

铜管乐器演奏者音乐表演焦虑的原因分析

张晓杰

(全州大学 韩国全州 55069)

【摘要】铜管乐器因其特殊的乐器结构和发声方式,演奏者在学习和表演过程中,很容易产生音乐表演焦虑。我们有必要结合铜管乐器的特殊性,认真分析造成铜管乐器演奏者音乐表演焦虑的客观原因,理性认识铜管乐器演奏者的音乐表演焦虑,并进行有针对性地预防、改善和治疗,有效减少铜管乐器学习和演奏过程中的音乐表演焦虑。

【关键词】铜管乐器;音乐表演焦虑;完美主义;教学风格

1 研究的必要性

对于许多音乐家和其他需要在公众面前表演的专业人士来说,表演焦虑是一个众所周知的问题。当这种紧张感使音乐家感到痛苦和不适时就被称为音乐表演焦虑。音乐表演焦虑可以广义地定义为“在观众面前表演的持续的、令人沮丧和痛苦的恐惧体验”^[1]。音乐表演焦虑会让表演者在进行演出或演出前出现不安、焦虑、紧张、恐惧等,不能很好发挥其个人能力,同时对演出结果和失败评价产生恐惧和忧虑,在生理和精神上都会给表演者带来很大压力。

音乐表演焦虑在不同专业领域的发生率都很高而且影响广泛。对许多人来说,音乐表演焦虑是一种常见的经历,对个体的表现会产生负面影响。它不仅会削弱表演质量,还会影响表演者的个人生活和职业生涯。有研究表明,舞台焦虑会导致演奏者内心痛苦并损害和降低个人的工作能力,甚至使演奏者过早地结束职业生涯^[2]。

同时,音乐表演焦虑还会根据使用乐器的不同,对个人产生不同的影响。例如口干症状可能导致歌手或演唱者以刺耳的音调开始乐句;胃肠痉挛会导致长号演奏者发出微弱和错误的声音;紧张出汗的手掌会导致鼓手在演奏时失去对鼓棒的摩擦力等。其中,音乐表演焦虑引起的过度换气等身体症状对于演唱和管乐器等使用呼吸器官的表演者影响较大,尤其是铜管乐器演奏者。在管弦乐队中,铜管乐器声部演奏家也比其他乐器声部的演奏家更可能出现音乐表演焦虑^[3]。

铜管乐器是一种将气流吹进号嘴之后造成嘴唇振动的乐器,也被称为“labrosones”,即嘴唇振动的乐器。根据结构和形制的不同,主要分为小号、圆号、长号和大号四种类型。铜管乐器具有特殊的发声方式,通过演奏者嘴唇气压变化改变乐器的振动频率来改变音高。铜管乐器的音高和音色强烈依赖于演奏者对嘴唇等身体部位的控制和调节,有很大不确定性。同时,铜管乐器需要的气息较多,声音也很大,一旦控制不好就会出现噪音,听众很容易就能听出来。这样的特殊性无形中增加了铜管乐器演奏者的心理压力,产生音乐表演焦虑的程度也比其他乐器高得多。

因此,铜管乐器演奏者的音乐表演焦虑需要得到更多关注。我们有必要结合铜管乐器的特殊性,认真分析和理

性看待铜管乐器演奏者音乐表演焦虑的客观原因并进行有针对性地改善和治疗,减少铜管乐器演奏者的音乐表演焦虑。

2 铜管乐器演奏者音乐表演焦虑原因分析

根据相关研究,造成音乐表演焦虑的原因有很多,如技术准备不足、害怕负面评价、失败经历等,不仅有生理方面的因素,更包括心理方面的原因。本研究将在现有先行研究的基础上,结合研究者铜管乐器演奏经历,将铜管乐器演奏音乐表演焦虑的主要原因概括为以下方面。

2.1 音乐演奏准备不足

铜管乐器演奏者音乐表演焦虑的首要原因是演奏准备不足,这也是其他音乐表演专业造成舞台焦虑的重要原因。许多演奏家由于演出活动多,练习时间较少或技术有限等原因造成演奏准备不足,从而产生音乐表演焦虑。研究指出,管弦乐演奏家准备不足是一个普遍而持久的压力来源。因为他们经常演出,并在很短的时间内进行大量的表演排练和熟悉曲目,主要依靠他们的视奏能力,这在一定程度上增加了表演焦虑^[4]。同时,对于铜管乐器专业学习者,在学习过程中因兼顾其他课程,造成练习时间较少、演奏技巧掌握不够熟练、对作品的理解不足等都会造成音乐演奏的准备不足,加大音乐表演焦虑产生的风险。

另外,演奏曲目的选择一定要量力而行,不要一味地追求难以驾驭或难度较高的音乐作品而忽略自身演奏水平和基本功的训练。因为当音乐作品要求的演奏水平与音乐家的实际技能不匹配时,就会加大音乐表演焦虑产生的风险。所以,在实际演奏中选择合适的演奏曲目也是铜管乐器演奏中必须关注的问题。

2.2 乐器特性带来的自信缺失或自卑心理

铜管乐器由于其特殊的发声方式和乐器特性,要求演奏者在演奏过程中对声音有很强的控制能力,否则很容易出现错音或杂音。同时,铜管乐器的声音洪亮,尤其是在小号 solo 的时候,如果出现错误就会出现尴尬的场面。因此,铜管乐器演奏者比其他乐器演奏会承受更大的心理压力,经常会对自己的演奏缺乏自信。

同时,在演奏过程中,铜管乐器演奏者会因为自己偶尔的发挥失常而不断自责,在实际的演奏中越来越缺乏自信,消极对待自己的演奏和周围的人际交往甚至产生自卑心理。结果又会因为自己缺乏自信或自卑的心理状态影响

实际的音乐表演质量,陷入了恐惧的恶性循环,不能对自己的演奏能力进行客观地自我分析。他们常常会认为,当自己在音乐上遭遇失败时,他们的做人也是失败的。这种因缺乏自信或自卑产生的音乐表演焦虑如果不及时改善任其长期发展,不仅会影响铜管演奏者的情绪和性格变化,还会对个人的社会交往和身体健康产生极大的危害。

2.3 过度完美主义

完美主义是一种在实际生活和表演中追求卓越标准,避免出现失误,对自身提出较高要求的自我认知,或设定过高的标准并伴随在任务中的表现做出过于苛刻的自我评估。先行研究表明,完美主义会产生积极或消极的影响。

正常的完美主义者在工作中积极向上,追求卓越的标准。虽然希望能做到最好,但不会有极端思想和行为,对自己的表现常常会感到满意。在音乐表演中也会因为严谨的态度和较高的要求获得高质量的作品和演出,对自己的生活和工作产生积极的影响。然而,当执着于完美表现,不允许出现失误,过多关注自己的缺点并努力寻求他人认可时,就会出现过度的完美主义,产生消极的后果。这种消极完美主义在实际生活和音乐表演中会强化音乐表演焦虑。虽然两种完美主义都给自己设定了高标准的目标,但积极的完美主义者在事实允许的情况下可以有些许松懈,而过度(也称神经质)的完美主义者几乎不允许出现失误和犯错。

铜管乐器由于其乐器特点或乐曲需要,偶尔的“冒泡”(英语一般说 crack 或 missing note)不能完全避免,就像谚语中说:“铜管乐器‘冒泡’,上帝也会原谅!”。但许多铜管乐器演奏者却过度追求演奏的完美表现,不允许出现错误,偶尔的失误也认为不可原谅,担心他人的批评和演出失败。这样过度的完美主义不仅适得其反,给自己增加很大心理压力,更加剧了演奏者音乐表演焦虑的程度。所以,过度的完美主义是铜管乐器演奏者音乐表演焦虑的重要原因。在实际的演奏和学习过程中,我们要理性认识和客观对待自己的完美主义。

2.4 专业教师的个人性格和教学风格影响

在铜管乐器演奏者专业学习过程中,专业教师的个人性格和教学风格也是影响铜管乐器演奏者音乐表演焦虑的重要原因,是铜管乐器专业学习过程中不可忽视的重要因素。

一方面,沉稳细心、性格内向、严肃认真的教师,在教学上会更加关注学生演奏的细节,比如演奏前的准备、呼吸、口型、音准、音色等问题。虽然这样的要求会让学生的演奏质量更高,但却容易忽视对音乐作品整体性的把

握,造成学生可能个别乐段演奏很好却不能完成整首作品演奏的尴尬,降低铜管乐器演奏者的学习兴趣。教师在提高学生细节要求和演奏质量的同时,也因考虑过多因素增加了学生很大的心理压力使演奏变得不自信,产生音乐表演焦虑的风险也更大。

相反,如果铜管乐器演奏者的专业教师热情开朗,性格外向,接受学生演奏中的小瑕疵。他的学生也会在老师的影响下,养成活泼开朗,善于表现自我的性格。在实际演奏中教师可能会更多地关注乐曲的整体性,对学生的演奏细节不会过分要求完美。虽然这样的教学风格可能导致学生个别演奏细节不够完美,但却能够完整地演奏和掌握音乐作品,同时学生的关注点也会放在乐曲的整体性和音乐表现上。这样不仅会激发学生的学习兴趣,演奏也会更加自信,减少音乐表演焦虑发生的机率。

另外,据研究表明,在学习过程中,学生对可怕老师的心理创伤也会造成音乐表演焦虑的发生。需要注意的是,我们并不是说要求严格或注重细节的教师是错误的,只关注乐曲整体性的教师就是正确的。笔者只是希望通过这样的叙述和探究,提醒铜管乐器演奏者和其他相关学习者关注和重视这个可能容易被忽视的诱发因素。根据自身实际情况进行调整和改善,减少音乐表演焦虑的发生。

另外,在实际演奏和学习过程中,不良的演奏经历、不同的表演环境、长期的自我怀疑等都是造成铜管乐器演奏音乐表演焦虑的原因。但如果能重视和关注上述主要原因,并做出积极改变,其他问题可能也会迎刃而解,音乐表演焦虑也一定会得到改善。

3 结语

音乐表演焦虑是与音乐表演相关的显著而持久的焦虑体验,对表演者有消极影响,铜管乐器由于其乐器性质和乐曲演奏特点更容易产生音乐表演焦虑。音乐演奏准备不足、乐器特性带来的自信缺失或自卑心理、过度完美主义和专业教师的个人性格和教学风格是铜管乐器演奏者产生音乐表演焦虑的主要原因。铜管乐器演奏者在实际演奏中一定要理性认识自己的音乐表演焦虑,有针对性地克服困难和接纳自己,学习科学的演奏方法,提高演奏的完成度和自信心。只有这样,才能减少和改善铜管乐器的音乐表演焦虑,获得更完美的音乐表现。

作者简介: 张晓杰(1987—),男,博士研究生,研究方向:艺术心理治疗。

【参考文献】

- [1] Barbar A E M, de Souza Crippa J A, de Lima Osório F. Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators[J]. Journal of Affective Disorders, 2014, 152: 381
- [2] Chang-Arana Á M. Kenny D. (2011). The psychology of music performance anxiety. Oxford University Press, 365 pp[J]. Persona, 2013 (16): 189.
- [3] Kenny D T, Driscoll T, Ackermann B J. Is playing in the pit really the pits? Pain, strength, music performance anxiety, and workplace satisfaction in professional musicians in stage, pit, and combined stage/pit orchestras[J]. Medical problems of performing artists, 2016, 31(1): 5.