

# 律动教学和即兴演奏对学生心理健康的应用

彭家琦 张与弛\* 杨谨菡

四川师范大学音乐学院

DOI:10.12238/er.v7i12.5647

**摘要:** 奥尔夫音乐教育是当今世界影响较广泛的三大音乐教学体系之一, 打破传统音乐教学的传授方式, 依托奥尔夫音乐教学内容的综合性、创造性、参与性、民族性、自然性, 以音乐旋律为基础, 通过语言引导和身体律动的方式, 将复杂的音乐内涵变得直观, 不经意间传达给每一个参与者。随着时代的飞速转变, 社会各行各业的蓬勃发展, 这些改变无形之中成为各高校学生乃至社会各界人士的压力源泉。本文旨在运用奥尔夫音乐律动教学法的基础上, 结合乐器即兴演奏的教学方式, 遵循奥尔夫音乐教学理论为主, 即兴伴奏干预实践为辅的客观规律, 得出奥尔夫音乐律动教学法和即兴演奏在高校学生心理健康机制干预中的价值意蕴。将教学方法应用在大学生心理健康课堂之中, 与心理治疗师相互配合, 逐渐融入课堂教学环节, 通过奥尔夫音乐体态律动和即兴演奏相结合的教学方式, 以体态律动活动呈现音乐情境, 正确引导学生调节自身不良情绪, 抒发自我情感, 缓解和释放其内在压力。文章最后通过课堂教学活动方式、教学活动内容及教学目标的创新计划, 表现出将奥尔夫音乐律动教学代入传统心理健康课堂的新颖良好之处, 为此方面的研究学习提供一定的理论参照。

**关键词:** 奥尔夫音乐; 体态律动; 即兴演奏; 高校学生; 心理健康; 压力

**中图分类号:** G64 **文献标识码:** A

## The Application of Rhythm Teaching and Improvisation to Students' Mental Health

Jiaqi Peng, Yuchi Zhang\*, Jinhan Yang

Music College of Sichuan Normal University

**Abstract:** Orff's music education is one of the three most influential music teaching systems in the world today. Breaking the traditional teaching method of music, relying on the comprehensiveness, creativity, participation, nationality and naturalness of Orff's music teaching content, based on music melody, the complicated music connotation becomes intuitive and inadvertently conveyed to every participant through language guidance and body rhythm. With the rapid change of the times and the vigorous development of all walks of life in society, these changes have invisibly become the source of pressure for college students and even people from all walks of life. Based on Orff's musical rhythm teaching method, combined with the teaching method of musical instrument improvisation, and following the objective law supplemented by theory and practice, this paper draws the value implication of Orff's musical rhythm teaching method and improvisation in the intervention of college students' mental health mechanism. The teaching method is applied to the mental health class of college students, and it is gradually integrated into the classroom teaching with the cooperation of psychotherapists. Through the teaching method of combining Orff's musical body rhythm with improvisation, the musical situation is presented with body rhythm activities, which correctly guides students to adjust their bad emotions, express their feelings and relieve and release their internal pressure. Finally, through the innovative plan of classroom teaching activities, teaching activities content and teaching activities objectives, this paper shows the novelty and good points of substituting Orff's music rhythm teaching into the traditional mental health classroom, and provides some theoretical reference for this research and study.

**Keywords:** Orff's music; Body rhythm; Improvisational performance; Mental health; College students; Stress

## 引言

国民经济的飞速发展, 使得大部分高校学生在学术、职

业和个人生活中面临诸多困难与挑战, 学业、就业、经济负担、人际关系等压力源使得大学生无法从自我焦虑的困扰中

脱身，从而产生各种不得忽视的亚健康问题。高校心理健康课堂作为提升学生心理素质、预防心理疾病、促进学生全面发展的重要途径，其重要性不言而喻。高校心理健康课堂在促进学生心理健康、提升综合素质方面发挥着重要作用，但同时也面临着资源分配不均，课程内容单一缺乏针对性，参与度互动性不高等方面的挑战。奥尔夫音乐教学法是一种综合性音乐教育方法，它注重音乐、舞蹈和语言的整合，强调体验式学习和即兴创作，通过节奏训练、身体律动和声乐表达，帮助学生感受和理解音乐的本质。奥尔夫教学法中的核心元素包括奥尔夫乐器（如木琴、钢片琴、打击乐器等）、即兴演奏、体态律动（Eurythmics）和节奏游戏。奥尔夫音乐教学法广泛应用于幼儿教育、中小学教育以及特殊教育领域，并在心理健康干预中显示出显著效果。将奥尔夫教学法融入高校心理健康课堂中是一种富有创新性和表现性的教学方式，其多元艺术形式能激发学生兴趣，通过互动与创作缓解压力，调节情绪，促进心理健康的同时增强学生团队协作与社交能力，助力全面发展。

## 一、相关理论研究

### （一）奥尔夫音乐教学法

奥尔夫音乐教学法是由德国著名作曲家、音乐教育家卡尔·奥尔夫（Carl Orff）所创建的一种独特的音乐教学体系，其教学方法注重音乐教育整体性、参与性、创造性和综合性，是当今世界最著名、影响最广泛的三大音乐教育体系之一，也是中国音乐教育史上最具有影响力的音乐教育体系之一。奥尔夫音乐教育思想最诞生于20世纪初期，此时的欧洲社会处于深刻的文化转型期，“回归自然<sup>[1]</sup>”的运动逐渐兴起，各种思想的衍生，促使教育家们重新审视传统的教育方式，寻求更符合人性发展的教育模式，这一时代背景下，奥尔夫音乐教育思想应运而生。奥尔夫认为，音乐教育应该是一种全面的教育，旨在培养学生的音乐素养、审美能力和创造力，他强调音乐教育的自然性和参与性，认为音乐教育是一种基于学生自身经验和感受的实践活动，通过亲自指导、观察学生表现、收集反馈等方式不断改进和完善其教育方法，使得奥尔夫音乐教育思想在实践中不断取得突破。在奥尔夫音乐教育思想的影响下，越来越多的学校和教育机构开始尝试采用这种音乐教育方法，这些学校和教育机构在实践中取得了显著的效果，证明了奥尔夫音乐教育思想的实用性和有效性。同时，社会各界也对奥尔夫音乐教育思想给予了高度评价，认为它对于推动音乐教育事业的发展具有重要意义。随着对奥尔夫音乐教育思想的深入研究，越来越多的学者开始从多个角度探讨其理论基础、实践方法和应用前景。无论是在学校教育中还是在社区教育中，奥尔夫音乐教育都能为不同年龄段和背景的学生提供有趣、有益的音乐学习体验。

### （二）奥尔夫体态律动

奥尔夫体态律动是奥尔夫音乐教育体系中的一个重要组成部分。它鼓励学生全身心地投入到音乐中，通过身体的动作、声音和表情来感受、理解和表达音乐，进而培养学生的音乐节奏感、创造力及其综合素质。所有的律动都离不开时间和空间，在律动教学中要学会运用自己所在的空间，同时去聆听音乐感受自己的心跳<sup>[2]</sup>。律动过程中需注重身体动作与音乐的紧密结合，使用游戏化的方式，设计各种有趣的音乐游戏引导学生参与音乐游戏。

声势教学是奥尔夫体态律动的重要教学内容之一，声势是指用身体作为乐器，通过身体的动作发出声响的一种手段，其基本形式包括拍手、打响指、跺脚、拍腿等，这些声势动作可以代表不同的音乐声部，搭配特定的声音口令，形成特别的“身体乐器”；教学过程中通常会以一段节奏旋律明显的音乐为引导，学生可以通过自己的感受和理解，创造出独特的身体动作来配合音乐，鼓励学生通过身体动作结合音乐的节奏、旋律和情感来进行创造性表达，这种教学方法既有助于学生更深入地理解音乐的意境，又能提升学生对音乐的想象力和创造力。

### （三）即兴演奏

即兴演奏是一个演奏者再无前提准备或设想之下，利用即兴性的创意结合本身的音乐素养将当下的内心感受以音乐的形式表达出来的表演过程<sup>[3]</sup>。即兴演奏广泛应用于多种音乐风格之中，如爵士乐、蓝调、古典音乐和世界音乐，其特点在于：即兴演奏的自发性、互动性、创新性；每个艺术家的即兴演奏都带有个人风格和独特的表达方式的个性化特点，进行专业即兴演奏的艺术家，通常需要具备扎实的音乐理论知识，经过足够的听力训练，能熟练掌握乐器演奏的技巧，以便能敏锐地听辨和理解其他音乐家的演奏，即兴时能够自由表达。即兴演奏不仅展示了音乐家的技术水平，还体现了他们的创造力和情感表达能力，它是一种独特的音乐交流方式，能使演奏者和听众之间建立起一种即时的、动态的联系。进行即兴演奏的著名艺术家有查理·帕克（Charlie Parker）、迈尔斯·戴维斯（Miles Davis）、约翰·科特兰（John Coltrane）等人。

将即兴演奏运用到音乐干预中，既能为指挥者提供对非语言的交流途径，又有助于体验者情感的自由释放，以及那些用语言难于表达的情感或思想。即兴演奏的目的是治疗性的，但同时也可能包含着教育和娱乐的因素。即兴演奏的焦点通常集中在来访者带来的社会、家庭、生活危机、情感问题、人格整合等问题上。也包括来自于过去、现在或将来的计划等方面的矛盾。

## 二、奥尔夫音乐律动教学法和即兴演奏在高校学生心理健康干预中的价值意蕴

奥尔夫音乐律动注重以音乐、舞蹈和语言为基础，强调

体验式学习和即兴创作。在高校学生心理健康干预中，奥尔夫教学法鼓励学生通过音乐和身体运动表达情感，这有助于学生释放压力和焦虑，缓解心理负担；通过律动和舞蹈，学生能够更好地感知和理解自己的身体，从而促进身心的和谐发展。奥尔夫教学法常常运用小组活动和合作的方式来拉近学生之间的沟通与合作情况，在共同的音乐律动中，学生需要学会倾听他人、理解他人，从而增强社会交往与团队协作能力。即兴创作和表现的过程能够激发学生的创造力，并通过不断的尝试和成功体验，提升自信心和自我效能感，通过舞蹈、表演、游戏等音乐活动，引导学生进行身体律动，有助于学生在轻松愉悦的氛围中深入体验音乐的情感表达，从而深化对自我情感的认知。

即兴演奏作为一种没有预先准备的现场创作形式，能广泛应用于多种音乐风格之中。在高校学生心理健康干预中，利用其搭建一个自由表达内心世界的平台，学生可以通过轻哼脑海中即兴的旋律，发掘自己的潜能，增强情绪表达能力和解决问题的能力，进一步表达内心情感，通过音乐表达他们的情感、想法和经历，从而达到情感的宣泄和心理的疏导作用。在即兴演奏的过程中，学生通过自己的努力和尝试，创作出满意的音乐作品，能够获得成就感和自我肯定。这种积极的反馈不但能够增强学生的自信心，其高度的专注与心理体验，还有助于学生进入心流状态，从而暂时忘却烦恼和压力，获得心理上的放松和满足感，进一步促进了学生的心理健康发展，达到自我疗愈的效果。

综上所述，这两种音乐干预方式尊重学生的个体差异和多样性，鼓励学生在音乐世界中自由探索和表达。通过参与音乐律动和即兴演奏活动，学生可以充分发挥自己的潜能和特长，实现全面发展与个性成长。在高校心理健康教育中引入奥尔夫音乐律动教学法和即兴演奏，将有助于从深层次帮助学生调节心理问题，提升他们的心理健康水平。通过音乐、舞蹈和即兴演奏的综合体验，能够实现学生身体、心理和情感的整体性发展，促进身心健康；利用音乐和律动作为一种非语言的表达方式，能够触及学生内心深处，提供心理支持，起到心理疗愈的作用；集体音乐活动和即兴演奏能促进学生之间的互动和连接，增强他们的社区感和归属感，有助于形成支持性的社交网络；通过参与音乐活动，学生可以更深入地认识自我，发现潜能，提升自我认同感和成就感。

### 三、奥尔夫音乐律动教学法和即兴演奏在高校学生心理健康课堂中的应用

#### （一）融入高校心理健康课堂教学环节

奥尔夫音乐教育法在高校心理健康课堂的实践中，需注重以心理健康教学为主，奥尔夫音乐教学法干预为辅的教学框架，与心理教育老师达成共同构建学生良好心理素质的共识，遵循综合性、创造性、即兴性、本土化以及面向全体学

生的教学原则，制定针对性、具体性的教学目标。根据心理健康课程要求，制定与之相对应的音乐教学内容，例如，在课前音乐老师设计好进行音乐集体游戏的教案，结合特定的曲目设定律动舞蹈动作，通过拍腿、拍手等基本体态律动，引导学生感受音乐的节奏与韵律。随堂搭建需要集体沟通合作的音乐平台，通过奥尔夫音乐律动舞蹈、乐器即兴表演，帮助学生识别、表达和管理情绪，学会用正确的方式应对压力和负面情绪。

#### （二）即兴乐器演奏与体态律动相结合

在高校学生的心理健康干预中，即兴演奏的作用尤为突出。当学生面临心理困扰时，通过即兴演奏的方式，他们可以自由地表达自己的情感和想法，无需担心外界的评判和限制。即兴乐器演奏和体态律动在律动课堂中常以音乐为载体的方式推动课程进行，二者都是奥尔夫音乐教学中的重要环节。此环节的内容教学可分为教师示范引导、学生分组合作、特定情境创设三个步骤：教师首先进行乐器演奏示范和体态律动表演，过程中让学生观察模仿，再将学生分成即兴乐器演奏组和体态律动组，进行即兴乐器演奏和体态律动的合作创作，在合作过程中，教师需在一旁观察并给予指导和反馈，帮助学生掌握正确的技巧和方法，指引学生之间相互学习、交流和启发，教师创设特定的音乐情境，如自然环境、历史场景等，让学生在情境中即兴演奏和体态律动，增强音乐代入感和情感体验。

在教学指引的过程中，要尊重学生之间的个性差异，给予适当指导与支持，培养学生的团队协作能力，注重学生自身参与的体验感，增强学生的沟通技巧和人际交往能力，在即兴创作时，激发他们的创造力和想象力。结合音乐与肢体运动，鼓励学生在肢体语言的表达中释放自身情绪，通过身体的运动，从而达到缓解紧张和焦虑的情绪放松身心的效果。

#### （三）以律动形式呈现音乐情境

音乐律动是与音乐运动同形同构的身体运动，除了能引起视觉引起主体动觉，从而带动主体情感的律动，还可以与音乐共同唤起主题的情感体验，这种情感比单独有音乐听觉引发的体验要强烈<sup>[4]</sup>。

教师在进行律动教学之前，需要音乐中所要呈现的音乐情境，包括音乐的主题意境、情感构思以及所要表达的故事或意象，这样才能准确地把握乐曲的精髓，并将其转化为体态律动的形式，制定相应教学方案时，要根据音乐的节奏、旋律和情绪，设计一系列基本的体态律动动作，这些动作可以是简单的拍手、踏步、摇头等，也可以是复杂的舞蹈动作，设计时要注意动作的连贯性、协调性和美感。设计的体态律动动作既要与音乐情境相结合，又要使动作能够准确地反映出音乐所要表达的内容。例如，在呈现欢快的音乐情境时，可以设计跳跃、旋转、拍手互动等活泼的动作；在呈现悲伤

的音乐情境时则可以设计缓慢、柔和的动作。

#### [参考文献]

[1]王立新.奥尔夫音乐教育法的本土化研究[J].东北师范大学,2013(04)

[2]周佳,周倩.奇妙的音乐律动——谈体态律动的特点[J].中小学音乐教育,2012,(08):29-31.

[3]MIN(黄晓敏) S N .论音乐即兴演奏艺术中的自由和自我约束[D].厦门大学,2014.

[4]高建进.学校音乐教育新体系的教学目标、内容与方法[J].人民音乐,2014,(01):40-44.

#### 作者简介:

张与弛(1987.4-),女,汉族,四川成都,硕士研究生,讲师,研究方向:音乐教学法、音乐治疗、音乐表演。

#### 课题项目:

“乐”动力——面向高校学生失眠、焦虑等亚健康问题的音乐治疗,项目编号:202410636164