

音乐治疗在大学生心理健康课程中的运用

杨凌倩 黄亚洲 刘小慧

广西民族师范学院教育科学学院

摘要:大学生心理健康教育课程是教师采用合理科学的教学方法和手段培养学生的积极心理,促进学生心理发展及适应,维护学生心理健康的教育实践活动。当前的心理健康教育课程仍存在问题,将音乐治疗融入大学生心理健康教育课程对学生的心理健康发展有积极作用。本文对音乐治疗融入大学生心理健康课程中的价值进行分析,并提出相应方法。

关键词:音乐治疗;大学生;心理健康教育课程

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.06.006

一、音乐治疗概述

音乐治疗是一门结合了心理学、音乐学及医学等领域的独立学科,音乐治疗指在临床中使用各种形式的音乐活动和治疗过程中产生的治疗关系实现个性化目标,满足个体生理、情感、心理、社会和认知等方面的需求。

音乐治疗的理论包括精神分析、存在主义、行为主义、格式塔等众多流派。当前音乐治疗的方法主要包括三大类别,接受式、再创造式和即兴演奏式。接受式音乐治疗主要用音乐激发相应的身心体验,具体方法包括音乐讨论、音乐引导想象、音乐放松等。再创造式音乐治疗通过个体对乐曲的演唱演奏和音乐技能的学习,亲自参与到各种形式的音乐活动中。即兴演奏式音乐治疗能够让个体按照内心感受即兴创作和演奏乐器,乐器大都是节奏性和旋律性较强的乐器,如鼓、木琴、三角铁、沙锤等。与音乐教育不同,音乐治疗旨在通过音乐活动发展和促进个体的体验和成长,而非提高音乐技能,因此不需要任何音乐基础。

音乐治疗之所以有效,是由音乐对大脑的影响以及个体与音乐治疗师之间的互动引起的。研究表明大脑中没有单一的音乐处理中心,但音乐能够激发大脑的多个区域,包括皮层下(如丘脑和杏仁核中的内侧膝状体)、皮层(如左右初级听觉皮层)、小脑、基底神经节和皮层运动区等。研究发现个体主动参与音乐活动比被动的音乐聆听更能刺激并激活大脑相关区域。音乐治疗师在治疗中使用音乐的独特品质(如旋律、节奏、音高等)来激发个体的情绪体验和记忆,进而影响个体思维和行动。对音乐和情绪的功能性神经成像研究表明,音乐可以调节与情绪至关重要的大脑结构的的活动,如杏仁核、伏隔核、下丘脑、海马体、脑岛、扣带皮层和眶

额皮层。音乐调节这些结构活动对音乐在治疗在精神和神经疾病中的应用具有重要意义。目前音乐治疗已作为一种治疗方法广泛应用于医疗及保健领域,如心理健康、疗养院、康复和肿瘤学等。

二、大学生心理健康课程的现状

大学生心理健康教育课程是教师采用合理科学的教学方法和手段培养大学生的积极心理,帮助学生心理发展及适应,维护学生心理健康的教育实践活动。其目标在于培养学生形成良好人格品质、增强心理适应能力、激发心理内在动力、维护心理健康^[1]。从20世纪80年代开展至今,我国的心理健康教育课程虽然得到不断的拓展和深化,但仍然存在一些问题。

第一,课程教育的实效性不强。课程目标偏向学科化、理论化,缺乏实践性和应用性。多数大学的心理教育课堂上都是在讲授某些原理、理论,这对于学生来说无疑是枯燥乏味的,课程结束后,学生没有得到相应的体验和思考,更无法将理论知识应用到生活实践中。课程教育的目标是否达标仅用一张期末试卷是无法检验的,生活中遇到实际问题如何解决,学生仍旧一无所知。

第二,教学形式单一,多为灌输式教学模式。大多高校按照要求设置大学生心理健康教育课程为新生的公共必修课程,但对其重视程度仍然不足。教学形式相对单一,学生对学习内容提不起兴趣,因此常常出现教师在讲台上讲课,而学生身在教室心却不在的状况。在教学内容中对于大学生生活和学习中经常会遇到的一些问题,例如人际关系、职业规划、遇到烦恼和挫折如何解决,仅靠教材内容或教师讲解,学生无法真实受益。

第三,教学内容丰富多样,但深度不足。大学生心理健康教育课程的内容相对繁杂,教学内容对于教师来

说也有难度，在课堂上要求学生众多内容进行思考更会降低学生的学习兴趣。课程内容繁杂缺乏针对性，且安排的课时较少，简单的讲授知识必然不能促进大学生进行深入探索和思考，学生的认知仅停留在教学内容的表层。

第四，学生的参与度不足，不利于促进自我体验与成长。教师在心理健康教育课中采用填鸭式教学，导致学生学习动机不高，对学习内容不重视，多数上课只是为了应付考试获得学分，这与大学生心理健康教育课程的目标相悖，不能真正达到培养大学生人格完善、适应环境的目标。

三、音乐治疗在大学生心理健康课程中运用的价值

大学生是国家的未来和希望，当代大学生在生活学习中会遇到心理承受能力差、自我认知不正确、情感脆弱、人际交往困难等心理问题，提高大学生心理健康教育质量是提升大学生心理健康水平的需要，也是加强高校心理健康教育的需要。音乐是大学生较为感兴趣的艺术形式之一，对提高和维护大学生的心理健康水平具有积极意义，因此在大学生心理健康课程中运用音乐治疗有诸多益处。

第一，提高课程教学的应用性。研究表明音乐刺激可以提高理解力、社交技能和人际互动，促进学生人格和独立性发展。音乐能够激发个体参与社会活动，与人类基本需求的满足直接相关，如沟通、合作和社会依恋。用音乐形式授课能够促进学生心理、生理、认知和社交技能的提高。例如，帮助学生减轻负面情绪，培养学生的积极情绪，提供学生表现自我的机会，提高学生的自尊心。促进学生与他人的社交和沟通能力，增加团体凝聚力，培养学生的合作精神。提高学生身体的协调性，缓解疼痛和紧张感。刺激思维和记忆，增强对课堂的注意力和专注力，改善认知，促进学习。课后，学生能够把课堂中感受到的积极情绪泛化到生活和学习中，真正促进大学生心理健康教育课程目标的实现。

第二，丰富教学形式，采用体验式的课堂模式，促进课堂以学生为中心。各种形式的音乐活动注重学生的体验感，而传统以教师授课为主要形式的教学方式对教师是一项考验，且对学生的注意力和学习动机的要求较大。将音乐治疗融入大学生心理健康教育课程能够将教师从教学中“解脱”出来，且更好地促进以学生为学习

的主体，以学生为中心的教育理念。音乐作为情感表达的媒介，是一种安全和可接受的形式，能够有效帮助学生提高表达欲望，减少情感扁平化。

第三，音乐治疗融入课堂或团体活动中能够创造包容、综合和支持的教育环境，启发学生思考，促进自我表达。这种形式能够摆脱传统的讲授法带给学生的束缚，减少对课堂的抵触情绪，音乐作为教师和学生之间沟通的中介，可以提供给学生安全、开放的环境，同时能够促进学生信任教师，表达自我，有针对性的对教学内容进行深入探索。

第四，帮助学生释放情绪和压力，提高学生在课堂中的参与水平。音乐治疗能够帮助个体在各种环境中减轻压力，因为聆听音乐或参与音乐活动对生理唤醒（如心率、血压和激素水平）和心理压力体验（如烦躁、焦虑和紧张）都有积极影响。例如，音乐可以引起放松，改变疼痛感、血压、呼吸和心率。轻柔、缓慢、非抒情的音乐能够显著降低收缩压、心率、呼吸频率和血氧饱和度。节奏较快的音乐能显著增加心率、分血压和交感神经活动。音乐活动还能发挥学生的创造性，满足学生的社交需求和自我实现的需求。此外，将音乐治疗融入课程能够创设良好的课堂环境，增加学生的学习兴趣，减少注意力分散，促进学生积极参与课堂，提高学习动力，减少在课堂上玩手机、打游戏等行为。

四、音乐治疗在大学生心理健康课程中的运用策略

在心理健康教育过程中，应根据不同的课程内容选择合适的音乐活动形式^[2]。

第一，将音乐治疗融入传统的课堂教学环节。在进行课堂教学时可使用接受式音乐治疗方法，教师可以针对不同的教学内容播放不同的音乐。比如，在课前播放与本节内容相关的音乐可以吸引学生的无意注意，激发学生对学习内容的兴趣。在讲解具体内容和主题时播放相关音乐可以让学生更深层次地理解非语言的教学内容，体验深刻的情感，吸引学生对教学内容的关注。音乐能够表达个人无法以其他方式表达的情感，这些情感基本上是非语言的，包括个人童年早期的经历以及无意识的创伤经历。在这样的课堂上，会增加学生表达自己想法和情感的倾向。此外，播放学生喜爱和熟悉的音乐能够引起学生的积极情绪，激活相应脑区，促进个体的情绪体验和记忆，增强学生对课堂的体验感。在教学中

将音乐活动作为课堂的一个环节也能增强学生的参与感，同时能够学习各种技能。例如，将再创造式音乐治疗方法融入以恋爱为主题的课堂中，师生可以共同选择一首与恋爱相关的歌曲，让学生对歌词或旋律进行改编，分享并讨论自己改编后的歌词及自己内心的感受。相比传统式的讲授法，音乐能够作为情感的媒介加深学生对教学内容的感悟，提高教学效果。

第二，将音乐治疗融入团体心理辅导活动课。在进行心理团体辅导活动课中可以灵活使用接受式、再创造式和即兴演奏式音乐治疗的方法。接受式音乐治疗可融入团体活动，加入不同的音乐能引起学生不同的情绪状态。例如在团体游戏活动中加入节奏较快、旋律较强的音乐更能激发学生的紧张感，加入节奏较慢、旋律舒缓的音乐能够让学生有放松的体验。再如，促进学生人际交往的团体辅导活动中可以使用歌曲讨论，让学生和教师选择一首与交友相关的歌曲进行聆听并共同探讨，或每人选择一首对自己来说很有感触的相关歌曲并分享自己的经历和感受。分享喜爱的音乐并引发讨论可以让学生在交流过程中表达真实的自我，深入了解周围的人，同时能够提高社交能力。即兴演奏式音乐治疗融入团体心理辅导活动课也能引起学生的兴趣，音乐的使用以及以不同的方式演奏乐器能带给学生极大的表达和探索自由。学生可以在此时此地使用自己的声音，或演奏乐器来创造音乐，过程中每个个体都可以发挥自我想象和潜能，在音乐中学生能够更清晰的认识自我、表达自我。例如，要求所有学生共同即兴演奏一个完整的音乐作品，一开始必然是混乱、无秩序的，而在过程中个体逐渐从关注自己的声音过渡到关注他人的声音，最后达到在演奏中和谐一致。学生在过程中把自己的情绪投射到演奏中，促进学生表达自我、探索自我、悦纳自我，同时为学生提供社会交往的机会，体验归属感。

第三，将音乐治疗融入各种主题的心理健康教育活动中。

当前的心理健康教育活动形式相对单一，将音乐治疗融入各种主题的心理健康教育活动中能够引起大学生的兴趣。例如以减压为主题的心理健康活动中，可以采用音乐肌肉渐进放松或音乐引导想象的方法让大家放松下来。对于比较焦虑和情绪波动较大的学生群体可以播放与其心理状态相似的强烈、旋律起伏较大的音乐引发

其共鸣，然后逐渐转换为平静、起伏较小的音乐使其得到安静和放松。研究表明音乐治疗可以帮助学生释放情绪、缓解压力。奥尔夫音乐治疗对促进减压和人际交往也有积极效果，奥尔夫音乐理念认为节奏是运动、言语和音乐的共同特征，因此在活动中可以将声带、手势（拍手、捻指等）和脚作为一种乐器，使学生用多种感官参与和体验音乐活动。教师可以带领学生先学一些基本的节奏，或鼓励学生进行自由创作自己喜欢的节奏类型，在这样的活动中，学生能够成为课堂的主体，同时可以用自己的身体器官表达自我，不需要教师额外准备乐器或其他设备，也不需要申请特定的场地，在充满自由、支持性的环境中，每个学生都可以在活动中创作和感受，通过音乐积极勇敢的表达自己的情绪情感，在与他人互动过程中，学生会发现有些节奏较为激烈，有些节奏比较缓慢，从心理学角度来看，这也是个体人格特征的表现，对于新生或彼此不熟悉的学生群体，音乐的方式能够帮助大家迅速了解彼此，融入集体，同时发展诸多技能。

综上所述，音乐是受大学生喜爱的一种艺术形式，音乐治疗对个体的情绪情感、认知和社会交往都有促进作用，音乐治疗融入大学生心理健康课程能够提升大学生对学习生活的适应性，提高心理素质，促进大学生心理健康发展。因此，高校教师应考虑将音乐治疗运用在大学生心理健康教育课程中，充分发挥音乐治疗的作用，将各种形式的音乐活动与教学内容相结合，为学生提供自由、开放、支持性的教育和学习环境。积极使用不同的方法调节大学生出现的各种心理问题，降低学生压力，培养学生自我调控能力，建立良好人际关系，形成健康、健全的人格，真正达到大学生心理健康教育课程的目标。

参考文献

[1]徐科朋,薛宏,吴家虹,等.大学生心理健康教育课程的现状及改革[J].山西青年,2020,(12):291.

[2]廖树群.论音乐在大学生心理健康教育教学中的应用[J].文化创新比较研究,2018,2(13):175-176,181.

作者简介:杨凌倩(1996-),女,汉族,山西晋城人,广西民族师范学院教育科学学院,助教,硕士学位,研究方向:心理健康教育。