

音乐教育改进大学生心理健康状况的可行性分析^①

殷 瑛

(湖南工业大学 音乐学院, 湖南 株洲 412007)

摘要: 加强大学生心理健康教育已成为一个刻不容缓的问题, 音乐教育可以从健全人格、完善情感、促进人际交往以及缓解压力等方面来改进大学生心理健康状况。

关键词: 大学生; 音乐教育; 心理健康

中图分类号: J60-05

文献标识码: A

文章编号: 1674-117X(2010)05-0150-03

Feasibility Analysis of Improving Mental Health of College Students Through Music Education

YIN Ying

(Music College, Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan 412007, China)

Abstract: To strengthen the mental health education of college students has become an urgent issue, and a good way to do it is music education, which can benefit the students' mental health by forming sound personalities, perfecting emotion, promoting social interactions and alleviating pressure.

Key words: college student; music education; mental health

早在1989年,国家教委就以12.6万名大学生为调查对象,调查发现20.23%的大学生存在不同程度的心理障碍。近年来,由于心理问题造成的大学生行为偏差的个案不断增多,主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等方面,造成自杀、犯罪等十分严重的社会影响。北京师范大学纪宏教授在1378名大学新生中做过的一份调查结果就显示说,偶尔有自杀想法的学生占调查总人数的25%,经常有此想法的占7%。^[1] 甘肃省青少年教育研究所最近的几次心理健康调查表明,西北地区大学生的精神行为阳性检出率约为16%,心理处于不健康或亚健康状态的学生约占50%左右。中国疾病预防控制中心精神卫生中心公布的这方面调查结果也表明:“有18.6%~22.7%的大学生存在不同程度的心理健康障碍或心理异常表现。”^[2] 一系列的数据和事件提醒人们,关心大学生心理健康,加强

大学生心理健康教育,已成为一个刻不容缓的问题。

那么,什么是心理健康呢?从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。而现代大学生的心理问题主要有以下几方面的原因:

人格不健全。首先设定本文探讨的人格的内涵,“人格的定义有多种,阿尔波特(G. Allport)曾列举出50种不同的定义,说明了人格定义的概念分歧是很大的。但众多定义有一致的看法,即认为人格是人的行为风格或行为模式有关的概念。”^[3] 我国当代大学生大多是独生子女,父母在教育子女时如果过于溺爱,或缺乏责任感,甚至强加给子女他们不愿接受观念,迫使子女按照他们的理想方式生活。这些都将对子女的个性和行为产生不良影响,进而导致人格养成不健全。专家指出,任性、自私、缺乏集体合作精神等不良习性,不但易使大学生诱

^① 收稿日期: 2010-07-17

作者简介: 殷 瑛(1982-),女,湖南益阳人,湖南工业大学讲师,硕士,主要从事音乐学研究。

发心理疾病,还会使人产生暴力倾向和行为。

情感挫折。情绪稳定与愉快是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。大量个案表明,大学生因交友、恋爱所造成的情感危机,是诱发大学生心理问题的重要因素,有的人因此而走向极端,甚至造成悲剧。

人际交往障碍。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活,不知道如何与人沟通,不懂交往的技巧与原则,因而产生自卑、自闭等心理问题。

学习与就业压力。社科院教育蓝皮书《2005年:中国教育发展报告》指出:2005年应届大学毕业生真正签约者只有33.7%。近几年来,由于社会竞争的加剧,大学生就业前景越来越不乐观,如果不会释放压力,精神就会长期处于高度紧张的状态下,极可能导致强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病的出现。

二

目前,全国高校加强大学生心理健康教育工作正在全面铺开,许多院校专门开设了心理健康教育课程,设置心理健康咨询中心,但均收效甚微。因为大多有心理问题的学生都不愿进行心理咨询。以四川大学为例,拥有四川大学心理协会、阳光心灵志愿者协会等大约10个自助心理社团。但只有不到2%的学生在遇到心理难题时会选择求助心理协会社团。^[4]

因此,通过心理咨询等直接方式来解决大学生的所有心理问题既是不现实的也是不可取的,找到一个既能引起学生浓厚兴趣同时又能深刻影响他们人生观、价值观的切入点,将在很大程度上改善大学生心理健康状况。我们认为,音乐教育适合成为这一切入点。

美国学者霍斯曼在《艺术与学校》一书中指出,学生的成长离不开艺术,因此,我们不应该把艺术看成是这样的一个地方,在这里,学生能每年一次或几次地进行愉快的旅行。学生必须在他们自己的生存环境中时时刻刻都看到艺术,艺术作为学生表达兴趣、愉快、希望、需要、情感的方式,应伴随着学生的成长。蔡元培也深有感慨地说:“常常看见专治科学,不兼涉美术(即艺术,笔者注)的人,难免有萧索无聊的状态。无聊不过,于生存上强迫职务以外,俗的是借低劣的娱乐作消遣;高的是渐渐成了厌世的神经病。因为专治科学,太偏于概念,太

偏于分析,太偏于机械的作用了……抱着这种机械的人生观与世界观,不但对于自己毫无生趣,对于社会也毫无感情;就是对所治科学,也不过‘依样画葫芦’,决没有创造精神。”^{[5]175}而在艺术中,音乐又具有独特的价值和作用,因为音乐是艺术中最能直接地精密地接触人间的精神生活的艺术形式。通过音乐教育,可以针对以上问题做到:

健全人格。早在2000多年前,孔子就提出了“移风易俗,莫善于乐”、“兴于诗,立于礼,成于乐”的音乐教育思想,体现了音乐教育对于改造社会陋习、规范道德行为、健全完美人格等方面所具有的独特价值。丰子恺先生也说过:“教育史教人以真善美的理想,使窥见崇高广大的人世的。再从心理学上说,真、善、美就是知、意、情,知意情三而一并发,造成崇高的人格。”^[6]而真善美的关系在他看来,“美”是起着至关重要的作用的,他认为真、善为美的基础,美是真、善的完成。因此,他主张用艺术教育来养成真善美的健全人格。在艺术中他又最重视音乐,但同时也指出并不是所有音乐都有提升人格的作用,故而强调在学校中用健全的音乐施于教育,使国家民族健康发展:“艺术的健全与否,不但影响于人的性格,又关切于国家的兴亡,现今社会上那种不健全的图画与歌曲的流行,暗中在丧我民族的根气,欲匡正此弊,只能从学校的艺术科着手。”^[6]由此看来,高校音乐教育具有其他教育形式无法代替的作用,内容丰富的音乐欣赏活动吸引学生参与到各种体验中去,注重学生身心的投入和个性的抒发,帮助大学生摆脱功利、世俗的生活态度,用关爱、同情的态度去对待他人,从而培养一种真诚、宽厚的处世情怀。比如欣赏贝多芬的《第九交响曲》,这是一部宏伟而充满哲理性和英雄性的壮丽颂歌。作者通过这部作品表达了人类寻求自由的斗争意志,并坚信这个斗争最后一定以人类的胜利而告终,人类必将获得欢乐和团结友爱。大学生可以通过欣赏充分体验到音乐家高尚的灵魂,深刻感悟音乐中张扬着的光明与力量、至善与友爱、和平与友谊、崇高与伟大,从而得到无与伦比的奋进力量和精神支柱,进而帮助大学生从狭隘的个人世界中走出来,学会理解他人,关心他人。此外,音乐家在面临失败和挫折时的人生态度也有助于培养大学生积极、乐观的心理品质。

完善情感。情感作为事物能否满足个体需要的一种体验,涵盖有不同层次的内容。哲学上有情欲、情绪和情感之分;心理学上则有人将其分为生理层面、心理层面和社会层面的情感。审美教育是一种情感的教育,在审美活动中,这种与审美对象外在形式相对应的情感形态总是呈现为一种形式

化、秩序化的特性,它既可以规范、节制、净化人类生命中那些粗野、混沌而强烈的原始情欲,又可以使这种情欲得到合理的宣泄,因而它是使人这个自然“人化”从而走向文明自由的途径之一。而在所有的艺术门类中,音乐艺术是最直接、最强烈表达情感的艺术形式。因此,我们应该不遗余力地去发挥这些作用,通过聆听音乐、表现音乐和音乐创作活动来培养学生的精神理性、健康情感,使他们具有善良、友爱、宽容、亲情、互助、正义、富有同情心的品质,让他们获得审美享受的同时明白人生的真谛和快乐所在,从而以积极乐观健康的心态来面对人生。

促进人际交往。早在1973年,瑞士弗赖堡大学法雷尔的研究就发现,教授音乐能够增强学生们的社交能力和学科技能。1994年,美国人艾杰顿进行了一项有意思的研究,研究者在对发育迟缓(包括患孤独症的孩子)和发育正常的6—9岁的孩子进行分别教学时,将音乐整合到孩子的社会游戏中。他们发现,音乐极大地促进了两个小组成员的理解力和参与社会游戏的能力。他们也注意到,发育迟缓的孩子面对压力时的焦虑水平也下降了。^[7]托尔斯泰曾说:“艺术是人与人之间相互交流的手段之一。”“如果一个人读了、听了或看了另一个人的作品,不必自己作一番努力,也不必设身处地,就能体验到一种心情,这种心情把他和那另一个人联合在一起,同时也和其他与他同样领会这艺术作品的人们联合在一起,那么唤起这种心情的那个作品就是艺术品。”“艺术的主要吸引力和性能就在于消除个人的离群和孤单之感,就在于使个人和其他的人融合在一起。”^[8]¹⁰²因此,一切优秀的音乐作品,都是对人与人之间沟通与理解的呼唤,作曲家、演唱家、演奏家的创作和表演,都是一种与欣赏者的对话,而欣赏者的接受期待也正是对一次心灵交流的企盼。此外,音乐作为一种世界通用语言,具有超日常语言的对话传达功能。因为目前世界上还没有一种能表达明确语义的日常语言在通用,而人类又需要将自身的生存感受与经验鲜活地表达和传递,这种表达与传递可以通过音乐这种非语义性的语言得以实现。音乐虽然没有明确的语义,但它却能非常深刻、精确地表达自身的感受,海涅就曾经说过,语言停止的地方就是音乐的开始。“我们即使不懂意大利文,照样可以体会普契你尼割据的深远意蕴;我们即使不懂德语,仍然可以同莫扎特、贝多芬和瓦格纳的音乐产生心灵的共鸣。因此,非语词性的

艺术对话是人类彼此交流的普遍和有效的手段。”^[8]¹⁰²

缓解压力。音乐艺术除了具有审美教育功能外,还具有审美娱乐作用。通过欣赏音乐、参与音乐活动可以让人紧绷的神经放松下来,使人们的审美需要得到满足,获得精神享受和审美愉悦,赏心悦目、畅神益智,通过阅读作品或观赏演出,使身心得到愉快和休息。亚里士多德就说过:“消遣是为着休息,休息当然是愉快的,因为它可以消除劳苦工作所产生的困倦。精神方面的享受是大家公认为不仅含有美的因素,而且含有愉快的因素,幸福正在于这两个因素的结合,人们都承认音乐是一种最愉快的东西……人们聚会娱乐时,总是要弄音乐,这是很有道理的,它的确使人心畅神怡。”^[9]⁴⁵因此,通过音乐和音乐教育能有效缓解大学生精神压力,使他们正确审视内心世界、增强自信心,获得精神上美的享受。从提高大学生心理健康水平的角度出发,音乐教师要精心筛选欣赏曲目,有针对性地让大学生欣赏那些艺术价值高、积极进取的乐曲。比如,约翰·施特劳斯的《春之声》能够使人精神振奋,圣·桑的《天鹅》能够有效缓解心理压力等。这些乐曲能引领人们从抑郁、自闭的心灵空间走出去,进而感受生活的美好,眷恋生命的可贵。

参考文献:

- [1] 陈发军. 近几年大学生自杀多少[EB/OL]. [2007-05-29]http://www.xinhuanet.com.
- [2] 张力涛,陈瑞林. 大学生心理健康问题的疏导之策[J]. 人民论坛,2009(3).
- [3] 刘秀芬,黄悦勤,李立明. 人格障碍及其与父母养育方式关系的研究[J]. 中国心理卫生杂志,2000,14(2):96-97.
- [4] 何文宗. 大学生感情饥渴是犯罪主导因素[J]. 天府早报,2010-04-14(23).
- [5] 蔡元培. 蔡元培选集[M]. 北京:中华书局,1959:175.
- [6] 褚灏. 养成“健全人格”,造就“艺术的人生”[J]. 音乐研究,2007(4).
- [7] 邵远洋. 多听音乐可以提高交际能力[J]. 健康向导,2010(16)1.
- [8] 杜卫. 美育论[M]. 北京:教育科学出版社,2000:102.
- [9] 彭吉象. 艺术学概论[M]. 北京:北京大学出版社,2006:45.

责任编辑:李珂