

# 多情绪音乐的心理调节机制与教育应用

邹佳诺

四川音乐学院, 四川 成都 610021

**摘要：**本研究探讨了多情绪音乐在心理健康和教育中的调节机制。音乐通过其声学特征、多感官协同与情境联结，触发情绪共鸣，激发活力、带来宁静，并引导情绪释放，帮助个体获得平衡。在教育场景中，音乐通过多感官协同和生理反馈缓解学生压力、增强情感共鸣，从而支持情绪自我管理。本研究揭示了音乐在情绪健康中的积极作用，并展示了其在教育领域的深远应用价值。

**关键词：**音乐；心理健康；教育应用

## The Psychological Regulation Mechanism and Educational Application of Multi-emotional Music

Zou Jianuo

Sichuan Conservatory of Music, Chengdu, Sichuan 610021

**Abstract：** This study explores the regulatory mechanism of multi-emotional music in mental health and education. Through its acoustic characteristics, multi-sensory coordination and situational connection, music triggers emotional resonance, stimulates vitality, brings tranquility, and guides emotional release to help individuals achieve balance. In educational Settings, music relieves students' stress and enhances emotional resonance through multi-sensory collaboration and physiological feedback, thus supporting emotional self-management. This study reveals the positive role of music in emotional health and demonstrates its far-reaching application in the field of education.

**Keywords：** music; mental health; educational applications

### 引言

音乐是一种跨越时间与文化的艺术形式，古人云：“乐者，心之动也。”通过有序的音律和节奏，音乐不仅传达着人类复杂的情感，也承载了社会生活的缩影。人类早期的音乐便源自情感的原始冲动，以音调的变化、节奏的起伏来表达情绪的本质体验。作为情绪的“语言”，音乐在情绪的引导与调节上有着独特的作用。近年来，越来越多的研究者探索音乐通过何种机制来影响情绪？这些机制如何在心理健康与教育中发挥作用？对这一领域的深入研究不仅揭示了音乐与情绪之间深刻的联系，还为情绪管理和心理疏导提供了新的可能性和视角。

### 一、情绪诱导的音乐类型及其核心调节作用

#### （一）不同情绪音乐的分类与基本特征

音乐以其独特的音韵和节奏，拨动着人类情感的弦音。音调的高低，节奏的疾徐，和声的层次，皆如一幅无声的情感画卷，蕴含着情绪的暗语与符号。根据音响特征与情绪效应的不同，音乐被赋予了多种情绪“密码”，或轻快明朗，或深沉婉转，或激昂高亢<sup>[1]</sup>。每一种音乐类型，都不仅仅是单纯的声响，更是情绪的载体，传递着各具特色的心理调节功能，成为情绪调节和心理疏导的有效媒介。

##### 1. 愉悦提升型音乐

愉悦提升型音乐以欢快的节奏和明亮的音调构筑出一种积极愉悦的氛围。此类音乐能够刺激大脑的愉悦中枢，激发多巴胺的

分泌，从而带来愉悦感和满足感。在古典音乐中，莫扎特的《第40号交响曲》《土耳其进行曲》以其跳跃的旋律和轻快的节奏，让人倍感活力。又如流行音乐中，皇后乐队以及朋克摇滚音乐以其感染力强的节奏和欢快的旋律，成为传递积极情绪的表达。这类音乐能够有效增强情感的开放性，激发人们的创造力和互动性。

##### 2. 心理平衡型音乐

心理平衡型音乐则以平缓的节奏和柔和的音色，营造出一种安宁静谧的氛围。此类音乐被广泛应用于减压和情绪放松，其低沉平稳的旋律可有效降低皮质醇水平，帮助个体缓解焦虑、平复心情。古典音乐巴赫的《哥德堡变奏曲》是一部典型的平衡心态的作品，其和谐的旋律和稳定的节奏常用于冥想与深度放松。在流行音乐中，Norah Jones的《Come Away With Me》以其轻柔的声线和舒缓的旋律，带来如水般的宁静体验，非常适合压力管

作者简介：邹佳诺（1992—），女，湖南常德人，研究生学历，音乐学硕士，助教，硕士毕业后留校任教，主要从事声乐演唱和民族音乐特点方面的研究与教学工作。

理和放松训练。

### 3. 情感共鸣型音乐

情感共鸣型音乐以其低沉的音调和复杂的和声，深深嵌入听者的情感中枢，触发情绪的共鸣与释放。古典音乐中的贝多芬《月光奏鸣曲》以其深情的旋律和富有层次的结构，能够引发听者内心深处的情感共鸣。在流行音乐中，Adele的《Someone Like You》以其低沉的嗓音和缓慢的节奏，让听者在情感上找到共鸣，特别适用于悲伤情绪的管理与释放。情感共鸣型音乐常用于心理疗愈，通过音乐帮助个体进行自我情绪的接纳与释放。

## （二）情绪音乐的生理与心理反应机制及其应用场景

### 1. 情绪音乐的生理与心理反应机制

情绪音乐作为一种特殊的情感表达形式，具有显著的生理和心理影响<sup>[2]</sup>。生理上，情绪音乐可通过刺激中枢神经系统，激活脑内的情绪控制区域如杏仁核、中脑边缘系统等，进而调节心率、皮肤电、皮质醇水平等生理指标<sup>[3]</sup>。例如，愉悦音乐会增加心率变异性、刺激多巴胺分泌，使人感到愉悦和满足，而舒缓音乐则有助于降低皮质醇水平，减轻压力和焦虑<sup>[4]</sup>。

在心理层面，音乐能够通过不同的旋律、节奏和和声结构影响情绪体验。研究表明，音乐的激动性（如节奏快慢、音调高低）和情绪性（如音调的正负价值）能够引发多层次的情绪反应。例如，高激动性的音乐通常带来更强的情绪感染，低激动性的音乐则更适合深层的情感共鸣。音乐情绪的这种多通道加工特性进一步证明了其调节心理状态的功能，使音乐能够根据不同的听众需求，产生更为个性化的情绪响应<sup>[5]</sup>。

### 2. 情绪音乐的适用场景与情绪调节效果

基于其生理与心理上的显著调节效果，情绪音乐在多种场景中得到了广泛应用。在日常生活中，愉悦型音乐（如轻快的流行音乐）常用于提升心情、激发活力和创造力。这类音乐通过欢快的节奏和明亮的音调，调动大脑愉悦中枢，有助于改善负面情绪和提升精神状态。

在情绪疏导与心理治疗中，平缓型音乐（如古典乐）被广泛用于减压、冥想和焦虑缓解。其平稳的旋律和低音调能够有效降低个体的焦虑感，营造一种安宁和放松的氛围，已成为治疗性音乐干预的重要组成部分。例如，在心理治疗中，心理平衡型音乐（如巴赫的《哥德堡变奏曲》）常被用来帮助患者缓解心理压力，通过稳定的节奏引导患者情绪，从而获得内心的平静<sup>[6]</sup>。

此外，情感共鸣型音乐（如低沉、深情的音乐）在情绪释放和共鸣中具有独特的作用。此类音乐通过复杂的和声和低沉的音调引发情绪共鸣，使个体能够在音乐的引导下释放积压的情绪。临床上，通过聆听共鸣型音乐，个体能够更好地识别并接受自己的情绪，如悲伤音乐用于缓解抑郁症状，通过情绪宣泄实现心理疗愈。

## 二、音乐情绪调节的机制模型

音乐作为一种跨越文化、直抵人心的艺术形式，其情绪调节功能依赖于一系列复杂的机制。这些机制不仅仅体现在单一的声

学线索，还涉及多通道的感官整合、心理与生理的双重反馈、记忆关联等。以下从五个核心维度，深度解析音乐情绪调节的机制模型<sup>[7]</sup>。

### （一）声学线索与情绪编码

音乐的情绪调节作用首先源自其独特的声学要素。旋律、节奏、音高和调式等基本声学线索通过特定的情绪编码传达情感。例如，快节奏、明亮调式的音乐能激发活力和愉悦感，而低沉、缓慢的旋律则更易带来宁静或忧伤的情绪。这种声学编码不仅赋予音乐普遍的情绪表达能力，还使其具有文化跨越性。声学线索作为情绪调节的基础，将复杂的情绪以直观的方式传达给听众，为后续的多维调节奠定了情感基调<sup>[8]</sup>。

### （二）多通道感官整合

音乐不仅仅通过听觉作用于情绪，它的情绪调节效果更因多通道的感官协同而倍增。听觉与视觉、触觉等感官的结合，如同绘画中的多层次表现，使情绪体验更为立体<sup>[9]</sup>。观赏音乐会时，音乐、舞台布景、表情动作共同作用，能显著放大情绪反应。研究表明，这种多通道整合能激活大脑的情绪区域，使音乐情绪体验更为丰富、沉浸。这一机制不仅适用于演出、教学等互动场景，还能在教育 and 情感培养中深化情绪调节效果<sup>[10]</sup>。

### （三）心理与生理的交互反馈

音乐在情绪调节中的影响不仅止于心理感受，还通过生理反馈机制增强体验深度。例如，舒缓音乐能够降低心率，激活副交感神经系统，使人放松；而激烈的音乐则会提升心率，激活交感神经，带来兴奋和激动。这种心理和生理的双向反馈，使得音乐对情绪的调节具有深层的内在基础，也因此适用于情绪管理和压力缓解的场景。生理反馈机制使音乐的情绪调节不仅停留在表层情绪调控上，更成为帮助人们平衡身心的有效工具。

### （四）记忆与情景关联

音乐调节情绪的最后重机制在于其触发记忆与情绪的能力。音乐能与个人记忆产生紧密联结，唤起特定情境的情感体验，使听众在旋律中回到特定的情绪状态。这种机制通过激活大脑中情绪记忆区域，将过往的情感体验带入当下情境，从而增强音乐的情感共鸣效果。这种记忆联结使音乐成为一种“情绪记忆桥梁”，在心理疗愈、情感教育等情境中有广泛应用，能够帮助听众自我反思，实现情绪的释放与成长。

## 三、教育场景中的音乐情绪调节实用策略

音乐在教育中的情绪调节功能，不仅是情绪表层的引导，而是多维度的情绪体验和认知提升工具。借助声学特征、多通道感官、心理生理反馈以及记忆触发等多方面机制，音乐能够在教育场景中充当情绪激发、压力缓解、共鸣引导的多重角色，从而优化学生的学习状态和情感发展<sup>[7]</sup>。

### （一）基于情境的音乐情绪调节：真实情境与氛围塑造

许多文献指出，音乐能够构建高度真实的情绪情境，使学生在情绪和认知上都获得更深入的体验。例如，轻快的旋律可以使学生迅速进入活跃状态，为学习注入积极情绪；而缓慢、低沉的

音乐能够营造安静、专注的氛围。结合真实情境教学的理念，这种方法使课堂不再是单向信息的灌输，而是情境与情绪的共生过程。通过“真实情境化”的音乐应用，教育者可以帮助学生在情绪体验中深入学习，培养他们的情绪调节能力和共情心<sup>[11]</sup>。

### （二）多通道感官整合：听觉、视觉与体验的情绪共鸣

通过“多通道整合”，音乐与视觉、动作、触觉等感官相结合，能增强情绪调节的深度。实验研究表明，当音乐与视觉或肢体活动相辅相成时，情绪感受更具沉浸感和一致性。在教学活动中，教育者可以将音乐与情境视频、场景表演结合起来，通过多感官输入使学生更为专注，调动更多情绪参与。例如，在文学赏析课程中，播放富有感染力的音乐并配合场景再现，学生能够更深层次地体会作品的情感和内涵，从而培养审美素养和情感感知力。

### （三）生理反馈机制的应用：调控压力与增强专注力

音乐能够通过生理反馈机制影响学生的情绪体验，例如，快节奏音乐刺激肾上腺素分泌，而舒缓音乐则会降低皮质醇水平，促进放松。这种生理上的情绪调节，使音乐在教育中能更有效管理学生的压力和情绪波动<sup>[12]</sup>。教师可以在课前播放舒缓的背景音乐，帮助学生在压力环境下恢复平稳的情绪状态，从而集中注意力并提升学习效果。这种基于生理反馈的音乐策略，不仅能即时缓解学生的紧张情绪，更能作为一种长期的压力调节工具，有助于提高学生的情绪管理能力。

### （四）个性化音乐情绪方案：匹配学生的情绪特质和需求

文献多次提到，个体差异对音乐情绪调节的效果影响显著。针对性格差异的个性化音乐调节策略可以显著增强情绪管理效果。例如，外向型学生更容易接受节奏鲜明的音乐来激发活力，而内向型学生则适合低调和谐的旋律以促进平静。教师可以根据学生的个性特征和当前情绪状态，灵活调整音乐类型，实现“个性化调节”的目的。这种策略不仅关注情绪调节的即时效果，更重视情绪调节能力的长期培养，使学生能够逐渐学会在不同情境下自我调整情绪，以提高学习适应性。

## 四、结语

音乐与情绪的关系复杂而深刻，为心理健康与教育提供了独特的调节途径。本研究揭示了多情绪音乐通过声学特征、多感官整合、生理反馈和记忆联结等机制对情绪的调节作用，为情绪管理和心理疏导提供了科学支持。不同音乐类型因其节奏和声学特点，传达各异情感，并在认知与情绪加工中产生不同反应。尽管音乐在情绪调节中的应用价值已初步验证，不同文化和个体差异对情绪反应的影响仍需深入研究。未来，结合多样化的研究方法，探索音乐情绪调节的个性化应用，将为心理健康和教育领域带来更精准的支持。

## 参考文献

- [1] 李雯萱. 中西方不同情绪音乐及色彩匹配感知研究 [D]. 上海音乐学院, 2024. DOI: 10.27319/d.cnki.gsyyy.2024.000112.
- [2] 王宇霖. 音乐治疗对青少年心理健康教育的探究 [J]. 当代音乐, 2024, (10): 141-143.
- [3] 张晓敏. 音乐教育的心理调节功能研究 [D]. 东北师范大学, 2017.
- [4] 文琪. 普通中小学生音乐审美素养的分类动态评价研究 [D]. 西南大学, 2022. DOI: 10.27684/d.cnki.gxndx.2022.004681.
- [5] 陈惠. 音乐教育对大学生心理调节功能的影响研究 [J]. 北方音乐, 2019, 39(23): 255-256.
- [6] 付永奔. 正念音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究 [J]. 艺术教育, 2023, (03): 274-277.
- [7] 张勇, 崔勇. 高校心理健康教育中的音乐治疗应用探究 [J]. 思想理论教育, 2015, (01): 97-100.
- [8] 于悦, 姜媛, 方平, 等. 音乐诱发情绪测量及其影响因素 [J]. 心理与行为研究, 2014, 12(05): 695-700.
- [9] 马谱, 白学军, 陶云. 音乐与情绪诱发的机制模型 [J]. 心理科学进展, 2013, 21(04): 643-652.
- [10] 周欣. 音乐情绪的多通道整合加工机制及其神经基础 [D]. 西南大学, 2022. DOI: 10.27684/d.cnki.gxndx.2022.000007.
- [11] 吴秉旭. 指向核心素养的初中音乐欣赏教学策略研究 [D]. 东北师范大学, 2021. DOI: 10.27011/d.cnki.gdbsu.2021.000113.
- [12] 顾秋鸿. 浅谈音乐治疗中音乐体验的心理和生理机制 [J]. 理论界, 2014, (02): 146-148.