

慢工出細活

許多學生在練習樂器的過程中，時常會忘記或忽略慢練的好處，總認為快，才能顯現自己的了不起、才感覺過癮，殊不知欲速則不達，一味求快，很容易浮現技巧性及音樂性的問題，致使練習進程遲滯不前；相反的，以慢工出細活的方式練習，才能達到事半功倍的效果。

慢速練習，穩步解決技術難點

所謂的「慢速練習」是指將練習速度放慢到低於作品所要求之速度，它是解決快速、複雜節奏、多聲部、作品技術難點及肌肉放鬆等的有效方法。其好處是使人的運動神經有充足的時間放鬆及反應，在放鬆中，視覺與聽覺能將接收的訊息快速傳達並做調整和強化，使之更符合預定的設想要求而最終能達到演奏之水準與目標，從而建立起運動神經的正確習慣反應與條件反射。

有經驗的老師一般都會依據學生的困難所在，進而給予一個適合他們開始的慢練速度，等在這一速度中能游刃有餘，再將慢練速度加快一些，終至作品要求之速度。

而在慢練過程中，如果本身方法不正確，時間花再多也是無效。正確的慢練不是將一個個音慢慢吹、拉或彈出而已，在慢練的過程中局部的機械性練習亦是需要，但音樂性依然是不可少，因此慢練仍要將樂曲的詮釋與技巧一起做到，耳朵更要仔細聆聽並做修正，甚至練習過程中可加上錄音及錄影來輔助並確認是否慢練的結果是否正確。

一開始的好習慣養成，可以避免掉日後的許多麻煩，更可以縮短練習時間，達到更好的效果，如此還能更快、更精準的達到作品及作曲家的要求，自己的進步也越神速。

慢練一星期，在流暢演奏中重拾自信

有許多學生每每接近考試或表演時，因為練習過頭而導致肌肉僵化，每到技巧性之處，就無法流暢的表現出來，壓力與惶恐漸漸加深，無形中自信心從天堂跌至地獄。無論我如何苦口婆心的勸著以放慢速度練習，但成效不彰，原因乃是學生耐心不足。因此我只好規定他們聽我一次，要整個星期的練習以我編排的速度慢練，不准在這之中偷偷加快，否則絕對達不到效果並且只會越來越糟，甚至害自己受傷。

除了對他們講解如何慢練及如何在慢練中不失音樂性外，某些地方我會要求重新加入節拍器來加強。一個星期後的上課，我請他們將慢練的成果展現出來，等我認為他們把問題都解決後，逐漸要求他們加速，最終達到作品速度。

學生從一開始的面有難色，經過一星期不偷工減料的慢練情況下，最後一個個都面帶笑容並且告訴我他們覺得比以往演奏起來要更流暢、更輕鬆，當然也更有信心！

慢練是貫穿音樂練習的全部過程，並且保證練習質量不斷提高的重要方法，只有正確的了解其作用和意義，並將其合理的運用到學習中，才能收到事半功倍的效果，更能落實「慢工出細活」的意義。

本文作者沈亮寬來自臺灣，Nyack college 講師。專業長笛演奏，並有 22 年教學經驗。2007 年取得皇后學院音樂教育文憑，2007 取得紐約州教育證照，1998 年紐約大學音樂演奏碩士。曾獲紐約器樂傑出成就獎、西方凱斯儲備大學甘迺迪音樂創意獎、臺灣長笛演奏成人組冠軍。