

前　　言

一、研究的目的和意义

音乐是一门音响艺术，一个完整的音乐艺术活动包括：音乐创作、音乐表演和音乐欣赏三个部分。音乐表演介于创作和欣赏之间，可以说是最重要的一个环节，它肩负着把创作思想和创作效果传达给听众的重任。是能够赋予作品以生命力的“二度创作”。作品中，演奏者无疑便是这种“二度创作”的主角，他们把乐谱上的音乐符号，转化为充满生命律动的音响运动，从而使听众为音乐的美所陶冶和润泽。同时，音乐艺术又是人类心理活动的产物，从艺术家最初的创作到演奏者的弹奏，到听众的艺术接受，音乐活动的整个体系，都是受到心理因素的影响和制约的。作为钢琴演奏者来说，如何能把自己的心理进行积极的调整，与自己的身体、技术相融合，进而创造出完美的音响效果，是每一个钢琴演奏者所追求的最高境界。

在钢琴演奏中，要想弹出最完美的效果，需要演奏者把平时练习中的成果，在演奏的一瞬间予以淋漓尽致的展现，在这短短的几分钟的时间里，包含着情感与控制、动机与记忆、欲望与想象等一系列心理活动。俄罗斯著名钢琴家、教育家亨利·涅高兹曾经论述道：“任何公开表演，都是服从于瞬间的威力，而更多受到这种威力支配的，正是那些能够理解灵感、具有高度艺术气质的天性。”^①从本质上来说，他所说的这种高度艺术气质的天性，就是演奏者心理素质程度的综合

^①涅高兹，涅高兹谈艺论[M].焦东建，董茉莉译.北京：人民音乐出版社，2003：12

体现。众所周知，钢琴被誉为“乐器之王”，它音域宽广，音色丰富，是最具有音乐魅力的乐器之一，它的演奏效果，甚至可以媲美一只交响乐队，钢琴演奏者凭借着自己双手上的技术，驾驭这件最为复杂的乐器，无疑是具有很大难度的。几乎所有的钢琴学习者和演奏者都有过这样的经历，越是临近考试和演出，自己的水平越是得不到最完全的发挥。真正到了考试与演出的时候，不但没有超水平发挥，连正常发挥都不能做到，究其原因，并不是技术层面的原因，也不是对于作品的理解不深入和表达能力不全面。这几乎成了所有钢琴学习者和演奏者演奏水平的一个成长时期，所遇到的一个通病。相反，国内外一些著名的钢琴大师，在他们的演奏中，似乎没有哪些方面的因素能够影响到他们，而每次的演出效果，都要好于平时的练习效果，这并不是说哪些制约因素只会在一般演奏者的身上才起作用，而是这些大演奏家们，他们在长期的练习和表演中，积累了大量的关于演奏和临场发挥等方面的经验，一方面避免了许多问题的发生，另一方面，一旦有了问题，他们凭借经验和能力，能够很快的处理得当。这里所说的遇到的种种问题，归根结底就是一个心理的问题。心理素质水平的高低，直接影响着演奏效果的好坏，钢琴演奏不仅要凭借娴熟技能的发挥，还要受到诸多心理因素的制约，良好的心理调控能力，能够在很大程度上左右演奏者演奏水平的发挥。

鉴于上述原因，本文站在一个钢琴演奏者的立场上，把钢琴演奏中的心理因素对演奏的影响作为研究对象，结合自身在练习和演奏中的心得体会，以及在演出中的经验、教训，阐明一个良好的心理素质

对于钢琴演奏的重要作用，并提出几点建议和措施，不仅对自己，对所有的钢琴学习者和演奏者都能够有所借鉴和帮助，也希望更多的钢琴家和音乐家都能关注这个问题，切实帮助演奏者们，让他们获得心理调控方面的有益知识，并在演奏者加以注意和避免，以最完美的心态，诠释出钢琴作品的最大魅力。

二、文献综述

钢琴，作为“乐器之王”，有着相当的悠久的历史，直到今天，仍然没有停止发展的脚步。随着钢琴艺术的发展，对与之相关的各种演奏理论的探讨也在不断发展和完善着，从钢琴诞生之初，对于手指动作的训练和指法的设计，到浪漫主义时期音乐的丰富变化和音乐情感的抒发，再到今天各种相关学科诸如音乐学、声乐学等与钢琴的交叉研究，其范围越来越广，程度也是越来越深入。最初对于演奏心理的关注，是从西方国家的演奏家和音乐教育家开始的，钢琴艺术起源于欧洲，得益于钢琴艺术的发展，其理论体系较之其它国家和地区，都是处于比较领先地位。这些理论家们针对演奏者的在演出中的种种表现，从心理学的角度入手，探寻心理对于演奏效果的影响。随着研究的深入和整个音乐心理学的发展，钢琴演奏心理因素的探讨，也逐渐成为音乐心理学的一个重要分支，不仅仅是一些演奏家们演出经验的记录和理论家们理论上的空想，而是结合着具体的演奏，进行了全方位的研究和探讨，这其中包括演奏家们长期演出经验的心得，以及心理、情绪的不同而导致的演奏效果的变化等一系列专题的探讨和专门的著作。这些新的理论的探讨，在促进钢琴演奏上，无疑发挥了巨

大的推动作用，对于演奏者产生了不可估量的作用和影响。如在探索钢琴演奏技巧方面，就结合心理学、社会心理学、情绪心理学、个性心理学等多种学科的研究，使钢琴演奏问题的分析更加全面和深入。英国著名心理学家、教育家 Aaron . William 就在他的著作《Musical Excellence:Strategies and Techniques to Enhance Performance》中，把医学研究与心理学研究结合到音乐表演的技术技巧研究中，提出了研究表演心理学对音乐表演的学习和演奏的重要性。亦引用了许多优秀钢琴演奏家及教育家的心得体会和研究成果，为钢琴学习者提供了许多新的学习方法。^①而在 Richard . Colwell 的著作《Musical cognition and Development in Music Teaching and Learning》中，则主要论述了演奏教学和学习两个方面与心理学结合的必要性和方法、意义。^②在 Roger . Chaffin, Gabriella . Imreh, Anthony . F . Lemieux 和 Colleen . Chen 联合写作的论文《Seeing the Big Picture:Piano Practice as Expert problem Solving》中则专门针对钢琴演奏结合心理学进行深入地研究，并提出了全新的观点。^③在这些不同角度的研究中，许多钢琴教育家的观念和教育方式也随之起了很大的变化，西方的钢琴演奏艺术也进入了一个全新的时期。

由于我国钢琴教育起步较晚，所以钢琴演奏心理因素方面的探讨，在新中国成立之前，几乎没有。新中国成立之后，随着钢琴事业的蓬勃发展和心理学研究的不断深入，音乐界和教育界才对演奏心理方面

① Edited by Aaron . william ,Musical Excellence:Strategies and Techniques to Enhance performance[J].Oxford University press,17June 2004

② Edited by Richard . Colwell,Oxford University Press[M]. 30 March 2006

③ Edited by Roger . Chaffin,Gabriella . Imreh,Anthony . Flemiex, Collen . Chen,Journals of the University of California press[J].4 Dec 2003

的问题有所认识。但是从建国之后一直到八十年代之前，这种认识是十分肤浅的，其主要形式是对西方一些相关著述的翻译，仅仅停留在译文上，没有在思想和行动上有所表现，钢琴教育还是和以往一样，为了练习而练习，为了演奏而演奏，几乎不知道还有诸多心理因素作用着自己的练习和演奏。在这期间，遇到了心理方面的问题，也不知道是缘何而起，更不知该怎样去解决。而一些心理素质较好的演奏者们，遇到心理问题较少甚至不曾遇到，也没有意识到这是自己的一个心理方面的优势，更没有及时的总结和分析，这在很大程度上阻碍了我国钢琴演奏水平的提高和钢琴演奏事业的进步。

八十年代之后，随着中国国力的日益强盛，钢琴教育和钢琴教育事业也有了快速的发展，特别是改革开放以来，中国的钢琴家们与外界有了接触的机会，在与西方钢琴家和音乐教育家们接触的过程中，他们看到了西方大家们对于心理问题的重视程度，也亲眼目睹了一个良好的心理状态在演奏中所呈现出的令人耳目一新的艺术效果。于是国内的专家和学者对于演奏心理方面的问题，纷纷予以重视和研究，除了借鉴国外经验与我国的具体实践相结合之外，也根据演奏者们的实际情况进行了认真的分析和研究，并提出了诸多建设性的意见和措施。特别是进入 21 世纪以来，钢琴演奏中的心理问题，一直是学者们关注和研究的热门话题，有的是对于自己演奏经验的体会；有的是对其他演奏家演奏前后的观察分析；有的是结合心理学和生理学，进行综合性的探讨。无论是哪一方面的研究，这些理论都极大丰富了我国的钢琴演奏体系和教育体系，这个重要而又被长期忽视的问题又重新

被关注，这本身就是我们国家钢琴事业的一个重大进步。

但是我们在看到巨大进步的同时，也应当看到诸多不足之处，当前关于演奏心理的探讨，多为一个音乐心理学家在音乐心理的基础上，对于演出者进行的心理分析，还是局限于音乐心理学这一个圈子内，没有具体到实际演奏的技术层面，有纸上谈兵的感觉。而许多钢琴演奏者和钢琴教师们，针对着自己的实际感受和教学过程中的观察，提出了所遇到的一些心理问题，但也仅仅是一些问题的罗列，并不能提出具体的解决措施，更不能将这种解决的办法上升到理论的高度。这在客观上，对于那些有了一定的技术基础，而又陷入状态反复的中等水平的演奏者，无疑是一个巨大的瓶颈，找不到停滞和反复的原因，更不知道该从哪一方面进行弥补。只能是进行着几乎没有意义的重复的技术上的训练，不能从演奏心理角度自己进行审视。要知道国内外许多大师级的演奏家，他们的成功都有一个相似之处，那就是善于总结自己的演奏经验，一场演奏下来，自己满意的地方有哪些，自己不足的地方又有哪些。都要进行认真细致的思考，甚至有时候还要求教于他人，正是这种不断的自我总结和自我完善，才使得他们的心理越来越成熟，越来越能够轻松驾驭，从而发挥出最佳的演奏水平。

大师们的经验也给了我们以深刻的启示，那就是要及时总结自己在演奏中的得与失，并分析这些得失的成因，而不是一味的盲目练习。进行这种深层次的理性思考，往往能够起到事半功倍的效果。在对这个问题的研究过程中，笔者阅读了大量的关于音乐心理学、演奏心理学和基础心理学的相关文献和著作，并密切关注着国内外对于演奏心

理方面的研究进展，结合自身的练习和演奏，对演奏心理方面进行了深入的探索和实践，也通过这种理论和实际的结合，发现了自身存在的种种问题，更加认识到了心理在演奏中的重要程度。这也是本人之所以将演奏心理作为毕业论文研究方向的原因之一。要把前人所表达出的观点结合到自己的练习和演奏中，并予以分析和说明，这是一个借助于各种理论，运用到个人实践的过程，希望能用个人的亲身体会，引起同行们的更多关注。作者本人对国内外的著作、新观点知之甚少，及未来的所学亦浅，恐怕难以在有限的研究时间和肤浅的学识基础上提出新颖确切的观点，对于以往的理论不能够深入透彻的领悟，对于新的观点也不能快速的运用到自己的实践中去，但还是希望通过本课题的研究，能够给钢琴学习者和练习者以理论上的帮助，让他们都能认识到心理因素在钢琴演奏中的重要作用，在勤奋练习的同时重视对于自己心理因素的培养，提高自己的心理控制能力，用自己最佳的状态演绎出具有最大艺术魅力的作品。

第一章 研究钢琴演奏心理问题的现实意义

1.1 演奏练习过程中的心理分析

接触过钢琴的人都知道，钢琴演奏是一门技术性非常强的学科，以精细和复杂著称，想要完全掌握好这种技术，需要钢琴学习者长时间的、艰苦的练习，这是一个成体系的过程，这一学习的过程，是一个演奏者从初学到熟练再到成为一名演奏家所必须经历的过程，也是每一个有成就的钢琴家艺术生涯的回顾。所谓“曲不离口，拳不离手”，无论是演奏家也好，一般程度的弹奏者也好，如果不能坚持常年的练习，他的各种演奏技术必然就会产生生疏和退步，直到手指生疏、对琴键陌生，弹奏得断断续续为止。对于技术上这种连续性的要求，使得习琴者的练习就要十分刻苦，这也使绝大多数的习琴者都把钢琴练习看作是一件及其痛苦的事情，除了时间上的付出之外，面对着复杂繁多的技术体系，多种风格、色彩各异的钢琴作品，每一次的练习，都会让他们遇到新的难题，更需要他们去解决这些难题。这个过程中，练习者的心理状态是不一样的，有的时候，因为很快的掌握了一种技术，感到十分高兴；有的时候，纵然是竭尽全力，仍不能很好的解决一个小的难点，自然感到十分沮丧和失望。但是每个人都是渴望成功的，都在追求着最理想的演奏状态，这就使他们变得紧张和不安，小提琴大师耶胡迪·梅纽因曾说过：“许多练琴者都像奴役般挣扎，忍受不断的失败，各种身心的疼痛乃至心理的抑郁。”^①钢琴演奏的练习，

^①玛德琳娜·布鲁瑟尔，练琴的艺术[M]. 邹彦，伍维曦译. 上海：上海音乐出版社，2005：1

不仅仅是一个纯粹技术上的练习，里面也包含着各种心理状态的变化。

在开始阶段，习琴者在心理活动与实际操作中会表现出注意范围狭小、动作不协调、紧张和忙乱，这一个阶段对于习琴者如果提出过高、过细的要求，则不太实际。步入技能协调阶段，虽然有了各个分解动作的结合，但是由于结合的不够紧密，从一定程度上降低了紧张程度，动作之间的相互干扰也相应的较少，反而能够相对的协调。进入相对协调的阶段，知觉范围扩大，使得注意力有了剩余，便可以观察自己有没有错误发生，进而在演奏结束后进行分析和总结。在技能熟悉阶段，因为有了一定的练习基础，各个分解动作之间的配合越来越密切，越来越协调，动觉的控制作用逐渐代替视觉，甚至在脱离视觉控制只依靠动觉控制的情况下，也能够顺利弹奏。在最后的技巧阶段，整个弹奏的动作已经成为一个完整的体系，不需要再用视觉控制，仅凭听觉和动觉的控制、调节，相互协调的各个动作就能够以连锁反应的方式在琴上弹奏，意识控制减少，注意分配广，记忆清晰，动作准确协调，弹奏就会得心应手。对于演奏者在练习过程中出现的心理特点有了明晰的认识，能够让习琴者选择适合自己的正确方法，形成良好的练琴习惯，使得练习的效率有所提高。

1.2 心理反应的具体表现

由于钢琴本身具有复杂性的特点，所以对于钢琴的学习，注定是一个漫长和艰苦的过程。每一个学习者在长期的学习中都会有各种状态的起伏，这种起伏也造成了一些不利于学习的心理反应。首先是自卑和恐惧，钢琴学习起步比较晚的学生，这种感觉尤其强烈。因为本

身学琴的时间就晚，认为自己已经输在了起跑线上，由于生理的原因，这些学生的手指已经成型，不像少年时那样有可塑性，失去了最佳的学琴时期，这是一个继承的事实，它使得这些学生在学琴中遇到了很多困难，从而不自觉的就产生了自卑感和对钢琴演奏的恐惧感，殊不知这种对自信心的缺乏，才是学习钢琴过程中最大的障碍。另一种情况与之相反，也是一个极端，由于本身起步较晚，认为自己与别人的差距很大，想要尽快的提高自己的水平，不但能掌握娴熟的技术，更希望自己能够完美的弹奏出来。这种精神是值得肯定的，但是钢琴学习本身就是一个漫长的过程，必须需要大量的时间作为保证。而钢琴技术经过了长时期的发展，本身是自成体系的，有其自身的规律和特点，这种急于求成的心理是违反客观规律的，欲速则不达。出现这种情况之后，学习者认为自己的付出没有回报，进而产生急躁和泄气的情绪，严重影响了学习的积极性。

1.3 钢琴演奏中因演奏心理而出现的问题

无论是平时的练习还是音乐会，钢琴演奏者都会遇到各种各样富有挑战性的难点。越过这些难点，对演奏者无疑是具有很大吸引力的。如果演奏者把可能将面临的难点加以分析和归纳，则可分为五个方面，即：机能难点、速度难点、音色难点、织体难点和结构难点。在处理这些问题时，要坚持音乐性和理解性的原则。因此，无论是遇到什么难题和困难，都要用一颗平常心去面对，保持充分的耐心，循序渐进的予以解决。只有方法正确，有坚持的毅力和恒心，才有可能获得最好的成功。

钢琴演奏的练习需要刻苦的精神和充足的时间保障，没有这两个条件，是无法保持演奏技术的进步。那些业余学习钢琴的学生，他们的白天生活与其他同学一样，都需要在学校里进行文化课的学习。在文化课学习以外的时间，还要进行钢琴的技术的练习，这种体力和时间上的付出，使得他们背上了沉重的负担。但是如果把时间安排得很合理，还是能坚持下去的。有多人学习之初兴致勃勃，但是学到半途中，坚持不住，最终半途而废，很多都是因为自己的意志力不够坚定，不能长期坚持下来。对于专业的学生，每天至少要练习五、六个小时，这对他们也是一个考验。上述所讲的只是时间和体力付出的问题，钢琴的练习还离不开心的付出，就是在学习的过程中，要勤于思考，勤于动脑，同时大胆心细，真正把钢琴作为自己生命的一部分，心甘情愿的为其付出大量的心血。在钢琴练习中尤其要做到细致、细心，确保把每一个谱子都能看准确，这是最基本，也是最重要的音乐素质之一。所以从识谱阶段就必须非常谨慎，做到一丝不苟，按照乐谱的一切标记练习，养成一个良好的习惯。

钢琴演奏中的许多问题都是由演奏心理所引发的，本文也会对此做不少详细说明。在实际的钢琴演奏中，学生对于自身的体验往往只是可意会、不可言传，许多感觉都需要靠自己一步步琢磨加体会。这也就需要我们应用心理学的知识去揭示其中的规律。因此，本课题的研究对于钢琴演奏水平的提高，具有积极的促进作用。

1.4 实现技术技巧和表现力的统一

演奏技巧的展现和艺术表现力的诠释是钢琴演奏中最为重要的两

个方面。这两者是一个有机的整体，相辅相成，不可分割。一方面，艺术的表现要依托于演奏技巧，没有娴熟的演奏技巧，根本谈不上艺术的表现；另一方面，就包含演奏技巧的展现，脱离了艺术表现，演奏技巧也没有了自身的价值。

技术和技巧，作为我们平时练习的主要内容，其重要性和基础地位是毋庸置疑的，这是想要弹好钢琴最基本的要求。历史上每一个有成就的钢琴演奏家，无一不是具有娴熟和高超钢琴技术的。但这也仅仅是诠释钢琴艺术魅力的基础，也并不是决定演出成败或者演奏水平高低的唯一标准，只有在技巧娴熟的情况下，与艺术表现力完美的统一在一起，才能获得最好的艺术效果。

有的演奏者技术很高超，技巧也很娴熟，但是他们却把这种技术和技巧看作是钢琴演奏的全部，甚至把技巧的炫弄作为演奏的目的。我们不否认这种炫技所带来的对观众的吸引，但对音乐欣赏稍有追求的观众，就会发觉这种演奏是毫无艺术表现力可言的，相对于永久的艺术魅力，这种技巧的炫目只能是暂时的，观众们的欣赏疲劳了，也就没有了意义和价值，只有把这种技巧和深厚的艺术表现力相融合，才能使钢琴艺术魅力得到最大化、最长远的发挥，才能真正从艺术内涵中打动观众的内心。

对钢琴演奏心理的研究，可以从多方面对技术、技巧以及艺术表现力进行深入的研究。比如对于音乐的兴趣，可以促使练习者努力提高自己的艺术技巧，而音乐的情感、感觉、意境等又会使钢琴演奏的表现力得到提高。对于演奏心理上一些问题的研究与解决，也是不断

促进技术、技巧与艺术表现力相统一的一个重要方面。

1.5 实现演奏和审美表现的统一

音乐具有内涵美，这是由音乐的非语义性和非具象性特点所决定的，这种内涵美反应在人的心灵和情感之中。而对于社会美和自然美的反映，则更多的是通过人的心理体验和情感态度来表现的。同时，音乐的不断变化和发展，也在充分展示着人的心灵，这也就是情感的美。

音乐既不需要用客观的形象作为依托，也不用受人形体动作的限制，特别是由于音乐的律动起伏与情感的发展变化之间的必然联系，由于音乐的声音对于人的情感的强力作用，使得音乐是在表现人的心灵。情感美有时就更加纯粹、更加自由，并且更加动人。

情感美是音乐美最基本的特征之一。这一特征使音乐美成为最内在、最纯净、与人的心灵最能直接沟通、最耐人寻味的一种艺术美。

许多优秀的音乐作品，其中都包含着对于真善美的热爱和追求，人们通过对音乐作品的欣赏，感受真善美所带来的内心润泽，从而使自己的情感世界更加丰富，表现为由抑郁寡欢到开朗大方，暴躁无常到心平气和等等，把欣赏音乐作为一种情感的宣泄，在潜移默化之中，最终使人的整个精神得到全新的变化。

对于众多的钢琴演奏者们，我们可以将其分为“普通演奏者”和“审美创造者”两类。“普通演奏者”只重视技术和技巧的提高，他们演奏任务就是把作品中一个个的音符熟练的弹奏出来，几乎没有任何的情感色彩，可以把他们的弹奏称之为“形式主义”。而“审美创造者”则是一个真正的二度创作者，他把全部身心都投入到了演奏中来，用

心聆听，用心思考，用心弹奏好每一个音符。无论是弹奏的成功与否，他们在弹奏结束后都会对自己进行冷静客观的分析，巩固自己的长处，弥补自己的不足，进过长时间的反复，长处越来越多，短处越来越少，演奏水平自然就越来越高。这也是钢琴大师们和普通弹奏者最根本的区别。只有不断的进行创造，去追寻钢琴作品最深层次的内涵，才能使自己和观众获得最长久的审美感受。

钢琴演奏是一项二度创作，这种创作是对作曲家作品魅力的充分表达，从而使作品有了新的意义，这是钢琴演奏最忠实的使命；另一方面，演奏者通过钢琴技巧的展现，给观众以美的享受，同是也使自己得到美的润泽，激发自己的演奏热情。从本质上说，任何音乐表演的最终目的都是为了传达给听众，听众的评判是一场演出重要的评价标准。演奏者要充分考虑到听众的接受能力和喜好要求，不断使自己的技巧和演奏曲目与听众的欣赏水平相配合，另一方面，也要积极的丰富和扩大曲目，尝试多种风格，使观众有更宽的欣赏领域。

在演奏的格调与趣味方面，钢琴演奏者起着很大的主导作用，演奏者如果格调高尚、趣味纯正，那么听众们就会在欣赏中获得音乐鉴赏力和审美情趣的提高。如果演奏者格调低下、趣味庸俗，那么听众们也会被这种低下和庸俗所影响，艺术魅力全无，甚至还不如不听的好。这就对演奏者提出了严格的要求和责任，要用自己格调高尚、趣味高雅的艺术风格，演奏出具有音乐美的钢琴作品，让听众获得音乐的熏陶，使得审美情趣得到丰富，审美能力获得提高，这才是每一个演奏者的使命，也是钢琴演奏的最终归宿。

第二章 钢琴演奏者演出考试时的心理分析

小提琴演奏家卡尔·弗莱什曾说过：“要么你就是在表演，要么你就是在练习，如果两者同时都有，结果哪个也不能做好。”^①音乐表演是转瞬即逝的一次性过程，就是台上的几分钟时间，没有重复，也无法补救。相对于台上的表演，台下的练习时间则是漫长和反复的。在台下的练习中，遇到难点，可以停下来反复练习，直到自己满意为止，而在台上，面对着观众或者老师，就不可能像在台下一样进行反复，需要一次性成功，把自己的练习中的最好的一面充分展现出来，这就要求演奏者自身的心理素质要绝对过硬。同时，演奏者也要对观众和评委的心理进行揣摩，要通过娴熟的技巧，把作品的内涵充分表达出来，用这两方面的优异表现去感染观众和评委。所以说，临场的心理状态，直接影响着演出和弹奏的质量，笔者经过多年的学习，在很多次的演奏中都切身感觉到，虽然在演奏、考试之前已经做好了非常充分的准备，但到了音乐会、比赛、考试时，临场发挥往往都不那么尽如人意，演奏技术得不到正常的发挥。平时弹得非常流畅的地方有时也会出现错误，精神无法集中起来，甚至会出现停顿、弹奏不下去的状况。当然，影响这些的原因是多方面的，一方面是技术，如果平时的练习不充分，没有雄厚的技术基础，演出或者考试自然是不能获得成功的。但是在技术成熟和完备的情况下，演出效果更多的是被演奏时的心理状态所影响的。

接下来，笔者将重点研究演奏、考试时的心理问题。

^①卡尔·弗莱什，小提琴演奏艺术[M].北京：人民音乐出版社，1979：3

2.1 钢琴演奏者心理因素的分析

钢琴演奏不但是演奏者基本功和音乐素养的展现，而且还是一次心理素质的严峻考验。学习钢琴总是要进行演奏和表演的，其最终的目的也是要将自己对作品的理解和感受呈现在观众面前并且去感染他们，事实上钢琴演奏的习琴过程就是一项复杂的心理活动，而许多的习琴者因为心里素质较差，心理状态控制不佳而使得演奏大为逊色，甚至失败。其实钢琴演奏本身就属于表演艺术范畴，是一个包含了视觉、听觉、触觉、运动觉和记忆、情感、想象、注意力、思维等在内的复杂的综合心理活动过程。在这个过程中，钢琴演奏者从最初对于乐谱符号形式的准确感知到作品整体的完全把握，从对作品意蕴的深入发掘到音乐内涵的深刻体验，最终达到美感与技巧的统一和完成审美感受的生动展现，它都是一种时间的艺术，平时的千锤百炼要在一瞬间表现出来，具有明确的一次性及完整性的要求。演奏者总是希望自己的演奏能获得成功，但往往由于对自己过高的期望或害怕失败的心理而引起精神紧张，它在生理上会表现为心跳加快、出冷汗、脸部潮红，甚至有的手部会大量出汗，使热量散失而变得冰凉，手指动作从而越发迟钝、僵硬。同时也引起心理上的一系列反映，总觉得观众在挑剔自己的毛病，希望赶快弹奏完，以摆脱这种难堪的处境，头脑中对平时早已过关的技术难点产生了过敏，甚至出现强迫思维，对某一个难度较大的片段不自觉地想出各种错误的可能性，以至于自己无法控制。在复杂的心理状态下，演奏速度越来越快，给本来就没有十分把握的技巧乐段增加了几分困难，一旦出了差错，心里就更加紧张，

觉得观众会嘲笑自己，头脑中一片空白，严重影响到下面的演奏。从开始接触钢琴，对钢琴演奏技术的练习到逐渐掌握演奏的各种技能，习琴者的技术程度都在不断的增高中，同时心理状态也发生着一系列的变化。演奏者要想完美的进行弹奏，必须具有娴熟的技术技巧和成熟稳定的心理状态，这两者是一个有机的整体，任何一方面的缺失都会直接导致演奏的失败。然而在这个复杂的心理变化之中，由于客观环境的变化，演奏者常常会产生很多新鲜感，这就使得许多习琴者不得不拿出大部分的精力，用于基础技巧的练习和基本的音乐知识学习中去，从而忽视了审美欲望和创新的感悟。少数成功的演奏者，他们的成功之处就在于能够把审美和创新与基础技术有机的结合在一起，使两者共同发展，从而使演奏获得质的提高。从初始练习到形成和掌握各种演奏技能，习琴者所表现出的动作技能和心理状态都在不断地改变着，任何一位演奏者必须同时具备精湛的动作技能水平和成熟稳健的演奏心理状态，两者是相互联系、相互影响的，缺一不可。然而，在这个复杂的心理活动变化中，往往会产生很强的新鲜感，许多习琴者又不得不将大部分的精力投入到钢琴演奏的基本技能培养以及基本音乐知识的掌握中去，对审美欲望和创新意识的释放却忽略了。只有少数演奏者能够把心理的审美欲望和创新意识相结合的基本技术学好，使两者都得到发展，从而真正实现演奏的又一次升华。我们可以大致把钢琴演奏者练习过程的心理活动分为以下四个阶段。

2. 1. 1 基本练习曲线

站在心理学的角度观察，任何练习都是由四个时段构成的，即：

提高期、起伏期、高原期和稳定期。练习的初期成绩提高得很快，随后先稳步上升再逐渐减慢。在第二阶段成绩会开始波动，出现起伏现象。第三阶段通常会出现成绩停滞的现象。到了第四阶段则会出现成绩上升与相对的稳定，从而达到生理技能发展的极限。^①这四个阶段先快后慢逐步形成学习过程中所掌握的知识和技能技巧的练习曲线。而这四个阶段又构成了心理学上著名的麦克·唐纳技能学习“六段式曲线”^②：（1）没有进步；（2）迅速进步；（3）学习速度减缓；（4）高原期；（5）再次缓慢进步；（6）发展极限。练习的进程并不是直线上升的，而是有阶段性的螺旋型上升的，时而快，时而慢，有时还会停滞不前，甚至倒退。

从上述心理学对于学习一门新技能的分析，我们可以看出，钢琴演奏的学习是完全符合这个特点的，它呈螺旋形和阶段性的上升。在学习的初期，因为本身难度不大，多为一些动作的模仿，所以这时的进步要相对快些。到了后期，随着动作的增多和难度的加大，学习者开始有些不能应付自如了，相对于初期，多了许多困难，这就容易出现两种情况，一种是在困难面前退缩，产生一种自卑感，认为自己学不好了，有的甚至直接放弃；另一种则是看到困难后，加以发奋的练习，想靠短时间的拼命练习去解决它，不但没有进步，反而使得自己的身心疲惫，反而出现了倒退的现象。这也就是心理学上所说的“高原现象”，或称之为“演奏技能中的回旋现象”^③。

①罗小平，黄虹，音乐心理学[M].海南：三环出版社，1989：12，162

②李铮，姚本，心理学新论[M].上海：华东师范大学出版社，2003：4

③张学庆，演奏技能训练中的“回旋”现象[J].台湾：中华音乐文化教育，1996：4

在长期的演奏和实践中，笔者发现，“高原期”几乎成为了一种通病，几乎每一个学习者都有过这样的一段经历。以业余学习者为例子，老师所布置的作业，通常是要求学生通过 3 到 4 节课来完成，在初期的练习中，由于学生以前没有接触过这个新的曲目，本身就有一定的新鲜感，同时，对于一些新的技术的探索，也让学生们充满了斗志和兴趣。在经过一段时间的努力之后，已经初步掌握了该曲目的弹奏要领，能够基本流畅的弹奏出来。可以说已经取得了不小的成绩。但是到了中期阶段，本来是一个巩固的阶段，但是因为巩固就是一个重复练习的过程，相对与初期阶段，较为枯燥和无味，学生从心理上产生了一种自满的感觉，认为自己已经掌握的差不多了，无论是练习次数还是练习质量，都会有所下降，并没有起到这个阶段所应有的巩固的效果。同时由于漫不经心，还会产生许多错误。这就是我们通常所说的“高原现象”。到了在老师面前弹奏的时候，情况又有了变化，经过老师的悉心指导，对作品有了新的认识和理解，在改正原有错误的基础上，加之原有的练习基础，又能够有所提高，但是这种进步相对于初期阶段的提高，则缓慢了许多。甚至有的学生经过了老师的指导后，任然不能走出“高原”，不但没有新的提高，反而以前的练习也有所淡忘，大大影响了学习的效率。

2.1.2 心理学俗称的“高原现象”

从心理学的有关知识中可以看出，钢琴演奏者在练习中所出现的种种起伏状态，原因是多方面的。客观上如任务本身的难度，主观上如学习者的性格、情绪差异，都会让学习的进程出现起伏。钢琴学习

的初级阶段，是对一些基础知识和基本技能的学习，这对于学习者来说，是一个新鲜事物，以前从没有接触过，所以学起来难免会有些吃力，进步不会太明显，而经过了一段时间的适应之后，已经初步掌握了一些基础的知识和技能，对于这个新鲜事物也有了足够的了解和认识，所以进步就比较明显。到了中后期，由于有了一定的基础，练习曲目必然会在难度和复杂性上有所增加，它对学习者有了更好的要求，这时学习者又遇到了一个新的上坡。所以进展缓慢，甚至还会出现停滞和倒退，也就是心理学上所说的“高原现象”。“高原现象”是在练习的中后期出现的进步暂时停顿的现象，即基本练习曲线保持在一定的水平上，不再上升，甚至有些下降。^①

“高原现象”是在学习者心理和生理多方面的作用下，综合作用而形成的。主要包含两个方面的原因，一个是在练习的过程中，要用新的练习代替旧的练习，这本身就需要一定的适应时间，这是正常的。比如，在钢琴入门时，老师要求学生要高抬指，以此来训练手指的独立性和稳定性。学生经过练习后，掌握了这门基本技术，但是接触的曲目也随之变化了，不再仅仅是对高抬指的要求，因为高抬指并不适合所有乐曲的演奏，不能表现出乐曲的音乐风格。这就又要学习进行贴键等动作的练习。由高抬指到贴键，是由一个全新的动作到另一个全新的动作，任何人都需要一定的适应期，没有哪个人在没有经过练习之前，就能够一下子就全部掌握。在这个转变过程中，根据学生各方面条件的不同，有的学生可能转变的快一些，有的可能慢一些，有

^①黄希庭，心理学导论[M].北京：人民教育出版社，1997：3，588

的却根本不能接受，甚至与以前的高抬指动作相混淆，不但新的没有学会，旧的也忘掉了。二是由于练习者在经过最初的新鲜接触之后，学习兴趣降低了，不再像刚开始一样充满了动力，反复枯燥的练习让他们感到厌烦和疲劳，从而使得进度停滞不前。

这些在练习时所出现的心理问题，直接影响着学生心理发展，而心理发展的不同，又直接影响着学习者的生理反应。虽然在很大程度上受到了心理因素的制约，这是客观的一面，但是从主观的一面来看，学生对于学习的认识差异和主观能动性差异，也是导致练习成果好坏的一个重要因素。

2.1.3 练习初期的“困惑”

在钢琴练习的最初阶段，习琴者主要是通过视觉和听觉来获取外界的音乐信息。弹奏时的手指动作主要是通过教师的示范、模仿而成，这时候学习者心理状态还处于一个最原始的状态，在学习一种新的技能之前，自然会感到紧张和不安，虽然基础的练习不是很难，但是在心理作用下，学习者无暇观察自己的全部情况，更谈不上关于细节的处理，在技术上的表现也不够协调，弹奏时经常会出现很多多余或不必要的动作。

俗话说“万事开头难”，练习的开始往往都会有一个没有进步的阶段，由于初学者对基本技术的掌握还处在模仿阶段，只会按照老师的指导进行练习，很难会有进步。这些枯燥反复的内容，很容易让他们感到厌烦，在这种情绪下，自然不能达到预期的进度和效果，继而导致学琴者信心的动摇，加上与周围的人的比较，使得本来就很脆弱的

初期心理状态，变得更加不稳定，直接影响了练习的效果。初学者往往半途而废，原因就在这里，特别是小孩子，他们的智力和知识水平有限，不能产生对音乐、对钢琴的完整和理性的认识，往往都是家长带着孩子去学习。对于小孩自身来说，他并不清楚钢琴是怎样的一种乐器，自己将要用哪种态度去学习它，学习它到什么程度，很多小孩只是觉得弹琴好玩，看到很多人学，所以也要开始练，在接触一段时间后，所遇到的一些问题，比如枯燥、且要重复地练习，又使得他们对钢琴产生了一种恐惧感，觉得学琴是一件非常困难的事情，认为自己学不好，对上钢琴课产生心理上的排斥。相反，如果在这个阶段，能够用自己顽强的毅力坚持下去，付出巨大的努力来克服这种艰辛，便能走出这个瓶颈，从而进入到了一个快速发展的新时期。

2.1.4 练习前期的“新鲜”

对于习琴者而言，经过初期的茫然之后，马上会进入前期的协调阶段。这个阶段的习琴者已经能够较好地掌握个别技术动作，形成初步的连贯。从心理状态来看，这时学琴者已经不再像初学时那样过度紧张，注意力能够有所分配，开始注意到对自己的纠错，弹奏的理解力和控制力也逐渐增强，逐步摆脱了视觉的束缚，大脑开始对外界的信息进行加工，并开始有一定的审美处理，我们一般把这个过程称为“固定的审美模式”。^①在这个时候，因为学习者已经掌握了基本的技术和知识，并有巨大的进步，注意力又开始分散起来，由原来的对技术上的关注，逐渐产生了练琴的兴趣，对作品也有了一定的理解。

^①周海宏，对部分钢琴演奏心理操作技能的研究[J].北京：中央音乐学院学报，1993：1

几乎所有人在面对一项新的事物时，都会有一种好奇的心理，作为练习者来说，一旦有了新的曲目要去练习，本能的就会产生一种想去弹奏的欲望。进而加大时间和精力投入进行练习。也正是这种欲望，和前期的技术练习作为基础，激发着练习者往更深的层次思考，迫切希望学到更多的新的知识和技巧，在这种状态下，不但自己的技术会突飞猛进，整个学习的水平也会发生质的变化，并开始在弹奏中倾入自己的理解，积极的与作品的内涵相呼应。

2.1.5 练习中期的“挣扎”

有了前两个阶段的练习，已经有了一定的技术基础，不但手指灵活了，对于速度、力度和音色的控制也有了较大的进步，达到了基本的要求。这个阶段，学习者的心理状态也有所变化，能比较合理的平均分配自己的注意力，不再像初学阶段时那样紧张。这种技术上的进步和心理上的成熟，使得练习者能够把精力从纯粹技术的层面转移出来，进而逐步的挖掘对于作品内涵和情感的深层次体验。我们知道，同一首作品，经过不同的人弹奏，会产生很大的效果差别，即使是同一个人，在他的不同阶段，演奏出来的效果也是不尽相同。这也证明了为什么那么多大师级的演奏家，成名曲一弹就是几十年。对作曲家的创作初衷、作品的意境以及旋律所引起的共鸣都影响着习琴者。如果一开始他们选择放弃或逃避，又或者急于求成，想要很快获得练习效果，那么他们也就感受不到这种变化所带来的快乐。

很多钢琴学习者都认为，哈农是纯粹关于指法和技术的练习，自己只要肯努力，花费比别人多的功夫练习，就能充分的掌握它。于是

只靠机械的练习，带来肌肉的疼痛甚至手指的终身损伤。其实这种对哈农的认识是错误的，哈农练习并不是一个没有艺术价值的纯粹反复练习。一首哈农的价值取决于自己的心理状况。如果自己不能发现它的趣味，那么它就是没有用的。^①如果把所有的练习曲都看作是毫无艺术价值的，那么我们不妨选取几首练习曲进行分析，便会发现练习曲也有着丰厚的艺术魅力，不仅仅是技术上的练习，自己在练习中也会获得深层次的理解和感悟。例如钢琴诗人肖邦的练习曲，每一首都是艺术精品，都有着极高的音乐魅力和艺术价值，这就要求我们在日常的学习中，首先在思想上不能仅仅把它看作是一首练习曲，而是要把它看作是一首优秀的钢琴曲来看待，我们在练习技术的过程中，同时也收获了艺术魅力的陶冶和熏陶。如果我们仅仅把它看作是一首练习曲，只从技术层面予以关注，即便是技术纯属到了无可挑剔的地步，也还是没有掌握这首曲子的精髓，只是一个盲目弹琴的“匠人”，永远也不可能成为一个钢琴家。

很多钢琴家在分享他们的成功经验时，总是不约而同的谈到，他们在练习中，技术的练习只是一个方面，更多的时间都用在了去研究作品与自己内心体验之间的关系上，虽然这个期间有过迷茫和徘徊，但是一旦找准了这种体验，就会使自己的演奏有质的提高。而那些认识不到又或者认识到了却没有勇气面对的弹奏者，永远只会停留在技术的反复练习上。几乎所有的习琴者都会经历一个自己挣扎的过程，这种心态也正符合练习曲线中的发展。

^①普凯元，音乐心理学基础[M].安徽：安徽文艺出版社，1988：10，141

2.1.6 练习后期的“超越”

这个阶段的习琴者技术上已经形成了一个完整的系统。表现为比较完整的掌握了基本的弹奏技巧，能够比较自如的分配自己的注意力，不再因为过分重视技术而造成紧张感。同时记忆力也越来越清晰，眼睛也不再是紧盯着谱子不放，更过的是凭借感觉和听觉来演奏。除了技术上的整体成熟之外，这时的演奏者开始关注音乐作品的内涵，并把它们与相关的知识和自己的内心体验结合起来，从而形成自己的感悟，用属于自己的演奏方法，将这种感悟传达给听众。这种感悟的传达包含了演奏者在长期演奏中所积累的大量心得和体会，也有在教师的指导下对审美情趣和审美感受的提高，这已逐渐成为了一种自然的意识，不是被强迫的，而是看作演奏中不可或缺的一个重要的组成部分。有的演奏者还不满足于现状，除了自己的心理感受与作品的内涵积极呼应之外，他们往往会加入一些创新的内容，来彰显自己独特的演奏风格。但是创新绝非是一件容易的事，不但要有对现有艺术精神的继承，又要不脱离它的再次创造，这就需要在两者之间找到一个契合点，技能完整的表达作品原有的魅力，而自己的创新又是这种原有魅力的升华，需要经过长时间的练习和思考才能完成。

普通的钢琴学习者，不能随意中断自己的练习，要把练习贯穿于学琴生涯的始终。而对于一个演奏家来说，不断的练习就是其生命中最重要的事情，直到有一天弹不动为止。心理学家戴安·尼科尔斯曾指出，相对于舞蹈家和演员来说，音乐家更为辛苦，他们的工作有着

更多的困难时刻。^①其中很大一部分原因是钢琴家在演奏时，总是独自面对观众的，正所谓“台上一分钟，台下十年功”。同时，由于钢琴艺术的复杂性，使得演出者的弹奏必须精准无误，并在此基础上有着艺术性的发挥，所以对心理有着极高的要求，更加需要一个稳定、成熟和健康的心理作为保障。由此可见，不管在哪个阶段，演奏者的生理机能和心理状态的发展总是相辅相成、密不可分的。

2.2 过度紧张心理的表现与成因

2.2.1 演奏考试中紧张心理产生的原因

紧张其实是生活当中一种实际的状况，每个人都会有紧张的时候，如果一个人经常和它相处，就能把它控制得很好。比如，一个经常参加演出的人，经受过很多各种各样的考验后，当然会从失败中获得教训。因为频繁演出过后就一定会较之前从容和淡定，舞台经验也会随之丰富，紧张感随之消失。所以说，导致钢琴演奏、考试中心理紧张的原因有很多，包括主观方面和客观方面的原因。

主观上，演出环境和对象的改变不是影响演奏者紧张的决定因素，这些只是作用于演奏者主观因素的一些客观条件，演奏者自身的原因，才是最重要的关键性因素。首先，是自身的技术水平，中国有句俗语，叫做“艺高人胆大”，说的是如果一个表演者的基本功扎实，技术成熟，那么他就不会在表演中感到紧张和害怕。相反，如果本身没有扎实过硬的技术，或者没有足够的自信，那么自然就会在演出或考试中没有底气，感到紧张和害怕，致使演奏中的紧张又被加重了一层。在实际

^①夏小燕，钢琴演奏者过度紧张的原因分析与对策[J].科技信息：职教与成教，2003(6)

演奏中，决定紧张心理的，并不是这个演奏者的绝对水平，而是演奏者对于自己临场发挥的相对水平。如果台下是一些钢琴教师或者专家，那么他的紧张程度就会陡然增高，认为自己是“班门弄斧”，对自己没有起码的自信心，自然就不能弹奏好。如果台下是业余的，对钢琴艺术不太了解的听众，这时演奏者则会放松很多，甚至还会有意想不到的发挥。也有一些演奏者，常常把自己和同等水平的人相比较，越是比較，越是认为别人的水平要高于自己，结果导致紧张。由此可见，这种相对水平的发挥，很大程度上取决于演奏者对于参照物的选择。

其次，每个人都有着自己独特的个性，有着与其他人相区别的并比较稳定的心理特征。^①个性活泼的演奏者心理素质较好，能够从容的调解自己的心态，不但不紧张，反而能把这种紧张转化成为一种弹奏的欲望，迫不及待的要把自己和作品相融合，自然也就不会紧张。但是这种激动的情绪往往也会因为过于亢奋，弹错音或者是忘记谱子等等。而性格内向的演奏者，会表现的相对平静，能够中规中矩的进行演奏，但是往往是缺乏激情和创意，有时候还会有一些小的失误发生，从而影响自己的情绪。

再次，每当演奏者拥有很大的抱负，对其演奏的期望值很高时，他们会表现出一种强烈的表演欲望，并且伴随着适度的紧张。在欲望和紧张的共同作用下，往往会有超出以往的惊人表现，达到一个全新的境界。但是如果只有欲望而没有一个冷静的客观分析，即演奏者对于效果的期望超出了自己的实际能力时，紧张感便会加剧，导致演奏

^①黄希庭，心理学导论[M].北京：人民教育出版社，1988：227

的失败。演奏者对于演奏效果的期望程度，是由演奏者自身的性格特征和当时的心理状态共同作用的。

最后一个主观因素则是演奏者的经验问题。经验的积累是一个长期的过程，不是一朝一夕之功，钢琴演奏大师们几乎从来不受到心理因素的制约，每次演出都能完美的甚至是创造性的发挥，这得易于他们长期演出经验的积累。而一般演奏者多是在琴房中练习，没有太多的演出机会，自然也达不到大师的水平和境界。特别是那些心理素质较差，在第一次登台就有过失败经历的演奏者，这给了他们巨大的压力，甚至开始回避和害怕舞台。所以，实践证明，多上台锻炼是有益的，不要害怕失败，一定要相信自己。

客观上讲，钢琴演奏者的实际演奏技术和熟练程度是主要因素。如果演奏者对于乐曲的某一段落或者个别的技巧没有达到完全掌握的程度，就一定会感觉心里没底，引起心理紧张，这种紧张的心理会随着演出时间的临近而递增。如果演奏者对自己所要演奏的作品能够做到十分娴熟自如，达到胸有成竹的地步，自然就不会产生担忧，反而会充满自信。一个具有良好心理素质的钢琴演奏者必须具备娴熟的技术、技巧和较强的自我控制能力，在演出中能够放下一切杂念、顾虑，以饱满的热情，把自己全部的精力都集中到音乐表现和演奏中去，只有这样才能够真正体现出应有的水平。

其次，有无观众在场，是心理紧张的首要原因。在演出和考试中，不但有观众，而且观众大多都是具有较高的欣赏水平，台下许多双眼睛和耳朵都在观看和倾听着自己的弹奏，这与演奏者在琴房中独自一

人练习的情况是截然不同的。自己弹奏时不会有丝毫紧张，一旦有了观众，哪怕是在上课时，只有自己的老师，也会有紧张感出现。台下的听众越多，紧张感就越严重，当然也有少数人能够在大场面面前表现出从容和积极，这种紧张情绪转化为表演欲望，紧张就会有所缓解。

再次，每当公开演奏时，演奏环境的变化也会给演奏者造成极大的心理影响。平时的练习是在琴房中，用自己熟悉的琴练习，日复一日，自己已经熟悉了这种环境，有一种自然和亲切的感觉。而公开演奏时，外界环境有了明显的变化，场地开阔、陌生，钢琴也是自己不熟悉的，这些都会让演奏者有一种本能的心理变化，产生一种紧张感，加大了心理的压力。

2.2.2 演奏考试中心理紧张的表现及后果

如前文所述，这种在演出或考试中的紧张，是由多方面的原因共同造成的，其中包含生理因素和心理因素，也包含经验因素和环境因素。生理因素主要是手臂、手腕和手指，他们在整个演奏中是否能够配合协调，让自己处于一个放松、舒服的弹奏状态。有很多演奏者，在面对一些节奏快速的乐曲时，本能的有了心理反应，认为乐曲速度较快，要做好充分的准备，但正是这种过分的紧张和刻意，使得坐姿难受，手臂僵硬，肩膀酸痛，最后全都作用在手指上，手指无论是在触键之前还是之后，都是一直紧张的状态，心理自然也就紧张起来。在这方面本人深有体会，在弹琴时手臂很容易紧张，每次一紧张，首先是手臂的力量不自然，力量不能传达到手指上，手指也会变得没有力气，这使得想要演奏的效果表达不出来，越是觉得表达的不充分，

就越是紧张，最终导致演奏的失败。而钢琴演奏的心理因素主要表现为情感、意志等心理品质。意志力的坚定与薄弱，情绪的高涨与低落，情感的丰富与单调都会直接影响演奏者的弹奏质量。^①比如有的学生在临近考试时，害怕自己在考试中会犯练习时常犯的错误，所以就把这种错误印记在脑海中，几乎成了全部的心理活动，一心只想着别犯错误，却没有精力去顾及演奏，不但变得紧张，还会导致整个演奏的失败。演奏者在演出前，不要过分看中得失，即使是失败了，自己还是收获了大量的演出经验，要心无杂念地去演奏。然而经验因素则表现为习琴者的准确和熟练程度。练习的投入和刻苦是减少压力、消除紧张的前提。如果一个学生去老师那里上课，他的作业还有些难点没有解决，或者是自己感觉乐曲还没完全掌握，技术上的难点还没完全攻克，这些都会使他紧张。演奏一旦出现失误后，旧的动作已经被老师指出了不成熟之处，新的动作又不能在短时间内迅速的学会，以致造成心态失衡，最后这种紧张也将导致演奏以失败告终。环境因素对于一个钢琴演奏者来讲也是极其重要的。这种环境的变化表现为由一个原本自己十分熟悉的环境转移到一个相对陌生的环境，在面积、音响、光线上都与自己平时的主要练习场所——琴房，有着天壤之别。还有钢琴，也是陌生的，琴键、琴凳，都需要一定的时间才能有所适应，这些都会给演奏者带来不同的心理影响。比如在琴房上课，几个同学技术水平相差不多，但真正表演时结果可能会令老师感到吃惊。例如有的同学平时自己在琴房练习的时候弹得很好，只要一有人听，或者

^①瞿茜，论钢琴演奏者心理素质的培养[M].甘肃：甘肃文化出版社，1994：158

上课，就会马上紧张起来，手心冒汗，脸发红，不敢看老师。如果这种情况不能得到自己的重视，成为一种习惯性的反复，自然也就会产生习惯性的过度紧张心理。

在钢琴演奏教学的过程中，教师往往都会比较重视培养学生的演奏技能和音乐表现力，忽略对演奏心理的培养。对于紧张，在钢琴演奏的过程中有两种说法，一种是必要的紧张，另一种则是不必要的紧张。一个钢琴演奏者，如果用十分平静的心态演奏必然会缺乏激情和感染力，反之如果心情过于激动而达到不可控制的地步，又会出现极度的兴奋。钢琴大师也好，初学者也罢，都会有上台表演的经历，也都会产生紧张的心理，差别就在于，钢琴大师们能够凭借自己的经验积累和成熟的心理状态，恰到好处的化解这种紧张，不但不会使演奏受到影响，有时候反而会利用这种紧张，使自己弹的更好。但是对于初学者来说，本身他们就没有足够的舞台演奏经验，不可避免的要出现紧张心理，一旦遇到问题之后，不能很好的加以处理，以致演奏一塌糊涂，大大地影响演奏的质量。在钢琴演奏过程中最重要的就是要保持作品的完整性，如果在演奏中因为心理素质不佳而出现这样或那样的原因以致出现不应有的停顿或中断，破坏了音乐作品的完整性，那么无论演奏水平多高，也不能算是一次成功的演出。

2.2.3 注意力的集中与指向

依照心理学的原理，在不同的情况下人的注意力有不同的指向对象，根据注意指向对象的不同，可以把注意分为环境注意和自我注

意，也称为外部注意和内部注意。^①人的注意力通常是不断转换的，绝不是长时间的全部集中于某个环境。比如在演出或考试前，演奏者的精神高度集中，把自己作为注意的中心。一旦开始演奏之后，他们又投入到了对于作品的表现之中，注意力也从自己身上转移到了弹奏之上。因此在演奏时，演奏者的注意力应当放在演奏技巧的运用和对音乐作品本身的表现上，要真正达到完全忘我的境界。

有许多钢琴演奏家在自己的独奏音乐会上会选择多种风格的作品，有些作品需要观众静心品味。然而，随着音乐的普及，许多小孩从小就被家长带去学钢琴，一有音乐会家长们自然不会放过，都领着自己的小孩前去观看。而这些小孩年龄都比较小，不能深刻的理解音乐，时间长了这些小观众们自然坐不住，在乐曲中来回走动、打闹。对于演奏者来说，环境确实相当的不好，如果是大师们演奏，他们虽然会在曲目间隙对台下的观众提出保持安静的要求，然而这也仅仅是一个要求，一开始演奏，他们又恢复了全神贯注的状态，不会受到任何外界的影响，并最终以其精湛的技术和控制精准的音色完美地表达音乐，使观众折服。所以说，一个优秀的、成熟的演奏者，要最大限度地把自己的技术和情感集中起来，专注于自己的演奏，这样才能取得成功。

2.2.4 注意力的培养

在公开演奏时，演奏者的注意力也是非常重要的心理因素。如果演奏者在演奏或考试时脑子里想的不是音乐及其演奏，而是一些与演

^①赵晓生，钢琴演奏之道[M].上海：世界图书出版公司，2000：12，124

奏没有关系的内容，自然不能保持专心致志的状态，甚至出现演奏不下去的场面。如何培养注意力，也是钢琴演奏过程中不可忽视的。保持良好的注意力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。在正常情况下，注意力使我们的心理活动朝向某一事物。因而，良好的注意力会提高我们的效率，注意力的集中作为一种特殊的素质和能力，是需要通过训练来获得的，那么，注意力的培养又有哪些方法呢？

1、运用积极目标的力量

当你给自己设定了一个提高注意力和要专心能力的目标时，就会发现，在非常短的时间内，集中注意力这种能力有了迅速的发展和变化，不论做任何事情，一旦进入就能够迅速地不受到干扰，这是非常重要的。学会在需要的任何时候将自己的力量集中起来，这就是一个成功者所要具备的条件。

2、要有对专心素质的自信

在演奏过程中，千万不要受到自己和他人的干扰，要有足够的自信心，相信自己可以具备迅速提高注意力集中的能力，只要有这个自信心，经过反复的训练，就能够发生一个飞跃。

2.2.5 注意力的分配

大多数的习琴者都不可能像钢琴大师们那样拥有丰富的舞台演出经验，当他们面对演奏、考试时只要能够平均分配好自己的注意力，就能完整地演奏完。注意力的分配是指人在同时进行两种或多种活动

时能把注意指向不同对象的现象。^①因为环境和对象的不同和变化，演奏者上台后不能立刻集中精力，这也是正常的表现之一。但如果出现这种现象而不去正确对待，后果也会很严重。有些同学在音乐会或考试时，面对陌生的舞台，注意力会立刻分散，观众的动作、反映都能影响演奏水平。这时往往很难将全部的注意力放在指法、乐曲中，从而使演奏没有感情甚至错音、停顿，进而根本无法吸引观众。所以说演奏者的注意力对演奏效果会产生不同程度的影响，要想使弹奏完美流畅，就必须积极的积极的进行心里的自我调整。

^①赵晓生，国乐精粹[M].北京：中国国际文化出版社，1997：1

第三章 钢琴演奏者演出考试时具备的能力

3.1 作品的理解

音乐的内容与形式是不可分割的，古今中外各种学派都从各自不同的角度认识和把握音乐。而对作品的理解本身体现着一种情感，音乐是人们感情的表现，是非常有内容的。首先要尊重和明确作曲家的创作意图，其中包括作曲家的生平、历史背景、作品风格、基本情绪等。分析作品又包括和声的配置、曲式结构以及织体的运用等等，要从多方面音乐理论研究入手，作好音乐演奏处理的准备工作。手指的一切行动都以音乐表现为出发点、为中心，犹如歌唱家声情并茂演唱那样，做到将作品演奏得尽善尽美。

3.2 培养演奏自信

演奏者在演奏过程中缺乏自信心，究其根源不外乎几种原因：一是过于焦虑，二是缺乏强烈的表现欲望，而这两点归结起来又可以总结为一个原因，那就是缺少充分的准备。绝大多数的焦虑往往都是因为缺乏准备而引起的。技术上的困难，背谱上的不熟练，都是引起焦虑的最主要的原因。事实上经过充分的准备和训练，这两点都是可以克服的。一旦演奏者对自己的演奏内容胸有成竹，演奏前的心理焦虑就会大大减低，取而代之的是强烈的演奏欲望和渴望成功的冲动。如果演奏者在演奏前能够具有充分的实际准备和心理准备，就能够较好地达到预期的演奏效果。预期效果的实现对于帮助学生进一步建立演奏自信具有重大的建设性的意义，因为每一次成功的演奏经历

都会使演奏者对下一次的演奏充满期待和自信。

3.3 培养音乐记忆

在音乐演奏心理的培养训练过程中，对于音乐记忆力的培养也就是背谱能力的培养，是极其重要的一环。对于一些学生来说，在音乐表演过程中最害怕的一个环节就是在演出过程中忘谱，他们视背谱为畏途，因而害怕接触新的作品，拓展新的演出曲目。因此，如何训练背谱能力，培养良好的音乐记忆力，是钢琴演奏心理训练的重要内容之一。最为常见的背谱方式是通过运动记忆来背谱，也就是通过无数次的反复练习，形成下意识的条件反射，依靠肌肉的运动记忆来进行演奏，这是最轻松的依靠熟能生巧形成的背谱方式，但同时也是最不可靠的背谱方式。因为当下意识的动作在不被打断或破坏时，可以顺利延续下去，但是一旦这种记忆信号遭到了破坏，神经惯性系统便立刻中断，演奏者就可能再也想不起来下面该如何继续了。而听觉记忆的背谱方法是效率最高的。要求具有极其敏锐和准确的音乐听觉，这种方式能使演奏者在任何乐句上都能够随时找到自己所要弹奏的音符，而不至于在演奏过程中，因为任何失误或干扰在突然中断后接不下去。

3.4 培养正确的反馈能力

优秀的钢琴演奏者不仅要具备完美的音乐表现力，还要具备良好的对于自身演奏的反馈能力。很多习琴者在长期的学习过程中，主要依靠来自教师的反馈来修正自己的演奏，因此在演奏过程中，不善于独立地客观地对自己的演奏进行自我反馈。但是，在音乐会演奏的舞

台实践中，由于缺少了来自教师的及时反馈，如果演奏者在演奏过程中不具备客观的、独立的自我反馈能力，就不可以在演奏过程中及时根据演奏效果进行调整。比如，在舞台实践中，由于演出气氛和演奏前的心理焦虑或演奏者的情绪过于亢奋，演奏者在演奏力度上常常会过于夸张，从而扭曲了正常的音乐表现，如果演奏者具有争取的反馈能力，就会及时注意到这个问题并加以控制和调整。这种反馈能力同样是要经过长期的训练和培养才能获得。如果演奏者不具备客观的反馈能力，在演奏过程中就会因为过于全情投入在自己的音乐情绪中，而无法对自己的有失分寸的演奏作出修正，这就需要在经常的舞台演奏实践中去锻炼和培养对现场演奏的正确的反馈能力。

第四章 钢琴演奏者的心理调控

钢琴演奏要靠坚强的意志和百折不挠的精神去攻破所有的技术难点，演奏者一定要认识到音乐表演是一种崇高的艺术，演奏者在音乐表演中必须以饱满的热情，放下一切思想杂念，把自己的精力全部集中到乐曲的音乐表现和演奏之中，只有这样才能使钢琴演奏达到炉火纯青的艺术境界。而钢琴演奏者心理素质的好坏，直接影响着演奏的过程和临场演奏的效果。钢琴演奏者心理素质包括气质、性格、情绪反应、自信心、自尊心、好胜心、认知模式以及心理承受能力等在内的各种心理品质的综合。^①一个人的心理素质，固然有其先天遗传的一面，但是后天的调控和影响也十分重要，钢琴演奏者想要使自己的心理素质水平有所提高，就必须先提高自我调节的能力。演奏时所需要的心理调控能力实际上都是在练习过程中培养出来的。因此，习琴者一定要在练习过程中用心体会，要用一个好的心理状态去消除心理紧张，化解紧张，努力使自己有一个最佳的演奏状态，才能获得演奏的成功。

4.1 心理调控的方式

1、保持良好的心境及身心的和谐统一

钢琴演奏是音乐的二度创作，肩负着把作曲家的情感和内涵传达给观众的重任，演奏者凭借自己娴熟的演奏技术和对作品的深刻理解，创造性的把作品诠释给听众，这需要脑力、心力、耳力三者之间密切无间的统一配合。如果紧张过度，或者沉陷于以往的失败不能自拔，

^①张前，王次炤，音乐美学基础[M].四川：四川人民出版社，1983：12

或者异常兴奋，都不是一个最佳的心理和状态，也不利于演出的发挥。

所以在演出或者考试之前，应当努力为自己营造出一个舒适自然的状态，比如可以去一个相对安静的地方，活动一下手指，不但能让手指得到放松，也可以转移一下自己过于集中的注意力；也可以深深吸气，然后缓慢出气，用慢节奏的呼吸来调整自己紧张的心理和情绪，让自己处于一个相对平稳的状态之中。

2、建立充分的自信心

自信心是对自我认识的一种肯定，通俗的讲就是认为自己能够做好这件事情，它是钢琴演奏中必备的一种心理素质。要想建立充分的自信心，这就需要练习者在平时的练习中，对自己严格要求，不能有丝毫的侥幸心理，比如在练习中遇到一个难点，自己不想去练习，侥幸的认为考试或者演奏中不会用着这个技术。这都是心理不成熟的表现，更不能建立起充分和全面的自信心。要用充分的自信来迎接各种挑战，从容的面对各种突发状况。此外，有了充足的自信，还能够给自己以鼓励。著名的钢琴家蒂芬·毕晓普科瓦切维奇就曾说过：“上台前心跳厉害，但只要准备充分，不论当时的心情怎样都会顺利完成。”由此可见，自信心是每一个演奏者所必须的心理素质。

3、调节好临场心理，弹奏好第一个音

面对考试或者公开演出时，绝大多数人都会感到紧张和不安，这是一种正常的心理现象，特别是一些初学者，由于没有过公开演出的经验，尤其容易被这种紧张所吓倒。在这种情况下，在上台之前一定要进行自我调节，先深吸一口气，集中自己全部的注意力，再将气息

缓缓的吐出，像是呼出了自己的紧张情绪一样，然后信心百倍的走向舞台，此时的步伐要稳健和大方，走到钢琴之前，首先要环视台下，不要只盯住一点，那样会给人以呆滞的感觉，要用自己的眼神和观众进行交流，把观众的注意力吸引到自己身上，然后再坐到钢琴前，准备开始弹奏，可以先闭上眼睛，静默几秒钟。不要小看这短短的几秒，一方面它是演奏者最后的准备时间，可以让演奏者做最后的调整；另一方面，它传达给观众演奏即将开始的信号，使得台下能够迅速的安静下来，给自己一个好的演奏环境和平静的心情，能够弹好决定整个演奏情绪的第一个音，这一点是极为重要的。

4、排除一切杂念，全神投入音乐

在平时的练习中，习琴者几乎都是一个人在琴房练习，没有观众，没有干扰，自然也没有心理压力。这也使心态比较平和，容易让自己投入到音乐中去。但是考试或者演出不同于平时的练习，客观环境有了新的变化，使得演奏者出现了一种陌生感和畏惧感。加上台下坐着老师和观众，自然就会更加紧张，特别是那些有过失败演出经历的演奏者，他们的脑海中往往会展开一些杂念，比如这次跟上次相比要着重注意哪些地方，这次的演奏大概能得到多少分数等等。这些杂念使得自己的注意力不能全部集中到演奏中去，演奏效果自然就比平时的练习差很多，连自己都不能融入进来，又谈何感染观众。所以要想获得演出的成功，就必须排除一切杂念，全身心的投入到演出中去，在弹奏第一个音之前，可以先默唱开头的几个小节，使自己先进入演奏者所描绘的情感世界，努力使自己和作品融为一体，然后再开始演

奏。在弹奏中要始终保持清醒的头脑，这种清醒是相对的，既能使自己投入到音乐中，表现自己的演奏水平和作品的音乐魅力，又能使自己控制着自己的演奏，伸缩自如。所以，在正式表演时，要激发和调动自己全部的经历和激情，以饱满的状态投入到演出中，才能使得演奏富于感染力。

5、控制好感觉

在演奏中，要让思维指挥和领导着动作，也就是说思维要走在动作的前面。我们把这种时间差称之为感觉，这种时间差控制得越好，演奏的效果就越好，会给人以流动的感觉。但太过分了也不行。反之，如果没有感觉，演奏就会显得松弛。要使脑和手呈一种不离不弃的状态，就一定要控制好感觉。

6、做好应变处理，以不变应万变

无论考试还是演出，都不可避免的会出现一些意外和突然的变化，让自己措手不及。如突然的停电、天气的恶劣、小孩的吵闹，又如在自己的演奏中，弹错了音、大脑出现空白等等。这无疑是对演奏者随机应变能力的考验。无论发生怎样的状况，演奏者都不要慌张，一定要保持镇定，尽量使自己不被这些外界因素所干扰，还是要把注意力全部集中到演奏中去，一直到演奏结束。如果因为这些意外情况而导致演奏的停滞，就打断了自己一直所保持的状态，重新演奏的一遍，已经受到了意外情绪的影响，导致不能发挥出正常的水平。所以一旦遇有特殊情况或者事物，千万要保持镇定和冷静，竭力避免停顿或者重来。

4.1.1 认识自我

一名出色的钢琴演奏者如果能够把自己的生命和音乐融为一体，调动起一切积极的心理因素，把表演和音乐自然地流淌出来，并且能够让听众受到感动，就一定是尽善尽美的演奏。有些人走上舞台的一瞬间，会突然有一种喜悦涌上心头，一下子精神抖擞，并有强烈的表演欲望，把舞台作为展露才华的地方，认为终于有把才华展示给听众的机会。而有些人走上舞台的一瞬间，会突然神色慌张，脑子一片空白，不知该怎样去演奏。

钢琴的学习本身就是复杂而漫长的，每一次的进步，都是以克服一个难题为前提的。这就需要练习者对自己和自己的演奏水平有一个清醒的认识，否则就会走入练习的歧途。

很多习琴者在选曲子的时候就挑超出自己技术水平以外的曲子练习，认为这样可以提高得更快，其实结果恰恰相反，不但不会有任何进步，反而连以前的技术都会受到影响，直接导致身心疲惫和情绪低落。而有的学习者又过于轻视自己的水平，明明可以胜任的弹奏，却因为没有信心而不去尝试，稍微遇到困难，就会变得胆怯和害怕，同样使自己的学习非常被动。这就要求练习者要学会自我评价，知道自己的水平到底如何，有哪些优势，哪些是弱势，在练习中扬长避短，再加上老师悉心指导，配合老师进行练习，在技术取得巨大进步的同时，也能使自己的心理素质得到完善和提高。

同时，还要改变一些不合理的信念，消除绝对化的要求。绝对化是不考虑主客观的实际情况，只以自己的意愿出发，而不去考虑这种

意愿实现的可能性有多大。许多学习者上进心强，这本身是一件好事，但是往往又表现出争强好胜，比如“我一定要弹好！”“我绝对能超过他！”等等，这些都是不可取的心态。我们对钢琴的学习，不是为了互相比试谁弹得更好，也没有谁要求弹琴者一定要弹到什么程度才罢休。我们对钢琴的学习，是在学习中磨练自己的毅力，锻炼自己的意志，并被钢琴艺术所熏陶，提高自己的审美素质。而且钢琴的学习本身就是一个体系，有着其自身的特点和规律。很多时候是不以人的意志力为转移的。所以要正确对待客观现实，给自己制定一个切实可行的计划和目标，坚决避免绝对化要求。

4.1.2 端正学习态度，调整练习心态

学琴的时间漫长而又艰辛，习琴者要想在练琴的时候一直兴趣高涨，精神集中，也不是一件容易做到的事情，因为外部环境的复杂多变，很多事情都会让习琴者分心，从而不能全身心的投入。还有的学生一看回课时间就要到了，老师布置的作品还没有完成，就会因为长时间的练习过后没有效果而苦恼。在学习的过程中，老师经常教导我们要多用心去练琴，这就说明在练习过程中一定要全心全意地对待演奏中的一切，不能因为外部环境的一些变化而影响练习，更应该理性地去分析和解决问题。一遇到困难就想逃避，不想再练琴，但是迫于种种压力，又不能真的放弃，这时候的心理就会异常烦躁，带着这种情绪再去练习，练习效果可想而知。只会使逆反心理更加严重。而往往这个时候，应该放下手中的练琴，听一些轻音乐，学会试着调动自己的情绪，重新拾起练琴的兴趣，使自己尽快走出低谷。同时，有

没有一个积极的心态，也是决定练习效果的一个重要因素。在练习中遇到了困难，心态好的学生能够从容的面对，对困难进行审视和分析，思考解决困难的对策。而消极的练习者如果过分看重这些困难，就会很容易产生挫折心理。所以一定要始终保持一种积极稳定的练习心态，并在这种心态下进行练习。

一个人的潜力是无限大的，对于技能的学习，也是没有极限的，即使是充分掌握了这种技能，发展它、完善它，也是没有极限的。只要我们在练习中克服心理上的障碍，用一种积极、稳定的心态，通过长期的坚持练习，配合老师的指导，扬长避短，就一定能获得技术和心理上的双丰收。

4.1.3 提高心理素质的建议

钢琴演奏者心理素质的提高首先应该从主客观两方面进行。主观方面，还是一个“勤”字，习琴者只有把演奏中的各种技巧练习到炉火纯青的地步，才算是有了基础性的保障。李云迪在演奏肖邦的作品时，几乎不靠视觉，全部盲弹亦没有任何差错，他在背后付出了多少心血可想而知。我们只看到了成功者功成名就的一面，殊不知在背后，他们比我们付出了多几倍甚至是几十倍的努力。俗话说熟能生巧，只有下苦功夫，掌握了娴熟的技巧，我们才能在演奏中保持自信。另一方面，要多给自己创造登台演出的机会，一个上过一次台和上过十次台的演奏者，经验和感受肯定是大有差别的。如果能经常登台演奏，适应了这种环境和气氛，对于克服自己的紧张心理无疑是一条捷径。

其次在思想上，一定要确立正确的表演观。每一个习琴者都应当

具备积极而平常的表演观，这也是钢琴演奏者最基本的心理素质。明确音乐表演是以对作曲家的二度创作为目的，而不是为了突出个人。要正确对待演奏，用一颗平常心演奏，而且要对自己的水平有正确的认识，认识过高容易使自己产生负担，结果适得其反；过于妄自菲薄，又会让自己变得畏首畏尾，不能完全放开。树立一个正确的表演观之后，还要多参加一些大型的演奏活动，去适应这种演出氛围，减少自己演出时的紧张感。也可以从观众的角度对演出者进行审视，对比自己，扬长避短。根据自身实践的经验，本人提出以下几点建议：

1、坚定演奏意志

“意志”是意识的能动作用，是人为了一定的目的，自觉的组织自己的行为，并与客服困难相联系的心理过程。^①一个演奏者面对着台下的观众和专业的评判，能够不为其扰，仍然专心致志的弹奏，根本原因就在于有一个强烈的意志力在支撑着他，激励着他。钢琴大师鲁宾斯坦曾经说过：“当我走上舞台，我便是国王。”^{【20】}作为演奏者，要有坚定的意志和自信心，对自己的水平有着正确的认识，既不能高估，也不能妄自菲薄。一旦造成预期和实际演奏效果的差距，必然会引起情绪上的波动。在上台之前，要有充分的准备，合理控制自己的情感，并用自己的意志力克服一切困难，用平常心来面对各种考验。

2、加强心理训练

所谓的心理训练是指脱离钢琴和谱子，以理性的态度，在脑海中模仿弹琴时的动作。它是一种想象练习，不受时间、地点的限制，肌

^①约·霍夫曼，论钢琴演奏[M].北京：人民音乐出版社，2000：8

肉也不会产生疲劳，基本上分为有谱无琴和无谱无琴两种方式。所谓有谱无琴是指自己经过了一阵子的练习，已经基本掌握了技术，但是到了一个反复阶段，有技术却不能正常的发挥出来，甚至还有所退步。这个时候要对自己进行身心的调整，可以暂时停下练习，用一种放松的心情，把注意力从技术上转移到对作品的背景、作曲家的风格分析上来，然后再继续练习，这样的效果会好得多。而无谱无琴则是可以脱离谱子和钢琴，在脑海中进行模拟练习，提高记谱能力。因为脱离了手指与钢琴的习惯性接触，这样就能从一个全新的角度对谱子进行审视和记忆，从而使自己对谱子的掌握更加熟悉和深刻。

3、加强注意力集中的训练

许多演奏者在第一次登台时，由于外部环境的变化和干扰，使得自己的注意力无法高度集中，也就是说不能控制自己的注意力，只能是任其分散和游走。所以在平时的练习中，要对注意力的集中进行有针对性的练习。第一，要静下心思考。每天除了保持一定量的技术练习外，可以找一个相对安静的地方仔细思考，脱离钢琴，把乐曲从头到尾仔细过一遍，在一种相对放松的状态下把思想集中到音乐上，这样可以巩固作品的熟练背谱，提高注意力集中的能力。第二，要加强抗干扰训练。在正式演出前除了面对自己的导师，还可以在同学朋友面前进行表演，并且可以让这些“观众”模仿现场的一系列干扰和可能发生的状况，让自己熟悉现场的突发因素，提高应变能力，而不是刻意地强制集中注意力。

4、要学会多沟通，提高自己的心理承受能力

在习琴的过程中，学生要多和自己的导师进行沟通，而不是一味的闭门造车，自我封闭。要知道自己在学习过程中，引导着自己进步的就是自己的导师，所以一定要重视和导师的沟通。有两种情况，一种是不经常和老师进行沟通，这会使师生之间变得陌生，很多学生在弹奏时；自己的老师不在场，发挥是两种情况。自己的老师在场时，就会产生紧张，演奏不好；老师不在场时，则会比较放松的发挥。另一种情况则与之相反，平时对自己的导师很依赖，演奏时老师在场才会觉得心理踏实。这都是两种极端，作为学生，应当主动的加强与导师的沟通，让导师指导自己在练习中所出现的种种问题，以便于自己的及时改正。如果出现疑问也应该及时沟通，勇于提出自己的观点和看法，以求进一步完善，帮助自身进步。比如在选曲上，每个人对作品都有自己的喜好，对作曲家也都有青睐，此时也应该和导师多沟通，交流想法，选到自己最适合的演奏曲目。此外，也可以和自己的同学多进行交流，取长补短，互相交流经验，在别人的身上发现自己存在的问题，促进自身的提高。

5、增加演出机会，获取丰富的实践经验

初次登台的人，即使是心理素质再好，也难免受到各个方面的影响。在演奏中都会出现或大或小的不利状况。因此我们应该多参与各种场合的公开演奏，为自己积累经验。只有不断的积累实践经验，适应环境和观众的变化，才能使自己的演奏意志和注意力分配能力都得到锻炼。多参加演出，在演出中不断的磨练自己，提高自身的表演能力，而且还能帮助我们习惯表演环境，增强表演欲望，提高演奏气质。

可谓是一举多得。

4.1.4 钢琴演奏者临场演奏的自我心理调控

1、做好充分的准备

心理上，应该明确目的，树立信心。信心是对自身充分的认可和肯定，是自己能够实现目标并准备为之努力的心理状态，也是演奏者刻苦练习、充分发挥演奏技术的动力。只要树立了自信心，才能激励自己努力拼搏，勇敢地迎接各种挑战，适应各种不同的场合。如果没有信心，就很难有坚强的意志和克服困难的决心与动力，从而直接影响演奏的质量。同时，还应该分析自身的实际状况，只有扬长避短，最大限度地挖掘内在潜能，才能取得优异的成绩。树立了信心，对成功与失败也要有一定的心理准备。还需保持良好的心态，这有助于积极性的发挥，从而提高练习的效率，并能保持情绪的稳定。稳定的情绪，则有助于演奏者全身心地投入演奏并且使技术水平能够得以正常发挥。难以想象，一个人处在极度紧张慌乱的情绪中能够出色地完成演奏任务。所以演奏者应该有意识地调节好自己的情绪，要以乐观、豁达的心态去对待困难和挫折，满怀信心地攻破一个又一个技术难关。再者，要培养坚强的意志。一个意志坚强的人是可以排除学习中的种种困难和在事业上取得成功的。

2、技术上的准备

熟练的技能、技巧和流畅自如的演奏，是表演作品最起码的要求，也是减少心理紧张最基本的保证。演奏者都会有这样的体会，练习时容易出错的地方，演奏时也最容易失误。这也也就要求练习阶段一定要

科学的、有计划的练琴。要以极大的注意力和相同的方法来重复某一练习，彻底掌握技术要领。如果对某个动作只练一次就接着改变则不会牢固。当遇到一个新曲子时，可采用分手练、分段练、重点练和慢练、快练等方法，不断加深印象，使演奏技术达到根深蒂固的程度。

3、临场演奏的调控

精神集中是保证演出、考试获得成功的最重要的心理状态。能够不为外界所扰，仍然全身心的投入到表演中，这是每个钢琴大师的共性。演奏者必须注意力高度集中，并且要在有限的时间把自己最出色的一面展现给大家。一旦到了舞台上，就不能有任何其他的思考，不要有任何顾虑。不能左顾右盼，患得患失。从登上舞台的一刹那，就要完全融入进来，从发出的第一个音开始，就必须静下心倾听自己的演奏，带着自信完成每一首作品。当然，所有的演奏者都会不同程度地感到兴奋与紧张。兴奋是因为能把自己的音乐展现给观众，紧张则是难免的。其实每一次演出都是一次难得的机会，我们想要给予它我们所拥有的一切，在我们自愿给予后，作为一种回赠，我们感受了激情和生机。^①其实保持一定的兴奋度，把兴奋感转化为演奏的动力，在演奏过程中，也许会带给我们很多不一样的惊喜。

4、要很好地把握和观众交流的尺度

公开演奏时的对象就是听众，演奏者不能只顾自己演奏，而对台下的观众视而不见，既要保持自己的弹奏状态，还要与台下的观众进行心灵的沟通，这对于获得观众的认可度是十分必要的。但是这种交

^①张凯，音乐心理[M].四川：西南师范大学出版社，2000：8

流也要把握好尺度，既不能没有，也不能因为过分交流而影响了自己的弹奏，要用适当的交流，从而赢得观众的共鸣。

5、演出之后的反思

演出后的总结过程，往往被很多人所忽略，大多数人认为演出完了就万事大吉，可以轻松了。其实不然，演出后的自我反思是十分重要的，如果演出成功了，演奏者自然十分高兴，但是也会容易骄傲和自满；如果演出不尽如人意，则会让演奏者变得失落和气馁。其实不然，演出无论是成功还是失败，都要进行细致的总结，它能够让自己认识到实践中的不足，进而有针对性的练习和提高。包括作品的完成度、内心情绪的稳定程度、发挥不佳的地方等等。只有通过这些总结，才能使自己不断进步。

4.2 心理调控的认识

熟练的技巧和流畅自如的演奏，是表现作品的最基本要求，也是减少心理压力最基本的保证。在准备过程中，演奏者就要一丝不苟的对待每一个音符、每一种技巧，真正扎实地掌握，确保准确无误。演奏是对练琴熟练程度的最好验证。许多演奏者都会有这样的体会，练习时容易出错或者把握不准的地方，演奏时也最容易失误和引起心理紧张。所以，演奏者必须具备良好的技术手段和稳定的心理素质。事实证明：不同的演奏者在音乐演奏中的心理素质和心理调控能力存在着极大的差异。那些心理素质不好的演奏者，勉强的应付弹奏，不能展现出音乐的内涵，缺少钢琴作品应有的韵律美和流动美。甚至心理素质更差的演奏者，再极端紧张和害怕的心理作用下，经常会出现错

音和停顿。造成这一后果的原因就是只追求对技巧的练习，不重视心理调控的重要作用和调控能力的训练，要知道在演出中，一旦有了失误，将是无法弥补的。演奏者需要具备多么高超的演奏技术和心理调节与控制能力才能消除其影响。为了拥有这种能力，又要为之付出怎样的努力。如何在每次演出中都能把平时的积累发挥到最高水平，这也是每位钢琴演奏者都必须加以重视和解决的问题。

4.2.1 认识艺术修养的重要性

艺术修养对于钢琴演奏者来说，往往是一个很容易被忽略的因素。要想真正的成为一个钢琴演奏家，仅仅有娴熟的技术是远远不够的，要想表达出作品的内涵，就必须要有深厚的艺术修养。演奏者的艺术修养越高，对于作品的理解就越深刻，就越能够在演奏中表现出作品的内涵。倘若艺术修养不够，文化水平层次不高，就不能理解作品的深意，纵使技术再高超，技巧再娴熟，也不能将这种深意演奏出来。

钢琴音乐中的音符就好比诗歌中的字和词。字词的组合形成动机、乐节、乐句、乐段。每一个乐句乃至整体组合成音乐语汇和承载语汇的结构，用这种有组织的音乐语汇造成的乐思乐章，表现人的思想感情和艺术家的生活体验，演奏实际上是演奏者用音乐语言倾诉心声。^①

相信很多人都很喜欢格什温的《蓝色狂想曲》，但是如果我们不对当时的美国时代背景有所了解，就不能把握住它的音乐风格，对于音乐内涵的挖掘更是无从谈起。又或者我们演奏贝多芬的《悲怆》奏鸣曲时，也要对这部作品的时代背景和作者当时的状况有所了解。当时

^①邵瑞珍，教育心理学[M].上海：上海教育出版社，1997：10

的欧洲动荡不安，时局混乱，而贝多芬又是双耳失聪，病情加重。在这种条件下，作者以巨大的冲动创做出这部作品，意在表明自己与这个时代和厄运相抗争的决心和斗志。没有足够的艺术修养，不能理解作品背后的情况，就不能把握住作品的真正内涵。而表达这种艺术修养的内涵，正是钢琴演奏者心理素质的核心和灵魂。

4.2.2 培养艺术修养的必要性

教育学家说：“音乐是思维的源泉，如果没有音乐教育，就不可能有合乎要求的智力发展。”而良好的艺术修养，是个人素质的重要体现。能够深切感受并理解其优美、崇高的情感特征，则会随着节拍和旋律的变化，任想象力充分的发展。任何人的艺术修养都不是先天的，都是需要在艺术创作或艺术欣赏的实践中，逐步锻炼和培养的。现阶段，音乐作为素质教育的重要途径，已经被越来越多的教育工作者们所认同，为了重视艺术教育，满足学生的需求，各所高校都开设了艺术类选修课程，音乐教育拓宽了学生的知识面，使学生无论从艺术还是文学的角度，都取得了很多收获，也丰富了各方面的知识。音乐作为一种最为普遍的表情艺术，可以称之为人类情感交流的“世界语”，也不失为一种天然的调剂手段。艺术修养对于培养完整的人格具有重要的意义，培养艺术修养以及对艺术的审美，潜力才能够被充分的发挥。

结语

钢琴演奏是一门具有高度技巧性的表演艺术，在整个演奏过程中，复杂的心理活动始终贯穿其中。钢琴演奏中的心理素质就好比乐队的指挥，是灵魂，也是不可缺少的，对钢琴演奏起着相当重要的指导作用。在钢琴演奏的学习过程中，要用一颗平常心去看待成绩的起伏，在考试和演出中，尽量能够保持一种稳定、放松的心理状态，遇到突发情况不慌乱，保持始终的自信心，坚信自己是最棒的。特别是已经具备了一定水平的演奏者，更要注重心理素质的提高，这是自己从中等水平进步到高级水平的必修课，通过对有关心理素质理论和学习和实践，使得自己的动作更自如，心态更从容，最终获得演奏的成功。因此，立足于心理学角度，对钢琴演奏者的心理与心理调控进行分析，在今天尤显意义重大。在钢琴的学习和演奏中，也只有将心理学注入人心，才会使钢琴教学和演奏健康发展。

总之，钢琴的学习与演奏，既是各种技巧和技能学习的过程，也是演奏心理不断变化的过程，随着学习的深入和经验的累积，演奏心理会越来越成熟。它是钢琴演奏成功的重要保证。所以我们不能只注重对于技术层面的训练，忽视对于心理素质的提高，只有充分认识到心理调控的重要意义，并在练习中着重关注和培养，才能获得技术和心理素质上的双重进步。

当然，钢琴演奏心理方面的问题，是一个交叉的具有相当深度的问题，绝非是几句话就能解释清楚的，且人与人在气质、性格、情绪

方面都是千差万别，针对不同人不同心理特征的分析，更是有待于更多的学者去探索，笔者也会给与深入的关注。每个演奏者都应该全面地了解自己，勇于实践，善于总结，培养良好的心理品质，克服过度紧张的心理。

我相信，演奏者终会满怀信心、满怀激情地把音乐中所包含的情感和内涵传递给所有听众，传递给所有爱音乐的人。