

國立交通大學

音樂研究所 音樂學組

碩士論文

台灣音樂學習者演出焦慮之現況與管理概念之調查

A Survey of Music Performance Anxiety and its Management in Taiwan



研究生：閻亭如

指導教授：陳一平教授

中華民國九十六年六月

台灣音樂學習者演出焦慮之現況與管理概念之調查

A Survey of Music Performance Anxiety and its Management in Taiwan

研究生：閻亭如

Student : Ting-Ju Yen

指導教授：陳一平

Advisor : I-Ping Chen

國立交通大學

音樂研究所 音樂學組



A Thesis

Submitted to Department of Music
College of Humanities and Social Sciences
National Chiao Tung University
in partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of
Master
of
Arts

June 2007

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國 九十六年六月

中文摘要

本研究之主要研究目的，在於探討國內音樂學習者對於音樂演出焦慮之現況與管理概念。研究內容可分為兩部分，第一部分是探討焦慮的發生與音樂學習者之間的關係，第二部分是探討音樂學習者對於焦慮的管理與防治。研究對象以國內之在學或已畢業於音樂科系之學習者為對象，性別不拘，年齡不限。研究方式以問卷調查為主體，經採用回收後之有效研究樣本共有 168 份。

研究結果發現，有 42% 的受試者認為演出焦慮是極大的困擾，而焦慮又因樂器類別、琴齡、性別而存在著差異，不同樂器類別的焦慮徵狀也有所不同。焦慮持續的時間，最普遍的統計結果，是從演出前幾天開始一直到演出結束的那一刻，焦慮的巔峰點是在後台預備時。受試者表示，在演奏當中最容易遺忘焦慮的時刻，是投入音樂時。至於焦慮的管理與防治，有 76% 的受試者聽過某些專業的方式，也有 79% 的受試者表示願意嘗試。

英文摘要

The main purpose of this study is to survey the prevalence and the management of music performance anxiety among music learners in Taiwan. The contents can be divided into two parts: the first is to discuss the impact of anxiety on music learners; the other is to discuss anxiety management and prevention measures taken by music learners. The population of interest in this study is music learners aiming for a professional track, regardless of their gender and age. We use questionnaires as our research tool, and 168 effective samples are collected.

The results of this research are as followed: 42% of subjects feel terribly beset of performance anxiety. Variables such the instrument majors, length of study, and gender are all found to affect anxiety impacts. That is to say, those who major in different kinds of instrument have distinct symptoms of anxiety. We have also found that anxiety level arises since from few days before performance, and lasts until the moment when the performance is over. Anxiety peaks often occur when the subjects are preparing on the back stage. Many of them indicated when they engage in performing music, it is the moment that they will forget the anxiety. As for the management and prevention of anxiety, 76% of the subjects had heard about some professional treatments, and 79% of subjects are willing to some of the treatments a try.

謝誌

在交大這段不算短的日子，經歷了許多寶貴的人生經歷，不僅學到了研究方法，也認識了許多好同學，以及時時讓我驚歎學無涯的教授們。

在這裡要非常感謝陳一平老師在論文上的悉心教導，帶領我進入一個全新的領域，讓我從中學習許多。謝謝金立群老師、蔡振家老師、辛幸純老師的不吝指教，以及王真儀老師在問卷設計上的協助，還有謝謝欣祐、儀中、季穎、奕寬在論文寫作上鼎力相助，以及幫忙填寫及傳遞問卷的怡惠、靜怡、昱成、晁毓、怡君、洵箴、婉璇、智嫻、慧學、卉欣、怡慧、韻如、瓊瑩、盈君、士堉、維謙、佳芬、怡君、韻如、世菁、秉樺、舒涵、香瑩、聿奮、小萍、蕙冰、馨心、慧鈞、慧如、玉卉、映秀、藍嵐、仰鎧、沛怡、稚敏、己溫…等所有好同學及好朋友們。還有范德騰老師和周錦玲老師，謝謝您們在論文進行中的大力幫助。還有許多即使上台已經很緊張，還是讓我佩帶心跳紀錄器的佳穎、詩涵、陳昕、立偉、佳明、詔駿、昆穎、又菁、靖玟、比齡、易真、依頻、維真、嘉珍、煜其、詔駿和季鴻，雖然最後沒能使用你們的心跳與問卷的紀錄結果，仍然非常感謝你們。

這份論文得以完成，要感謝所有人的幫忙，因為有您們的協助，才能看到今日論文中的研究結果，謝謝您們。

目 錄

授權書.....	
論文口試委員會審定書.....	
中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
誌謝.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	vi
圖目錄.....	vii
	
一、 緒論.....	1
1.1 研究動機.....	1
1.2 研究目的.....	5
1.3 研究範圍與限制.....	6
二、 文獻探討.....	8
2.1 焦慮的定義.....	8
2.2 何謂演出焦慮.....	10
2.3 演出焦慮的徵狀.....	13
2.4 形成演出焦慮的因素.....	15
2.5 演出焦慮的防治方法.....	19
2.6 台灣地區相關研究.....	24

三、	研究設計與實施.....	26
3.1	研究架構.....	26
3.2	研究對象.....	29
3.3	研究工具.....	30
3.4	實施程序.....	33
3.5	資料處理與分析.....	35
四、	研究結果與討論.....	36
4.1	樣本分析.....	36
4.2	焦慮在不同情境下的指數分析.....	43
4.3	焦慮徵狀分析.....	55
4.4	焦慮持續的時間與巔峰點.....	64
4.5	排解焦慮的方式.....	74
4.6	焦慮防治方法的認識與了解.....	79
五、	結論與建議.....	83
5.1	結論.....	83
5.2	建議.....	87
	參考文獻.....	90
	附錄.....	95

表目錄

表 2-5-1 Fishbein 等人(1988)的問卷統計.....	20
表 2-5-2 藥物使用分佈.....	21
表 2-5-3 焦慮防治方法.....	21
表 4-1-1 性別比例.....	37
表 4-1-2 年齡百分比.....	38
表 4-1-3 教育程度百分比.....	39
表 4-1-4 樂器與性別交叉統計.....	40
表 4-1-5 琴齡與性別交叉統計.....	42
表 4-2-1 情境分析.....	46
表 4-2-2 樂器分組焦慮指數之統計.....	47
表 4-2-3 琴齡分佈.....	48
表 4-2-4 焦慮指數分組統計.....	49
表 4-2-5 最高焦慮指數之分布.....	53
表 4-3-1 焦慮徵狀之統計.....	56
表 4-4-1 焦慮時間之分布.....	65
表 4-4-2 焦慮巔峰點之分布.....	67
表 4-4-3 焦慮週期之歸納.....	68
表 4-4-4 忘卻焦慮時間之分布.....	72
表 4-6-1 抗焦慮方式的人數統計.....	80

圖目錄

圖 2-2-1 倒 U 型理論.....	11
圖 4-1-1 性別比例.....	37
圖 4-1-2 年齡分布.....	38
圖 4-2-1 焦慮指數與情境之分布.....	45
圖 4-2-2 樂器分組焦慮指數之比較分布.....	47
圖 4-2-3 焦慮指數與琴齡之分析.....	49
圖 4-2-4 焦慮指數與性別之分析.....	50
圖 4-2-5 問券統計：演出焦慮是否為極大困擾.....	51
圖 4-2-6 演出焦慮之分析.....	52
圖 4-2-7 受試者之最高焦慮指數.....	54
圖 4-4-1 焦慮週期之分布.....	69
圖 4-6-1 曾聽過的抗焦慮方法.....	80
圖 4-6-2 抗焦慮課程之意願普查.....	81

一、緒論

1.1 研究動機

焦慮(anxiety)，是一種極為普遍的情緒感受。當我們遇到了壓力，自然會產生焦慮、憂心的反應。適度的壓力，並不會影響到我們的日常生活，而當壓力越來越增加時，有可能會產生身體的不適，甚至進而影響的我們的生活。

根據牛津線上辭典對焦慮(anxiety)的解釋，“是一種不安、擔心的狀態，伴隨著煩躁不安的生理徵狀及緊張，對可能發生的失敗、災難和危險感到憂慮”。身處在資訊爆炸的時代，這是現代社會中普遍存在的一種現象。每個人或多或少都會感到焦慮，例如對時間緊迫或是對未知的未來感到焦慮，然而，這些都是無法改變，也是每個人都必須面對的。但是，有些焦慮，是針對特定的人、特定的場合、或特定的職業，才會產生。例如有些人對於出現在公眾場合感到害羞或害怕，這種屬於社交焦慮；有些嬰幼兒和寵物，因為過度依賴父母或主人，而有分離焦慮；有些人在考試前會感到緊張、害怕，是為考試焦慮；而在演講前、運動競賽前、或舞蹈、戲劇、音樂等表演藝術類別演出前，所產生的焦慮，稱為演出焦慮。

美國著名的諧星包伯·霍博(Bob Hope)曾說，雖然他主持過許多次的奧斯卡頒獎典禮，見過的世面可以說非常多，但每次鎂光燈一打，準備要出場時，他還是會緊張，踏出的第一步還是會抖(引自洪蘭，民 90)。在一般日常生活中可觀察得到，如果在上台演講前過度焦慮緊張，可能看到的情況會是：演講者忘詞、語無倫次、臉紅、不斷冒汗擦汗、臉部表情及肢體僵硬，聲音顫抖…等等；對於準備考試的人而言，則可能因為過度焦慮緊張，而失眠、思緒混亂、考時忘記寫

名字…等等；至於準備上台演出的音樂家，可能因為焦慮和過度緊張而忘譜，也無法像平日練習般的專注於音樂裡，更有可能因為緊張而手指冰冷、僵硬，使得演出時大打折扣。然而，演出焦慮，對於國內演出者的身心健康，以及演出水準所造成的影響，研究的文獻似乎不多。

台灣的音樂教育，在近三十年來相當盛行。尤其在二十多年前成立了音樂實驗班之後，許多家庭更是全力栽培自己的小孩，擠進音樂實驗班的大門。而在進入音樂班之後，孩子需要面臨的壓力，也遠超過其他同齡孩子所需承受的。除了基本的國語、數學…等學科之外，還有合唱團、管絃樂團、聽寫、樂理…等術科課程。除此之外還有最重要的主、副修，一人至少需要修習兩種樂器。當其他同齡的孩子正在快樂的玩耍時，學音樂的孩子必須獨自在琴房練琴。只有在不斷的練習、練習、再練習，才能在同學之間脫穎而出，進而在音樂比賽中奪得名次。想要在鎂光燈下能有精湛的演出，也絕對不是只有“練習”就能達成的。撇開演奏者本身是否有足夠的能力升任演奏的曲目，當時的心理、生理狀況，都會影響演出的品質。而音樂屬於時間藝術，所有的努力，就看台上的演出了。

當個人的表現，呈現在公眾的目光之下，就會產生演出焦慮 (performance anxiety)，也就是一般所熟悉的名詞—舞台恐懼 (stage fright)。像是之前所提到的演講、運動競賽、舞蹈、戲劇、音樂演出…等等，都會產生演出焦慮。而本篇論文所要研究的範疇，是針對音樂這門表演藝術所產生的音樂演出焦慮 (music performance anxiety)，進行進一步的深入探討。

音樂演出焦慮 (以下簡稱演出焦慮) 並不是只有在一般的音樂系學生，或是業餘音樂家身上才會發生。世界知名的音樂家，像是作曲家兼鋼琴家 Sergei Rachmaninov (引自 Wilson, 1997)、聲樂家 Maria Callas、鋼琴家 Vladimir Horowitz (引自張浣芸, 民 85a)…等，都曾表示受到演出焦慮所苦。而根據 Fishbein 等人 (1988) 在美國對超過 2200 位專職的樂團團員所作的統計，其中 16% 的人表示，舞台焦慮是個嚴重的問題。另一次在 1997 年，由 Fédération Internationale des Musiciens 對全世界 56 個樂團的 1639 位團員所進行的調

查，有 70%的人表示他們有時會在演出前面臨強烈的焦慮，以至於影響他們演出（引自 Steptoe, 2001）。由這些調查可以發現，演出焦慮對許多音樂家們而言，確實是個困擾。

想要在舞台上表現自己十足的實力，而不被其他因素所影響而減分，其中最重要的，就是必須降低焦慮對演出者的影響。但是似乎有很多音樂家並不知道有管道可以尋求協助。Dews 和 Williams(1989)發現，音樂家比較傾向於從朋友、老師、或家人之間尋求解決，尋求專業的諮詢似乎是最後的手段。Sternbach(1993)就曾表示，“許多音樂家甚至不知道，演出焦慮可以藉由類似認知或催眠的方法來成功克服”。至今已有許多研究指出，許多防治方法都對改善演出焦慮有一定的成效。

目前台灣對於音樂演出焦慮的研究，仍然明顯缺乏。以音樂教育資訊網統計¹的學校來看，全省大約有 30 所國小附有音樂班，36 所國中音樂班，27 所高中音樂科，27 所大專院校音樂系。若以每個學校一年只招收 30 名學生來計算，所有在校學生約計有 1 萬 2 千 5 百名左右，這些還不包括歷屆畢業生及活躍於台灣樂壇的音樂家，還有許多已經退居幕後，扛起教學重任的音樂教師們。

綜觀台灣對於音樂演出焦慮的研究，以筆者所能找到的相關文獻，歷年來不超過十篇。內容普遍著重於針對人格特質、學習背景、主修樂器、性別…等影響演出焦慮的相關因素(張浣芸，民 85b；楊如馨，民 89；汪榮才，民 90；黃淑君，民 94)，及焦慮所引發的生、心理、行為反應(張浣芸，民 85b；黃久玲，民 88；汪榮才，民 90)等研究範疇，透過訪談(楊如馨，民 89；汪榮才，民 90，民 91)或問卷量表(張浣芸，民 85b；黃久玲，民 88；楊如馨，民 89；汪榮才，民 90，民 91；黃淑君，民 94)等研究方法，取得研究結果。另外汪榮才等人(民 91)還就演出焦慮設計了表演焦慮處理策略訓練，在受試者接受策略訓練之後，評估其訓練效果。即使每份研究都相當有貢獻，但比起國外的研究，台灣學界還有相當大的空間有待努力。

¹ <http://comemusic.com/education.php> 來去音樂網當中所提供的音樂教育資訊網(民 96)。

筆者有二十多年的樂器演出經驗，上台次數不下數百次，卻未因經驗的累加，而使得焦慮減緩，反而有與日俱增的趨勢。對於時常需要上台演出的職業音樂家來說，演出焦慮似乎已轉變成一種職業病，困擾及威脅著音樂家的職場表現。基於上述的背景敘述與動機，筆者認為對演出焦慮的相關研究刻不容緩，接下來將說明本論文的研究目的。



1.2 研究目的

本論文對演出焦慮所進行的調查與研究，主要分成兩個部分。第一個部分，是希望了解演出焦慮所產生的徵狀，及在不同情境下的焦慮指數差異，並以此為基礎，進一步了解演出焦慮的起伏、消長情況。期望藉由演出焦慮的動態曲線，讓音樂家更了解自己演出焦慮的特性，對日後的焦慮防治方式才能產生對症下藥的幫助。

從公共心理衛生的角度來看，藉由有組織的社會資源及力量，增進個人的心理健康，是極端重要的。因此，第二部分則是希望了解演出焦慮是如何被排解，及對演出焦慮防治方法的認識與了解程度。期望從調查中找出有助於改善，或加強音樂演出教育的建議，來改善台灣音樂系學生焦慮管理的能力，而進一步提升其職場的表現。



1.3 研究範圍與限制

研究進行中雖已力求盡善盡美，但仍受限於研究之人力、時間及主客觀之環境和人為因素，勢必無法將本研究的成果發揮到最極致，故將本研究之範圍界定與限制分述如下：

一、就研究對象而言

本研究設計是以國內音樂學習者為調查對象，而對音樂學習者的認定，涵蓋了正在就讀音樂科、系、所的在校學生(亦指學生音樂家)，以及已完成音樂訓練並畢業於音樂系所(含碩、博士)的音樂家們(亦指職業音樂家)。修習的樂器不拘，年齡16歲以上無上限，故對象可能包含了專業音樂家、業餘音樂家、與學生音樂家。取樣方面由於無劃分區域及採取配額方式，因此研究結果仍需顧及取樣所可能造成的誤差。

二、就研究設計而言

本研究是以問卷調查為主體，進行演出焦慮的研究。受試者將會拿到一份「國內音樂演出焦慮現況研究」調查問卷，內容有量表一份及開放性問題七題。量表設計是為詢問受試者針對不同情境所產生的焦慮指數，再從受試者回答的指數，來作統一分析。其他問題之所以使用開放性答題方式，是希望受試者能不受研究者限制，而能有自由發揮的空間，並期望藉此蒐集到研究者事先所未考慮的資訊。

三、就研究推論而言

由於受試者填答問卷時，可能受制於本身的認知、情緒、主觀判斷或當時的情境所影響，或對題目有不同的解讀，而有不符合實際題目的回答，因此在分析及推論問卷結果時，勢必會產生某種程度之誤差。

下一個章節，將對於演出焦慮的定義、徵狀、形成因素、及防治方法，進行相關文獻探討。



二、 文獻探討

2.1 焦慮的定義

心理學家和精神分析學家都對焦慮提出了不同的解釋，如 May 將焦慮視為是個人基本存在感所依賴的價值觀，受到威脅而引發的恐懼；Sullivan 將焦慮解釋為是人際關係在遭受到他人的不認同時而產生的一種緊張狀態；Horney 則認為，焦慮是一種生存於富有敵意的世界裡，所感受經驗到的孤獨感及無助感；Arkoff 解釋焦慮是因其個體福祉遭受威脅而感受到的一種緊張狀態(引自周建聖，民 82)；Freud 則認為焦慮乃是源自於早期兒童經驗的傷害，個體往往利用防衛機制²來逃避焦慮，以保有自尊和緩和失敗所帶來的衝擊(引自 Costello and Costello, 1995，趙居蓮譯)。

焦慮，是一種恐懼、害怕或憂慮的狀態，往往沒有明確的理由。它與害怕的不同，在於焦慮是在明顯無害的情況下，或是主觀的、內心情緒的矛盾，所引起的擔心(大英百科全書，2007³)。焦慮是一種處在壓力之下所產生不愉快的情緒反應，隨時隨地，都有可能出現在任何人身上。焦慮持續的時間可長可短，端看個體的經驗及抗壓性而定。總而言之，焦慮乃是一種人體對於壓力所產生於情緒與生理上的一種不舒服反應，有時是自覺的，有時是無法察覺其存在的(楊延光和黃介良，民 86)。

當個體感受到壓力時，在生理上會產生影響嗎？有許多的動物實驗均指出，若將實驗室的白老鼠給予加溫、冷凍、加壓、噪音等刺激，會導致動物的淋巴球

² 個體潛意識渴望保護自我的統整性不受到威脅，並使自己從未解決的挫折與衝突之中，紓解焦慮和緊張。

³ “焦慮”。大英百科全書。2007 年。大英線上繁體中文版。
<http://wordpedia.tbol.com/tbol/article?i=003564>

活性降低且所產生的抗體數目降低或減弱。淋巴球和抗體都與生物體的免疫能力有很大的關係，因此壓力容易造成免疫力降低，進而增加細菌與濾過性病毒的感染率(楊延光 and 黃介良，民 86)。壓力同時也容易造成交感神經興奮，交感神經掌管了人體不受人為意志所控制的心跳、呼吸、排泄、睡眠、消化、及體溫調節等功能，而當壓力啟動並興奮此神經系統時，便會產生心悸、胸悶、呼吸不順、頭痛、想吐、手腳發冷、坐立不安、腸胃不適、失眠等不同徵狀，也容易導致高血壓、心臟病、血糖上升、消化性潰瘍、氣喘等疾病。因此，壓力所產生的焦慮反應，會對人體帶來短期與長期性的莫大的傷害(薩波斯基，2001)。



2.2 何謂演出焦慮

在一般提及音樂演出焦慮的學術期刊中，會有三種不同的說法：Performance Anxiety(演出焦慮)，Music Performance Anxiety(音樂演出焦慮)，和 Stage Fright(舞台恐懼)(Brodsky, 1996)。Performance anxiety 和 stage fright 並沒有像 music performance anxiety 特別指出音樂的領域，但是在音樂相關的學術期刊中，常常使用 performance anxiety 和 stage fright 來指稱相同於 music performance anxiety，音樂範疇中的演出焦慮。而根據大英線上辭典⁴所查詢的 performance anxiety 和 stage fright 的定義，是為相同的。Performance anxiety 在辭典中的內容是這樣寫的，“在觀眾面前公開演出之前或伴隨的一種焦慮感，又稱舞台恐懼”。因此當本論文引述某些研究時，會使用“演出焦慮”取代“音樂演出焦慮”和“舞台恐懼”等名詞。

美國精神醫學會 (American Psychiatric Association) 在 1994 年出版的精神疾病診斷與統計手冊 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 第四版中，將“performance anxiety”歸類到“anxiety disorders”中的“social phobia”(社交恐懼症)。在社交恐懼症中的數項診斷標準簡要如下：

- 1) 個體對於演出的場合有明顯且持續的恐懼，且害怕他人的觀察，導致有丟臉、困窘的恐懼感；
- 2) 出現在這類社交場合會導致焦慮感；
- 3) 個體察覺這種恐懼感是太多的或無法解釋的；

⁴ “performance anxiety n.”, “stage fright n.” *A Dictionary of Psychology*. Andrew M. Colman. Oxford University Press, 2001. *Oxford Reference Online*. Oxford University Press. National Chiao Tung University.

- 4) 恐懼感導致個體迴避演出場合或是導致個體忍受著強烈的焦慮或憂慮；
- 5) 於演出中所經驗到的迴避、對失敗的預期、或憂慮對個體其他日常生活中的活動或工作，產生嚴重干擾；
- 6) 常抱怨身體之不適，但醫生查無身體上之病理原因(Lederman, 1999)。

在變態心理學當中，社交恐懼症也被解釋為：擔心被別人看見或觀察，因而他們避免或擔心在飯店內用餐、在被他人觀看下進行工作、或在大眾面前說話及表演…等等。由於可能會受到批評性的觀察，他們會躲避人群。社交恐懼症開始時是漸進的，後來會嚴重破壞個體生活，例如，使個體因害怕在他人觀察的情況下工作而放棄工作(Costello and Costello, 1995, 趙居蓮譯)。

由上列演出焦慮與社交恐懼的定義上來看，演出焦慮確實是一種會影響個體社交、工作、與生活的不利因子，但是當音樂學習者出現演出焦慮時，並不全然代表這是不應該的，或是不好的，焦慮有時也會有正面助益，這要看焦慮的程度而定。在演出焦慮當中，有一種理論，稱之為“倒 U 型理論”(Inverted-U Theory)(Yerkes and Dodson, 1908)，當焦慮過高或是過低，行為表現都相對較差，當焦慮適中時，行為表現最好。下圖就是表現倒 U 型理論的圖表，這是運用在壓力與表現之間的關係，流傳相當久遠也相當重要的理論之一。

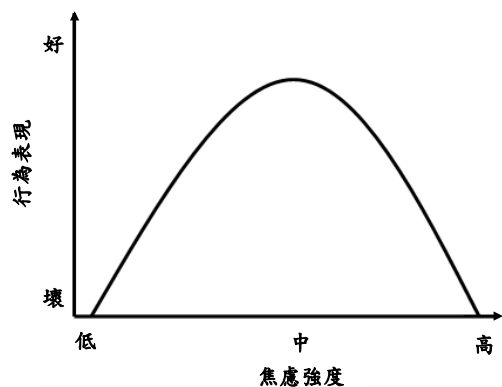


圖 2-2-1 倒 U 型理論

上圖 X 軸代表的是焦慮的強度，Y 軸代表行為表現，當個體在低度焦慮時，行為表現不會到達最理想的狀態，當焦慮漸漸增強時，行為表現也跟著提升，但是當焦慮強度過高時，行為表現會反其道而行，不會繼續有更佳的行為表現，而會隨焦慮上升而下降。也就是說，焦慮與行為表現是呈現倒 U 字型狀態，當焦慮剛開始增強，會有助於演出水準，而當焦慮強烈到某一種程度，演出水準隨之下降。因此，該理論是強調壓力與焦慮都必須適中，才能讓個體的表現呈現在最佳狀態。

但是，焦慮的強度因人而異，可能與個人的經驗、認知、及人格特質有關(將在 2.4 中詳述)，依照 Yerkes 和 Dodson 的說法，焦慮必須控制在適當的程度之下才能有最理想的表現，因此個體首先必須了解自己的焦慮週期(詳見 4.4)，何時開始、最巔峰、與結束的時間，以及有哪些方法可以降低自己過高的焦慮(詳見 4.5 與 4.6)，才能將自己最理想的表現呈現出來。

然而演出焦慮是如何展現，以影響個體的演出水準，使其無法呈現最佳的表現，這是下一節所要探討的。



2.3 演出焦慮的徵狀

焦慮的徵狀以相當多種方式呈現，例如恐懼、顫抖、注意力不集中、心跳加速、呼吸急促、及口乾等等，有些屬於生理層面，有些則屬於心理層面。一般說來，焦慮的徵狀可以分成四個面向（參考 Steptoe, 2001；Wilson, 1997；汪榮才，民 90）：

A. 心理

焦慮、壓力、恐懼、擔心或恐慌感等對壓力情境所產生的知覺

B. 認知



注意力不集中、失去信心、容易分心、忘譜、看錯譜等各種現象

C. 行為

坐立不安、不斷調整譜架或椅子角度、手臂脖子僵硬、肩膀聳起、臉部面無表情、聲音或身體發抖、難以維持自然且平順的演出、技巧失誤

D. 生理

呼吸不規律、心跳加速、血壓升高、盜汗、口乾舌燥、腸胃不適、視覺失調、頭痛、暈眩、作嘔…等各種由於交感神經亢奮所產生的生理現象

焦慮徵狀人人各有不同，Hugdahl(1981)在調查中發現，生理徵狀經常在演出開始前就發生，例如心跳加速(67%)，手汗(56%)，和肌肉緊張(56%)是最明顯的，還有49%的人表示他們無法集中注意力，46%的人在演出前就會顫抖和發抖(引自 Steptoe, 2001)。Wesner(1990)也在調查中發現，注意力不集中、心跳加速、發抖、流汗、和口乾是最普遍的焦慮徵狀。

Appel(1976)曾表示“如果認知與生理的焦慮徵狀沒有獲得控制，在演奏上是不可能保持心理上的專心的”。到底是何種因素容易造成音樂學習者產生演出焦慮，下一節將就個人因素及外在因素分類介紹。



2.4 形成演出焦慮的因素

2.4.1 個人因素

◆ 性別

Fishbein 等人(1988)曾在問卷中問到是否將舞台恐懼視為嚴重問題，19%的女性與14%的男性表示肯定。Wolfe(1989)在針對專職與業餘音樂家的研究中，則並未發現性別具有明顯差異。Abel 和 Larkin(1990)、Wesner 等人(1990)和張浣芸(民 85b)等人都在研究中發現，女性的演出焦慮確實高於男性。但值得注意的是，Abel 和 Larkin(1990)在研究中使用問卷量表與血壓測量，發覺女性僅在問卷量表上呈現較高的焦慮，血壓則是男性呈現較高的焦慮。因此 Abel 和 Larkin 認為，女性之所以焦慮會高於男性，在於女性比較傾向於表露自己的焦慮。對此，Craske 和 Craige(1984)也相同認為是女性比男性更易於表達自己的情緒，才導致有這樣的研究結果。

◆ 經驗與經歷

而演出的經驗與學習經歷是否會影響演出焦慮？關於這點 Steptoe 和 Fidler(1987)曾針對職業音樂家、業餘音樂家和學生音樂家比較三者之間的焦慮情況，發現職業音樂家的焦慮最低，業餘音樂家次之，學生音樂家最高。Wolfe(1989)也曾針對職業音樂家與學生音樂家的焦慮研究，發現職業音樂家的焦慮比學生音樂家低。另 Appel(1979)、Hamann 和 Herlong(1979)、和 Hamann(1982)等人的研究也發現，在高焦慮情境下的演出，接受過多年正式

訓練的學生表現，比接受較少正式訓練的學生表現要好(引自張浣芸，民85a)。因此是否可推斷，音樂家的演出焦慮，會隨著學經歷的增加，而遞減演出焦慮？在 Wesner(1990)研究中的其中一位受試者曾表示“在我年輕的時候，演出時從未經歷過如此的焦慮，我喜歡在眾人前演出並且享受它，但近幾年，焦慮和壓力卻成為問題，特別在去年，壓力已經帶來不好的影響了，我無法專心更無法控制我的呼吸”。Fishbein 等人(1988)的研究統計發現，年齡在 35 歲以下視舞台恐懼為問題的有 17%，35 到 45 歲則上升至 19%，45 歲以上則又下降到 11%。因此我們可以得知，舞臺恐懼或演出焦慮未必會隨著年齡或演出經驗的增加，而獲得相對的遞減。

◆ 人格特質

人格特質也被認為是形成焦慮的因素之一。從音樂家學習的過程，可以發現與一般人的不同處。音樂家必須年復一年，孤獨的待在密閉式的空間練習，像在學校的音樂系所，均會依據空間規劃出大大小小數間乃至數十間具隔音設備的琴房，供學生練習使用。而音樂家的長成，又多從幼年時期即開始，歷經各種表演與競賽場合，就如 Nagel(1993)所說“此階段正是自我形象及自尊的形成期，表現好的，自我價值感就會提高，表現不好，就容易產生焦慮”。競賽結果的殘酷，在心智尚未成熟的孩童或青少年中，的確容易對其人格發展產生影響，Kennny(2004)就曾表示“完美主義是傑出音樂家所具備的人格特質”；Lehrer(1985)也曾指出，要求完美的人格特質，是產生演出焦慮的原因之一(引自汪榮才，民 90)。Mor 等人(1995)曾對 49 位專職音樂家，調查其性格中的完美主義與自制力對於演出焦慮的影響，結果發現當表演者對自我及社會期待有完美的高度要求時，演出焦慮就產生了會損及演出的影響。另外在 Noyes 等人(1980)的研究中也發現，有 21.9%的受試者具有神經質的特質(引自 Wesner 等人(1990))。而在 Wesner 等人(1990)的研

究中，承認具有神經質特質的音樂家佔了 28.6%，其中覺得演出焦慮會有損演出的人，就佔了 50%，由此可見，神經質的人格特質似乎與演出焦慮有關。

不同器樂的演奏者，似乎也有些人格特質的差異性。Kemp(1982)曾發現，學生音樂家普遍具有內向及焦慮的人格特質，例如比較自制、冷靜，或是情緒不穩定、憂慮等等。而 Kemp(1996)也與 Davies(1978)和 Buttsworth 和 Smith(1995)有相同發現，銅管樂器的演奏者，個性比較外向、無憂無慮和不敏感。若藉由其他樂器的演奏者描述，不同樂器的演奏者又有何不同的人格特質？Buillione 和 Lipton(1983)的研究中發現，弦樂演奏者的脾氣比較暴躁、地位高卻很軟弱；木管演奏者比較安靜、細心，但過度講究；銅管演奏者比較具男子氣概、有侵略性、但性感；擊樂演奏者理解力較差、卻很有趣又很瘋狂，但都是聾子。至於鍵盤樂器的演奏者，Buttsworth 和 Smith(1995)發現，鍵盤演奏者的個性比較熱情的、負同情心的、穩定而敏捷的(引自 Wilson(2002))。



◆ 認知

許多認知學者如 Bandura、Beck、Ellis、Kelly、Meichenbaum 等都認為，不良的認知內容是造成個體情緒與行為不適應的主要原因(引自楊如馨，民 89)。擔心(worry)，是焦慮的典型認知特徵，Lehrer 等人(1990)發現，擔心以及消極的主觀態度都會產生分心與注意力分散，進而對演出有不好的影響。Wine(1971)的研究指出，有考試焦慮的人，會出現許多與考試本身沒有關係的想法，例如擔心考試的表現、全神貫注於可能出現的失常、感知到自己生理出現異常(特別是 somatic arousal)所產生的分心…等等(引自 Steptoe 和 Fidler(1987))。Steptoe 和 Fidler(1987)的研究則是將音樂家演出時的自我對話分成六大類，其中災難式的對話是最普遍的。所謂災難式的對話，就是誇大及幻想負面的事件，例如“我快暈倒了”、“我不相信

我會平安結束而且不犯錯”、“我相信我一定會犯錯，並且將一切都搞砸了”…等等，研究人員相信，這些負面認知都會影響演出焦慮，嚴重時甚至會使得音樂家在台上嘔吐或昏厥。

2.4.2 外在因素

外在因素可分為他人因素及情境因素，而這兩者又息息相關。他人因素指的是除了演奏者以外的人，可以是不認識的觀眾，或是學校老師、親人、同儕等等，人數可以只有一人或甚至數百人。情境因素指的是環境或演出方式的不同，例如原本從一個人在琴房練習，變成在大間教室，或是音樂廳…等等，演出也可分為獨奏、伴奏或合奏的型式。LeBlanc 等人(1997)曾針對獨奏的音樂家，設計三種不同情境，獨自在練習室、一位研究人員陪同在練習室、所有研究人員及一群同儕在排練室並錄音，並從演出者所填的焦慮量表、心跳測量、評審講評及演出結束的訪問，來看焦慮在三種不同情境的生、心理變化。結果顯示，演出者在三種情境中焦慮有明顯的增強，心跳則是在第三情境才有明顯增加。Brotons(1994)的研究也顯示，在有評審的場合下，確實比私底下獨自練習要焦慮許多，心跳也明顯增加。

2.5 演出焦慮防治方法

從上述形成演出焦慮的因素與徵狀當中，多少可以感受到焦慮對於音樂家產生的影響，及有可能影響演出的成果。為了減少焦慮對音樂家所造成的傷害，尋求解決管道是必然的結果。

一般音樂系學生演出前，多少都有屬於自己習慣的放鬆緊張情緒的方法，像是深呼吸、獨處一段時間、反覆讀著樂譜、睡覺、同儕間的加油打氣…等等，這些都是每個人對於演出焦慮，依經驗所累積出來的對抗方式。研究者自小主修鋼琴，在演出前會出現雙手顫抖、四肢冰冷無力、頭暈、無法集中精神及注意力等焦慮徵狀，因此研究者針對以上各項所採取的對策，是喝溫水、做伸展運動幫助自己不會全身冰冷僵硬、聽 CD 幫助自己集中精神、甚至從前幾天就要讓自己處在一個心靈平靜的狀態，使自己不會在演出當天因過於慌張而無法控制情緒，以上種種都只能稍稍減輕焦慮的徵狀，仍無法排除焦慮所帶來消減演出水準的表現。

以研究者成長在音樂科班的環境中發現，與同學或老師談論到自身演出焦慮的經驗時，從未有人為了此而尋求專業協助。或者應該說，目前在國內，很少聽到有為了演出焦慮所開設的相關講座和課程，學校方面也鮮少主動提供相關資訊。反觀在國外，相關訊息與研究似乎比國內多得多，尋求專業協助的比例也對提高。Steptoe 和 Fidler(1987)的研究統計發現，高度焦慮的音樂家為了降低演出焦慮，選擇服用鎮定劑，中度焦慮的音樂家選擇閱讀及冥想，低度焦慮的音樂家則選擇在演出前喝點小酒。Fishbein 等人(1988)在 2212 份問卷中問到有演出焦慮的音樂家，曾使用過的焦慮對策及有效度為何時，發現處方藥是最廣泛被使用的對策，有 40%的受試者表示使用過，有效率達 92%，其他像是心理諮商(60%)、有氧運動(70%)、催眠(60%)、和瑜珈(58%)等等，也都被認為是相當具有效果的

抗焦慮對策。

表 2-5-1 Fishbein 等人(1988)的問卷統計

對 策	曾使用	有效率
處方藥	40%	92%
心理諮商	25%	60%
有氧運動	17%	70%
沒對策	14%	26%
催眠	13%	60%
看一般家庭醫師	11%	27%
瑜珈	9%	58%
非處方藥	6%	46%
亞歷山大技巧	4%	47%
按摩	4%	38%
休息—停止演奏	3%	100%

藥物使用在這幾項對策中，使用率及有效率都遠遠高於其他對策，Fishbein 等人發現有高達 27%的受試者表示，他們偶爾或每日使用藥物，這等於每四個人，就有一人選擇用藥物來控制其演出焦慮。Fishbein 等人分析了這 27%的人的性別、年齡分佈、及取得藥物的方式。發現偶爾使用的人還是佔大多數，而男性比女性更傾向於每日使用。年齡上有個很有趣的發現，就是年齡在 45 歲以下的人，多半是選擇偶爾用藥，而非每日使用，而年齡超過 45 歲以上，則每日使用的比例明顯上升，與偶爾用藥的人幾乎各佔了一半。至於藥物取得方式，竟然只有 30%的人是由醫師開立處方，其他都是非醫師開立之非處方藥，這表示了有 70%的人是在無醫師監督之下使用降低演出焦慮的藥物。

表 2-5-2 藥物使用分佈

使用方式	性 別		年 齡			全部
	男性	女性	<35	35-45	>45	
處方藥						
每天用	24%	10%	5%	11%	46%	19%
處方藥						
偶爾用	12%	11%	10%	14%	11%	11%
非處方藥						
偶爾用	64%	79%	85%	75%	43%	70%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

圖表引自 Fishbein 等人(1988)

而除了上述幾種演出焦慮防治方法之外，還有相當多種方法已經在實驗中證實，確實對焦慮的防治發揮了一定的效用。以下將列出目前在研究中，被認為有助於降低演出焦慮的幾種對策⁵：

表 2-5-3 焦慮防治方法

治療法	代表研究
肌肉放鬆訓練 Muscle Relaxation	Mansberger(1988) , Grishman(1989) , Nagel et al. (1989)
系統減敏法 Systematic Desensitisation	Wardle(1969) , Appel(1976)
提示控制放鬆法 Cue-Controlled Relaxation	Sweeney and Horan(1982)

⁵ 部分引自 Kenny(2005).

行為演練法 Behavior Rehearsal	Kendrick et al.(1982)
認知重建 Cognitive Restructuring	Sweeney and Horan(1982)
認知行為治療 Cognitive Behavioral Therapy	Kendrick et al.(1982) , Harris(1987) , Nagel et al. (1989) , Clark and Agras(1991) , Roland(1993)
生理回饋法 Biofeedback	McKinney(1984) , Nagel et al. (1989)
亞歷山大技巧 Alexander Technique	Valentine et al. (1995)
心理諮商 Counseling	Brodsky and Sloboda(1997)
冥想 Meditation	Chang(2001)
催眠 Hypnotherapy	Stanton(1993)
想像法 Guided Imagery	Esplan and Hodnett(1999)
音樂治療 Music Therapy	Montello et al. (1990)
藥物治療 Medication	James et al. (1977) , Brantigan and Brantigan(1982) , James and Savage(1984) , Clark and Agras(1991)

肌肉放鬆訓練、認知行為治療、及藥物治療是在實驗中發現最廣泛有效的抗焦慮方法，藥物治療也確實在職業音樂家中被廣泛使用(Fishbein et al., 1988)，反觀國內的使用狀況是如何，有哪些方式是最被廣泛使用的，將在第四章進行分析討論。



2.6 台灣地區相關研究

如 1.1 研究動機所描述，台灣對於音樂演出焦慮的相關研究，相當有限，若以目前研究者所能蒐集到的相關文獻，是以張浣芸於民國八十五年，在藝術學報所發表之兩篇“我國大專表演科系學生演出焦慮之相關研究”，是研究者所能找到最早的演出焦慮研究。該研究是探討演出焦慮在演出的情況下，因情境壓力所引發的焦慮反應，並發掘個人之背景與心理因素對演出焦慮之影響。

接著在民國八十八年，黃久玲於教師之友發表了一篇“音教系學生表演焦慮現況調查”。以問卷量表來調查個體演出時的焦慮反應，以及與特質焦慮、演出非理性信念之間的關聯性。另外也針對個體對表演焦慮的態度、焦慮對演出的影響、及如何面對與處理焦慮的相關問題進行問卷調查。

民國八十九年一篇以汪榮才為指導教授的楊如馨碩士論文，則是探討音樂資優生之父母管教方式、A 型性格、認知風格與音樂表演焦慮之間的相互關係。隔年汪榮才在國民教育研究集刊發表了一篇“音樂資優學生表演焦慮之研究”，探討表演焦慮之反應類型、出現率、及其相關因素進行分析。再隔年又與另外四位共同發表一篇又名“音樂資優學生表演焦慮之研究(II)”，為研究人員對鋼琴及小提琴的音樂資優學生所實施的表演焦慮處理策略訓練，發表其對降低演奏者的焦慮反應之效果。

民國 94 年，曾共同為汪榮才於 91 年所發表之研究掛名的黃淑君，在南大學報發表一篇“音樂系學生之演奏焦慮”，旨在瞭解大專院校音樂相關科系學生在演奏焦慮的反應概況，及其相關因素。

綜觀上列六篇針對台灣地區所進行的演出焦慮研究，幾乎都是探討在演出情境下，所產生的各種焦慮反應，或是各種因素對焦慮的影響。研究者希望藉由前人所作的各種研究，再更詳細的深入探討與演出焦慮相關的議題。除了各種情境

與焦慮之間的關係，焦慮徵狀是否與樂器特性而有所不同，以及焦慮的專業與非專業防治方式之認識與知識普及程度，還針對尚未被廣泛討論的焦慮週期，進行調查分析。所謂焦慮週期，指的是焦慮在時間軸上的消長變化情形，焦慮從何時開始、達到顛峰、而又逐漸消退，這是攸關演出水準的一個重要因素。依據 2.2 當中所提到的倒 U 型理論，如何讓會嚴重降低演出水準的極度焦慮，遠離演出當下，讓適度焦慮提升演出水準，是每一位在台上演出的人員都必須了解的。因此，了解自己的焦慮週期變得極端重要，了解焦慮的週期，並選擇適合自己的防治方式，讓焦慮發揮其最大效用，俾使其影響能由負面的妨礙轉為正面的助益。



三、 研究設計與實施

本章將就本論文的研究設計與實施，分成五節來介紹：研究架構、研究對象、研究工具、實施程序、及資料處理與分析。五節內容分述如下：

3.1 研究架構

本研究旨在探討國內音樂學習者之演出焦慮現況，包括焦慮的高峰點與持續時間，以及對焦慮的管理方式，希望從問卷調查中找出有助於改善或加強音樂演出教育的建議。為了達到適切研究者所欲完成之研究目的，研究者從許多過去文獻中，統整出適合的研究法，希望有質性研究的個別性，及量性研究的統計值，因此採用類似於問答的方式，給予受試者完全的答題空間，盡量不予以設限，期望在不排除出現有別於其他研究的研究結果之下，能有非常客觀的研究成果。

本研究採用「問卷調查」來蒐集樣本資料，並進行統計分析。根據本研究的研究目的，研究者自行設計一份調查問卷：「國內音樂演出焦慮現況研究」，並以「問卷調查」為主體，來進行論文研究。

問卷內容主要分成兩大方向，第一部分問及了受試者有關於演出焦慮所產生或出現的種種問題，以下將針對這部分所問及的五項問題，進行進一步的說明：

1) 不同情境的焦慮指數

統計受試者在不同情境所產生的焦慮程度，藉此了解不同情境所存在的

差異性，並與受試者的背景進行交叉比對，例如琴齡、性別、與樂器等，了解這三者之間與焦慮的指數是否也存在著差異。

2) 演出焦慮是否為極大困擾

當問及受試者，焦慮是否為極大困擾時，勢必會出現比較明確的答案，例如是或否，因此得以明確統計出受試者被焦慮所擾的人數比例，也可與上一題所回答的焦慮指數進行交叉比對。

3) 演出焦慮的徵狀

關於焦慮徵狀的問題則可了解受試者因焦慮，所普遍產生的各種生理、心理或行為反應，並藉由統計了解不同特性的樂器在演出時，是否會產生不同的焦慮徵狀。



4) 演出焦慮持續的時間及最巔峰的時間點

演出焦慮的出現會有一個週期，從開始到高峰，再結束。藉由這題希望了解演出焦慮持續的時間，從何時開始，何時結束，以及何時是焦慮最高峰。

5) 演出進行中，何時會忘卻焦慮的存在

繼上一題問及焦慮持續的時間，研究者希望了解焦慮是否會被遺忘，會因為哪些原因或是在沒有任何原因之下就可以遺忘。

問卷內容的第二部分，是希望將國內音樂學習者對演出焦慮的處理及認識，進行進一步的統計與分析。在此說明問卷所列之問題：

1) 焦慮是如何被排解的

當受試者感到焦慮，是否會運用一些方法來排解？有哪些方法是最常被使用的？研究者將根據受試者的回答，歸納出受試者所使用之抗焦慮方法。

2) 焦慮防治方法的認識

國外有相當多焦慮防治的課程與方法，可從期刊論文中一窺一二，也可從曾留學海外之音樂系學生身上略為聽聞。反觀國內的音樂學習者，是否知道演出焦慮是有方法可以消滅的？從這個問題可以了解國內音樂學習者對焦慮防治方法有多少程度的認識與了解。

3) 是否願意嘗試抗焦慮的專業課程或控制方式

在知曉焦慮是有方法可以消滅甚至預防，國內的受試者是否願意嘗試呢？若持反對意見，其想法又為何，這些是研究者所想要了解的。

3.2 研究對象

本研究是以國內音樂學習為調查對象，而本研究對音樂學習者的認定，涵蓋了正在就讀高中、高職音樂科以上的在校學生，乃至於已完成音樂訓練畢業於音樂系所(含碩、博士)的音樂學習者們。主修必須是器樂主修或聲樂主修，年齡無上限之限制。

填答問卷的資格，需符合完成或正在就讀音樂科、系的條件。其原因在於人格發展已較為健全，選擇就讀音樂系也表示以音樂家為終身職業的可能性相當高，另外最主要的原因，是在音樂系進行音樂演奏訓練的過程中，提供了許多以各種不同形式上台演出的機會，這都與本研究所要探討的演出焦慮有著相當大的關聯。

本研究無法預測總發出問卷份數，原因在於發出問卷的方式(詳見 3.4 實施程序)，大多數都是經由網路發佈訊息(BBS)、傳 e-mail 給認識與不認識的音樂系學生或畢業生，並請求收到 e-mail 的人再轉寄訊息給認識的音樂系學生與畢業生。故無法確認的是，已寄發之 e-mail，其信箱是否仍持續被使用？或是信件被轉寄給多少人次？在 BBS 上刊登徵求填寫問卷的訊息又有多少閱讀率等等，這些都無法預測究竟有多少人確實瀏覽過及接收到訊息，因此無法確切得知總發出問卷的數量。另本研究也發出紙面問卷，共計有 80 份，回收 71 份。故加總 e-mail 回傳、網站、及紙面問卷，總共收回了 170 份問卷，其中無效問卷佔 2 份。無效問卷的認定，在於受試者所填答的題目過少，無法進行統計分析，進而列為無效問卷。因此實際可供統計之問卷數量有 168 份。

3.3 研究工具

本研究以研究者自行設計的「國內音樂演出焦慮現況研究」來進行問卷調查。本問卷包含了介紹研究動機、詢問受試者背景、量表一份、七個開放性問題及基本資料。以下將個別詳述。

(一) 受試者背景

包含了性別、年齡、教育程度、樂器與琴齡。希望藉此了解受試者相關背景。

(二) 量表



是為了解受試者在不同情境之下是否有不同的焦慮指數，以及彼此間的差異性。研究者設計了十種不同情境，分別為獨自練習、練習時有熟人在場、練習時有陌生人在場、術科考試、入學考、考樂團、獨奏會、室內樂、協奏曲、及樂團協演共十種情境。焦慮指數由 0~10 的數字來標示，0 代表完全不感到焦慮，10 代表極度嚴重焦慮乃至於無法演奏。至於未曾經歷過當中情境者，則不需作答。

(三) 開放性問題

包含了下列七種問題：

1. 演出焦慮對您而言，是否為極大的困擾？

2. 如您曾經有過演出焦慮，請描述

A. 您的焦慮徵狀

(焦慮的徵狀，例如恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、忘譜、看錯譜、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高、盜汗、口乾舌燥、胃痛、想拉肚子、頻尿、視覺失調、頭痛、暈眩、作嘔…等等。)

B. 焦慮持續的時間及最巔峰的時間點

(焦慮持續的時間，有些人的焦慮會從演出前半小時開始或甚至是數天前，一直焦慮至演出後 10 分鐘或數小時，也有可能從數天前就開始焦慮，或是在一踏上舞台後就不感到焦慮。請盡可能詳述。)

C. 當演出進行到何種階段時，會忘卻焦慮的存在

3. 當您感到焦慮時，請問您如何排解？(請盡可能詳述)

4. 在國外有相當比例的音樂家們，會尋求降低演出焦慮的對應方式，例如心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧…等等，也有利用認知行為治療、肌肉放鬆訓練、系統減敏法、認知重建…等方式來降低演出焦慮的學術研究。以上這些對抗演出焦慮的方式，您是否有聽說過？聽過哪些？或是還聽過哪些方式未列在其

中？

5. 如果國內有管道提供上列對抗焦慮的專業課程或控制方式，請問您是否願意嘗試？請說出願意與不願意的理由。

(四) 基本資料

包含姓名、聯絡電話及 e-mail。此項目放在問卷最後頭，依受試者意願自由填寫，以為日後有進一步需要，可以方便聯繫。



3.4 實施程序

本論文的進行，分成前置、實施、及分析等三個階段。以下將這三階段進行更詳細的敘述。

一、前置階段

先從擬定研究方向及閱讀相關資料開始，確定為演出焦慮的研究範疇後，即開始運用圖書館的館際合作服務，大量蒐集國內外相關期刊論文，並進行整理、閱讀與分析。在經過多方考量之下，決定使用問卷調查來進行本論文的研究。



二、實施階段

決定使用問卷調查為主體進行論文研究後，即著手設定研究目的與重點，並開始設計問卷內容。在問卷定稿後，即開始印製紙面問卷及設計網頁。

問卷可分為兩種形式，一種為 word 檔，另一為架設在網站⁶上。兩種形式的內容相同，是為方便受試者填寫問卷時所提供的不同設計。發放問卷的方式，首先發佈在 BBS 站上，提供可填寫問卷的網頁，徵求符合資格的受試者；接著發送紙面問卷到音樂系所及職業樂團，請求自願者填寫；另外蒐集音樂系所通訊錄，再發送 e-mail 到在校生或畢業生的信箱。問卷回收皆以不記名方式回收，為預留日後進一步諮詢需要，受試者可自由

⁶ <http://goffice.ereach.com.tw:8081/paper/welcome.do>

留下姓名、e-mail 及聯絡電話。預期蒐集問卷一百份，在達到回收期限，並達到問卷回收量之後，即停止繼續發放問卷。

三、分析階段

在問卷回收的同時，即著手進行整理，首先將回收的紙面問卷轉成電子檔，並立刻編碼與登錄，接著瀏覽所有問卷的內容，淘汰掉資格不符之無效問卷，並在回收問卷截止日後，進行最後一次的重新編碼。確定了最後一次的問卷編碼，便依序將所有受試者的背景資料及答題內容一一進行統計與分析，並在最後提出結論與建議。



3.5 資料處理與分析

本研究混合了量性研究與質性研究，量表屬於量性研究，開放性問題屬於質性研究。量表會以指數除上人數，取得指數之平均值；開放性問題採用問卷調查歸納法，使用描述統計來整理受試者的答案。由於每個問題都有部分受試者的填答不完全，因此會斟酌不採用，或是用其語意推測可能的答案。



四、研究結果與討論

本章將就回收的問卷調查內容，分成六節來討論，依序為樣本分析、焦慮在不同情境下的指數分析、焦慮徵狀分析、焦慮持續的時間與巔峰點、排解焦慮的方式、及焦慮防治方法的認識與了解。

4.1 樣本分析

這次研究所收回的問卷，共計有 170 份，其中兩份由於只填答一項題目，所能獲得的統計資料過少，因此列為無效問卷。另外還有 23 份問卷缺一至四項題目未回答，由於大致上並未影響統計效益，因此仍列為有效之問卷，故有效問卷共計有 168 份。

問卷調查的第一頁，研究者列出研究動機，希望讓受試者了解整份問卷的研究背景，並列出了幾項希望受試者填答的個人資料。其中有性別、年齡、教育程度、樂器、及琴齡共五項。以下將依序分析受試者的背景資料。

(一)性別

受試者大致上在性別所佔的比例，可從下圖看到，女性佔 85.7% (144 人)，男性佔 11.9% (20 人)，未回答者佔 2.4% (4 人)。女性受試者大幅度的高於男性受試者，這在國內音樂圈是相當普遍的現象。以研究者自身的經驗，就讀於國小音樂班時，全班 30 人，男性只佔了 3 名；

就讀國中音樂班時，非常罕見的，全班 30 人，男性卻佔了 9 名；就讀於五專音樂科時，一屆兩班共 60 人，男性只有 1 名。由此可見，在國內就讀音樂科系的性別比例，相當懸殊。

表 4-1-1 性別比例

	女性	男性	未知
人數	85.7% (144 ⁷)	11.9% (20)	2.4% (4)

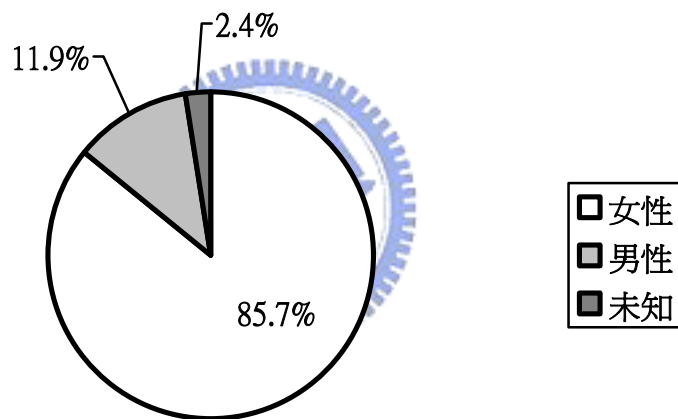


圖 4-1-1 性別比例

(二) 年齡

年齡的分佈，從下圖可以看到，年紀最輕的受試者是 16 歲，年紀最長的受試者為 36 歲。16~20 歲的女性佔 13.7%，男性佔 3%；21~25 歲的女性佔 31%，男性佔 2.4%；26~30 歲的女性佔 36.3%，男性佔 4.7%；

⁷ () 括號內的數字表示人數。往後若不特別註明，括號內均代表人數記載。

31~36 歲的女性佔 4.1%，男性佔 1.8。未答年齡項目的受試者佔 3%。

受試者的年齡以集中在 30 歲以下居多，佔了 91.1%，其中又集中於 21~30 歲，佔了總人數的 74.4%。

表 4-1-2 年齡百分比

	16~20 歲	21~25 歲	26~30 歲	31~36 歲	未知
女性	13.7% (23)	31% (52)	36.3% (61)	4.1% (7)	0.6% (1)
男性	3% (5)	2.4% (4)	4.7% (8)	1.8% (3)	
未知					2.4% (4)
總數	16.7% (28)	33.4% (56)	41% (69)	5.9% (10)	3% (5)

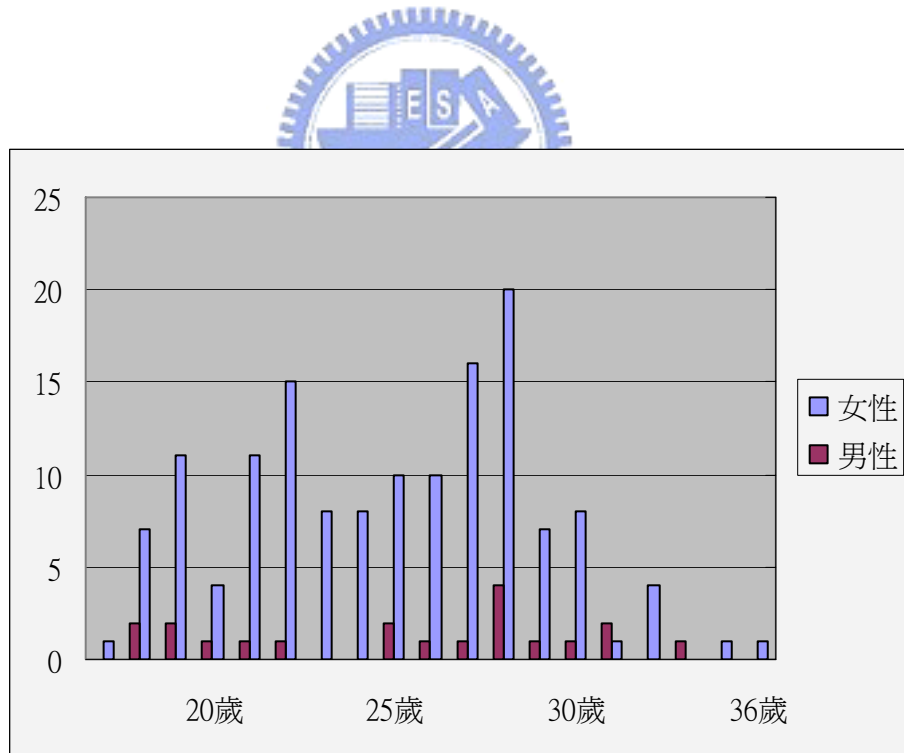


圖 4-1-2 年齡分布

(三)教育程度

教育程度，是指受試者目前的最高學歷，其中某部分受試者仍就學中，某部分已進入職場多年。目前最高學歷為博士的受試者佔總人數的1.8%，最高學歷為碩士的佔41.1%，大學、五專學歷的佔52.9%，高中、職佔1.8%，未答題者佔2.4%。因此在這次問卷調查中，碩士、大學、五專的受試者為最大宗，佔了總人數的94%。

表 4-1-3 教育程度百分比

教育程度	女性	男性	未知	總數
博士	1.8% (3)			1.8% (3)
碩士	36.3% (61)	4.8% (8)		41.1% (69)
大學、五專	47% (79)	5.9% (10)		52.9% (89)
高職、高中	0.6% (1)	1.2% (2)		1.8% (3)
未知			2.4% (4)	2.4% (4)

(四)樂器

在受試者所使用的樂器部分，有些受試者填寫兩種以上的樂器，為求統計單純化，故只採用受試者所列出的第一項樂器進行統計。下圖列出所有受試者的樂器類別，並分成鍵盤組、撥弦組、弦樂組、管樂組、打擊組、聲樂組，因此可以看到每種樂器各佔有多少百分比的人數，以及分為六個組別之後所佔的百分比。受試者使用的鍵盤樂器包含了鋼琴、電子琴、管風琴三種，佔了總人數的25%；吉他屬於撥弦組，佔了總人數1.8%；小提琴、中提琴、大提琴、低音大提琴屬於弦樂組，佔

了總人數的 36.9%；長笛、豎笛、雙簧管、小號、長號、法國號、低音號屬於管樂組，佔總人數 15.5%；擊樂組佔了 4.2%；聲樂組佔了 16%；未標示樂器的佔 0.6%。佔總人數比例最高的樂器組別，依序為弦樂組 (36.9%)、鍵盤組(25%)、聲樂組(16%)、管樂組(15.5%)、擊樂組(4.2%)、及撥弦組(1.8%)。

表 4-1-4 樂器與性別交叉統計

		樂器	女性	男性	未知
25% (42)	鍵盤組	鋼琴	20.2% (34)	3.6% (6)	
		電子琴	0.6% (1)		
		管風琴	0.6% (1)		
1.8% (3)	撥弦組	吉他	0.6% (1)	1.2% (2)	
36.9% (62)	弦樂組	小提琴	17.8% (30)	2.4% (4)	
		中提琴	3.6% (6)		
		大提琴	8.3% (14)	0.6% (1)	
		低音大提琴	3.6% (6)	0.6% (1)	
15.5% (26)	管樂組	長笛	3.6% (6)		
		豎笛	4.1% (7)	0.6% (1)	
		雙簧管	0.6% (1)		
		小號	0.6% (1)	0.6% (1)	
		長號	1.2% (2)	0.6% (1)	
		法國號	1.8% (3)	0.6% (1)	
		低音號	1.2% (2)		

4.2% (7)	擊樂組	打擊	3% (5)	1.2% (2)	
16% (27)	聲樂組	聲樂	16% (27)		
0.6% (1)		未答			0.6% (1)

(五) 琴齡

琴齡，指的是學習樂器的年資。回答此項目的受試者，琴齡最少的為 2 年，最長的為 30 年。另有一人寫 countless，四人未回答此項目，由於回答 countless 的受試者無法進行統計，因此與未回答此項目的四人共同列為“未知”。還有部分受試者填寫琴齡時寫 10+(代表十年以上)，或 20 年以上，為求統計單純化，若填寫“20 年以上”這種類型的答案，一律以所填寫之年數計算(亦即 20 年)。下圖將琴齡以五年為劃分，統計如下：

表 4-1-5 琴齡與性別交叉統計

琴齡	1~5 年	6~10 年	11~15 年	16~20 年	21~25 年	26~30 年	未知
女性	4.2% (7)	14.9% (25)	25% (42)	30.3% (51)	9.5% (16)	1.2% (2)	0.6% (1)
男性	0.6% (1)	3% (5)	3.5% (6)	2.4% (4)	2.4% (4)		
未知							2.4% (4)
總數	4.8% (8)	17.9% (30)	28.5% (48)	32.7% (55)	11.9% (20)	1.2% (2)	3% (5)



4.2 焦慮在不同情境下的指數分析

問卷內容所問及的第一個部分，是請受試者回想在十種不同情境之下所產生的焦慮，並依照問卷所標示的數字 0~10，選擇符合自己焦慮的指數。0 代表完全不感到焦慮，10 代表極度嚴重焦慮乃至於無法演奏，數字越增加，所表示的焦慮指數越高。未曾經歷過的情境，則不需作答。題目中所提之十種焦慮情境，分別以英文數字 A 到 J 來標示：

- A 代表 獨自練習
- B 代表 練習時有熟人在場
- C 代表 練習時有陌生人在場
- D 代表 術科考試
- E 代表 入學考
- F 代表 考樂團
- G 代表 獨奏會
- H 代表 室內樂
- I 代表 協奏曲
- J 代表 樂團協演

情境 A~C 代表著是在練習狀態下的三種情境，一位音樂家的養成，除了平日都是一個人練習之外，還有機會遇到同學、同事、老師、家長、及陌生的平輩或長輩在旁陪同，他們的目的也許是上課、陪伴奏、等待…等各種可能，尤其在學校的琴房，更是會有人隨時進出。依研究者自身的經驗，當練琴時有外人在場，不管是熟識或是完全不認識，焦慮指數總會提高，而且有時會和考試時所產生的

焦慮程度不相上下，因此在設計焦慮情境時，特別將練習的情境分為獨自練習、有熟人在場、與有陌生人在場等三種。情境 D~J 代表著是音樂學習者常遇到的多種演出情境，有的是只有在當學生時才會遇到的，像是每學期期末都會有的主、副修術科考試，以及每次升學都會遇到的入學考。另外五種情境如考樂團、獨奏會、室內樂、協奏曲、樂團協演，都是在學期間或進入職場後都有可能遇到的情境。情境 F~J 並不是每位音樂學習者都會遇得到，例如主修聲樂、吉他、鋼琴…等的音樂學習者，就顯少有考樂團與樂團協演的機會，相對於此，管絃樂及擊樂就經常會出現在考樂團、協奏曲、及樂團協演等場合。聲樂演出的性質通常傾向於獨唱會(在此論文的含意等同於獨奏會)及參與歌劇的演出，偶有機會演出類似協奏曲性質，由樂團協奏演出一些歌劇曲目。由於各種樂器特性不同，演出的方式也不盡相同，故一定會有受試者未曾經歷過問卷中所列出的某些情境，對此，受試者將不需作答，統計問卷結果時也將略過不計分。



4.2.1 焦慮指數的總體表現

下圖是在平均所有受試者的焦慮指數後，所得到的平均值。X 軸代表十種不同情境，由 A~J 的代號呈現；Y 軸代表焦慮指數，由下往上，數字越多代表的焦慮指數越高。

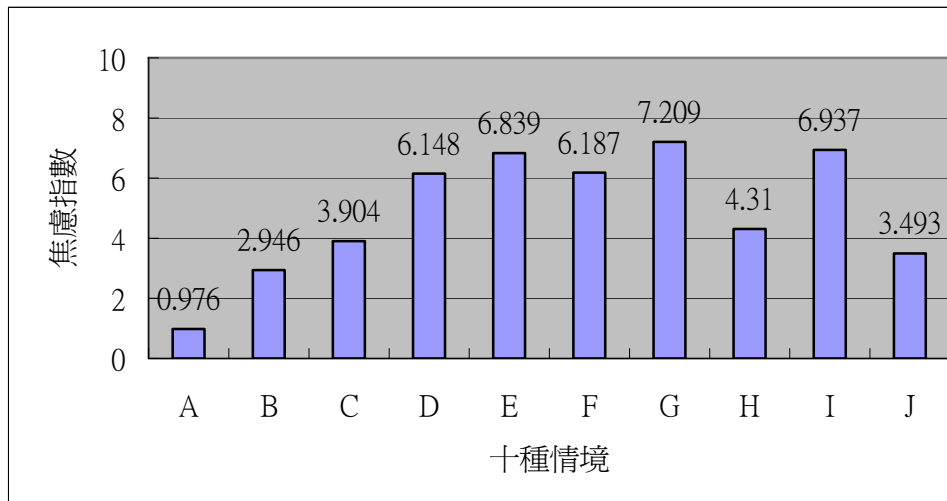


圖 4-2-1 焦慮指數與情境之分布

從這份長條圖可以看到，情境 A 獨自練習，是所有焦慮指數最低的，反觀同樣是練習的情境 B 和 C，卻在有人陪同的情況下，明顯提升 2~3 個焦慮指數。先不論陪同者的屬性，受試者的確因為有人的存在，而使得焦慮提升，這可以確定的是，人，確實是提升焦慮的因素之一。

再來看陪同者的屬性，一種為熟人在場，一種為陌生人在場，兩者在受試者練習時陪伴是否具有差異性。統計結果可以發現，陌生人在場(C)會比有熟人在場(B)高一個焦慮指數。而如果就受試者所寫的情境 B 與 C 的焦慮指數兩相比較，會發現與統計結果相符，也就是寫情境 B 的指數小於情境 C 的受試者人數佔 59.5%；寫情境 B 與 C 的指數相同的人數佔 20.2%；寫情境 B 大於情境 C 的人數佔 19.1%；未填答者佔 1.2%。從數字上來看，雖然有近六成的人認為陌生人在場比熟人在場要更為焦慮，卻也有二成的人認為剛好相反，還有兩成的人認為兩者所帶來的焦慮是相同的。

表 4-2-1 情境分析

情境 B (熟人)	<	情境 C (陌生人)	59.5% (100)
情境 B (熟人)	=	情境 C (陌生人)	20.2% (34)
情境 B (熟人)	>	情境 C (陌生人)	19.1% (32)
情境 B (熟人)	?	情境 C (陌生人)	1.2% (2)

回到情境 A 的部分。我們雖然從統計結果看到情境 A 的平均值落在 0.976，但是也有少部分佔 5.3% (9) 的受試者，獨自練習的焦慮指數落在 4 之上，這與平均值落在 0.976 的統計結果，有一定的差距。

099 打擊〔4〕⁸

116 長笛〔4〕

052 聲樂〔4〕，105 聲樂〔6〕，127 聲樂〔6〕

086 鋼琴〔6〕，088 鋼琴〔4〕，106 鋼琴〔4〕，142 鋼琴〔5〕



在這九位受試者當中，有一位打擊，一位長笛，三位聲樂，四位鋼琴，其中打擊與長笛的焦慮指數都為 4，七位聲樂與鋼琴的焦慮指數從 4~6 不等。依據樂器的特性，絕大多數管樂、弦樂、與打擊都會參與管絃樂團，鋼琴與聲樂則幾乎沒有參與管絃樂團的機會，而且，在這九位獨自練習焦慮指數超過 4 的受試者當中，其中七位即是屬於鮮少有機會參加管絃樂團，從此可以假設，參與管絃樂團與沒參與的受試者，在焦慮指數上是具有差異性的。因此接下來將對不同樂器的類別進行分組，也就是普遍有參與管絃樂團演出，與普遍不會參與演出的受試者，來看彼此間的焦慮指數是否具有差異。

⁸ 受試者編號從 001-168，意即有 168 份回收為有效之問卷調查，099 即代表受試者編號。打擊代表主修的樂器，括號〔4〕代表情境 A 的焦慮指數。以此類推。

4.2.2 由樂器類別差異來看焦慮指數

這次參與問卷調查的樂器類別可分為六組：鍵盤組、撥弦組、弦樂組、管樂組、擊樂組、與聲樂組。在此將弦樂組、管樂組、和擊樂組歸類為普遍會參與管絃樂團的甲組，鍵盤組、撥弦組、與聲樂組歸類為普遍不會參與管絃樂團的乙組，並以區線圖來看兩組間的差異。

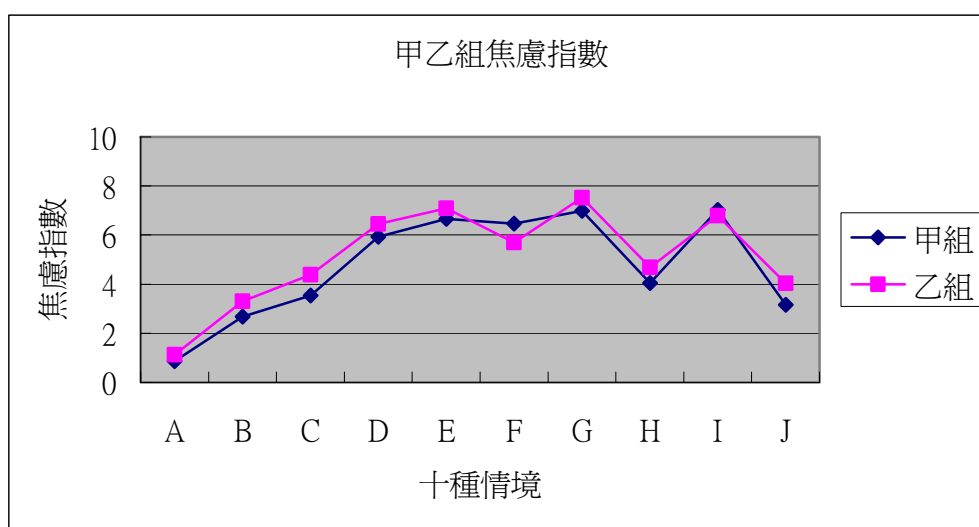


圖 4-2-2 樂器分組焦慮指數之比較分布

表 4-2-2 樂器分組焦慮指數之統計

甲組	0.863	2.673	3.536	5.927	6.656	6.467	6.978	4.053	7.025	3.164
乙組	1.125	3.305	4.388	6.444	7.083	5.692	7.514	4.687	6.791	4.036
情境	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

從上圖可以明顯的看出兩組的差異，普遍會參加樂團的甲組，除了 F 與 I 情境之外，其餘情境的焦慮指數都明顯的比普遍不會參加樂團的乙組要來得低，呈現乙組的曲線明顯浮在甲組的曲線之上。由此可以確定，普遍會參加管絃樂團

的弦樂組、管樂組、及擊樂組，在焦慮的呈現上，確實比鍵盤組、聲樂組、撥弦組要來得低。不過除了整體平均水準略有差異之外，這兩組焦慮指數曲線圖的輪廓是非常相似的，顯示對這些情境的相對焦慮感對所有類型的器樂學習者都是一致的，這間接支持研究者的問卷結果確實探問出一些穩定真實的現象。

4.2.3 由琴齡差異來看焦慮指數

若就琴齡來看焦慮指數，又會有什麼差異呢？是否琴齡越高，就代表指數越低？研究者以為，從經驗的累積可以使演奏者較懂得控制自己的焦慮，因此試圖從受試者當中分組，來看彼此間的焦慮差異。首先將受試者以每五年的琴齡為單位，分成勺、夕、冂、匚、勹、去共六組，從下圖可以清楚看到每一組所代表的琴齡以及人數。由於有某些受試者填寫琴齡，是寫“十年以上”、“二十年以上”、或是“countless”，研究者擔心這些標示不確實的數字，會影響統計，因此以上這些一率不列入統計。可列入計算的人數如下：

表 4-2-3 琴齡分布

分組	勺組	夕組	冂組	匚組	勹組	去組
人數	2	20	52	47	29	8
琴齡	26-30年	21-25年	16-20年	11-15年	6-10年	1-5年

在平均過每一組的焦慮指數之後，得到以下的曲線圖。

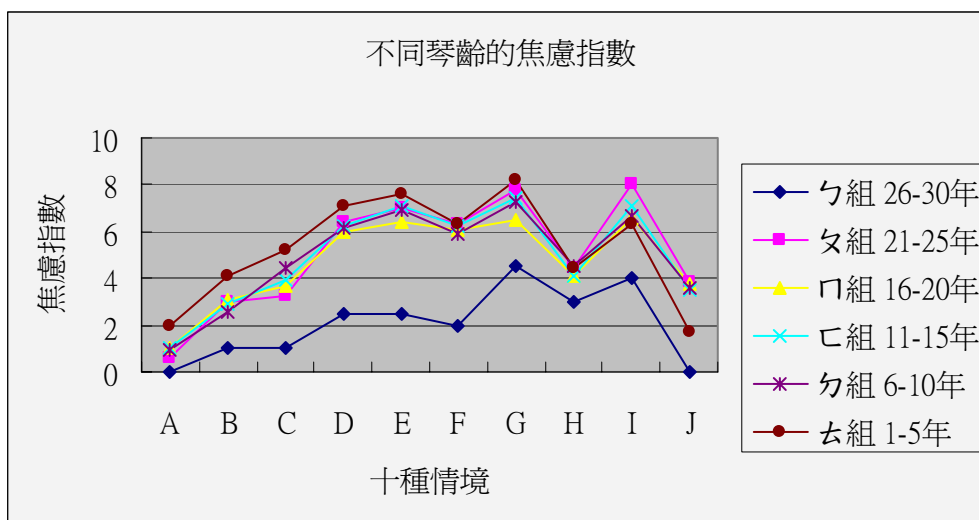


圖 4-2-3 焦慮指數與琴齡之分析

表 4-2-4 焦慮指數分組統計

勺組	0	1	1	2.5	2.5	2	4.5	3	4	0
夕組	0.6	2.95	3.25	6.45	7.05	6.352	7.8	4.444	8.071	3.823
冂組	1.019	3.038	3.686	5.942	6.442	6.088	6.538	4.145	6.615	3.76
匚組	1.042	2.869	3.957	6.234	7.085	6.261	7.4	4.066	7.055	3.475
勹組	0.931	2.551	4.482	6.137	6.931	5.884	7.285	4.551	6.708	3.592
去組	2	4.125	5.25	7.125	7.625	6.333	8.166	4.428	6.333	1.714
情境	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

從上列曲線可以看到，勺組的曲線遠遠低於其他各組，去組除了情境 I 與 J 之外，也明顯高於其他組，其他各組之間則沒有太大的差異性。勺組能有如此明顯的差異，是否是因為樣本數過少所造成，我們不得而知，但是去組確實表現出比其他組偏高的焦慮，這點是可以確定的。

4.2.4 由性別差異來看焦慮指數

最後將就性別來分組，來看焦慮指數的差異。從下列的曲線圖可以明顯看到，男性的曲線明顯低於女性，尤其在情境 F、G、H、與 I 最是明顯，因此可以肯定 Fishbein 等人(1988)與 Wesner 等人(1990)的說法，女性的焦慮確實比男性要高。

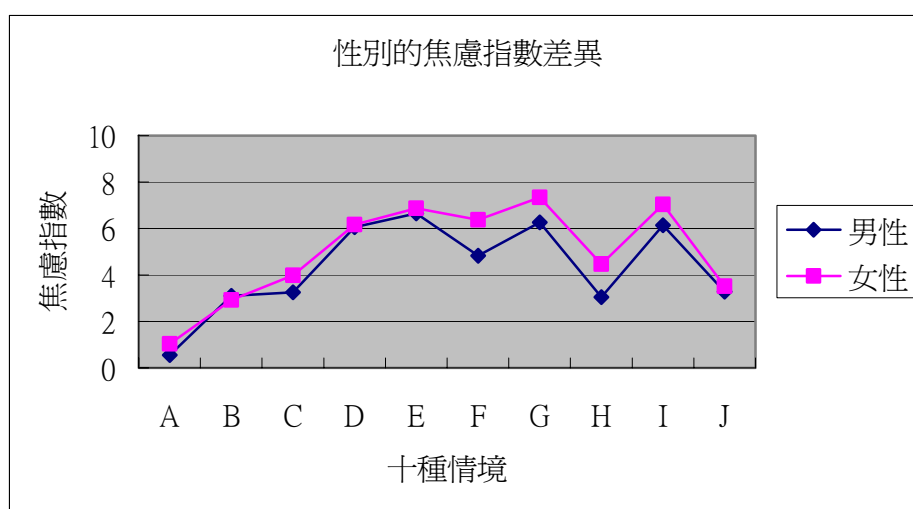


圖 4-2-4 焦慮指數與性別之分析

4.2.5 演出焦慮是否為極大困擾

在結束了問卷中唯一的一題量表題型後，開始進入開放式問題。首先第一題的開放式問題問的是：

2. 演出焦慮對您而言，是否為極大的困擾？

研究者根據這題的答案分為三種類型：

一、是

二、不一定（還好、有一點、稍微、尚可忍受、不一定、或多或少）

三、否

當受試者回答肯定的是，也就是表示同意题目的說法，就歸類為第一種；當受試者不是太肯定，或是表達還好、有一點、稍微、尚可忍受、不一定、或多或少…等非絕對的同意或不同意的答案時，一律歸為第二種類型；當受試者肯定的回答否，就歸類為第三種。從下列歸納出所有答案的圖表可以看到，表示演出焦慮確實對受試者造成極大的困擾佔了 42% (70)，表示不一定的也佔了 42% (70)，表示否的佔了 14% (24)，另有 2% (4) 的受試者未回答。這份統計驗證了 Fishbein 等人(1988)在美國對超過 2200 位專職的樂團團員所作的統計(有 16% 的人表示演出焦慮是一個嚴重的問題)，而且本研究統計出的值比 Fishbein 等人的值還要高得多。由此可見，演出焦慮對於國內音樂家的影響，是確實存在的。

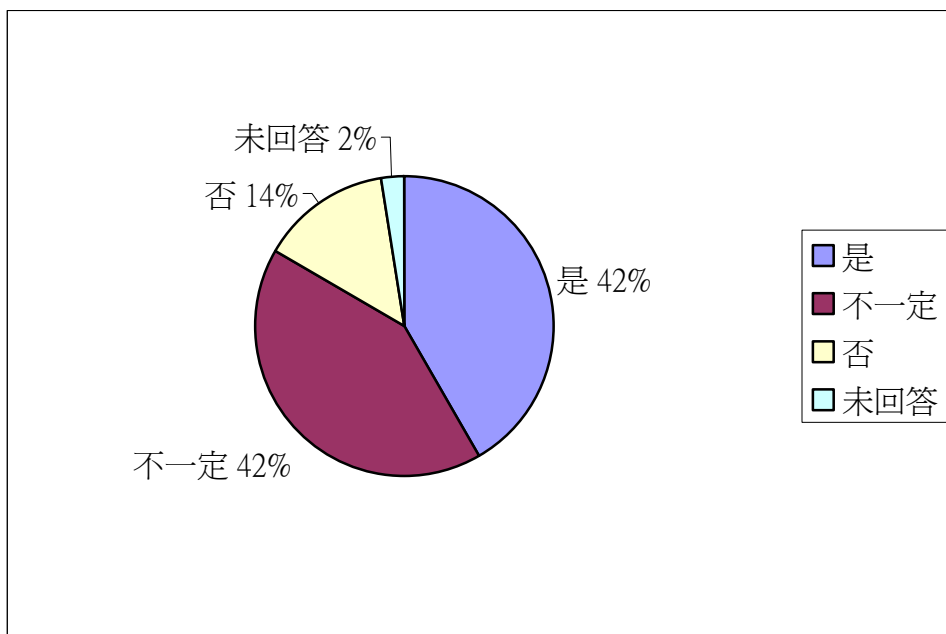


圖 4-2-5 問券統計：演出焦慮是否為極大困擾

如果將回答“是”、“不一定”、與“否”的受試者焦慮指數，轉成曲線圖來看，確實發現三者呈現了不同的焦慮指數。回答“是”的受試者，焦慮指數比“不一定”和“否”的受試者要高；回答“不一定”的受試者，焦慮指數比回答“是”的低，比回答“否”的高；而回答“否”的受試者，焦慮指數則是三者當中最底的。

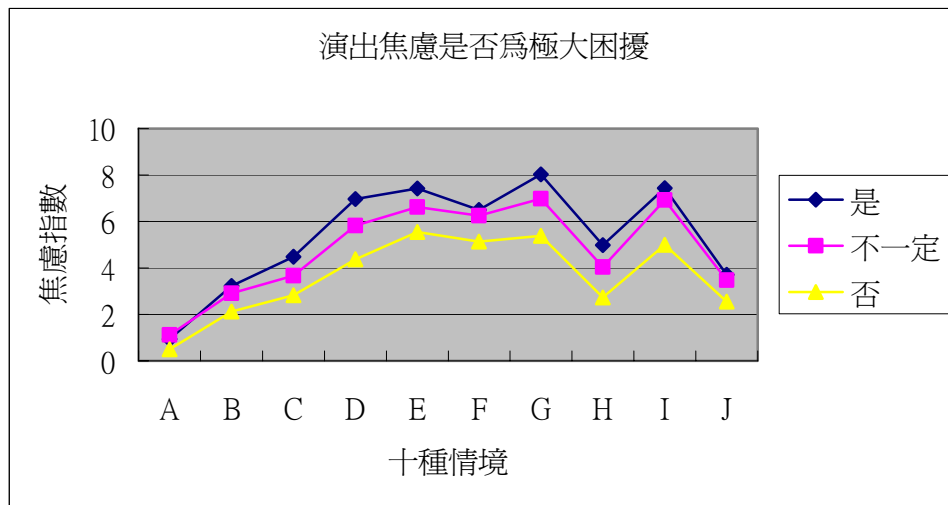


圖 4-2-6 演出焦慮之分析

雖然回答“是”、“不一定”、與“否”的受試者焦慮指數，就如同上圖般呈現三種高度不同的曲線，但是由於在問卷中有特別強調當焦慮指數答滿分 10 的時候，是表示“極度嚴重焦慮乃至於無法演奏”，即使有 22.6%(38)的受試者有選擇 10 的指數，但是他們完全是代表“是”這個族群的受試者嗎？又或者在“不一定”的族群中，都沒有填 10 的指數嗎？而在“否”的族群中，焦慮指數又一定是低的嗎？

從下列圖表中，可以清楚看到回答“是”、“不一定”、與“否”的焦慮指數統計，希望藉由三組受試者所選之最高焦慮指數，來看每一組最高指數的分佈狀況。首先，在回答“是”的所有人中，可以明顯看到指數 10 為最高點，佔了“是”(70)當中的 24 位(34.3%)，其次為 8，佔了 18 位(25.7%)，與 9，佔了 15

位(21.5%)；在回答“不一定”的所有人中，8 為其最高點，佔了 70 位受試者當中的 21 位(30%)，其次為 9，佔了 16 位(22.9%)，與 10，佔了 11 位(15.7%)；在回答“否”的所有人中，則 9 為最高點，佔了 24 位受試者中的 6 位(25%)，其次為 7 與 8，各佔了 4 位(16.7%)。

表 4-2-5 最高焦慮指數之分布

受試者人數									
是		1	4	2	6	18	15	24	70 位
		1.4%	5.7%	2.8%	8.6%	25.7%	21.5%	34.3%	
不一定	1	2	6	4	9	21	16	11	70 位
	1.4%	2.8%	8.6%	5.7%	12.9%	30%	22.9%	15.7%	
否		3	3	3	4	4	6	1	24 位
		12.5%	12.5%	12.5%	16.7%	16.7%	25%	4.1%	
	3	4	5	6	7	8	9	10	
				焦慮指數					

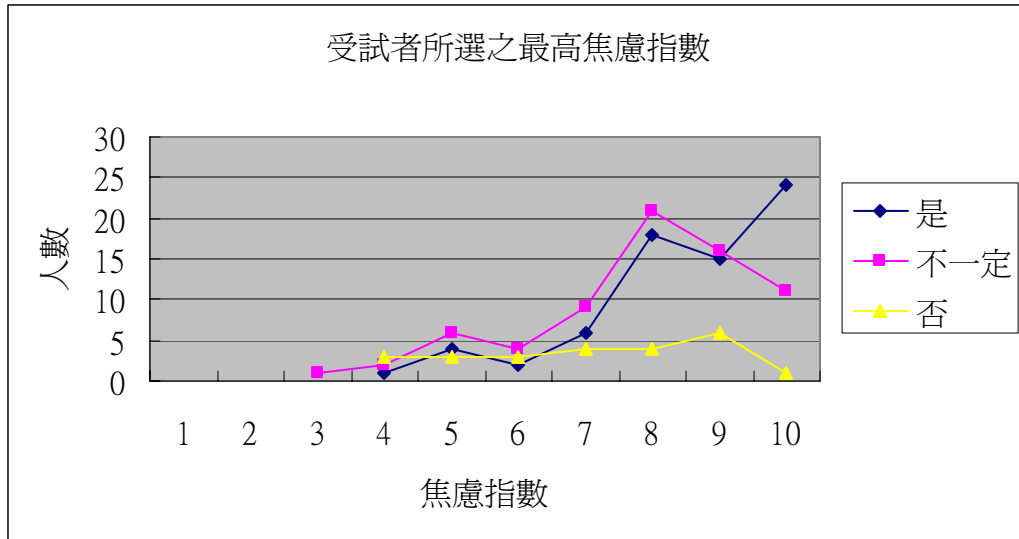


圖 4-2-7 受試者之最高焦慮指數

從上列曲線看來，雖然在回答“是”、“不一定”、與“否”的受試者，選擇最多的最高指數前三名，都分布在7、8、9、10中間，但是彼此仍有明顯的差異性。先從回答“是”與“不一定”的受試者，來看選擇最高指數前三名的總人數，回答最高指數為8~10的“是”受試者，共有57人(81.5%)，回答最高指數為8~10的“不一定”受試者，共有48人(68.6%)，再看指數1~7的曲線，回答“是”的受試者曲線很明顯低於“不一定”，因為這些人都選擇了比較高的8~10指數。回答“否”的受試者曲線相較於另外兩組，很明顯的趨於平緩，分佈也相對平均，但選擇最高指數為8~10的受試者，仍佔回答“否”的總人數45.8%(14)，若再將其他兩組選擇焦慮指數7以下的人數，與回答“否”的人數百分比相比，回答“否”的受試者還是明顯高於其他兩組。

藉由這個章節的分析，我們可以發現焦慮對於音樂學習者確實是顯著的問題。從總體的平均焦慮指數，大多數的演出情境都達六分以上，和有42%的受試者表示，演出焦慮對他們來說確實是極大的困擾的結果來看，演出焦慮是確實存在的問題，而非空談虛構的。

4.3 焦慮徵狀分析

在了解了焦慮對受試者困擾，以及依據樂器類別、琴齡與性別等所產生的焦慮差異之後，接下來將了解受試者的焦慮徵狀。

在問卷當中的第三題 A，問到了受試者的焦慮症狀：

3. 如您曾經有過演出焦慮，請描述

A. 您的焦慮徵狀

(焦慮的徵狀，例如恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、忘譜、看錯譜、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高、盜汗、口乾舌燥、胃痛、想拉肚子、頻尿、視覺失調、頭痛、暈眩、作嘔……等等。)

問卷將許多有可能會出現的症狀，列在題目後頭以供受試者參考，下圖是根據受試者的回答，所做的統計整理。最左欄是焦慮徵狀，有研究者在問卷中所提供之徵狀，與受試者自行提出⁹之徵狀，並依據其總人數排名來排列；中間欄是依不同的樂器組別細分成六組¹⁰，並依照各組的人數多寡由左至右遞減；右邊欄提供具有該焦慮徵狀的總人數以及佔據總人數的百分比數。

⁹ 最左邊欄的“焦慮徵狀”有兩種字體，一種為斜體字，一種為非斜體字。非斜體字代表問卷上所提供的焦慮徵狀，斜體字為受試者所寫的徵狀，若徵狀有雷同，屬同一類型，就會放在同一類別。

¹⁰ 有一位受試者未著名樂器別，故無法列入任一組，因此未列入此項徵狀統計。

表 4-3-1 焦慮徵狀之統計

焦 慮 徵 狀	弦樂 組	鍵盤 組	聲樂 組	管樂 組	擊樂 組	撥弦 組	總 人 數	百 分 比
	62 ¹¹ <u>36.9%</u>	42 25%	27 16%	26 15.5%	7 4.2%	3 1.8%	167	
心悸、心跳加速	36 ¹² <u>38.7%</u>	20 21.5%	16 <u>17.2%</u>	13 14%	5 <u>5.4%</u>	3 <u>3.2%</u>	93	55.7%
發抖	31 <u>43%</u>	17 23.6%	9 12.5%	11 15.3%	3 4.2%	1 1.4%	72	42.8%
不安、擔心	28 <u>43.1%</u>	15 23.1%	10 15.4%	9 13.8%	2 3.1%	1 1.5%	65	38.9%
技巧失誤	30 <u>49.2%</u>	13 21.3%	7 <u>11.5%</u>	6 <u>9.8%</u>	2 3.3%	3 <u>4.9%</u>	61	36.3%
緊繃、肌肉僵硬	20 <u>38.5%</u>	15 <u>28.8%</u>	6 <u>11.5%</u>	5 <u>9.6%</u>	4 <u>7.7%</u>	2 <u>3.8%</u>	52	31.1%
注意力無法集中	16 32%	15 <u>30%</u>	7 14%	8 <u>16%</u>	4 <u>8%</u>		50	29.8%
忘詞、忘譜	20 <u>42.6%</u>	17 <u>36.2%</u>	7 14.9%	1 2.1%	1 2.1%		46	27.5%
失去信心	16 <u>40%</u>	12 <u>30%</u>	8 <u>20%</u>	3 7.5%	1 2.5%		40	24%
恐懼	17 <u>42.5%</u>	11 <u>27.5%</u>	4 10%	6 15%	2 <u>5%</u>		40	23.8%

¹¹ 該組的總人數，與該組所佔總人數的百分比。

¹² 該組具有該焦慮徵狀的人數，及該組具有該焦慮徵狀總人數的百分比。百分比加上雙下緣線，代表該組具有該焦慮徵狀的人數高於該組人數之於總人數的百分比。

想大便、 想拉肚子	17 <u>44.7%</u>	8 <u>21.1%</u>	8 <u>21.1%</u>	5 13.1%			38 <u>100%</u>	22.8%
坐立不安	16 <u>44.4%</u>	7 <u>19.4%</u>	8 <u>22.2%</u>	5 13.9%			36 <u>100%</u>	21.4%
胃痛	14 <u>41.2%</u>	10 <u>29.4%</u>	6 <u>17.6%</u>	3 8.8%	1 2.9%		34 <u>100%</u>	20.2%
充滿負面想法	14 <u>43.8%</u>	10 <u>31.1%</u>	2 6.3%	4 12.5%	1 3.1%	1 <u>3.1%</u>	32 <u>100%</u>	19.0%
口乾舌燥	11 <u>42.3%</u>	2 7.7%	6 <u>23%</u>	7 <u>27%</u>			26 <u>100%</u>	15.6%
用氣不順、呼吸 急促、不規律	8 33.3%	6 25%	6 <u>25%</u>	4 <u>16.7%</u>			24 <u>100%</u>	14.3%
想上廁所、頻尿	7 35%	6 <u>30%</u>	5 <u>25%</u>	2 10%			20 <u>100%</u>	12%
冒手汗	3 20%	5 <u>33.4%</u>	2 13.3%	3 <u>20%</u>	2 <u>13.3%</u>		15 <u>100%</u>	8.9%
看錯譜	5 <u>38.4%</u>	5 <u>38.4%</u>	1 7.7%	1 7.7%	1 <u>7.7%</u>		13 <u>100%</u>	7.7%
作惡夢、 睡眠失調、失眠	3 23.1%	5 <u>38.5%</u>	4 <u>30.8%</u>	1 7.7%			13 <u>100%</u>	7.7%
血壓升高	3 27.3%	4 <u>36.4%</u>		3 <u>27.3%</u>	1 <u>9.1%</u>		11 <u>100%</u>	6.5%
作嘔	4 <u>40%</u>	4 <u>40%</u>	1 10%	1 10%			10 <u>100%</u>	6%

視覺失調	4 <u>44.4%</u>	3 <u>33.3%</u>	2 <u>22.2%</u>				9 <u>100%</u>	5.4%
偏頭痛、頭痛	7 <u>77.8%</u>	1 <u>11.1%</u>		1 <u>11.1%</u>			9 <u>100%</u>	5.3%
盜汗	7 <u>87.5%</u>	1 <u>12.5%</u>					8 <u>100%</u>	4.7%
手指尖、 手腳冰冷	3 <u>37.5%</u>	3 <u>37.5%</u>	1 <u>12.5%</u>	1 <u>12.5%</u>			8 <u>100%</u>	4.7%
暈眩	3 <u>50%</u>	2 <u>33.3%</u>		1 <u>16.7%</u>			6 <u>100%</u>	3.6%
頭腦空白	1 <u>25%</u>	2 <u>50%</u>		1 <u>25%</u>			4 <u>100%</u>	2.4%
不想說話、 話變多	2 <u>50%</u>		2 <u>50%</u>				4 <u>100%</u>	2.4%
無胃口		1 <u>50%</u>		1 <u>50%</u>			2 <u>100%</u>	1.2%
疲乏感		1 <u>50%</u>		1 <u>50%</u>			2 <u>100%</u>	1.2%
患得患失				1 <u>100%</u>			1 <u>100%</u>	0.6%
緊張感		1 <u>100%</u>					1 <u>100%</u>	0.6%
臉紅、身體發熱		1 <u>100%</u>					1 <u>100%</u>	0.6%

由上圖可見，最常見的焦慮徵狀，是“心悸、心跳加速”，統計顯示 55.7% 的受試者都有此困擾，其他依序像是“發抖”、“不安、擔心”、“技巧失誤”、“肌肉緊繃僵硬”、“注意力無法集中”…等等，也都是非常常見的焦慮徵狀。若就各組間的差異來看，徵狀的排名大致上雷同，但有少數徵狀會因樂器的特性而有差異。以下將就各組別來分別討論。

1) 弦樂組

弦樂組共有 62 人，順著焦慮排名由上往下看，每組具有該焦慮徵狀的數字應該也由多變少，然而看到下面時赫然發現“偏頭痛、頭痛”以及“盜汗”的數字明顯跳高。具有這兩項徵狀的總人數，分別為 9 位與 8 位，弦樂組就各佔了 7 位(77.8%)與 7 位(87.5%)，由此可見，弦樂組在這兩項徵狀是明顯高於其他組別的。

以各組的比例而言，弦樂佔了總人數的 36.9%，若將焦慮徵狀統計表橫向看，會發現“技巧失誤”(49.2%)的比例，弦樂幾乎佔據了具有該徵狀的總人數的一半，遠遠高於它組人數應有的比例 36.9%。因此，“技巧失誤”也算是弦樂組比較常見的焦慮徵狀。另外像是“暈眩”(50%)、“想大便、想拉肚子”(44.7%)、“坐立不安”(44.4%)、“視覺失調”(44.4%)、“充滿負面想法”(43.8%)、“不安、擔心”(43.1%)、“發抖”(43%)、“忘詞、忘譜”(42.6%)、“恐懼”(42.5%)、“口乾舌燥”(42.3%)、“胃痛”(41.2%)、“失去信心”(40%)、“作嘔”(40%)、“心悸、心跳加速”(38.7%)、“緊繃、肌肉僵硬”(38.5%)、“看錯譜”(38.4%)、與“手指尖、手腳冰冷”(37.5%)等等的焦慮徵狀百分比¹³，也都高於該組人數的百分比。

¹³ 焦慮徵狀總人數低於 4 人的，不算於此列，也不列入討論範圍，往後各組比照處理。

2) 鍵盤組

鍵盤組共有 42 人，佔總人數的 25%。圖中清楚標示鍵盤組有多少人、多少比例具有該焦慮徵狀，當該比例高於該組總人數比時，表示該徵狀較常見於該組別。若將該百分比由多至寡排列，可以發現高於 25% 的焦慮徵狀，依序為“作嘔”（40%）、“作惡夢、睡眠失調、失眠”（38.5%）、“看錯譜”（38.4%）、“手指尖、手腳冰冷”（37.5%）、“血壓升高”（36.4%）、“忘詞、忘譜”（36.2%）、“冒手汗”（33.4%）、“視覺失調”（33.3%）、“暈眩”（33.3%）、“充滿負面想法”（31.1%）、“注意力無法集中”（30%）、“想上廁所、頻尿”（30%）、“失去信心”（30%）、“胃痛”（29.4%）、“緊繃、肌肉僵硬”（28.8%）、與“恐懼”（27.5%）等 16 種。

由於弦樂組是所有組別中人數最多的，鍵盤組次之，因此若以橫向面來看，弦樂組勢必幾乎都是每一種徵狀人數最多的組別。然而鍵盤組只有弦樂組的 2/3，若某徵狀的人數能比弦樂組和其他組多，也就能表示該類型的確是常見於鍵盤組的焦慮徵狀。屬於上述狀況的徵狀有“冒手汗”（33.4%）、“作惡夢、睡眠失調、失眠”（38.5%）、與“血壓升高”（36.4%）三種。具有這三種徵狀的弦樂組都只有 3 人，前兩者的鍵盤組有 5 人，第三種有 4 人。另外與弦樂組在人數上均等的有“看錯譜”（38.4%）、“作嘔”（40%）、與“手指尖、手腳冰冷”（37.5%）。這三者分別為 5 人、4 人、與 3 人。由此可見，上述這六種徵狀，都是較常見於鍵盤組的焦慮徵狀。

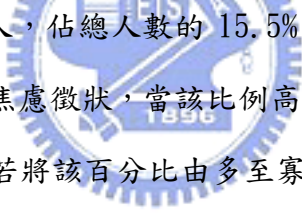
3) 聲樂組

聲樂組共有 27 人，佔總人數的 16%。上圖清楚標示聲樂組有多少人、

多少比例具有該焦慮徵狀，當該比例高於該組總人數比時，表示該徵狀較常見於該組別。若將該百分比由多至寡排列，可以發現高於16%的焦慮徵狀，依序為“作惡夢、睡眠失調、失眠”（30.8%）、“呼吸不順、呼吸急促、不規律”（25%）、“想上廁所、頻尿”（25%）、“口乾舌燥”（23%）、“視覺失調”（22.2%）、“坐立不安”（22.2%）、“想大便、想拉肚子”（21.1%）、“失去信心”（20%）、“胃痛”（17.6%）、與“心悸、心跳加速”（17.2%）等九種。

聲樂由於是用氣發聲，因此“呼吸不順、呼吸急促、不規律”首度入榜，成為聲樂家第二名的焦慮徵狀。

4) 管樂組



管樂組共有26人，佔總人數的15.5%。圖中清楚標示管樂組有多少人、多少比例具有該焦慮徵狀，當該比例高於該組總人數比時，表示該徵狀較常見於該組別。若將該百分比由多至寡排列，可以發現高於15.5%的焦慮徵狀，依序為“血壓升高”（27.3%）、“口乾舌燥”（27%）、“冒手汗”（20%）、“用氣不順、呼吸急促、不規律”（16.7%）、“暈眩”（16.7%）、與“注意力無法集中”（16%）等六種。

由於管樂組與聲樂組都仰賴吹“氣”來發聲，“口”更是兩組非常重要的發聲媒介，因此“口乾舌燥”與“用氣不順、呼吸急促、不規律”紛紛入榜，顯示了不同組的性質，也會造成焦慮徵狀的些微不同。

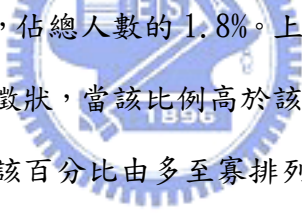
5) 擊樂組

擊樂組共有7人，佔總人數的4.2%。上圖清楚標示擊樂組有多少人、多少比例具有該焦慮徵狀，當該比例高於該組總人數比時，表示該徵狀較

常見於該組別。若將該百分比由多至寡排列，可以發現高於 4.2% 的焦慮徵狀，依序為“冒手汗”（13.3%）、“血壓升高”（9.1%）、“注意力無法集中”（8%）、“緊繃、肌肉僵硬”（7.7%）、“看錯譜”（7.7%）、與“恐懼”（5%）等七種。

擊樂組的受試者較少，只有七位，因此許多徵狀就算只有一人，也能夠入榜。然而若不看百分比，單就具有該焦慮徵狀的人數而言，前三名依序為“心悸、心跳加速”（5 人，5.4%）、“緊繃、肌肉僵硬”（4 人，7.7%）、與“注意力無法集中”（4 人，8%）。或許，針對人少的擊樂組，這三者才較能夠代表常見於擊樂組的焦慮徵狀。

6) 撥弦組



撥弦組共有 3 人，佔總人數的 1.8%。上圖清楚標示撥弦組有多少人、多少比例具有該焦慮徵狀，當該比例高於該組總人數比時，表示該徵狀較常見於該組別。若將該百分比由多至寡排列，可以發現高於 1.8% 的焦慮徵狀，依序為“技巧失誤”（4.9%）、“緊繃、肌肉僵硬”（3.8%）、“心悸、心跳加速”（3.2%）、與“充滿負面想法”（3.1%）共四種。

與擊樂組相同的，撥弦組受試者也相當少，只有 3 位。若單就人數統計，常見於撥弦組的焦慮徵狀，依序為“技巧失誤”（3 人，4.9%）、“心悸、心跳加速”（3 人，3.2%）、與“緊繃、肌肉僵硬”（2 人，3.8%）。或許也與擊樂組相同，這三種徵狀較能夠代表常見於撥弦組的焦慮徵狀。

從這次問卷分析中可以發現，目前發生於國內音樂學習者身上的焦慮徵狀，普遍有 33 種，每一組都有許多相同存在的焦慮徵狀，但卻又因各組運用樂器的發聲方式有所不同，徵狀比例也會有不同。像是聲樂組與管樂組，比較會有“用氣不順、呼吸急促、不規律”的問題，“緊繃、肌肉僵硬”則較常見於需要用肌

肉控制技巧的弦樂組、鍵盤組、擊樂組、及撥弦組。因此了解自己的焦慮徵狀，對於是否能夠有效的找出相對應的防治方法，是相當重要的。下一節，將分析另一個與焦慮相關的議題：「焦慮持續的時間與巔峰點」，試圖從焦慮開始的時間、巔峰點、及結束的時間，了解國內音樂家的焦慮週期，進而幫助音樂學習者了解焦慮的時間表，並在適當時機使用能相對應的防治方法。



4.4 焦慮持續的時間與巔峰點

在問卷中的第三題 B、C，問到了受試者焦慮發生的時間性問題：

3. 如您曾經有過演出焦慮，請描述

B. 焦慮持續的時間及最巔峰的時間點

C. 當演出進行到何種階段時，會忘卻焦慮的存在

B 問題中問及焦慮持續的時間及最巔峰的時間點，有許多受試者的回答不明確，例如編號 143 的回答：“一踏上舞台後就不感到焦慮了”。研究者無從得知焦慮是從何開始，只能推敲其語意，將“一踏上舞台”歸類於焦慮結束的時間。另有很多類似於編號 003 的回答：“演出前半小時”。如此回答將無從得知“演出前半小時”，指的是演出前半小時開始產生焦慮，或演出前半小時達到焦慮的巔峰？這時也只能將未說明為巔峰期的時間，一律歸類為焦慮開始的時間。還有一些受試者，會有兩種以上的回答，例如編號 006：“會從演出前幾個小時開始，有時候不會那麼早，只會在開始前一個小時內才有”。這時就會將兩種時間“演出前數小時”及“演出前一小時”，都計算在焦慮開始的時間內。若其他有回答不完整，完全無從分辨與歸類，將不予以統計。在 B 與 C 問題中，都各有三位受試者未回答。首先，先就 B 問題進行答題分析。

表 4-4-1 焦慮時間之分布

焦慮開始的時間	焦慮結束的時間
兩個月前(1)	演出當天焦慮就開始減緩(2)
一個月前(8)	上台演出前(未說明時間)(3)
演出前兩週(2)	上台前十分鐘(1)
演出前一週(13)	一踏上舞台(14)
演出前幾天(22)	一上台焦慮就開始減緩(6)
演出前一天(25)	演出開始(未說明時間)(3)
演出當天(9)	演出開始數分鐘(4)
抵達演出場地時(1)	演出開始十分鐘(3)
演出前數小時(5)	第一首曲目結束(4)
演出前兩個小時(2)	演出 30 分鐘之後(1)
演出前一個半小時(2)	演出時(1)
演出前一小時(9)	演出順利焦慮就會減退(1)
演出前 30 分鐘(12)	上半場結束(1)
演出前 15 分鐘(2)	演出結束(30)
演出前 10 分鐘(9)	演出結束 10 分鐘(3)
演出前數分鐘(7)	演出結束 30 分鐘(1)
一踏上舞台(6)	演出結束後數小時(1)
演出結束後(1)	

從上圖可以看到，焦慮開始與結束的時間，分別有十多種狀態。有的人從一、兩個月前就開始感到焦慮，有的人在演出前一天才感到焦慮，或甚至在演出前數小時之內，陸續開始產生焦慮感。焦慮結束的時間也有很大的差異，演出當天至上台期間，或一踏上舞台，或演出開始甚至結束後，焦慮才減緩或沒有焦慮感。

對於“一踏上舞台就不緊張”的說法，受試者有著不同的敘述：“上台後想

著豁出去了，就不緊張了”；“上台後聽到掌聲看見燈光，焦慮就轉換成動力”；“上台後焦慮感有一半會被興奮感取代”；“一上台焦慮就開始減緩，一首歌之後就穩定了”等等。

而焦慮是否與準備充分有關呢？有不少人回答，有充分準備和未充分準備的焦慮週期，是不同的。例如編號 161 寫道：若有充分的準備，大約演出前一、兩小時開始擔憂，若準備不夠，演出前一星期便開始擔憂。關於這點在下一節有相關的統計。

在受試者當中，有些人指出焦慮也會同時存在兩種週期，例如有的受試者敘述：“大約從一個月前開始有輕微焦慮，演出前兩週視練習情形焦慮會有增減，直到演出前一天直到當天到達一個高峰”；或是這樣的敘述：“兩個禮拜前開始焦慮，一個禮拜前沒啥感覺，三天前又開始焦慮，前一天晚上睡不好，表演當天精神渙散，上台前三十分鐘開始冒手汗，二十分鐘前開始胃痛，十分鐘前開始腦筋空白，全身冷，胃會抖，上台感覺不那麼緊張，但手有時會不受控制(無法感受觸鍵)…”。

另有許多受試者表示，焦慮會依演出的狀況而有所變化，例如若是演出狀況理想，焦慮立即消失，若演出狀況差，焦慮會持續到演奏結束；或是前一位演出者表現不好，輪到自己時就完全不會緊張。從上數多種情況看來，焦慮持續的時間，真的會因時因人因地而有所不同。

焦慮的巔峰點發生在何時呢？從下圖可以看到，焦慮的巔峰從演出前三天到演出快結束，都有可能發生，甚至在練習不順利時，也有可能發生極端焦慮的情況。以整體來看，焦慮的巔峰大部分發生在後台預備時，及演出前三十分鐘左右。若再看上圖，可以發現，當焦慮在後台預備時達到焦慮巔峰，在一踏上舞台之後，就有部份受試者焦慮獲得減緩，或是持續焦慮直到演出結束。

表 4-4-2 焦慮巔峰點之分布

巔 峰 點
練習不順利時(1)
演出前三天(1)
演出當天(未說明時間)(3)
演出前的彩排持續至演出時(1)
演出前一小時(1)
演出前 30 分鐘(4)
演出前 30 分鐘到演出後 5 分鐘(1)
演出前 10 分鐘(2)
演出前 10 分鐘至上台(2)
演出前 10 分鐘到開始後 5-10 分(2)
演出前數分鐘(3)
後台預備時(7)
與老師相看的那一刻(1)
演奏進行時(曲目間的空檔及快結束時)(1)
較難段落開始前(1)
演出第一首曲目(1)
演出前至第一首曲目(1)
演出剛開始(2)

然而，焦慮開始與結束的時刻，與巔峰期之間的關係，又呈現何種的狀態呢？如同在這個章節一開始的描述，許多受試者都未回答完整題目所問的內容，在所有回答這項問題的 165 位受試者，只有十位算得上是完整回答焦慮開始的時間、結束的時間、及焦慮最巔峰的時刻。即便可供統計的數量實在太少，研究者還是必須將這三者所呈現的焦慮週期，整理歸納。請看下圖。

表 4-4-3 焦慮週期之歸納

編號	開始	巔峰	結束
023 (0-10) ¹⁴	一個月前	演出前 10 分鐘	上台後五分鐘逐漸緩和
047 (2-8)	一星期前	演出前三天	演出前* ¹⁵ 假設是登台那一刻
054 (1-9)	演出前一天	演出前 30 分鐘	演出開始順利，即逐漸緩和
055 (0-10)	數天前	上台前一刻(敬禮前)	演出結束敬禮結束後
057 (1-4)	數天前	演出第一首曲目時* (假設第一首曲目長 15 分鐘)	投入音樂後*，焦慮消退 (假設投入音樂需要 15 分 鐘)
060 (0-7)	演出當天	後台預備時* (假設演出前 10 分鐘)	上台後會持續一段時間* (假設演出進行 20 分鐘後 開始消退)
068 (0-3)	演出前一小時	演出剛開始的一分鐘	之後逐漸消退，離開舞台後 完全不感到焦慮
070 (0-8)	數天前	後台預備時* (假設演出前 10 分鐘)	上台後即好轉

¹⁴ 第一個數字代表受試者平日獨自練習的焦慮指數，第二個數字代表受試者最高的焦慮指數。並在作圖上以第一個數字來當受試者開始及結束焦慮的點，以最高焦慮指數當作巔峰的點。

¹⁵ 由於許多受試者並未完整說明語意，必須“假設”受試者的想法。例如編號 060 的“後台預備時”，受試者並未說明是多久前於後台開始預備，30 分鐘？10 分鐘？或是 5 分鐘？還有三位受試者都提到“…第一首曲目…”，他們也並未說明曲目有多長，有的曲目短則 2-3 分鐘，長則 20-30 分鐘，中間的差異性極大。因此打*的意思，代表括號內是由研究者自行推斷假設受試者的意涵。

103 (1-10)	演出前一週	演出當天	第一首曲目過後* (假設第一首曲目長 15 分鐘)
118 (0-8)	數天前	演出第一首曲目時* (假設第一首曲目長 15 分鐘)	第一首曲目過後* (假設第一首曲目長 15 分鐘)

從上列可以看到十位受試者焦慮週期的開始、巔峰、及結束的時間點，以及研究者給予*星號中的假設時間。下圖則是以圖形來表現十位受試者的焦慮週期，以每位受試者平日練習的焦慮指數為起點及終點，高峰點以受試者最高焦慮指數為最高點，並結束在受試者所表示之焦慮減緩的時間點。

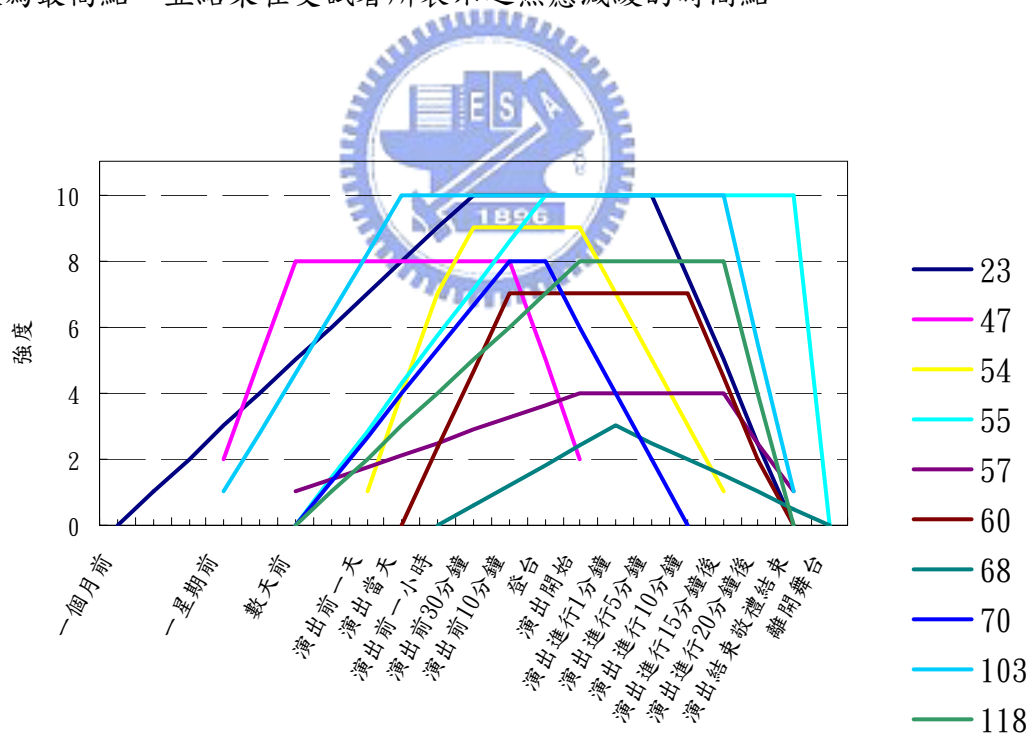


圖 4-4-1 焦慮週期之分布

從上圖可以看到從焦慮的開始，一直到最巔峰的時間點，並一直持續到由受試者所指出的焦慮結束點。這十位受試者的差異性極大，例如編號 070 的受試者

在上台後焦慮即好轉，可是編號 055 的受試者卻是在上台那一刻焦慮才到巔峰，或是像編號 068 要在演出開始的那一分鐘才是焦慮的巔峰時刻。若再將上圖所呈現的十位受試者焦慮週期進行分類，可以有以下幾種發現：

- 1) 每位受試者焦慮開始的時間，都出現在演出開始前，其中九位在演出前 24 小時即開始焦慮，最久可追溯至演出前一個月；
- 2) 若以登台的時間點來作切割，可以發現有七位受試者的焦慮巔峰都出現在登台前，其他三位則是在演出開始後才達到焦慮巔峰；
- 3) 同樣以登台的時間點來作切割，只有兩位的焦慮巔峰在登台前(包括登台時)結束，其餘八位的焦慮巔峰都持續到演出開始之後。

依照 Yerkes 和 Dodson 的倒 U 字型理論來說，適當的焦慮是有助於演出水準的，但是過度焦慮或是完全不焦慮，將使得演出水準低落，因此，焦慮的巔峰期，也就是最焦慮的時刻，在時間上必須儘可能的避開演出當下，才能達到有助於演出的“適當焦慮”，而不是影響演出的“過度焦慮”。以這十位受試者來說，有高達七位受試者的焦慮巔峰出現在登台前，且有八位受試者的巔峰持續到演出開始之後，“焦慮巔峰”與演出時間確實重疊，由此可見有相當高比例的受試者，他們的演出水準有可能被演出焦慮所損害。

再者，焦慮持續的時間，似乎有過長的趨勢，有高達九位受試者的焦慮從演出前 24 小時開始，有人甚至從一個月前就開始。而結束的時間，也一直持續到演出進行一段時間後，才陸續完全結束，這可以表示，想要維持台上與台下一致的演出水準，是幾乎不可能的。當焦慮巔峰的高原時間拖延過久，一定越不利於演出者，因為過度焦慮有損演出水準，而不理想的演出品質會如滾雪球般越滾越大。因此，應試圖將巔峰期縮短，並提前開始，且必須在演出開始前結束巔峰期，讓損害演出品質的焦慮巔峰遠離演出當下，才能讓焦慮帶給受試者正面幫助，而非妨害演出。另一方面，焦慮若持續一段過長的時間，會形成一種慢性焦慮

(chronic anxiety)，對於日常生活會產生不利於個體的影響，這部份將在第五章有更詳細的討論。

至於，為何 170 份回收問卷中，只有十位受試者完整回答焦慮週期的開始、巔峰、及結束的時間點？對此，研究者試想了幾種可能。由於問卷的設計並非一題只問一種問題，有時一連問了兩種以上的問題，導致未詳細閱讀問卷的受試者以為已經答完了，或者懶得繼續回答而跳至下一題；也有可能受試者不知如何回答，也許自己未曾經歷，或是會依情境不同有所區別而不知如何填寫…等等狀況。對此研究者將予以檢討，以求未來改進。

問卷中的下一個問題，問題 C 問到了當演出進行到何種階段時，會忘卻焦慮的存在？在整理受試者的答案時，發現許多受試者將何時忘卻焦慮，當成是焦慮結束的時間，也許兩者間確實有著模糊的地帶，還是將受試者的答案完整呈現於下圖。

從下圖的統計可以看到，超過十人的排名，依序為“投入音樂時”(29)、“不會忘卻”(24)、“演出開始”(19)、“演出 1-5 分鐘後”(18)、“演出 10 分鐘後”(15)、“較難段落結束，到達擅長、喜歡的段落”(15)、“演出順利時”(11)、與“演出 5-10 分鐘後”(10)。這些時刻約略可歸類為「演出開始後，隨著時間忘卻焦慮」，「完全無法忘卻焦慮」，「投入音樂時自然會忘卻焦慮」，及「結束困難樂段即忘卻焦慮」這四種。從此可以推斷，有多數人會隨著時間、演出難度、或情緒的投入而忘卻焦慮，卻也有部份人是完全無法忘卻焦慮，直到演出結束。

表 4-4-4 忘卻焦慮時間之分布

何時忘卻
一上台(5)
演出開始(19)
手、身體、樂器暖了之後，聲音唱開了之後(4)
氣穩住後(1)
演出 1-5 分鐘後(18)
演出 5-10 分鐘後(10)
演出 10 分鐘後(含第一個曲目)(15)
演出 20 分鐘後(含第二個曲目)(6)
演出 30 分鐘後(3)
下半場(1)
接近結束時(2)
適應當時的環境氣氛時(1)
演出地點感到溫馨(1)
演出順利時(11)
投入音樂時(29)
較難段落結束，到達擅長、喜歡的段落(15)
技巧性高的地方(無暇顧及焦慮)(1)
若出現錯誤，反而就不緊張(1)
失誤造成焦慮，非一上台就焦慮(1)
有其他事情分散注意力(評審老師開玩笑)(1)
不會忘卻(演出結束)(24)

從這節可以看到，所有受試者的焦慮從開始一直到巔峰、結束所形成的一個週期，短則五分、十分鐘，長則可以持續到兩個月之久，這對經常需要面對群眾演出的職業音樂家而言，是相當大的傷害，不但影響演出水準，更影響了生活品質。焦慮所帶來的職業傷害，讓我們不得不正視這個問題，下一節，將分析受試者排解焦慮的各種方式。



4.5 排解焦慮的方式

每個人都有自己排解焦慮的方式，當音樂學習者面臨演出焦慮時，會藉著經驗的累積，找出比較適合自己的排解方式。問卷在第四題，就安排了這樣的問題：

4. 當您感到焦慮時，請問您如何排解？(請盡可能詳述)

在 168 份回收問卷中，有 4 位受試者並未回答這項題目，因此分析的問卷數共有 164 份。依照受試者的回答，可分為兩類，第一類是在演出當天所使用的排解方式，第二類是針對非當日所使用的排解方式。有少部分未說明清楚該排解方式是演出當日或是演出之前多久所進行的，只能依據研究者的經驗來作判斷。第一類約可分為幾種類型：



第一類 演出當天

(一) 飲食 (26)

吃：吃東西(未標明吃的內容)(3)、甜食(2)、巧克力(1)、香蕉

(1)、口香糖(1)

喝：水(7)、熱茶(1)、無咖啡因飲料(1)、可樂(1)

其他：肌肉放鬆劑(1)、抽煙(1)、酒(3)、喝少量水(1)、少量進

食(1)、禁食(1)

(二) 肌肉放鬆 (21)

放鬆肌肉(3)、伸展暖身運動(8)、雙手推牆(1)、按摩(1)、放鬆
肩膀(1)、保持手溫暖(3)、泡熱水澡(2)、手握緊拳頭再放鬆(2)

(三) 深呼吸 (64)

深呼吸(調整呼吸)(64)

(四) 穩定情緒 (30)

放空(4)、閉目養神(2)、安靜坐下(1)、靜下心來(9)、放鬆心情
(7)、不聊天打鬧(5)、冥想(2)

(五) 不對應 (13)



順其自然(6)、發呆(1)、隨他去了(1)、假裝鎮定(1)、無法排解
(2)、尚未找到合適方式(2)

(六) 分散注意力 (47)

做或想其他事情(10)、找人說話聊天(朋友、評審) (14)、睡覺
(3)、到外面走走(6)、運動(2)、不狂練習(2)、忘了他(1)、試
圖忘記評審存在(1)、試圖忘記自己正在演出(2)、聽音樂(非演
出曲目) (1)、看書(1)、想好的事情(2)、面帶微笑(2)

(七) 集中注意力 (68)

專心投入於演出(15)、不斷練習(12)、練習模擬演出(1)、找人聽彩排(1)、想音樂(18)、讀譜(10)、冥想(冥想演出情境練習、幻想自己在一個沒有人的地方)(1)、獨處(安靜的地方)(4)、聽待會兒要演出的 CD 錄音(1)、看同一個點(1)、看遠方(1)、看比自己更焦慮的人(1)、看評審老師(求安心)(1)、尋找熟人對著演奏(1)

(八) 儀式行為 (14)

祈禱(13)、搓暖暖包(1)

(九) 心理建設 (21)



接受他人或老師鼓勵(藉由旁人鼓勵告訴自己可以做到)(3)、看美好詞句幫心理打強心針(1)、心理建設(包含自我對話)(附帶如下)(17)：

告訴自己“已經準備的很妥當了，不要心急”；享受在舞台上被人看的感覺，心裡想著“要把美好的音樂傳給別人”；告訴自己“將未完成的部分盡力演奏好，別再出錯”；對自己信心喊話(3)；相信自己一定沒問題；告訴自己表現不好還是可以活得很快樂、地球還是在旋轉之類的，想像大自然浩瀚的畫面，以了解自己的渺小和這次演出的渺小；告訴自己“台下觀眾並不可怕”；想像著會有很成功且精采的演出，接受觀眾喝采的畫面；告訴自己“我把我多年來的學習過程在這一天呈現

給大家，所以一定會有好也有壞的表現，我只要盡力就好，讓他們聽聽看我的成果”；告訴自己“只是在練習，盡量表現自己，不要緊張”；給自己打氣“再過一個小時我就自由了”；一直想“沒什麼好怕的，都表演考試演出這麼多次了，再難都可以克服的”；告訴自己“可以的，希望把自己準備好的表演讓大家看到”；“想，只要過這段，就會成長了，幾分鐘而已”；告訴自己“我是最好的”；“表演給人聽，自己最大最強”；演出當中提醒自己“放鬆、冷靜、穩住、慢慢來”；告訴自己“不要想太多”。

演出當天所使用的排解方式，約略可分為九種，其中最多人使用的要屬集中注意力(68)和深呼吸(64)了。若單看類別內的單項排解方式，有十人以上使用的依序是深呼吸(64)、心理建設(17)、想音樂(18)、專心投入於演出(15)、找人說話聊天(朋友、評審)(14)、不斷練習(12)、與做或想其他事情(10)。

有些受試者對他們為何使用該項排解方式有稍作解釋，例如喝水是為了水可以潤喉；喝酒可以暖身和放鬆；喝少水是為了避免頻尿；少量進食是為了避免反胃；選擇到安靜的地方，是避免人多吵雜，因為焦慮會傳染；到安靜的地方調整自己的情緒與呼吸，對於穩定焦慮有很好的作用。

被歸類為非演出當天的焦慮排解方式，屬於第二類。這類分類較為單純，主要以運動、放鬆身心、睡眠、與飲食為主：

第二類 非演出當天

(一) 靜態 (10)

找人聊天(2)、看電視(1)、玩電動(1)、按摩(1)、閱讀(2)、充


分睡眠(3)

(二) 動態 (11)

出門玩或旅行(2)、運動(跑步、階梯有氧)(7)、打掃(1)、逛街
(1)

(三) 其他 (6)

吃甜食(1)、吃藥幫助睡眠(1)、補充維他命(1)、鈣質(1)、維持
正常作息(2)



從上述可以清楚看到，每個人排解焦慮的方式有所不同，有人選擇分散注意力，有人選擇集中注意力，也有人完全不予理會，順其自然，或是祈禱，作伸展操來放鬆肌肉。值得一提的是，另外有九位受試者表示，排解焦慮最好的方式，就是充分準備。若能在演出前充分準備，就能從容應對，這似乎也是排解演出焦慮的方式之一。

4.6 焦慮防治方法的認識與了解

在了解國內音樂學習者排解焦慮的方式之後，接下來這個章節，就要分析問卷中的最後兩道題目，以了解國內音樂學習者對於焦慮防治方法的了解有多少，以及是否願意嘗試對抗焦慮的專業課程。第一題是這樣問的：

5. 在國外有相當比例的音樂家們，會尋求降低演出焦慮的對應方式，例如心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧…等等，也有利用認知行為治療、肌肉放鬆訓練、系統減敏法、認知重建…等方式來降低演出焦慮的學術研究。以上這些對抗演出焦慮的方式，您是否有聽說過？聽過哪些？或是還聽過哪些方式未列在其中？



在這項題目中，有 37 位(22%)受試者完全沒聽過任何方式，有 3 位(2%)受試者未回答，其他 128 位(76%)受試者或多或少都聽過一些方式。在這 128 位受試者中，最受大家所知曉的抗焦慮方式就屬藥物治療(57)、冥想(54)、瑜珈(53)，心理諮商(39)、亞歷山大技巧(39)、有氧運動(38)、與肌肉放鬆訓練(31)。其它像是認知重建(15)、認知行為治療(14)、系統減敏法(13)則比較少人聽過。

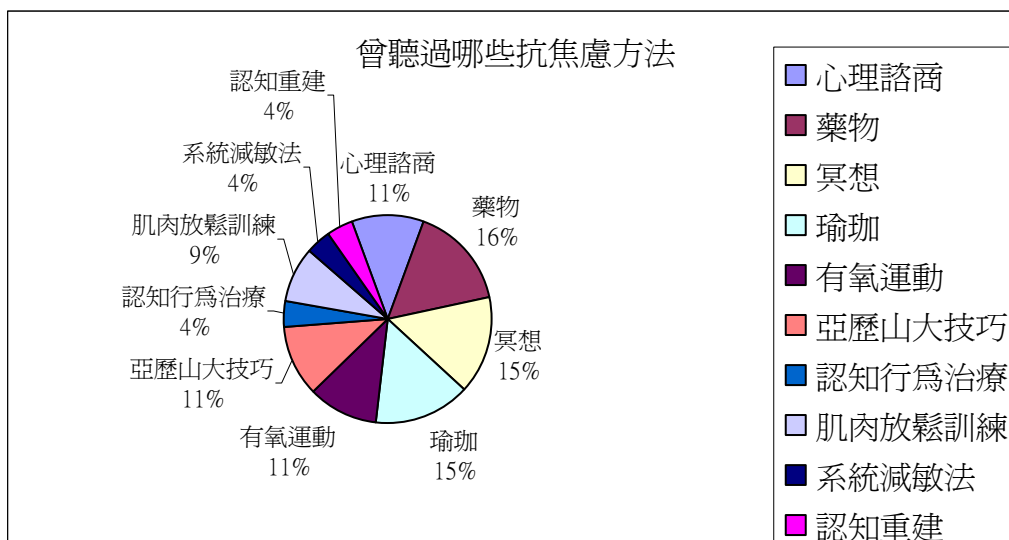


圖 4-6-1 曾聽過的抗焦慮方法

當問及還聽過哪些方式未列在其中，受試者提到最多的，就是吃香蕉。有十位受試者均表示聽說過吃香蕉，或是自己曾試過，有的人甚至表示，從前學校術科大考時，老師會主動發香蕉給大家吃。研究者以為，吃香蕉或許與安慰劑的效用類似，姑且不論香蕉本身對焦慮的生理反應是否有實質的緩解作用，至少在心理上，能讓某些情緒受到焦慮所擾的受試者，達到如同安慰劑的功效。以下列出其他數種受試者的抗焦慮方式。

表 4-6-1 抗焦慮方式的人數統計

人數	抗焦慮方式
1	喝水
1	喝可樂
10	吃香蕉
2	吃巧克力
1	深呼吸
2	薰香精油

1	按摩推拿
1	靜坐
1	打坐
1	氣功
1	太極
1	用力推牆壁

問卷中最後一道題目，問到：

6. 如果國內有管道提供上列對抗焦慮的專業課程或控制方式，請問您是否願意嘗試？請說出願意與不願意的理由。

在 168 份回收問卷中，有 4 位受試者並未回答這個問題，故由 164 份問卷進行分析統計。其中有 129 位(79%)受試者表示願意接受對抗焦慮的專業課程或控制方式，有 35 位(21%)受試者表達不願意。

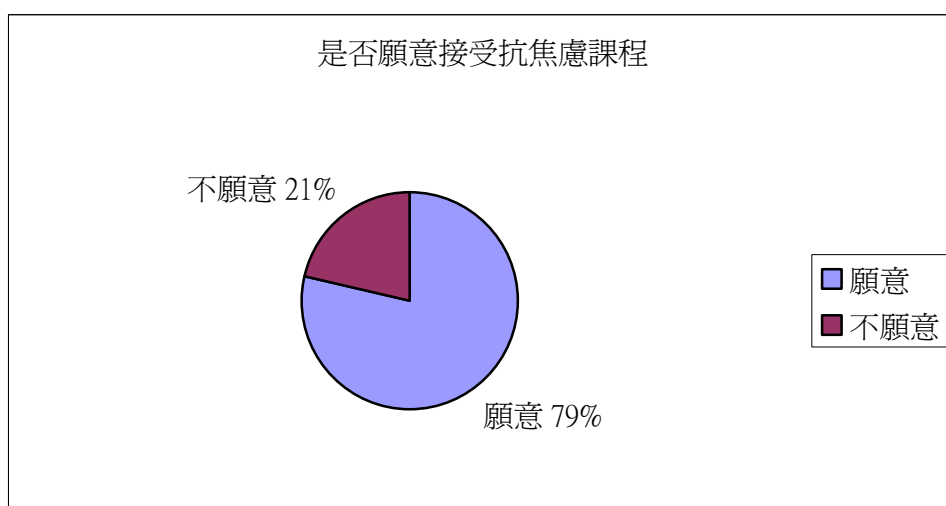


圖 4-6-2 抗焦慮課程之意願普查

表示願意的受試者，大部分都是抱著正面的態度，覺得既然有辦法可以降低困擾已久的焦慮，有何不可，但仍有部分受試者強調，必須是正規、專業的課程才願意參與。另外也有少數受試者直接表示，不願意參與藥物方面的治療，覺得藥物只能短暫紓解症狀，無法真正根除焦慮現象，而且會擔心副作用與後遺症。

表示不願意的受試者，有 18 位表示焦慮是自己可以控制的，同時也是必須自己控制的，例如準備充分、放鬆心情、自我心理建設等等，都是能夠降低焦慮的有效方法。另外也有受試者表示適當焦慮對演出是有幫助的，壓力能使音樂更人性化。有 12 位受試者表示不願意的原因，是因為自己的焦慮不嚴重，影響不大，或是不需要。還有某些受試者表示出排斥的態度，原因在於接受課程，就似乎認為自己有病，或者會讓自己陷入在一種情緒裡。課程的專業素養也是被質疑的，參加課程是既麻煩又浪費錢。

從這個章節可以了解，國內音樂學習者對於焦慮防治方法的知識涉獵，似乎還有待加強，但值得慶幸的是，高達八成的受試者，有意願嘗試焦慮防治方法的相關課程，希望藉由專業、且有系統的方法，降低自己的演出焦慮。這也同時表示，國內目前有數量相當龐大的音樂學習者，需要專業的防治方式，來幫助他們對抗演出焦慮的發生。

五、 結論與建議

5.1 結論

本研究之主要研究目的，在於探討國內音樂學習者對於音樂演出焦慮之現況與管理概念。研究內容可分為兩部分，第一部分是探討焦慮的發生與音樂學習者之間的關係，第二部分是探討音樂學習者對於焦慮的管理與防治。研究對象以國內之在學或已畢業於音樂科系之音樂學習者為對象，研究方式以問卷調查為主體，經採用回收後之有效研究樣本共有 168 份。本研究之研究成果，將以各個問卷中題目所呈現的方式，整理出本研究之重大發現。



(一) 不同情境之焦慮指數

本研究從十種不同情境之焦慮指數發現，練習的三種情境，焦慮指數最低者為獨自練習，其次為有熟人在場，最高為有陌生人在場，其中有陌生人在場的練習情境之焦慮指數，高於樂團協演的情境。就人數比例而言，約六成的受試者認為有陌生人在場的焦慮指數比熟人在場高；約兩成的受試者認為兩者焦慮指數相當；還有約兩成受試者認為有熟人在場的焦慮指數高於陌生人在場。

將弦樂組、管樂組、和擊樂組歸為管絃樂組(甲組)，將鍵盤組、撥弦組、和聲樂組歸為非管絃樂組(乙組)，來看普遍參與管絃樂團演出的受試者焦慮指數與未參加者有無差異。結果發現甲組的焦慮指數，除了兩種情境之外，其它都比乙組要來得低。這與黃淑君(2005)的研究結果某部分近

似：主修鋼琴的音樂系學生在無法鎮靜自在的量表得分，要比主修小提琴的學生來得高；卻與汪榮才(2001)的研究發現不同，對此因樣本對象有所不同而有差異，宜進一步研究。

將受試者學習樂器的年數，以五年為一組劃分，結果發現琴齡最高的受試者，焦慮指數確實最低；琴齡最低的受試者，焦慮指數確實最高。

從性別區分來看，與汪榮才(2001)與黃淑君(2005)的研究結果相符，男性的焦慮指數確實比女性為低。

(二) 演出焦慮是否為極大困擾

問及演出焦慮是否為極大困擾，有 42%的受試者表示“是”，有 14%的受試者表示“否”，有 42%的受試者表示“還好、有一點、稍微、不一定…”等未明確表示肯定或否定的態度。回答“是”的受試者所選之最高焦慮指數，很明顯的集中於八至十，而回答“否”的受試者指數則明顯分布於各指數之間。

(三) 焦慮徵狀

最普遍的焦慮徵狀，若依徵狀分類，可分為

生理的“心悸、心跳加速”；

行為的“發抖”、“技巧失誤”及“肌肉緊繃僵硬”；

心理的“不安擔心”；

認知的“注意力無法集中”…等等。

各組個別的焦慮徵狀排名(取前兩名)：

弦樂組“偏頭痛、頭痛”及“盜汗”；

鍵盤組“作嘔”及“作惡夢、睡眠失調、失眠”；

聲樂組“作惡夢、睡眠失調、失眠”及“呼吸不順、呼吸急促、不規律”；

管樂組“血壓升高”及“口乾舌燥”；

擊樂組“冒手汗”及“血壓升高”；

撥弦組“技巧失誤”及“緊繃、肌肉僵硬”。

(四) 焦慮持續的時間與巔峰點

焦慮持續的時間與巔峰點的呈現：

焦慮開始的時間，以演出前幾天至前一天統計的人數最廣；

焦慮巔峰的時刻，以在後台預備時的人數為最普遍；

焦慮結束的時間，以演出結束和一踏上舞台這兩個時間點最多。

(五) 演出中何時忘卻焦慮

當受試者投入音樂時，最容易忘卻焦慮，其次為完全不會忘卻，及演出一開始即會忘卻焦慮。

(六) 排解焦慮的方式

演出當天排解焦慮的方式，集中注意力及深呼吸，是受試者最普遍的排解焦慮方式。其他依序有分散注意力、穩定情緒、飲食、心理建設、肌肉放鬆、儀式行為與不對應。

(七) 焦慮防治方法的認識與了解

有 22%受試者表示從未聽過研究者提供的抗焦慮方法，有 76%的受試者表示或多或少聽過。在聽過的受試者中，最為熟悉的前三名依序為藥物治療、冥想、及瑜珈。當問及受試者是否願意嘗試專業的抗焦慮專業課程或控制方式，有近 79%的受試者表示願意，21%表示不願意。

從以上七點可以看到研究者對於演出焦慮的指數、徵狀、週期、排解方式、及防治認識…等研究成果，證實了演出焦慮確實存在，焦慮所產生的種種徵狀，也確實影響著音樂學習者在舞台上的表現。如何能達到有效的焦慮預防，是每位音樂學習者需要學習的課題。所謂知己之彼百戰百勝，想要預防焦慮所引發的不良影響，必須先了解焦慮，為何會產生焦慮？焦慮是如何顯現？焦慮又是在何時開始出現的。了解自己的焦慮週期，將有助於提早預防焦慮的產生。

適當的焦慮，有助於演出水準，但是過度焦慮，勢必會造成抵減演出水準的結果。焦慮的預防，應在焦慮達到最高峰前進行。例如肌肉放鬆訓練，通常需要靠著 15-30 分鐘的錄音帶(CD)練習，因此必需與治療師討論，了解自己在一個療程過後是否馬上產生效用？效用又能持續多久？藉由平常的練習及經驗，抓出適合自己的有效週期，進而套用在演出前的焦慮防治上。藥物治療也有其一定的時間效用，也可藉著與治療師的經驗與討論，了解藥物特性與副作用，及最有效的時間期，讓自己能夠在演出時安全的使用藥物，並享受不被焦慮所困擾的完美演出。

5.2 建議

從上一節所整理的研究結果可以明確看到，的確有相當多數的國內音樂學習者，深受演出焦慮所苦，也有強烈的意願接受專業的課程，來防治或降低其演出焦慮。因此，在了解了國內音樂學習者的需求，以及演出焦慮確實是有方法可以防治之後，國內教育界是否應該正視這個問題，提供資訊及管道給予音樂學習者，讓他們能擺除掉焦慮所帶來的困擾，和脫離危及職場壽命的可能性？

研究者曾詢問多位留學歐美的國內音樂家，國外是否有提供演出焦慮的相關課程或資訊？有許多人表示，學校雖然沒有提供相關的正式課程，但是系上會提供許多相關資訊，同學與老師間也常會作經驗交流，老師在課堂上更會提供相關資訊，帶領及教導學生一起進行某種防治方法，並從每次的演出中慢慢討論、改進，直到學生有感覺到焦慮漸漸的不嚴重影響到演出水準為止。

研究者也致電詢問台灣各大專院校音樂系所，是否有提供演出焦慮的相關課程或講座給學生們，大部分的回應都是沒有，其中部分學校表示，主修老師通常都會在課堂上與同學分享這方面的經驗，與教導他們如何面對演出焦慮。而在某些大班課中，例如實踐大學音樂研究所的「演奏行為與探討」和「展演實務」、東海大學音樂研究所的「音樂行為與教學」和「鋼琴演奏之生心基礎」、以及台灣神學院教會音樂系的「演奏與詮釋」等課程，則會在課堂上利用一至兩堂課的時間，探討演奏焦慮的相關議題。由此看來，國內確實已有部分教育學者利用課堂上的時間，與同學分享焦慮所引發的各種問題，及探討相關學術研究，並介紹許多不同的專業抗焦慮管道，但是比起國外，國內教育界似乎做得還不夠。

另外，就研究者平日觀察，文化大學教育推廣部也曾推過亞歷山大技巧的課程，但是，時常因為報名人數不足而延後或暫停開課，我想，除了宣傳不足之外，還有很大的原因在於國內音樂教育界並沒有主動提供相關訊息給學生。在校內若

無法提供正規的課程，也可嘗試以不定期舉辦講座或研討會的方式，提供學生適當及正確的資訊，或是提供學校以外的諮詢管道和課程資訊給需要的學生，讓他們可以遠離演出焦慮所帶來的困擾。

演出焦慮對於一位音樂學習者所造成的影響，不是只出現在台上演出的那一段時間裡，對於演出前準備期的時間，也會對生理與心理帶來各種影響。從本研究中就可以了解，演出焦慮往往持續相當長一段時間，從幾天前開始，甚至從一、兩個月前就產生了焦慮感，而焦慮所帶來的種種徵狀，更是直接影響演出的情緒與品質。一般來說，焦慮在臨床上可以分成觸發性焦慮(acute anxiety)和慢性焦慮(chronic anxiety)，這兩類型的個體都無法控制自己擔憂的意識：觸發性焦慮又稱為恐慌發作(panic attack)，是一種突如其來的恐懼感，好似大難臨頭，想尖叫逃跑，主要會有呼吸困難、胸悶、胸痛、發抖、出汗…等徵狀；慢性焦慮又可稱為普遍性焦慮或廣泛性焦慮症(generalized anxiety)，有可能導致驚恐發作，它是一種自己無法控制，及對不明確對象或內容感到恐懼、坐立不安、缺乏安全感、無原因的害怕、心煩意亂等，主要伴隨顫動、運動性不安、胸悶、心慌、呼吸加速、出汗、臉色蒼白、頻尿等神經功能抗進等症狀。

近年來有許多關於心理因素會影響身體疾病與生理功能的相關研究，所謂「心身醫學」(psychosomatic medicine)就是指生理功能與心理現象之交互作用，是如何對疾病的發展、病程、與預後產生影響的研究。人類演化至今，健康已經不是只有指生理上的健康，科學的進步，讓我們知道心理的不適，例如焦慮，也可能牽動著生理機制，而導致許多心臟、呼吸、免疫等系統的疾病，例如…

- 1) 心臟循環系統：高血壓、冠狀動脈疾病、心絞痛、二尖瓣脫垂、心律不整等；
- 2) 呼吸系統：過度換氣症候群、氣喘；
- 3) 消化系統：消化性潰瘍、敏感性胃腸症候群；
- 4) 免疫系統：各種型式的過敏反應；

5) 慢性疼痛；

6) 內分泌系統：糖尿病、甲狀腺機能異常(楊延光和黃介良，民 86)。

一位接受演出焦慮研究的受試者表示：「當演出焦慮嚴重發生時，足以讓我痛恨演出這件事。此時，我只想逃離並且讓事情快點結束」(Wesner et al., 1990)。由此可見，焦慮對演出的影響，足以讓音樂家痛恨演出，這對時常需要上台的音樂表演者，的確會對其職場生涯，產生不良影響，因此，演出焦慮可以說是音樂家的職業病，不可不慎重看待。也由於焦慮所帶來的影響深遠，國內教育界更應以嚴肅、完整的訓練，來預防、避免、和積極管理演出焦慮，並隨時補充必要知識，讓焦慮不會是影響音樂家職場表現的絆腳石。



參考文獻

英文書目

按字母順序排列

- Abel, J. L. & Larkin, K. T. (1990). Anticipation of Performance Among Musicians: Physiological Arousal, Confidence, and Stage-Anxiety. *Psychology of Music, 18*, 171-182.
- Appel, S. S. (1976). Modifying Solo Performance Anxiety in Adult Pianists. *Journal of Music Therapy, 13*, 2-16.
- Brantigan, C. O. & Brantigan, T. A. (1982). Effect of Beta Blockade and Beta Stimulation on Stage Fright. *The American Journal of Medicine, 72*, 88-94.
- Brodsky, W. & Sloboda, J. A. (1997). Clinical Trial of a Music Generated Vibrotactile Therapeutic Environment for Musicians: Main Effects and Outcome Differences between Therapy Subgroups. *Journal of Music Therapy, 34*, 2-32.
- Brotons, M. (1994). Effects of Performing Conditions on Music Performance Anxiety and Performance Quality. *Journal of Music Therapy, 31*, 63-81, 1994.
- Clark, D. B. & Agras, W. S. (1991). The Assessment and Treatment of Performance Anxiety in Musicians. *The American Journal of Psychiatry, 148*, 598-605.
- Craske, M. G. & Craig, K. D. (1984). Musical Performance Anxiety: The Three-Systems Model and Self-Efficacy Theory. *Behaviour Research and Therapy, 22*, 267-280.
- Dews, C. L. B. & Williams, M. S. (1989). Student Musicians' Personality Styles, Stresses, and Coping Patterns. *Psychology of Music, 17*, 37-47.

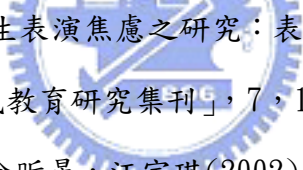
- Esplen, M. L. & Hodnett, E. (1999). A Pilot Study Investigating Student Musicians' Experiences of Guided Imagery as a Technique to Manage Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists, 14*, 127-132.
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical Problems Among ICSOM Musicians: Overview of A National Survey. *Medical Problems of Performing Artists, 3*, 1-8.
- Hamann, D. L. (1982). An Assessment of Anxiety in Instrumental and Vocal Performances. *Journal of Research in Music Education, 30*, 77-90.
- Hugdahl, K. (1981). The Three-System-Model of Fear and Emotion— A Critical Examination. *Behaviour Research and Therapy, 19*, 75-85.
- James, I. M., Griffith, D. N. W., Pearson, R. M., & Newbury, P. (1977). Effect of Oxprenolol on Stage-Fright in Musicians. *The Lancet, 2*, 952-954.
- James, I. M. & Savage, I. (1984). Beneficial Effect of Nadolol on Anxiety-Induced Disturbances of Performance in Musicians: A Comparison with Diazepam and Placebo. *American Heart Journal, 108*, 1150-1155.
- Kendrick, M. J., Craig, K. D., Lawson, D. M., & Davidson, P. O. (1982). Cognitive and Behavioral Therapy for Musical-Performance Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*, 353-362.
- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping, 18*, 183-208.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music Performance Anxiety and Occupational Stress Amongst Opera Chorus Artists and Their Relationship with State and Trait Anxiety and Perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders, 18*, 757-777.
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C. (1997). Effect of Audience on Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education, 45*, 480-496.

- Lederman, R. J. (1999). Medical Treatment of Performance Anxiety: A Statement in Favor. *Medical Problems of Performing Artists, 14*, 117-121.
- Lehrer, P. M., Goldman, N. S., & Strommen, E. F. (1990). A principal Components Assessment of Performance Anxiety Among Musicians. *Medical Problems of Performing Artists, 5*, no. 1, 12-18.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, Control, and Components of Performance Anxiety in Professional Artists. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 207-225.
- Nagel, J. J. (1993). Stage Fright in Musicians: A Psychodynamic Perspective. *Bulletin of the Menninger Clinic, 57*, 492-503.
- Nagel, J. J., Himle, D. P., & Papsdorf, J. D. (1989). Cognitive-Behavioural Treatment of Musical Performance Anxiety. *Psychology of Music, 17*, 12-21.
- Stanton, H. E. (1993). Research Note: Alleviation of Performance Anxiety Through Hypnotherapy. *Psychology of Music, 21*, 78-82.
- Step toe, A. (2001). Negative Emotions in Music Making: The Problem of Performance Anxiety. *Music and Emotion, (Juslin, P. N. & Sloboda, J. A.)*, New York, Oxford University Press.
- Step toe, A. & Fidler, H. (1987). Stage Fright in Orchestral Musicians: A Study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety. *British Journal of Psychology, 78*, 241-249.
- Sternbach, D. (1993). Addressing Stress-Related Illness in Professional Musicians. *Maryland Medical Journal, 42*, 283-288.
- Sweeney, G. A. & Horan, J. J. (1982). Separate and Combined Effects of Cue-Controlled Relaxation and Cognitive Restructuring in the Treatment of Musical Performance Anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 29*, 486-497.
- Wesner, R. B., Noyes, R., & Davis, T. L. (1990). The Occurrence of Performance

- Anxiety Among Musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18, 177-185.
- Wilson, G. D. (1997). Performance Anxiety. *The Social Psychology of Music*, (Hargreaves, D. J. and North, A. C.), New York, Oxford University Press.
- Wilson, G. D. (2002). Psychology for Performing Artists (2nd ed.). London, Whurr Publishers.
- Wolf, M. L. (1989). Correlates of Adaptive and Maladaptive Musical Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4, 49-56.

中文書目

按筆劃順序排列

- 
- 汪榮才(2001)。音樂資優學生表演焦慮之研究：表演焦慮反應類型、出現率、及相關因素之分析。「國民教育研究集刊」，7，1~67。
- 汪榮才，黃淑珺，劉緬懷，余昕晏，汪宇琪(2002)。音樂資優學生表演焦慮之研究(II)：表演焦慮處理策略訓練對降低鋼琴及小提琴演奏者焦慮反應之效果。「國民教育研究集刊」，8，67~123。
- 周建聖(1993)。「心理治療學」。台北市：合記出版
- 柯斯泰羅，柯斯泰羅(Costello, T. W.和 Costello, J. T., 1995)。「變態心理學」(Abnormal Psychology, 趙居蓮譯)。第二版，台北市：桂冠圖書。
- 洪蘭(2001)。「講理就好」。台北市：遠流出版。
- 黃淑君(2005)。音樂系學生之演出焦慮。「南大學報」，39，1，107-134。
- 黃久玲(1999)。音樂系學生表演焦慮現況調查。「教師之友」，40，5，20~23。
- 張浣芸(1996)。我國大專表演科系學生演出焦慮之研究(一)。「藝術學報」，58，375~395。

張浣芸(1996)。我國大專表演科系學生演出焦慮之研究(二)。「藝術學報」, 59, 212~241。

楊如馨(1990)。「音樂資優學生之父母管教方式、A 型性格、認知風格與音樂表演焦慮之關係」。台南師範學院碩士論文。

楊延光, 黃介良(1997)。「克服你的焦慮」。台北市: 健康文化。

薩波斯基(Sapolsky, R. M., 2001)。「為什麼斑馬不會得胃潰瘍」(Why Zebras Don' t Get Ulcers, 潘震澤譯)。初版, 台北市: 遠流。



附錄

附錄一

《國內音樂演出焦慮現況研究》

網頁 <http://goffice.ereach.com.tw:8081/paper/welcome.do>

研究動機

當個人的表現，呈現在公眾的目光之下，就會產生所謂的演出焦慮 (performance anxiety)，也就是一般所熟悉的舞台恐懼 (stage fright)。像是演說、運動競賽、舞蹈、戲劇、音樂演出...等等，都有所謂的演出焦慮。而本篇論文所要討論的，是針對音樂這個領域中的音樂演出焦慮 (music performance anxiety)。音樂演出焦慮 (以下簡稱演出焦慮) 並不是只有在一般的音樂系學生，或是業餘的音樂家才會發生。世界知名的音樂家，像是作曲家兼鋼琴家 Sergei Rachmaninov、聲樂家 Maria Callas、鋼琴家 Vladimir Horowitz 等，都曾表示受到演出焦慮所苦。想要在舞台上表現自己十足的實力，而不被其他因素所影響而減分，其中最重要的，就是必須降低產生演出焦慮的機會，許多相對應的防治方式都和讓心情、肌肉放鬆，及認知的層面有關，當然也有藥物的使用。Fishbein(1988)曾對管絃樂團團員作出統計，約有 40% 的人曾嘗試用藥物來降低演出焦慮，而且有高達 92% 的人認為有效。這個統計也是該篇研究中，所有有採用防治演出焦慮對策的團員中，使用度最高、有效率僅次於“停止演奏”的這個對策。希望透過這個研究而能發現此一現象在台灣音樂界的現況，並且在其他演奏者面臨類似問題與情境時，能夠提供其他協助管道與方法。

性別 _____ 年齡 _____ 教育程度 _____

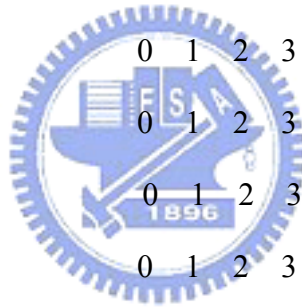
樂器 _____ 琴齡 _____

1. 針對下列情境，請標示出您的焦慮指數。

(指數從 0~10，0 代表完全不感到焦慮，10 代表極度嚴重焦慮乃至於無法演奏。)

(未曾經歷以下情境，則不需作答)

A. 獨自練習	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. 練習時有熟人在場	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C. 練習時有陌生人在場	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D. 術科考試	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E. 入學考	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F. 考樂團	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
G. 獨奏會	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H. 室內樂(演出)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. 協奏曲	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J. 樂團協演(演出)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



2. 演出焦慮對您而言，是否為極大的困擾？

3. 如您曾經有過演出焦慮，請描述

A. 您的焦慮徵狀

(焦慮的徵狀，例如恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、忘譜、看錯譜、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高、盜汗、口乾舌燥、胃痛、想拉肚子、頻尿、視覺失調、頭痛、暈眩、作嘔…等等。)

B. 焦慮持續的時間及最巔峰的時間點

(焦慮持續的時間，有些人的焦慮會從演出前半小時開始或甚至是數天前，一直焦慮至演出後 10 分鐘或數小時，也有可能從數天前就開始焦慮，或是在一踏上舞台後就不感到焦慮。請盡可能詳述。)

C. 當演出進行到何種階段時，會忘卻焦慮的存在

4. 當您感到焦慮時，請問您如何排解？(請盡可能詳述)
5. 在國外有相當比例的音樂家們，會尋求降低演出焦慮的對應方式，例如心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧...等等，也有利用認知行為治療、肌肉放鬆訓練、系統減敏法、認知重建...等方式來降低演出焦慮的學術研究。以上這些對抗演出焦慮的方式，您是否有聽說過？聽過哪些？或是還聽過哪些方式未列在其中？



6. 如果國內有管道提供上列對抗焦慮的專業課程或控制方式，請問您是否願意嘗試？請說出願意與不願意的理由。

非常感謝您抽空填寫這份問卷，如果有需要，願意提供進一步的諮詢，請留下您的聯絡方式：

姓 名 _____

電 話 _____

E-MAIL _____

請將填好的問卷，寄到 yen.msa@msa.hinet.net，非常感謝您。



製表 交通大學音樂研究所

閻亭如

附錄二

回收問卷之分類

Q1 針對下列情境，請標示出您的焦慮指數。

		獨自練習	練習時有熟人在場	練習時有陌生人在場	術科考試	入學考	考樂團	獨奏會	室內樂（演出）	協奏曲	樂團協演（演出）
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
低音大提琴	001	0	4	6	9	9	10	7	3	/	1
低音大提琴	002	0	/	2	5	7	7	/	2	2	4
大提琴	003	2	3	4	5	7	8	7	4	8	0
小提琴	004	2	3	5	6	6	5	5	4	7	2
低音大提琴	005	0	3	6	7	8	8	9	3	3	4
中提琴	006	0	8	8	9	9	9	8	9	9	3
低音大提琴	007	1	4	3	7	8	8	8	4	8	1
打擊	008	2	3	3	5	6	3	2	/	/	2
吉他	009	0	7	10	10	10	/	6	/	/	2
電子琴	010	0	2	5	5	8	/	8	/	/	/
鋼琴, 電子琴, 作曲	011	0	1	3	7	8	6	5	/	/	0
小提琴	012	1-5	4-6	5	7	8	9	7	5	7	4
長號, 指揮	013	0	1	2	3	4	5	5	3	4	3
鋼琴	014	3	7	4	4	4	/	4	3	/	3
聲樂	015	2	3	6	8	8	/	7	/	/	/
長笛	016	0	2	3	5	5	5	5	3	7	3
聲樂	017	0	0	2	7	8	3	10	3	9	7
鋼琴	018	0	3	2	4	4	4	5	4	4	1
吉他	019	0	3	4	5	5	/	10	8	/	/
鋼琴	020	3	4	5	5	8	7	8	7	8	6

		獨 自 練 習	練 習 時 有 熟 人 在 場	練 習 時 有 陌 生 人 在 場	術 科 考 試	入 學 考	考 樂 團	獨 奏 會	室 內 樂 (演 出)	協 奏 曲	樂 團 協 演 (演 出)
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
鋼琴	021	2	8	5	8	9	9	10	5	10	0
長笛	022	0	2	2	4	4	6	5	/	0	/
鋼琴	023	0	8	6	10	10	10	10	6	10	6
小提琴	024	1	3	2	5	4	2	6	3	/	4
大提琴	025	0	3	5	10	9	/	9	7	/	7
管風琴	026	0	2	5	7	8	/	7	/	7	7
鋼琴	027	0	0	0	5	5	8	8	1	8	0
聲樂	028	0	1	8	5	6	6	8	5	6	8
小號	029	0	0	0	3	5	5	10	0	10	0
鋼琴	030	2	4	5	8	5	/	8	7	/	/
聲樂	031	0	2	3	7	7	8	7	5	7	6
聲樂	032	0	3	3	8	10	9	10	9	9	0
鋼琴	033	2	4	6	7	8	6	9	7	7	0
大提琴	034	/	7	8	7	9	6	/	3	6	0
鋼琴	035	2	2	2	7	7	7	7	/	/	0
小提琴	036	1	2	2	5	7	7	6	5	6	0
鋼琴	037	0	1	2	3	4	4	7	3	3	0
聲樂	038	0	3	0	8	8	5	10	7	6	5
長號	039	0	0	1	8	8	9	10	1	10	0
低音號	040	0	0	3	5	5	9	6	0	6	0
鋼琴	041	0	5	6	3	4	3	2	1	2	0
聲樂	042	0	2	3	0	3	3	4	1	5	1
大提琴	043	0	0	0	3	5	5	8	5	/	3
小提琴	044	0	1	2	3	5	2	2	2	9	1
打擊	045	0	1	2	4	5	4	7	3	4	2
吉他	046	1	8	5	8	8	8	8	2	8	2
法國號	047	2	2	2	7	4	8	8	4	8	4
小提琴	048	1	2	2	4	6	6	5	5	6	2

		獨 自 練 習	練 習 時 有 熟 人 在 場	練 習 時 有 陌 生 人 在 場	術 科 考 試	入 學 考	考 樂 團	獨 奏 會	室 內 樂 (演 出)	協 奏 曲	樂 團 協 演 (演 出)
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
小提琴	049	3	5	9	5	5	8	6	4	7	2
大提琴	050	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2
單簧管	051	0	3	6	5	8	8	8	6	5	9
聲樂	052	4	8	6	9	9	9	9	6	8	8
聲樂	053	1	3	9	5	6	6	6	6	6	6
聲樂	054	1	3	2	7	8	8	9	/	/	1
鋼琴, 長笛	055	0	2	2	5	7	6	9	5	10	10
聲樂	056	3	2	2	5	6	/	8	5	/	/
聲樂	057	1	1	1	3	4	4	2	2	2	2
鋼琴	058	0	5	1	6	2	/	7	4	/	/
聲樂	059	1	2	3	3	5	5	5	4	4	2
長笛	060	0	1	3	5	5	5	7	4	/	4
單簧管	061	0	4	1	7	8	7	7	2	9	3
聲樂	062	3	5	7	5	5	0	10	3	/	/
聲樂	063	0	5	4	8	8	8	8	6	8	6
小提琴	064	1	5	4	4	6	6	7	3	7	3
聲樂	065	0	5	7	8	8	/	9	1	/	/
鋼琴	066	0	1	3	10	10	/	10	7	7	7
聲樂	067	2	5	7	8	8	8	8	7	7	5
打擊	068	0	1	1	2	1	/	3	1	2	1
鋼琴	069	0	1	3	7	7	7	9	3	9	7
小提琴	070	0	1	2	8	8	8	8	3	/	3
小提琴	071	1	4	1	8	5	5	7	0	9	10
鋼琴	072	0	0	0	5	8	0	10	0	10	0
鋼琴	073	0	4	2	3	3	4	5	3	3	3
小提琴	074	0	6	3	6	6	6	7	5	8	1
法國號	075	0	1	2	3	3	3	5	2	6	2
鋼琴	076	2	2	2	7	7	4	9	5	/	3

		獨 自 練 習	練 習 時 有 熟 人 在 場	練 習 時 有 陌 生 人 在 場	術 科 考 試	入 學 考	考 樂 團	獨 奏 會	室 內 樂 (演 出)	協 奏 曲	樂 團 協 演 (演 出)
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
小提, 中提琴, 鋼琴	077	2	4	6	9	9	10	8	8	10	4
大提琴, 鋼琴	078	1	1	4	8	8	8	8	4	8	8
小提琴	079	0	5	2	9	10	10	10	7	9	10
鋼琴	080	0	0	7	9	8	/	10	7	9	8
小提琴	081	0	0	2	5	4	5	6	5	5	6
小提琴	082	1	3	6	8	8	8	9	8	8	6
鋼琴	083	2	3	4	7	7	7	7	6	5	5
鋼琴	084	0	1	3	5	7	7	8	5	7	3
鋼琴	085	0	1	1	3	3	/	5	3	/	/
鋼琴	086	6	2	9	6	9	9	1	1	2	6
鋼琴	087	0	1	5	4	10	5	9	3	7	5
鋼琴	088	4	6	7	9	10	/	/	7	/	/
鋼琴	089	0	3	4	7	8	/	8	5	/	/
低音大提琴	090	3	6	7	8	9	6	9	6	9	9
鋼琴	091	0	5	6	8	7	7	8	6	6	8
鋼琴	092	0	1	2	3	4	/	/	/	/	/
鋼琴	093	0	0	2	4	4	1	3	1	4	3
小號	094	1	1	0	4	6	9	6	1	5	4
鋼琴	095	0	7	5	10	10	6	9	5	10	0
聲樂	096	3	5	6	7	9	/	9	6	10	/
聲樂	097	2	2	4	8	7	7	5	5	/	7
法國號	098	2	3	6	3	6	6	6	4	6	4
打擊	099	4	8	4	8	9	9	8	3	9	1
大提琴	100	0	1	3	7	8	7	10	4	9	3
單黃管	101	2	2	4	10	10	9	10	6	10	4
大提琴	102	1	2	3	6	8	8	8	3	7	1
聲樂	103	1	2	3	9	8	8	10	8	9	5

獨
自
練
習

 練
習
時
有
熟
人
在
場

 練
習
時
有
陌
生
人
在
場

 術
科
考
試

 入
學
考

 考
樂
團

 獨
奏
會

 室
內
樂
（
演
出
）

 協
奏
曲

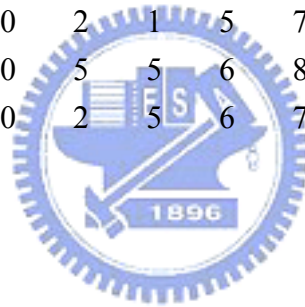
 樂
團
協
演
（
演
出
）

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
低音大提琴	104	3	5	7	7	7	7	10	6	9	5
聲樂	105	6	7	8	8	8	/	9	5	/	/
鋼琴	106	4	6	6	8	8	6	8	5	8	8
鋼琴	107	3	4	8	10	10	10	10	8	10	7
小提琴	108	0	1	1	2	3	4	5	1	5	0
中提琴	109	1	3	5	8	9	7	9	8	9	4
大提琴	110	1	5	7	7	8	7	8	6	/	/
聲樂	111	0	3	7	7	8	5	5	6	/	3
大提琴	112	0	5	8	8	8	7	9	5	7	2
單簧管	113	0	2	6	8	9	6	8	6	9	6
中提琴	114	0	2	0	5	5	5	10	0	/	0
小提琴	115	0	0	0	3	5	2	4	2	/	/
長笛	116	4	6	7	9	7	9	9	7	9	9
聲樂	117	0	5	5	5	8	/	8	5	/	/
低音號	118	0	0	5	8	8	5	8	3	8	3
小提琴	119	0	0	4	7	9	6	10	5	10	0
鋼琴	120	0	6	6	7	7	6	7	6	/	4
單簧管	121	1	2	3	6	8	6	7	5	8	4
中提琴	122	1	3	8	9	9	9	9	7	9	4
大提琴	123	0	2	4	7	9	8	10	5	10	2
長笛	124	1	1	2	5	7	3	7	0	5	/
法國號	125	0	0	1	1	1	3	4	0	5	1
聲樂	126	1	1	3	8	8	6	8	5	5	5
聲樂	127	6	9	9	10	10	6	10	3	5	3
鋼琴	128	0	2	4	6	7	4	7	8	9	10
中提琴	129	0	0	1	5	5	5	8	3	9	1
鋼琴	130	0	2	1	5	7	2	6	2	/	/
小提琴	131	2	3	4	8	9	5	9	1	8	1

		獨 自 練 習	練 習 時 有 熟 人 在 場	練 習 時 有 陌 生 人 在 場	術 科 考 試	入 學 考	考 樂 團	獨 奏 會	室 內 樂 （ 演 出 ）	協 奏 曲	樂 團 協 演 （ 演 出 ）
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
雙簧管	132	2	5	7	8	10	9	9	6	8	6
小提琴	133	1	2	3	7	7	7	8	5	8	3
打擊	134	0	0	3	8	8	/	/	6	6	6
小提琴	135	1	1	3	5	8	9	5	4	7	2
打擊	136	0	3	2	6	8	/	/	5	/	4
聲樂	137	0	0	1	2	4	3	5	3	5	5
單簧管	138	1	1	3	4	8	5	6	4	/	3
單簧管	139	3	3	5	5	5	5	5	3	5	/
鋼琴	140	0	0	1	6	8	5	9	5	8	1
鋼琴	141	0	4	7	8	9	3	9	5	4	6
鋼琴	142	5	0	6	6	4	0	4	2	4	0
單簧管	143	2	3	7	8	8	6	8	5	9	4
小提琴	144	2	2	/	7	7	7	7	0	/	0
鋼琴	145	0	8	8	8	9	/	10	7	10	/
聲樂, 鋼琴	146	3	5	7	8	8	8	8	6	6	6
大提琴	147	2	3	3	6	6	9	6	4	5	9
長笛	148	0	1	5	2	3	3	3	1	5	0
小提琴	149	0	5	4	6	6	7	8	6	8	1
長號	150	2	3	3	4	7	7	7	6	7	5
打擊	151	0	3	2	10	10	2	10	5	10	3
?	152	1	6	3	9	9	10	8	7	9	3
小提琴	153	0	0	0	5	5	5	8	5	8	2
大提琴	154	2	1	0	1	2	5	3	2	5	1
小提琴	155	1	2	5	7	8	8	8	6	9	2
中提琴	156	2	6	5	7	6	8	7	6	/	3
小提琴	157	0	1	1	2	2	2	4	3	4	0
大提琴	158	0	0	2	5	5	7	5	3	6	1
小提琴	159	0	1	3	5	8	8	5	4	6	8

獨 自 練 習	練 習 時 有 熟 人 在 場	練 習 時 有 陌 生 人 在 場	術 科 考 試	入 學 考	考 樂 團	獨 奏 會	室 內 樂 （ 演 出 ）	協 奏 曲	樂 團 協 演 （ 演 出 ）
------------------	--------------------------------------	---	------------------	-------------	-------------	-------------	---------------------------------	-------------	--------------------------------------

		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
小提琴	160	2	3	6	8	9	8	8	6	/	5
低音大提琴	161	1	6	7	3	4	3	8	7	/	2
小提琴	162	0	4	4	6	8	10	8	7	7	2
小提琴	163	2	6	4	7	7	7	7	7	7	3
中提琴	164	0	4	4	2	2	4	1	1	1	1
小提琴	165	2	8	5	9	9	9	5	3	9	3
小提琴	166	0	2	1	5	7	7	8	4	9	3
小提琴	167	0	5	5	6	8	7	6	5	8	6
大提琴	168	0	2	5	6	7	6	5	2	6	2



Q2 演出焦慮對您而言，是否為極大的困擾？

001 我還好，會自我調適，所以不會造成困擾。如果是針對前途考試的話，例如考樂團時，就很容易緊張。

002 不一定。

003 是。

004 是。

005 是。

006 是。

007 獨奏會時會，樂團音樂會不會。

008 還好，並不嚴重到影響演奏進行。會產生焦慮，多是在準備不充份的情況下。

009 算是。

010 還好。

011 否。



012 若從演出準備的角度，焦慮會讓自己在平時練習當中更仔細去對樂曲的細節更加小心去注意。焦慮在演出中或許會讓自己的表現大打折扣，但我會試著即早去適應陌生的環境，所以焦慮的困擾沒有造成很大的影響。

013 是。

014 我的演出焦慮不嚴重，因此不會對我造成太大的困擾。

015 會因為焦慮而表現失常，但是這卻是一直無法避免的，也許已經每天都在做練習還是無法克服心理的緊張。

016 是。

017 是。

018 是！看是否準備充分，但內心還是會有壓力，不過，反正到最後準備不好就只好臨場即時應變啦！

019 是，緊張造成我肌肉緊繃，臉部表情僵硬，有時候也造成演出失去平時水準！

020 還好，有時候有點緊張是好。不過是那種充分準備的緊張，專注力會提高，
反之，若是心虛的緊張就完蛋了。

021 是。

022 不會。

023 是的。

024 多少有影響。

025 是。

026 算是滿困擾的。

027 一般。焦慮狀況因年齡不同所產生的壓力也不同，年紀慢慢增長，焦慮越能
控制，若曲目不熟或練習不夠，往往會帶來更多了壓力產生，以至於演出焦
慮會在演奏過程中增加。

028 是。

029 會。因為我學的是小號，又是女生，所以以往以前很多人認為，小號是男生
學的比較多，往往性別上造成困擾，導致產生演出焦慮。

030 是。

031 否。

032 是。

033 是。

034 是。

035 是。

036 否。

037 否。

038 是

039 還好，大致上還能控制。

040 還可以，基本上自己還能控制演出時帶來的焦慮。

041 否。

- 042 小部分困擾。
- 043 還好耶。
- 044 否。
- 045 有一些。
- 046 還好，興奮指數大過焦慮困擾。
- 047 有重要考試(如畢業考及獨奏會等)之前一個禮拜，會開始焦慮，有時會影響睡眠及飲食品質，的確有些困擾。
- 048 還好。
- 049 是。
- 050 還好。
- 051 Yes, always。
- 052 當練習不足時、求好心切時，面臨要上台，壓力是會比較大。但如果能在自我評估的範圍內達到某種自信度時，壓力相對會變成一種動力。
- 053 還好，比較麻煩的是會讓我逃避練習，以致練習時間不足。
- 054 適當的焦慮心情是種助益，並不會造成太大的困擾，那樣的心情會讓我更注意自己的表現，注意力會更集中。但面對還沒準備到一定標準的演出時，焦慮會很大，反而演出會不自然，沒自信，甚至呼吸變得急促，肌肉太過僵硬。
- 055 還好。
- 056 焦慮不太會影響太多我的上台演出，但是對演出前約一個月的生活造成很大影響。
- 057 若是影響到演出的水準，真的是很大的困擾。
- 058 還好。我通常會做深呼吸及放鬆運動。
- 059 尚可。
- 060 對我而言，演出焦慮是很大的困擾，因為演出焦慮常使我無法在演出時表現出一般的水準。
- 061 否，還不至於到極大的困擾，演出焦慮是一定會，只是程度還不會到很嚴重

的地步。

062 時間過於匆促才會感到很焦慮。

063 對我來說是有幫助的，可以幫助我更加專心在這件事情上面，雖然說會擔心是不是平常非常熟練的地方到了台上反而會突然出錯，但是對於只要能給別人聽到我的音樂，不論是在考試或是比賽或音樂會，也都會有興奮感，我覺得和緊張是並列的。

064 還好，存在但不嚴重。

065 會表現不佳。

066 是。

067 是有相當程度的困擾。

068 不算是極大的困擾。原則上只要有完善的練習與準備，對本人來說均可以降低演出焦慮。

069 心理還好，但是生理就不穩定。

070 還好！有時候有些緊張反而在實際表現會有好轉！當然也有時候反而會有反效果的演出！但是演出過後或是考試過後，應該就沒事了！只不過當時的壓力會挺難熬的！

071 會，尤其在有壓力情況下，例如考試，大型演出情況較明顯。

072 最害怕的往往不是所謂的緊張，而是因為有壓力所帶來的臉部或身體的潮紅，所以解決的方法就是不穿過露的演出服，或者不盤起頭髮。

073 否。

074 還好。

075 不會造成困擾。

076 容易因為緊張而忘譜，演出前焦慮無法放鬆心情練習。

077 基本上，只要不要是背譜的都還算 ok。會忘譜。有時會音不準。

078 no, because I start to perform in front of people since I was little at church, and accompanied the piano for choir since I was in elementary school, also, my dad

made me to give small recital every year at my home and he would invited like 50 people to my home, so I kind of used to it.

079 看場合，如果是大的又是個人的，會很焦慮。

080 N/A

081 是，因為自己的表現會大打折扣。

082 適度的焦慮可以使神經緊繃，不鬆懈精神，就某方面來說也許可以降低失誤率。

083 並不是太大的困擾，可能與個性上有關。

084 是困擾，準備越不充分焦慮越大。

085 尚可。

086 若是個人獨奏會時，只有到會場舞台前等待時會有點不安，只要上舞台開始進行音樂會就不會感到焦慮，反而能夠很專注；但是若是上主修課或是大師班，或者有陌生人在，會讓我感到焦慮！

087 目前不會。

088 N/A

089 是，對於緊張有時候無法克制生理上的反應，所呈現出來的演奏也無法達到預期的理想。

090 的確造成很大的困擾。除了影響音樂性之外，還會影響身體以及手指頭的靈活度尤其對身體僵造成很大的影響，進而對演奏造成很大的困難。

091 演出焦慮至今能是極大的困擾，嚴重的程度曾讓實力打到五折以下。

092 對我來講，演出焦慮會對我的演出有扣分效果，並且影響程度要依每次演出前自身心理調適情況而定，但不至於說是"極大"的困擾。

093 因本身是基督徒,幾乎從小就常在眾人面前演出,所以上台對我來說比較不成問題。主要也要看自己準備程度及自信心，對自己有信心，曲子夠熟練，就算一片空白也照樣可以彈出來。還有臨場的反應，若有突發狀況時該如何鎮靜已對，也許事前可先模擬。我想，找到一個讓自己安靜的方法也是很重

- 的。
- 094 不是。
- 095 Yes。
- 096 稍微，自己會作調適。
- 097 尚可。
- 098 Yes。
- 099 N/A
- 100 是。
- 101 是。
- 102 sometimes。
- 103 yes。
- 104 還好。
- 105 還好。
- 106 還好。
- 107 超大。
- 108 yes。
- 109 yes。
- 110 是。
- 111 是。
- 112 非。
- 113 還好。
- 114 還好，緊張就算了。
- 115 視情況而定，一般來說不會，一定有解決之道。
- 116 yes !
- 117 還好。
- 118 yes。



119 嗯！情緒不穩。

120 N/A

121 還好耶，還可以克服。

122 是。

123 是。

124 沒有耶，我不大會因演出而緊張！

125 不會。有焦慮也要演奏，沒焦慮也要演奏，當然不要呀。

126 還好。

127 嗯，會很緊張，發揮不出實力。

128 很困擾。

129 還好。

130 有一點。

131 yes。

132 是！！

133 有時。

134 是。

135 否。

136 還算普通，沒有到極大。

137 不會。

138 否！

139 以前會，可是現在已改善許多。以前還會抖到不能吹好ㄟ！

140 是！！！！

141 還好。

142 還好，當演出時，只有在準備前會緊張，但上台演出時就平緩點了。

143 還好。

144 是！！



145 yes.. it affects my focus and the performance quality. it discourages me and also affects my confidence.

146 會有困擾，曾經有視覺失焦與頭暈目眩的感覺，因此無法集中注意力來達到想要的目標。

147 尚可忍受，因學習時間已維持很久。

148 當然是的！因為一旦開始焦慮非常有可能在演出的時候出錯！這是一件頗嚴重的事呢！

149 還可以。

150 是壓力也是助力，適度的焦慮有助於注意力的集中。

151 是。

152 NO，非極大。

153 是。

154 還好！

155 非極大，但小困擾。

156 是。

157 NO。

158 還好。

159 尚可。

160 有時候。

161 過了就忘了，所以還好。

162 No, sometimes.

163 Yes。

164 否。

165 有時會失常。

166 蠻困擾的。

167 還好，當準備充足時不會。



168 稍微。



Q3 答案如果為「是」，請描述

A. 您的焦慮徵狀

(焦慮的徵狀，例如恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、忘譜、看錯譜、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高、盜汗、口乾舌燥、胃痛、想拉肚子、頻尿、視覺失調、頭痛、暈眩、作嘔...等等。)

001 焦慮的症狀會恐懼，擔心，然後手指頭不聽話，感覺不是我的手，然後心跳會加速，影響演出之類的，我只有在這個時候才会有這樣的感覺，我想應該是因為很想要某個職位，對前途有影響的才會如此。平常的學校術科期末考，演出之類的不曾有這種症狀發生。

002 焦慮的徵狀：擔心、失去信心、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、心跳加速、話變多、最後有點傾向急躁症(請參考急躁症)。

003 心跳加速，擔心。

004 注意力無法集中、忘譜、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、心跳加速、口乾舌燥。

005 發抖，擔心，恐懼，肚子痛，失去信心，負面想法，坐立不安，技巧失誤，注意力無法集中

006 獨奏的話，會恐懼、擔心、忘譜、坐立不安、發抖、心跳加速。

007 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、忘譜、看錯譜、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高、盜汗、口乾舌燥、胃痛、想拉肚子、頻尿、視覺失調、頭痛、暈眩、作嘔...等等都有，還有失眠。

008 心跳加速、血壓升高。

009 充滿負面想法、心跳加速、技巧失誤、擔心。

010 心跳加速、忘譜。

011 N/A

- 012 忘譜、發抖、技巧失誤、心跳加速、我覺得有時會彈性疲乏，會忘了身體不是
是在焦慮。
- 013 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、坐立不安、肌肉
僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高。
- 014 擔心、失去信心、技巧失誤、睡眠失調。
- 015 我會感覺到心跳加速、坐立不安、發抖、呼吸不規律、技巧失誤、口舌乾燥、
想上廁所、忘譜、恐懼、擔心。
- 016 心跳加速、口乾舌燥、頻尿。
- 017 恐懼擔心、失去信心、充滿負面想法、擔心害怕會無法達成、擔心譜背不起
來、手腳冰冷。
- 018 無法集中，失去信心，忘譜，技巧失誤。
- 019 肌肉僵硬，偶爾技巧失誤，心跳加速等。
- 020 肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、心跳加速、想拉肚子、作嘔。
- 021 學姐~妳提到的狀況我都有ㄟ^^。
- 022 N/A
- 023 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、忘譜、看錯譜、
坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、頻尿、暈
眩、想立刻從地球上消失、視演出嚴重程度而有失眠情況。
- 024 技巧失誤、恐懼、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法。
- 025 忘譜、失眠、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤。
- 026 發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速。
- 027 手會發抖、手會出汗、胃痛。
- 028 心跳加速、注意力無法集中。
- 029 因為吹管樂器，所以會口乾舌燥，感覺嘴巴疲憊無力吹完，腳會發抖。
- 030 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、頭腦空白、雙腳發抖。
- 031 N/A

- 032 發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、冒手汗。
- 033 恐懼、充滿負面想法、忘譜、手腳冰冷。
- 034 技巧失誤、恐懼、擔心、注意力無法集中、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、失去信心、充滿負面想法、胃痛。
- 035 擔心、心跳加速、想拉肚子、忘譜。
- 036 心跳加速、想拉肚子、充滿負面想法、擔心、恐懼。
- 037 N/A
- 038 事前不停的帶著手勢說話、心跳加速、無法集中注意力。
- 039 心跳加速、手流汗。
- 040 會有點心跳加速，還有手流汗及口乾舌燥。
- 041 肌肉僵硬注意力無法集中。
- 042 擔心、技巧失誤、口乾舌燥。
- 043 心跳加速、手指尖冰冷。
- 044 注意力無法集中、忘譜、視覺失調、偏頭痛。
- 045 恐懼、擔心、忘譜、肌肉僵硬、技巧失誤、流手汗。
- 046 肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、心跳加速。
- 047 失眠，無胃口，患得患失。
- 048 心跳加速，頭痛。
- 049 擔心、沒信心、發抖。
- 050 都有過啊。
- 051 手腳冰冷，心跳加速，用氣不順。
- 052 胃痛、腸蠕動過快導致腹瀉、心跳加速、口乾舌燥、流手汗等。
- 053 失去信心、坐立不安、技巧失誤。
- 054 擔心、失去信心、忘詞、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、呼吸急促、心跳加速、視覺失調、輕微胃痛、難以入眠。
- 055 忘譜，注意力無法集中，頻尿。

- 056 充滿負面想法，睡不好，時會一直緊咬牙齒，肩膀、背疼痛到需要看中醫，最嚴重的是有一次開音樂會前一週左半邊臉開始顏面神經麻痺，音樂會後就好了。
- 057 注意力無法集中，口乾舌燥，技巧失誤。
- 058 肌肉僵硬、頻上廁所、失眠。
- 059 注意力無法集中、忘譜、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、想拉肚子、頻尿。
- 060 恐懼、擔心、注意力無法集中、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、心跳加速、口乾舌燥、胃痛、想拉肚子。
- 061 心跳加速、口乾舌燥、頻尿。
- 062 想拉肚子、頻尿、忘譜、坐立不安、作惡夢。
- 063 坐立不安、非常擔心、不想跟任何人交談(甚至包括伴奏)、前一天晚上想好好睡但是睡不好、想拉肚子、會希望考前或演出前主修老師可以幫我發聲，就算自己可以應付，也總認為老師能弄的穩穩的這樣我等下就會更好，簡單來說就是特別希望依賴老師。
- 064 技巧失誤，想拉肚子。
- 065 心跳很快。
- 066 緊張、流手汗、沒信心、忘譜、肌肉僵硬、技巧失誤、心跳加速、拍子越彈越快、腦袋一片空白
- 067 擔心忘譜、想拉肚子、心跳加速、胃痛、發抖。
- 068 曾經出現的有～注意力無法集中、失去信心、看錯譜、肌肉僵硬、心跳加速。
- 069 肌肉僵硬，心跳加速。
- 070 拉肚子，忘譜，發抖，技巧失誤，口渴，頭痛，充滿負面想法，恐懼，前幾天睡不好覺，坐立不安。
- 071 盜汗，頻尿，頭痛。
- 072 心跳加速，視覺失調，臉紅，身體發熱，雙手冰冷。

- 073 胃痛。
- 074 胃痛、想拉肚子、忘譜。
- 075 拉肚子，血壓較高，頭腦一片空白。
- 076 做惡夢，忘譜，發抖，心跳加速，流手汗。
- 077 忘譜，發抖，心跳加速，口乾舌燥，頻尿。
- 078 The worst time i would say was my Graduate school recital. I knew the juries were there and my repertorie were about 2:15 hrs long. So i was pretty tired from preparing everything and my tummy started to hurt before the recital. But once i got on the stage, the tummy hurt went away and every thing went fine as i planed.
- 079 擔心，恐懼，無法集中，失去信心，負面思想，忘譜，坐立不安，肌肉僵硬，發抖，技巧失誤，心跳加速
- 080 胃痛，看錯譜，發抖，心跳加速，肌肉僵硬。
- 081 忘譜，肌肉僵硬，呼吸不規律，技巧失誤。
- 082 心跳加速，手心出汗，發抖，指尖發冷，胃痛，作嘔，技巧失誤，肌肉僵硬。
- 083 忘譜，發抖，心跳加速，擔心。
- 084 注意力無法集中，充滿負面想法，忘譜，肌肉僵硬。
- 085 些微疲乏感。
- 086 擔心，心跳加速。
- 087 想跑廁所。
- 088 如果忘譜怎麼辦，一直拉肚子，想吐，腿會發抖，流手汗。
- 089 恐懼、擔心、失去信心、充滿負面想法、忘譜、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、作嘔。
- 090 肌肉僵硬，心悸，想拉肚子，胃痛，發抖，技巧失誤，恐懼。
- 091 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、忘譜、看錯譜、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高。

- 092 表現不自然，無法融入當時氛圍。耳朵無法專心聽鋼琴發出的聲音是否符合期望而做修正。肢體無法放鬆，導致手指技巧失誤，踏板故意踩很深。
- 093 我想對於演出焦慮，應該是每個人都會碰到的問題，尤其恐懼、擔心想是必然的。我最擔心的是冬天時的考試，因為天氣及緊張，手指冰冷僵硬是最常出現的問題，偶而也會拉肚子及吃不下東西。若是對演出場地不熟悉，也比較容易出現坐立不安及心跳加速的情形。
- 094 擔心。
- 095 恐懼、擔心、失去信心、胃痛。
- 096 擔心、失去信心、坐立不安、肌肉僵硬、恐懼。
- 097 肌肉僵硬、發抖。
- 098 忘譜、發抖、呼吸不規律、想拉肚子。
- 099 注意力無法集中、充滿負面想法、心跳加速。
- 100 擔心、坐立不安、胃痛。
- 101 注意力無法集中、緊繃。
- 102 擔心、忘譜、發抖。
- 103 肌肉僵硬造成難以正常吸氣，進而影響演唱。心跳加速、口乾舌燥、想拉肚子、頻尿。
- 104 發抖、心跳加速、擔心。
- 105 心跳加速、想拉肚子、胃痛。
- 106 擔心、坐立不安、胃痛。
- 107 1. 發抖，覺得很不容易控制手部足部的穩定度，唱聲樂時嗓音一直很抖；2. 無法集中注意，會一直想下一個音型是啥，導致沒有詮釋好作品，甚至會有精神和肢體分隔的狀況；3. 考前胃痛是很常見的。
- 108 注意力無法集中、負面想法、忘譜、發抖、坐立不安、技巧失誤。
- 109 發抖，技巧失誤，擔心，充滿負面想法。
- 110 胃痛、擔心、肌肉僵硬、失去信心、發抖。

- 111 失去信心，發抖，心跳加速，作嘔。
- 112 擔心，失去信心，忘譜，技巧失誤，呼吸不規律，心跳加速，想拉肚子。
- 113 恐懼，注意力無法集中，坐立不安，發抖，技巧失誤。
- 114 沒有。
- 115 血液循環不順，流汗，輕度失誤。
- 116 tangle, scared.
- 117 注意力無法集中，失去信心。
- 118 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高、口乾舌燥、暈眩。
- 119 上台前不會緊張，當一站上台，就不自覺的出現發抖、擔心、失去信心、心跳加速等症狀。
- 120 注意力無法集中，失去信心，發抖。
- 121 擔心、發抖、技巧失誤、心跳加速。
- 122 肌肉僵硬，技巧失誤，心跳加速，想拉肚子，恐懼，忘譜(怕)。
- 123 流手汗、呼吸變快、腦空白、心裡害怕感到不安。
- 124 焦慮時會心跳加速、胃痛、口乾舌燥。
- 125 會放空，讓直覺去走吧！
- 126 心跳加速，胃痛，想上廁所，擔心。
- 127 注意力無法集中，失去信心，發抖，呼吸不規律，心跳加速，胃痛。
- 128 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、忘譜、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加速、血壓升高、胃痛、想拉肚子。
- 129 心跳加速，想大便。
- 130 恐懼是還好，但要看當天態度而言，只要正常幾乎不會有什麼問題，如果不好，忘譜，碰錯音，手汗，心跳加速都會有。

- 131 肌肉僵硬，嚴重發抖，技巧失誤，呼吸不規律，心跳加速，盜汗，想拉肚子。
- 132 會擔心，注意力不集中，心跳加速，想拉肚子，頭痛，作嘔，技巧失誤。
- 133 流手汗。
- 134 恐懼、擔心、注意力無法集中、肌肉僵硬、發抖。
- 135 擔心、忘譜、看錯譜、心跳加速、口乾舌燥、話很多、心律不整、感覺第一句都忘了怎麼彈(拉)。
- 136 胃痛，發抖，心跳加速。
- 137 心跳加速，坐立不安。
- 138 擔心忘譜、坐立不安、盜手汗。
- 139 發抖，偶爾會想拉肚子。
- 140 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、看錯譜、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、心跳加速、血壓升高、胃痛、想拉肚子、視覺失調。
- 141 心跳加速、口乾舌燥、想拉肚子、頻尿。
- 142 擔心，忘譜。
- 143 注意力無法集中，擔心。
- 144 擔心、忘譜、心跳加速、坐立不安。
- 145 手腳發抖、有負面想法、注意力無法集中、恐懼、胃痛、忘譜。
- 146 恐懼、擔心、注意力無法集中、失去信心、看錯譜、忘譜、坐立不安、技巧失誤、心跳加速、發抖、視覺失調、口乾舌燥。
- 147 坐立不安、技巧失誤、心跳加速、胃痛。
- 148 充滿負面想法、發抖、擔心、記憶力無法集中、心跳加速、胃痛、坐立不安、肌肉僵硬。
- 149 心跳加速、口乾舌燥、頻尿。
- 150 恐懼、擔心、失去信心、看錯譜、發抖、心跳加速...
- 151 分心、心跳快、手汗、手抖、表情僵硬、趕拍子等等。

- 152 擔心、失去信心、忘譜、肌肉僵硬、心跳加速、口乾舌燥、想拉肚子、頻尿、
視覺失調、暈眩、作嘔。
- 153 注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、心跳加速、想拉肚子。
- 154 恐懼、擔心、注意力無法集中、坐立不安、發抖、技巧失誤、心跳加速。
- 155 忘譜、看錯譜、肌肉僵硬、發抖、心跳加速、口乾舌燥、頻尿。
- 156 都有。
- 157 技巧失誤。
- 158 發抖、技巧失誤、心跳加速、胃痛、想拉肚子。
- 159 肌肉僵硬、發抖、心跳加速。
- 160 恐懼、擔心、失去信心、發抖、技巧失誤。
- 161 擔心、失去信心、發抖、心跳加速、想拉肚子。
- 162 擔心、注意力無法集中、肌肉僵硬、心跳加速。
- 163 恐懼、注意力無法集中、失去信心、充滿負面想法、肌肉僵硬、技巧失誤。
- 164 擔心。
- 165 胃痛、想拉肚子。
- 166 恐懼、擔心、坐立不安、肌肉僵硬、發抖、技巧失誤、呼吸不規律、心跳加
速、盜汗、口乾舌燥、想拉肚子。
- 167 擔心、忘譜、坐立不安、技巧失誤、心跳加速、口乾舌燥。
- 168 注意力無法集中、發抖、心跳加速。



B. 焦慮持續的時間及最巔峰的時間點。

(焦慮持續的時間，有些人的焦慮會從演出前半小時開始或甚至是數天前，一直焦慮至演出後 10 分鐘或數小時，也有可能從數天前就開始焦慮，或是在一踏上舞台後就不感到焦慮。請盡可能詳述。)

001 樂團考試那幾次，我都是前天晚上會覺得睡眠不好，然後考樂團在外面等待的時候，會一直有想吐的感覺，大概前十五分鐘吧，沒有很確定時間，一開始考試時，偶吐的感覺就沒了，剩下是跟平常不一樣的手，彷彿沒辦法控制自己的手指，而右手也會覺得很痠很僵硬。

002 踏上舞台前 30 分鐘開始發作，但上台演出後，就會想著“豁出去了”，之後就完全不緊張了。

003 演出前半小時。

004 前 15 分鐘開始緊張，但平日若想像表演的畫面亦會緊張焦慮。

005 看演出的大小跟類型，如果是學校的主修考試，上台前開始緊張，可能是當天起床後，一直到上台結束，有時候開始拉不緊張，演奏到一半，突然驚覺，會開始緊張跟發抖，到下臺。如果是樂團裡有 SOLO 或是曲目當中有很難的部分，無法有十足把握的時候，會在表演幾天前就開始焦慮。

006 會從演出前幾個小時開始，有時候不會那麼早，只會在開始前 1 個小時內才有。

007 焦慮，有時從 2 個月之前就會。

008 演出前數小時，但上臺之後就不感到焦慮(如果準備充足的情況下)。

009 一般演出前的 10 分鐘會特別緊張亢奮，若是考試性質的重要表演，前一晚則容易失眠睡不好。

010 演出前一天到演出前。

011 演出前 10 分鐘，會有焦慮感，但是一上台聽到掌聲看見燈光，焦慮會部分轉換成動力，讓表演更加熱情，舞台魅力也提升。最巔峰的點應該是在側舞

臺等待出場的時候，還有在彈奏第一個音之前。

012 通常是演出前半小時才會開始焦慮。若是要背譜演奏的話，焦慮的程度會較高，因為少了一些資訊的提示。有時演出時樂譜放在面前雖然沒有盯著，但焦慮確實少很多。

013 越接近演出時間越感焦慮，一開始表演就慢慢地恢復...

014 焦慮的時間從開始籌備演出曲目開始，熟練曲目後焦慮感持續降低，至上台前幾天(約一週)才繼續升高。

015 焦慮會從演出的前一天開始，會一直不敢放鬆的做練習，練習時也會因為緊張而腦袋空白，晚上睡覺無法安心入眠，總覺得還有沒練習好的不安，焦慮的巔峰期在演出前 10 分鐘至上台都還會緊張。

016 從前一天開始焦慮，直到演出結束。

017 基本上大概一個月就會開始焦慮，內心的焦慮，有時會失眠，演出焦慮是還好，通常是一上台之後就會好多，上台前因為忙東忙西其實沒機會焦慮，通常是一首歌完就開始穩定了。

018 演出前一天至演出完。

019 演出前一小時至演出結束。

020 上台前都會蠻焦慮的，假如是晚上七點半演出，至少我覺得五點就進入備戰狀態了，通常會想上廁所，會噁心，雖然想吐很討厭，不過我知道這是我在集中精神的方式。

021 大概在演出前的一個禮拜前就會出現內心很焦慮怕彈不好的狀況。這樣的焦慮演出完後就會消失。焦慮的時候會吃不下、想吐、胸悶吸不到、還會有一些異於平常的表現(比方說暴食暴飲，轉移注意力)。

022 N/A

023 焦慮持續的時間依演出的重要性及聽眾而定，例如只是幫小朋友伴奏，而且曲目是自己可以輕易掌控的，在演出前 5 分鐘才會心跳加速，有上台的緊張感，但若是台下有熟識的資深老師在場聆聽，仍會使原本有信心表現一百分

的演出立刻打對折。若演出會攸關自己將來，例如入學考、晉級考、職位考試，和有眾多聽眾在場的演出，則會在一個月前就開始有焦慮的現象產生，隨著日子的接近會更加劇。最巔峰的時間則是在演出前十分鐘吧，上台後的五分鐘會逐漸緩和，但仍處在緊張的狀態，若有出錯，就會擾亂心情，而使得演出水準急劇下降。

024 看狀況而定，有時是在一個月前，感覺有時存在有時消失，通常會想東想西跟焦慮，一直到音樂會結束或是考試成績發佈，反而是正在台上時不太緊張。

025 演出開始數分鐘後。

026 大約前 10 分鐘吧！應該就是前一位演出者正在演出的時候，我會開始產生焦慮，一直到演出結束才停止焦慮！

027 就定位後 5 分鐘左右，如開始演出狀況良好，焦慮立即消失。演出狀況一開始即差時，便一直持續到演奏完後，下台即結束。

028 視演出或比賽的重要程度，如果是比較大的考試或比賽大概是前一天開始焦慮，比較小的大概是前半小時。

029 從演出前 30 分鐘便開始，一直到吹完後才會結束焦慮(獨奏、協奏曲時)。

030 上台的第一個節目往往是最緊張的，之後慢慢熟悉了舞台的感覺之後，焦慮的情形會逐漸好轉。

031 演出前幾分鐘會稍緊張。

032 從演出前一小時至結束。

033 演出前十分鐘。

034 考試的前半小時最為焦慮。

035 演出前 2 小時開始。

036 焦慮持續的時間約演出前兩天，巔峰在演出前 30 分鐘。

037 N/A

038 在進入演出場地前開始焦慮，有時會在演出或考試前幾個月作惡夢。

039 若是入學考試，考試前 10 位就開始緊張，直至輪到自己考試時變慢慢減少，

吹奏完了音階後就不緊張。

040 若是術科考試，前一位表現不是很好，直至輪到自己考試時便完全不會緊張。

041 演出前會稍有焦慮，演出順利開始時則焦慮會解除。

042 上台前一星期與演出前一小時。

043 上台前五到十分鐘，有種興奮感，持續到演出結束十分鐘左右。

044 音樂會前的準備期並不會，剛站上台最緊張，開始演奏就還好(這是在準備充分的情況下)。

045 演出當天，到演出結束終止。

046 一踏上舞台後，就開始感到緊張焦慮，通常約持續 10 分鐘。

047 焦慮約一星期前開始，高峰期在演出前三天(到演出前會變成焦慮疲憊期，反而會降低焦慮指數)。

048 數天前開始緊張，踏上舞台就會好多了。

049 演出前的彩排或練習不順利為焦慮的巔峰時間。會持續到演出時。

050 沒時間練就會感到焦慮，持續時間不一定，巔峰點應該是演出前吧。

051 對我而言，如果準備夠充裕，有信心的話，焦慮時間通常在上台 10 分鐘內會消失，焦慮時間也會隨著年紀增長跟演出經驗增加，而減少。

052 1. 預備打電話跟老師約上課時間—講電話—掛斷電話(心跳加速、頭腦空白、坐立不安)；2. 預備上課前一天—上完課(恐懼、想拉肚子、心跳加速、看錯譜)；3. 準備演出前一個月(擔心)；4. 準備演出前一個禮拜(坐立不安、頭痛、忘譜、技巧失誤)；5. 準備演出前一天(想拉肚子、心跳加速、盜汗)；6. 準備演出前兩小時(想拉肚子、口乾舌燥、頻尿、心跳加速、肌肉僵硬)。

053 如果上課的作業沒準備好，一整週都會有輕微焦慮感；若是表演或考試反倒不那麼緊張，約是在上臺前半小時左右吧！

054 演出前一天開始逐漸出現焦慮症狀，在演出前半小時達到巔峰。上台時視情況，如果一開始的表現順利，則焦慮漸退。演出結束後，開始反省，如果發現了之前在台上表演時沒注意到的大失誤，那會出現另一個更巔峰的焦慮狀

態，持續數日。

- 055 通常數天前會睡不著，尤其前一天最誇張，當天會演出前幾個小時會頻尿、手發冷、怕忘譜、講話過度亢奮，巔峰其應該是上台前一個(在踏上舞台敬禮前)，大概要一直到彈完，敬禮之後才 OK。
- 056 音樂會約一個月前開始，上台當天就會慢慢消失；普通考試是考試當天焦慮，上台仍會些微緊張。
- 057 演出前幾天的輕微焦慮感有助練習時的抗壓性，演出前幾個小時(六小時內)焦慮感漸漸上升，踏上舞台，演出第一個曲目時是焦慮的最巔峰隨著進入狀況，投入音樂後,演出焦慮逐漸消退。
- 058 前一天到演出上半場完。
- 059 一般為前一晚，顛峰時間為演出前一小時左右。
- 060 大概從演出當天開始，離演出時間越近就越焦慮；演出前在後台預備的時候是最焦慮的時候，上了台仍會持續一段時間。
- 061 上台前 5 分鐘開始焦慮。
- 062 演出前一週到上台前，上台時就好了。
- 063 考試比賽：前一天晚上；音樂會：一整週、演出當天最為焦慮(因為還要注意會場或錄音等大小事)。
- 064 前一天至上台前。
- 065 上台後 10 分鐘。
- 066 演出前一天至演出完，一演出完就不會焦慮了。
- 067 焦慮會從演出前一、二天前開始，但踏上舞台後或演出完就不感到焦慮。
- 068 大約演出的前一小時會出現焦慮緊張狀態。演出開始到一分鐘時處於焦慮巔峰期，之後隨之而退。離開舞台後完全不感焦慮。
- 069 有時前一天晚上會興奮到睡不著，那算焦慮嗎(心情是開心的)?
- 070 在考試或音樂會前幾天就會感到焦慮，睡不好覺的情況較為嚴重！當天在等待表演或考試前的時間是焦慮最巔峰的狀態，上了舞台後有時候會好轉，有

時候顧慮太多反而更糟！

071 前一天睡覺前，到上台前十分鐘。

072 開始演出後的四十分鐘之內。

073 當天演出時。

074 演出前幾天至演出結束。

075 通常只有幾分鐘，但是發生的時間不一定，有時候是演出前一天突然想到緊張一下，有時候是上台演出前幾小時。尖峰通常是上台前半小時，而且通常有感到緊張的演出成果較好...完全不緊張的品質就不一定。

076 大約從一個月前開始有輕微焦慮，演出前兩週視練習情形焦慮會有增減，直到演出前一天直到當天到達一個高峰。

077 前一晚到演出後第一個節目。

078 I would say it is about 30 minutes before the recital.

079 演出前一小時開始。

080 演出前 1 小時開始至演出結束。

081 只有在快要上台前，以及上舞台後，開始緊張；持續到或許一個樂章的結束，才會比較不緊張。

082 通常考試的話可能會從一個月甚至更早之前就開始潛意識的焦慮，只是自己沒有發現，事後證明總是在那個時候左右開始長滿臉痘子...演出時其實焦慮感會有一半被興奮感取代，演出完畢立即歡天喜地。

083 前一天腦海中都想著要演出或考試內容，有時候會使得睡眠不好。當天的前 5~10 分鐘會緊張，若自知那天沒有準備好的話，或對音樂性的不確定感，有可能會在演出的時候不自覺發抖。

084 越靠近上台時間越焦慮，最糟糕的時間是開演前後 10 分鐘吧。

085 通常在演出當天上半天的時間有些疲乏感，開始彩排後就逐漸消失。

086 演奏會前 20 分鐘！

087 上台前等的時候。

- 088 一星期前會開始焦慮。演奏過程當中為焦慮的巔峰，尤其是樂曲與樂曲間休息的時候，再來就是樂曲快要結束時。
- 089 演出前幾天就會有焦慮感，顛峰的時間點要看狀況，有時候是演出前的 10 分中左右，有時則是在演出時依然感到焦慮。
- 090 表演前數十分鐘前出現，若壓抑下來演出，將會在結束後產生發抖的狀況。
- 091 演出前晚會失眠，演出時間逼近更加緊張，上台後情況更嚴重，上台前兩三分鐘會因要專心進入狀況而忘記緊張，之後要看表現狀況，若是有失誤緊張程度就會大增，若無失誤還在滿意範圍，情況就會略減。
- 092 一踏上舞台到演出結束。
- 093 若是遇到學校考試，我會盡可能的避開一同考試的同學，因為焦慮會傳染，所以我通常是將自己關在一個地方安靜，調整呼吸，如此焦慮的情況就會好很多，千萬不要在人多吵雜的地方。我的焦慮會出現通常是因為曲子沒有準備的很紮實，這時的焦慮會持續很久，但如果該做的都做完了，則通常焦慮時間只會在上台前，上去後深吸一口氣，大約 1 分鐘之後就會好許多了。
- 094 不想到就不會。上台前最後一刻。
- 095 從距離考試的一星期前。在踏上舞台時會整個放空。
- 096 數天前就會開始焦慮，當天反而不那麼緊張，若一個禮拜前不擔心，到考試當天才會開始緊張。
- 097 演出前半小時是焦慮顛峰。
- 098 演出前十分鐘，上台後有種豁出去的感覺。
- 099 時間是演出前幾天。
- 100 演出前時就開始感到焦慮，但一演出完，所有的焦慮感會隨即消失。
- 101 上台前十分鐘焦慮症狀最明顯。
- 102 演奏前五分鐘，持續至演出後十分鐘。演出前一天也會焦慮，甚至有時前一星期若還沒準備完全也會。
- 103 演出前一週開始焦慮，演出當天達高峰，到唱完第一首歌。

- 104 演出前和演出時。
- 105 上台前 3 hr 開始感到不安。
- 106 上台前一刻。
- 107 入學考前二週至考前 2-3 天會有覺得自己似乎只是：1. 操作音樂，而沒有真正表達出音樂的內涵；2. 覺得技巧突然陷入很低潮，練習效果打折；3. 考試前等待最痛苦，會有腦袋空窗期。
- 108 演出前數天開始感到小小焦慮，但隨即消失。演出前半小時到演出後五分鐘是最緊張的。
- 109 演出前幾天到演出後 30 分鐘。
- 110 演出前十分鐘開始，到演出中還是會持續，到一演出完就沒有了。
- 111 我是數天前就會焦慮，上台反而比較不會。沒準備好會焦慮，沒把握的曲子也會焦慮。
- 112 演出前幾天開始直到演出完。
- 113 演出當天到演出完。
- 114 焦慮的時間：沒練好時從頭到尾，有練好時十秒鐘。巔峰的時間點：跟老師相看那一刻。
- 115 平均來說包含演出當中大概四十分鐘，演出結束後感到解脫。
- 116 上台開始緊張持續至下台後。
- 117 演出當日演出。
- 118 數天前會擔心緊張，開演前更會坐立難安，開演時第一首好緊張到呼吸不規律，通常第一首後就比較不會害怕了。
- 119 焦慮是前晚睡前心跳加速、及上台時發抖的不停。
- 120 演出開始到演出後一段時間。
- 121 普通演出都是前一天開始緊張，大型比賽或考試，前一個月就會擔心。
- 122 緊張於演出前一星期。
- 123 如果是有獨奏的演出，大概從三天前就會有點緊張感，一直到演出上台前會



超緊張。

124 從演出前十分鐘，但要看是何種演出，有時演出完完全全就不會緊張了，有時是到演出完還會緊張！

125 上台前都不會焦慮，是在演奏結束後，才會開始緊張，哈哈。緊張的時候，發現“其實沒什麼好緊張的”，就不會了(大笑)。

126 當天要演出時會緊張，當準備演出的前幾分鐘會更焦慮。

127 演出前心跳會加速，而且會沒辦法呼吸，抖的很嚴重，上台會流鼻涕，直到下台。

128 演出前幾天開始有不安徵狀，持續到演出後幾個小時。

129 演出前十分鐘。

130 也是要看情況，有時大概一上台就還好了，但有時要等到開始表演後，而最焦慮通常要上台的前五分鐘會比較有緊張感。

131 演出約前一天，至演出結束為止。

132 上台前半小時一直到表演結束。

133 十分。

134 前半小時開始(大約)直到開始演奏時為最高峰。

135 上台之後都還好，上台才開始緊張；表演前一天可能會失眠。

136 從前一天將當天所有準備完成之後開始，踏上舞台之後開始減弱，不同情況會不同時間結束。

137 焦慮會從演出前 30-60 分鐘之前，視演出的大小而定，不過站上舞台後不會焦慮。

138 持續緊張大概前一天晚上開始，踏上舞台後就盡情演奏，但上台前 30-10 分鐘有流手汗及坐立不安的情形！

139 快輪到自己的時候到吹完整首，才會停止。

140 兩個禮拜前開始焦慮，一個禮拜前沒啥感覺，三天前又開始焦慮，前一天晚上睡不好，表演當天精神渙散，上台前三十分鐘開始冒手汗，二十分鐘前開

始胃痛，十分鐘前開始腦筋空白，全身冷，胃會抖，上台感覺不那麼緊張，但手有時會不受控制(無法感受觸鍵)，後面還好，下台之後感官回復，手熱了回來。

141 演出前幾分鐘。

142 在演出前五分鐘，至上台那一刻停止。

143 一踏上舞台後就不感到焦慮了。

144 演出前幾小時到演出結束。

145 anxiety starts (or the worst) on the day of the performance. it may last till the end of the performance, but it may also lessens during the performance. It really depends.

146 獨奏會前一天，開始無法集中注意力，無時無刻的哼曲，無法專心做別的事，緊張感一直聚集在腦中，坐立不安無法放鬆，也會失眠...

147 焦慮時間約從演出前一晚持續至演出前夕，演出當時倒不至於焦慮。

148 我是當天而且是到達會場才那時開始緊張。表演的話是下一刻就要表演時才會緊張。

149 數天前開始焦慮，一踏上舞台後就不感到焦慮。

150 依曲目壓力的不同，會出現不同時間的焦慮週期。例，獨奏會：前一個月是最警張的時候，但愈接近音樂會的時間就愈會放鬆，音樂會就是將所有曲目走一次，反而壓力較小；樂團演出：若有重要部分，會在演奏那個片段前片刻達到焦慮顛峰，但真正演出時就忘記焦慮了。

151 演奏錯時會緊張，和令人擔心的人一起演奏會更緊張，台下和台上很接近時容易緊張。

152 一天前開始，演出開始後前消失，一上台就消失。

153 演出前半小時開始。

154 從數天前就開始焦慮，一但一踏上舞台就不感到焦慮。

155 音樂會前五小時開始。

- 156 演出開始前數分鐘至演出結束。
- 157 演出前半小時。
- 158 上台前一小時要較坐立難安，到台上演半小時後情緒會比較穩定。
- 159 數天前開始焦慮，但上台後焦慮感即減少至最低。
- 160 A week before。
- 161 若有充分的準備，ca.演出前 1.2 小時。若準備不夠，演出前一個星期便開始擔憂。
- 162 N/A
- 163 演出一開始至中間最多。
- 164 準備音樂會時的過程時間。
- 165 當天早上，上台前最緊張(等待時)，上台後就好了。
- 166 演出前一週到兩天。最巔峰：演出前 10 分鐘到開始後 1-5 分(通常踏上舞台就不太焦慮)。
- 167 在準備的前幾天，“焦慮”也是準備的課題之一，會先讓自己有預設“音樂會”的立場，讓自己習慣焦慮狀態。
- 168 演出前半小時開始至演出後十分鐘。

C. 當演出進行到何種階段時，會忘卻焦慮的存在

001 演出的時候不會有這種感覺，除非是接 case，對曲子不熟時，才會有些許的緊張。

002 演出 3-5 分鐘後吧！

003 開始拉琴時。

004 頭腦完全融入音樂中時...或閉眼睛拉琴。

005 如果都很順利的時候，就會忘記，或是有其他事情分散注意力，例如評審老師開玩笑之類的。

006 不一定，每次都不一樣.....。

007 焦慮，一直都有吧。

008 大部份在上臺後就忘了焦慮。

009 一般演出的情況下，會在開場第一首曲目結束後忘卻焦慮的存在。若是考試性質的重要表演，則要到整個考試結束才會忘卻焦慮的存在。

010 演出開始。

011 技巧高的地方，沒有時間精神去思考緊張，差不多都是曲子進行 1 分鐘後，焦慮感會消失。

012 當演奏到較歌唱性的樂句，或是技巧能掌握純熟的樂段，或是自己很喜歡的曲調與韻律時，就會有焦慮轉移的現象，因為這些需要更多專注力來支配動作處理音樂的發展。

013 順利的時候！

014 演出進行中，並不常有焦慮的存在，對我而言，失誤造成焦慮，非一上台就焦慮。

015 上台演出約三分鐘後慢慢鎮定，五分鐘後會漸入佳境。

016 開始演出後會忘卻焦慮的存在。

017 一首歌完。

- 018 結束時，或中途忽然有靈感變奏時，又或者...錯太多就豁出去了。
- 019 如果有個好的開始，很快就會忘記。
- 020 通常演出一陣子就好多了，跟準備的好不好有關，如果充分些就不會這麼緊張。
- 021 很投入、需用心的樂段，焦慮感會慢慢消失。
- 022 N/A
- 023 焦慮會一直持續，不會停止。如有出錯，焦慮會加劇，如無出錯，焦慮會減緩，但不會和平常練習一樣完全不焦慮。
- 024 如果有進入到音樂裡就會不緊張。
- 025 不會。
- 026 演出結束時！
- 027 若是獨奏會，個人需在第二個曲目演奏時，才能完全忘卻焦慮。
- 028 視情況而定，剛開始就很穩的話馬上就不焦慮了，若一開始有失誤則會焦慮到曲子的 B 段左右。
- 029 很難忘卻焦慮，但會在下半場後才可能漸漸消失；時間不一定，依據當天個人表現狀況而決定，若是演奏中不小心吹錯時，焦慮可能會逐漸增加。
- 030 通常是在自己比較有把握的段落，會容易全心投入在音樂當中，比較放鬆也較不會去擔心自己的表現。
- 031 困難段落表演完後。
- 032 第一首曲目演完時。
- 033 彈奏到有把握的部份。
- 034 不會，會擔心後果，考試是否能過。
- 035 進入音樂，享受音樂。
- 036 一上台就沒有焦慮。
- 037 N/A
- 038 整段演出都呈現焦慮狀態，無法忘掉。

- 039 最有把握的吹完時就不會緊張，反而加強自己的自信心，因為都沒有出錯。
- 040 上台後敬完禮，調音完後，便會逐漸忘卻。
- 041 第一個較難的段落安全過關時。
- 042 演出 20 分鐘後。
- 043 上台開始拉奏後。
- 044 非常專心，注意力集中的情況。
- 045 十分投入，或有把握時。
- 046 10 分鐘後。
- 047 當演出開始 5-10 MIN 都符合一般練習水準時，即可投入音樂。
- 048 不一定通常不會太久。
- 049 焦慮結束時間短則開始演奏曲子的幾小節後，長則演奏一至兩個樂章後。
- 050 手暖了以後就會忘卻焦慮。
- 051 最短 5 分鐘，最長會達到 30 小時。
- 052 上臺後，音樂開始，自己的演出開始(焦慮漸漸消失)。
- 053 目前沒有這樣的經驗。多半要下臺之後的 10-30 分鐘才會好些(可能跟心跳有關)。
- 054 大進行至三分之二的階段，或者是過了最擔心的那個曲目之後，就會忘卻焦慮的存在。
- 055 第一個音彈下去之後。
- 056 上台後會漸漸好轉，約唱完一兩首曲子過後，就可以完全適應，但遇到較難的曲子，仍會馬上感到緊張。
- 057 融入整個音樂的情境時。
- 058 需要高度集中力或充滿熱情的段落。
- 059 演出進行約一分鐘後。
- 060 例如音樂會(獨奏)要吹四首曲子(整場)，大概吹到第二首焦慮的情況才會不存在。

- 061 從開始吹奏五小節後就會忘卻。
- 062 上台時就好很多了，過了較擔心的曲目後就會更輕鬆。
- 063 大約是第二組曲目唱完之後。
- 064 曲子中後段。
- 065 氣穩住後。
- 066 曲子過一半或開始進入狀況的時候，就會比較穩定下來。
- 067 注意到觀眾專注的神情。
- 068 每次不一定到達某一階段，會忘卻焦慮存在。但是一般來說，通常是在演出開頭數分鐘後會開始忘卻焦慮存在。
- 069 演出剛開始會很緊張但是通常演奏到了 B 段，肢體就不僵硬了，可以開始享受自己的音樂，所以，基本上還蠻短的，有豁出去的感覺。有時也要看情況，如果開始的音色是很完美的呈現，很快的就沒事了，但是如果一開始就出了差錯，整個演出就是緊張到尾。
- 070 可能會在樂曲中困難部份過去後就會忘記了，或者感覺在表現情況穩定後就會忘了焦慮！當然在接近尾聲或是結束時，就不會有焦慮了！
- 071 上台時看自己狀況，狀況不好焦慮到尾。
- 072 可能是進行到已經出現錯誤的時候反而就不緊張了。
- 073 完畢時。
- 074 演出結束得知評語後。
- 075 開始演出前幾秒。
- 076 視演出曲目的熟練度而定，如果是有自信的曲子，焦慮就會減低，或是一開場很順利，後面的焦慮就會降低。
- 077 通常第一個曲目之後，有時候剛開始演奏之後就沒有了。
- 078 About the minute I start to play. time is up, there is no much time for me to waste to worry anything else, i need to fucos, so i quit worry about the minute i start to play.

- 079 後段半曲目。
- 080 不知道。
- 081 完全投入於音樂之中。
- 082 完全想著音樂時。
- 083 演出的 5~10 分鐘左右。
- 084 有把握的地方。
- 085 幾分鐘後。
- 086 上台演奏 3~5 分鐘後，就會忘記！
- 087 五分鐘之後。
- 088 通常我很難忘卻焦慮的存在。
- 089 當情感完全融入樂曲中，或是在彈奏的技巧上能夠充分掌握時，就會較微忘記焦慮。
- 090 當演奏漸入佳境的時候。
- 091 當表現達自我要求水準時且能享受音樂時，才能漸漸忘卻焦慮。
- 092 專心演出到忘記考官/評審的存在時，漸漸會回到自己在琴房練習的假象，才表現的比較自然。
- 093 通常我會閉上眼睛，開始醞釀曲子的感覺風格時，焦慮就不會是最重要的感覺了。
- 094 演出中自然會不自覺忘卻。
- 095 一首過後吧。
- 096 下半場。
- 097 開始數首之後。
- 098 樂器暖了。
- 099 演完第一首。
- 100 演出到自己最喜歡的片段，會忘卻焦慮。
- 101 無。

- 102 約十分鐘過後進入狀況即好轉，但會害怕忘譜，so 有一定份量的焦慮。
- 103 開口第一句聲音對了，就不會擔心了。
- 104 接近演完時。
- 105 一開口唱時才會 better。
- 106 演出到心靜下來。
- 107 演奏幾分鐘後會漸入佳境，要不就是亂七八糟極度焦慮。
- 108 曲子進行到一半或曲子技巧在控制內。
- 109 漸漸適應那時的環境、氣氛。
- 110 大部分到曲子中間時會忘卻焦慮。
- 111 聲音唱開了以後。
- 112 無。
- 113 N/A
- 114 忘記。
- 115 演出時間點百分之三十五後。
- 116 結束後才會減緩焦慮。
- 117 中段，演唱完 1-2 首。
- 118 第一首演完後，還不錯時，後面就不會緊張了。
- 119 快速音型，或自覺之前片段還不錯。考試前和評審說話，聊天，緊張感下降。
- 120 開始後幾分鐘。
- 121 演出到中間時，就會投入了！！
- 122 NO.
- 123 如果演出狀況佳的話，或者演出地點感到溫馨。
- 124 演出到心中只想把音樂做好時就不會焦慮了。
- 125 一開始就不會了。傻傻的吹，不然緊張氣會不順，不能緊張，心理建設要夠好。
- 126 當你演出到中間時 or 唱得不錯時，就會忘卻焦慮的存在。



- 127 到達尾聲，曲子快結束的時候。
- 128 從頭至尾一直存在。
- 129 開始演奏時。
- 130 一開始，進行到腦中空白都還好。
- 131 不一定。
- 132 曲子進行到一半，會呈現放空狀態。
- 133 大概第二面。
- 134 沒有明確時間點，開始演奏後即漸減。
- 135 可能是兩分鐘後，也可能是伴奏變大聲後，或者間奏時間我在休息的時候。
- 136 曲目走到自己最喜歡的部份時。
- 137 站到定位，面對觀眾的時候。
- 138 上台後大概就不會焦慮，及自己擅長的曲目或樂段時，就會忘卻焦慮。
- 139 漸入佳境，得心應手時。
- 140 不一定，大部分中、後段。
- 141 專心時。
- 142 當演出開始就沒這種情形了。
- 143 上台後。
- 144 從未忘記。
- 145 當一切都進行得很順利的時候。
- 146 演出至節目將近一半的時候，焦慮感較不強烈，卻有另一種提不起勁與興奮感...。
- 147 開始演出約一分鐘即停止焦慮。
- 148 大概吹到不到一半吧。
- 149 專心投入時。
- 150 獨奏會：身體熱了，放鬆了；樂團演出：演出時就忘記焦慮了。
- 151 順利時，投入音樂時。



- 152 很快就不會。
- 153 演出後三十分鐘。
- 154 一開始。
- 155 專心時。
- 156 專心度只有在自己身上時。
- 157 開始五分鐘。
- 158 只要沒有技巧性問題的樂段，應該焦慮的程度還算好。
- 159 第一首曲子結束。
- 160 The end of the piece.
- 161 演出時有置死地而後生的感覺，焦慮會被刻意遺忘。
- 162 A few mins after the concert started.
- 163 最後。
- 164 開始以後就忘卻。
- 165 大概拉 1-2 分鐘。
- 166 很難忘卻，因為只要到了技巧困難的地方還是會焦慮。
- 167 專心在音樂的處理，及生理(技巧)上充分的進入狀況之後。
- 168 當完全進入音樂之後。



Q4 當您感到焦慮時，請問您如何排解？（請盡可能詳述）

001 聽說上臺前，或者是考試前可以喝水，或吃巧克力，或是香蕉，這些傳言我都聽說過，自己試過的是喝水跟吃巧克力，那是在入學考試時會用的，不曉得是心理作用還是真的有效，總之，感覺真的比較不緊張，不過也有沒效的時候。

002 讓自己深呼吸數次，利用呼吸調節法來放鬆自己，並且對自己做心理建設，讓心情盡量保持最佳狀態。

003 靜下心來，深呼吸，在安靜的空間。

004 深呼吸、讀譜、想音樂。

005 目前煩惱中，不知道如何解決.....就讓它發生。

006 目前還沒找到合適的方式.....。

007 不知道耶，禱告吧，跟上帝禱告。

008 如果是獨奏在演出前，就盡可能的讓情緒穩定下來。如安靜坐下，閉上眼在心中唱即將演奏的曲子。如果是樂團的演出就看看譜，想演奏的樂器(因為打擊樂器種類較多)。通常對於演出內容或準備充足時就能減輕焦慮。

009 演出前需要 10~20 分鐘靜下來沉澱心情，儘量不跟其他人聊天打鬧。

010 我會想音樂，讓自己進入音樂裡。

011 在演出前做呼吸的練習，順便練習放鬆肌肉，冥想，幻想自己在一個沒有人的地方。

012 演出前，仔細看譜，用內心哼唱冥想，深呼吸，吃香蕉(我覺得很重要)。演出時，控制自己只想正在演奏的音樂，有樂譜的話就緊盯著，若沒有就閉眼來逃避現實吧。

013 平時用冥想演出時情境來練習，越熟悉的樂句將使演出更有信心也更順利，練習吹奏也練習情緒

014 更專注於音樂上是我排解焦慮的主要方法。

- 015 除了努力讓自己克服心理障礙，調整呼吸，會試著讓自己忘記目前正在演出，只是當做練習。
- 016 盡可能的放鬆心情，深呼吸，禱告。
- 017 演出前的話，就是盡量準備，藉由旁人的鼓勵告訴自己可以做到，盡量準備盡量準備。演出開始就沒辦法排解，只能等穩定。
- 018 深呼吸，放鬆身體，閉眼睛回想練習情形，禱告吧。
- 019 盡量集中精神不亂想。
- 020 如果會發抖只好多深呼吸，如果手指僵硬就盡力吧，不過通常有比較多且好的上台及準備經驗累積，會比較容易跨越那個緊張狀態而漸入佳境。
- 021 找人聊天，看書，聽音樂(聽其他種類的音樂，跟自己演奏曲目無關的音樂)，跳舞(HIP-HOP，或是階梯有氧會讓我忘記很多事情)，告訴自己已經準備的很妥當了，不要心急(催眠自己)。
- 022 N/A
- 023 演出前由於會頻尿，因此會讓自己少喝水。演出當天只少量進食，避免因過度緊張而反胃。深呼吸，讓自己的氣順些，心跳不要這麼快。由於會緊張到全身發冷、手指冰冷導致僵硬無法彈奏，因此會稍微爬樓梯讓身體熱起來，但不能過度，擔心待會兒演奏無力。由於上台前雙手冰冷，研究過許多種暖手的方式，發現將手放在脖子後方是最有效最方便也最能讓熱度持久的方式。當手能夠暖和，就能降低焦慮。
- 024 深呼吸，運動，看一些美好的詞句幫心理打強心針，跟信任的親友說話。
- 025 深呼吸。
- 026 調節呼吸，不要待在會場。
- 027 心中不斷想著所要演奏的曲目，並且跟著默唱旋律幫助自己融入於音樂中。
- 028 深呼吸或喝溫水(因為溫水潤喉讓我有安全感)。
- 029 尋找熟悉台下目標，對著吹奏，讓自己放鬆，感覺像是平常練習，因為有熟人在本人比較不會緊張，要不就是演奏前喝點小酒，暖暖身。

- 030 在表演之前通常是用更多的練習讓自己不要去想到“擔心”這件事。如果上了台之後就是盡量讓自己習慣甚至是享受在舞台上被人欣賞的感覺，然後心裡想著要把美好的音樂傳給別人。
- 031 事前準備充足，深呼吸，專心。
- 032 禱告。
- 033 看譜。
- 034 盡量讓自己往好處想，不要胡思亂想！！
- 035 深呼吸，想快樂的事。
- 036 找人聊天。
- 037 讀譜吃東西睡個小覺把困難的段落再放慢練習。
- 038 若在進入場地前，會與伴奏稍微聊天，希望能達到較少的焦慮狀態。
- 039 告訴自己，將未完成的部分盡力演奏好，別再出錯。
- 040 深呼吸...吸氣及吐氣，數回。
- 041 演出前焦慮會靠運動來排除。演出當下，會靠集中精神在音樂上。
- 042 放空，什麼都不想，靜默休息片刻，不說話...
- 043 深呼吸，專心讀樂譜，以及聽待會要演出曲目的 CD 錄音，藉此讓自己專注而不胡思亂想。
- 044 在後台吃各式各樣甜的小點心，飲料(不含咖啡和綠茶)，跟同事聊天，想音樂旋律，慢速度的暖手。
- 045 放鬆心情、熱身運動、信心加持。
- 046 平時充分的熟練，是本人唯一可降低臨場心理緊張或演奏失控的方法。
- 047 吃，逛街，聊天，短期旅行，按摩，閱讀。
- 048 對自己信心喊話。
- 049 如果是在演出前，會找其它事情做來分散注意力，不要一直在不好的地方鑽牛角尖。如果是演出時，深呼吸，讓自己融入演出的音樂中。
- 050 深呼吸，禱告囉。

- 051 喝熱茶，演出前補充維他命，前一晚睡飽，可以的話，演出前洗個熱水澡，幫助放鬆。
- 052 作運動、洗熱水澡、上廁所、背譜、彈伴奏、深呼吸、找人聊天、找其它事情轉移注意力。
- 053 心理建設，相信自己一定沒問題。比較沒有具體的方法。
- 054 深呼吸，讀譜之後放空，相信自己在最放鬆、最不在意結果的狀態底下，會有最自然的表現，這是一種自我催眠的方法。
- 055 深呼吸，面對牆壁、雙手推牆壁。
- 056 盡可能把自己準備好；多出外走走，不待在室內；吃甜食，不忌口。
- 057 只能用不斷的事前練習來降低即將爆發的焦慮感。
- 058 小聲唱歌、深呼吸、一切都放慢腳步。
- 059 深呼吸、多喝水、和自己對話(告訴自己表現不好還是可以活得很快樂、地球還是在旋轉之類的)、想像大自然浩瀚的畫面(以此了解自己的渺小和這次演出的渺小)。
- 060 深呼吸，手掌握緊拳頭再放鬆(重複)，對自己信心喊話...等。
- 061 心裡想就平常心吧，吹不好也沒關係，至少我盡力，就不會這麼在乎完不完美。
- 062 深呼吸，深呼吸，深呼吸。
- 063 祈禱、讀譜。
- 064 N/A
- 065 看遠方。
- 066 不曾努力試圖排解過，但會一直告訴自己台下的觀眾並不可怕。
- 067 深呼吸、祈禱、看看比我更焦慮的人。
- 068 盡量讓自己心情平靜下來，不斷的想著自己將演出的樂曲，想像著會有很成功且精彩的演出，接受觀眾的喝采的畫面，儘可能為自己提供一些正面的想像空間。

- 069 前一天只彈一次琴，或直接出遠門玩。上台前會反覆做很深很長呼吸，讓手保持溫暖，然後告訴自己：“我把我多年來的學習過程在這一天呈現給大家，所以一定會有好也有壞的表現，我只要盡力就好，讓他們聽聽看我的成果”。
- 070 多喝水，去運動，作息盡量保持正常，或是演出或考試前先禁食都能讓拉肚子的情況改善！
- 071 演奏慢一點。
- 072 肌肉鬆弛劑，冥想。
- 073 N/A
- 074 裝沒事，深呼吸。
- 075 更專心在演奏的東西上，比方說想想腦海中的樂譜樣子，哼一哼旋律。
- 076 演出前做別的事情轉移注意力，直到上場前十分鐘做深呼吸集中精神。或是充足的練習和模擬演出會讓焦慮減少。
- 077 1. 儘可能告訴自己只是在練習； 2. 告訴自己就是盡量表現自己，不要緊張； 3. 深呼吸； 4. 禱告； 5. 充足的睡眠； 6. 暫時不要練太多的琴。
- 078 I Pray!!! It works every time! :)
- 079 求上帝幫忙，順其自然。
- 080 平常多運動，上台前喝一點酒，讓自己放鬆。
- 081 祈禱，深呼吸，放鬆肩膀。
- 082 深呼吸，或是給自己打氣(例如：再過一個小時我就自由了...etc)，當然盡可能的事先做好準備而產生自信心也是有效降低焦慮感的方法。
- 083 深呼吸，腦海中想音樂如何詮釋或和朋友說話。
- 084 試圖專心想音樂。
- 085 多深呼吸，閉目養神，想音樂以集中精神。
- 086 反覆作深呼吸，作簡單的伸展動作，讓心情平靜。
- 087 轉移注意力。

- 088 一個人跑到沒有人的地方，坐下來放空，或者是深呼吸，但沒有效...
- 089 盡量讓自己獨處，並多深呼吸及做些伸展操的動作，以減緩身體上的緊張。
- 090 深呼吸，運動。
- 091 深呼吸，經過幾次焦慮的演出後，方了解唯有盡力達到百分百的水準，才能降低焦慮程度，即確實的練習，達到自我要求的水準，越是焦慮越需要面對，才是降低焦慮最好的良藥。
- 092 因為焦慮通常是在演出當下發生，所以只能盡可能忘記自己是在進行演出或考試，故意忘記評審考官的存在，這樣不但可幫助我消除緊張情緒，演奏狀態也比較符合原有水準。
- 093 專心在自己現在所做的事物上，或是尋找另一個能轉移注意力的東西或想法。
- 094 忘了這件事。
- 095 深呼吸。
- 096 去琴房練琴，平常盡量不要去想，會每天練唱讓自己安心。
- 097 深呼吸，努力做好。
- 098 呼吸、吐氣，把肚子的髒東西排出，冥想，不緊張。
- 099 只能盡量放輕鬆，專心於曲子中。
- 100 喝可樂、做伸展操、盡量讓自己靜下心來。
- 101 深呼吸。
- 102 睡覺或外出走走，找朋友聊天。
- 103 盡量專心在音樂呈現。
- 104 想別的事情。
- 105 一直微笑，一直想譜。
- 106 一直深呼吸。
- 107 深呼吸、喝水、按摩太陽穴、考前搓暖暖包是一定要的。
- 108 考試演出前多練琴盡量讓曲子熟練，多找一些人來聽彩排，安排規劃好時間



- 的分配。
- 109 假裝鎮定。
- 110 到外面去走走，或是和朋友聊天。
- 111 N/A
- 112 到安靜的地方或室外走走。
- 113 握緊拳頭再放鬆 or 看同一個點。
- 114 隨便它去了。
- 115 平常適量補充鈣質，多喝水，找人說話。
- 116 準備需再充分會更好。
- 117 心理建設。
- 118 喝水、動一動、說話、做別的事。
- 119 問評審問題，尋求親切感後再開始。
- 120 深呼吸。
- 121 深呼吸，一直想“沒什麼好怕的”，都表演、考試、演出那麼多次了，再難
都可以克服的。
- 122 ㄍ一ㄥ下去，想辦法放鬆。
- 123 安撫自己情緒，告訴自己可以的，或者希望把自己準備好的表演讓大家看到。
- 124 調整呼吸，靜下心來休息或聽老師的鼓勵！
- 125 心理建設。想，只要過這段，就會成長了，幾分鐘而已。看著評審老師會很
安心。
- 126 大大的深呼吸，做事讓自己分心，不想太多，到外面走一走，吃東西。
- 127 調整呼吸，告訴自己“我是最好的”。
- 128 深深呼吸，慢慢吐氣。不說話，讓自己冷靜。
- 129 專心想曲子的表情，情境，感覺曲子的旋律。
- 130 努力吃口香糖或抽菸。
- 131 深呼吸(通常沒用)，想辦法冷靜下來吧。

- 132 一直找人聊天。
- 133 放空。
- 134 小睡一下直至演出前。
- 135 很長的深呼吸，閉上眼睛，不和別人講話。
- 136 將全副心力努力投注進入演出。面帶微笑有助於減輕焦慮。
- 137 會一直找人講話，互相打氣，降低焦慮，增加信心。
- 138 與自己信心喊話！做些暖身操或想音樂。
- 139 想著自己的音樂，並且要認為是表演給人聽，自己最大、最強。
- 140 最近無法排解，除了有一次完全投入音樂內，無緊張感。
- 141 跑步。
- 142 就盡可能的想音樂，把注意力集中在樂器上。
- 143 深呼吸。
- 144 順其自然，就讓它焦慮吧！
- 145 深呼吸、放鬆肌肉、慢練。演出當中會提醒自己“放鬆、冷靜、穩住、慢慢來”，並留意自己的身體及呼吸。
- 146 找一些能夠刺激注意力的事情來轉移注意力，睡覺時會吃安眠藥。
- 147 深呼吸，專心想音樂。
- 148 會叫自己別想那麼多呀，之類的啦！其實我勿症狀還好啦！我頂多是流手汗，但其實一上台就還好了，以前比較嚴重。
- 149 禱告，深呼吸。
- 150 演出前的準備很重要，準備的愈有把握，焦慮就愈減少。不要一直把注意力放在“焦慮”上。
- 151 專心演奏。
- 152 sleeping, do cleanning, reading, play PC games, watch favorite TV programs, movies, talk to friends, do things regularly(the most important).
- 153 深呼吸。

- 154 不說話。
- 155 喝酒，深呼吸。
- 156 還在想辦法中。
- 157 深呼吸。
- 158 拼命練習。
- 159 看譜及發呆。
- 160 深呼吸。
- 161 無法排解吧，演出過後即恢復。
- 162 work out.
- 163 放鬆心情。
- 164 繼續練習。
- 165 順其自然。
- 166 轉移注意力，禱告。
- 167 1. 練琴，盡量解決技巧上之困難；2. 運動；3. 吃甜食。
- 168 深呼吸。



Q 5 在國外有相當比例的音樂家們，會尋求降低演出焦慮的對應方式，例如心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧...等等，也有利用認知行為治療、肌肉放鬆訓練、系統減敏法、認知重建...等方式來降低演出焦慮的學術研究。以上這些對抗演出焦慮的方式，您是否有聽說過？聽過哪些？或是還聽過哪些方式未列在其中？

001 都沒聽過耶@@。

002 有些有聽過，瑜珈、冥想。

003 聽過亞歷山大放鬆技巧，藥物控制。

004 聽說過亞歷山大技巧但不是很清楚。

005 有聽說過吃藥，放鬆肌肉的，還有打太極，打坐，還有聽說過吃香蕉跟巧克力。

006 都沒聽過耶...只知道在演出前吃香蕉好像會對焦慮有效，比較不會那麼緊張，但是因人而異，我覺得我自己還好...。

007 沒聽說過。

008 沒有特別聽說。記得小時候，我們都會用力去推牆壁。我想那是一種肌肉放鬆吧！

009 有聽說過冥想、瑜珈、有氧運動等對抗演出焦慮的方式。

010 沒聽過。

011 有看過用棒子打演出者的背部，使其感受疼痛，肌肉被迫要放鬆好讓疼痛感減弱。

012 好像這些都有見聞過，但是若能『自我轉念』或許問題就能解開。

013 冥想。

014 我聽過，例如心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧。

015 我聽說過冥想，藥物，有氧運動.....等等。

016 嗯，都有聽說過。

- 017 沒。
- 018 沒聽說過，就是盡量放鬆身體深呼吸囉。
- 019 喝杯水、深呼吸。
- 020 冥想，亞歷山大技巧，肌肉放鬆訓練，有聽過。
- 021 平常我就會用運動來紓壓，像是游泳、瑜珈、有氧運動、冥想、旅遊，我都嘗試過。那會讓我舒緩緊張的情緒。緊張焦慮的心情找到了抒發的管道(有時候是盡量讓自己不去想那件事)，或是把在台上出糗的各種可能拿來演練一番就比較不會緊張了。
- 022 問題中寫到的方式，我個人是沒聽過，但是我經歷過一種課程是，我的長笛教授要我們整班的同學各找一個地方躺下,然後教授用種催眠似的說話方式唸到：現在有一股氣在你的頭部運轉，慢慢通過肩頸，再慢慢的往下至你的胸腔然後再慢慢的往下走到兩隻手，現在舉起你的雙手想像無重力的空間往下墜(雙腳也有)...等等，我想這是一種冥想嗎？完成這整個課程約 15 分鐘左右，每次做完都覺得身心放鬆，上台也不易感到緊張。至於在音樂會或考試之前喝可樂或吃香蕉，是我親眼目睹有人這樣做，我自己是沒嘗試過啦！！
- 023 都沒聽過。
- 024 藥物，心理諮商，瑜珈。
- 025 亞歷山大技巧。
- 026 催眠或許是個不錯的方法！
- 027 沒有特別聽說，本人借用管樂呼吸方式調整，多次深呼吸數來回，減少因為緊張而身體冰冷所產生的顫抖。
- 028 冥想、瑜珈、有氧運動等是有聽過的。
- 029 有聽過肌肉放鬆訓練...。
- 030 沒有。
- 031 無。

- 032 沒聽過。
- 033 有聽說過某音樂家將某特定物品當作幸運物，演出前必定再三查看，演出前無此物即失去信心。
- 034 無。
- 035 藥物、冥想、瑜珈、認知重建。
- 036 紓解焦慮的方式大約了解的有心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動。
- 037 藥物，冥想，瑜珈，吃香蕉。
- 038 聽說過亞歷山大技巧、心理諮商。
- 039 有聽過心理諮詢。
- 040 冥想。
- 041 有聽說過冥想。
- 042 有聽過，例如：亞歷山大技巧、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、肌肉放鬆訓練。
- 043 沒聽過。
- 044 只聽過心理諮商、藥物、瑜珈、有氧運動。
- 045 目前沒有嘗試過。
- 046 特別將注意力集中在即將演出的第一首曲子，第一曲彈得順手，則之後的表現將非常順利。反之，兵拜如山倒……。
- 047 按摩推拿，香精油薰香。
- 048 冥想，瑜珈。
- 049 聽過：冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧、肌肉放鬆訓練。
- 050 有，都聽過。
- 051 聽過一些，聽一位美國朋友說，有些 performers 會用藥物來幫助，actually，我也嘗試過，的確有效，但不建議長期使用，畢竟藥物總不是好東西。
- 052 聽過：心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧。
- 053 上臺前半小時吃香蕉。



054 只見過有些要獨唱的朋友們，會在演出前獨自坐在一角靜默；有的則是轉移注意力，一直聽別人說笑話。

055 很多都沒聽說過，聽過運動(瑜珈、有氧運動)對減低焦慮是好的。

056 運動等都應蠻有效的，瑜珈及有氧運動我認為應該都很有幫助；藥物的話，有聽說過同學考試前都一定吃一種藥，會幫助心跳平和。

057 有聽過冥想。

058 聽過冥想、氣功、運動放鬆。

059 聽過：亞歷山大技巧、肌肉放鬆訓練。

060 有聽說過藥物(使心跳速度減緩的)。

061 我有聽說過，聽過冥想、瑜珈，其他就不熟。

062 不知。

063 無。

064 N/A

065 N/A

066 聽過，如：心理諮商、冥想、瑜珈、肌肉放鬆訓練。

067 沒聽過。

068 原則上本人目前尚未想過如何對於焦慮的對應方式。上述的抗演出焦慮方式有聽過者為：藥物、瑜珈。

069 我的方法：旅行，演出前遠離琴。

070 有藥物，亞歷山大放鬆技巧，冥想，瑜珈。

071 想試，但最後沒去，國外學校有氣功課程，但效果有限。

072 都有聽說過。

073 N/A

074 聽過利用瑜珈，運動。

075 都聽過。

076 有聽過。聽過瑜珈和亞歷山大技巧。



077 亞歷山大技巧。

078 I heard about Alexandria relaxation technique, and i qctually took the training while I was in 藝專 in 1993.

079 沒有。

080 NO.

081 聽過使用藥物，亞歷山大技巧。

082 沒有特別去研究這方面的領域。

083 冥想或做運動，肌肉放鬆。

084 有聽過藥物及運動但都沒試過。

085 聽說過亞歷山大技巧以及藥物控制。

086 有聽說過有關冥想，肌肉放鬆訓練，認知重建也聽說過，反覆來回深呼吸，盡量大呼吸及大吐氣，讓呼吸速度盡量緩慢而有規律。

087 肌肉放鬆訓練，吃藥。

088 不要喝水，要吃香蕉。

089 只聽說過肌肉放鬆訓練聽及心理諮商。

090 沒聽說。

091 聽說過心理諮商，冥想，吃抗焦慮的藥物。

092 無。

093 我想以上所提出的放鬆方法應是針對在平時就容易焦慮的對象，心裡諮商及藥物治療已經算是比較嚴重的方式了。至於冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧，其實本人都有稍微接觸過，比較屬於讓自己先脫離現實，用其他的方式來跟身體做基本溝通及放鬆，不知講的是否有點文言。其實，會產生焦慮感本身其實是身體對外在環境的壓迫或壓力所產生的一種自然身體反應，至於每個人因為體質的不同，所以造成不同症狀大小的反應，以我的經驗來說，演出焦慮與日常焦慮其實有點不一樣，有些人的個性比較追求完美，所以做任何事情其實都會產生焦慮，只是程度大小以及自己使否願意重

視它而已。瞭解自己的身體也是一項很重要的功課，必要時可求助心理諮商輔導員或是精神科醫師，了解自己為何焦慮的理由，與自己的身體做一定程度的溝通了解，我想克服焦慮不會是一個不可能的任務。

094 聽過藥物、冥想。

095 亞歷山大技巧，有氧，瑜珈。

096 聽過亞歷山大技巧、瑜珈。

097 否。

098 NO.

099 有聽說過，聽過有氧運動、亞歷山大技巧。

100 有，有聽說過。例如瑜珈、有氧、肌肉放鬆訓練。

101 使用精油。

102 大部分都聽過，只有系統減敏法、認知重建沒聽過。

103 都聽過。

104 有，藥物。

105 有，聽過藥物、冥想。

106 有聽過心理諮商、藥物、瑜珈。

107 瑜珈，冥想，但涉入不深，想了解。

108 Yes, all.

109 有聽過冥想和肌肉放鬆訓練。

110 有，冥想。

111 聽過。

112 yes, 瑜珈，肌肉放鬆訓練，靜坐，等……。

113 只聽說肌肉放鬆訓練。

114 大聲說「我很緊張」十次。

115 有聽過心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧、肌肉放鬆訓練。



- 116 有，瑜珈、亞歷山大、藥物。No
- 117 有，心理諮商、亞歷山大技巧。
- 118 吃香蕉：聽說香蕉中還有某種可令人安心的成分。
- 119 有聽說！還有食物，在演出前吃香蕉及巧克力。
- 120 聽過心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、有氧運動、亞歷山大技巧。
- 121 有聽過心理治療和藥物。
- 122 有，冥想、肌肉放鬆訓練。
- 123 沒聽說。
- 124 有聽過心理諮商、藥物、冥想、瑜珈，但都不了解。
- 125 吃香蕉，大考的時候老師都會準備香蕉。我本來就愛吃了，可能是平時都吃
起來放了吧！
- 126 沒有全部，但知道瑜珈、有氧運動、肌肉放鬆訓練。
- 127 聽說過瑜珈、有氧運動、心理諮商。
- 128 有聽過心理諮商、肌肉放鬆訓練。
- 129 有聽過心理諮商、瑜珈。
- 130 沒。
- 131 只聽過藥物。
- 132 沒聽過！！
- 133 沒聽過。
- 134 亞歷山大技巧這三小，其他有聽過。
- 135 除了亞歷山大技巧之外，其他都聽過。
- 136 幾乎都沒聽說過。
- 137 沒聽過。
- 138 抱歉，沒聽過。
- 139 聽過心理諮商，沒聽過亞歷山大耶，其他好像有聽說。
- 140 沒聽過，只聽過冥想台下無人，深呼吸。

141 有，藥物、冥想。

142 否，沒聽說。

143 有，冥想。

144 聽過心理諮商。

145 都聽過。

146 大多是心理諮詢，藥物與運動...。

147 聽過系統減敏法，但那似乎是用於成癮毒品或吸菸等。

148 其實我個人就是給自己很多很多勿自信，也沒什麼特別勿啦。

149 聽過藥物，冥想，亞歷山大技巧。

150 N/A

151 沒有聽過。

152 其他只有冥想比較有用，調整呼吸。亞歷山大技巧用過的都不太推薦。

153 沒。

154 瑜珈。

155 有聽過藥物，冥想。

156 聽過心理諮商、藥物、冥想、瑜珈、亞歷山大技巧。

157 NO

158 不知道。

159 完全沒有，焦慮的調適來自個人的舞台經驗。

160 藥物，亞歷山大技巧。

161 藥物、瑜珈、亞歷山大技巧。

162 心理諮商、藥物、亞歷山大技巧。

163 聽過藥物，瑜珈，吃香蕉。

164 有。

165 無，沒。

166 聽過心理諮商，藥物，瑜珈，其它都沒聽過。



167 藥物、冥想、有氧運動。

168 有。



Q 6 如果國內有管道提供上列對抗焦慮的專業課程或控制方式，請問您是否願意嘗試？請說出願意與不願意的理由。

001 考前的緊張我想應該是都會有的，只是每個人的程度不同，所帶來的影響也不同，若是有專業課程跟控制的方法，倒是蠻樂意聽聽看的。

002 可以去嘗試看看，畢竟抗焦慮這方面，多些資訊，對自己並不事件壞事，看自己如何取捨，找出最適合的方式最重要。

003 願意嘗試，使自己在演出或考試排除焦慮。

004 願意嘗試，但仍須經過交通，時間，費用等考量。

005 願意，因為身受困擾，希望可以解決，應該說改善。

006 如果有空的話，可以吧。

007 都可以呀。

008 可以試試。也許對於教學是不錯的應用，但重點應在於焦慮的程度和症狀每個人都不同，必須累積一定的演出經驗，如果能找出原因也許是更好的方式。

009 願意我希望自己能有一套紓緩正式演出前情緒緊張的方法，因此如果有這樣的訊息或是課程會盡可能去嘗試，讓自己在正式演出前盡快放鬆身體與心情。

010 不願意，感覺自己好像有病。

011 願意。

012 自己應該會去嘗試了解這些對抗焦慮的技巧原理，好讓自己有更得心應手的演出。

013 不願意，音樂是時間的藝術，適當壓力將使得音樂更人性化。

014 我願意參加瑜珈、有氧運動等課程，不過主要是以身體健康方面為考量，若是要對抗焦慮，我傾向向更專業的演奏家詢問演奏與放鬆的技巧。因為我覺得這樣會比較直接有效果。

015 如果不會造成副作用，或者真的是專業且有幫助的就願意嘗試，因為焦慮真

的會造成很多失誤及身心的障礙，所以若真的有效且可控制焦慮，的確會讓許多人獲益良多。

016 如果有當然願意嘗試，總是希望自己的演出可發揮出實力。

017 應該可以嘗試吧。

018 NO！精神層面可以靠練習提升演奏的正確性以減低信心不足的問題，況且這種事情自己要去克服，上課或靠別人來教，我想都只是一時的辦法，最了解自己的人就是自己吧！

019 很願意。長年表演都無法克服的問題，非常想要解決，因為我深信過度緊張的確影響我的演出表現，而目前對我來說仍是個困難的目標。

020 還好耶，焦慮是很正常的，我覺得適當的焦慮對演出是好的，重點是在自我的準備工作。

021 呵呵，聽起來很新鮮，我會嘗試，也希望能有效消除自己上台前的焦慮。

022 願意，多聽些方式來降低緊張以展現實力上台演奏或更加有把握的演出，我覺得很好。

023 願意試試看，希望能找到對自己能有效控制焦慮的方法。

024 如果方案提出使我感興趣，就會願意嘗試，但如果是藥物就不想，因為不清楚是否有副作用。

025 是，可是增加上台的穩定度，以發揮最大實力。

026 可以嘗試看看，畢竟如果有幫助的話，或許也是個不錯的方法！

027 願意，因為不管是演出所帶來的焦慮，或是其他方面(例如：上台演講、主持節目...)這些也都會有同樣狀況，參予此項專業課程，能運用多方面的調整。

028 願意，因為可以幫助演出完美。

029 願意，希望能找到多點適合自己克服焦慮的方式。

030 願意，可以幫助自己上台表現更好的方法當然願意嘗試。

031 不願意，目前可有效控制緊張。

032 願意。

- 033 不願意。畢竟我並非專業的演奏家，故無此需要。
- 034 願意，因為想嘗試任何方法來減輕焦慮！！
- 035 願意。
- 036 願意。如果關於要紓解上台壓力，可找熟人或音樂領域的人傾吐，一般的諮商師，或許無法真正了解音樂演奏家真正焦慮的實際狀況。
- 037 否，各人自有一套對抗焦慮的方式，別人的方法不見得適用於自己的身上。
- 038 若是此課程是由信譽良好的機構或單位辦理，會願意嘗試看看。若非上述理由，便不可能參與。
- 039 願意嘗試，因為能夠對焦慮有更多的方式去克服。
- 040 願意，一般課程中從未接觸過，可以學習如何控制演出焦慮滿不錯。
- 041 不願意，因為會懷疑課程的專業素養。
- 042 願意，因為減輕焦慮是最終目的。
- 043 我不信那一套，我只相信自己。
- 044 願意，但充分的演出準備也是減少焦慮的方式。
- 045 願意，如果消費方式合理的話，有何不可。
- 046 Yes.
- 047 如果以非藥物，或理論課程，會願意參加。因藥物只是暫緩症狀，並無法預防，進而訓練自身對抗焦慮，更有藥物後遺症之嫌。而理論課程，太過枯燥，屬紙上談兵，參加意願低。但其它藉由冥想，亞歷山大技巧法等，是具有協助訓練自身應對焦慮的能力，會希望有機會可以參加。
- 048 還好，因為不嚴重。
- 049 願意，因為有看過進行課程後的成功案例。
- 050 目前為止還感覺不到這個需求的迫切性。
- 051 會嘗試，但不會常用，如果每場演出都使用藥物幫助，長期下來，應該會出問題吧。
- 052 願意，但是有些課程必須是平時建立習慣，等到焦慮時方可自我運用。

- 053 感覺不太需要，因為我的情況不甚嚴重。但若是需要做實驗，不反對嘗試。
- 054 我願意嘗試。只要能讓演出更為順利，讓音樂更加美好，能更有效率的對抗焦慮，當然願意嘗試。
- 055 年紀比較大了，比較不會有演出焦慮，知如何掌控；再加上沒有在演出了，多以教學為主。
- 056 不願意，我不喜歡去標榜去除某種“障礙”的課程，會讓我越來越覺得自己一直身陷在那種情緒裡面。
- 057 願意，可以更幫助自己克服不舒服的感受很重要。
- 058 願意，可以學習如何有效放鬆。
- 059 願意嘗試，因為人生短暫，要多嘗試新事物，但如果要花許多銀子則敬謝不敏。其實我覺得「自我對話」與「大自然想像」非常有效：)。
- 060 我想我願意嘗試，畢竟若能克服演出焦慮對自己是一大進步。
- 061 我願意，覺得是一種新嘗試，很有趣。
- 062 願意，減少焦慮可以讓身心放鬆，有助於演出時的表現。
- 063 皆可。但我覺得我不是屬於焦慮到會使演出打非常多折扣的類型，還屬正常範圍。
- 064 N/A
- 065 願意多學習很好。
- 066 願意，因為演出焦慮帶給我很大的困擾。
- 067 不願意。我可以自己調適。
- 068 願意，雖然演出焦慮對我來說並不是很嚴重，但是如果有可以對抗焦慮的專業課程與訓練方式，會願意嘗試，如能對演出焦慮減到最低，進而提升演出效率，當然是最好不過的。
- 069 願意，看看能怎麼改善。
- 070 有時間可以試試看！若是藥物治療的話比較不願意！
- 071 可能不會，我想上台前準備充分是最好的辦法。

072 曾經嘗試過類似的實驗課程，應該不會願意嘗試，可能是覺得這類的問題就自己而言還是必須靠演出前充分的練習來克服。

073 N/A

074 願意，如果一輩子走音樂這條路，勢必演出的機會一定一直都有，如果可以對抗上台前的焦慮是好事。

075 願意。

076 願意。因為上場前的焦慮會影響原有的演出水準，也會強烈減低音樂的表達能力跟樂趣。

077 是，任何都可以試試看。By the way. 我剛剛才看到你的名字,可以跟我聯絡喔 ~^___^。

078 I wouldn't need it anymore, but i think it should be one of the traning class for performance students.

079 不會，因為很麻煩。

080 非常樂意參加。

081 不會特別覺得想去，但是也不排斥，因為覺得可以自己控制。

082 不願意因為懶，並且焦慮沒有造成自己太大的問題。

083 願意，可以在往後對抗焦慮時有多一些的解決方法。

084 願意希望有效。

085 對亞歷山大技巧的內容有興趣。

086 願意，只要可以幫助消除焦慮問題，應該都很樂意去參與這類似的活動。

087 願意，讓上台演出更加完美。

088 我願意嘗試，因為我須要得到解救。

089 願意嘗試，因為對於有演出焦慮已經困擾很久了，但是一直未真正尋求有效的方法。

090 願意嘗試，因為焦慮的確造成音樂及演奏上的很大困擾。

091 願意，很願意解決舞台恐懼症，深為一個音樂人，恐懼舞台等於扼殺自己的



音樂魅力，若有專業課程或是良好的控制方式，很樂意嘗試。

092 否，因目前自己能夠控制演出焦慮。

093 願意。因為我曾經經歷過焦慮帶給我的痛苦以及不便，甚至造成身體的損傷。所以也找遍了各種方法，看了很多書...目前也還在治療中，很多方法都試過，目前是靠藥物，我指的是廣泛性焦慮，也許跟演出焦慮有些不同，但希望我的經驗及看法能帶給您一些幫助。

094 希望藉由自我心理建設克服。

095 OK.

096 願意，如果有幫助降低焦慮的話，我覺得很好。

097 願意，因為可以讓自己更安定。

098 YES

099 會想嘗試。

100 願意，因為我想克服這方面的障礙。

101 願意，可對自己有幫助，沒有不試的理由。

102 OK 如果可以改善也未嘗不是好事，也可使演出順利。

103 願意。

104 看看課程內容，再做決定。

105 OK

106 是，想改善焦慮。

107 很願意，只要不是藥物控制。很需要，焦慮只會抑制對音樂的執行力與表現度。

108 yes，雖然每個人感到焦慮的原因不同，但多嘗試各種方法或了解別人的方法也不錯。

109 OK，想克服演出前的緊張。

110 是，如果可以讓演出更順利成功會想嘗試。

111 願意，想解決。



112 應該不會，個人認為緊張是自己造成的，唯有自己放鬆心情，才能比較有效改善焦慮的狀況。

113 願意，希望有效降低演出焦慮。

114 可以啊，不緊張最好。

115 不願意，活得越久，經驗會更豐富，不需要給自己找麻煩。

116 yes，只要對穩定表演情緒的都願意 try！

117 yes.

118 yes

119 願意！何樂而不為。

120 是，排除上台的緊張。

121 可以參加看看，應該會有幫助！

122 yes，既然有就參加囉。

123 非常願意。

124 好啊，如果可以降低焦慮使演出更完美，那就嘗試吧！

125 不會耶，我相信自己的心理建設。

126 非常願意，因有助於自己的演出！

127 願意，壓力可以減少，讓自己會更有信心上台。

128 願意。可以減輕焦慮徵狀，當然想嘗試。

129 願意，能有管道克制焦慮當然願意一試。

130 願意，勇於嘗試才會了解自己有多無力。

131 也許願意，看情況。

132 願意！！這樣如果因此改善，讓演出時更順利！！

133 願意。

134 不一定，除非有真的很實用之方法，不然總覺得可以自行解決。

135 當然願意。

136 願意。若能降低演出時的焦慮將有助於提升演出品質。



- 137 以目前的狀況，不願意。我覺得這個焦慮是不會對我的演出造成任何的困擾。
- 138 願意。因為許多人都有此問題，願意與他人經驗分享與學習。
- 139 當然願意！求之不得！能讓我在台上的表現跟平常一樣好，我為何不接受呢！！這樣對我的音樂是更加有幫助的！
- 140 願意！因為演出焦慮造成我太大的困擾，令我無法展現自我。
- 141 是，對降低焦慮有幫助。
- 142 願意嘗試，可以試試看，是否真的有效。
- 143 願意。
- 144 願意，因為這是會影響演出水準的。
- 145 N/A
- 146 必須聽過課程內容與方式再來決定是否可以接受。
- 147 願意，因為焦慮會使演出大打折扣而使人沮喪，因此若有解決方式不失為一減少舞臺壓力之方法。
- 148 願意，這樣可以讓自己更放鬆勿演奏，對演出能有更好的表現所以當然願意嘗試囉！
- 149 不願意，準備充分是對抗焦慮最有效的辦法。
- 150 願意，或許會有效地降低焦慮，以及控制焦慮，並且利用焦慮來幫助演出達到更加的狀態。
- 151 願意，因為對演奏有幫助。
- 152 好，一定很好玩。
- 153 願意試試。
- 154 NO，浪費錢。
- 155 不會，沒有那麼嚴重。
- 156 願意，希望能有效。
- 157 NO, 因為影響不大。
- 158 OK.

159 考慮參加。

160 yes, 可以幫助克服焦慮，使演出順利。

161 時間上可配合亦可。

162 Sure

163 No, 因為相信只要準備充分，可以減少這些狀況。

164 還好，也許不太需要。

165 不會，因為自然就會習慣了。

166 願意，不過會視自己需要考慮參不参加，只要對自己演出有幫助就會考慮參加。

167 願意，但是現在比較不會有焦慮的問題。

168 不願意，除非時間允許。

