

音乐系统脱敏技术在音乐表演焦虑中的应用概述

刘健明

云南艺术学院音乐学院 云南昆明

【摘要】音乐表演焦虑是一种常见的情绪障碍，可影响表演者的心
理状态和演奏表现。本文以音乐表演焦虑为对象，对音乐系统脱敏技术进行系
统梳理，涵盖其定义、原理、干预流程及操作规范，包括放松训练、想象场
景构建与特殊情况应对。同时简要概述药物治疗、认知行为疗法及音乐治疗等干
预方法。文章旨在为理解与干预音乐表演焦虑提供方法参考与理论支持，为未来实
践应用奠定基础。

【关键词】音乐表演焦虑；音乐系统脱敏；方法与操作

【收稿日期】2025年11月19日

【出刊日期】2025年12月11日

【DOI】10.12208/j.ijnr.20250663

An overview of the application of music systematic desensitization techniques in music performance anxiety

Jianming Liu

Yunnan Arts University, College of Music, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Music performance anxiety is a common emotional disorder that can negatively affect performers' psychological state and musical execution. This paper focuses on music performance anxiety and provides a systematic overview of music systematic desensitization techniques, covering their definitions, underlying principles, intervention procedures, and operational guidelines, including relaxation training, imagery scenario construction, and strategies for handling special situations. Additionally, the paper briefly reviews other intervention approaches, such as pharmacotherapy, cognitive-behavioral therapy, and music therapy. The aim is to offer theoretical guidance and methodological reference for understanding and managing music performance anxiety, and to lay the groundwork for future practical applications.

【Keywords】 Music performance anxiety; Music systematic desensitization; Methods and procedures

1 音乐表演焦虑

1.1 音乐表演焦虑的定义

在疾病诊断标准上，音乐表演焦虑（Music Performance Anxiety, MPA）与社交焦虑障碍有相同的界定。《国际疾病分类第十一次修订本》（ICD-11, 2022）^[1]和美国精神学会制定的《心理障碍诊断与统计手册》（DSM-5, 第五版 2015）^[2]均将其归类于社交焦虑障碍。DSM-5 中对 MPA 进行了解释：具有表演型社交焦虑障碍的个体害怕表演，这通常会对其职业生涯构成严重的损害（例如音乐家、舞蹈家、表演家、运动员），或对经常需要公共演讲的角色功能产生影响。这种害怕表演的情况也可能出现在工作、学习或学术场合等需要经常性公共展示的场合中。

1.2 音乐表演焦虑的表现

音乐表演焦虑通常有四个互相作用而独立的系统组成^[3]：生理变化、情绪变化、行为反应、认知反应。

其成因由个体特质、表演相关变量、支持性因素、生理与健康、外部环境心理与认知、等因素所控^[4]，症状的表现见表 1。

1.3 音乐表演焦虑的相关治疗

1.3.1 药物治疗

药物治疗是缓解音乐表演焦虑的常用手段。研究表明，演出前服用安慰剂或 β -受体阻滞剂可短期缓解焦虑，但长期可能产生依赖，因此需权衡疗效与副作用，制定合理用药策略^[5]。

1.3.2 非药物治疗

非药物治疗在缓解音乐表演焦虑中发挥重要作用，常见的干预方法有系统脱敏法、认知行为疗法和音乐治疗等。系统脱敏法通常通过想象技术引导个体模拟可能引发焦虑的场景，同时结合呼吸调节与肌肉放松训练，利用焦虑与放松互为排斥的机制有效减轻负性情绪^[6]。认知行为疗法则通过重建认知框架，帮助个体

调整不合理信念，改善认知偏差，干预过程中咨询师提供系统指导以提高治疗效果^[7]。音乐治疗作为一种系统化干预方法，对改善个体的焦虑状态有较好的作用。这

些非药物干预方法为缓解音乐表演焦虑提供了科学且可行的干预途径^[8]。

表 1 音乐表演焦虑的表现

| 类别 | 具体表现 | 典型描述 |
|------|-----------------------------------|---|
| 生理症状 | 呼吸急促、手掌出汗、肌肉僵硬、肾上腺素分泌增多、皮质醇分泌增多等。 | 在表演前或表演过程中，表现出显著的交感神经系统过度兴奋，如出汗、恶心感。 |
| 情绪变化 | 焦虑、恐惧、沮丧、对表演失去兴趣等。 | 表演前感到强烈的焦虑，表演失败后可能出现自我怀疑和长时间的情绪低落。 |
| 行为表现 | 注意力难以集中、技术动作错误、回避或逃避舞台等。 | 表现为刻意避免面对表演情境，推迟或取消表演，同时在实际表演中出现明显的失误。 |
| 认知反应 | 过度担忧、自信心不足、对结果高度敏感等。 | 过分担忧自身表现及他人评价，易出现“灾难化”思维，如“我演砸了就完了”或“观众会嘲笑我”。 |

2 音乐系统脱敏技术

2.1 技术定义及原理

音乐系统脱敏属于音乐治疗法中的一种技术，是在行为主义心理学的方法技术中引出来的，经常可以有效的消除或缓解焦虑和恐惧。其原理为该技术充分发挥了音乐对情绪的积极调节作用，将音乐作为语言引导放松的背景，以音乐与语言的联合应用，最大化地帮助来访者实现身心的深度放松。通过这一方法，不仅提升了系统脱敏的疗效，还为来访者提供了一种更加温和且易于接受的治疗体验^[9]。

2.2 干预流程

在介入治疗前，与来访者进行评估访谈，询问、评估来访者感到焦虑或不舒服的东西或场景，并进行排序 1-10 分从小到大。

在治疗过程中，首先让来访者面对相对较为轻微的刺激源，引发出轻微的紧张反应，然后通过肌肉渐进放松的方法消除这些轻微的紧张反应；再让来访者面对相对较为强烈的紧张刺激源，继续通过肌肉渐进放松技术来消除这些紧张反应。如此周而复始，这种交替的方式使来访者能够逐步从低强度到高强度的焦虑情景中获得放松训练，逐步的接近治疗的目标，消除最困扰来访者的对特定对象或场景的恐惧反应，也能让来访者在现实中自然应对这些情景，达到最终的治疗目标。操作流程可见图 1。

2.3 注意事项

在音乐系统脱敏干预的实施过程中，为确保治疗的安全性与有效性，治疗师需严格遵循一系列操作规范与技术要点。

以下从放松训练规范、治疗师操作要点、场景想象

原则及特殊情况处理等方面阐述核心注意事项。

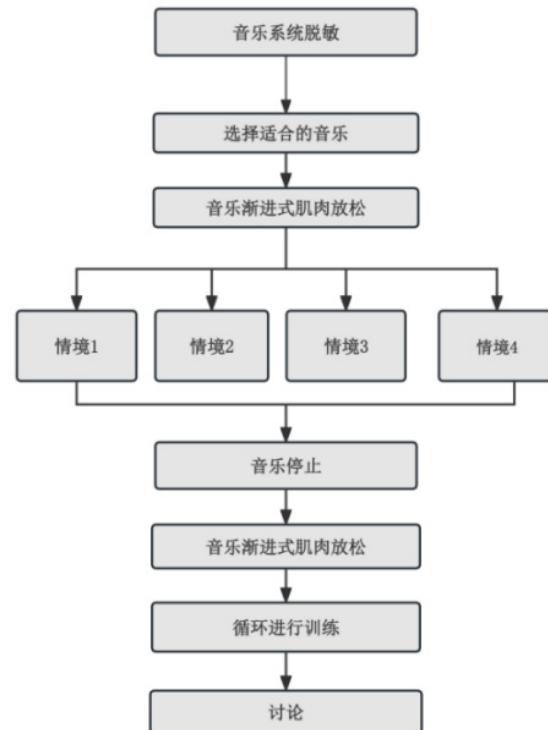


图 1 音乐系统脱敏操作流程

2.3.1 放松训练的技术规范

放松训练作为音乐系统脱敏技术的基础环节，其实施过程需体现梯度控制与时长递减的原则。具体而言，放松训练应在初始阶段设置较长的时限（约 10-15 分钟），以帮助来访者充分掌握放松技巧并形成肌肉松弛的身体记忆；中期阶段可逐步缩短至 4-8 分钟，以强化来访者的自主调节能力；后期阶段进一步缩减至 2-

3分钟,使其能够在面对高强度焦虑刺激时迅速实现放松反应。这种由长到短的时长梯度,有助于增强来访者的自我放松能力与心理适应力。

此外,音乐的使用时机亦需科学把控。音乐应仅在肌肉渐进放松阶段播放,以利用其情绪调节与心理安抚功能,促进深度放松。当进入刺激场景想象或暴露阶段时,应暂停音乐播放,以避免其对来访者焦虑反应的真实呈现产生干扰,从而保证脱敏效果的真实性与可测性。

2.3.2 治疗师的操作规范

治疗师在干预过程中的言语、态度与行为表现对疗效具有重要影响。其应始终保持平稳、温和且中性的语调,避免任何情绪化或主观色彩的表达,以维持来访者的安全感与信任感。稳定的语言与行为能够帮助来访者降低防御心理,建立安全的治疗关系,从而提升干预的依从性与效果。

在方法运用上,治疗师应具备多学派技术整合的能力,避免拘泥于单一的音乐系统脱敏技术模式。当特定方法在多次尝试后效果有限时,应及时评估原因并调整策略,可适度结合认知行为疗法、正念减压、音乐意象引导等其他干预技术,以确保治疗过程的灵活性与针对性。此外,在想象性脱敏阶段,严禁治疗师带领来访者进入真实的恐惧场景,以防产生过度焦虑反应或心理创伤,从而违背“循序渐进”的脱敏原则。

2.3.3 想象场景的构建原则

想象场景的设计与重复性是一项决定脱敏成效的重要因素。每次干预时,治疗师需引导来访者再现与前次完全一致的想象情境,以维持刺激源的一致性和脱敏训练的可累积性。通过语言提示(如“请想象与上次相同的场景”),可帮助来访者在心理层面保持对同一焦虑情境的稳定聚焦,避免因场景变化导致的情绪偏移或效果波动。

此外,所选场景应具备静态、稳定的特征,尽量避免包含复杂或动态变化的视觉与听觉元素,以防引发额外的感官负荷。治疗师还应遵循“安全性”原则,在选择刺激源时排除任何可能引发实际身心伤害的内容。刺激物的确定应基于来访者的焦虑层级、生活经验与评估结果,确保所脱敏的对象具有现实意义与干预价值。

2.3.4 特殊情况的应对与调整

在实践过程中,若某一刺激场景或物体经三次以上脱敏训练仍未产生显著改善,治疗师应暂停该环节并进行深入访谈,以探查潜在的无效因素,如认知偏差、

情绪阻抗或隐性创伤等。根据访谈结果,可在后续干预中重新评估刺激层级、调整放松技巧,或优化干预频率与音乐选择。避免盲目重复无效脱敏过程,是提高干预效率与防止心理疲劳的关键策略。

3 结论

音乐表演焦虑作为一种高发于音乐家与音乐专业学生中的特定性焦虑反应,已成为影响表演质量与职业持续性的关键心理因素。综观现有研究,音乐系统脱敏技术通过整合系统脱敏法与音乐治疗的情绪调节功能,为非药物性干预提供了新的理论路径与实践模型。

首先,从理论层面看,该技术在传统系统脱敏原理中引入音乐元素,能够通过音乐的情绪调节、认知介入和生理放松作用,实现焦虑反应的多维削弱。这种跨学科整合体现了心理学与音乐治疗的互补关系,推动了表演焦虑干预理论的扩展。

其次,从实证层面看,国内外研究结果普遍显示音乐系统脱敏能有效降低表演者的生理唤醒水平与主观焦虑评分,改善舞台表现和自我效能感。然而,现有研究多集中于小样本个案或短期干预,缺乏系统性与纵向追踪,评估工具与干预标准亦未统一。

因此,未来研究可从以下几个方向深化:

- (1) 通过扩大样本量与多中心研究,验证其在不同专业、年龄与文化背景中的普适性;
- (2) 完善音乐系统脱敏干预的操作手册与标准化流程,构建可量化的评估体系;
- (3) 探索其与认知行为疗法、正念干预等多模态方法的整合应用,以提升干预效果的稳定性与长期性。

总体而言,音乐系统脱敏技术以其温和、安全且富于体验感的特征,为音乐表演焦虑的干预提供了一种兼具科学性与艺术性的路径。随着研究的深入,其理论体系与临床实效有望在未来获得更广泛的学术与实践价值。

参考文献

- [1] 国际疾病分类官网,<https://icd11.pumch.cn>.
- [2] 美国精神医学学会.精神障碍诊断与统计手册(第五版)[M].北京:北京大学出版社,2015.
- [3] Ely, M.C., 1991. Stop performance anxiety!. Music Educators Journal, 78(2), pp.35-39.
- [4] LeBlanc, A., 2021. A theory of music performance anxiety. Visions of Research in Music Education, 16(5), p.34.
- [5] Valentine, E.R., Fitzgerald, D.F., Gorton, T.L., Hudson, J.A.

- and Symonds, E.R., 1995. The effect of lessons in the Alexander technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of Music*, 23(2), pp.129-141.
- [6] 王聪.元认知干预技术与系统脱敏治疗大学生演讲焦虑的差异研究[D].辽宁师范大学,2013.
- [7] Id.Judith.S.Beck.认知疗法:基础与应用[M].翟书涛,译.中国轻工业出版社,2001.
- [8] 高天.音乐治疗导论[M].北京:世界图书出版公司,2008.
- [9] 赵玥.音乐系统脱敏对广泛性焦虑障碍实践干预的质性研究[D].哈尔滨师范大学,2017.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS