

# 浅谈音乐与人类精神的联系

王汝琳

河南师范大学音乐舞蹈学院

**[摘要]**“音乐是人生的快乐之源，是生活的调味剂，是陶冶情操的催化剂。”音乐也被称为人类精神的食粮，但音乐的创造发展也离不开人类精神世界的丰富变幻发展。音乐也对人类精神起到积极或消极的影响。音乐与类精神二者紧密联系相互影响发展。

**[关键词]** 音乐；人类精神世界；发展；积极影响；消极影响；相互促进

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1024

## 一、音乐对人类精神的积极影响

科学研究表明听音乐是一种舒缓压力的最好方法。任何一段音乐，都是有它自己的内容。音乐对于作曲者来说，就是传递作曲者的心声，就是作曲者的语言，这层关系和诗人笔下的诗句是一个道理。诗歌在过去，常常起到调节心情的作用。就比方说唐代诗人李白，那真可谓是越是忧郁，越是压抑，越是喝酒，越能写出超凡脱俗的诗句。在生活中音乐也同样有此成效，甚至可以说，音乐对生活的影响是巨大的。说起积极影响更广为人知的名词是音乐治疗，音乐治疗（MusicTherapy）是一门年轻的应用学科，涉及学科广泛，应用领域庞杂，流派思想丰富，因此由音乐治疗学的发展状况来说，并没有一个统一的学科定义标准。这是因为音乐治疗学毕竟是比较年轻的学科，还因为不同国家、不同民族的音乐治疗师，受不同的文化、历史、经济、政治、医疗条件等多方面因素的影响，加上各国专家开展音乐治疗的领域及治疗方法的不同，所以产生了不一致的定义。简单地说，音乐治疗就是运用一切音乐活动的各种形式，包括听、唱、演奏、律动等各种手段对人进行刺激与催眠并由声音激发身体反应，使人达到健康的目的。而目前我们已经知道的是，长时间处于压力之中会导致人的应激系统功能紊乱，从而对我们的身心健康造成一系列的消极后果——比如高血压、胃溃疡，以及抑郁症等。而音乐治疗也因为能有效改善这些状况进入了更多人的视野里。

用音乐来改善健康状况的历史由来已久。但是，听上几段看不见又摸不着的旋律就能使我们舒缓下来——这背后的原理是什么呢？针对这一问题，日本顺天堂大学（JuntendoUniversity）的板尾健一（kenichiItao）及其合作者设计了相应的实验程序对此进行了探究，结果表明，听古典音乐可以让我们舒缓压力、放松身心；与此同时，疗愈纯音乐也有一定的放松效果。就像德国诗人兼作家伯特霍德·奥尔巴赫（BertholdAuerbach）曾经说过的那样：“音乐可以洗去灵魂在日常生活所沾染的尘埃”。尽管说这话的时候，奥尔巴赫可能没有考虑过背后的科学依据。

而音乐的疗愈也不仅存在于实验室和科学家的实验数据中，就日常生活而言，各个视频、音乐平台上兴起的助眠直播，白噪音、AMSR等助眠的音效等等也是一种对人类精神的疗愈。中国睡眠障碍人群基数大，睡眠问题形势严峻。卫生部调查显示，2018年我国各类睡眠障碍患者约占总人口的38%，高于世界27%的比例。2020上半年疫情导致的长时间居家，更加剧了这一状况，调查显示，虽然大部分人睡眠时间多了，但人们的睡眠时间整体延迟了2到3小时，对睡眠问题的搜索量也增长了43%。虽然助眠市场中有很多与音乐无关的但大部分还是依靠轻柔的音乐等等。

音乐的疗愈不仅有助眠功能，不同的音乐有不同的功能，

列入夜晚学习或刷题听一些鼓点紧密节奏快的也可以帮助人们更好的投入学习不犯困；音乐可以纾解压力，避免因自律神经紧张失调而导致慢性疾病的产生；音乐可以刺激脑部，活化脑细胞，适当的音乐刺激对脑部的活动有很大的帮助，甚至达到防止老化的功效；音乐的旋律可以使婴儿呼吸平静、心跳减缓，让婴儿减少哭闹次数，缓解婴儿内心的不安。

音乐对人精神的积极影响也不仅仅在于音乐的疗愈，最近因参加《乘风破浪的姐姐》而重新大火的王心凌的音乐作品也让很多人的记忆回到了美好的青春中，也让我想起了前段时间周杰伦等十几年前的“老歌”又重新在各个平台播放。到底是时尚是一个轮回还是现在歌曲实力较差，我倒认为这两者占有一部分原因，但最多的还是这些歌曲在那些年带给了人们精神上一些特定的回忆，而时隔多年重新回听不仅是因为久经传唱而不衰的实力，还有的是自己回忆的滤镜，当然这些音乐作品也是让人们产生了积极的情绪价值才能重新大火。

音乐对人的精神的积极作用在很多方面得到很多体现，歌曲《老男孩》的爆火让很多为生活奔波的人流下眼泪；2011年的利比亚撤侨行动中面对没有护照的亚洲面孔，唱国歌成了表明身份获得安全的最好办法，国歌是中华民族的时代最强音，她在另一个国度的绽放，也是如此有力。中国人在灾难面前在恐惧面前唱起国歌来振奋人心增强信心也是国歌给我们带来的积极影响。

## 二、音乐对人类精神的消极影响

音乐作为一种艺术表达自然有好的正向的表达也有坏的消极的表达。而音乐特别是流行音乐现在的发展大多和伤感失恋失意等等表达负面情绪的歌曲，美国一项最新研究显示，自20世纪50年代以来，西方流行歌曲歌词内容更悲伤、更愤怒，呈现越来越消极的趋势。劳伦斯理工大学研究人员分析20世纪50年代至2016年入选美国“公告牌百强单曲榜”的6000多首歌曲所含歌词，得出上述结论。研究人员在最新一期《流行音乐研究杂志》季刊发表文章，说他们借助自动定量情绪分析发现，60多年来，流行歌曲中悲伤、愤怒的表达增多，关于快乐的内容减少，而这必然与歌曲带给听众的感受相关。

研究人员说，20世纪50年代中期的流行歌曲愤怒元素最少；80年代的歌曲内容充斥“恐惧”情绪；90年代中期表达愤怒的歌词多；21世纪以来，表达“悲伤”的歌词多。“总体而言，研究结果清晰展示流行歌曲越来越消极的趋势”。

在经典音乐中，有大量表现忧郁、失望和死亡这样的题材。如果一个人的情绪被音乐带入消极的方向，加上暗示和移情对于不同个体的作用，结果就难以预测。二战的时候，希特勒手下可以把莫扎特的音乐演绎成纳粹音乐，来灌输反人类的思想，也说明了音乐并不总是积极的。琴瑟之声也可以伤人于无形，比如在中国小说或影视作品中，洞箫吹奏能迷乱心智、慑人胆魄。比如，武侠小说中最著名的莫过于《射雕英雄

传》里东邪黄药师那让人闻风丧胆的箫声了，他可以在数里之外让人迷失心智，五脏俱裂。武侠小说是虚构的，不管是黄药师的箫声也好，还是六指琴魔的琴音也好，表达的是一种现实可能，文学表现就是夸张的。但是也有真实的消极音乐例子

十几年前，湖北长江大学一名大三的学生因为听了一首被称为“死亡音乐”的乐曲就当场晕倒，并从此陷入极端的恐惧心理之中。中央电视台2005年7月6日在“科技博览”节目中曾以此做了一档节目。这首歌叫《黑色星期天》，也叫《忧郁的星期天》，是一首很普通的歌曲，就是略带忧伤。这首歌在历史上确实存在，是由匈牙利作曲家鲁兰斯查理斯于20世纪三十年代创作的，略带伤感，曾广为流传。湖北长江大学心理咨询中心教授丁万涛后来分析，不良心理暗示是造成这个同学听了这首歌之后，产生极其消极反应的根源。音乐是通过旋律、节奏等音乐要素来传递某种情绪的，是向人们作心理暗示。心理暗示分为良性暗示和不良暗示，接受良性心理暗示能够产生积极的结果。但不良暗示，就会使人感到害怕、痛苦、绝望，甚至产生一些非常极端的念头。问题的关键是音乐的受众

到目前为止，无论是音乐学研究、心理学研究，还是社会学研究，都不能指出哪一首或哪一类音乐，可以直接诱发自杀或者是导致绝望。就比如前文提到的那首歌，恐怕世界上听过的人数以千万计，然后从它诞生的1933年到1945年这13年间，还是有100多人因为听了这首歌而走向绝路。从统计学的角度看，这是个概率事件，但也不算一个偶然事件。

这其中有两个关键要素，第一是这首歌的旋律确实比较消极；第二是听的人被暗示性非常高。第二个因素非常要紧。其实，喜欢听音乐的人基本都是被暗示性很高的人，这个人本身的信念和情绪很重要，俗称“三观”很重要。听音乐听到绝望，是他的认知和当时的情绪在起作用，而音乐作品本身是带有提示和催化作用的。

### 三、音乐与人类精神发展相互影响

以上文讲到的音乐对人精神的负面影响来说，音乐对人的负面影响归根到底是作曲者的情绪影响或者经济市场的影响。像上文的研究报告作者之一利奥尔沙米尔说：“歌词所表达情感的变化并非完全反映音乐人和词作者的想法，而更多是与每年音乐消费者想听的相关。”经济下行给大家带来的是实实在在的压力，房价上升，物价上升，生活和工作压力进一步加大。

大家想听或者共情与这类的音乐作品，所以表达负面情绪的音乐作品层出不穷。“网抑云”就是最好的表现。这一词由来已久。早在几年前，音乐App网易云的评论区开始充斥着各种伤感文学，我们每个人似乎都曾有过这样的经历：夜色渐深，经过了一天的忙碌，终于可以舒舒服服地躺在床上睡一觉了。在入睡之前，我们的大脑中闪过一些凌乱的画面，也许是白天没有发挥好的吵架，也许是想起了多年未联系的挚友，也许是领导的责备和工作中出现的纰漏……渐渐地，思绪渐行渐远，配合着耳机中低沉缓慢的音乐，我们开始感觉到伤感，这种情绪逐渐积累，最终如决堤一般，一泻千里。到了夜深人静的夜晚，被压抑的情绪就像一只被释放的困兽，在黑暗的掩护下啃噬人的理智。而第二天，我们往往又会对自己昨晚的失态感到惊讶和难堪。这种症状被称为“深夜情绪综合征”，这并不是病，而是由人类生理机制和节律造成的正常现象。而就是这些压力导致的情绪宣泄也大大促进了表达负面情绪的歌曲诞生。音乐也受人类精神发展而变化。

有负面情绪表达的音乐作品也不乏正向积极传递美好情绪价值的音乐作品。在汶川地震后也诞生了很多鼓励怀念类的歌曲，百名歌星赈灾歌曲《相信爱》，徐誉滕赈灾歌曲《星星和我睡不着》，刘德华填词两岸三地200位明星艺人赈灾歌曲《承诺》，汪峰抗震救灾歌曲《直到永远》……还有周杰伦的《稻香》也是因汶川地震而创作的。灾难带给人们的是伤痛但我们还有美好的未来我们要不忘伤痛砥砺前行，也因此创造出很多优秀音乐作品。再比如在受帝国主义剥削入侵的时期中诞生出无数优秀音乐艺术作品。九一八事变后，“音乐救国”思想兴起，黄自创作的《抗日歌》、何安东创作的《奋起救国》等最早的抗日歌曲出现。随后，抗战歌曲如雨后春笋般在中国大地上繁盛起来并持续发展。诸多歌曲都把国家意识、民族意识置于首位，《黄河大合唱》《送棉衣歌》《毕业上前线》《祖国的孩子们》《农村妇女救亡曲》等，抗战歌曲以跳动的音符绘制出全民族抗战的恢宏画面。抗日救亡和后面的走向共和时期的歌曲产生大多是受人们积极的精神面貌和迫切愿望创作的歌曲，所以说音乐作品的创作发展也受人类精神影响。音乐与人类精神二者相互影响紧密联系。

### 结语

哪里有人类的足迹，哪里就有音乐。它既可以自娱，也可以娱人，更可以通过音乐音响的信息，来传达交流人与人之间的思想感情，古今中外无不如此。特别是人类越进化、越发展，音乐的复杂性、细致性、多样性越是明显，并且大部分音乐已经超越了国家民族、人种的界限，以人类共同的感情语言特性，来进行相互间的感情交流，特别是器乐曲更是如此。因“喜、怒、哀、乐、忧、思、苦”这些感情属性，只要是人类，都会有相同的感知，至于其深度如何，那倒要视具体作品来定了。中外许多著名的学者，在平时大多是音乐爱好者，或是兼有音乐家的才华，在音乐艺术的潜移默化的影响下，使他们在科学上、学术上的成就，有着一定程度的相互影响作用。如天王星发现者是美国威廉赫歇尔，他常常在巴黎圣母院举行音乐会；如法国思想家卢梭，还编写了符号谱及音乐辞典，他说：“我在科学上的成就，很多是由音乐启发的”；更如爱因斯坦还是小提琴演奏家，巴尔扎克、高尔基他们都是音乐爱好者。再从音乐对人们道德、意志、品格、情操来说，也会在“随风潜入夜，润物细无声”的情况下有所影响。虽然，不能完全像我国古代儒家那样，把音乐艺术对道德的作用扩大到相当巨大的地位，正所谓“乐者，德之华也”。“审音而知乐，审乐而知政”等，但多听高尚的音乐，确实会使人们的情趣高洁起来，多听铿锵雄壮的声音，也会使人们意志坚强起来，情绪高昂起来。因为它是人们精神状态的一种反映，当然，黄色的、低级情调的、庸俗的音乐，也同样会在潜移默化过程中，使人意志衰退、情趣低落，甚至陷入想入非非的魔阵之中。去积极地聆听音乐吧，它会使你品格高洁，性情儒雅，会使你生活美轮美奂，情趣盎然！

### 参考文献：

- [1] 风清扬. 音乐疗愈师：为更多人带去精神抚慰[J]. 现代妇女, 2021(05): 36-37.
- [2] 南晓萍. 音乐是人类精神爆发出的火花——以“乐圣”贝多芬交响曲的创作精神为例[J]. 黄河之声, 2016(04): 80.
- [3] 宋蕾. 浅谈音乐在人类精神世界的重要性[J]. 音乐时空, 2014(18): 154.