



通过双手实现自我

—— 钢琴演奏艺术

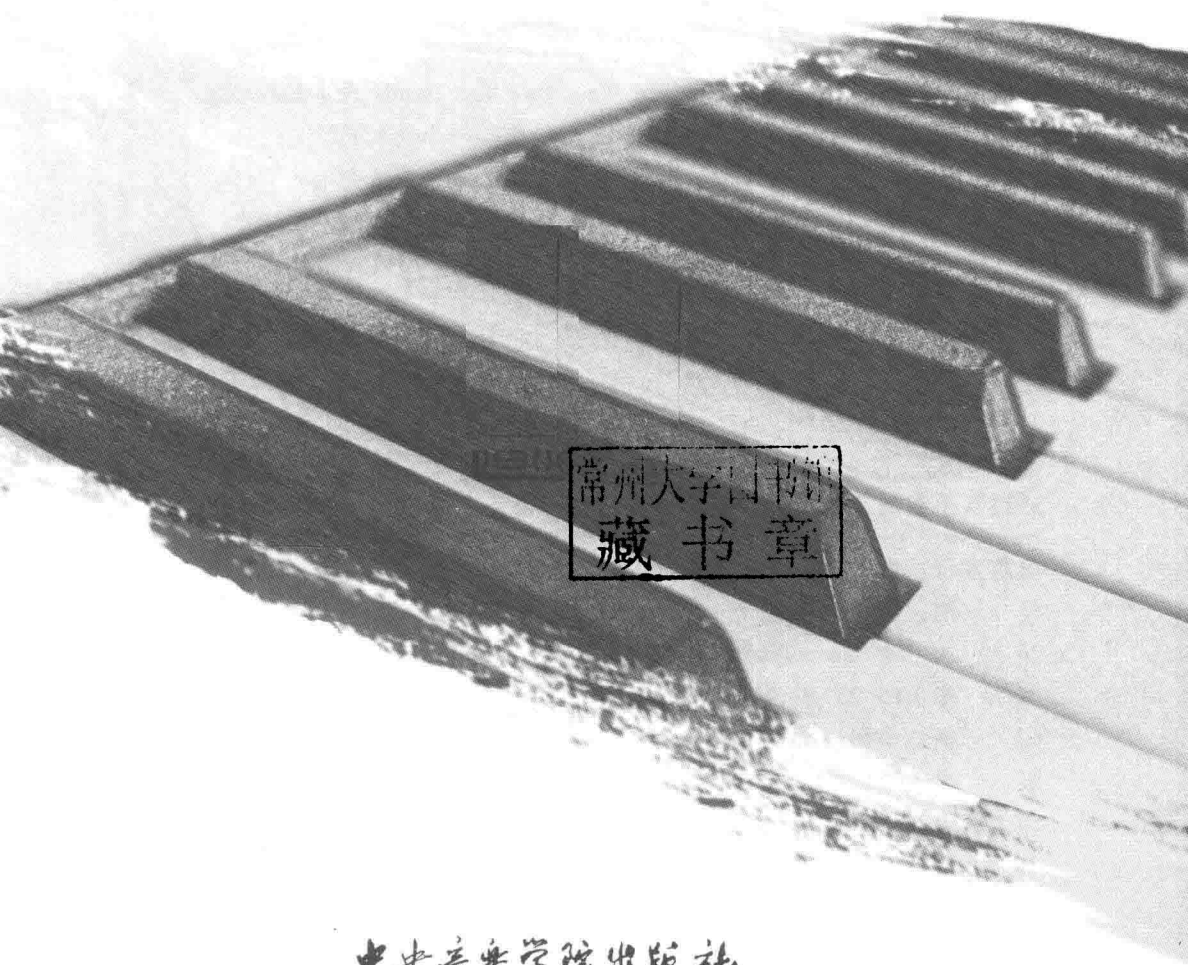
[美] 西摩·伯恩斯坦 著 寇亦青 译

中央音乐学院出版社

通过双手实现自我

—— 钢琴演奏艺术

[美] 西摩·伯恩斯坦 著 寇亦青 译



常州大学图书馆
藏书章

中央音乐学院出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

通过双手实现自我 : 钢琴演奏艺术 / (美) 西摩·伯恩斯坦
著 ; 寇亦青译. —北京 : 中央音乐学院出版社, 2017.12

ISBN 978 - 7 - 81096 - 830 - 0

I. ①通… II. ①西… ②寇… III. ①钢琴演奏—经验—美国
IV. ①J624.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 229313 号

Title of the original edition: With Your Own Two Hands: Self-discovery
Through Music Copyright © 1981 by Seymour Bernstein (ASCAP)

Chinese language edition by Central Conservatory of Music Press,
Copyright © 2017

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01 - 2017 - 5483 号

Tōngguò Shuāngshǒu Shíxiǎn Zìwǒ

通过双手实现自我 —— 钢琴演奏艺术

[美] 西摩·伯恩斯坦著

寇亦青译

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 特 16 开

印 张: 15.25 字数: 276 千字

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—2,000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81096 - 830 - 0

定 价: 68.00 元

中央音乐学院出版社 北京市西城区鲍家街 43 号 邮编: 100031

发行部: (010) 66418248 66415711 (传真)

献给

罗纳德·赫德 (Ronald Herder)

我从未梦想到
我可以用自己的双手
触摸天空

——萨福

前 言

乐器演奏者或者唱歌的人无疑会承认，他们的生活经验会影响到音乐练习的方式。但谁会想到，也许反之亦然：在音乐练习中所获得的能力——首先是敏感度的提升以及情感、思维和身体反应的自控——也同样会影响到我们的生活？

我们是否能够接受这一理念，取决于我们对自身天赋的评价，以及它在我们生活的重要程度。如果我们相信，我们与自身的天赋合而为一，我们深信“我，等同于我的才华”，那么我们在练习中所体验到的整体情感、思维以及动作协调也会顺理成章地影响到音乐之外的生活领域。如果说生活中每一项活动都能引发不同组合形式的情感、思维和肢体动作，那么我们自然也可得出结论，我们通过音乐所获得的三种功能的紧密关联也可延伸到其他领域，满足我们生活中的所有需要。换句话说，通过有目的性的、持之以恒的练习方法，我们可以协调自身的所有思维、感觉和动作。

本书写作的初衷就是想阐释达到这种目的的练习方式。它肇始于我们有意识地运用自身的天赋——不论我们的年龄和训练程度，并且激励自己培养一种能够达到自控目的的练习方式。出于对音乐的挚爱之情，当我们清楚地认识到音乐练习的基础之后，我们就能在音乐自我和真实自我之间建立一种深刻的和谐关系，随着时间的推移，音乐和生活以无尽的循环交互影响。用自己的双手实现这一切，是我们进行音乐练习的动力。

致 谢

在本书写作过程中，家人、朋友、同事和学生的关心始终激励着我。他们赞同我的观点，即音乐练习会影响到我们的生活，他们促成我尽力完成此书。他们分享我的进步和挫折，将自己的时间和精力奉献于我的工作，仿佛他们想藉此证明，我对生活的基本信条是正确的。

我要特别感谢我可敬的老师克利福德·寇松（Clifford Curzon）先生，身为一个艺术家和教师，我始终把他的艺术家风范看作自己工作的楷模；我还要感谢大卫·M. 克雷（David M. Clay），每当我的写作偏离主题时，他都会把我引回正轨；克里斯托弗·路易斯（Christopher Lewis），他以艺术家的感受力提出了建设性意见，并且校正了两版手稿的书写错误；感谢钢琴家、教师和音乐学者汤姆斯·道森博士（Dr. Thomas Darson）在技术和音乐史方面的意见；感谢罗伯特·莱文（Robert Levin），他修改了《记忆》一章中的“背诵乐曲的基本要点”段落；感谢希拉·阿尔登道夫（Sheila Aldendorff），我认识的最出色的教师之一，她始终以热情和有益的建议支持我的工作。

此外下列诸位也提供了宝贵的帮助：马林·奥尔索普（Malin Alsop）、西莫内·贝尔斯基（Simone Belsky）、海伦·博伊贡博士（Dr. Helen Boigon）、乔治·波兹尼教授（George Bozzini）、奥利佛·布里泰恩（Oliver Brittain）、卡洛琳·布罗斯（Carolyn Bross）、安德烈·迪普伊博士（Dr. André Dupuis）、莉莲·费德教授（Lillian Feder）、克劳德·弗兰克（Claude Frank）、费利克斯·加利米尔（Felix Galimir）、马克辛·吉安尼尼（Maxine Giannini）、理查德·古德（Richard Goode）、林恩·格拉斯贝格（Lynn Grasberg）、艾琳·罗森贝格·格劳（Irene Rosenberg Grau）、里奥拉·亨德尔（Liora Hendel）、玛格丽特·霍华德（Margaret Howard）、迈克尔·雅各布斯博士（Dr. Michael Jacobs）、娜塔莉·贾菲（Natalie Jaffe）、黄艺音（音译 Yi Yin Huang）、丹尼斯·卡恩（Denise Kahn）、迈克

尔·齐默曼 (Michael Kimmerman)、塞思·齐默曼 (Seth Kimmelman)、欧内斯特·莱文斯坦 (Ernest Levenstein)、塞缪尔·莱文教授 (Samuel Levin)、拉比·Z·大卫·利维 (Rabbi Z. David Levy)、欧文·刘易斯博士 (Owen Lewis)、斯蒂芬·迈耶 (Stephen Mayer)、马克·普雷斯顿 (Mark Preston)、罗伯特·雷斯尼克夫 (Robert Resnikoff)、大卫·瑞森伯格 (David Rissenberg)、威廉·E. 卢瑟福教授 (William E. Rutherford)、理查德·舍克 (Richard Shirk)、约瑟夫·史密斯 (Joseph Smith)、罗萨丽·萨瑟兰·斯顿普 (Rosalie Sutherland Stump)、亚历山大·切列普宁 (Alexander Tcherepnin 中文名齐尔品)、贝利斯·托马斯博士 (Dr. Baylis Thomas)、埃莉诺·索恩布雷德 (Eleanor Thornblade)、哈莉特·温格林 (Harriet Wingreen)、伊芙·沃尔夫 (Eve Wolf)、伊丽莎白·沃尔夫 (Elizabeth Wolff) 和米切尔·史尔威治 (Mitchell Zeidwig)。

没有我的朋友、智囊和曾经的学生弗洛拉·莱文 (Flora Levin) 的帮助, 本书就无法完成。作为模範的学者和热情的音乐家, 她以其敏锐的语感参与了本书的撰写。我们一直互相学习, 彼此交流, 为达到共同目标而努力, 最终从工作的每个微小进步中收获快乐; 所有这一切与本书的宗旨息息相关。弗洛拉·莱文对于音乐练习抱着积极的态度并且感悟到练习所带来的和谐效果, 这些无疑都支持了我的理论。此外, 她修订了我的手稿, 并时常补充她的个人观察, 使之成为终稿的重要部分。凭借她对我思路的感受力、毫不妥协的完美意识, 她以自身练琴的方式来对待此书的写作——兼有艺术感受力、细致和热情。因此我可以毫不夸张地说, 弗洛拉的精神贯穿了整本书。

目 录

前 言	(1)
致 谢	(3)

第一部分 练习的意义

1. 我们为什么要练习?	(3)
我是谁?	(4)
练习——通向自我整合的一把钥匙	(6)
最高目标	(8)
2. 什么阻碍我们练习?	(9)
孤独	(9)
自我提升	(11)
你和你的老师	(11)
团队工作的经验	(13)
实例	(15)
学生 1. “生命线”	(15)
学生 2. “承诺书”	(17)
学生 3. “牺牲品”	(19)
学生 4. “当饼干桶还空着的时候”	(20)
学生 5. “华尔街的钢琴家”	(23)
总结	(27)

3. 集中注意力	(30)
有意识的集中注意力和无意识的集中注意力	(30)
读谱	(31)
如何唤起注意力	(35)
自动化控制	(36)
关注点：错误	(37)
关注点：整体和部分	(39)
关注点：指法	(42)
抢拍——注意力的死敌	(46)
4. 感 受	(49)
关于音符	(50)
呼吸	(51)
让身体适应声音	(53)
总结	(57)

第二部分 钢琴演奏面面观

5. 速度、节奏、节拍	(63)
一些概念的定义	(63)
节奏对行为的影响	(64)
“快”有多快？“慢”有多慢？	(65)
我们对慢速和快速所做出的身体反应	(66)
快速演奏的前提条件：手腕的固定	(67)
长音	(68)
不要抢弱拍的时间	(74)
在渐强和渐弱时控制速度	(75)
平衡和控制	(75)
律动教学	(76)
我们体内的儿童	(77)
快速练习还是慢速练习？	(78)
如何克服困难	(81)
总结	(85)

6. 聆听	(87)
直觉的聆听	(87)
监督	(90)
开启和关闭	(91)
音乐家如何倾听	(92)
让声音活起来!	(94)
倾听别人	(94)
听众	(95)
绝对音感	(96)
相对音感	(98)
7. 你和钢琴	(100)
引言.....	(100)
手臂的重量.....	(100)
放松的神话.....	(101)
自然的放松和有意识的放松.....	(102)
体验自然的紧张.....	(104)
正确的紧张度.....	(105)
我的胳膊断了!	(106)
手指固定.....	(108)
三层键盘.....	(108)
如何给和弦加色彩.....	(109)
使用踏板.....	(112)
手指, 手指, 还是手指!	(120)
毅力.....	(122)
触键.....	(123)
我们应该练习音阶和琶音吗?	(126)
音阶演奏的准备步骤.....	(128)
稳定胳膊.....	(136)
8. 动作设计	(137)
引言.....	(137)
上臂的动作.....	(139)

能量曲线·····	(143)
第一个发现：让身体的动作配合重音·····	(148)
第二个发现：“三种类型”·····	(152)
总结·····	(155)

第三部分 通过登台演出实现自我

9. 登台演出·····	(161)
谁应该登台演出以及为什么？·····	(161)
开音乐会：练习的动力·····	(164)
比赛·····	(165)
批评·····	(167)
自我价值的尺度·····	(169)
四个学习阶段·····	(170)
10. 记 忆·····	(175)
历史纵览·····	(175)
为什么要背谱？·····	(176)
键盘记忆·····	(177)
重复和条件反射（自动控制）·····	(181)
有意识的记忆·····	(182)
时间期限·····	(183)
我们如何有意识的运用自动控制·····	(185)
根据听力背诵曲谱·····	(186)
不借助乐器的背诵曲谱·····	(186)
从结尾开始倒背乐谱·····	(187)
记忆错误·····	(187)
背诵乐曲的基本要点·····	(189)
学习计划的补充和实践·····	(191)
补充的想法和结论·····	(207)
11. 怯 场·····	(209)
责任感·····	(209)

缺乏责任感·····	(210)
自我伤害的行为·····	(211)
自卑·····	(212)
自大·····	(212)
自我放弃·····	(212)
被他人伤害·····	(213)
分清事情轻重缓急·····	(214)
彩排·····	(215)
彩排对准备一场成功的音乐会的重要性·····	(215)
灵性层次的准备·····	(216)
我们如何设计有意义的彩排·····	(217)
过度准备·····	(217)
登台之日·····	(218)
我们应该吃什么? ·····	(221)
药物·····	(222)
后台休息室·····	(224)
音乐会后的一天·····	(225)
12. 结束语 ·····	(226)
注 释·····	(229)

第一部分

练习的意义

1. 我们为什么要练习？

我曾经有一位颇有才华的女学生，无论我提出什么建议，她总爱和我唱反调。后来我发现，其实她的挑战态度源自于自身的愧疚感——从不完成功课所带来的负疚心理，因而我一再容忍她的挑衅，同时尽力唤起她对练习的兴趣。但有一次上课时我们发生了严重的冲突。我觉得这次她太过分了，我向她挑明了，她的桀骜不驯只能说明她缺乏练琴的自律精神，她带着惯常的挑衅神气看着我回答：“我来你这儿，目的可不是为了让你分析我这个人，你只管上好钢琴课就够了！”“你怎么抱着这种想法”，我反驳说，“我只想给你上钢琴课？你当真认为，我会把你、你的人格与你的音乐天赋割裂开来？我认为，一个教师同时也应该促进学生个人素质的提高，当我培养你的钢琴才能时，我有权干涉与你有关的方方面面。”我的观点——即我不仅关心她的才华，而且关心她整个人——让这个学生哑口无言。这是一个转折点，不仅对于她而言，对于我同样如此。生平第一次我对一个学生说出了一种观点，从前我对此只有朦胧认识：音乐练习不仅会对音乐家意义上的“个人”产生影响，也会对普通意义上的“个人”产生影响。当我的学生意识到，我关心她的个人品质，就像关心她在音乐上的进步一样，她的态度有了彻底改变。现在她规规矩矩地准备功课，在上课时和我积极交流思想和感受，我们逐渐发展起一种互相信任和互相喜爱的关系。

无疑在课堂上，最令人愉快的事情莫过于赞美一个人的美好品质。但对我来说，我在那位女生身上取得的成功意义还远超于此，它决定了我之后的授课风格。我明白了，一个人的天赋会决定他的个人风格和人格特征。事实上它揭示出我们到底是谁。由此我得出一个结论：一个人越将自身天赋发挥得淋漓尽致，同时他也越能在其他生活领域一展才华。从这个角度，我们可以发现从事音乐的深刻意义：让自我和自身的天赋协调一致、相互促进。这个想法使我有一个非常重要的发现：音乐练习和音乐演奏有助于发现自我。下面我将阐释为什么会如此以

及我们如何达到这个目的。

我是谁？

在我早年的学生时代，有时我发现练琴会在某种程度上影响我的整个人生。但我尚不清楚弹钢琴时的感觉与日常生活中的感觉到底有没有关系，因此我无法有意识地运用自己的认知。但在 15 岁那年我至少明白了一件事：如果练琴过程很顺利，我离开钢琴时心情舒畅，这种良好的感觉通常能够保持一整天。而它带来的结果是：我成为一个更好的儿子、更好的朋友、更好的学生。与此相反，如果我练琴时漫无目的，不只音乐上的成果寥寥，我干其他事情也常常一团糟。我曾经思索过，为什么练琴能够极大地改变自己的行为方式。

在我的记忆中，钢琴曾经是我的庇护所，它帮助我从人际交往所带来的内心纷扰中解脱出来。从根本上说，我在自己身上看到了两个完全不同的角色：一个是钢琴演奏者，另一个是家庭的一个成员和朋友圈的一分子。我凭空猜想，别人喜欢我，大概仅仅因为我会弹钢琴吧，所以我在公众场合常感到困窘。当我了解到像贝多芬这样的人物也曾经受此想法的困扰，我内心平和了一些。贝多芬确实曾有一种担心，人们赞赏他，主要因为他的才华而非他的个人品质。¹这种心理矛盾常常出现在早年就显示出艺术天赋的人身上，而且非常普遍，但是没有人开解过我，我把这种角色扮演的困扰当作阻碍个人发展的严重障碍，我不仅困惑于自己必须同时扮演两个截然不同的角色；同时我也不清楚，到底哪个角色才是真正的自我。我坚信，很多人在这种矛盾心理中长大，并且逐渐习以为常，没有加以克服。当然那时我未曾料到，我竟然能从弹琴时积累的经验中找到问题的答案。

人格的分裂使我痛苦，因此我在朝鲜战争爆发后暗自希望参战。我在寻找一次机会，我想确认人们喜欢我这个人，而非仅仅因为我是音乐家，因此我想冒一次险、一劳永逸地找到最终答案。从这个角度说，两年的行伍生涯确实很有用，因为我发现我的战友们喜欢的是我本人。在我无需用钢琴来证明自我之后，我第一次发现，所谓的音乐自我和作为伙伴的自我实际上是同一个人。此外我甚至感到，也许我受到的严苛的钢琴培训能使我更容易适应艰苦的行军，而一些有运动员体格的人反而瘫倒甚至昏迷了。

幸好在我退伍之后，钢琴并没有在我的生活里变成一件寂然无声的纪念品。在接受军事基础训练时，我得到一次钢琴演出的机会，某位来自负责军队文艺工