

五音合唱对本科学生情绪智力影响的实验研究

李洁

北京工业大学耿丹学院人文学院，北京

摘要 | 许多研究表明，情绪智力直接影响大学生的心理健康，更是个体成功的重要因素。本研究通过五音合唱的实验研究，探索五音合唱是否能促进大学生情绪智力的提升。结果显示，五音合唱不仅能促进大学生情绪智力整体水平显著提升，且在自我情绪的评估与表达能力、对他人情绪的识别和评估能力、自我情绪管理能力、情绪运用能力等维度均具有积极作用。

关键词 | 五音合唱；情绪智力；实验研究

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 研究背景

2019年3月18日召开的学校思想政治理论课教师座谈会上，习近平总书记明确指出：青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，最需要精心引导和栽培（李泽文，2019）。但近年来，青少年的心理健康不容乐观，其中大学生的心理问题达四成。在大学生心理问题中有一个常常被忽视的影响因素——情绪智力障碍，比如，一是不能正确认知自我，因某些缺陷而产生自卑心理；二是不能正确评价自我，过高或过低估计自我，使理想的自我与现实的自我距离较大，从而影响自我对现实的态度和行为。情绪智力不仅影响着个体应对环境需要和压力的方式，还是个体能否取得成功的重要素质。此外，它对个体的身心健康水平有着直接影响（曹一伟等，2020）。

情绪智力的概念是美国耶鲁大学的塞拉维（Salovey）和新罕布什尔大学的梅耶（Mayer）提出的。

其实，人们对情绪智力的认识已久，但在20世纪20年代之前，心理学始终将情绪和智力作为两个领域进行研究，直到桑代克（E·L Thomdike）提出“社会智力”的概念。他认为，人类智力可以分为社会智力、具体智力。到了1990年，塞拉维和梅耶便共同提出了“情绪智力”的概念，之后情绪智力就在世界范围内广泛传播开来（张进，徐小燕，2004）。

塞拉维和梅耶指出，情绪智力包括区分和调节自己与他人的情绪，以及运用情绪信息引导思维的能力。是指“个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力”（张进，徐小燕，2004）。情绪智力是一种社会智力，它把传统的学习知识的认知能力扩展到情绪领域，是对情绪过程与认知（理性）过程相互影响、相互渗透、相互促进的结构特点的高度概括。其本质是情感与理性协调发展的结果（曹静，2003）。

五行音乐是中国优秀传统文化的精髓之一。它与

作者简介：李洁，北京工业大学耿丹学院人文学院院长兼应用心理学专业负责人，教授，泰国格乐大学博士生导师，研究方向：心理教育、师资教育、家庭教育和国际交流。

文章引用：李洁. (2025). 五音合唱对本科学生情绪智力影响的实验研究. *中国心理学前沿*, 7(11), 1386–1393.

<https://doi.org/10.35534/pc.0711226>

中国古代音乐的基本音，即角（木）、徵（火）、宫（土）、商（金）、羽（水）5种声阶相对应。《灵枢·邪客》曰：“天有五音，人有五脏，天有六律，人有六腑”。由此，五行音乐疗法以五行学说为基础，将五音与五脏、五志相结合而成（李贲等，2022）。中医把五行音乐作为一种非药物治疗方法，近年来在临床治疗、日常保健、心理调适和高校心理健康教育中的应用日益广泛（何英健，石丹丹，2024）。那么，五行音乐可否采用合唱形式促进大学生情绪智力的提升呢？值得探讨。

1.2 研究目的

探究五音合唱这一艺术形式能否对大学生的情绪智力产生积极影响，明确具体的影响维度和效果程度。

1.3 研究意义

从理论层面，丰富情绪智力影响因素的研究，为艺术教育与情绪智力发展的关联提供理论依据；从实践层面，为高校开展艺术教育活动、促进大学生全面发展提供实践参考，助力高校优化美育课程设置和心理教育活动，并提供数据支持。

2 研究设计

2.1 概念界定

五音指的是与中国传统五音“宫、商、角、徵、羽”对应的“土、金、木、火、水”五行音乐（纯音乐）。

五音合唱是指实验对象集体选用五行纯音乐，用汉语中的元音a, o, i, u, ü填词（低音使用u, o, ü音，高音使用a, i音）合唱，然后再自由结合成小组自主选择喜爱的歌曲合唱。

2.2 研究假设

五音合唱训练能够显著提升大学生的情绪智力水平，且在自我情绪的评估与表达能力、对他人情绪的识别和评估能力、自我情绪管理能力、情绪运用能力等维度均有积极影响。

2.3 研究对象

采用随机抽样的方法，选取G校应用心理学专业21级和22级的大学生作为研究对象，其中男生10名，女生10名，共计20名。

2.4 研究方法

采用前后测对实验对象进行实验设计，将从未接受过五行音乐相关训练的实验对象，需参与15分钟五音合唱训练和25分钟自由结组自选歌曲歌唱，分别在实验前后对其进行情绪智力测量。整个研究过程中，依据学校实际情况，要求实验对象须出席80%以上的活动，即8次，否则将被视为无效样本。

2.5 测量工具

选用情绪智力量表（Law K S et al., 2004）（Wong and Law EI Scale, WLEIS）。该量表共16道题，包括四个分量表：自我情绪的评估与表达能力、对他人情绪的识别和评估能力、自我情绪管理能力、情绪运用能力，各分量表均含4道题；采用7级评分方式，可以计算平均分或总分，分数越高表明情绪智力水平越高。该量表具有良好的信效度（ α 系数0.82）。

2.6 数据处理与分析方法

运用统计学软件SPSS对前测和后测数据进行分析，包括描述性统计分析（计算均值、标准差等）、独立样本t检验等。

3 干预步骤

3.1 实验代码与前测

为保护隐私和保障实验的客观性，实验开始前，建立“五音合唱团”微信群，将实验对象从1~20编号，作为姓名代码；然后将情绪智力量表电子版发到群内，对研究对象进行测验，得出前测数据。

3.2 干预措施

为实验对象制定系统的五行（金、木、水、火、土）音乐用元音（a, o, i, u, ü）“填词”合唱训练方案，包括合唱技巧训练、情感表达训练，然后实验对象自由结组（人数自定）选择自己喜欢的歌曲演唱等，教师仅进行引导，不做评判。训练周期为10周，每周二中午12:10—12:50训练1次，每次40分钟。

3.3 实验后测

10周干预活动结束后，再次将情绪量表发到“五音合唱团”微信群，实验对象完成情绪智力测试，获得后测数据，如图1所示。

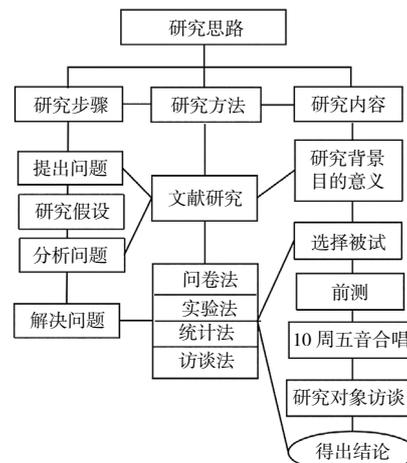


图1 本研究的框架图

Figure 1 The flowchart of the study

4 研究结果

4.1 情绪智力后测结果

4.1.1 情绪智力水平后测提升人数

后测分数高于前测分数，代表该测试者参与五音合唱训练后情绪智力水平有所提升。在后测中，分数提高的人数为18人，如表1所示。

表 1 后测分数提升者情况表

Table 1 Situation table of post-test score improvers

编码	性别	得分	提升百分比	出勤次数
01	女	89	35%	10
02	男	74	2%	3
03	女	88	17%	10
04	女	89	15%	10
05	女	88	17%	10
06	女	89	15%	9
07	女	94	20%	10
08	男	89	19%	10
09	女	95	25%	10
11	女	94	16%	10
13	男	105	20%	10
14	女	96	20%	10
15	男	97	20.5%	10
16	男	101	20%	10
17	男	98	21%	10
18	男	100	20%	10
19	男	105	8%	10
20	女	108	8%	10

4.1.2 后测分数高于 80 分小于 96 分人数

后测分数高于80分小于96分，代表该测试者情绪智力水平较高。本次研究中后测分数高于80分小于96分者有10人，占有有效样本人数的59%，如表2所示。

表 2 后测评中分数高于80分并小于96分者情况表

Table 2 Situation table of those with post-test scores higher than 80 and lower than 96

编码	性别	得分	上升比例	出勤次数
01	女	87	35%	9
03	女	83	17%	10
04	女	88	15%	10
05	女	88	17%	10
06	女	89	15%	9
07	女	94	20%	10
08	女	86	19%	10
09	女	95	25%	10
11	女	93	16%	10
13	男	95	20%	10

4.1.3 后测分数高于 96 分小于 112 分人数

测评分数高于96分小于112分，代表该测试者情绪智力水平优秀。后测分数高于96分小于112分的人数为7人，占有有效样本人数比率为41%，如表3所示。

表 3 后测评中分数高于96分并小于112分者情况表

Table 3 Situation table of those with post-test scores higher than 96 and lower than 112

代号	性别	得分	提升百分比	出勤次数
14	女	96	20%	10
15	男	97	20.5%	10
16	男	101	20%	10
17	男	98	21%	10
18	男	100	20%	10
19	男	105	8%	10
20	女	108	8%	10

4.1.4 情绪智力水平下降人数

实验对象中，情绪智力水平下降者2人（No.10和No.12），即测评分数低于第一次测评分数，代表该测试者可能需要关注与帮助。但是No.10由于母亲重病离校，只参加1次合唱活动，且在线完成后测，测评结果低于64分，说明当下情绪智力较低（可能受母亲重病影响）；No.12由于竞选学生组织负责人等事务，参加了2次活动（由于学生组织活动的时间冲突），如表4所示。

表 4 后测分数下降者情况表

Table 4 Situation table of post-test score decliners

编码	性别	得分	下降百分比	出勤次数
10	男	54	14%	1
12	女	84	7%	2

后测分数高于64分并小于80分，代表该测试者情绪智力水平一般。后测中符合此分段者1人，如表5所示。

表 5 后测分数高于64分并小于80分者情况表

Table 2 Situation table of those with post-test scores higher than 64 and lower than 80

代码	性别	得分	上升百分比	出勤次数
02	男	74	2%	3

实验过程中得知，2号实验对象由于个人身体原因只出席了前3次实验活动，为无效样本。

4.2 有效样本的确定

根据实验研究的规范要求和本研究预设的“有效参与标准”（参与活动频次 $\geq 80\%$ ），10号（因母亲重病离

校)和12号(因竞选活动缺席实验活动)受外部因素影响而失去实验有效性;同样,3号出席3次活动后没有出席后续活动,同10号、12号一样参与活动频次 $\leq 80\%$,失去实验有效性。此外,10号、12号和3号的前测得分,可能受其“后续干扰事件”的潜在影响,数据并非“正常状态下的基线”,其前测数据也失去了“与有效后测配对”的意义,因此这3名被试视为无效样本,前后测数据全部剔除。本研究的数据分析基于17位被试的前后测数据进行。

4.3 分析与讨论

4.3.1 五音合唱训练前后情绪智力水平总分的描述分析

由表6可知,五音合唱实验对象的平均情绪智力水平有所提高。17名被试前测标准差为8.48,该波动范围既没有小到“同质化过高”(如标准差 < 5 ,得分几乎无差异),也没有大到“无序混乱”(如标准差 > 15 ,得分从50到100分),属于“中等偏高波动”,这种波动符合真实群体特征,数据具有基本的真实性。后测标准差为6.7,显著低于前测的8.48,说明合唱活动不仅提升了成员的情绪智力整体水平(均值提升),还缩小了成员间的差异(方差降低),且对“不同基础和性别的成员”均有效果(低分成员提升更明显,高分成员稳步提升),干预效果具有“均衡性”。

表6 合唱训练前后情绪智力水平总分的描述统计

Table 6 Descriptive statistics of total scores of emotional intelligence before and after chorus training

	N	最小值	最大值	平均值	标准差
总分(前测)	17	66	100	81.88	8.48
总分(后测)	17	88	108	94.3	6.7

表7 合唱训练前后情绪智力分维度训练前后的描述统计

Table 7 Descriptive statistics of emotional intelligence sub-dimensions before and after chorus training

情绪智力维度	阶段	N	最小值	最大值	平均值	标准差
自我情绪的评估与表达能力	前测	17	15	24	19.82	2.15
自我情绪的评估与表达能力	后测	17	20	27	23.53	1.87
对他人情绪的识别和评估能力	前测	17	16	25	20.59	2.31
对他人情绪的识别和评估能力	后测	17	21	28	24.12	1.95
自我情绪管理能力	前测	17	17	26	21.18	2.47
自我情绪管理能力	后测	17	22	29	25.29	2.03
情绪运用能力	前测	17	16	25	20.29	2.23
情绪运用能力	后测	17	20	27	23.35	1.91

4.3.3 前后测配对样本t检验结果

如表8所示, $t=8.50 > 2.120$ (临界值), $p < 0.001$,训练前后得分存在极其显著差异,训练后情绪运用能力显著提

4.3.2 五音合唱训练前后情绪智力水平分维度的描述分析

如表7所示,其相关分析如下。

(1) 自我情绪的评估与表达能力

后测均值(23.53)较前测(19.82)提升3.71分,提升幅度18.7%,说明五音合唱训练帮助大学生更清晰地感知、表达自身情绪(如演唱中需通过声音传递情感,反向促进自我情绪表达)。歌唱“通过声学—生理—心理的协同机制,为情绪调节构建了独特的自我表达通道(徐微,蒋逸萍,2025)。

(2) 对他人情绪的识别和评估能力

后测均值(24.12)较前测(20.59)提升3.53分,提升幅度17.1%,因合唱需倾听他人声部、配合团队节奏,间接锻炼对他人情绪(如队友演唱状态、情感传递)的识别能力。这与周文坚的研究一致,在合作的过程中,人与人之间的链接也会产生心理上的共振的效果(徐微,蒋逸萍,2025)。

(3) 自我情绪管理能力

后测均值(25.29)较前测(21.18)提升4.11分,提升幅度19.4%(为四维度最大),训练中应对“音准误差”“排练压力”等场景,直接强化了情绪调节与管理能力。

(4) 情绪运用能力

后测均值(23.35)较前测(20.29)提升3.06分,提升幅度15.1%,虽提升幅度最小,但仍体现出大学生更能将情绪转化为“配合团队”“提升演唱质量”的动力,符合情绪运用的核心内涵。

整体来看,合唱训练在情绪智力的四个分维度上均产生正向影响,且后测标准差普遍小于前测,说明训练不仅提升了各维度的平均水平,还让成员间的能力发展更均衡。

升,虽提升幅度最小,但仍具统计学意义,说明五音合唱训练前后,大学生情绪智力得分存在极其显著的差异,即五音合唱对提升大学生情绪智力具有显著的积极效果。

表 8 前后测配对样本t检验结果

Table 8 Results of paired samples t-test for pre-test and post-test

指标	前测	后测	差值(后-前)
均值(\bar{x})	81.88	94.29	11.24
样本标准差(s)	8.48	6.91	6.05
t 值	-	-	7.65
自由度(df)	-	-	16
临界值($\alpha=0.05$)	-	-	± 2.120
p 值(近似)	-	-	<0.001

4.3.4 不同性别被试情绪智力差异化检验分析

基于本研究17名有效被试(初始20人,剔除3名无效样本)的前后测数据,按照性别维度(男生8人、女生9

表 9 被试训练前后的情绪智力描述性统计结果

Table 9 Descriptive statistical results of participants' emotional intelligence before and after training

性别	阶段	样本量(N)	均值(M)	标准差(SD)	均值提升值	提升幅度(%)
男生	前测	8	80.63	9.12	10.88	13.50
男生	后测	8	91.51	7.05	-	-
女生	前测	9	82.94	7.85	11.61	14.00
女生	后测	9	94.55	6.32	-	-

前测基础差异情况:女生初始情绪智力均值(82.94)略高于男生(80.63),但标准差更小(7.85<9.12),说明女生初始情绪智力水平更稳定,男生个体差异稍大;

后测提升效果情况:男女被试情绪智力均有显著提升,女生提升幅度(14.00%)略高于男生(13.50%),且后测标准差均低于前测(男生7.05<9.12,女生

人)进行分组,采用独立样本 t 检验和描述性统计分析,探究五音合唱对不同性别大学生情绪智力影响的差异化效果,具体检验过程与结果如下。

(1) 不同性别被试基础信息与样本分布

有效样本中,男生8人(编码02、08、13、15、16、17、18、19),女生9人(编码01、04、05、06、07、09、11、14、20),男女比例接近1:1,样本性别分布相对均衡,可减少单一性别占比过高对结果的干扰。所有被试均完成10周五音合唱训练(出勤次数 ≥ 8 次),训练参与度一致,确保干预条件的公平性。

(2) 不同性别被试情绪智力总分差异化检验

①描述性统计结果

对男女被试训练前后的情绪智力总分进行均值、标准差计算,结果如表9所示。

6.32<7.85),表明训练后男女被试的情绪智力水平均更趋稳定。

②独立样本 t 检验结果

以“性别”为分组变量,“情绪智力总分提升值”为因变量,进行独立样本 t 检验(显著性水平 $\alpha=0.05$),检验男女被试总分提升幅度是否存在统计学差异,结果如表10所示。

表 10 不同性别独立样本 t 检验结果

Table 10 Results of independent samples t-test by gender

检验指标	男生($n=8$)	女生($n=9$)	t 值	p 值	结论($\alpha=0.05$)
总分提升值($M \pm SD$)	10.88 \pm 5.92	11.61 \pm 4.87	-0.31	0.762	无显著差异

表10显示, $t=-0.31$, $p=0.762>0.05$,表明男女被试在情绪智力总分的提升幅度上无统计学显著差异,即五音合唱对男女大学生情绪智力整体水平的促进效果相近,未因性别产生明显分化。也许因为本研究有效样本量较小(17人),导致统计检验的“检验力不足”,若未来扩大样本量(如男女各50人以上),或可发现更细微的

性别差异。

(3) 不同性别被试情绪智力分维度差异化检验

情绪智力包含“自我情绪评估与表达”“对他人的情绪识别与评估”“自我情绪管理”“情绪运用”四个维度,进一步对各维度的男女差异进行检验,结果如表11所示。

表 11 各维度描述性统计结果

Table 11 Descriptive statistical results of each dimension

维度	性别	阶段	均值(M)	标准差(SD)	均值提升值	提升幅度(%)
自我情绪评估与表达	男生	前测	19.50	2.33	3.63	18.62
	男生	后测	23.13	1.98	-	-
	女生	前测	20.06	2.01	3.78	18.84
	女生	后测	23.84	1.75	-	-

续表

维度	性别	阶段	均值 (M)	标准差 (SD)	均值提升值	提升幅度 (%)
对他人情绪识别与评估	男生	前测	20.25	2.54	3.25	16.05
	男生	后测	23.50	2.02	-	-
	女生	前测	20.89	2.10	3.73	17.86
	女生	后测	24.62	1.88	-	-
自我情绪管理	男生	前测	20.88	2.67	3.95	18.92
	男生	后测	24.83	2.15	-	-
	女生	前测	21.44	2.28	4.27	19.92
	女生	后测	25.71	1.90	-	-
情绪运用	男生	前测	20.00	2.41	2.88	14.40
	男生	后测	22.88	1.89	-	-
	女生	前测	20.56	2.07	3.22	15.66
	女生	后测	23.78	1.76	-	-

从各维度数据可观察到以下情况。

第一，维度提升共性。男女被试在四个维度上均有正向提升，且提升幅度排序一致：自我情绪管理（男生 18.92%、女生 19.92%）>自我情绪评估与表达（男生 18.62%、女生 18.84%）>对他人情绪识别与评估（男生 16.05%、女生 17.86%）>情绪运用（男生 14.40%、女生 15.66%），与整体样本的维度提升趋势一致（自我情绪管理提升幅度最大，情绪运用最小）；

第二，性别差异细节。女生在所有维度的提升幅度均略高于男生，其中“自我情绪管理”维度差异相对明显（女生 19.92% vs 男生 18.92%），“情绪运用”维度差异最小（女生 15.66% vs 男生 14.40%），但整体差异幅度较小（最大差值 1.00%，最小差值 1.26%）。

对男女被试各维度的“提升值”进行独立样本 *t* 检验，检验差异的统计学显著性，结果如表 12 所示。

表 12 各维度独立样本 *t* 检验结果

Table 12 Results of independent samples *t*-test for each dimension

维度	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值	结论 ($\alpha=0.05$)
自我情绪评估与表达	-0.15	0.882	无显著差异
对他人情绪识别与评估	-0.42	0.679	无显著差异
自我情绪管理	-0.37	0.716	无显著差异
情绪运用	-0.33	0.745	无显著差异

所有维度的 *p* 值均 > 0.05，表明五音合唱对男女被试在情绪智力各分维度的提升效果，均未呈现统计学意义上的显著差异。即使女生在部分维度（如自我情绪管理）的提升幅度略高，也可能是样本随机波动导致，而非性别因素的系统性影响。

4.3.5 访谈反馈

为验证情绪智力前后测数据的一致性，补充量化数据未覆盖的主观体验，探究合唱训练对情绪智力影响的

具体机制，实验结束后 1 周内（避免记忆偏差，确保反馈时效性）选取了 5 名接受五音合唱训练的大学生（编号 01-05，其中 2 名前测情绪智力得分中等、2 名偏低、1 名偏高，确保样本代表性）进行了半结构化访谈。

(1) 关于自我情绪的评估与表达能力

① 共性反馈。5 名研究对象均提及“通过元音演唱更清晰感知自身情绪”，与前测→后测的提升趋势一致。

② S01（前测得分偏低）。“刚开始用 u、ü 唱低音时，总觉得声音发紧，后来发现是紧张情绪导致的。现在能通过声音状态快速判断自己是不是焦虑，唱 a 音时也敢更放开表达情绪了，和后测时‘能准确描述自身情绪’的答题感受完全对应。”

③ S03（前测得分中等）。“以前说不出自己‘开心’和‘放松’的区别，但合唱时发现，唱高音 a、o 时的‘轻松感’和平时开心的情绪不一样，这种体验让我答题时能更精准区分情绪类型。”

④ S05（前测得分偏高）提到“元音演唱是‘情绪表达的练习场’”。“训练后答题时，我能更快想到‘上周唱《茉莉花》片段时的愉悦感’来举例，这比之前靠想象答题更真实，也让后测得分更贴合我的实际能力。”

(2) 关于对他人情绪的识别和评估能力

① 共性反馈。4 名研究对象提及“小组合唱时学会观察他人情绪”，与后测（均值 24.12）较前测（均值 20.59）的提升相呼应。

② S04（前测得分偏低）。“以前听同学说话时，很难判断他是不是敷衍，但小组合唱时，队友如果没跟上节奏、声音变弱，我能立刻发现他‘紧张’，所以，现在和同学交流，也会不自觉注意对方的语气、表情”

(3) 关于自我情绪管理能力

① 共性反馈。5 名对象均明确提到“合唱训练提供了情绪调节的实际方法”，与后测（均值 25.29）较前测（均值 21.18）的最大幅度提升完全匹配。

② S01（前测得分偏低）。“以前考前焦虑时只会

发呆,现在会像合唱时那样‘先深呼吸唱一段u音稳定情绪’。现在《心理学研究方法》课要求提交小论文开题,我也焦虑,但‘能主动用歌唱的方法调节情绪’,和得分提升的逻辑一致。”

(4) 情绪运用能力

①共性反馈:5名对象均认可“情绪运用能力有进步,但需要更多时间”,与前测(均值20.29)→后测(均值23.35)为四维度最小提升幅度的量化结果一致。

②S05(前测得分较高):“训练后答题时,我能想到‘用合唱时的积极情绪带动学习效率’,但实际做起来还不熟练。比如,上周赶作业时,试着回忆唱《送别》时的平静感,确实能专注一点,但还没形成习惯,我还想继续练习。”

综上所述,5名研究对象的主观反馈均与情绪智力四个维度的前后测提升趋势一致,无1人出现“反馈与数据矛盾的情况,验证了量化数据的真实性。”

4.3.6 研究局限性

(1) 样本局限性

本研究样本规模偏小,可能导致统计检验的“检验力不足”。由于学生时间冲突,样本选取时仅选择了同一个专业的学生(有需求且愿意参加实验者),缺乏不同专业、不同年级、不同院校的样本覆盖,导致研究结果的外部效度有限,后续研究可扩大样本范围,涵盖不同专业、年级、院校的大学生,提升研究结果的外部效度。若未来扩大样本量(如男女各50人以上),或可发现更细微的性别差异。

(2) 实验设计局限性

本研究未设置控制组,无法排除“时间效应”“霍桑效应”等潜在干扰因素对情绪智力提升的影响,难以精准分离五音合唱的独特作用。

(3) 结果边界条件

从现有数据来看,男女被试的情绪智力提升幅度未呈现显著差异,可能由于样本中男女比例均衡且规模较小,掩盖了潜在的性别差异;此外,低情绪智力基础的学生提升幅度相对更明显,而高情绪智力基础的学生提

升空间有限,这一趋势需更大样本量进一步验证。

5 结论与建议

五音合唱作为一种集体歌唱形式,要求参与者共同努力,以和谐统一的声音完成演唱。在合唱过程中,个体的声音汇聚成一股强大的力量,共同创造出美妙的音乐。同时,合唱对情绪乃至心理疏导都有着十分重要的作用,学生的不良情绪可以通过合唱得到部分疗愈。我们应积极挖掘合唱在学生心理健康教育中的价值,相关建议如下:

(1) 高校可将五音合唱作为试点课程或特色艺术活动引入校园,其对大学生情绪智力提升和心理健康改善具有积极价值,可在小范围实践后逐步优化推广。

(2) 改进大学生心理健康教育课,融入更多启迪学生心灵的艺术活动,帮助学生打开情绪管理新路径,搭建与他人协作的“心”平台。

参考文献

- [1] 李泽文. (2019). 在“拔节孕穗期”打磨自己. 人民日报. <https://opinion.people.com.cn/n1/2019/0418/c1003-31035712.html>.
- [2] 曹静. (2003). 论大学生情绪智力的培养. *交通高教研*, (4), 74-75.
- [3] 李赣, 刘念劬, 欧阳鑫勃. (2022). 五行音乐与高血压病. *光明中医*, 37(23), 4355-4358.
- [4] 何英健, 石丹丹. (2024). 中医五行音乐应用研究现状及展望. *基层医学论坛*, 28(25), 146-149.
- [5] 张进, 徐小燕. (2004). 大学生情绪智力特征研究. *心理科学*, 27(2), 293-296.
- [6] 徐微, 蒋逸萍. (2025). 独唱与合唱双轨融合的小学“音乐心育”探索. *宁波教育学院学报*, 27(4), 133-136.
- [7] 周文坚. (2006). 合唱中的情绪与情感统一. *艺术探索*, 20(6), 81-82.
- [8] 曹一伟, 刘翠莲, 蔡欣欣. (2020). 大学生情绪智力与心理健康的关联研究. *河北经贸大学学报(综合版)*, 20(3).

An Experimental Study on the Impact of Five-element Music and Chorus on Students' Emotional Intelligence

Li Jie

Gengdan Institute of Beijing University of Technology, Beijing

Abstract: Numerous studies have demonstrated that emotional intelligence not only directly influences the mental health of university students but also serves as a crucial factor for personal success. Therefore, this study explored whether five-element music chorus can promote the improvement of university students' emotional intelligence through an experimental research on five-element chorus. The results showed that five-element chorus not only significantly enhanced the overall level of university students' emotional intelligence but also exerted a positive effect on such dimensions as the ability to assess and express one's own emotions, the ability to recognize and evaluate others' emotions, the ability to manage one's own emotions, and the ability to utilize emotions.

Key words: Five-element chorus; Emotional intelligence; Experimental research