

音乐对藏族大学生心理健康的调适作用

凌芷嫣 唐聪 尉一帆 林川智

西藏大学

摘要：本研究旨在深入探索音乐在藏族大学生心理健康调适过程中的具体作用。通过对藏族大学生实施一系列的音乐教育与干预，分析其在心理状态上的变化，从而评估音乐在心理健康调适中的实际效果。研究表明，音乐能有效提升藏族大学生心理健康水平、证明了音乐在心理健康领域中的独特价值。

关键词：音乐；藏族大学生；心理健康；调适作用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.11.244

引言

随着全球化的加速发展，大学生心理健康问题备受关注。藏族大学生作为独特文化群体，其心理健康状况尤为重要。音乐作为一种普遍的艺术形式，具有潜在的心理健康调适功能。本研究聚焦于音乐对藏族大学生心理健康的调适作用，通过科学的方法探索音乐在心理健康领域的独特价值，为藏族大学生心理健康调适提供新的思路和方法。

一、研究背景

近年来，随着社会的快速发展和竞争加剧，大学生的心理健康问题日益凸显。藏族大学生作为多元文化背景中的一部分，其文化背景、生活习惯等与汉族大学生存在较大差异，其心理健康状况受到多方面因素的影响也具有一定特殊性。

音乐作为一种无国界、跨文化的艺术形式，具有独特的魅力与价值，在人们的日常生活中扮演着重要的角色。目前已有研究已经证明，压力、焦虑等情绪对心率（HR）、血压（BP）和心脏有一定负面影响，音乐对焦虑和抑郁等情绪有有益作用。音乐的心理影响是强大而广泛的，包括改善认知表现、减少压力和提高睡眠质量等。

音乐的频率、振幅和波形等物理特性可以影响我们的听觉感受。高频率的声音在波形图上表现为波形更加密集，周期更短，而低频率的声音则波形更加稀疏，周期更长^[4]。这种频率的变化可以引发不同的情绪反应。其次，音乐的和声、力度和音乐结构等音乐特性也会影响我们的情绪^[5]。此外，音乐的类型和曲风也会对情绪产生不同的影响。轻松愉悦的音乐可能让人心情舒畅、放松愉悦，而悲伤哀怨的音乐则可能引发人们的悲伤情绪^[6]。因此，在选择音乐时，通常会根据自己的情绪状态和需求来选择不同类型的音乐。

二、研究方法

为了研究音乐对大学生心理健康的调适作用，本研

究采用问卷调查和实验研究相结合的方法^[1]。首先通过问卷调查了解藏族大学生的心理健康状况和音乐喜好；然后在完成问卷的学生中，设计实验组和对照组，对试验组进行为期一个月的音乐调适训练。实验结束后，对比两组学生的心理健康水平变化得出相应结论。

三、不同种类音乐对身心健康调适作用

问卷调查结果发现83%的受试者发现快速的音乐使他们振奋。几乎所有的受试者都认为音乐可以帮助控制压力。听音乐可能是一种减少焦虑和抑郁的潜在治疗方法。

（一）民族音乐

民族音乐能够刺激大脑活动，提高认知功能和创造力。根据中医理论，五声与五脏相对应，不同的音乐能够刺激和调和相应的脏器功能，对身体健康产生积极影响。

缓解压力与放松身心：五声音乐具有舒缓、宁静的特点，如宫调和羽调的音乐，常用来帮助人们缓解压力，放松身心。**提升心情与激发活力：**徵调和角调的音乐通常具有欢快、活泼的特点，能够提升听者的心情，激发其内在的活力和积极性。**促进睡眠与休息：**羽调音乐以其清幽柔和的特点，有助于促进睡眠和休息。

（二）古典音乐

古典音乐对心血管系统和隐性情绪有积极的影响。音乐通过多种潜在的机制来影响心血管系统，包括自主神经系统和迷走神经，它们通过与音乐同频来放松身体。

波形与旋律：古典音乐的波形往往呈现出优雅、庄重的旋律线，有助于平复激动的心情，使人心境平和；**节奏与心理调适：**古典音乐的BPM通常较为适中或偏慢，这种稳定的节奏感有助于放松身心，减轻焦虑和压力；**频谱与和谐：**古典音乐在频谱上通常展现出宽广的音域和丰富的和声结构，这种音乐能够带来内心的宁静与和谐。

（三）Blues 音乐

Blues 音乐的深情旋律和情感深沉的歌词有助于引导藏族大学生进行情感宣泄。悲伤的旋律能够刺激交感神经系统，有助于降低心率和血压，对心血管系统有一定的舒缓作用。

情感释放：Blues 音乐的波形起伏较大，能够引导大学生深入探索并释放内心的情感。**放松心情：**适中的 BPM 使 Blues 音乐具有一种舒缓的节奏感，有助于放松心情，缓解紧张情绪；**情感共鸣：**Blues 音乐在中低频区域的强表现能引发情感共鸣，为大学生提供温暖和慰藉。

（四）Pop 音乐

Pop 音乐能够刺激大脑释放多巴胺等神经递质，这些物质与快乐和动机相关，可以在一定程度上提高身体的代谢率。

提升情绪：Pop 音乐的波形规整、旋律朗朗上口，能够提升大学生的情绪状态；**激发活力：**较快的 BPM 使 Pop 音乐充满活力，能够激发藏族大学生的热情和动力，提高精神集中度；**丰富的听觉体验：**Pop 音乐在频谱上的多样性满足不同的听觉需求，有助于心理健康的发展。

（五）电子音乐

电子音乐强烈的节奏感可以刺激大脑的运动皮层，对于提高注意力和反应速度有积极影响，对大脑的认知功能有一定促进作用。

波形与创新：电子音乐的波形多变且具有创新性，能够激发藏族大学生的好奇心和探索欲；**节奏感与活力：**电子音乐的 BPM 往往较快，具有强烈的节奏感，能够激发活力和热情；**频谱与多样性：**电子音乐在频谱上表现出极大的多样性，丰富的音效和合成器声音能够为藏族大学生带来新颖的听觉体验。

（六）摇滚音乐

摇滚音乐的激情能够激发藏族大学生的内在能量，有助于释放累积的压力和紧张情绪。

波形与激情：摇滚音乐的波形起伏较大，充满力量和激情，能够激发藏族大学生的积极情绪；**快节奏与动感：**摇滚音乐的 BPM 通常较快，具有强烈的动感，能够帮助释放压力，提升心情；**频谱与能量：**摇滚音乐在频谱上通常具有较高的能量分布，能够带来兴奋和振奋的感觉，有助于提升自信和活力。

（七）Alpha 波音乐

alpha 波音乐是一种节奏在 60-70 节拍，频率在 8-14 赫兹之间的音乐。这种音乐能够引导大脑进入 alpha 波状态。当人听到这种音乐时，脑内就会产生 alpha 脑波，这是一种放松、专注且平静的状态。

放松与减压：Alpha 波音乐能够引导大脑进入放松状态，有助于藏族大学生减轻学习压力和焦虑情绪；**提高学习效率：**由于 Alpha 波是促进学习与思考的最佳脑波，因此听 Alpha 波音乐有助于提高学习效率；**改善睡眠质量：**睡前听 Alpha 波音乐可以帮助大学生更快地入睡，并提高睡眠质量。

（八）Beta 波音乐

Beta 波音乐则与人的警觉和活跃状态相对应。其频率一般较高。当人们处于思考、说话和交流的状态时，大脑就处于 Beta 波状态，此时的频率大约在 14-28 赫兹之间。这是一种警觉和活跃的状态，适合进行逻辑思考和分析工作。

提高注意力：Beta 波音乐能够激发大脑的活跃度，帮助大学生在需要高度集中注意力时保持专注；**激发动力：**Beta 波音乐的快节奏和激昂的旋律可以激发大学生的动力和积极性，在进行体育运动或需要鼓舞士气的场合播放 Beta 波音乐，可以帮助学生更好地发挥潜能；**调节情绪：**听 Beta 波音乐有助于振奋精神，提升情绪状态。

四、音乐物理因素对身心健康的影响

实验研究结果发现，79% 的受试者在波形稳定、高频相对较少、BPM 控制在 55-70 左右的音乐情绪调适作用最为明显。进行心理调适可以从波形稳定、中低频丰满以及 BPM 与心率近似的音乐中进行选择。

（一）波形影响

音乐波形反映了声音的频率、振幅和音色等特性。波形图的横轴通常表示时间，纵轴表示振幅。音乐波形与情绪之间存在着密切的关系^[7]。音乐的波形变化与人的心跳、呼吸等生理节奏相呼应，从而引发情感共鸣，有助于压力的释放，而且起伏大的波形能够刺激副交感神经系统，有助于降低心率、减轻紧张感，并促进身体的放松^[8]。

1. 复杂的波形变化：音乐中，旋律往往跌宕起伏，这种复杂性在音乐的波形上表现为频繁的波峰与波谷。这样的波形变化能够引人的情绪随之起伏，从而达到释放压力和情绪的效果。

2. 和谐的波形叠加：在多声部合唱或器乐合奏中，不同声音或乐器的波形会叠加在一起，形成复杂的和谐音效。这种和谐的波形叠加能够给藏族大学生带来愉悦的听觉体验，有助于缓解紧张情绪。

3. 宗教元素的体现：在音乐中，宗教元素如梵音、诵经等的融入，会在波形上呈现出特定的形态。例如，某些频率和振幅的波形可能代表特定的颂歌，展现出少数民族宗教文化的庄严与神秘。

4. 风俗习惯的展现：风俗习惯，如婚丧嫁娶、节日庆典等，在音乐中也有所体现。这些特定场合的音乐，

其波形往往具有独有的特征，如特定的节奏型或旋律走向，通常反映了不同风俗习惯和文化传统。

（二）频谱影响

频谱是频率谱密度的简称，是频率的分布曲线。复杂振荡可以分解为振幅不同和频率不同的谐振荡，这些谐振荡的幅值按频率排列的图形就叫做频谱。音乐的频谱特性可以使大脑的振荡频率趋向同步，EEG 监测显示这种同步性有助于提高情感调节和情感平衡。

1. 频谱图特征：通过频谱分析，可以观察到音乐在频域上的分布特征。例如，在低频区域观察到较强的能量分布，这反映了音乐中深沉、浑厚的低音部分的特点。

2. 文化元素的展现：在频谱图中，可以发现一些与文化紧密相关的元素。例如，某些特定的频率成分可能对应着藏族乐器特有的音色，如达玛如的低沉鼓声或藏京胡的高亢旋律。这些频率成分在频谱图上的明显特征，体现了藏族音乐中的独特性和文化内涵。

3. 情感表达的关联：频谱分析还可以帮助理解音乐中的情感表达。例如，一首表达欢乐情绪的歌曲，在频谱图上会显示出宽广的频率范围和较高的能量分布，反映了歌曲的活力和欢快氛围。

（三）BPM 影响

BPM 是每分钟节拍数，其快慢直接关联到音乐的节奏感与活力。音乐的 BPM 可以引起人的生理反应，如心跳加速或减缓。快速的音乐（高 BPM）可能会使心跳加快，血压升高，而慢速的音乐（低 BPM）则可能有相反的效果。当音乐的 BPM 与人的心跳频率相近时，可能会产生一种共鸣或和谐感，这有助于放松和舒缓紧张情绪。

1. 适中的 BPM：音乐往往具有适中的 BPM，既不过于急促也不过于缓慢。适中的节奏能够让藏族大学生的心跳与音乐节奏同步，从而达到放松身心的效果。例如，一些舞曲的 BPM 通常设定在能够让人轻松跟随的范围内，使得藏族大学生在跳舞或聆听时能够感受到身心的愉悦与放松。

2. BPM 的变化：在音乐中，BPM 的变化也是丰富多样的。一首曲子可能会从缓慢的 BPM 逐渐加快到较快的节奏，或者相反。这种节奏的变化能够引导藏族大学生的情绪变化，帮助他们从紧张或低落的状态中走出来，达到心理调适的目的。

五、研究结果总结

问卷调查结果显示，大多数藏族大学生表示喜欢音乐，并认为音乐能够缓解压力、改善情绪^[3]。他们更倾向于选择具有藏族特色的音乐，认为这类音乐能够唤起民族情感，增强民族认同感。

实验研究结果显示，实验组在接受音乐调适训练后，心理健康水平显著提高。具体表现为焦虑、抑郁等负面情绪减少，自尊心和自信心增强。而对照组在心理健康水平上无明显变化。

与那些没有接触音乐的受试者相比，那些接触过音乐的受试者能够更有效地完成问卷和试验中的既定任务^[2]。尽管有证据支撑音乐对情绪的积极影响，但在之前的研究中，由于异质性和小样本量，存在许多不一致。其他的限制包括缺乏广泛的年龄范围和情绪调查等。总之，本研究结果表明，音乐对藏族大学生的心理健康具有积极的调适作用。

结语

音乐，对藏族大学生的心理健康具有显著的调适作用。通过深入研究和实践观察，我们发现不同音乐以其独特的旋律、节奏和文化内涵，为藏族大学生提供了一个有效的心理健康维护途径。音乐不仅能够帮助他们释放压力、缓解焦虑，还能增强他们的情感表达能力，促进社交互动，从而提升他们的心理健康水平。此外，藏族音乐还承载着丰富的民族文化，这对于增强藏族大学生的民族自豪感和文化认同感也具有重要意义。因此，我们强烈建议在藏族大学生的教育过程中，充分利用音乐这一有力工具，开展多样化的音乐教育活动，以促进他们的身心健康和全面发展。这样不仅可以提升他们的心理素质，还能有助于传承和弘扬藏族优秀的传统文化。总的来说，音乐是调适藏族大学生心理健康的有效途径，值得在教育实践中广泛应用和推广。

参考文献

- [1] 段传收. 音乐对大学生心理健康的疗愈作用[J]. 青春健康, 2023, 21(23): 82.
- [2] 胡佩玉. 利用音乐治疗减轻大学生心理压力探究[J]. 西部素质教育, 2023, 9(22): 127-130.
- [3] 崔文悦. 浅谈意大利歌剧对大学生的影响[J]. 大众文艺, 2023(15): 199-201.
- [4] 柴伊凡, 常帅, 何素艳, 等. 舒缓型音乐对大学生健身健美训练恢复效果的影响研究[J]. 武术研究, 2024, 9(06): 154-156.
- [5] 周莉. 高校音乐教育对大学生情绪疏导的作用分析[J]. 中国民族博览, 2023(14): 107-110.
- [6] 徐露, 赵雅喧. 钢琴经典作品对大学生鉴赏能力的重要性探究[J]. 艺术品鉴, 2023, (17): 149-151.
- [7] 张漫玲. 音乐鉴赏对大学生音乐审美创造力的影响[J]. 艺术大观, 2024(03): 124-126.
- [8] 张新. 音乐在大学生心理健康教育中的应用策略[J]. 民族音乐, 2024(02): 96-98.