

Study on the key role of musical potential in emotional release under stress situation

Hong Zhu

Ji'an Art Museum, Ji'an, Jiangxi, 343000, China

Abstract

Due to the intensification of social competition and the rapid pace of life, people are experiencing increasing pressure in their daily lives year by year. This can cause certain damage to mental health and reduce work quality and efficiency, ultimately threatening social harmony and stability. In response, music, as an independent art form with its own character, is a reflection of the human soul. As one of the non-verbal means of emotional expression, it has garnered attention for its excellent role in mood regulation and psychological recovery. This paper discusses how the potential of music plays a crucial role under stressful conditions, while also considering China's current development status, new directions in industry, and relevant policies. It explores the prospects and directions for music in the new era, focusing on its potential functions and analyzing its role as a tool for emotional release from the perspectives of cultural and educational development and technological advancements in the new era.

Keywords

musical potential; emotional release; stress situation; mental health; policy support; industry development

论音乐潜在在压力情境下情绪释放的关键作用研究

朱虹

吉安美术馆, 中国·江西 吉安 343000

摘要

由于社会竞争激烈程度增大, 加上社会节奏过快等因素的影响, 人们在日常生活中承受的压力逐年增加, 会对人们的精神心理造成一定的损害, 同时也会降低人的工作质量和效率, 进而会危害社会的和谐稳定。基于此, 音乐是一种独立品格的艺术, 是人的心灵世界, 音乐作为情感的非语言表达方式之一。就此引起了人们的关注, 并发现其具有很好的情绪调节作用与心理恢复能力。本文在阐述音乐潜在在压力情境下起到关键作用的同时, 还要结合目前我国的发展情况以及行业发展的新方向、国家出台的相关政策等, 阐述音乐在新时代的发展前景和方向。主要从音乐潜能出发, 分析其功能作用, 继而从新时代的文化教育发展情况与科技发展的角度论证音乐作为情绪宣泄工具的发展前景。

关键词

音乐潜能; 情绪释放; 压力情境; 心理健康; 政策支持; 行业发展

1 引言

在当今社会, 压力已成为一种普遍存在的心理状态。无论是职场竞争、学业负担还是家庭责任, 人们在日常生活中常常面临各种形式的压力。这些压力如果长期得不到有效地缓解, 可能会导致焦虑、抑郁等心理问题, 对人的身心健康有着广泛且深远的影响。因此, 如何科学有效地进行情绪管理, 成为现代人必须面对的重要课题。

2 音乐的特性与潜能

2.1 音乐基本特性之探讨

节奏是音乐的基本要素, 也是音乐的骨架, 支撑整首音乐。正是由于轻重快慢交替出现的节奏, 使得人们在听到

节奏响起时不自觉地地点头、击掌, 身体会跟随节奏不自觉地摆动, 这是人体对节奏的自然反应。通过旋律, 能够表达出人们的情感, 音调高低不同能够传递出各种情绪状态。对于旋律的表现力, 可以通过观众的共鸣强度得以体现 [1]。

2.2 情感表达与感染力研究

音乐作为一种媒介, 其能够充分发挥情感表达的功能。通过音乐中不同音符之间的特殊组合, 也能将作曲家内心的情感进行展现。在音乐中, 速度慢的旋律以及大提琴、钢琴等曲目, 能够流畅出忧郁的情感状态, 而交响乐中的乐曲, 则能将忧郁情绪转变为激昂亢进的情绪。

2.3 音乐潜能的多维解析

除了音乐作品中的节奏、旋律表现出的功能, 其潜能还能够体现在人的生理、心理多种维度中。在心理方面, 我们在聆听乐曲时, 将自己交付给音乐, 融入音乐里, 让自身的脑海中自动浮出相关的画面, 唤醒美好的回忆, 唤起一种

【作者简介】朱虹 (1975-), 女, 中国江西吉安人, 本科, 二级演员, 从事二胡演奏研究。

类似的感受,或者是在你感到孤单寂寞、情绪低落之时感受一种稍微快乐的心境,达到身心放松的效果。同时,音乐还能够舒缓人们紧绷的神经,让人的情绪更加稳定。

3 压力情境下的情绪反应机制

3.1 压力对情绪和身心的影响

当处于压力情境刺激之时,一系列变化在个体的身心层面均会显现。会头晕、脱发、麻痹针刺等生理反应。会使支配胃液分泌的自律神经产生异常,容易造成胃液过剩,而伤害胃黏膜,使得胃、肠壁出血,造成胃溃疡等。由此,在人体内部将形成一种应激状态,情绪的波动性将会逐步增强,焦虑、愤怒等负面情绪将会被无限放大。在这个过程中,人的认知功能也会出现一定的障碍,对于事物存在片面的感官认知,注意力往往集中在压力源上,消极的状态会使人们难以从中摆脱。

3.2 情绪释放的必要性

长期处于压力状态会导致交感神经系统持续活跃,从而导致心率加快、血压升高,进而增加心血管疾病的风险。研究表明,长期压力与冠心病和高血压的发展密切相关。及时地释放情绪压力至关重要[2]。

4 音乐潜在在压力情境下情绪释放的心理机制

4.1 注意力转移与心理脱离

音乐的魅力可以净化人的心灵,沉浸于音乐世界的人,可使个体的注意力从压力源上转移,会将自身的思维关注点集中到音乐的歌词、旋律以及节奏中,感受旋律的变化起伏、节奏韵律的不同以及歌词具体的含义等,暂时忘记外界的压力。这种注意力转移的方式能够让人们与压力形成脱离状态,更容易感受到生活的乐趣,去热爱生活。

4.2 情感共鸣与情绪宣泄

音乐歌曲中所传达的情感能够与人们内心深处的情感形成积极的共鸣。在压力的环境中,凡用文字说不出的情感,音乐恰恰可以为这些无法言语的情绪提供一个良好的宣出口。当人们听到与自身情感相符合的歌曲时,会感到一种情感的契合,仿佛这首歌就是在诉说自身的情感遭遇,从而引发个体的情绪宣泄。

4.3 激发积极情感与心理暗示

许多音乐作品都蕴含着积极向上的情感元素,如希望、勇气、乐观等。在压力情境下,这些积极情感的音乐能够激发个体内心的正能量,改变其消极的情绪状态。同时,音乐也具有一定的心理暗示作用,重复聆听一些积极健康的音乐,会让个体在潜意识里接受这种积极的心理暗示,逐渐树立起战胜压力的信心。例如,在运动比赛中,运动员们在赛前听一些激昂的运动主题曲,这些音乐能够激发他们的斗志和自信心,使他们在赛场上更好地发挥自己的水平,同时也有助于缓解比赛带来的压力[3]。

4.4 促进身心放松与神经调节

舒缓美妙的音乐能够对个体的身心起到放松作用。从生理机制上看,音乐通过听觉神经传入大脑后,会影响下丘脑、垂体等神经内分泌机构的功能,促使身体分泌内啡肽等神经递质。内啡肽具有类似吗啡的镇痛和放松效果,能够减轻身体的疼痛与紧张感。同时,音乐还可以调节大脑皮质的兴奋与抑制过程,使紊乱的神经系统功能恢复正常,进而达到身心放松的目的。当身体处于松弛状态时,情绪也会随之变得平稳,压力感也会大大减轻。

5 音乐潜在在压力情境下情绪释放的实践应用

5.1 音乐治疗的应用

音乐治疗是专业性的学科领域,通过使用音乐的各种手段和形式,帮助患者缓解,改善心理健康状态、舒缓压力、表达情绪等。临床实际工作中,音乐治疗师会对患者进行个性化定制音乐治疗方案,比如焦虑症患者在治疗中可能采用渐进式肌松训练与音乐相结合的方法,在聆听柔和抒情的音乐时,逐渐放松身体紧张状态下各个部位的肌肉,进而从音乐角度入手引导患者自我放松,缓解焦虑状态。抑郁症患者可以采用表达性音乐治疗,即利用含有高昂、积极情感内涵的音乐作为治疗依据和手段,利用其歌词创造、乐器演奏等音乐活动,激发抑郁者内心的动力与激情,促使其逐渐摆脱抑郁症。

5.2 日常音乐休闲活动的作用

人们的日常生活也可以通过不同的音乐形式对压力和紧张情绪进行排解和调节。例如人们可以通过观看音乐会的形式对自身进行释放。当人们在观看音乐会的过程中,能亲身感受到音乐的魅力和音乐厅所形成的欢乐气氛,同时与音乐家们和其他观众一起形成情感上的共鸣。这样的沉浸式音乐能够让人们忘却平常生活中存在的烦恼和压力,让自身陶醉在音乐所带来的健康情感中。此外,还可用唱歌的形式对自身造成的压力和紧张情绪进行释放。人们在唱歌时是可以锻炼肺活量的,要想把歌唱得声音又悠扬又能传得比较远,这个时候其实就需要我们的一个呼吸控制,而呼吸的控制锻炼的就是呼吸的肌肉。其中最重要的就是我们在唱歌时心情是比较愉悦的,通过歌声能够将自己内心所积压存放的情绪抒发出来,都能对自身的压力造成一定的缓解,对自身的放松起到一定的作用。再次还可以选择学习乐器演奏的形式来进行表达。当在学习乐器的过程中,是需要将精力集中去理解音乐作品的中心内容以及关注乐曲中的速度、指法、轻重缓急的各种符号,因而对压力进行转移;对自身的专注力和耐心进行锻炼。当能够熟练地演奏出一首曲子的时候,所产生的成就感足以增加自信对自身的压力起到缓解作用[4]。

5.3 校园与职场中的音乐应用

音乐在学生压力舒缓上也有广泛地运用,包括设置音乐欣赏、合唱团等活动。音乐欣赏课,可以让学生接

触学习丰富多彩的优秀音乐作品,提升音乐素养和审美能力。在欣赏中放松心情,减轻学习疲劳;合唱团活动注重团队默契配合的精神与集体合唱氛围的快乐,学生通过合唱活动在排练以及演出时,不仅可以锻炼音韵表达能力,还可通过交流、合作、共同追求演唱完美,舒缓学习压力,同时提升自信心,增强团队凝聚力。在工作中,也有重视背景音乐的运用,选择轻松好听的背景音乐在任务完成后播放,营造轻松的工作氛围,消除工作中的压力感。

6 国家政策对音乐潜能发展的支持与引导

国家以发展政策促进了音乐潜能的发挥,近年来国家非常重视发展文化产业和促进人民的身心健康,在国家一系列促进发展的措施中包含了对挖掘并运用音乐潜能的重要政策方针。

首先,就文化产业发展而言,国家提出“文化自信”的要求,强调发展传统文化和现代艺术相互融合的产业形态,制定的《“十四五”文化发展规划》中就明确提出要“加强公共文化服务体系建设,提升全民文化艺术素养”,给音乐教育和普及发展提供了良好的环境支持,也利于挖掘出优秀音乐人才的潜力,发掘出更多积极健康的新人新曲。

其次,在心理健康服务体系构建方面,国家不断加大对心理健康服务的投入力度。《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出,要“加强心理健康服务体系建设,推进心理健康服务均等化”。在此情景下,音乐作为一种非药物疗法,被纳入心理健康服务的重要组成部分。政府鼓励各级医疗机构、社区服务中心和学校等机构开展音乐心理辅导项目,推动音乐潜能与心理健康服务的深度融合。

此外,国家对于音乐教育改革也进行了积极探索,《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中要求“加强美育教育,提升学生综合素质”,音乐教学课时得到保证,教学方式不断改进创新,给予学生更多走近音乐、挖掘音乐潜能的机会。

我国还在鼓励科技创新与音乐产业融合发展方面推出了一些重要措施,《“十四五”数字经济发展规划》中提出,“推动人工智能、大数据等技术在文化产业中的应用”,也正因如此,借助这些新技术手段发掘和扩大音乐的发展潜力就获得了很大的空间,在音乐教育、音乐治疗以及音乐娱乐等方面得以更好地应用与传播。

7 音乐潜能在未来社会中的应用前景

随着科技和社会发展,音乐潜能将会在以后社会被使

用得更加广泛,在个人层面、组织层面以及社会层面都会成为人们情绪调节、心理调适和文化建设的重要方式。

对于人自身来说,挖掘音乐潜能可以更好地为个体提供个性化心理支撑,在未来,音乐产品的服务越来越往用户个人的方向发展,以大数据以及人工智能作为依托点,根据不同的人群推送最适合他们的情感,实行更有效的针对性情绪调节以及心理干预,利用个性化的音乐提升情绪上的调理作用。

在组织层面,音乐潜能是企业开展管理工作、文化建设的元素,也是企业运用音乐打造良好工作环境、提升职工归属感幸福感的有效举措,给予企业全方位的心理滋养。

从社会层面,音乐潜能将有助于建设和谐社会。我国社会越来越关注心理健康的建设,更多的精神情感类项目将会出现于公共健康体系,例如:建立社区音乐角、公共音乐空间等各类新型文化空间,让人们对自己的心理健康给予更多的关注和力量,使得群众积极宣泄自己的不良情绪,营造良好的情绪气氛,从而更好地推进社会发展[5]。

8 结语

音乐潜能是人类富有内涵的情感表达方式和心理调节功能,其在人处于压力状态下的情绪宣泄中有着无与伦比的重要价值,只有掌握了相应的技能才可做到合理调适自身的情绪。人们对音乐潜能进行不断研究与开发,有利于更好地掌控自己内心情感的变化,同时也为社会发展作出了巨大贡献。当下正处于社会高速发展的时代,人们的心理问题愈发突出,所以加大音乐潜能的价值挖掘是十分重要的。除此外,政府大力推行各项相关政策,音乐相关行业不断发展创新,社会大众的主体意识不断提高,这些都促使音乐能发挥更多的价值。

参考文献

- [1] 颜瑶卿.一曲多玩:幼儿音乐潜能开发的实践探索——以音乐《遇见》为例[J].福建基础教育研究,2024,(12):112-115.
- [2] 孔维宇.论音乐情绪诱发机制兼及音乐教育的相关思考——以音乐期待为例[J].大众文艺,2022,(15):89-91.
- [3] 余定聪.音乐活动舒缓高中生焦虑心理的实验研究[D].广西师范大学,2020.
- [4] 马宏全.促进学生音乐潜能发展的策略探索[J].成才之路,2020,(01):126-129.
- [5] 张倩.用户评论与神经质人格特质对音乐情绪的影响[D].南京师范大学,2019.