

## 摘 要

人的一切音乐活动都是在心理的调节和支配下进行的。英国哲学家洛克曾说：“当你教一个学生时，你真正教的必须是接触学生的心理。”钢琴教学也必须遵循心理学的相关原理。因此，本文的主旨就是从心理学角度出发，分析学生在钢琴学习和演奏过程中的心理特征及规律，有针对性地对对学生进行钢琴教学。一方面让学生掌握全面、熟练的演奏技巧和方法，另一方面对学生进行有效的心理训练，使其具备良好的心理自控能力和健康的心理品质。通过钢琴教学，不断提高学生注意力、想象力、创造力以及对音乐的理解力、鉴赏力和表现力，发展学生的形象思维和情感表达等心理功能，以达到开发智力、提高素质的目的。

通过查阅相关资料进行分析归纳，全文共分为两个部分。第一部分是教学过程中的心理分析，包括练习过程的心理分析、钢琴演奏技能的形成和练习、演奏过程中不良心理现象分析三个方面内容；第二部分是教学中的心理训练。从调动学生的主观能动性和培养学生良好的心理素质两个方面来论证。在第一部分，通过练习过程的心理分析，来阐述弹奏过程中必须建立感知觉高度协调的联系，钢琴演奏技能形成阶段又是每一个钢琴学习者必经的阶段，深入分析每一阶段出现的心理特征，对于选择正确的学习方法、养成良好的练琴习惯有着十分重要的理论指导意义。由于钢琴学习是一个非常艰苦的过程，受感知、注意、情感等多种心理因素影响，在学习过程中，容易产生不利于学习的心理现象，如：自卑心理、畏难情绪、演奏心理障碍等等。这些问题必须通过科学、有效的训练方法来解决，由此进行第二个部分的论证：如何调动学生的主观能动性，使学生产生内在的学习动机，并通过有效的心理训练方法，培养学生良好的心理素质和健康的心理品质。

**关键词：**钢琴教学 心理分析 心理训练

## 引言

钢琴教学是一门具有高度艺术性、技术性、科学性的学科。钢琴教学不论在专业音乐院校还是社会上的音乐普及教育中的地位都是非常重要的，需要钢琴教师在教学中不断地探索钢琴教学的科学方法和规律。心理学是教育学科的基础，也是教育工作者进行教育和教学的理论依据。钢琴教学也应当遵循心理学的基本原理。这对于从事钢琴教学的教师来说，不仅需要丰厚的理论基础和精湛的演奏技巧，还要有正确的教学指导思想。根据学生在学习、演奏过程反映出来的心理特征和规律，制定出周密、长远的教学计划，选用适当的教材，运用科学有效的教学方法，使学生在掌握全面、熟练的演奏技巧的同时，也具有有良好的心理素质和健康的心理品质。本文力图从心理学角度出发，着重分析了学生在钢琴练习中形成演奏技能、技巧的心理过程以及练习和演奏中不良的心理现象，并探讨了在钢琴教学中对学生心理训练的方法和内容。

### 1. 教学中的心理分析

#### 1.1 学生练习过程中的心理分析

在心理学中，练习的定义是“特殊的刺激——反应的重复”。钢琴教学中的练习过程是一项复杂的活动。从心理学的角度来看，在练习过程中，弹奏者要建立起运动觉、视觉、听觉、触觉等等条件反射的高度协调的联系。弹奏者在练习中，一般要看手指的运动或乐谱，由此而产生的视觉刺激就进入眼睛，由视网膜中的视觉接受器将信息传入大脑的视觉中枢以及神经系统的其他部位，神经系统又将练习的指令传达给运动系统。当指尖接触琴键时，该处皮肤的触觉接受器就会兴奋，并经过知觉系统内的触觉传导路径把信息传入大脑神经系统。运动系统在神经系统的调控下，通过手指各个关节、腱和肌肉的收缩和张弛，从而调节手指的动作。手指触动琴键发出的声音，又通过听觉感受器，向神经系统传入信息，并在大脑

皮层形成了暂时的神经联系，也就是条件反射。<sup>①</sup>巴甫洛夫指出，我们的一切学习和训练，一切可能的习惯，都是长系列的条件反射，我们之所以能演奏，就是因为我们经过长时间的钢琴训练及音乐素质训练，而形成长系列的条件反射活动过程的结果。这些条件反射随着动作的逐步熟练和完善，而形成一种“动力定型”。这样，才使演奏者的心理活动自动、连续进行下去，从而保障演奏的连贯和完整。在我们的神经系统中，有许多感受器，如视感受器、听感受器、肌肉——运动感受器等等，当客观刺激物对感受器官及其神经末梢产生作用时，神经兴奋沿传入神经进入大脑中枢，经大脑分析后即产生感知觉。人的感觉与知觉在钢琴练习过程中每时每刻存在着，如力度的强与弱、音色的明与暗、肌肉的紧张与放松、颗粒性与歌唱性……这一切弹奏的具体要求，都必须是弹奏者的感知觉产生了作用才能做得到的。

在钢琴教学过程中，练习是一个最重要的环节。练习的意义在于：使学生以集中、有效的精力用于克服钢琴演奏中的技术困难，表达完整的音乐形象，使学生明白练习的目的，怎样去做。并且指导学生时刻注意声音的质量，每弹一个音，都要调动其视觉、听觉、触觉、动觉等感受器官一起参与对弹奏这个音的动作、力度、音色进行控制，使学生一开始就养成良好地运用感知觉的习惯。

## 1.2 钢琴教学和练习过程中演奏技能的形成

技能是指个体运用已有的知识经验，通过练习而巩固的、自动化了的动作或智力活动方式的复杂系统。技能按其性质和表现特点分为动作技能和心智技能。动作技能主要是以合理完善的方法进行的操作活动，它是由一系列外部动作构成的，主要包括肌肉运动、骨骼运动和与它们相适应的神经系统部分的活动，通过正确练习，长期的实践，逐步形成动作的技能，钢琴演奏就属于动作技能。心智技能是指感知、记忆、想象、思维等认知活动。动作技能和心智技能是不能截然分开的，它们之间既有联系又有区别。动作技能的生理机制是大脑皮层运动中枢的神经细胞之间，由于形成了牢固的

---

<sup>①</sup> 冷佳：《钢琴教学中的心理学问题初探》（上），《乐府新声》1991年第2期第46页。

神经联系系统，在一定刺激的作用下，一系列的动作连续地、自动化地产生出来；心智技能的生理机制是依靠大脑皮层的神经元网络进行，接受器官将条件反射的信号反映到大脑皮层，然后再传入相应的运动器官，引起肌肉的骨骼的运动。<sup>①</sup>

钢琴练习和演奏过程既包括动作技能，又包括心智技能，这些与技能技巧学习有关的训练，都是在感知觉系统和运动系统发生紧密联系的基础上进行的。学习者经过反复练习，视觉听觉分析器与运动分析器（手、肌肉、骨骼）以及运动分析器中的动觉细胞和运动细胞之间建立起暂时性的神经联系，这些联系在练习过程中逐步得到巩固，形成“动作定型”。正确的“动作定型”一旦形成，在一定刺激的作用下，一系列动作就会连续、自动化地进行，这就形成了技巧。

熟练掌握演奏技能是顺利完成钢琴演奏，准确表现思想内涵，完美塑造艺术形象的重要保证。钢琴演奏技能学习分为既有区别又有联系的四个阶段：定向、分解、整合、熟练。由于四个阶段中钢琴演奏者的学习心理状态复杂而又多变，各种心理因素相互交织、相互作用、相互制约、相互依存。因此，从学习心理这一角度，对钢琴演奏技能的形成过程进行比较深入的分析，对于切实提高钢琴教学质量，具有十分重要的科学理论价值和教育实践意义。

### 1.2.1 钢琴演奏技能的定向

钢琴演奏技能的定向，指演奏者在了解钢琴演奏构成要素的基础上，在头脑中建立起演奏技能活动的定向映象和动作定向基础的过程。<sup>②</sup>这一过程要求演奏者必须了解钢琴演奏时手指、手腕和手臂运动的方向、力度、幅度及动作要领等要素。只有当演奏者在头脑中建立起了相关的钢琴演奏技能的认知结构时，演奏者才能调节自己的活动，做出相应的动作。所以钢琴演奏技能的定向阶段又称为知觉学习阶段。钢琴演奏技能虽有智力技能成分参与，但其独特性仍然是其外在的肌肉运作，钢琴演奏技能的定向，必须借助“练习”的学习形式使这种活动得以“外化”出来。例如，在指导学生进行

<sup>①</sup> 曹理 何工：《音乐学习与教学心理》，上海音乐出版社出版发行，2004年4月，第175页。

<sup>②</sup> 吴磊：《关于钢琴演奏技能形成的系统分析》，《交响》，2002年12月第4期，第67页。

通臂训练时，就必须让学生初步了解并逐步体会一系列特定的肌肉反应状态和指尖的感受。首先要让学生体会到手臂及腕部肌肉处于一定的放松状态，可让学生采取站立姿势，将放松的手臂直立与腕部，手指、指尖成一垂直线，然后轮流使用各指尖触键，使整只手的力量自然落到指尖，然后体会出手指弹奏与手臂、手腕配合的运动协调感，动作的协调性，以及指尖沉甸甸的感觉。钢琴技能形成的这一阶段，练习者在心理活动与实际操作中表现出以下特点：动作不协调、不稳定、速度慢，易出现多余动作，难于觉察练习中的缺点和错误；注意范围狭小，注意力难于分配，不能控制细微动作，主要依靠视觉控制，这一阶段对练习者不宜提出过高、过细要求，但是有效改善这一现象，就有必要研究能够控制行为变化的阶段也就是形成钢琴演奏技能的第二阶段——分解阶段。

### 1.2.2 钢琴演奏技能的分解

钢琴演奏技能的分解，即教师把整套动作分解为若干局部动作，让学生逐个学习。分解后动作较为简单，易于掌握，但是当前后两个动作相互交替或衔接时，掌握起来就比较困难。在练习过程中，视觉、听觉、运动觉、触觉之间很可能达不到协调的配合，只能注意和支配一些个别的动作。出现这种情况，并不一定是学生没有完全明确教师的意图和要求，而是由于他们心理上和生理上的紧张，以及演奏技能未形成原因所致。这一阶段有以下特点：各分解的局部动作逐渐联合，但结合不够紧密；紧张程度有所减弱，动作的相互矛盾和干扰相应减少，渐趋协调；知觉范围扩大，注意力能分配，发现错误的能力增强，能在完成动作以后或动作进行中发现自己的错误。比如，在指导学生练习八度音阶的演奏技能时，要求在一定的时间内比较准确地完成演奏动作，需要分解练习：

- 第一，练习六度的同音重复和平行六度首阶；
- 第二，练习八度双音的弹奏；
- 第三，练习八度的同音重复；
- 第四，练习八度音阶；

在这一阶段里，关键问题是建立大脑中枢神经系统同感觉器官和运动器官协调一致的关系，使学生对所学动作技能具有初步认识，

对动作方式有一定的了解，通过视觉和听觉分析器，把动作要点形成动作的表象保存在头脑中，以调节和控制动作方式，通过练习逐渐形成正确的动力定型，在大脑皮层运动中枢形成相对巩固的暂时神经联系，也就是条件反射的形成和巩固。

### 1.2.3 钢琴演奏技能的整合

钢琴演奏技能的整合，既演奏者根据构成某一钢琴演奏技能整体的各要素及其内在关系，确立动作系列的执行顺序，从而形成动力定型，促使各要素一体化。<sup>①</sup>钢琴演奏技能的整合通常是掌握一系列复杂的演奏技能的关键，因为复杂的演奏动作系列的掌握不仅要确切地把握每一个演奏动作，同时也要掌握各演奏动作间的动态联系。

钢琴演奏动作间的动态联系是根据各技能动作的功能及内在联系而确定的时序系列。在钢琴演奏技能整合阶段，演奏者的技能动作常表现出不稳定，动作的某些环节在衔接时往往出现停顿现象，有时还会掺杂多余动作。这是由于各演奏动作间的联系正在形成，尚不稳定所造成的。另外，在条件保持不变时，演奏者动作较为稳定，而稍一变更条件，则难以维持动作的稳定性、精确性。例如，学生在弹奏无升无降的C大调八度音阶时，能非常流畅、准确，如果调性发生变化，上黑键时节奏便开始变慢，动作也不够准确稳定，流畅性、完整性远不及C大调音阶。在这一阶段，演奏者通过系统的练习可以促进演奏的技能形成、巩固和发展，能够把前一阶段形成的局部动作统一为综合性的完整的动作系统。视觉控制不再占主导作用，听觉作用和肌肉运动的控制作用逐渐提高，而且能够在练习中不断提高自我检查的能力，自我评价能力增强，动作之间互相干扰的现象以及多余动作逐渐减少以至消失，紧张程度减弱，但在动作的准确性、手指快速灵活的跑动上，以及对音乐的内容和风格的表现方面，还需要更深入的练习。

钢琴演奏技能整合的最终目的是为了形成演奏技能的动力定型。动力定型是靠相继操作的动觉联系而实现的。观察表明，演奏

---

<sup>①</sup> 吴磊：《关于钢琴演奏技能形成的系统分析》，《交响》，2002年12月第4期，第68页。

者对动作肌肉运动的感受是随着演奏技能练习程度的提高而提高的，因此，在练习过程中，主要感受手指、手掌、手腕和手臂等动作的协调配合，肌肉运动对速度、距离、方向等的反应，前一动作的完成为后一动作的执行准备条件，并按照一定序列在整合练习中达到复杂的演奏技能基本统一。

#### 1.2.4 钢琴演奏技能的熟练

钢琴演奏技能的熟练，是指通过练习而形成起来的演奏动作系统对各种变化了的条件所具有的高度适应时，在演奏时能达到高度的完善化与自动化，可以通过注意的有效分配，完成一系列钢琴演奏动作的过程。<sup>①</sup>这是演奏技能掌握的高级阶段。演奏技能的熟练过程，从生理机能上来说，就是在大脑皮层上建立相应巩固的动力定型的过程。由于构成一定的钢琴演奏技能的各种特有动作方式是按一定的程序连接而成的，因而当这种动力定型建立以后，演奏动作的活动信号刺激一出现，就可以自动地引起这一动力定型的各个动作的有序反应。于是，演奏动作就以自动化的方式进行。在演奏技能的熟练阶段，各个动作联合成为一个有机体的系统，各个动作相互配合、相互协调，不再有多余动作，演奏者不仅表现出演奏动作的灵敏性，而且具有高度的正确性与稳定性，在各种变化了的条件下都能顺利完成；速度和力度以及音乐内容的刻画都得到充分的体现；肌肉运动感受作用占主导地位，视觉控制减弱，动觉控制加强；演奏时的紧张感逐渐消失，疲劳感也相对降低，同时演奏能力在相应的演奏技能达到高度熟练的基础上形成。例如，一位技能精湛、演奏经验丰富的钢琴家，只要一坐在台上自然就能进入演奏状态，他不必再去担心技术问题以及怎样克服心理紧张等因素，绝妙的技巧、丰富的乐思以及良好的音乐素养从他手中一一流露出来，即已经达到了自动化的阶段。

熟能生巧，钢琴演奏技巧的掌握就是在不断的反复练习中逐渐形成的。但技能的形成不是无限上升的，而是螺旋形的，有时快些，有时慢些，有时停顿，甚至倒退，这种现象符合学习过程中的“学

---

<sup>①</sup> 吴磊：《关于钢琴演奏技能形成的系统分析》，《交响》，2002年12月第4期，第69页。

习曲线”规律，称作“高原现象”。产生“高原现象”的通常是由于心理上和生理上的疲劳，练习方法不当，动机强度减弱，兴趣降低，产生厌倦情绪等等造成的。技能发展过程中的“高原现象”是不可避免的，但又是暂时的，经过努力是可以克服的。不同的学生由于个人的练习态度、身体状况、练习方式等的不同，“高原期”的出现与持续时间也会有差异，教师应仔细观察学生的进步过程，当学习上出现“高原现象”时，明确告诉学生这是学习过程的必然规律，并帮助他们分析原因，指导他们改进学习方法，调整学习状态，鼓励他们突破“高原”，争取更大的进步。

综上所述，钢琴演奏技能的学习有别于一般知识的学习，其技能形成过程始于定向阶段，终于熟练阶段，并呈一种螺旋上升的动态过程。了解了以上在钢琴练习过程中出现的心理特征，对于选择正确的学习方法、形成良好的练琴习惯以及提高练习琴效果有理论指导意义，为深化现代钢琴教学改革提供了有力的理论认识和实践基础。

### 1.3 学生练习和演奏过程中不良心理现象分析

钢琴学习是一个非常漫长、艰苦的过程，受多种心理因素如感知、注意、情感、意志、音乐思维及个性特点等等的影响。大部分学习者在这一漫长的过程中，容易产生一些不利于学习的心理现象。

#### 1.3.1 自卑与畏难

钢琴演奏技术相当复杂、艰深，钢琴作品也浩如烟海，学生几乎每前进一步，都要面临各种困难，付出艰辛的努力。自卑与畏难情绪，一般是由于练习中的技术造成的。如何看待练琴中技术障碍，有时往往比用来解决它的练习本身更加重要。自卑表现为对个人能力和品质做出偏低的评价。自卑感强的学生，处处感到不如别人，悲观失望，在学习中经常遇到挫折，容易产生对钢琴学习的畏惧感，甚至对那些稍加努力就可以完成的任务，也轻易放弃。还有些学生总是对所遇到的技术难点充满畏难情绪，对自己能否解决难点持怀疑态度，所以采取消极逃避的方法来弥补自信心的不足。由自信心不足而造成的自卑与畏难情绪，是学生学习与演奏的最大的心理障碍。



### 1.3.2 依赖心理

依赖性是人格特征的一种表现形式。其特点是没有主见、缺乏自信，遇事总想依赖他人而不能自立或自给。钢琴教学通常是“一对一”的教学形式，其优点是有益于教师因材施教；但另一方面也容易助长学生的依赖心理。学生信任教师是正常的，但是一切学习行为依赖教师对教师惟命是从，容易形成“填鸭式”的机械被动的教学，影响学习主动性、积极性和创造性。此外，许多年幼的学生对家长也有很强的依赖性，无论是教师的基本要求还是识谱，甚至练习时还需要家长的督促。结果学习很被动，进步不大。

### 1.3.3 演奏心理障碍

演奏心理是指演奏者在演奏活动中的心理活动。这种心理活动是在演奏实践中发生的认识活动，是演奏者的才能、注意力、想象力、意志、音乐记忆、音乐思维、音乐听觉、个性心理特点、审美心理表达等各种心理因素的统一。钢琴演奏和其它表演艺术一样是时间的艺术，其特点是演奏者把平时练习积累的成果在演奏的一瞬间完美地、创造性地表现出来。但是在现实中，学生的演奏会碰到各种各样的问题。我们常常遇到一些学生在学习、演奏会或考试中“抛锚”。他们由于心理过于紧张，失去了正常的演奏状态，使音乐思维停顿，不能完整地表达音乐。有些学生的演奏虽然没有停顿，但失误比较大，从头至尾都在“混”，似乎只要音响不停顿就达到了演奏的目的。有的学生在台上能较流畅地演奏下来，可是从他们的演奏中，几乎听不出他们想要表现什么内容，表达什么感情，只是生硬地停留在谱面上的强、弱、渐快、渐慢上，他们没有真正理解音乐的实质，当然谈不上有丰富的音乐表现力。这些问题除技术不过关外，很大程度上是由于演奏心理障碍所造成的。赵晓生在其《钢琴演奏之道》一书中列出了十种不同的演奏心理障碍，即：过度紧张、大脑空白、怯场、希望超水平演奏、过分注意场内的听众反应、怕出错、总想着已出现过的错误、突然失去演奏到底的信心，缺乏演奏欲望，由于过分集中而引起的精神不集中等。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 代百生：《钢琴教与学的心理训练》，《钢琴艺术》2002年3月第27期，第24页。

造成这些现象的原因诸多，总的来说，可归纳为三个方面的因素，即技艺因素、演奏者的个性因素和表演环境因素。技艺因素指演奏者对作品的熟练程度，如某一技术不过关，导致信心不足，这是首要的因素。演奏者的个性因素，比如学生的性格差异和气质差异，在遇到同一事件时不同的反应倾向；表演环境因素指表演者由于舞台经验不足，不适应新的环境、新的条件而产生的一种心理压力。因此在演奏之前，表演者要事先了解场地的大小，试弹钢琴音响效果，感受灯光的亮度等等，这就避免了临场多种新因素突然出现带来的心理压力。

## 2. 教学中的心理训练

由于整个练习和演奏过程必须在大脑的控制下，在听觉的指导下进行，教师在教学中应充分发挥其组织者和指导者的作用，对学生进行必要的心理训练，帮助学生养成使用“心理”的习惯。本文拟从调动学生的主观能动性和培养学生良好的心理素质两个方面来训练。

### 2.1 调动学生的主观能动性

钢琴学习是一个非常艰难的过程，很多技术上的要求更不是一蹴而就的。这必需学习者有强烈的主动学习愿望和坚强的毅力。在漫长的钢琴学习过程中，主观能动性可以说是一个比任何知识、技术、乐感培养都重要的学习因素，没有主观能动性，钢琴学习只会是一盘散沙，极可能导致学习的终止。学生是教学的对象，更是学习的主体。因此在教学过程中采取有效的手段，充分调动学生学习的主动性，使学生产生一种内在的学习动机，是保证教学顺利进行的极为重要的因素。钢琴教学中，调动学生学习的主动性，可采取以下措施：

#### 2.1.1 培养学生强烈的学习兴趣

兴趣是人对事物或活动所表现出来的积极、热情和肯定态度，并由此产生参与、认识和探究的心理倾向。兴趣是学习的巨大动力，是学生主动进行学习和研究的精神力量。孔子云：“知之者不如好之

者，好之者不如乐之者”。因此，如何诱发、培养、发展学生的学习兴趣是教师的重要任务。

兴趣作为一种心理倾向，存在着个性差异。有的学生对音乐、对钢琴感兴趣，而有的学生则对音乐、对钢琴没什么兴趣。对这种先天的兴趣差异来说，后天培养的弥补程度是有限的。在初学阶段，尤其是儿童，兴趣往往是其从事钢琴学习的决定性因素，低兴趣或无兴趣的儿童必须在其它需要（如交往需要、自我提高需要）的诱导下，才可能从事钢琴的学习活动。但一旦缺少了兴趣的动力，学习的积极性和努力的程度与遇到困难时的意志力必然受到不良的影响。钢琴教学的专业性，使得许多教师一方面认为钢琴教学越专业越好，另一方面认为所有的学生无论出于什么样的目的，都应该按专业化的规格要求。但从教学的效果来说，一方面学生并不能真正完成任务，另一方面过于专业化的要求，使学生因付出过大努力而失去对钢琴的兴趣。因此，要以学生喜欢音乐、喜欢钢琴为目的去安排教学进程及要求，在学生自然地接受钢琴教育之后再考虑适当地引入较高的专业化要求。

第一、选择适合学生的教材，布置适当的作业。教材的选用，应接近学生的生活实际和认知水平，这是激发学生兴趣的先决物质条件。除了一部分传统、经典的教材之外，一些新出版的教材也是很实用的。这些教材不仅可以丰富学生的内心世界与情感，提高想象力和创造力，还能成为休闲娱乐、表演的通俗曲目。许多初学的学生（尤其是幼儿）大多手指比较柔软，可以选用《钢琴手指热身运动》上下册（卡洛琳米勒著），这套书最大的特点是将“动力”与“音乐”结合，使学生在他们所熟知的五种运动领域中去体会音乐相关的活动；《幼儿钢琴入门指导》1、2（莉卡普兰著），这本书里的乐曲都是经过仔细的挑选，尽量简单，是孩子能够理解，并且幼儿细小的手能够掌握；为了让学生尽早接触近、现代派作品，巴托克的《小宇宙》是非常不错的选择。《小宇宙》共6册，这些作品除了是极富价值的练习曲之外，也是学习近、现代音乐最好的入门途径，它运用了钢琴上所有的技巧——各种调式的运用、乐曲的各种曲式以及丰富的节奏变化，这些优点是传统练习曲教材无法媲美的；

对那些比较文静内向、不善于表达的学生，如果弹些柔和、歌唱性的作品可能更容易激发他们的学习热情。如《孩子们的肖邦》（但昭义编），这本书在维护肖邦作品原貌的原则下，对部分较难之处作了演奏提示或降低难度的技术处理，弥补了较小年龄段孩子很少演奏肖邦作品的遗憾，让低年龄段的孩子们也能通过肖邦优美如歌的旋律去感受和领会肖邦音乐的语汇，这对他们学习弹奏如歌性连音，让钢琴成为善于歌唱的乐器，是相当有帮助的；另外还有《外国儿童情趣钢琴曲集》I II III（李斐岚编），第I册为“动物世界”，以动物和昆虫为主题创作的乐曲，寓教于乐，使学生在学钢琴的同时，感受人类的生存与大自然和动物之间的朋友关系。第II册为“色彩世界”，收集了许多形象鲜明轻松幽默的小曲和爵士小曲，让学生在玩钢琴过程中提高兴趣，培养乐感和节奏感。第III册以“幻想世界”为题，其中许多乐曲新颖可爱、优美动听，具有丰富的想象力，容易激起学生们的内心共鸣与联想，使他们直接获得更多弹奏中的快乐感。在我们的钢琴教学中，常常为找不到适合儿童特点的初级中国教材而苦恼，樊祖荫教授编写的《儿童钢琴小曲——中国各民族民歌 56 首》，正好弥补了这一遗憾。这本钢琴曲集主要为儿童编写，照顾到孩子们的生理和心理特点，每首乐曲短小精致。该教材课题集中、手法多样、音乐语言亲切，能够帮助孩子们从小就熟悉和热爱中国的民族音乐。

教师在布置作业的时候往往更多的是从解决某些问题来考虑，比如，学生手指跑动不积极，就布置一些需要手指跑动、速度较快的作品；如果学生听觉不好，则多布置一些复调性的、旋律较强的曲目，对学生具体问题具体解决。把握作业难度的主动权完全在教师手中，教师一般都从学生的能力、已有的水平角度考虑作业的难度，而往往忽略了学生兴趣对难度的体验和接受程度。学生钢琴学习的兴趣也决定着对待作业难度的态度。同样难度的作品，对于能力、水平相当而兴趣程度不同的学生来说，会产生不同的难度体验。对钢琴兴趣较高的学生往往乐于接受较难的作品；而兴趣较差的学生则不愿意接受那些需要付出一定努力才能达到成功的作业。教师在给学生布置作业时，如果难度太大，一方面学生必须通过极大的

努力才能够弹下来，另一方面即使弹下来也难达到教师的要求。这会让觉得练琴本身成了一种很苦的过程，反而影响学习的成效，使学生在努力和成效不相应的体验中对练琴丧失积极性。因此教师布置作业时应该注意作业的难度，以学生经过一定时间的努力就可以较好完成教师的要求为限。无论是教材还是作业的安排，都应保持从易到难、循序渐进，使学生不断获得成功体验，形成良好、持续的学习动力。

第二，钢琴课力求生动有趣及丰富多彩，让学生在音乐中掌握技巧。传统的钢琴教学，是老师怎样教，学生怎么学就行了，久而久之学习变成了被动接受。教师的要求，往往是直接针对技术性，这对初学钢琴的学生来说，如果一味强调技术，一段时间后，很多学生就会觉得枯燥无味，对那些学习目的不明确、缺乏学习毅力的学生而言，学琴就会逐渐失去兴趣，以至厌倦，把学习钢琴当作一种负担。要想让学生由衷地愿意练习钢琴，首先要让他对他所弹奏的东西感兴趣，这需要坚决摒弃原来呆板枯燥的教学模式。教师要用生动的语言、准确而有表现力的范奏，来引导学生更深入、敏锐、细致地理解与表现音乐。比如车尔尼 599 第 49 条，该曲技术性比较强，需要快速、均匀、轻松地弹奏音阶。老师可以告诉学生，开始的音阶就象一群孩子爬山比赛，看谁跑得又快又稳又轻盈。音阶上行一般要渐强，这与越往上爬，需要的力气越大一样，下行一般渐弱，下山就比较轻松，没有上山那么费力。如果手指力度不够均匀，可以说这孩子脚扭伤了，一瘸一拐的；如果声音发虚下不去，可以说这孩子好象脚跟没着地，走起路来轻飘飘的；如果不放松手腕，可以说这个孩子背个大包袱满头大汗跑不动，多累啊！通过这些比喻，学生很快地意识到弹奏音阶时的问题，为了追求老师要求的放松、饱满、快速跑动的声音，而不厌其烦地去练习基本功。

其次，技术是钢琴演奏的前提，钢琴演奏复杂艰难的课题决定了技术训练在钢琴学习所占的份量。要让学生明白技术是为音乐服务的道理，把技术作为钢琴弹奏的手段而不是钢琴学习的目的。比如，初学的学生（尤其是低龄儿童）手指比较细软，一关节总是立不起来，如果单纯反复地让孩子把指尖立起来，这种方法容易使孩

子觉得“指尖立起来”是一种额外的负担。如果老师非常有表现力地示范一遍后，并告诉学生要把声音弹得好听些，让大家都能听见，只要把指尖立起来就行了。这种方法就是使孩子在追求音乐美的过程中，似乎是顺便地注意了技术问题，而这种“指尖立起来”又是为音乐美的需要而做的。又如，指法错误在学生的学琴过程中司空见惯，这也是导致一首乐曲技术障碍的主要原因。如果单纯向孩子喊“指法错了”“注意指法”，往往会让孩子觉得指法是一种额外需要注意的负担。但如果向孩子讲明，好的正确的指法能够让一首较难的曲子变容易，而坏的错误的指法却能让容易的曲子变难，并反复让孩子自己对照好的指法和坏的指法之间的差别。同时指出，指法的目的是为了弹奏变得更容易。这种方法使得一个技术要求变成了孩子自己的要求，这能使孩子产生主动解决问题的要求，也激发了孩子的学习兴趣。在训练中，最忌的是不能良好地把握技术训练的长远目标和近期目标，而向孩子提出他无法实现的技术要求，从心理角度看，缺少及时的学习效果反馈对兴趣的促动作用，最后结果必然是使孩子总是体验失败的痛苦，以至对钢琴丧失兴趣。

在钢琴教学中，一般以个别课为主，这种“一对一”的个别课深入细致，可以帮助学生解决许多具体问题，是必不可少的教学手段。除此之外，还可以采用小组公开课、小集体课、教学实习课以及伴奏、协奏、合奏的训练。小组公开课，在老师指导下，几个学生互相观摩学习后，再由老师公开上课，这种形式有利于学生互相取长补短，锻炼学生的听辨能力，培养良好的演奏习惯。小集体课，教师组织学生有准备地围绕某个专题上公开课。比如，巴赫的演奏风格。学生演奏完后，教师通过范奏以及不同版本的音响资料与学生一起研讨。这对发挥学生的学习积极性、锻炼其独立思考能力和加深对乐曲的理解很有帮助。教学实习，在老师的安排下，年龄稍大程度较深的学生给年龄较小程度浅点的学生上课，这是很好的锻炼学生能力的方法。学生听惯了老师的课，容易有依赖老师的心理，而学生一当上老师，就会变被动为主动。由于要备课，可以促使学生开动脑筋，积极性就会被充分调动起来，有了“当老师”的滋味再当学生，会有种新的感受，接受能力会更强。

第三，教学过程中采取鼓励、表扬的手段为主，用以激发学生的学习兴趣。这对性格内向、比较胆小自卑、学琴兴趣不高的学生来说是个非常好的办法。鼓励和表扬可以使学生在精神上获得愉快和满足，他们会因此而得到乐趣和信心，产生进一步学好钢琴的愿望，要让学生取得的每一个成功都能够得到及时的肯定。实际上孩子对教师的每一个态度和小的情绪变化都是非常敏感的，教师不能认为这些小小的成功是“理所当然的”而无动于衷。当然，表扬鼓励一定要实事求是、恰如其分，言过其实的表扬鼓励会适得其反。有时，还会严重影响师生之间的正常关系，阻碍学生的学习进度。

### 2.1.2 让学生掌握科学的学习方法

进化论的创始人达尔文曾说：最有价值的知识，是关于方法的知识。学习方法的正确与否，不仅影响学习效果，而且会进一步影响学习的积极性。学生掌握科学的学习方法，就是学到了一种思维方式，能起到事半功倍的功效。古人云：授人于鱼不如授人于渔。教师的重要任务，不仅是教学生“学会”，更重要的是教学生“会学”。

第一、合理的练琴方法。练琴方法有多种：慢练法、分手分段分声部法等等，无论是哪种方法都应从慢练开始。慢练，即以低于作品要求的速度进行练习，它是解决快速的、节奏比较复杂或复调钢琴作品技术难点的首选有效方法，也是最基本的科学练习方法之一。<sup>①</sup>慢练意味着最大限度地用大脑控制住自己，通过适当的慢练，能训练人的自我控制能力，对快和慢、强和弱、渐强和渐弱都能做出有意识的调节自如。在练琴过程中，需要视觉、听觉、触觉、运动觉等多种心理活动协调一致，这种协调需要很长的一段时间才能达到。但在学生当中，不愿意慢练甚至不会慢练的大有人在，结果花了大量的时间，最终得到的却是相当粗糙的音乐：结结巴巴、声音发干发硬等等。

科学的慢练方法应该是：思想上积极认真，手指的弹奏动作、指法、分句、音色控制、音量变化、音乐处理等等都要按照谱面的提示及快速弹奏的要领去练习和体会。也就是说，慢练也要严格保

---

<sup>①</sup> 徐小芳：《钢琴慢练过程中需要注意的几个方面》，《钢琴艺术》2003年5月第53期，第31页。

持从手指到全身的所有动作的连续性和连贯性，大脑的思维、注意力仍要高度集中，要避免任何因慢练而带来感觉上的散漫，并因此而带来动作、衔接、节奏关系的走样、变形。要时刻提醒学生：慢练的目的就是为了帮助解决技术上的难点，把错误减少到最低限度，犹如用放大镜看东西一样，可以把乐谱观察得更仔细、更深入，使手指触键动作做得更充分，感受更细腻、更深刻，弥补在快速弹奏当中容易被忽略的细节。

慢练是将音与音之间的间隔拉大了，而每一个弹奏的手指仍然要积极主动、灵敏有力，弹出来的每一个音仍然是清晰而富有弹性的。在慢练的过程中，练习者可以利用足够的时间来练习合理的动作组合，找到连贯的最佳动作路线，保持弹奏动作不变形，达到克服技术难点，成功演奏作品的目的。从这个意义上讲：慢就是快。当然，过多的慢速练习，可能会导致注意力的分散和减弱，在慢练中如果能够自如地做到乐谱上（除速度以外）的一切要求之后，就要学会分阶段提速，每次加速度时，应保证在慢练时的各种效果能在逐渐加快的速度中得到保持和体现，直到达到作品的原速。

第二，科学的记忆法。记忆是过去经历过的事物通过识记、保持、回忆或再认的方法在人脑中的反映。音乐是时间的艺术，稍纵即逝，因此记忆对于学习钢琴的人来说，尤为重要。在学习过程中，有了记忆才能不断地增长、扩大和加深知识，积累作品，牢固地掌握演奏技能和理论。德国钢琴家吉泽金（W·Gieseeking）以高超的记忆力著称，他演奏的所有钢琴作品都是背谱，一生演奏的曲目包括从巴洛克时期的巴赫起到近代的德彪西、拉威尔等。从某种程度上说，钢琴是一门记忆艺术，演奏者必须将作曲家在乐谱上对其所创作音乐的要求，准确无误地表达出来。正确、有效的记忆，是演奏进行的必备条件。

科学的记忆法包括听觉记忆、动作记忆、理解记忆等等，听觉记忆，是演奏者获得音乐意义的主要门户。表现为对声音信号的辨别，教师可以让学生通过聆听自己、演奏家或音像资料的演奏，从而产生对音乐的感知与记忆。阿列克赛耶夫在《钢琴演奏教学法》一书中特别强调：“更多地倾听音乐意味着更牢固地记住它。”动作



记忆是以人们操作过的运动状态或动作形象为内容的记忆。表现为钢琴练习中的记忆。运动记忆在钢琴训练和演奏中有特殊意义，它是演奏好钢琴的基础。因为人在演奏钢琴时的整个过程所运用的动作，都会在大脑中留下痕迹。因此，教师可以指导学生在演奏中，根据作品的音高、音色、音速、音量，形成手指动作快慢、手臂的运动方向。通过反复的慢练、分手练习等方法，便可提高手的熟练程度，做到准确自如，形成记忆。理解记忆是一种与积极的思维活动密切相关的记忆。理解记忆的作用相对年龄稍大、程度偏深的学生来说是很明显的。弄清了作品中所记符号的内在涵义、相互联系，以及与已有知识结构的关联，就可以形成良好的联想，帮助记忆。比如，学生背谱弹奏巴赫是件很头疼的事，经常“卡壳”，但当教师帮助学生分析巴赫的写作规律，创作手法，旋律特点之后，学生的记忆得到了加强，背谱的难题也就迎刃而解了。

第三，正确的读谱法。正确而流畅的读谱是每位学钢琴的人必须掌握的重要一环。我国著名钢琴教育家朱工一曾说过：“精心研读乐谱是窥探作者内心奥秘的重要途径。”正确地读谱是正确理解音乐作品，正确地演奏音乐作品的前提。读谱包括视唱、视奏、默读等多种形式。无论是哪一种形式的读谱，都是一种复杂的心理活动过程。学生要正确迅速地读出乐谱，并把所看到的符号正确地弹奏出来，实际上就是在乐谱刺激物刺激下，学生在最短时间内的知觉，并将这一知觉外化为动作，形成音乐音响。<sup>①</sup>

正确地读谱包括：一，要认真培养学生严格读谱的习惯。对乐谱上的记号包括谱号、调号、拍号、指法、奏法以及术语符号严格把关。很多学生在练习时对这些记号常常忽略，造成弹奏错误。其实，学生在练习时已将这些错误弹成了习惯，教师帮学生改正错误上花的时间往往要比正常弹奏多得多。这样大大地影响了教学进度和教学质量。二，加强学生脑、眼、耳、手、脚等感观协调配合训练，使音乐技巧与表现融为一体，比如在弹奏中，引导学生将弹唱法结合起来，使学生逐渐找到用手指在琴上“歌唱”的感觉，把旋律弹得优美动听。此外，在视谱时，要养成看谱在前弹奏在后得习

<sup>①</sup> 曹理 何工：《音乐学习与教学心理》，上海音乐出版社出版发行，2000年4月，第199页。

惯，眼睛比手提前一两小节看谱，而不是看一小节才弹一小节，造成断断续续的现象。学生在弹奏中碰到一些不认识和不理解的音乐术语，教师可以指导学生查阅音乐辞典，帮助学生购买一些音乐常识、基础乐理的书籍，和学生一起学习，这样不仅可以使学生在提高乐理知识的基础上不断提高读谱能力，而且能够促动他们的学习积极性，养成良好的学习习惯。

钢琴教学中，科学的学习方法除了合理的练琴方法、科学的记忆方法、正确的读谱等练习方法之外，还应当注重培养学生将整个练习过程作为学习、思考和研究对象的良好习惯，在学生逐渐掌握演奏技能及练习方法的同时，培养其独立思考、自我检查、举一反三的能力。

### 2.1.3 培养和发展学生的想象力和表现力

想象，指人的头脑里对记忆表象进行分析综合、加工改造，从而形成新的表象的心理过程。一切创造性活动都离不开想象。正如科学家爱因斯坦所说：“想象比知识更重要。因为知识是有限的。而想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”德国作曲家、音乐评论家舒曼指出，音乐家的想象力愈是丰富，对失误的感受力愈是灵敏，他的作品也就是愈能鼓舞人、吸引人。可以说，没有想象，就没有人类所创造的一切艺术瑰宝。

钢琴演奏是一个创造性过程。它不是机械地照搬乐谱上的术语，因为乐谱上无法记录下作曲家无限的精神和感情的。演奏者在遵循作曲家的基本意图的前提下，充分发挥自己的想象力，根据他本人的悟性、情感、审美观，去把自己感知到的艺术形象再现出来。演奏者要动脑筋和用感情去挖掘隐藏在乐谱行间的内容，把凝定的音乐作品变成一个个鲜活、流动的音符，才能把有血有肉的音乐传递给听众，才能让听众产生相应的情绪感受。可见，钢琴演奏过程就是一个从感知到再现的过程，而贯穿整个过程的就是想象。

在教学过程中，我们会发现许多学生虽然掌握了一些弹奏的方法，但他们不知道如何去表现音乐，使它更富有生命力。他们弹奏作品时，只是照着乐谱生硬地弹出了音符和节奏，没有情感体验和表现，更谈不上对作品进行联想和想象。因此，他们无法体验到音

乐作品本身的艺术美和感染力。久而久之，导致许多学生尤其是年幼的学生对学琴兴趣荡然无存，把弹琴当作沉重的负担和痛苦的差使，甚至产生厌恶的心理。有些程度较高的学生，尽管弹奏技能很娴熟，但他们表现出来的音乐却平淡无奇，不能以情动人。音乐艺术作为人类精神意志和智慧创造的载体，历来是人类思想交流、情感表达的高级形态和有效方式。表现力又是建立在想象力基础上，有了丰富的想象力，音乐作品才会表现得生动，吸引人。学生在创造音乐的过程中，如果没有丰富的想象就谈不上音乐表现力，只能像机器人一样做机械的弹奏，违背了音乐最终是表达情感的旨意。为此，教师可以通过精彩的示范和生动的讲解来启发学生，运用音乐作品本身的吸引力和艺术感染力，来引发学生的艺术创造和想象力，使他们恰如其分地表现作曲家的精神实质和情感内容。当他们的自我价值得到体现和肯定，就能充分引起学生对钢琴学习本身的兴趣，使学生产生一种内在的学习动机。

第一，用标题性音乐启发学生的想象。当一个钢琴学生，哪怕他才接触钢琴，可能才学二、三个星期的钢琴，面对一页最简单的乐谱时，他就接触到构成音乐的全部因素——音符、节奏、音乐形象。就拿《汤普生简易教程》第一册第五课的《火车之歌》来说吧：全曲只有短短 8 个小节，却非常生动地描绘了火车开动时的形象。音符比较单一（仅由 C、D 两音构成）使学生联想到火车开动时单调却又比较形象的声音；节奏上的多样化（从全音符——二分音符——四分音符变化）又使学生联想到火车鸣着汽笛，从车站由慢渐快驶出的过程。

我国著名作曲家王建中根据唢呐独奏曲改编而成的《百鸟朝凤》则更需要演奏者充分发挥其丰富的想象力。在曲中，作曲家采用各种各样的装饰音在不同音区模仿各种鸟儿的叫声，其中有清脆的、有悠闲的、有粗嗓的、又有受惊吓的……好似汇成一股百鸟合唱、百鸟争鸣的壮丽景观。教师可以通过这些惟妙惟肖的模仿声，启发学生通过生活体验中头脑里积累的各种鸟鸣声并加以想象，怎样在琴键上通过自己的手指把它们淋漓尽致地表现出来。钢琴不同音区地音色交织在一起，就好比杜鹃、喜鹊、孔雀、画眉等不同鸟类的

羽毛在夕阳的照耀下争相辉映，显示自己独特的魅力。随着左、右手交替音型的不断加速，那是百鸟的歌声愈唱愈激烈，形成一个又一个高潮。高潮过后，鸟儿的歌声逐渐远去，泛泛的和声喻示着森林里又慢慢恢复了平静。通过教师的引导，学生脑海里就有了一幅生动、活灵的图画，表现出来的音乐就富有生命力。

第二，从非标题性音乐启发学生的想象力。非标题音乐既没有形象性音乐的描绘，也没有情节性音乐的暗示，而主要是作曲家对自己的主观感受和感情体验的抒发。因此，在弹奏中演奏者主要凭借对音响的感知和内心的情感体验来展开自己的学习。这时的学习带随意性，而且表现形式也多样。这是由于演奏者文化修养、艺术造诣、思想性格、美学追求等情况的差异。有的更多注重音乐的统一完整；有的侧重技术内容；有的则偏向音乐表现。比如，在弹奏肖邦夜曲时，有些学生弹奏起来速度比较慢，非常注重每个音的触键及声音，音质既透又浓，感情非常投入。而有些学生弹奏起来则速度较快、旋律流畅、音色清新、圆润。为了使准确地把握作品的风格体系和精神特征，教师可为学生讲解有关音乐家的生平及作品的创作背景，通过观看绘画、图片及音像资料等方法，为学生创设一定的情景，充分调动学生的视觉和听觉，引起学生丰富的联想和想象，对年龄偏大的初、高中以上的学生来说，可让学生凭借自己的想象力抒发自己对作品的独特见解，通过师生交流、谈话的方式，共同讨论有关作品的风格特征和思想内涵。在整个教学过程里都应当发现和培养学生的音乐个性和在音乐艺术中很有必要的激情，保护学生对音乐的真实感受。在课堂上经常给学生新的食粮，并创设问题的情境，激励学生自己去思考问题、总结问题，使他们产生主动学习的愿望。

第三，弹奏技术教学中引起的联想。技术训练对钢琴学生来说，可能是最枯燥的，对教师来说也是最难教的。它不象乐曲有具体的形象性。钢琴弹奏是由特定的动作方式构成的动作系统，需要手、臂以及身体各部位动作的互相配合及协调。如果我们那细心观察，就会发现技术训练中的弹奏动作只要与我们实际生活相联系起来，也是很生动、有趣的。比如在教授学生弹“手腕断奏”时，可先通

过精炼的言语和示范的形式讲解动作要领，然后说明此动作动态非常象“小鸡啄米”。学生对“小鸡啄米”这一动作基本上是熟悉的，只要稍加想象，便很容易找到这种感觉。学生在学习手臂跳音时，学习拍皮球的样子，整个动作柔软而富有弹性。在学习短促轻柔的手指跳音时要学习手指在琴面上“挠痒痒”。在学习非连音弹奏时，动作要领是大臂带动手臂自然落下，可以想象成指尖是带着降落伞的飞行员降落到键盘上。学生如果没有丰富的想象力，就弹不出不同力度层次的声音。很多学生看到谱面上的 P、PP 的地方指尖也跟着软了，弹出来的声音虚而空。P、PP 的地方可以想象成手上有件精致、易碎的瓷器，必须要把它轻轻放下。但指尖不能软，否则瓷器就会滑落下来摔碎了。弹奏气势磅礴、音量宏大的和弦时，手指与手臂要支撑全身的力量，可以想象是作俯卧撑的感觉。这样的例子还有很多，在这里就不一一枚举了。在教学中我们可以发现，学生的知识越广博、想象力就越丰富、表现力就越强。所以，教学过程中需要教师通过生动、精辟的讲解，为学生打开想象之门，让其从内心产生一种表现欲望，来提高学习的积极性。

## 2.2 培养学生良好的心理素质

心理素质一词最早源于体育训练，指人对于自身思想情感的控制、调节，对于内外干扰的排除以及时空变化的适应等的心理机能。在钢琴的艺术领域里，技术是表现音乐的手段，有了扎实的基本功和全面的技术，才可能使演奏得心应手，这一点是毋庸置疑的。但是当我们在观摩钢琴比赛、考试、汇报演出甚至是回课时，经常会看到学生由于心理压力过重，造成精神紧张，手指发抖，从而导致发挥失常。由此我们不难看出：良好的演奏不仅需要有过硬的技巧和方法，还必须具备良好的心理素质。在以往的钢琴教学中，无论是教师或者学生，往往都比较注重演奏的技能技巧，而容易忽视心理因素对演奏和教学的作用、影响。人的心理素质一部分是由先天遗传因素构成的，而后天的锻炼对于心理素质的培养更为重要。俗话说：冰冻三尺，非一日之寒。演奏时良好的心理素质并非一时就可以获得，它是在日常训练中经过无数次的磨炼逐渐形成的一种

心理状态，它取决于后天的锻炼和培养。在教学训练中，笔者认为可以从以下几点着重锻炼：

### 2.2.1 培养学生稳定而集中的注意力

注意是我们最为熟悉的一种心理现象，在演奏和练习全部心理过程中，都必须有注意品质伴随。正如前苏联科学家乌申斯基所说：“注意力是个大门，如果没有它，外部世界的所有东西都无法进入人的心灵”，注意在音乐表演中的主要作用是调动演奏者的积极性，保持他们良好的演奏状态，使演奏活动摆脱内外干扰，得以顺利完成。如果在演奏时，去想观众对自己的反映，或去猜测评委给自己打多少分，或受外来人走动、舞台灯光的干扰，必然会导致演奏出现故障，影响演奏的流畅、连贯、完整以及准确性，甚至会造成演奏被中断。

注意是心理活动的指向性，因为人的心理活动不能同时指向一切对象，而是有选择、有方向地指向特定的客体。表演者注意的选择功能对临场发挥的质量有着直接联系。心理学家认为人的能力可分为意识力与非意识力两种。非意识力是一种由心理、情感、神经和肌肉默契配合的综合型能力。在运动场上必须压抑那种对自己能力怀疑、临场恐惧、对批评反应等意识力，让非意识力充分发挥，就能达到忘我的最佳竞技状态，这种分析对音乐表演同样有价值。

注意也是心理活动的集中性。注意的集中性能使人的心理活动离开一切无关的事物，在特定的方向上保持并深入下去，并对其他活动产生抑制性的影响。我们所说的注意力集中就是指大脑对所有器官具有控制和管理能力。人的知觉可以是多点的，也可以是一点的。知觉越集中一点，注意力就越集中。当注意力很集中时，就根本顾及不到心理上的问题。经常上台表演的人能有体会。往往上台之前很紧张，等上台后专注于表演时心理的紧张就缓解很多就是这个道理。而在教学过程中，我们时常会发现一些学生一遇到考试、演出等表演活动时，就会产生紧张情绪，致使演奏效果大打折扣。产生这种问题的原因主要是平时练琴注意力不集中，练琴时处于弱意识状态，练习时不认真，当遇到表演时，注意力集中了，却发现自己对乐曲缺少控制能力，自然也就有紧张的情绪，那么，如何培

养学生的注意能力？

第一，要集中注意，就要加强意志的锻炼。首先，就钢琴学习而言，学习的内容不可能都是自己感兴趣、喜欢的。学习中还时常会碰到困难，困难会使人丧失兴趣，滋生畏难情绪，导致注意力转移。再从学习的环境来看，没有一点干扰的场合几乎是没的。在练习和演奏的过程中，总会有这样那样的干扰因素来影响他们的注意力。如噪音、炎热、寒冷等，它们对注意力起着分散作用。还有，学生自身的内部因素也会对注意力起干扰作用。这些内部因素可能是学生的某些状态（如困倦、疲劳、饥饿、病态等），也可能是某些思想情绪（如喜、怒、哀、乐等）。这些来自学生自身的干扰因素有时更强烈于外部干扰因素。因此，为了养成因时因地而注意的习惯，除了可以在客观条件方面做些调整外，主要依靠自觉调节自己来维持高度的注意力。也就是说，必须努力使自己获得能抵制各种干扰因素的主观条件，这种主观条件就是自己的意志。

意志的特征之一就是能帮助克服困难，推动人去从事达到预定目的的行动。意志对注意力的作用主要反映在抑制和排除一切杂念，从而克服恐惧心理。学生在学琴和演奏过程中，会经常遇到难点地方和干扰因素，注意力开始分散，这时就需要意志力来强迫自己集中注意力，继续下去，在课堂上，要集中精神看老师的示范动作，用心记住老师给自己纠正的错误，做什么就去想什么，不去想与此无关的事情。除此之外，教师可以给学生讲些前人学习的典例，告诉他们任何干扰因素都不是必然使人分心，“有志者事竟成”，关键在于一个人能否成为自己的注意力的主人。教师还可以给学生创造许多公开表演的机会，锻炼在不顺利条件下演奏的习惯。使他们无论出现什么情况，都不分散注意力或失去信心，始终沉着冷静，保持高度的注意力。

第二，训练听力是集中注意的最好办法。听力是指接受声音、分辨声音的能力。听是心理在声音上的运用，在练习和演奏过程中，凝神细听弹奏出来的声音，注意活动便有了指向性和集中性，能有效抑制各种干扰因素。听力的培养与训练在钢琴学习中占有极其重要的位置，可以说和训练手指同等重要。在教学过程中教师重视听

力的培养与训练，要求学生边弹边听，养成聆听的习惯，能使学生在弹奏中集中注意力、积极思维，对提高听觉能力有着相当重要的作用。

本文第二部分提到过，钢琴演奏由于其特殊性，因此练习时需要视觉、听觉、触觉、动觉等多种意识的参予，缺一则不能保证教学质量。视觉和听觉在钢琴练习和演奏中占有相当大的比重，而且在技能形成过程的不同阶段中，视觉和听觉作用所占的比重又会有改变。在演奏技能的定向阶段和分解阶段的教学中，视觉控制作用比重大一些。教师应首先强调视觉的参予，然后适当加入听觉的控制作用，因为只有先用视觉控制了手型，指型及弹奏动作的正确，才能准确体会其它感受器官的感觉。而在演奏技能的整合阶段和熟练阶段，视觉控制作用逐渐减弱，肌肉运动感觉能力的控制作用逐渐减弱，肌肉运动感受能力的控制作用逐渐提高，这时听觉控制作用就占有更大的比重。在教学中我们观察到有些学生很少弹错音，一旦弹错了音，也能很快反应过来，主动纠正。这样的学生在练琴时注意力是比较集中的，不仅眼睛能认真视谱，耳朵也在倾听自己的琴声。但是大部分学生很少运用听觉来带动自己的练习和演奏，而是把注意力过多地用到乐谱、键盘及手指动作等方面。

充分运用自己的听觉，使整个练习和演奏都在听觉控制下进行，需要花费相当大的努力才能做到。教师在教学过程中，要训练学生习惯于运用各种内在听觉的能力，养成注意倾听的好习惯，有意识地、带着思考地去听，运用音乐听觉表象和内在听觉能力去指导练习和演奏，耳朵不仅要能听出错音，还要进一步去辨别声音的色彩和质量，感受到所弹的每一个音、每一个乐句和乐段同整首乐曲统一、和谐的音响效果，并把所想象的音响效果通过自己的练习和演奏再转达给听众，这并不是一件容易的事，需要学生具有高度集中的注意力。当学生在练习和演奏中把精力倾注于弹奏的声音时，他将不再受其它内在外在因素的干扰。

综上所述，注意力在钢琴练习和演奏过程中有着突出的作用。注意的各种素质可以促进学生“二度创造”的发展，提高其艺术创造的水平，注意力的作用贯穿在钢琴练习和演奏的整个过程，与各



力的培养与训练，要求学生边弹边听，养成聆听的习惯，能使学生在弹奏中集中注意力、积极思维，对提高听觉能力有着相当重要的作用。

本文第二部分提到过，钢琴演奏由于其特殊性，因此练习时需要视觉、听觉、触觉、动觉等多种意识的参予，缺一则不能保证教学质量。视觉和听觉在钢琴练习和演奏中占有相当大的比重，而且在技能形成过程的不同阶段中，视觉和听觉作用所占的比重又会有改变。在演奏技能的定向阶段和分解阶段的教学中，视觉控制作用比重大一些。教师应首先强调视觉的参予，然后适当加入听觉的控制作用，因为只有先用视觉控制了手型，指型及弹奏动作的正确，才能准确体会其它感受器官的感觉。而在演奏技能的整合阶段和熟练阶段，视觉控制作用逐渐减弱，肌肉运动感觉能力的控制作用逐渐减弱，肌肉运动感受能力的控制作用逐渐提高，这时听觉控制作用就占有更大的比重。在教学中我们观察到有些学生很少弹错音，一旦弹错了音，也能很快反应过来，主动纠正。这样的学生在练琴时注意力是比较集中的，不仅眼睛能认真视谱，耳朵也在倾听自己的琴声。但是大部分学生很少运用听觉来带动自己的练习和演奏，而是把注意力过多地用到乐谱、键盘及手指动作等方面。

充分运用自己的听觉，使整个练习和演奏都在听觉控制下进行，需要花费相当大的努力才能做到。教师在教学过程中，要训练学生习惯于运用各种内在听觉的能力，养成注意倾听的好习惯，有意识地、带着思考地去听，运用音乐听觉表象和内在听觉能力去指导练习和演奏，耳朵不仅要能听出错音，还要进一步去辨别声音的色彩和质量，感受到所弹的每一个音、每一个乐句和乐段同整首乐曲统一、和谐的音响效果，并把所想象的音响效果通过自己的练习和演奏再转达给听众，这并不是一件容易的事，需要学生具有高度集中的注意力。当学生在练习和演奏中把精力倾注于弹奏的声音时，他将不再受其它内在外在因素的干扰。

综上所述，注意力在钢琴练习和演奏过程中有着突出的作用。注意的各种素质可以促进学生“二度创造”的发展，提高其艺术创造的水平，注意力的作用贯穿在钢琴练习和演奏的整个过程，与各

觉得这是对自身能力的肯定。他们喜欢弹快速、高难度的作品炫人耳目，能较客观地看待难易问题，对比较容易弹的作品也能欣然接受。失败型学生对技术难度十分敏感，对一些技术较难的作品有所顾虑，总担心自己不可能些技巧问题，碰到一些高难度技巧的作品，有排斥心理，视为禁区，不敢贸然前往，甚至对某些已经初步掌握的技巧也时有后怕。他们偏向弹技术容易的作品，觉得这样才能把作品拿下来。

成功型自我评价与失败型自我评价的主要区别在于对待同一问题的主观看法不同，角度不同而已。就像同样走了一半的路程，成功型学生会说太好了，再走一半就到了，而失败型学生却说怎么才走了一半。因此，要矫正失败型学生的自我评价习惯，关键在于培养他们养成正面思维的习惯，在练习和演奏中不要过于注意缺点和失误，对自己的优点和成绩要予以充分肯定。通过不断地自我暗示转化为自我肯定，逐步树立起成功的自我形象，促进良好的心理品质的形成。

在音乐教学方法中，有一种叫“马太效应”，原意是：“凡有的，还要加给他，叫他有余；没有的，连他所有的也要夺回来。”在钢琴教学中确实存在着马太效应。教师眼中的“好学生”一切都好，得到的总是鼓励和支持，即使有缺点，也舍不得批评；对待“坏学生”不怎么关心，任其自由发展，一出错，教师总要严厉批评。由此可见，“马太效应”对失败型学生产生的消极影响是非常大的。钢琴学习表演性、竞争性的特点，使每个学习者必须通过公开表演，才能得到首肯和赞扬。然而并不是每一次演奏都是成功的，出错是在所难免的。失败型学生如果得不到教师的鼓励和帮助，很可能经不起考验而灰心丧气。经过多次失败会使他们的自我评价水平日趋降低。作为钢琴教师该如何帮助他们摆脱失败的阴影呢？

首先，教师要帮助学生分析失败的原因。原因一般是两个方面。其一，曲目太难，技术不过关；其二，心理压力太大，造成弹奏紧张。教师给学生选择曲目时应该因人而异，难度恰到好处，对学生的技术水平和能力做到心中有数，切莫使学生感到可望而不可及。有时，选择演奏曲目时要扬长避短，使学生能充分发挥自己的长处。

对作品中的技术上和音乐上的难点，要剔出来多练，帮助他们解决技术上的难题，并反复演练，以有足够把握，使学生排除心理障碍，免除心理负担。对他们心理压力过大，教师要反复诱导学生明确上台演奏的目的，使学生明白上台演奏是一次汇报自己学习成果的机会，既是一次严肃的艺术实践，又是一个极好的锻炼机会。只要尽自己最大的努力去发挥就可以了，不要太注重结果对自己的影响力。教师应给他们适当的鼓励，要善于发现并抓住学生弹奏中的“闪光点”，经常及时地给予充分肯定，帮助他们排除各种思想障碍，建立起良好的心理状态。为了增强学生上台演奏的自信心，教师可引导学生经常观看各种形式的表演，如家庭音乐会、小型演奏观摩，钢琴演奏音乐会等，听别人演奏多了，对公开演出习以为常，就不会产生上台就怕的心理了。教师还可安排学生经常处于“演奏状态”练习，让学生不定时地或阶段性地“模拟演奏”，当学生练好了几首曲子后，给学生单独表演的机会，即使在琴房里，要求学生全神贯注地如正式表演一样演奏。“模拟演出”多了，他们对公开演奏慢慢也就不再恐惧，正式上台表演也能像模像样。

对于失败型学生自身而言，能够在练习和演奏的各个阶段，对自己取得的每一个微小的进步都及时给予肯定的自我评价，自我奖励，减少和避免对于失败的消极心理体验，让成功的喜悦、愉快的心理体验伴随学习的全过程。这时，“马太效应”就能为我所用，成为鞭策、鼓舞学习者不断进取的强大动力源。

### 2.2.3 帮助学生建立和谐、理智的演奏状态

钢琴演奏是一个强烈的自我意识过程，它包括演奏前的自我内心感受和演奏中的自我内心感觉，这种感觉包括理性的分析、理解、综合和控制力，对音乐的感受和发自肺腑的情感以及表现音乐的创造力。演奏是需要带有强烈感情，但它绝不可能单纯依靠感情。缺乏逻辑思维能力，不可能很好地组织自己的演奏，也很难真正控制自己的演奏。

我们常常听到一些学生在演奏中只有音符的罗列，音符象征性地被弹响，没有结构，没有发展逻辑。也有些学生的演奏单独听某一个片断似乎还不错，有些部分还很精彩，但只有部分没有整体，

缺乏对作品整体把握的能力。这样的演奏是不能完美表达音乐的构思。还有不少学生练琴习惯不好，他们没有建立起和谐、理智的弹奏状态：有的学生总是习惯断断续续练琴，只要有不满意的地方就停顿下来，造成演奏也变得零零碎碎、不完整；有的学生练琴时不认真研究和分析乐谱，不能理智去背谱，只是用手下意识地在琴键上一遍遍地溜。临场演奏时一般都有不同程度的紧张，精神紧张容易导致大脑出现抑制状态，影响演奏中的记忆信号，造成记忆短暂“空白”，出现弹奏“卡壳”。这些演奏中的问题常常是由于缺乏理智而造成的。那么，如何帮助学生建立和谐、理智的演奏状态？

首先，要求学生科学、准确地背谱。何为科学、准确地背谱？钢琴家列文（J. Lhevinne）指出：“背谱应当是一乐句一乐句地背，而不是一小节一小节地背，乐句是音乐中的基本单位，小节却不是。背谱是背音乐的思想，不是背乐谱的符号。……要背音乐的思想，背记作曲家的构思。这才是需要抓住的东西。”<sup>①</sup>有关背谱的方法在上一部分内容“科学的记忆法”中略有论述，这里就不再累赘。从教学实际来看，单纯依靠其中一种方法来背谱，是比较困难的。一般来说，是把这几种方法综合起来使用，使脑、心、耳、眼、手这些器官完美地配合，最后使思维、情感、肌肉、神经、听觉、视觉达到最理想的协调。学生熟悉了乐谱，对乐曲的整体有了一个较完整的概念，才有可能把精力更集中于音乐的表现与听觉的要求上去。在这里之所以强调背谱训练的重要，是因为它是培养演奏者具有清晰的头脑和理智的演奏状态的一个必不可少的环节。但是，背谱又必须在练习及不断演奏中加以深化，背谱同读谱一样，要贯穿练习和弹奏的始终。如果只停留在背谱的初级阶段或纯粹地为背谱而背，不仅影响练习和弹奏的质量，还会在相当一段时期里忽视音乐形象和演奏中的音响效果。当学生已经能背谱弹奏时，必须让他们看谱练琴，再仔细去读谱。因为学生在背谱的初级阶段极易把乐谱上记载的许多重要东西遗漏，而且，乐谱上许多符号的真正意义，也只能随着学习过程中不断深入和准确，才能理解和表达出来。

其次，让学生对乐曲的分析、处理有一个整体的概念。教师在

<sup>①</sup> 忻雅芳：《论钢琴演奏中的记忆》，《中国音乐》2003年第3期，第70页。

整个教学过程中都要使学生对乐曲有一个整体概念，使各个细节要求都成为有机整体的一部分。处理好作品整体和细节的关系，对演奏来说也是极其重要的。在教学中，先让学生认识作品的整体，看清整个作品的框架，勾划出一个大的轮廓，初步理解作品总的构思、创作的时代背景、作品的音乐形象、各个主题的性质、作品的结构，弄清它们的相互联系，使学生对他所要学习和演奏的作品有一个总的概念和想象。然后就要在这个总的整体基础上不断去要求各个细节，从每个细节去完善整体。所谓细节的加工，包括音乐的处理，技术的完善以及其它各种要求（如踏板、声音、弹奏法等等）。最后，又把经过初步加工的细节组织起来，溶合成为一个较完善的整体。这个时候，学生的演奏、对作品的理解同最初阶段相比较，已大大前进一步了。学生在学习一个作品的整个过程中，需要“整体——细节——整体”反复若干个回合，而每一回合中，对作品的理解和演奏都较前一回合更深化、更细致、更成熟。

在教学中，我们常常会遇到这样的情况：有的演奏，乍听起来整体感觉比较好，也很有情绪，表现得比较完整，但若把要求提高点，却发现漏洞很多，不讲究风格，经不起推敲；另一种演奏是技术比较准确，乐句处理也很细腻，个别段落还很细致、动人，但从整体上讲，演奏缺乏一个完整的、明确的意图，对段落之间的衔接过渡的把握上还欠缺深度。以上两种情况都是不好的。在演奏一首作品时，心中必须有一个蓝图，里面有自己的布局和设计，如同下棋一般，必须做到有条不紊，心中有数。虽然一首作品由不同的人演奏可以有不同的处理方法，就是同一个人演奏同一首作品，也可能由于演奏状态、演奏乐器、演奏地点的不同，对作品的处理有变化。但是，总的布局必须清楚，而不能只是即兴地、随心所欲地去演奏。

总的布局固然重要，但细节也不容所视。拉赫玛尼诺夫曾说过：“每一个小角落都必须熨服贴，最小的螺丝钉也得分析一下，只有这样，所有的东西方能集合起来构成一个整体。”<sup>①</sup>有的时候，细节往往更能体现出一个人的弹奏素养。在处理细节时有几点需要注意：

---

<sup>①</sup> 应诗真：《钢琴教学法》，人民音乐出版社，1990年10月，第151页。

1、细节不能从整体中割裂开来，演奏者至始至终要抓住中心；2、要保持细节与细节、细节与整体的平衡感；3、在教学中细节的处理是暂时的、阶段性的，最终必须达到对整体音乐形象的完美塑造。

在处理作品时，高潮的安排也是很重要的。任何演奏必须有高潮，高潮的位置因乐曲不同而处理各异，但演奏者对高潮必须有明确的设计，并从情绪、技术、力度、速度等方面为高潮的到来做好准备，使之成为乐曲的点睛之笔。在设计高潮方面，作曲家是经过深思熟虑、反复推敲而成，我们作为演奏者再现作曲家的音乐时，必须将它们处理得恰到好处。

钢琴教学的过程也是学生学习演奏的过程。学生的每一堂课，都是他的一次演奏锻炼的机会。哪怕他对一首乐曲弹得还很不成熟，但只要他已能把谱子背熟，掌握了基本技术，对乐曲有了初步的认识，就要求他完整地弹奏。教师一定要耐心听完，不可轻易打断其演奏，培养他完整演奏的习惯。到了准备演出的阶段，演奏的完整性和演奏心理上自如感自然提到了首位。在这个阶段，教师首先要保护学生演奏的自信心和表现音乐的欲望，即使学生还存在这样或那样的问题，也要经常开导学生的思想，使其排除学习与演奏中的种种“杂念”，轻装上阵，让学生明白，任何事物都不是时时完善无缺的，演奏中出现的一些差错属于正常现象，有了这种认识和思想准备，演奏时就不会有担心出错的心理负担，同时也可以避免偶尔的失误在心理留下的阴影。

## 结 语

综上所述，钢琴教学与学习心理是密不可分的，只有深入心理的东西才是本质的东西。这就要求我们教师在教学过程中，除了技术训练外，更重要的是对学生大脑的训练，因为诸多心理因素，如：注意、想象、情感、意志、音乐思维、音乐听觉及个性特点等等，都是通过大脑来指挥的。同时，教师的主导作用和责任心极为重要，对学生起着潜移默化的作用，需要教师具有良好的教学态度，极大的教学热情和爱心去感染、引导学生，使学生对钢琴学习本身产生兴趣，产生内在的学习动机。教师再根据学生练习和演奏过程中的一般心理特征和个性心理品质，运用科学的教学心理方法分析研究，积极引导、因材施教，注重培养学生的心理素质，使学生善于自我分析、自我总结，增强表演欲望和自信心，排除与学习和演奏状态中不利的心理因素和心理负担，自如地控制和支配自己的动作；使各个感知觉器官高度协调发展，以保证练习活动和演奏活动的圆满成功，这样才能达到良好的教学目的和教学效果。