

## 评估你的音乐练习技能

作者：杰拉尔德·克利克斯坦

如果您对任何陈述的回答是“否”，请参阅《[音乐家的修炼之道](#)》第一部分，以获取有关改善练习习惯的指导。

1. 我的练习对我很有意义；我很少觉得无聊。	是 / 否
2. 我能照常按照规定的练习时间表进行练习。	是 / 否
3. 我的练习场地里设施齐全，可以满足我的需要。	是 / 否
4. 我在开始练习前设定了明确具体的目标。	是 / 否
5. 我常会在练习之后体会到成就感。	是 / 否
6. 我练习时能够保持精神专注。	是 / 否
7. 我常会录下练习的过程，然后对录音进行评估。	是 / 否
8. 我会客观地评估我的练习，很少因遇到困难而感到沮丧。	是 / 否
9. 我在练习中会使用节拍器。	是 / 否
10. 我是在练习前热身。	是 / 否
11. 我在练习期间会定期休息。	是 / 否
12. 我能高效且有把握地学习我力所能及的音乐。	是 / 否
13. 我的曲目库中有很多我能胜任的作品。	是 / 否
14. 在开始学习一部作品时，我会先设定基本的诠释方案，再确定如何训练技巧。	是 / 否
15. 我能够设定出令听众感动的戏剧化演绎方案。	是 / 否
16. 在学习新作品时，我会有表情地唱节奏。	是 / 否
17. 我用具体的策略来解决音乐和技术上的问题。	是 / 否
18. 我能合理安排重复练习，既不重复错误，也不导致疲劳。	是 / 否
19. 我用心理想象来辅助学习和记忆音乐。	是 / 否
20. 我会在演奏或演唱时提前想象。	是 / 否
21. 我对提升作品速度的策略感到满意。	是 / 否
22. 我对记忆音乐和背谱表演的能力充满信心。	是 / 否
23. 我有一个覆盖面较广的计划来提升技术，并每天进行练习。	是 / 否
24. 我会有计划地练习视读能力。	是 / 否
25. 我可以即兴弹奏旋律并配以简单的和弦。	是 / 否
26. 我会细致地复习我最喜欢的作品，以保持表现力和技巧上的活力。	是 / 否
27. 我会听各种音乐录音，并定期参加现场音乐表演。	是 / 否
28. 我正在推进音乐理论、练耳等其他通用音乐知识的学习。	是 / 否
29. 我会有意识地采取措施来激励练习、抵制拖延。	是 / 否
30. 当我在练习中犯错误时，我会视之为具有启发性的讯号，而非失败的迹象。	是 / 否
31. 我了解如何练习，这使我的表演既自信，又具有艺术性。	是 / 否
32. 当我练习时，我会强化《音乐家的修炼之道》第一部分中描述的七个“卓越习惯”。	是 / 否