

古筝演奏心里素质的培养

李 鑫

古筝演奏，是一种音乐艺术的表现形式，是创造性的劳动，是艺术实践的核心，是创作的实践，是欣赏的桥梁。它具有高度的技巧和操作性，是一种时间的艺术，它要求演奏者在演奏的一刹那把平时千锤百炼的成果完美、和谐、创造性的表现出来。所以，古筝演奏在舞台上要有一个良好的心理素质，心理素质的好坏，是决定演奏成功与否的重因素。

人的各种活动都是在心里的调节和支配下实现的。古筝演奏活动是演奏者生理和心理状态处于高度紧张的条件下进行，能否完美的反映平时的练习成果，往往受演奏者心理因素影响。因为在演奏者演奏时，要聚精会神地用大脑来支配身体的运动，这就需要演奏者的大脑里装有很多的信息，用最好的形式和姿态来演奏曲目。音乐不像其他艺术，在演奏过程中不能修改，而是在短暂的时间里‘一锤定音’。所以我们可以想象一个演奏者在现场演奏时是需要多么良好的心理素质以及高超的技艺。俗话说得好，“台上一分钟，台下十年功”。顾名思义就是要在台下做好充分的准备，通过科学方法长期刻苦的练习，使演奏技巧不断提高升华，达到炉火纯青，作品日臻成熟，烂熟于心，演奏顺畅自如。上台演奏时就能随心所欲，美感与技巧完美统一，弹指间琴人合一。当然观众的配合也会对演奏者产生不同的效果，台下的气氛如果很是热烈，演奏者可能会受到鼓舞而超常发挥，将自己真正的融入到了乐曲当中。我们常常会遇到这种情况，有的学生有很强的天赋感，对乐感有着敏锐的反应能力，平时的训练也比较规范，对于练习曲和乐曲都能有较强的掌握能力，但一到考试和演出的时候就会莫名其妙的紧张，造成弹奏失误，甚至“抛锚”、停顿或漏弹一整段。这些问题的出现，除了是一些技术上的因素以外，还有很大的程度是因为演奏者的心理素质所造成的，也就是我们常说的“怯场”。“怯场”问题的造成原因有很多，但是主要分为三种，即“个人因素”、“技巧因素”和“环境因素”。个性因素是在个人生理素质的基础上，所形成的性格，具有不同的特征。它分为‘内向型’性格的人和‘外向型’性格的人两种，由于性格差异和气质差异，造成对同一事件的不同反映。‘内向型’性格的人，表演时较容易产生怯场，矫治起来也较困难。而‘外向型’性格的人，易消除怯场的心理。有些人一上台就心慌意乱，越怕出错则越容易出错，致使演奏时怯场的事情发生。这主要是因为周围环境的改变，出现的一种心理不安，加之又缺少舞台经验，使心理负担过于沉重，这样就形成了心理负担，产生怯场。

(一)

怎样才能提高心理素质，克服怯场的现象发生？

首先要先对学生的心理素质进行培养，但同时要先提高学生的演奏水平在演奏水平提高之后，学生才能将身心放松下来，而不必担心会演奏错误。之后，可以让学生经常在人多的时候演奏乐器，锻炼心理的承受能力，慢慢习惯与人多的环境。这样，在上台的时候，就不至于因为观众太多而心慌意乱。因为演奏技巧已经运用自如所以在演奏中就可以把注意力更多的集中在动作过程上，这也就是为什么在提高心理素质之前要先提高学生的弹奏技巧了，熟练的技巧用起来得心应手。对于演奏曲目要早做准备，选好曲目后要分析，把握住乐曲

的内涵、强弱，到演出前达到了如指掌，烂熟于心，非常娴熟，上台时就没有丝毫的顾虑和负担，一门心思地想乐曲。状态非常投入，放松，心到手到，心到意到，心与意一致，人琴音乐融为一体。演奏顺畅自如，甚至超长展现，使其音乐表达和谐的美。

另一方面，要对心理素质进行训练，提高自我控自能力。运用心理学知识，在日常学习生活中有针对性地进行实践训练，学会培养和调节自身的乐感，将学生的适应能力提高起来。在平时就让学生在人数较多的地方进行弹奏，一位同学上课的时候，让其他学生进行观摩，让学生经常得到锻炼，并且让学生多在舞台上进行练习，争取一切机会登台演出，使学生熟练不同场合中的演奏状态。学生即是表演者又是欣赏者，互相学习取长补短，充分调动学生学习的积极性，鼓励他们参加各种形式的比赛，在比赛中检验演奏水平和舞台适应能力。在比赛中学习，在比赛中进步，累积经验，吸取教训，同时也逐渐熟悉舞台气氛、舞台灯光、舞台音响等环境，从心理上适应并喜爱舞台表演环境，有效的避免怯场。在演奏中一定要保持冷静的头脑，心如止水，不慌不忙，把心态放松，让自己完全沉浸在乐器的音乐当中，人琴合一，不要理会环境是否嘈杂，投入到音乐的演奏中去，消除临场演奏时心里的紧张感，因为在舞台上演奏时精神的消耗是很大的，所以在出厂之前，一定要做到冷静，保持心平气和的状态，保持体能，它是精神能量的基础。所以，在上台之前要尽量避免情绪上的激烈变化，同时要抛开思想上的包袱，调整自己的呼吸，要慢而平和，不要心浮气躁，以一种轻松且积极的心态去面对舞台降低交感神经的兴奋度，通过自我内心的运动排除一些负性思维。通过意念，暗示自我，渴望成功，渴望表现，充分发挥意志对理智、情绪、情感等心理现象的控制能力消除临场演奏的心理紧张。因此我们要对心理状态给予足够的重视，这样在演奏中能起到事半功倍的效果。想要成为一名优秀的演奏者，就要从根本上培养自己，超越升华自我，使人格乐境化。树立自信心，在演奏中尽量抛开自我，不计个人得失，放开胆量，真正把自己融入音乐，把才艺发挥展现出来。创造出美好的瞬间。在灿烂的舞台上展现古筝演奏的辉煌。

(二)

心理素质的培养与学科课程有机的结合

心理素质的培养当然也是离不开教学活动的，心理素质的培养应该立足于学科当中教学，从而进行有机的渗透，其中智力因素尤为重要。例如观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力等等。当然其中有些非智力因素也是不能忽视的，包括情感、意志、个性等的培养也是至关重要的。例如在政治课中培养学生良好的道德情操，在地理课中培养学生对环境的认识，在体育课中培养学生的意志品质等等。这种渗透是潜移默化的，也是非常有效的。另外，结合课外阵地进行环境育人也是不可缺少的。这里的课外阵地主要指的是课外环境，包括校园环境、社会环境、家庭环境、文化氛围等等。一个人的发展除了遗传因素之外，主要是受外在环境的影响。所以，良好的教育环境对于学生的心理素质的发展显得格外的重要。其中校园环境十分重要。因为学生需要天天接触，如果学校有一个优美的环境，比如别具一格的文化展厅，生意盎然的植物种植，就会使学生的心情格外舒畅。这样的校园环境对学生的情操培养，有着非常重要的作用。当然，家庭环境也不能忽视，父母是孩子的第一任老师。家庭教育对孩子的成长起着至关重要的作用，尤其在孩子的个性培养方面有着显著的地位，良好的家庭教育能使孩子从小就形成艰苦朴素的心理素质，能够做到吃苦耐劳、宽容豁达、明辨是非。社会环境对学生的成长也是一个重要的因素。在当今这个被经济大潮冲击的社会

里，什么是学生该接受的，什么是学生该摒弃的，都是不太容易分辨的，所以需要对他们进行正确的指导。这其中学校里的正面引导就显得十分重要，让学生排除社会文化里不好的干扰和不健康的社会行为的干扰，可以组织学生开展一些丰富多彩，积极向上的有意义的社会实践活动，利用正面的英雄事迹来激励学生，树立正确的人生观、价值观和世界观，形成正确的道德理念，这就是社会环境对学生心理素质培养的重要作用。

所以说，对心理素质的培养是古筝演奏中的一项重要内容，它直接关系到学生演出和考试的成败。而心理素质的培养又不是一朝一夕可以锻炼出来的，这就需要来自家庭、学校和社会同时的努力，将学生的心理素质从根本上提高到最好的状态。

古筝网 www.guzhengw.cn