

## 第四章 研究結果與討論

本章說明研究的結果與討論，共分成四節。第一節為音樂休閒體驗歷程；第二節探討音樂休閒體驗的內涵；第三節歸納音樂休閒體驗歷程重要影響因素；第四節為音樂休閒體驗與自我統合的關係。可參考附錄四研究參與者之音樂休閒體驗歷程詮釋稿。

### 第一節 音樂休閒體驗歷程

本研究共有六位研究參與者，研究者以個人音樂學習歷程呈現出研究參與者的音樂休閒體驗與自我統合歷程之整體感並輔以簡圖說明。

#### 壹、參與者音樂休閒體驗歷程

以下分別說明六位研究參與者之音樂休閒體驗歷程。

##### 一、A 之音樂休閒體驗歷程

A 從國小五年級（啓蒙探索期）開始接觸音樂，至今已有 10 年的時間，國中受到朋友的影響聽日本流行音樂，國中畢業那一年暑假，受哥哥啓蒙教導 A 彈吉他，從此對吉他感到興趣，主動自發的學習，並常和哥哥分享談論音樂，自發學習。A 高一參加學校吉他社，高一升高二的暑假（社團參與期）向吉他老師個別學習（個別指導期），高二擔任社團幹部，高三因為父母希望能多用心於課業、準備大學聯考，對其音樂休閒有較多的限制（升學壓力期）。大學自組樂團，經過一番的粹練，樂團漸朝創作方向發展（組團創作期），逐漸肯定自己真的很喜歡音樂，可以透過吉他帶來很多的快樂和可能性，在其中受到他人的肯定，並自我體認吉他是表現個人特色的最佳方式，從中得到滿足成就的感覺（自信發揮期）。可參見圖 4-1-1 研究參與者 A 之音樂休閒體驗歷程圖。

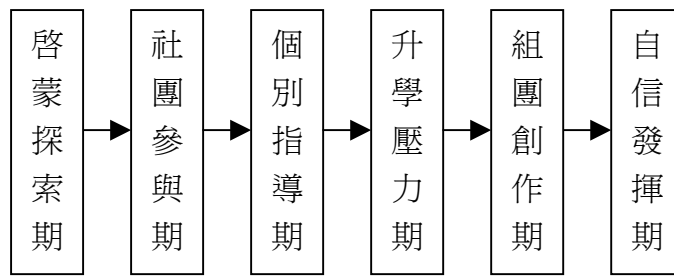


圖 4-1-1 研究參與者 A 之音樂休閒體驗歷程圖

## 二、B 之音樂休閒體驗歷程

由於母親期許孩子能受到良好的教育，所以 B 從小（啓蒙探索期）就在母親的安排下接觸音樂，幼稚園開始和個別指導老師學習鋼琴並參加鋼琴檢定考試（個別指導期），然而鋼琴檢定考試必須要重複練習曲子，B 覺得此時期很無趣。國中就讀國樂班（樂團訓練期），某次因彈奏鋼琴的表現很好、贏得同儕的讚賞，從此對鋼琴有較高的興趣。高中時期參加過許多音樂性的團體，包括口琴社、國樂社、吉他社，在沒有音樂學習壓力下逐漸開始對音樂產生興趣，學習心態由被動轉為主動，且因為自己有音樂的底子，玩起樂器都讓大家覺得 B 在這方面是個奇才，因此更有成就感。高三準備大學聯考，壓力很大，常透過音樂紓解升學壓力（升學壓力期）。大學參與學校樂團、擔任指揮，並自組樂團，且從大一暑假開始當街頭藝人至今，加上 B 有豐富的音樂打工經驗，多元的音樂休閒經驗（多元接觸期）豐富 B 的大學生活，使得 B 視音樂為其生活的重心。音樂使得 B 能夠吸引他人的目光，受人肯定、佩服，透過音樂表現出創意（自信發揮期）。可參見圖 4-1-2 研究參與者 B 之音樂休閒體驗歷程圖。

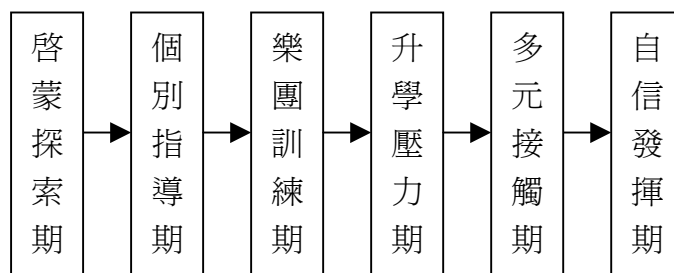


圖 4-1-2 研究參與者 B 之音樂休閒體驗歷程圖

### 三、C 之音樂休閒體驗歷程

C 為獨生女，在母親的規劃下，從幼稚園就有機會接觸不同的才藝（啓蒙探索期）。國小開始學鋼琴（音樂訓練期），小二進學校音樂班，並持續參加音樂班樂團至小六，且五、六年級在老師安排下接觸打擊樂。此外，C 也同時參加校外音樂班。C 自認小時候學習音樂定力不夠、缺乏耐心，至國中才開始主動找流行歌曲樂譜彈奏。由於缺乏相關管道 C 國中時期並未參加合唱團（學習斷層期）。

大學時期 C 主動參與音樂性社團。大一為合唱團社團一般團員，大二獲選為分部領唱，大三擔任社團副社長，為其領導角色的挑戰與調適，透過這樣的機會，C 覺得自己有很大幅度的成長與改變，經由這樣的磨練和體驗，建立自信，且由於 C 本身的音樂能力佳，備受他人肯定，成為個人特色之一。

此外，C 除了參與校內音樂性社團，也有豐富的校外社團參與經驗，及結合音樂和專業語言能力的多元音樂打工經驗（多元接觸期），C 從中獲益匪淺，並建立自信和成就（自信發揮期）。可參見圖 4-1-3 研究參與者 C 之音樂休閒體驗歷程圖。

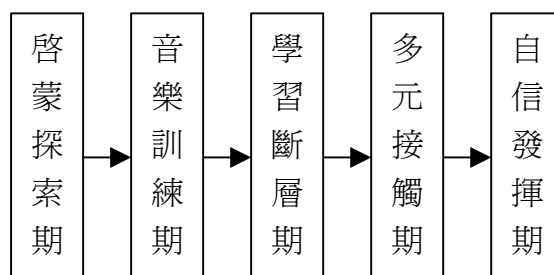


圖 4-1-3 研究參與者 C 之音樂休閒體驗歷程圖

### 四、D 之音樂休閒體驗歷程

D 從國小三年級主動（啓蒙探索期）參加學校國樂班而開始學習國樂（樂團訓練期）。國中因升學壓力大、未參加樂團（升學壓力期），此時期自學自練（主動自修期）。高中擔任樂團指揮（樂團訓練期），受人肯定。因為擔任音樂性社團幹部使得 D 在音樂、行政、處事都獲益良多。大學擔任社團指揮，並活躍於校

外國樂社團（多元接觸期），並且開始請專業老師作個別指導（個別指導期），參與加團體及個人比賽皆榮獲佳績，頗受國樂界的好評，從音樂中獲得莫大的成就感（自信發揮期）。可參見圖 4-1-4 研究參與者 D 之音樂休閒體驗歷程圖。

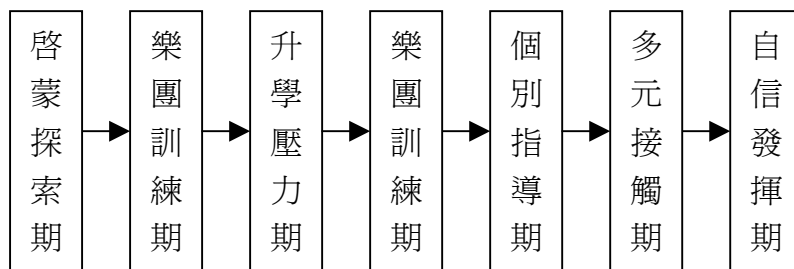


圖 4-1-4 研究參與者 D 之音樂休閒體驗歷程圖

### 五、E 之音樂休閒體驗歷程

E 在幼稚園時期自己主動（啓蒙探索期）要求學習鋼琴（個別訓練期）但因練習缺乏耐心，所以中途放棄學習（斷層學習期）。

大學 E 主動參加校內合唱團，因其本身學習音樂條件較佳、且音準較同儕好，所以大二擔任領唱，但因領導方式嚴格，團員適應不良，大三擔任社團指揮，調整領導方式為重視溝通、肯定團員，始漸入佳境。E 同時參與校內、外合唱團（多元接觸期），擁有豐富的音樂經驗，並從中獲得自信和成就（自信發揮期）。可參見圖 4-1-5 研究參與者 E 之音樂休閒體驗歷程圖。

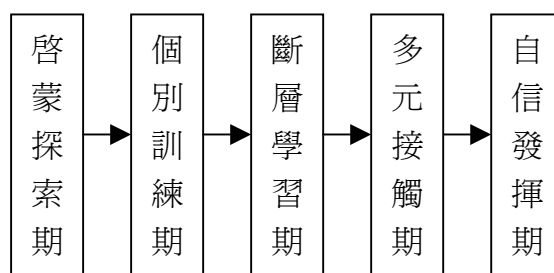


圖 4-1-5 研究參與者 E 之音樂休閒體驗歷程圖

### 六、F 之音樂休閒體驗歷程

F 的媽媽是國中音樂老師、妹妹高中就讀音樂班，因父母期望 F 從事音樂工作，從小就安排 F 學鋼琴（啓蒙探索期），由於是被逼著彈鋼琴的被動學習，

此時期 F 並不喜歡練琴。國中在家人安排下就讀管樂班、學習豎笛（樂團訓練期），剛開始抗拒，一直到國二時，班級因為一起練習、朝夕相處，而擁有濃厚的榮譽感及團結心，F 漸漸有喜歡音樂的感覺。高中 F 開始接觸古典音樂，玩樂團、聽音準音色，對音樂了解愈來愈多，且因為音感和音準比同儕強，在樂團扮演調音器的角色。和同儕練習管樂的經驗感覺美好，良好的人際互動與志同道合的同儕使音樂學習漸入佳境、精益求精，高中並因豎笛吹奏技巧越來越好而擔任樂團首席。高三因為準備升學考試的關係，暫時中斷音樂學習（升學壓力期）。大學時 F 考進學校管樂團，有更多接觸音樂的機會（多元接觸期）並深深體會音樂對其生活的重要性，且成為個人特色之一（自信發揮期）。參見圖 4-1-6 研究參與者 F 之音樂休閒體驗歷程圖。

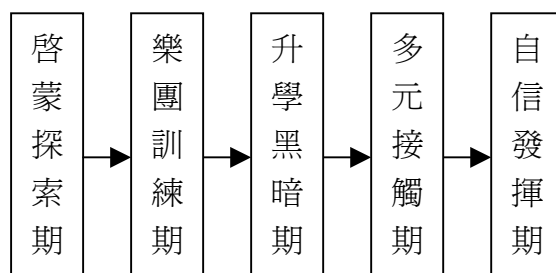


圖 4-1-6 研究參與者 F 之音樂休閒體驗歷程圖

## 貳、音樂休閒體驗歷程整體發展模式

本研究六位參與者皆由從幼稚園、小學時開始接觸音樂（啓蒙探索期），其中三位是主動參與，三位是被動接受家長安排。參與歷程中，在幼兒時期，音樂休閒體驗發展尚未成熟，參與者常因為定力不夠、缺乏耐心，而對音樂興趣缺缺，往往需要老師及家長的督促、叮嚀，此時期參與者尚未能體驗音樂對自我的幫助，多持有較負面的感受，這時往往也是容易中斷學習的危險期。其中，在音樂學習過程中（音樂學習期），有四位研究參與者從小接受個別老師指導訓練，擁有較深厚的樂理基礎，另外兩位，從小雖未接受正規的訓練，然而卻因為自身的

興趣，自發性的尋求學校相關的音樂社團資源、積極學習、尋求協助，反倒是更珍惜學習的機會，有突出的表現。

由此，家庭環境對於個人音樂休閒體驗的接觸，有正面的影響，父母的安排提供研究參與者接觸音樂的機會，奠定音樂學習的基礎。研究參與者表示，幼兒時期，係應父母的要求而被動學習，在學習的過程，因缺乏耐心產生許多負面的情緒感受，但現在卻感謝父母當初的「用心良苦」，使得現在的他們能夠享受於音樂休閒的美好。然而，學校音樂教育及社團資源也提供研究參與者音樂學習的機會，使每個孩子都有機會可以接觸音樂、探索音樂潛能。由此可知，家庭是個人音樂接觸的重要影響因素，但若是家庭無法提供音樂學習機會，個人仍有機會透過學校教育接觸音樂。

在音樂學習歷程中，個人是否接受專業訓練，也是未來音樂休閒體驗歷程重要的影響因素，接受專業訓練可奠下良好的樂理基礎，對於日後進階的學習有莫大的助益。

此外，研究參與者在音樂學習歷程所受到的樂團訓練，除了有助於他們音樂能力的進步，樂團的人際互動、情感凝結，也有助於個人社會心理的發展。尤其大學時期，研究參與者中，不管是參與校內外音樂性社團或自組樂團，擔任指揮、領導者、相關幹部或社團成員等不同角色，都有不同的歷練和成長。

在音樂休閒體驗知覺方面，研究參與者在國小以前對音樂的知覺程度不高，多屬被動接受，至國中時期開始體會音樂之美、從被動轉化為主動學習（主動學習期），高中時期漸能體會音樂和自我的關係。

在音樂休閒體驗歷程方面，國、高中階段因為擁有升學的壓力（升學壓力期），是音樂休閒體驗的黑暗時期，研究參與者在此時期，透過音樂釋放壓力，然而也因為升學的桎梏、時間等因素，成了阻礙音樂能力成長的隱形殺手阻礙音樂能力的成長。

大學時期，由於擺脫了長期的升學壓力，是一個蛻變轉折的階段，在大學多元學習空間，有更多接觸音樂的時間和機會（多元接觸期），在音樂方面也更能

多方接觸，伸出觸角，也更能大放異彩，發揮自信（自信發揮期）。參考圖 4-1-7 音樂休閒體驗歷程整體發展模式圖。

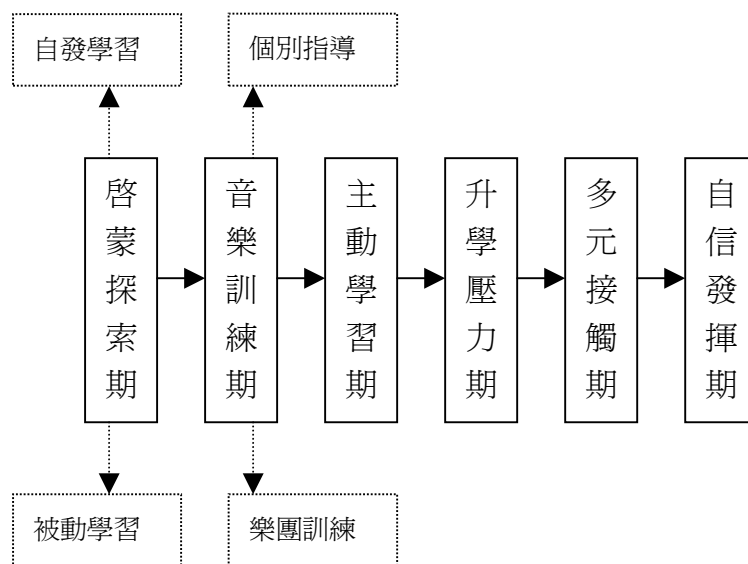


圖 4-1-7 音樂休閒體驗歷程整體發展模式圖

## 第二節 音樂休閒體驗內涵

本節敘述音樂休閒體驗內涵，將分成音樂休閒覺知、音樂休閒技能、音樂休閒資源及音樂心流經驗方面分別探討，可參見圖 4-2 音樂休閒體驗內涵分析圖。

### 壹、音樂休閒覺知

透過音樂休閒體驗，個人能夠體察其對自我生理、心理層面的影響，能夠覺察自由，認知到對音樂休閒的興趣、價值觀、態度、需要、動機、滿足，體會到音樂休閒和個人生活型態、品質的關係。

#### 一、從心出發

音樂休閒體驗的本質，音樂從心出發，表現出最真實的一面，音樂呈現出「本我」核心。

**以音樂為中心出發點，就是音樂的本質，從本心出發。( A：2004/07/08 )**

黑格爾認為音樂是一種自然的哲學，它是表現人的內在主體的藝術，其本質是深入到心靈的最深處。節奏與樂調有強烈的力量浸入心靈的最深處，能觸動個體本然內在（引自曾焜宗，1997）。

音樂能夠感動人心，C 投入音樂中，因為本身音樂能力佳，團體實力強，呈現出的音樂令人感動，享受其中，歡愉快樂。

**在那邊【合唱團】我就可以很 enjoy，大家又實力很強，所以做出來的音樂就是讓自己覺得，有時候自己也覺得很感動，然後就很開心。( C：2004/07/31 )**

音樂能夠穩定人心，F 認為透過音樂，無論是歌唱或是其他音樂活動，能使自己得到心靈上的平靜、快樂。

**音樂，不管唱歌還是什麼，音樂就會讓你心很平靜，就很快樂。( F：2004/08/18 )。**

## 二、知覺想像

在觀念聯想的經驗裡，音樂提供許多生活中超乎音樂的觀念與事件，個人置身於情境中，是一種內在主觀經驗、一種觀念的聯想。

**音樂對我來講，就是我很喜歡融入它那個氣氛裡。有些音樂是很低迷的很氣氛的，讓整個人圍繞在空間的感覺。甚至說聽了音樂就好像是置身於叢林之類的，我覺得這種的表演才是真正好的。真的能在那個氣氛裡面，真的是一件人生美好的事情。(A：2004/07/16)**

## 三、移情作用

音樂提供各種情緒表達的機會。A 表示音樂能夠影響個人的心情，產生某種情緒反應。此外，透過音樂創作來抒發個人的情緒。

**就如我們主唱所說的，她希望我們成為一個情緒化的團，但是這個情緒化，包含了人一般會有的各種情緒，喜怒哀樂都有。我們可以喜悅的時候就是弄出東西來，悲哀的時候可以弄出東西來，就是可以表現出那一首歌應該要有的感情這樣子，那不是只是。一味的很悲傷或是很 high 這樣子。(A：2004/07/08)**

音樂是聲音的藝術，透過聲音影響個人的情緒，且不同類型的音樂，產生不同的情緒反應。

**形容音樂，我覺得音樂是一個很奇妙的東西吧！它只是聲音，可是它卻可以帶給你各種情緒，尤其像我們接觸很多不同類型的歌曲，覺得很奇妙吧！(C：2004/07/31)**

E 覺得人的情緒不是禁止的、停滯的，隨著音樂的變化，個人的情感狀態也隨之變化。個人進入音樂的情境，音樂隨著旋律而起伏波動。

**在聽音樂的時候就自然而然就進入那個環境，就跟著音樂走，你可以知道了解它在幹什麼。覺得很舒服，比較抽象...其實就可以進入音樂，雖然說其實你聽到的是旋律，表達的意境，你可以感受她做音樂的心情。很難解釋，就是會有那個感覺。音樂會影響心情，聽難過音樂就會難過，聽快樂音樂就會快樂。像有時候聽悲情的歌，就開始悲情起來，當然會影響你的性格，影響你快不快樂。(E：2004/08/14)**

#### 四、覺知自由

B 察覺到自主和自由，從音樂休閒體驗過程中讓個人感覺自由，遠離生活的束縛，精神得以釋放。

**有樂器去，就一定變得很 high，我們通常都會帶樂器去。 ，就是感覺很 free，很 free，就是追求精神的釋放，畢竟平時壓力就是很大。( B：2004/07/22 )**

#### 五、協和之美

音樂體現了一種絕對和諧的美，感受到和聲的美妙，B 體悟到和諧的美感。

**大家合在一起整首歌會變得很好聽，不是你空清唱或空用吉他刷 co 就有可以感覺。( B：2004/07/22 )**

B 表示國樂的合奏，能夠充分體現國樂的美。

**國樂就是要合奏，大家合在一起。( B：2004/07/22 )**

**我很喜歡那種合聲的感覺，因為合唱最大的特色就是很多人一起唱，而且是不同部【聲部】 這是它的，很奇妙的特色，就是你一個人唱的時候感覺不出什麼東西，好幾個人跟你一起去唱，去唱出那個和聲，就是你一個人沒有辦法作到的事，可能也是因為這樣所以大家感情特別好吧！就是你唱一唱，然後感覺到你跟別人的聲音融合在一起，好像就比較親近。 合唱你可以感受到整個融合在一起。( C：2004/07/31 )**

人的聲音具有獨特的美，直接的表達內心的情感，合唱是眾人之聲協和的作用，音樂的美和能量透過大家高技能即專注的表現，如此「忘我」的音樂表現，呈現「真我」，把音樂和諧之美表現的淋漓盡致，達到真善美的境界。

#### 六、精神食糧

A 認為音樂富有情感，具有神奇的魔力、生命力，個人透過音樂恢復生機，對個人有正面的影響。

**反正我覺得音樂這種東西，真的是非常情感的東西。 magic，生命力的感覺。 是生命裡的燃料。( A：2004/07/16 )**

音樂成為生活中不可或缺的糧食，和研究參與者產生密不可分的關係，經由音樂的調劑使得研究參與者的生命變得更加豐富。

**我不知道為什麼就是。 沒有辦法停止去聽音樂。 聽到自己很喜歡的**

**音樂。一接觸就會很開心。就是說讓自己的生命變得更豐富。(A : 2004/07/16 )**

音樂激發情感，經由音樂的洗滌，調劑，使 A 的生活有動力。

**鼓勵人心，就是有一種激發情感。 ，對我自己生活影響，我聽完音樂後，就是生活中真的很有動力。(A : 2004/07/16 )**

人的情緒反應通常由植物性神經系統表現，當音樂刺激視丘，產生無意識的情緒改變後，視丘會將此感覺傳送至大腦半球，引起皮質層藉想像力與智力，產生有意識的情緒反應，若情緒激動就會有激勵作用產生。音樂的激勵作用是來自於生理的情緒與其情感的變化而成的力量，可以提高士氣和工作效率。(曾焜宗，1997)

心靈層次的追求是音樂休閒體驗的重要利益，透過音樂彈奏過程，使研究參與者修身養性，心靈得到復甦，尋求平靜的我。

**還蠻喜歡的，我覺得彈鋼琴就是修身養性。(B : 2004/07/22 )**

## **七、釋放解脫**

音樂影響個人生理反應，在彈奏過程中身體得到釋放解脫。

**有些像搖滾樂吉他那種東西，用力，就是很爽，就是覺得很愉快 (B : 2004/07/22 )**

音樂能產生一種相應的神經緊張或鬆弛的反應，亦能引起相應的生理反應，對血液循環、脈搏起伏，筋肉運動，內分泌，心律及呼吸等，均具有影響。因為音樂中的節奏模式與曲調體系與人體的特徵極為相似。生命的內在，即生理或心理的某些特徵與音樂的一些特徵類似，如運動和靜止、張力與鬆弛、和諧、準備、完成、興奮、突變等 (方健銘，1997)。

**當你在產製一項東西的時候，它是肢體的事。你在唱歌的時候會缺氧，你的大腦其實會比較愉悅，你缺氧的時候，會產生某種大麻的東西，你的腦內會有那種受體，然後會讓你比較舒適，每次唱完就會覺得很**

**累，但是唱得過程中，以及唱完之後，如果說方法用得對的話，我覺得很愉悅 ( E : 2004/08/14 )**

**這種感覺很好，自然而然就會起雞皮疙瘩！ ( F : 2004/08/18 )**

音樂的刺激直接影響大腦，調整神經中樞，而且它所產生的聲波能快速而強有力的刺激大腦的神經細胞，產生一種電位差，從而促進細胞中大分子的變化，這種情況有利於人的營養供給和正常生理的控制 ( 方健銘，1997 )。

## 八、抒解壓力

音樂能夠抒解壓力，研究參與者認為音樂休閒體驗可以使個人由每天的例行生活及課業的壓力得到抒解，忙碌的生活中，得以尋求平衡生活。

**其實因為考試之前壓力是很大的，然後你就會只想聽音樂 ( A : 2004/07/08 )  
我拿我的口風琴，他彈吉他，那時候壓力很大，中午吃完飯，就靠在那個窗邊，就一起唱歌，( B : 2004/07/22 )**

**譬如期中考前讀得很煩，想要丟書。聽音樂，然後奮鬥。要不然就是你有時候靜不下心來，就聽一點古典音樂，聽鋼琴，自然而然就會平靜的讀起書來，所以不管是什麼樣的音樂都是有幫助的。( F : 2004/08/18 )**

**一個禮拜壓力都很大，只有在社團可以得到解脫。由音樂得到解脫，平常在學校上課，實驗報告壓得很煩，去社團之後心情就會開朗。( F : 2004/08/18 )**

## 九、溝通分享

透過音樂享受人際互動的美好，音樂成為人際互動的媒介，使 B 和他人的互動更顯真實。透過音樂，使 B 從中學習如何與他人合作。

**比較喜歡的是玩樂器的時候大家那種感覺。( B : 2004/07/22 )**

**我還蠻喜歡合奏的感覺，就是感覺人跟人之間比較真實，沒什麼隱瞞，你怎麼樣就是怎麼樣。( B : 2004/07/22 )**

**我出去找群體休閒活動的時候，會找一些人，...一起玩樂器。( B : 2004/07/22 )**

**國樂就是要合奏，大家合在一起，....我覺得就是學習一些與人合作。( B : 2004/07/22 )**

分享是藉由音樂作品而產生，包含了情感的具體化，音樂提供與別人共享的感覺，發現共通的情感，它的功能超越群體活動的意義，能進而給予我們共同的參與感。

杜威說：在一個充滿隔閡與障礙的社會中，限制了經驗的共享，而藝術作品是人與人之間，完全沒有障礙的唯一溝通分享的媒介（引自方銘健，1997）。

## 十、多元表現

音樂休閒美的鑑賞，和時間、歷史、種族、宗教、情感緊密結合，美學集中在音樂中，傳遞不同時代、地區的文化、生活的寫照。

音樂在出來那一瞬間，代表的東西其實是產製的過程，一個很長的線，一直延伸到我們產製者的背後去。你看這個音樂我唱出來，包括我練習的過程，然後我對這個音樂的音響、線條、節奏、情緒反應。因為有人寫出這樣的東西，然後那些東西是在我的背後。因為這些背後的人，寫出這樣的東西其實是因為它們存在某一定的環境裡面，如果能夠深入的了解這些事情，再加上你現在單純的感官能夠認知到的那些，再把這些意識的東西加在感官的上面的時候就會有一些出奇不易的效果。（E：2004/08/14）

音樂從古至今，在各個社會都有某種象徵的意義，透過音樂來呈現不同的文化、生活。

這些不同的人都會表現出他們自己的生活，表現出他們自己的語言、風格。不同的文化，不同的人的生活。可能是很明亮的，可能是很灰暗的，那這些人把他們的生活呈現出來了。藉由音樂來表現他們不同的生活。（A：2004/07/08）

音樂具有整合生活的功能，傳承各時代種族的文化，使其得以表存。音樂是各種價值的綜合體。

音樂作為時間的藝術，所謂時間的藝術。...當你現在講音樂是什麼，其實它不存在，當你一開始，它就是用時間來當單位到完，作為時間的藝術，其實有非常多的歷史的包袱在它後面，不管是任何一種音樂都一樣，很多歷史可能被整合而形成一種情感，然後被放在音樂這個東西上，我們聽到這些音響，只不過是那些情緒以及歷史的表現，特別能感受歷史這件事情。...其實有很多思考的空間。很多歷史上的，情感上的。（E：2004/08/14）

音樂表面上是迅速的和直覺的表現，然而它背後隱藏著創作者、表演者的生

活經驗，宗教信仰、記憶、喜好，及想像、情感和理解參與。個人透過音樂，能夠了解體會不同時代、地區、文化、生活寫照，音樂成為透視歷史整合的媒介。

## 貳、音樂休閒技能

音樂需要技能的磨練，克服困難的技能，設定循序漸進，利用做決定、問題解決、規劃和評估的過程，達到休閒的目標，並且能夠辯識價值與休閒目標的關係。

### 一、音樂訓練反應

透過練琴訓練反應、調節生理機能，提高手的靈巧度，是一種技能上的自我肯定。

**彈鋼琴可以訓練你的反應，彈鋼琴一定就會覺得自己的手指就是很靈敏啊！（B：2004/07/22）**

### 二、技能琢磨精進

D 在國樂練習過程，分析音樂的物理性，進行技能練習，漸進式加上感情融入。在音樂休閒體驗中能夠分析、安排、調整、有計畫的、循序漸進的練習。

**我會用物理現象去了解它的力度跟長度，重點是它跟上一個音跟下一個音的關係。然後在這些都解決，還有音準跟節拍都解決之後，再來回覆音樂性。其實我現在練琴都這樣練，一開始我先探討物理面的東西，然後物理面探討完再探討情緒面。（D：2004/8/12）**

### 三、達成設定目標

利用做決定、問題解決、規劃和評估的過程，達到休閒的目標，辯識價值與休閒目標的關係。

藉由音樂休閒體驗從中獲得許多的成長，設定目標，自我挑戰，增強自我信心，達到自我實現的目的。

**自己在練團時候的歌選擇上面，我會試自己的能力，可能比自己能力再高出一點點的，那我就可以練，練自己的速度，看能不能做到。就一直練、一直練，一定都練好，因為其實我自己有時候，在我自己的認定的**

許可範圍之內，沒有什麼做不到的事情。( A : 2004/07/08 )

## 參、音樂休閒資源

在音樂休閒體驗中，知道如何利用個人的、社區的及週遭環境的資源，使休閒體驗更豐富更充實。

### 一、同儕交流音樂資訊

學生時代，同儕之間相互交流，吸收不同的音樂休閒資訊。

**其實這種資訊來源，通常學生時代都是受到朋友的影響。( A : 2004/07/08 )**

大學參與音樂性社團，社團成員交換資訊，團員間相互交流，從中得到許多音樂的資訊。

**我覺得在合唱團管道就很多，大家就會交換資訊，就是各個音樂會的資訊，我覺得主要是經由大家各個團員之間，因為你自己會有不同的圈子。...可以有不同的資訊就可以帶進來，交換的資訊其實蠻多的。( C : 2004/07/31 )**

交互學習、同儕將所學音樂互相教導，彼此切磋。

**像你學爵士鋼琴老師就會教你樂理，有些人去學什麼，大家就互相教。( B : 2004/07/22 )**

### 二、自我增進音樂知能

研究參與者運用資源，自我充實音樂知能，提升音樂素養。

**「音樂的歷史我也會去研究」( A : 2004/07/08 )**

**「有時候會看一些音樂史」。( E : 2004/08/14 )**

### 三、網路交流音樂資訊

透過網路資源，尋找音樂夥伴，組樂團。

**玩團這種東西，常常都是去網路上找人，網路上 po 我們需要什麼手，然後講一下，我們玩什麼樂風啊，然後我們現在在 copy 還是創作啊。( A : 2004/07/08 )**

同儕利用網路資源交流音樂相關資訊，且透過網站資源收集相關訊息。

晚上 b【網路聊天】的時候有人會傳，然後就是這個東西弄一弄，改天有機會抓一抓之類，所以還是有關的。就是我們回家會用 MSN，回家之後會用網路傳一些歌，譬如說要做的歌，還蠻緊密的一個團體。( B : 2004/07/22 )

然後還有一些關於充實，譬如說看國外網站，看有沒有好樂器，什麼 CD 來台灣，你可以聽一下。( B : 2004/07/22 )

透過網路交流建立和音樂夥伴之間的人際關係。

就上版去 po 文章，跟他們聊天，後來就變得比較熟了。( C : 2004/07/30 )

#### 四、老師提供音樂資訊

受到音樂指導老師的肯定，提供相關音樂比賽資訊，使 C 有機會參與歌唱比賽，成為一個難得的經驗。

我們的指揮老師，她應該也覺得我還不錯，就會介紹我一些資訊，讓我去參加歌唱比賽 ( C : 2004/07/30 )

#### 五、參與音樂活動表演

音樂性社團的活動安排，使 C 有機會參與學校、地方、社區音樂表演。推廣社區文化。

以團為單位，有時候去去那種廟，就是寺廟辦什麼活動，我記得有一次是這樣子。然後有時候是學校裡面辦得活動，然後我們都會穿那個鳳仙裝，然後就會覺得很炫。然後好像有一次去.. 國小，就是各式各樣的場合。( C : 2004/08/05 )

一場音樂劇的演出，C 擔任主角，到各地巡迴表演，推廣音樂文化。

我們有一屆演最盛大的是一部娶親的戲，我演新娘子，還有去巡迴呢。

( C : 2004/07/30 )

國外音樂表演機會，促進文化交流。

那個合唱團到六年級的時候還有出國表演，去歐洲巡迴十四、五天。

( C : 2004/07/30 )

#### 六、參與音樂社團營隊

透過音樂創作營隊的參與，A 彷彿置身仙境，享受創作的感覺，成為難忘的

音樂休閒體驗回憶。

**我有一個經驗就是高一升高二參加救國團辦得彩虹流行音樂營。裡面都是會玩音樂的人，然後就一個小組，一起去創作的那種感覺。我去那邊，就像來到人間仙境，就音樂是那種感覺，( A：2004/07/16 )**

參加音樂性的營隊，對 C 在音樂團體的成長，有莫大的幫助。透過音樂營的活動和社團成員建立友誼關係。

**後來是到音樂營，我覺得音樂營真的是一個很重要的活動。( C：2004/07/31 )**

透過校際的音樂交流，一起辦理音樂性營隊和表演，從中交流音樂資源，相互學習。

**我覺得很自然，在我們主辦這一年，也就是我們當團長、副團長這一年，跟很多學校合作過，接觸到其他的一些大學團。( C：2004/07/30 )**

## 七、運用音樂社團資源

B 加入學校音樂性社團，可以運用校內音樂資源。

**會進一個音樂性社團。...加入社團就有這個機會，借個樂器，一起玩之類的。( B：2004/07/22 )**

然而，B 表示學校音樂練習教室有限，必須向外租借場地。

**像我覺得就是教室的使用，通常十點就關，六點才開，就是有時候大家要趕什麼東西就不能到學校做，硬是要到外面的練團室去做，之類的問題，畢竟不是二十四小時。( B：2004/07/22 )**

F 也表示休閒環境資源的障礙，缺乏練習場所。

**大一也沒有辦法練，在學校沒有琴房。分部沒有。( F：2004/08/18 )  
社辦被拆掉了。就是，社辦被拆掉了，因為我們在體育館地下室，可是體育館被拆掉了。可是還是有場地，可是我覺得那個場地還蠻糟糕的，我覺得還蠻昏頭的。( D：2004/08/09 )**

## 八、相關音樂打工經驗

B 特殊音樂打工經驗，在殯儀館吹嗩吶，餐廳彈爵士鋼琴，透過音樂打工賺

錢，並有機會接觸多元環境。

我去餐廳彈爵士鋼琴 蠻好玩的，反正就很那種，古早味，還有那種老師請喝水那種。 感覺很好，而且你就是穿白色襯衫那種 對就是滿足你一些幻想之類的 就是有認識一個康輔的學長，帶我去做一些那種活動，就是幫忙表演之類的。 譬如說，明天要去 廣播電台，幫忙彈那種，譬如說像碎踏那樣的，那種之類的 ，後來當街頭藝人之後，有了正式執照，通常找文化局，有一些 case 可以接，像我等一下晚上要去一家咖啡廳面試。( B : 2004/07/22 )

## 九、拓展聯結社會資源

透過畢業學長姐及老師，學校的關係，聯結校外團體，從事音樂表演活動，運用社會資源，增加音樂表演的機會。

【B 目前就讀的大學】有一個很大的優點， 【B 目前就讀的大學】比其他學校康輔性社團有聯繫 ， 【B 目前就讀的大學】對社會的協助會比較多 譬如說這個活動需要學生團體表演，我們就去表演。 這個是 【B 目前就讀的大學】可以連串到社會資源的部分我覺得還不錯。我不知道其他學校怎麼樣可是我覺得 【B 目前就讀的大學】這邊還 ok。( B : 2004/07/22 )

## 肆、音樂心流經驗

### 一、音樂挑戰和技能平衡

音樂高技巧和熟練度的表現，個人和指揮的默契，配合的天衣無縫。挑戰與技能的平衡，愈高的技能可以迎合愈高的挑戰，產生更多的心流。

我升高三在德國的表演，可能還有氣候的關係，整個很愉快，很舒服。還有很多，我第一次了解到指揮的功用，就是我高一下學期的表演，那時候跟指揮配合的天衣無縫的境界，總覺得自己可以很放心的把自己交給指揮，不用擔心自己會拉錯，自己會拉不好。什麼都交給指揮，自己就演就對了，就是你可以毫無後顧之憂，其實技術跟熟練度都很重要。( D : 2004/08/12 )

### 二、觀眾立即回饋

在大型音樂性活動的表演經驗，和台下聽眾互動，音樂表現的淋漓盡致，觀眾的掌聲成爲 B 表演最佳的催化劑，彼此情緒高張，氣氛 high 到最高點，從互動中得到滿足喜悅的快感。

**投入，滿足感，像你表演，然後觀眾很 high。 然後就是氣氛很 high，不管講什麼，觀眾都笑，我覺得這是一種很大的滿足感，這跟唸書的滿足感，唸書的滿足感就真的是成就，那這個的滿足感，一方面是覺得是成就，一方面覺得你很喜歡這樣子的氣氛。掌聲一定是很重要的一環，另外一方面，你玩這個樂器，我喜歡這個樂器。 ，我覺得玩樂器是有快感，就是覺得很爽，觀眾覺得很爽。( B：2004/07/22 )**

### 三、出神入化

自我和音樂合而爲一的感覺，個人沉浸於音樂中，渾然忘我。

**就是忘我，可以完全投入。( A：2004/07/08 )**

D 體會個人和音樂間的微妙的互動關係，每個聲音是屬於個人獨有的，從中得到愉悅的感覺。

**演奏音樂的人，你在演的時候。 你會開始，譬如會進入一個很奇怪的心理狀態。 因為你演奏出來的每一個聲音都是唯一的，都是屬於你自己的。所以你會有一種很舒服的感覺，好像有一種，就是有一個東西是絕對屬於你自己的，別人搶不走的，有時候會有這個感覺。( D：2004/08/12 )**

比賽經驗、音樂會、團員投入、渾然忘我、注意集中、控制行動與環境的知覺、明顯的回饋、忘我、時間扭曲。

**主要的難忘經驗，是在管樂團。譬如說音樂會或比賽的時候大家一起吹，你會有起雞皮疙瘩，而且你會感覺地上在震動，真的很讚。那時候比賽，因為大家都很投入，你會感覺地板在震動，感覺大家心團結在一起，很忘我。( F：2004/08/18 )**

社團於國家音樂廳公演，團體成員有共同明確的目標，專注於音樂表演，在身心合一、專注的情況下，和樂曲合而爲一，音樂獲得極致的發揮。

**像是去國家音樂廳表演啊。我覺得這種感覺跟搖滾樂團，跟西洋樂團是不一樣的，我覺得在這個地方我也得到很多很好的感覺。像是這麼多人一起演的東西，氣勢一定出來，就是那種磅礴的東西，( B：2004/07/22 )到國家音樂廳，我完全了解了。我是嘗試讓自己每次都能進入樂曲的狀**

況，我自己的經驗，我可以徹底的理解每一個樂曲，讓每一個樂曲的聲音都有它的道理在。( D : 2004/08/12 )

#### 四、音樂創作成果

A 所組的樂團，共同創作出音樂，整個音樂製作的過程花費許多的心血，由完成 CD 錄製的成就感，達到自我實現的滿足。

**剛錄完自己的 CD 的時候，覺得，哇塞。就是拿到自己 CD 的那一刻，反正就覺得還蠻開心的啦！因為就是弄出一些自己的東西。( A : 2004/07/08 )**

在音樂休閒體驗中，研究參與者在目標明確、具立即回饋、且挑戰與能力相當的情況下，注意力開始凝聚，逐漸進入心無旁騖的狀態，整個人的身心都發揮到極致，在身心合一、專注的情況下，使得音樂表現可獲得極致的發揮，隨著挑戰與能力的關係轉變，個人的經驗感受也會有所不同。

#### 討論

Mundy (1998) 發展的休閒教育系統模式，指出休閒教育模式的四大內涵為休閒覺知( Leisure awareness )、自我認知( self awareness )、休閒技能( leisure skills )、休閒資源 ( leisure resources )，每個要素包涵次要素。

本研究欲透過音樂休閒教育、音樂休閒輔導促進大學生自我統合，必須了解研究參與者對音樂休閒體驗內涵的覺察。而本研究發現音樂休閒體驗的內涵包括音樂休閒覺知、音樂休閒技能、音樂休閒資源及心流經驗，以下針對這四個部分作討論，可參考圖 4-2 音樂休閒體驗內涵分析圖。

Mundy (1998) 指出，休閒覺知的次要素包括休閒的定義、覺察自由、內在動機、自我選擇、自我負責、休閒經驗、休閒與個人生活、生活型態、生活品質、時間的關係和休閒效益等，而自我認知包括興趣、價值觀、態度、能力、需要、動機、滿意、期望、目標、結果、限制和鑑賞。

Meriam 指出音樂的內涵包括：美感享受與西方文化的關係密切，美感享受

的定義隨著國情而有所不同、每種文化的音樂都帶有娛樂的功能、音樂可作為溝通的工具。音樂從古到今，在各個社會中都具有某種象徵意義，以某個曲調代表某種意義，某種形式代表某些事物。音樂可以影響人的心情，產生某種情緒及反應。宗教儀式的建立，如同民俗所流傳的一般，是由歌詞中的神話與傳說結合音樂表達宗教的告誡；而社會儀式的建立，則是由歌曲及其歌詞強調社會中的好與壞，該做與不該做的事與觀念。文化傳遞與鞏固的貢獻：音樂具有傳承文化以及保存文化，使其穩固的功能。很少有一種文化中的要素能夠像音樂一般，同時具有表達情感，娛樂、溝通等等各種功能，此外，音樂也是各種價值的綜合體，並藉由教育的傳播、以及對社會價值的控制功能，音樂更可以穩定社會的傳承。社會整合的貢獻：音樂使種族的文化得以繼續傳承與穩定。（引自方銘健，1997）

研究參與者從音樂休閒體驗主觀得到心靈上的滿足，均衡平時繁忙的生活型態，透過音樂紓解壓力，在音樂休閒體驗中獲得放鬆的感覺，逃脫現實生活的感覺。研究結果也顯示透過音樂休閒體驗，研究參與者得以滿足人際需求，增進社交互動的機會。

音樂休閒體驗使研究參與者在自由時間內，從事自主性活動，獲致滿足、內在動機的感受，投入其中渾然忘我、放鬆心情、身心的愉悅、自由感，成就感、滿足感以及自我超越或自我實現等感受，透過音樂休閒體驗，研究參與者透視生活的寫照、傳承文化，達到整合社會的功能。

Mundy（1998）表示，休閒技能的次要素包括自我決定能力、問題解決能力、規劃能力、評鑑能力、休閒活動技能、社會互動技巧和行為改變等。

研究參與者在音樂休閒體驗中，發展音樂休閒技能，促使掌握自我的生活型態，獲得自我選擇音樂休閒經驗的高階技能，呈現音樂休閒經驗多變的技能，訂定休閒和休閒經驗的計畫和過程。

研究參與者以音樂休閒技能及經驗內的技巧評估為基礎，調整的必要計畫。在音樂休閒體驗的過程，能夠先了解分析音樂的物理性，進行技能練習，漸進式加上感情融入。研究參與者能夠分析、安排、調整、有計畫的、循序漸進的練習，

依照程序運用有計畫的方式練習休閒技能，漸進式到深入的學習，妥善運用管理音樂休閒活動的技巧。

研究參與者了解自己的能力和、透過學習、利用做決定、問題解決、規劃和評估的過程，達到音樂休閒的目標，辨識價值與休閒目標的關係，更能充實自我的音樂能力，藉由音樂休閒體驗從中獲得許多的成長，設定目標，自我挑戰，增強自我信心，使音樂休閒技能充分的發揮，達到自我實現的目的。

休閒資源分為活動機會、個人資源、家庭資源、社區資源、國家資源(Murphy, 1991)。在音樂休閒體驗中，研究參與者知道如何利用個人的、社區的及週遭環境的資源，使休閒體驗更豐富更充實。在學生時代，同儕之間相互交流，使研究參與者吸收不同的音樂休閒資訊。大學時參與音樂性社團，團員間相互交流，從中得到許多音樂的資訊，同儕將所學音樂互相教導，彼此切磋。處於網路資訊的時代，運用網路資源，查詢音樂休閒資訊，選擇適切的休閒資訊、運用資源分析、研判與整合。藉由網路資訊的便利，研究參與者利用網路資源與夥伴交流音樂相關資訊，且透過網站資源收集相關訊息。透過網路交流建立和音樂夥伴之間的人際關係，創造休閒的新型態。

因為音樂性社團的活動安排，使研究參與者有機會參與學校、地方、社區音樂表演。有機會透過音樂休閒參與，認識本土文化特色，並推廣社區文化，將所學的音樂休閒技能，帶入社區的服務慶祝活動，體認休閒與文化的關係，進行文化交流。而相關音樂營隊的參與，除了使研究參與者在音樂知能方面有所提升，也透過活動參與增進人際關係，拓展音樂夥伴資源。相關音樂打工經驗使得研究參與者有機會接觸運用社會資源，拓展視野，接觸多元環境，窺視大環境，進行個人生涯的初探。

當人心中有目標，而他具有足夠的技能，使他與目標之間的距離是自己可見的範圍，那麼他的心中就會形成一種叫著「挑戰」的意義，並使個人的行動與環境的反饋之間，形成「立即明晰」的互動，個人意識的注意力被立即的回饋吸引住，而環境也逼迫個人意識的回應，這時候的意識狀態，稱之為心流(Flow)。心流

隱含的意義，個體形容自己表現最傑出時那份水到渠成、不費吹灰之力的感覺，所謂的「靈思泉湧」。處於心流狀態時，我們並不會覺得快樂，唯有在完成任務後，方有餘暇回顧適才發生之事，進而為這種極佳體驗心生感激，並自內心湧現快樂之情（陳秀娟譯，1998）。

在音樂休閒體驗中，最愉悅的時刻，常是為了解難鉅值得的事情，把體能與智力發揮到極致時所發現。所以心流經驗是由自己所締造，對研究參與者而言，迎接挑戰，並且戰勝挑戰，將樂曲演奏得出神入化，從而體驗到幸福的感覺。

活動的挑戰性與自己本身的技巧都是相當重要，活動的挑戰性越高，自己本身的技巧越高，則獲得的心流經驗越豐富，在音樂休閒體驗中的心流經驗常是達到忘我的境界。

研究參與者在音樂心流活動中，很清楚自己在做什麼，並樂於其中，一面不斷成長，就是最理想的狀況，只有高難度挑戰與卓越的能力相互配合，個人的全心投入才可能觸發心流，塑造異於平常的經驗感受，發生在當個體知覺挑戰與能力的平衡，其中最重要特徵是：注意集中、控制行動與環境的知覺、明顯的回饋、忘我、時間扭曲。

由此可知，在音樂休閒體驗中，當研究參與者的技能和目標達到平衡，音樂的特性在心靈層面愈能達到出神入化，渾然忘我的境界，研究參與者整合自我的休閒技能、設定目標、將自我的能力發揮至極，享受其中，產生心流經驗。

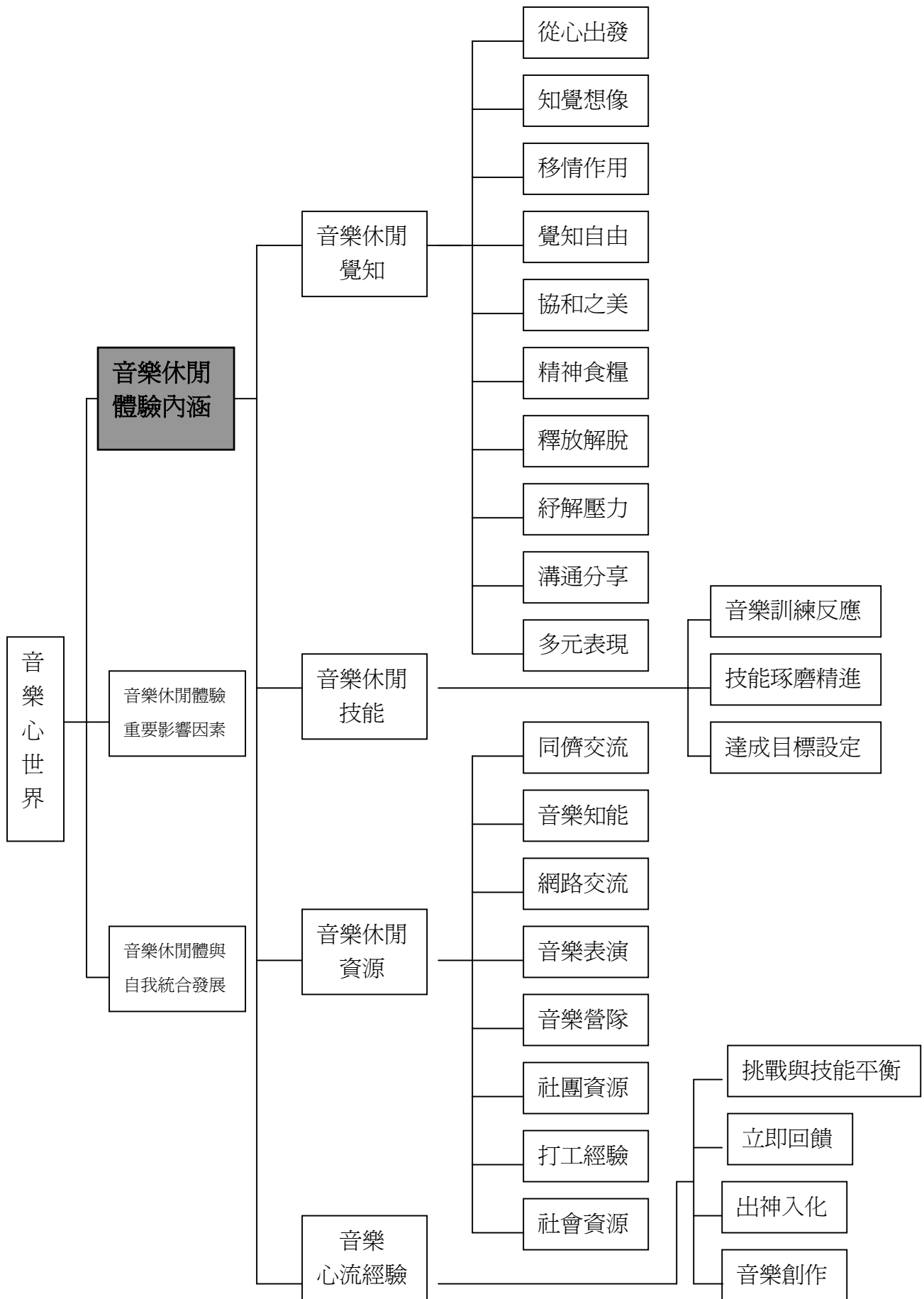


圖 4-2 音樂休閒體驗內涵分析圖

### 第三節 音樂休閒體驗重要影響因素

本節說明音樂休閒體驗重要影響因素，包涵啓蒙時期因素、個人因素、原生家庭、同儕力量、重要他人、宗教力量、社經背景、環境因素，可參見圖 4-3 音樂休閒體驗重要影響因素分析圖。

#### 壹、啓蒙時期因素

##### 一、家長安排被動學習音樂

母親被動要求研究參與者學習音樂，母親的教育理念，期望小孩能夠擁有才藝，接受正面的學習。研究參與者 B、C、F 在母親安排之下開始接觸鋼琴，從幼稚園開始接觸，研究參與者在此時期屬於被動學習。

**我幼稚園開始學鋼琴，媽媽要我學的。我媽媽可能希望我們有良好的教育環境。她就強逼我們去學一樣樂器，就是比較好的，正面的教育之類的。( B : 2004/07/22 )**

**最早最早接觸音樂應該算是幼稚園吧。...我媽她覺得說與其幫小孩存錢，還不如花錢讓她去學東西，就錢人家拿得走，可是學了東西人家拿不走，所以她覺得這是比較重要的資產吧。...那時候就送我去幼稚園，那個幼稚園就學很多才藝 ( C : 2004/07/31 )**

**幼稚園就決定了，其實小時後是被逼著學鋼琴的，不是出於自願，而且爸媽是希望我走音樂班的路，可是我不喜歡，所以每天根本沒有在練琴，還是學。( F : 2004/08/18 )**

##### 二、主動自發學習音樂

父母從小就鼓勵我學習新事物，小時候的 E 自主意識比較強，學音樂是主動要求學習，得到家長的支持。

**其實他們【父母親】很鼓勵我去學東西，但他們【父母親】不會主動要求，但是我說我想學英文，他們【父母親】就會去設法幫我張羅，那鋼琴類似這樣。( E : 2004/08/14 )**

D 主動報名參加學校音樂班，國小的時候，學校在招收國樂班，只要有興趣都可以參加，D 主動報名。

我是國小三年級下學期的時候，學校在招收國樂班，那時候還是招收，就是你各班有興趣的同學，你可以填報名表，就直接去報名就 ok 了。( D : 2004/08/12 )

A 從國小五、六年級開始喜歡聽音樂，升高中的暑假空閒時間，聽哥哥彈奏吉他，因好奇於是在哥哥指導，開始接觸吉他，自發性的學習一個月，練習成效不錯。

其實我從國小五、六年級開始就比較常聽音樂。我為什麼會進吉他社。因為我哥大我兩歲他就進 吉他社，反正我就看他彈 後來我就升高中的暑假，我就很無聊對不對？我就拿他的吉他來。我哥就教我最簡單的，然後就開始練，練了一個月，練得還蠻熟的。( A : 2004/07/08 )

### 三、幼兒時期學習的重要性

幼兒時期接觸音樂，對日後的音樂學習發展非常重要。F 就是因為從小在音樂的環境下長大，所以音樂感比別人好。關鍵時期接觸音樂，對 F 產生重要的影響。

人在嬰兒一到五歲是發展神經的時候，從小都在鋼琴下面長大，都躲在那台鋼琴下面，從小就聽長大，我覺得那是小時後培養出來的。那是剛好接觸，神經刺激它，然後它就有了。所以我跟我妹有絕對音感，我覺得是因為這樣。( F : 2004/08/18 )

母親為一音樂老師，F 是在音樂的環境下長大，小時候是被動學習，但長大後肯定父母的用心，覺得音樂受用無窮。

父母如果會，自然而然你小時候聽，聽大了就會。雖然說我小時候不喜歡彈鋼琴，因為小時候你會覺得被強迫，可是長大覺得受用無窮。發現自己比別人多一項會的東西，很重要。( F : 2004/08/18 )

E 也認為關鍵期音樂學習的重要性，奠定日後接觸音樂的基礎。

心理學裡面講的關鍵期，你在關鍵期聽到那種東西，我覺得很像在學語言一樣。就你突然有那個耳朵了，只要你以後聽到類似的東西，突然會

**被他感動。...音樂有些關鍵期，然後那個關鍵期的時候，我接觸到某些東西，是我沒有辦法忘記的，之後就會往這些東西【音樂】走。( E：2004/08/14 )**

音樂的基模和認知結構是建基於個體對音樂結構的抽象認知，這些抽象的知識從不同曲子中觀察，取得。因此幼兒時期多聆聽音樂就是助長基模和認知結構的成長，也是培養更深一層審美能力的預備。( 曾焜宗，1997 )

提供一個良好的音樂學習環境，使幼兒在關鍵時期，自然地以本能來接受音樂，在快樂的潛移默化中得到人格和音樂性的培養。

## 貳、個人因素

### 一、音樂天份佳

B 在吹奏樂器方面，天賦佳。

**我個人對於吹東西還蠻有天份的 ( B：2004/07/22 )**

F 擁有音樂方面特殊的天份，音樂感知能力較一般人佳，成為音樂社團的領導者。

**我吹得好所以當首席，我的音感和音準比別人好，就是，樂團首席第一個要幫大家調音，一你要把大家音準調成一樣，所以你一個一個要聽，聽到後來大家都叫我調音器。( F：2004/08/18 )**

### 二、樂理基礎影響日後進階學習

E 的學習音樂條件好，音準較同儕好。

**我有一些東西是可以支持我，因為我有一些音準，一直到現在都是這樣，很多東西就省了那個功夫。剛進合唱團，前半年處於一種抓音，想要把歌弄熟，又換一首，又在抓音，又再把歌弄熟，但通常我都是在等人，就是我會試譜，可以抓到音。( E：2004/08/14 )**

高中在沒有音樂學習壓力下逐漸開始對音樂有興趣，且因為自己有音樂的底子，玩起樂器大家都覺得很厲害，樂器自學。

**那時候我不管玩什麼東西啊！大家都覺得還 ok！因為我有一些底子，所以玩得時候大家就覺得就是很厲害之類的。( B：2004/07/22 )**  
**吉他也是，鼓也是，就是自己玩半個小時，就可以玩出東西。大家都**

覺得 蠻厲害的。然後我覺得蠻有趣的 ( B : 2004/07/22 )

然而 D 表示因為幼兒時期未受過鋼琴基礎訓練，形成音樂進階學習的阻力。

我不會鋼琴，其實我很想，可是我一直沒有機會可以學鋼琴，其實如果我有鋼琴的話應該可以練得更好，理由是可以練耳朵，我的耳朵還不能說，我的耳朵是相對不是絕對，我的音準是相對音準不是絕對音準。( D : 2004/08/09 )

### 三、休閒時間規劃與安排

C 認為沒有足夠的時間或適當的時間分配參與音樂性社團是大部分大學生的休閒阻礙。

像商學院其實課蠻重的，很多學弟妹都說因為成績不好啊！其實我覺得玩社團多少，除非真的很會分配時間，不然功課會有影響，不然就是很累。( C : 2004/07/31 )

課程負擔重，且系上相關活動多，重團隊合作，造成系上同學社團參與度低。並不是很踴躍【參與社團】，除了少數幾個可以看的出來有意把社團跟自己的課業結合在一起，不過也不能這樣講，因為我是傳院的，傳院的基本上的學生都是比較不參與社團，因為系上已經有非常多的活動，然後每個活動都很注重團隊。例如說學程有很多事情要忙，我算是很抽離了。( E : 2004/08/14 )

### 四、音樂上遇到自我瓶頸

在音樂上 A 遇到瓶頸，無法突破，形成阻力。

反正那時候我彈吉他不夠有東西，鼓手會覺得我沒有對到點，我們自己大家都會覺得說，我們需要成長，自己還要再加油就對了，我就離開了，那個團也沒有再繼續。( A : 2004/07/08 )

### 叁、原生家庭

#### 一、家人是音樂參與的幕後推手

家人支持使 C 能夠持續參加音樂性社團。很多團員，參與音樂性社團影響課業，以致招到家人的反對。相形之下，自己受到家人的鼓勵和支持而能持續參與社團。

其實我在 【音樂性社團】這三年，最感動的是家裡都很支持我，待

久了你會感覺到，很多人都是因為家裡的因素，而沒有辦法繼續參加社團。( C : 2004/07/31 )

家人的鼓勵支持，陪伴，打氣是 D 順利學習的重要動力。

我覺得我可以一直很順利的學到現在，家人的支持很重要，而且比賽的時候，我媽也開車載我啊...像有時候我表演回來很晚了，我媽也等我，在家裡等我。( D : 2004/ )

## 二、父母鼓勵培育音樂興趣

母親認為從小培養孩子的興趣，很重要。

她【母親】覺得說與其幫小孩存錢，還不如花錢讓她去學東西，錢人家拿得走，可是學了東西人家拿不走。 幼稚園就是會讓小孩接觸各種不同的東西。( C : 2004/07/30 )

母親在音樂學習歷程一直在旁陪伴 C，了解 C 的學習狀況。

我覺得她蠻用心的，像譬如說她幫我找到一個才藝班，她會去聽過，不會帶我去丟下就走了這樣。她會留下來看這個老師教法適不適合我。( C : 2004/07/30 )

母親鼓勵 C 學習音樂，以培養 C 的興趣為目的。

我媽一直都沒有要我走這條路，可是她覺得說以後有一個興趣是好的。是以培養我的興趣為目的，為基礎這樣子。( C : 2004/07/30 )

母親也希望 B 能有較好的教育，所以從小就就要求 B 學鋼琴。

所以我媽媽可能希望我們有良好的教育環境...她們就強逼我們去學一樣樂器，就是比較好的，正面的教育之類的。( B : 2004/07/22 )

## 三、以音樂建立親子關係

B 表示音樂能建立親子關係，藉由音樂，陪伴母親，共享天倫。

有時候她說她想出去散步，她叫我拉什麼【手風琴】，我就陪她去散步，就找一個地方坐下來，她想聽什麼歌，我就拉給她聽。 我覺得媽媽就是很辛苦啊！所以親子關係一定要做好。( B : 2004/07/22 )

## 肆、同儕力量

### 一、以音樂凝聚團體情感

F 表示學校班級組成樂團，擁有共同的生活和目標，使得班級感情凝聚力強。

高中樂團的經驗，非常愉快，認識很多人，學姊學妹，大家都一起練習，愈練愈有心得，就愈練愈好。( F：2004/08/18 )

其實國二的时候就喜歡了，跟大家練習管樂的感覺很好，就是每個人都吹，你會一層一層疊上去，那組起來是很棒。( F：2004/08/18 )

團體【樂團】的感覺，那時候大家感情都很好，一起練習、一起讀書、一起比賽，就會比別的班級更團結。( F：2004/08/18 )

### 二、經由音樂拓展人際圈

經由音樂參與 C 結識許多朋友，連結到成人的生活。

經由這個圈子真的認識很多朋友，就真的很開心，而且因為大家都在這個圈子裡面，所以畢業之後，也許都還有交集。( C：2004/07/31 )

因為國樂接觸不同層面的人，使 D 拓展生活圈和及和他人有更多的人際互動機會。

小時後跟外面接觸不頻繁，可是學國樂之後，開始跟很多人接觸，跟很多不同人，跟你以前不認識的人接觸，而且是接觸的很頻繁，所以後來變得比較快樂一點。( D：2004/08/09 )

### 三、音樂產生團體認同

街頭藝人組成樂團成員皆來自同所學校，團員對學校認同，彼此有共同的生活經驗，奠基於此基礎之上，個體和團員一同參與體驗音樂。對學校是一種認同的方式—愛校表現，來自同校有共通的話題和交集，樂團成員在音樂方面各懷絕技。

我們還有一點就是愛校成分，我們樂團的人全部都是【B 高中就讀的學校】的。反正你玩音樂不可能隨便找一個人就玩，你也不知道那他是，就是大家都是【B 高中就讀的學校】畢業的，起碼很多事情溝通都還蠻不錯的。( B：2004/07/22 )

#### 四、音樂是人際溝通的媒介

C 認為音樂是人際互動的媒介，透過音樂自然的呈現自我，在音樂中和夥伴相互分享。

**大家在那裡面可以放鬆心情 相處上也很自然，就是不會說去隱藏什麼 很溫馨，所以我覺得這也是音樂一個魔力吧！我覺得我在音樂上是比較喜歡跟別人 share 的 我自己在彈比較不會，可是就是我演奏出來給別人聽，或我跟別人一起去聽一些東西的時候，就會跟他討論一些想法吧！我覺得比較能夠體會裡面的東西，就是有跟別人在一起分享。**

( C : 2004/07/31 )

#### 五、音樂楷模學習激勵熱忱

A 透過觀賞他人的音樂表演，激發自己對音樂的熱忱，持續堅持音樂創作。

**因為你玩音樂要有熱忱嘛，熱情！我常常去看表演，來讓自己熱情，燃起自己的熱情。( A : 2004/07/08 )**

D 在國樂界，透過參與社團，練習，表演，比賽的機會接觸不同的人事物，從中觀摩學習，截長補短，獲益匪淺。

**我時時刻刻在觀察，一直在觀察，一直不斷的觀察別人。...所以我覺得我愈看愈多的時候，就是可以學到更多的東西。( D : 2004/08/09 )**

### 伍、重要他人

#### 一、春風化雨

啟蒙老師的重要性，是引起 C 學習興趣的關鍵因素。

**我覺得我碰到蠻多貴人的吧！就是我覺得小時後真的蠻重要，就是你遇到的啟蒙那個人吧！就是有沒有引起你對這個科目的興趣。( C : 2004/07/31 )**

高中社團老師的引導，建議 A 找個別老師學習吉他，使得 A 開始邁向樂團的路。

**我們吉他社的指導老師。我就是有時候會去跟他聊天。他就知道我就是想走這方面的【吉他】，老師就給我指點一點點方向，就是跟我講一下電吉他的東西啊！然後他也建議我去找老師之類的，反正就是開始 逐漸邁向樂團的路！( A : 2004/07/08 )**

A 受到吉他個別老師的指導，開啓 A 的音樂人生。

重點是後來，我去學了，我第一次去學吉他，學電吉他，在高一升高二的時候。我去跟一個老師學。雖然說我只在她那邊學了一個月，可是我從他那邊挖了一些東西，他跟我講了一些 CD，他跟我講我可以買哪一些 CD。他一聽到我只聽日本音樂，她就說，那妳聽聽看西洋的好不好？她就推薦了幾張 這時候就改變了我的一生。( A : 2004/07/08 )

D 受老師的影響，持續不斷的學習，老師是關鍵人物。

國小 老師對我的影響還蠻深刻的，接下來就要到高中的，高中的這兩個老師( 老師 老師)還有 老師，這三個老師給我的影響算很深。特別是 老師和 老師。現在一直想說要繼續下去學的話，這三個老師算是轉捩點，算是蠻關鍵的人物。( D : 2004/08/09 )

## 二、師生良好互動關係

持續學習音樂是因為跟老師的互動關係良好，除了音樂，老師也教導 D 學日文，D 覺得人的因素影響很大。

就是我學東西...，我覺得人的因素影響蠻大的。像我鋼琴一直學到大學，就是進大學...是因為我國中的時候遇到一個鋼琴老師，她是一個老太太啦。...然後我就是跟她感情蠻好的。...就會一直去上課。( C : 2004/07/31 )

## 三. 受老師影響精益求精

受到老師影響，D 不斷的成長、進步、精益求精，生命不斷的前進，帶動音樂的新陳代謝，豐富生命的舞台。

就是這幾個老師，每次我看到他們，我就會覺得有新東西，就是他們有在進步，我也在進步，可是這樣感覺就很好，因為大家都在進步啊！所以每次我們就是碰在一起的時候，就可以學習很多新東西。( D : 2004/08/09 )

## 陸、宗教力量

### 一、藉由音樂讚頌主恩

F 藉由音樂讚頌神，感受神的恩典。

去參加大型的牧會，我覺得感染力很大，就是你聽到上面那些，...敬拜讚美的團體，然後跟著唱唱跳跳，就覺得很接近神的感覺，所以音樂的感染力是很強。就是音樂感染力的問題，像之前我帶朋友參加團體，她們會喜歡來的原因是因為團體會唱好聽的歌，她們會說，很棒，基督教有這麼多好聽的歌，然後就會達到傳教的效果。就是音樂對宗教的關係。...前面的唱聖詩，跟詩歌頌讚，我覺得那些歌詞也可以傳達神愛我們的意義，不一定一定要從講道才可以得到，從唱歌你也可以知道，祂對你的恩典，讚美祂，祂就給你恩典，恩賜。最近開始跑去唱聖歌隊，還有司琴。教會跟我好濃厚的關係。( F : 2004/08/18 )

## 二、透過音樂感動摸著神的恩典

有一件很重要的事情是，我一直都相信說，人能可以沒有宗教信仰，但是不能沒有宗教感知能力，例如宗教一些經文歌，或者是一些別的類型的曲子上，特別有一些感覺，比較宗教的講法就是摸著( E : 2004/08/14 )  
音樂在宗教上表現特別的感然力。

我覺得音樂一件非常重要的事情，其實也是這個原因 你在唱歌的時候特別容易感動，我覺得這個應該在基督教很多時候有這種感覺，就是唱歌的時候特別容易感動，會讓人比較愉悅。( E : 2004/08/14 )

## 柒、社經背景

### 一、家庭經濟狀況支持與否

F 高中就讀所謂的貴族學校，同學多來自社經背景佳的家庭，學習音樂的機會高，相較於在大學裡面，接觸到的同學，經濟狀況較差，有音樂背景的人為其少數。

應該是生活環境的關係吧！ 【高中就讀學校，屬於貴族學校】大部分都是**有錢人**出生的，都是**有錢人**的小孩。所以受的教育都一定比較好，接觸到的， 【目前就讀的大學】理學院，其實我發現班上同學大部分經濟狀況都不是很好。( F : 2004/08/18 )

環境的問題，這很現實。像我妹讀普通國中長大的，那她的同學，其實都不太會音樂，可是我在 【高中就讀學校，屬於貴族學校】長大的，大家都會【音樂】，其實都是階級。( F : 2004/08/18 )

A 剛開始練吉他並沒有經費買樂器，「硬跟人家借吉他」。( A : 2004/07/08 )

D 也因為家庭經濟狀況及妹妹都學國樂，家裡已經幫妹妹買了樂器，所以 D 開始

一直沒有自己的胡琴，一直到至大學打工賺錢才能請個別老師指導。

雖然有一些老師。...他有問過我說要不要去給他上個人課，可是因為經濟的問題，一直不行。...有些同學後來就有去上個人課，他們家裡就比較願意出錢。...我為什麼要把經濟狀況扯出來，...我國小練琴沒有自己的琴，很多人四年級的時候買了自己的琴，可是我一直到六年級才買了自己的琴，而且是我快畢業的時候。...我一直是用學校的琴。連我去比賽也是跟人家借琴。因為我家裡幫我妹妹買了琵琶跟柳琴之後就沒有力氣讓我去買二胡，雖然我媽知道我拉得不錯，我媽一直說要買也沒買，就是那時候一直沒有買。...那時候很多人拿到自己的胡琴，就我一個人沒有。小時候那時候，那時候練習一直用學校的琴，可是學校的琴就一直破破爛爛的。然後，比賽的時候才去跟老師借，我說老師可不可以把琴借我，...，其實我那時候還蠻辛苦的。( D : 2004/08/12 )

音樂性社團經費不足，為社團經營的一大壓力。

我們這種音樂團體常常都是很缺錢 ( C : 2004/07/31 )

## 二、音樂是菁英休閒

E 曾和同儕聊起，大部分的人認為音樂是有錢有閒人的休閒。有階級的標籤，一般人認為古典音樂屬於菁英文化—有閒有錢，社經背景高者的享有品。

我曾經跟我一個小學同學聊天。...深入的去問他，好像不止一個人會這樣說，感覺起來古典音樂是比較菁英的文化，是菁英的人才會聽的，就譬如說高爾夫球一樣的認知，上流社會的東西。其實我們平常是不太接觸這種東西，接觸的人是比較有閒錢，他的地位是比較不一樣。( E : 2004/08/14 )

進一步 E 認為音樂是有錢社會的產物。

它需要一些經濟的支持，其實是屬於，無論任何音樂類型都是屬於一種菁英的文化，音樂已經在服務業之上了，它不是，單純搞音樂的人，它已經不是，它不是生產，它產製的東西，不是第一級的，也不是第二級的，它是第三級漂浮在最上面的東西。最上面一層的東西，它本來就是，如果說是有錢人玩的東西，對，就是這樣子。但是我覺得應該修正一下，應該是說有錢社會才玩得起的東西。( E : 2004/08/14 )

## 捌、校園因素

### 一、學校社團相關規定

高中社團規定只能參加一個社團，選擇受限。

到高中的時候。...那時候我們社團只能參加一個。( C : 2004/07/32 )

我們升高中就是。 每個人只能參加一個社團。( E : 2004/08/14 )

學校規定只有一、二年級才能參加社團，高三並沒有社團活動。

高三我們就不能參加社團。學校規定一、二年級才能參加社團，高三不能。( 2004/08/18 )

學校規定高二只有幹部才有社團參與機會。

因為二年級...只有幹部才能玩社團，學校規定，高二只有擔任社團幹部才能夠...去玩社團。( A : 2004/07/08 )

申請成立社團，但學校因相關規定，沒有通過。

那其實 【目前就讀的大學】一直希望創出熱音社，可是一直失敗，因為學校禁止。( A : 2004/07/08 )

### 二、音樂社團營隊吸引力

參與音樂性社團的因素，社團成員和善、有個性、有特色，且能夠參加國家音樂廳公演。

【音樂性社團學】學長姐給我感覺比較好吧！就是人不錯，比較積極。 我覺得 【音樂性社團學】真是一個奇妙的組合，那時候被吸引進入是因為他們說可以在國家音樂廳公演。( C : 2004/07/30 )

A 高中曾經參與音樂性營隊，從營隊小組音樂創作的經驗中，獲得難以忘懷的感受，成為音樂休閒歷程中一個難忘的回憶。

我有一個經驗就是參加高一升高二救國團辦得彩虹流行音樂營。裡面都是會玩音樂的人，然後就一個小組，一起去創作的那種感覺。 就是覺得，我去那邊，就像來到人間仙境，就音樂是那種感覺， 那邊都是很喜歡音樂的人。( A : 2004/07/08 )

C 也因為參加大學社團的音樂營，獲得音樂性的知能，及和音樂社團的夥伴建立良好的友誼關係。

後來是到音樂營，我覺得音樂營真的是一個很重要的活動。( C : 2004/07/31 )

### 三、校園文化的限制

師資培育的機構，養成教育中，形成有形和無形的桎梏。

**雖然說有音樂系啦，不過她們都是玩古典的，然後這個 【A 就讀的大學】，其實整個 【A 就讀的大學】就是一個很古典氣氛的學校嘛 ... 其實人家覺得我們的學校都比較封閉，其實也是這樣子啊，因為學校小，學生的眼界難以放開，那其實是受到建築物及地形限制以外，也是因為我們是教職人員，將來要當教職人員，當然總是要有一些典範嘛！這個學校就是給你一種一些牢籠，就是很多方面的牢籠，創作的牢籠，心理思想的牢籠。( A : 2004/08/15 )**

### 討論

在音樂休閒體驗中，研究參與者參與歷程受到啓蒙時期學習、個人因素、原生家庭、同儕力量、重要他人、宗教力量、社經背景、環境因素的影響。

音樂休閒體驗歷程啓蒙時期，研究參與者 B、C、E、F 幼兒時期受到父母安排而接觸音樂，在此時期學習呈現被動狀態，相反的自發參與的 A、D 反倒能珍惜學習歷程，對自我的要求和所花費的精力及時間也比較多。然而，研究參與者多在國、高中，漸能體會音樂對自己的影響，從被動轉為主動接觸音樂，接觸音樂是由於內在動機的驅使，也更能達到休閒滿足，享受其中。

音樂休閒體驗的關鍵重要接觸時期主要是在幼兒時期，研究參與者表示把握學習的關鍵期，對個人往後的音樂休閒生涯有關鍵性的影響，此時期家庭的鼓勵和學校音樂教育的功能不容忽視。

黃慧雯(2002)研究發現親子關係，一種安全、平等和能夠親近表露的親子關係有助於個人發展其自我統合，對於未來的生活方式與目標有明確的選擇。

家庭在研究參與者休閒體驗歷程扮演重要的角色，家人的支持與否，是研究參與者在音樂方面成長的動力來源，在目標發展、自我統合和自主性的發展上都有莫大的影響。B 也透過音樂建立親子關係，拉近彼此的距離。

研究參與者表示音樂休閒體驗成爲同儕的互動、團體隸屬感，人際成長，相互學習的橋樑。使個人在團體中更有能力朝向目標發展，運用溝通的技巧，個人與團體音樂興趣契合，更有信心面對不熟悉的環境，有機會結交朋友，建立友誼關係，在音樂團體中更能被接受與尊重。

楊淑娥（1996）研究顯示大學生參與社團與否及參與程度與大學生的社會心理發展有所關聯。黃慧雯（2002）研究結果顯示，大學生的社會活動經驗可以有有效的預測自我統合狀態。研究參與者透過音樂性社團參與提供機會促進自我統合，藉由參與音樂性團體和興趣相投的成員一同參與音樂休閒活動來認同自己。

在音樂休閒體驗中，教師扮演重要他人的角色，專業、認真、了解學生需求的老師，在個人音樂的開啓、誘發、引導、支持、創造上，功不可沒，老師是音樂休閒體驗歷程中扮演重要的指引角色。

宋婉萍（1997）的研究指出個人對所信仰的宗教音樂有主觀的偏好，也可能對宗教相關的種族文化脈絡有所偏好。個人透過音樂來感受、體驗、讚頌其宗教信仰，更能受到感動。

音樂常被視爲貴族休閒，有錢人才玩得起的東西，研究參與者有四位成長過程家庭給予支援而受到較佳的音樂教育訓練，然而個人自發性的探索、追求、尋找資源，仍有機會接觸音樂；但仍潛藏一個事實是，音樂伴隨經濟發展的產物，當社會發展到穩定成長的階段，藝文素質的提升始被重視。

在音樂休閒體驗與自我統合的歷程，是透過家庭、學校、社會等因素使個體從中建構一個統一的人格。江南發（1991）指出，自我統合是一種積極性與消極性要素的完形（configuration），這些要素發揮作用去構組個人的經驗及詮釋在世界中的自己，使自我完形保持結構統一的人格，它是由連續整合天賦遺傳、能力、重要的統合、有效的防衛、成功的昇華作用、及符合一致的角色而成的完形構造。音樂休閒體驗歷程，是一連串個體和生命經驗的重疊，是有主題，和環境有互動、有對話。自我統合是人格發展的核心，也是人格成熟生活適應的標誌，是透過原生家庭、同儕、重要他人、宗教、社會、環境各方面的陶冶逐漸形成的。

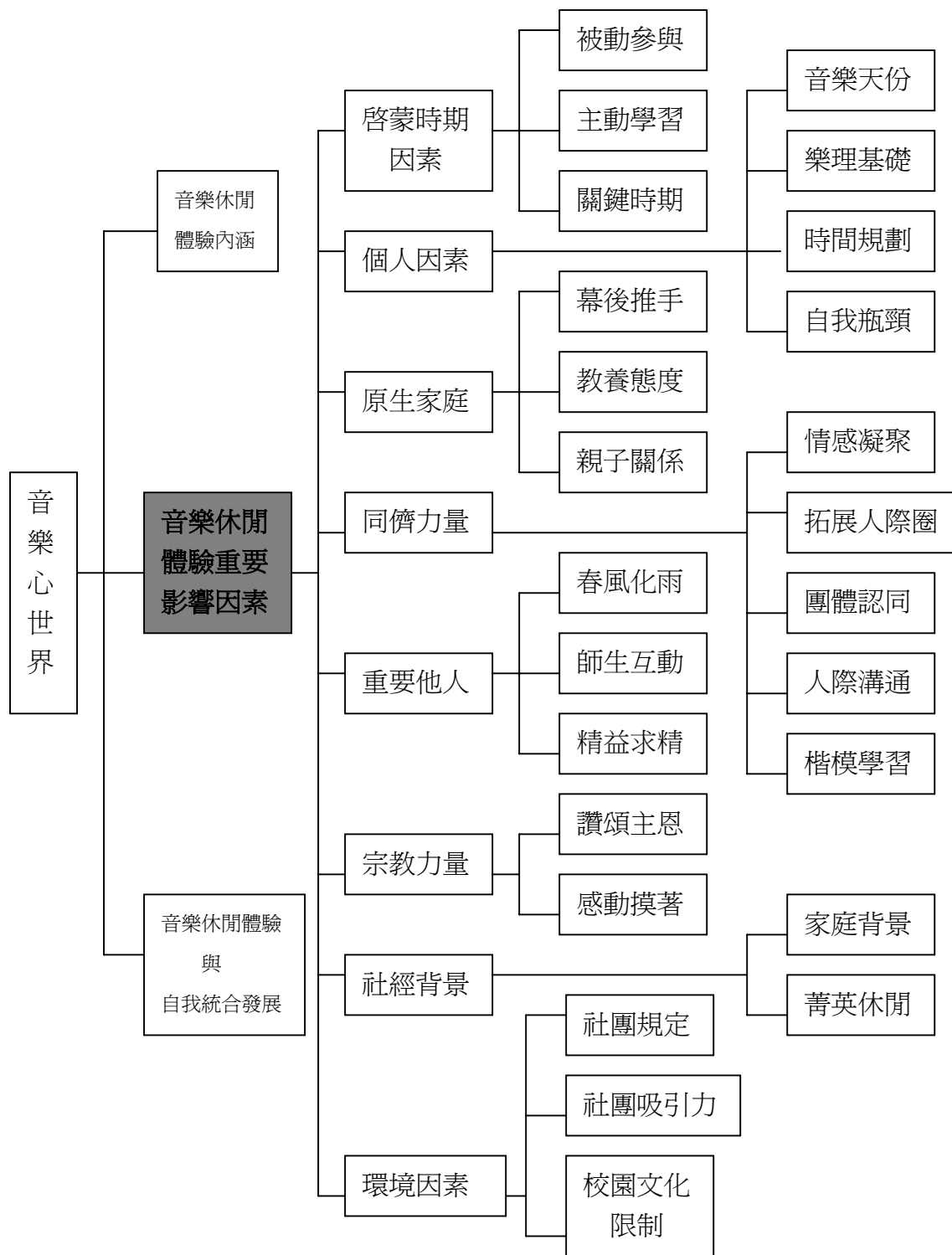


圖 4-3 音樂休閒體驗重要影響因素分析圖

## 第四節 音樂休閒體驗與自我統合發展

研究參與者透過音樂休閒體驗對自我統合產生影響，分別從個人認同、社會認同以及角色認同方面加以說明，並整合說明音樂休閒體驗對研究參與者自我統合的全貌及其和生命歷程的連結。可參見圖 4-4 音樂休閒體驗與自我統合發展分析圖。

### 壹、個人認同

在音樂休閒體驗歷程中，認識自己、自我評估，體會自己有別於他人，音樂成為個人特色之一，透過音樂發現自己內在的特質、獨特性與優越性。

#### 一、透過音樂認識自我

A 上大學後，體認吉他已成為自己不可或缺的精神生活糧食，從中得到許多快樂滿足，創造的可能性，從音樂休閒中更加認識自己是一個什麼樣的人。

**上大學以後，就逐漸知道自己，知道自己真的很喜歡音樂，然後自己真的是可以拿吉他，就是為自己帶來很多的快樂跟可能性就對了。(A：2004/07/08)**

評估自己的能力，我能做到且我能做好。具有音樂能力，自我評估自己的表現，不僅只表現出音樂能力，也形成個人認同的中心。

**不在音樂討論，反正我這個人也就是一個人，不會怎麼樣，可是我在音樂這個方面很厲害。(B：2004/07/22)**

#### 二、音樂展現個人獨特性

A 發覺在所組的音樂性樂團中最能表現出自己的特色、個性，具有真實自在的感受。

**發覺就是在樂團裡面，我是在這個樂團方面，我最能表現出自己的特色來，就是我最能表現出我自己的個性出來，但那一個個性不是耍酷或什麼的東西就對了，可是我覺得在裡面我就是非常自在的。(A：2004/07/08)**

B 認為每一個都有其獨特性，而自己的特色是在音樂方面表現特別突出，受人稱讚佩服，對音樂也特別有濃厚的興趣。

**我在音樂這個方面很厲害，我覺得大家就是很敬佩，就像我很敬佩誰投球投得很厲害。...就是從事音樂的話...就會覺得你真的很厲害，或你真的很厲害。...像我大學同學，大家都有她們厲害的一方面。可是我對這件事情【音樂】特別有興趣，就是特別有興趣。( B：2004/07/22 )**

Erikson 提出個別性，是指個人在意識上有著自己的存在是一個獨立的，個別的，實體的感受。

### 三、音樂能力的優越感

B 在同儕中音樂能力，學習能力都比他人強，形成自我優越感。

**高中是你本來就比人強，你學樂器又比別人快。 也算是一種優越感吧！( B：2004/07/22 )**

**如果在 【社團】裡面，算不錯吧！因為我在各方面比較平均，我覺得我這個人就是學習能力還不錯 我如果學一個東西，或做一件事的話，大概可以比一般人好。 人家一聽就是了不起，可是就是能在一般水平之上一點，譬如說一起學東西就可以學得快一點 ( C：2004/08/05 )**

個人認同是指個人的行為和自己的思想一致，研究參與者清楚的了解自己所具備的條件、能力，知道自己的需要、喜好、動機，並根據自己的了解建立生活的理想和目標，在自己理想的引導下去追尋實現的既定目標。個人認同的人生活是有理想的，行為是有方向的，認識自己能做什麼？不能做什麼？了解自己該做什麼與不該做什麼，對環境的適應力較佳。

Marcia ( 1980 ) 提出個人認同是一種自我結構 ( self-structure )，一種個人的驅力、能力、信念、生活經驗等內在自我建構而成的動態組織。這種結構發展得愈好，則個人愈能察覺自己的獨特性及與他人的共同性，愈了解自己的優缺點，而能在這世界上開創出自己的道路 ( 引自江南發，1991 )。透過音樂休閒體驗，研究參與者體會到自己擁有音樂條件、技能，成為表現自我獨特性的最佳方式，有別於他人，在音樂能力上超越他人，形成自我優越感。

## 貳、 社會認同

透過在音樂休閒體驗的社會互動過程，個人在音樂活動中的社會地位，隸屬團體來界定「我是誰」，產生社會認同。

### 一、 音樂表現受他人正向評價

A 從同儕及音樂指導老師正面的回饋與鼓勵中，獲知自己在吉他方面的表現，從中更了解自己的特色，覺察到音樂最能夠突顯自己的獨特性。

**【A 的朋友】就有跟我講說...就是妳要一直玩音樂喔！就是她【A 的朋友】有跟我講這是妳最大的特色，她【A 的朋友】叫我要堅持下去，我說喔！其實這一句話會一直記在我心裡面就對了！因為她是第一個...這樣跟我說的人...彈吉他的話，我...就會有一種活力吧。...每一個吉他老師，都說我彈吉他的樣子不像一般女生的，就是很有衝勁的感覺。  
( A : 2004/07/08 )**

由此我們可知 A 透過音樂優異的表現，有別於他人，由於他人的肯定，聯結於自我特定的印象，肯定自我的獨特性。

B 用音樂來表現自我，有別於他人，透過音樂表現突顯個人特色和創意的一面。因為音樂表現的突出，吸引他人的目光，受到大家的贊同且自我得到正面的回饋、肯定。

**可是因為你是音樂，你用不一樣的方式表現出來，大家就覺得，歐，酷喔之類！而且我覺得蠻炫的，就是自己覺得蠻有創意的。然後，又可以受到大家的贊同，所以我覺得玩音樂還蠻有趣的。就是你這樣會吸引人家的目光，那是一種就是你真的很不錯，人家才會佩服你。( B : 2004/07/22 )**

C 因為有彈琵琶這項音樂才藝，在同儕中顯得出眾特別，成為人人稱羨的才女。

**而且到現在跟人家說我會彈琵琶人家就會覺得哇！就是比較特殊一點啦！( C : 2004/08/05 )**

受到他人的賞識，是 D 持續的動力。

**我會一直想要練下去。...其實我進高中有些人跟我講，有些人講說，他都覺得怎麼拉，他都覺得我拉得很好聽。( D : 2004/08/09 )**

D「跟人家講我是大一，人家不相信，我才大一而已，大一，你真的是大一嗎？你真的不是大三或大四嗎？」( D：2004/08/09 ) 當上國樂團團長，完成不可能的任務，大學社團音樂比賽榮獲第一名，締造佳績。

F 音樂上的表現受到老師的肯定。

高中發現自己有音樂的才能，就是也有音樂班的老師說可以讀音樂班，豎笛老師也說我走音樂會蠻好的。( F：2004/08/18 )

## 二、意外彈奏表現贏得讚賞

B 原本身藏不露，意外的表現贏得同儕的讚賞，從此對鋼琴有較高的興趣。

我後來高中的時候，原本也不覺得會彈鋼琴怎麼樣，可是後來就是有一次國樂練習啊，他們【高中同學】就說：「你會不會彈」。我說：「我會彈啊」！後來我就隨便彈一下，每個人都嚇到，人不可貌相之類的。天阿，彈鋼琴這麼有力，而且後來就是比較彈得比較有感覺，就真的還蠻喜歡彈得。在國樂社練習，就是休息時間，有鋼琴，大家在那邊玩，然後這個東西，我還不錯，好阿！我來彈一下，我就隨便彈一首，然後就嚇死很多人。( B：2004/07/22 )

## 三、音樂表現酷炫認同標記

時下的年輕人，喜歡營造酷炫的感覺，由於 B 擅於各種樂器，能做不同的搭配表演，給人感覺特別的「酷炫」。

玩國樂比較遜，玩國樂比較遜之類的，可是當你在玩其他樂器的時候，就像你在玩西洋樂團，然後再把國樂拿出來，大家就會覺得很炫，譬如說你拿個電吉他來 SOLO 國樂襯底之類的，大家也會覺得這樣很炫。( B：2004/07/22 )

符號是一種重要的認同，A 玩熱門音樂，從外觀上給人搖滾酷炫的感覺。

其實玩熱音，我常會有一個想法，就是讓自己從外觀上給人一種，「你是玩音樂的人的感覺，尤其是玩搖滾樂的那種感覺。( A：2004/07/16 )

從音樂中感受他人對自己的印象，及自我對音樂熱愛的程度和執著的態度，形成特定的自我印象，認同自我是一個音樂狂樂者，成為特定的認同標誌。

別人看我玩音樂，其實就是有點兒瘋狂，通常執著於玩樂團的人通常都會很瘋狂，因為有了那一份執著以後，然後就是會給人有一種很瘋狂的感覺。我自己看我自己玩團，也是有瘋狂的感覺。( A：2004/07/16 )

#### 四、音樂表現獲得成就自信

B 在音樂方面的能力，能夠得心應手的，音樂表現能夠引起大家對 B 的注意，且受到他人的讚賞。

我就是這麼厲害，真的是這樣，真的是這麼厲害啊！學什麼就是我一學就學會了。沒事我就玩樂器。也彈得還可以。就是你這樣會吸引人家的目光，那是一種就是你真的很不錯人家才會佩服你。( B：

2004/07/22 )

C 因為音樂表現突出，在社團同儕間，受到肯定，因而增加自信，在音樂中成長學習。

在我們社團我應該算是。就是算還不錯，她們就會覺得學姊很厲害啊。我覺得我自己是有慢慢有一點愈來愈有自信，因為自己學到的愈來愈多嘛。( C：2004/07/31 )

我覺得我的個性是需要人家賞賜的個性。就是有人跟我說，你不錯，我的自信就會慢慢起來。( C：2004/07/31 )

清楚自己的優點和缺點，了解自己各方面的能力。C 擔任音樂性社團幹部，過程中淬練，成長，建立自信。

大三那一年，沒有人會告訴我說你該怎麼樣、怎麼樣了，所以我變成必須自己去想很多事情，也慢慢去了解自己的想法究竟是如何，然後也有些機會指導別人，還有一些機會要在公開場合講話，其實整個讓我變得較有自信。在【社團】當副團的一整年，是我成長最多的一年。就是整個心態上，我覺得有時候是不知不覺，你經過一些事情之後，就會有一點改變。我覺得最大的一點是，我變得比較有自信。( C：2004/07/31 )

C 個性比較內向，在人群中不喜歡突顯自己的角色，但因為音樂表演獨唱的經驗，自我突破，受到大家肯定，建立自信。

solo 過幾次啦！其實我是一個膽子蠻小的人，我還蠻容易怯場的，我覺得每一次，你就是要強迫自己去作一些你可能作不到的事情，那做過之後就覺得好像膽子大了一點，我大二 solo 那一次也是出錯唱不上去，可是就是要很鎮定，我媽說那次看完就很感動，因為她蠻了解我的，她覺得我能夠站在台上，對大家唱歌，是很不容易的一件事，所以她從此就更支持我參加 【音樂性社團】，她覺得改變蠻多的。( C : 2004/07/31 )

F 在音樂方面的獨特天份和能力，使其成為樂團的領導者，受到他人的肯定，讚美，從中得到成就感。

就是比別人多一項才能，從小，從高中，然後人家就會覺得，你怎麼這麼厲害。也不會覺得很驕傲，可是就會覺得很高興，別人沒有，然後你有。該怎麼解釋，反正就是覺得很喜歡這項才能就是了。在管樂團裡面其他人沒有那麼厲害，你就變成要帶領人家，要教人家。大部分的人都會覺得你很厲害，有得到成就感，得到很濃厚的成就感 ( F : 2004/08/18 )

## 五、優異表現受到專業肯定

F 音樂表現優異在社團中受到音樂專業同儕的肯定。

學妹說我很強，是天才之類的。其實我後來在 【F 就讀的大學】管樂。...然後那一次剛好坐在音樂系學姊旁邊，吹完以後學姊突然跑過來問我，因為其實大家都不太認識，學姊問我，你是音樂系的嗎，是哪個學校？( F : 2004/08/18 )

D 參加音樂性比賽，受到專業老師的肯定，甚至覺得有潛力成為一個專業藝術家。

大一比賽，省賽的時候，老師說我音色拉得很好，樂曲詮釋的很對。有一個老師說我很有潛力，有成為專業藝術家的潛力。( D : 2004/08/09 )

D 表現和科班生一樣優異，受國樂界的認同，邀請參加比賽或表演伴奏。

其實我也不知道為什麼這些人會知道我是誰？吹唢呐的學姊 ...我要伴奏，你可不可以來幫我伴奏，要伴奏，要伴什麼，胡琴啊！好啊！就這樣就答應了。我大一上還有伴一個吹笙的學姊，吹笙的獨奏會，那時候也很神奇，因為他找了四個胡琴，三個人是科班的，而且是相當強的科班的。( D : 2004/08/09 ) 唯讀 D 是非科班的。

不過聽說有一些老師也知道我是誰，讓我很傻眼，就是一個 【某大學】的胡琴老師， 【某大學】的胡琴老師很多人都知道我是誰，讓

**我覺得很傻眼，音樂我有國小同學唸文化，那他的老師，他的老師我不知道是誰啦！他的老師知道我，為什麼，他為什麼會知道我，那個常拉高胡，男生，叫做        。我沒有給他教過，我在台下看我他表演，沒有跟他講過話。（D：2004/08/09）**

D 在音樂方面表現優異，在國樂界，甚至受到專業音樂家的肯定。使得 D 對自我在音樂方面的表現更有信心，也因而自我期許精益求精。

社會認同是指個體的行為思想與社會，自我為社會評價的結果，自我與社會環境在自我統合的的形成及之後的維持相當重要。主要是自我是在社會脈絡下發展的，自我統合的發展依賴自我從其所屬的社會環境中接受到認可和支持的品質而定，支持性的環境，使個人在複雜的角色中發生效能。個人和重要他人及社會制度的交互作用，是自我統合的力量的來源，交互作用幫助自我積極性認同的獲得，促使個人建立穩定的自我統合。

### 叁、角色認同

生活中的不同情境，個人扮演不同的角色，透過生命過程中的不同脈絡，透過在音樂休閒體驗中，扮演的角色，產生角色認同。

#### 一、音樂中的性別刻板印象

社會對男性行為與女性行為的評價與期待，稱為性別角色，個人心理上對自己以及對他人性別角色的主觀認同，則稱之為性別認同。兩者皆為社會化過程建構和期待的標準。

性別角色的重要性在於它提供了不同類型的行為模式；自己的表現合乎性別的行為模式，才能從他人的認同中肯定自我的形象和自我的角色。在傳統社會中，人們都認為男生的行為舉止要像個男生，女生行為舉止要像個女生，若行為舉止和其生理性別不符合時，會受到有形無形的壓力。

而在音樂方面也有部分性別上的差異，可能來自於先天生理條件的不同。

**一般生活中間，女生會比較學音樂，事實上演奏家、音樂家都是男生。**

還是男生，我覺得像打弦樂來講，我覺得是手的問題，要走演奏的路，男生先天上就是比女生好。還有拉大提琴，那個力道，其實女生力氣不是很大，你沒有辦法表現出樂曲的張力。所以那個張力就不夠，所以其實也是男生就比較吃香。拉琴，肺活量應該也是。( F : 2004/08/18 )

在性別刻板化的之下，女性且常常低估自己的能力。而男性往往因為傳統男性角色獲得比較多的發展空間，但也往往成為一種負擔和責任。

我妹問我說為什麼音樂家或是演奏家都是男生。我覺得那也是，主要是因為女性給自己扁低。我覺得女生常常會自己將來後要結婚...開始漸漸...不會要繼續發掘才能，在家裡，很甘心在家裡相夫教子。所以我覺得自然而然，看起來男演奏家比較多，可是之後像我們這個年代可能大家女生不會這麼想，所以我覺得以後女演奏家應該也會愈來愈多。但是在一般生活裡面會覺得女生學音樂比較多。( F : 2004/08/18 )

C ( 女性 ) 表示，男性因為先天上在聲音上的條件，就有別於女生。但因為一般人的刻板印象，認為唱合唱的男性，較具有女性化的特質，容易招致「娘娘腔」的污名，特別是男高音。

唱歌的方式不一樣，像男生有真聲假聲，其實女生也有可是不明顯，男生就會很明顯，大部分都用真聲唱，可是如果是假聲，就會完全轉假聲，可是女生通常是混在一起，低音的時候，真聲比較多，假聲比較少，然後到高音的時候，用假聲比較多，真聲比較少。我覺得在音樂這個領域的角色認定上其實還是會，給人感覺，比較女性化，就是學音樂這件事。像合唱團，其實招男生還是蠻難的，而且合唱團裡會有一些男生就是，讓人家覺得比較娘娘腔，像 Gay 那種，尤其是 tenor。我覺得有，大部分的合唱團男生還是會有比較女性化的特質。( C : 2004/07/30 )

但 E ( 男性 ) 卻認為，那只是一般人對於唱聲樂男生的偏見，E 舉例三大男高音的表現就是非常英雄式男性特質的表徵。

我不知道一般人對聲樂和合唱了解有多少，譬如最極端的例子，三大男高音，它們是非常英雄式的男高音，其實那只是認知上的問題，我自己是不會這樣覺得。而且你去看歌劇上的角色，之猛勒！很多被塑造成英雄的形象或風流倜儻的形象，尤其是男高音有一件事情會讓中音長跟男低音非常羨慕就是男中音在歌劇裡面常常是當漂亮的小丑，搞笑的。但

是男高音常常是王子。( E : 2004/08/14 )

在社會化過程強調女性溫柔，體貼特質勝過於陽剛、獨立的特質。A ( 女性 ) 因為玩熱門音樂，屬於重金屬的音樂，而「**被認為是很炫的人，因為女生沒有人**在聽這種【搖滾音樂】東西」。( A : 2004/07/08 ) 搖滾音樂向來被視為是偏男性屬性的音樂。部分的男性同儕因 A 的音樂表現突出而受到威脅，在性別的刻板印象下不期望女性的表現凌駕其上，因而貶低壓制女性的能力。

**男生不喜歡女生就是在他自己很在意的項目比他厲害，男生很討厭這樣的女生，我那時候就有深刻的體會。 其實真的是這個樣子，就是女生表現到某一個水準，就會覺得，好了妳夠了，很好了，就這樣子。就覺得很好了，就是會比較低的眼光去看妳，用低的門檻去看妳。**( A : 2004/07/08 )

然而 A 卻透過玩熱門音樂能使女性有所挑戰，跳脫女性傳統主流價值的束縛，發展自我獨立、獨特性，肯定女性的能力。

**我自己也會想說，其實剛剛講到女性主義，我希望，因為我剛好興趣這樣【喜歡搖滾音樂】， 剛好跟男生喜歡的一樣，我會希望自己做得比男生還好。真的很希望，我常常會覺得說，你不要看扁女生了。**( A : 2004/07/16 )

且因為 A 在電吉他的表現突出，反倒是受到他人的肯定。

**其實通常聽到的人都會很訝異啊！因為畢竟會覺得說女生玩團好像很少見，而且其實我講一下搖滾地下樂團的生態好了。其實，女吉他手非常的少。就是女生玩電吉他更奇怪了。 她們很訝異嘛。然後反正就是形容就不外乎，哇！好厲害**( A : 2004/07/16 )

## 二、參與音樂社團多元角色嘗試

C 在校內音樂性社團擔任副團長，負責音樂行政事務，且音樂能力比團員佳，帶領團員在音樂方面的學習成長，扮演一個領導者的角色，相反的在校外的社團，因成員多屬社會人士，且在音樂方面的實力強，成為 C 學習的對象。C 無論在校內社團是一個領導角色，或是校外社團是學習者角色都樂於嘗試接受不同

角色且盡心盡力做好角色任務，而有不同的收穫和成長。

我覺得在外面的團，跟在 **【音樂性社團】**，我覺得還有這個團，就是說因為我扮演的角色不一樣，在 **【音樂性社團】**我扮演的是 leader，不管在音樂上或在行政上，那我的責任都比較重，可是在外面的團我是最小的，對，她們都已經畢業，最大大概大我八九歲。大家實力都很強，就是在音樂上我也比較不會，負擔吧！甚至我可以感覺我可 follow 她們，而不是大家都 follow 我 因為在 **【音樂性社團】**裡面，我算是差不多，就是帶著大家唱這樣子，然後，我覺得這樣很不錯，因為在兩個團裡面，感覺是不一樣的。( C : 2004/07/31 )

在音樂休閒中能夠認識自己和別人，扮演好領導或被領導的角色，擁有自我獨特的領導風格。

C 擔任音樂性社團副社長，是大學三年中學習成長最多的一個階段。

C 在 **【社團】**當副團的一整年，是我成長最多的一年。( C : 2004/07/31 )

D 擔任樂團指揮，帶領樂團在音樂方面的表現，漸入佳境，透過合奏呈現出音樂之美，D 從中得到成就感。

你帶整個樂團，你就可以看到整個樂團帶起來。第一個有成就感你帶整個樂團，第二個也很舒服，最後你真的聽到，合奏很好的樂團，你會很舒服。( D : 2004/08/09 )

像我高二開始當學生指揮，高二開始當成功學生指揮，那時候開始練指揮，一開始指揮當然是很出錯啦！因為我四拍都指不好，我四拍指一指會亂，四拍指一指會亂掉，可是到大學之後，一直慢慢練，就愈來愈穩。可是開始試著去帶一個樂團，帶一個樂團有個好處是你可以同時看到很多人起來。( D : 2004/08/09 )

F 擔任音樂性社團首席，負責聯繫音樂行政事宜，及教導學妹樂器。

好學姊風格。...反正就是慢慢帶。我的主要方式是跟她們成為好朋友。..我在帶音樂的時候她們乖乖的，可是平常就是跟她們比較好。...那時無形之中的，實在不知道，其實一開始還蠻得心應手，我除了是豎笛首席，我也是樂團首席，整個樂團是我負責。( F : 2004/08/18 )

D 認為「指揮算是樂團的靈魂的人物，指揮很重要是要去安撫成員的情緒，

**要讓團員感到很放心」。**（D：2004/08/09）

D 表示現在主要的身分是一個大學生，課業為生活的重心，然而在音樂休閒中扮演的角色確彷彿是一個演奏家。且表示只要用心，每個人都能成爲一個演奏家，呈現出自我特色的音樂表現。

**重點是你角色會互換，角色會改變，就是你可能平常是一個課業很重的學生，可是你在音樂，就像老師講得，每一個人都是演奏家。人人有心，每個人都是演奏家，如果你可以演奏出來屬於你自己的東西。**（D：2004/08/12）

## 肆、生命追尋

音樂休閒體驗，從大學時期過渡到成人時期，研究參與者期望將音樂休閒的興趣和方向帶到成年，將音樂參與成爲休閒生涯。

### 一、音樂成人世界的體認

A 從音樂打工經驗，體認到音樂專業環境的困境，了解到音樂生態現實面。  
**因為其實你...因為...夢想之類的，以後要以音樂維生的夢想，那種東西，當你踏進去之後，你就會發覺不是那麼容易。我現在就有這種感覺，一些像那種創作樂團，你還是要做一些芭樂歌【商業取向的作品】，再唱你的歌，慢慢再把你的音樂推出去。**（B：2004/07/22）

D 音樂打工的經驗，體認到成人社會的現實面。

**會讓我有一種感覺，這裡不是學校，沒有人會包容你，如果你表現不好人家可以直接說不要你，就讓我有一種到社會上的感覺。**（B：2004/08/09）

### 二、音樂成人世界的學習

C 參與校外音樂性紹團，從成人世界學習到期處世方法，態度，有很大的收穫和學習。

**我覺得外面的團果然跟大學的團是不一樣的，整個水準，因為大學團畢竟還是良莠不齊，可是像我去外面這個團 我覺得有助於我整個的提升。而且她們裡面，因為她們已經在社會上了。 所以她們在裡面作一些音樂行政的工作，也給我一些影響，像這次這個音樂營，就是透過她**

們，我就是參加這個幕後的工作，我覺得自己也透過學到蠻多的。( C : 2004/07/31 )

從校外社團和社會人士接觸學習到處事的方法和態度。

他們當然是比較會做事，你也可以從他們做事的方法上看出一些學生團看不到的東西。譬如說人際上遇到某些狀況，或是音樂上遇到某些狀況，應該要怎麼講，會比較讓人有信心，會比較讓對方比較能夠了解，讓對方比較能夠容易改善，或者是，總之還是一個了解的問題。( E : 2004/08/4 )

### 三、打造音樂希望工程

A 對音樂的執著，未來規劃組一個很頂尖的樂團，走創作路線，產出獨具一格的音樂。

就是自己組一個很棒的樂團，然後創作出自己很喜歡的音樂這樣子。然後弄出不一樣的東西來。現在我就是很堅持。( A : 2004/07/08 )

音樂休閒參與是 A 大學生活目標，主要生活的重心，音樂帶給 A 莫大的快樂和無限的可能性。

上大學以後，就逐漸知道自己，知道自己真的很喜歡音樂，然後自己真的是可以拿吉他，就是為自己帶來很多的快樂跟可能性就對了。( A : 2004/07/08 )

音樂成爲 A 大三大四生活的重心。

我有想說，自己大三大四，除了學業之外，第一個就是把樂團，之前可能還有很多拉里拉札的東西啊。那就是讓我時間都變的很少。然後就一些是非去不可的以外，我就都是選擇放手看看，然後就是專心的玩團這樣子 認真的說玩這種搖滾樂團，地下樂團，大學時代是黃金時期，是真的是這樣子阿，妳壓力很少嘛，那也沒有什麼賺錢的壓力，或是妳要研究所 弄論文什麼的 要利用這時候好好發展。( A : 2004/07/08 )

音樂成爲 C 主要的休閒，並不會朝專業發展，單純享受音樂的樂趣，朝職業發展的限制多，可能會磨滅對音樂的熱情，純粹當興趣，細水長流。

我一直就是沒有說會覺得把它當成是我未來的職業，我會一直跟她有所接觸，可是可能就是一個興趣吧！算是我的休閒活動。就是不會把它當成職業，我沒有想過把它當成正職。我覺得一旦我把它當成正職，就不會那麼喜歡它了。( C : 2004/08/05 )

E 期望能夠朝向音樂專業領域發展，擔任音樂性教育老師，或合唱指揮，發展自我特色，合唱和器樂老師。

很可能就要走教育的方面，當然教育方面最有保障的還是學校老師，不然就是你要當合唱團指揮。其實我的想法非常的普通，其實就音樂上來講，我蠻希望組自己的團，能夠接觸到器樂的東西，國內的指揮能夠搞定器樂的其實很少。合唱跟器樂是不一樣，能夠把合唱跟器樂都弄好的，其實是非常非常非常得少。因為覺得這是個可以努力的方向。假如說我要繼續下去的話。最好是可以進入器樂，找到自己真正能做的東西，台灣沒有的，然後把它做出來。（E：2004/08/14）

B 完成學業，加強英文能力，音樂沒有保障，音樂環境變化萬千難以捉摸，走音樂幕後工作。

我一定會完成學業，然後把英文弄好，這樣以後，就業才沒有問題。如果可以用音樂走的話，那一定是走幕後工作，那現場表演的團體之類的。走後製的東西，因為我的樂器都很炫，所以就是可能當人家演唱會的特別來賓之類的，跟其他很多樂團都有，就是他們可能有時候來看我們表演，大家都有連絡的方式，然後，慢慢得打響名氣，然後，就是不然就是做後製，幫人家錄什麼東西啊！然後，通常應該是，我覺得到目前去，是一個很困難的事情，真的作的時候說不定你不喜歡，幕後，有機會，可以多做一些幕後的事情，我覺得要長遠之計來講，就是這樣子。（B：2004/07/22）

目前大一的 D 希望朝音樂專業發展的計畫，藉由音樂專業教育的訓練，來提升自己的音樂能力。

**【某藝術大學】還有進修學士班。其實，搞不好我去唸進修學士班，【某藝術大學】的進修學士班還不錯，裡面的師資也不錯。（D：2004/08/12）**

C 經過大學三年的洗滌，本身音樂、語言方面的專業才能，加上人際網絡，對未來有自信能夠學以致用。

我覺得一方面是我的專業領域，就是英文、日文、還有透過合唱我也認識蠻多人的，那這也是我的一個，我不知道說是武器嗎？就是一個優

**點，就是人際關係嘛！那我覺得經過三年後，我覺得我更能夠就是有自信，然後可以去發展我的人際關係 我覺得說培養出自信之後，我是不會非常擔心以後的，我的武器，就是人際的協調關係，加上我專業能力。**  
( C : 2004/08/05 )

#### 四、從音樂創作中自我反思

A 透過音樂創作，反省生活的點滴，透過音樂自我反思。

**就是我在寫詞之後，我才發現，這一方面，我可能不對或這怎麼樣的，我覺得是促進反省的東西吧！** ( A : 2004/08/15 )

#### 五、透過音樂彩繪人生

B 擔任街頭藝人表演，透過音樂表演和觀眾互動，觀眾隨著音樂起舞，豐富社會藝術人文氣息，使自己和它人都能夠享受生活，透過音樂彩繪人生。

**像是譬如你在路上表演，就拉華爾茲，他們就在路上表演之類的。就是那種，讓這個世界沒有很呆板，因為都走一類組的，總是要有一些浪漫情懷，對國家社會 我覺得這很好啊。** ( B : 2004/07/22 )

#### 六、感同「聲」受

曲子在個人生命的過程中發生作用，讓聲音進入個人的生命，人格對音樂產生認同，產生想法。

**讓這首曲子在你生命的過程中發生一點作用，他說，想辦法讓這首曲子進到你生命，然後讓你有一點，在你的人格上面對這首曲子產生認同，然後進而產生想法，可是這樣要達到這樣的目的是你要把整首曲子全部練完，因為你要練到一定得程度。** ( D : 2004/08/09 )

#### 七、「琴」定生涯

A 對音樂的執著、喜愛，期望能在音樂方面有更好的表現，朝創作路線發展。  
**希望自己成為一個比較多元的吉他手 組一個很棒的樂團，然後創作出自己很喜歡的音樂這樣子。** ( A : 2004/07/08 )

A 期許自己能夠堅持音樂夢想，不會因為職業因素而放棄音樂。

**我也是希望一直堅持下去，我並不希望自己變成說...譬如說，出去工作，或者是考研究所就變得和我現在團員面臨的處境一樣，就這樣放棄了，這樣**

子，那我只是想要避免。( A : 2004/07/08 )

音樂參與成爲休閒生涯，C 不會輕易放棄音樂的夢想，會一直堅持下去。

**我不會放棄它【音樂】！我還是會一直保持有這個興趣這樣子。**

( C : 2004/08/05 )

## 八、音樂「新視界」

透過不同性質的音樂，有不同的思維和詮釋，以一個寬容，欣賞的態度，面對人生，開拓人生視野。

**促進一些新的思維吧！然後就是會常常聽一些不同的音樂，就是音樂是由不同的人來詮釋...反正就是像是那種拓展視野吧！也是算增加自己的包容性吧！其實我自己這個人很希望別人能夠帶著包容的心。( A : 2004/07/08 )**

## 討論

透過音樂休閒體驗，研究參與者經驗到完整性，整合兒童時期中所完成的我，和未來希望中的我，及他所認識的自己和別人看到的、期待的自己當中，感到一種日益增加的連續感。在大學時期，研究參與者會面臨到的兩個統合的問題，「我是誰」、「我將如何進入成人世界」。能夠了解自己過去和未來的人就能成功的回答問題，而研究發現，研究參與者確實透過音樂達成自我統合的目標

研究參與者在音樂休閒體驗中意識到自己的獨特性，潛意識追求音樂休閒體驗連續性，並與其所屬的音樂團體維持凝聚力，產生自我統合，也呼應了 Erikson 的想法，統合的內容是包含個人、社會認同。

研究參與者在音樂休閒體驗中，透過人我之間的互動學習，與他人接觸的方式，反應出自己如何看待自己，形成自我印象，自我表現。在音樂休閒體驗中發掘自我的獨特性，擁有音樂的特殊能力，成爲個人特色之一，展現與眾不同的優越感，當研究參與者重視此特別的認同，及顯示出他人的認可，而此特性也漸趨於持續和穩定。研究參與者選擇能積極強化價值認同的音樂休閒活動，在享受音樂的過程中，也突顯的自我價值。

研究同時發現，音樂在他們的生活中成爲不可或缺的精神糧食。而正處於大學階段的學生，面臨工作生涯的抉擇，在音樂愛好與專門學科領域間產生兩難，部分試圖轉向音樂專業發展；但是音樂專業領域職場的侷限性也形成個人的不安定感，即使音樂是其最喜歡從事的活動，也無法將其視爲「謀生工具」。部分研究參與者認爲音樂休閒是他們「一生的伴侶」，會一直持續，但是並不把它當正職來看，這樣也更能享受其中。而若能將理想與現實結合，將音樂融入工作中，從事教職工作，將音樂帶入學生的學習，組樂團，將音樂和專業研究工作結合，都是整合的方式，也是研究參與者的未來願景。

研究參與者在音樂休閒體驗的脈絡下，建構生命中的自我統合，從自己眼中，和他人眼中的自我，經由音樂而對自我有更多的認識、進而能夠自我評估音樂能力、產生自我印象，並透過音樂學習成長，自我肯定，在過程中反思學習，並期許自己在未來的表現，連結過去的我、現在的我和未來的我、使自我具有延續感和穩定感，並對自己有所期待，勾勒出生命的願景，透過音樂使他們在本我的核心中，對自我有深刻的體會和認識，藉由音樂自我統合，豐富生命，有更寬廣的視野，認識、體會、並進而創造音樂「心」世界。

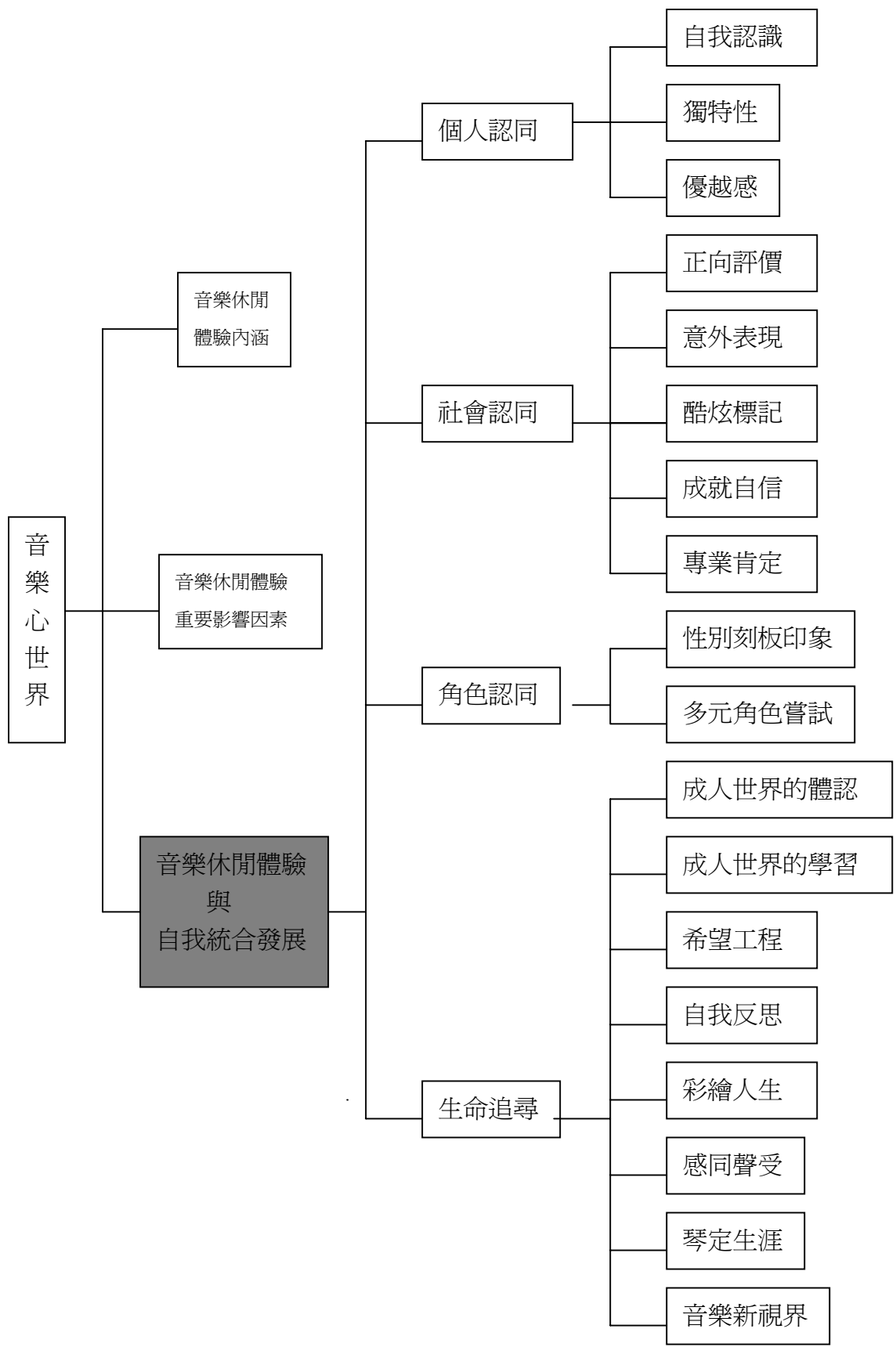


圖 4-4 音樂休閒體驗與自我統合發展分析圖

