



與演奏焦慮共舞

Dance with Performing Anxiety

張育瑗 | Yu-Yuan CHANG
新竹市虎林國小教師

只要有上台演出經驗者，大都會在上台前出現坐立不安的情形，也就是所謂的演奏焦慮。「演奏焦慮」是指個體在面對公開表演的壓力時所產生的緊張、不安、恐懼的情緒反應（黃淑琚，2005），伴隨著這種焦慮情緒反應，在生理上會發生肌肉僵硬、手腳發抖、心悸等現象，以致嚴重影響表演的品質。尤其在有評審或觀賞者在場的公開舞台表演更容易產生，因此「演奏焦慮」亦常被稱為「舞台恐懼」（stage fright），它不僅困擾著缺乏豐富舞台經驗的業餘表演工作者，同樣也對職業的表演藝術家造成壓力，如著名的蘇俄鋼琴家拉赫曼尼諾夫（Sergei Rachmaninov）和智利知名鋼琴演奏家阿勞（Claudio Arrau）都深受演奏焦慮之苦（黃淑琚，2005）。

根據研究指出，66%的音樂家有演奏焦慮的困擾（Wilson, 1997）；83.1%的大學音樂系學生有演奏焦慮的經驗（Miller & Chesky, 2004），汪榮才（2001）針對我國1033名音樂班（系）資優學生進行調查發現，23.1%學生自認有明顯的演奏焦慮。雖然適度焦慮有助於提升表現水準，但過度焦慮則會降低表現水準，根據Kemenade等人指出，59%的演奏家認為演奏焦慮會影響他們的表演品質（Stephenson & Quarrier, 2005）。對表演者而言，演奏焦慮是常見且嚴肅、困擾又令人感到無力的問題，就連職業演奏家也無法倖免，嚴重時，不僅會影響到一般的日常生活作息，更甚者因此放棄其職業生涯。

由於目前國內對於演奏焦慮的探究仍數少數，針對演奏焦慮的處理策略方面，更未有完整的建議與方法，因此，筆者除探討演奏焦慮的成因外，更進一步探討音樂教師如何協助學生改善演奏焦慮，盼能對具有演奏焦慮的學生有所助益。

當演奏遇見焦慮

演奏焦慮長久以來一直是個困擾著音樂學習者的問題，這種焦慮反應會干擾原有音樂性及技巧表達。Ryan (1998) 指出演奏焦慮係因演奏者在公開表演場合中對個人的音樂能力及準備的程度充滿不確定性而擔心。以下茲就造成演奏焦慮的內外因素進行探討：

外在因素

• 演出情境

由於對演出環境的不確定性，極容易造成演出者的焦慮情形，一般來說，較正式的演出或有評審在場的情況下，演奏焦慮愈高。據 Botons (1994) 的研究指出，受試者在有評審在場的生理反應和心理反應皆顯著高於沒有評審在場的受試者。而演奏型式不同，演奏焦慮程度亦不同，如 Cox 和 Kennardy (1993) 針對演出環境所得結果顯示，演奏者在正式演出時的演奏焦慮大於平時練習，且獨奏型式的演奏焦慮高於合奏型式。

• 聽眾

Hamann (1982) 的研究指出，在有聽眾場合中的演出者其演奏焦慮顯著高於沒有聽眾在場者。Ayres 的研究亦指出，當聽眾對演奏者的期待愈高時，演奏者發生演奏焦慮的症狀也愈嚴重 (張浣芸, 1996)。而其在研究中發現四種會影響到演奏焦慮的產生：聽眾多寡、聽眾地位、聽眾熟悉度、聽眾行為。也就是說，聽眾人數愈多、地位愈高、愈不熟悉或是聽眾以不專心的態度欣賞音樂時，即會對演出者造成壓力。

• 時間點

在舉行音樂演奏前，大部分的學生會出現預期性的焦慮反應，這種預期性的焦慮不僅會降低平時練習的效果，更會隨著演出日期的接近，擔心演出失常或失敗而導致焦慮程度提高。而演奏當下的臨場焦慮更是會影響到演奏的表現，使演奏者本身既有的水準無法加以發揮。Ryan 以四個時間點：平時、後台等待期、走上舞台、演奏中 (baseline, stage-side waiting to play, entering the stage, during performance) 檢測演奏當下焦慮反應，結果發現，演奏者走上舞台時的心跳最快，焦慮反應也最明顯 (Taborsky, 2007)。

內在因素

• 性別

根據 LeBlance、Jin、Obert 與 Siivola (1997) 及 Orman (2004) 的調查結果皆顯示，女性的演奏焦慮高於男性。在一般的焦慮研究中，大都傾向女性焦慮程度較男性高的看法，可能是男性在其社會化歷程當中，被要求勇敢、堅強，因此在面對焦慮時，較不願意承認自己有焦慮的現象 (鄭宗慈, 2002)。

• 學習時間與演出經驗

Hamann (1982) 以音樂學習者之演出經驗與學習時間為研究，結果發現，演出經驗較豐富或是學習時間較長久的音樂系學生，其演奏焦慮顯著低於較無經驗或是學習時間較短者 (LeBlance 等人, 1997)。而 Steptoe 和 Fidler (1987) 比較職業演奏者、業餘演奏者與學生三者之間的演奏焦慮程度，結果顯示學生的演奏焦慮程度最高，而職業演奏者的演奏焦慮反應最低，表示職業演奏者的演出經驗較業餘演奏者豐富，因此其演奏焦慮程度顯著



此乃作者的學生於合唱比賽及期末音樂發表會所拍攝。作者會在學生上台前，讓學生做呼吸放鬆練習，以降低學生的演奏焦慮，讓演出更加完美。

低於業餘演奏者。

• 個人心理因素

個人心理因素（如個性、人格特質、焦慮敏感度、自信心等）亦對演奏焦慮程度高低產生不小的影響。有些人個性較內向，容易緊張，也有人天生就有很強的表演慾，越有人注意，越會自我表現（Orman, 2004）。Cox 和 Kenardy（1993）的研究發現，具有高社會恐懼的演奏者，其演奏焦慮程度相對較高（Botons, 1994）。在人格特質的部分，楊如馨（2000）的研究指出，A 型性格的學生容易有努力競爭與成就、攻擊性與敵意的特質，所以演奏焦慮也相對升高。Stephenson 和 Quarrier（2005）的研究發現，具有較高的焦慮敏感度的人，其演奏焦慮程度也相對較高。

雖然適度的緊張可以幫助演奏者在身體與心理上提高警覺，但過度的焦慮則會使身體不適而導致演出失常。因此，瞭解上述形成演奏焦慮的成因後，演奏者必須尋求一些方法與途徑來改善過分的緊張與焦慮，讓自己在演出時能舒緩焦慮情緒，

在演出時保持最佳狀態。

如何自我因應

「因應行為」(coping behavior)指的是個體在目標追求過程中,能面對環境限制所採取的積極性適應行為;而「因應策略」(coping strategy)則是個體在遭遇困難時所採取的一些較積極性的應付手段,因應策略包括行動與思想,其目的在求減低壓力、解決困難,而不是逃避現實(張春興,1989)。

Wolfe(1990)曾調查193位音樂家的因應策略,結果發現因應主要分為兩類:情緒取向與問題取向。情緒取向的因應策略所占比例較高為63%,按次數高低,依次為深呼吸/放鬆/活動肢體、專注於音樂、降低對表演的重要感、正向的自我對話/自我接納、禱告/冥想/想像/形象化、與聽眾溝通/致贈觀眾禮物、尋求/或給予團員支持、演奏前服藥/喝酒、演奏前從事轉移注意力的活動。採問題取向因應策略的比例為37%,依次為充分準備/練習/訓練、備妥演奏相關事宜(例如確認樂譜、譜架、椅子、樂器安排妥當且易於拿取)、調整演奏生理狀況(例如減肥、衣著、休息、健康)、選擇合適的音樂(例如符合個人能力的曲目);該研究亦發現,能夠同時採用情緒與問題兩種策略的人,演奏焦慮最小。

遠離焦慮

有關演奏焦慮的改善策略或治療方法,一般可分為行為治療(behavior therapy)、認知治療(cognitive therapy)及折衷式的認知行為治療(cognitive behavior therapy)。而在改善音樂焦慮策略或治療的實驗中,採行為治療者最多。以下分別介紹:

行為治療

行為治療係依行為制約學習的原理,認為個體的焦慮是一種習得的不良習慣,治療的目的在於通過對行為的評價和一定的行為學習程式,協助個體去啟動這些重新學習的能力,革除不良的習慣。行為治療常用的策略有:

• 肌肉放鬆法(muscle relaxation)

放鬆訓練主要目的是要減少引發焦慮和壓力,Wolpe對肌肉放鬆訓練設定兩個基本原則:(1)先讓受試者把身體某處的肌肉縮緊,然後再有意地將之慢慢放鬆;進行放鬆時,專心的去感受肌肉漸漸鬆弛;待肌肉已恢復平常的放鬆狀態時,還要告訴自己「放鬆下去,放鬆下去」,以使該部份的肌肉獲得更深一層的放鬆。(2)需要放鬆的肌肉部位順序最好固定;Wolpe所採用的順序是:手及手臂→臉部→頸與肩膀→背部→腳及腿部(張育瑗,2007)。Snyder研究發現肌肉放鬆可以平和心靈、降低焦慮及中斷負面思想(Kim,2005)。

• 系統減敏法(systematic desensitization)

系統減敏法主要功能就在於打破當事人的焦慮反應的習慣,在減敏的過程中,先協助或訓練當事人學會肌肉鬆弛,放鬆生理上的緊張度,然後減低焦慮;其原理是利用「交互制約」或「交互抑制」的方法,逐步的克服焦慮,此法對於治療焦慮與壓力最為有效(魏麗敏與黃德祥,2007)。Reitman(2001)曾探討以音樂輔助系統減敏感法,在改善音樂演奏焦慮上的效果。實驗結果顯示,同一組在治療前後,在自評問卷與生理指數上均有改善趨勢。Kim(2005)亦運用音樂即興結合減敏感法,對任教於音樂系之女鋼琴家進行一維持六週的演奏焦慮改善課程,結果亦顯示有效。

• 亞歷山大放鬆技巧(Alexander Technique)

由澳洲人Frederick Matthias Alexander所提出發展的身體療法。主要是透過肢體動作,改善不良姿勢以求反射和協調,可免除一些有害的緊張和壓力以達到放鬆的目的,亦可減少日常生活中由緊張

所帶來的身體不適、如腰酸背痛等，也對於專業領域活動，如表演藝術或運動有幫助。雖然亞歷山大技巧逐漸受到國內音樂系所重視，但目前國內專業師資尚不足。

認知治療

認知治療強調當事人的焦慮，是對壓力來源的認知評估發生錯誤所導致，須透過諮商者協助，重新評估壓力來源性質，重組認知結構。一般都採用理情治療法（rational-emotive therapy）、認知策略（cognitive Strategies）與認知演練（cognitive rehearsal）等方法。

折衷式的認知行為治療

• 引導式想像（Guided imagery）

引導式想像是一種應用意象（images）來達成特殊健康目的的技巧。Achterberg 將想像定義為「應用視、聽、嗅、味、動、觸等有關的思考歷程，它是知覺、情感與身體變化的溝通機制」。引導式想像多被應用於醫療領域，其效果也受到相當多的實證研究支持，特別是應用於症狀與焦慮的控制；引導式想像也被用於教育應用，以助於放鬆、改善學業成就、減輕焦慮、增進記憶與理解（Espen & Hodnett, 1999）。

其它常用方式

音樂演奏是交織心理與生理的一連串的複雜行為，亦屬於反射動作的一種。唯有練習純熟，反射動作般的反應才會更加牢靠。而改變態度也是可以幫助演奏者達到舒緩焦慮的一種方式，由於演奏焦慮的產生總是助長消極且沮喪的態度，導致影響演奏的品質（蔡汶錚，2000）。在演奏中，常會因為過度的緊張或焦慮而使一些樂段彈奏不佳，或是彈奏速度過快，而含糊的處理樂曲表現。因此，演奏者應學習在緊張中改變自己的想法與態度，要提醒自已，即使是最好的演奏者也會有出錯的時候，不要將記憶一直停留在彈錯的地方；要將注意力集

中在整體音樂表現、樂曲的走向及音色的變化等。另外，增加集中上台演練或預演的機會，亦是減低演奏壓力的方法（黃淑珺，2005）。在演奏前，最好的練習方法是先在壓力較小的非正式場合中多面對聽眾彈奏，屆時臨到正式演出，就不會手忙腳亂，無所適從（李麗蓉，1996）。因此 LeBlanc 等人建議，音樂教師應多增加學生上台以及面對聽眾的經驗以降低演奏焦慮（Taborsky, 2007）。

演奏達人的叮嚀

對一個演奏者而言，演奏焦慮是揮之不去的夢魘，很少有人會不受它影響，長久以來，音樂教師往往都將學生的失常怪罪於練習不夠或注意力不集中等。在音樂學習上，演奏焦慮並沒有被當作獨立的課程單元，老師們往往都是要學生把台下的聽眾當石頭就好；但在瞭解演奏焦慮的成因後，我們知道並不是每個學生都適合這種方式。演奏焦慮的出現，不只是準備不足或是注意力不集中，它可能牽涉到演奏環境、聽眾多寡、演奏者的個性、人格特質等因素。音樂教師在學生學習音樂的路上扮演著極重要的角色，雖然學生的素質不一，但為了避免演奏焦慮造成學生更多的失敗與挫折感，多給予學生鼓勵，並從學生的演奏焦慮成因找出適當的舒緩方式，才能有效的改善演奏焦慮。除了上述的各種降低演奏焦慮的策略外，教師們還可以提醒學生以下幾點：（1）做好準備工作，在演出前認真的練習；（2）在上台前做好暖身工作，以確定身體與樂器狀況；（3）把焦點放在音樂上，心無旁騖、專心致力於音樂演奏；（4）提供給聽眾你最好的準備，並好好享受自己的演出經驗。相信透過以上的練習，將可有效的改善音樂演奏焦慮，並使演奏者的演出更臻完美。

（本文圖片提供：張育瑗）

■ 延伸閱讀

- 李麗蓉 (1996) : 如何對付「演奏焦慮」。國教輔導, 35 (6), 41-44。
- 汪榮才 (2001) : 音樂資優生表演焦慮之研究: 表演焦慮反應類型、出現率及相關因素之分析。國民教育研究集刊, 7, 1-67。
- 張浣芸 (1996) : 我國大專表演科系學生演出焦慮之研究 (一)。藝術學報, 58, 375-395。
- 張育環 (2007) : 音樂聆聽與肌肉放鬆練習對國小高年級學生紓解考試焦慮之實驗研究。國立新竹教育大學音樂教學碩士班學位論文, 未出版, 新竹市。
- 張春興 (1989) : 張氏心理學辭典。台北: 東華。
- 黃淑瑛 (2005) : 音樂系學生之演奏焦慮。南大學報, 39 (1), 107-134。
- 楊如馨 (2000) : 音樂資優學生之父母管教方式、A型性格、認知風格與音樂表演焦慮之關係。國立台南師院國民教育研究所碩士論文 (未出版)。
- 鄭宗慈 (2002) : 音樂系學生之演奏焦慮初探。音樂研究, 1, 363-389。
- 蔡汶錚 (2000) : 克服鋼琴演奏的舞台恐懼症。台南師院學生學刊, 22, 179-195。
- 魏麗敏、黃德祥 (2007) : 諮商理論與技術。台北, 五南。
- Arena, J. G. (2002). Chronic pain: psychological approaches for the front-line clinician. *Psychotherapy in Practice*, 58(11), 1385-1396.
- Botons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*, 3 (1), 63-81.
- Cheung, Y. L. (2001). A pilot study on the effect of progressive muscle relaxation training of patients after stoma surgery. *European Journal of Cancer Care*, 10, 107-114.
- Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 49-60.
- Espen, M. J. & Hodnett, E. (1999). A pilot Study Investigating Student Musicians' Experiences of Guided Imagery as a Technique to Manage Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 14(3), 127-132.
- Hamann, D. L. (1982). An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of Research in Music Education*, 30(2), 77-90.
- Kim, Y. (2005). Combined Treatment of Improvisation and Desensitization to Alleviate Music Performance Anxiety in Female College Pianists: A Pilot. *Medical Problems of Performing Artists*, 20(1), 17-24.
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., Siivola, C. (1997). Effects of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45(3), 480-496.
- Miller, S. R. & Chesky, K. (2004). The Multidimensional Anxiety Theory: An Assessment of and Relationships between Intensity and Direction of Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, and Self-Confidence over Multiple Performance Requirements among College Music Majors, *Medical Problems of Performing Artists*, 19(1), 12-20.
- Orman, E. K. (2004). Effect of virtual reality graded exposure on anxiety levels of performing musicians: A case study. *Journal of Music Therapy*, 41(1), 70-78.
- Reitman, A. D. (2001). The Effects of Music-assisted Coping Systematic Desensitization on Music Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 16(3), 115-125.
- Ryan, C. (1998). Exploring musical performance anxiety in children. *Medical Problems of Performing Artists*, 13(3), 83-88.
- Stephenson, H. & Quarrier, F. (2005). Anxiety Sensitivity and Performance Anxiety in College Music Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 20(3), 119-125.
- Taborsky, C. (2007). Musical Performance Anxiety: A Review of Literature. *Applications of Research in Music Education*, 26(1), 15-25.
- Stephens, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78, 241-249.
- Wilson, G. D. (1997). Performance Anxiety. In D. J. Hargreaves & A. C. North (1997)(Eds.), *The Social Psychology of Music* (pp. 229-248). New York: Oxford University Press.
- Wolfe, M. L. (1990). Coping with Musical Performance Anxiety: Problem-focused and Emotion-Focused Strategies. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 33-36

教育部



徵件時間 | 102年3/26~4/30

組別項目 | 教師組 (具中華民國國籍之公私立各級學校專、兼任及退休教師) :
傳統戲劇劇本、短篇小說、散文、古典詩詞、童話
學生組 (具中華民國國籍之國內外各級學校在學學生) :
傳統戲劇劇本、短篇小說、散文、古典詩詞

報名方式 | 線上報名後以掛號郵寄送件, 本獎實施要點及報名網址:
<http://ed.arte.gov.tw/philology>

洽詢電話 | (02)23110574#233



指導單位: 教育部、中華文化總會

主辦單位: 國立臺灣藝術教育館