

唱歌跑调是一种病吗

最近,不少音乐综艺火出了圈。前有在节目上公开播放歌手的无伴奏原音,后有音综凭借无修音全直播的演出形式火上热搜,其中也有因为唱歌跑调而登上热搜的“车祸现场”。不少网友表示:“为什么人家不跑调,我唱歌就跑调!”爱唱但跑调,你身边有这样的人吗?为什么会这样呢?如果是病,能不能治呢?

A. 什么是音准感

音准是指歌唱和乐器演奏中所发的音高,能与一定律制的音高相符。有些乐器在制造或调音时就有音准要求。歌唱和乐器演奏过程中,随时都要通过演唱者和演奏者的控制来解决音准。音准的取得,有赖于敏锐的听觉,优良的乐器、精湛的技巧与适宜的演出环境。在独唱、独奏、重唱、重奏时,常常需要偏离平均律而趋近纯律或五度相生律,才算达到音准要求。

音准感又分为绝对音准感和相对音准感。绝对音准感,是指在无任何辅助参考的情况下,能够准确判断出所听到声音的音高的能力,最直观的表现就是可以准确判断出声音对应的是钢琴上的哪个键。比如,那些拥有绝对音准感的人,在听到窗外鸟叫或屋内地板摩擦声后,往往会条件反射准确地说出其音高。

B. 听音准,唱歌就不跑调吗?

当然不是这样了!“听音”和“唱歌”是两个完全不同的动作。

唱音音准的控制能力虽然与听觉上的音准感相关,但并不能说明拥有音准感的人唱得更准,人们唱音的过程包含许多环节,听觉感知只是其中一小部分。这也可以解释为什么一些具有绝对音感的音乐家也会出现唱歌走音的情况。

我们听到的自身音源主要是通过牙齿、骨的传导,而外界音源则是通过空气、水等传导到人的听觉神经,声音传导通路的不同与音准判断差异是否有关还亟待证明。

C. 什么导致了跑调?

既然音准无法为跑调“负全责”,那为什么还会有跑调这种事情呢?

正如语言障碍被称为“失语症”,对音乐的感知也会存在障碍,医学上称之为“失歌症”。对“失歌症”相关病变的研究有着悠久的历史,早在1825年就有关于人类对于音乐感知差异的研究,直到1890年德国医生诺布洛克建立了音乐处理的认知模型,并首次定义了“失歌症”。

后来越来越多的学者踏足“失歌症”领域的研究,才慢慢使得唱歌跑调者生理层面的不同逐渐明朗。

目前学界认为,“失歌症”属于“失语症”的一种,由于与大脑优势半球相关的功能区发育异常或继发于其他病变所致。

“失歌症”常见的原因主要有三种:

先天性“失歌症”是由于先天性的脑功能区发育异常所致。

获得性“失歌症”是指一些疾病累及大脑语言中枢及音乐处理功能区区域,如脑部炎症、出血、外伤、梗死、肿瘤等。

假性“失歌症”可能是由于紧张的突发可逆的原因所致。

不同大脑功能区受损 有不同“失歌症”的表现

○表达性“失歌症”:由于右额叶和颞叶的损伤而导致的唱歌、吹口哨和哼唱能力的损害

○接收性“失歌症”:因双侧或单侧(左或右)颞叶和顶叶的病变,而导致区分不同旋律的能力障碍

○失忆症“失歌症”:识别熟悉旋律能力的障碍(这种情况的存在仍有争议)

○音乐“失读症”:由于左枕叶和颞叶的损伤而导致的写乐谱能力的损伤

○音乐“失读症”伴“失写症”:读写乐谱的能力受损,由于左角回的损伤所致

○音乐“失写症”:写乐谱的能力受损,由于左侧顶内沟附近病变所致

○乐器“失歌症”:由于不同区域的损伤而导致音乐训练中演奏乐器的能力受损

长见识

D. 为啥会得“失歌症”

有统计表明,有10%的人先天五音不全,唱歌跑调,其中的4%是先天性对音调精细识别的失敏。澳大利亚麦考瑞大学的比尔·汤普森教授对“失歌症”做了大量研究,结果显示,“失歌症”患者有以下四个主要表现:

听力、智力和记忆力均正常,缺乏音乐感知力;

误判歌声,不知道自己走调;

对韵律感反应两极化;

多数患者对音乐有困惑,少数极端不适。此外,“失歌症”患者可能还存在沟通障碍,如辨别不出谈话对象的真实情绪,无法理解对方语调的“弦外之音”。这就能解释为什么跑调人不知道自己跑调了。

有学者对“失歌症”者的脑部进行扫描后发现,约50%的“失歌症”者存在韵律识别障碍。人类右侧大脑半球负责音乐、节奏、想象、颜色等,多种因素包括遗传因素异常会导致音乐感知障碍。

也有研究表明,“失歌症”也与左侧大脑半球有关:当左颞叶前部病变后,患者的认知音符、歌唱演奏甚至欣赏乐曲的能力可能会部分或全部丧失,表现为“人家唱歌要钱自己唱歌要命”的车祸现场。

E. 如何拯救跑调?

现在,我们知道了原来跑调是一种病,既然是病,就可以对其进行医治,那该如何医治呢?

其实,一个人如果能知道自己该唱什么音(感知功能),又把自己训练到了能唱出那个音(表达功能),且能记住整个旋律(记忆功能),那么他就不会跑调。

不过,还有这样一部分人,他们训练之后还是跑调,这可能就是由于先天性的大脑功能区发育异常所致。不过,艺术对每个人都是公平的,它不拒绝任何人的欣赏,也不会因为你跑调而不允许你唱歌,所以即使唱歌跑调纠正不过来,也阻挡不了你对音乐的热爱。所以,请尽情享受你的音乐吧!

据《北京青年报》

多睡觉 让人更感恩

美国贝勒大学的心理学家和神经科学家发现,充足的睡眠能对成年人的感恩之心和心理韧性产生积极的影响。

研究人员选取了90名成年人,他们被随机分为三组,在一周内,他们分成晚睡组、早睡组和正常睡眠组,通过活动记录仪监测他们的日常生活。结果显示,早睡(平均每晚睡眠时间延长46分钟)能改善参与者的主观嗜睡感和情绪障碍,而晚睡(平均每晚少睡37分钟)会恶化这些指标。随着睡眠时间的延长,他们的心理韧性和感恩之心显著增强。睡眠时间延长的参与者在感恩清单上写下的内容是其他参与者的两倍,他们对生活更为乐观。

在2024年世界睡眠日大会上宣读的这项研究成果表明,增加睡眠时间明显改善了积极的属性,这些属性不仅是幸福的核心,也是亲社会行为的基础。因此,为促进健康、提高工作效率和白天的警觉感,成年人每晚应当至少睡7个小时。

乐观的人 能避免拖延

日本东京大学的心理学家发现,对未来持乐观态度的人不太可能成为严重的拖延者。

先前的研究表明,拖延症的一个特征是忽视未来,或难以将目前的行为与未来的结果联系起来,研究人员推测这可能是因为严重拖延者的态度更悲观。

研究人员选取了296名20多岁的日本年轻人,询问了他们对压力和幸福感的看法,以及这些看法如何随着时间的推移而变化,如从过去十年到现在的经历,以及对未来十年的期望。根据调查结果,参与者被分为严重拖延者、中度拖延者和轻度拖延者。

分析结果显示,乐观的人(那些认为压力不会随着未来而增加的人)不太可能有严重的拖延习惯。不仅是人们经历的压力水平,而且他们对压力的感知在二十年里如何发生变化,也影响了拖延习惯。令人惊讶的是,拖延症与对幸福感的负面看法之间没有任何关系,如一个人对自己的看法不是那么积极,或是还没有找到生活的目标。

发表在《科学报告》上的这项研究成果表明,改善人们对未来的展望和做好迎接未来的准备,有助于他们克服拖延症。

本报综合