

“空心病”对大学生身心健康的影响及其缓解途径

——以音乐疗法为例

陈雨烟, 姜子云, 朱传林

扬州大学教育科学学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2025年4月1日; 录用日期: 2025年5月12日; 发布日期: 2025年5月23日

摘要

“空心病”，是由于价值观缺陷导致部分大学生心理不良的一种疾病，表现为内心空虚、生活目标缺失以及自我价值感低下，对大学生学业、社交和整体生活质量产生了一定的负面影响，并且用传统治疗抑郁症的方法难以起效或效果不明显。音乐疗法具有特有的生理、心理效应，在改善大学生的身心健康方面具有一定的作用。故本文从多个角度探讨音乐疗法在缓解大学生空心病中的可行性，以期提出帮助大学生改善身心健康的对策。

关键词

空心病, 大学生, 音乐疗法, 身心健康

The Impact of “Hollow Disease” on College Students’ Mental and Physical Health and Its Alleviation Strategies

—A Case Study of Music Therapy

Yuyan Chen, Ziyun Jiang, Chuanlin Zhu

College of Educational Science, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: Apr. 1st, 2025; accepted: May 12th, 2025; published: May 23rd, 2025

Abstract

Hollow disease is a psychological condition affecting some college students, stemming from a deficiency in values. It manifests as inner emptiness, lack of life goals, and low self-worth, negatively impacting students' academic performance, social interactions, and overall quality of life. Traditional treatments for depression often prove ineffective or yield limited results in addressing this condition. Music therapy, with its unique physiological and psychological effects, plays a beneficial role in improving the mental and physical well-being of college students. Therefore, this paper explores the feasibility of music therapy in alleviating hollow disease among university students from multiple perspectives, aiming to propose strategies to help enhance their mental and physical health.

Keywords

Hollow Disease, College Students, Music Therapy, Mental Health

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

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示,青年为抑郁的高风险群体,18~24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%,显著高于其他年龄组,说明18~24岁人群里4个人里就有1个人抑郁,青年的心理健康问题日益凸显。其中,空心病作为一种新型的心理问题开始出现在大学生群体中,逐渐引起了广泛关注。空心病患者常常表现出情感空虚、生活无意义感、自我价值感缺失等症状,严重影响其生活质量。而音乐疗法作为一种非药物治疗方法,在心理健康领域具有广泛的应用前景。本文旨在对空心病和音乐疗法进行分析,以探讨音乐疗法在空心病治疗中的应用可行性。

2. 空心病及其对大学生身心健康影响的表现

2.1. 空心病概念的提出

“空心病”是北京大学心理健康教育与咨询中心徐凯文博士在2016年11月提出的一个词语,用来形容一些学生的心理状态:孤独、厌学、找不到人生的意义,甚至产生自杀的念头,是一种心理健康问题。徐凯文博士在第九届新东方家庭教育高峰论坛主题演讲《时代空心病与焦虑经济学》中表示:“北大一年的新生,有30.4%的学生厌恶学习,或者认为学习没有意义;还有40.4%的学生认为活着人生没有意义(尚亚飞,尹明柴,2019)。”由此可见,“空心病”这一现象的出现,对大学生的思想健康与成长成才造成了严重的不良影响,它不仅侵蚀着大学生的内心世界,导致他们失去方向感和价值感,还可能阻碍他们的人生发展。

“空心病”看起来像抑郁症,但与抑郁症不同,徐凯文博士认为“空心病”的核心问题是缺乏支撑其意义感和存在感的价值观,具体体现在精神抑郁、孤独感和无意义感、自我缺失、注重外部认同、有自杀倾向、病史较长。其发生与多种因素有关,包括社会环境、家庭关系、个人经历等。而抑郁症的成因则更为复杂,与神经生化因素、心理社会因素、遗传因素等多种原因相关。

2.2. 空心病对大学生身心健康影响的表现

“空心病”对大学生身心健康的影响主要表现在多个方面。

第一，精神方面价值观缺失，理想信念淡薄。现有研究分析表明，患有“空心病”的大学生往往以父母和老师的期望为理想，以父母对于其生活、学习、工作的安排为信念，他们所谓的热爱和目标并非始于自己的意愿，而是受到外界和他人的影响(于越, 2022)。从小学到初中再到高中，他们在成长的过程中，一直被灌输着要取得好成绩、考上好大学的观念，很少有机会去探索和发现自己真正的兴趣和热情，忽视了内心思想品质的提升，因此到了大学后，学业成绩等那些能够被量化的指标，难以再发挥如同在中学阶段那样强大的效用和成长助力，在这背后是焦灼感和难以填满的自我认可(张楠, 杨夫腾, 2017)。缺失自身存在的价值和意义，在面对挫折时，往往容易陷入一蹶不振的境地，进而强烈地否定自我价值，严重影响未来的个人发展。

第二，情绪方面会出现强烈的孤独感、抑郁。表现为情绪低落、兴趣衰减、快感缺乏等，即对生活感到无趣，对他人和事物缺乏兴趣和热情，缺乏情感共鸣和情感支持。基于此，“空心病”患者往往难以建立真正的情感联系，这可能导致他们在识别和理解他人情绪时产生困难，具体表现在空心病患者可能因情感麻木而难以捕捉到他人情绪中的微妙变化，也可能因自我否定而倾向于回避或误解他人的情绪表达，这些变化在后期会进一步加剧他们的孤独感和无助感，导致更加难以融入社会和享受生活的乐趣。

第三，基于以上精神、情绪方面发生的改变，行为方面也会发生相应变化，会由于强烈的外部认同需求，会努力保持并展现自己在外界的良好形象，以求获得他人的认可与支持。但将人际交往狭窄地定义为“交友广泛，识人较多”，缺少了人与人之间真正的情感互通和关系互动，导致亲密关系在构建过程中变得困难重重(张楠, 杨夫腾, 2017)。久而久之减少了与他人社交，之后可能随之出现活动减少、社交退缩、自我封闭等行为，避免与他人接触和交流，取而代之的是长时间的独处和挣扎，锻炼身体的机会也大幅度减少，最后他们甚至可能会选择自我伤害的方式来应对内心的痛苦和困扰。另一方面，由于精神方面的空虚，具有“空心”现象的大学生内心无所归依，但又渴望获得欲求满足，就容易放弃对于个人生存的意义追求，转而将目光投向感官享乐中，将大把时间和精力花费在娱乐活动中。在短暂的娱乐活动结束后，他们又不得不将目光转回现实生活，这造成了更大的虚无和无力(王雨丝, 2022)。

因此，空心病对大学生身心健康的影响是多方面的，需要我们给予足够的重视和关注。

3. 音乐疗法缓解身心健康的作用

3.1. 音乐疗法定义及分类

音乐疗法是以音乐为媒介，通过音乐的生理和心理效应来促使治疗对象对特定的音乐产生体验，进一步促进身心健康或治疗疾病的一种疗法。前美国音乐治疗协会主席 Bruscia 博士对音乐治疗的定义是：“音乐治疗是一个系统干预的过程，在这个过程中，治疗师运用各种形式的音乐体验，以及在治疗过程中发展起来的，作为治疗动力的治疗关系来帮助治疗对象达到健康的目的(高天, 2007)。”

目前世界各国常用的音乐治疗方法可分为三大类：接受式音乐治疗、参与式音乐治疗、即兴式音乐治疗。接受式音乐治疗，即通过聆听特定的音乐以调整人们的身心，达到全身放松和舒展身心的目的(崔博涵, 2020)。比如音乐引导想象法、主动聆听法、歌词讨论法等等都属于这一类。在接受式音乐治疗中，来访者无需具备音乐培训背景或专业音乐知识，治疗过程中音乐治疗师侧重于根据个体的性别、年龄、社会背景及家庭环境等多维度因素，精心挑选与个体音乐偏好相契合的作品，以此作为媒介来促进心理状态的改善与调整。参与式音乐治疗的常用方法包括演奏乐曲、演唱和基本音乐技能的体验和学习。在治疗的过程中，患者可以利用自己原本对音乐的理解和认知来进行演唱，同样不需要拥有音乐训练后的专业技巧(崔博涵,

2020)。音乐治疗的重点是让患者在过程中沉浸在美妙的旋律中,享受音乐,能够有体验感和参与感,能从中感受到音乐的疗愈力量,并在歌唱中激发思维的活跃性,提升对艺术的感知和欣赏能力。即兴式音乐治疗主要是通过特定的乐器上随心所欲地即兴演奏音乐的活动来达到治疗的目的,所用的乐器大多较为简单,患者不需要具有专业的音乐知识或经过特定的训练就可以演奏出节奏性或旋律性的乐曲。

3.2. 音乐疗法对改善身心健康的作用

第一,音乐疗法对改善身心健康的生理作用。不同类型的音乐能够诱发多种生理反应。具体而言,采用刺激性音乐,如白噪音、节奏快速且激昂或突然的声音刺激,往往会导致心率上升;与此相反的是,采用镇静性音乐,如节奏缓慢、旋律柔和或宁静的音乐,则可导致心率的下降。此外,音乐刺激与血压变化之间同样存在着密切的联系。当个体在音乐刺激下感受到放松与舒缓,并由此获得心灵慰藉时,其血压往往会呈现下降趋势。与此同时,音乐还被发现能够影响呼吸频率、皮肤温度、肌肉紧张度以及体内激素水平(霍杰斯,2006)。因此,音乐疗法在多个领域得到了广泛应用。在医疗领域,音乐治疗被用于疼痛管理、手术前后的焦虑缓解、癌症患者的心理支持等方面。通过音乐的干预,患者的疼痛感和焦虑感得以减轻,身体健康水平得到提高。有研究认为,音乐治疗能显著缓解失眠和神经衰弱患者的病情(康宁,2011)。闻益群等研究发现实施触摸护理配合音乐疗法能大大提高产妇生产过程的质量和降低新生儿的窒息发生率,在保障母婴健康安全方面发挥了重要作用(闻益群,刘彩丽,2012)。最后,音乐还可以使血液中的内啡肽含量增加,降低疼痛,减少麻醉药和镇痛药的使用量(高天,2008)。

第二,音乐疗法对改善身心健康的心理作用。加德纳博士,美国当代的著名心理学家和教育学家,在1983年的著作《智能的结构》提出了著名的多元智能理论,认为每个人身上至少存在七项智能,其中音乐智能作为一种智能,以其非言语声音的经验习得和领悟方式获得认知。就音乐而论,它与其他智能形式相比较并无高下、低劣之分,但它提供的是其他认知方式无法替代的独特信息。在处理和提供复杂的情绪反应方面,音乐是特别有用的媒介,而这些情绪恰恰是人性的核心属性(万瑛,2021)。音乐疗法能调节情绪,表现在音乐治疗师会选用包含抑郁、痛苦、悲伤、愤怒及矛盾等情感丰富的音乐素材,旨在激发并引导被治疗者全面体验并释放各类情绪。这一过程的核心在于促进被治疗者将积压的消极情绪适度宣泄出来。随着消极情绪的逐步释放,个体内心深层的积极力量逐渐显露。此时,音乐治疗师会适时地转换音乐风格,引入积极向上的音乐元素,以此支持与强化被治疗者的积极情绪力量,最终协助被治疗者有效摆脱痛苦和困境。抑郁是一种常见的情绪障碍,表现为情绪低落、兴趣丧失等症状,崔博涵通过音乐疗法对失能老人的抑郁情绪进行干预研究,结果表明失能老人的抑郁情绪都有了不同程度的改善,有一定的缓解效果(崔博涵,2020)。于静的临床研究表明,个性化的音乐治疗作为心理科辅助治疗,可以有效改善抑郁症患者的症状(于静,2012)。毛智群等人对慢性精神分裂症患者采用主动音乐治疗和被动音乐治疗这两种形式,并对其康复效果进行观察,发现经过半年的音乐治疗,研究组的阳性和阴性症状评分均显著优于对照组,康复效果显著,证明音乐疗法可以提高精神分裂症患者的社会能力、社会兴趣和情绪活动(毛智群等,2013)。

第三,音乐疗法对改善身心健康的人际作用。音乐活动有多种形式,涵盖了歌唱、乐器演奏及音乐创作等多个方面,这些活动本质上就是一种社会交往活动。借助音乐这一超越语言的艺术形式,为被治疗者营造了一个愉快且轻松的人际交往氛围。在这样的音乐活动过程中,个体不仅能够增强自信心,还能够有效培养并改善其人际交往能力、语言表达能力,以及团队协作与合作的技能。通过音乐活动的实践,人们得以在非言语的交流中深化彼此的理解与连接,从而实现个人社交技能的全面提升。在胡涛的研究中,18名实验组成员被实施了干预措施,通过对比干预前后的测试数据,结果显示,团体音乐治疗在提升个体的他人容纳程度以及降低人际交往水平方面,均展现出了显著的积极变化(胡涛,2007)。

4. 音乐疗法缓解大学生空心病的应用途径

4.1. 音乐放松训练

音乐放松训练是一种结合了音乐元素与多种放松技巧的心理干预方法，旨在帮助个体通过音乐的引导逐步进入一种深度放松的身心状态，达到有效放松肌肉，缓解紧张情绪的目的。音乐放松训练并不是单纯的音乐播放，而是巧妙地将传统放松技巧，如深呼吸练习、渐进性肌肉放松法等，与音乐元素紧密结合，形成协同作用，极大地增强放松效果。在音乐素材的选择上，音乐治疗师会根据每位患者的个性化需求、情绪状态和音乐偏好，精心挑选那些能够激发正面情绪、促进身心放松的音乐。这些音乐往往具有柔和的旋律、舒缓的节奏，能够自然而然地引导患者进入一种宁静、平和的心境，为后续的放松训练奠定良好的基础。在实施音乐放松训练时，治疗师会为患者营造一个安静、无干扰的环境，确保外界因素不会干扰到治疗过程。患者被引导至一个舒适的坐姿或躺姿，闭上眼睛，全身心地投入到音乐的怀抱中。在音乐的播放下，治疗师通过温和、清晰的指导语，逐步引导患者进行深呼吸、肌肉放松等练习，使患者在音乐的引领下，逐渐感受到身体各部位的紧张感逐渐消散，心灵也随之变得宁静而平和。这一过程不仅从生理层面缓解了“空心病”患者可能存在的身体疲劳、情绪浮躁等症状，更重要的是，它帮助患者建立了一种积极的自我放松机制，提升了他们自我调节情绪、应对生活压力的能力。

4.2. 音乐想象

音乐是通过声音进行形象传递和情感表达的艺术形式，人们对音乐的体验和理解并不是像文学、绘画那样通过语言和可视性的色彩去把握，而是通过丰富的想象去理解音响所承载的意义(夏娟, 2021)。在音乐想象疗法中，治疗师先引导“空心病”患者进入一种放松的状态，然后播放特别编制的音乐。这些音乐通常具有柔和、舒缓的旋律，从而能够营造出一种宁静、舒适的氛围。接着，治疗师会引导患者进行自由想象，让患者跟随音乐的节奏和旋律，在内心世界中自由遨游。在想象的过程中，音乐成为通向内心世界的桥梁，引导患者进行自我探索，与内在的心灵世界建立连接与互动，相应的情绪、记忆等被激发，让患者能清楚地审视自己，了解自己，认真专注地想一想自己真正想要的是什么，追求的是什么。随着想象次数的增加，患者能进一步学会自己调节情绪，改善内在冲突，在面对内心空虚时能找到情感的出口，促进空虚、迷茫向充实、享受孤独的转变。

4.3. 音乐绘画

音乐绘画是将音乐与绘画这两种艺术形式巧妙地结合在一起的一种疗法。在音乐绘画疗法中，“空心病”患者首先会听到一段音乐，然后根据自己的感受和理解，用绘画的方式将这些情感和想法表达出来。绘画可以是抽象的，也可以是具象的，这完全取决于患者的感受和创造力。如果音乐想象是内在地了解自己的世界，那么音乐绘画就是向外输出自己的内心想法，为患者提供释放情感的途径，效果更直观。同时，音乐绘画疗法也是一种非语言的交流方式，它不受语言和文化的限制，可以让患者更自由地表达自己的情感和想法。在患者表达的过程中，咨询师要注意积极为“空心病”患者提供情感支持和情感共鸣，激发患者表达自我的愿望，让患者感受到被倾听、被理解，表现出真实的自己，不用在乎他人的评价。

4.4. 音乐心理剧

作为一种音乐治疗技术，音乐心理剧属于表演治疗的范畴，既具有团体治疗的模式，又具有灵活的个体针对性(杜丽丽, 2009)。约瑟夫·莫雷诺教授对它的定义是：“是将音乐即兴创作、意象疗法及其他

音乐治疗技术与传统情节心理剧相融合的一种综合治疗模式,其疗效超越了单一疗法的应用局限(Moreno, 1999)。”在音乐心理剧中,“空心病”患者在“此时此地”的真实体验中,能通过角色扮演,得到人格成长的机会,并通过泛化作用调整生活中不良的行为。就像求职面试前,人们都会提前练习,以确保自己在面试时不那么紧张。音乐心理剧也是如此,患者在不同的场景扮演一系列不同的角色时,也会思考如果是自己该怎么做,是按照角色这样做好,还是按照自己的想法比较好,深入了解自己,释放隐藏的情感和渴望,从而缓解人际关系淡化、兴趣减退等症状。

5. 结论

综上,音乐疗法作为一种非药物性的治疗手段,已被广泛证实为能够有效改善身心健康状况,对大学生“空心病”的缓解有一定的助推作用。但必须严谨规范地使用它,不能简单地将现成的音乐疗法方案套用于大学生空心病的治疗上,而应深入探究这一特定群体的心理特征、情感需求以及生活背景,确保所选音乐与疗法能够精准对接他们的内心世界。因此,在制定方案时,不仅要考虑音乐的类型、风格与节奏,还要关注音乐疗法实施的环境、方式以及持续时间等因素。此外,为了确保音乐疗法的有效性与安全性,还应建立科学的评估与反馈机制,定期监测学生的心理状态变化,及时调整治疗方案,以最大程度地满足他们的个性化需求,最终为大学生的身心健康提供更加有效的保障与支持。

基金项目

2023年江苏省高等学校大学生创新创业训练计划项目“音乐疗法对大学生空心病的影响及其干预研究”(202311117157Y)。

参考文献

- 崔博涵(2020). *音乐疗法缓解失能老人抑郁情绪的实务研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- 杜丽丽(2009). 音乐心理剧对流浪儿童自尊水平干预的研究. *中央音乐学院学报*, (1), 121-126.
- 高天(2007). *音乐治疗学基础理论*. 世界图书出版公司.
- 高天(2008). *音乐治疗导论*. 世界图书出版公司.
- 胡涛(2007). *团体即兴音乐治疗对大学新生社会交往状况的影响*. 硕士学位论文, 北京: 中央音乐学院.
- 霍杰斯(2006). *音乐心理学手册*(刘沛, 任恺 译). 湖南文艺出版社.
- 康宁(2011). 音乐疗法对改善心境情绪的研究分析. *齐齐哈尔医学院学报*, 32(24), 4023-4024.
- 毛智群, 李达, 张国富, 查智群, 荣继开(2013). 音乐治疗对慢性精神分裂症患者的康复效果观察. *中国健康心理学杂志*, 21(1), 56-57.
- 尚亚飞, 尹明柴(2019). 心理学视角下大学生精神追求的缺失与重构——由大学生“空心病”引起的思考. *广州广播电视大学学报*, 19(4), 48-52+109.
- 万瑛(2021). *团体音乐治疗*. 重庆大学出版社.
- 王雨丝(2022). *大学生“空心”现象及其教育引导研究*. 硕士学位论文, 长沙: 中南大学.
- 闻益群, 刘彩丽(2012). 触摸护理配合音乐疗法在产程中的应用. *中外医学研究*, (33), 73.
- 夏娟(2021). 集体音乐疗法在孤残儿童心理治疗中的实践路径与意义. *当代音乐*, (12), 37-39.
- 于静(2012). 音乐治疗对抑郁患者的作用. *中国社区医师: 医学专业*, 14(27), 144-145.
- 于越(2022). 大学生“空心病”现象及其社会心态透视. *太原城市职业技术学院学报*, (5), 137-139.
- 张楠, 杨夫腾(2017). 当代中国社会转型时期下青年学生精神生活的几点思考——从大学校园的“空心病”现象谈起. *湖北社会科学*, (10), 171-177.
- Moreno, J. (1999). *Acting Your Inner Music: Music Therapy and Psychodrama*. MMB Music Press.