

评估你的音乐表演技巧

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2部分，以获取有关提高音乐表演技巧的指导。

1. 我逐渐理解了表演压力对演出前、中、后三个时期的影响。	是 / 否
2. 我对表演所带来的压力不那么恐惧了。	是 / 否
3. 总体上，我对因个人情绪、演出任务和场合问题导致的表演焦虑有了更清晰的认识，尤其是在个人问题上。	是 / 否
4. 每当我在台上遇到麻烦，我都知道该如何练习，以便下次表演时能有进步。	是 / 否
5. 对于准备工作涉及的五个方面（艺术的、技术的、身体性的、心理/情感性的、组织上的），我了解自己的优势和薄弱之处。	是 / 否
6. 对于准备工作中的最薄弱环节，我能制定计划来改善它。	是 / 否
7. 在音乐会当天，我知道怎样准备，从而可以在最大程度上降低心理负担。	是 / 否
8. 当到达演出场地时，我能妥善安排后台的各种事项，检查舞台设施，并与工作人员友好交流。	是 / 否
9. 当我在后台感到不安时会运用特殊技巧来缓解不适，激发自己的创造力。	是 / 否
10. 对于上台、鞠躬和其他舞台礼仪，我都很有把握。	是 / 否
11. 我的舞台表现能让观众乐在其中。	是 / 否
12. 对于整场演出我能善始善终，保持良好的掌控力。	是 / 否
13. 表演时，我知道如何运用多种技巧来尽量避免对表演不利的状态，比如深呼吸，集中注意力，积极的自我对话等。	是 / 否
14. 尽管我会紧张，但在表演自己能胜任的曲目时，我仍能做到充分准确并富于表现力。	是 / 否
15. 表演总能让我兴奋并能激发我的创造力。	是 / 否
16. 表演时我能全身心投入，给予听众最佳的音乐体验；不会因自我焦虑而退缩。	是 / 否
17. 我可以亲切地同观众讲话。	是 / 否
18. 我可以从容地应对舞台失误，并弱化它给音乐表演带来的影响。	是 / 否
19. 表演时我不会在意失误，也很少因此感到惶恐。	是 / 否
20. 音乐会结束后，我会接受自己的表现，不会责备自己的失误。	是 / 否
21. 表演结束后，我会礼貌地对待我的同事和任何我遇到的观众。	是 / 否
22. 我会有意识地评估自己的表演。	是 / 否
23. 我会通过私下演奏和参与小组演奏来定期练习表演技巧。	是 / 否
24. 遇到我自己不能解决的表演问题时，我知道如何寻求专家的帮助。	是 / 否
25. 我确信自己的表演技巧在不断进步。	是 / 否