

感知优秀音乐提高大学生自我意识认知程度

张一弛

四川大学锦城学院土木学院

DOI:10.32629/er.v3i6.2865

[摘要] 本文通过对当前大学生现状调查,分析其背后隐藏的根源问题,通过鉴别、欣赏优秀音乐去除浮躁,回归平静,找回遗失的自我,激发自我认知、提高自我意识、学会规划人生和制定不同阶段目标,从而达到真正的知行合一。

[关键词] 大学生现状概况; 优秀音乐; 自我意识

1 目前大学生生活方式现状堪忧与自我意识缺失的情况

1.1 当代大学生现状简述。近年来,随着我国经济技术和高等教育的发展,大学生的生活方式和精神面貌等都发生了翻天覆地的变化,包括大学生的价值观、道德观和审美观等相较于以前都有了很大的不同,不良的生活方式在大学生中大行其道。自主学习能力和自控能力普遍较差,开始独自生活,失去了监督力量,很多学生开始抽烟、酗酒、打牌、逃课等,闲暇时候网络游戏时间过长,不注重身体锻炼,导致身体素质越来越差,心理状态也发生了不同程度的改变,很多学生出现失眠多梦、情绪低落的现象,严重影响了学生的生活质量和学习效率。

近期运用课堂互动调查法对四川大学锦城学院439名不同专业的本、专科学生进行调查了解,2019级大学生对于目前面临的人生困惑核心问题进行搜集整理,发现问题主要集中在学业、生活、情感等方面。下表为部分问题汇总。详见表1。

表1 截止目前人生中最困惑的问题

1. 大学应该如何自主学习,感觉每天很忙碌,却又没有什么实际的收获
2. 对大学的迷茫;对毕业时的选择;对情感方面的未知和困惑
3. 大学生活并不是想象中那么轻松,每天尽管不忙,但还是很焦虑
4. 每天感觉累,但大脑里却什么也没有(学了一个多月,感觉脑子里没留下什么)
5. 为什么说爱情不是永恒的,需要什么维持?为什么有些人很爱玩游戏
6. 内心比较浮躁,不能静下心来
7. 怎样过好大学生生活,每天有意义并且有自我
8. 怎样能让大学生生活更加充实有意义?怎么与人更好的相处
9. 面对生活,想要改变一些,但迫于现实,又无能为力
10. 每天都很忙,可内心却很迷茫、空荡

1.2 自我意识缺失引发的问题。随着信息技术的不断发展,新媒体在大学生们的日常生活学习中广泛应用,新媒体为大学生提供多元化审视视角和展示平台的同时,也包含了许多不良的信息,影响着大学生三观的发展。爆炸式的信息量,碎片化的信息呈现模式,让外界充满了噪音与喧嚣,快餐式思维方式让更多大学生关注了外在的形式主义却丧失了向内看的能力,忽视了内心的成长与感知,越来越多的大学生浮躁到不能独立思考,越发困惑和迷茫,过着看似忙碌的一天却毫无充实感的大学生生活。

2 走进艺术欣赏优秀音乐

2.1 艺术——世界和自我的所有探索中最为华丽的输出。艺术是人类心灵的庇护所,也是人类了解自然、宇宙客观规律的一门“语言”。真正优秀的音乐则是艺术的皇冠。音乐是一种能直观且直击想要表达情感核心的载体。并不是人人都要学习音乐相关的理论知识,会谱写创作音乐或演奏乐曲,才能够去欣赏音乐,例如人在幼儿时期,当音乐响起身体就会不自主地跟随节奏和旋律而律动,这就是人天生能够通过自身的感知力来感受美好的本能。试着去欣赏音乐,欣赏艺术,欣赏美好事物,以及通过这种感知和充分理解且接纳后获得所带来的高度兴奋和高度意识振动的能力,这应具有充分的欣赏自觉性。恰恰是这种天生的属性带动了人作为一个真正的人而发展德、智、体、美、劳各方面的原动力。

2.2 尝试感知优秀音乐。音乐是大自然的产物,正如宇宙中客观存在运行的规律一样,高度振动的音乐的波形图看上去实际上就是某种数学函数图像或者几何构成一样,优秀音乐不过是这种自然规律中的一种语言罢了。优秀的音乐还同时会展现出其特点:音乐从旋律响起到结束都会引人入胜,让听众达到高度的意识振动。由于个人兴趣使然和性格迥异,不同类型风格的音乐都有可能引起不同听众高度感知。

3 找回自我,激发自我意识提高认知

3.1 通过感知自我完善优良品质,完备成熟认知。通过优美的旋律带给灵魂深处的感动,引发的共鸣,激发的力量,带来的希望,使每一位欣赏者都将回归宁静,排除一切外部干扰之音,选择与内心最真实的想法共存,学会与自己对话,学会与自己独处,学会聆听与感受来自身体各个部位的真实反馈。同时外部的干扰信号会离自己越来越远,有更多的精力来为自己规划人生路,在人生路的重要阶段学会为自己负责,学会为自己做重要的决策。制定远期、近期目标,有动力完成每日的任务,达成真正的知行合一。大学生才能真正明白为什么要读大学,为什么要学习专业知识,为什么要多元化阅读,为什么要坚持锻炼身体?为什么要参加校内第四课堂活动及社会实践活动,为什么要去欣赏高雅音乐,为什么需要摆脱“奶头乐”,如何不沉迷游戏等。而非机械性地忙而无获。

3.2 通识类学习加强学生自我认知、激发自我意识、立德树人、成就人生。以上所述音乐作为艺术的一种形式,是通识认知的一种较具有代表性的载体,诸如此类的载体还有很多,他们之间都相互关联,例如数学、哲学。如能通过这些途径进行系统地学习从而进行自我认知,提高自我意识,同时启发大学生如何不要随着年龄的增长被失去自我。一个连续的不失去自我的人生需要早年的梦想,以及慢慢形成的决心和随着年龄增长为实现这个状态而常年保持的刻苦奋斗来共同谱写。至于这种自我意识的重要性,可以简单概括为:这是真正一个完整的人生,形成完整独立成熟人格必不可少,最基本也是最重要的一个元素。这种元素才能催生出高尚优良的品质。之后才谈得上真正的成就,并且受益终生,正所谓立德树人。

认识自己,了解人性,找到人性的光芒,并相信自己拥有无穷潜力来进行每天的生活学习。自律才能真正自由。

[参考文献]

- [1]朱元锋.浅析大学生生活方式的问题与对策[D].黄冈职业技术学院,2016.
- [2]车文博主编.心理咨询大百科全书[M].浙江科学技术出版社,2001.
- [3]刘湘辉,刘勛,蒋旭蓉.当代大学生生活方式的调查与研究[J].广西青年干部学院学报,2017,27(03):26-31.

作者简介:

张一弛(1985—),女,河南许昌人,四川大学锦城学院土木与环境工程学院讲师,硕士,研究方向:大学生思想政治教育与管理。