

Study on the psychological mechanism of classical music melody characteristics in anxiety relief

Ren Zhang

Kaifeng University, Kaifeng, Henan, 475000, China

Abstract

In recent years, with growing emphasis on quality of life, emotional regulation mechanisms have garnered significant attention. As a vital regulatory tool, classical music has become increasingly recognized as a theoretical model where its melodic characteristics can reduce anxiety levels through psychological pathways. Guided by music psychology, neuroscience, and physiological psychology, this study analyzes the psychological mechanisms underlying how classical music's melodic features alleviate anxiety. By integrating attentional resource allocation, emotional reappraisal, predictive/expectational processes, and self-regulation mechanisms, we propose optimization strategies including pitch-rhythm predictability modulation, melodic coherence-based emotional regulation, dynamic progressive processing, and harmonic background enhancement. These recommendations aim to maximize classical music's therapeutic effects on anxiety through psychological restructuring, providing theoretical and methodological guidance for future research on anxiety management.

Keywords

Classical music; Melodic features; Anxiety relief; Emotional regulation mechanism

古典音乐旋律特征对焦虑情绪缓解的心理机制研究

张韧

开封大学, 中国·河南 开封 475000

摘要

近年来, 伴随人们对生活品质的追求, 情绪调节机制受到广泛关注。古典音乐作为重要调节工具, 其旋律特征经由某些心理途径构建降低个体焦虑水平的理论模型成为必然趋势。基于此, 文章以音乐心理学、神经科学和生理心理学为导向, 对古典音乐旋律特征与缓解焦虑情绪的心理机制展开分析, 再结合注意资源分配、情绪再评价、预测/期待、自我调节机制, 提出音高节奏可预测性调控、旋律连贯的情绪调节、动态变化的渐进处理以及和声背景衬托等优化建议, 使古典音乐对个体焦虑产生的作用机制、心理重构最大化, 为后期干预焦虑情绪的相关研究提供一定理论和方法学指导。

关键词

古典音乐; 旋律特征; 焦虑缓解; 情绪调节机制

1 引言

焦虑是一种常见而具有负面性的主观体验。通常表现为人们心生担忧和紧张的心理感受, 并伴有一定的自主神经和内分泌活动反应; 音乐作为一种普及性较强的情绪调节手段, 在缓解焦虑作用上已得到临床或非临床试验证实, 因此被应用到自我调节、音乐治疗领域。据调查, 人们听到连贯旋律与正常音程幅度的古典音乐时, 大脑中的前额叶皮层和杏仁核功能会逐渐增强, 这一结论证实了符合现实结构的旋律节奏, 可以有效减少杏仁核过度兴奋产生的外显情绪。反之, 当旋律激进或音高跨度太大时, 杏仁核被激活的程度持续上升, 使得海马的记忆提取也会变得更加活跃, 这就意味

着刺激性旋律能够在不同程度上触发情绪记忆检索^[1]。可见, 音乐在情绪调节以及干预焦虑上的显著优势, 并非仅是简单地基于音乐类型或是倾听者喜好, 更多的是取决于音乐自身的声学、表现等特性, 使得人们的感知能力在旋律中受时空、音高等维度影响愈发强烈。然而, 就实践情况来看, 研究对象大部分来源于特定类型的音乐刺激或者各种音乐播放清单, 导致研究过程逐渐向结果效应倾斜, 造成模型框架单一化, 从而缺乏古典音乐本身具备的微观旋律特性与心理中介机制。基于此, 本文尝试依托经典音乐旋律涉及的独特形式与微细属性, 旨在构建微观心理机制, 为音乐心理干预提供可反复使用的实验范式。

2 古典音乐旋律特征与缓解焦虑情绪的心理机制分析

关于古典音乐旋律缓解焦虑心理的分析

【作者简介】张韧(1995—), 女, 中国河南开封人, 硕士, 助教, 从事音乐学研究。

其一是音高走向与节奏结构的协同效应。具体而言,古典音乐在构建旋律线条的过程当中,常会呈现出有序回落和逐级推进的模式,这种音高具备可预测性,它能够为听者给予连续性的听觉参照,如此一来,大脑在进行信息加工时,就不需要投入太多的认知资源去应对不确定性。其次,基于这种稳定的声学环境情形下,有助于个体神经系统逐步建立起具有规律性的反馈回路,从而减少焦虑状态下潜在威胁的过度监控^[2]。

其二在于调式与情绪加工的交互作用。例如,当听者在接收大调旋律这种声学刺激时,由于音型的音程较为舒展且音响通透,所以边缘系统的活动模式更容易引导出积极的情绪反应。这也是古典音乐的魅力所在,它能够在柔和配器与缓慢节奏的衬托之下为情绪提供宣泄通道,尽管小调旋律的音色趋于内敛,却也发挥至关重要作用,从而使焦虑个体于音乐海洋里获得共鸣以及情绪释放的契机。当然,这种宣泄并非纯粹情绪的外化,更多的是借由对旋律细节的感知引发深层次情绪加工,使大脑能够在前额叶区域对焦虑体验展开再评价,推动“情绪—输出—自我管理”模式形成,最终实现重新调控与平衡。

其三是充分发挥注意力导向机制职能。这一举措经由旋律的重复与变奏构建而成,因为在古典音乐作品当中,核心部分常设计为动机单元,旨在借助不断反复出现的旋律片段来营造熟悉感,从而降低听者在音乐感知以及音乐理解过程里的认知负荷^[3]。由此可见,在音乐环境里这种重复所造就的熟悉、放松感受,能够让个体收获稳定体验;对于变奏部分的留存要素,由于引入细微差别也会激发听者全新的注意力、关注点。当注意力慢慢从内在的反刍性思维转移到旋律的流动改变上时,意味着焦虑症状有所减轻,这样心理资源便能重新分配到更具建设性的认知加工进程里,从而构建出一种动态的自我调节机制。

3 古典音乐旋律对焦虑情绪缓解的优化建议

3.1 合理控制音高与旋律

通过音高的连续走向以及节奏型的内部规律,古典音乐旋律常设计成易于预判的听觉线路,由此在听觉层面塑造出呼吸感充足、层次分明的音乐体态。以下进行详细说明:首先,在旋律线条设计上,古典乐多运用平稳音程递进与对称回旋方式,以期保持上行和下行之间自然过渡状态,只有避免突兀的跳进,或者出现不协调的音程变化,才能防止整体的流动感不被破坏。除此之外,古典乐旋律常在句尾部位设置音高回落或者延展处理,让每个乐句在结尾的时候都能够呈现出舒展的闭合感,从而使听者在心理层面获取稳定和安全的感受^[4]。其次,在节奏处理范畴内,古典音乐凭借附点节奏的延展、小节内强弱拍的更迭交替,还有短小动机的循环重现,搭建起连贯且能被追踪的节奏架构,让听者于聆听进程里逐渐建立起预期感以及内在时间架构。这足以证明

在这种节奏布置里,旋律张力以自然波动之态展现,例如,紧张乐句尾部常配以延伸或者休止处理,旨在释放此前积攒的听觉压力,营造出听觉上的舒缓与放松,由此大幅度减轻心理层面焦虑感受。

在旋律跟节奏的细节处置方面,不完全停顿与切分音的精妙运用,不仅让节奏的连续感得以维持,还可以引入微妙的紧张感、缓解感相互交替,这种处置能够让旋律呈现出显著的呼吸感。这样一来,听者的呼吸和注意力伴随这种微调得以调整。由此可见,精细处理旋律跟节奏不仅使音乐的层次更为丰富,还能让听者随着音乐的起伏在心理上自然地获得放松。此外,在动态控制领域,古典音乐借助音量的渐强渐弱、节奏强弱拍呈现的层次变化以及旋律线条的高低起伏态势,构建出一种波动性而非单一平稳的模式。在这种模式下,旋律不但具备连续性,还能维持韵律感与张力,使听者能明显感知到这种有规律变化带来的音乐体验,虽然在微调产生的张力下收获轻微刺激,让心理紧张得以缓解但却不会产生突兀感。

3.2 保持旋律连贯柔和

在古典音乐里旋律连贯性的体现不只是音符间顺滑地衔接,更在于乐句整体结构紧密闭合的表现,具体来讲,旋律线条的延展依靠步进音程自然推进以及连音技巧平稳衔接,同时关注动机于主题内部的重复、变奏和延伸,营造出一种可辨别的声学流动之感,旨在确保音乐在听觉方面呈现出连续且不突兀走向。此类旋律设计的连贯通常遵循内在层次结构:即在句末休止处以渐弱方式呈现,这一处理达到起承转合、乐句衔接、旋律高低起伏等作用,旨在构建出旋律曲线的平和与稳固之感。在演奏期间借助节奏的微调,音色的均衡处置以及力度的渐变,让旋律于时间和空间里达成自然延展效果,此过程能够让听者体悟到音乐的呼吸以及节奏的内在秩序,进而在聆听进程维持心理上的平稳感受。

此外,乐句间的呼应以及主题重复安排是连贯旋律的另一个显著特征。古典作品借助前后句相似或衍生动机常构建旋律内部连续性,凭借小幅度变奏和节奏调整来保持音乐的流动性。这种处理不仅在感知上形成一种“对话”式的线索,更增强了旋律的辨识度,仿佛是旋律本身在进行自我呼应与延伸,当听者感知这种内部呼应时,也会自然留意到旋律的结构关系,进而获取一种心理层面的秩序感与安定感^[5]。可见即便旋律于情绪表达方面呈现出轻微的波动,但由于整体连贯性依然能够对音乐线条的完整性予以维持,进而让体验始终保持连续性不会产生断裂之感。

旋律连贯性在节奏与动机处理方面,借助渐进、延展以及重叠能够达成情绪调节作用。总的来说,对节奏型做轻微调整、连续铺陈的强弱变化,让动机间实现平滑过渡,使旋律呈现“呼吸—流动—停顿”的节奏结构,助力听者在心理形成起伏有度的情绪节律感。可见动机的重复和变奏在无意中提供了稳定的音响线索,确保情绪体验不会突然跳跃

或失衡，还增加了旋律的可预测性，体现在连贯旋律线条实施的结构化处理能够让音乐从整体层面展现出一种稳固却又流动的状态，进而将焦虑感受逐步淡化。

3.3 动态变化的渐进处理

由于瞬间强弱的变化很容易给听觉带来过于强烈的声学刺激，会使得人们的情绪随之发生了很大的变化。所以在古典音乐旋律的动态变化当中应该更多地采取渐进处理。借助于音量的由弱到强或者由强到弱，古典音乐整体上实现旋律流畅性，并且可构建起循序渐进的声学层次感。动态幅度调节应确保被控制在适度范围内，如果音量变化跨度太大会使音乐整体呈现出太过强烈的声势，不利于人焦虑情绪缓解。因此，我们可以运用小幅度的动态起伏实现较柔古典音乐旋律，这不仅规避了人们听觉系统被过度刺激，并且更为重要的是可实现焦虑情绪有效缓解。动态变化的渐进处理中要根据古典音乐乐句组织结构予以整体规划。乐句长的旋律里可以将力度渐进变化和旋律线性二者构成协同，这有利于音乐张力逐渐积累和释放。但在乐句短的旋律里可采取细微渐变处理，从而促使旋律呼吸感、连贯性得以维持。须注意度也要做到更加平稳，由强变弱过程中不能有太大的断层。另外，渐进处理中还应处理好动态控制与声背景二者互动，比如在和声密度较小的段落可采取柔和渐弱，和声织体较为丰富的段落音量可逐渐增强，通过该处理实现整体音响层次的均衡。最后，演奏环节上动态变化的渐进处理要求演奏者运用细腻的触键、运弓或气息，使音响变化呈现出平滑过渡和动态性。

3.4 和声背景衬托

旋律通过和声来构建完整的声学架构，所以在焦虑情绪的干预过程中要充分发挥和声在音响组织中的稳定作用。其中如何选取和弦进程是核心，而利用高度协和的和弦进程则是用来避免声学冲突的有效手段之一，它可以防止各种不和谐频率叠加在一起带来的不稳定性。同时在和声的布局

中，主和弦与下属和弦交替经常用作产生自然的声学流动，这些稳定的声音层叠关系在旋律的发展上往往也都起到了保持旋律自然发展的声音附随作用，在整体上为音乐提供了良好的稳定的声音支撑。除此之外，旋律的声部平衡也会直接影响到和声的分布均衡，如果和声太繁杂、太密集化，可能会掩盖了旋律的部分线条的独立性，致使和弦过多导致音符层次呈复杂化，在影响情绪安定的同时也影响了作品听觉效果。而颗粒减少使用非和弦音，使旋律更加清晰。在具体实践中，可用三和弦或者功能性和声的稳定进行，在音响层面提供和缓的声学环境。

4 结语

本文利用多视角、多层次的方法和理论体系，分析了古典音乐旋律特征在减轻焦虑情绪中所起的作用机理，明确了节奏、音高轮廓、调式色彩等微观旋律维度对情绪调节的作用路径。包括通过音高节奏可预测性调控、旋律连贯的情绪调节、动态变化的渐进处理以及和声衬托等多种作用机制促使焦虑情绪得到改善，为古典音乐旋律应用于个体焦虑干预提供系统化理论基础。未来，研究应基于文化背景、音乐经验和个体差异作进一步实验验证，最大程度发挥古典音乐干预心理职能。

参考文献

- [1] 曾玥, 厉萍. 不同旋律形态对大学生情绪影响及特点[C]//第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告. 2023.
- [2] 心理健康教育. 父母心理控制与初中生考试焦虑: 学业自我妨碍的中介作用及干预研究[D]. 江西师范大学, 2024.
- [3] 冯燕茹. 蛋雏鸡对不同音乐类型的选择偏好以及音乐作用的时效性研究[D]. 东北农业大学, 2023.
- [4] 刘庆有. 心理护理干预改善消化内镜检查患者心理焦虑情绪的研究[J]. 中文科技期刊数据库(全文版) 医药卫生, 2023.
- [5] 曾玥, 厉萍. 不同旋律形态对大学生情绪影响及特点[C]//第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告. 2023.