

情绪调节中的减压音乐



陈秀英

我校高二(4)班是一个勤奋、好学并富有挑战性的班级,班里有相当多的学生富有音乐天赋,有的学生在区和校的文艺演出中得到好评。老师们对这个班的总体印象是不错的。但是,在去年的一堂音乐欣赏课上发生了这样一件事,那天,我正准备欣赏京韵大鼓《丑末寅初》,那是骆玉笙的一段传统唱段,只见学生们在下面叽哩咕噜地议论什么。我怀着忐忑不安的心情问同学:“你们在议论什么?”同学们没有直接回答我,只是摇摇头。于是,我把录音机放在桌子上,按下放音键准备介绍作品,就在这时,班上的一位男同学走上讲台,递给我一张纸条,内容为:“我们需要减压音乐。”对这个新的名词我一下子愣住了,我带着疑问的心情问了同学:“什么是减压音乐?”不问还好,一问可热闹了,有的说,迪斯科是减压音乐,因为它疯狂,可以让人忘掉一切烦恼,使人一身轻松;有的说,通俗歌曲是减压音乐,因为它贴近生活,可以抒发内心的情感;也有的说,古典音乐是减压音乐,因为它有内涵,使人舒心。种种说法,议论纷纷。课后我还在思索着“减压音乐”这个新名词,我想:是高中学生平时学习太紧张,还是学生实在太喜欢流行音乐,所以提出要减压,由此把教材中的欣赏内容说成枯燥、乏味。针对这样的情况,我着手在高二(4)班开展调查和实验。

首先我把全班分成四个小组,让他们课后进行社会调查和音乐实验。两个小组的同学分别到社会各个场所进行考察,如:茶室、超市、书市、画廊等。结果发现社会上许多场所把音乐作为背景,营造高雅气氛。同学们在考察报告中写道:在有音乐背景的场所购物、聊天,让人感到很舒心;让人感到舒心的背景音乐都是有一定艺术欣赏价值的作品。也有同学写道:在大卖场里的背景音乐,它的节奏较快,以现代流行音乐为主,表现出都市人的生活节奏。总之,不管是以哪一种音乐作为背景,它都体现出一种需求,这种需求是商家营销需求和顾客的心理需求。另两组同学在学校里对两组小白鼠进行音乐小实验,这一活动学生非常兴奋,他们自己到花鸟市场挑选小白鼠,

每天还要定时喂食,还要清洗笼子,中午给小白鼠听30到40分钟的音乐。经过一段时间的实验,学生们发现,听抒情柔和音乐的小白鼠情绪很稳定,进食正常,没异常反映;而听节奏较强的迪斯科音乐的小白鼠,表现出异常的烦躁,对食物不感兴趣,在笼子里乱转,浑身发抖。由于强烈的刺激感,没过几天,这只小白鼠终因食欲不振而死亡。同学们通过调查和实验报告的交流,个个都感悟到音乐可以调节人的情绪。当学习之余需要精神上得到休息时,应听一些抒情、柔和的古典乐或轻音乐;当碰到挫折或失败时,应寻找一些节奏感较强的能振奋精神的音乐。音乐的领域是非常广泛的,要引导学生在不同的领域和层次中寻找属于自己的“减压音乐”。

在此基础上,我布置的期末考试的作业就是让学生介绍减压音乐作品。同学们一个个都很认真,小朱同学向全班推荐的减压音乐为《水与自然》,它是以大自然的水声和电子合成器组成的作品,表现的是溪流、河水、大海,欣赏者仿佛置身于大自然中,呼吸着大自然新鲜的空气。小金同学介绍的是贝多芬的《月光》,同学们联想到皎洁的月夜和流动的月光,一切都那样宁静、安详。小柳同学介绍的是《阿姐鼓》,作品用现代创作手法,巧妙地把宗教音乐和藏族的民族音乐结合起来了,同学都感到音乐中充满着神秘色彩,是中国的摇滚乐。这样的交流,学生们都很兴奋,课后,讨论、交流还在延续着。学生的学习兴趣提高了,同时对音乐的欣赏能力也提高了。

学生在课堂上主动向老师要“减压音乐”,说明音乐教育将面临新的挑战。因循守旧与落后的教学观念,教师只从主观感受出发,以一成不变的素材为主要内容,以枯燥、单调的手法教学,不注重学生个性和创造力的培养,这样的教育必定是要失败的。只有在课堂上让学生敢于说不字,这样才可以不断地锻炼学生的求新思维,才有助于音乐教学走进素质教育的殿堂。

(作者单位:上海市真如中学,上海,200333)

本栏责任编辑 余玲华 沈之菲