

音乐舒缓高中生焦虑心理的实验研究

——以尉氏县第一中学为例

王亚菲 廖博义

泰国格乐大学 泰国曼谷 10700

摘要:“焦虑心理”在临床也被称为一种心理疾病,它是一种心理和生理相互作用的结果,中学生的焦虑情绪大多来自于学习的压力,比较容易得到缓解。本研究通过音乐实验的方法根据高中生的心理发展特征开展了一系列音乐活动,实验也论证了这种音乐课堂模式对于当今中学生心理放松的可行性是非常高的,学生在这种音乐情绪的刺激下可以无形的释放内心的紧张。中学生的焦虑心理的形成原因往往比较单一,大部分同学的紧张心理都可以在这种积极的音乐情绪的感染下得到释放。本文选择了尉氏县第一中学作为研究对象,通过音乐治疗对其心理进行干预,最后提出了音乐活动舒缓焦虑心理的思考和建议。

关键词:尉氏县第一中学;音乐;焦虑心理;高中生

An Experimental Research on Music Relieving the Anxiety of Senior High School Students

— Taking Weishi County first middle School as an Example

Yafei Wang, Boyi Liao

Krirk University, Bangkok Thailand 10700

Abstract: “Anxiety” is also called a kind of mental illness in clinical practice. It is a result of the interaction between psychology and physiology. Most of the anxiety of middle school students comes from the pressure of study, which is easier to relieve. This study carried out a series of music activities based on the psychological development characteristics of high school students through the method of music experiments. The experiment also demonstrated that this music classroom model is very feasible for the psychological relaxation of today’s middle school students. Under stimulation, inner tension can be released invisibly. The cause of the anxiety of middle school students is often relatively single, and most of the students’ nervousness can be released under the infection of this positive music mood. This article selects Weishi Middle School as the research object, and uses music therapy to treat its psychology. Thoughts and suggestions to relieve anxiety.

Keywords: Weishi Middle School; Music; Anxiety; High school students

一、绪论

音乐心理效应本身属于音乐心理学的范畴,实际指的是音乐活动发生过程对于个体心理产生的反应与效果。音乐是德育教学的一种,本文基于音乐学科标准、音乐心理学、音乐治疗等相关文献的基础上,探究音乐活动对于高中生的心理健康效应的研究,外在表现于高中校园内部学习音乐歌唱、音乐欣赏、音乐舞蹈以及音乐创作等活动,这些活动可以有效调节校园内部文化氛围,营造良好的教学环境。

二、文献综述

1. 高中生焦虑心理成因

(1) 内部心理变化

① 学业压力巨大

高中生尚未成年,面临高中阶段较强的学业压力的抗压性相对较弱,容易产生焦虑心理。李丽(2021)认为高中阶段面临着高考压力,学习任务艰巨,学业难度也远高于初中阶段,这导致部分学生在繁重的学业中养成拖延习惯,难以如期完成教师规定的学习任务,而这种拖延习惯又导致其需要面对教师与家长的双重压力,导致其产生紧张与慌张的情绪^[1]。杨柳(2021)认为压力若是长时间没有得到有效疏导,就会滋生焦虑情绪。

而高三学生在超负荷的学习强度下, 面临一系列的阶段测验与学科考试, 其紧张与焦虑的情绪就会转化为焦虑心理。

②学生自我意识不断增强

Erome S. Gans (2021) 认为这个年龄的学生处于自我意识不断上升的年纪, 伴随着对于外界认知不断更新, 其更加希望得到家长、老师以及同学的认同, 但同样也很容易陷入不自信或自我否定的情绪之中^[2]。刘晓洁 (2021) 在《音乐治疗在疼痛治疗中的应用及展望》中提到, 焦虑心理外化在其行为上时, 就会表现为在学习及日常人际交往中的成人感不断增加, 更加倾向于追求特立独行, 而不爱与他人交流内心的情感, 也排斥于听取教师或家长的关心及意见, 对于自由的诉求较强, 甚至会采用比较偏激的方式证明自身的能力及价值, 这也是导致高中生焦虑心理形成的原因之一^[3]。

(2) 外部因素影响

①学校环境的影响

不同学生的心理特征或多或少存在一定的差异, 而这种差异还会体现在班级整体成绩上。平均成绩较高的班级而言, 学生的焦虑心理要严重得多, 成绩优异的学生与成绩相对不够理想的学生所能感受到的心理压力也存在差异。除学校外, Gutkin M, Brown R J, Mclean L, Streimer J, Kanaan R A (2021) 认为高中生对于人际交往问题也极为敏感, 非常重视外界对于自身的看法与认识, 学校环境中教师、同学的态度也会对学生的焦虑心理产生影响。

②家庭教育的影响

家庭教育对于学生个体的身心变化也起着重要的作用。尉氏县第一中学的学生年龄相对较小, 心智尚不成熟, Chong Seng Choi, Ang Jin Kiat, Tan Khai Pin (2021) 认为若家庭中存在父母利益、家庭不和谐等情况, 都可能会导致学生产生不健康的心理, 甚至家长极端、偏激的教育方式也会不断加重学生的心理压力。

三、研究方法与设计

1. 音乐实验对象界定

(1) 研究对象基本情况

本次实验在尉氏县第一中学高一、高二年级各三个班级中开展, 对的学生进行焦虑自评量表随即抽取测试, 进而得出实验数据。本次实验最终被试样本共计357人, 其平均年龄为17岁, 男生共计182人, 女生共计175人。

(2) 音乐干预实验活动方案

为了保证实现的科学性与客观性, 本次实验在尉氏县第一中学高一年级段中随机挑选三个班级、高二年级段随机挑选三个班级, 共计357位被试样本参加了实验。

在一个月的实验周期中, 6个班级357位被试样本分别参与了四次音乐干预实验。本次音乐干预实验为了综合判断音乐活动是否能够缓解尉氏县第一中学高中生的焦虑情绪, 本文在“60-70分”、“50-60分”、“40-50分”的学生中分别选取了5名学生, 编号为A-O, 这15名学生是本次实验的主要观察对象, 其焦虑量化前侧数据如图2.1所示:

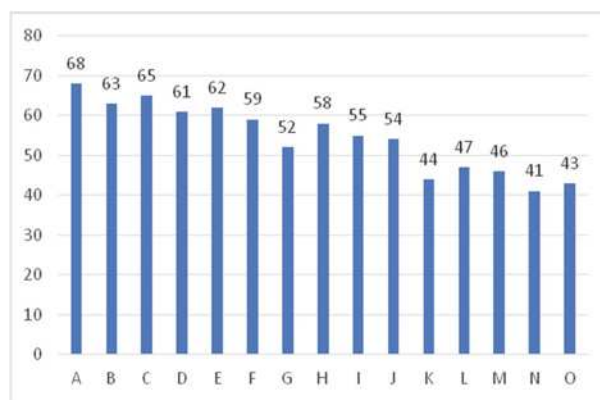


图2.1 主要观察对象“A-O”焦虑量化前侧数据

根据测试对象不同的焦虑心理特征, 本文在实验过程中对音乐作品进行分类, 并通过不同类型及方式的音乐活动, 采取引导方式对不同学生的焦虑情绪进行音乐干预及介入, 以实现释放负面情绪, 舒缓焦虑心理的目的。

2. 研究活动设计

(1) 音乐欣赏类音乐活动

乐曲《阿莱城姑娘》为管弦乐组曲, 音乐节奏缓慢、意境悠远, 对于轻度焦虑状态下容易紧张、不安或性情



图3.1 乐曲《阿莱城姑娘》音乐片段

急躁的尉氏县第一中学部分高中生而言,可以有效地舒缓情绪。本次实验过程中节选了第二曲的《小步舞曲》作为音乐欣赏片段,刘冰等学者(2021)在《广泛性焦虑障碍心理治疗研究进展》中曾提到木管音乐的音色明朗、纯净,可以有效地刺激到学生不安、紧张等焦虑情绪,有助于改善其身心紧张的情况,使个体的情绪变得松弛、自然,对轻度焦虑学生的焦虑心理进行干预,利用循循善诱的音乐引导其产生平静、愉悦的情绪^[4]。

(2) 音乐联想类音乐活动

聆听德彪西《牧神午后》,想象音乐场景,可以画出脑海里想象的画面。《牧神午后》是德彪西所作的一首印象主义音乐风格的管弦乐作品,乐队的色彩和音响营造出了一个充满想象和游弋感的意境。董立焕等学者(2021)提出作品描述了一个夏日,牧神与森林女神的故事。三只长笛在整个乐队编制中,为聆听者营造了一幕幕美妙的画面。古典的音色婉转柔美,并且具有历史意义,很容易唤起人对神的幻想。圆号的在音乐中的弱节奏,让人联想到牧神的慵懒形象,也渲染了整个音乐意境,让人的身体和心理都被音乐带入了一个非常放松的状态。



图3.2 《牧神午后》音乐片段

(3) 集体音乐表演音乐活动

杨菊丽等(2021)认为音乐节奏训练有益于放松身体,帮助学生集中注意力。在神经紧张得到缓解、身体放松下来时,音乐活动才能够更加有效地刺激大脑皮层,使其与学生的心理情绪达到共鸣,进而有效释放出学生的焦虑情绪^[5]。在训练过程中,本次实验将所有参与学生随机均分为六组,分别以三角铁、碰铃、沙锤、手鼓、

木鱼以及串铃这六种小型打击乐器跟随音乐合奏,具体节奏如图所示:

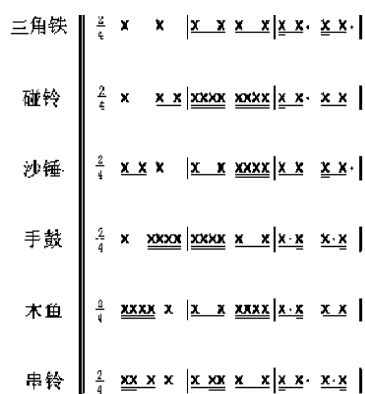


图3.3 节奏训练图

本次实验着重引导学生将注意力集中于节奏表演上,使其能够更加全面地感受到音乐自身的魅力。在节奏分组表演时,才加入不同的小型打击乐练习,在提升学生的合作能力的同时,着力于培养学生的艺术创造力。

四、研究结果与分析

1. 针对重度焦虑高中生的实验效果

(1) 音乐欣赏体验

实验过程的研究发现,尉氏县第一中学的高中生可以准确感知到音乐所传递的情绪体验,音乐以其特有的审美性可以更加直接地进入个体的内心,甚至会影响群体的发展。为了缓解焦虑心理,就应当对其情绪进行调节,通过聆听优美、轻柔的音乐释放紧张、不安的情绪。不同体裁、不同风格的音乐所传达出的情绪有所不同,对于不同的个体所能够激发的心理效应也存在差异。

(2) 音乐联想活动

这种音乐活动,在加深学生对音乐文化理解的同时,也激发了学生对音乐的表达,而正是这种表达有时候可以间接的观察到音乐接受者的内心世界,不同的学生音乐感受的结果往往呈现出了不同的心理状态。实验过程的研究发现:这种独特的方式,不仅能调动学生参与音乐活动的积极性,还能让学生尽情的抒发表达自己内心的情感。音乐想象可以促进生理和心理的放松,用音乐唤起学生的想象,可以缓解内心的紧张,将注意力集中到音乐意境积极的想象与感受中,聆听具有放松性优美音乐可以有效缓解心理的焦虑以及驱赶消极的思想。

(3) 集体音乐表演

高中音乐活动除了艺术社团,还经常会开展许多艺术比赛。以我调查的这所学校为例,在每一年都会有一个艺术节,学校会开展各种各样的比赛,有合唱、独唱、戏曲、器乐等多种形式。本次实验研究的合唱排练由于高中生正处于世界观形成的阶段,因此合唱的主题选择

的是爱国主义。班级的歌曲都是由学生共同投票选择出来的,最初学生的热情并不高,但是随着班级同学,男女声部之间不断的磨合,最开始很内向不愿意唱出声音的同学慢慢被潜移默化的带入了表演中。

2. 音乐活动干预实验成效

通过一段时间的训练,可以明显观察到,学生对音乐的积极性和主动性逐渐增加,愿意与同学交流讨论,对音乐表演也不再胆怯。一方面从学生个体来说,高中学生的内心世界多样且复杂化,对外界事物的敏感度也非常高,由于这种生理和心理的变化加上繁重的学习任务很容易产生一些消极情绪。对于尉氏县第一中学老师来讲,要准确把握学生的心理变化,用一个积极放松的方式来开展音乐活动可以达到音乐心理的最大效应;另一方面对于音乐活动的选择来说,面对中学生的焦虑心理,我们在进行音乐实验时,应尽可能的开展一些学生能够很容易接受理解的活动。例如在音乐作品的选择上,应选择一些情绪感受非常直观的,易听辨的。教师在组织过程中,要营造一个放松愉快的氛围,引导学生积极参与情感体验、音乐讨论、音乐表演,教师要带着音乐走进学生的内心世界。通过音乐活动帮助转化学生的消极的情绪,弥补积极乐观情感的缺失,从而使焦虑心理得到舒缓和改善。

3. 音乐活动干预优化措施

(1) 加强对音乐教学的重视

开展艺术活动,需要专业的老师,他不仅能清楚的了解学生的心理变化,还要有对专业灵活的应用能力,方法适用性很重要。老师在指导学生的过程中不够深度化,使学生真正参与到其中,才能达到心理的干预。专业老师对于方法的选择要有明确的分析思考,这种音乐活动对于高中生焦虑心理的缓解需要一个潜移默化的过程。研究音乐活动对学生焦虑心理的缓解作用算是对学校素质教育做的一个创新的尝试,也是积极且有效的。

(2) 学校层面强化宣传

学校可以加强宣传,可以联合心理健康咨询室开展一些相关音乐心理的讲座和社团活动来积极引导学参与,发挥心理健康咨询室音乐干预学生焦虑心理最大的作用。通过学校官方平台如官网、公众号、家长群加强学生和家长的认识了解,来帮助学校音乐活动更有效的开展。尤其是在大型考试前可以开展一些帮助调节情绪的音乐活动来转移学生紧张的压力。还可以把具有舒缓效应的音乐放在课间来播放,或者设计一些简单的团体音乐表演来作为学校的特色课间操,帮助释放学生的焦虑心理。

(3) 鼓励学生集体音乐活动

以尉氏县第一中学为例,学校的舞蹈社团曾多次在重要的艺术比赛中取得优异的成绩。学校有专门负责排练的舞蹈老师,还有一个负责管理教学的音乐老师,每一周都有固定的时间排练,内容有基本功的训练,舞蹈就是老师教授的一些成品的剧目,也有学生自行创编。学生除了要遵守老师制定的规则外,还要遵守所在舞蹈社团的规章制度。虽然参加这样的社团无形的增加了许多学习之外的压力,也失去了许多课外休息时间,但学生不仅没有受到影响,反而做得很好,无论是精神面貌还是学习态度都比其他同学较好一点。相比另一所学校的舞蹈社团就不太一样,这所学校只有一个音乐老师,因此他们在舞蹈、器乐这方面由于师资的薄弱就没有得到较好的开展。音乐社团属于学校的集体音乐活动,尤其是舞蹈、合唱、交响乐团可以调节学生的学习压力,对学生的焦虑心理进行早期的干预。

五、结束语

无论是学校音乐教育的发展,还是音乐心理效应的应用研究,都应该立足与音乐本身来不断的改革创新,加深音乐艺术与其他艺术的渗透结合,如舞蹈、戏剧、影视等,甚至包括与其他文化科目的综合,来拓展学生的审美情趣和文化视野。面对本研究形成的方法理论,笔者定会在今后的学习实践中带着这些问题进行更加深入的探索,根据学生的审美认知和需求形成更科学更系统的实践方法来完善弥补不足。如今社会高中生群体存在心理疾病的人数逐年递增,在诸多的方法措施中,我相信音乐对于缓解高中生焦虑心理的研究是一个值得挖掘的领域,也呼吁学校教育工作者,尤其是音乐教育工作者,积极的参与到这样的研究中来,发挥出音乐在学校素质教育中的最大作用,对学校音乐教育以及青少年心理健康教育的发展贡献出自己的一份力量。

参考文献:

- [1]曹颂源,孙丽娟.近十年国外音乐治疗研究热点与前沿分析[J].医学与哲学,2021,42(11):45-50.
- [2]周兆新,严叶良,苏旭江.音乐疗法对患者改良电休克治疗前的情绪干预[J].心理月刊,2021,16(11):91-92.
- [3]Emmelkamp Paul M.G.. Do we really need a process-based approach to psychotherapy?[J]. World Psychiatry,2021,20(3):
- [4]杨旭宗.浅谈古典音乐对大专学生心理健康教育的作用[J].艺术评鉴,2021,(10):183-185.
- [5]李丽.地方院校大学生音乐表演焦虑干预机制研究——以汉江师范学院学生为例[J].汉江师范学院学报,2021,41(03):39-45.