

# 从音乐旋律的角度浅析音乐对情绪的正向调节作用及意义

洪雨瑶

(尼斯钢琴教室 北京 100020)

**[摘要]** 音乐有着悠长而久远的发展历程,选择聆听不同的音乐旋律也对我们的情绪状态起到了一定的影响作用。那么,音乐怎样影响了我们的情绪?人们在不同的情绪状态下又应如何更好地借助对音乐的聆听将音乐的作用更最大限度地发挥呢?本文将从音乐旋律的角度出发,着重谈论音乐对人类情绪的影响与其正向调节作用,相信这背后的意义也将触发我们对音乐的更深层次认识与心灵的启迪。

**[关键词]** 音乐;旋律;情绪;正向调节

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.103

## 一、音乐中的旋律

### (一) 音乐的普遍存在现象

人类历史的长河洪流漫漫,音乐的产生与发展亦伴随着这条河流的奔涌不断进行着的自我发展与日益完善。纵观中西方音乐历史的发展历程,不论追溯到音乐文明起源的古老年代还是穿梭回现代音乐蓬勃发展的21世纪,音乐独特而普遍的存在无疑为人类的日常生活增添了一抹神奇而美妙的艺术色彩。现代社会下,科技的迅速发展在一定程度上为人类的体力劳动减轻了沉重的负荷,在沉重身体枷锁解放趋势的驱动下,我们的需求重心也逐渐由对基本物质的渴望转变为更加丰富的精神世界满足感。不论追寻工作学习的压力减缓还是生活的身心舒展,聆听各式各样的音乐都不失为一种方便有效的途径,由此可发现,音乐贯穿于人类生命活动中的每时每刻,并在人类的生命中扮演着举足轻重的角色。

### (二) 旋律在音乐中的作用

旋律是音乐的灵魂,是音乐的基础。<sup>[1]</sup>人们聆听音乐的旋律,并跟随着若干音符和节奏所组成的旋律做出相应的情绪反馈。可以说,音乐的旋律自身也在时刻揭示着作曲家们所要表达的音乐作品内容与谱曲主要思想。

### (三) 旋律的构成要素及分类

旋律是由一系列不同或相同音高的音以特定的高低关系和节奏关系联系起来的一种音的序列。简单概括而言,是音的高低与节奏这两大要素构成了音乐的旋律。依据发声主体的不同,我们可将旋律可分为声乐旋律与器乐旋律。这两类旋律不论单独存在还是以相互融合的形式被人们的听觉器官所捕捉,音乐的旋律都在不同程度上影响着我们的情绪。

### (四) 旋律线的分类与特点

在旋律的持续前进中,音的高低不同会带来旋律走向的变化,而这一充斥着旋律起伏的线条被称为旋律线。旋律线的走向分类为:上行、平行、下行与波浪式四种,它们各自的走向趋势拥有不同的特征与聆听效果,具体情形如下:

(1) 上行式:旋律线逐渐上升,音乐多使人内心感多到受鼓舞和充满希望。

(2) 平行式:旋律线平缓前进,聆听该段音乐的人们内心多为平和安逸的状态。

(3) 下行式:旋律线逐渐下降,紧张低沉的音乐多使聆听内心感到伤感或恐惧。

(4) 波浪式:旋律线起伏波动较强烈,人们对该种音乐的诠释多为不安与紧张,内心跟随音乐的波动而变化较为鲜明。

## 二、音乐对情绪的作用

### (一) 情绪与心理健康的关系

情绪是心理状态是否健康的晴雨表,现代社会快节奏的生活模式促使人们不得不在关注个人生理健康的同时更加注重自身心理健康状态是否能够保持良好。在良好的情绪状态中,人们可以更高效地进入社会大环境并实现自我价值。同时,受压于负面情绪的控制非常不利于心理健康状态的保持,长时间高强度的心理压力亦会让心理方面的疾病趁虚而入,严重影响着我们的生命健康。

因此,良好的情绪状态直接关乎心理健康水平,也进而更好地督促人们更加高效率和高质量地完成工作、学习与生活的各类事情。反之,不良的情绪体验则或多或少对人类生活起到难预判的负面影响。

### (二) 音乐引起人类情绪变化的决定性因素与时效性

客观存在的音乐是否可以有效地影响人们的心理状态主要取决于人们主观对音乐的接纳程度。相关的实证研究则指出,音乐欣赏只能引起暂时的认知能力的提高,且该效用主要取决于个人的唤醒水平及情绪。<sup>[2]</sup>可以说是人们音乐聆听的这一过程使得音乐在人们的内心形成了一类具有主观性质的意识存在形态,继而影响着人们对外界事物的情绪感知与看法。人们对音乐的感知、聆听与欣赏是主观选择的结果,这与我们内心对音乐旋律可听性的接纳程度有着极为重要的关联。同时,音乐对情绪作用的时效性不如医学手段那般快速和成效显著。但我们在聆听音乐的短暂当下,都或多或少会被音乐的旋律触动心灵,继而顺势影响我们当时的情绪改变。

### (三) 从音乐旋律角度论音乐对情绪的正向调节作用

音乐艺术活动和人类所从事的其他活动一样，都是人的主体行为，并且无一不受人的心理活动的支配。<sup>[3]</sup>因此，人们选择以音乐欣赏的方式来改变心理状态是一种有利于情绪调节的有效手段。从音乐角度来说，音乐能够表达和诱发情绪，相应地，从听者角度来说，听者能够知觉和体验到音乐表达和诱发的情绪。<sup>[4]</sup>当我们因外界事物的影响而产生相应的情绪反馈时，进行有选择性地聆听不同风格类型的音乐可以更为有效地调节人们当下的情绪状态。

据我们所知，保持良好的正面情绪使人心情舒畅，拥有不良的负面情绪则会挫败我们的人生体验感。我们应当如何运用音乐旋律的相关概念使自己在聆听音乐的同时获得乐观向上的正面情绪状态呢？下面我们将音乐旋律的构成要素及旋律线走向的角度探讨不同的音乐对人们情绪的正向调节作用：

#### 1. 放大正面情绪的作用 — 充分释放，保持乐观

心情明朗的人们宜选择上行旋律线出现频率较多以及乐曲节奏相对紧凑的音乐，如此将会使得我们身心更为彻底地沉浸在心情愉悦的当下，通过音乐体验更多的正面情绪，充分感受欢快音乐旋律对自己的积极影响，继续以乐观的心态地投入到工作、学习和日常的生活中。

#### 2. 削弱负面情绪的作用 — 缓解压力，重建信念

当人们面临各自人生的低迷时刻，选择那些下行旋律线出现频率较多且节奏较为缓慢的音乐可以辅助我们更加冷静地思索当下困扰我们的问题。同时，我们也可以选择去拥有聆听波动式旋律线以及节奏部分变化多样的音乐，这亦可辅助我们有效地宣泄当下沉重的心理压力，使我们的不良状态得到适当缓解，如此以便重建信念，再次勇敢面对当下的困难。

#### 3. 平复波动情绪的作用 — 平和心境，安稳状态

从科学视角来看，内心情绪的大幅度波动并不利于我们的心理健康，长此以往，经过反复和不定时段的情绪波动或频繁爆发，那些与心理甚至生理方面相关的疾病将附带这更高的致病概率降临到我们身上，以为我们的珍贵生命敲响警钟。此时选择旋律线多为平行走向和节奏平缓的音乐将会舒缓我们不够平静的心情和平复我们当下跌宕起伏的不稳定心理状态，由此放松身心，稳定我们内心的焦灼及不安。

### 三、音乐旋律对情绪正向调节的重要意义

音乐的情绪情感与人本身的情绪情感是一样的，情绪情感的速度、力度，情感节奏的张弛，声调运动状态与音乐也是相同的。<sup>[5]</sup>由此可见，人们聆听音乐时的情绪与旋律背后作曲家所表达的音乐情感是彼此融合且紧密关联的。音乐为更多人群的情绪调节以及心理健康状态的改善提供了独特的作用价值，

人们也通过本文的讲解更加了解了产生负面情绪后的音乐正向调节方式。

从音乐旋律的角度来看：

一方面，人们选择不同旋律走向和节奏模式的音乐来给予自身情绪的正向调节的过程可以概括为是一条虽短暂但非常便捷的快速有效途径。那些受了客观存在音乐的正向影响，并积极面对今后的人生挑战的人们也更好地推动了人类社会的发展，这般的良性模式也无疑为人类的精神世界福祉的建造贡献了属于一份音乐也属于我们自己的正面正能量。

另一方面，我们所生活的时代是拥有着越来越多更加乐于丰富自身精神层面世界人们的年代，用心聆听并感受到音乐对自身情绪正向调节作用亦有利之日后的我们不断追寻和探求更为适合自己的音乐种类与风格。在人们对音乐种类的喜好日益多元化的美好年代里，我们愈发坚定地相信音乐对情绪的正向调节作用定会顺势推动着音乐自身的自我完善与音乐历史的蓬勃发展。

纵观本文所阐述的主要观点，我们不难发现音乐对人类情绪乃至心理健康的影响力量均已不容小觑。虽然音乐对于我们情绪的正向调节所作用的时间较为短暂，且效果并不如医学手段的干预那般迅速显著，但从音乐发展的漫长历史角度来看，音乐将继续以它的独特魅力价值服务于人类工作、学习和日常生活。长期与音乐为伴的我们也应正视音乐与情绪调节乃至心理健康之间千丝万缕的紧密关联，用心聆听音乐中多种多样的旋律，以此将自身情绪状态调节到一个更佳完好的水平，并凭借更为健康的心理状态携手共同建设我们美好和谐的人类家园。

#### 参考文献

- [1] 李重光. 音乐理论基础[M]. 北京: 人民音乐出版社; 2017: 221-222
- [2] 刘璇, 韩瀚. 音乐培训与心理能力提升: 基于心理学视角的研究综述[J]. 33
- [3] 人民音乐, 2014(9): 69-73.
- [4] 张前. 音乐美学教程[M]. 上海: 上海音乐出版社; 2017: 6-11
- [5] 蒋存梅. 音乐心理学[M]. 华东师范大学出版社; 2016
- [6] 陈丽君, 文琪. 音乐欣赏教学中的美感体验与功能实证[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2017, 35(05): 117-127+162.