Advances in Psychology 心理学进展, 2025, 15(2), 461-468
Published Online February 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2025.152107

Hans汉斯

正念音乐治疗在大学生心理健康干预中的个案研究

戴书香，王雯铄

江南大学人文学院，江苏 无锡

收稿日期：2024年12月30日；录用日期：2025年2月17日；发布日期：2025年2月27日

摘　要

随着社会节奏的加快和压力的增大，大学生群体的心理健康问题日益受到社会的关注，他们在面临学业挑战和自我认同探索等多重问题的同时，更容易受到焦虑、抑郁等负面情绪的影响。本文探讨了正念音乐治疗在大学生心理健康干预中的应用，通过一个具体个案的研究，综合运用正念冥想和音乐疗法中的聆听式、即兴式和参与式技术，并采用抑郁－焦虑－压力量表(DASS-21)对个案的心理状态进行前测和后测，以评估干预效果。研究结果表明，正念音乐治疗能够显著改善个案的心理状态，有效减轻抑郁症状和焦虑、压力情绪状态，且社交能力和对未来的希望感显著提升，为大学生心理健康干预提供了新的视角和方法。

关键词

大学生，心理健康，正念音乐治疗，个案研究

A Case Study of Mindfulness-Based Music Therapy in Mental Health Intervention of College Students

Shuxiang Dai, Wenshuo Wang

School of Humanities, Jiangnan University, Wuxi Jiangsu

Received: Dec. 30th, 2024; accepted: Feb. 17th, 2025; published: Feb. 27th, 2025

Abstract

With the acceleration of the social rhythm and the increase of pressure, the mental health problems of college students are increasingly concerned by the society. While facing multiple problems such

文章引用: 戴书香, 王雯铄(2025). 正念音乐治疗在大学生心理健康干预中的个案研究. *心理学进展, 15(2),* 461-468.
DOI: 10.12677/ap.2025.152107

as academic challenges and self-identity exploration, they are more susceptible to the negative emotions such as anxiety and depression. This paper discusses the application of mindfulness music therapy in the mental health intervention of college students. Through a specific case study, the listening, improvisation and participation techniques of mindfulness meditation and music therapy are comprehensively applied, and the depression-Anxiety-stress scale (DASS-21) is used to test the psychological state of the individual case before and after, so as to evaluate the intervention effect. The research results show that mindfulness music therapy can significantly improve the psychological state of the cases, effectively reduce depression symptoms, anxiety and stress emotional states, and significantly improve social ability and hope for the future, providing a new perspective and method for mental health intervention of college students.

Keywords

College Students, Mental Health, Mindfulness Music Therapy, Case Study

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

随着现代社会的快速发展和压力的不断增加，大学生群体的心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。作为社会中的一个独特群体，大学生是国家和民族的希望，但他们在成长过程中不仅要应对学业上的挑战，还要处理人际关系的复杂性以及自我认同的探索等多重问题。这些因素往往导致他们更容易遭受焦虑、抑郁等负面情绪的困扰。除了传统的面对面会谈之外，结合正念理念的表达性艺术治疗，如曼陀罗绘画治疗、音乐治疗、书写治疗等，开始受到越来越多的重视。相关研究已经表明，正念音乐治疗在减轻抑郁、焦虑情绪、睡眠障碍等心理问题，提升生活质量方面具有显著效果。

基于此，本文在明确正念音乐治疗的基本理念和内涵的基础上，从一例典型个案入手进行具体干预，通过这一研究，以期能够为大学生心理健康干预提供新的视角和方法，从而帮助他们更好地应对生活中的挑战，促进其整体的心理健康和个人成长。

2. 正念音乐治疗的理论基础与应用意义

2.1. 正念音乐治疗的内涵

正念(Mindfulness)起源于佛教的修行方式，其核心在于对当下经验的全面觉察和接纳，现代心理学领域正念被定义为一种有目的、非评判的注意力集中在当前经验的状态(师会娟等，2024)。正念的实践可以帮助个体减少对过去事件的过度反思和对未来的过度忧虑，允许痛苦经验存在的同时有效改善参与者的负性情绪，并以全然接纳的态度面对它们。这种觉察和接纳的过程，有助于个体更好地理解和管理自己的心理状态，提升情绪调节能力和生活质量。

音乐治疗是一种使用音乐和其相关活动来达到治疗目的的方法，音乐是一种艺术形式，也是一种强有力的沟通和表达工具。音乐治疗师运用节奏、旋律和和声等音乐的特性对参与者进行干预，最终使治疗者获得积极心理状态的过程。音乐治疗的技术模式主要包括三大类：聆听式、参与式和即兴式。音乐治疗的科学性在于其能够对心理品质、睡眠质量、情绪调节、生理疼痛缓解等方面产生积极影响，并且得到了科学证据的支持。

正念音乐治疗是一种结合了正念的觉察和接纳以及音乐治疗的创造性和表达性的治疗方式。在这种模式下，音乐不仅作为情感表达的渠道，还作为引导个体进入正念状态的媒介。与传统音乐疗法不同，正念音乐治疗在音乐创作和表达中融入了冥想、内化和反观等方法，以帮助来访者保持对当前经历的觉察。这旨在使来访者在治疗过程中达到一种充实且忘我的境界。通过正念的融入，音乐治疗更加注重来访者的主观体验，帮助他们在觉知和心流的状态中获得积极的体验，实现治疗效果。

因此，这种结合了正念的音乐治疗方法，通过音乐的节奏、旋律和声音的共鸣不仅丰富了音乐治疗的内涵，也为来访者提供了一种全新的治疗体验，让个体能够更好地关注当下的感受，减少对负面情绪的回避和抵抗，进而提升治疗效果和促进个体的整体健康，实现情绪的调节和心理的平衡。

2.2. 正念音乐治疗的意义

正念音乐治疗在大学生心理健康干预中显示出独特的优势。第一，与传统的心理治疗相比，正念音乐治疗对来访者的限制较少(安娜等，2023)。来访者无需具备任何音乐声乐方面的专业知识，只需根据治疗师的引导完成任务，入门简单，且治疗效果良好。第二，正念音乐治疗在改善人际关系方面具有显著效果，尤其是在大学生这一群体中，他们经常面临由人际关系引起的冲突和心理困扰。正念音乐治疗帮助来访者保持对当前时刻的觉察，比如可以通过音乐心理剧表演引导他们深入沉浸其中，体会人物和音乐背景传达的喜怒哀乐，进而在治疗中达到一种充实且忘我的状态。这种治疗方法不仅促进了个体的自我发现和个人成长，而且通过音乐的共性增强了友谊，消除了彼此的陌生感，并唤起了集体记忆，从而优化了人际互动。

因此，正念音乐治疗作为一种新兴的心理干预手段，融合了东方的正念理念和西方的音乐治疗技术。在大学生心理健康干预中，正念音乐治疗展现出独特的优势和潜力，随着研究的深入和实践的积累，正念音乐治疗有望成为一种更加成熟和标准化的心理干预手段，为提升大学生的心理健康水平做出更大的贡献。

2.3. 正念音乐治疗的作用机制

2.3.1. 对大脑活动的影响

正念音乐治疗可以显著影响大脑的神经活动，为心理健康干预提供了独特的神经生物学基础。神经科学领域的研究表明正念训练与音乐刺激共同作用，可以调节与情绪控制和自我觉知相关的脑区活动，例如前额叶皮层、岛叶和扣带回等区域(Kabat-Zinn, 2003)。音乐的节奏和旋律借助激活听觉皮层，进一步传递信号至边缘系统，特别是杏仁核和海马体，从而改善情绪记忆的加工与存储功能。

当音乐与正念相结合时冥想过程中的觉察力提升可以抑制杏仁核的过度反应，减少焦虑和恐惧的神经激活模式。前额叶皮层的功能增强使得个体在面对压力和情绪困扰时表现出更强的自控能力与认知弹性。脑电研究发现正念音乐治疗还能够促进 α 波和 θ 波的同步性增强，这与个体内在平静感和专注力的提升密切相关。

2.3.2. 在情绪调节中的作用

正念音乐治疗通过调节神经递质的分泌，有助于改善个体的情绪状态。音乐在心理干预中的使用可以诱发多巴胺和血清素等积极情绪相关的化学物质，还可以降低与压力相关的皮质醇水平(徐慰等，2015)。正念练习在其中的核心作用是帮助个体培养一种接纳与平衡的态度，减少对负性情绪的过度反应。研究表明正念音乐治疗能够有效减少焦虑和抑郁情绪的发生频率及强度，这种疗法借助引导个体将注意力集中在音乐的旋律和节奏上，逐渐弱化对负性情绪的执着关注，达到内在情绪的稳定和平衡。正念状态下的音乐体验还能激活与情绪加工相关的内侧前额叶皮层和伏隔核，增强愉悦感与心理满足感。

2.3.3. 对压力缓解的生理支持

正念音乐治疗在压力调节方面展现出显著的生理学效果。音乐刺激可通过迷走神经调控自主神经系统的活动，使得交感神经兴奋性降低、心率减缓，进而达到身心放松的效果(钱英等，2020)。正念的觉察过程进一步帮助个体在音乐体验中建立一种稳定的心理节奏，减少对外界压力源的敏感度。生理数据的测量结果显示正念音乐治疗能够降低血压、减小皮肤电导水平，并调节呼吸频率至更平稳的状态。这些生理效应是心理放松的直接体现，也为个体的情绪恢复提供了重要的生物学支持。

2.4. 文献综述

师会娟等人研究了正念音乐干预对失眠障碍青年人冲突控制能力的影响机制，并结合行为与 ERP 证据指出，正念音乐干预能够显著改善个体的情绪冲突控制能力，表现在增强认知资源的分配和调节负性情绪的能力上。安娜等人的研究进一步验证了正念减压联合音乐疗法的综合作用，发现这一方法不仅有效缓解方舱患者的负性情绪，还显著提高睡眠质量和整体生活质量，这为正念音乐治疗的跨情境应用提供了新的依据。

Kabat-Zinn 通过长期研究总结了正念干预的理论框架与实践路径，提出正念不仅是一种调节心理状态的技术，更是一种能够促进个体全身心健康的全面干预策略。他的研究奠定了正念干预与其他治疗手段结合的理论基础。徐慰等人的实验结果显示，8 周的正念训练可以有效改善个体的负性情绪水平，显著减少焦虑和抑郁情绪，这表明正念干预在情绪管理中的稳定作用。

钱英等人从心理危机干预的角度出发，探讨了自助方法对心理问题的积极影响，强调了音乐在缓解危机情绪中的独特价值。这一发现为音乐治疗在心理干预中的应用提供了实用指导。马夕然系统阐述了正念音乐治疗的模式，并指出这一模式通过整合正念冥想与音乐治疗技术，显著提升了干预的综合效果，为该领域的发展提供了创新视角。

刘清香的研究聚焦于音乐疗法对癌症病人家属的负性情绪调节，她发现音乐疗法能够显著缓解心理负担并改善心理韧性，这从侧面揭示了音乐疗法在压力管理中的潜力。朱子君等人以大学生抑郁症个案为例，论证了音乐治疗在心理健康干预中的应用价值，特别是其对女性大学生心理状态的积极影响。这一研究表明，音乐治疗在特定群体中的应用具有较强的针对性和实效性。

付永奔结合教育背景探讨了正念音乐治疗在大学生心理健康教育中的实践经验，指出这一方法能够有效提升学生的心理健康水平，并提出加强正念音乐治疗专业人才培养的必要性，这为高等教育领域提供了实用参考。

上述研究从不同维度展现了正念音乐治疗的多重价值，现有文献仍存在一些空白。关于正念音乐治疗对不同心理问题适配性的详细机制尚未明晰，相关研究多集中于情绪问题，而在认知功能、行为调整等方面的应用研究较少。对于正念音乐治疗长期疗效的系统评估尚显不足，未来需要进一步结合多学科视角探索其持久性与跨文化适应性。

3. 基于正念音乐治疗的个案干预研究

3.1. 干预准备

3.1.1. 干预对象

小杰，男，22 岁，2023 届大四毕业生，两次考研失败，目前处于待业状态。家中主要成员包括父亲、母亲和奶奶。小杰自述考研失败对其心理状态造成了严重打击，直接引发了自信心的持续下降。他对未来的职业发展充满不确定性，并且多次表达对人生意义的怀疑。这种状态并非短期情绪波动，而是表现为长期的、系统性的心理困扰。

小杰在生活习惯上表现出显著异常。他的作息极度不规律，经常熬夜至凌晨且睡眠质量极差，导致白天精力涣散。他自述入睡困难，并伴随间断性惊醒，醒后难以再次入睡。长期的失眠直接影响了他的体力和情绪，使他逐渐丧失对日常活动的兴趣。此外，他的食欲明显下降，经常表现出对进食的冷漠态度，甚至在用餐时感到厌恶。体重在最近三个月内有所下降。在情绪状态上，小杰持续感到低落和无助。他表示自己无法从以往的爱好中获得满足感，例如他曾热爱的音乐和运动现在都无法激发他的兴趣。他对日常任务的执行力极低，对外界的正面评价表现出强烈的怀疑，认为自己“无能为力”。在面对社交场合时，他表现出明显的退缩倾向，主动减少与朋友的联络，并避免出现在公共活动中。他将这种回避行为描述为“害怕被别人看穿我的失败”。小杰的心理压力来源复杂。两次考研失败带来的挫败感加重了他对自身能力的否定。他提到家庭内部的沟通存在障碍，父母对其未能实现期望感到失望，但缺乏有效的支持方式。他的奶奶对他寄予厚望，这种家庭压力进一步加剧了他的负面情绪。他表示自己经常感到“被期待”，却无法达到“被认同”。

对小杰进行抑郁－焦虑－压力量表(DASS-21)测评后，结果显示：抑郁得分为 18 分，达到中度抑郁水平；焦虑得分为 18 分，显示重度焦虑；压力得分为 32 分，为重度压力。这一数据反映出他的心理问题呈现多维度叠加的状态，不仅涉及情绪低落和焦虑，还伴随着强烈的内外压力感。小杰的心理状态复杂性还体现在其对未来的迷茫感上。他多次提到“人生没有意义”这一想法，并表示“看不到未来的可能性”。这种深层的存在性危机进一步恶化了他的情绪，使他对恢复正常生活的信心几乎丧失。他在接受治疗之前，明确表示希望得到“外力支持”，但又对能否真正改变保持怀疑态度，这为干预工作的开展增加了难度。

3.1.2. 干预工具

录影和投影设备、音乐播放器、计时器、钢琴、吉他等、抑郁－焦虑－压力量表(DASS-21)等。

3.1.3. 干预计划

本项研究设计为一对一的治疗模式，即由单一治疗师负责单一案者的个体化治疗，整个疗程持续两个月，具体安排为每周进行两次治疗，每次治疗时长为四十五分钟。治疗的时间段定于 2024 年 3 月至 2024 年 5 月。在治疗方法上，本研究计划综合运用正念冥想和音乐疗法中的聆听式、即兴式和参与式等技术，辅之以部分心理咨询技术，比如合理情绪疗法和短焦技术等，通过这些方法的有机结合和交替使用，旨在有效减轻患者的抑郁症状和焦虑情绪，帮助个体更好地适应日常生活，并重建对生活的信心(马夕然，2017)。通过这种多元化的音乐治疗手段，研究希望能够达到最佳的治疗效果，促进患者心理健康的恢复和提升。

3.2. 干预过程

整个干预过程主要分为三个阶段：第一阶段是建立信任和评估(第 1~2 周)，第二阶段是正念音乐治疗(第 3~8 周)，第三阶段是巩固和评估阶段(第 9~11 周)。以下是具体干预过程：

3.2.1. 第 1~2 周治疗过程

(1) 建立关系与背景评估：为了缓解小杰进入治疗场景的紧张情绪，心理辅导室被布置为柔和的氛围灯光，并播放轻柔的背景音乐(如自然音效的音乐，如森林鸟鸣、海浪声等)，以营造放松的心理氛围。在初次面谈中，治疗师结合 DASS-21 量表的结果，与小杰探讨当前的心理状态，包括他对未来的迷茫感和长期抑郁的原因。采用开放式问题深入了解，如“学业上的挫折对你的影响是什么？”“如果你不再有这些压力，你希望自己能做什么？”让小杰逐渐敞开心扉。

治疗师需通过专注倾听与复述技巧向小杰传递支持，例如总结他表达的核心情绪并反馈：“你提到

的失败感可能让你感到无助，这种情绪是可以被关注并理解的。”这种技术能够帮助治疗师建立深厚的信任基础(刘清香，2022)。

(2) 介绍正念音乐治疗的框架与目标：为了增强小杰对治疗的理解与参与感，治疗师准备了一份详细的 PPT，分为理论部分和实际案例部分。理论部分以通俗易懂的方式阐释正念和音乐治疗的科学基础，例如“正念帮助我们专注于当下，减少对过去的悔恨和对未来的焦虑；音乐则可以作为一种安全的情感媒介，让我们更容易表达内心。”案例部分展示了相似背景下的成功干预实例，结合视频与音乐片段加深小杰的直观感受。

小杰会被邀请讨论对音乐的兴趣和偏好，如具体的曲风、乐器类型、听音乐时的情绪体验等。治疗师根据讨论结果初步记录音乐选择方向，为后续个性化治疗提供支持。

3.2.2. 第 3~9 周治疗过程

(1) 正念冥想，自我解放：正念冥想阶段以培养小杰的专注力和对内心情绪的觉察力为核心目标。音乐选择时需符合以下标准：节奏稳定(每分钟约 60 拍)、旋律流畅平和、情绪表达中性或积极。典型选择包括：自然声音(如雨声、海浪)、古典音乐(如巴赫的《哥德堡变奏曲》或莫扎特的《D 大调小夜曲》)。这些音乐能诱发大脑释放多巴胺，带来放松感。

冥想过程由治疗师使用温和语调引导：

“调整你的坐姿，让双脚平放地面，手臂自然放在膝盖上，闭上眼睛。”

“将注意力集中在你的呼吸上，体会空气进入鼻腔时的凉意和离开时的温暖。”

“想象每一次吸气为你的身体注入新的能量，而每一次呼气则将压力与紧张释放出去。”每次冥想持续时间为 10 分钟，开始阶段由治疗师引导，逐步过渡到小杰自主进行冥想。治疗师需留意小杰的身体语言和面部表情，如出现紧张或不安，应及时轻声提醒“回到呼吸，感受身体的舒适感”。

具体实施过程为：选择一首节奏稳定、旋律平和的音乐，如自然声音(如海浪、森林声等)、古典音乐(如巴赫、莫扎特的作品)或专门的冥想音乐，让小杰找一个安静舒适的地方坐下或躺下，闭上眼睛，减少外界视觉干扰，同时保持背部直立但不僵硬，双手放在腿上或腹部。然后，开始播放音乐，让小杰将注意力集中在音乐的节奏和旋律上，引导小杰随着音乐的节奏进行呼吸，吸气时可以想象音乐的上升旋律，呼气时想象音乐的下降旋律，在这过程中感受每次吸气和呼气时胸部或腹部的起伏(朱子君等，2023)。接着，随着音乐的流动，引导小杰感受身体的每个部分逐渐放松，当小杰的思绪开始游离时，温和地将注意力引导回到音乐和呼吸上。最后，持续 5 到 10 分钟的音乐结束后，让小杰静静地躺或坐一会儿，然后慢慢睁开眼睛，轻轻活动身体。

此阶段正念练习贯穿于整个治疗过程，后续每次进行治疗都会先进行简短的音乐引导式的正念呼吸，培养小杰的正念习惯，让他学会真正地关注自己，放下约束。

(2) 聆听音乐，缓解情绪：针对小杰的情绪状态和音乐偏好，选取维瓦尔第的《四季·春》、莫扎特的《A 大调单簧管协奏曲》第二乐章、轻音乐《梦中的婚礼》等。这些音乐的节奏和谐且接近人体静息心率，有助于降低交感神经兴奋。聆听音乐前，治疗师会引导小杰做 5 分钟的正念呼吸，将注意力集中在当下，清理多余的思绪。聆听中，通过指导语帮助其深入感受音乐：“注意旋律的流动和节奏的变化，想象它们如流水般环绕全身。”“留意音乐中的高音或低音如何与你的情绪产生共鸣。”聆听结束后，与小杰探讨他的体验。例如“这段音乐让你想到了什么？”“在聆听过程中内心的情绪有发生变化吗？”通过这样的对话，引导其更好地觉察情绪。

(3) 即兴创作，感受自由：第三阶段的治疗运用的是即兴式音乐治疗，这一阶段的目的是通过即兴演奏乐器或声音来表达自己的情感和想法，从而感受内心自由，获得满足感和成就感。为小杰提供简易乐

器如手鼓、口风琴等，并设置开放性的创作任务。让他在一段低音伴奏上加入简单的节奏，或用乐器模拟日常情绪，如开心时的声音或低落时的声音。治疗师可以加入他的即兴演奏，通过共创的方式强化信任与合作感。实践过程中分享经典音乐家的创作故事，如贝多芬在逆境中创作《命运交响曲》的经历，帮助小杰从音乐中找到情感共鸣与面对挫折的动力。然后开始用即兴音乐治疗，先让参与者尝试不同的乐器和声音，探索自己的声音和节奏感。治疗师在此过程中可能会提供一个简单的节奏、旋律或和声，作为即兴演奏的起点，参与者根据自己的情绪和感受进行即兴演奏，无论是运用乐器还是运用嗓音，参与者只需要做的是根据内心的声音，无需担心音乐的“正确性”，即不用考虑任何音乐专业知识与技能，完成一种自由表达即可(付永奔，2023)。

(4) 参与体验，增强权能：第四阶段的治疗运用的是参与式音乐治疗，这一阶段的目的是通过参与式演绎音乐剧或打造制作小型乐器，来帮助小杰感受创造的力量、沉浸参与其中，从而增强自身的自信心，也学会向外探求支持资源[9]。与小杰共同选择一部适合其心理状态的音乐心理剧剧本如关于克服困境或人际关系修复的故事，探讨角色情感与剧情。排练中鼓励他通过表演表达内心真实感受，并体验他人视角下的情绪变化。可以设计简单的乐器制作活动，如用废旧材料制作沙锤，增强其成就感与专注力。

3.2.3. 第 10~12 周治疗过程

(1) 调整呼吸与内观反思：结合小杰习惯的音乐风格，引导其练习不同呼吸方式，如“深吸慢呼的呼吸法”或“短促呼吸与缓慢呼吸的交替”。治疗师会在背景音乐中加入鼓励语句，例如“每一次呼吸都在释放你的紧张感，让身体更加轻松。”冥想结束后，指导小杰观察自己的情绪状态并进行记录：“此刻，你的内心是否比之前更加平静？哪些音乐元素让你感受到安慰或支持？”

(2) 成果总结与行动计划：治疗师基于 DASS-21 量表后测结果，与小杰详细对比心理状态的改善，例如焦虑与压力评分的变化。通过与小杰的讨论，帮助其制定一份自我疗愈计划，例如每日进行 10 分钟的正念练习，选择特定类型的音乐作为情绪管理工具。治疗师还会提供一份总结报告，详细记录治疗过程、关键观察结果和未来建议，为进一步干预或自我疗愈提供参考。

4. 正念音乐治疗疗效与应用启示

4.1. 治疗结果

在这次正念音乐治疗结束之际，研究者对小杰的心理情绪状态和社交能力进行了细致的评估，并与他的父母和朋友进行了深入访谈，对比分析了正念音乐治疗干预前后的变化(详见表 1)。在治疗过程中，小杰不仅成功克服了心理障碍，还学会了与人沟通的技巧。他的心理状况，包括抑郁、焦虑和压力状态，都有所减轻。尤为重要的是，小杰的内心精神世界得到了显著的提升，他现在是对未来有希望，并且已经成功就业，正在进一步思考自己的职业规划。

Table 1. The table of comparison of various indicators before and after treatment
表 1. 各指标治疗前后对比表

测验指标	前测得分	参考提示	后测得分	参考提示
压力	32	重度压力	16	轻度压力
焦虑	18	重度焦虑	8	轻度焦虑
抑郁	18	中度抑郁	10	轻度抑郁

4.2. 启示与展望

本项研究采用个案研究方法，运用正念音乐治疗应用于大学生心理健康问题的治疗。通过数据分析

和对比，我们发现正念音乐治疗能够有效提升案主的自我意识和感知能力，增强自信心，并帮助其更好地融入集体，主动与他人建立联系。本研究正念音乐治疗的成功实施表明，将正念理念与音乐治疗技术相结合，能够为心理健康干预提供新的思路。这种跨学科的融合不仅丰富了治疗手段，也为大学生提供了更多元化的心理支持。其次，每个个体的心理状态和需求都是独特的，因此，制定个性化的治疗方案对于提高治疗效果至关重要。本研究通过一对一的治疗模式，为案主提供了针对性的干预，这有助于更精准地解决个体的心理问题。最后，虽然本研究在短时间内取得了积极效果，但心理健康干预是一个长期的过程。未来的研究应考虑进行长期跟踪，以评估正念音乐治疗的长期效果和持续性。

此外，本研究的局限性第一是仅基于单一案例，样本量较小，限制了研究结果的普遍性和可推广性，未来的研究应考虑增加样本量，以提高研究的代表性。本研究的第二个局限在于主要依赖于量表评估和访谈，未来可以考虑引入更多的评估方法，如行为观察、生理指标监测等，以获得更全面的治疗效果评估。

研究希望借此引起更多关于正念音乐治疗的关注，将其作为大学生心理健康干预的一部分，以提高大学生的心理健康水平，获得更深入的研究成果。同时，建议将正念音乐治疗与药物治疗、心理治疗等其他治疗手段相结合，以增强治疗效果。另外，建议构建家庭、学校和社区一体化的联动机制，对大学生进行全方位的、全过程的跟踪研究，以更好地促进他们的全面发展，为培养人才贡献力量。最后，建议高校和专业机构加强对正念音乐治疗专业人才的培养，以满足社会对此类服务的需求。

参考文献

安娜, 高源, 杨文聪, 等(2023). 正念减压联合音乐疗法改善方舱患者负性情绪、睡眠质量和生活质量. *陆军军医大学学报, 45(5)*, 468-473.

付永奔(2023). 正念音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究. *艺术教育, (3)*, 274-277.

刘清香(2022). *音乐疗法缓解癌症病人家属负面情绪的个案研究*. 硕士学位论文, 南昌: 江西财经大学.

马夕然(2017). *正念音乐治疗的模式*. 博士学位论文, 北京: 中国音乐学院.

钱英, 胡思帆, 孙洪强(2020). 心理危机的自助方法. *中国心理卫生杂志, 34(3)*, 284-285.

师会娟, 郑茂平, 刘潇林(2024). 正念音乐干预影响失眠障碍青年人冲突控制的作用机制: 来自行为与 ERP 证据. 见中国音乐家协会音乐心理学学会, 河南大学(编者). *2024 中国音乐家协会音乐心理学学会第八届学术研讨会论文集*. 重庆外语外事学院, 中国音乐心理健康研究所, 西南大学音乐学院, 2.

徐慰, 王玉正, 刘兴华(2015). 8 周正念训练对负性情绪的改善效果. *中国心理卫生杂志, 29(7)*, 497-502.

朱子君, 树文红, 江卓璇(2023). 音乐治疗在大学生心理健康干预中的应用研究——以女大学生抑郁症个案为例. *泰州职业技术学院学报, 23(6)*, 93-96.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and practice, 10*, 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016