

音乐对学生情志影响的探析

李菁浩 曹 信

(曲阜师范大学音乐学院 山东日照 276800)

摘要: 音乐教学中音乐是灵魂, 音乐教师教书育人, 利用音乐去影响学生情志, 陶冶学生情操, 提高学生的专注能力, 让音乐课堂变得更加有意义。音乐对学生情志的影响在于学习和掌握音乐的过程中, 学生在学习音乐的过程中情志在本质上的改变, 首先表现在音乐能使学生的情志得到升华。学生在学习音乐之前, 已具有自然情志, 自然情志是学生长期以来的心境, 所以要有针对性的教学, 不同情志问题的学生老师会选择不同的乐曲, 在学习音乐的过程中, 音乐蕴含的情感信息在学生心中会产生共情, 学生的情志就会得到改变, 心灵会得到净化, 学生原有的自然情志就会得到熏陶, 随着对音乐的学习和掌握学生会变得更加平和、自信、独立、积极向上。本文就音乐对学生情志的影响进行探析。

关键词: 音乐 情志 影响

中图分类号: G420 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.10.142

音乐, 是一种听觉意象, 是由有组织的音符构成, 通过各种乐器演奏出来, 从而表达情感、思想、生活场景等的一种艺术形式。音乐无国界, 音乐互通互融, 可使学生产生共情, 从而影响学生情志。音乐对情志的影响, 在人类早期活动和现代文明社会都已被广泛认可, 特别是近年来以新兴一门音乐治疗学, 其更明确地诠释了音乐对人类的心理、生理和社会健康的改变。笔者作为一名音乐教师, 思考利用音乐这门艺术课程, 增强学生的自信心, 提高专注的学习能力, 培养学生良好的心理素质, 让音乐伴随学生健康成长^[1]。现从医学、古代、近代等方面, 浅谈音乐对情志影响做以下探析^[2]。

一、医学中音乐对情志的影响

音乐声波传入耳, 振动鼓膜, 通过三块听小骨经卵圆窗传入内耳, 内耳充满淋巴液, 声波从外耳、中耳振动的机械能量传入内耳, 转为液压波, 波荡耳蜗管中基底膜, 刺激科蒂氏器数千万计的毛细胞产生电信号, 神经冲动沿脑干听觉传导径路, 经多个“中继站”交换整合左右耳的讯号传入大脑颞叶听觉中枢, 其中经过最大的“中继站”为下丘脑, 下丘脑是人类主要的情志反应中枢, 因此音乐可影响情志。基底膜识别音高, 高音、低音引起基底膜振动, 共鸣的部位不同, 产生的电信号不同, 传入大脑皮层听觉中枢不同的位置, 所以产生不同的听觉体验和随之改变的情志变化。研究结果显示, 平静或快乐音乐可以减轻人的焦虑^[3]。查尔斯-埃默里阐述, 运动可以使人的神经系统发生积极改变, 这种神经系统的改变能对人的认知能力产生直接影响, 而听音乐可以通过刺激人脑中的不同神经传导路影响到人的认知功

能。随着近年来脑成像技术的飞速发展, 研究人员从一个新的角度来探索音乐与情志的关系, 即与音乐情志有关的脑影像证据。拥有高空间分辨率而且无创伤性的脑成像技术如功能性核磁共振(fMRI)、脑电图(EEG)和事件相关电位(ERP)应用到音乐与情志研究中, 研究人员可以在不损伤大脑的情况下直接观察被试者在完成认知任务时大脑的活动情况, 无创性脑功能成像技术的应用, 使得脑机制的研究成为近些年来音乐与情志研究中十分活跃的领域。北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室博士南云认为: “大多数研究者目前研究结果都认为听音乐是认知加工与情绪加工的综合过程。不过, 总体来看, 目前音乐情志的脑机制研究还相对较少, 关于音乐诱发情志的具体动态过程等问题还有待进一步研究。在中医学中, 早在2000多年前就有记载探讨了“五音”与“情志”的关系, 五音即“宫、商、角、徵、羽”五个音。正“宫”调式: 平稳安详, 悠扬沉静, 情志主思, 五行属土, 入脾经, 长夏乐章, 调和脾胃, 可稳定心理, 减轻压力, 缓解紧张, 助于静思, 代表作《十面埋伏》; 正“商”调式: 悲壮起伏, 铿锵雄伟, 情志主悲, 五行属金, 入肺经, 秋天乐章, 宣肺益气, 宁心静脑, 抑制过度兴奋, 多动, 代表作《阳春白雪》; 正“角”调式: 清脆欢快, 亲切流畅, 情志主怒, 五行属木, 入肝经, 春天乐章, 养肝畅气, 调节烦躁易怒情绪, 代表作《胡笳十八拍》; 正“徵”调式: 热烈欢快, 层次分明, 情志主喜, 五行属火, 入心经, 夏天乐章, 养心阳, 调节注意力不集中, 提高学习效率, 增加兴奋性, 代表作《紫竹调》; 正“羽”调式: 婉

转柔润，行云流水，情志主恐，五行属水，入肾经，冬天乐章，益水固肾，镇静安神，恢复体力，代表作《梅花三弄》。

二、古代人对音乐影响情志的认识

在中国古代，音乐与情志的关系倍受人们关注。《乐记》中说得很明确：是故先王之制礼乐也，非以极口腹耳目之欲也，将以教民平好恶，而反人道之正也。孔子和儒家奉行“中庸”的原则，认为凡事过犹不及，作为一切行事的方法论，要“执其两端而用其中”。孔子提出：益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚游，乐晏乐，损矣。秦汉时期《汉书·董仲舒传》记录，“乐者，所以变民风，化民俗也”。体现了秦时期音乐对社会、心理的重要影响。魏晋时期音乐家嵇康，他认为音乐对人有教化性，音乐可影响人情志，即善恶美丑的道德观，确定了音乐对人心性的影响，在当时是一个很大的进步。南北朝时期，陶弘景的《养性延命录》中提出：纳气有一，吐气有六，纳气，一者为吸也，吐气六者为吹，呼，嘻，呵，嘘，咽，皆为长息吐气之法。这便是六字诀的初始。隋代智一法师在《修习止观坐禅法要》中也阐述了六字诀与人身心健康的关系。唐代诗人白居易在《好听琴》中写道，本性好丝桐，尘机闻即空。一声来耳里，万事离心中。清畅堪销疾，怡和好养蒙。尤宜听之乐，安慰白头翁。北宋沈括《梦溪笔谈》中写道。“哀声而歌乐词，乐声而歌怨词，故语虽切而不能感动人情，由声与意不相谐故也。”强调了音乐，与词协调，对人情志有影响。元代燕南芝庵《唱论》对中国古代五声调式调性与情志之间的关系做了详细讲解。

在西方的史前时代，人们相信音乐可以影响人们的精神情志和身体的健康，音乐常常和超自然的力量相关联，人们认为在重大的礼仪中使用的歌曲源于超自然、超人类的力量^[4]。古埃及精通音乐的人和长老常有很密切的关系，他们会享有特权，埃及的长老会把音乐作为管理部落及治疗疾病的一部分。在巴比伦文化鼎盛时期，人们认为患病是冒犯了上帝，在治疗疾病时，音乐是重要的组成部分。在古希腊的神话之中，阿波罗神是掌管着音乐和医疗的神，音乐最早的功能就是为人类治疗疾病的。音乐对思想情志和身体健康具有神奇的超自然力量。希腊七贤之一的泰利斯在公元前600年的斯巴达曾用音乐的超自然力量治愈了一场瘟疫，音乐成为了情志紊乱病人的良药，这所反应了人类的一个认识，即音乐可以直接影响人们的情志和改善人们的个性。亚里士多德确认了音乐治疗的超自然力量，他认为音乐可有渲染和宣泄情志的作用。文艺复兴时期，音乐被人们用来治疗精神情志

的疾病，也用来预防疾病的发生。在上层社会，人们会出高昂的费用来听现场音乐演出，音乐可消除他们的负面情绪，增强他们积极乐观的生活态度。巴洛克时期，音乐与医学仍密切相关，基歇尔提出了气质和特性理论，他认为，人格特性和音乐类型是相连的。罗伯特·伯顿在《忧郁的解剖》中写道：音乐治疗除了有无穷的力量可以驱赶许多其他的疾病外，它还是治疗绝望和忧郁的极好的方法，而且可以驱走魔鬼本身。贝多芬是世界上伟大的音乐家，他认为：音乐是比一切智慧、一切哲学更高的启示^[5]。

音乐是从现实生活获取题材，与人类的情感情志紧密相连；音乐的内部形式是表达人类的社会生活和内心思想情感。

三、近代音乐影响情志的探析

我国近代音乐对情志的影响探析起步于20世纪80年代末，中国音乐治疗逐步建立起来，成立了专门学科，主要针对心理情志问题。西方对音乐与情志影响探析起步于第二次世界大战，美国的士兵因战争及环境艰苦而情绪低落，战伤后死亡率比较高，医生们每天为伤员们唱家乡的歌谣，使伤者们的情绪得到了平息，死亡率明显下降。这一现象受到了美国医学界关注，兴起了雇佣音乐家来医院参与疾病治疗^[6]。早在1944年，美国密歇根州立大学就开设了音乐治疗学。在1950年，世界第一个音乐治疗协会在美国成立，越来越多的人参与到音乐对情志影响的观察中。1972年Greenberg和Fisher做了一项对照实验，将考试的学生分成三组。在考试期间，一组放忧虑的音乐，一组放镇静音乐，一组不放音乐。结果证明，忧虑音乐可引起学生焦虑。情绪传感记录仪由Clynes发明于20世纪70年代，他的实验中，典型音乐情绪聆听体验不同情绪音乐，对神经生化递质分泌差异显著。1991年和1992年De Vries和Hodge在Clynes实验基础上又进行了深一步研究，对功能音乐做了进一步划分。苏联教育家苏霍姆林斯基表述：在语言已经穷尽的地方，音乐才开始它起作用的领域。那些无法用言语告诉人们的东西，就可以用音乐的各种不同旋律来诉说，因为音乐是直接表现人的情志和内心感受的。在这方面应当注意到，音乐是对年轻的心灵起作用的不可替代的手段。情志不仅是情感世界的外现，更是认知世界的催化剂。因为人们在情志很好的时候，认知方面往往容易走向积极，反之则容易产生消极认知。音乐既然能够通过自身包含的审美来影响人的情志，当然也就能够对认知产生不可估量的影响力，所以这样一来，音乐对人们情志的影响转变成认知的改变，让人们更积极、乐观、向上。就

音乐本身来看,声音的直接感受性造就了音乐对情志影响的特点。课堂上不需要借助任何语言,学生就能够直接感受到音乐所包含的各种各样的情感。这是其他借助语言的常规心理干预所无法达到的。音乐对人类情志影响依然在探索与拓展,人们越来越关注音乐对情志的巨大影响。

综上所述,从古至今,音乐对人有巨大的影响,对人的情志有着重要的引导作用。中国古代圣人孔子及西方音乐家贝多芬,他们都肯定了音乐对情志的影响。在他们看来,音乐对人们情志的影响,是由于音乐本身所具有的审美价值。但是从现代音乐治疗学的角度来看待音乐,音乐对心理和情志的影响,除了音乐本身所具有的审美性对人影响以外,还因为音乐能够在技术上模仿或再现各种各样的情志,尤其是有针对性的即兴创作的音乐更能够和人的情绪进行直接的沟通。

音乐可以调节人们情志,并且遵循“同质”原理,也就是说,“哀时闻哀曲”。当人们悲痛的时候应该聆听悲痛的音乐,可以使悲痛的情绪完全释放出来。当人们焦虑或愤怒的时候应当选择聆听激昂亢奋的音乐,可以使不安的情绪得以发泄。音乐与人们的精神节律同步时,就可以与人的情绪产生共鸣。当音乐与人的情绪产生共鸣以后,就可逐渐变换音乐的情绪色彩,变哀伤为优美抒情,变激昂亢奋为轻松愉快。在音乐的引导下,人的负面情志得以发泄、调整,从而达到内心平静。

音乐可在人的一生成长中起到不可忽视的作用,纵观有成就的政治家、思想家、军事家、科学家大多数都会有较高的音乐素养。例如,袁隆平喜欢拉小提琴、爱因斯坦也精通小提琴等。音乐具有拓展性、创新性,音乐本身对人有着特别强的陶冶作用,它鼓舞着人们去奋斗、去奋进。可以说,懂得音乐才能更好地懂得人生。

在成长过程中,有音乐美妙的旋律陪伴,会让学生心理更加健康、阳光、自信;在学习音乐的过程中,记忆乐谱对锻炼学生的思维能力,弹钢琴不仅锻炼了左右手的灵活和协调性,还锻炼了左右大脑,增强记忆力和智力。对于早期接受音乐学习的孩子,这种学习使他们审美提升、性格活泼、

爱动脑筋,而且非常有助于增强个性和开发想象力。而对于接受三年以上学习的孩子而言,增强个性这一优点体现得最为突出。这说明随着学习时间的增加,音乐类早期教育对性格上的影响也会日益突显出来,这便是音乐类早期教育对人的成长发展的最强烈的影响。从古到今没有哪个才子佳人是懂音律的。由此可见,把音乐有针对性地引进课堂,不可轻视。学生时期,人体在心理和生理上都飞速成长,心理上的成长会使学生产生既渴望独立,又希望关怀的矛盾心理。学生会产生自我封闭、焦虑、交流障碍、厌学、早恋等众多情志问题。该时期人的情绪波动较大,也较容易被带动与影响。音乐是带动与影响学生情志最有效和最直接的方法,通过音乐对学生传递更多的关爱与理解,让学生体会、感受音乐的魅力,通过音乐提高学生思想觉悟,让学生热爱祖国;通过音乐使学生感悟生命的美好,让学生珍惜爱护生命;通过音乐安抚学生情绪,使学生更加专注学习,音乐可以提高学生审美能力,净化学生心灵,使学生树立崇高的理想;通过演唱和演奏音乐,学生可以抒发情感,释放压力,使得音乐课堂更加有意义。音乐教师需要通过音乐影响、感化学生,使学生情志得到转化与释放,让音乐课堂与心理教育相结合,让学生更加健康、快乐、自信的成长。

参考文献

- [1]蕾切尔·达恩利-史密斯,海伦·M.佩蒂,陈晓莉译.音乐治疗[M].重庆:重庆大学出版社,2016.
- [2]威格拉姆,高天译.即兴演奏式音乐治疗方法[M].北京:中国轻工业出版社,2012.
- [3]高天.音乐治疗学基础理论[M].北京:世界图书出版公司北京公司,2019.
- [4]张刃.音乐治疗[M].2版,北京:机械工业出版社,2021.
- [5]高天.音乐治疗导论[M].北京:世界图书出版有限公司北京分公司,2008.
- [6]高天.接受式音乐治疗方法[M].北京:中国轻工业出版社,2011.