

学习音乐

我们学音乐的学生知道怎么练习吗？国际音乐教育专家**迈克尔·格里夫**造访世界各地的学校，向学生们阐述为什么和怎样来进行音乐练习，鼓励学生给自己设定高的目标，并且相信自己的音乐潜能。

我喜欢和学生讨论他们怎样学习和怎样进行音乐练习。最近，我和来自不同音乐教育背景的学生交谈过，他们有的来自亚洲，有的来自澳大拉西亚，还有的来自欧洲和中东。我发现他们对“学习是怎样产生”这个问题很感兴趣，并且对优秀学习者的前景也很感兴趣。大家都喜欢学习（不一定在学校）；随着自我认可和自我成长的完善，不断的学的是人生中的一件乐事。我们生来就是学习的。但是我很少发现学校内有成系统的音乐部门，同时我也发现有很少学校能向学生解释‘怎样和为什么’练习。假设大部分的学费流向了私人，那么学习怎样学习音乐也是学生的权利。举个例子，通常学生都会选择慢速练习，因为他们觉得这是一种好的选择，但是他们也许不知道为什么。这篇文章就是评论几种基本的音乐练习方法。

你想成为一个大师吗？

当我问这个问题时，绝大部分学生会暗示他们想成为大师——不完全在音乐上，而且在其他领域。最近一段时间，有一些书写关于特长的本质和大师的大脑（见附录）。平均人类大脑包括一千亿的神经细胞，并且大脑的工作就是寻找样本来建立链接。当大脑重复被一种东西刺激到一定次数时，神经细胞的一种新的链接或是神经的电路就会建立起来。更多的重复会加强这种链接，并以髓鞘的形式存在——一种富含脂肪白色物质，这种物质覆盖在神经细胞的轴索上。这就是大脑里的白色物质，它们为髓鞘保温，并且能显著增加被刺激的神经细胞在传送信息时的速度。那么这个问题的答案是：你想成为一个大师吗？那就产出更多的髓鞘吧。但是怎样打达到这一点呢？通过不断重复一项活动。多长时间一次呢？次数越多越好，但是至少要四次才能建立一个新的神经细胞链接。重复是学习之母！那么多久才能成为大师呢？在书‘大脑音乐电台’中，丹尼尔·列维京说“经研究表明，10000小时的练习才能达到精通的级别，并且才有可能成为世界级的大师。这也就相当于每天练习3小时，连续练习10年以上。”列维京所建议的就是，神经细胞只是成为大师原因里的一个因素，而不是成为大师的原因。在书‘一万小时的天才理论’中，丹尼尔·科伊尔说“只要一个人只要有一点天才的资质，那么是不是大师那就是时间的问题了。”但这并不意味着每个人练习10000小时都会成为大师，或是练习多于或少于10000小时，成为大师的也不多。**Malcolm Caldwell**引用了许多著名的例子来证明这一点，比如披头士，莫扎特，比尔盖茨和其他的人。但是我的这些想法的真正意义，是想去用我论述的这些事实来鼓励学生努力学习，并且相信自己的能力可以提高；我们大脑是可塑的，只要我们努力学习，大脑就可以变成我们想象的样子。当我问学生，是不是这意味着要刻苦练习时，我看到有些学生表示赞同。但是就像我说的——这就是使我们更优秀的前提，因为我们的努力能让我们脱颖而出。

老师让大部分学音乐的学生做慢速练习。有趣的是，每个人对于‘慢’的概念理

解各不相同！对于老师，我们需要设定一个示范，来统一慢速练习这个概念，并且我们也需要一个统一的答案，来解释为什么有效学习的基础是练习。拉赫玛尼诺夫说过“学习的最有效方式是记住一篇没有错误的乐章。”他相信如果我们从没‘练习’过错误，那么我们在演奏时，也不会出现错误。因此，他因这种非常慢速的练习而闻名，就想把节拍器放在最慢速一样，只有成功的演奏出乐章，速度才会从慢速变到快速。我们的大脑不会从好习惯里分辨坏习惯；它只会老实的学习样本。科伊尔提到慢速和重复的练习就像‘深度’练习。他说当我们让大脑的速度放缓时，大脑会被刺激的更深，并且作用于正在形成的神经细胞电路上，然后会被‘髓鞘’化。他引用一个纽约音乐学院作为例子，那里的教授告诉学生们“当你所练习的东西被大脑接受了，那么你将会很快地把它演奏出来。”众所周知，莫扎特会重复练习一篇乐章 10 次。他的父亲会将干豌豆放进莫扎特的大衣左口袋，每当完成一次成功的演奏，他父亲会将一粒豌豆移放在右口袋里，直到十粒豌豆全部放到右口袋。当然任何失败——即使是第十次演奏，所有豌豆都会重新放到左口袋，然后小莫扎特必须重新来过。这是一个多么好的例子来鼓励我们进行慢速练习，也鼓励我们会有出色的演奏。

就像把‘深度’练习单列出一段一样，我们可以把一些元素分组，变成可管理的信息。早在 50 年前，心理学家乔治·米勒写出著作“神奇的数字 7±2”。他解释道，我们短期或工作记忆是有限的，它可以同时处理七件不同的事，因此我们需要把信息分成小组，分别记住各小组的信息。我喜欢拿电话号码做例子；我们经常把 10 位数字分成四位或三位一组来记忆，以便能更容易的想起来。另一个关于对小单元记忆的重要事实是，我们对于成功记住某个单元信息的想法。成功的完成一个任务是很有成就感并且受激励的。成功带给人进步的信号，相反，缺乏这种激励人的关键因素，人们会放弃学习乐器。

好的学习者是“元认知”型的；换句话说，他们对自己的学习负责，并且会进行自我反馈。成功的深度练习——这决定于对于小组和单元的学习，有效地重复和慢速练习是界定元认知型的两大指标。另一种好的练习方法是心理学家所说的‘口头打坐’，这是训练思考的一种描述。我经常让学生告诉我他们在想什么，就是这样，当我们练习时去‘大声’地想。我发现通过这种方式，我常会找到产生问题的根源是什么。

进行音乐练习可以通过各种各样的形式。大多时候，大多数学生会通过乐器和符号来练习。这种方法整个大脑的开发很有帮助，这会让大脑通过对音乐和/或乐器的运用或非运用，去练习其他的排列次序。

With instrument With music	Without instrument With music
With instrument Without music	Without instrument Without music

只有到了最近，大脑扫描技术才解释想象力的真实力量。在一个实验中，一个年轻的小提琴演奏家，在两种不同的情况下做了核磁共振：1) 用小提琴演奏音乐 2) 想象在用小提琴演奏相同的音乐。令人惊讶的是，两个实验的扫描结果显示了几乎相同的神经细胞电路，和功能反映。我经常讲一个故事，这也是一个真实的故事，是关于一个专业高尔夫运动员的。这个人因犯罪监禁一年，但在出狱后赢得了一场精彩的比赛。当他的好友问他，“你一年没有训练了，是怎样赢得比赛的”，他回答说“我每天在这里都练习 18 洞杆”，他边指着自己的大脑一边说。这个人在脑子里会尽量回想一场真正高尔夫比赛的所有细节，并且他想象的比赛时间会和真正比赛一样。当我在学习弹钢琴时，我的老师会鼓励我在火车上阅读乐谱，并且让我在大腿上练习我想象中的钢琴。当坐飞机旅行时，约翰·克特兰（爵士乐历史上最伟大的萨克斯管演奏家之一）经常闭上眼睛在一块木头上练习，想象着那是他的萨克斯。这里没有足够的时间述说所有有关有音乐演奏，和没有音乐演奏的好处了，但是我们知道阅读音乐大部分是左脑在活动，凭记忆演奏用的是右边的大脑。所以这两件事因此而更合理，并且能让整个大脑活动起来。大脑的活动在人类天才史上一直起着重要作用：爱因斯坦是想象力量的倡导者，并且在艺术领域上，也能够给人们提供灵感。这个伟大科学家在小提琴方面的天赋也是世界闻名的，并且他经常在做白日梦中得到灵感。文艺复兴时期的艺术家列奥纳多·达·芬奇，曾经学过‘科学的艺术’和‘艺术的科学’。当遇到错误和问题时，及时解决问题是很必要的。2009 年我有机会在迪拜的伯瓷酒店演出二重奏。当时通知我做这个为期十周的工作时，时间非常仓促，我的工作是为歌手伴奏，但对这个歌手不熟悉，这让我面临很多挑战，尤其是所有的曲目音调，都在设定在歌手自己独有的音调上。我会在钢琴上放一个记事本，来记录需要修改和调整的乐章，并会在第二天早上准时练习，为第二天晚上的表演做准备。解决问题的时间就是越快越好。我不喜欢任何音乐难题萦绕在脑中！

迅速解决问题也是用于保存灵感方面。与过去老的方法不同，我鼓励学生在课上用他们自己的科技（在课上用手机）。这是因为大多数手机都有三个功能，这些功能能帮助学习：摄像功能，录音功能和拍摄功能。老师可以将作业和演奏的注意事项录成录音，或者更积极地方式，学生会让老师重复刚才说过的演奏‘精华建议’，并且录下来。通过拍摄照片，学生们可以将演奏的口型和手型或别的动作记录下来。并且，学生还可以录下老师的规范演奏。

虽然以上这些建议会对学生有些帮助，但是不可能全部照搬到自己的学习中去，学生要练习怎样才是中缺的练习。老师会示范给学生标准的演奏技巧，并且观察学生是如何将学到的东西运用到练习中的。就像丹尼尔·科伊尔说的“熟不一定生巧，但是有了娴熟的练习，就一定有出色的表现”

迈克尔 格里夫
大约 1780 字

参考文献：

丹尼尔·列维京 《大脑音乐电台》
丹尼尔·科伊尔 《一万小时的天才理论》
马尔科姆 格拉德威尔 《异类》
杰夫·科尔文 《哪来的天才》

迈克尔 格里夫

在阿德莱德（澳大利亚南澳大利亚州首府和港口）和迪拜从事了 20 多年音乐教育和主管的工作后，迈克尔现在多以音乐教育顾问的身份旅行，主要为亚洲和欧洲的私立学校工作。在澳大利亚，迈克尔曾在 2006 年获得教育和艺术部长奖的殊荣，并且在 2005 年获得国家优秀教育奖的提名。作为合唱团和爵士合唱团的总监，迈克尔也获得过很多国家级和州级的重要奖项，并且被欧洲，亚洲和中东的学校聘做特邀教师。他经常受邀演讲，最近的一次是作为特邀演讲者，在德国汉堡欧洲委员会举办的 2009 年私立学校大会上演讲。作为一个作家，迈克尔最近出版了‘教室里的音乐和键盘’系列，和‘现代和谐方法’，并且他目前还在为一本关于音乐学习的书忙碌。他定期会给澳大利亚和英格兰的出版商供稿。作为一名常驻音乐家，迈克尔会去世界著名的酒店，像海曼岛度假村（澳大利亚）、7 星伯瓷酒店（迪拜）演奏。

电子联系方式

作者，迈克尔 格里夫：<griffin@musiceducationworld.com>

迈克尔 格里夫的网站 *音乐教育世界*：www.musiceducationworld.com

译者：孙越，中国 Translated by Brittany Sun, China