

# 浅析钢琴演奏者心理素质的培养

胡慧洋

茂名市第十六中学，广东 茂名 525000

**摘 要：** 钢琴演奏是一项融技巧、技艺、心理素质于一体的表演实践形式。在实践过程中，演奏者突发失误、极度焦虑、手指颤抖等“舞台恐惧”现象映射出其心理素质的薄弱。影响演奏者情绪的因素涵盖演奏者的准备程度、个性特征、气质特点。钢琴演奏者心理素质的培养基于其良好的演奏功底与技巧、平日心理调节、临场调节、上场表演诸多方面。其中，持之以恒练习所习得的精湛技艺包含演奏者对演奏动作的认知与拆解、衔接与连贯，有助于缓解其心理紧张；演奏者平日可通过专注练习、强化基础技能训练、保持自然轻松的状态、自我鼓励调整心理状态；临场之时，全情投入、保持平和、培养演奏情绪与表演欲、正面暗示有助于调整心态，确保神经系统维持在与演出需求相符的水平。

**关 键 词：** 钢琴演奏者；舞台恐惧；心理素质

## Analysis on the cultivation of piano players' psychological quality

Hu Huiyang

Maoming 16th Middle School, Maoming, Guangdong 525000

**Abstract：** Piano performance is a form of performance practice that integrates skills, skills and psychological qualities. In the course of practice, the "stage fear" phenomena such as sudden mistakes, extreme anxiety and finger trembling reflect the weak psychological quality of the performers. The factors that affect the players' emotions include the players' preparation, personality and temperament. The cultivation of piano players' psychological quality is based on their good playing skills and skills, daily psychological adjustment, on-the-spot adjustment, performance and many other aspects. Among them, the exquisite skills acquired by persistent practice include the performer's cognition and disassembly of the performance movement, cohesion and coherence, which is helpful to relieve their psychological tension; Players can adjust their mental state by focusing on practice, strengthening basic skills training, maintaining a natural and relaxed state, and encouraging themselves. When you are on the scene, being fully engaged, keeping calm, cultivating your playing mood and desire to perform, and positive cues help to adjust your mentality and ensure that your nervous system maintains a level consistent with the performance needs.

**Keywords：** piano player; stage fright; psychological quality

## 引言

一位优秀的演奏者必备的心理素养包括：强大的心理承受力、旺盛的表演意愿、充沛的想象力，以及在演奏过程中排除杂念，展现卓越适应力的能力。从一定程度上讲，演奏本身即是展现个人意志的过程。钢琴演奏作为一种融合技艺、技巧与过硬心理素质的综合性表演艺术，要求演奏者具备坚定不移的意志力及不懈的奋斗精神。此过程高度体现演奏者的自我意识，其心理活动涵盖：演奏前后的情绪体验、理性的解析驾驭、细腻的音乐感知、源自内心的真挚情感，以及音乐表达的创新性。在比赛、考核及公开演出等场合，部分钢琴演奏者面临演奏失常、极度焦虑、手指颤抖等问题，从而导致演奏偏离正轨，水准显著下滑。此类问题源于演奏者心理状态的失衡。有些人演奏中断，有些虽能继续演奏却错误频出，表现为琴键控制力尽失，演奏全程混乱无序，或是过度激昂而欠缺理性，这些均是演奏者“心理素质”薄弱的体现。因此，分析影响演奏者情绪的因素，有针对性地提出钢琴演奏者心理素质的培养路径便显得较为必要。<sup>[1]</sup>

## 一、影响演奏者情绪的因素分析

### （一）演奏者的准备程度

无论是初登舞台的新人抑或久经沙场的演奏大师，均会经历情绪激昂、热情澎湃的状态，经验老到之人更擅于驾驭自身情

感，使之成为行动的先导；相比之下，初次亮相的演奏者可能会受激动情绪的裹挟，以至于遗忘演奏曲目，甚至行为失当。<sup>[2]</sup>表演中时常见到的多余的小动作、遗漏鞠躬致意或谢幕等，可谓表演的障碍。因此，演奏者必须竭力克服心理波澜。当一名学生身处“赛前准备”的心理状态时，其情绪倾向于“激动”，他将以欣

悦的心境和积极的情绪完成演出，并从克服种种挑战中获得成就感。这一现象凸显出勤勉练习的重要性——它能够增强个体的生命活力，并提供一种积极的情绪状态。反之，若因疏于练习而对乐曲生疏，或是过度练习导致机体功能紊乱，都将干扰和破坏正常的心理活动进程，从而导致负面情绪的产生。<sup>[3]</sup>

### （二）演奏者的个性特征

演奏者的个性特征是其性格倾向、道德观念及意志力量的统合。具备强大道德观念和意志力的演奏者，在面对不确定的结果和多方面的挑战时，更能受到稳定性格所激发的强烈情感驱动而采取积极行动。反之，那些性格不稳定或较为脆弱的个体，在遭遇挫败或重大阻碍时，易陷入羞涩、不自信的情绪状态中，并迅速转化为沮丧和绝望。尽管演奏者的个性存在差异，但是对于每一位钢琴演奏者而言，坚定不移的意志是培养强大心理的必备要素。意志力与专注相辅相成：意志力是专注的前提条件，而专注又反向强化意志力。值得注意的是，增强注意力的过程实质上是对心理活动进行稳固训练的过程，它赋予心理活动以明确的方向性。拥有坚定意志品质的演奏者，更能摒弃杂念，对抗并战胜紧张与恐惧，一旦注意力有效集中，诸多心理层面的阻碍也将迎刃而解。<sup>[4]</sup>

### （三）演奏者的气质特点

演奏者因气质不同，在参演时表现各异。在演出与竞赛活动中，部分学生在化妆、更换服装、后台准备等环节显得尤为冷静，行为不急不缓，面容恬静平和。相反地，另一些学生则显得慌乱不已、毛手毛脚，或激情满怀，面部表情流露出高度的兴奋，或紧张的期待。表演结束后，演员们的反应各异：一些人情绪激昂，热烈地表达自己的喜悦或悲伤；而另一些人则对比赛结果较为淡然。<sup>[5]</sup>

## 二、良好的演奏功底与技巧是演奏成功的基础

古人云：“艺高人胆大，胆大人艺高”，此言精辟地道出精湛技艺与坚定心态之间相辅相成的关系，给演奏者以深刻的启示。“艺高人胆大”指：唯有通过幕后不懈的努力、严谨的训练及对方法的科学应用，方能逐步提升演奏技巧，继而使艺术表现趋于完美。当演奏者在练习时达到高度熟练与自信，自然能够在公开演出时展现出非凡的勇气。可以说，充分的准备与清晰的演绎思路是舞台成功的关键，而缺乏准备则可能导致表演不尽如人意。<sup>[6]</sup>

为了成功实施重要的音乐演出任务，演奏者往往早早地着手曲目的筹备工作，历经数月的深思熟虑与勤勉练习，在登台前已对所奏乐章谙熟于心。因此，当他们站上舞台表演时一身轻松，全情投入到音乐之中，演奏流畅自如，表演从容不迫。可以说，演奏者唯有在充分的准备下，演奏技巧达到一定高度，才能使表演挥洒自如。对于表演者来说，舞台自信源自平日不懈的努力与对音乐精髓的把握，俗语“技高人胆大”恰如其分地阐明技术造诣与演奏心态之间的内在关联。毫不夸张地说，“精湛技艺”是“大胆表现”的基石，可谓演出成功的基本条件。<sup>[7]</sup>

## 三、平日心理调节是心理素质培养的根本

### （一）专注练习方能提升效率

广泛认知研究证实，练习过程中意志坚定、目标明确及全神贯注的程度越高，所获成效越明显。反之，练习态度消极则技艺掌握耗时更长，且兴趣递减。因此，在日常钢琴训练中，智力参与至关重要。可以说，缺乏心智引导的纯粹生理操作，无法破解钢琴演奏的技术难题。具体而言，在音符演奏、技巧习得上，需以大脑指挥手指等执行器官按既定策略行动，确保思维先于动作，坚决杜绝无意识与盲目的肢体反应。<sup>[8]</sup>此间，慢速练习的价值不容小觑，它既是快速演奏的前提，又是技术打磨的起点，如同一个精细的“放大镜”，使演奏者得以细致入微地审视音乐的每一细节。演奏态度方面，演奏者对钢琴的浓厚兴趣、自信心及积极情绪均扮演关键角色。演奏者应基于个人实际情况展开科学评估，最大化地发挥个人潜能与优势，挑选最适合的曲目进行演绎，胜不骄、败不馁，建立信心的同时预设得失。<sup>[9]</sup>

### （二）演奏前保持轻松自然的状态

钢琴演奏家往往能凭借精湛的演奏技艺与深刻的内心解读，借助连贯悠扬的琴音精确而全面地传达音乐作品中的情感起伏。演奏的顺利实施，有赖于演奏者全身的协同，协同涵盖思维活动、心理状态、视听感知、四肢协作，从而达到身体各部分动作的和谐统一。演奏时，演奏者保持一种舒缓、自如且真实的心境至关重要。因此，在演奏之前，演奏者应尽可能地规避源自心理或生理层面的干扰，以确保积极的心态，保持身心和谐统一，使个人情绪维持在平和欢愉的状态之中。<sup>[10]</sup>

## 四、临场调节和上场表演恰当是心理素质培养的关键

### （一）应变能力和临场调节

要做到处变不惊，表演者需在演奏中姿态从容，除了丰富的表演经验之外，表演者还要在不断的学习与实践中长期积淀。理解练习与表演之间的界线，并能知晓二者的差异，是至关重要的一步。表演时，演奏者应心态平和，分寸拿捏恰到好处，全情投入、心无旁骛，逐步提升在多样情境下自如演绎的能力。面对演奏中难以预料的误差，应急反应能力的培养尤为重要，它是自控力、应变力及敏锐度的集中体现。钢琴演奏者需要具备临危不乱的心理素质，以及灵活多变的应对策略。演奏失误是普遍存在的问题，著名钢琴家鲍蕙荞曾强调：无瑕的演奏犹如过分雕琢的花朵，易让人产生非真的错觉。失误状况因人而异，选择力所能及且适宜的独奏作品，专注于音乐的表达，偶有小的失误亦要自我宽容。<sup>[11]</sup>

演奏可谓演奏者与听众之间的音乐交流，双方以共鸣的旋律超越单纯音符的碰撞来拉近距离。对于“舞台恐惧”，演奏者可采取如下方式进行调节，以达到心态平和之境。<sup>[12]</sup>

- 1.在表演前，远离嘈杂环境，一边阅读乐谱一边进行手指活动，以维持手指肌肉的灵动感与协调性；
- 2.深呼吸以调节情绪，缓缓吸入空气，深入呼出，平复心

境,减轻焦虑,达到内心的平和与稳定;

3.运用心理暗示调整心态,内心默诵正面肯定的语句,诸如“我必将取得成功”“冷静”等,以增强自信心。

(二) 心态平和与全情投入

表演者在演奏过程中,既应保持平和的心态,又要全情投入,摒弃得失之心。不论是幕后练习琴艺,抑或台前演出,演奏者需摒弃各类杂念之干扰,切忌急于求成、疏忽大意,并能认识到世间鲜有恒常完美之事物,表演之中偶有细微差池亦不足为奇。秉持这样一种平和的心态,表演时自会卸去沉重的精神压力,亦能减缓甚至规避因一时失误而引发的心理波澜。

一旦旋律响起,演奏者需摒弃外界干扰,将紧张与激动的心情迅速转化为对音乐的激情演绎,全神贯注地传递乐曲所蕴含的情感。<sup>[13]</sup>

(三) 严苛练习与尽情演绎

音乐表演的成功有赖于演奏者的严苛练习与尽情演绎。每位演奏成功者的背后,大多蕴含着日复一日的严苛练习。在成功之

路上,坚定的决心与持久的耐心不可或缺,挑战的勇气和内在的潜能也必不可少,它们是紧要关头激发个人内在力量克服一切障碍的关键。即便如此,演出失误往往也在所难免,勇于接受挫折的洗礼,毕竟,每次挫败的阴霾之下,都潜藏着成功的曙光,表演者要在心灵深处呼喊,要激励自我不断前进。<sup>[14]</sup>

演奏者还应把握乐曲的本质,以贴切的方式诠释作品,从而引发听众的情感共鸣。这就要求演奏者严谨而沉稳、坚毅而有激情,对所演绎的音乐不仅有充分的准备和整体认知,还需跨越一道道技巧难关,深刻领悟与展现音乐的情感与内涵。演奏中,演奏者需即时唤起创作的热忱,使演奏者与听众沉浸于音乐的海洋。<sup>[15]</sup>

总之,钢琴演奏作为一种综合性的舞台艺术,涵盖演奏者的技术控制、心理素质、身体语言、音乐涵养等诸多方面,就钢琴演奏者心理素质培养而言,它涉及技巧习得、心理建设、日常调节、临场应对诸多环节,并伴随着演奏者逻辑思维与形象思维能力的增长而同步提升,且随着演奏者坚定不移的信念与不懈奋斗的精神提升而逐步增强。

参考文献

[1] 赵洋, 时新. 钢琴演奏者心理素质调控的具体措施探究 [J]. 中国民族博览, 2021(13):3.  
[2] 马瑞阳. 钢琴演奏心理调控技能研究 [J]. 北方音乐, 2020, 40(8):2.  
[3] 唐悦. 浅谈钢琴演奏者的心理素质及调控方法 [J]. 艺术家, 2023(12):87-89.  
[4] 钟淑婧. 钢琴演奏者的心理素质及调控途径探究 [J]. 中国音乐剧, 2023(3):11-15.  
[5] 武爽, 曹越. 钢琴演奏者的心理素质及调控方法探究 [J]. 戏剧之家, 2023(14):71-73.  
[6] 郑帼菁. 浅析提高钢琴演奏心理培养 [J]. 花溪, 2021(26):1.  
[7] 丁大水. 钢琴演奏者心理素质的培养 [J]. 当代音乐, 2021, 000(005):113-115.  
[8] 林葳蕤. 谈音乐表演中钢琴演奏者心理素质的构建 [J]. 戏剧之家, 2022(11):3.  
[9] 马丁元. 浅析钢琴演奏教学中弹奏技能与心理素质的培养 [J]. 作家天地, 2021(22):78-79.  
[10] 王方健. 谈音乐表演中钢琴演奏者心理素质的构建 [J]. 明日风尚, 2023(10):188-190.  
[11] 王柳. 钢琴演奏者音乐表演心理素质的构建探讨 [J]. 中国文艺家, 2023(3):88-90.  
[12] 张然. 心理素质在钢琴表演中的培养 [J]. 黄河之声, 2022(22):111-113.  
[13] 李涛, 张鑫颖. 如何加强钢琴演奏者在演出时的心理素质 [J]. 艺术品鉴, 2023(15):158-161.  
[14] 王茜玥. 探析钢琴演奏中心理素质的培养和训练 [J]. 明日风尚, 2020(2):141-142.  
[15] 杨婧. 钢琴演奏者音乐表演心理素质的构建 [J]. 艺术品鉴, 2020(29):184-185.