

# 接受式音乐治疗对大学生负面情绪的干预

宋雪<sup>1</sup> 贾汝聪<sup>2</sup>

(1. 山东第一医科大学 山东 泰安 271000;

2. 泰山护理职业学院 山东 泰安 271000)

**【摘要】**随着社会经济的快速发展,人们的生活节奏逐渐加快,在激烈的市场竞争和就业竞争中,大学生会表现出不同程度的负面情绪。接受式音乐治疗是对大学生负面情绪进行干预的方法之一,主要通过音乐,治疗学生的心理问题,干预学生的负面情绪。因此,本文主要阐述接受式音乐治疗的相关概念,分析大学生负面情绪的表现,并探究接受式音乐治疗对大学生负面情绪的干预策略。

**【关键词】**接受式音乐;负面情绪;大学生

## 引言

近些年来,经济水平持续升高,人们的生活节奏逐渐加快,各方面的竞争越来越显著。大学生即将走入社会,面临生活、学业和工作等多个方面带来的压力影响,存在很多严重的负面情绪。在传统教育过程中,只关注学生的学习情况和学习结果,但是忽视了学生的心理问题。音乐是一种艺术,能够将人们的情感表现出来并传递,利用音乐,不仅能够缓解压力,还能减少负面情绪的产生。

## 一、接受式音乐治疗相关概念

接受式音乐治疗是以聆听音乐为手段,使人们对美好的音乐产生反应,从而起到治疗目的的心理治疗方法。接受式音乐治疗的对象较为广泛,没有限制性,可以是学生、教师、医生,也可以是社会其他群体。一般个体对音乐不存在排斥性,相对于心理治疗师治疗以及药物治疗等方式,音乐治疗更容易被接受。实施简单的音乐治疗对个体的要求不多,不需要对音乐有一定的了解,一般为音乐聆听,不需要主动参与,而且聆听音乐也不受时间、地点的限制,治疗方式较为方便。同时,在接受式音乐治疗的过程中,采用效果较为明显的音乐,具有较强的渲染性和感染力,能够实现情感传递,为个体创造良好的环境,将心中的压力和负面情绪进行抒发。另外,音乐治疗还是一种享受式的治疗方式,个体对这种治疗方式产生较强的依从性,能够主动接受音乐的聆听和表达,进而提升接受式音乐治疗的效果。在大学生群体中,这种治疗方式能够对负面情绪进行干预,减少心理压力,从这一方面可以表现出接受式音乐治疗的应用效果,从另一方面也可以有效利用这种方式,对大学生的负面情绪消除提供新的策略。

## 二、大学生负面情绪的表现

通过调查发现,很多大学生产生负面情绪的原因主要是由于心理压力所造成,大学生承担着学业、生活、交际、就业等方面的压力,在这些压力的负担下,学生的情绪逐渐恶化,出现负面情绪。一般当人们在生活中受到不利因素的影响或者刺激时,心理上感受到威胁的存在或者产生疑问,就会在身体和心理中发生变化,常常表现出一种不适感和紧张感。心理专家将这种心理压力的产生来源分为两种,一是外因性压力,二是内因性压力。前者压力产生来源主要是社会改变或者经济贫困等外部环境压力所造成的,后者压力产生来源主要是因为自身定位不明确、自评较高等自身方面所造成的。在大学生群体中,外因性压力主要是人际关系压力、学习考试压力、就业压力等等,内因性压力主要是生活适应压力、健康压力以及情绪压力等等。不管是外因性压力还是内因性压力,都导致大学生产生严重的负面情绪。通过调查,很多大学生负面情绪的表现很明显,主要是愤怒、焦虑以及抑郁等。大多数的愤怒情绪往往是学生的个人愿望和实际情况相反,自身意愿无法实现时,出现的一种激动的情绪,当出现愤怒情绪时,会导致人的心跳加快,心率远远超过正常值,甚至会导致血压升高,同时,还会导致人丧失自制力,思维和行为受到影响,常常干出一些令自己后悔或者后果不可挽回的事情。焦虑

是一种非常常见的表现,具有担忧倾向,在个体表现中,预料到未来某件事会出现不良后果等,自身出现的紧张、担忧或害怕,因此焦虑是大学生中常见的情绪表现,在学习、生活以及工作中出现挫折或问题时,需要有一定的努力去解决时,就会产生这种情绪。抑郁情绪是一种心里压抑的表现,不仅表现在感觉和情绪中,还在认知和行为中有明显的特征,一般抑郁的人常常感觉自己好像掉进了一个无底洞,被淹没或者出现窒息感觉。同时,还容易生气发火,感到强烈的愤怒感或者负罪感,并伴随着焦虑,对一切活动失去兴趣,更倾向于一个人独处。抑郁也会导致思维方式发生改变,表现为注意力不集中,记忆力出现衰退等,产生严重的消极情绪。

## 三、接受式音乐治疗对大学生负面情绪的干预策略

现阶段,大学生普遍喜欢听音乐,通过音乐,能够处理心情,缓解情绪。在对大学生的负面情绪进行接受式音乐治疗的过程中,一般是集体性的治疗,主要包括歌曲讨论、音乐回忆等方式,具体内容如下。

### (一) 歌曲讨论

主要是治疗师或者参与治疗的大学生选择歌曲,在聆听歌曲之后可以对歌词含义以及音乐旋律进行讨论,这样可以引发被治疗的大学生群体之间进行语言和情感的交流,能够帮助大学生发现自身存在的非正常思维和行为,并进行改变。一般被治疗者针对某一种音乐类型或者风格的喜爱和认同,往往能够反映出其内心深处的人格特点。因此,治疗师可以根据被治疗者所提供的音乐进行深入分析和讨论,发现被治疗者内心深处的需求,进而解决实际问题,消除负面情绪。另外,针对不同负面情绪,可以选择不同的歌曲,比如可以多听一些中国的古典音乐,商音、徵音等,减少被治疗者的抑郁情绪,引发机体功能。

### (二) 音乐回忆

治疗师可以要求被治疗者自行选择一首音乐或多个音乐在群体中播放,一般这些音乐对于其有着特殊的含义,能够从音乐中引起被治疗者的情感和回忆。音乐回忆中感情色彩较为清冽,治疗师很容易了解被治疗者由于某件事情产生的心理影响问题。通过记忆刺激,能够改善被治疗者的记忆情况,提高注意力,避免出现记忆力衰退的情况。

## 总结

总而言之,接受式音乐治疗是随着社会变化以及思想变化而产生的一种新的心理治疗方式,在各种不同群体中都可广泛应用,能够缓解群体的不同心理问题。本文主要探究接受式音乐治疗对大学生负面情绪的干预策略,帮助大学生消除负面情绪。

## 参考文献

- [1] 刘桂珍, 德吉央宗. 音乐治疗对大学生负面情绪的干预研究[J]. 当代教育与文化, 2019, 11(01): 86-90.
- [2] 王丽. 接受式音乐治疗法缓解大学生心理压力的研究[J]. 大众文艺, 2017(11): 153.
- [3] 余媛媛. 接受式音乐治疗在缓解医学生学习压力方面的作用研究[J]. 科技风, 2016(21): 160.