

音乐表演怯场心理程度的影响因素分析

王舒凡

中央音乐学院音乐学系, 北京

收稿日期: 2023年7月8日; 录用日期: 2023年8月16日; 发布日期: 2023年8月28日

摘要

怯场心理普遍存在于从事音乐表演的人群中, 它以恐惧、焦虑、压力为基本心理反应, 以肢体颤抖、出汗、面色惨白等一系列不受控制的表现为基础生理反应, 严重影响着音乐表演的质量及个人幸福感。上台表演作为一种行为, 受到动机水平、结果反馈、需要满足/剥夺、情绪体验和记忆的影响, 其中, 体验强度、经验频度、发生节点、时间间隔长度、自我形象和音乐表演自身特征是影响怯场心理程度的六个因素。分析影响怯场心理程度的因素有助于进一步提出预防和矫治策略, 这需要相关学科共同参与, 需要家庭、专业导师、同行、观众、社会等多方主体形成合力, 共同推进音乐表演与个人成长的和谐发展。

关键词

怯场心理, 影响因素, 音乐表演

Analysis of the Factors Influencing the Degree of Stage Fright in Music Performance

Shufan Wang

Department of Musicology, Central Conservatory of Music, Beijing

Received: Jul. 8th, 2023; accepted: Aug. 16th, 2023; published: Aug. 28th, 2023

Abstract

Stage fright is prevalent among music performance professionals, and it is characterized by fear, anxiety, and stress as basic psychological reactions, and a series of uncontrolled manifestations such as trembling limbs, sweating, and pale faces as basic physiological reactions, which seriously

affects the quality of music performance and personal well-being. Performing on stage as a behavior is influenced by motivation level, result feedback, need satisfaction/deprivation, emotional experience and experience memory, among which, intensity of emotional experience, experience frequency, when experience occurred in children's cognitive and behavioral development period, the length of time interval between the performance behavior and the result feedback, self-image and characteristics of music performance itself are six factors that affect the degree of stage fright. Analyzing the factors that affect the level of stage fright psychology can help to further propose prevention and correction strategies. This requires the joint participation of related disciplines and the formation of synergy among multiple subjects, including families, professional instructors, peers, audiences, and society, to jointly promote the harmonious development of music performance and personal growth.

Keywords

Stage Fright, Influencing Factors, Music Performance

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

舞台之上，表演者们向观众悉力展现音乐艺术的魅力，舞台之下，他们需要接受由音乐表演带来的一切结果，包括面对和接受自己的恐惧与苦痛；甚至，他们要与这种心理抗争一生。以恐惧、退缩为基本反应的怯场心理，阻扰着音乐学习者从琴房走向舞台，也让一流的音乐家究其职业生涯与之胶葛，影响人生幸福。因此，了解音乐表演怯场心理成为了研究者和演奏家共同面临的重要命题之一。

怯场(stage fright)，是一种在音乐表演过程中体验到过度焦虑、恐惧和压力的感觉(刘明明, 2021)，并持续在身体、情绪、认知和行为等方面(Lehmann et al., 2007)。“音乐表演”，除了指专业的音乐演奏，例如在音乐厅和赛场中的音乐会，音乐表演专业的学生参与的艺术实践、大师班、毕业音乐会等等；还包括一些氛围较为宽松的音乐活动，例如演唱会、音乐沙龙、草坪音乐会、露天音乐节等等，以及选秀、面试中的表演，甚至是音乐初学者的汇报演出等等。这些情境的本质是，主体的音乐能力在公开场合下进行展示；而且，不限于音乐表演情境，凡是主体能力处于被评价与检验的情境，就都存在着怯场现象的发生，例如临场考试、当众发言、体育竞技等均是怯场心理高发的情境。

分析影响怯场心理程度的因素，不单是对音乐表演从业者心理状态的关注，也是对音乐教育的工作者知晓音乐表演心理规律的支持，有助于创造良好学习、演奏环境，对树立积极、健康的生活与心理状态有着重要意义。

2. 怯场心理的概念实质

上世纪六十年代，在临床心理学的发展下，有学者把怯场归类为一种类似溃疡、哮喘、偏头痛的生理疾病(Martin, 1960)。九十年代时，怯场被认为是一种经过习得的行为(Ely, 1991)；此后，有研究者提出“观众、权威人士、教育者、家庭、媒体和同伴群体的存在和行为是表演环境的重要元素，也是影响怯场的重要变量”(LeBlanc et al., 1997)；并且通过实证研究确认了怯场心理与观众的反馈直接相关。

外文文献中，与怯场最相近的概念是“音乐表演焦虑”(music performance anxiety, 以下简称MPA)，

有些研究把它和怯场(stage fright)、舞台焦虑(stage anxiety)、舞台紧张(stage stress)等同, 并和表演者口语表达中的“紧张”(intension 和 nervous)互称。但这些相近的概念实际上包含着不同的心理实质, 将其之间的差异混合使用, 将会导致一些相左的研究成果(Sieger, 2017)。此时, 稳定怯场现象的心理实质显得尤为重要。

怯, 多畏也(《说文》), 是指恐惧、畏缩、胆小, 不仅是对当下心理反应的描述, 还呈现出了一种退缩性的主体姿态; 场, 即为当时的各种场合和环境。其中, 情绪上的恐惧反应, 行为上的退缩、逃避倾向是两个重点。其心理实质为, 主体能力在被评价和检验的情境下出现的一种习惯性恐惧情绪反应, 在行为上呈现出退缩、逃避的倾向。需要指出的是, 怯场与“焦虑”和“紧张”存在着一定的关联, “焦虑”是由主体对目标结果成败的不确定产生, 在即将发生的事情中, 主体很难预测、控制或获得预期的结果, 但具备一定的警惕性, 表明已经准备好应对潜在的负面事件(Barlow, 2000)。与“焦虑”类似, “紧张”中也包含着一种进取性的行为, 面对被检验能力的情境时, 主体表现出亢奋和激动, 精神处于积极的兴奋和准备状态, 此时也会出现类似于出汗、发抖的生理反应, 但主体姿态呈现为进取、迎对, 这种迎对状态甚至会帮助表演者在真实的演奏环境中更谨慎、更精确地诠释音乐。这与怯场心理中的退缩倾向存在着不可忽视的差异。

3. 怯场心理影响因素的理论基础

3.1. 经典条件反射理论

在那个著名的实验中, 巴甫洛夫将实验狗听到铃声后分泌唾液的现象证明为一种“反射”, 即有机体对于身体某部分收到刺激后通过神经系统所产生的反应(艾·阿·阿斯拉强, 1955), 是有机体对外部环境所发生的一种恒常的规律性反应(伊万·彼德罗维奇·巴甫洛夫, 1958)。其中, 中性刺激(neutral stimulus, NS)即是在指外部环境中那些本不会引起主体任何预期或反应的刺激, 也即独立存在的铃声。对于实验狗来说, 看到食物分泌唾液的反应是一种非条件反应(unconditioned response, UR), 这是一种本能的、先天即有的反应; 食物又作为一种非条件刺激(unconditioned stimulus, US)促使非条件反应的形成。当中性刺激与非条件反应绑定出现之后, 中性刺激将会变为一种条件刺激(conditioned stimulus, CS), 非条件反应将会变为受条件刺激影响的条件反应(conditioned response, CR), 此时, “条件反射”形成。以条件反射来看音乐表演怯场心理可得: 作为非条件刺激(US)的负面评价导致作为非条件反应(UR)的“怯”出现——这是形成条件反射的前提; 音乐表演情境作为一种中性刺激(NS)出现, 与“怯”并无关联; 但是, 当音乐表演情境多次与负面评价同时出现后, 表演者就会把音乐表演和负面评价联系起来, 作为中性刺激的音乐表演情境在此时就会变成条件刺激(CS), 由此, “音乐表演”-“怯场心理”这一条件反应(CR)也就正式形成了。这时带来的条件效果即为, 即使负面评价不出现, 仅凭音乐表演情境(“场”)也能够使恐惧情绪体验(“怯”)出现。

3.2. 操作性条件反射理论

桑代克的效果律(Law of Effect)强调一个联结的后果会对这个联结有加强或者是削弱的作用, 如果主体对某个情境做出反应后伴随着正向反馈, 那么这个反应与情境之间的联结将被增强, 主体在以后类似的情境中重复这个反应的可能性也将增强; 反之, 如果伴随了负面反馈, 就会让主体减少这个反应, 联结的力量就会减弱。斯金纳将这种情况称为“强化”。他认为, 如果在一次行为之后会跟随着某种有利于有机体生存的结果时, 那么这一行为再次出现的可能性将会大大提高, 此时, 具备了这种作用的“结果”就成为了这一行为的“强化物”(reinforcer)。为了确定强化作用的标准量, 斯金纳还进行了“强化程式”(schedules of reinforcement)的实验和函数演算, 结论得出: 强化的时间间隔越短, 反应就越快; 反之,

反应速度将会下降。这意味着，如果表演任务和反馈评价之间的时间间隔越短，主体出现退缩、逃避反应的速度就越快，“情境”与“恐惧”之间的关系就越紧密，主体记忆经验的形成也就越稳固，同时会加重主体对音乐表演情境的敏感性及怯场心理的程度，使怯场成为一种稳定的习惯。在关于强化程式的后期研究中还包括了强化物出现的频次、时间间隔和对强化出现概率的判断。这意味着如果表演任务和反馈评价之间的时间间隔越短，出现退缩反应的速度就越快。

“频次”的概念在条件反射理论中同样重要，在桑代克的练习律(Law of Exercise)和华生的频因律(Law of Frequency)中已经出现。桑代克用“联结”的强度和“联结”的频次解释强化的概念：频次与强化的程度紧密相关，练习的频次越多，联结得越强；反之则越弱；频次直接决定着联结的强度。频因律同为此意。强度和频次影响着强化的过程，而强化的结果则指向习惯性反应的生成，这也是为什么将怯场心理称作一种习惯的原因。习惯作为强化的最终结果，可以看作形成和持续一个行为的本质。

3.3. 小结

通过条件反射理论可得，作为中性刺激的音乐表演任务与负面评价相联系时，音乐表演任务将变成条件刺激，此时，“音乐表演”-“怯场心理”这一条件反应形成。如若这一次序的出现具备一定的恒常性与规则性，“音乐表演”将会变成促成恐惧情绪建立的条件。同时，音乐表演完后的评价反馈能够作为“强化物”也会进而影响到下一次表演时主体的行为。这一过程最终会以习惯的方式稳固下来，其中，强化物出现的频次、强化物的性质和行为之间的时间间隔成为影响强化的重要因素。行为主义心理学对于条件反射的研究将成为推导音乐表演怯场心理程度影响因素的关键。

4. 影响怯场心理程度的因素分析

4.1. 体验强度

人们通常会对那些引起自己大幅度情绪起伏的事件记忆犹新，尤其是一些创伤性的事件发生之后，情绪体验越强烈，个体形成的记忆越强烈。例如“闪光灯记忆”(flashbulb memory)，就如同将当时的场景用照相机的闪光灯记录下来一样准确、形象、生动，即便时间已经过去很久，当事人仍然能够清晰地回忆起所有细节，包括当时的环境和内心的感觉(Hirst & Phelps, 2016)。也就是说，事件发生时产生的情绪强度直接关系到记忆深度，总是会让人感到记忆犹新。同时，这种记忆也将形成一种经验预期和预判，在下次可能会受到相关刺激的时候，预示主体是否存在潜在的危险。

对于表演者来说，如果在音乐表演任务后伴随着一次高体验强度的结果反馈，例如当众强烈的指责和贬损，将对怯场心理的形成造成直接影响。有些时候，仅一次高强度的情绪体验，就足以让表演者对音乐表演产生痛苦、悲观的认知定势。这是体验强度对怯场心理程度最鲜明的影响作用，其消退过程也会更加困难。

同时，也有研究证实，因为忧虑和侵入性的想法会造成对作业任务注意力的分散(Seibert & Ellis, 1991)。伊斯特布鲁克假说(Easterbrook's hypothesis)曾提出，高度的情绪唤醒会导致“注意力的缩小”，即有机体对其敏感的线索范围的减少，注意力会缩小到甚至与当前作业任务相关的信息也会被排除在外，因此对任务的表现也会受到破坏(Burke et al., 1992)，这是一种由于高体验强度而造成注意分配失控的反应。

过于抢眼的信息是引发“走神”、导致注意分配失控的重要原因。“大脑一片空白”的反应，就是由于在舞台上突然间失去思考对象、对当下作业任务的专注感缺失造成的。这也会引起恐惧情绪。在一般情况下，人类对于自己周围的信息数量和类型具有高度的选择性和集中性。在音乐表演的情境来看，专注于作品本身的演绎应当是表演者当下注意分配中最大比重的部分，如果出现了其他抢占注意力的事

物,诸如舞台墙壁的颜色、聚光灯的光线等等,就会对当下音乐表演作业任务注意分配的失控,导致演奏失败。那么,这个抢占注意分配、导致演奏失败的事物就会变成恐惧情绪诱发物。

在怯场情境下,使主体产生高体验强度的对象有两个,一是结果反馈,是指周围人群对音乐表演结果的反应;二是恐惧情绪诱发物,是指引起主体产生恐惧情绪的事件,其实质在于,因为对情境内某因素的高体验强度,而造成对其他因素的注意力缺失,由此威胁到主体的“发展安全”(周海宏, 2018)。这两种高体验强度最终都会提高主体的情绪敏感度,加重怯场心理的程度。

4.2. 经验伴随的频度

体验强度是指一种情绪在发生时所经历的水平,而频度是指一种情绪被主体经历的频率。

怯场心理程度受到经验伴随频度影响,每一次负面反馈经验的发生都会让怯场心理反应习惯更加稳固。当主体在相似的情境中都会得到相似的情绪体验时,场景与体验的之间清晰的“刺激-反应”模式得以建立,形成心理定势。通过对负面情绪强度和频率的观察可发现,两者结合可以合理的预测外化行为(Hernández et al., 2015)。此后类似情境的出现,负面的情绪体验就会随之而来,于是遇到音乐表演的情境时,就会表现出恐惧、退缩的习惯性心理反应。已有研究表明,消极情绪的出现频率还与抑郁症状、担忧和自我反思的强烈关联(Eckland et al., 2022)。随着自身经验的增加,与音乐表演具有相同性质的场合会越来越多,如各类考试、面试或公开表达自己的观点之类的场合,此前形成的心理习惯,就会使得主体在类似情境下依然出现恐惧、退缩的习惯性反应,久而久之,“怯懦性人格”“退缩性人格”等特征标签就会被稳定下来。

除了相同的“刺激-反应”模式多次发生外,针对某一次的反馈被不断重复提起,也会以达到经验稳固的效果。在刺激泛化测试(stimulus generalization)中,当被测试的刺激具有与之前呈现的条件刺激相似的位置和时间强度模式时,出现恐惧记忆的可能性更大,感受到被抑制情绪的速度更快。这就意味着,针对于类似场景的频次增加会使得情绪受到影响的速度更快。此规律也适用于童年经历中,个体经历的创伤事件类型越多,越有可能出现 CPTSD (Complex post-traumatic stress disorder),各种人为创伤与 CPTSD 之间存在明显的剂量(频次)-反应关系(李继娜等, 2022),多次出现的创伤能够正向预测 CPTSD 的情况,也可能会直接加剧儿童 CPTSD 的严重性(Liddell et al., 2019)。

4.3. 在成长经历中的发生节点

不同阶段的儿童拥有不同的认知特征,其认知能力发展儿童在不同阶段对待不同威胁时候的反应及其反应程度。

当表演者的伤害经历发生在幼儿期(2~6岁)时,将会对幼儿心理习惯定势倾向的影响至关重要;如果此次表演行为是儿童初次的表演行为,那么对后续的心理和行为将带来更为难以磨灭的强势影响(周海宏, 2018);这也是在心理咨询或创伤治疗中会优先考虑患者的童年创伤性经验的原因所在。发生在童年时期的伤害经历将会使得这一次的经历紧紧扎根在记忆深处,如果在这个阶段中,负面刺激的频率高——例如,伤害性的情境、痛苦的体验、消极的情绪等等,久而久之,这些因素就会促进主体形成趋向于悲观的人格特征。

需要指出的是,儿童记忆的重要特征之一是具有泛化性的情境连结,也即对个别要素的甄别和分析能力还尚未成熟,而是进行笼统的记忆,此时儿童会将多个要素直接合并为一个意义组块(meaningful chunks),使得对某次事件的记忆容量变大。例如在儿童期,因为某次音乐表演出现了伤害经历,不仅是针对这场表演本身,甚至对于这门乐器、公开表演,儿童都可能会出现厌恶、恐惧的反应。

这些伤害经历除了会带来幼儿人格上的消极发展外,通过神经科学的研究发现,遭受各种伤害的儿

童,还会对HPA轴应激反应造成持久的损害。当儿童的各项需要遭受威胁或剥夺时,HPA轴将被激活,并随即对刺激做出反应,此时,肾上腺皮质将分泌出一种名为糖化可的松(CORT)的物质(韦钰, 2021),并进入全身的血液循环系统,能够快速提升血糖含量,将主体调整为一种应战状态。当儿童在成长过程中经常遭受体验强度高的伤害、且没有安全依恋关系时,HPA轴将持续处于应激反应的状态,使得可的松经常处于高浓度状态,这将会损坏脑的结构,并影响许多脏器的正常功能(韦钰, 2021),这便构成了有毒害的应激反应(toxic stress response)。

有研究指出,在对7~14岁的孩子进行焦虑敏感性评估时,结果发现其焦虑敏感指数(CASI)甚至可以预测16~30岁时惊恐障碍的发生(Silverman et al., 1991)。焦虑敏感性高的儿童会更多地担心自己的表现是否会尴尬、失控的可能性,且与复杂性创伤应激障碍的症状有明显的相关性(Hyland et al., 2017)。

4.4. 表演行为与结果反馈的时间间隔长度

时间因素在巴甫洛夫整个条件反射的研究中起着重要的作用,一个重要的时间变量是从条件刺激开始到非条件刺激呈现之间的时间,这是在整个巴甫洛夫实验中需要重点关注的变量。在他的实验中,当响铃时间与喂食时间间隔很短时,实验狗的学习速度最快,能够迅速将响铃和食物之间进行连接,并出现相同的流唾液的反应。同理,当一开始作为中性刺激的音乐表演任务与消极的反馈间隔时间越短,出现胆怯、退缩的心理速度越快,神经连结和条件反射建立的过程也越流畅。

如果在表演行为结束后立刻就收到负面反馈,甚至表演者依然处在“音乐表演”的情境中,这种情况下负面反馈和作业任务本身共用同一个“音乐表演情境”。“音乐表演”-“负面反馈”(及其带来的消极情绪反应)两者间隔时间过短,两者之间的关系就越紧密,更容易形成“一……就……”的感觉。反之,如果在音乐表演之后,负面反馈与其间隔时间过长,那么音乐表演作为条件反射的条件作用就会减弱,表演者也就不容易将“音乐表演”和“负面反馈”相捆绑。

4.5. 自我形象定性的强化

以上的因素大多集中在主体的情绪体验方面,主体对事件的认知和解释同样也会对情绪体验产生影响,在一定程度上也可能决定情绪反应的类型和强度(Phelps, 2006)。认知过程在获得和稳固新的行为模式中发挥着突出的作用,短暂的体验通过编码形成一种保留于记忆中的表征的符号,这种符号将会留下持久的影响(Bandura, 1977)。对于事件的认知评估的确是个复杂的工程,这里要强调的是在进行自我认知的过程中对自我形象的定性。

在儿童阶段,自传式的记忆是形成儿童自我形象的重要资源,成人刻意与儿童对一些共有经历进行讨论和谈话时,通过这些谈话传递一些概括性评价,诸如“你在帮助别人的时候真像个哥哥!”这就是构成儿童早期自我概念的主要途径(Berk, 2014)。在儿童自我概念发展过程中,自身的认知能力变化和他人的反馈共同促成了自我概念的内容。儿童会在别人对自己的评价中,整合出一个自我形象,经过一段时间的内化之后,如果负面评价居多,则有可能出现一个悲观、消极的自我形象;而且,自我形象一旦定性,将对主体大部分的行为反应产生影响。

自我形象定性带来的影响也是多方面的。自我形象定性具备着一定的稳定性和先验性,作为一种前置的前提,与弗洛伊德提到的潜意识心理的存在以及自我保护的防御机制相似,这里提出的防御机制,是指对与“当下的自我”不相容的防范与抑制策略(梅罗丰, 2009)。笔者认为,这里的自我保护的对象有两个,一是保护当下自我形象的完整性,当主体形成了以怯懦为主的自我形象时,面对公开展现自身能力的情境之下,主体将会判断此情境与自身形象的适配度,如果不相配,防御机制起作用,抵抗即将到来的情境。二是保护自己的需要状态的平稳与满足,这是由人类趋利避害的本能引起的。两者汇合而成

的防御状态,表现出来的即为拒绝、回避任务情境。

综上,五个因素之间是相互联系和影响的关系,而非互相独立、分离的。体验强度越强、发生频次越多、发生节点越早、与表演行为间隔的时间越短,反馈中包含负面自我形象定性的信息越多,怯场心理程度就越严重。而且,这五个影响因素很可能同时发生在某次针对音乐表演的反馈环节中。其中,高频次的经验重复也会达到加剧体验强度的效果;另外,一次高强度的刺激,就足以形成心理反应的定势倾向,而不需要多次、长期的重复强化(周海宏, 2018)。同时,自我形象作为一种未来的与自我相关的思维形式,混合了有关情境性和语义性的自传信息(Szpunar, Spreng & Schacter, 2014),既可以看作是一种结果,同时它又将作为一种先验的标签,来发现、应对和验证自我对一切的反应。

4.6. 表演专业的职业特征

音乐艺术与其他艺术形式之间的区别之一,在于音乐表演必须通过表演者这一“媒介”,才能展现出音乐的审美价值,甚至可以说,音乐是一时一刻都不能离开表演的艺术(张前, 2004)。正是因为这样艺术特征,带来了源自音乐表演本身的压力。

首先,音乐表演的行为本身带有公开性,主体时刻处于被评价情境内,行为本身直接指向结果。与美术、文学作品不同,画家和作家的创作过程绝大多数情况下并不是公开的;创作完成之后,作品直接面对受众,并不需要中间环节的传达。相对的,音乐艺术的表演者不但需要承担起传达审美价值这一中间环节,还需面对由“传达”这一行为带来的结果——行为过程本身即是面对公众,且伴随着强烈的评价情境。

对于历史上的经典作品来说,作曲家自身的创作风格和各时期演奏家的演奏实践已经形成了一种大致的“印象趋势”,这些印象会成为评价演奏者的依据和预期。同时,演奏家自身的个人特色也是关乎职业生涯是否长远的重要因素,这就意味着与其他人相比,自己必须不一样,必须要能通过对音乐的诠释,展现出专属自己的人格特征和魅力,而能否处理好这些复杂的关系,也直接关系到表演者的生存地位和尊严。

其次,音乐表演有赖于日常高强度的专业训练,在台上仅有一次机会得以展现。从初学者走向音乐厅的过程是漫长的,期间长期高强度的训练必不可少。极度的精神集中、默契的神经配合、对乐器的驾驭能力等等是一个演奏家在舞台上所需的基本素质,这些素质的形成是表演者日雕月琢的结果。因此,它的失误率也远远超于其他职业,仅仅是手指在琴弦上因疏忽余下了一点点力度,立刻就可以与“不准”“不够”挂上关系。而且,在音乐表演中准确地做出这些概念并非易事,它依赖于表演者日复一日的训练,但很多情况下,长年的训练仅在一朝见分晓,一旦对这个瞬间把握失败,可能就会成为一个演奏家失败的结果,所以在音乐界经常能够听到“一战成名”“一炮而红”“成名作”的说法。

需要指出的是,在认知、实践、稳定这些概念的过程,通常伴随着“被指教的过程”,这意味着自己的行为将时刻处于一种被修正的阶段,如果指导老师对指教和修正的方式不够敏感,便很容易让学习的过程充满指谪或贬损。虽然指谪的最终目的是为了完成对某部作品的演绎,但其中透出的对完美的过分关注,也会自然地引导表演者把他们的价值和自尊与作品、成就相关,这种极高的精神投入将会使得表演者更加容易感到焦虑与不安。

再次,音乐表演中充满不确定的因素。演奏家当日的状况和观众的情况都是无法掌控的变量;包括舞台环境、观众座位以及工作组织这类因素,都存在着一种潜在的不可预测性,这也是演奏家失误概率高的原因之一。钢琴家布鲁诺·卡尼诺(Bruno Canino)和小提琴家乌托·乌季(Uto Ughi)曾在演奏《克莱采奏鸣曲》的途中,整个舞台的灯光突然全部熄灭,时间竟长达15秒,乌季由于有闭眼演奏的习惯,黑暗对于他来说影响较小,但是对视谱演奏的卡尼诺来说(旁边还有一名翻谱者),就变成了一次屏住呼吸的

挑战,好在凭借卡尼诺极高的音乐素质,演奏不但没有中断,反而一直到灯光全部重新亮起,与乌季圆满地完成了作品。

在这个竞争激烈、充满评价的世界里,演奏家的确不是一个容易充满快乐的职业,公开性的场合、被评价的情境、演奏成败与好坏直接关系到其职业尊严和社会地位,而专业和职业本身还需要耗费长时间高强度的时间与精力来训练和维持。此时,如果缺少良好的应对素质,那么表演情境和演奏家职业甚至会被感觉成一种攻击和膺惩,它既来自于表演者自己的认知与要求,同时也会来自于周边苛刻的父母、等待错误的观众、虎视眈眈的评审者、热望的老师和充满竞争力的同行;如果演奏家还经历过童年时期的教育伤害,此时,这种攻击和膺惩将会变得更加严峻和危险,对音乐表演情境绝对负面的体验与早期形成的教育伤害将会产生共鸣,在一些长期没有得到宽容与褒奖的演奏家身边沉重的鸣响。

5. 结语

怯场作为音乐表演人群一项最为常见的心理问题,国内对其在理论层面的关注和研究还不够,多数文论将其成因归咎于技术训练的强度不够、适应环境的能力不足,等等;对其诊断、测量、归因等方面还未出现系统的研究成果,这也是未来研究的具体方向。基于对音乐表演怯场心理的影响因素分析,能够进一步指导相应的防治策略,这将有助于音乐表演怯场人群正确认识到自己的情绪和心理,并通过家人和教师创设的干预情境,引导怯场者达到放松、积极、健康的演奏状态。

参考文献

- [苏]艾·阿·阿斯拉强(1955). *伊·彼·巴甫洛夫生平和科学创作*(p. 78). 外国文书籍出版局.
- [苏]伊万·彼德罗维奇·巴甫洛夫(1958). *巴甫洛夫全集*(赵壁如, 吴生林 译, p. 23). 人民卫生出版社.
- Berk, L. E. (2014). *伯克毕生发展心理学: 从0岁到青少年*(第4版, 陈会昌, 等 译). 中国人民大学出版社.
- 李继娜, 王玮玮, 张维军, 屈智勇(2022). 累积创伤对儿童复杂性创伤后应激障碍的影响: 经验回避与消极认知情绪调节策略的中介作用. *心理发展与教育*, (5), 683-691.
- 刘明明(2021). 音乐表演焦虑研究综述. *中央音乐学院学报*, (1), 81-91.
- 梅罗丰(2009). *心理防御机制意识成分研究*. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- 韦钰(2021). 儿童早期发展与神经科学研究. *早期儿童发展*, (1), 5-26.
- 张前(2004). *音乐表演艺术论稿*(p. 1). 中央民族大学出版社.
- 周海宏(2018). *琴童家长必修课——儿童教育的问题、原理与策略*. 中央音乐学院出版社.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the Mysteries of Anxiety and Its Disorders from the Perspective of Emotion Theory. *The American Psychologist*, 55, 1247-1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Burke, A., Heuer, F., & Reisberg, D. (1992). Remembering Emotional Events. *Memory & Cognition*, 20, 277-290. <https://doi.org/10.3758/BF03199665>
- Eckland, N. S., Sperry, S. H., Castro, A. A., & Berenbaum, H. (2022). Intensity, Frequency, and Differentiation of Discrete Emotion Categories in Daily Life and Their Associations with Depression, Worry, and Rumination. *Emotion (Washington, D.C.)*, 22, 305-317. <https://doi.org/10.1037/emo0001038>
- Ely, M. C. (1991). Stop Performance Anxiety! *Music Educators Journal*, 79, 35-39. <https://doi.org/10.2307/3398258>
- Hernández, M. M., Eisenberg, N., & Valiente, C. (2015). Observed Emotion Frequency versus Intensity as Predictors of Socioemotional Maladjustment. *Emotion*, 15, 699-704. <https://doi.org/10.1037/emo0000099>
- Hirst, W., & Phelps, E. A. (2016). Flashbulb Memories. *Current Directions in Psychological Science*, 25, 36-41. <https://doi.org/10.1177/0963721415622487>
- Hyland, P., Murphy, J., Shevlin, M., Vallières, F., McElroy, E., Elklit, A., Christoffersen, M., Cloitre, M., Vallières, F., & Cloitre, M. (2017). Variation in Post-Traumatic Response: The Role of Trauma Type in Predicting ICD-11 PTSD and CPTSD Symptoms. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social*

- and Genetic Epidemiology and Mental Health Services, 52, 727-736. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1350-8>
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C. (1997). Effect of Audience on Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45, 480-496. <https://doi.org/10.2307/3345541>
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195146103.001.0001>
- Liddell, B. J., Nickerson, A., Felmingham, K. L., Malhi, G. S., Cheung, J., Den, M., Askovic, M., Coello, M., Aroche, J., & Bryant, R. A. (2019). Complex Posttraumatic Stress Disorder Symptom Profiles in Traumatized Refugees. *Journal of Traumatic Stress*, 32, 822-832. <https://doi.org/10.1002/jts.22453>
- Martin, A. Y. (1960). The Physiological and Psychological Concomitants of Stage Fright. *The NATS Bulletin*, 17, 18-23.
- Phelps, E. A. (2006). Emotion and Cognition: Insights from Studies of the Human Amygdala. *Annual Review of Psychology*, 57, 27-53. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070234>
- Seibert, P. S., & Ellis, H. C. (1991). Irrelevant Thoughts, Emotional Mood States, and Cognitive Task Performance. *Memory & Cognition*, 19, 507-513. <https://doi.org/10.3758/BF03199574>
- Sieger, C. (2017). Music Performance Anxiety in Instrumental Music Students: A Multiple Case Study of Teacher Perspective. *Contributions to Music Education*, 42, 35-52.
- Silverman, W. K., Fleisig, W., Rabian, B., & Peterson, R. A. (1991). Childhood Anxiety Sensitivity Index. *Journal of Clinical Child Psychology*, 2, 162-168. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2002_7
- Szpunar, K. K., Spreng, R. N., & Schacter, D. L. (2014). A Taxonomy of Prospection: Introducing an Organizational Framework for Future-Oriented Cognition. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111, 18414-18421. <https://doi.org/10.1073/pnas.1417144111>