



充分释放你的音乐天分的技巧

本书提供了正视和战胜障碍的方法，
将音乐体验和音乐学习的质量提升至更高的层次。

你的 音乐潜能

〔美〕巴里·格林
李娟◎译
△ 提摩西·加尔韦◎著

现代出版社
MODERN PRESS



你的 音乐潜能

[美] 巴里·格林
≡ 提摩西·加尔韦 著
李娟 译



图字: 01-2010-5808

图书在版编目(CIP)数据

你的音乐潜能——充分释放你的音乐天分的技巧/(美)巴里·格林,(美)
W. 提摩西·加尔韦著;李娟译. —北京:现代出版社,2010.9
ISBN 978-7-80244-860-5

I. ①你… II. ①巴… ②提… ③李… III. ①音乐—技术—理论 IV. ①J61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第177263号

版权所有©1986 by W. Timothy Gallwey
版权许可人: Sokel Weber Associates, Inc.
经由安德鲁·纳伯格联合国际有限公司安排

作 者:(美)巴里·格林 W. 提摩西·加尔韦

责任编辑:张红红

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里504号

邮政编码:100011

电 话:010-64267325 010-64245264(兼传真)

网 址:www.xiandaibook.com

电子信箱:xiandai@cnpite.com.cn

印 刷:北京诚信伟业印刷有限公司

开 本:710×1000mm 1/16

印 张:15.25

版 次:2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80244-860-5

定 价:30.00元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

音乐的内心游戏

这是第一部将“自然学习过程”中的内心游戏法则这种方法论运用于运动领域之外的书籍。对此我感到无比欣喜，因为运动和音乐的学习有着共通之处。

人们“玩”运动，也“玩”音乐，然而二者都需要勤修苦练。它们都是自我表达的形式，要求达到自发性和结构性、技法和灵感的平衡。它们都要求一定程度上控制人体，并且即刻产生立竿见影的效果，向运动者或表演者提供及时的反馈。运动和音乐经常都要面对受众，因此双方也得尝机会得以共享出色表现带来的喜悦，并共享压力、恐惧和自身参与其中的兴奋。

尤其是对于我们这种以最终成果为中心的活动的文化而言，内心游戏的最大发现在于人类的心理会严重妨碍自身的表现。体育或音乐内心游戏的要点总是相似的，即：减少那些抑制人类充分发挥潜能的心理干扰。本书提供了一种正视和战胜这些障碍的方法，以此将音乐体验和音乐学习的质量提升至更高的层次。

笔者发现，体育实践中的诸多自我干扰源于运动员受教育的方式。关于内心游戏的体育书籍则展示了一种完全不同的学习方法。它们成功地传达了提高比赛表现的技巧，摒弃了那些可能会令学习和开展这项运动的乐趣消失殆尽的常见的挫败感和自我评判。在《你的音乐潜能》中，巴瑞·格林将这些方法移植到音乐领域，定会使这个领域的学习与训练焕发新的生机，产生种种可能的学习效果。

自七十年代中期《网球的内心游戏》大获成功以来，不少人同我接洽，商谈合著内心游戏的书籍，内容涉及广泛的领域。巴瑞的《滑雪的内心游戏》一书反响不错，受此鼓舞，他希望将这种方法论运用于音乐领域，再写一本书。“蒂姆，你知道的，”他激动地说，“我可以写一本关于音乐的内心游戏的书，

几乎只需改变你其他几本书的寥寥几个关键词即可。用的都是这个相同的魔法，放之四海而皆准！”

我以前常思索着是否能够将内心游戏简化成适用于不同领域的“版本”。然而，笔者认为将内心游戏的方法重新创作，以反映特定领域的独特之处，这是十分重要的。我问巴瑞：“你愿不愿意花两三年时间探索是否有可能将内心游戏运用到音乐领域？弹奏交响乐或是与学生交流的时候可以研究研究，开发一些新的方法和技巧，然后在自身的实践中不断完善它们。当我们积累了足够的证据证明其切实可行的时候，也许可以考虑出本书，和读者分享我们的学习成果。”

巴瑞·格林的与众不同之处在于，他接受了这项挑战，并且在几近三年的时间内再也没和我谈过写书的事情。在这段时间内，他的确日复一日地在自己的表演和教学中进行研究、实验。巴瑞殚精竭虑，渴望为音乐学习方式带来一股新鲜的血液。这种精神使此书跳出了投机取巧的理论领域，成为一本提高音乐体验质量的使用指南，成绩斐然。

巴瑞写稿并研发书中出现的具体的技巧。我就每一章的内容与他详细商榷，并且负责内心游戏原则的表达的完整性。我们的合作既亲密无间又随意自然。当巴瑞着手研发音乐应用技巧的时候，我自己对音乐的兴趣也日渐浓厚。我不仅同巴瑞一道主持音乐内心游戏研讨会——与会团体包括全国音乐教育者联合会等；而且我还在已经超负荷的工作档期中挤出时间录制女低音唱带，这样我也可以拥有一个属于自己的音乐内心游戏“学习实验室”。

给我印象最深的是，巴瑞能够将视线从起初写书的兴趣上移开，转而致力于将音乐内心游戏发展成对于他个人和他的学生来说都是突破性的经历。这些经历的背后，是一种期盼内心游戏为音乐世界带来改变的源源不竭的高度热忱。我强烈建议读者用与之相同的方式来体会这本书。它并非为我们提供“正确答案”，而是探索读者独特学习方式中新的可能方案，为这种学习提供指南。它建议我们摒弃某些陈规，加强对内在学习力量的信任。它并非反对使用技巧，而是提供了一条通往技巧学习的康庄大道，而这种技巧并不会阻碍音乐的表达。

我将这些方法授予音乐专业学生，就个人的简短经验而言，取得了显著

成功。各个经验层次的音乐学生在音乐表现的质量上都显示出了巨大的进步，即使仅仅接受过简要指导的学生亦是如此。对于网球场上诸如此类的改变，我习以为常。然而目睹这种方法在音乐范畴内产生如此立竿见影的效果，我感到尤为欣喜。

在体育和音乐领域，改善表现的机制是相同的。然而在这两个领域，过度教学和过分控制都有可能会造成恐惧和自我怀疑。当你的脑中塞满了许多指令时，是不可能真正将注意力集中到一个网球上的；而当你满脑充斥着失败或者在导师面前表现不佳的恐惧的时候，同样也不可能乐在其中或有上佳表现。恐惧和过分控制不能催生一流的网球选手；而它们也同样有可能成为创作优秀音乐的绊脚石。

在我看来，音乐的要旨似乎就在于表达自我。它需要一个有利于触及创造力源泉和允许自由表达的环境。正如音乐学习最终带来的是愉悦、艺术鉴赏力和灵感一样，学与教的实际过程也能产生同质的经历。希望《你的音乐潜能》的读者能利用这笔财富，尽情品味音乐的愉悦。

W·提摩西·加尔韦

目录

前言	音乐的内心游戏	001
----	---------	-----

01	我们心中的莫扎特	001
----	----------	-----

如果将我们的知识和成熟与孩童般的纯真透明和无尽的好奇结合起来，我们就能以孩童的开放之心学习、演奏和聆听音乐，这岂非一桩妙事？

玩转内心游戏 / 002

旗开得胜 / 004

关于本书 / 007

本书概要 / 008

02	内心游戏	010
----	------	-----

内心游戏肩负的艰巨任务，就是让你避开第一自我的批判性干扰，并且释放第二自我的本来力量和魅力。

内心游戏基本法则 1：表现等式 / 012

绊脚石——自我干扰 / 013

内心游戏基本法则 2：第一自我和第二自我 / 017

03	内心游戏的技巧	026
----	---------	-----

战胜内在的敌人意味着体验一种更强大的学习能力，提升表现和成就，也许享受过程更胜于享受结果。

内心游戏基本法则 3：P.E.L 三角 / 027

内心游戏法则 4：意识、意志和信任 / 029

04 意识的力量 038

意识向我们揭示了什么最能与我们产生共鸣，什么对我们最有效。正如我们将看到的，它甚至能够定位具体问题的领域，发现解决方法，增加我们的选择和促进即刻的改变。意识不仅能帮助我们解决多种专业性的音乐任务，还可以增强我们与音乐融为一体的能力。

为我们的意识选择一个焦点 / 039

关于意识 / 044

05 意志的力量 054

当我们的音乐目标清晰的时候，会发现与此类似的力量和能量库对我们来说不再遥不可及。从另一个角度说，当目标含糊不清的时候，很难让意志对其施加影响，而思想也容易游离。

分心的程度 / 054

音乐的表现目标 / 056

体验音乐中的目标 / 064

音乐里的学习目标 / 067

目标戏法 / 070

06 信任的力量 077

为了达到最终的目标，进入与音乐融为一体的放松地集中注意力的状态，我们还需要另外一个技能——我们需要信任自己。

信任：内心游戏的第三个技能 / 078

担心别人会怎么评价你 / 080

失去控制的感觉 / 082

07 放飞自由 088

我们必须树立自信、学会信任——信任我们的内心拥

有一种发现和运用才智潜能的能力，而这些才智潜能就埋藏于我们意识思想的深处。

放手的八种方式 / 090

08 解决障碍

111

设计内心游戏技巧的初衷就是为了让让你摆脱横亘在你和乐感之间的重重障碍。可是，当你“全心全意”地关注一个具体技巧而不是音乐的时候，这个技巧有可能会失去它的功效。

创造永不止息 / 111

处理内部干扰 / 112

处理外部干扰 / 116

09 提升音乐体验的质量

122

在放手的实际过程中，也许仍然伴随着些许没有把握的感觉。然而，这种愈发警觉的神经系统可以好好加以利用。当我们开始感觉音乐逐渐浸润了全身的时候，这种警觉也就为身体做好了演奏的准备。

在表演中加强自己的体验 / 122

在练习中加强自己的体验 / 124

重视你的感觉——还有你的成就 / 128

10 教与学

130

意识指导将学生置于一个截然不同的思想框架下。它们从不会提出超过身体所能够处理的能力以外的要求，也不引发怀疑。因此，它们把学生从怀疑、困惑、沮丧和气馁中释放了出来。

让身体指导身体 / 131

视觉意识指令 / 138

听觉意识指令 / 139

感觉意识指导 / 141

理解意识指导 / 142

转变 / 142

11

内心游戏的听众

144

倘若想平息那些从中作梗的内心谈话和担忧，可以做三件事。第一个步骤就是明确自己为何听音乐。第二个步骤是信任自己理解音乐、融入音乐的能力。第三个步骤，全身心地投入音乐中，让音乐的力量触发那些深刻、微妙的情感反应，这些反应几乎能让音乐的魔力发挥到极致。

第一个步骤：你为何听音乐？ / 145

步骤二：信任自己听音乐的能力 / 150

步骤三：使用意识深化你的音乐鉴赏 / 152

12

父母的培养与老师的栽培

163

看着自己的孩子或学生茁壮成长，并且能够在他或她的成长进步中发挥作用——世上几乎没有什么事能比这更美妙了。有时，父母或老师一句简要的评语就能鼓励学生到达新的高度。

承认和信任 / 163

必须树立清晰的目标 / 167

意识 / 174

13

融为一体与平衡

177

将自己的情感体验置于首位的大有人在，而重视严格的批评和分析方法的也不乏其人。我们能看见那些靠直觉演奏的音乐家，也能找出那些将自己的演奏构筑在音乐史和创作理论基础上的音乐家。

大脑的两个半球 / 177

14 乐队演奏 191

通过扩充自己的音乐意识，让其不仅包括自己的演奏，而且还包含乐队其他组别、以及整个管弦乐队或合唱团的演奏，你可以深化自己的演奏，加强与他人和谐演奏的能力，同时加深对于音乐本身的整体体验。

意志技能：明晰目标的需要 / 192

乐队演奏的信任技能 / 195

意识技能 / 198

15 即兴表演、作曲和创作 208

即兴演奏要求真正“放手”将自己交给第二自我。进行即兴演奏的时候有可能创造出对照着乐谱时都难以掌握的困难的音乐，而且更富神韵。这个事实揭示了第二自我的某些卓越的能力。

致谢辞 巴瑞·格林 226

我们心中的莫扎特

诚然，沃尔夫冈·阿马德乌斯·莫扎特是个神童。若非如此，怎么解释他五岁开始作曲，通晓大键琴、小提琴、风琴；作为音乐家进行欧洲巡回演奏会；十三岁就已著有奏鸣曲、交响曲、协奏曲和小歌剧？

然而，这些“宏观”肖像也许无助于了解这个年轻神童的真实的一面——他也是个不折不扣的孩子。莫扎特作为演奏会音乐家与约翰·克里斯蒂安·巴赫在英国巡演时，常常光顾酒馆。小沃尔夫冈和约翰·克里斯蒂安常常把玩着黄铜痰盂，乐在其中。约翰·克里斯蒂安仅仅满足于精确地“空投”，正中痰盂；而沃尔夫冈·阿马德乌斯则会对准痰盂边缘口吐“飞弹”，让痰盂旋转起来，直至许多蜡烛在上面折射的金灿灿的反光绕着整个房间转，而后酒馆里的所有人都开始翩翩起舞。

在欧洲，莫扎特也是一名优秀的台球运动员。他倾听台球的撞击声和球在球桌的绿色台面呢上反弹，落入球袋的声音，并从中获取音乐创作的灵感。这一切都鲜为人知。

莫扎特是否真如我们恣意揣测的那样，仅仅是个特例、个案？抑或他在一定程度上只是个孩子，怀揣着儿童天生的热情，又恰好有一个鼓励他追求音乐道路的父亲？

今天，我们对年幼的儿童轻而易举地学会一项技能啧啧称奇。在其他国家长大的孩子通常通晓三四种语言，而不会将其混淆。运用铃木学习法的儿童在演奏的时候陶醉其中，如鱼得水，毫不畏惧。



即使将莫扎特视为特例，然而所有儿童都拥有无法置信的学习能力这一点是显而易见的。作为成人，我们也许会对他们的成就不以为然：“哦，他们当然能学会——他们只是小毛孩而已！他们并不知道自己在做什么。”可如果将我们的知识和成熟与孩童般的纯真透明和无尽的好奇结合起来，我们就能以孩童的开放之心学习、演奏和聆听音乐，这岂非一桩妙事？

还记得你三四岁时的感受吗？你也许不能回忆起自己行为的细节，但童年的画面中很可能会蕴含着一些年轻的热情、纯真或者玩耍的记忆。

曾几何时，没有人提醒我们演奏音乐很困难，旋律不自觉地指间流淌而出。曾几何时，我们赞叹现场表演的音乐家能够抚弄琴弦，传递兴奋、爱意和忧伤。曾几何时，我们作为乐队、管弦乐队、合唱团的一员，初登舞台，为宏大的音效所征服，惊叹自己成为这五十或一百个声音中的一份子，与众人一起构筑相同的音乐目标。

即使在今天，作为听众、学习者、演奏者和教师，我们仍然能在内心捕捉到年轻的潜能。不知怎的，我们有时会将一个乐句弹得出神入化，以至“惊讶于它从何而来”。有时，我们感觉自己几乎不费吹灰之力就掌握了一个乐章，旋律仿佛神奇地从指尖流出。有时，我们在音乐课上探索怎样演奏好一篇较难的乐章，完全沉浸其中。有时在演奏交响乐的时候，不知何故，无论是节目或是表演，一切都那么恰到好处，我们觉得自己沉浸在作曲家的愉悦之中，而这名作曲家生活在一个世纪或是更久之前，早已驾鹤西去。

但为何这些珍贵的瞬间仅是凤毛麟角，难得一遇呢？如果我们有能力用这种更完整更丰富的方式聆听、学习和演奏，那为何我们鲜少达到这种境界呢？我们是否有可能重拾“幼年时期”看、听、感觉和理解的能力？



玩转内心游戏

好几年来，我不断听到音乐家谈论运用于网球、滑雪和其他体育教学的



提摩西·加尔韦的内心游戏方法。他的处女作《网球的内心游戏》甫一问世，音乐家们就成为最早的知音之一。他们发现他的战胜忸怩，重拾幼年时期学习潜力的技巧可以运用到诸多领域——音乐游戏就是其中的一种。

尽管听到朋友们兴致勃勃地讨论着加尔韦的方法，然而他们通常仅限于谈论伟大的作曲家，也许间或也用来谈论棒球明星。我从没想过将内心游戏运用到我作为一名演奏古典交响乐低音大提琴的乐手和教师的生活中，直到有一天在雪坡上，有人向我介绍了蒂姆的方法，我才真正灵光一现。

当我想学什么新东西的时候，我喜欢在专家指导下学习这些课程，因为他们会准确地告诉我该做什么。我想知道什么是最佳，想做到准确无误。但是我弟弟对待学习的方式截然不同。他喜欢自学。我和杰瑞暗暗较劲，想看看谁能够最早学会滑雪而且学得最好。

杰瑞出生的时候患有脑瘫，不能完全控制左侧身体。在游泳上，他从未超越过我——但在网球、高尔夫球、学术和社交方面都胜我一筹。他是个模范生，样样精通。我只是个二等生，在乐队里演奏。

我弟弟阅读了提摩西·加尔韦的《滑雪的内心游戏》一书，而我则在一所滑雪学校参加了详细且昂贵的指导课程的学习。一年后，我们在加利福尼亚州一个滑雪度假村相遇。我知道自己身体、脚、头和滑雪杆的正确位置，因此信心满满。不仅如此，我还学习了所有操控滑雪板的正确技巧。然而，眼看杰瑞滑得比我自然、迅捷，而且似乎不费吹灰之力就将技术掌握得炉火纯青，我既惊讶又受挫。

我就站在斯阔谷的巅峰，已是大惊失色。面对的是孩提时代曾来过的同一个雪坡——我在1960年冬奥会的时候曾经在那里观看过障碍滑雪。但这次是脚踏滑雪板——这是我第一次不用初学者滑雪板。

当我们出发滑下山坡的时候，一条条指令像无休止的河流一般闪过脑海：“重心前倾……感觉滑雪板内侧切入雪中……保持双肩前倾……放松……别跌倒……别担心……身体不要僵硬……”这些源源不断涌出的良策对我滑下坡



几乎没有什么帮助——却肯定剥夺了滑雪的一切乐趣。

而一旁的杰瑞则游刃有余。他放松、自信，肩膀前倾，轻巧地侧身转弯，重心放在滑雪板的内侧边缘，这似乎是世上最随意自然的事情。当然我对此还是半信半疑，可看来他似乎找到了更好的学习方式。我问他是如何做到的。“很简单，巴瑞。”他一针见血地指出：“只要忘掉那些指令，凭着你的滑雪板感觉这山峦，注意真正起作用的因素——还有，读一读《内心游戏》！”

我再也按捺不住，一定要拜读加尔韦的著作。于是，我上街买了一本《滑雪的内心游戏》开始读了起来。目的有两个：帮助学习滑雪，同时研究如何才能将内心游戏技巧运用到音乐领域。

很快我发现，加尔韦的内心游戏技巧显然不仅能在体育界大显神威，而且还能运用到人类活动的任何一个领域。意识、信任和意志这些基本技能提供了某些方法，使我们得以集中注意力，战胜紧张、疑虑和恐惧，几乎在任何领域都能更彻底地发掘人类的潜能。我清楚地观察到这些技能是如何提升音乐学习和表现的。

我开始在自己指导的低音提琴学生中开展实验。



旗开得胜

我利用内心游戏教导一个低音小提琴手放松他的前臂取得了成功，这是我将内心游戏移植到音乐中初见成效的第一个标志。我运用了提摩西在《滑雪的内心游戏》里所教授的其中一个简单技巧，让兰迪在演奏的时候注意自己的前臂，用一到十的范围监控自己的紧张程度，“一”代表一种非常放松的状态，而“十”代表非常紧张。我们一致认为眼下他的紧张程度为五。我让他刻意将紧张程度增加到七，然后再放松至五。

几乎像是出于偶然，兰迪发现自己如此放松，以至于感觉紧张程度仅为“三”。感受到肌肉在七级和三级紧张状态下的差异，他第一次意识到是哪些



肌肉阻碍了他的发挥。这样，他学会了有意识地放松它们。

一切又似乎不只是奇迹的神来之笔。我和兰迪共处了数月，我试图削弱他屈肘的紧张程度，然而收效甚微。不过，如今在我没有提供任何具体解决方法的情况下，他自己根治了这个问题！更令人欣慰的是，相比从前他现在的演奏音质更加丰润，手法也更加娴熟。

我开始理解我弟弟是如何自学滑雪的。我目睹了加尔韦简易技巧的巨大力量和效果，它使我们进入一种达到最大程度上的学习、表演和愉悦的状态。1980年的那一天，我致电提摩西，当时的心情肯定是兴奋异常的。我们打开了话匣子，而彼此的友谊也从那时延续至今。

我希望研究内心游戏，并将其运用到音乐领域。提摩西告诉我，他同我一样对于这个可能感到热血沸腾。当我们开始共事的时候，我们一起定下了两条规定。

第一，我只能使用已经在自己的音乐经历中尝试和测试过的练习与技巧：如果想使用《网球的内心游戏》里的技巧，比如告诉别人“盯着球的缝合线”，我就必须对其加以修改，直至它适用于音乐的大背景。也许可以告诉学生“在弹奏快速平稳音符的时候必须注意弓形来回姿势”。

第二，我必须维持内心游戏方法的简易性和质量。当时我急着在第二周就开始编写音乐版的内心游戏，然而我开始意识到想要创造出简易的技巧远非易事。五年过去了，我仍在不断精炼、简化和探索新的技巧，将内心游戏的三项基本技能——意识、信任和意志付诸这些技巧之中。

为了与提摩西·加尔韦合作，我从辛辛那提的家中来到了加利福尼亚州，参加网球课程和内心游戏的训练。似乎说来也怪，我在球场上从网球专家那学来的音乐知识比长年累月演奏和教授音乐得来的知识还要多，在某种意义上讲这是事实。

加尔韦让我明白，我们做的每件事背后都有两个游戏：一个是外在游戏，我们在这个游戏中战胜自我之外的障碍，达到某个外部的目标——在网球比



赛中获胜，表现良好，或是在任何自己感兴趣的方面获得成功。而另一个是内心游戏，我们在这个游戏中战胜内在的障碍，如自我怀疑和恐惧。这些内在障碍对我们的表演干扰最大，在音乐领域和网球场上都是如此。它们阻碍我们充分体验自己的潜能。运用内心游戏的人会发现，在自己专注于根除心理干扰的同时，外在游戏的表现也会自动地接近自我的潜能。

内心游戏的体验给我带来了自己从未奢望过的新技能和兴趣。在开始使用加尔韦的方法之前，我曾经在管弦乐队、小合唱团担任低音提琴手，担任独奏音乐家。我也教低音提琴。内心游戏拓展了我的视野，使我学会了如何解说和指导现场示范以及如何在音乐研讨会上演讲和示范。它改变了我练习、欣赏音乐、教学的方式，也改变了我的表演质量。

如今，我从事室内乐团、教堂唱诗班、乐队和管弦乐队的训练工作。工作使我接触了爵士音乐家、音乐教师、流行音乐爱好者和舞蹈家。我尴尬地发现，有时我的钢琴课比低音提琴课上得更出色！

我对音乐的整体态度产生了转变。

以前，我的音乐表达和教学总是游离在受控制的边缘，如履薄冰——也许甚至有些枯燥无聊。内心游戏帮助开发我的勇气和意识，令我在演奏的时候更加随心所欲，弦随心动。

我学会了冒险，尝试几年前对我来说仍是不可能的任务。我的教学方式则从以往的填鸭式教学转变为指导学生从自身经验中学习。

我也不再那么执着于自己“严肃的”古典音乐家形象。过去我常常将独奏音乐会的曲目限定在标准的低音小提琴保留曲目上，但最近我拓展了曲目范围，增强了乐器的魅力。

现在，我与各种不同风格的作曲家、音乐家、舞蹈家和演员合作，范围跨越巴洛克音乐、爵士乐和民歌。我们将情节剧、空间旅行和重量级嘉宾（艺术嘉宾）融入演奏会之中。我们为这高尚的音乐伙伴——低音提琴找到了新的、兴奋不已的知音——儿童和那些之前不去音乐会的人们。