

舞台之畏——小提琴专业学生的音乐表演焦虑研究

刘 颖

四川文化艺术学院 音乐舞蹈学院 四川绵阳 621000

摘 要: 小提琴专业是高等艺术院校器乐表演专业的核心部分,扮演着培养和输送高水平小提琴表演人才的关键角色。尽管舞台上的演奏者表现光彩夺目,实际上他们在登台前普遍会经历不同程度的音乐表演焦虑。此类焦虑对表演者产生了重大的心理负担,影响其专注力和表演质量。在小提琴专业的学生中,表演焦虑不仅可能加剧学生的厌学情绪和成绩受损,还可能削弱其专业自信心,引发更多心理问题,甚至导致放弃追求表演职业的梦想。这种现象与培养高质量表演人才的目标相悖。本研究采用文献研究方法,首先分析了音乐表演焦虑产生的原因,随后提出了相应的干预策略。通过这些策略的实施,旨在减轻音乐表演焦虑,进而提升舞台表演的整体质量。

关键词: 音乐表演焦虑;MPA;小提琴;干预策略

一、音乐表演焦虑的文献综述

心理学定义焦虑为一种复杂的情绪反应,由紧张、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成^[1]。音乐表演焦虑(Music Performance Anxiety,简称MPA),在心理学领域被视为与舞台表演密切相关的显著且持续的体验,这种体验涵盖了情感、认知、躯体和行为各个方面^[2]。音乐表演时,表演者可能会在公共场合经历严重的紧张和恐惧,这种心理状态不仅降低了演出质量,甚至可能导致无法完成演出。长期以来,这种焦虑已成为器乐表演专业中的一大难题。

国际上对管弦乐团中的专业音乐家进行的调查显示,MPA是一种普遍存在的问题^[3]。据荷兰的研究报告,59%的交响乐团演奏家表示,音乐表演焦虑严重损害了他们的个人演奏能力^[4]。音乐表演焦虑的常见症状包括口干、手汗及咽喉不适,这些不仅分散了音乐家的注意力,也对其表演造成了破坏性影响^[5]。无论处于职业生涯的哪个阶段,表演焦虑均能削弱音乐家的表演质量。对于高等教育中的音乐表演学生而言,表演焦虑是影响演出质量的主要问题之一,这种焦虑不仅可能缩短表演者的职业生涯,还可能降低其生活质量^[6]。进一步的研究表明,学生是表演焦虑的主要受害群体,这种焦虑导致的精神创伤和职业倦怠,是许多音乐家选择离开舞台的重要原因^[7]。音乐表演焦虑的深层负面影响在于,它削弱了演奏者对自己表演的感知,降低了音乐享受,限制了艺术

家发挥其最大潜力的能力^[8]。除此之外,研究还发现,女性音乐家在所有受访样本中焦虑程度最高^[9]。

二、音乐表演焦虑的原因分析

(一) 曲目选择与演奏技术不匹配的影响

在音乐表演中,选曲策略与演奏技术的匹配度对表演者的心理状态有显著影响。表演者若在技能准备不足的情况下选择超出自身技术能力的曲目,往往会导致技术掌握不稳定,增加在舞台上出现失误的风险。这种不匹配的情况在自我暴露的舞台环境中尤为明显,表演者的心理负担加重,易使肌肉功能僵硬,导致表现力下降。

不合适的练习方法及不足的练习时长是技术未达标的根本原因。错误的练习方法会导致表演动作不流畅,增加肌肉疲劳;而练习时间不足则使得对乐谱的理解不深入,手指记忆也未能充分形成。此外,表演者可能会低估曲目的技术难度或高估自身的演奏水平,特别是在听过高水平演奏家的录音后,可能会产生“曲目看似容易,我也能做到”的误判。这种主观与客观不符的评估进一步增加了表演时的心理压力。

(二) 自我效能感的不足及其对表演的影响

自我效能感,是个体对自己完成特定行为的能力的认知评估,这一评估不仅影响个体愿意投入的努力程度,还决定了面对挑战时的持久性^[10]。不同于简单的自信,自我效能感涉及个人掌握的经验、替代经验(观察他人的表现)、社会性说服(来自他人的鼓励或反馈)、以及个人的生理和情绪状态。这些因素的综合作用构成了个体的自我效能感,缺乏任何一个都可能导致自我效能感的低估。

作者简介: 刘颖,女(1986.01-),藏族,四川成都人,硕士研究生,副教授,研究方向:教育学、音乐表演。

在预测结果方面,自我效能感比自信心更有用。例如,在音乐表演中,如果学生过去在公开演出中取得成功,接受到积极反馈,且生理心理状态良好,他们的自我效能感将因此增强。这种积极的自我效能感能够在未来的表演任务中增强学生的抗压能力和完成任务的信心。相反,如果学生在过去的表演经历中频繁失败,或观察到他人的失败,且缺乏积极的反馈,他们可能会对自己的表演能力产生怀疑,从而在面对技术挑战时轻易放弃。

面对任务过程中的困难,自我效能感有显著的调节作用。通过对过去知识和经验的整合,发展出对未来事件和状态的期望,这个判断可以引导学生自己的行为去克服困难。例如,当学生在技术练习中遇到困难时,教师不仅要帮助他们分析原因(可能是选曲策略不当或练习方法不适),还应提供具体的改进策略,并鼓励学生通过持续努力来克服困难。

通过系统的积极干预,可以帮助学生在音乐表演中建立起更坚实的自我效能感,从而提高他们面对舞台挑战的能力。这一过程不仅有助于提高学生的表演质量,也能够促进他们在艺术道路上的长远发展。这种方法论的应用体现了马克思的“量变到质变”的理论,强调了通过持续的小步骤改进最终导致显著的成效提升。

(三) 社交恐惧症与完美主义的人格特质对音乐表演焦虑的影响

小提琴公开演奏会具有一定的社交成分,因为它涉及到实时的观众评价。研究表明,表演焦虑与社交恐惧症之间存在联系,尤其是对负面评价的恐惧,这在表演艺术中是一种常见现象^[11]。例如,Kenny(2005)^[12]指出,表演者感受到的威胁感增加了焦虑水平,而Kirchner(2003)^[12]认为,这种威胁感并非源自自主神经系统的直接激活。这种对负面反馈的恐惧极大地影响了表演者的专注和表演质量,如果不能全身心投入当前的演出,这对观众和表演者都是一种极大的心理负担。

在小提琴一对一的教学小课中,学生的紧张程度都可见一斑,大多数学生都曾反馈:“有老师在,都不会演奏了”,通过对上课环境的分析,我们发现小课一对一的空间环境是狭小的,观众人数也只有老师一人,表演者并没有处在一个完全暴露自我的公开场合,那么造成紧张焦虑的因素大概率集中在担心老师给予负面评价。又因为音乐表演的实时评价的确存在,也是本行业的特点,所以消除实时评价不可行,只能从增加学生自信心和老师与学生、观众与表演者多互动沟通交流的几个方面出发寻求解决。

更复杂的情况是在社交恐惧之中还紧密伴随着完美主义的人格特质。完美主义的认知包括为表现设定不切实际的高标准,例如,追求“完美”的表现,并不断需要被视为完美,完美主义的发展始于儿童早期,家庭和文化环境是重要的因素^[13],认为重要的他人(如父母)对自己的表现有不切实际的期望。完美主义还会引起表演者对错误的高度关注,对行为的高度怀疑^[14]。完美主义本质上也是主客观的不统一,对自身小提琴演奏技术能力和公开表演的实时掌控力以及演出经验积累等方面没有一个准确客观的评价。同时也是目标设定不科学,是决策不符合实际情况的体现,这一点又和本文提到的第一点(技术不达标,选曲不科学)结合起来了。要说明的一点是,音乐表演焦虑不是完完全全和社交恐惧症以及完美主义重合,而是音乐表演焦虑中的元素和社交恐惧症以及完美主义中某些维度有交集和重合,要注意区分开来。

三、针对小提琴专业学生音乐表演焦虑的干预策略

(一) 完善演奏技巧与优化选曲策略

小提琴是一种非固定音高乐器,具有广阔的音区和强大的表现力,这使得小提琴的演奏技术非常复杂。为了帮助学生更好地掌握这些技术,教师应该系统地对小提琴演奏技巧进行分类和梳理。具体来说,技术可以按照左手和右手进行分类:左手技术包括音准、揉弦、换把、双音、和弦、泛音和左手拨弦等;右手技术则包括平弓、顿弓、自然跳弓、人工跳弓、连顿弓、抛弓、双音和和弦等。通过这样的系统分类,教师可以对学生的演奏技巧进行快速、客观的评估,这不仅帮助教师明确学生在哪些方面需要进一步的指导,也使得教学更加有针对性。

此外,选曲策略的优化同样关键。在小提琴教学中,适当的曲目选择可以显著影响学生的学习动力和技术发展。很多学生在没有通读乐谱的习惯的情况下,往往仅凭个人喜好或听觉感受来选择曲目。这种做法可能导致选曲与学生当前技术水平不匹配,从而增加了学生在表演时的焦虑和失败的可能性。因此,教师应引导学生进行更加客观的曲目选择,确保所选曲目既能挑战学生的技术极限,又不至于超出他们当前的掌握程度。

在我国的小提琴教学实践中,常见的一种做法是选择难度较高的曲目,以此来推动学生技术的提升。这种方法虽然在短期内看似能够快速提高学生的技术水平,但从长远来看,可能会对学生的自信心和持续学习意愿产生负面影响。著名小提琴教育家薛伟在四川音乐学院

的大师课中强调,选择合适的曲目远比单纯追求技术难度更为重要。他建议,教师和学生应更多地关注音乐的深度和表现力,而不仅仅是技术的难度。

综上所述,通过精确的技术评估和科学的选曲策略,可以有效减轻学生在表演时的焦虑,提升他们的表演质量。这种教学方法不仅帮助学生稳固基本技能,还培养他们在舞台上的心理承受能力,为他们未来的职业生涯奠定坚实的基础。

(二) 重新构建对音乐表演的科学认识及其心理影响

在音乐表演的教育过程中,重新构建学生对舞台表演的认识是至关重要的。Broomhead等(2012)^[15]的研究表明,引导学生关注如“大胆”、“自信”和“自由”等积极词语可以显著提升表演质量。这种由专业教师提供的正向引导有助于学生减少对即时评价的过度关注,而更多地专注于表演本身。此外,Patston和Waters(2015)^[16]提出的模型强调了在教学中引导学生专注于正确的表演技巧而非错误,这一方法对于有完美主义倾向的学生尤其有效,虽然相关的实证研究数据尚未完全确立,但这种积极的教学策略已被广泛认为值得借鉴。

认知重组的方法,如Susanna Cohen和Ehud Bodner(2019)^[17]所展示的,通过DFS-2量表评估学生的积极心理资本,随后通过一系列为期11周的集体音乐表演技能课程,包括心理技能培训、消极自动思维的识别、表演准备和复原力培养,以及生理意识的增强,有助于显著提高学生的表演质量并减少表演前的焦虑。这些课程让学生明白,舞台表演不仅是技术的展示,更是心理强度的体现,而实时的评价和观众的期待是表演艺术不可分割的一部分。

在处理表演中的紧张和焦虑情绪时,我们还必须认识到这些情绪并非完全是负面的。依据Yerkes-Dodson定律,存在一个生理唤醒与性能效率之间的倒U形关系:适度的压力可以提升表演的水平,而过高或过低的压力则可能降低效率。因此,最佳的音乐表演往往发生在适中的生理激活状态下。这一心理学原理强调,理解和管理表演中的压力是提升表演质量的关键。

通过这些科学的教学和心理策略,教师可以有效地帮助学生调整他们对音乐表演的认知和期望,从而在舞台上更自信地展现自己的艺术才华,同时也为他们在未来职业生涯中的持续发展奠定坚实的基础。

(三) 行为干预策略:提升小提琴表演者的自我管理能力

在建立对舞台表演积极的认知之后,行为干预策略

成为必不可少的一环。Wei-Lin Huang和Bei Song(2021)^[18]提出了一系列自我管理策略,这些策略针对性地缓解音乐表演焦虑(MPA),包括以下几个方面:(1)自我交谈:通过语言表达内心的恐惧和担忧,正视这些情绪而不是回避,有助于降低它们对表演的影响。(2)接受不完美:认识到在舞台上出错是正常的一部分,从而允许自己在表演中有不完美的表现。(3)心理彩排:通过想象舞台上可能出现各种情况并制定应对策略,提前准备好面对和解决这些问题。(4)表演情境设置:在表演前熟悉并亲近表演环境,可以有效减少环境因素带来的威胁感。(5)呼吸与肌肉放松训练:这种训练对于调节体内平衡器具有显著效果,可有效减轻心血管负担,缓解由音乐表演焦虑引发的生理反应。(6)体育锻炼:保持良好的体育锻炼习惯,强化身体条件,为成功的表演提供物质基础。(7)组织兴趣活动:将精力投入到有兴趣的活动中,可以转移对紧张情绪的关注,减少其负面影响。(8)饮食策略:均衡饮食,避免暴饮暴食,摄取足够的蛋白质和维生素等,有助于提高身体能量和整体健康,同时避免不良生活习惯,如酗酒。

教师在应用这些策略时需考虑学生的个体差异,根据每个学生的具体情况来调整适用的策略。这些干预措施需要持续的管理和跟进,通常需要在演出前3-4周开始,以系统地准备和练习。对于自我管理能力较弱的学生,教师的持续鼓励和监督尤为关键。通过这些综合的行为干预策略,学生可以更好地管理自己在表演中可能遇到的心理和物理挑战,最终提高他们的表演质量和舞台自信。

结语

自19世纪中期以来,音乐表演焦虑问题逐渐受到研究者的重视,相关的学术文献不断丰富。尽管如此,专注于小提琴表演专业学生的研究仍然相对稀少。在器乐表演的领域中,不同乐器的特性决定了其表演焦虑的具体表现各有不同,因此,解决这些问题需针对每个乐器的专业特点进行细致的分析和对策。特别是小提琴,这种弦鸣乐器在表演中面临着音高不确定性和发音稳定性的挑战,这些因素在公开表演中可能引发演奏者强烈的威胁感。此外,小提琴表演专业对学生的练习时长要求极高,而许多学生常感到“付出多,回报少”。不科学的训练方法和心理问题的累积可能加剧学生的舞台恐惧,导致他们与舞台渐行渐远,甚至对自己的选择产生怀疑,这显然背离了教育目标的初衷。

因此,当前的首要任务是鼓励学生们“打开自己”,勇敢面对内心的恐惧和外界的评价。这需要教师不仅丰富学生的相关理论知识,更要科学地引导他们理解舞台表演焦虑的本质。进一步的步骤是“拥抱舞台”,教育学生学会与紧张和焦虑共存,接受表演中的不完美,并在表演过程中寻找乐趣。上述对小提琴表演专业学生表演焦虑问题的分析及解决策略,是基于对当前教育实践的深入思考。在教育者重新构建学生对表演焦虑的认知和采取有效的行为干预策略之后,下一步应当考虑优化课程结构并重新定义课程成绩的评价标准,以更好地支持学生的艺术成长和心理健康。这样的改革将有助于培养更多有能力、有自信的音乐表演者,让他们能够在舞台上自如地表达自己。

参考文献

- [1]Arlin, C. "Social Anxiety Disorder: Musical Performance Anxiety." (2010).Kenny DT. A systematic review of treatments for music performance anxiety[J]. Anxiety, Stress, and Coping, 2005, 18(3): 183-208.
- [2]Osborne, Margaret S., and Dianna T. Kenny. "The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians." Psychology of music 36.4 (2008): 447-462.
- [3]Van Kemenade, Johannes FLM, Maarten JM Van Son, and Nicolette CA Van Heesch. "Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study." Psychological reports 77.2 (1995): 555-562.
- [4]Allen R. Free improvisation and performance anxiety among piano students[J]. Psychology of Music, 2013, 41(1): 75-88.
- [5]Wesner, Robert B., Russell Noyes Jr, and Thomas L. Davis. "The occurrence of performance anxiety among musicians." Journal of affective disorders 18.3 (1990): 177-185.
- [6]Papageorgi I, Creech A, Welch G. Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres[J]. Psychology of Music, 2013, 41(1): 18-41.
- [7]Papageorgi, Ioulia, and Graham F. Welch. " "A bed of nails" : professional musicians' accounts of the experience of performance anxiety from a phenomenological perspective." Frontiers in psychology 11 (2020): 605422.
- [8]González, Antonio, Patricia Blanco-Piñeiro, and M. Pino Díaz-Pereira. "Music performance anxiety: Exploring structural relations with self-efficacy, boost, and self-rated performance." Psychology of Music 46.6 (2018): 831-847.
- [9]Bandura A. Reflections on self-efficacy[J]. Advances in Behaviour Research and Therapy, 1978, 1(4): 237-269.
- [10]Cox, Wendy J., and Justin Kenardy. "Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students." Journal of anxiety disorders 7.1 (1993): 49-60.
- [11]Kirchner, Joann Marie. "A qualitative inquiry into musical performance anxiety." Medical Problems of Performing Artists 18.2 (2003): 78-82.
- [12]Flett, Gordon L., et al. "Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis." (2002).
- [13]Frost, Randy O., et al. "The dimensions of perfectionism." Cognitive therapy and research 14 (1990): 449-468.
- [14]Broomhead, Paul, et al. "The effects of a positive mindset trigger word pre-performance routine on the expressive performance of junior high age singers." Journal of Research in Music Education 60.1 (2012): 62-80.
- [15]Patston, Tim, and Lea Waters. "Positive instruction in music studios: Introducing a new model for teaching studio music in schools based upon positive psychology." Psychology of Well-being 5 (2015): 1-10.
- [16]Cohen S, Bodner E. Music performance skills: A two-pronged approach - facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety[J]. Psychology of Music, 2019, 47(4): 521-538.
- [17]Huang WL, Song B. How do college musicians self-manage musical performance anxiety: Strategies through time periods and types of performance[J]. International Journal of Music Education, 2021, 39(2): 95-118.