

广西不同气质类型下老年人的电子琴教学创新研究

韦依伶

(广西艺术学院, 广西 南宁 545005)

摘要: 现如今社会上的老年人,越来越想要在空闲时学习音乐。生活中部分老年人选择通过学习电子琴来接触音乐。老年人接触电子琴,是对于他们而言在生理和心理上的一种双重帮助。从宏观角度来说,教育者如果能掌握老年人生理心理特征,带领老年人们进行电子琴的学习,这将对老年人生理心理带来锦上添花的效果。但从微观角度,不同气质的老年人就应该使用不同的教学方案,如何有效的针对不同气质类型下老年人设计教学方法是一个让人值得深入的问题,于是就从笔者生活的区域——广西着手深入,将通过气质类型来选择适合的教学法作为本论题的创新点。

关键词: 电子琴教学; 老年人; 气质类型

绪论: 我国老龄化逐渐增加,有关老年人的话题属于我国的热点,老年人电子琴教学是值得教育者关注与探讨的问题。目前针对老年人电子琴这一块的研究较少,笔者通过搜索中国知网发现有关老年人电子琴教学的资料3篇,具体是《浅谈老年人电子琴教学》《老年电子琴方略》《中老年电子琴教学之我见》。本文是对广西地区不同气质下的老年人电子琴教学的创新研究,是了解老年人生理心理特征后,再联系人群中不同气质类型的人来对电子琴教学法进行研究。因此本文采用了观察法、问卷调查法、文献分析法进行阐述,运用实验法将自己的所想用到老年人电子琴教学中并撰写论文。

一、老年人的基本特征

电子琴教学需要与老年人的脑手口心相结合,因此首先了解老年人的基本特征尤为重要,之后再了解人格中的气质类型进行选择适合的教学法。

(一) 广西地区下的老年人的娱乐生活特征

笔者在学校内参加了学校党委组织活动,通过实践活动接触部分老教师,笔者制作并让老教师们填写了一份与本论题有关的调查问卷表。调查表总数是12份,主要问题分别有:1.您今年多少岁?2.您平时经常进行户外娱乐活动吗?3.您平时参加娱乐活动的类型有哪些?(最多三样)4.电子琴课对您的生活或身心健康有帮助吗?具体表现有哪些?5.您对电子琴这门课的教学满意吗?还有哪些需要改进的呢?其中,针对第二与第三问题,老教师们做了如实回答,笔者将结果做了以下的汇总。

表 2-1 娱乐互动频繁度

您平时经常进行户外娱乐活动吗?(如散步;去公园;到固定场所参加活动)	
选项	勾选人数
经常	11
偶尔去	1
不去	0

表 2-2 常去的娱乐活动类型

您平时参加娱乐活动的类型有哪些?(最多三样)	
选项	勾选人数(每项总数为12)
散步	4
打太极	3
跳舞	1
电子琴	12

唱歌	5
乐器合奏	3

由此表格我们可以看出,在广西地区,老年人都比较喜欢外出娱乐,陶冶自我情操,而选择电子琴作为娱乐活动的选项勾选人数远远超过了其他娱乐活动总数,因此如何做好并深入老年人电子琴教学是十分重要的问题。

(二) 老年人的生理特征

人不同阶段有不同生理特征,根据世界卫生组织对老年人年龄划分,60到74岁是年轻老人,75到89岁是中年老人,90岁以上属长寿老人。为了让研究更具针对性,笔者在所在学校退休职工电子琴班进行简单调查并搜集调查问卷,班级有12位老教师,各自年龄基本在60到74岁年轻老年人中,笔者将在60到74岁年轻老人中对自己论题进行深入。

首先是脑部,根据相关文献,随着人年龄上升,衰老所带给我们的往往伴随的是抑制控制降低、认知灵活性下降及工作记忆力衰退。

抑制控制是人主观的,有自主意识的控制自己的反应;是对外界环境视而不见,主动让自己不受干扰;是主动的控制自己情绪、行为、状态,来避免被外界诱因所吸引的一种大脑内的执行功能。随着人类的衰老,抑制控制的下降也是认知控制下降的过程,因此在老年人电子琴教学中,常见的抑制控制下降的具体表现是:容易受其他学琴者的琴声所影响;无法理解较困难的乐理。对于以上出现的问题,第一、教育者可以先提升教室设备的质量,如购买耳机等产品,在设备上解决老年人抑制控制下降中容易受其他学琴者的琴声所影响的问题。第二、教育者在教学中,对于乐理问题应循序渐进,从最基础的乐理讲起,笔者注意到,在老年人学习音乐所使用的教材中很少提及乐理中的一些知识,如详细解释音名、唱名以及这两者与简谱中的数字之间的关系等,这就导致教学者在教学过程中,如说这是1a(唱名),老年人却因没有系统普及过唱名的乐理知识而不知道教育者在说什么;并且在一些教材中,会使用根音来代表整个和弦,如大三和弦135,教材上给出的和弦标记是根音C(音名)来代表这一小节应弹奏135和弦,虽然这种和弦标记从有利于老年理解这一点出发是可行的,但老年人因不了解乐理,从而导致知识断节,他们并不知道乐理中有音名,不知道在此教材中标记和弦是用其根音音名来代替,这就需要教育者在乐理知识以及各乐理知识之间的关系要告诉老年人,以此为后面的教学达到事半功倍的效果。

工作记忆力衰退又叫刷新,是指大脑中暂时保留某些信息并使自己能将保留的信息顺移到下一步操作与处理的能力,它是有容量限制的,是人的记忆只能在短期内维护与储存信息。工作记

忆能力在老年人的日常生活中用处很大，但是工作记忆能力会随着年龄的增长而下降，因此在老年人电子琴教学中，常见的工作记忆能力下降的具体表现有：老年人不记得弹奏到哪一小节，不记得和弦，单音及一些基础的乐理。像这种情况，第一、教育者在教学时要注意老年人的弹奏进度，适当的时候可以告诉老年人自己弹奏的位置。第二、当老年人不记得和弦、单音或一些基础乐理时，教育者可以把关键点用笔记录在老人的谱子上，方便老年人查阅。

认知灵活性又称转换。指人在处理事情时，对这件事情的反应注意力及处理事情的策略转换，也是指在不断变化的环境中，不断使用大脑控制对自己的行为进行及时的变换。认知灵活性的发展，是建立在抑制控制与工作记忆力上发展的，从一个人童年时期开始发育，到了中年时期通过实验证明就开始逐渐衰退，60到74岁的老人的认知灵活性已经处在衰老阶段了，因此想要老年人在电子琴上反应迅速是不可能的，教育者只能通过一开始就让老年人弹奏正确且在练习时要通俗易懂，易于上手。认知灵活性下降在电子琴教学中具体表现为：对于相似小节中细微的变化反应不及时；两小节之间的链接存在停顿；专注度不够集中，不知道自己演奏到了五线谱具体哪个位置。针对认知灵活性下降问题，经过实践，教育者可以在电子琴教学中可适当的用笔帮老年人们指出弹奏的位置，在老年人弹奏时可以将反应不过来的小节用笔画出；对于两小节之间链接存在停顿问题可以让适当提醒老年人慢速进行练习。

（三）老年人的心理特征

老年人学习电子琴过程中会出现畏难惧怕心理与焦虑心理。

1. 畏难惧怕心理

60到74岁的老人因年龄原因，接受知识能力逐渐下降，较难乐理需花时间消化。在这过程中，老年人会出现知识越难越害怕的心理，认为自己不够灵活，知难而退。因降低老年人学习难度，提起他们学习兴趣。

2. 焦虑心理

老年人在学习电子琴时因从未接触任何音乐知识，学习状态易缓慢，进度不快，这会导致老年人在学习音乐时焦虑紧张。老年人学习音乐摆正态度，顺其自然。

二、不同人的气质类型与选择适当的教学法

教学因人而异，微观上我们通过人中不同的气质类型来进行教学。气质类型大致分为多血质；胆汁质；黏液质；抑郁质。

（一）多血质

多血质活泼、反应迅速，注意力不集中。与多血质的人交往多提醒他们带着任务及责任。多血质适当的教学法是提示型教学与讲授法教学。提示型教学是由利于多血质人反复回想学习要点。讲授法教学需用简单生动的语言进行教学，也是通过教育者的语言来提示多血质的人记住知识点。

（二）胆汁质

胆汁质急躁、热情、易冲动。胆汁质的人交往要以柔克刚语言赞美，对胆汁质的人说积极的话语。适当的教学法是鼓励型教学法，启发式教学法。鼓励型教学法用语言柔和性克服胆汁质人的冲动，在教学中可维持平静教学，利于胆汁质人吸收知识。启发式教学法帮助胆汁质的人学会变通。在老年人不知道要如何解决小时问题时，教育者可以适当地询问提示启发老年人。

（三）黏液质

黏液质情绪稳重，不易表现出来。但反应比较迟钝，情绪表现比较冷漠。

与黏液质的人交往记住诚恳，在黏液质的人前少好话，多说

实在话，扎实做事。

粘液质的教学法是问答式教学法与自主学习法。问答式教学法是针对黏液质老年学习者情绪不易表现出来，自我想法与问题不易与教育者沟通，教育者需主动询问黏液质老年人，了解黏液质老年人想法及黏液质老人缺失知识与所犯问题。自主学习法针对黏液质老年人不易改变自己想法的问题，在教学中如未发现黏液质老年人任何问题，可以适当让黏液质老年人自主练习。

（四）抑郁质

抑郁质的人情绪不外露，孤僻自卑，悲观，察觉细节，同理心强。

与抑郁质的人交往需要用真心来对待。在与抑郁质交往要始终保持态度一致，用真诚的心对待。

抑郁质适合的教学方法是鼓励式教学。教育者不是怕抑郁质老人不说自我问题，而是怕抑郁质老人有悲观情绪，从而形成畏难情绪。教育者使用鼓励式教学法，对抑郁质老人进行鼓励。

（五）选择适合的教学法产生的意义

笔者在参加老年人电子琴教学活动中接触到了不同气质类型的老年人，并将理论联系了实践，通过调查表的反馈，成效颇为显著。

汇总如下：

表 6-1

电子琴课对您的生活或身心健康有帮助吗？	
有	11
有一些	1
无	0

表 6-2

电子课对你的帮助具体表现有哪些？	
锻炼大脑	4
手指灵活	6
愉悦身心	4
使生活丰富多彩	1
无	2
每天练上二个小时	1
提高音乐欣赏能力	1

三、更多研究创新点

笔者认为应从音乐本身出发，40赫兹音乐能缓解老年人阿尔兹海默症的治疗方法，如果将40赫兹的音乐用双排键编进老年人电子琴教材里对老年人的大脑来说是有真正的益处。

四、结语

了解老年人的生理心理特征及不同人的气质类型来判断适合的教学法，发展老年人电子琴教育是在电子琴发展史上和老年人健康问题上具有重要意义，是音乐教育专业，心理学专业及医学的结合，具有跨学科的意义。

参考文献

[1] 金晶. 身体活动影响老年人执行功能的行为与脑特征 [D]. 上海体育学院, 2021.

本文为广西研究生教育创新计划项目（Innovation Project of Guangxi Graduate Education）《“协同育人”理念下艺术硕士专业学位研究生服务地方文化发展的实践探索与研究》JGY2022238