

第1章 绪论

300多年来，钢琴作为“乐器之王”，其艺术发展历史相当的悠久，对钢琴演奏技术的探讨与研究水平也飞速的发展着。从最初只限于手指动作训练的传统弹奏技术原则，到浪漫主义时期以来丰富的音色变化研究，直至现今心理学与演奏技术相结合的交叉学科——演奏心理学的出现，研究范围越来越广泛，研究的内容也越来越深入。在这一过程中，西方的钢琴家和音乐教育家在对钢琴演奏的经验总结和理论分析中，逐渐开始重视心理因素对演奏的影响。自20世纪60年代以来，认知心理学的巨大影响渗透了西方音乐心理学研究的各个领域。¹现今国外对演奏心理问题的研究，已经从附属于心理学的一角，发展到独树一帜的一门学科；对影响演奏心理因素的探讨，也不仅仅限于钢琴家或者音乐教育家的传记或札记中提出的心得体会，而是有其独立的观点和理论分析，出现了许多专门研究这一学科的学者和著作。一些新观点的提出对于钢琴演奏和钢琴教育事业的进步产生不可估量的作用和影响，在Richard·Parncutt和Gary·Mcpherson的著作（《Musical cognition and development in Music Teaching and Learning》²《关于音乐演奏的科学性：为教育学创造策略》）一书中，把钢琴与其他乐器相区别，把钢琴演奏与音乐心理学的研究相结合，研究了钢琴演奏者的音乐潜能、学习动机、演奏欲望等心理因素以及外界环境因素对钢琴演奏心理的影响。

新中国成立以后，在最初的30年中，随着钢琴教育事业和音乐心理学从哲学心理学走向科学心理学的转型时期。虽然出现了演奏心理学方面的译文，但由于当时较少对演奏经验进行理论总结和深入探讨，这个课题并没有得到钢琴教育者们的关注和重视，对于钢琴学习与演奏心理因素方面的研究几乎处于被忽略的地位，大部分钢琴学习者对演奏心理方面的知识一无所知，学习者的心理素质训练一直处于自我发展的状态。

随着我国钢琴教育、尤其是钢琴普及教育事业的迅速发展，我国与西方国家的音乐交流活动也逐渐增多，许多非演奏技术的问题越来越迫切的需要得到解

¹参见罗小平《当代音乐学中音乐心理学的发展动态》，南京艺术学院学报，2004年第5期

²《The science and psychology of music Performance Creative Strategies for Teaching and learning》Edited by Richard·Parncutt and Gary·Mcpherson, Oxford University Press, 30 May2002

决。钢琴教育家们开始从不同角度对钢琴演奏的各个方面进行不断的深入探讨，出版和发表了许多专业性的论著、论文和译文。最近几年中，在专门论述演奏法的文章中，有不少是对演奏实践过程中经验和体会的总结，也有结合了生理学和心理学的相关知识进行研究。这些总结和研究不但丰富和充实了我国的钢琴教学理论，也对实际演奏问题的解决提供了有益的参考。过去教学中所忽略的心理问题现在也得到了新的认识，教学方法也因此得到了改进。

然而大多数钢琴学习者对于演奏心理的认识还是处在懵懂期间，甚至仍不知所然，只是停留在钢琴技术的训练上。俄罗斯钢琴家、教育家涅高兹曾说过：“我从来就不是一个不受干扰的钢琴家，有时候情绪急剧变化，时而双手僵硬、不听使唤，时而连即兴开端和瞬间控制等重要环节，也处理的不够恰当，演奏者是一个复杂而矛盾的人。”³许多大师都同他一样，善于总结自己的演奏经验，分析演奏效果的成因，不断的自我更新，使自己的演奏达到最佳水平。

本人在研究过程中阅读了国内外各种音乐心理学，演奏心理学方面的著作和论文，还进行了较多的实际考证，以确保理论和实际的准确结合。通过这些研究工作，本人深刻体会到心理因素对钢琴演奏具有重要的影响。所以，本人选择以钢琴演奏者的心理因素调节与心理素质培养研究作为毕业论文的研究主题，试图从不同的角度出发，论述钢琴演奏过程中产生的心理因素，以及如何提高演奏者自我心理调适的能力。遗憾的是，由于国内资料匮乏，国外的著作、新观点甚少，本人亦自知所学甚浅，在有限的研究时间和学识中提出自己的观点，给钢琴学习者带来一些启发，在今后的钢琴学习中要重视心理因素对钢琴演奏的影响，在技术训练的同时加强心理素质的培养，提高自我心理调适的能力。

³【俄】《海·涅高兹谈艺录》焦东建、董茉莉译，人民音乐出版社2003版

第2章 钢琴演奏练习过程的心理分析

2.1 钢琴演奏过程中个人能力的体现

钢琴演奏是一门精细复杂、技术操作性极强的学科。钢琴学习者需要通过相当长的时间进行艰苦的练习才能较好的掌握。这一练习过程，不但贯穿于从初学者到钢琴家的成长过程，而且贯穿于每位钢琴家的整个艺术生涯。因此，“练琴”成为每一位钢琴学习者不可摆脱的终身使命。

然而大部分学习者把“练琴”视为一件极为痛苦的事情。因为在练习中会遇到各种各样的技术难题，而在教师的指导和帮助下，需要花费大量的时间和精力去解决这些困难，有时会因为某个乐曲中的技巧难点无法攻克而感到沮丧。为了达到理想的演奏效果，钢琴学习者时常徘徊在紧张与挫折的边缘。所以在这种长期的状态中反复循环，会使学习者产生厌倦和失落感。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。”⁴钢琴演奏练习是一个十分复杂的技能训练和心理训练的过程。它不仅体现在高超的技术性方面，更重要的个人心理素质的体现。

钢琴演奏是生理和心理相互协调和配合的艺术活动，演奏者的心理状态在钢琴音乐表演中有着重要的作用，演奏者应当有意识的采取相应策略，协调和控制自身的心理状态，以便取得钢琴演奏实践活动的成功。

在具体的钢琴演奏实践中，演奏者通过感知觉和运动觉的协调和配合，把传入到视觉神经与听觉神经的刺激信息（具体包括乐谱符号、钢琴音响等），直接反馈到演奏者的大脑皮层，并且进行想象、联觉等思维活动，再将这一思维活动的结果通过运动机能弹奏出来。因此，演奏者在训练自身演奏技能的同时，必须了解音乐演奏中的心理运行机制和相关因素，以便在演奏中通过科学有效的策略进行演奏心理训练，提高自己的演奏心理自控能力。⁵

2.2 钢琴演奏者在练习过程中产生的心理活动的分析

钢琴演奏的练习过程中会产生一系列复杂的心理活动。演奏者在练习中要建立听觉、视觉等条件反射的高度联系。从初始练习到掌握各种演奏技术，演奏者

⁴ 《耶胡迪·梅纽因论小提琴》曹伟、张静译，人民音乐出版社 1999 年版

⁵ 【美】玛德琳娜·布鲁瑟尔著，《练琴的艺术》，邹彦、武维曦译，上海音乐出版社 2005 年版第 11 页

展示出的技能和心理状态在不断的改变。演奏者必须要具备纯熟的演奏技能和良好的演奏心理素质，两者相互联系，缺一不可。在这个复杂的心理活动变化中，学习者必定将大部分的精力投入到钢琴演奏的基本技能和音乐知识的掌握方面。对其审美欲望和创新意识的培养却忽略了。而真正的大师级钢琴家，使基本的技术作为工具，将音乐融入到心境中，实现他对音乐创作的目的。

良好的演奏过程是必须将乐谱上的信息及时传送到头脑中，同时心里活动也要走在音乐的前面，也就是指音乐中的信息作为相对完整的一个整体在演奏之前就储存在头脑当中。这样才能对音乐进行充分的审美处理和加工，使演奏更具有流畅性和动力性。

每一位学习者都会在练习过程中存在各种起伏的状态。这些状态就会造成一些不利于学习的心理反应。也难以使演奏达到良好的效果。首先是学习者的自卑和恐惧。特别是钢琴起步较晚的学生感觉尤其强烈。此时意识到自己已经输在起跑线上了，再加上受到生理机能的限制，手指已基成型，可塑性较小就失去了最佳的学习时间，从而不自觉的就对钢琴演奏产生了恐惧感和自卑感。殊不知这种自信心的缺乏就会导致学习过程中最大的阻碍。而另一种原因与之相反，在起步较晚时充分意识到与其他人的差距较大，希望尽快提高自己的专业水平，既能够掌握娴熟的技术也能够将音乐完美的展现出来。虽然此种精神是值得肯定的，但是钢琴学习是一个漫长的过程，必须要以大量的时间和精力作为保证。钢琴技术是经过长期的发展后，最终形成自身的规律和特点。

急于求成的心理会违反客观规律，但有些学习者却认为自己的努力没有得到回报，从而产生了厌恶和急躁的情绪，严重影响了学习的积极性。这就是很多初学者在学习钢琴的道路上毅然决然放弃的重要因素。

2.2.1 初期的“新鲜感”

对于钢琴学习者来说，经过初期单纯的模仿后，进入了技能协调的训练时期。这个阶段在演奏技术上使学习者已经能较好的连贯起弹奏动作，但只是相结合的不够严谨和完整。从心理状态上看练习者的精神紧张状态有所减少，发现错误的能力有所加强。对于音乐的理解能力和技术的控制能力明显提高。由于技术的进步，学习者将注意力不仅停留在技术训练上，而对钢琴作品也产生极大地兴趣。新的钢琴作品总是带有神秘的色彩和新鲜的成分，练习者会对它产生强烈的求知

欲望。

由于基本技术的掌握，演奏者对于乐曲审美意识的不断增强和对音乐表现强烈的新奇感，促使学习者渴望学到更深层次的知识，所以在这个过程中无论是技术的处理能力还是对音乐的理解能力都会产生质的飞跃。

2.2.2 中期的“困惑”

在经过之前的长期练习后，此时学习者的头脑意识活动中心对音乐审美信息的处理也逐渐完善，并产生独特的见解，把主体对音乐的审美理解由弹奏的方式表现出来。对作品内涵的深度理解与情感的把握紧密结合在一起。所以相同的作品不同的演奏者会演奏出不同的效果。在不同的阶段演奏对于相同作品的理解方面也会产生细节的差异。对于作曲家创作的初衷及作品深层的内涵和旋律上引起演奏者心理上的共鸣或多或少都会产生深刻的影响。如果演奏者只为急于求成，快速的获得某种技术而机械重复着某些片段，不假思索盲目的练习，那么创作的新意识会压抑到底层，练习的过程就成为单纯技术训练的记忆过程。

例如多数学习者认为练习曲是属于纯技术训练，因此更多的时间是用手指进行机械的练习，此时已经忽略了练习曲存在的真正价值。如果对练习曲的技术问题进行深入研究，就会从中获得很多深层次的理解和提高。诸如肖邦的很多练习曲，每一首都有特殊的意境和较高的艺术价值，所以在练习时不仅要追求技术上的高度也要体现作品的精髓和较强的感染力。

在经过这些高标准的训练之后，我们不难发现最终成为钢琴家的学习者，他们会将更多的精力投入到研究作品中并体会内心深处对作品产生的感知和理解。所以在常人看来这样复杂的过程中，他们在提高审美标准的同时对音乐进行完美的演绎。由此可见同样是经历着心理发展挣扎过程的普通学习者来说，两者的心态和追求是完全不同的。几乎所有的钢琴学习者都会经历这个漫长的阶段，这种徘徊的心态也正是高原期的体现。

2.2.3 后期的“突破”

此阶段钢琴学习者基本在技术上已经形成了动作相互协调的连锁反应，复杂的演奏动作贯穿为一个整体的“自动化”体系。在基本动作掌握完整时学习者的注意力也分配的较为广泛，由于技术上协调引起的紧张感降到了较低的程度，记忆力清晰的同时视觉上的控制也随之消失。练习者会依靠听觉和机械的动作来控

制和调节演奏曲目。学习者此时的大脑意识活动中心会进一步加强思考音乐信息表现的艺术特色。将音乐的把握和自身技巧的表现能力结合起来。

学习者在练习过程中所积累的大量训练心得，或在老师的精心教导下以及其他各种客观因素的影响下产生的审美观，都会在演奏中体现的淋漓尽致，因而会形成自觉意识。但是学习者不会满足现状，通常会在乐曲的演奏中加入创新的成分，尝试追求与众不同的演奏风格。在追求“创新”时，由于知识水平和技术掌握程度的限制下又无法诠释出内心的感觉，并且这种创新又会偏离作品的原本意图。这种二度创作需要因人而异，只有少数人可以在演奏风格上得到超越，多数人更适应继承传统对乐曲进行的诠释。

对于钢琴学习者来讲，强度的练习贯穿穿着整个学习过程。对于钢琴家来讲练习钢琴几乎陪伴着他们度过了整个艺术生涯，已成为是人生的重要部分。心理学家戴安·尼科尔斯曾指出，相对于演员和舞蹈家来讲钢琴家更加辛苦，他们的工作有着更多的困难时刻。重要的原因是钢琴家需要独自练习，在表演前需要付出大量的时间和心血，其中的艰辛与汗水是普通人无法想象和难以体会到的。

舞台演奏时需要极高的精确性和强大的心理素质。无论是钢琴家或是普通的钢琴学习者，都比其他表演形式的艺术家需要更加稳定的心理状态来指导练习的顺利进行。

从上述分析表明，演奏者在学习的各个阶段中体现的生理机能和心理状态的发展是相辅相成、密不可分的。更多的外部动作特点是以心智的发展作为基础，是心理发展的重要特征，两者在相互作用和促进下使演奏者的身心逐渐达到平衡，因此能够熟练、完整的掌握良好的演奏技能。

第3章 钢琴演奏者公开演奏的心理分析

小提琴演奏家卡尔·弗莱什曾说过，要么你是在表演，要么你就是在练习，如果两者同时存在是不可能做好的。⁶练琴是一种长期且反复性的活动。但演奏却是转瞬即逝的一次性表演，经过之后是无法补救、无法重复的过程。演奏者要将平时练习的成果在演奏中的一刹那间完美的表现出来。演奏者在舞台上直接面对听众时，不仅要对作品内涵有着深刻的理解，同时也要了解听众此时的心理状态，将作品完整的表现出来。听众的反应和舞台空间的环境因素都对演奏者的心灵有着重要的影响。在公开演奏时演奏者临场心理的起伏会直接影响着演奏的质量。虽然演奏者在演出之前的练习中做了充分的准备，但是在音乐会或是公开的演奏场合往往演奏效果却不尽如人意，弹奏技术得不到正常的发挥。演奏过程中或许出现平时练习中从未有过的差错，或是由于周围环境的改变导致精力无法集中，甚至头脑会出现“一片空白”的状况，使接下来的演奏无法继续进行。所以影响公开演奏的因素包括技术和心理两个方面，两者既有关联又有区别。如果在平时练习中没有在技术训练上做到充分的准备，演奏时将很难获得成功。但是，演奏者临场心理状态的影响会表现得更加直接。所以影响演奏者心理状态主要分为心理紧张和注意指向的分配两个方面。

3.1 公开演奏的心理表现及其影响

提到影响公开演奏的心理因素，通常“紧张”感会油然而生。“紧张”包括心理紧张和生理紧张两个部分。生理紧张又指技术紧张。演奏者由于心理紧张会引起技术紧张，而技术上的紧张又会造成心理紧张。从而影响演奏的效果和音乐的表现力。无论是钢琴家或是普通学习者都会有公开演奏的经历。心理紧张是一种较为常见的心理现象，例如有着丰富经验的钢琴家鲁宾斯坦、霍夫曼等一些大师也会出现这种“舞台紧张”的情况。但对于他们来讲，通常在演奏过程中可以克服紧张的心理并不会被这种情绪所困扰，而且能够迅速调整临场心态，全身心的投入到演奏当中，使演奏效果不会有太大的偏离。但对于绝大多数的钢琴学习者而言，临场演奏中产生的紧张感几乎是难以避免的，出现此种情况又难以及

⁶ 参见《小提琴演奏艺术【M】》，【匈】卡尔·弗莱什，人民音乐出版社，1979年版

时的处理好，一系列的过程最终引发演奏状态的混乱，出现“怯场”的情形，经常会影响到演奏的质量。

演奏者的临场心态会表现为不同程度的紧张感。大致分为积极紧张和消极紧张两方面。积极的紧张感是多数演奏者都会出现的情况，是演奏者自身具有的紧张意识，属于轻度紧张。例如在演出前夕，表现为情绪不稳定或产生的过度兴奋的状态。在临场表演时演奏者作为全场最瞩目的对象，同时面对舞台、灯光、观众等客观环境因素等，此时必然会产生于平日练习时不同的感受，体现在心跳加速、呼吸急促、情绪高涨等生理反应。这些正常的现象往往会使演奏者精力集中、激发演奏者高度的责任感和强烈的表现欲望，使中枢神经处于高度集中的状态。同时演奏者表现的会比平日的练习更加积极和投入，演奏者能够有意识的控制自己的感情和动作，所以这些紧张感对于演奏者来讲是不可缺少的过程。

而对于部分演奏者而言，面对陌生的观众、开阔的演奏空间会表现出一些消极方面的心理状态。例如在演奏前夕会担忧演奏失败而导致的严重紧张感，这不仅会影响演奏者的睡眠质量，更为严重的还会带来失眠现象，最终影响演奏时的正常发挥。临场心里紧张感的反常表现为手心出汗、手指麻木感、呼吸不畅等。这些生理上的反应又强化了紧张的心理感受，带来了一系列的心理反应。所以在演奏时，现场的细微的变化都会影响着演奏者的心理状态，此时演奏者会出现短暂的记忆空白、键盘分辨不清等现象。演奏者情绪不能受到良好的控制，演奏效果就会缺乏感染力、影响演奏的正常水平和效果，导致演奏的失败而无法得到听众的认可和肯定。

3.2 公开演奏中紧张心理产生的原因

小提琴家帕尔曼曾经说过，“紧张心理是生活中的一种实际情况，你必须与他积极相处，相处的越好就会将它控制的越好。”⁷导致钢琴演奏中心理紧张的因素很多。包括客观和主观两个方面。

（一）客观方面

引起紧张心理的客观原因主要是环境和对象的变化。演奏者面对众多的听众，演奏的对象发生了质的变化会成为引起紧张心理的首要原因。通过多次的实践我们能体会到当学习者独自练习时不会出现紧张心理的现象，而在上课时即使

⁷普凯元编著，《音乐心理学基础》，安徽文艺出版社，1988年10月版，第141页

面对着自己的老师，演奏者也会产生紧张感。演奏者在面对听众时能否产生紧张感或者引起紧张心理程度的高低，会取决于在场听众的特点及演奏者本身的性格特点。

通常在场听众较多时越容易引起紧张心理。但也有相反的情况，有些演奏者在面对大场面时反而会表现出更加积极的状态，此时紧张的情绪被表演的欲望所缓解。另一种情况是当演奏者面对的听众是专业教师与学生时，演奏者此时的紧张心理会更加严重。

其次，公开演奏时外界环境的变化也会对演奏者的心灵造成很大的影响。公开演奏与平日练习的环境差异较大。通常独自练习时空间狭小，对周围的环境也十分熟悉。所以练习过程几乎不受外界的任何干扰而顺利完成的。但是在参加考试或者演出时，演奏场地明显扩大和现场的气氛增加了紧张感。另外演奏时场地的灯光及所演奏的乐器等环境因素都与平日差异较大，此时演奏者会感到陌生并产生一定的心理压力。

（二）主观方面

演出环境和欣赏对象的改变并不是影响演奏者紧张的决定性因素。它们只是作用于演奏者主观因素的客观条件。决定是否引起紧张及表现其程度的关键都取决于演奏者自身的主观因素。首先最基本的是演奏者的技术水平问题，所谓“艺高人胆大”就充分说明了演奏者技术水平与心理因素相辅相成的关系。演奏者的技术水平越高，演奏时的胆量也就越大，心理的紧张程度也就相对较低。然而在实际演奏中决定紧张心理产生的原因并不完全取决于演奏的技术水平，而是由演奏者自身对演奏水平的估计，也就是指相对水平。例如演奏者面对专业的观众群体时，对自己的演奏水平估计较低，认为未达到高水平演奏质量的要求，或者认定自己在专业的教师和学生面前“班门弄斧”，对自己的演奏缺乏自信。因此造成各种形式的心理紧张，有些演奏者将自己的专业水平与同等程度的学习者进行比较，觉得比一般学习者掌握的技术水平高，在同样环境下演奏者的紧张程度就相对较低，显而易见相对水平的高低同时也取决于演奏者将什么程度的对象作为参照物来估计自身的技术水平。

其次演奏者的个性特征也是影响演奏者心里紧张程度的主要因素，每个人都

存在自己独有的个性，有着与其他相区别并相对稳定的心理特征。⁸“个性开朗”心理素质较好的演奏者相对临场的紧张程度较低，而适当的紧张情绪更能激发演奏者的表演欲望使其更加投入到演奏当中，也很容易达到忘我的境界，但有时也会因为较激动而导致失误，影响了演奏的完整性。性格较内向的演奏者相对其敏感性和兴奋度较低，演奏中表现的小心翼翼，缺乏吸引力和热情性，有时会因为出现较小的失误而影响演奏，从而导致信心不足。再次主观的第三个方面是演奏者对演奏效果的期望值。当演奏者抱有较大的信心并对演奏效果有较大的期待时，而这种期望与技术水平又相对平衡时，会表现出积极地表演欲望，演奏中引起的适度紧张感会使其投入到演奏中去。如果演奏者对演奏效果期望值的预期没有达到主观所能达到的能力范畴，加之观众、环境等导致演奏失误的不确定因素时，容易引起演奏者演奏中的紧张感，使演奏水平无法正常发挥。演奏者对于演奏效果期望程度受其自身性格特征、心理发展状态及人生体验等因素的制约。

影响心里紧张因素的第四个主观因素是演奏者经验问题。一般来讲有丰富经验的演奏大师往往能够较自如的控制演奏时临场的心理状态，能够及时的调整自身的心理、生理产生的不良反映。而缺乏演出经验的初学者和中级钢琴学习者却不具备这样的素质。而演奏的成功与否与演奏者不同的演奏经历有关。例如第一次登台就失误较多的演奏者比其他人就更容易引起心理紧张，在今后的演奏中心理压力和负担就会较重，从而引起心里紧张的程度也就更高。

3.3 演奏中注意的指向与分配

除紧张心理的影响之外，演奏者的注意现象也是非常重要的心理因素，所谓演奏的注意现象是指演奏者的大脑神经系统活动对其注意力、思维、想象、情绪和情感等方面进行有效的调节和良好的控制。如果演奏者在演奏中没有全身心的投入到音乐中，也就是指他的注意力没有集中在演奏本身，而是受到周围环境因素的影响，演奏效果必然会不尽如人意。

3.4 注意的指向与集中体现

按照心理学原理，不同情况下人的注意指向有着不同的指向对象。根据不同

⁸黄希庭著，《心理学导论》人民教育出版社，第227页

指向的对象,可将注意指向分为环境注意和自我注意,也称为外部注意和内部注意。⁹人的注意是不断地、迅速的转换对象,而不是长时间全部集中到环境或自我之中,当演奏者演奏前会将自我作为注意的中心,当演奏者即将演奏时他会忘记自我,此时会将乐曲和环境变成了注意的中心。因此演奏者注意力应该是指向与集中在对演奏技术的操作和音乐作品本身的表现上。演奏者不应该受到自己与演奏本身无关因素的干扰,而是应该达到忘我的境界。

例如钢琴大师许忠先生在南京文化艺术中心举办个人钢琴独奏音乐会时,他将拉威尔的前奏曲作为开场曲,因为此类曲目比较精致、需要观众细心体会的。但是在场的听众是年龄偏小、理解能力和自身控制力比较差,在演奏乐曲中会出现随意走动、谈话甚至吵闹的现象。此时对于一般的演奏者来说是非常不利的因素,而许忠生在中场间歇时也多次对听众提出保持现场秩序的要求。接下来的演出中许忠先生也没有因此受到丝毫的影响。最终将精湛的技艺和精妙的音色控制完美的阐释出来。由此可见,一名具有良好素质的演奏家必须将技术能力和个人情感最大限度的集中在有限的时间里,才使得演奏得到圆满的发挥。

(一) 注意的分配

注意的分配是指人在进行多种活动时将注意指向不同的对象进行分配的现象。¹⁰多数的钢琴学习者舞台经验较少,无法和大师一样在面对舞台、观众时能够使注意力均匀的分配,将演奏既完整又生动的表现出来。一般演奏者演奏时注意力只是暂时集中在技术难点、指法等细节上,演奏时就会失去对乐曲完美的表达,使演奏显得机械、毫无生气、缺少感情,无法真正打动观众的心灵。反之如果演奏者将注意力完全集中在音乐中,可能又会失去对钢琴技术操作的控制力,突发情况又会导致内心音乐的正常进行,影响演奏的连贯性和准确性,最终造成演奏的失误和突然中断。

综上所述钢琴演奏者演奏过程中的演奏注意指向和注意分配都会对演奏效果产生不同的影响。只有合理的进行自我心理调适才能充分发挥演奏者的演奏技巧和演奏水平,使整场演奏做到完整流畅、引人入胜。

⁹黄希庭著,《心理学导论》,人民教育出版社,第232页

¹⁰翟茜著,《论钢琴演奏者心理素质的培养》,杨鑫辉主编《心理技术应用研究》第三辑,甘肃文化出版社,第158页

第4章 钢琴演奏者的心理调适

钢琴演奏者心理素质的好坏会直接影响演奏者的学习过程和临场演奏的效果。钢琴演奏者的心理素质包括了气质、个性、情绪起伏的特点。包括自信心、好胜心、认知模式以及心理承受能力等在内各种心理品质的综合体现。¹¹从整体来看，钢琴学习者的心理素质既有先天遗传因素的影响，也有后天的发展的因素影响。

由此可见，钢琴演奏者需要具备良好的心理素质，同时必须提高其自我心理调适的能力。平日里钢琴的练习过程与舞台演奏并不能割裂开来。演奏时所需要的心理调适能力以及构成表演特征的不确定性、开放性、现场感及发挥自由度等因素都是在练习过程中逐渐培养出来的。

因此，依据上述分析，钢琴演奏者自我心理调适的目标是在练习中学习排除演奏心理障碍，逐渐消除演奏心理紧张的能力，营造最佳的演奏心境，以达到表演的最佳效果。

4.1 针对练习过程中的“高原期”的心理调节方式

在钢琴演奏学习的过程中，会出现两个影响学习进度的“瓶颈”阶段。一个是在练习初期的“无进步”阶段，此阶段是学习钢琴的正常情况，一般在老师的指导和相应技术训练下，掌握了一定的演奏技巧后就会较顺利渡过。心理和生理发展都会得到进一步提高。另一个阶段是学习中期出现的“高原期”现象。这种现象与神经、大脑和肌肉过度紧张有关系。例如由于学习者长期的过度练习导致手指、手臂等生理上的疲劳感，同时使练习者精神上产生痛苦和困惑。

在心理活动中产生的各种心理挣扎现象，例如急于求成、恐惧、逃避练琴等状态都可以归为“高原期”的不良心理反映。而这些不正常反映又会导致练习进度停止、退步。“高原期”是每个钢琴学习者必须经历的“回旋”现象。作为钢琴学习者来讲，当学习进入“高原期”阶段时，在思想上有着正确的认知，尽量消除心理上的负面影响。保持良好的心态迅速度过此阶段实现崭新的飞跃。以下是面对“高原期”提出的建议和意见：

¹¹黄希庭著，《心理学导论》，人民教育出版社，第549页

4.1.1 改变认知，了解自我

(一) 正确衡量自我价值

要克服“高原期”现象，首先要正确衡量自身的专业水平。因为练琴是一个复杂并较为漫长的过程。每一个阶段都会有新的问题出现，作为学习者如果对自身水平缺少正确的认知，必然会在学习的道路上走入歧途。更多练习者会挑选超出自身专业水平难度较大的曲目进行盲目、漫无目的的练习。最终会导致身心疲惫、技术水平也随之下降。也有一些练习者表现的很用功，但是经常将自己的专业水平限定在远低于自己实际技能的水准之下，当遇到技术难点时就会产生厌恶和胆怯的心理，这样学习就会变得较被动，练习的进度也会停止不前甚至倒退。其实学习钢琴的成败与否重要的是学习者对自己水平的认知能力和自我判断能力。如果能够正确衡量自己的专业水平，配合教师的指导下加强训练，就能使自己选择相对正确的学习道路，更快的克服困难走出“高原期”。

(二) 改变不合理的观念

在教育心理学的原理中，绝对化要求是一种不合理的观念，是以自己意志、不顾及主客观因素为出发点来思考问题并超越现实的可能性而提出些不切实际的要求。应用到钢琴学习中来讲就是学习者主观意志不够明确。不了解学习钢琴的目的何在，更多的是希望得到一些赞扬或是与其他人一决高低等攀比的心理。抱有这些狭隘思想的学习者大多是无法取得优异成绩的。而这些不合理的想法通常与“应该”、“必须”等词汇连接在一起。对于学习者来说更是不可取、有害而无一益的心态。所以钢琴学习者应该正确对待钢琴练习的过程，练习的效果也不是以个人意愿为转移的，所谓“心想事成”是不符合现实的。

(三) 保持良好的自信心，追求正确的认知角度

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。考虑问题的角度各不相同，所见的事物也是各有差异的，所以由此产生的心理感受也是大相径庭。在练习过程中无论遇到任何困难，我们应该时刻对自己充满信心，如果没有勇气来面对坎坷是不可能做成任何事情的。

在练习过程中学习者会经历“高原期”反映，此时会感觉身体和心理上都会产生强烈的“疲惫感”。这是由于掌握了一定的演奏水平后，需要学习者对于乐曲的技能和技巧以及心理素质上的要求都有进一步的提高。由于学习者演奏时处于高度集中和兴奋的状态，更容易产生心理上的疲劳感，这也是非常正常的现象。

很多学习者遇到这种状况就会立刻产生恐惧的心理，认为自身无法克服困难，练习也随之戛然而止。

而对于一些有着良好心态的学习者来说，出现这种现象时能够抱着积极地态度来面对，在感到疲劳时通过自身对技能掌握的正确分析和对乐曲练习的特点相结合起来，找出问题的关键所在，从而顺利的渡过“高原期”阶段。练习者心理素质的差异和看待问题的角度不同，最终会使学习的成果不尽相同。所以学习者应更加清晰的认识到自身的优点，来积极争取胜利的果实，而不是消极的逃避困难。

4.1.2 端正学习态度，调整练习心态

(一) 抛开杂念，端正态度

在漫长的学习过程中，学习者会因为各种因素而导致心存杂念。尤其在练习过程中会产生一些复杂的情绪。一些学习者由于时间紧迫而没有完成好乐曲。另一些学习者是由于长时间的练习却没有达到预期的效果而感到失落。这就足以说明学习者在练习过程中要全心全意对待演奏，不能因为环境的变化或其他客观因素而影响练习。特别是当学习者进入“高原期”退步的阶段，不要过多担心受到其他因素的阻碍，而是应该理性的分析产生的原因。例如进入“高原期”的学习者在练习过程中会有一段时间无法集中精力投入到练习中，这是由于外界的种种压力导致的，而迫于无奈又不得已继续的练习。此时较容易产生逆反的心理状态。这种情绪的出现通常是因为练习时准确率较低，而又强迫自己来抵抗逆反心理的出现，这样反而会使情绪变得更加紧张，越发加重逆反心理的程度。

此时练习者应该挑选一些自己熟悉又比较欣赏的乐曲，试着调动自己的积极性，提起练习的兴趣，缓和逆反情绪所造成的影响，使自己尽快走出低谷。既然不能改变学习过程中进入“高原期”的客观事实，那么可以尝试改变对客观事实的态度，从而保持心理的抗压能力，减轻“高原期”学习不良所带来的心理挫折感。

(二) 保持积极的练习心态

积极的心态对于学习者来讲能够处之泰然并且顺利的迎接高难度挑战。而许多抱有消极心态的学习者过分看重成败，更容易产生心理失衡从而失去了学习的信心。所以教育心理学家认为，一个人对于掌握技能的数量是没有极限的，就如

运动员一样，他们能够努力的提高自己的专业水平，在奥运会上不断地刷新自己所创造的世界纪录屡屡夺冠，让世人为之赞叹。所以经验告诉我们，在练习中要学会克服心理障碍，通过有计划和持之以恒的练习经常总结经验教训，技能就会不断地提高和完善。

当然，生理上的极限也是不可否认的，在练习成绩出现起伏现象的时候，练习者要尽量克服客观条件变化的影响，例如指导方式的改变，练习环境、练习工具的变化等。要尽量使自己适应其客观因素，这体现在学习者心理状态的调节。

4.2 对于钢琴演奏者提高自我调适能力的建议

在公开演奏时，演奏者要做好充分的技术准备，也就是所谓的“硬件”。良好的心理素质和坚定的意志力则是演奏中不可缺少的“软件”。“硬件”是整场演奏的基础和关键，演奏者必须具备良好的技术能力与较高的音乐修养作为完整的演奏基石。然而精湛的技艺作为“硬件”的基石，都要通过“软件”的作用完美的展现出来。事实证明，不同的演奏者在表演中心理素质和心理调控能力存在着极大的差异性。心理素质不佳的演奏者在公开演奏时只能最低限度的应付音符的弹奏，不能对音乐进行审美的加工和处理，弹奏出来表现的是呆板的、乐曲处理的粗糙缺少自然流动的美感。对于有些心理素质更加薄弱的演奏者来讲，更是表现出的极度紧张和恐惧感，弹奏状态极为盲目和吃力应变能力较差，精力又难以集中稍有不慎就会出现差错。究其原因就是演奏者一味的追求技术和技巧的练习，忽视了对心理素质的重视以及对心理素质和心理调控能力训练的正确认识。

现实生活中，我们往往看不到作曲家在创作时对某一乐句进行反复推敲和修改的过程，而更多的是需要演奏者要具备高超的演奏技术和心理调节与控制的能力。临场的心理调节与控制对于演奏者是具有十分特殊的意义，它是钢琴演奏技术“硬件”的表现手段。如何在每一次临场表演中将平日里积累的经验发挥到最高水平，并使每一次的表演都成为具有一定即兴性、创造性的演出。这是每一位演奏者必须加以重视和急需解决的关键性问题。而良好的演奏心理不是一朝一夕可以达到的，必须在平日练习中不断加强和改进。

4.2.1 钢琴演奏者如何提高心理素质的建议

(一) 树立正确的表演观

每一位钢琴演奏者都应具备积极且平常的表演观及严肃的表演态度。因为音

乐表演的目的是为了更好的将音乐风格和特征完美的表现出来,而不是为了表现自己。良好的心理素质对于钢琴演奏者来讲至关重要,演奏者不应存在虚荣和侥幸的心理,如果对于自己的演奏做出过分的企盼,就会造成超负荷的心理压力,结果也必然会适得其反。

(二) 实际演奏中培养良好的心理素质

并非具有正确演奏表演观的学习者都能确保演奏的成功,往往要亲自感受到现场的演奏气氛,才能切实体验到种种不同心理压力的存在。因此,作为钢琴演奏者自身,除了在思想上树立正确的表演观之外,更应在日常的实际练习中有意识提高演奏的心理素质,提早感受到正式表演时现场紧张的氛围,尽最大努力来降低演出时的紧张度,大幅度提高演奏的成功率。以下是对钢琴演奏者提高心理调适能力的几点建议:

第一、坚定演奏意志

所谓“意志”是意识的能动作用。是为了达到一定的目的,自觉组织自己的行为,并与克服困难相联系的心理过程。¹²心理学通常将意志支配下的行为称之为意志行动。如果演奏者能够克服精神压力,而坚定信念专心致志的进行表演,就是因为有着明确的目的性激励和坚定的意志行动作为强有力的支持。因此,在公开演奏前要将一切杂念抛之度外,克服在意志行动下不断出现的主观和客观的干扰因素。树立起坚定和必然成功的自信心。自信心是每位演奏者必须具备的素质。

阿图尔·鲁宾斯坦曾说过,“当我走上舞台,我便是国王。”¹³作为演奏者必须坚信自己所拥有的实力,从自身真实的水平作为出发点,不能狭隘的将习琴的同行或与世界著名的钢琴家进行过多的比较,这样无形中心理就会产生强大的压力,引起消极的临场演奏情绪。更不要高估自己的演奏水平,一旦演奏失误未达到理想的演奏效果就必然会造成演奏过程中的心理障碍和极度紧张感。相反会更加影响演奏的质量和效果。人的意志往往是伴随情感活动而来的,演奏前消极沮丧的情绪将会阻碍和破坏意志行动的完成。然而,意志又会反作用于情感,意志薄弱的演奏者在演奏前如果受到主观或客观因素的影响,必然无法控制自己的情感,使演奏常常以失败告终。因此,演奏者在演奏前必须做好充分的心理准备,

¹²黄希庭著,《心理学导论》,人民教育出版社,第549页

¹³赵晓生著,《钢琴演奏之道》修订本,世界图书出版公司2000年12月版,第124页

克服一切遇到的困难，保持平常和积极地演奏心态，才会对演奏效果起到良好的作用。

第二、加强集中注意力的训练

对于影响公开演奏心理因素的分析中发现，演奏者在临场演奏中的注意力指向分配也是影响演奏质量的重要因素。大部分学习者在初次演奏中的注意力都难以高度集中而影响演奏的连续性。外界环境和内心指向因素会干扰演奏者的心状态，所以在平日里学习者应加强对集中注意力的强化训练。具体的方法归纳为以下两点：

(1) 静坐思考。在平日里保证一定的练习之外，可以在安静的地方闭眼静坐。脱离钢琴键盘而在脑中进行回忆练习。将乐曲从头至尾反复推敲，在相对放松的状态下将思想集中到音乐中，这样不仅能够巩固乐曲的熟练程度，又可提高集中注意力的能力。

(2) “抗干扰”练习。这里所指的是对抗外界和自我注意力的两种干扰。在正式的演奏前可以在小范围的听众面前进行多次的表演，可以允许台下的观众走动、说话以及接听电话等一些造成干扰演奏的外界因素，使自己熟悉现场突发的不利状况，提高应变能力。

第三、学会“沟通”，提高心理承受能力

“沟通”是指在学习过程中主动与老师和同学之间交流的能力。老师的教育和引导贯穿了学生学习的整个过程，对学生的演奏水平起到了极其关键的作用。由于平日缺少与导师的沟通和交流，导师出现在演奏现场就会使学生发挥的水平受到制约，演奏时畏首畏尾思虑过多就不能发挥真正的潜能。所以作为学生应该积极的与导师进行沟通，使导师及时了解自己在练习过程中出现的一系列问题并加以解决。对于导师提出的建议进行认真思考，敢于提出自己的观点和想法，使导师更好的了解自己的个性，做出因材施教的训练方案，使自己的专业水平尽快得到提高。

同时要与习琴的其他同学进行有效的沟通，互相交流经验、取长补短并提出观点进行讨论和分析。良好的竞争能够提高自己的心理素质和心理承受能力，更加能够提升自信心和艺术鉴赏的能力。

第四、增加演出机会，增强实践经验

初次演出时会受到很多因素的影响，在演奏中也会出现顾此失彼的情况，或

许是因为过分紧张、抗压能力较低或者是受到客观环境变化的影响而导致演出的失败。不断的积累演奏的实践经验，不仅在演奏中不断的修正自身演奏的表演观，还可以使我们习惯和喜爱这种演奏的环境，增强表演欲望和提高演奏气质。

4.2.2 钢琴演奏者临场演奏中的自我心理调适

临场演奏是存在很多突发性的因素，在平日的练习中是无法预期到的。如果演奏者具有相对较好的心理调控能力，在冷静和自信的态度中加入演奏中适度的兴奋感，并且保持与观众正确的交流态度，使其激发出演奏的欲望从而提高临场演奏的完整性。

（一）临场演奏前的心理调控

第一、保持精力集中

集中精力是保证演出获得成功的最重要的心理状态。许多优秀的音乐演奏家之所以能够完美的表现出音乐，是因为在演奏过程中注意力不受外部环境改变的影响而是完全专注于表演之中，男高音歌唱家多明戈说他在临场表演时将注意力高度集中。“在我头脑中一瞬间出现了真空的感觉，只想到歌词和即将要表达的内容上。”¹⁴在临场表演时，要在有限的时间内全身心的将练习成果和艺术表现力完美的诠释出来。

第二、适度的将兴奋感自然地流露

在演奏的那一刻，所有的演奏者都会不同程度的感到兴奋和紧张，表现出心跳过快、轻微的脸红和手心出汗的现象。作为演奏者应当将兴奋感转化为演奏动力和正能量。表演过程中既不要将表演生硬的套入某种模式，也不要过分夸张的显示出自己的技巧，而是要在演奏中将音乐自然地流露出来，达到音乐表现与演奏状态的平衡。钢琴家阿劳曾说过：“……目标不应该是传递，而应该是感情的自然流露。艺术家自身感受到的一切，（既不做作也不伪装，也没有明显的意图）是一定能表现出来的。如果艺术家是高尚的，在演奏第一个音符使就可以马上听出来，……如果是一个没有教养的人，你同样也可以听得出来。”¹⁵

第三、把握与观众交流的尺度

德国音乐家 C·P·E 巴赫说：“音乐家除非自己也受到感动，否则就不能

¹⁴ 堀内修著，《普拉奇多·多明戈访问记》，《外国音乐参考资料》，中央音乐学院 1983 年第 4、5 期合刊，第 98 页

¹⁵ 【英】布赖斯·莫里斯，《七十五岁的钢琴家克劳迪奥·阿劳的谈话》，《外国音乐参考资料》，中央音乐学院，1978 年第 3 期，第 70 页

感动别人；他必须感觉到他想要在听众中引起的一切效果……”¹⁶对于广大听众而言，钢琴演奏是他们聆听和欣赏钢琴作品最好的媒介，演奏者与观众是相互依赖的关系。演奏者必须把握好与观众交流的尺度，得到他们的关爱和支持，引起观众的共鸣。

第四、演出后的反思

演出后的总结过程会被许多演奏者所忽略，实际上演出后的反思是提高公开演奏水平中不可缺少的环节，如果演出成功后，演奏者往往会产生骄傲和自满的心理，而无法了解自己的真实水平；如果演出没有达到预期的效果，演奏者就会产生气馁的情绪，失去面对舞台的勇气和信心，此时心理负担也会加重并对今后的演出产生恐惧的心理。

由于在舞台演奏时，演奏者的思想会表现的相当主观，在总结过程中应尽量使自己理智、客观的进行分析。例如与导师或同学类探讨本次演出的心得体会。或者借助演奏的录音录像资料、仔细的对演出做出正确的分析，这样可以更加直观的看到演奏的优势和不足之处，做到有则改之无则加勉的良好心态。

¹⁶ 【奥】P·巴杜拉-斯柯达著，《论钢琴的音乐解释》，《外国音乐参考资料》，中央音乐学院，1983年第4、5期合刊，第117页

第5章 结论

钢琴演奏是一门实践艺术，演奏者必须通过长期不懈的努力才能较好地掌握钢琴演奏必需的精细复杂的技巧。但是，演奏者的心理因素直接影响到这些技巧的发挥，进而影响到演奏的效果和感染力。论文对演奏者心理因素及其作用机制进行较为系统的分析研究，本研究得出的主要结论总结如下：

一、钢琴教学中普遍存在重技巧训练，轻心理素质培养的趋势

优秀心理素质是钢琴演奏者必须具备的基本素质之一，在钢琴教育中应该受到与演奏技巧同样的重视。但在实际教学中，心理素质培养却或多或少被忽视，在钢琴专业教育的课程设置中也一定程度上被边缘化，甚至成为可有可无的部分，不仅学生自己不重视，许多教师也缺乏加强学生心理素质培养的意识。事实上，心理素质涉及众多因素，其复杂程度和重要性与演奏技巧相比毫不逊色，在钢琴教育中毫无疑问占有一席之地，作为一个系统工程应该受到有关教师和学生的重视。

二、心理素质培养是一项系统工程

要想获得较好的心理素质，我们必须知其构成要素，不仅包括演奏者的性格、意志力、气质、审美意识、情绪特征，还包括其演奏时特定的心理状态、心理变化和对特定环境的感知、识别和回应。另外，心理素质还呈现出时间阶段性特征。尤其是对于已经达到一定高度的钢琴学习者而言，要想使自己的学习成绩和演奏水平能够得到更快的提高，就应该更加重视演奏心理素质的培养。因为只有教师及学生对钢琴演奏的心理因素具有全面的了解和分析后，才能有效排除钢琴演奏中产生的心理障碍，掌握最佳的演奏心理调节技巧，从而获得较高的心理素质及较完善的演奏水平。

心理素质更大程度上是一种默会的知识和技能，因此，需要学习者具备灵活的应变能力和充足的自信心，心理素质的培养需要学习者在平日的练习过程中有意识地进行训练。他们需要学习各种策略，以便排除不利于演奏心理因素和负担，实现演奏过程中身心良好的互动。