

音乐治疗在大学生心理健康疏导工作中的运用探究

王雯铄, 戴书香

江南大学人文学院, 江苏 无锡

收稿日期: 2024年12月27日; 录用日期: 2025年2月17日; 发布日期: 2025年2月27日

摘要

在如今快速发展的社会环境中, 大学生面临学业、人际关系、就业等多重压力, 导致许多大学生产生各种亟待解决的心理健康问题。而音乐治疗作为一种有效的心理健康疗法, 其应用十分广泛。基于此, 本文旨在对大学生心理健康疏导工作中运用音乐治疗的必要性进行分析, 并提出音乐治疗在大学生心理健康疏导工作中的运用措施。

关键词

音乐治疗, 心理健康, 大学生

Exploration of the Application of Music Therapy in Guiding College Students' Mental Health

Wenshuo Wang, Shuxiang Dai

School of Humanities, Jiangnan University, Wuxi Jiangsu

Received: Dec. 27th, 2024; accepted: Feb. 17th, 2025; published: Feb. 27th, 2025

Abstract

In today's rapidly developing social environment, college students face multiple pressures such as academic studies, interpersonal relationships, and employment, leading to a variety of urgent mental health issues that need to be addressed. Music therapy, as an effective mental health treatment, has a wide range of applications. Based on this, this paper aims to analyze the necessity of using music therapy in guiding college students' mental health and proposes measures for the application

of music therapy in this field.

Keywords

Music Therapy, Mental Health, College Students

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着现代社会节奏的加快以及生活压力的增加,大学生面临着前所未有的心理挑战。中国科学院心理研究所和社会科学文献出版社联合发布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》中公布的数据显示,有 21.48% 的大学生可能存在抑郁风险,有 45.28% 的大学生可能存在焦虑风险(乔龙,符晨莎,2024)。据调查统计显示反映出大学生心理健康问题日益突出,在此背景下,寻找有效的干预措施成为当务之急。音乐治疗作为一种新兴且富有潜力的心理辅助疗法,它通过运用音乐的特殊属性和功能,能够触及人的情感和心灵深处,以非言语的方式与个体进行沟通和交流,帮助人们缓解压力、调节情绪、改善心理状态,在心理治疗领域展现出独特的效果和潜力。

2. 音乐治疗概述

音乐治疗最早发源于美国,是一种融合了音乐学、心理学与医学等多领域知识的新兴学科,是创造性的艺术治疗之一,它以音乐为媒介把人与人联结起来。由于不同文化和民族对音乐和治疗的哲学观点不同,各国对音乐治疗也有着不同的解释。但是大体而言音乐治疗是指:音乐疗愈师采用音乐的手段,通过各种音乐的体验来进行心理干预从而帮助被治疗者恢复健康(孙梦茹,2022)。总之,音乐治疗旨在利用专门设计的音乐体验作用于个体,对其生理、心理及社交方面的发展产生深远的影响,这对推动人类整体健康发展的重要性得到了专家们的广泛认同。

目前,比较常用的音乐治疗方法有三种,分别为:接受式音乐治疗、再创造式音乐治疗和即兴演奏式音乐治疗。其中,接受式音乐治疗又被称为聆听法,该方法主要以聆听为主,通过引导被治疗者聆听设计的具有针对性的音乐,使被治疗者身心得到调整,该治疗方法强调由音乐引发的各种生理或心理体验;再创造式音乐治疗也可以叫做参与式音乐治疗,该治疗方法主要是让被治疗者以个人或集体的形式参加演奏、演唱、音乐制作等音乐活动,在参与活动的过程中,参与者不仅提高了音乐水平,其生理、心理和情感同样得到了发展。这种方法不要求参与者具备音乐背景或技能,其核心在于通过音乐的再创造过程,帮助参与者表达自我、建立自信,并促进他们之间的社交互动。与接受式音乐治疗相比,再创造式音乐治疗更注重参与者的主动性和创造性;即兴演奏式音乐治疗与一般的即兴演奏不同,它是指被治疗者按自发的内心感受即兴演奏器乐的音乐疗法,它不强调演奏效果和任何专业音乐技巧,重要的是音乐对内心的投射。在即兴演奏中,被治疗者可以充分表达自我,探索内心世界,从而达到恢复健康的目的。

3. 大学生心理健康疏导工作中运用音乐治疗的必要性

大学生的年龄一般处于 17~25 岁之间,属于青少年群体,在生理方面,他们的身体机能已完全成熟且达到较好的状态;在心理方面,他们正处于心理发展的重要时期,心理状态直接受情绪和情感的影响,

为成为一个合格的社会人做准备(胡佩玉, 2024),但是由于他们通常面临着源于学业压力、就业压力、人际关系等多方面的挑战,心智尚未成熟且缺乏社会阅历的他们可能会存有焦虑、抑郁、适应障碍及社交困难等心理健康问题。音乐治疗作为有效且实用的心理疗法之一运用于大学生心理健康疏导工作中有着以下几个必要性。

1. 缓解心理压力, 激发情感共鸣

学校就如同一个小型社会,大学生不仅面临着学业重、就业难的压力还需要面对复杂的人际关系,在多重压力下容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。根据别特鲁信的理论,不同调式的音乐所用乐曲的速度不同,可分别使人产生轻松愉悦、活跃兴奋、安定镇静等不同的作用,从而调节情绪,稳定心理问题,达到镇痛、排忧、催眠等效果(汪艳玲, 2014)。由此可见,在大学生心理健康疏导工作中运用音乐治疗,正是利用了音乐对情绪的影响力,引导学生体验由音乐而带来不同的情感,帮助大学生放松心情,舒缓压力。此外,由于音乐具有独特的韵律和美感,这就使得音乐更容易与人的情感产生共鸣。适宜的音乐能够刺激大脑多巴胺等神经递质的分泌,而这些物质对调节情绪有着重要作用,能使人获得愉悦感与幸福感。因此,音乐治疗的运用可以帮助大学生缓解心中压力,激发情感共鸣。

2. 促进个性释放, 塑造健全人格

柏拉图认为“节奏和旋律有着最强烈的力量投入头脑,如果灌输的方式是适当的,他们可以采取渗透精美的心”(柏拉图, 2003)。在高校中,大多数学生都有着与音乐相关的爱好,不管是单纯的聆听还是演奏或演唱,作为一种情感语言,音乐极有可能成为表达自我的媒介。将音乐治疗运用在大学生心理健康疏导工作中,通过提供自由表达自我的平台,如即兴演奏、歌唱、舞蹈等,鼓励大学生释放内心的情感,展现真实的个性,让他们在音乐中探索自我,认识自我,从而增强自信心和自我认同感。除此之外,音乐治疗兼具了心理健康教育、德育和美育三者的教育任务,运用音乐治疗,让优秀的音乐中所传达的情感意志、精神内涵等有无意识地陶冶学生,帮助其塑造健全的人格。

3. 提供交流新方式, 提升社交能力

音乐作为一种非语言性交流工具,它可以跨越言语的障碍,在音乐治疗中,大学生们可以通过参加如合唱比赛、歌单分享会、歌手大赛等音乐活动,来增进感情、增加沟通。此外,这些活动中有些要求参与者必须相互配合、协同合作,这便促进了大学生之间的团队协作能力和社交交往能力的增加。再者,音乐治疗还能够为大学生们提供一个温馨且包容的环境,让他们用音乐的语言表达自己的内心世界,分享个人的情感和经历。这种深层次的交流有助于打破人与人之间的隔阂和陌生感,增强彼此之间的亲近感,又为他们提供了共同语言。所以,通过音乐治疗,大学生可以学会更好地表达自己、倾听他人,为未来的社会生活打下坚实的基础。

4. 音乐治疗在大学生心理健康疏导工作中的运用措施

1. 根据个体差异个性化音乐治疗方案

在大学生心理健康疏导工作中,教师需要注意的是要从实际情况出发,根据学生的个人特点、问题和需求,选择最适合他们的音乐来进行干预。所以,在开始音乐治疗之前,教师需要对每个学生进行全面的心理评估,包括了解他们的情绪状态、心理困扰的具体表现、人格特质、兴趣爱好等,这里可通过访谈法、问卷法或心理测评工具收集信息,以便能够掌握每个学生的独特情况。音乐是一种流动的艺术,C调和缓、D调热烈、E调安定、F放荡、G调浮躁、A调高扬、B调哀怨(陶功定, 李殊响, 2008)。在收集完一定信息之后,不同的学生应制定不同的治疗方案。

(1) 对于感到紧张、焦虑或压力大的学生,建议教师使用轻柔、舒缓的音乐,如巴赫的《平均律钢琴曲集》、韩国作曲家李闰珉的《River Flows in You》等等,或者是带领学生聆听专门为冥想设计的音乐,

引导学生在安静舒适的环境中, 闭上眼睛, 跟随音乐做深呼吸练习, 逐步放松身体各个部位, 可以结合渐进式肌肉松弛技术, 让学生在音乐背景下有意识地紧绷然后放松每一组肌肉群。

(2) 对于情绪压抑、需要宣泄情绪的学生, 建议教师选择能够引发强烈情感反应的音乐, 例如摇滚乐或者带有深刻歌词的歌曲。鼓励学生通过演唱、演奏乐器等方式将内心的情绪外化, 允许他们在一定程度上自由表达自己的感受。在聆听结束后, 教师可以邀请学生分享他们对音乐的感受以及从中获得的情感体验, 促进自我认知和情绪管理能力的发展。

(3) 对于经历创伤后应激障碍(PTSD)、抑郁或低自尊的学生, 教师可以播放具有积极意象或场景描绘的音乐, 比如自然声音、环境音效等, 让学生想象自己处于一个美好的地方, 随着音乐构建正面的心理图像, 以此来转移注意力并改善心境。此外, 教师还可以结合引导性幻想技巧, 帮助学生在脑海中创建理想的生活情景, 增强对未来生活的信心。

(4) 对于情绪波动较大、难以保持稳定情绪的学生, 教师根据学生当前的情绪选择相应类型的音乐, 比如当学生感到沮丧时播放忧郁但美丽的音乐; 当他们感觉平静时则提供更加欢快的旋律, 随着时间推移逐渐过渡到更积极向上的音乐, 帮助学生从消极情绪中走出来, 恢复平衡的心态。

(5) 面临学业压力、注意力不集中或学习效率低下的学生, 教师可以选择将学习与音乐相结合, 比如记忆单词时配上节奏感强的小调, 或是复习历史事件时配合相关时期的背景音乐, 创造一个有利于专注的学习氛围, 使用轻松愉悦而不具干扰性的背景音乐, 有助于提高学生的注意力和记忆力。

2. 鼓励音乐创意表达, 加强团体音乐互动

音乐能激发和促使创造思维的形成, 音乐所传达的抽象感性的境界, 将社会、人生当中的重要信息以乐音的形式表现出来, 这样一来, 很多不同事物所存在的内在联系就通过音乐的形式被得以展现, 最终能够很好地激发右脑的思维活动, 对思维的创造产生重要的促进作用(鲁道夫·阿恩海姆, 1998)。在高校中, 除了对个体进行一对一治疗, 还可以在教师支持下, 鼓励学生举办各式各样的音乐治疗活动, 加强团体音乐互动, 在丰富多彩的音乐治疗活动中激发其创造思维, 锻炼他们的人际交往能力, 增强团队凝聚力。

常见的团体音乐互动活动形式主要有: 合唱团、即兴创作、歌曲分享会、音乐剧表演等。每种音乐活动形式都有其独特之处。比如: (1) 合唱能有效培养学生的团队协作能力, 因为它要求所有成员为共同的音乐目标而努力。在合唱团中, 每个声部都扮演独特而不可或缺的角色, 必须相互倾听、协调一致才能创造出和谐美妙的音乐。在这个过程中, 学生们将为了共同的目标尝试建立信任, 学会依赖彼此, 从而增强了责任感和集体荣誉感, 提升了合作技巧和个人社交技能。(2) 歌曲分享会在音乐治疗中主要为学生提供了一个交流平台, 在这个活动中, 学生们为音乐而来, 他们可以分享对自己有特殊意义的歌曲, 并讲述背后的故事, 这不仅给他们提供了表达自己的机会, 还提供了良好的社交环境, 进而增强他们自信心和归属感, 对于缓解压力、改善心理健康有着积极的作用。(3) 音乐剧表演活动为大学生提供了一个综合性的创意表达平台, 音乐剧融合了音乐、歌唱、舞蹈和戏剧等多种元素, 学生们通过参与活动在角色扮演中探索自我、释放情感, 这种形式不仅促进了个人艺术才能发展提升, 还通过集体创作和演出增强了社交技能与协作能力, 帮助学生提高心理韧性, 同时享受艺术带来的愉悦与成就感。(4) 即兴创作活动为大学生提供了一个自由发挥的表达平台, 此活动让他们能够在没有预设规则的情况下遨游在音乐的海洋里自由探索、释放真情。通过即兴创造音乐, 学生不仅能够增强自我表达的能力, 还能在过程中激发自己的创造思维, 释放自己的创造才能。在活动中, 教师应当鼓励学生敢于尝试、不惧错误, 在错误中寻找解决问题的方法, 培养他们大胆试错的勇气和乐于创新的品质。

3. 帮助学生建立音乐情绪日记

教师还可以在心理健康疏导工作时让学生尝试每天或每周记录他们聆听特定音乐后的感受和情

绪变化,帮助他们建立一个“音乐情绪日记”。这种做法不仅有助于学生更深入地监测自己的情绪波动,还可以作为一种实用的情绪管理方法。再者,这种方法也为教师提供了宝贵的数据,以便更精准地调整音乐治疗方案。除此之外,通过这种持续的记录与反思,学生也可以发现哪些音乐最能安慰自己或激发积极情绪,逐步建立起与音乐的情感联结,从而在面对压力时有意识地选择合适的音乐帮助自我调节。

在帮助学生建立音乐情绪日记的具体做法上,教师可以为每位学生发放一本定制的音乐情绪日记本,里面包括日期、所听音乐的名称、演唱者或作者、心情评分以及简短的感受描述栏。在日记记录上,教师可以建议学生在固定时间段上记录,比如晚上睡前。同时,可以让学生们定期一对一或集体交流,让学生分享他们的音乐体验,并探讨这些音乐如何影响他们的情绪和日常生活。此外,教师还需要根据学生的日记内容提供个性化反馈,帮助他们更好地理解自己的情感模式,并学习如何通过音乐调节情绪。

5. 结语

音乐作为一种特殊的语言,跨越了文化和语言的界限,它特有的感染力和共鸣效果,帮助学生更好地理解自己、表达自己,同时也增进了彼此之间的理解和连接。巧用音乐治疗不仅是改善大学生心理健康的创新方法,更是培养他们积极生活态度和情感智慧的关键桥梁。音乐治疗的发展不仅丰富了音乐研究的内涵,为音乐赋予了新的应用价值和意义,同时也代表了心理学应用研究的一项重要突破。这种跨学科的应用研究促进了音乐与心理学的深度融合,也为解决心理健康问题提供了新的思路和方法,值得在相关领域得到更多的关注和发展。

参考文献

- [美]鲁道夫·阿恩海姆, 著(1998). *艺术与视知觉*(p. 77, 滕守尧, 译). 四川人民出版社.
- 柏拉图, 著(2003). *柏拉图全集*(p. 65, 王晓朝, 译). 人民出版社.
- 胡佩玉(2024). 音乐疗法在大学生心理健康教育中的应用研究. *科教文汇*, (18), 184-188.
- 乔龙, 符晨莎(2024). 音乐治疗在高校心理健康教育中的作用及开展路径. *知识窗(教师版)*, (9), 123-125.
- 孙梦茹(2022). 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用策略. *心理月刊*, 17(3), 216-218.
- 陶功定, 李殊响, 主编(2008). *实用音乐疗法*(p. 27). 人民卫生出版社.
- 汪艳玲(2014). *音乐治疗对大学生心理健康应用价值的研究*. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.