

从认知心理学角度谈小提琴练琴

詹呈智

练琴是小提琴演奏者提高自身技艺和进行音乐艺术探索的重要途径。生理机能的保持与发展、演奏技术的学习和掌握以及音乐处理方式的设计和完善都要通过练琴来实现。认知心理学是研究人的高级心理过程的学科，主要研究认知过程，如感知觉、注意、记忆、思维、想象等方面。从认知心理学角度来指导小提琴练琴，能使演奏者更好的掌握小提琴演奏技术、发挥音乐想象、调整演奏时的心理状态。下文将从认知心理学出发，探讨其在小提琴练琴中的作用。

1. 练琴中的感知觉

感知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别和整体属性的反映。乐谱谱面、演奏的生理动作都会在大脑中产生感觉和知觉，演奏者需要保持敏锐的感觉和知觉，认真识别谱面上各种符号和记号，细心体会动作的感节，并对演奏效果仔细辨别。如果放松对感知觉的训练，时间长了感知觉就会迟钝。若音准较差，除了手指方面的问题外，更多是因为听觉上马虎，对不准的音不仔细调整，久而久之耳朵对音准的辨别能力就会下降，音准也就到受到影响。

2. 感觉中的注意

注意，通常是指选择性注意，是有选择的加工某些刺激而忽视其他刺激的倾向。它是人的感知觉同时对一定对象的选择指向和集中。练琴中的注意体现为排除其它活动的干扰，把注意力集中在练琴活动上。练琴也要

有重点分步骤，在一定时间段内集中精力解决一项问题。如先解决好各项技术难题，再处理音乐表现，最后在模拟演奏和正式演奏中培养良好的演奏心理。技术训练也要有其重点，如着重练习音准时，节奏和弓法等因素可以暂时退居次要地位，若影响音准主要因素是换把，就要专门练习乐曲中各种换把。

3. 练琴中的思维

思维是人脑对客观现实的间接的、概括的反映，是认识的高级形式。它反映的是客观事物的本质属性和规律性的联系。根据此定义，练琴中的思维是对练琴过程进行归纳和总结。练琴也是练脑，“用脑练琴，能够使我们尽可能避免无谓的、漫无目的的练习，尽可能避免浪费时间，从而大大地提高练琴的效率，用尽量少的的时间使自己的技巧得到尽量大的提高”。用脑练琴，就是要用科学的方法练琴，要善于对自己出现的问题进行分析和思考，找出问题的根本原因并采取正确的有针对性的练习，不能“头痛医头，脚痛医脚”。

4. 练琴中的记忆

记忆是人脑对经验过的事物的识记、保持、再现或再认。练琴不仅要乐对乐谱谱面进行记忆，而且要对练琴中所获得的心理和生理经验进行再现。记忆可以分为视觉记忆、听觉记忆、抽象记忆、动作记忆、情绪记忆等。练琴中视觉记忆包括谱面记忆和各种可视演奏动作的记忆。乐谱看熟后，谱面牢牢印在脑子中，离开乐谱

也能“看到”这种印象；左手指按弦位置和弓弦接触点也是视觉记忆的内容。听觉记忆是内心听觉对音乐的再现，如音高和旋律等。抽象记忆指从曲式和声等概念上进行记忆。动作记忆是对演奏动作的次序、速度和力量的记忆。情绪记忆在音乐表演中起着重要作用，情感共鸣将使演奏者对音乐的感受十分深刻从而更加富于表现力。练琴者要充分合理地运用各种记忆方法，巩固和发展演奏技术，提高音乐表现力。

5. 练琴中的想象

想象是人脑对记忆材料进行加工从而产生新的形象的心理过程，是高级思维过程。在头脑中模拟演奏动作，是非常有效的练琴方法。小提琴家埃内斯库有一次拿铅笔当指板练习左手指，突然，他停来说：“啊！这个地方音不准了。”布朗斯坦的视觉音准概念是想象对于技术训练的一种尝试，“在头脑中看出各个音符所使用的手指之间的间隔与距离，在拉每一个音之前做到

心中有数。”而音乐想象则更是成为一名艺术家不可或缺的条件。波兰著名的女钢琴家玛丽亚·维岛柯米尔斯卡认为：“演奏艺术所指靠的唯一的真正基础应该是音乐想象。”在练琴通往舞台的最终阶段，还要进行舞台模拟的练习。陌生的演奏环境、舞台的大小、合作者的多少、观众的素养和演奏者自身的心理素质都会影响演奏，所以要进行演奏式练琴，想象自己正站在舞台上演奏，克服临场的紧张心理。

从认知心理学中认知过程的几个方面着手小提琴练琴，对建立正确的演奏概念、养成善于思考的练琴习惯、增强记忆力和音乐想象力、培养稳定的心理素质有着重要作用。演奏者要建立长远的练琴目标和计划，采用科学的练琴方法，提高练琴效率，加强在技术和音乐上不断钻研和创新的能力，同时坚持对艺术的不懈追求，才能达到小提琴演奏艺术的更高境界。