顿时产生了对自己所听到的音乐的瞬间反应，而此时的想象也达到了最高的创作境界，听觉逐渐敏锐起来，情感也达到了一定的极限，并要求演奏者把全部精力与其准确的艺术表现力紧密的结合起来。”^③

^① 赵嵘. (2011). 内心听觉的运用与培养在钢琴演奏中的作用. 福建歌声, (220): 32-33

^② 董茉莉, 焦东健(译). (2005). 演奏者与技术. 152-153

^③ 焦东健, 董茉莉(译). (2008). 音乐活动心理学——理论与实践. 北京: 中央音乐学院出版社. 140

第二节 强化听觉思维参与意识的认识论基础

(一) 贝托尔特·布莱希特“间离效果”方法

1. “间离效果”的含义

间离效果,又称陌生化效果、疏离,是德国戏剧理论家、剧作家贝托尔特·布莱希特(Bertolt Brecht, 1898—1956)所提出的戏剧表演理论,是指将观众疏远于戏剧或电影,这被布莱希特称为叙事剧(史诗剧)。布莱希特运用说书人讲述故事,以达到观众与剧情间的疏离效果。^①

德国布莱希特体系与俄罗斯斯坦尼斯拉夫斯基体系、中国梅兰芳体系并成为“世界三大表演体系”。对演员表演心理的不同定位,是布莱希特体系与斯坦尼斯拉夫斯基体系的本质区别。布莱希特是戏剧表演学派中“表现派”的代表人物。“表现派”的代表人物法国著名演员哥格兰,也曾提出演员应当具有双重身份,即两个“自我”。他认为:“他的一部分自我是表演者,即操纵者;另一部分自我是他操纵的工具。”^②也就是说第一自我负责表演前的构思想象,再由第二自我演绎出来。在表演的过程中,“第一自我对第二自我进行加工和处理。”^③

布莱希特所推崇的“间离效果”戏剧方法,是引导演员时刻保持清醒,用表演历史的方法演绎剧中角色,而不是过于忘我的变成剧中人物。布莱希特认为:“演员在表演时的自我观察是一种艺术的和艺术化的自我疏远的动作,它防止观众在感情上完全忘我的和舞台表演的实践融合为一,并十分出色的创造出二者之间的距离。但这绝不排斥观众的感受,观众对演员是把他作为一个观察者来感受的,观众的观察和观看的立场就这样的被培养起来了。”^④因此,演员的人物不仅是“体验”他所处的角色,更是“表现”角色。

体验派一直坚持强调表演的“真实性”与表现派所强调的“假定性”分庭抗礼,但在斯坦尼斯拉夫斯基较晚期论述《演员自我修养》时逆转笔锋,在一定程度上承认了布莱希特的演戏方法。斯坦尼斯拉夫斯基同样认为,演员应该同时拥有“角色远景”和“演员远景”,即“第二自我”和“第一自我”这两条线互相牵制表演。“第一自我”是用理智控制每一个动作和台词,“第二自我”是用感性进入角色人物,完全投情于戏中的生活。只有在“第二自我”的体验中,“第一自我”才具有创造性和思维力;只有在“第一自我”指导下,“第二自我”才更具有逻辑和生命力,两个“自我”的相互作用才能造就既条理清晰又生动形象的表演。“我们需要人——演员即角色扮演者本人的远景,是为了使我们在舞台

^① 维基百科.(2012).间离效果-维基百科,自由的百科全书.<http://zh.wikipedia.org/wiki/间离效果>

^② 梁伯龙,李月(编).(2002).中国艺术教育大系——戏剧表演基础.北京:文化艺术出版社. 124-148

^③ 同注②

^④ 丁扬忠,张黎等(译).(1990).中国戏剧表演艺术中的陌生化效果.北京:中国戏剧出版社.(BertoltBrecht)191-202

上的每一个瞬间都能考虑到未来,是为了调节自己的内部创作力量和外部表现手段,正确的配置这些力量和手段,合理的运用为角色而积累的材料。”^①

笔者认为,布莱希特的“间离效果”是一个有效循环并具有高度辩证性质的过程。制造间离并不是最终目的,而是在这之后怎样进一步理解间离和消除间离,是带着反思与批判的眼光审视演员和角色的本质,使两者达到更深层次的融合;是要求演员以旁观者深知反对者的目光阅读和审视角色人物,运用理智进行思考从而获得对社会和人生的深刻新认识。这种反思批判具有宏观长远的眼光,是一种理智客观的艺术表演手段。

另外,布莱希特深受俄国形式主义评论家什克洛夫斯基“陌生化”理论的影响,使戏剧表演方法“间离效果”成为20世纪20年代出现的西方马克思主义美学中,反对资本主义社会同一性,主张物化、阶级意识论、批判理论的“无产阶级文化霸权的艺术原则”。^②强调对现实的疏离和反思的“间离效果”同样为之后阿多诺的否定辩证法提供了哲学思辨的美学基础。这与下文将要论述的心理学研究方法“内省法”所显示的哲学思维同出一辙。

2. “间离效果”的运用

舞台上的钢琴演奏者同样以演员的身份来诠释和演绎乐曲,演奏者既要 will 情感投入到乐曲中,用真情打动听众,又要照顾到乐谱、手指技术等因素。大部分的演奏者一旦突破了技术难题便将一腔热情全身心献给乐曲并且从始至终的毫无保留,从演奏者自身的角度用乐曲宣泄了自己的情感,但从听众角度却不一定能够理解这种演奏方式。在演奏过程中,演奏者不能完全投入到乐曲中的,忘我的投情是不成熟,不理智的。征服人心的演奏应当是在以情动人时应当把理智调动出来,以旁观者的角度有意识的、清醒的统筹自己的演奏。

在音乐表演艺术过程中,音乐家需要保持独立的自我,保持自己作为一个旁观者和评论者的身份。这就是音乐表演艺术创造的另一种情感状态,即“情感间离”,如果说音乐演奏家的“情感认同”过程是一个“人格替代”的话,“情感间离”则是一种演奏家“自我人格的强化”过程。^③也就是说,音乐创作者(作曲家)和音乐表演者(二度创作者)之间的关系是需要后者运用理智的方法协调和平衡的。二度创作的限度应当由表演者多次衡量,是完全投情于音乐中,还是以旁观者的地位审视音乐,是先投情于乐曲之中再间离出来反观自身的艺术创作,还是带着自己的主观判断去诠释作品,这都是首度创作与二度创作的对话,二度创作所萌发的新质价值所在。

^① 郑雪莱(译).(2006).演员自我修养第二部.北京:中国电影出版社.(Stanislavski Konstantin), 119

^② 张法.(2007).20世纪西方美学史.四川:四川人民出版社.207

^③ 冯效刚.(1997).论音乐表演艺术的创造性——从布莱希特“陌生化”表演艺术理论得到的启示.人民音乐,(379):27-31

如同戏剧表演学派中“表现派”和“体验派”各执一词，音乐表演中同样也有激情派与理智派的热烈争论。激情派认为表演者自身应当全身心投入音乐作品中，用音乐作品所表达的情感相同化表演者自身的情感。例如德国音乐家 C.P.E. 巴赫曾说道：“音乐家除非自己也受感动，否则就不能感动别人；他必须感觉到他想要在他的听众中引起的一切效果。”¹然而，理智派却认为表演者自身应当具有坚定的人格，在表演的同时还要清晰设计表演步骤。安排表演进程。例如意大利音乐家布卓尼主张：“假如一位艺术家想使别人感动，他自己就一定不能感动——否则在关键时刻，他将无法控制他的技术。”²

笔者认为，两位音乐家说的并不矛盾甚至可以互相借鉴吸收，C.P.E.巴赫所说的“让自己感动”是在台下对乐曲进行分析和练习时需要多去感受的，表演者只有彻底理解了音乐并被音乐表达的情感所深深折服才能更贴切的诠释和演绎作品，而在表演音乐的过程中，就应更多的强调运用理智去控制有可能失控情绪，确保让听众尽量从忠于原作的角度走入演奏者所导向的音乐国度。因此，只有把感性投情与理智控制结合运用妥当才能制造出既不偏离原作又有演奏者个人独特风格的效果。

这便要求演奏当下间离感性与理性。对每一部作品风格、触键、情绪以及速度、力度、曲式等一切因素的理智把握是钢琴演奏者的必修课程，在演奏时不能仅凭一腔热情就把这些抛之脑后，还要间离出另一个“聆听的我”，提醒“演奏的我”严格遵循演奏原则和手段。演奏时的理智运用不会有碍激情的释放反而有助进一步全神贯注的投入到音乐中，有理智参与的激情才是真正的激情。布莱希特“间离效果”所暗含的哲学思辨之核心高度便在于以旁观人的视角解读正在发生在自己身上的别人的故事。其审美理念正是在以情动人的基础上增加理性思考的美感，从而产生审美的心理距离。

（二）爱德华·布洛“心理距离”学说

1. “心理距离”学说的含义

1912年，任教于英国剑桥大学的瑞士心理学家爱德华·布洛（Edward Bullough, 1880-1934）在英国心理学杂志发表了一篇名为《作为艺术的一个要素与美学原理的‘心理距离’》（Psychical Distance as a factor in Art and an Aesthetic Principle）的文章中提出“心理距离”的概念。他主张从心理学的角度研究美，并认为心理距离是观赏者对于艺术作品所显示的事物在感情上或心理上所保持的距离。³从此，“心理距离”成为美学思想史上的一个经典理论预示着之后的现代美学理论发展。

¹ 中央音乐学院《外国音乐参考资料》编辑部,外国音乐参考资料,1983(4,5 合刊): 177

² 同上

³ 维基百科.(2009).心理距离-维基百科,自由的百科全书.<http://zh.wikipedia.org/wiki/心理距離>

布洛在其文章中以在海上航行的途中遇到迷雾为例，提出“心理距离”是指观赏者在欣赏艺术品时所产生的心理和感情体验上的距离，而非空间或时间上的距离。审美心理活动发生进行的前提正是“心理距离”的存在，因此从根本上说“心理距离”是一种艺术鉴赏过程中的审美思维、审美原则及审美态度。文章的主体分为两大部分进行理论陈述，无时无刻不体现着二律背反这一哲学命题的高度思考和运用。

第一部分布洛论述了心理距离的几种特性，包括距离的矛盾律、距离的可变性等。在创作或欣赏中，既不能隔岸观火，毫无感情色彩；又不能身临其境，毫不保持距离。理想的境界是审美主体与审美客体之间保持最小距离而又不丧失距离。正如布洛所说：“他（艺术家）最有能力用艺术来概括一种强烈的个人经验，但是只有在超脱纯粹个人的经验这条件下他才能用艺术来概括。”^①这就需要艺术家在有我之境和无我之境之间出入得当。另外，布洛还指出：“不但各人在习惯的距离尺度上彼此不同，而且同一人在不同对象和不同艺术面前其维持距离的尺度也有大小。”^②也就是说艺术品的抽象性经常使欣赏者觉得晦涩难懂、望而却步，即距离太远；当艺术创作者和欣赏者对艺术作品有太多的情感交集以致艺术与生活界限模糊，即距离太近。而这两种情况都是失去距离，失去距离就会失去美感。反之，如果审美主体能够利用距离的矛盾性和可变性，依照审美对象的具体情况适当调整“心理距离”的尺度便可达到最佳审美效果。

布洛在文章的第二部分中则侧重解释“心理距离”是一种审美原理。布洛认为只有距离才能够产生美，有距离的感官快感才能称之为美，主体能够以审美的态度来看待对象是因为二者之间存在心理距离。布洛着重还从艺术创作和艺术表演两个方面论证了“心理距离”的深层意义。他认为：“艺术创作乃是一种距离了的心理内容的间接概括。”^③在艺术家进行创作时是以现实为依据的，但同时一定下意识的加入了想像等主观成份和个人经验，也就是说艺术创作是来源于生活而高于生活的。这种下意识的产生距离是长期从事艺术创作积累出的经验，在艺术表演的过程中这种产生“心理距离”的同样也是表演者区别于普通人所特有的技巧，是一种对自我意识的分层处理的心理技巧。

“心理距离”从心理学方法与美学思辨相结合的理论角度出发，是不同于以往的人本主义美学新学说，深刻强调审美主体自主选择、理性衡量的主动性，并更全面概括了一切静态和动态艺术审美活动，凝练成为一项通用的艺术原则，具有划时代的重要历史意义。然而从实践角度来看，演奏者怎样在复杂忙乱的手脚

^① 缪朗山(译).(2011).缪朗山文集之四——西方美学经典选译(现代卷).北京:中国人民大学出版社.(Edward Bullough), 302

^② 同注①

^③ 缪朗山(译).(2011).缪朗山文集之四——西方美学经典选译(现代卷).北京:中国人民大学出版社.(Edward Bullough),320

运动同时，运用强烈的心智把理性拉扯到一定距离开外，用来检视自己的感性情感是否太过投入呢？如何发挥主观能动性的控制意识，即艺术创作者如何具备将“心理距离”适时恰当运用的审美态度就成为本文着重探讨的议题。

2. “心理距离”学说的运用

布洛的“心理距离”不仅阐释了艺术欣赏者应具备的美学观点，也更为深刻的指导了艺术创作者具体实践的心路历程。“距离说”也同样从更为细致的层面论证了表演心理学中人格分裂的问题。这与前文所述的“间离效果”同出一辙。

坚持运用内省心理学方法的布洛指出：“心理距离是插在我们的自我与我们的广义的感受之间，这通常也等于将距离插在我们自我与作为这种感受的源泉或媒介的对象之间。”^①由此可以看出，“距离”是可以有意识“插入”的，如同视角的自如转换，但是这种高难度的心理操作能力并不是每个钢琴演奏者都具备的。对于内心听觉程度较浅，手指技能不够理想的演奏者来说，使用人为手段“插入距离”能够帮助其灵活把握“心理距离”的分寸火候，提升演奏水准。例如，聆听自己的录音能够帮助演奏者在演奏与感受之间插入心理距离。

在钢琴演奏的过程中，演奏者必须平衡好自身情感和作品情感之间形成的心理上的距离。“心理距离”太近，演奏者自身就会被音乐带走，在一定程度上扭曲作曲家的意图。例如一些手指技术不成牵绊，内心情感丰富的演奏者反倒容易让自己随着音乐越来越激动，使音乐听上去太过主观急躁而愈发不可收拾，忧伤变得拖沓，激情变得慌乱。“心理距离”太远，演奏者则会过于注重作品的技术细节，毫无情感表达。例如演奏者把所有精力都运用到手指跑动或触键技术等细节的精细雕琢，而不顾作品的整体音乐情感描绘，丧失了对音乐情感事件的鲜活表达。这两种情况正是布洛所说的“丧失距离”，都会让台下的听众无所适从，抓不到音乐真正的情感精髓。笔者认为适当的距离才能产生美感，优秀的表演一定经过千锤百炼，掺入理性的反复推敲。

布洛认为：“若不是距离存在，感染力的肉感性将是愈直接而且切身，一旦有距离存在，感染力的精神性便是愈深入人心的。”^②这种质变的飞跃便是许多具有表演经验的艺术家所说的：有控制的表达情感。不断的给情感加注带来的是情绪泛滥，而越是抑制情感，反而会达到情绪的另一个高峰。例如音乐中的反高潮处理，在情绪达到最高峰的时刻却出乎意料的收回来，不仅没有影响情绪的烘托反而给人一种更为巧妙意外的惊喜之感。

综上所述，布洛的“心理距离”美学观点是既以质化描述为基础，又同时主张采取“准实验”的态度，将传统的心理学内省法融入到审美心理学实验中。布

^① 金惠敏等(著),汝信(编).(2008).西方美学史(第四卷).北京:中国社会科学出版社.108

^② 缪朗山(译).(2011).缪朗山文集之四——西方美学经典选译(现代卷).北京:中国人民大学出版社.(Edward Bullough), 314

洛的“距离美学”是将感性的美学理性化的一种超越，是所有艺术家始终信仰并长期践行的美学态度。

第三节 强化听觉的训练方法根源——内省法

在心理学实验研究中，参与者凭借主观判断，把自己的心理活动报告出来，这种方法成为内省法。内省法又称自我观察法，是心理学基本研究方法之一，是构造主义学派的主要研究手段。^①在日常生活中，人们经常运用自我审视，自我监督的方法时刻反思、指导和规范自己的行为，例如个人学习总结或个人工作报告就是每个人对自己阶段性表现的自觉描述。

与前文谈及布莱希特“间离效果”作为西方马克思主义美学所推崇的艺术原则相对照，西马美学的代表人物之一的美学家 T.W.阿多尔诺在论述其否定辩证思维时指出：“如果否定的辩证法要求思维进行自我反思，那么这明显意味着，如果思维想成为真实的……它就必须也是一种反对自身的思维。”^②“自我反思可以使个别意识摆脱对于个别经验的依赖，并扩展个别意识，使之接受逻辑一般性的整统，而达到理性的高度。”^③很显然，阿多尔诺认为人类自觉自主的运用自我意识是意识的最高阶段，理性的对自我进行反思是人类操控意识的最高境界。也就是说只有通过自我意识的自我反思功能，才能对事物进行本质的认知。

构造主义心理学派的先驱人物，德国心理学家威廉·冯特（Wilhelm Maximilian Wundt, 1832—1920）认为，心理学的研究对象理应是人的意识经验，从而借用了哲学内省法并与有关实验相结合进行了心理学研究。然而，随后的行为主义心理学派则认为研究对象应当是人类行为，用 S-R 的研究方法完全取代了内省法。但是，行为主义以控制人们行为为最终目标，显然丢失了心理学所包含的人文关怀这个最终目标，即理解自己和他人。因此只通过观察人们的外在行为能够了解的实在有限，必须通过内省法才能获得更直接更丰富的资料。直至 19 世纪 50 年代中后期，随着起源的认知心理学，心理学家又重新认识到内省观察方法是不可取代并始终依赖的心理学研究方法。20 世纪中后期以来，内省法使得元认知这一理论在哲学，心理学，教育学中都得到了充分的发展和运用。元认知是对已有认知活动的再认知，被推崇为认知活动的核心内容。“元认知过程实际上就是指导、调节我们的认知过程，选择有效认知策略的控制执行过程。其实质是人对认知活动的自我意识和自我控制。”^④

^① 百度百科.(2012).内省法_百度百科.<http://baike.baidu.com/view/323058.htm>

^② 张峰(译).(1993).否定辩证法.重庆:重庆出版社. (Theodor W. Adorno)364

^③ 张峰(译).(1993).否定辩证法.重庆:重庆出版社. (Theodor W. Adorno)46

^④ 百度百科.(2012).元认知_百度百科.<http://baike.baidu.com/view/191915.htm>

绝大多数钢琴演奏者不善于利用自我意识来进行自我监控。钢琴演奏作为一项具有人类意识参与的技巧性活动来说，自我意识的运用属于演奏心理操作技能的一项必要内容，但是大部分演奏者将所有注意力都放在手指运动上，并没有合理的将一部分注意力分配给自我监控的执行人——听觉。钢琴演奏过程中利用听觉的自我监控就类似于元认知过程，对既成事实的音乐音响再判断，再调节，在音乐活动进行的动态过程中作不断的调节控制，使自我监控的内省过程循环作用，以达到演奏水平最大限度的充分发挥。

内省法之所以会在一定时期内被其他研究方法取代，也正是因为它自身具有一定的局限性。那么，在研究进行之前我们需要对内省法的局限性做全面的分析，并试图找出其补救对策。

首先，能够较为忠实的认识到自我意识的参与者必须限于健康的成年人，因此从参与者的选取上，笔者选择了具备一定专业素质的音乐学院大学生。他们具备熟练的操作技能，因此从一定程度上减轻了对研究设备的焦虑，相对于钢琴初学者来说更容易适应新的练琴辅助工具。另外，他们接受着良好的文化素质教育，对自我的认识较为准确和真实。其次，有些心理活动和自我意识是短暂、不稳定、容易受到干扰的，因此让参与者尽量选择自己较为熟练的曲目。演奏者不用把注意力分散到技术操作或音乐记忆方面，可以尽量保证心理活动的自然顺畅。再次，为了使自我意识不被中断和干扰，心理学家会采用延期内省，但经验意识一旦延时就可能会出现偏差，因此笔者采用了两种类型（延时和实时）的内省法。录音练习法是延时进行自我反馈，黑暗练习法和返送练习法是实时自我反馈（即在演奏过程中不断反馈，不断修正）。让参与者用一周的时间去熟练其中一种训练方法，这样对每种方法都更具有针对性和可信度。

从操作层面上讲，打破自我意识的思维定势是很难做到的，也是下文所要论述的三种训练方法的众矢之的。笔者在后文中介绍的听觉训练方法正是借助可掌控的教学器材将演奏者的自我意识尽可能的调动出来。

第二章 强化听觉训练方法的方法论基础

通过多年的钢琴教学，笔者认为许多演奏者在练琴过程中，大部分时间都只是习惯性的用手指顺几遍曲子，并不能真正运用听觉自我反馈。要想彻底转变这种被动学习的迷茫状况，必须要强化音乐听觉思维，只有演奏者对自己演奏出的声音充分了解，才能够有效的调整演奏方法和控制手指技巧。

第一节 录音练习法

录音练习法能够把演奏中的各个细节乃至全局结构都展露的一览无余，是所有器乐演奏者为了提高演奏能力最常借助的，最有效，最客观的练习手段。录音练习法深刻证实了内省法的价值和元认知的心理学过程。

从心理学研究角度上看，录音练习法利用了否定辩证思维，自觉自主的进行自我反思和自我批评，是一种全面认识自我的客观内省法。首先，录音练习法最为客观。在参与者聆听录音时，就像在聆听他人演奏一样，丝毫不带个人主观感受，不被技术难点困扰，可以公正、自然的判别演奏质量，指出演奏问题。因此，笔者不仅将录音练习法作为一种独立的方法来进行教学研究，而且在三种强化听觉的练习方法训练中都运用了录音练习法来公正参与者的主观感受，让参与者自己发现演奏上出现的新问题。其次，录音练习法在选择参与者演奏程度方面不受制约。鉴于个别参与者的演奏水平，笔者采用公放录音和反复聆听的方法，并适当的提供了一些对于乐曲处理的理解和建议，可供参与者参考。再次，录音练习法在曲目的选择方面不受制约。不管是程度较浅，速度较慢的曲目，还是难度较大，速度较快的曲目；不管是练习的还不成熟的曲目，还是已经可以熟练背奏的曲目都可以。如果曲目练习的还不够成熟，通过录音还能够检验出读谱是否出错。可见，录音练习法能够运用于各个学习层次和阶段。

美国钢琴家露丝·史兰倩丝卡在她的著作《指尖下的音乐》中，有一个章节独立介绍总结了“录音机的效用”，包括运用录音机背谱和练习协奏曲等。她认为使用录音机对自己的演奏进行录音，然后仔细聆听录音能够帮助演奏者养成客观聆听自我的好习惯，她说道：“它不但可以监听音乐的演奏、提升思考的层次；更重要的是，它帮助我们知识的领域一跨而至实际演奏的完美国度中。谦虚真诚的演奏者听了自己的录音，往往能刺激出许多客观的自我批评。由这样的录音去改造你的声音、塑造你的音乐，直到你能积极公正、单纯又真诚的将音乐的真实性的表现出来为止。身为艺术家，最大的责任便是竭尽可能的达到他所预期达到

的理想；在实现个人的创造力上他享有最大的特权。”^①

录音练习法的唯一局限就是：无法让演奏者在演奏时当即认识到演奏问题，以便做出及时的调整，即延时内省。也就是说，演奏者只有听了录音才知道刚刚出现了什么问题，这个时候只能通过动觉经验进行调整再录音演奏一遍，还要通过录音才能判断问题是是否解决。这就形成了对录音的依赖感，丧失了独立利用听觉的自主判断能力。

针对录音练习法的这个局限性，笔者在录音练习法的具体研究中，试图结合参与者听录音前和听录音后的两种自我评价，让参与者更清楚更客观的认识到自己的演奏问题，并以听录音后的自我评价为基础，引导听录音前的听觉思维，尽量使延时内省逐渐过度发展成为实时内省，从而增强听觉感受能力，达到强化音乐听觉的目的。尤其使用于内心听觉尚未建立，听觉意识尚未形成的演奏者。

第二节 返送练习法

当面对一个陌生的声场和一台陌生的钢琴时，演奏者应当具备敏捷及时的内心听觉。即使在试琴时熟悉好环境和乐器，与观众席坐满相比，演奏声音还会有变化的。对于演奏者来说，每一次的现场演奏都是独一无二的，没有修改错误弥补缺憾的机会，这就要求演奏者要在演奏过程中时刻具备清醒敏捷的内心听觉，顺利实时的反馈正在进行的演奏声音。因此，传统的录音练习法在实时反馈方面是有缺陷的，不能让演奏者将听觉期待、演奏、听觉反馈、演奏调整、随后音乐的听觉期待这个循环过程同步化，延长了五个环节的时间差。

返送练习法是指演奏者戴着耳机实时监听自己的演奏，是笔者原创的听觉练习方法，目的是强化钢琴演奏者听觉的实时反馈能力。根据演唱会上演唱者的返送耳麦原理，在演奏者进行钢琴演奏时，利用话筒收音，将声音传送到电脑上，电脑同时连接无线头戴式耳机，让演奏者能够通过耳机实时的听到自己的演奏。之所以选择无线头戴式耳机，不仅为了营造出更纯粹的音响听觉效果，避免除钢琴声以外的嘈杂噪音，而且能够让演奏者尽量减轻耳机线的牵扯负担。原本自然的钢琴音色通过话筒、电脑、耳机，变得听起来不一样，这会引发演奏者不自觉的格外注意，从而不得不将一部分注意力放在听觉感受上，起到了强化听觉的作用。

笔者吸取在认知心理学实验中，延时内省使实验结果容易形成一定偏差的经验，将多种教学设备组合，使演奏者能够实时内省自己的演奏。戴上耳机的参与者被陌生的声音带离至不近不远的“隔岸”，用理智的情感“观火”。使演奏者在

^① 王润婷(译).(2008).指尖下的音乐.桂林:广西师范大学出版社. (Ruth Slenczynska),163-168

表达情感时，还考虑整个乐曲的曲式结构、高潮安排等理性因素，从而拉开了演奏者与作品之间心理距离，并保持在一个合适的度上。演奏时将情感提升至理性的高度，使清醒的自我从泛滥的情感中抽离出来，抑制了过度的情感表达，“间离”开演奏上的“第一自我”与“第二自我”。

在适用者范围和曲目选择方面，返送练习法有一定的要求。首先，返送练习法是利用耳机里的新声音，提醒完全沉醉于感性表达的演奏者回到理性控制的轨道上来，将主人公式的体验和旁观者式的表演区分、间离、拉开心理距离。因此，特别适用于有一定演奏经验，感情过于丰富、控制不住感情表达的演奏者。至于如何微妙的把握间离心理距离的度，则需要演奏者多次认真体会和练习。其次，返送练习法是让演奏者们实时内省，当即反馈反思自己的演奏，避免了录音练习法“事后诸葛亮”的局限性，锻炼了敏锐的听觉反应和心理操作能力。因此要求演奏者注意力高度集中，最好挑选可以背奏的曲目片段进行练习。

鉴于返送练习法是一种新的方法尝试，它的局限性是演奏者对其产生的不适应。笔者建议较难适应的参与者可以通过录音练习法逐步过渡到返送练习法上来。

在返送练习法的具体研究中，笔者根据参与者的不同个体情况，在第一天、第三天、第五天运用录音来辅助返送练习法。只是录音的要求与单纯的录音练习法略有不同，第一天与第三天的录音要求参与者戴耳机边演奏边录音，演奏者所听到的录音则是通过听觉调整后的演奏，第五天要求参与者摘掉耳机录音，演奏者所听到的录音则是丢掉辅助后，单纯依靠听觉指导下的演奏。

第三节 黑暗练习法

黑暗练习法是指在完全黑暗的状况下，去除视觉的依赖感，就像模仿盲人弹奏，演奏者单独依靠听觉进行演奏，在演奏过程中将听觉的灵敏性完全激发出来，以达到用听觉指导演奏、用演奏强化听觉的双重结果。黑暗练习法以内心听觉为基础，启发演奏者运用以往积累的听觉意象（对音响材料的听觉、动觉感知积累和特有直觉），在演奏前发挥听觉期待（对音乐的想象），在演奏当下加强听觉注意（运用单一感官），在演奏后反思听觉记忆（听觉期待与现实演奏相参照），完全凭借听觉对声音进行纯粹感知和充分内省。

在运用黑暗练习法强化听觉时，演奏者只需要在每天天黑后或关灯后即可练习。一旦具备听觉期待并且不得不依靠听觉演奏时，就会积极接受听觉反馈的结果并进一步指导动觉。这就是钢琴演奏者常说的“找声音”，把刚刚听到的声音与内心听觉的标准进行对比，通过对触键面积、触键力度、触键角度等方面的尝

试，再做出对声音的调整。例如刚才的音色过于生硬，那么手指应该放平一些，手指与琴键接触面积大就会让音色变得再柔和一些；刚才的音色过于轻飘，那么指尖应该再立起来一些，手指与琴键接触面积小就会让音色更加集中和透彻。

但是黑暗练习法也有一定局限性。首先，这种自我内省是实时的、不稳定的，只有演奏者长期练习和感受，才能稳定听觉判断力和指尖感受力，提高对声音的敏锐度。其次，由于不用视觉参与演奏，因此演奏者需要熟练背奏曲目，具备一定的内心听觉，并且对所需要的音色有一定的认知和想象力。同时，对曲目也有一定要求，曲目的技巧性不宜过高，速度不宜过快，可挑选一些对音色或音乐情绪要求较高的曲目。

笔者认为，这两种局限性是可以克服的。在黑暗练习法的具体练习中，笔者利用较为客观的录音法来辅证黑暗练习，第一天先用录音法让参与者听到自己的演奏问题后，再进行黑暗练习；第三天和第五天运用黑暗练习法练习过后，再用录音法来考察练习成果进行自我评判。另外，笔者所挑选的参与者们均具有背奏能力，了解曲目的风格，具备一定的演奏经验，并且对音色的要求有一定的自我理解和探索能力。

因此，黑暗练习法在所有强化听觉的练习方法中操作最为简单方便，但同时在曲目选择和主观性两方面具有一定局限。

综上，运用以上三种强化音乐听觉思维的练习方法是灵活且多变的。它们可以运用在整首作品中，也可以运用在某一个音乐片段中，就一首乐曲来说，它们也可以相辅相成、同时运用。因此在具体操作时，笔者针对参与者情况，有时会同时利用多种方法进行听觉强化。借用心理学实验中的内省观察法，制作相关调查问卷，并跟踪记录和及时采访参与者每天的练习内容和想法。

第三章 强化听觉训练方法的具体研究

第一节 录音练习法

(一) 研究准备

1. 参与者来源

姓名	年龄	琴龄	专业方向	曲目
	钢琴程度			
王佳琪	19	15	音教系钢琴专业	莫扎特奏鸣曲 K330 第一乐章
	李斯特匈牙利狂想曲第七首, 贝多芬奏鸣曲 Op. 27No. 2 第一乐章, 肖邦练习曲 Op. 10Nr. 12, Op. 10Nr. 5, 巴赫平均律 BWV860, 莫扎特奏鸣曲 K330			
李姿蓉	20	10	音教系钢琴专业	莫扎特奏鸣曲 K. 570 第一乐章
	肖邦练习曲 Op.10Nr. 5, Op. 10Nr. 8, Op. 25Nr. 2, Op. 10Nr. 3 巴赫平均律 BWV866, BWV862, BWV868, 贝多芬奏鸣曲“告别”第三乐章, 肖邦谐谑曲第四首, 李斯特音乐会练习曲“轻盈”, 莫扎特奏鸣曲 K. 570 肖邦夜曲 Op. 15Nr. 2			
刘瑞雪	18	10	音乐学系副修钢琴	莫扎特奏鸣曲 K311 第一乐章
	巴赫平均律 BWV868, 肖邦练习曲 Op. 10Nr. 5, 贝多芬 Op. 13 第一乐章, 李斯特匈牙利狂想曲第十一首, 肖邦夜曲 Op. 9No. 2			
石涛	17	8	预考音乐教育系钢琴专业	贝多芬奏鸣曲“黎明”第三乐章 李斯特匈牙利狂想曲第六首
	肖邦练习曲 Op. 10Nr. 1, 贝多芬奏鸣曲“黎明”第三乐章, 李斯特匈牙利狂想曲第六首			

2. 研究设备

使用笔记本电脑作为录音记录平台, Adobe Audition 3 软件进行录音操作; 使用 TAKSTAR 电容式麦克风收音, Rapoo 无线头戴式耳机进行监听。

(二) 研究设计

笔者协助参与者挑选一至两首曲目，每天每人练习半个小时，笔者对参与者的练习内容进行细致的跟踪记录。参与者在训练中期需要填写第一次调查问卷，对这 2—3 天的练习情况做一次简要的体验书写，训练结束后需要填写第二次调查问卷对录音练习法的练习进行效果总结。

为了防止背谱出错却浑然不知的情况发生，在后半周的练习过程中要求参与者看谱练习一次。参与者自主挑选完整的曲目或其中的片段进行练习。

设备操作方面，将 TAKSTAR 电容式麦克风放在三角钢琴的乐谱架背后，音板上方，或立式钢琴的上盖上方，另一端插入笔记本电脑的 USB 接口，将 Rapoo 无线耳机连接笔记本电脑的耳机孔。每次录音时参与者正常弹奏，录音后参与者戴上耳机对刚才的演奏进行聆听和判断，每次练习的半小时之内可大概进行三次录音。笔者对每位参与者每次录音都做档案式记录，以保证研究的信度和效度。

(三) 研究过程

	时间	地点	用琴	练习内容
	弹完后参与者自己发现的问题		听过录音后发现的问题	
李姿容 莫扎特奏鸣曲 K. 570 第一乐章	第一天 6 月 15 日 (周 三) 19 : 30—20: 00	琴房 412	斯坦威立式琴	试录, 选择练习方法
	未发现问题		强弱对比不明显 节奏不稳	
	第二天 6 月 16 日 (周 四) 21 : 30—22: 00	主楼 105	斯坦威三角琴	呈示部
	装饰音不清楚 十六分音符不均匀		35—40 小节赶节奏 29—34 小节中声部音量过大	
	第三天 6 月 17 日 (周 五) 19 : 30—20: 00	主楼 205	斯坦威三角琴	呈示部和展开部
	强弱对比不明显 十六分音符不均匀 古典语气不够清晰		尝试用返送练习法纠正节奏不稳, 但参与者毫无察觉, 只能通过录音听出赶节奏的问题	

			十六分音符赶节奏 同音重复的走向感不明确	
	第四天 6月20日(周一) 18:30—19:00	琴房 205	斯坦威三角琴	再现部
	左手两个声部线条不清晰		尝试用返送练习法纠正节奏不稳,但参与者毫无察觉,只能通过录音听出赶节奏的问题 休止符没有数够导致赶节奏,渐强乐句容易赶节奏 终止式太匆忙,语气不够从容	
	第五天 6月21日(周二) 18:00—18:30	主楼 201	斯坦威三角琴	整体
	音乐色彩变化不明显		节奏不稳,凡是与35—40小节节奏型相同的乐句,渐强乐句都赶节奏	
今后的练琴方法和重点	需要长期运用节拍器稳住节奏 音乐色彩变化应更加明显			
结论	古典语气表达有所进步,手指控制能力和节奏方面有待提高			
自我评价	通过听录音能听出节奏不稳,但一到自己弹就顾不上了,特别是十六分音符弹不清楚就容易着急赶节奏,还有情绪激动的时候也容易赶节奏。			
重点解决的问题	节奏 色彩变化			

参与者钢琴程度较深,手指控制能力较强,但是练琴效率较低,可见平时练琴只动手不动耳,没有主动培养内心听觉形成良好的听觉习惯。当演奏者只会手指跑动,却不会利用听觉来监督指导演奏,会成为专业学习道路上的最大障碍,从而进入演奏水平停滞不前的瓶颈期。

在训练研究第三天,笔者尝试用返送练习法引导参与者稳住节奏,让其戴着耳机演奏,但参与者并不能让其立刻清醒的察觉局部赶节奏的问题,她认为和没

戴耳机时的声音没有太大区别，演奏效果与戴耳机之前完全一致。看来参与者对返送练习法不能很快适应，对手上的技巧过于在意，没有内心听觉的基础，不能建立强大，独立的听觉监控，无法通过耳机起到隔离效果，还是录音练习法更为适用。

在运用录音练习的第三，四天，参与者认为戴上耳机演奏和不戴耳机演奏除了音色不同以外，其他感觉大致相同，并没有聆听他人演奏的感觉，将这一遍戴着耳机的演奏录下来，再次聆听时才发现节奏不稳。笔者认为参与者在平时的演奏中没有特别留意节奏这一要素，主要依靠动觉、触觉演奏，内心听觉没有得到理性的训练和运用，也就是我们常说的“完全凭着手感演奏”。针对这样的演奏者，只能通过聆听录音和使用节拍器纠正不稳的律动。

训练研究的最后，参与者虽然能够通过录音认识到自己的演奏问题，但改正的效果并不稳定。由于研究时间有限，参与者最多将这一首曲目练习好，但不能说明听觉得到充分强化，只能提出演奏问题的症结所在，为演奏者抛砖引玉。

	时间	地点	用琴	练习内容
	弹完后参与者自己发现的问题		听过录音后发现的问题	
刘瑞雪 莫扎特奏鸣曲 K311 第一乐章	第一天 11月7日(周一) 19:00—19:30	主楼 105	斯坦威三角琴	试录，选择练习方法
	1. 落提和句尾的弹奏方法不对导致语气弱音过重(专业课上老师说过的问题) 2. 技术难点: 装饰音, 十六分音符弹的不清楚		1. 个别地方节奏不稳 2. 强弱对比不明显 共录了 2 次, 把弹不清楚的装饰音和十六分音符挑出来练习	
	第二天 11月8日(周二) 18:30—19:00	琴房 501	波士顿三角琴	呈示部
	1. 落提的第二个音和个别句尾抬指过高导致重音 2. 跑动的地方双手没有对齐, 装饰音弹的不均匀		1. 声部层次安排不妥, 总是右手比左手重 2. 缺乏歌唱性: 跳音跳的太独立, 副部旋律的音和音之间没有走向 3. 空拍后的节奏不准确, 经常进早	

		4. 相邻相似的两句没有安排好音乐逻辑：对比、模仿、模进 共录了 2 次，分手练习落提，分手进行句子和声部层次划分，进行强弱对比设计
第三天 11 月 9 日（周三） 19 : 30—20: 00	琴房 501	波士顿三角琴 展开部
十六分音符不够均匀，层次不鲜明，节奏不稳 和声变化不明显，没有弹出调式变化的明暗色彩 声部交替不明确 对话性的乐句没弹出色彩变化		单独录了一次单手十六分音符，听到均匀为止
第四天 11 月 10 日（周四） 11 : 30—12: 00	琴房 411	斯坦威立式琴 再现部
十六分音符赶节奏，没有弹出声部层次 左右手声部比例不够协调，左手旋律被右手声量盖过 强弱对比，色彩变化不鲜明 语气不够自然，变化不够生动		只录对比性的问答句，听出强弱对比为止
第五天 11 月 11 日（周五） 18 : 00—18: 30	主楼 105	斯坦威三角琴 整体
第一遍录音：速度起快了，展开部赶节奏，再现部最后回到平时的速度 第二遍录音：个别节奏不稳，		

	古典语气表达欠缺意味
今后的练琴方法和重点	1. 用节拍器控制节奏 2. 多听不同版本的处理，理解古典时期音乐语气的吐字和表达
结论	手指控制能力、音乐逻辑安排及节奏方面有一定进步，音乐感受力与表达力方面有待提高
自我评价	录音后再听一遍更容易找出弹奏的问题，而以前自己弹时是感觉不到的。更能发现自己的演奏问题，例如：速度不均匀、装饰音弹得不到位、强弱对比不明显、缺乏歌唱性和旋律色彩。
重点解决的问题	重音 色彩对比

参与者钢琴程度较浅，手指控制能力较弱，音乐感受能力较弱，演奏缺乏歌唱，需要笔者引导找出演奏问题。参与者通过反复对比自己的录音和钢琴家的录音，对古典主义时期的音乐语气、触键均匀、音乐色彩明暗对比等有所认识，并能够基本演奏出来。由于平时练琴时没有打节拍器的习惯，速度不稳的问题较难克服。

参与者屡次在专业课上被老师纠正落提弹奏方法，但手指总不能彻底的控制住，通过聆听录音和笔者引导，参与者认为是耳朵没有认真听到和演奏方法有误造成的。研究的第一、二天，参与者重点练习落提在演奏落提时，总结出第一个将手指放松落在琴键上后，第二个音是用手腕带起来的，不用抬指就不会出重音。

研究的第二，三天，参与者将练习重点放在十六分音符跑动上。在演奏十六分音符跑动时，参与者认为更要全神贯注的聆听每个音是否平均，先从慢速控制每个手指的抬指高度，触键力度，触键速度，遇到演奏不清楚的装饰音时应该积极抬高手指，数清节奏。至于如何把跑动音符演奏的清晰颗粒，音色圆润流动还要加以时日练习。

研究的第四天，参与者反复聆听录音发现，在演奏时自己认为已经做到位的表情原来在录音中并没有体现出来，因此在演奏时应当把强弱对比句，色彩对比句演奏的更加夸张。

	时间	地点	用琴	练习内容
	弹完后参与者自己发现的问题		听过录音后发现的问题	
王佳琪 莫扎特奏鸣曲 K330 第一乐章	第一天 12月5日(周一) 12:30—13:00	主楼 105	斯坦威三角琴	试录，选择练习方法

听录音前发现的问题： 装饰音不清楚		听录音后发现的问题： 节奏不准，忽快忽慢 手指控制能力不好，总出重音 强弱对比不明显	
第二天 12月6日(周二) 20:00—20:30	琴房 401	波士顿三角琴	呈示部
听录音前未发现问题		听录音后发现的问题： 1. 十六分音符不均匀，赶节奏 2. 落提的第二个音过重	
第三天 12月7日(周三) 13:00—13:30	琴房 306	波士顿三角琴	展开部
听录音前发现的问题： 重音太多，手指控制不住		听录音后发现的问题： 左手十六分音符连线断开处是句尾总出重音 节奏不稳	
第四天 12月8日(周四) 17:30—18:00	琴房 305	斯坦威三角琴	展开部、再现部
听录音之前发现的问题： 重音太多，手指控制不住		听录音后发现的问题： 呈示部、展开部、再现部节奏不统一，每部分都有赶节奏的问题 原因：没有用节拍器	
第五天 12月10日(周五) 18:00—18:30	主楼 105	斯坦威三角琴	整体
听录音前发现的问题：		听录音后发现的问题：	

	有意识自己赶节奏 顾不上个别重音的控制	强弱对比不明显 音乐不够流动，古典语气欠缺
今后的练琴方法和重点	1. 用节拍器控制节奏 2. 注意古典时期音乐语气的吐字和表达 3. 学习古典作品的读谱方法	
结论	节奏和重音方面得到改善，古典语气、音乐表达方面有待提高	
自我评价	以前听自己弹琴只能通过老师说的改掉老师说的的问题，通过这个方法可以找到自己很多相视的问题，能听出自己的问题不只有老师指出的那个地方，能将问题放大化，更加清楚自己的问题在哪里。再弹奏其他奏鸣曲时也能够发现自己的问题，知道自己想要的感觉了。	
重点解决的问题	节奏 落提演奏方法	

此位参与者是所有参与者中钢琴程度最浅的，手指控制能力较弱，读谱能力较差，缺乏演奏古典作品的经验，没有用节拍器和用耳习惯，需要笔者提示演奏问题。通过录音练习法和使用节拍器，参与者从完全不用听觉得能够运用听觉控制住加快的节奏、调整手指重音。是所有参与者中进步最大的。

笔者在采访过程中得知，参与者从未接触过古典时期奏鸣曲，在读谱上过于自由，忽略了许多小连线，对于怎样弹奏落提等演奏方法也存在疑问。许多演奏问题只能在钢琴课上依靠专业课老师指出，在课下凭借记忆解决这些问题，但有时由于动觉记忆偏差，练习方法又有可能出现错误而误入歧途，使演奏问题更加难以得到解决。这便让参与者产生了掌握不了练琴方法的感觉，降低了练琴效率，感到专业学习力不从心。

在本次训练研究中，笔者引导参与者只录下一个乐句或一处落提，并且反复聆听自己的录音，只要能够自己认识到问题并真正解决，那么参与者则学会了经验式的运用听觉，只要乐曲中又出现了相同问题，就会敏感的被听觉检验出来。这样，参与者便可以自主依靠自己的听觉指导演奏。

另外，参与者没有用节拍器练习的习惯，在演奏时总被技巧难点影响节奏，却一直误认为自己的节奏很稳。笔者引导参与者从研究的第二天开始，每天研究以外的时间也运用节拍器稳定节奏。研究的第三天，节奏问题就有了好转，但在第三天参与者自己练习中，由于懒惰没有使用节拍器，造成在第四天，节奏又变得不稳定，忽快忽慢。于是研究需要暂停一天，让参与者运用节拍器自己练习一天，第五天节奏问题再一次得到改善，并且当节奏变得不定时，参与者有意识的把速度拽回来。因此，若想要彻底改变速率不稳，必须持之以恒的运用节拍器

协助练琴。

通过这次的听觉训练，参与者清楚的认识问题所在。在平常的练习中，很多问题自己都没有意识到，老师上课时所提到的问题在练习中自己也没有注意到，但是录下后听自己弹得曲子后，可以慢慢了解到自己的很多问题，然后改正后再听，在找问题，多听几次后，确实有了进步，对曲子了解也更深了。有效的解决平时练习时，不能在弹琴时清楚的听到自己的不足的问题，提高了练琴的效率。

	时间	地点	用琴	练习内容
	弹完后参与者自己发现的问题		听过录音后发现的问题	
石涛 贝多芬奏鸣曲 “黎明”Op. 53 第三乐章	第一天 12月6日(周二) 19:00—19:30	琴房 401	波士顿三角琴	试录, 选择练习方法
	听录音前发现的问题: 个别地方的强弱对比没有做到位		听录音后发现的问题: 节奏不稳 强弱对比不明显	
	第二天 12月8日(周四) 19:00—19:30	琴房 305	斯坦威三角琴	叠部
	听录音前未发现问题		听录音后发现的问题: 1. 一渐强就赶节奏 2. 音与音之间倾向性不够, 没有句子感 3. 弱的地方手指动作太大, 轻不下来 4. 颤音笨重, 旋律不清晰	
	第三天 12月9日(周五) 19:00—19:30	主楼 105	斯坦威三角琴	插部一, 插部二
听录音前发现的问题: 句子不够连贯		听录音后发现的问题: 双手音量比例不妥当, 总是十六分音符过重		

		音乐结构和逻辑安排欠缺 踏板不干净 旋律在左手时不够突出
第四天 12月10日(周六) 19:00—19:30	琴房 506	波士顿三角琴 插部二, 插部三
听录音之前发现的问题: 音乐逻辑没有安排好, 强弱对比不清楚 个别地方赶节奏		听录音后发现的问题: 音乐结构和逻辑安排欠缺 踏板不干净 音与音之间的走向不明显导致句子不够清晰连贯 音色不好听, 柱式和弦太砸, 十六分音符颗粒感不够
第五天 12月13日(周二) 20:00—20:30	主楼 301	波士顿三角琴 华彩部分, 整体
听录音前发现的问题: 有意识自己赶节奏 踏板不干净		听录音后发现的问题: 颤音音色变换不明显 整体缺少色彩明暗变化
今后的练琴方法和重点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 继续用节拍器控制节奏 2. 理解贝多芬中期作品的动力性和音乐张力 3. 合理、紧密安排回旋曲的整体音乐结构和逻辑, 切忌越弹越长 4. 纠正柱式和弦的弹法 	
结论	节奏和音乐逻辑安排方面有进步, 音色方面和手指控制能力有待提高, 弹奏方法方面不够放松, 还需改进	
自我评价	更能够全面的, 广泛的捕捉到节奏, 音色及旋律因处理不当而暴露出的问题。能够根据所听到的音色, 来判断出演奏时的触键方式是否得当。	
重点解决的问题	节奏, 踏板, 音色	

参与者的钢琴程度较浅，手指控制能力较弱，没有运用节拍器和用耳习惯，需要笔者提示演奏问题，有许多演奏方法还没有学习扎实。但由于考学需要，选择了超出自己演奏水平的曲目应考。通过录音练习法的训练，参与者能够自主自觉的发现演奏问题，学习到了以前从未尝试过的演奏方法。

通过反复聆听录音和笔者引导，参与者总结出演奏问题的原因。在演奏十六分音符的跑动乐句时，参与者根据谱面上的“渐强”越弹越快，越弹越激动，造成赶节奏的问题；在演奏音乐情绪较平缓的乐句和装饰音颤音时，手指动作过大，造成了音量弱不下来的问题，从而影响了音乐的张力和色彩强弱对比；对谱面没有进行理性分析，乐句划分不清楚，造成了句子感不清晰，音乐一片混沌的问题；参与者完全被手指技术牵绊，听觉上对于旋律声部不注意，不敏感，造成左手的旋律被右手的伴奏音型完全掩盖的问题；没有运用节拍器的习惯，造成整首乐曲一个乐段一个新速度，节奏不稳，忽快忽慢的问题；踏板根据和声切换，但部分乐段和声变化不多，参与者没有主动仔细聆听是否踏板太长需要改变踏板踩法，造成了音乐旋律不清晰，音色模糊的问题。

	时间	地点	用琴	练习内容
	弹完后参与者自己发现的问题		听过录音后发现的问题	
石涛 李斯特 匈牙利狂想曲第六首	第一天 12月13日(周二) 20:30—21:00	琴房 301	波士顿三角琴	试录，选择练习方法
	听录音前未发现的问题		听录音后发现的问题： 八度过于笨重 整体没有逻辑层次安排	
	第二天 12月14日(周三) 19:00—19:30	琴房 406	波士顿三角琴	八度段落
	听录音前未发现问题 强弱对比和色彩对比不够 练习八度找到正确的用力方法		听录音后发现的问题： 跳音太抽，八度的演奏方法不够科学，缺少放松	
	第三天 12月15日(周四) 18:00—18:30	琴房 205	斯坦威三角琴	中段

	听录音前发现的问题： 节奏缓急以及自由度难以掌握	听录音后发现的问题： 休止符的停顿太死板从而影响到大乐句的气息不连贯 一个乐句之内没有逻辑安排，太过散漫
第四天 12月16日(周五) 19:00—19:30	主楼 105	斯坦威三角琴 整体
	听录音之前发现的问题： 段落之间的衔接处不自然	听录音后发现的问题： 个别踏板不够干净 全曲没有最爆发的高点 节奏太自由
今后的练琴方法和重点	练习八度时需要放松 对自由节奏的掌握还需要通过多听匈牙利民族的音乐来体会	
结论	对节奏的把握有所进步，八度技术还需要注意方法以及持之以恒的练习	
自我评价	能够跳出演奏状态，从全局来思考整首曲子的安排是否合理。检验出平时没有注意的问题，例如不同乐段的节奏不统一，缺乏层次感，音缺乏走向感，踏板踩的不干净，各种触键方式所产生的音响效果差别，整首曲子高潮部分安排的不合理。	
重点解决的问题	八度弹奏方法 段落布局安排	

参与者已经运用录音练习法对贝多芬“黎明”奏鸣曲第三乐章进行了为期一周的练习，因此对录音练习法的操作较为熟悉，本首乐曲只用了四天就显有成效，对如何放松的弹奏八度，如何安排乐句、段落逻辑结构，如何把握自由节奏的张弛进行了学习。

在训练研究中，笔者注意到参与者演奏八度时，手臂和手掌肌肉过于紧张，力量没有放松的落在键盘上，触键后仍处于紧张状态，得不到放松，周而复始的快速演奏八度必定吃力。笔者引导参与者从慢速开始，体会手臂放松，用手臂自然落下的力量演奏八度，触键时指尖扎实站立稳，触键后立刻放松，通过仔细聆听音色判断刚才的演奏并指导下一次演奏。通过四天的练习，参与者自认为将所遇到的演奏问题大致解决得当后，在第四天进行最后一次整首乐曲的录音，参与者却通过聆听录音发现乐曲的最后一段高潮部分没有演奏出来，和听录音之前的

听觉感受形成强大反差，从而显得整首乐曲缺少逻辑安排，音乐情感没有起伏，没有把吉普赛民族的浓烈热情表现出来。

第二节 返送练习法

(一) 研究准备

1. 参与者来源

姓名	年龄	琴龄	专业方向	曲目
	钢琴程度			
周婧佳	17	10	预考音乐教育系钢琴专业	巴赫平均律 BWV881, 李斯特“葬礼”, 贝多芬奏鸣曲 Op.10. Nr. 2
	巴赫平均律 BWV881, 李斯特音乐会练习曲“森林的呼啸”, 乐曲“葬礼”, 贝多芬奏鸣曲 op.10. Nr. 2			
赵展	18	13	音教系钢琴专业	巴赫平均律 BWV858, 肖邦练习曲 Op. 10Nr. 5, Op. 10Nr. 8
	肖邦练习曲 Op. 10Nr. 1, Op. 10Nr. 5, Op. 10Nr. 8, 巴赫平均律 BWV858, BWV868, 肖邦叙事曲第三首, 贝多芬奏鸣曲“热情”第三乐章			
张渝彬	20	15	钢琴系二年级	巴赫平均律 BWV856
	巴赫平均律 BWV868, 莫扎特奏鸣曲 K. 330, 肖邦华尔兹 Op. 3, 肖邦练习曲 Op. 25Nr. 10, 贝多芬 32 首变奏曲 Wo080, 李斯特第一钢琴协奏曲			

2. 研究设备

使用笔记本电脑作为录音记录平台，Adobe Audition 3 软件进行录音操作；使用 TAKSTAR 电容式麦克风收音，Rapoo 无线头戴式耳机进行监听。

(二) 研究设计

笔者协助参与者挑选一至三首曲目，每天每人练习半个小时，笔者对参与者的练习内容进行细致的跟踪记录。参与者在研究中期需要填写第一次调查问卷，对这 2—3 天的练习情况做一次简要的体验书写，研究结束后需要填写第二次调查问卷对返送练习法的练习进行效果总结。

为了防止背谱出错却浑然不知的情况发生,在后半周的练习过程中要求参与者看谱练习一次。

设备操作方面,将 TAKSTAR 电容式麦克风放在三角钢琴的乐谱架背后,音板上方,或立式钢琴的上盖上方,另一端插入笔记本电脑的 USB 接口,将 Rapoo 无线耳机连接笔记本电脑的耳机孔,让参与者头戴耳机进行实时监听,参与者所听到的声音是通过麦克风,电脑,耳机的,不同于往常所听到的钢琴音色,利用所形成的陌生感、距离感对动觉加以有意识的及时操控。利用 Adobe Audition 3 软件对参与者使用返送练习法前、中、后期做三次档案式录音记录,并让参与者使用 Rapoo 无线头戴式耳机对这三次录音自主听辨,从而保证了研究的信度和效度。

(三) 研究过程

	时间	地点	用琴	练习内容
	录音法——返送法			
赵展 巴赫平均律 BWV858	第一天 11月7日(周一) 9:00—9:30	琴房 401	波士顿三角琴	试录, 选择练习方法
	声音不够连贯, 旋律线条不流畅 强弱对比不明显		发现返送法没有听出来的问题: 赶节奏	
	第二天 11月8日(周二) 19:00—19:30	琴房 501	波士顿三角琴	前奏曲
	以返送法为辅 赶节奏, 整首背谱练习, 尽量稳住节奏		以录音法为主 双手声部比例不够协调, 右手过重, 导致左手旋律线条模糊 单手各录一次, 发现音色不够均匀	
	第三天 11月9日(周三) 20:00—20:30	琴房 501	波士顿三角琴	赋格 1—17小节
	返送法与录音法并重		录音法与返送法并重	

	16 分音符节奏不均匀, 容易赶节奏	依次录三个声部, 16 分音符节奏 中声部, 低声部线条模糊
第四天 11 月 10 日(周四) 12 : 30——13: 00	琴房 411	斯坦威立式琴 赋格 18——35 小节
返送法为主 左手的节奏、音色较难控制的均匀 装饰音赶节奏 16 分音符的第 2, 3 个音难控制		录音法为辅 同返送法发现的问题一致
第五天 11 月 11 日(周五) 13 : 30——14: 00	琴房 402	斯坦威三角琴 前奏曲与赋格
声部错综复杂的部分还有赶节奏的问题 强弱对比不明显 左手的声部控制能力较弱		主体旋律有时只能听到前半句, 后半句被其他声部淹没
今后的练琴方法和重点	1. 用节拍器控制节奏 2. 分手, 分声部, 分句练习控制能力 3. 着重练习中声部左右手交替的部分, 使音色均匀	
结论	能够较稳的控制节奏, 声部清晰程度和手指控制能力有待提高	
自我评价	运用这个方法练琴可以使双手声部表现更加明显, 在弹奏的过程中会更加注意去听自己弹的旋律, 只有先让自己听到, 才能让听者听到。另外, 还会更加注意弹琴的速度, 通过听尽量不赶拍子。	
重点解决的问题	节奏 声部协调与控制	

参与者手指基本功较扎实, 但没有用节拍器和用耳习惯, 手指控制能力欠佳, 对于如何演奏巴洛克时期多声部的复调作品没有经验。特别是在练琴方法上存在较大问题, 总是反复的“过”曲子, 并没有认真聆听每个细节, 不会细练, 从而将横向声部混为一体, 没有声部层次。参与者的内心听觉能力较弱, 笔者有意让参与者从录音法过渡至返送法进行训练研究。

在返送练习法的研究中，笔者引导参与者练习每个声部、每个乐句，并反复参照录音，对比摘掉耳机和戴上耳机练习时的声音。研究的第四天，参与者总结出十六分音符总是赶节奏的原因主要是由于四个音一组的第二、三个音手指控制不均匀。第五天，参与者在演奏过程中，能够实时运用听觉清醒的认识到当主题旋律出现在中声部或低声部时，手指较难演奏完整。

通过训练研究，参与者形成了一定的听觉思维，能够有意识的运用听觉稳住节奏，并且依靠听觉指导手指大致协调控制好主题旋律和其他声部旋律之间的关系，但听觉反应还较慢，需要多加练习。

	时间	地点	用琴	练习内容
	返送法		录音法	
赵展 肖邦练习曲 Op. 10Nr. 5 Op. 10Nr. 8	第一天 12月19日(周一) 19:00—19:30	主楼 105	斯坦威三角琴	试录，选择练习方法
	听录音后戴耳机练习旋律部分		听录音后发现的问题： 两手练习曲都有明显的赶节奏，特别是技术难点的地方	
	第二天 12月20日(周二) 18:30—19:00	主楼 105	斯坦威三角琴	
	返送法（边打节拍器边戴耳机演奏） 两首练习曲整体都有些慌		录音法（节拍器录音） 两首练习曲技术难点赶节奏 第8首左手旋律不清楚	
	第三天 12月21日(周三) 12:00—12:30	主楼 105	斯坦威三角琴	
	返送法（用节拍器练习后戴耳机演奏） 第8首左手旋律不清晰 第5首节奏律动不稳定		录音法（用节拍器练习后录音） 第8首左手旋律不清晰 两首练习曲节奏有些死板	
	第四天 12月22日(周四)	主楼 105	斯坦威三角琴	

	四) 20 : 00—20: 30			
	返送法 两首练习曲个别踏板不够干净 第 8 首左手可以更主动的带动 右手 旋律不够连贯歌唱 色彩明暗变化不够明显		录音法 进行最终自我检测	
今后的练琴方 法和重点	用节拍器练习旋律，将旋律稳住后再带动跑动的另一只手 听觉应该更注重旋律的连贯性，而不是把所有注意力都放在技巧 困难的非旋律部分			
结论	用返送法能够有目标的解决演奏问题，运用熟练后可以脱离录音 法			
自我评价	这个方法已经比较熟悉了，所以很快的解决了这两首练习曲的问 题。运用这个方法的同时也可以用节拍器来固定节奏和速度。			
重点解决的问 题	节奏			

参与者已经较为熟悉返送练习法，在临近期末考试的一周内，参与者结合节拍器、录音法、返送法，用四天时间解决了节奏不稳的演奏问题。这两首练习曲都是以右手技巧为主，在练习时参与者也重点练习了右手，但她忽略了肖邦练习曲第八首的旋律是在左手，肖邦练习曲第五首的律动也在左手。因此在演奏时，参与者全神贯注于右手的跑动，在听觉上忽视了更重要的左手，整体速度越赶越快。

在研究中，笔者引导参与者运用节拍器分手练习，并将左手作为练习重点，戴上耳机反复聆听，用四天的时间，将听觉重心转移到左手上，用左手固定的节奏律动带动右手。第四天摆脱了耳机和录音法的协助，能够实时反馈演奏内容。在采访过程中，参与者认为从录音法过渡到返送法能够逐步提高内心听觉能力，最终运用返送法解决了演奏问题。

	时间	地点	用琴	练习内容
	返送法		录音法	
张渝彬 巴赫平均律 BWV856	第一天 11月28日(周 一) 21 : 30—22: 00	主楼 105	斯坦威三角琴	试录，制定练 习方案

	着重练习赋格的左手部分，听清楚声部层次	前奏曲中的跳音太硬 律动不够，音乐不流动 强弱对比不明显 16分音符笨重，8分音符走向不明确 低声部不明显
第二天 11月29日(周二) 20:30—21:00	北琴房楼 103	卡瓦依三角琴 赋格
以返送法为主 重点练习左手主题，加入右手平衡两个声部		
第三天 11月30日(周三) 20:30—21:00	琴房 505	斯坦威三角琴 前奏曲和赋格
返送法为主 重点练习16分音符不赶节奏，音色均匀		录音法：戴耳机录音 发现的问题： 强弱对比不够明显 太过均匀以致音乐不够流动 16分音符过重
第四天 12月1日(周四) 13:00—13:30	琴房 205	斯坦威三角琴 前奏曲和赋格
返送法为主 前奏曲右手颤音不够均匀 练习柱式和声听音乐和声进行		
第五天 12月2日(周五) 12:00—12:30	琴房 205	斯坦威三角琴 前奏曲与赋格
返送法为主		录音法：脱掉耳机录音

	声部都力图弹出来，从而影响声部平衡	力图做到音色均匀，赋格三拍子的律动感不满意
今后的练琴方法和重点	平衡声部和节奏律动	
结论	能够较好的控制节奏和声部协调，音乐律动和音乐变化方面有待丰富	
自我评价	能更好地听到整体的效果，弹奏时更容易有灵感和想法以便做出调整和修改。如同坐在观众席中，潜移默化地让自己更从容地弹奏，思路更加明了。尤其是在节奏，韵律，音乐的线条、结构，以及声部层次方面更能使自身意识到不足之处。	
重点解决的问题	声部层次 律动	

参与者为钢琴程度较深，手指控制能力较好，对曲目的风格把握准确，具备内心听觉和用耳意识，以及较丰富的演奏经验，能够自主对的运用研究设备，凭借听觉判断和调整自己的演奏状态。在研究中，参与者反复戴上耳机，摘掉耳机，一句句细致练习，需要时主动要求录音并反复仔细对比录音，高效率的提高了演奏水平。

研究的前两天，参与者重点练习中声部和低声部的横向主题旋律句，并加入其他声部均衡调整音色。第四天，参与者运用耳机重点练习和聆听乐曲的纵向和声进行。第五天，参与者聆听最后一次整体录音后，认为演奏时过于突出主题旋律，从而影响了三拍子的律动感，使音乐情感变化缺少灵动和色彩。

参与者认为，由于平时练琴时间较长，听觉会慢慢懈怠，越来越听不清楚自己的演奏，返送练习法是从未运用过的方法，但效果神奇显著，能够立刻唤醒听觉，再结合录音练习法，更能客观的检验听觉是否通过返送法得到提高，最终运用返送法解决了演奏问题。

	时间	地点	用琴	练习内容
	录音——返送练习——返送录音——录音			
周婧佳 巴赫十二平均律 BWN881	第一天 11月28日(周一) 19:00——19:30	主楼 105	斯坦威三角琴	试录，选择练习方法
	弹完后参与者自己发现的问题： 声部弹不清楚		听过录音后发现的问题： 1. 前奏曲和赋格有些 16 分音符音色不均匀，风格太浪漫，	

		赶节奏 2. 前奏曲太僵硬 单独录两次前奏曲第 3 句的左手声部，将中声部和低声部旋律线条连接好，音色弹均匀	
第二天 11 月 29 日(周二) 18 : 30——19: 00	琴房 301	斯坦威三角琴	前奏曲
弹完后参与者自己发现的问题: 强弱对比不明显 个别地方赶节奏		听过录音后发现的问题: 八分音符线条感不明确，旋律不够连贯 中声部不明显	
第三天 11 月 30 日(周三) 19 : 00——19: 30	琴房 505	斯坦威三角琴	前奏曲，赋格 1——24 小节
录音法：录前奏曲和赋格中声部 听录音后发现的问题: 前奏曲八分音符不均匀 赋格的中声部不够连贯，歌唱		返送法：开始运用返送法，及时调整声部平衡和节奏不稳 前奏曲和赋格的 16 分音符有意识的稳住节奏 能听出中声部线条不明确，但手指控制不好	
第四天 12 月 1 日(周四) 12 : 30——13: 00	琴房 205	斯坦威三角琴	赋格
录音法：录所有主题句，16 分音符，八分音符模进句 发现的问题: 中声部主题句左右手衔接不自然 模进上行赶节奏 终止式没有弹清楚		返送法：戴耳机边听边弹及时调整录音法发现的错误 中声部第 1、2 个音不鲜明 强弱对比不够明显	

	第五天 12月2日(周五) 18:30—19:00	主楼 105	斯坦威三角琴	前奏曲和赋格
	返送法: 戴耳机练习——戴耳机录音 发现的问题: 赋格中声部的主题出现不够明显 个别八分音符赶节奏 赋格结尾的强弱对比的安排不妥当, 最后两小节不够宽广		录音法: 脱掉耳机录音 发现的问题: 前奏曲左手过重 赋格的两处中声部主题还是不够歌唱、自然	
今后的练琴方法和重点	1. 用节拍器控制节奏 2. 在三个声部同时清晰的同时, 用耳朵进一步调整声部之间的比例			
结论	能够有意识的拉回正在赶快的节奏, 并能自觉的听到三个声部的流动, 手指控制能力有待提高			
自我评价	运用了这个方法之后, 感觉到耳朵打开了, 很多时候练琴的时候都是埋头练琴, 声音根本没有注意听, 这样练琴比之前有效率多了, 也更加注意很多的小细节, 很多问题不用老师讲都会自己发现。			
重点解决的问题	节奏 声部层次			

参与者钢琴演奏能力较好, 对曲目风格把握准确, 具备内心听觉但较为模糊。通过返送练习法, 参与者在用耳方面养成了较好的习惯, 对乐曲有了更深刻的理解, 提高了练琴效率。由于参与者一开始较难理解返送练习法, 因此笔者先通过录音法让其逐渐适应研究设备后再过渡到返送法, 也就是先学会延时听觉反馈, 等听觉慢慢被强化至有意识的用耳之后, 再晋升为实时听觉反馈。

在研究中, 笔者引导参与者逐渐适应耳机, 戴着耳机录音, 把所有主题旋律句挑出来练习, 仔细聆听各个声部之间的横向旋律。研究的第二天到第四天, 笔者引导参与者重点练习中声部和低声部的主题旋律单独练习, 八分音符虽然是断奏, 但手腕断开的动作不能过大, 还要保持气息连贯和歌唱, 不能因此缺少走向和线条。研究的第三天, 参与者仔细聆听录音后, 发现十六分音符、渐强乐句、

摸进乐句容易情绪激动，手指控制不住，造成赶节奏的问题。

	时间	地点	用琴	练习内容
	返送法		录音法	
周婧佳 贝多芬奏鸣曲 Op. 10Nr. 2 第一乐章	第一天 12月5日(周一) 12:00—12:30	主楼 105	斯坦威三角琴	试录，制定练习方案
	戴耳机分手练习十六分音符直至音色均匀、节奏稳定，分手练习旋律句		第一次录音发现的问题： 个别十六分音符赶节奏 左右手比例安排不妥 强弱对比不明显 第二次录音发现的问题： 四分音符与八分音符时值区分不明显 十六分音符不够均匀 旋律句子感不明显	
	第二天 12月6日(周二) 18:00—18:30	琴房 401	波士顿三角琴	呈示部
	以返送法为主 戴耳机练习主部主题，控制呼吸和句子		戴耳机录音发现的问题： 个别十六分音符赶节奏 装饰音颤音不够均匀 长句子不够连贯，气息太短 旋律在中、低声部时不清楚	
	第三天 12月7日(周三) 13:30—14:00	琴房 306	波士顿三角琴	展开部
	返送法为主 戴耳机练习左手三连音和十六分音符的转换自然，对模进组句练习		戴耳机录音发现的问题： 展开部中心赶节奏 音乐情绪有些慌，句子没有交代清楚，音乐逻辑不明确 强弱对比不够，音乐张力不够	

	第四天 12月8日(周四) 18:00—18:30	琴房 2305	斯坦威三角琴	展开部、再现部
	返送法为主 弱的地方手指贴键弹,同时心里安静下来,强调明暗色彩变化		戴耳机录音发现的问题: 休止符缺少意味 音乐调性色彩感、意味感不够 呼吸不得当	
	第五天 12月9日(周五) 18:30—19:00	主楼琴房 105	斯坦威三角琴	整体
	返送法为主 把握全曲的节奏和音乐情绪		摘掉耳机录音发现的问题: 空拍时值太自由,不精确 情绪对比不够 结束感有些弱	
今后的练琴方法和重点	情绪起伏的段落需要用节拍器固定节奏 体会空拍和音乐意味			
结论	音乐气息、分句、逻辑结构方面有所进步,节奏和音乐张力还有进步的空间,需要用耳朵平衡两者关系			
自我评价	能够较自觉的听出演奏问题,例如:节奏不准、声部平衡问题、强弱的对比不明显等等。			
重点解决的问题	贝多芬的特有动力、对比 音乐逻辑安排			

参与者通过巴赫平均律对录音练习法和返送练习法进行了尝试和熟悉,本首曲目可以正常的运用返送法强化听觉,第二天到第四天戴着耳机练习并结合录音,培养了实时听觉反馈的能力,最后一天摆脱耳机的协助。返送法是从理性的听觉出发审视反馈自己的演奏,颠覆了演奏者习以为常的动觉体验。例如,参与者在处理乐句强弱对比或调性色彩对比时,只是单纯依靠长期演奏积累的固定“手感”,自以为这些对比都做出来了,但旁人听起来却没有察觉或没有那么明显。在演奏时只有把演奏者的耳朵变为聆听者的耳朵,才能演奏出与内心听觉一致的音乐。

通过本首乐曲的训练研究,参与者还提高了对乐曲逻辑安排的处理能力。研究的第一天,参与者聆听录音后认为音乐缺乏明显的旋律,笔者提示参与者将乐

曲分段分句，设计乐句的起承转合，安排乐句的走向和逻辑。根据音乐的情感起以及和声变化思考每一个乐句和上下句是什么关系，想象乐句语气和明暗色彩的变换，是音乐变得生动流畅。

通过研究，参与者不仅更深层的学习了贝多芬奏鸣曲所特有的作曲风格，而且对自己的动觉经验和听觉习惯有了更进一步的认识。

	时间	地点	用琴	练习内容
	返送法		录音法	
周婧佳 李斯特 “葬礼”	第一天 12月13日(周二) 18:00—18:30	琴房 301	波士顿三角琴	选择练习方法，录音前3页
	戴着耳机练习几个阶梯式的走向进行句，边打节奏边分手练习各自的旋律及和声进行		过于重视旋律，从而导致内在节奏律动不够严谨 左手部分技巧较难从而拖累右手节奏 节奏的段落感不强从而导致音乐没有逻辑层次	
	第二天 12月14日(周三) 18:30—17:00	琴房 406	波士顿三角琴	中段
	有些地方节奏太自由，但是自由节奏(rubato)的地方又不够自然 对整体布局缺少逻辑，没有段落感		声部不够清晰 个别地方情绪过于激动从而赶节奏	
	第三天 12月15日(周四) 17:30—18:00	琴房 205	斯坦威三角琴	整体
音乐的凝重感、厚重感不够，还需要感情的沉淀 段落的逻辑层次缺少安排 整体色彩和层次不够丰富				

	大句子的气息不够连贯
今后的练琴方法和重点	演奏旋律时心里还需要打着稳定的节奏 对多段落乐曲的逻辑、乐句之间的安排、一句之内的最高点最低点还需要进一步琢磨
结论	在进行全身心音乐情感表达的同时也注意到了节奏的稳定,对音乐的逻辑安排以及大句子的气息控制有所认识和思考
自我评价	方法完全适应了,但反应还是稍慢,没办法一遍就听出,觉得自己还需要多加练习。
重点解决的问题	节奏 情感表达与控制

通过两周两首乐曲的练习,参与者已经形成了较好的内心听觉和实时反馈的听觉意识,不再只是盲目的跑动手指,对于如何在演奏过程中抽离自我有了一定的认识。同时,参与者对乐曲的谱面分析也有很大的进步,对于如何根据作曲家意图理性演奏也形成了自己的理解。

参与者具有一定的音乐表现力,但太容易被音乐感动,被音乐带跑。当音乐情绪有所变化时,参与者按耐不住的情绪随之大起大落,从而使节奏正在失控,音乐太过自由,缺乏内在逻辑动力。在研究过程中,笔者提示参与者分析每个乐句,每个乐段的和声进行,理性布局逻辑结构,巧妙安排音色变化,以听觉为准绳指导演奏,克服主观性的情感宣泄。本首乐曲,参与者只用了三天不用借助耳机和录音,就能熟练的听到并纠正自己的演奏问题。

在采访调查中,参与者认为,以前练琴总是需要老师在旁边提醒才发现自己的错误,总是被动地练琴,使练琴效率下降,总是不尽如人意。戴上耳机练琴并且录音,可以体会到应该怎样练琴,怎样更好地利用练琴时间。有些错误居然不用老师提醒自己也可以立即改正,进行自我调整。运用这种方法,让自己的效率更加快速准确地提高。通过采访,参与者认为是返送法解决了演奏问题。

第三节 黑暗练习法

(一) 研究准备

1. 参与者来源

姓名	年龄	琴龄	专业方向	曲目
	钢琴程度			
王薪萌	21	15	音乐教育钢琴专业	舒伯特 a 小调奏鸣曲 D845 第一乐章

	巴赫十二平均律 BWV868, 肖邦练习曲 Op. 10Nr. 9Op. 25Nr. 1, 贝多芬奏鸣曲 Op. 26 第一乐章, 舒伯特 a 小调奏鸣曲第一乐章			
刘瑞雪	18	10	音乐学系副修钢琴	肖邦夜曲 Op. 9Nr. 2
	巴赫平均律 BWV868, 肖邦练习曲 Op. 10Nr. 5, 贝多芬 Op. 13 第一乐章, 李斯特匈牙利狂想曲第十一首, 肖邦夜曲 Op. 9No. 2			

2. 研究设备

使用笔记本电脑作为录音记录平台, Adobe Audition 3 软件进行录音操作; 使用 TAKSTAR 电容式麦克风收音, Rapoo 无线头戴式耳机进行监听。

(二) 研究设计

笔者协助参与者挑选一首曲目或作品中的一个片段, 每天晚上天黑之后每人练习半个小时, 笔者对参与者的练习内容进行细致的跟踪记录。参与者在研究中期需要填写第一次调查问卷, 对这 3 天的练习情况做一次简要的体验书写, 研究结束后需要填写第二次调查问卷对黑暗练习法的练习进行效果总结。

为了防止背谱出错却浑然不知的情况发生, 在第四天的练习过程中要求参与者看谱练习一次。

设备操作方面, 黑暗练习法的操作较为简单, 只有在首次、中期(半周)、末次练习时使用 TAKSTAR 电容式麦克风收音, Adobe Audition 3 软件进行录音, 对参与者使用黑暗练习法前、中、后期做档案式记录, 并让参与者使用 Rapoo 无线头戴式耳机自主听辨, 从而保证了研究的信度和效度。

(三) 研究过程

	时间	地点	用琴	练习内容
	黑暗法		录音法	
王薪萌 舒伯特 a 小调 奏鸣曲 D845 第一乐章	第一天 6 月 16 日(周 四) 20 : 30—21: 00	主楼 105	斯坦威三角琴	试录
	听过录音后体验黑暗练习法, 松掉踏板练习			
	第二天 6 月 17 日(周 五) 21 : 30—22: 00	琴房 205	斯坦威三角琴	主题部分

	练习大句子的连贯气息，设计断句、问句和答句、句子的走向 体会休止符的音乐情绪			
第三天 6月21日（周二） 19:00—19:30	琴房 201	斯坦威三角琴	呈示部	
句子的走向暗示着音乐的行进，音程的距离暗示着音乐的方向，休止符的欲言又止暗示着音乐情绪的内心冲突 指尖抓的不够紧，导致音乐情绪不连贯		黑暗练习后，录音发现的问题： 手指控制力不够精准，三连音音色不均匀 踏板的运用不够细腻和干净		
第四天 6月22日（周三） 19:00—19:30	琴房 501	波士顿三角琴	发展部	
中声部旋律不够明显 调整弱音踏板				
第五天 6月23日（周四） 20:00—20:30	主楼 105	斯坦威三角琴	整体	
调整延音踏板和弱踏板 调整整首乐曲的逻辑布局，找出情绪最高点		黑暗练习后，录音发现的问题： 柱式和弦过于生硬 考前走台出现忘谱		
今后的练琴方法和重点	挑出中声部单独练习 踏板还需要细致调整			
结论	通过休止符和大句子走向的练习，对音色及情绪的把握有所进步，但对于踏板的运用还需要听觉更细致的辨别和取舍			
自我评价	通过这个方法，可以把自己的缺点放大化，像在听别人弹琴一样，客观的听自己的音乐，找出问题，让自己更能沉静下来，走进音乐。			

重点解决的问题	呼吸 情绪
---------	-------

参与者钢琴程度较深，能够准确把握曲目风格，及时自主的找出演奏问题，并具备一定的演奏能力和内心听觉，可以通过练习较好的解决演奏难题。在练习过程中，善于平衡利用两种方法，较为合理的安排练习进度。在为期一周的研究中，参与者在黑暗中体会到了舒伯特流浪孤独的悲情色彩，并探索出了演奏方法将其表达出来。

在研究的第三天，参与者已经养成了用耳的习惯，并在黑暗中找出音乐情绪不够，走向感不明确的原因——指尖太过放松，紧张度不够。在随后的两天内，参与者总结出演奏经验，将手型撑好，更牢的抓住琴键，句尾音轻收控制，演奏休止符时手型和内心的音乐还要保持行进感和连贯性，不能立刻松掉，并在演奏下一句时做到音量上的递进或递减。通过听觉指导调整后的触键方法，使每个乐句之间都有呼应和逻辑，从而增强音乐的层次感，丰富了音乐情感。

	时间	地点	用琴	练习内容
	黑暗法		录音法	
刘瑞雪 肖邦夜曲 Op. 9Nr. 2	第一天 11月28日(周一) 21:00—21:30	主楼 105	斯坦威三角琴	试录, 1—5小节右手
	听过录音后体验黑暗练习法, 寻找音色		录右手旋律发现的问题: 音色不均匀 不够连贯	
	第二天 11月29日(周二) 19:00—19:30	琴房 301	斯坦威三角琴	1—5小节右手
	探索手指伸直, 指腹大面积触键音色深沉连贯			
	第三天 11月30日(周三) 19:30—20:00	琴房 505	斯坦威三角琴	1—9小节右手
检查出背谱出错, 连线断开处记错		黑暗练习后录音, 发现的问题: 缺乏歌唱性		

	手腕太多波动、心里没有跟着音乐歌唱导致句子不连贯 装饰音音色不均匀	音乐情绪对比不够细致
第四天 12月1日(周四) 19:30—20:00	琴房 205	斯坦威三角琴 1—14 小节 右手
	音乐缺乏流动感和层次感 音色不稳定 踏板不干净	
第五天 12月2日(周五) 19:30—20:00	主楼 105	斯坦威三角琴 1—14 小节 双手
	右手整体音量不够, 左右手音量需调整比例 音乐缺乏流动感和歌唱性	黑暗练习后录音, 发现的问题: 右手太过控制导致音色太虚 开灯录音发现的问题: 踏板不干净 左手根音强调不够
今后的练琴方法和重点	多跟着音乐歌唱, 感受音乐的层次和情绪变化 进一步分手练习, 平衡好双手的重量比例和立体音色	
结论	在声音色彩方面有所突破, 手指控制能力和音乐感受力方面有待提高	
自我评价	用黑暗练习法练琴, 对找音乐的感觉非常有利。闭上眼睛, 可以心无旁骛, 专注于听自己弹奏的音乐, 使曲子与心灵相感应, 从而可以找出自己对音乐处理的不足之处, 通过一定的练习, 控制好音的强弱, 把曲子处理的更细腻。弹《夜曲》应该找一种唯美而朦胧的感觉。而我弹的时候总是平平的, 几乎没有感情的表达。用了黑暗练习法以后, 我在音乐上找到一些感觉, 所以曲子弹得比以前要优美动听了。	
重点解决的问题	音色 触键 歌唱性旋律	

参与者钢琴程度较浅, 手指控制力较弱, 鉴于参与者较少接触浪漫派风格乐

曲，需要笔者进行练习提示。本曲目左手音域跨度大，在黑暗中不易演奏准确，右手旋律多为重复，因此重点选择1—14小节右手旋律部分进行练习。通过黑暗练习法，参与者能够通过改变触键方法演奏出所期待的音色，对浪漫主义时期的抒情歌唱乐句和呼吸有了一定认识，能够演奏出长气息的乐句。

在研究的第一天，参与者认为自己的演奏不好听，但找不到原因。笔者提议参与者放松整个手臂，并把力量沉到琴键，通过触键角度和触键面积来改变音色，让参与者自己用听觉判断哪种音色满意，并巩固练习。黑暗练习时脱离乐谱的要求，反而使参与者在练习前更加注意读谱细节。研究的第三天，参与者通过仔细聆听，注意到了平时没有在意的分句，笔者提议参与者演奏乐句时，内心要跟随音乐歌唱，手指力量根据音的走向转移，如果音变高了手指力量应该随之变重，如果音变低了手指力量随之变轻，演奏句尾时应该注意手腕原位轻轻抬起，不要随意扭动或出重音。通过训练研究，参与者能够运用听觉判断演奏效果，并将乐句演奏得流畅自然。

小 结

8位参与者通过三种训练方法，对14首曲目进行训练研究，在不同程度上发现并解决了演奏问题，笔者对强化听觉的三种训练方法研究结果总结如下：

录音练习法的四位参与者都重点解决了节奏不稳的问题，基本在研究进行到第四、五天时，参与者们都能够听出节奏是否稳定，并能自主将正在赶快的节奏拉回来。在研究过程中，节拍器起到了至关重要的辅助作用。如果演奏者想运用节拍器稳定节奏，必须起码连续三天使用节拍器，王佳琪正因为稳定节奏形成期疏于节拍器的使用，导致研究无法顺利按时完成。另外，对于平时没有用耳习惯、内心听觉没有得到培养的演奏者来说，对节奏的控制无法做到高效率的实时控制，也就是说想稳定住节奏只能运用录音练习法，而返送练习法起不到作用。李姿容在研究中，只能在第一遍演奏后听辨录音，在第二遍演奏时进行调整，然后再听辨第二遍的演奏，在第三遍演奏时进行调整。

另外，录音练习法还使参与者在乐曲强弱对比、张力层次、整体逻辑架构方面得到提高。石涛在聆听自己的录音时体会到原本想要做出的音乐变化，原来听起来并不明显，并且没有事先对乐曲进行段落分析，从而使乐曲演奏得更加冗长。因此演奏者只有当认为音乐处理的比较夸张时，聆听者才能意识到音乐色彩的对比度和层次感。当乐曲曲式结构较为复杂时，演奏者必须找到乐曲的起承转合和高潮部分，并在逻辑结构方面有所设计安排，才能使乐曲听起来段落感清晰明确。

返送练习法与录音练习法相比，对演奏者内心听觉的敏锐度和听觉支配动觉

的能力要求更高，对于起初还未建立自主的内心听觉的演奏者来说，强化听觉是需要反复感受和逐步适应的，可以从录音练习法逐渐过渡到返送练习法强化听觉能力。周婧佳和赵展用两至三首乐曲巩固听觉感受并发展成完全利用听觉实时反馈和指导自己的演奏，基本在第三天至第四天演奏者能够在返送练习时察觉到听录音时发现的演奏问题，也就是说听觉能力得到发展和强化，从被动的延时反馈上升到主动的实时反馈演奏，到第四天至第五天能够摆脱录音的参照，完全依靠听觉发现演奏者问题。从而使演奏脱离了单纯的手指跑动，达到了更高水准的演奏。

对于已经具有一定内心听觉的演奏者可以直接适应返送法进行练习，在练习过程中适当加入延时录音法作为客观参照，则能够及时纠正实时反馈中不准确的主观感受，提高练琴效率。张渝彬在研究过程中，反复戴上和摘掉耳机听辨对比自己的演奏，长时间练习使注意力无法始终高度集中，这时加入录音法能够摆脱听觉疲劳，证实并发现新的演奏问题，起到强化听觉能力和提高练琴效率的作用。

返送练习法能够帮助演奏者集中注意力，明确的感受和控制住正在进行的演奏，将随着音乐变得激动的情绪理性的控制住，并将整首乐曲的全局安排方面处理的更富有逻辑。周婧佳在演奏贝多芬第六首奏鸣曲第一乐章和李斯特的“葬礼”时，只跟着音乐感觉演奏，使乐曲听起来缺乏逻辑层次，通过反复对比聆听录音和返送，参与者具备了统领全局的目光，将乐曲进行层次、段落的设计和布局。

黑暗练习法使演奏者在相对安静的练习环境中更容易、更深刻的投入音乐情景，感受音乐魅力，在培养音乐情绪及控制音色方面有所提高。两位参与者都认为在没有视觉作干扰，只能运用听觉和动觉的情况下，更能感受到平时练琴时忽略的问题，能够更主动的注意到乐曲的呼吸、分句、歌唱性，并且对触键方法总结出新的经验。刘瑞雪在研究的第三天就找到了自己想要的音色，并且运用内心歌唱和呼吸带动手指将句子的气息拉长。

正如前文所述，三种练习方法是可以互相借鉴，取长补短的。因此在具体研究中，笔者依据每位参与者的内心听觉程度，在训练方法的安排上做以调适，所有参与者都不同程度的运用了录音练习法，但各有侧重点，返送练习法和黑暗练习法的参与者较少借助录音发现和解决演奏问题。

结 语

本文所重点研究的三种强化听觉的训练方法运用演奏者自我反省、自我监控的心理能力，激发演奏者的外部听觉和内心听觉相对照，将演奏者自身的情感同作品所表达的情感间离开，产生适当的心理距离，上升为具备理性思考和全局观念的演奏。

演奏者在表演过程中，应当兼具演奏者和聆听者两种角色。录音作为一种可以“插入”的“距离”使演奏者立刻清醒客观的认识到自身的演奏问题，因此录音练习法从最大限度上间离了这两种使命，拉开了两者的心理距离，可以普遍运用于钢琴学习的每个阶段。但是由于通过录音来调整演奏是一个非实时的过程，调整的结果还要再次听录音才能得知。反复聆听每次录音是从元认知的角度对自身演奏问题进行进一步认知。另外，由于是非实时的，录音法的操作对演奏者演奏水平和内心听觉的能力并无要求，即所有程度的演奏者都可以运用录音法达到内省的目的。在研究中，不同钢琴程度的参与者均能通过录音发现演奏中并未察觉到的不足之处，并在随后的练习中不断地自我内省。这种自我内省不仅针对特定段落、小节、音符而进行的，而且还能达到全局性的效果。可以想象，经过这样的长期训练，能够让演奏者建立起内省的习惯。

返送练习法则实现了实时内省，演奏者可以边演奏边调整进行实时反馈。琴弦振动的原始声音与转换为数字模拟信号后从耳机发出的声音之间的差别成为“插入”的“距离”刺激演奏者的外部听觉，使之与内心听觉期待做出对照比较，从而发现演奏问题，并对下一个音做出指导。由于返送练习法对演奏进行实施反馈，演奏者需要处理的信息变得更为复杂。除了回忆乐谱上音符、记号等谱面信息继而控制手指和脚做出相应的动作之外，还需要对耳机中发出的声音进行自我内省，判断是否与内心听觉相对应，进行相应的调整。而这一切几乎都是同时进行的。因此，返送法对演奏者演奏水平有较高的要求，也与乐曲相对于演奏者的难易程度密切相关。同时，返送练习法对演奏者的内心听觉程度要求较高，演奏者需要有意识的将聆听者的角色从演奏中抽离出来，站在旁人的立场上审视和反省自身的演奏，使“第一自我”（即“聆听者”）理性指导“第二自我”（即“演奏者”），体现了“表演”而非“体验”的表演本质。在研究中，钢琴系参与者相对而言，对返送练习法的敏感性与执行力都较为良好。这是由于钢琴系参与者在演奏的技巧上、乐曲的练习深度上、以及经过长期专业训练而形成的内心听觉的能力上均达到较高水平，大脑在同一时间内仍能分配一定的注意力进行自我内省，并实时地调整接下来的演奏。

黑暗练习法也是强化听觉实时反馈的一种练习方法。在摆脱了对耳机等设备的运用后，通过关闭演奏者的视觉感官，使演奏者在接近于冥想的状态中深度发挥听觉潜能，同时发挥并发展了听觉、触觉，提高了演奏者对键盘位置的熟悉度和背谱能力。黑暗练习法是以真实、原始的声音作为演奏者内省的依据，发挥了演奏者对声音的主观感悟。由于屏蔽了视觉，对演奏者的演奏技巧能力和对声音的理解要求极高。

本研究着重突破演奏过程中演奏者无法通过听觉实时反馈和调整自己演奏的难题，将教学任务的侧重点放在听觉培养和艺术思维能力方面，为了达到提高钢琴演奏者自主的听觉意识，实时反馈指导自身演奏的教学目的，提供并实践了强化听觉训练的三种教学手段，其中运用话筒、电脑、耳机边弹边听在实时反馈方面是从未有过的尝试。为钢琴教育研究者开拓了新的思路，为钢琴学习者提供了新的尝试，起到抛砖引玉的作用。