

浅析老年大学中声乐教育对老年人身心健康的疗愈作用

吴萌萌

江汉大学

DOI:10.12238/er.v8i10.6497

[摘要] 在当前教育改革不断深入的背景下，我国老年大学也获得广阔发展空间，并实现创新教学理念、手段，其中老年大学中的声乐教育工作，不仅将教学目标放在提升老年人的声乐表现能力上，更落实通过声乐教育工作来促进老年人的身心健康发展，发挥出声乐教育对老年人身心健康所具备的疗愈作用，在潜移默化的过程中激活老年人生理机能，让其具备良好的心理状态，重塑老年人社会价值。而本文将围绕老年大学中声乐教育对老年人身心健康的疗愈作用为主题来展开分析，通过详细了解老年人身心健康问题，再落实深入探究老年大学声乐教育对老年人身心健康所具备的各种疗愈作用。

[关键词] 老年大学；声乐教育；老年人；身心健康；疗愈作用

中图分类号：G777 **文献标识码：**A

Analysis of the Healing Effect of Vocal Music Education on the Physical and Mental Health of the Elderly in the Elderly University

Mengmeng Wu

Jiangnan University

Abstract: Under the background of the continuous deepening of the current education reform, China's elderly universities have also gained broad space for development, and realized innovative teaching concepts and methods. The vocal music education work in the elderly universities not only focuses on improving the vocal music performance ability of the elderly, but also promotes the physical and mental health of the elderly through vocal music education work. The healing effect of vocal music education on the physical and mental health of the elderly can activate the physiological function of the elderly in the subtle process, so that they have a good psychological state and reshape the social value of the elderly. This paper will focus on the analysis of the healing effect of vocal music education on the physical and mental health of the elderly in the elderly university. Through a detailed understanding of the physical and mental health of the elderly, we will further explore the various healing effects of vocal music education on the physical and mental health of the elderly in the elderly university.

Keywords: elderly university ; vocal music education ; the elderly ; physical and mental health ; healing effect

引言

在当前人口老龄化不断深入的背景下，怎样提升老年人的生活质量与健康水平已经成为社会各界所关注的主要问题。老年大学作为我国教育体系中的关键一环，其所开展的声乐教育工作对促进老年人身心健康发展有着深远的影响。声乐教育不仅体现出其所具备的娱乐价值，同时还能确保老年人接受良好的身心健康教育，让老年人实现在接受声乐教育的过程中积极开展生理的协调运动，并落实情感的表达、认知的锻炼。

1 老年人身心健康问题分析

根据走访社区了解到，在当前社会老龄化现象不断加剧的背景下，我国老年人数量呈现出增加趋势，老年人所引发

出来的社会问题越来越显著，而最具代表性的是老年人身心健康问题。老年期是人类发展的最后一个阶段，在这一阶段不管是生理、心理还是社会功能都呈现出退化趋势，其中主要体现在老年人的感知能力、处理信息速度逐渐下降，这也与老年人的大脑各部位生理退化有着直接联系，如视觉、听觉等感知能力呈现出下降趋势，老年人需要更多的时间来处理数据信息。而且老年人记忆力衰退也是一种常见现象，老年人对新事物的记忆能力较为薄弱，学习新知识时速度相对较慢，这也促使声乐教育工作的开展受到一定的阻碍问题^[1]。

为了帮助老年人克服在老年期所存在的各种身心健康问题，老年大学注重教学改革，积极开展声乐教育工作。但是在老年大学接受教育期间，老年人也会存在着特殊的身心

健康问题，其中主要体现在以下几点。

一是自卑心理。对于一些老年人来说，在从事社会工作时，可能有着较高的社会地位与声望，但是在退休后社会地位呈现出降低趋势，个人能力也逐渐衰退，这一颠覆性变化会让老年人逐渐产生自卑、失落等情绪问题。

二是存在人际交往困难问题。老年人不像年轻人一样，社交圈子较为广泛，而且老年人与青年一代具有交际代沟，或者部分老年人不愿意接受新事物，融入新集体，从而导致人际交往困难，存在孤独感，影响身心健康发展。

2 老年大学中声乐教育对老年人身心健康的疗愈作用

我国在老年大学中积极创新教学体系，完善教学内容，注重开展声乐教育，落实通过声乐教育来加强老年人身心健康疗愈。在面对老年人所存在的各种身心健康问题时，需要老年大学落实发挥出声乐教育对老年人身心健康所具备的疗愈作用。根据声乐教育的主要内容分析，其对老年人身心健康所具备的疗愈作用主要体现在生理、心理、认知以及价值上。在实际的声乐教育工作中，要积极创新教学形式，更新教学内容，确保开展的声乐课程超越单纯的娱乐价值，还要体现出对老年人身心健康所具备的疗愈作用，让老年人进行深入地情感表达，加强认知锻炼，更好地融入社会当中^[2]。

2.1 生理疗愈

在老年大学所开展的声乐教学工作关键点在于让老年人科学运用、强化呼吸，一般情况下，我们在进行歌唱时，需要稳定、有控制地进行腹部呼吸，通过这种呼吸方式来实现加强膈肌、肋间肌等呼吸肌群的锻炼，在潜移默化的过程中提升老年人的肺活量与通气效率。所以，声乐教学工作的开展会体现出对老年人所具备的生理疗愈作用，实现激活老年人生命机能，优化生理状态。老年人因为身体存在机能衰弱的问题，有可能会面临着呼吸功能障碍，而开展上述声乐训练则会改善呼吸功能问题。老年人应长期坚持声乐练习，改善肺部气体交换效率，以此提升血氧饱和度，通过这种方式来给身体各器官提供充沛的氧气供应，确保具备良好的呼吸功能。其实对于歌唱过程来说，不仅是一种艺术体现，同时还是高度协调的“内运动”。在老年人进行歌唱时，所发出的声音需要气息精准推动声带振动，还要让自己的肌肉以及核心肌群处于“适度紧张”的状态，以此来实现维持良好的歌唱姿态，而这种全身性的“内运动”会进一步促进老年人的血液循环，提升心肺功能，加快新陈代谢。所以，这也是歌唱所具备的独特之处，其是一种具有节律性的神经肌肉活动，大幅度提高迷走神经张力。数据显示，迷走神经张力与心率变异性以及压力激素，如皮质醇水平，存在着密切联系，其中主要体现在能够让老年人具备良好的生理状态，减

少多种慢性疾病风险^[3]。

2.2 心理疗愈

在步入老年期后，老人的社会角色逐渐发生转变，还可能面临着亲友离别、生理机能变化等常见现象，从而导致一些老年人存在焦虑、失落、孤独等情感，严重时将会产生抑郁情绪，而老年大学声乐教育工作的开展会疏解老年人的“情感郁结”，帮助老年人重建心灵归宿。通过走访一些开设了声乐教学课程的老年大学、群众文化艺术馆，发现学习声乐的老年人状态，比起没有学习声乐的老年人更加积极、自信。声乐教育以一种天然的情感承载与表达属性优势，给老年人提供合理进行情绪宣泄的“绿色通道”^[4]。在实际的声乐教育工作中，通过引导老年人进行演绎澎湃激昂的乐曲或者吟唱深情的抒情歌，都能让老年人通过旋律、歌词，把内心的喜怒哀乐淋漓尽致地表达出来。其实这种具有艺术性的情感表达也是一种心理调适与疗愈机制，有利于让老年人在潜移默化的过程中疏解心理压力，始终具备平衡的内在情绪。同时，在老年大学所开展的声乐教学工作中，教师应注重营造一种良好的课堂学习氛围，把声乐课堂变成相互理解、支持的环境，让更多的老年人在专业教师引导的背景下完成各种合唱作品，并在合唱中相互倾听、交流，让个体声音融入集体中，这也是老年人个体被集体接纳以及赋予价值的过程，而每一次声乐表现也会让老年人获得集体归属感，提升自我效能感，在这种良好的学习氛围当中，帮助老年人逐渐驱散内心的孤独阴霾，构建更加完善、专业的社会支持网络，为老年人提供温暖的“心灵港湾”^[5]。

2.3 认知疗愈

老年大学中声乐教育工作的开展会实现促进老年人的认知治愈，其实声乐学习可以认为是对大脑认知功能的一种锻炼或者挑战，其对老年人提出了新要求，需要在进行实际声乐学习中保持注意力高度集中，准确辨别音乐节奏、音高、速度等细微音乐元素，还要记忆歌词、旋律以及加强多声部配合，然后再准确处理各种听觉信息，通过协调呼吸、发声器官来进行演唱，在这一具有持续性的“认知体操”过程中会逐渐激活老年人的大脑，如听觉、语言、记忆等神经网络。数据显示，定期参与声乐学习的老年人，在记忆力、注意力集中、控制力等各种认知维度上都比不参与声乐学习的老年人要高，所以声乐教育工作的开展会让老年人具备思维活力，进一步延缓认知衰退。另外，声乐学习会让老年人接触更多的新鲜事物，拓展知识视野。如，各种优秀声乐作品其实都有不同的创作背景、文化背景、风格流派，从而拓展了老年人的文化视野。声乐教育中，教师应给老年人准备各种类型的声乐作品，如民歌、西方歌曲等，落实对各种优秀音乐作品系统研究与分析，深入探索与演绎，从而让老年人获得良

好的审美体验,促使老年人沉浸在艺术的海洋中,感受到精神愉悦,并激发对历史传承、生命意义的深入感悟与思考^[6]。

2.4 价值疗愈

声乐教育会提升老年人的生活品质,对老年人具有价值治愈的作用。在声乐教育中老年人会接触各种不同的音乐风格,拓展了艺术视野,如古典音乐、民族音乐、现代流行音乐、西方音乐等,各种音乐作品的学习都会让老年人获得不同的文化体验,而通过组织开展各种表演活动也会让老年人获得成就感,从而重建自我价值认知,让老年人的晚年生活更加丰富与有意义。在教师引导的背景下,让老年人掌握难度系数较高的歌曲,并给其提供进行展示的机会,让老年人具备成就感与自信心,而老年人也要积极配合教师的各项工作,进行系统的学习与训练,从而掌握科学的发声技巧,实现更加自信地站在表演舞台上进行展示,积极参与各种文艺汇演或者音乐文化传承活动,以此来改变自身社会身份,要让社会认识到老年人不仅是被关怀、照顾的群体,同时也能成为音乐文化的传播者、社会正能量的贡献者,让老年人用艺术才华来丰富自身文化生活,促进社会文化发展^[7]。

3 结语

在老年大学中开展声乐教育工作是具有现实意义的,将会实现促进老年人身心健康发展。声乐教育落实通过采用“声音”这一“直接媒介”开启了对老年人的身心健康的“疗愈之旅”。虽然当前依据老年人身心健康问题分析,存在着各种常见问题,不管是感知能力、记忆力下降,还是适应能力、抗压能力、情绪稳定性以及人际关系衰退等,都对老

年人身心健康发展产生不可逆的影响。而落实在老年大学中开展声乐教育工作,将会加强对老年人生理、心理、认知以及价值疗愈,实现让老年人能够在接受声乐教育工作中逐渐实现自我价值,了解生命的意义,为促进老年人身心健康发展奠定坚实的基础。

[参考文献]

- [1]刘羽.哈尔滨市老年大学声乐教育现状调查研究[D].哈尔滨师范大学,2025(1).
- [2]吴楠.对水利部老年大学共享老年教育资源的探索和思考[C]//中国水文化(2016年第5期总第149期).2016.
- [3]徐丽红.论“怡情教学”——老年大学声乐教学探索[D].福建师范大学,2020(1).
- [4]甄慧心.老年大学声乐教学研究——以南昌市老年大学为例[D].江西师范大学,2021(2).
- [5]祝向华.刍议地方老年大学声乐教学体系的构建——以佛山开放大学第三年龄教育声乐教学为例[J].中国文艺家,2020(8):67-68.
- [6]方梅红.夕阳无限好歌声耀黄昏——谈老年大学的声乐课教学关键探索[J].今天,2021,000(019):1-2.
- [7]李秀娟.老年大学课堂师生互动的个案研究[D].南昌:江西科技师范大学,2021(1).

作者简介:

吴萌萌(1986.02-),女,汉族,湖北武汉人,硕士,副教授,研究方向为声乐艺术研究。