

# 音乐表演焦虑的理论认知与实践应对策略研究——基于钢琴表演的视角

王墨含

英国约克大学 艺术与创意技术学院, 英国·英格兰 YO105DD

**摘要:** 音乐表演焦虑 (Music Performance Anxiety, MPA) 是古典音乐表演领域的普遍现象, 对音乐家的职业发展和心理健康产生深远影响。本研究采用文献综述与实践反思相结合的方法, 系统分析了 MPA 的表现形式、影响机制及应对策略。研究发现, MPA 具有生理、心理和认知三个维度的复杂表现, 其影响既有消极的表演能力损害, 也有积极的唤醒促进作用。基于理论分析和钢琴表演实践经验, 本研究提出了包括认知重构、身体适应训练、记忆策略优化和失败应对机制在内的综合性管理框架。研究表明, 通过科学的理论指导和系统的实践训练, 音乐表演者能够有效管理 MPA, 将其转化为促进表演的积极因素。

**关键词:** 音乐表演焦虑; 古典音乐表演; 钢琴表演; 应对策略

## Theoretical Cognition and Practical Coping Strategies for Music Performance Anxiety — Based on the Perspective of Piano Performance

Mohan Wang

College of Arts and Creative Technology, University of York, UK, England, YO105DD, Britain

**Abstract:** Music Performance Anxiety (MPA) is a common phenomenon in the field of classical music performance, which has a profound impact on the career development and mental health of musicians. This study adopts a combination of literature review and practical reflection to systematically analyze the manifestations, influencing mechanisms, and coping strategies of MPA. Research has found that MPA exhibits complex manifestations in three dimensions: physiological, psychological, and cognitive. Its effects range from negative performance impairment to positive arousal promotion. Based on theoretical analysis and practical experience in piano performance, this study proposes a comprehensive management framework that includes cognitive restructuring, physical adaptation training, memory strategy optimization, and failure coping mechanisms. Research has shown that through scientific theoretical guidance and systematic practical training, music performers can effectively manage MPA and transform it into positive factors that promote performance.

**Keywords:** music performance anxiety; classical music performance; piano performance; response strategy

### 0 前言

音乐表演是一项高度复杂的艺术活动, 要求表演者在公众面前展示其技艺水平和艺术修养, 然而这种公开展示的性质往往伴随着显著的心理压力, 导致音乐表演焦虑 (Music Performance Anxiety, MPA) 的产生, 而且 MPA 作为一种特殊形式的社交焦虑, 在古典音乐表演领域尤为常见, 其影响范围涵盖了从学生到职业音乐家的各个层次 (American Psychiatric Association, 2013)。具体而言, 统计数据表明, 16.5% 至 60% 的音乐家表示患有不同程度的表演焦虑症状, 其中约 24% 经常遭受怯场困扰, 16.5% 的音乐家认为其表演因焦虑而受损 (Fernholz et al., 2019; Wesner et al., 1990), 这一现象不仅影响表演者的当下表现, 更可能对其长期的职业发展和身心健康造成持续性影响 (Matei & Ginsborg, 2017), 因此深入理解 MPA 的本质特征, 探索有效的应对策略, 对于音乐教育和表演实践具有重要的理论

价值和现实意义。基于此, 本研究旨在通过系统的文献分析和实践反思, 构建对 MPA 的全面认知框架, 并提出切实可行的管理策略, 为音乐表演者、教育工作者和治疗师提供理论指导和实践参考。

### 1 MPA 的文献综述

关于 MPA 的文献综述显示, 首先从定义与理论基础来看, 音乐表演焦虑 (MPA), 也称为音乐舞台焦虑, 是一种常见的表演焦虑症状, 属于社交焦虑障碍的特殊表现形式 (American Psychiatric Association, 2013), Matei 和 Ginsborg (2017) 将 MPA 定义为表演者在面对观众进行音乐表演时所体验到的过度紧张和恐惧情绪, 而且 Kenny (2011) 进一步指出, 这种焦虑状态是由遗传、环境和个人因素 (包括情绪、认知和行为) 综合作用引起的复杂心理现象, 从理论角度来看, MPA 的产生机制可以从多个心理

学理论框架进行解释, 认知理论强调负面认知评价在焦虑产生中的核心作用 (Beck et al., 1985), 表演者对自身能力的怀疑和对他人评价的过度关注是 MPA 的重要认知基础, 行为理论则关注条件反射和学习机制 (Watson & Rayner, 1920), 认为不良的表演经历可能通过条件化过程强化焦虑反应, 同时生理唤醒理论从神经生物学角度解释 MPA 的身体症状 (Selye, 1956), 强调交感神经系统激活在焦虑体验中的作用。其次, 关于 MPA 的表现形式与影响机制, 在生理维度方面, MPA 在生理层面的表现具有典型的应激反应特征, 当表演者感到被评价威胁时, 身体会产生一系列应激反应, 包括心率加快、出汗、颤抖、口干甚至恶心等症状 (Ginsborg, 2019; LeBlanc et al., 1997), 这些症状是身体自然的防御机制, 旨在应对潜在威胁, 但在音乐表演情境中往往成为表现的障碍因素, 其中心率加速是 MPA 最常见的生理症状之一, 研究显示, 表演前心率可从静息状态显著上升 (Abel & Larkin, 1990; LeBlanc et al., 1997), 它不仅影响表演者的身体舒适度, 还可能导致演奏节奏的不稳定, 而且手部出汗和颤抖直接影响器械操作的精确性, 特别是对于需要精细手指控制的钢琴演奏而言, 这些症状可能严重损害技术表现。与此同时, 在心理认知维度方面, MPA 主要表现为消极的自我对话和注意力分散 (Wilson & Roland, 2002), 表演者可能陷入对表演结果的过度担忧, 产生“如果我弹错了怎么办”“观众会如何评价我”等消极思维模式, 这种认知模式不仅消耗心理资源, 还可能形成恶性循环, 进一步加剧焦虑水平, 而且注意力难以集中是 MPA 的另一重要认知表现, 在高度焦虑状态下, 表演者的注意力容易被内部的担忧情绪所占据, 难以专注于音乐表现本身 (Eysenck et al., 2007), 这种注意力分散可能导致技术失误增加, 音乐表达缺乏连贯性。此外, 关于记忆功能的影响, MPA 对记忆功能的影响是其最具破坏性的表现之一, Ginsborg (2019) 指出, 过度紧张和焦虑可能导致表演者在表演期间出现记忆衰退或大脑“空白”的情况, 神经科学研究表明, 压力激素皮质醇的分泌会干扰海马体的记忆巩固功能 (McEwen & Sapolsky, 1995), 这种现象在依赖记忆演奏的古典音乐表演中尤为突出, 往往成为表演失败的直接原因, 而且记忆问题的产生与焦虑状态下的认知资源分配有关, 当大量心理资源被用于处理焦虑情绪时, 用于记忆提取和执行控制的资源相应减少 (Eysenck & Calvo, 1992), 导致原本熟练掌握的曲目在关键时刻出现遗忘。

## 2 MPA 的应对策略

关于 MPA 的应对策略, 认知行为策略方面, 认知重建是应对 MPA 的核心策略, 旨在帮助表演者识别和修正导致焦虑的消极思维模式, 建立更现实和积极的认知框架 (Beck et al., 1985), 表演者可以学会将表演视为展示音乐艺术的机会而非威胁情境。积极自我对话是认知重建的重要技巧,

表演者可预先准备积极的自我暗示语句, 在感到焦虑时使用这些语句调节情绪状态 (Meichenbaum, 1977)。暴露疗法通过逐步增加表演情境的挑战性, 表演者可以逐渐适应表演环境, 减少对表演的恐惧反应 (Wolpe, 1958), 通常从小规模非正式表演开始, 逐步过渡到正式公开演出。身体技巧训练方面, 深呼吸和放松训练是管理 MPA 生理症状的基础技巧, 通过学习正确的腹式呼吸方法, 表演者可以在紧张时迅速调节自主神经系统活动, 减少心率加快、肌肉紧张等症状 (Jacobson, 1938)。渐进性肌肉放松通过系统性地紧张和放松不同肌肉群, 帮助表演者学会识别肌肉紧张状态并主动调节 (Jacobson, 1929)。模拟训练是将身体技巧与表演实践相结合的重要方法, 表演者可以有意创造类似表演时的生理状态, 然后在这种状态下进行演奏练习, 提高在紧张状态下的表演控制能力 (Clark & Agras, 1991)。记忆策略优化对于应对 MPA 具有重要意义, Ginsborg (2019) 提出了多种记忆策略, 多重编码是核心原则, 即通过视觉、听觉、运动觉等多种感觉通道对音乐材料进行编码, 增加记忆的稳定性和可靠性 (Paivio, 1986)。结构化记忆是另一重要策略, 表演者应该对曲目的结构形式有清晰认知, 这样即使出现局部遗忘, 也能够根据音乐逻辑进行推理和恢复 (Chaffin & Imreh, 2002)。安全点设置是应对记忆问题的实用技巧, 表演者可以在乐曲关键节点设置“安全点”, 在出现遗忘时可以跳转到最近的安全点继续演奏 (Williamson & Valentine, 2002)。对于严重的 MPA, 药物干预可能是必要选择,  $\beta$  受体阻滞剂是最常用的药物类型, 能够有效控制心率加快、手抖等外周症状, 同时不影响认知功能 (Kenny, 2005), 研究表明  $\beta$  受体阻滞剂的使用能够显著改善表演质量 (James et al., 1983), 但药物治疗应该在专业医师指导下进行 (Nubé, 1995)。创新性干预方法为 MPA 管理提供了新的可能性, 虚拟现实暴露训练通过虚拟现实技术创造逼真的表演环境, 表演者可以在安全的情境中体验和适应表演焦虑, 逐步建立应对能力 (Bissonnette et al., 2015)。接受承诺疗法 (ACT) 强调接受焦虑情绪的存在而非试图消除它 (Hayes et al., 2006), 这种方法帮助表演者与焦虑和平共处, 专注于音乐表达的价值和意义。自由即兴创作也被证明是减少表演焦虑的有效策略, Allen (2013) 的研究表明, 即兴演奏训练能够提高表演者的灵活性和自信心, 减少对完美表现的过度依赖, 从而降低表演焦虑水平。

## 3 实践应用: 钢琴表演中的 MPA 管理

在钢琴表演中的 MPA 管理实践应用方面, 认知层面的实践策略具有特殊重要性, 认知重构需要将注意力从“我会不会弹错”的担忧转向“我要如何表达这段音乐”的艺术思考, 这种认知转换不仅减少焦虑还能提高表演艺术质量。积极自我对话需要个性化设计, 对容易出现技术失误的表演者可使用“我的技术准备充分”“小失误不影响整体表现”

等暗示语句,对担心观众评价者则使用“观众是来欣赏音乐的”等语句调整心态。身体适应训练方面,针对钢琴表演特殊要求需特别关注手部功能维护,出汗问题处理包括物理方法(准备擦拭用品、选择合适演奏服装)和生理调节方法(通过放松训练减少出汗反应)。心率控制训练可通过模拟方法进行,表演者在练习前进行适度身体运动提高心率,然后在此状态下演奏练习,逐步适应在心率加快时保持演奏质量的能力。节奏控制是钢琴表演关键技能,焦虑状态下表演者容易出现节奏加快或不稳定问题,应对策略包括内在节拍器培养、段落练习和录音分析。记忆策略的钢琴应用具有特殊复杂性,涉及双手协调、多声部织体等因素,基于 Ginsborg (2019) 建议,分手练习是重要记忆策略,许多表演者发现左手记忆比右手更容易出现问题,需要专门左手记忆训练。谱面分析记忆是钢琴表演高级记忆策略,表演者需理解乐曲和声结构、旋律发展和织体特征,建立基于音乐逻辑的记忆网络,这种记忆方式比纯粹机械记忆更稳定可靠。段落起始点记忆是应对遗忘的实用技巧,表演者应熟记每个乐句或段落的起始音符和指法,出现遗忘时可迅速找到重新开始位置避免表演中断。心理练习是记忆巩固的重要方法,表演者可在不接触钢琴情况下在心中“演奏”整首乐曲,强化记忆稳定性并发现潜在记忆薄弱环节。失败应对机制建立方面,失败应对能力是 MPA 管理重要组成部分,表演者需建立对失误的现实态度,认识到完美表演是理想状态而非必然要求,这种认知调整有助于减少对失误的过度恐惧。错误恢复技巧是钢琴表演实用技能,出现明显技术失误时表演者需迅速调整并继续演奏而非停下重新开始,要求平时练习中有意识练习错误恢复,培养应变能力。表演后反思和学习是建立积极失败应对机制的关键,每次表演后表演者应客观分析表现优点和不足,将失误视为学习和改进机会而非自我价值否定。

#### 4 结语

音乐表演焦虑作为音乐表演领域的普遍现象,对表演者的艺术表现和职业发展产生重要影响。本研究通过系统的文献分析和实践反思,构建了对 MPA 的全面认知框架,并提出了综合性的管理策略。具体而言,研究发现 MPA 是一个涉及生理、心理和认知多个维度的复杂现象,其影响既有消极的表演障碍作用,也有积极的唤醒促进作用,因此有效的 MPA 管理需要采用包括认知重构、身体适应训练、记忆策略优化和失败应对机制在内的综合性方法。进一步而言,对于钢琴表演而言,MPA 管理需要特别关注手部功能维护、节奏控制、记忆策略和错误恢复等具体技能,通过理论指导和实践训练的有机结合,表演者能够有效管理 MPA,将其转化为促进表演的积极因素。此外,本研究对音乐教育具有重要启示,建议将 MPA 管理纳入音乐教育的核心内容,帮助学生建立健康的表演心态和有效的应对策略,同时未来研究需要采用更加严格的研究设计,并充分利用新技术的发

展,为 MPA 的理解和管理提供更加可靠和有效的方法。总之,MPA 的有效管理是音乐表演者职业发展的重要环节,通过科学的理论指导和系统的实践训练,表演者不仅能够克服 MPA 的消极影响,更能够利用其积极作用,实现更高水平的艺术表现,而这一过程需要表演者、教育工作者和研究者的共同努力,以促进音乐表演艺术的健康发展。

#### 参考文献:

- [1] Abel J L, Larkin K T. Anticipation of performance among musicians: Physiological arousal, confidence, and state-anxiety[J]. *Psychology of Music*,1990,18(2):171-182.
- [2] Allen R. Free improvisation and performance anxiety among piano students[J]. *Psychology of Music*,2013,41(1):75-88.
- [3] American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*[M]. American Psychiatric Publishing,2013.
- [4] Beck A T, Emery G, Greenberg R L. *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*[M]. Basic Books,1985.
- [5] Bissonnette J, Dubé F, Provencher M D, et al. Virtual reality exposure training for musicians: Its effect on performance anxiety and quality[J]. *Medical Problems of Performing Artists*, 2015,30(3):169-177.
- [6] Chaffin R, Imreh G. Practicing perfection: Piano performance as expert memory[J]. *Psychological Science*,2002,13(4):342-349.
- [7] Clark D B, Agras W S. The assessment and treatment of performance anxiety in musicians[J]. *American Journal of Psychiatry*,1991, 148(5):598-605.
- [8] Eysenck M W, Calvo M G. Anxiety and performance: The processing efficiency theory[J]. *Cognition and Emotion*,1992, 6(6):409-434.
- [9] Eysenck M W, Derakshan N, Santos R, et al. Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory[J]. *Emotion*, 2007,7(2):336-353.
- [10] Fernholz I, Mumm J L, Plag J, et al. Performance anxiety in professional musicians: A systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects[J]. *Psychological Medicine*, 2019,49(14):2287-2306.
- [11] Ginsborg J. Managing music performance anxiety: Memorization strategies for instrumental musicians and singers[J]. *American Music Teacher*,2019,68(4):16-18.
- [12] Hayes S C, Luoma J B, Bond F W, et al. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes[J]. *Behaviour Research and Therapy*,2006,44(1):1-25.
- [13] Jacobson E. *Progressive relaxation*[M]. University of Chicago Press,1929.
- [14] Jacobson E. *Progressive relaxation: A physiological and clinical investigation of muscular states and their significance*

- in psychology and medical practice[M]. University of Chicago Press,1938.
- [15] James I M, Burgoyne W, Savage I T. Effect of pindolol on stress-related disturbances of musical performance: Preliminary communication[J]. *Journal of the Royal Society of Medicine*,1983, 76(3):194-196.
- [16] Kenny D T. A systematic review of treatments for music performance anxiety[J]. *Anxiety, Stress, and Coping*,2005,18(3): 183-208.
- [17] Kenny D T. *The psychology of music performance anxiety*[M]. Oxford University Press,2011.
- [18] LeBlanc A, Jin Y C, Obert M, et al. Effect of audience on music performance anxiety[J]. *Journal of Research in Music Education*,1997,45(3):480-496.
- [19] Matei R, Ginsborg J. Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works[J]. *BJPsych International*,2017,14(2):33-35.
- [20] McEwen B S, Sapolsky R M. Stress and cognitive function[J]. *Current Opinion in Neurobiology*,1995,5(2):205-216.
- [21] Meichenbaum D. *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*[J]. Plenum Press,1977.
- [22] Nubé J. Beta-blockers: Effects on performing musicians[J]. *Medical Problems of Performing Artists*,1995,10(4):129-131.
- [23] Paivio A. *Mental representations: A dual coding approach*[J]. Oxford University Press,1986.
- [24] Selye H. *The stress of life*[M]. McGraw-Hill,1956.
- [25] Watson J B, Rayner R. Conditioned emotional reactions[J]. *Journal of Experimental Psychology*,1920,3(1):1-14.
- [26] Wesner R B, Noyes Jr R, Davis T L. The occurrence of performance anxiety among musicians[J]. *Journal of Affective Disorders*,1990,18(3):177-185.
- [27] Williamon A, Valentine E. The role of retrieval structures in memorizing music[J]. *Cognitive Psychology*,2002,44(1):1-32.
- [28] Wilson G D, Roland D. Performance anxiety. In R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The science and psychology of music performance*[M]. Oxford University Press,2002.
- [29] Wolpe J. *Psychotherapy by reciprocal inhibition*[M]. Stanford University Press,1958.