

The Intervention Effect of Choral Therapy on the Psychology of High School Students under the Background of “Double Reduction”

Haijing Wang

Beijing No. 4 Middle School, Beijing, 100034, China

Abstract

The “double reduction” policy not only alleviates the academic burden of high school students but also highlights their latent emotional and social needs. This study uses choral therapy as a non-verbal art intervention method to systematically explore its intervention effect and mechanism on the mental health of high school students. The research has confirmed that choral therapy can quickly alleviate anxiety through abdominal breathing and voice resonance, rebuild warm peer connections through group and sound collaboration, reshape students' self-perception with non-score-based value recognition, cultivate psychological resilience through repeated rehearsals, and achieve psychological counseling at the levels of physiological relaxation, emotional narration, and group dynamics. This model is both operational and humanistic, providing an innovative practical path for the integration of school mental health education and aesthetic education in the context of the “double reduction” policy.

Keywords

dual reduction policy; high school students; mental health; choral healing; art intervention

双减背景下合唱疗愈对高中生心理的干预效果

王海竞

北京市第四中学，中国·北京 100034

摘要

“双减”政策在减轻高中生学业负担的同时，也使其潜在的情绪与社交需求更显突出。本研究以合唱疗愈为非语言艺术干预手段，系统探究其对高中生心理健康的干预效果与作用机制。研究证实，合唱疗愈可通过腹式呼吸与声音共鸣快速缓解焦虑情绪，借助团体和声协作重建温暖同伴联结，以非分数化的价值认可重塑学生自我认知，并在反复排练中培育心理韧性，同时从生理放松、情绪叙事、团体动力等层面实现心理疏导。该模式兼具操作性与人文性，为“双减”背景下学校心理健康教育与美育融合提供了创新实践路径。

关键词

双减政策；高中生；心理健康；合唱疗愈；艺术干预

1 引言

目前，高中生所面临的问题及困惑仍然很多。“双减”政策意在创建良好教育环境，在这个过程中，怎样更好地关注并帮助学生健康成长是值得思考的问题。而合唱疗愈结合音乐、团体动力以及心理干预等方式给情绪宣泄和社会交往创造了安全又具有创造力的平台，在学校中进行合唱疗愈的效果研究对于丰富学校心理健康教育内容有着积极的作用。

2 艺术疗愈的定义、分类及作用机制

艺术疗愈是借助主动参与艺术创作或感受过程，以非

语言作为主要手段，来达到对人的情绪、思维以及社会能力等方面的改变和发展的一种心理治疗方法。它主要是通过艺术本身所具有的象征性和包容性和创造性来让一个人去接触、表达以及解决一些无法用言语清楚地说明的问题或者感情。而从具体的操作上来说，艺术疗愈可以分为不同的类型：比如视觉艺术疗愈（绘画、雕塑、拼贴画）；音乐疗愈（唱歌、奏乐、听音乐）；舞蹈动作疗愈；戏剧疗愈；还有更为广泛意义上的综合性表达性艺术疗愈等。虽然每一种都使用不同的工具，但是它们都是基于一个相同的原理：即身心统一的原则。艺术活动首先是提供一个安全具体的“过渡空间”，让人们在创作时可以将自己的内心冲突、记忆或者情绪投射到作品之上，在此基础上进行宣泄以及从外部视角看待它们的机会。而在创作过程中集中注意力以及进入心流状

【作者简介】王海竞（1976-），女，中国北京人，本科，高级教师，从事高中音乐教学、中学合唱、艺术疗愈研究。

态可以很好地调整自主神经系统的功能,减轻焦虑以及紧张的情绪。而且艺术活动常常会唤起右脑以及身体的感觉,补充被言语所主导的认知方式,有助于创伤记忆以非言语的方式被处理并整合。而在团体的艺术治疗中一起创作也可以增加彼此之间的联系,降低孤独感,并且用象征性的方式来增进人与人之间理解和共情的能力。以上种种都起到了一定的作用,从而让一个人提高对自己的认识,改善他们的情绪管理技巧,在创造的过程中找到对于生活的掌控感以及存在的价值^[1]。

3 双减背景下合唱疗愈对高中生心理的干预效果

3.1 对个体情绪的调节

在“双减”政策实施后,高中的学生活动空间明显增大,但是这并不等于他们感到放松,反而有一部分学生变得困惑,在竞争依旧激烈的情况下,在高考指挥棒下,他们感到焦虑与孤独。而合唱疗愈就是在这样的环境下出现一种舒缓有效的方法。当一个高中生加入合唱团,发出第一个声音时,就是以最简单直接的方式释放自己内心的压力。合唱需要均匀的气息以及浑厚的声音,而这正是腹式呼吸,在不知不觉间让学生们减慢呼吸频率,减少体内皮质醇含量,身体的紧张也随之缓解。而且合唱所选择歌曲一般都有很强烈的情绪在里面,例如有些淡淡的哀愁《送别》,可以让学生产生共鸣并且接受自己负面情绪,而有希望的《夜空中最亮的星》,又可以给学生带来前进的动力。歌词加上音乐,使平时难以启齿的烦恼、害怕落后焦虑、对未来迷茫,在歌声中得到一种安全并且体面释放。一个参加过合唱疗愈的中学生这样说过,“唱完一首很辛苦的歌曲,嗓子是哑的,但是心是通的。”这是合唱不同于让学生们“开心”,它让孩子们完成一次心灵上的清洗,在“双减”以后,孩子们不再有那么多被逼着学习的时间,而有了更多面对自己内心的时间,如果没有一种好的释放途径,那么这些消极的情绪就会越积越多。而合唱疗愈正好弥补了这一点,它不是要求孩子们装得很愉快,而是在歌声中让他们把内心的烦恼放置其中,然后慢慢走出。

3.2 重建了高中生之间真实而温暖的连接

除了对于个人情绪的舒缓作用,在“双减”政策影响下,合唱疗法更明显的作用在于它使高中生们重新建立了真实而温暖的联系。近年来,许多高中生的课外生活都被各种私人辅导班、网课所填满,他们之间的交流也仅限于成绩的竞争,很少有真正意义上的合作。即使“双减”减少了他们的课外辅导时间,但他们仍然会沉浸在自己题海战术中,彼此间的疏远并没有得到缓解。而合唱本质上就是一种“反孤独”。一个人大声唱歌也可以很好听,但是只有大家一起合唱才能达到让人全身起鸡皮疙瘩的效果。在分声部排练时,每个人都要学会听别人的声音,控制自己声音大小与音色,

使自己声音既不突兀又可以很好地融合在一起。而这种听和配合就是一种很好的交流方式——它不像考试那样有评判标准和目的性,也没有谁胜过谁的竞争关系,唯一的要求就是“我们能否把这首合唱唱好”。当一名低音部男生觉得自己很稳固地支撑起高音部女生旋律时,当一个平时比较内向学生被声部长拍了一下肩膀说道:“你这一句进入恰到好处。”这种被需要、被认可的感受是任何训导所不能比拟的。在“双减”之后,学校有更多的时间来组织这样的集体活动,而合唱疗愈正好抓住这个时机,在一个班级或者一个年级中原本互相不认识甚至有些生疏的同学之间建立一种相互依赖的关系。而且更有趣的是,在合唱中,“去个性化”的过程让孩子们卸下防备心理。平时不敢在人前开口说话的孩子,在合唱团中可以大胆地唱歌,因为没有人会单独指出他的音色;平时爱表现自我的孩子也需要懂得克制,否则就会打破整个团体的和谐。

3.3 对高中生自我认知和心理韧性的深层塑造

第三方面的影响是对高中生的自我认识以及心理韧性产生的影响。“双减”以前,许多学生对于自己几乎只有考试成绩与排名的看法——考得好就是成功,考不好就是失败。如此片面的标准使他们的自我认同非常容易受到打击,在成绩有所起伏时就会产生自我怀疑。但是合唱治疗进入后,他们拥有了一个全新的、无须用分数衡量的自我认可方式,在合唱团中,最重要的不是你求不会求解圆锥曲线的问题,而是你能不能准确地唱好自己的声部;不是你的年纪,而是你在全团跑调的情况下能否淡定地把音给调整过来。这是一种对学生的心理释放。一个参加合唱疗愈的女孩事后写道,“我是中等生,在班级里基本隐形。但是在合唱排练中,老师说我的声音好听,在低声部起到‘地基’的作用,我忽然觉得自己也是有用的人”。而获得这种被认可的感觉让学生们发现了除了“学生”,他们还是“人”。而合唱本身就是一个不断地尝试、不断地调整的过程——一个和声要练习几十次才能和谐统一,一首歌曲要在演出之前都要反复打磨。这就是所谓的“延迟满足”,也恰恰是培养心理韧性的要义。现在许多高中生习惯于即时反馈,做一道题目立即查看答案,参加考试后立刻了解成绩,因此缺乏对持续付出的时间耐力。而合唱疗愈以最温和的方法教给他们:有些美好需要时间去融合,短暂的音准偏差或者不协调并不算什么,而正是通向和谐的第一步。学生们在不断练习中学会了接受不完美,在集体里调整自己音符,在遇到挫折时仍然开口唱歌,这都将帮助他们在上面面对困难^[2]。

4 双减背景下合唱疗愈对高中生心理的干预机制分析

4.1 呼吸与共鸣:从身体放松到情绪平复的生理通道

合唱治疗能有效减轻高中生焦虑情绪的原因在于其对身体的影响是直接的,而且几乎不需要使用什么心理学技

术。当一个疲倦高中生站在合唱队列里进行呼吸练习时，指挥不断地说：“气息下沉到丹田”，“肩膀放轻松”，“想象闻花香一样深呼吸。”这样的简单声乐要求恰恰击中了人体放松机制。处于焦虑状态下的高中生一般呼吸短促、紧张，而合唱所要求的腹式深呼吸可以刺激副交感神经，从而降低血液中的皮质醇水平，使心率缓慢下降。

更重要的是，合唱不是一个人的呼吸练习，而是一群人的呼吸同步。当十几个人甚至几十个人同时进行呼吸、发声时，就会出现一种神奇的身体共振现象：每个人的心跳速度慢慢接近整个群体的心跳平均值，血压也趋于稳定，甚至全身的肌肉紧张程度也会相互影响而放松下来。这在生理学中叫作“人际生理耦合”，所以才会出现合唱结束之后大家普遍感觉“身体变轻”的情况而非“嗓子累坏”。而且合唱发出的声音振动经由头骨以及胸部传入体内，特别是低音部的声音对内耳前庭器官有很好的按摩作用。有同学说唱完低声部长音后“整个胸部都在嗡嗡作响，但是很舒服”，这也是一种声波对于迷走神经产生的一种按摩作用所引起的放松反应。合唱疗愈通过呼吸和共鸣这两个最朴素的身体通道，让学生在每周一两次的排练中真正地、物理地松弛下来，这种松弛会持续到排练结束后的几个小时甚至一两天，从而打破了焦虑不断累积的恶性循环。

4.2 歌词与和声：在安全距离内完成情绪的重新叙事

高中生处于心理发展的重要时期，他们希望表达自己内心的感受，但是由于缺少一种方式来表达，同时又担心暴露自己的脆弱而受到别人的嘲笑或者误解。合唱疗法很好地解决了这个问题，在合唱疗法中不需要让学生像心理咨询一样去面对问题并说出“我很伤心”，只需要用歌曲中的歌词和旋律给他们一种朦胧的情感寄托。当一群青少年一起吟诵着“长亭外，古道边，芳草碧连天”的时候，歌词所包含的那种淡淡的离愁正好成为他们对于自己失去以及孤独的一种安全发泄方式，在合唱的时候哭泣并不会被认为是一个人很脆弱，而是会被认为是“这首歌很好听”。这是一种去个人化的情绪表达对于高中生非常重要——他们可以表达自己的真实想法而不会受到被审视的困扰^[1]。

同时，在合唱中和声带来的感觉还有一种叫作“自我边界软化”。当一个学生的声音和其他声部和谐统一时，他就会有一段时间不会那么重视自己的存在感，而是融入整个集体当中。这也就是心理学上所说的“高峰体验”或者“心流”，这个时候人们平时所关心的问题如学习成绩、人际关系等都变得不再重要。而且一般而言合唱作品都有一个从冲突到解决、从紧张到舒缓的过程，例如不协和音程最后解决为协和音程。这种音乐内部构造在无意识中模仿问题解决心理过程——使人产生一种“虽然目前一片狼藉，但最终会变得井然有序”感觉。对于处在高压环境下的高中生而言，这种确定感是一种稀缺的心理资源。“双减”虽然减少了外部强制性的学习负担，但并没有减少他们内心对未来的不确定性。合唱疗愈通过歌词的隐喻和声的逻辑，帮助他们用一种非说教、非分析的方式重新组织自己的情绪体验，让他们在不经意间学会了“痛苦是暂时的，混乱可以走向有序”这一重要的心理认知^[4]。

5 结语

合唱疗愈凭借其独特的艺术魅力以及作用机理，在“双减”之后校园里发挥着重要的作用。它不仅能给学生排忧解难、增进彼此之间的联系，而且在他们的成长道路上添加美的元素以及韧性。这说明，减轻学生负担的本质是为了让学生有更多的时间去滋养自己的心灵。而接下来就可以思考如何让这样的美育、心育结合的活动更好地走进我们的日常生活当中。

参考文献

- [1] 幸玉杰.合唱疗愈成长:音乐课堂的温暖叙事[J].优格, 2025(21).
- [2] 万佳艺.合唱教学疗愈高中生心灵的意义与创新方法[J].新课程教学(电子版), 2024(18):90-92.
- [3] 史美馥.合唱曲《我有一个装满星星的口袋》中艺术美学的疗愈力量[J].魅力湖南, 2025(3):0069-0071.
- [4] 徐微, 蒋逸萍.独唱与合唱双轨融合的小学“音乐心育”探索——基于宁波市两所小学的实践[J].宁波教育学院学报, 2025, 27(4):133-136.