

On the Importance and Training Methods of Psychological Quality in Stage Performance

Jing Han

Beizhen Middle School, Shandong Province, Binhai, Shandong, 256600, China

Abstract

Stage performance is a dual challenge of technical mastery and psychological resilience. As the pivotal link between daily training and live performances, mental fortitude directly determines the completeness and artistic impact of a performance. This paper analyzes the core value of psychological resilience in stage performances, demonstrating how strong mental fortitude helps performers overcome nervousness and anxiety, maintain precise rhythm control, and convey profound artistic emotions. Conversely, psychological weaknesses may lead to memory fixation, performance breakdowns, and other issues. Integrating performance practice with psychological theories, the study proposes targeted mental resilience training methods across four dimensions: cognitive restructuring, stress management training, concentration cultivation, and simulated live performance. These approaches aim to provide theoretical references and practical pathways for performers to overcome psychological barriers and achieve stable stage performances.

Keywords

stage performance; psychological qualities; artistic expressiveness; stress training; performance psychology

论舞台演奏中心理素质的重要性与训练方法

韩晶

山东省北镇中学, 中国·山东 滨州 256600

摘要

舞台演奏是技艺与心理的双重博弈, 心理素质作为衔接演奏者日常训练与舞台呈现的核心纽带, 直接决定表演的完整性与艺术感染力。本文通过剖析心理素质在舞台演奏中的核心价值, 指出良好的心理素质能够帮助演奏者克服紧张焦虑, 精准把控演奏节奏, 传递深层艺术情感, 而心理短板则易引发失误记忆固化, 演奏表现力断层等问题。同时, 结合演奏实践与心理学理论, 从认知重塑, 应激训练, 专注力培养, 模拟实战四个维度, 提出针对性的心理素质训练方法, 旨在为演奏者突破心理瓶颈, 实现舞台上的稳定发挥提供理论参考与实践路径。

关键词

舞台演奏; 心理素质; 艺术表现力; 应激训练; 演奏心理学

1 引言

舞台演奏是音乐艺术呈现的终极形式之一, 它不仅要求演奏者具备精湛的演奏技巧, 扎实的乐理功底, 更需要强大的心理素质作为支撑。在音乐表演领域, “台下十年功, 台上一分钟”的俗语深刻揭示了舞台呈现的特殊性。日常训练中娴熟的技法, 往往会因舞台环境的变化, 心理状态的波动而大打折扣。许多演奏者在私下练习时游刃有余, 却在正式演出中出现节奏紊乱, 指法失误, 情感断层等问题, 这类现象被称为“舞台恐惧症”或“演奏焦虑”, 其本质是心理素质不足导致的应激反应失衡。

随着音乐教育的发展, 业界逐渐意识到, 心理素质的

培养与演奏技巧的训练同等重要。尤其是在专业音乐赛事, 大型文艺汇演等高压场景下, 心理素质甚至成为决定演奏者成败的关键因素。本文立足于演奏心理学与音乐教育学的交叉视角, 探讨心理素质在舞台演奏中的重要性, 并系统梳理科学有效的训练方法, 以期为音乐学习者, 教育者提供理论与实践层面的指导, 推动舞台演奏从“技术达标”向“艺术升华”的跨越^[1]。

2 舞台演奏中心理素质的核心重要性

2.1 心理素质是演奏技巧稳定发挥的前提

演奏技巧的呈现依赖于肌肉记忆与神经控制的高度协调, 而心理素质直接影响神经系统的稳定性。当演奏者处于紧张, 焦虑的心理状态时, 交感神经兴奋度升高, 会引发手部颤抖, 呼吸急促, 心跳加速等生理反应, 进而干扰肌肉记忆的精准调用。例如, 钢琴演奏中需要手指的快速跑动与力

【作者简介】韩晶, 女, 中国山东博兴人, 本科, 中学一级教师, 从事音乐教育研究。

度的细腻控制,若演奏者因心理紧张导致手指僵硬,即使日常训练中能精准完成的琶音、和弦,也可能出现错音,漏音的情况;弦乐演奏中,心理焦虑则可能导致运弓力度失衡,影响音色的纯净度与旋律的流畅性。

反之,具备良好心理素质的演奏者,能够在舞台上保持情绪稳定,通过自主调节维持肌肉与神经的协调状态。这种稳定的发挥能力,是演奏者完成舞台表演的基础,也是其艺术表达的前提。

2.2 心理素质是艺术情感有效传递的保障

舞台演奏的终极目标并非单纯的技法展示,而是通过音乐语言传递情感,引发观众共鸣,这一过程高度依赖演奏者的心理状态。演奏者的情感体验是音乐表达的内核,而心理素质则决定了这种情感能否被准确、完整地转化为演奏动作与音色变化。当演奏者心态平和,专注投入时,能够深度沉浸于作品的情感语境中,通过对节奏的弹性处理,力度的层次变化,音色的细腻雕琢,将作品的喜怒哀乐传递给观众;而当演奏者被紧张、怯场等负面心理占据时,其注意力会集中于“避免失误”而非“表达情感”,演奏过程变得机械僵硬,难以形成富有感染力的艺术表达。

2.3 心理素质是应对舞台突发状况的关键

舞台表演过程中,突发状况难以避免,如乐器故障,记忆断片,外界干扰等,这些状况对演奏者的心理承受能力提出了极高要求。具备强大心理素质的演奏者,面对突发状况时能够保持冷静,迅速调动心理资源进行应对:乐器故障时,能够沉着处理或灵活调整演奏方案;记忆断片时,能够通过临场即兴衔接或重新切入,确保演奏的连贯性;外界干扰时,能够快速排除杂念,重新聚焦于演奏本身。

反之,心理素质薄弱的演奏者,在面对突发状况时容易陷入慌乱,甚至导致演奏中断。这种应对能力的差异,本质上是心理素质的差异强大的心理素质能够帮助演奏者将突发状况视为“挑战”而非“灾难”,以积极的心态化解危机,展现出专业的演奏素养^[2]。

2.4 心理素质是演奏者长期发展的核心支撑

从演奏者的职业生涯发展来看,心理素质是其突破瓶颈,实现艺术进阶的核心要素。在音乐学习的初级阶段,演奏者的进步主要依赖技巧的积累;而进入中高级阶段后,技巧的提升逐渐放缓,心理因素成为制约演奏水平突破的关键。许多演奏者在达到一定技巧高度后,因无法克服舞台焦虑而难以在重大赛事或演出中脱颖而出,最终限制了艺术发展的空间。

同时,良好的心理素质能够帮助演奏者正确看待成败,在面对演奏失误时,能够以理性的态度分析原因,总结经验,而非陷入自我否定的心理阴影;在获得成功时,能够保持谦逊的心态,持续探索艺术的深度。这种积极的心理状态,是演奏者保持艺术热情,实现长期发展的重要保障。

3 舞台演奏中常见的心理问题及成因分析

3.1 舞台演奏中常见的心理问题

3.1.1 演奏焦虑与紧张情绪

这是舞台演奏中最普遍的心理问题,表现为演奏前心跳加速,手心出汗,口干舌燥,演奏中注意力不集中,节奏紊乱,动作变形,严重时甚至出现“大脑空白”的现象。演奏焦虑的本质是对“表演失败”的过度担忧,这种担忧会形成心理压力,进而干扰演奏者的正常发挥。

3.1.2 失误记忆固化心理

部分演奏者在某次舞台演奏中出现失误后,会将这次失误的记忆深刻地烙印在脑海中,形成“一朝被蛇咬,十年怕井绳”的心理阴影。在后续的演奏中,一旦进入与失误相关的段落,就会不自觉地产生紧张感,甚至刻意回避某些演奏技巧,这种心理状态会严重限制演奏者的发挥空间。

3.1.3 完美主义带来的心理负担

许多演奏者对自己的舞台表现有着极高的要求,追求“零失误”的完美演奏。这种完美主义倾向在一定程度上能够推动演奏者精进技巧,但过度的完美主义会转化为沉重的心理负担演奏者会因担心任何一个微小的失误而陷入焦虑,无法全身心投入音乐表达,最终导致演奏过程机械刻板,缺乏艺术感染力。

3.1.4 注意力分散与临场分心

舞台环境中的灯光,观众的目光,后台的杂音等外界因素,都可能成为干扰演奏者的诱因。部分演奏者的注意力稳定性较差,容易被外界干扰,导致演奏中出现节奏偏差,情感断层等问题;还有些演奏者会因过度关注观众的反应而分心,无法专注于作品本身的演绎。

3.2 舞台演奏心理问题的成因

3.2.1 技术功底不扎实的潜在影响

演奏者的心理素质与技术功底密切相关,技术功底的薄弱是引发心理问题的重要内因。当演奏者对作品的技巧掌握不够熟练时,会潜意识地担心“演不好”,这种担忧在舞台高压环境下会被放大,进而引发紧张焦虑。反之,技术功底扎实的演奏者,对自己的演奏能力有充分的自信,这种自信能够有效抵御舞台压力,维持心理状态的稳定。

3.2.2 缺乏舞台实践经验

心理素质的培养需要在实践中不断打磨,而许多演奏者日常训练中缺乏足够的舞台实践机会,导致对舞台环境的适应能力不足。首次登台或登台次数较少的演奏者,往往会因对舞台的陌生感而产生恐惧心理;而长期缺乏舞台实践的演奏者,即使技术水平较高,也难以在突发状况下保持冷静^[3]。

3.2.3 生理状态的间接影响

生理状态与心理状态相互影响,演奏者的睡眠不足,过度疲劳,身体不适等生理问题,都会间接导致心理承受能

力下降。例如，演出前熬夜练习会使演奏者身心俱疲，大脑反应速度变慢，注意力难以集中，进而在舞台上更容易出现紧张焦虑的情绪。

4 舞台演奏心理素质的训练方法

4.1 认知重塑训练：构建积极的演奏心理认知

认知重塑训练基于认知行为心理学理论，旨在通过调整演奏者的认知偏差，构建积极的心理认知模式，从根源上缓解演奏焦虑。

4.2 纠正完美主义认知偏差

引导演奏者正确看待“失误”，明确舞台演奏的核心是艺术表达而非“零失误”的机械呈现。教师可以通过分析优秀演奏家的演出录像，指出即使是大师级演奏者，也可能在舞台上出现微小失误，但这些失误并不影响整体的艺术感染力。同时，鼓励演奏者在日常练习中接受“不完美”，允许自己在练习中出现失误，并通过分析失误原因，将注意力从“避免失误”转向“提升表达”。

4.3 运用积极心理暗示

积极的心理暗示能够有效调节演奏者的情绪状态，增强自信心。演奏者可以在演出前设计个性化的积极暗示语，如“我已经准备充分，我能流畅地完成演奏”“我享受与观众分享音乐的过程”等，通过反复默念，将消极的自我否定转化为积极的自我肯定。同时，教师和家长也应多给予演奏者鼓励和肯定，强化其积极的心理认知。

5 实践积累训练：在舞台实践中打磨心理素质

心理素质的提升离不开大量的舞台实践，只有在真实的舞台环境中，演奏者才能将理论训练转化为实际的心理学能力。

5.1 积极参与多元化演出活动

鼓励演奏者积极参与各类演出活动，包括学校文艺汇演、社区公益演出、专业比赛等。多元化的演出活动能够让演奏者接触不同的观众群体、不同的演出场地，积累丰富的舞台经验。

5.2 建立舞台实践复盘机制

每次演出后，引导演奏者进行全面复盘，从心理状态、演奏表现、观众反馈等方面进行总结。复盘时，演奏者可以记录自己在演出前、演出中、演出后的心理变化，分析哪些因素导致了紧张焦虑，哪些方法帮助自己缓解了压力；同时，结合录音录像资料，分析演奏中的优点与不足，将舞台实践中的经验教训转化为提升心理素质的动力。教师可以参与复盘过程，给予针对性的指导，帮助演奏者更好地总结经验^[4]。

6 心理素质训练在音乐教育中的实施策略

6.1 融入日常教学：构建“技巧+心理”的双轨教学模式

音乐教育者应将心理素质训练融入日常的演奏教学中，构建“技巧训练+心理训练”的双轨教学模式。在技巧教学中，不仅要关注演奏者的指法、节奏、音色等技术层面的内容，还要关注其心理状态的变化。例如，在教授高难度技巧时，及时观察演奏者的情绪反应，当出现紧张焦虑时，通过示范、分解练习等方式降低难度，同时给予鼓励，帮助其建立自信心。此外，可以在每节课中预留10-15分钟的时间，专门进行心理训练，如呼吸放松、积极暗示、内心听觉等练习，让心理素质训练成为日常教学的重要组成部分。

6.2 差异化训练：针对不同群体制定个性化方案

不同年龄段、不同水平的演奏者，其心理特点和心理需求存在差异，因此心理素质训练应采取差异化的策略。对于青少年演奏者，其心理承受能力较弱，且处于认知发展阶段，训练重点应放在培养兴趣、建立自信上；对于成年演奏者，其技术功底相对扎实，但可能存在认知偏差或压力过大的问题，训练重点应放在认知重塑、应激应对上，通过心理疏导、高压模拟训练，帮助其突破心理瓶颈；对于专业演奏者，训练重点应放在提升艺术表现力、应对重大赛事压力上，帮助其在高压环境下保持稳定的艺术发挥^[5]。

7 结论

综上所述，心理素质在舞台演奏中具有不可替代的核心地位，它是演奏技巧稳定发挥的前提、艺术情感有效传递的保障、应对舞台突发状况的关键，更是演奏者长期艺术发展的核心支撑。

舞台演奏是技艺与心理的融合，只有当演奏者具备精湛的技巧与强大的心理素质时，才能在舞台上真正实现“人琴合一”的艺术境界。未来，随着演奏心理学研究的深入，心理素质训练将更加科学化、个性化，为更多演奏者突破心理瓶颈、绽放艺术光彩提供有力支持。在音乐教育领域，也应进一步重视心理素质的培养，推动音乐表演教育从“重技巧”向“技巧与心理并重”的转变，培养出更多兼具技艺与素养的优秀音乐人才。

参考文献

- [1] 张前. 音乐表演艺术论稿[M]. 北京: 中央音乐学院出版社, 2004.
- [2] 周海宏. 音乐与其表现的世界——对音乐音响与其表现对象之间关系的心理学与美学研究[M]. 北京: 中央音乐学院出版社, 2004.
- [3] 王耀华. 音乐心理学[M]. 福州: 福建教育出版社, 2006.
- [4] 郑茂平. 音乐表演心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013.
- [5] 刘沛. 音乐教育心理学[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2008.