

演奏心理学在双簧管教学中的运用研究

万雄辉

南昌市红谷滩区江歌艺术培训中心有限公司 江西南昌 330000

摘要：双簧管演奏的高技巧性与情感表达的复杂性，决定了教学过程中不能仅聚焦技能训练而忽视心理因素的深层影响。当前双簧管教学存在技能与心理培育脱节的现实困境，制约了演奏者综合素养的提升。基于此，本研究立足演奏心理学核心理论，结合双簧管教学实践经验，采用文献梳理与教学验证相结合的方法，探究演奏心理学与双簧管教学的内在适配性，构建涵盖认知引导、情感调控、压力管理的教学实践路径。研究发现，将演奏心理学理论融入教学全过程，可有效优化演奏者的心理状态，提升技能转化效率与艺术表达质量，为双簧管教学模式的革新提供理论支撑与实践参考。

关键词：演奏心理学；双簧管教学；教学适配；心理调控

双簧管作为管弦乐队中兼具表现力与技巧难度的木管乐器，其演奏对气息控制、指法精度与情感传递的协同要求极高。教学活动中，演奏者的心理状态直接影响技能的发挥与艺术表达的完整性，部分学习者虽具备扎实的技术基础，却在演奏实践中因紧张、注意力分散等心理问题难以呈现理想效果。演奏心理学聚焦演奏过程中的心理现象与规律，为破解双簧管教学中技能与心理失衡的难题提供了全新视角。

一、演奏心理学与双簧管教学的内在适配性

（一）演奏认知规律与双簧管技能习得的契合

双簧管技能的习得是一个循序渐进的认知过程，从基础的气息控制、嘴型塑造到复杂的指法组合、乐句处理，每一个环节都离不开感知、记忆、思维等心理活动的参与。演奏心理学中的认知理论，清晰揭示了技能学习过程中的信息加工机制，与双簧管教学的技能培育逻辑高度契合。双簧管的气息控制需要演奏者对呼吸肌肉群形成精准的本体感知，这种感知能力的培养并非单纯的机械训练，而是通过心理层面的认知引导，让学习者建立起对气息流量、流速的精准判断。在教学实践中，学习者常出现气息不稳的问题，根源往往在于对呼吸过程的认知模糊，而非生理机能的不足。通过演奏心理学中的认知引导方法，帮助学习者明确气息控制的心理表征，可使技能训练更具针对性，提升习得效率。

记忆机制在双簧管技能习得中占据重要地位，复杂的指法组合、长篇幅的乐曲段落都需要演奏者通过机械记忆与逻辑记忆的协同作用完成内化。演奏心理学关于

记忆分类与巩固的理论，为优化双簧管教学中的记忆训练提供了科学依据。双簧管的指法训练中，不同调式的音阶、琶音组合具有内在的逻辑关联，单纯依靠重复训练的机械记忆容易导致记忆僵化，在演奏中出现卡顿。借助演奏心理学的认知策略，引导学习者梳理指法组合的逻辑规律，建立起结构化的记忆框架，可使记忆更牢固且具备灵活迁移能力。某学习者在掌握降B大调指法后，对关系小调的指法学习存在困难，通过引导其分析调式音阶的音程关系，建立起调式转换的认知逻辑，学习者的记忆效率显著提升，且能在乐曲演奏中实现自然转换。

（二）演奏情感调控与双簧管艺术表达的协同

双簧管以其独特的音色被誉为“管弦乐队的抒情女高音”，情感表达是其演奏的核心灵魂。演奏心理学中的情感调控理论，为双簧管教学中情感表达的培育提供了关键支撑，实现了心理调控与艺术表达的深度协同。双簧管演奏的情感表达并非单纯的情绪宣泄，而是基于对乐曲内涵的深刻理解，通过音色、力度、节奏的精准把控实现的艺术再创造，这一过程需要演奏者具备稳定的情感调控能力。教学中常见学习者因情绪波动导致演奏表现力失衡，比如演奏抒情乐曲时因过度投入而出现气息失控，演奏激昂段落时因情绪紧张而导致节奏紊乱。

演奏心理学中的情绪调节策略，可帮助学习者建立起适配双簧管演奏的情感状态。通过心理暗示、情境联想等方法，引导学习者快速进入乐曲所需的情感氛围，同时保持对演奏技能的精准掌控。在《天鹅之死》片段

的教学中，引导学习者联想天鹅临终前的眷恋与安详，通过缓慢的呼吸调节平复内心状态，将情感融入气息的流动中，使音色呈现出柔和而略带忧伤的质感。这种情感与技能的协同，让演奏不再是单纯的技术展示，而是具备了打动人心的艺术感染力。演奏者的情感状态直接影响音色的质感，稳定的心理状态能够使双簧管的音色更纯净、更富有层次，这正是演奏心理学与双簧管艺术表达协同的核心价值所在。

（三）演奏压力管理与双簧管表演实践的适配

双簧管演奏的实践场景中，舞台压力是影响演奏效果的重要因素。许多学习者在日常训练中表现稳定，但在舞台表演或考试中却因过度紧张出现技能失误，这一问题的解决离不开演奏心理学中的压力管理理论。双簧管的演奏对细节要求极高，细微的心理波动都可能导致嘴型变化、气息紊乱，进而影响演奏质量。演奏心理学认为，舞台压力的本质是环境刺激引发的心理应激反应，通过科学的心理训练可有效降低应激反应对演奏的负面影响。

教学中融入压力管理训练，可帮助学习者建立起适应舞台环境的心理机制。通过模拟舞台场景、渐进式压力暴露等方法，让学习者逐渐适应表演环境的刺激，提升心理抗压能力。在模拟表演中，引导学习者关注演奏过程本身而非结果，通过深呼吸、肌肉放松等方法缓解紧张情绪，将注意力集中在气息控制与乐曲表达上。某学习者在舞台表演时频繁出现指法失误，通过持续的模拟表演训练与心理疏导，学习者逐渐克服了对舞台的恐惧，能够在表演中保持稳定的心理状态，技能发挥的稳定性显著提升。演奏压力管理与双簧管表演实践的适配，不仅能够提升学习者的表演质量，更能帮助其建立起成熟的演奏心态，为长期的艺术发展奠定基础。

二、演奏心理学融入双簧管教学的实践路径

（一）基于认知规律的教学目标重构

传统双簧管教学多以技能训练为核心目标，忽视了心理因素的培育，导致教学目标与演奏实践需求脱节。基于演奏心理学的认知规律重构教学目标，需将心理能力的培育与技能训练置于同等重要的位置，构建“技能-心理”协同发展的目标体系。教学目标的重构应贯穿教学全过程，从基础阶段到高级阶段，根据学习者的认知发展水平设定差异化的心理培育目标。基础阶段聚焦感知能力与记忆能力的培育，帮助学习者建立起对演奏技能的精准认知；中级阶段侧重思维能力与情感调控

能力的提升，引导学习者实现技能与情感的协同；高级阶段注重压力管理与艺术创造力的培养，助力学习者形成独特的演奏风格。

教学目标的重构需要具体落实到每一个教学环节。在气息控制教学中，不仅要求学习者掌握正确的呼吸方法，更要设定“建立精准气息感知”的心理目标；在乐曲学习中，除了完成技术难点的攻克，还需设定“理解乐曲情感内涵并实现精准表达”的情感目标。通过目标的引导，让学习者在技能训练的同时主动关注自身的心理状态，实现技能与心理的同步发展。教学目标的重构并非对技能训练的否定，而是通过心理目标的融入，使技能训练更具方向性和实效性，提升教学的整体质量。

（二）依托情感调控的教学内容优化

教学内容的优化是演奏心理学融入双簧管教学的关键载体，需依托情感调控理论，对现有教学内容进行筛选、整合与拓展，增强教学内容的心理适配性。传统双簧管教学内容多以技术练习曲和经典乐曲为主，缺乏针对性的心理训练内容。优化后的教学内容应在保留核心技术训练的基础上，增加情感感知、情绪调节等心理训练模块，形成“技术训练+心理训练”的内容体系。在技术练习曲的选择上，优先选取情感内涵丰富、节奏变化多样的曲目，让学习者在技术训练的同时进行情感体验与调控练习。

拓展心理训练内容可从情感感知训练、情绪调节训练两个维度展开。情感感知训练通过引导学习者聆听经典演奏作品，分析演奏者的情感表达方法，提升对音乐情感的感知能力；情绪调节训练则通过具体的心理训练方法，如呼吸调节法、心理暗示法等，帮助学习者掌握情绪调控的技巧。在《田园交响曲》双簧管独奏段落的教学，结合乐曲的田园意境，设计情感联想训练环节，引导学习者将自然场景的感受融入演奏中，同时通过呼吸调节控制情感表达的强度，使教学内容既涵盖技术训练，又包含心理培育。教学内容的优化让演奏心理学的理论真正落地，使教学过程更符合学习者的心理发展规律。

（三）立足压力管理的教学方法创新

教学方法的创新需要立足压力管理理论，突破传统灌输式教学的局限，采用更具互动性、体验性的教学方法，提升教学的针对性与实效性。传统双簧管教学多以教师示范、学生模仿的模式为主，学习者处于被动接受的状态，难以主动参与心理能力的培育。创新后的教学方法应充分调动学习者的主观能动性，通过情境教学法、

体验式教学法、个性化指导法等，让学习者在实践体验中提升心理素养。

情境教学法通过构建模拟舞台、音乐沙龙等实践情境，让学习者在真实的环境刺激中进行压力管理训练。在模拟舞台情境中，教师扮演观众，引导学习者完成完整的乐曲演奏，演奏结束后共同分析演奏过程中的心理状态，总结压力应对的经验。体验式教学法则通过组织学习者进行小组合作演奏、音乐交流活动等，让学习者在互动中感受不同的情感氛围，提升情感适应能力与团队协作能力。个性化指导法则针对不同学习者的心理特点，制定差异化的教学方案。对于性格内向、容易紧张的学习者，重点加强压力暴露训练；对于情感表达单一的学习者，侧重情感感知与联想训练。教学方法的创新使演奏心理学的融入更自然、更深入，有效提升了教学效果。

三、演奏心理学赋能双簧管教学的价值重构

（一）教学评价体系的多元革新

演奏心理学的融入推动双簧管教学评价体系的多元革新，打破了传统以技能水平为唯一标准的评价模式，构建起“技能表现+心理状态+艺术表达”的多元评价体系。传统教学评价多关注学习者的技术完成度，如音准、节奏、指法的准确性等，忽视了心理状态与艺术表达的评价，难以全面反映学习者的综合素养。多元评价体系的构建，需要将心理状态的稳定性、情感表达的精准性纳入评价指标，实现对学习者综合能力的全面评价。

评价指标的设定应具体、可操作。技能表现维度关注技术动作的规范性与熟练度；心理状态维度关注演奏过程中情绪的稳定性、压力应对的有效性；艺术表达维度关注情感传递的准确性与感染力。评价方式应采用过程性评价与终结性评价相结合的方式，过程性评价通过课堂观察、阶段性演奏测试等，实时关注学习者的心理与技能发展变化；终结性评价通过期末演奏考核、舞台表演实践等，综合评价学习者的综合能力。评价主体也应实现多元化，除教师评价外，增加学习者自评与互评环节，让学习者更清晰地认识自身的心理与技能状况。多元评价体系的革新，不仅能够更全面地评价教学效果，还能引导教学过程更注重学习者的综合素养培育。

（二）演奏者核心素养的全面培育

演奏心理学赋能双簧管教学的核心价值，在于实现

演奏者核心素养的全面培育。双簧管演奏者的核心素养不仅包括扎实的演奏技能，还涵盖稳定的心理状态、深刻的艺术感悟力与持续的创新力。传统教学模式下，学习者的核心素养培育存在明显短板，心理能力的缺失制约了艺术发展的上限。演奏心理学的融入，为核心素养的全面培育提供了科学路径。

通过认知训练提升学习者的技能习得效率与迁移能力，为核心素养的培育奠定基础；通过情感调控训练增强学习者的艺术感悟力与表达能力，丰富核心素养的内涵；通过压力管理训练提升学习者的心理抗压能力，筑牢核心素养的保障。在长期教学实践中，融入演奏心理学的教学模式培养出的学习者，不仅能够各类表演场合稳定发挥，还能对乐曲进行个性化的艺术诠释，具备持续的艺术创新潜力。某学习者经过系统的心理训练后，不仅演奏技能更加娴熟，还能结合自身的情感体验对经典乐曲进行改编，形成了独特的演奏风格。核心素养的全面培育，让双簧管教学回归艺术教育的本质，为学习者的长远艺术发展提供有力支撑。

结语

演奏心理学与双簧管教学的深度融合，是对传统教学模式的革新与升级。通过挖掘二者的内在适配性，构建科学的实践路径，实现教学价值的重构，不仅能够有效提升双簧管教学质量，还能推动木管乐器教学理论体系的完善。教学实践中，需充分尊重学习者的心理发展规律，将演奏心理学理论灵活转化为教学实践策略，实现技能训练与心理培育的协同发展。

参考文献

- [1] 刘东明.演奏心理学在双簧管演奏教学中的应用[J].艺术评鉴, 2024, (05): 105-110.
- [2] 高玉朋.演奏心理学在双簧管教学中的应用研究[J].大观(论坛), 2020, (11): 38-39.
- [3] 李婉纯.演奏心理学在双簧管教学中的运用分析[J].艺术科技, 2019, 32(05): 249.
- [4] 刘治国.演奏心理学在双簧管教学中的运用[J].黄河之声, 2016, (15): 35.
- [5] 于晶石.演奏心理学在双簧管教学中的运用探微[J].艺术科技, 2017, 30(03): 363.