

阳光音乐对身心健康的积极效应

平安俊 彭凯平

摘要: 音乐能诱发人们产生积极的情绪反应,并具有提升身心健康和积极心理的作用。阳光音乐作为表达和传递感恩、积极、向上、幸福、快乐、安宁、满足等感情的音乐作品,其积极效应更强。本文主要从心理学的角度,论述了阳光音乐对身心健康的积极影响。

关键词: 阳光音乐; 情绪; 身心健康; 积极心理

早在轴心时代,东西方先哲就开始探讨音乐对人类心理的效应。在当代,研究者们对音乐心理的研究也是方兴未艾。2005年,著名学术期刊 Science 提出了 125 个重要的科学问题,其中一个就是“语言和音乐的进化根源是什么”,足见当代科学界对音乐问题的重视。不过,过去的研究更多地只关注人们偏好的音乐对心理的影响,较少关注积极/阳光音乐对人们心理的影响。可喜的是,2015 年联合国国际幸福日发起了一项活动,推出了“幸福音乐榜单”,呼吁全世界的音乐家来创造“幸福的音乐”,用音乐来传达人类的内心情感,传递正能量,影响人们产生积极的情绪,凝聚人心,弘扬幸福。这表明,人们已经认知到积极/阳光音乐的重要性。本文论述了阳光音乐的定义跟特点,并对阳光音乐的情绪效应以及提升身心健康的效应进行回顾,之后我们提出了阳光音乐研究的新方向,即阳光音乐提升积极心理的效应。

一、阳光音乐的定义及特点

根据音乐所诱发的情绪效价,音乐可以分为“阳光音乐”和“灰暗音乐”。阳光音乐,又称积极音乐(positive music),是表达和传递感恩、积极、向上、幸福、快乐、安宁、满足等感情的音乐作品。灰暗音乐,又称消极音乐(negative music),指的是表达和传递灰暗、压抑、痛苦、忧郁、悲伤等感情的音乐作品。这两种音乐都是根据音乐情绪的效价来划分,因此包括不同风格、不同形式的音乐作品,不受题材、体裁限制,只要音乐所表达的感情是符合“阳光音乐”或“灰暗音乐”内涵的,都属于阳光音乐或灰暗音乐。不过,研究发现悲伤的音乐也具有调节情绪的作用(Sachs, Damasio, & Habibi, 2015),由于积极/消极这对标签同时具有情绪和行为效果的意义,为了避免歧义,同时也为了更形象地表达和传播音乐所表达的内涵,我们使用了阳光音乐/灰暗音乐这对术语来分别指称诱发积极/消极效价情绪反应的音乐。

阳光音乐能诱发人们温暖、激情、振奋、悠闲、安宁等多种多样的积极情绪体验,就像阳光一样。比如小约翰·施特劳斯的《春之声圆舞曲》,交响曲表达生生不息、积极向上、追寻希望的音乐美感,能够激发人们幸福、愉快的情绪。比如贝多芬《第九交响曲》中的合唱《欢乐颂》,同样是一首阳光音乐。它所传达的积极、向上的力量,像无边无际的阳光一样,照耀在每一个人身上,聆听的人们,会受到音乐力量的感染,甚至会产生万人欢腾的效果。又如我创作的阳光音乐——歌曲《幸福是一条河流》(韩景连&平安俊, 2015),它把幸福比作河流,人们聆听着歌曲,感受着音符的流淌,仿佛也感受到像河流一样的福流在心田涌动。总之,只要所表达的情绪是正向的、阳光的、充满爱和希望的,都可以被归为阳光音乐。阳光音乐能够舒缓听者的情绪,触动人们的心灵,激发人们丰富的情感体验,培养人们积极向上的心态,让人们对生活充满希望和信心,给人以无穷的力量。

在技法上,Hevner (1937)最早对音乐技法和音乐情绪之间的对应关系进行了系统的研究,她发现引起快乐情绪的音乐往往具有大调式、快节奏、高音调、流畅的韵律、简单的和声等因素;而引起悲伤情绪的音乐往往具有小调式、慢节奏、低音调、果断的韵律和复杂的和声等因素。Gabrielsson 和 Lindström(2010)总结了前人的研究,指出快节奏往往引起兴奋、快乐、愤怒、恐惧等情绪,而慢节奏则引起平静、悲伤、无聊等情绪;在调式上,大调与快乐有关,而小调;在声响强度上,响亮的音乐与兴奋、紧张、愤怒和快乐等情绪有关,而柔和的音乐则与平和、悲伤、庄严和恐惧有关;在音调上,高音调与快乐、优雅、兴奋等有关,而低音调则与悲伤、庄严、活力等有关;在和声上,简单的协和音与快乐、放松、优雅、庄严等情绪有关,而复杂的不协和音则与兴奋、紧张、愤怒和悲伤等情绪有关。根据上述研究,可以推断阳光音乐应该是以大调式、响亮、高音调、简单的协和音为主,而灰暗音乐则以小调式、柔和、低音调、复杂的不协和音为主。

值得注意的是,即使是同一种音乐要素也可能诱发截然不同的情绪,例如同样是高音调,既可能诱发快乐、优雅、兴奋等情绪,也可能诱发惊讶、愤怒、恐惧等情绪,另一方面,低音调既可能诱发悲伤、庄严和兴奋等情绪,但也可能诱发无聊和愉悦等情绪(Gabrielsson & Lindström, 2010)。之所以会诱发如此截然不同的结果,是因为同一种情绪的诱发是多种音乐要素结合的结果,一种音乐要素需要其他的音乐要素配合才能诱发特定的情绪。

二、阳光音乐的情绪效应

情绪是基于个体对特定事件主观评价所产生的一个动态的过程,当某物出现并满足或阻挠个体的需要、目标、价值观和幸福的时候,情绪就会被诱发(Scherer, 2009)。所谓音乐情绪(musical emotions),指的音乐所诱发的情绪反应,包括主观感受、心理生理反应、大脑活动、情绪表达、行为倾向和情绪调节等成分(Juslin & Västfjäll, 2008)。音乐对人们情绪和心境的影响

响非常大。音乐是人情感体验的产物，出于人的内心活动，反过来又对人的内心活动产生影响。人在听音乐时，情绪便会产生波动，进而影响人的行为。

在音乐情绪研究领域，长期存在认知论和情绪论两种观点的争论，又被称为情绪论-认知论问题（*emotivist-cognitivist problem*）（Harré, 1997）。认知论认为，音乐只能表达或表征情绪，但并不能诱发真实的情绪反应；而情绪论则认为，音乐不仅能表达情绪，还能诱发听者体验到相关的情绪（Kivy, 1990）。很多关于音乐情绪的生理和大脑反应的研究都支持了情绪论的观点。例如，Krumhansl (1997)让两组被试听同样的六段音乐片段，其中一组被试需要在听得时候评价自己所体验到的情绪，而对另一组被试，研究者则记录他们在听音乐的时的生理反应。结果发现，这些音乐片段诱发了三种不同的情绪，即悲伤、恐惧和快乐，并且另一组被试的生理反应也跟对应的情绪有密切的对应关系，表明音乐确实诱发了不同的情绪。

具体到阳光音乐，Krumhansl (1997)发现，相比于其他音乐，阳光音乐诱发了最大的呼吸指标的变化。研究也发现，阳光音乐比灰暗音乐诱发了更多的颧骨面部肌肉活动、更大的皮肤电传导水平、更低的指温、更多的快乐以及更少的悲伤情绪（Lundqvist, Carlsson, Hilmersson, & Juslin, 2009）。Roy 等人(2009)比较了阳光音乐和灰暗音乐对惊跳眨眼反射以及相应的生理反应的效应，发现阳光音乐所诱发的惊跳反射幅度更小，潜伏期也更弱，此外阳光音乐也诱发了更好的皮肤电传导水平。

在大脑反应方面，Koelsch 等人(2006)采用 fMRI 发现阳光音乐激活了额下回、前上脑岛、腹侧纹状体、Heschl 回和罗兰迪克岛盖，另一个 fMRI 研究则发现阳光音乐激活了腹侧和背侧纹状体、前扣带回、海马旁回和听觉联合区（Mitterschiffthaler, Fu, Dalton, Andrew, & Williams, 2007）。其中，腹侧纹状体与奖赏加工密切相关，表明阳光音乐激活了积极情绪。采用 PET 的研究也发现了阳光音乐激活了奖赏脑区。例如，Blood 和 Zatorre(2001)发现阳光音乐激活了胼胝体扣带回以及眶额叶，这些脑区与人们体验到愉悦情绪时所激活的脑区一致。

三、阳光音乐对身心健康的影响

由于情绪与身心健康的密切关系，很多研究考察了音乐提身心健康的效应。不过，过去的研究主要关注的是被试偏好的音乐对其身心健康的影响，关于阳光音乐对身心健康影响的研究还比较少。

在阳光音乐对人们应对应激的效应方面，Sokhadze (2007)考察了音乐与白噪声对人们看到应激视觉刺激后生理指标恢复的效应。实验中，研究者向被试呈现诱发厌恶情绪的视觉刺激，之后分别让他们听阳光音乐、灰暗音乐或者白噪声。结果发现，厌恶视觉刺激诱发了心跳减速、心动周期变异性的低频成分增多、皮肤电导水平和反应频率提高、面部血流量和流速降低、颞叶慢速 alpha 波减弱以及额叶快速 beta 波增强。而随后无论是听阳光音乐还是灰暗音乐，与听白噪声相比，都促进了这些指标恢复到基线水平。阳光音乐对心率、呼吸率和外周血流恢复的效应显著强于听白噪声。此外，研究结果也部分支持了音乐所诱发的积极情绪有利于个体在体验到消极情绪后的生理恢复。上述结果表明，阳光音乐具有调节个体应对压力的积极效应。

在阳光音乐对人们生理健康的效应方面，Soto 等人(2009)让患急性视觉忽视症的病人听他们自己喜欢的阳光音乐，借以诱发他们的积极情绪反应。结果发现，比起听不偏好的音乐或者不听音乐，病人听偏好的阳光音乐的时候表现出了更强的视觉意识。脑成像的数据则表明，当病人听偏好的阳光音乐时，与奖赏加工有关的眶额叶和扣带回的活动得到了增强，并且伴随而来的对侧目标意识的增强则与对侧情绪脑区和注意脑区之间的功能联结呈正相关。这表明，偏好的阳光音乐产生的积极情绪可以通过增强注意资源来降低视觉忽视。我国学者塞正清等人(2013)则考察了阳光音乐疗法对老年痴呆患者睡眠障碍的影响。48 名老年痴呆患者参与了该研究，并被随机分配到阳光音乐疗法组以及对照组。结果发现，阳光音乐疗法组改善了老年痴呆睡眠障碍患者的睡眠水平，包括睡眠质量提高、时间延长、夜间觉醒的次数减少以及日间功能障碍得到改善等。

值得注意的是，上述两个研究虽然用了阳光音乐，但是选取的同时也是被试偏好的音乐片段，因此并不清楚到底是阳光音乐的效应还是偏好音乐的效应，未来需要进一步研究，排除偏好的混淆作用。

四、新方向：阳光音乐对积极心理的影响

随着经济的发展，人们越来越重视对幸福的追求，积极心理学也应运而生。过去的心理学强调对消极心理和病态心理的了解，忽视了关于积极心理的研究。而积极心理学则号召研究者将研究重点从病理转移到帮助人们克服困难以及人们的优势和能力上。积极心理学是 20 世纪末兴起的一股新的心理学研究思潮与运动，它是利用目前成熟的试验方法与测量手段来研究人类的积极力量、美德以及积极的情绪和体验，包括幸福流、希望、乐观等等。目前为止，研究者已经对阳光音乐的情绪效应进行了较多的研究，也有了较深入的理解，但是关于阳光音乐提升希望感和性感等积极心理效应的理解还只是刚刚起步。

Ziv、Chaim 和 Itamar(2011)率先考察了阳光音乐对希望感的影响。60 名被试参与了该实验，并被随机分配到实验组和对照组。所有被试首先完成希望特质量表，然后完成一个电脑任务，随后他们得到一个假的失败反馈。接下来，实验组的被试听一段阳光音乐，而控制组的被试则休息相同的时间。最后，两组被试都填写状态性希望感量表以及积极与消极情感量表。结果发现，实验组在状态性希望感上的得分显著高于控制组。虽然希望特质对状态性希望感的主效应不显著，但是希望特质与音乐对状态性希望感的交互作用显著：音乐表现出来的主效应只在高希望特质的被试身上显著，在低希望特质被试的身上则不显著。

在 Ziv 等人(2011)发现的基础上，我们实验室最近进行了多个研究，进一步发现阳光音乐是通过提升积极情绪来提升人们的状态性希望感的。除此以外，我们还考察了两个月的阳光音乐训练对希望特质和幸福感的的作用，我们发现相对于控制组，

阳光音乐训练显著提升了被试的希望特质和幸福感,并且这种提高作用在训练结束后一个月仍然显著。未来的研究应该进一步探索积极情绪对其他心理资源(如乐观)以及福流等积极状态的影响并考察背后的心理和生理机制,也需要进一步考察阳光音乐训练提升积极心理的机制。

五、结语

阳光音乐作为表达和传递感恩、积极、向上、幸福、快乐、安宁、满足等感情的音乐作品,具有提升人们身心健康的积极作用。随着研究者对阳光音乐的积极心理效应的深入了解,音乐心理学与积极心理学将得到进一步的结合,一方面能加深人们对音乐心理效应的理解,另一方面也有利于提升人们的幸福感,为建设幸福和谐的社会做出巨大的贡献。

参考文献

- [1]韩景连, &平安俊. (2015). 幸福是一条河流. 歌曲, 6, 005.
- [2]蹇正清, 刘静, 夏昌华, &任昌菊. (2013). 积极音乐疗法对老年痴呆患者睡眠障碍的影响.
- [3]彭凯平. (2017). 幸福的声音: 平安俊的阳光音乐. 歌曲(3), 34-35.
- [4]Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818-11823.
- [5]Gabrielsson, A., & Lindström, E. (2010). The role of structure in the musical expression of emotions. *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*, 367-400.
- [6]Harré, R. (1997). Emotion in music. *Emotion and the Arts*, 110-118.
- [7]Hevner, K. (1937). The affective value of pitch and tempo in music. *The American Journal of Psychology*, 49(4), 621-630.
- [8]Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and brain sciences*, 31(5), 559-575.
- [9]Kivy, P. (1990). Music alone. *Cornell University Press, Ithaca, NY. Koelsch S, Fritz T, von Cramon DY, Müller K and Friederici AD (2006). Investigating emotion with music: an fMRI study. Human Brain Mapping, 27, 239-250.*
- [10]Koelsch, S., Fritz, T., Müller, K., & Friederici, A. D. (2006). Investigating emotion with music: an fMRI study. *Human brain mapping*, 27(3), 239-250.
- [11]Krumhansl, C. L. (1997). An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale*, 51(4), 336.
- [12]Lundqvist, L.-O., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P. N. (2009). Emotional responses to music: Experience, expression, and physiology. *Psychology of Music*, 37(1), 61-90.
- [13]Mitterschiffthaler, M. T., Fu, C. H., Dalton, J. A., Andrew, C. M., & Williams, S. C. (2007). A functional MRI study of happy and sad affective states induced by classical music. *Human brain mapping*, 28(11), 1150-1162.
- [14]Roy, M., Mailhot, J.-P., Gosselin, N., Paquette, S., & Peretz, I. (2009). Modulation of the startle reflex by pleasant and unpleasant music. *International Journal of Psychophysiology*, 71(1), 37-42.
- [15]Sachs, M. E., Damasio, A., & Habibi, A. (2015). The pleasures of sad music: a systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9.
- [16]Scherer, K. R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition and emotion*, 23(7), 1307-1351.
- [17]Sokhadze, E. M. (2007). Effects of music on the recovery of autonomic and electrocortical activity after stress induced by aversive visual stimuli. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 32(1), 31-50.
- [18]Soto, D., Funes, M. J., Guzmán-García, A., Warbrick, T., Rotshtein, P., & Humphreys, G. W. (2009). Pleasant music overcomes the loss of awareness in patients with visual neglect. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(14), 6011-6016.
- [19]Ziv, N., Chaim, A. B., & Itamar, O. (2011). The effect of positive music and dispositional hope on state hope and affect. *Psychology of Music*, 39(1), 3-17.