

本硕一体化身体打击乐干预大学生身心的效果

方芸

江汉大学音乐学院, 中国·湖北 武汉 430056

摘要: 身体打击乐以拍手、跺脚等身体动作发声, 普通学生无须音乐基础即可参与。本研究以本硕一体化项目式模式在五个学院实施身体打击乐团体音乐活动, 研究生设计带领、本科生担任助教, 从五个维度考察干预效果。结果显示五个学院后测均值全部高于前测, 提升率在 25.00% 至 53.85% 之间, 情绪改善与整体提升最突出; 研究生与本科生在实施中各获能力训练, 为同类活动推广提供了可参照的组织路径。

关键词: 身体打击乐; 团体音乐活动; 本硕一体化; 干预效果; 身心状态; 高校美育

The Effect of Body Percussion on College Students' Physical and Mental Health under the Integrated Undergraduate-Graduate Model

Fang Yun

School of Music, Jiangnan University, China Hubei Wuhan 430056

Abstract: Body percussion produces sound through body movements such as hand-clapping and foot-stomping, requiring no musical background. This study implemented body percussion group music activities in five colleges under an integrated undergraduate-graduate project-based model, with graduate students as designers and leaders and undergraduates as teaching assistants, examining intervention effects across five dimensions. Results showed that post-test means exceeded pre-test means in all five colleges, with improvement rates ranging from 25.00% to 53.85%, emotional improvement and overall enhancement being most prominent. Both graduate and undergraduate students gained professional training during implementation, providing a replicable organizational pathway for similar activities.

Keywords: Body percussion; Group music activity; Integrated undergraduate-graduate education; Intervention effect; Physical and mental state; Aesthetic education in universities

1 问题的提出

1.1 研究背景

近年来, 大学生面临的学业、就业与人际压力持续叠加, 情绪波动、躯体紧张、人际疏离等身心失衡表现越来越常见。中国科学院心理研究所发布的《2024 年大学生心理健康状况调查报告》显示, 大学生群体普遍存在不同程度的焦虑、抑郁与压力感受^[1]; 已有研究进一步发现, 大学生心理压力的应对方式存在明显的个体差异^[2], 毕业前的就业焦虑尤为突出^[3]。面对这一状况, 高校的回应以心理咨询扩容、心理课程普及和预警机制建设为主, 重心大多落在“发现问题—干预问题”上。更多处于亚健康状态、尚未达到求助门槛的普通学生, 恰恰最难被这套体系覆盖。怎样提供一种发展性、普及化且学生愿意接受的心理支持, 把身心调适的关口前移, 是高校心理健康教育绕不开的课题。

目前高校心理支持的方式各有价值, 短板也很明显: 求助者往往意味着承认“自己有问题”, 部分学生因此望

而却步; 课程讲授以知识传递为主, 能落到情绪体验上的成分有限; 多数团体辅导偏重言语表达与认知教育, 坐着“谈”得多、动起来的机会少, 学生的主动投入有限。与此同时, 美育作为心理健康教育的协同力量近年受到重视, 但音乐、舞蹈等艺术形式在高校多停留在欣赏与展演层面, 其身心调适潜能尚未充分释放。一种去标签化、低门槛、体验性强、能覆盖普通学生的心理支持方式, 正是本研究的出发点。

1.2 身体打击乐与本硕一体化项目式工作模式

身体打击乐是把身体的手、脚、腿、胸等部位当作“乐器”, 根据不同的音乐节奏, 在身体的各个部位拍击, 产生不同的音色, 普通学生即可上手。它又不止于听觉: 节奏、力度、音色的变化与动作、队形、空间组织交织在一起, 学习者一边做音乐, 一边释放压力、调节情绪、获得归属感^[4]。具身认知的立场为此提供了注解: 情绪与认知并非发生在“离身”的头脑里, 身体动作及其感知状态深度参与情绪的生成与调节——拍击的力度可以承载宣泄,

节奏的同步带来秩序感,动作的即兴变化则给情绪表达留出空间。本研究循此思路,以身体打击乐团体活动为载体,用前后测数据检验其身心干预效果。

活动由研究生与本科生共同实施:研究生负责设计与带领,本科生组成助教团队协同组织。对研究生而言,真实项目使其从“学习者”转向“设计者与带领者”,方案研发、现场组织与临场调整都是课堂难以替代的历练;对本科生而言,朋辈服务带来实务经验与美育浸润,也在与研究生的协作中提前接触到专业工作的样态。本硕学生的共同参与还拉近了与参与者的距离——带领者与助教都来自学生群体,参与学生更容易把活动看作“同龄人一起玩音乐”,而非“被安排接受辅导”,这与活动低门槛、去标签化的特征相契合。该模式的分工与流程详见研究设计部分。

2 研究设计

2.1 研究思路

活动围绕节律体验展开,身体参与和群体互动是两条基本线索。先经音乐冥想与身体觉察引导学生关注自身状态,再逐步引入节奏、律动反应和身体打击乐元素,让学生在动作与音乐的配合中体会速度、力度与情绪变化的关系,音乐体验由此与情绪、身体、认知及社交经验联结起来。节奏由慢到快、由单一到复合,动作由局部到全身、由模仿到创造,整个过程构成一条平缓上升的坡道,不同音乐基础的学生都能在其中找到自己的位置,不致因难度陡增而退出。

活动的目标定位不同于心理咨询:它不针对“问题学生”,而是立足美育与心理健康教育融合的场域,让学生以音乐参与者的身份自然进入,在环环相扣的活动设计中获得身心状态的改善。换言之,活动不以“治疗”为名,而以“体验”为实——学生走进活动室的理由是音乐有趣、可以动起来,身心状态的改善则作为参与的自然结果在过程中生成。

2.2 研究对象

本研究依托高校心理健康中心,由本硕一体化项目团队面向五个学院(商学院、法学院、外国语学院、教育学院、设计学院等)开展活动,每学院一次,时长约1.5小时。学生自愿报名参加,不设音乐基础门槛,也不以心理测评结果作为参与依据,参与的自主性由此得到保障。活动不需要专门器材与舞台,在学院提供的场地即可进行,组织成本较低,便于在不同院系复制。

每次活动均设匿名前后测问卷,考察学生近期心理状

态及对活动的体验;活动后进行分组访谈,开放式回答与量化数据互为补充。问卷在活动开始前与结束后即时填写,以贴近即时状态的变化,匿名处理则减轻了学生如实作答的顾虑。分组访谈以参与感受与身心变化为主线,为量化结果提供解释线索。

2.3 实施团队与本硕一体化项目式工作模式

活动实施采取“研究生主导、本科生协同”的分工。研究生担任设计者与带领者,负责方案研发、环节编排与现场组织;本科生助教承担示范配合、分组组织、问卷收发与访谈记录。分工背后各有专业依据:研究生凭系统的音乐教育训练与科研基础把握活动的教育目标与支持逻辑,本科生以贴近参与者日常经验的朋辈视角协助营造轻松平等的现场氛围。助教也并非被动的“帮手”:分组练习中的动作示范与节奏带动,同样需要一定的音乐与组织素养,这反过来促使本科段教学夯实相关基础,使两个培养阶段的课程学习在同一项目里发生关联。

项目按“研课—实施—复盘”推进:活动前,团队共同研讨方案、统一各环节动作设计与带领要点,研究生负责框架与专业把关,本科生参与试练与反馈;活动中,研究生主带、本科生分组协助;活动后,团队集体复盘实施情况与问卷反馈,为后续场次调整方案。复盘的内容相当具体——哪个环节冷场、哪条引导语未起作用、哪个学院的参与者在节奏练习中出现疲态,都会成为下一场调整的依据。八个学院的场次依次展开,方案也处于持续的小步迭代之中。本硕两阶段学生由此进入同一实践场域,在“做中学、学中做”里完成各自的能力积累。

2.4 活动方案设计

整体流程遵循“放松—感知—参与—表达”的递进逻辑。开场是音乐冥想环节,带领者以引导语帮助学生放松身心、聚焦注意力,先建立对内在状态的觉察。随后的“Go/Stop”节奏反应练习让学生在启动与停止的快速切换里体验节奏变化,练习对身体的控制。“木头人”、布尔乔亚音乐互动等身体律动游戏把动作与节奏结合起来,参与感与互动性随之增强。核心体验环节进行拍掌、拍腿、拍肩、拍胸的多部位节奏练习,辅以节奏变化与踏步配合,节律感与协调能力在此得到训练。最后进入身体打击乐作品《向云端》的学习与呈现,学生在完整的音乐结构中完成节奏表达与群体协作。从功能上看,音乐冥想承担“由外向内”的收束,节奏反应与律动游戏承担“由静到动”的唤醒,多部位节奏练习承担“由个体到群体”的整合,作品呈现则把前面的积累落到一个可分享的成果上;环节

互为铺垫，情绪的唤起、宣泄与安顿各有其位，构成一次完整的身心调节过程。

身体打击乐团体音乐活动以听觉刺激与节奏同步（entrainment）为基础，经由身体—音乐整合、即兴表达与团体互动，实现情绪调节、身体激活、社交联结与自我效能感的提升。节奏同步是最核心的机制：当外部节奏持续作用于身体，呼吸、心跳与动作会不自觉地向节奏靠拢，群体成员之间的动作也会彼此调谐，个体由此获得“被带动”的松弛感与“在一起”的联结感。本研究把身体打击乐活动转化为美育与心理支持融合的发展性活动。学生始终以参与者、表达者与合作者的身份进入活动。这种去标签化、低门槛和强体验的活动方式，使音乐教育在审美体验之外进一步发挥情绪调节、身体放松、关系联结和积极心理建构的作用。

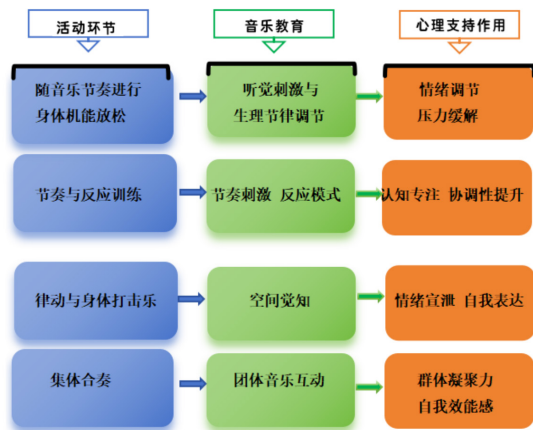


图 1 活动环节、音乐教育要素与心理支持作用的对应关系

2.5 数据分析方法

数据分析以前后测均值比较为主：先分别整合各学院前测与后测数据，再比较均值差异与提升率，判断学生身心状态是否改善；同时对不同学院、年级的数据作横向比较，分析各专业学生在情绪、身体、社交等方面的差异化表现。之所以以学院层面的均值变化为主要指标，是因为单场活动考察的对象是群体而非个体，整体变化更能稳健地刻画干预效果；分组访谈的材料则用于解释量化数据背后的过程性原因。

3 干预效果分析

3.1 五学院整体干预效果比较

本研究覆盖五个学院（商学院、外国语学院、法学院、设计学院、教育学院）。五个学院的后测均值均高于前测（见表 1），说明活动对情绪状态、身体感受、社交联结、认知专注与整体身心体验均有即时的促进作用。值得注意的是，这种改善并未依赖任何筛选——参与者都是

自愿报名的普通学生，起点参差，变化方向却一致。

表 1 前后测值对比

学院	前测均值	后测均值	提升幅度	提升率
法学院	2.60	4.00	1.40	53.85%
教育学院	2.42	3.58	1.16	47.93%
设计学院	2.62	3.85	1.23	46.95%
商学院	2.50	3.50	1.00	40.00%
外国语学院	2.80	3.50	0.70	25.00%

五个学院中，法学院提升最明显（幅度 1.40，提升率 53.85%），教育学院（47.93%）与设计学院（46.95%）次之，商学院为 40.00%；外国语学院提升相对最低（0.70，25.00%），这与其前测均值较高（2.80）有关：活动前状态相对稳定的群体，改善空间本就较小。就绝对值看，五个学院的提升幅度在 0.70 至 1.40 之间，考虑到活动仅有一次、时长约 1.5 小时，这样的即时变化仍有意义——它更可能来自活动本身的直接作用，而非自然波动。

3.2 不同维度的干预效果

表 2 五个维度的得分

学院	情绪改善	身体改善	社交连接	认知专注	整体提升
法学院	4.5	3.8	4.5	3.8	4.2
教育学院	4.3	4.1	3.9	4.2	4.3
设计学院	4.3	4.2	3.8	4.5	4.5
商学院	3.5	4.0	2.5	3.0	3.5
外国语学院	3.5	3.0	3.0	3.2	3.2
平均得分	4.02	3.82	3.54	3.74	3.94

情绪改善平均 4.02 分、整体提升 3.94 分居前两位，身体改善 3.82 分、认知专注 3.74 分次之，社交连接 3.54 分相对最低。分学院看，法学院情绪改善与社交连接均达 4.5，显示活动对情绪压抑、社交退缩的学生作用明显；设计学院认知专注与整体提升均达 4.5；教育学院各维度得分均衡；商学院身体改善（4.0）高于其他维度，表明身体打击乐有效调动了身体参与；外国语学院各维度得分在 3.0 至 3.5 之间，与其基础状态较稳、提升空间有限的表现一致。维度之间的这种联动，与活动“以情绪带动身体、以身体带动互动”的设计逻辑是一致的。

4 讨论

结合表 1 与表 2，干预效果有几处值得讨论。

改善首先具有普遍性。五个学院专业背景不同、活动前状态各异，后测均值却一致高于前测，说明活动效果不依赖特定的参与前提。这与音乐疗愈应用于大学生团体心理辅导的实践报道一致^[5]，也符合音乐教育发挥情绪调节功能的理论预期^[6]。效果之所以不挑前提，与活动“零基础可参与”的设计直接相关——无论专业背景与音乐经验如何，身体都是人人具备的“乐器”，没有人被挡在门外。

从维度得分看，情绪改善与整体提升占主导。情绪

改善得分居五个维度之首：音乐的节奏、力度与情绪变化之间本就存在对应关系，“Go/Stop”等练习建立的正是音乐要素与情绪体验的联结^[7]。而且这种对应是双向的——密集的拍击给积压的紧张提供了出口，其后的作品呈现又把唤醒水平拉回平稳，学生在一场活动中经历“唤起—宣泄—安顿”的完整过程。整体提升说明学生获得的是综合性改善，而非单一维度的变化。

身体参与的价值也得到了数据印证。已有研究显示，身体打击乐练习能改善人体血液循环等生理指标^[8]。本研究中各个学院的身体改善充分表明拍击、律动、踏步等身体形式是干预效果的重要来源。这也呼应了具身认知的基本判断：身体的激活不是情绪改善的伴随结果，而是其构成条件——身体先动起来，情绪才获得被重新组织的通道。

从实施层面看，本硕一体化的组织方式为干预效果提供了保障。陈勇对我国本硕一体化培养模式的梳理表明，多数实践属于“链接式”统合，本科段与研究生段各自运行，只在部分环节挂钩，能力培养容易脱节^[9]。本研究把本硕两阶段学生放进同一实践场域，以“研课—实施—复盘”的任务链把能力培养与活动实施统合起来，更接近以真实实践为融合交汇点的“实践嵌入”思路。研究生在带领活动中完成专业实践能力的训练，本科生在助教服务中获得朋辈支持与美育浸润；朋辈身份也降低了参与者的心理防御，与活动的去标签化特征正好相互支撑。对团队自身而言，研究生在多场次中反复打磨方案，本科生在分组组织中积累实务经验，实施者与参与者各有所得，活动由此带有双向育人的性质。

社交连接得分最低可能与单次活动的时长有关：人际联结需要多次互动积累，约 1.5 小时的活动更易实现情绪与身体层面的即时改善。这也提示，社交维度的效果或许不是“无效”，而是“未及显现”——把多次活动组成系列，给联结以生长的时间，可能更符合这一维度的规律。

就总体而言，学生以音乐参与者、节奏表达者和群体合作者的身份进入活动，其改善并非来自“被干预”的心理暗示，而是来自音乐活动本身的审美体验、身体参与与群体互动^[10]。身心调适的效果在音乐教育过程中生成，这正是该活动区别于一般心理干预之处。对普通学生来说，“上了一节有趣的音乐活动课”远比“接受了一次心理辅导”更容易成为愿意讲述的经历，干预也由此摆脱了污名化的阴影。

5 结论与建议

研究数据显示，活动后学生身心状态呈不同程度的

积极变化，其中情绪改善与整体提升最突出。这表明身体打击乐团体音乐活动首先帮助学生释放压力、缓解负面情绪，进而带动身体放松、认知专注与人际互动的提升。它看上去是音乐游戏，实际融合了身体参与、节奏体验、情绪表达与群体互动，是一种美育取向的心理支持方式。学生在自然参与中获得放松、愉悦与联结，几乎没有“被干预”的感觉。情绪改善之所以最突出，与活动的感官通道直接相关——音乐与节奏绕开说理，先作用于身体与情绪，再带动认知与关系的改变，恰好补上了言语式心理教育的盲区。

推广层面，本硕一体化项目式工作模式提供了现实路径。高校可依托心理健康中心与美育课程平台，将此类活动纳入研究生实践教学项目，以“研究生设计带领+本科生助教协同”的团队结构稳定运作：既缓解专职心理与美育师资不足的约束，也让研究生的实践能力培养与本科生的美育浸润相互结合，形成可接续的组织机制。具体安排上，可以学期为单位组建项目团队，研究生按学院或主题认领场次，本科生助教经选拔与短期培训后上岗；方案模板由团队共同维护，每轮复盘的改进即时写入模板，使经验得以沉淀而非随人流失。若再与心理健康中心的普查数据形成联动，活动可优先覆盖压力较高的年级与时段，让发展性支持更精准地流向需要的群体。

本研究尚有局限：样本量有限，结果主要反映趋势性变化，难以作严格的因果推断；考察的是活动前后的即时效果，缺少长期追踪；未设对照组，活动新鲜感、情境氛围等混杂因素无法排除；问卷以主观体验为主，客观测量仍有提升空间；此外，数据整理由实施团队承担，虽经多轮核对，仍难完全排除实施者期望的潜在影响。后续研究可扩大样本、增设对照并开展追踪，引入生理指标等客观测量，同时细化本硕一体化团队的运行机制与育人成效评估。

参考文献：

- [1] 方圆等. 2024 年大学生心理健康状况调查报告[R]. 北京：中国科学院心理研究所，2024.
- [2] 张林，车文博，黎兵. 大学生心理压力应对方式特点的研究[J]. 心理科学，2005(01): 36-41.
- [3] 范俊强，黄雨心，徐艺敏等. 就业焦虑：毕业前大学生心理压力及其纾解[J]. 教育学术月刊，2022(09): 75-82.
- [4] 叶浩生. 具身认知：认知心理学的新取向[J]. 心理学进展，2010, 18(05): 705-710.
- [5] 吴宁，程文歆. 音乐疗愈在大学生心理团辅中的应

用——以山东师范大学彩虹桥心理工作室为例[C]//中国音乐家协会音乐心理学学会,河南大学. 2024·中国音乐家协会音乐心理学学会第八届学术研讨会论文集. 2024: 181-182.

[6] 靳易, 谢建明. 心理健康工作中音乐疗愈向音乐美育的发展与思考[J]. 当代音乐, 2024(08): 19-21.

[7] 张苇杭. 音乐疗愈的心理机制研究——以音乐诱发情绪为例[J]. 黑龙江工业学院学报(综合版), 2023, 23(10): 63-66.

[8] 何姣. 身体打击乐对人体血液循环的影响[J]. 文体用品与科技, 2020(14): 73-75+95.

[9] 陈勇. 我国本硕一体化卓越教师培养模式的建构、解构与重构[J]. 西华师范大学学报(哲学社会科学版), 2024(02): 107-115.

[10] 章琦, 曾丽秋. 具身认知理论视域下身体打击乐教学的理念与策略探究[J]. 中国民族博览, 2020(24): 25-27.

基金项目: 湖北省教学改革研究项目“新文科背景下的音乐教育本硕一体化建设研究”(2023291)。

作者简介: 方芸(1971.10-), 女, 汉族, 湖北省新洲市, 硕士研究生, 副教授, 研究方向: 音乐教学法、音乐疗愈。