



上台前的**準備**與心理建設

給學生、家長和老師的演出指南

★ 表演的意義

🕒 三大演出時序

🎵 演奏過程

🏆 結果未如理想

👤 家長 FAQ



鄧天培

Tin-Pui Tang

音樂總監

天培鋼琴學院

藝術總監 · 香港國際鋼琴大獎賽

香港鋼琴家鄧天培以其細膩的音樂感受力與創造力廣受讚譽，曾在英國、美國、加拿大及以色列等地舉辦音樂會。他曾與多個知名樂團合作演出協奏曲，包括耶路撒冷交響樂團、波士頓水星管弦樂團及香港演藝學院交響樂團，演奏貝多芬、拉赫曼尼諾夫及葛利格等作曲家的作品。

鄧天培曾獲邀參加多個國際音樂節，包括美國阿斯本音樂節、班夫、基里希馬、費城青年鋼琴學院及河內音樂節等，並曾獲 Sergei Babayan、Gary Graffman、Dang Thai Son 及 Eliso Virsaladze 等大師指導。

學術背景

2022 藝術家文憑（鋼琴演奏）· 布赫曼-梅塔音樂學院（以色列）· 全額獎學金 · 師從傳奇教育家 Prof. Arie Vardi

2020 音樂藝術碩士（優異成績）· 英國皇家音樂學院 · 穆里爾夫人嘉道理音樂獎學金 · 師從 Prof. Rustem Hayroudinoff

2018 音樂學士 · 香港演藝學院 · ABRSM 全額獎學金 · 院長嘉許名單 · 師從 Dr. Mary Mei Loc Wu

現任天培鋼琴學院音樂總監，提供達國際水準的專業鋼琴培訓。學院導師均持演奏級或以上國際資歷，學生在 ABRSM 考試中屢獲 140 分以上，並多次榮獲本地及國際比賽冠軍。在其指導下，多名學生獲全額獎學金入讀英國皇家音樂學院等頂尖音樂學府。他亦擔任香港國際鋼琴大獎賽藝術總監，致力推動香港鋼琴藝術的發展。

天培鋼琴學院

油麻地 碧街38號協群商業大廈 603 室（油麻地地鐵站 A1 出口旁邊）

+852 9448 6578 tinpuipianoacademy@gmail.com

本冊子由鄧天培先生根據多年教學及演出經驗親自撰寫，旨在幫助學生、家長及老師建立正確的演出心態，讓每一次上台都成為成長的機會。

tinpui-tang.com · tinpuipianoacademy.com

目錄

第一章：表演的意義

- 從「被評判」到「分享禮物」
- 錯誤是音樂的一部分
- 建立自信的過程

第二章：三大演出的時序

- 演出前的準備 (Before)
- 演奏中 (During)
- 演奏後 (After)

第三章：演出前的準備 (詳細版)

- 腦海記譜，以歌唱為主
- 分析樂曲，聆聽不同演奏
- 模擬演出環境
- 心理預演 (Visualization)
- 飲食調整

第四章：演奏過程

- 走上台的步伐
- 深呼吸與定位
- 專注於音樂本身

若果結果未如理想怎麼樣？

- 台上應對策略
- 演出後的心理調適

家長常見問題 FAQ

- 4 個家長最常問的問題



第一章：表演的意義

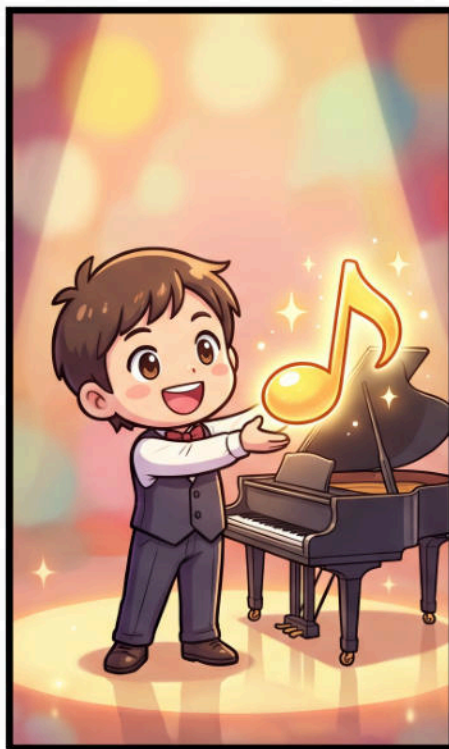
為什麼要上台？上台的真正目的是什麼？

許多學生害怕上台，因為他們把表演看作是一場「不能出錯的考試」。每一個音符都像是一顆地雷，稍有不慎就會「爆炸」。然而，這種想法本身，才是表演最大的敵人。

表演的真正意義，並非展示完美無瑕的技巧，而是**分享音樂**。

1 從「被評判」到「分享禮物」

當你上台時，你不是在接受觀眾的評判，而是在把一首美麗的音樂當作禮物送給他們。觀眾坐在台下，是因為他們期待被音樂感動，而不是來找你的錯誤。



試著在上台前問自己：「我今天想把什麼樣的感受帶給觀眾？」這個問題會把你的注意力從「我會不會彈錯」轉移到「我想表達什麼」，這是一個根本性的心態轉變。

2 錯誤是音樂的一部分

即使是世界頂級的鋼琴家，在音樂會中也會彈錯音。觀眾記住的永遠是你音樂中的情感與感染力，而不是你錯了哪個音。一場充滿感情但有幾個錯音的演奏，遠比一場技術完美卻毫無靈魂的演奏更令人難忘。

完美不是目標，真誠才是。

3 建立自信的過程

每一次上台，都是一次戰勝恐懼、超越自我的過程。第一次上台時，你可能渾身發抖；第十次上台時，你會發現自己已經能夠享受那個時刻。這種心理韌性，將使你在人生的其他領域——考試、面試、公開演講——也受益匪淺。



自信不是「我不會緊張」，而是「我緊張，但我仍然能夠做到」。緊張本身是一種能量，學會駕馭它，它就會成為你演奏的動力。



第二章：三大演出的時序

一場成功的演出，由三個階段組成

Tin Pui Piano Academy
天培鋼琴學院

一場成功的演出，不僅僅是台上的那幾分鐘，它包含了三個同等重要的階段。忽略任何一個階段，都會影響整體的演出質素。



演出前的準備 (Before the Performance)

這是建立信心的基石。沒有扎實的準備，心理建設就如同空中樓閣。準備包括腦海記譜、分析樂曲、模擬演出環境，以及心理預演。



演奏中 (During the Performance)

這是在台上保持專注與冷靜的關鍵時刻。從走上台的步伐，到坐下後的深呼吸，再到演奏過程中的心理狀態管理，每一個細節都影響著最終的演出效果。



演奏後 (After the Performance)

如何面對演出結果，決定了你下一次上台的態度。優雅地謝幕、客觀地覆盤、慶祝每一次勇敢上台的行動，都是這個階段的重要功課。

三個階段，缺一不可。

演出的成功，從準備的第一天就開始了。

🌟 演奏後：三步覆盤法

- 1 優雅地謝幕：無論彈得好壞，結束時都要給觀眾一個真誠的微笑和鞠躬。這是對觀眾的尊重，也是對自己的肯定。
- 2 客觀覆盤：先找出三個你做得好的地方，再找出一兩個下次可以改進的地方。不要只盯著錯誤看。
- 3 慶祝與獎勵：每一次勇敢上台都值得慶祝。無論結果如何，你已經做到了很多人不敢做的事。



第三章：演出前的準備

詳細版 — 從練習到上台前的每一個步驟

Tin Pui Piano Academy
天培鋼琴學院

1 腦海記譜，以歌唱為主

確保曲目已經熟練到能夠在腦海中清楚重現每一個細節——包括右手旋律、左手聲部、每一個力度變化與句子起伏。



最可靠的記譜方式，是能夠用嘴巴唱出**左右手的每一條旋律**，而不只是依靠手指的習慣動作。如果你只能靠手指「自動彈出來」，一旦台上緊張，手指失去慣性，你就會完全空白。但如果你的腦海中有清晰的音樂圖像，你隨時都能找回方向。

2 分析樂曲，聆聽不同演奏

深入了解樂曲的結構、和聲與作曲家的風格。多聆聽不同演奏家對同一首曲目的詮釋，或同類型的曲目，有助於豐富你對音樂的理解，讓演奏更有說服力。



聆聽不同版本的演奏，不是為了模仿，而是為了**清空腦袋，重新聆聽音樂**。有時候我們練習太久，反而聽不見音樂本身了。透過聆聽，你會重新發現這首曲子的美，帶著新鮮感上台。

3 模擬演出環境

在家中穿上演出服，請家人當觀眾，甚至錄影，讓自己適應「被注視」的感覺。



錄影是最有效的模擬工具之一。當你知道自己被錄影，大腦會自動進入「演出模式」，緊張感會真實地出現。這讓你有機會在安全的環境中練習應對緊張，而不是第一次在台上才遇到它。

4 心理預演 (Visualization)

在腦海中想像自己自信地走上台、鞠躬、坐下、深呼吸、彈奏並獲得掌聲的整個過程。

THE POWER OF MENTAL REHEARSAL



心理預演是頂尖運動員和音樂家都使用的技巧。研究顯示，大腦在想像一個動作時，所激活的神經迴路與實際執行時幾乎相同。每天花 5 分鐘做心理預演，效果等同於一次額外的練習。

5 飲食調整

演出當天不要空肚上台（容易頭暈、注意力不集中），也不要吃得太飽（容易昏沉、影響呼吸）。



建議在演出前 2-3 小時進食一頓適量的正餐。避免高糖食物（容易導致血糖急升後急降）和咖啡因（會加劇緊張）。保持身體在最佳狀態，是心理穩定的基礎。



第四章：演奏過程

台上的每一個細節，都影響著你的心理狀態

1 走上台的步伐

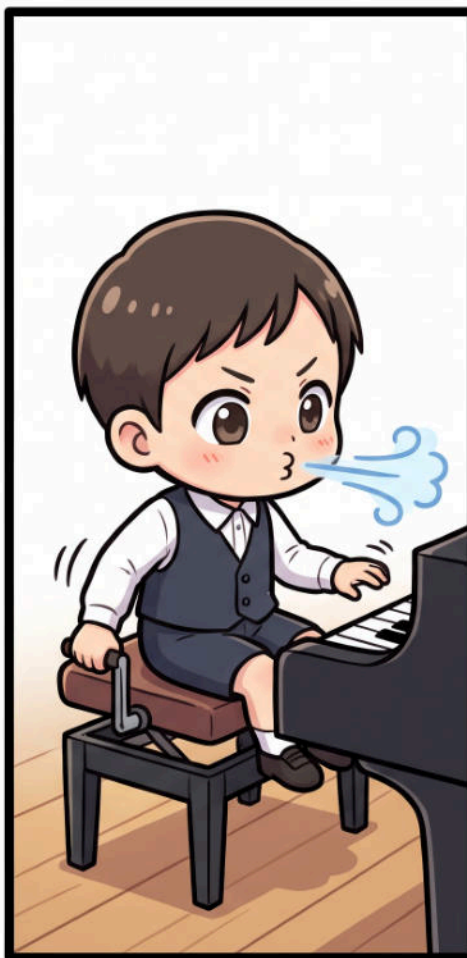
抬頭挺胸，步伐堅定。你的身體語言會影響你的心理狀態——這不是表演給觀眾看，而是給自己的大腦一個信號：「我準備好了，我有信心。」



心理學研究（Power Posing）顯示，當我們採取「自信的姿勢」時，大腦會分泌更多讓我們感到自信的荷爾蒙。走上台時，想像自己是一位受人尊敬的音樂家，而不是一個等待被評判的學生。

2 深呼吸與定位

坐下後，不要急著開始。這幾秒鐘是你最後一次調整心態的機會。



- ① **深呼吸：**慢慢吸氣 4 秒，屏住 2 秒，再慢慢呼氣 6 秒。這能有效降低心跳速率，讓大腦冷靜下來。
- ② **調整琴椅高度：**感受琴椅的支撐，一定要確保琴椅高度適合自己才開始演奏——若果高度不適合，需要先調校好。不要因為緊張或怕麻煩而跳過這一步。
- ③ **心裡默唱開頭：**把手放在鍵盤上，在心裡默唱出開頭的速度與旋律，感受第一個音符的音色，然後才按下第一個音。

3 專注於音樂本身

演奏過程中，把注意力完全放在現在正在彈奏的這一個音符上，而不是「接下來那個困難的樂段怎麼辦」或「觀眾在看我」。



當你的思緒開始飄走（「我快到那個難的地方了……」），立刻把注意力拉回到當下的音符、當下的樂句、當下的音色。音樂是活在當下的藝術，過去的音符已經過去，未來的音符還沒到來，你只需要照顧好**現在這一個音**。

專注於音樂，而不是專注於緊張。
你的注意力放在哪裡，你的表現就在哪裡。

若果結果未如理想怎麼樣？

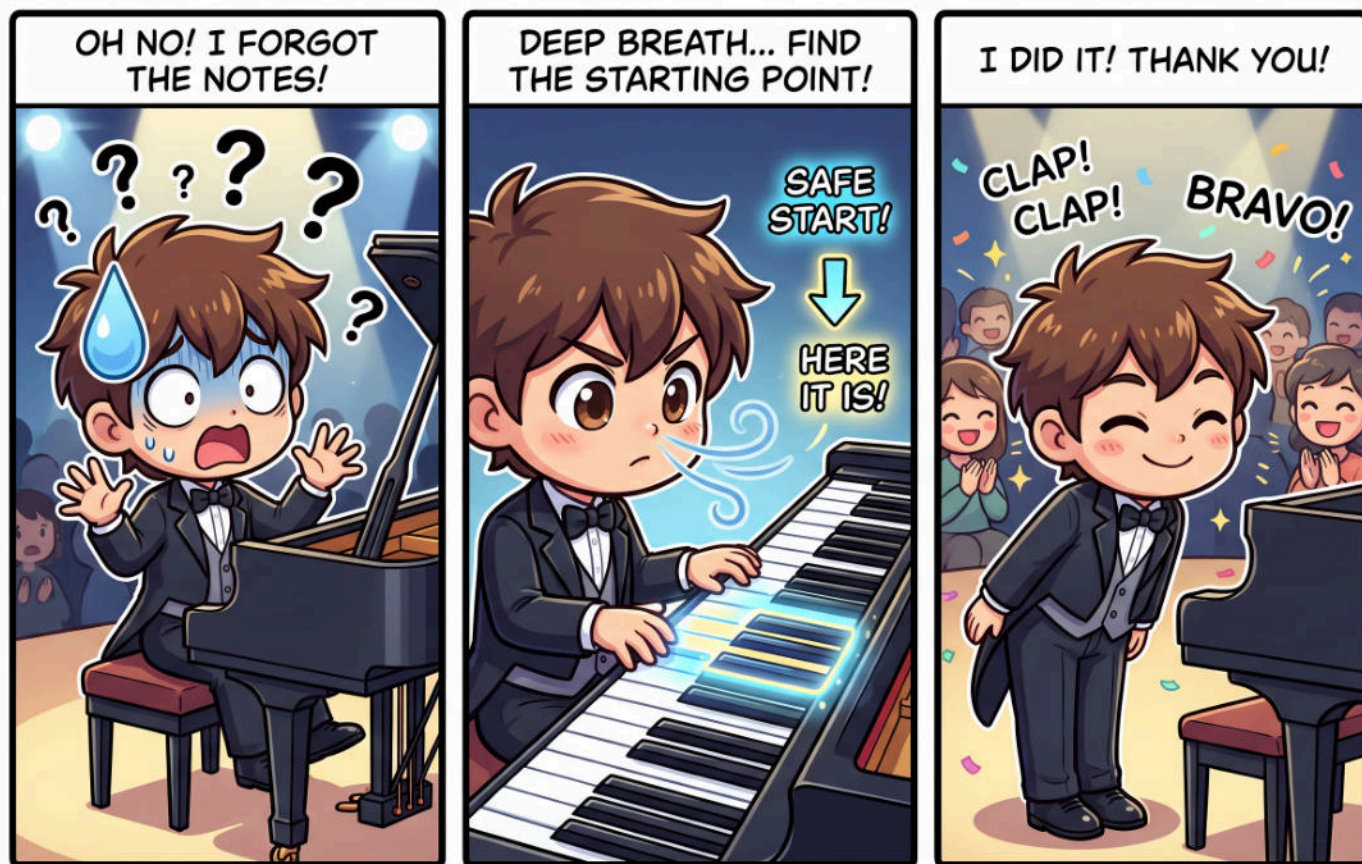
失誤不是終點，而是成長的起點

Tin Pui Piano Academy
天培鋼琴學院

這可能是學生和家長最擔心的問題。如果在台上忘譜、彈錯，甚至停下來了，該怎麼辦？

1 台上應對：不要從頭開始

在台上如果斷了，**不要從頭開始**！這是最常見也最致命的錯誤。從頭開始不僅浪費時間，更會讓你在同一個地方再次出錯，因為問題的根源沒有解決。



深呼吸，從最近的一個「安全點」（你熟悉的小節或樂句起點）繼續接下去。這就是「水管縫合」理論的實際應用——找到最近的接駁點，繼續前進。

2 這不是世界末日

一次失誤不代表你的努力白費，也不代表你沒有音樂天賦。它只是一次經驗——一次非常寶貴的、讓你更了解自己的經驗。

每一位偉大的音樂家，
都曾在台上出過錯。
重要的是你如何繼續。

3 家長的態度是關鍵

演出後，家長的第一句話，往往決定了孩子下一次是否願意再上台。



應該說：「我為你勇敢上台感到驕傲！你今天的演奏讓我很感動。」



避免說：「你怎麼又在那個地方彈錯了？」「你練了這麼久還是彈成這樣？」

家長的包容與鼓勵，是孩子願意再次上台的最大動力。批評可以在平靜下來後，以建設性的方式提出，而不是在演出後的第一時間。



家長常見問題 FAQ

關於演出，家長最想知道的答案

Tin Pui Piano Academy
天培鋼琴學院

Q1 孩子非常抗拒上台，我該逼他嗎？

不要用「逼」的，要用「引導」的。先從壓力最小的環境開始，例如只彈給阿公阿嬤聽，或者參加學院內部的小型音樂分享會。讓他們感受到表演是安全的、被鼓勵的。當孩子在小場合建立了信心，他們自然會願意挑戰更大的舞台。

Q2 演出前一天孩子非常緊張，說不想彈了怎麼辦？

這是正常的焦慮反應，幾乎每個演奏者都會經歷。此時不要再要求他瘋狂練琴，這只會增加焦慮。讓他做一些放鬆的事情，告訴他：「緊張是因為你在乎。無論明天彈得怎樣，你都已經很棒了。」演出前一天，輕鬆地彈一遍，找回對音樂的喜愛，比反覆練習更重要。

Q3 孩子在台上彈錯了，下台後一直哭，我該怎麼安慰？

先接納他的情緒，不要急著說「沒事的」（這會讓孩子覺得你不理解他的感受）。說：「我知道你很難過，因為你為了這次演出準備了很久。」等他平靜下來後，幫他轉移焦點：「但我剛剛特別喜歡你彈中間那一段的感情，非常有感染力。」引導他看見自己的閃光點，而不是只盯著失誤。

Q4 比賽和普通表演有什麼不同？該如何準備？

比賽有評分機制，壓力自然更大。但心理建設的底層邏輯是一樣的：我們無法控制評判的分數，我們只能控制自己是否把這首曲子最好的一面展現出來。建議把比賽當作「有專業人士給你反饋的表演」。比賽的真正價值，不在於獎牌，而在於它給你一個明確的目標和截止日期，推動你把曲子練到最好的狀態。



結語

每一次上台，都是一份禮物

上台演奏，是一件需要勇氣的事。它要求你在眾人面前展示自己最脆弱、最真實的一面——你的音樂，你的情感，你的努力。

無論你是第一次站上小小的學院舞台，還是第一百次走進音樂廳，每一次上台都值得被珍視。因為你選擇了分享，選擇了勇敢，選擇了讓音樂在這個世界上多響起一次。

「緊張是因為你在乎。」

在乎，是成為一個好音樂家的第一步。」

— 鄧天培

願你在每一次演出中，都能找到音樂帶給你的喜悅，並把這份喜悅傳遞給台下的每一位聽眾。

準備好了嗎？舞台在等著你。

