

## 科技赋能红色文旅助推青年思政育人实践

张栎文

红色文化是中国共产党人积累的精神财富,是新时代广大青少年进行思想政治教育的有效途径之一。当前,红色文化的传播方式得到了拓展,但同时也对传统的思想政治教育提出了新的挑战。将信息技术应用于红色文化旅游之中,结合新时代大学生的学习认知规律,成为思政育人新实践路径探索的新课题。

红色资源的育人功能长期依托革命旧址、纪念馆馆和各类研学基地落地,在涵养青年家国情怀中发挥了积极作用。但从实践转化层面看,当前红色文旅育人仍存在三重结构性难题。一是展陈形式普遍僵固化,多以静态图文、单向讲解为基础模式,缺少实质性互动,难以调动参观者情绪、促成深度学习;二是内容

同质化突出,各地研学课程设计与叙事趋同,表述呆板,未能有效回应青年的思维习惯与个性化需求;三是资源协同机制不完善,红色文旅与科普、科创领域未形成稳定协作,育人要素分散、衔接不畅,长效育人成效难以落地。

突破固定展陈方式的局限性,可以在数字化环境中构建学习空间,借助 VR 技术、模型制作、全景视频再现重大历史时刻,把文献资料变成生动活泼的学习活动;也可以开展在线展览、线上参观之旅,突破展馆物理边界,实现由参观向浸润式的常态化教育转变,拓宽育人时空范围。

改善内容同质化现状,要以本地红色资源为核心,立足于本地的红色历史以及红色精神文化,发掘富有地域特色的教育主题并以此展开有针对性的实践,不重复地讲述同样的历史;在讲故事的方式上也要注意契合新时代大学生的信息接收习惯,将历史事件讲成有血有肉的故事,用身边话来讲。用历史事例说革命道理,增强教育的实效性。

红色文旅与科创科普领域长期割裂,根源在于缺乏系统统筹,搭建多主体协作的长效育人机制是可行破解路径。要推动红色场馆、科普机构与高校思政力量制度化融合,将科学家

精神、科创事迹融入科普与研学体系,实现红色教育与科学素养培育互补共进;还可以分层设计实践活动、按需设置志愿岗位,融合知识学习、探究思考与实操体验,构建立体化育人实践,实现知行合一的育人目标。

新时代红色文旅育人探索不能囿于旧思路、陷于僵化,要在场景打造、内容设计与机制建设上持续优化完善。这既能充分盘活红色资源,也能让青年在红色文化熏陶中坚定理想信念,在实践中汲取成长动力与自信。将技术手段融入育人工作全流程,既是育人方式的升级,也是思想政治工作顺应时代作出的积极回应。

作者单位:河北科技大学

## 大学生内卷焦虑化及思政课堂应对策略研究

吴龙刚 邢云翔 罗双双

摘要:市场竞争不断加剧,升学就业压力导致大学生内卷焦虑,损伤身心健康。使高校思政育人难度增大,本文选取西北农林科技大学211名本科生开展调研,综合多种计量方法,从多方面探究内卷焦虑形成机制与群体特质,研究发现焦虑群体分层十分明显,存在“环境—选择—情绪”的传导途径,外部竞争与个人认知共同造成焦虑出现,并以此为依据提出思政课堂的优化途径。

关键词:思想政治教育;大学生;内卷化焦虑;思政课堂

## 一、导论

高校内卷竞争正日趋激烈化,绩点、保研、公考考研方面的竞争加剧<sup>[1]</sup>,“小镇做题家”等网络说法呈现出青年发展的迷茫处境,大学生心智、价值观还未完备<sup>[2]</sup>,激烈竞争对其心理与思想影响巨大,思政课堂作为价值引领主阵地,可引导学生理性看待竞争、疏导内卷焦虑。

本文根据社会认知、压力应对理论提出三项假设:个体家庭构成、内卷认知情况等会对内卷焦虑产生差异化作用;焦虑程度、内卷环境和内卷选择表现出显著的相关以及思政课

堂可有力减轻内卷造成的负面情绪。

## 二、实证分析

(一)数据来源与描述性统计分析。以西北农林科技大学本科生作为调研对象,发出问卷234份,回收有效问卷211份。数据显示:学生关于内卷认知的均值是3.027,具备基础的了解程度;周边所体现的内卷程度均值为3.274,投入内卷的动因均值为1.233,大多属于被动卷入内卷,升学就业所产生的压力、发展迷茫是主因,学生内卷焦虑同时存在于心理、生理层面,焦虑所对应的平均值分别是2.844、3.598;思政课堂缓和内卷情绪的均值是2.007,大部分学生肯定其正向价值。

(二)分析结果。采用关联规则分析(支持度、置信度阈值40%),表明大学生焦虑、内卷环境和内卷态度有显著的关联性,为思政精准干预给予依据。

运用K均值聚类,四项指标聚类显著性均

0.000,样本划分为三类:稳态轻压探索者(9.6%)具有低焦虑和强心理韧性;环境感应微虑族(46.4%)有中度焦虑的现象,易被他人所带动,是核心教育所针对的对象;因内卷而深度承压者(43.9%)有高焦虑、多因素敏感情况,需着重加以疏导,两类高焦虑群体总共的比例超90%,具有差异的诱因助力思政分层教学。

CART决策树表明,情绪烦躁(权重0.432)、前途迷茫(权重0.132)是造成内卷焦虑的主要动因,经检验模型具有理想的拟合成效,多元回归模型在5%显著性水平检验中通过。

## 三、研究结论与应对策略

基于以上内容本研究提出以下应对策略:思政课堂结合人生观价值观教育解读内卷问题,引导学生借理性认知看待竞争<sup>[3]</sup>;依靠课堂讲授、小组研讨强化批判性的思维,培育学生自主思索的能力<sup>[4]</sup>;开展常态化心理测评和情绪识别教学安排;建立分层思政服务体系,针对焦虑差异群体实施差异化干预;打造线上线

摘要:“胸部支点”或“胸部响点”,是一种嗓音发声技巧,它常见于声乐、朗诵、播音主持、表演台词等艺术表达中,多数学者从传统胸腔共鸣的认知出发,结合身体感知来阐释该技巧,强调气息对于声音共鸣的决定性作用。本文将结合肌弹性空气动力学和嗓音解剖学视角,重新对“胸部支点”技巧进行阐述。

## 一、胸部支点技巧理论溯源

什么是胸部支点?

播音学奠基人张颂先生提出,“随着声音由低到高,振感集中点由胸骨的下缘上移到喉器的下方,比如,发一个阳平a,可明显感觉到振感点的上移,我们把这种胸部的振感点称为胸部响点或发声的胸部支点”。徐恒提出:“发声时,把手放在前胸壁,会感到胸部在振动,声音越低越明显”。这一类理论主要从体感意识中去阐述胸部支点技巧。

胸部支点的发声原理是什么?

有学者进一步将胸部支点与共鸣相结合,指出在发出较低沉的声音时,胸腔外壁的振动是因为胸腔共鸣所带来的效果。如刘善华:“胸腔共鸣是沿胸骨上下移动完成的,可使音量扩大,浑厚有力,要着力训练胸部响点。”李丽:“在歌唱发声时,尤其是发低音时常可感到胸中有嗡嗡的振动感这就是胸腔共鸣,这个较集中的‘声音响点’就是胸部支点。”

那么该通过什么样的手段来训练胸部支点呢?

张颂认为“共鸣的调节与呼吸控制直接相关,呼气量的多少及气息的压力大小直接影响共鸣效果”。徐恒认为:“共鸣的运用与气息控制直接相关,共鸣调节只有通过气息调节才能实现”。郑万峰认为:“声音色彩与气息和共鸣有着很重要的关系。由低到高、由高到低的音高练习和胸部响点弹发练习,有助于练习胸腔共鸣,获得浑厚、洪亮的共鸣效果”。<sup>[1]</sup>

二、线性发声观:唯气息论下的胸部支点认知

上述理论的支撑源自“线性声音”的理解,也称VOB理论(Vibrating Out-Breath),把声音的产生建立在“气息—发声—共鸣”的线性发展逻辑上:胸腹式呼吸中的气息作为声音的动力来

源,启奏声带振动,而声带的振动又带动了肺部、气管、支气管内的空气分子产生谐振,由此产生了胸腔共鸣,赋予声音浑厚低沉的音质效果。所以,气息是调节共鸣的关键甚至是唯一的途径。人们习惯性地把音质和“呼吸深浅”相关联:声音发“飘”,是气息过浅;气息深沉,则声音厚实;气息吸得深、沉得下去,就容易产生胸腔共鸣,从而发出低沉浑厚、富有磁性的音质。在发声教学中,普遍侧重气息调控来训练胸部支点。

三、基于现代嗓音科学:胸腔振动与共鸣的辩证新阐释

相较于传统的VOB理论,现代嗓音科学认为,声音的产生是非线性的,共鸣不仅依赖于动力系统的调节,还需要考虑声源、滤波器的相互影响作用。

如果不是腔体中的气息调节了共鸣,那么,该如何解释当我们发出一个较低音高的声音时,胸部会有振动的感觉呢?

这就需要明确胸腔共鸣是否存在。

戴蒙(TheodoreDimon)认为,需要区分振动(Vibration)和共鸣(Resonance):“有些身体的表面确实可以在我们唱歌或说话时跟着振动起来,所以,你可以让你的胸腔,硬腭,各种各样的骨骼都振动起来,但是,作为一个共鸣器,它们不能像一个发声面板,而是有体内空气振动的空腔,因此只有口腔和咽腔具有这样的功能,在激励声音方面发挥作用,鼻腔的共鸣作用都微乎其微(dampening sound energy)。”

人体感觉到的振动可以分为感应共振和受迫共振,也可描述为自由共振和传导共振,自由共振是需要通过空腔中的空气分子共振来形成的;而传导共振就像小提琴、钢琴的琴板,它是被迫随着弦的振动而振动的。卡特琳娜(Katalina)认为:传导振动在人体内通过骨骼、肌肉等组织传导,但并不会影响自身之外的听觉效果。威廉·维纳德(W. Vennard)的研究也印证了她的想法:“声带的共鸣器是一个空气柱,它不是某种类似弦乐器的共鸣板”。约翰·桑德伯格认为(Sundberg, J.):“毫无疑问的是,声音在胸腔壁、喉管、面部和骨头这些结构中产生了强有力的振

动,然而在传播中这些振动太微弱了,无法和张开的嘴巴发出的声音相抗衡。”<sup>[2]</sup>

共鸣是声道的产物,而非头部或者胸部某一特定部位,因为声道会塑造通过它的声音,声道作为一个谐振器可以通过改变形状和喉部的声音频率相耦合,改变其共振峰的频率特征。例如,更长更大的空间,会造成共振峰整体降低,带来更低沉的音质效果,短而窄的声道则会带来共振峰整体升高的效果。

乔·艾斯蒂尔(Jo Estill)提出胸部的振动感,并不是气息在胸腔内使肺部和支气管的空气产生了共鸣的结果,而是因为不同频率的声音,会被不同位置的身体组织感觉到。高频声波更易在头、面部感觉到,低频声波则更容易在胸腔壁感觉到,例如330Hz以下的声音,更容易在胸腔壁被感觉到。随着音高的增加,这种振感会逐渐消失,但又不会完全消失。所谓低声区依靠胸腔共鸣、高声区依靠头腔共鸣的对应关系,其实是缺乏科学支撑的片面论断。

胸腔、颅腔处感知到的躯体振动,本质是不同频率声波在不同人体组织的振动传导,因此,并不存在胸腔、头腔共鸣。

那么胸部支点发声状态下的低沉音质是怎么来的呢?

## 四、跨学科观照:胸部支点认知重构

首先,它是由特定的声带形态或声带质量决定的。

从嗓音解剖的角度来看,“胸部支点”发声状态下能够产生的低沉、厚重的音质,需要喉内肌肉的配合,声带肌作为环甲肌的拮抗肌,通过抵抗环甲肌的拉伸,使声带保持一定的厚度。厚声带状态下,在发声时,能够在全范围产生一个大幅度的振动,这种振动幅度类似于波浪状的运动,从底部开始向上移动,从而产生具有丰富和声的胸声音质(Chest Voice)。

在胸声和假声的研究中,李学庸(Yo-gaku Lee)将喉与音高的关系描述为声带质量和声带振动模式的关系。胸声发声时,气流速率的减少与声门的闭合有很大的关系。

在高速频闪喉镜下观察声门形态:声

带突后端出现完全闭合的情况,相比高声区发声,在发胸声时,声带肌处于最大活跃状态,这种厚质量的声带形态,也使得声门下压增大,声带闭合时间更长久,在我们常常误用的三个声区(头声、混声、胸声)中,伴随着音高的上升,胸声的声门下压力(Psub)是几种声区中最大的,声音的基频也明显更低。

其次,是对声道形态的调节。

为了让这种厚重的音质得到扩大强化,需要使喉头保持在较低位置,以起到拓宽声道长度的作用。从生理学上讲,胸锁处是舌骨下肌肉群的降喉肌群的交界处,它们包括了胸骨舌骨肌、胸骨甲状肌,这些喉外部带状肌肉的收缩,能够起到降低喉头的作用,延长了声道,拓宽了喉部,因此,当我们发出一个较低声音时,会在锁骨和胸骨交界处,感受到有肌肉牵拉的力量。

## 五、结束语

总体而言,气息是驱动声带振动、传导声波的重要基础,但如果只依靠动力系统调控来训练胸部支点,显然存在局限。正如哈里·霍利恩(harry hollien)所说,归根结底声区变化是发生在喉部的事件。声带的张力、闭合等运动是影响声门下压力,决定音高变化的关键;并没有所谓的胸腔共鸣,共鸣只发声在声道内;此外,从发音角度来讲,不同音位特征、舌位、唇形的变化,也会同时影响发声的效果。

胸部支点是一种音质调控技巧。发声时用恰当气流驱动厚声带充分振动,并借助降喉肌群下拉喉头,拓宽加长声道,改变共振峰的频率特征,最终产生我们听到的厚重低沉音质。

## 参考文献:

[1] 张颂. 中国播音学[M]. 北京:北京广播学院出版社,2003.

[2] 戴蒙T. 嗓音解剖[M]. 钱倩 译. 北京:北京科学技术出版社,2021.

作者单位:重庆师范大学

基金项目:重庆师范大学高等教育教学改革研究“语言艺术类课程数字化开发转型中的前瞻性研究”(编号:02020310/0665);重庆师范大学语言文字科研项目“语言艺术类课程《嗓音发声原理》建设研究”(编号:0009/02020329)。