

# 浅谈钢琴演奏训练的心理调控

黄可滢 谢遥 孙心仪

厦门华厦学院 福建 福州 350000

**【摘要】**钢琴演奏是一门复杂的表演艺术，想要达到完美的舞台效果需要演奏者拥有高超的技艺并具备良好的心理素质。不良的心理状态不仅会影响演奏者的发挥还会影响舞台效果的呈现，只有演奏者具备积极的心理素质且充满激情和灵性的演奏才能与观众产生共鸣，以达到真正震撼人心的境界，并展现钢琴艺术特殊的魅力。本文以影响舞台表演的心理因素为出发点，阐述心理调节在舞台表演中的重要性，对表演中产生的心理问题进行分析总结，探讨针对钢琴舞台表演心理问题的调控手段，为钢琴演奏者提供帮助。

**【关键词】**心理调控；钢琴演奏；舞台表演

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1292

## 一、表演者在钢琴演奏中的心理分析

### 1. 演奏者在钢琴演奏中的主要现状

钢琴演奏发展至今已有三百多年的历史，钢琴艺术以独特的魅力在世界各地吸引了许多欣赏者与追随者，从世界范围看，钢琴是最为普及、认可度最高的一种乐器。近年来，越来越多人学习钢琴，但想要成为一位优秀的钢琴演奏者不仅需要拥有过硬的技术还要拥有强大的心理素质。在钢琴演奏过程中，演奏者会被诸多因素影响，其中心理因素占比最大，心理状态对于钢琴演奏起到了直接的影响，不成熟的表演者会因为观众反应及临场失误等因素而产生一定的心理问题，这就需要表演者拥有强大的心理素质、成熟的弹奏技术和丰富的舞台经验。

在舞台表演中，演奏者会因紧张的情绪而产生困扰，导致演奏水平不能最大限度地展现出来。适当的紧张是每位演奏者都存在的良好反应，但是过度的紧张则会影响到演出的完整性，导致演奏作品不能完美呈现。因此演奏者需要在平时练习中发现问题、解决问题，才能减轻演奏时的心理压力、有准备地面对每一次挑战。

感情是一种宣泄，而理性是一种约束。钢琴演奏需要将感性和理性相结合，既要发挥感性的情感又要拥有理性的分析，找到二者的平衡点，才能将作品淋漓尽致地发挥出来，达到情理结合的艺术境界。

### 2. 钢琴演奏心理问题的主要原因

钢琴演奏过程中，有诸多不确定的因素，各种因素都可能会影响表演者的演奏水平与舞台效果，而演奏者的心理问题会直接影响到最终舞台效果的呈现。产生心理问题的原因大致分为以下几点。

#### (1) 心理素质过低

演奏过程中诸多因素会影响到表演者的心理，而心理素质过低会直接导致表演者的水平无法完全发挥。对于钢琴演奏者来说，演奏过程中因内在因素和外在环境的影响，形成紧张、胆怯、害怕等情绪，这都对演出效果大打折扣。在紧张等因素影响下，表演者在演奏过程中可能出现忘谱、节奏乱、强弱对比不足和缺乏情感等问题。因此，提升表演者的心理素质十分重要，拥有好的心理素质，能更大程度的还原表演者本身的实力，促使表演者更好地完成作品，同样，舞台的呈现效果也会有所提升。

#### (2) 缺乏自信

弹奏钢琴时，表演者应是全身心投入的，身体舒展、自然，身体伴随着乐曲而推进。弹奏激情乐段时，用身体的爆发力带动手指的触键，使音色更具有穿透力、更集中；弹奏

抒情乐段时，身体随着乐段摇摆，根据旋律的起伏，音色的明暗变化，节奏上的波动，来推动乐曲的走向。但由于表演者缺乏自信心，这些表现的张力就不能得以表现，会使弹奏的作品缺乏灵魂，因而不能给观众带来良好的情感体验与观感。自信的演绎更能让作品淋漓尽致地展现出来。表演者酣畅淋漓地完成舞台呈现，会使观众更好地产生共情，带动观众进入作品中的情景，为舞台增添丰富的色彩。

#### (3) 缺少日常训练

除去紧张因素外，演奏时的心理问题还能反映出表演者的专业素养不够扎实，忽视日常训练。由于忽视练琴的重要性，训练时不够专一，对演奏曲目的熟练度掌握程度不高，只完成基本的谱面弹奏，没有演绎出曲目的情感，这都会影响到演奏的完整度，再加上紧张的心理因素，使表演者无法展示全部实力，导致舞台呈现效果欠佳。

### 3. 心理调控的重要性

每位演奏者都应具备心理调控能力，这种能力是决定演奏中成功与否的重要因素。具备良好的心理调控能力，可以高度还原钢琴作品，提升舞台质量，更好地演绎舞台。一个成功的演奏者需要有良好的心理素质作为保障，在演奏过程中随着乐曲的递进转换情绪，积极地向观众反应表达情感，从而达到理想的演出效果。要运用科学的调控方法正确认识自己，不断提高心理素质，正确指导自己，才能不断进步与完善每次舞台。因此，如何加强心理调控是钢琴演奏者必要的学习内容。

## 二、如何调控钢琴演奏者的心理问题

### 1. 建设良好的心理素质

在演奏时，保持清醒理智的头脑并集中注意力至关重要，这就需要演奏者建设良好的心理素质。演奏中，演奏者会被诸多心理因素影响，因而产生紧张的情绪。在平常练习中，可以运用适合自己的调控方法来减少演奏者在演奏中的心理问题的产生，从而提升心理素质。

#### 调控方法：

(1) 模拟录像法：在平常练习中，演奏者可以采用录像的方法来模拟舞台表演，检查自身的演奏水平。模拟舞台表演进行录像，这就意味着演奏一旦开始就无法停止，这和舞台表演的特点是相同的，为了呈现出完美的影片，也需要演奏者集中注意力并克服心理因素，录像结束后，仔细聆听演奏中出现的错误，进行改正后再次录像，周而复始，不断完善作品，建立演奏自信心，才能使最终的舞台完美呈现。

(2) 积极展示法：在他人面前胆怯是表演者产生心理问题的主要因素。在日常生活中，有许多机会可以展示自己，

例如，有亲戚朋友来访或钢琴表演、比赛等。这都需要演奏者抓住机会，积极表现自己，多参加公开演奏形式的活动，珍惜每一次表演的机会，模拟舞台场景，强化自身心理建设，敢于在他人面前展现自己。

这两个方法是我根据自身的舞台经验所总结出适合自己的办法，不同人所适用的方法也不同，这就需要演奏者在实践中探寻出属于自己的调控方法来建设良好的心理素质，在演奏过程中关注音乐本身、全身心投入演奏，呈现出震撼人心舞台效果。

### 2. 具备临场调节心理的能力

在公开的舞台演奏中，演奏者会因为外界的因素导致精神压力剧增，这就需要演奏者具备临场调节的心理素养，来快速调节演奏中的紧张状态，以最好的状态还原出演奏者平时的练习水平。

#### (1) 建立积极自我暗示

紧张的心理大多是由于自信的缺乏，缺乏自信会使演奏者的演出状态受到影响，这就需要演奏者拥有足够的自信心并建立积极的自我暗示。在上台前，演奏者可以通过自我调节以缓解紧张的情绪，对于陌生环境，不要产生畏惧心理，要相信自己并鼓励自己，即使在演奏中出现失误，表演者依然要以积极的心态来看待演出时所出现的状况，不要因为一处失误而惊慌失措，影响到后续的演奏。因此，演奏者需要保持良好的心境，放平心态、沉着冷静地面对表演，全身心地投入演奏，与作者灵感交汇、情感交织，与作品高度结合、产生共鸣，达到人曲合一的完美境界。

#### (2) 注意转移

为了减少上台前演奏者大脑的紧张程度，可以有意识的把注意力转移在其他事物上，让大脑不再思考因紧张所带来的情绪。例如，上台前听几首愉快的乐曲或看一些令人捧腹的幽默故事，借以缓解演奏者紧张的情绪。

#### (3) 放松训练

为缓解上台前的心理情绪，演奏者可以在上台前采用放松训练来减少紧张情绪的产生。例如，练习有规律的腹式呼吸和深度放松技术，这可以舒缓大脑的紧张度，降低交感神经的兴奋度，从而达到缓解紧张情绪的目的。

### 3. 合理选择曲目

演奏者所选择的演奏曲也是舞台表演中不容忽视的一点，演奏者需要选择自身能力范围内、可驾驭的曲目，才能游刃有余地完成曲目演绎。有些人认为高难度的曲目对舞台效果会有所提升，其实事与愿违。许多演奏者技巧尚未成熟，无法掌握住超出自身能力范围的曲目，再加上“紧张”的心理情绪，这会增加舞台“意外”产生的可能性，呈现出不佳的舞台效果。只有选择与自己能力所及的曲目，才更能将演奏曲目完美诠释，使演奏曲完美展现于大众面前。

## 三、加强表演者在钢琴演奏中心理调控的策略

### 1. 提高专业技术

钢琴演奏不仅需要调控好心理，高超的专业技术也尤为重要。专业技术是钢琴演奏的关键，拥有过硬专业技术更能应对舞台中的突发状况。钢琴演奏者必须要不断提高自身的技术水平，减少平常练习过程中的失误，这可以降低心理问题对演奏效果所带来的影响，大大减少了表演过程中失误的可能性，也能够避免表演者对于曲目掌握度不高而产生的焦虑。在此基础上提高舞台表现力，发挥自身的优势，呈现出预计的舞台效果。

### 2. 积累舞台经验

有调查表明：具有表演心理问题的大多是缺乏舞台经验的表演者。就算表演者拥有良好的心理素养，首次上台也会因为经验不足而有所影响。丰富的舞台经验能更好地帮表演者应对在演奏中产生的突发情况，面对演奏中的突发情况，表演者需要拥有随机应变的能力，在短时间内做出正确的反应，及时回到表演曲目的情绪中，避免影响观众对表演的观感。所以积极参加舞台表演，适应各种舞台环境，才能积累丰富的舞台经验，把经验汇聚成有针对性的经验总结，这样才能更好完成下次的舞台表演。

### 3. 增强作品共情意识

投入舞台表演，加强演奏中的情感表达并与作品共情，才能演绎出完美的作品。在钢琴演奏中，演奏者的情感是以音乐作品的创作背景以及作品所表达的意境来决定的。要做到人与作品相融合，表演者需在了解作品背景的前提下感同身受，精确表达出作品所蕴含的情感，恰当处理每一处细节，提升演出质量。

### 4. 自我反思

自我反思是对自身错误的认识，也是进步的必备条件，演出结束后，表演者需进行自我反思，把每一次的实践积累成经验，才能精益求精。每位演奏者都应拥有自我反思的能力，这是自我思考的一部分，人类社会之所以能够不断地发展，是源于不断地反思和思考。表演者要学会发现演奏过程中的不足，查缺补漏，才能进行针对性的训练调整，及时改进，以后的舞台才能更进一步。

## 结语

钢琴演奏是演奏者的个人情感与作者情感相互交织碰撞后的情感表达，因此，要想达到在钢琴演奏时全身心投入到整个演奏过程中的境界，演奏者的心理素质是不可或缺的。一位优秀的演奏者不仅要掌握精湛的专业素养还要具备良好的心理素质。要想在演奏过程中给人视觉和听觉上的良好效果，就需要演奏者在舞台上拥有积极的表演状态，使观众得以共鸣。反之，如果演奏者产生不良的心理状态，就会影响到最终舞台效果的呈现，因而进行有效的心理调控至关重要。只有具备良好的心理素养，演奏者才能更好地完成舞台表演，在舞台上展现独特的个人魅力，并演绎出不同作品的情感体现，呈现出视觉与听觉上的盛宴。

## 参考文献

- [1]约瑟夫·霍夫曼.论钢琴演奏[M].李素心.译北京:人民音乐出版社.1991.
- [2]涅高兹.论钢琴表演艺术[M].汪启璋.吴佩华.译.北京:人民音乐出版社.2002.
- [3]宋钰琦.浅析影响钢琴演奏的心理因素[J].黄河之声.2010.(22):38-39.

## 作者简介

第一作者:黄可滢,女(2001.7.30),汉族,福建福州人,本科,专业:艺术教育

第二作者:谢遥(1998.8.11)汉族,福建厦门,本科,专业:音乐学

第三作者:孙心仪(2001.12.16)汉族,福建福州,本科,专业:艺术教育

基金项目:课题:名称:浅谈钢琴演奏训练的心理调控。