

# 音乐表演怯场心理成因机制研究：进展与问题

王舒凡

中央音乐学院音乐学系，北京

收稿日期：2025年11月7日；录用日期：2025年12月8日；发布日期：2025年12月19日

## 摘要

以恐惧、退缩为基本反应的怯场心理，困扰着音乐学习者从琴房走向舞台，也让一流的音乐家其职业生涯与之胶葛。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。历史上，怯场心理的研究成果数量丰富，对其进行梳理与分析，能够帮助我们了解音乐表演怯场心理的研究历史与现状、发现已有研究中存在的问题、明确后续研究的方向与路径；并为表演者和教育者知晓音乐表演心理规律提供必要的参考与支持。

## 关键词

怯场心理，音乐表演焦虑，成因机制

# Research on Causal Mechanism of Stage Fright in Music Performance: Current Advances and Unresolved Issues

Shufan Wang

Musicology Department, Central Conservatory of Music (CCOM), Beijing

Received: November 7, 2025; accepted: December 8, 2025; published: December 19, 2025

## Abstract

A systematic review of all available studies for music performance stage fright was undertaken. Understanding stage fright in music performance has therefore become one of the most important propositions for researchers and performers alike. The studies on stage fright have a larger scale, and a systematic review and analysis of it can help us understand the history and current state of research on stage fright in music performance, identify problems in existing research, clarify the direction and path of subsequent research, and provide necessary reference and support for performers and

educators to understand the psychological rules of music performance. The field is in urgent need of methodologically rigorous studies to assist the large minority of musicians who suffer from performance impairing music performance anxiety.

## Keywords

Stage Fright, Music Performance Anxiety, Causal Mechanism

Copyright © 2025 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

怯场现象普遍存在于音乐表演专业的人群中，是一种在音乐表演过程中体验到过度焦虑和明显压力的感觉，并持续在身体、情绪、认知和行为等方面(Lehmann, Sloboda, & Woody, 2007)。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。“音乐表演”除了指专业的音乐演奏，还包括一些氛围较为宽松的音乐活动，如音乐沙龙、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现象高发的情境。

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”(in tension 和 nervous)互称。例如，已有证据表明，对于有些人来说一定程度的音乐表演焦虑能够带来更高的表演质量(Sieger, 2017)，同时，有学者把“怯场”作为“音乐表演焦虑”的更轻水平或是更重水平(Brodsky, 1996)，甚至和“发热”(little fever)等同。这些不同的用法导致了将不同概念间的程度差异混合而论，除了会出现相左的研究成果，还会无法判断表演焦虑的核心症状，也就没有办法正确的“对症下药”。在笔者看来，“音乐表演焦虑”的概念，在某种程度上甚至已经趋同于“音乐表演临场反应”，尤其是在使用自我报告式的调查方法时，表演者会按照主观体验界定自身的怯场程度，其中的个体差异非常明显。因此，“表演焦虑”这一概念的核心实质也会慢慢丧失。而造成概念内涵不稳定的原因在于，缺少对概念中核心要素自身属性的独立性确认，且没有精准指出与相近概念之间是否存在交叉关系。

## 2. 怯场的定义

怯，多畏也(《说文》)，是指畏缩、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。与“紧张”相比，“紧张”似乎已经成为了一种综合性的临场反应，即只要处于临场情境，不论主体状态如何，都可以用“紧张”来形容。然而，“紧张”实际上包含了两种不同的主体姿态，一种是进取性的行为，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；另一种是退缩性行为，精神处于消极的焦虑和恐惧状态，主体姿态呈现为退缩、逃避；也就是“怯”的意思。

“怯场”这一概念，不仅能够更准确地形容这种状态，也能够帮助我们隔离开由于高度准备和应对状态而产生的对音乐表演产生的正向影响，保留由于退缩、恐惧状态而引起的负面表演效果。这也是本文使用“音乐表演怯场心理”而非“音乐表演焦虑”表述的核心原因。此时，我们把“怯场”定义为，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;音乐表演属于诸多“怯场”情境中的一种。

### 3. 国外的相关研究<sup>1</sup>

二十世纪下半叶之后,国外关于MPA的研究呈蓬勃发展之势(Papageorgi et al., 2007),针对不同音乐表演场合、不同类型的音乐表演者、不同的怯场反应情况的实证研究开始频繁地出现。其中,对MPA进行系统研究的成果当属黛安娜·肯妮(Dianna T·Kenny)所著《音乐表演焦虑的心理学研究》(*The Psychology of Music Performance Anxiety*),这是目前唯一一本较为全面的专著,囊括了历史上大量和MPA有关的内容,包括MPA的概念框架、相关理论例举、治疗方案等等,并使用了现象学、精神分类学、流行病学、哲学、病理学等视角来描述MPA的现象与成因,展现出了一个具有“杂合性质”(hybrid nature)的MPA面貌,帮助读者理解MPA现象的多元性与复杂性。这在文献综述方面为后续的研究创造了极大的便利条件,但是,似乎是为了更好地让读者了解到MPA的全貌,书中试图将所有相关的理论一一列举介绍,主次详略并不明显,不同理论之间的关系也未被点明,对明确、解决这一问题的推动并不明显。当然肯妮对这一问题的出现是有所预料的,书中多次提及了MPA的研究尚处于一个年轻的领域,还未能进行统合。在笔者看来,正是因为吸纳了太多与MPA实质联系较为疏散的理论,不断模糊了MPA的边界,让一个本来清晰的现象变得复杂。值得一提的是,书中包含了很多关于演奏家的采访,展现了西方音乐发展史上一些著名作曲家、演奏家对于舞台表演的评价,可视为一个鲜活的亮点。

这里着重介绍几种与成因和机制相关的理论。

1908年,心理学家罗伯特·耶克斯(Robert M·Yerkes)和约翰·多德森(John D·Dodson)通过动物实验发现,表现水平(performance)与其焦虑水平(arousal)之间存在着类似于“倒U型”的函数关系——随着焦虑水平的增加,个体的表现水平也会随之增加,但达到了一定限度时,又会出现焦虑水平阻碍表现水平的情况,函数关系类似于正态分布图——这种现象被称为耶克斯-多德森定律(以下简称YDL)。后来此定律被用来解释心理压力、工作难度和工作业绩之间的关系,以及动机水平与工作效率之间的关系。然而,对YDL的运用结果却大相径庭。斯特普托(Andrew Steptoe, 1982)提出的MPA环境影响论(Environmental MPA Effects)首次采用YDL作为理论基础,研究指出“表演质量以系统的方式变化,遵循曲线或倒U型模式。”<sup>2</sup>而一旦过了峰值之后,表演水平就会发生恶化。然而,有学者对1975~2000年之间发表的相关文章进行分析之后,发现仅有4%的结果符合了YDL,更是有46%的研究结果证明了任何程度的焦虑水平都会阻碍表演质量(Muse, Harris, & Field, 2003)。

笔者认为,出现这两种不同结论的原因有以下三个方面,一是使用客观生理性测量所得的数据无法严格对应焦虑水平,也就是不能明确解释测量数据到底代表着什么,而且,在音乐表演的场合与环境中并不适合以仪器测量表演者的状态(赵宇乔, 2018)。二是YDL预测的是“一般性关系”(general relationships),与一些在特定环境下发生的认知或行为未有严格的对应关系,例如针对音乐表演特定环境下的唤醒水平以及判断音乐表演结果水平都需要进行严格的规定,这种未理清的关系很容易带来相互混淆、循环论证和无法独立验证的情况。三是对焦虑的实质不清晰导致了边界划分不严格,一些“类焦虑”或“非焦虑”现象也被容纳在内,大大削减了对研究对象把握的准确性。所以,在斯特普托的调查报告中,紧张(tension)与焦虑(anxiety)一直是被互换使用的,甚至“紧张”出现的频率是“焦虑”的两倍(Diehl & Joseph, 2017)。一定的精神兴奋水平与上文提到的“迎对状态”相似,主体姿态呈现出向上、向前的倾向,动机

<sup>1</sup>由于国外的研究中,对“音乐表演焦虑(MPA)”这一概念的使用已经取得了学界的共识,以此作为关键词进行检索得到的文献较为充沛,故在对国外的相关研究进行整理时,仍然使用MPA这一概念。

<sup>2</sup>Andrew Steptoe, “Performance Anxiety”. *The Musical Times*, 1982, No. 1674. pp. 537-538.

水平高,工作效率也会随之提升。此时,与真正要关注的“焦虑”已经是两码事了。

客观的生理性测量无法准确解释 MPA 的一个重要原因,是在生理性测量中无法纳入主体对 MPA 的认知因素。“灾难模型”(Catastrophe model)就是用来解释 MPA 音乐家对于负面事件认知的理论(Steptoe & Fidler, 1987),研究者记录了多位表演者在表演情境中普遍存在的自我暗示内容,将与表演焦虑强相关的那些言语类型称为“灾难化”(catastrophizing)言语,即便是一个演奏的小瑕疵,也会被表演者进行负面渲染,以至于形成诸如“我感觉我已经控制不住局面了,所有事情都有可能发生”<sup>3</sup>的认知与自我暗示,进而严重干扰实际演奏的水准。同样,也有研究辅助证明了这一结论,即“感情或感觉形成了表演焦虑的中心经验”<sup>4</sup>。

威尔逊(Wilson, 2002)的“MPA 三维模型理论”(Wilson, 2002)(Three-dimensional model of music performance anxiety)结合了 YDL 和与认知相关的因素,将以下三个维度作为 MPA 的成因:(1)表演者的特质焦虑;(2)待完成作品的任务掌握程度;(3)表演产生的情境压力程度(观众的规模和特征;表演情境的“风险”,如海选、独奏、考试等)。后来,帕帕耶奥尔尤(Papageorgi)和哈勒姆(Hallam)等人将其模型进一步完善成为 MPA 概念框架:(1)表演者的焦虑敏感性;(2)任务效能;(3)表演情境;该模型认为“表演者在表现前的心理状态是认知评价的结果”和“认知评价早于自主神经系统(ANS)唤醒水平”<sup>5</sup>(该模型同样依据 YDL)。从中能发现,表演者的焦虑敏感性是由于过往经验形成的习惯性反应,而任务效能和对表演情境的评估则是当下产生的认知结果,并且也会受到焦虑敏感性的影响;把分属不同维度的三个因素却看作是同时发生的,并不能反映出影响 MPA 的显著因素和相关因素之间复杂、动态的相互作用(Kenny, 2011)。

据这些研究结果看来,MPA 外显表现和内部认知之间的关系依然是研究中的重要问题。

朱莉·纳格尔(Nagel, 1988)通过对 82 名音乐家的深度访谈,提出了 MPA 的三个预测因子,分别是“追求完美主义的绝对标准”“职业选择”和“早期人际关系”,并由此构建了“身份认同模型”(Identity Status model),她认为“对完美的追求成为了与音乐相关的精神、心理疾病的基础。”<sup>6</sup>呼吁相关研究者关注与职业选择相关的人格特征,并关注与这些人格特征相关的早期人际关系。

大卫·巴罗(David H. Barlow)提出一套三重敏感性<sup>7</sup>模型(Triple Vulnerabilities Model),用以解释焦虑或情感障碍的发展。他认为焦虑是一种“认知-情感结构”,其核心是不可控感(uncontrollability),对将要到来的威胁以高度警惕的状态应对,而 MPA 只属其中之一。

这两个理论模型颇具代表性。纳格尔将重点放在音乐表演焦虑中的“音乐表演”,从职业身份入手,总结受访者在问答中表现出的共性;值得注意的是,在纳格尔的研究中多次出现 MPA 音乐家成长早期经历的表述,并将音乐家们早期参与的音乐课程看作是音乐职业生涯的障碍和未来焦虑的起点(Diehl & Joseph, 2017),她提醒我们在解释怯场心理时必须关注到表演专业特征的重要影响,同时也应该对为什么表演者早期的学习经验会成为“职业生涯的障碍”和“焦虑的起点”做出回答。相对的,作为著名临床心理学家的巴罗则从“焦虑”本身切入,以此提出的模型力图解释各种情境下的焦虑现象,并由其他领域的研究者用此模型分析具体的问题。肯妮即是以此为基础,提出了关于“基于情绪的音乐表演焦虑模型(Emotion-based Model of MPA)”——这是目前为止对 MPA 成因机制研究中最具代表性的模型。

<sup>3</sup>Steptoe, A. & Fidler, H. (1987). Stage Fright in Orchestral Musicians: A Study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety. *British journal of psychology*, 78, 245.

<sup>4</sup>刘沛:《音乐教育-音乐心理研究的历史视野和前沿课题-理论背景与研究个案》,第三届中国音乐家协会音乐心理学学会学术研讨会论文集,2008,第100页。

<sup>5</sup>Dianna T-Kenny (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*, Oxford University Press, 157.

<sup>6</sup>Julie Jaffee Nagel (1988). In Pursuit of Perfection: Career Choice and Performance Anxiety in Musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 12, 140.

<sup>7</sup>三重敏感性分别是:1)普遍的生物敏感性(a generalized biological (heritable) vulnerability),它是最广泛意义上的敏感性,可以用来形容先天的基因对特定性格的发展;2)普遍的心理敏感性(a generalized psychological vulnerability),它是一种基于早期对突出事件(尤其是负面事件)产生的心理反应和记忆经验,这些事件有时会让人觉得生活是不可预测和控制的;3)特定的心理敏感性(specific life experiences that establish specific psychological vulnerabilities),它意味着在学习生活过程中对特定的事物产生焦虑的情绪。





三重敏感性理论和行为层面的条件反射理论,在这一框架中解释不同的MPA现象。同时,该模型也存在着如下问题。一是,模型中绝大多数的概念之间都是互相决定的关系,展现出一种生物敏感性、心理敏感性、情绪反应、外部环境、两种警报、行为表现和结果之间相互依赖及影响的“集萃”之相。模型中多次使用双向箭头,使得概念或概念群之间的逻辑关系并不明确。二是,此模型没有关注到主体认知对行为表现及其结果的影响,而仅依靠条件反射理论,将焦虑和恐惧的情绪捆绑在外部因素(压力、直接经验榜样和指导性恐惧)之上,并且,这些外部因素只能触发焦虑和恐惧的情绪体验,而无法触发其他情绪体验,这就不能解释为什么有些表演者在面对这些外部因素时反而会产生兴奋的情绪体验,并能获得更强的动力。三是,在面对压力和榜样的时候,为什么会产生焦虑、恐惧的情绪,这一问题没有得到清晰的解释。四是,表演者的行为结果是如何影响下一次面对音乐表演的状态的,其中的心理动作是怎样的,对这一问题的分析不足。

对这些问题的解答,还有赖于其他研究成果作补充。

综上,国外大量的实证研究都为证明、比较怯场心理在不同条件下的差异积累了事实证据,其理论依据和实质性的内容并没有超出肯妮所述的范畴。但是其中体现出的局限也是显而易见的,多元的视角在开拓研究视野的同时也带来了连环式的问题:由于对音乐表演怯场心理的实质把握不到位,由此不能够在建立其成因机制的理论上达到值得信服的自洽,由此也不能够对怯场心理的矫正策略给予一针见血的建议与指导。

#### 4. 国内的相关研究

“怯场”一词最早出现在清代小说《文明小史》的章节中,作者用“和木偶一般”形容当时主人公怯场时的症状。从上世纪八十年代开始,“怯场”被视作体育竞技和考试中的负面情绪,进入了国内学者的研究视域。《试论考试中怯场心理的原因、规律及其预防和克服措施的心理问题》利用巴普洛夫高级神经活动学说的理论,把“怯场”解释为“大脑皮层神经活动过程相互诱导规律的表现”(肖楸,1981)。具体在考试中的表现为,情绪的波动会在主体大脑的皮层上形成一个与之相应的神经活动优势兴奋中心,按照神经过程的负诱导规律,在另一区域里的神经联系将会出现抑制状态,最终导致在考场上应该使用的熟悉知识却想不起来。文章以“情绪激动”视作怯场的开端和原因,以忘记熟悉的内容为怯场最终的反应和结果。

得出这一结论的问题在于,错把观察到的现象本身当作现象的成因——情绪激动是怯场心理产生时的主体反应,并不能算作是怯场心理产生的根本原因。此问题的出现并非个例,在国内近三十年的研究中,有相当大比例的文论试图从对怯场案例的描述中找到怯场的成因和干预方法。例如,在《音乐表演中怯场心理的成因及调适》中,作者把个人的价值取向、技术硬伤、缺乏自信、环境变化和文化修养列为五种音乐表演怯场心理的成因,结合个人的教学经验对五个方面进行“描述性”论证,并以这五种成因为入口,提出了怯场心理的调适办法。如在“环境变化”因素中,作者于基厚提出,“除了学习和掌握必备的音乐技能外,还必须有良好的适应环境能力,也就是舞台表演的情绪控制能力、沉着冷静的应变能力以及在特殊环境条件下(如舞台、讲台、录音棚等场合)的情感表达与心理控制能力。”<sup>10</sup>笔者认为,这些并不是可供怯场者实践的调适方法,“拥有情绪控制能力”“沉着冷静的应变能力”等等,正是怯场者渴望得到的目标能力。这种“错把目标效果当作调适方法”的现象,是“错把现象本身当作现象成因”的直接结果。

产生这一问题的原因在于,怯场始终以一个日常生活的角色进入了学术研究的视野,因为现象的普遍存在,凭借作者们自身的经验就能对其描述一二。但是,当一个日常生活的概念进入学术研究时,除

<sup>10</sup>于基厚:《音乐表演中怯场心理的成因及调适》,《盐城师范学院学报(人文社会科学版)》,2008年第5期,第117页。

了因其普遍性和紧迫性对研究者提出更高的要求之外，并不是可以进行“体会式分析”“经验式总结”的理由；而是应当对其进行更细致、准确的分析与规范。作者自身或受访者的案例应该成为怯场理论的有力佐证，并不应成为牵制作者研究思路的障碍。

以下将列举国内关于音乐表演怯场现象几项有代表性的研究成果。

1990年，张前一篇名为《音乐表演心理的若干问题》的文章，把临场心理和音乐表演中的投情、想象和直觉一并论述，把怯场心理视为临场紧张的一种重度现象；并根据一些演奏家的切身体会列举了一些克服紧张和怯场的有效方法，如拥有严肃的表演态度、更多的演出时间、熟悉自己的身体部位和表演动作的紧张反应、充分的练习以及把小纰漏减少到最低限度(张前, 1990)。这些建议虽然具备一定的可操作性，但也略显零散，缺少相应的理论依据，可以看出是按照已经具备一定水准的演奏家的自身体验整理而成。

1998年，《音乐家的舞台紧张以及音乐治疗的应用》是国内较早全面探讨“舞台紧张”<sup>11</sup>现象的文章。作者在相关理论的文献综述中，展示了一些欧美国家对这一问题的关注和研究。列举了国外界定的四种舞台紧张的症状——生理变化、心理/情绪变化、认知问题和行为变化(Ely, 1991)；作者把与MPA相关的理论分为两种：人格-情境焦虑理论(Trait-State anxiety)和动机理论(Drive Theory)。前者是由于表演者的自身状态和人格特征造成的怯场状态，原因更多来源于自身性格等主体内部因素；动机理论意味着表演者会随着对某次音乐表演的重视程度而影响到自身的焦虑水平，把作品的难度和表演场合的重要性作为怯场心理的成因(高天, 1998)。此理论与肯妮书中列举的古典音乐家实例相违背，如何将表演者对作品的技术把握性和对表演场合的态度放在更合适的位置解释，是值得进一步思考的问题。这篇文章可以看做是国内第一批对怯场相关问题进行深度探讨的代表文章，文中所涵盖的国内外重要的研究成果，至今仍然是可供后续研究者了解当时研究情况的有效途径。

周海宏在2005年进行了《音乐表演专业学生怯场心理研究》，对808名来自中央音乐学院、武汉音乐学院和湖北师范学院音乐系的音乐表演专业学生进行了问卷调查。在对怯场心理成因的环境因素考察中，编者考虑到了家长、教师在学生学琴过程中的态度，这是在其他量表中所不常见的。然而，多达114个项目数的体量也使得整个调查表冗余沉重，重复利用率较低。需要指出的是，此研究虽然最终没有完成，但这是国内相关研究中，首次从心理机制层面考虑怯场心理并拥有实证数据支持的研究，其中已经将动机、人格理论作为怯场心理成因与机制的重要内容。2018年，关于怯场理论分析在其著作《琴童家长必修课》第八辑中得以展现。

周海宏将“情境恐惧”和“自尊威胁”看作怯场心理的主要原因。前者源自于家长和老师把出错的后果渲染得非常恐怖，在演出失利后，表演者将会受到来自多方的负面评价，而且往往与童年的经历有关(周海宏, 2018)，由此才会产生“情境恐惧”。但是，“情境恐惧”正是“怯场”的另外一种表达方式，“恐惧”即为“怯”，“情境”即为“场”，两者为同义替换，只能当作对怯场概念的进一步解释，并不能当作原因。“自尊威胁”则是“是优胜需要在社会交往中表现出来的心理要求，而优胜需要过强的人，会有过度的自尊保护心理”<sup>12</sup>，当演奏成果的好坏与全人否定挂钩的时候，就会产生“怯场心理”，从而表演者就会惧怕因自己的表现招致而来负面评价。然而，“自尊威胁”同时也是怯场反应发生时的主体感知，可作为怯场反应发生的充分条件；成果好坏与全人判断之间的“挂钩”正是“条件反射”理论支撑之下的“刺激-反应”，从某种程度上来说，这个过程与“自尊”并无必然联系；“自尊”也是一个含有多重心理反应的复合性人格特征，还需要进一步的定义和厘清。

这两个核心原因的提出，意在强调怯场心理的两个特征。“情境伤害”指向怯场心理形成过程中“童

<sup>11</sup>文章中把舞台紧张、表演焦虑和怯场三个概念互称等同。

<sup>12</sup>刘明明：《音乐表演焦虑研究综述》，《中央音乐学院学报》，2021年第1期，第83页。

年情境伤害”的重要影响，它与儿童的心理特点和习惯的形成特点相关；“自尊威胁”指向自我表现与自尊相挂钩对形成怯场心理的重要影响，它与主体的自我认知和周围人的评价、引导方式有关。这两个原因已经触及到怯场心理机制的重要环节，但还缺乏对主体认知因素的解释。

其他有问卷调查支撑的研究还有，郑慧的《音乐表演专业学生舞台焦虑自评量表》的编制与测量。在问卷设置的情境中以“是”与“否”来评判而缺少中间过渡地带，以简单化的方式对感觉领域进行判断和定性略显绝对。赵宇乔在《高校音乐专业学生焦虑的测量与归因》运用了郑慧的量表，有效问卷 120 份，克隆巴赫系数显示为 0.69，信度一般，样本量较小。此量表的调查结果并未在怯场心理成因、机制和矫治策略上进行更进一步的探讨。唐捷的 3 点自测式《舞台焦虑紧张自评量表》(唐捷, 2014)，在数据分析部分，作者仅简单罗列了各问题回答人数的占比情况，并未做进一步的相关性和差异性分析。此研究可以作为对这一学生群体的怯场心理现状展示，并不足以成为能够支撑怯场心理问题的实证研究案例。与此相同的问题也出现在安妮的个案研究中，结果表明，为表演做好充分的准备可以将 MPA 增加的风险降到最低，但随表演的特殊性(如比赛或个人音乐会)的增加，充分的准备并不足以帮助缓解怯场心理(安妮, 2019)。

综上，从上世纪八十年代后期至今，“经验层”“个案化”和“零散性”成为国内音乐表演怯场心理研究中的重要特征——研究者多数根据自身的经验和感受，对身边接触到的个案进行成因分析，并提出建议；在成因方面大致包括外因和内因两类原因：外因包括对作品的掌握不够、技术把握性低、作品自身难度较大、表演场合重要性程度高；内因主要由于主体自身的人格特征，如过于关注别人自己的评价，自身太过于寻求社会性期待等等；在改善途径方面，最容易接受和被推荐的方法就是积极的自我暗示和增加练习和表演的次数。这些结果多数出自个人经验的个案化投射，在理论层面对这一现象进行成因与机制的深度分析工作还不足；同时，还缺少大样本实证研究数据的支撑，这也就意味着，对这一问题的研究还需要一种准确、有效的测量工具。

## 5. 总结

目前，关于音乐表演怯场现象的研究不论在数量和质量上都已获得了一定的效果，但也存在着如下问题：

第一，对“怯场”概念实质的混淆和研究视角的扩大，让音乐表演怯场心理“背负”了一些原本并不属于其中的含义。从把“音乐”“表演”“焦虑”三个独立的词语组合成一个拥有特定所指的概念，到现在翻来覆去的研究，在这一漫长的过程中能够看到，MPA 概念的外延不断扩大，所指现象的特有属性也变得不再特有。用内涵和外延不同的概念指导进一步的研究工作，得出不同的结论几乎是必然的，这些结论的可信度互相干扰，从这些结论推衍出的理论体系和模型更是形形色色。

第二，解释怯场心理成因的理论数量繁多，包括对其独立的成因理论以及借用其他心理学理论，但存在着对各类理论运用不充分、缺乏对其梳理与整合的情况——或是以一种理论解释所有的怯场现象，或是悉数列举不同现象来描述某种怯场心理；前者局限在一种理论框架内，而缺少系统的心理机制分析，后者则未上升到理论框架层面进行梳理与整合。

第三，研究视角未取得进一步的突破。从上文所列举的研究成果中可以发现，怯场现象与“学生”“考试”“专业”之间的关系尤为紧密，这些关键词实际上共同指向的是怯场者背后的教育环境。音乐表演作为一项专业性极高的学习活动，其练习过程伴随着大量的教育环境与机会，尤其是对于选择专业道路和职业演奏家的学生来说，在他们人生成长的关键期，通常被长时间的课堂与练习时间占据；这时，与专业课老师和父母的相处，将会构成表演者绝大多数的社会亲密关系。以上不少文献都将表演者对社会评价的恐惧视作怯场心理的重要成因、将表演者的心态和技术把握当作怯场心理的重要调适方向，那



么也就有必要关注和探讨,伴随着表演者练习的教育过程是如何促成这一恐惧情绪发生的,以及如何建立起健康积极的心态来面对的表演情境等等,这些都是与教育直接相关的问题。即便国内外不少研究已经涉及了这些方面,但多数仅仅是处于“一笔带过”的状态,对于教育因素的关注度还严重不足。这可视为怯场心理多年来在研究思路再未取得进一步突破的重要原因。

总的来说,这些存在的问题正是后续研究需要着力突破的方向,而对怯场心理实质的把握,是解开其连环作用机制的关键所在。肯妮的理论模型虽初步尝试整合行为、情绪与认知三个维度的解释,但其框架在解释特定文化背景下的表现差异时仍显不足,尤其缺乏对中国音乐教育体系中“表演情境压力”与“评价焦虑”之间互动机制的深入探讨。基于此,未来研究可进一步聚焦于中国音乐学习者在“师生关系-舞台经验-自我期待”三重结构下的心理形成路径,并尝试发展一套适用于本土语境的、具备良好信效度的《音乐表演怯场量表》。此外,从教育干预的角度,可探索“情境模拟训练+认知重构”双模块矫治方案在专业音乐院校中的实施效果,从而在实践层面形成可推广的怯场应对模式。这些具体而系统的探索,不仅有助于补全现有理论的盲区,也将为跨文化表演心理学提供来自东方经验的重要参照。

## 参考文献

- 安妮(Khalil Raid Anne) (2019). 应对音乐表演焦虑——上海音乐学院 2016 级硕士美声唱法研究生的个案研究. 硕士学位论文, 上海: 上海音乐学院.
- 高天(1998). 音乐家的舞台紧张以及音乐治疗的应用. *中央音乐学院学报*, (2), 74-79.
- 唐捷(2014). 普通高校学生声乐演唱中“怯场”问题的实验研究——以湘南学院音乐系声乐学生为例. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 肖楸(1981). 试论考试中怯场现象的原因、规律及其预防和克服措施的心理问题. *心理科学通讯*, (5), 53-57.
- 张前(1990). 音乐表演心理的若干问题. *中央音乐学院学报*, (3), 26-31+50.
- 赵宇乔(2018). 高校音乐专业学生焦虑的测量与归因. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 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.
- Brodsky (1996). Music Performance Anxiety Reconceptualised: A Critique of Current Research Practice and Findings. *Medical Problems of Performing Artists*, 11, 88-98.
- Diehl, J. A. (2017). *Stage Fright: A Topical Guide for Singers Concerning Music Performance Anxiety Literature*. Ball State University.
- Ely, M. C. (1991). Stop Performance Anxiety! *Music Educators Journal*, 78, 35-39. <https://doi.org/10.2307/3398258>
- Kenny, D. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001>
- Lehmann, C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills*. Oxford University Press.
- Muse, L. A., Harris, S. G., & Feild, H. S. (2003). Has the Inverted-U Theory of Stress and Job Performance Had a Fair Test? *Human Performance*, 16, 349-364. [https://doi.org/10.1207/s15327043hup1604\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327043hup1604_2)
- Nagel, J. J. (1988). In Pursuit of Perfection: Career Choice and Performance Anxiety in Musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 12, 140-145.
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28, 83-107. <https://doi.org/10.1177/1321103x070280010207>
- Sieger, C. (2017). Music Performance Anxiety in Instrumental Music Students: A Multiple Case Study of Teacher Perspective. *Contributions to Music Education*, 42, 35-52.
- Step toe, A. (1982). Performance Anxiety. Recent Developments in Its Analysis and Management. *The Musical Times*, 123, 537-538. <https://doi.org/10.2307/962763>
- Step toe, A., & Fidler, H. (1987). Stage Fright in Orchestral Musicians: A Study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety. *British Journal of Psychology*, 78, 241-249. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02243.x>
- Wilson G. D. (2002). *Psychology for Performing Artists* (2nd ed.). Whurr.