

大学生政治思想教育中音乐治疗手段应用研究

刘诗田

广东亚视演艺职业学院

摘要：音乐疗法是通过运用音乐的特性来调整人的心理状态，以帮助人们恢复心理健康。这个过程涉及音乐、心理学和医学等多个领域的知识，大量的实践已经证明，音乐疗法在心理疏导方面确实有着无可比拟的优势。目前，大部分的大学生正面临着诸如职场就业、学业、社交以及情感等多方面的压力，大部分人都存在一些心理困扰。若无法立即处理，这些困扰将会持续累积，对他们的日常生活和学术造成严重的干扰。本文将简单分析当前大学生的心理健康状况，阐明对他们进行心理疏导的必要性，并详细讨论音乐治疗在大学生心理疏导中的应用。

关键词：政治思想教育；音乐治疗手段；美育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.09.016

前言

大学生是一个独特的群体，他们正在从青少年向成年人的转变；他们的生活也在逐渐从家庭和父母的束缚中解放出来，开始自立；在个人发展的过程中，他们面临着就业、研究生入学等各种压力。总的来说，大学生普遍面临着较大的心理压力，这种状态长期存在会对他们的心理和生理健康带来重大影响。音乐作为一种广受欢迎的艺术形式，能够帮助人们缓解压力，释放负面情绪。当内心的负面情绪得到释放后，就能保持平静的心态。音乐治疗是一种有效的心理疏导手段，特别是在大学生群体中，他们对音乐的接纳度较高。因此，通过音乐治疗的方式对大学生进行心理疏导，往往能够获得优秀的效果。

一、大学生政治思想教育与心理健康现状

随着时代的发展，大学生思想政治教育和心理健康问题日益受到社会各界的关注。作为未来社会的中坚力量，大学生的思想观念和心理健康状况不仅关系到个人的成长，还对整个社会的发展具有深远的影响。心理健康教育作为大学生思想政治教育的重要组成部分，大学生的心理健康状态和思想政治教育效果息息相关。

（一）大学生思想政治教育现状

近年来，大学生思想政治教育工作得到了越来越多的重视。各大高校都把思想政治教育纳入课程体系，并通过各种形式的活动和讲座，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观。同时，随着互联网的普及，高校也积极利用网络平台，拓展思想政治教育的渠道，丰富教育的内容。然而，在取得成绩的同时，我们也要看到大学生思想政治教育面临的挑战。首先，面对多元文化的冲击，如何引导学生正确看待不同价值观的冲突与融合，树立坚定的社会主义信仰，是思想政治教育面临的重要任务。其次，如何将理论知识与实践相结合，使思想政治教育更加贴近学生的实际生活，也是教育者

需要思考的问题。

（二）大学生心理健康现状

目前，大学生的心理问题主要源于三个方面，即学业压力、社交问题和感情问题。首先是学业问题，当代大学生除了需要掌握众多的专业知识外，也需要获得一些技能认证，例如英文水平、电脑水平和其他与专业有关的认证，从而为他们未来的职场发展奠定坚实的基础。当面临此类状况时，学生承受的压力相当巨大，如果遭受打击，他们的学习热忱将受损，更有可能引发精神上的困扰。在社交方面，大学的学生来自全国各地、每个人都有不同的成长背景和生活习惯，生活方式、喜好等差距相对较大，同学之间的相处更需要互相包容。然而现在很多学生都是独生子女，更有个性，对他人的包容性不足，因此，他们在与他人的互动中可能会遇到一些困扰，如感到孤单、焦虑、沮丧、自卑等各种负面情绪，这些都对他们的精神健康产生了极大的负面效果。在感情层面，大学生已经从心理和身体上逐渐成熟，他们对爱情怀有强烈的向往。目前，大学生之间的恋爱行为相当普遍。一段美好的感情能够带来积极的效果，然而，一旦感情出现裂痕，就可能引发各类消极情绪，这将对他们的日常学习和生活造成影响。另外，许多大学生在心理健康的认识上存在不足，有些人甚至对自己的心理问题毫无察觉，这也是造成大学生心理健康问题严重的原因之一。

（三）大学生心理疏导的重要性

作为将要踏上职场的群体，大学生的精神和身体健康状况对他们未来的职业发展起着关键的作用。对他们进行心理辅导能够帮助他们维持一个积极的心态。不管是在校期间还是毕业后步入职场，他们都会经历一些挑战，而一个积极的心态对他们应对这些挑战，调整自己的情绪起着至关重要的作用，这样他们就能更主动地去面对生活和学习。针对大学生的心理辅导能帮助他们

塑造完整的个性。由于他们必须承受多种压力，加上他们的精神负荷过重，再加上他们的社会实践经历匮乏，使得他们的精神状态并未达到足够的稳定性，当他们遭遇一些困扰时，可能会出现过激的思维。因此，适当的精神辅导能帮助他们维护精神的健康，并且能帮助他们塑造完整的个性。另外，对学生的心理辅导充分反映了大学教育的人本主义思想。大学教育不应只关注学生的专业技术，还需要关注学生的其他成长，特别是他们的心理健康。对大学生进行心理辅导可以帮助他们全面提高，让他们不仅掌握优秀的专业技术，还能维护心理健康。

二、音乐治疗简介

（一）音乐治疗的内涵

音乐疗法被视为实施精神调节的关键手段，它是一门融合了音乐、医学以及心理学的跨领域研究。音乐疗法的核心在于利用音乐以及相关的活动，对个体的行为以及精神状况产生影响。根据其根本的思想，音乐能够帮助我们放松精神、减轻压力、带给我们快乐、培养我们的品格。通过最大限度地利用音乐的特性，并主动地融入心理辅助的流程，它就能变成一项强大的实际应用工具。音乐治疗是一个正规学科，它的出现源于1944年的美国密歇根州立大学，在五十多年的进步中，它的内涵日益完善，体系也日益完善。自1970年起，我们的国家就已经开始了解和采用音乐治疗，但目前，在大学生们的心理健康教育体系里，把它融合进心理辅导的情况却相对罕见。这主要归咎于课程的覆盖范围、执行手段、成效的展现等未知的元素。道吉尔在1880年ACK，音乐可以改变血液流通和血压，提高心跳和呼吸。1906年，福斯特与甘柏尔进行了一项测验，结果显示，音乐可以提高受试者的呼吸频次，降低其呼吸量。这些发现都验证了，适宜的音乐，优质的音乐，可以帮助人们产生积极的情感，缓解压力。音乐因其广泛的接受度，在所有的艺术形式中都能被人们所接纳。无论何时，听众都会在音乐中体验到一种内心的感受。无论是情感上的还是亲情上的，音乐都是最佳的治疗方式和交流工具。

（二）音乐治疗的功能

1. 提升内心活动建设，增进情感交流

音乐能够激发人的情绪，借由其导向和吸引力，能够触及观众的心弦。随着观众的内在体验和音乐的配合越来越深，观众的思维构造和音乐所表达的情绪开始互相沟通。在和那些需要被重视的特定的大学生群体互动时，辅导员利用音乐作为一种工具，帮助他们释放压力，解除困扰，并且向辅导员坦诚自己的想法，缩短了他们之间的交谈时间，从而提升了他们之间的情绪互

动。

2. 改善焦虑紧张情绪，缓释内心的压力

根据当前的大数据分析，当代大学生的休闲娱乐活动中，听音乐的部分占据了重要的位置。这表明，音乐自身就具备强烈的吸引力。通过聆听音乐，大学生不仅能够实现自我放松的目标，同时也能够舒缓他们的精神压力。在和那些需要被重视的特定的大学生进行对话时，指导员能够利用音乐来减轻他们的紧绷感，增强他们的信赖，调整他们的焦虑和紧张状态，从而舒缓他们的精神压力。

3. 开启创新思维模式，强化能力的提升

音乐的推动和激励不仅有利于唤醒人们的想象，启示他们的精神世界，还有利于打破传统的思考方式，加强技能的进步。当指导员和那些需要照顾的特定的大学生进行互动时，他们会借由音乐来更深入地帮助他们构建内心的反思机制，调整他们的焦点，从而提高他们的技能表现。

4. 陶冶性情、调节情绪

音乐始终是我们调整心灵的重要手段，它深藏着艺术的魅力。借助于丰富的旋律转换，我们能够传达出深层次的观念与情绪。聆听音乐的时候，我们可以受到某种程度的触动，进而获取满足。在漫长的岁月里，我们塑造出众多的音乐风格，这些音乐承载着我们的各种情绪，我们热衷于用音乐去抒发我们的心声。当我们为大学生提供精神指导时，应该熟练掌握多样化的音乐形式，并依照学生的心理属性，挑选出可以触动他们内心的音乐，借由这些音乐的共振，使得他们可以释放内心的消极情感，以此协助他们重新找回冷静的心境，防止产生精神上的困扰。例如，当学生遭遇情绪困扰时，可以选择一些更为深远的音乐，来打动他们的内心，让他们体验到世界的广袤，学习去寻找其他的美好，而非陷入情绪的痛楚。为了让学生感受到轻松和快乐，可以考虑《肖邦圆舞曲》《闲聊波尔卡》等。为了使学生体验到宁静和平和，我们可以选择《安魂曲》《夜曲》等音乐作品。通过这些适宜的音乐作品来进行心理调节，从而减轻他们的心理压力。在音乐治疗的作用下能更好的让学生接受感受调节自身的心理压力变化，进而排除缓解大学生的心理困扰，减少极端事件的发生。

三、大学生政治思想教育中音乐治疗手段的应用策略

（一）了解大学生新生的心理状态

刚入校的大学生们对待自己的新环境、新生活、新的学习伙伴都有新的期待和向往。生活会变得丰富多彩，进而对待自己的要求或者态度会有所放松和改观。

作为高校教育会明确告诉每一位大学生这四年学习生活的丰富性以及对待学习的要求,明确目标。作为辅助手段的音乐治疗在这期间就会对新入学的大学生们在生活上和学习上带来不快的心理因素的缓解放松及治疗。音乐的魅力源自其音效,它以音频的形式影响着我们的耳朵,进而触发我们的听力,并且还会影响我们的精神和视觉,使我们体验到审美的愉悦。这个过程被认为是音乐治疗的基本概念。音乐给予听众的听力刺激会触发一连串的精神反应,包括情绪的触发、认识、记忆和想象等,音乐所触发的审美愉悦的可能性取决于与音频紧密关联的特定的情绪元素。在音乐治疗过程中,我能跟学生畅所欲言的沟通、了解学生在学校的学习状态和生活状态,引导他们能够处于美好事物的环境中,从而产生积极的乐观的情绪。我还会在我的选修课上邀请音乐学院老师来讲解演奏一些中外乐器知识,进而让学生们零距离感受每样乐器的魅力。让他们聆听感受,在讲解中对音乐产生美感,乐观的情绪。

(二) 组建“心理疏导团”,扮演“心理疏导师”角色

通过利用现有的音乐表演专业学生资源,将音乐疗法融入心理疏导实践中,构建“心理疏导团”,使专业学生改变自身角色,参与到对特殊学生群体的心理疏导过程中。这样可以让学生参与到音乐活动中,扮演“疏导师”的角色,亲身体验、自我挖掘音乐兴趣,通过音乐实践创建互动交流的平台,激发学生的音乐潜力,结合学生的个性,挖掘学生的音乐特长。在合作过程中增强全面技能。减轻自我压力和困扰,借助同龄人的帮助,实现“自我援助”的行动成果。我们从音乐表演专业的学生中挑选出30名人员,构建了一支“心理辅导小组”,他们在这里充当“辅助者”的职务。在初期阶段,他们接受了辅助者的培训,并在探讨歌曲的挑选、欣赏和辅助步骤等方面,最终构筑了一支专门的辅助小组。在这些辅助者中,10名辅助者的主要任务是组织小组或者团队进行歌曲的讨论,分享他们的观后感和经验;10名辅助者的任务是组织小组或者团队进行歌曲的回顾,挑选他们所喜爱的歌曲并与他们分享;还有10名辅助者的任务是组织小组或者团队进行即时的表演。在现场指导学生实施音乐感受。

(三) 进行体验式教学,将疏导实践引入思想工作

根据我国当前的高校功能分区划分,一般来说,高校的心理健康教育的核心角色就是建立一个心理健康中心或者心理咨询中心。这个机构的主要职责就是将关于高校心理健康的相关知识传授给每一位学生,并且对

存在心理困扰(或障碍)的同学进行心理辅导,同时也负责应对因心理问题导致的紧急情况。在此过程中,重点涵盖了如心理调研、心理健康教育课、心理健康活动周、心理咨询以及心理辅导等各项任务。首先,大学生的思想政治教育人员有义务为他们提供基础的教育与引领,并且,他们也必须处理可能对他们造成影响的具体问题。不管是普遍存在的问题还是特殊的问题,都遵循着一些教育的原则。采用成功的心理辅导案例来实施大学生的思想政治教育,通过实践性的教学方式,能够更好地帮助学生理解和协同,并将这些教学成果转变为大学生的思想政治教育策略,同时也能够加强有效的工作流程。我们需要把心理辅导任务和大学生生活息息相关,并且重视这两者的引领作用。

结语

总的来说,当前的大学生心理健康问题必须受到重视。学校需要采取适当的手段对大学生进行心理健康辅导,提升思想政治教学效果,提高学生思想道德素质。在给予学生心理辅导的时候,需要考虑采取适当的手段。音乐是一种广泛被大学生接纳的治疗手段,能带来更优秀的疗效,能够协助学生减轻精神压力,改善他们的情绪,从而保证大学生能够身心健康,快乐成长。

参考文献

- [1] 苏静,韩晓欧,冯丹红,等.论音乐治疗在大学生心理疏导中的运用[J].思想政治课研究,2018(1):30-33.
- [2] 崔晨,CUIChen.音乐治疗对大学生减压的作用研究[J].通化师范学院学报,2016,37(12):99-104.
- [3] 冯海英,李爱玲.音乐治疗在大学生考试焦虑中的应用分析[J].教育现代化:电子版,2017(19):198-198.
- [4] 颜晴晴,刘海明.音乐团体辅导在高校新生心理危机干预中的运用[J].江苏第二师范学院学报,2016(2):33-36.

作者简介:刘诗田,女(1984.12.-),汉族,籍贯:湖南长沙,硕士,讲师,研究方向:音乐方向,音乐学、音乐表演

课题名称:高职院校音乐治疗手段对大学生思想政治教育应用研究

课题编号 YSXY20220207

课题来源:广东亚视演艺职业学院教育教学研究课程思政专项课题