

Analysis of Musical Imagination Relieving Test Anxiety

Siyao Liu^{1,2}

¹Qiqihar University, Qiqihar Heilongjiang

²Taiwan National Chengchi University, Taipei Taiwan

Email: irismacau@gmail.com

Received: Apr. 12th, 2018; accepted: Apr. 19th, 2018; published: Apr. 26th, 2018

Abstract

Test anxiety is an important factor that puzzles the development of students' physical and mental health. The timely and effective guidance of anxiety is a necessary measure to prevent extreme behavior. Music is an art, and it is a powerful tool for emotional effectiveness. This study mainly discusses the impact of music imagining techniques on the three components of test anxiety. Under the premise of presenting the characteristics of music imagining technology, it focuses on the analysis of how music imagination works. The three components of test anxiety can form a virtuous circle, thus providing a theoretical basis for practice.

Keywords

Musical Imagination, Test Anxiety, Positive Experience

音乐想象缓解考试焦虑原理浅析

刘思遥^{1,2}

¹齐齐哈尔大学, 黑龙江 齐齐哈尔

²台湾国立政治大学, 台湾 台北

Email: irismacau@gmail.com

收稿日期: 2018年4月12日; 录用日期: 2018年4月19日; 发布日期: 2018年4月26日

摘要

考试焦虑是困扰学生身心健康发展的重要因素, 及时有效的对焦虑情绪进行疏导是预防极端行为的必要措施。音乐是一门艺术, 更是具有强大情绪效力的工具, 本研究主要探讨音乐想象技术对考试焦虑三个

构成要素的影响,在呈现音乐想象技术的特征前提下,重点分析音乐想象是如何作用于考试焦虑三个构成要素以至于可以形成良性循环,从而为实践提供理论依据。

关键词

音乐想象, 考试焦虑, 积极体验

Copyright © 2018 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

情绪问题是阻碍学生身心健康发展的重要因素,焦虑是学生情绪问题的主要类型之一。在应试教育的背景之下,学生永远无法摆脱“分数”的牵制。面对考试压力形成的考试焦虑累积到达一定程度后,便会伴有极端行为产生,轻则失眠、心悸,重则自杀、出走。对于考试焦虑的定义没有一个一致的定论,原因多半在于对考试焦虑的内涵的不同理解和不同侧重。但有一点是无论何种研究背景下都一致共识的:考试焦虑会对个人的心理和生理造成负面影响,在此基础上会体现在个人的异常行为上(田宝, 2001)。对于普通在校生所面临的常见多发情绪问题来说,接受式音乐治疗以其易操作性成为较为常用的治疗方法被应用在不同定向(情绪中心、认知中心)的治疗活动中。在接受式音乐治疗中,以音乐想象技术较为常用,具体形式可包括:指导性音乐想象、半指导性音乐想象、非指导性音乐想象等。这些具体技术的共性都是在意识转换状态下,配合音乐想象对个体进行干预,进而获得一种良好的情绪体验或一定程度认知的改变(高天, 2011)。本研究重点探讨以音乐想象技术为主的接受式音乐治疗缓解考试焦虑的原理,从而为临床实践提供理论依据。

2. 考试焦虑的本质

陈婉真(2009)在对先前研究系统总结的基础上得出:“‘考试焦虑’系指因面对考试或类似的评量情境而引发的焦虑反应,包括心理与生理的层面,或可分为忧虑(worry)和情绪性(emotionality);在心理层面(或忧虑方面),会出现焦虑不安、恐惧、忧郁、对考试结果有负面的预期和担心、很少会想到考试的正面意义;生理层面(或情绪性方面)则会有流汗、呼吸急促、心跳加速、肌肉僵硬、全身无力、偏头痛及其他内分泌的变化。”可见,其对考试焦虑构成要素的定位限于心理和生理层面,并未包含行为层面。但是,情绪的改变必然会有外部表现,当个体处于考试焦虑状态时,教师、家长和心理辅导人员多半都是从行为改变判断其焦虑程度进而决定是否需要辅导和协助。结合实务立场及先前研究成果,本研究认为考试焦虑可以包含三个主要构成要素:心理层面、生理层面和行为层面。现就其主要内涵进行简要描述如下:

2.1. 考试焦虑的心理层面

考试焦虑是一种复杂情绪,可以包含有:紧张、焦急、忧虑、担心、恐惧等多种具体情绪。对于学生来说,不同的人格特质、个人经历、所处环境特征等等因素造成了个体对考试事件的不同认知表现,进而形成了不同的考试焦虑情绪。考试焦虑的认知表现可以包括:担忧、消极自我评价、心理无序、认知干扰等方面(田宝, 2001)。具体而言,一项对我国西安地区中学生考试焦虑认知评价特征的分析中显

示：“证明自己”、“担忧心情”、“过度引申”、“抵触心理”、“考试准备”、“考试效能”等6个因子构成了考试焦虑的主要认知因素(肖玮, 肖琼, 2005)。

2.2. 考试焦虑的生理层面

考试焦虑的生理唤醒主要是交感性的, 伴随某些副交感性活动, 究其生物学原理可概括为:

交感神经系统负责唤醒和调动身体活动, 为各种器官快速应对紧急情况作准备, 并最大限度地消耗能量, 在紧张情形下, 交感神经系统的唤醒, 儿茶酚胺的释放会立刻引起身体的变化。这吸血变化包括心率增加, 血压升高, 心脏收缩性增强。血管收缩减少了流向皮肤的血液, 使体内储存的能量高速转换为可使用的能量, 增加流向肌肉的血流, 瞳孔放大, 刺激汗腺, 唾液腺分泌减少, 胃肠系统活动减弱(田宝, 2001)。

交感神经的活动对生理的直接负面影响就是消耗能量, 考试焦虑初期的生理反映可以表现出汗、心跳等, 当考试焦虑发展到比较严重的程度时, 甚至会有呼吸困难、身体僵硬等症状产生以至于需要当场就医。总结起来就是考试焦虑的个体在生理上的感觉是“不舒服”。

2.3. 考试焦虑的生理层面

对考试焦虑相关行为的研究可主要集中在两方面: 与学习相关的行为表现和考试焦虑者自身的异常行为。田宝在系统总结国内外相关研究的基础上, 归纳出三项与学习相关的行为表现: 缺乏学习技能和考试技能、延迟行为、回避和逃跑(田宝, 2001)。除此之外, 考试焦虑者自身的异常行为多表现在: 抠指甲、搓手顿足、故意颤抖、小动作多, 比较严重的会有自伤、自残等现象。行为表现是心理辅导人员及家长判断学生是否出现考试焦虑的一个重要依据。

3. 音乐想象与考试焦虑

对音乐治疗通常的看法是: 音乐治疗是一项神秘而有效的情绪干预方法但不易掌握。形成这种局面的主要原因在于现今对音乐功能的研究多集中于审美取向, 心理学、教育学相关领域甚少关注音乐功能的相关议题。下面针对本研究议题——考试焦虑, 结合心理学和音乐学相关理论成果, 从理论上探讨音乐想象的特征及其如何作用于考试焦虑。

3.1. 认知改变的良好时机——意识转换状态

真正意义上的接受式音乐治疗的前提是被治疗者在“意识转化状态”(altered states of consciousness)下进行一系列的问题解决进而获得积极情绪体验的过程。意识转换状态可以被理解为一种中间地带, 是意识和潜意识之间、清醒和不清醒之间的意识状态。根据 Ludwig (1966)归纳总结意识转换状态有如下特征: 思维方式改变(alterations in thinking)、意义或含义改变(change in meaning or significance)、高暗示性(hyper suggestibility)、时间感紊乱(disturbed time sense)、失控感(loss of control)、情绪表达的改变(change in emotional expression)、身体意象的改变(body image change)、感知觉扭曲(perceptual distortions)、不可言传的感觉(sense of the ineffable)和重生的感觉(feelings of rejuvenation)。针对本研究议题, 前三项与考试焦虑紧密相关。思维方式改变主要集中在思维模式、因果区别、不协和的矛盾情感可共存上; 意义或含义改变, 则是强调一种瞬间顿悟, 多指对事物看法、理解的改变; 另一个是易受暗示性, 即对他人(例如治疗师、萨满巫师等)指令无批判的接受, 或是对非特定的暗示(如: 文化期待)无条件接受。显然, 这些特征及其影响都可以促进认知的改变, 而考试焦虑认知是考试焦虑心理层面的主要内容, 也是考试焦虑的主要构成要素, 要从根本上调节考试焦虑情绪, 不当的考试焦虑认知是干预的重点。无疑, 意识转换状态为考试焦虑认知的改变提供了有利条件和可能。

3.2. 音乐是如何使人产生想象？

仅仅进入意识转换状态并不能促使考试焦虑学生的认知产生变化或是获得积极体验，促使其产生变化的是音乐想象。有一种观点认为，音乐可以模仿生理反应，作曲家首先需要感知到一些生理反应，例如：狂喜时的呼吸、恐惧时的肌肉紧张等等，之后通过音乐语言(节奏、旋律、音色、语调等)表现出来，让听者也产生种体感知。就像电影当中，军队出师前，会有强劲的军鼓声奏响，这种强劲的鼓声就如同战士的心跳，观众通过聆听鼓乐后，通过这种体感知，也感受到了战士的意气风发、斗志昂扬。与之相类似的，音乐还可以模仿外界刺激、例如：整体音量渐渐减弱配以轻快的打击乐器，可能是用来表现远去的马帮，致使我们逐渐放松警觉(蔡振家, 2013)。因此，我们可以推知，当患者在接受音乐治疗时，虽然一些治疗方法必须在“指导语”的主导下进行，语言似乎是已经可以完成想象画面的营造了，但音乐刺激为想象增添了一种真实感，让听者更加充分的想象并感受那个场景。还有一种观点认为，音乐要素的组合可以形成一种结构感，听者可以根据音乐的发展，在结构感的框架指引下形成一种想象或者体验，以达到情感的释放，同时利用这种积极想象形成的愉悦体验完全可以抗衡消极信念带来的负向情绪，这一结论也在临床上得到了验证(田宝, 2001)。

综合上述几种观点并结合音乐学相关研究成果，我们发现音乐作为一种语言或是符号，可以传递某种讯息，具体可锁定为“意象”。意象即可以是想象的产物也可以被理解为是想象的内容或对象，上述提及的生理反应、外界刺激的模仿以及结构感的营造都可以为意象的建立而服务。Grocke 和 Wigram (2006)对音乐意象体验的类型进行了总结：“视觉体验”“记忆”“情绪和情感”“身体感觉”等共计16种意象体验。可见，音乐意象的范围绝不局限在视觉画面，他可以有、人物、事件、物体、情境和身体感觉等多种来源，这些丰富的意象为音乐想象的达成提供了丰富的资源。

3.3. 考试焦虑者的意象转变

“意识转换的状态中，人们会产生大量丰富的想象和意象。”(高天, 2011)根据临床调查显示，诸多精神病患者都是由消极的内部意象造成的，相反积极意象对人的身心健康起到促进作用。对于考试焦虑者来说，原有的意象可能是考场上的慌乱不堪手脚出汗，也可以是成绩不好家长的指责和鄙视，甚至是考砸后无法实现人生理想的痛苦画面。治疗师可通过选用特定的音乐作品，配合指导语为考生建立起新的意象：平静的坐在考场上，作答有条不紊，时间充裕，以此来建立一种积极的体验，达到增强内在自我力量的效果；也可以通过成功人物的成长历程，暗示考试在其成长过程中并未起到决定性作用，考试只是检定其学习效果的方式，促使其成功的则是卓越的品格力。音乐在这个过程中不但可以提供给考生一种安全感使其放松，还能更加真实的刻画场景给被治疗者一种真实的感受，促进积极意象的建立，以至于个体获得良好体验的同时改变原有的思维方式，接受积极的心理暗示达到考试认知的改变。

3.4. 音乐对考试焦虑者的生理影响

高天(2011)在其著作《接受式音乐治疗方法》中明确指出：“自主神经系统的传出神经又由交感神经系统和副交感神经系统构成。交感神经系统的激活可以导致身体的生理唤醒功能，使人处于兴奋或紧张状态。副交感神经系统则相反，能使人平静下来。音乐让人感到放松的原理也是在于它激活了副交感神经系统”。很显然，这与考试焦虑状态下个体被激活的交感神经刚好可以形成对抗。聆听特定音乐激活副交感神经，也会伴有生理反应可以表现在：“减慢心率并且刺激肠道蠕动(消化)和唾液分泌”(多纳德·霍杰斯, 戴维·西博尔, 2015)但能够促使副交感神经激活的音乐需要具备一定的条件，音乐本身的特征、聆听的人和聆听的环境都会对结果造成影响，这一点在音乐情绪心理学领域有大量的成果可以参考(Scherer & Zentner, 2001)。

4. 音乐与考试焦虑三个维度的作用关系

考生进入备考状态或进入考场后,出于对考试的担忧、恐惧,导致情绪上的改变,随后提高了生理唤醒程度。此时,以音乐想象技术为主对其进行干预,会在生理、心理和行为三方面都产生积极的影响,具体关系见「图1」。

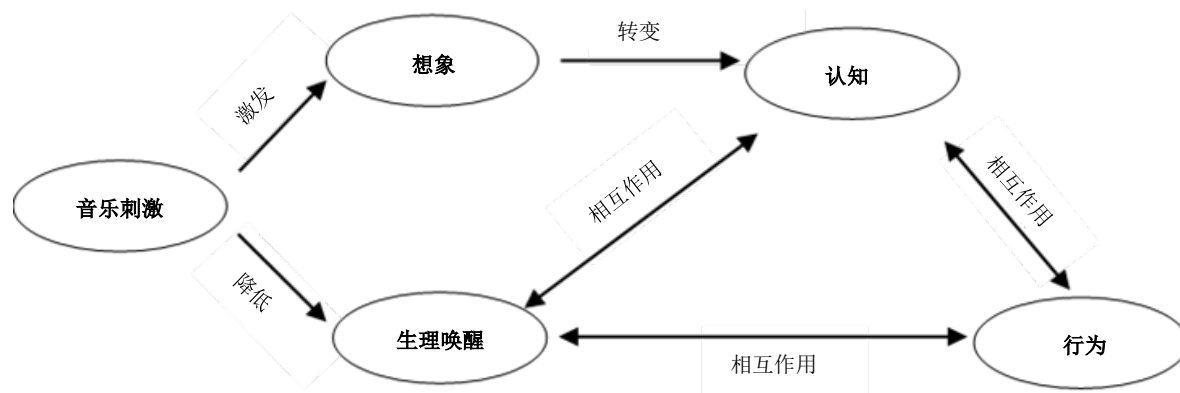


Figure 1. The relationship between music imagination and test anxiety

图1. 音乐想象与考试焦虑三要素作用关系图

在生理层面,由于音乐促使副交感神经的激活,有效的降低了由于担忧、恐惧而带来的生理唤醒,调整了考生的生理体验。生理变化必然导致心理变化(Green, Green, & Walters, 1970)。这种舒适的生理体验接下来会促使个体对其进行积极的认知评估,形成相对安全的思想和意象,这种相对安全的思想和意象又指导行为反应改变趋于正常状态(例如:不再抠指甲、停止颤抖等)。

在心理层面,意识转换状态下音乐激发了大量想象和意象,促使考试焦虑者的消极意象得以转变为积极意象,不但会有积极体验还会有积极认知的产生。认知改变属于心理变化,由于心理变化也必然会导致生理变化,因此积极的认知和体验又促使个体生理唤醒水平的降低。与此同时,被改变的体验和认知促使个体重新获得心理动力和能量,在行为上体现在勇敢面对考试不再回避、逃跑以及延迟复习。

在行为层面,音乐刺激对行为的影响是通过生理唤醒和认知的间接作用达成,生理唤醒的降低导致行为反应的正常化(颤抖等小动作减少),正常化的行为反应在音乐刺激的作用下又有效的降低了生理唤醒程度。音乐刺激对认知的作用一方面促进了积极行为的产生,被改变的行为又使个体重新建立了积极意象形成积极认知。

至此,在音乐刺激的作用下,认知、生理唤醒和行为表现三个构成要素构成的有机整体,进入了一个良性循环的状态中。

5. 结论

考试焦虑的主要成因之一是对考试事件的担忧和恐惧,就其根源是对考试事件的不当认知。因此,以音乐为刺激物对其进行干预,应把建立“积极意象”视为一项重要任务,除注重体验的改变外也要兼顾认知的转变。音乐治疗技术并不仅仅局限于积极资源的提取获得良好体验,音乐想象的效力对个体思维方式的转变同样可以起到有效的促进作用。以上我们所提出的音乐刺激与考试焦虑构成要素之间的相互作用关系虽是在理论和实证研究的基础上提出的,但就其适用范围和有效程度仍需要进一步验证,同时,本研究所提出的通过音乐刺激降低生理唤醒和形成积极想象,是需要一定条件下方能实现的,它会受到音乐特征、情境、个人背景等多种因素影响,很多情况下一方因素产生变化都有可能形成相反的

效果。音乐想象既不神秘，也不是万能，针对考试焦虑议题来说，以音乐想象技术为主的音乐治疗已经得到一定程度的实践和应用，但就普及程度和疗效来说欠佳。面对此种境况，需要在不同学科背景下深化理论，加强实证研究方面的投入。

基金项目

项目名称《齐齐哈尔市中小学音乐治疗缓解考试焦虑辅导方案设计》项目号：QSX2016-44JL，齐齐哈尔市社会科学规划领导小组办公室。

参考文献

- 蔡振家(2013). *音乐认知心理学*. 台北: 国立台湾大学出版中心.
- 陈婉真(2009). 考试焦虑与考试成绩表现失常之关系——从考试历程分析. *教育心理学报*, 40(4), 597-617.
- 高天(2011). *接受式音乐治疗方法*. 北京: 中国轻工业出版社.
- 刘沛(译)(2015). *人类的音乐经验: 音乐心理学导论*(p. 194). 北京: 中央音乐学院出版社. (多纳德·霍杰斯, 戴维·西博尔德, 著)
- 田宝(2001). *高中生考试焦虑影响考试成绩的模式和对策研究*. 博士论文, 北京: 首都师范大学.
- 肖玮, 肖琼(2005). 中学生考试焦虑相关认知评价特征. *中国心理卫生杂志*, 19(4), 251-253.
- Green, E. E., Green, A. M., & Walters, E. D. (1970). Voluntary Control of Internal States: Psychological and Physiological. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2, 1.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2006). *Receptive Methods in Music Therapy: Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ludwig, A. M. (1966). Altered States of Consciousness. *Archives of General Psychiatry*, 15, 225-234.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1966.01730150001001>
- Scherer, K. R., & Zentner, M. R. (2001). Emotional Effects of Music: Production Rules. *Music and Emotion: Theory and Research*, 361-392.

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org