

# 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究

袁利

青岛开放大学

**[摘要]**音乐是一种能够表达人们内心情感的语言艺术形式,具有治疗心理的作用。音乐作为心理治疗的工具,对于疫情当下大学生心理健康具有重要的作用,能够帮助他们改善不良的情绪,建立信心。音乐治疗这一治疗技术的应用在我国逐渐扩展,包含了多种多样的形式。本文将对音乐治疗进行简单的介绍,并且就其作用、应用以及注意事项进行讨论。

**[关键词]**音乐治疗;大学生;心理健康;应用策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.182

## 引言

在当下随着生活节奏的日益加快,国家的进步和发展渐渐踏上高速路,大学生时刻都在受到诸多方面的影响,造成大量压力的囤积,难以宣泄。而当代大学生又正处于疫情封校的特殊时期,如果无法合理的释放这些压力,久而久之量变引起质变,就会出现严重的心理问题。因此大学教育应该更加重视学生们的心理建树。目前基本所有大学都会配置一个心理咨询室,但是方法较为传统。虽然很有帮助,但是有些学生去到那里寻求帮助时,习惯性的会给自己贴上心理疾病的标签。这不仅不利于学生心理成长,反而还带来了负担。音乐作为世界的通用语言,视为美好放松的载体,因此更容易被接受并且效果更好。所以应将音乐治疗广泛的使用于大学生心理教育是具有战略性意义的。并且对于教师和治疗师来说,这是一种新的研究途径,是一条新的发展方向。从长远的眼光来看,此法具有较为广阔的发展空间和实用前景。

## 一、音乐治疗

音乐治疗法,指的就是利用音乐中的抑扬顿挫的节奏,来调动来访者的内心潜在的力量,激发其内在的动力<sup>[1]</sup>。依据治疗的流程来说,治疗师利用音乐的传染性和其能够对内心进行投射的作用,使听到的音乐能够浮现在来访者的脑海里,并在其中形成一幅幅的画面。来访者通过音乐的心理暗示,将自身的内心的情绪发泄在自己的脑海中,从而达到散发负面情绪的目的,进而实现解决心理问题和塑造身心健康发展的目标。从实际的科学逻辑角度来讲,音乐治疗是运用声音的独特旋律节奏,来调解每个人的生理机制和生物学机制。随着音调节奏的改变,大脑皮层不断的接受刺激转至神经系统,从而导致每个人都会产生不同的喜怒哀乐的情绪,达到发泄放松的体验。因此不同类型的音乐曲目会产生不同的音乐效应。例如,当你在听一些节奏性强比较激荡的音乐时,内心就会收到一股前所未有的澎湃感和激励感。而听一些慢节奏的音乐时,就会让暴躁的内心重归平静,有效的抑制急躁的情绪。所以治疗师在面对来访者不同的症状时,要运用到不同的处理方法,进而使心灵净化。

## 二、音乐治疗的类型

### (一)接受式音乐治疗

接受式音乐治疗指的是治疗师通过不同种的音乐曲目,利用每种曲子中的特有的节拍律动、和声的不同等特有的音乐技巧,激发大学生压抑在内心深处的积极力量,进而调整

改善他们目前存在的负面力量,最后治愈恢复到正常状态。在挑选曲目上,音乐治疗师会根据来访者的目前状态进行量体裁衣,制定不同的治疗方式,然后挑选不同风格的音乐,以达到更好的治疗效果。例如当来访者情绪激动时,就会选取平和、低沉的音乐;来犯者情绪低迷时,就会选取音调高昂、激励类的歌曲。在来访者众多的情况下,优先选择团体治疗法,确定一首歌曲后让来访者共同探讨这首歌的主题,促进来访者们之间的互动,在交谈中了解来访者的深层心理问题,帮助其缓解和成长。不仅如此,治疗师还可以使用音乐引导想象技术,帮助来访者使其进入到一种冥想的状态中,使来访者进行自我思考和自我整顿,通过自省让来访者与自己的内心深处建立联系,恢复其内在力量。也能适时的使用音乐共振技术,伴随着音乐频率的振动使音乐和来访者的身体共鸣,在音乐的节奏中缓解自身疲乏,放松自己的心情。<sup>[2]</sup>

### (二)再创造式音乐治疗

对于再创造式音乐疗法,指的是让来访者主动的参与到各种各样的音乐活动当中去,例如合唱或演奏等。通过与音乐互动的过程,达成改善来访者心理问题的目的。再创造式音乐治疗大体分为两个部分,一是音乐的技巧技术,二是聆听演奏。活动过程中并不需要来访者拥有对音乐的基本乐理基础了解,其根本目的是观察大学生在参与治疗的过程中进行的自我表露,强调的是来访者的行为状态,提高与团体的凝聚力,使得来访者在轻松自在的情况下完成对自我的调解和适应。

### (三)即兴演奏式音乐治疗

即兴演奏式音乐治疗是一种较为开放的治疗方式。它利用音乐的特性,给予来访者帮助和引导,为其采取特有的曲目,特定开发的治疗技巧,也是在治疗历史中,治疗师都乐于采用的方法。其治疗方法非常灵活,强调的是所有人与生俱来的音乐天赋,通过即兴演奏的方式使得治疗师与来访者互动。来访者使用不须经过训练就可以使用的音乐器材,例如三角铁、手鼓等进行演奏,治疗师也配合其曲调来进行伴奏,使得来访者与治疗师一起融入到和谐的氛围当中去,放松来访者的紧张情绪缓解其内在压力。以音乐为羁绊,两者之间建立起良好的情绪共鸣,产生积极情绪,更好的使治疗师帮助来访者走出消极困境,在表达自身情感的同时,达到积极情绪唤起和调配的目的。

## 三、音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用

### （一）有助于稳定学生情绪

情绪带给人的力量是巨大的，积极的情绪能够使人成长，不断向上，而消极的情绪会使人落入低迷，沉溺其中难以自拔<sup>[3]</sup>。音乐带给人的力量是潜移默化的，对于学生来说，音乐的治疗是稳定学生的情绪，从而使得其内心放松，缓解压力，逐渐塑造良好的个性。当音乐治疗师在治疗的过程中，通过音乐的力量，将人的情绪进行转移，投射到来访者自身的精神世界中。其实无论是情绪激昂的音乐还是曲调平和低沉的音乐，它们都可以让学生把情绪渲泄出来。例如现在处于封校的大学生，他们内心消极情绪悲观的时候，治疗师就可以播放激情向上带有正面引导的音乐，促进学生心情的放松和情绪的转变。而当学生处于激愤的状态时，治疗师就可以播放舒缓抒情的音乐，让学生的大脑逐渐放松下来，突破内心格局，从精神深处重获新生。因此，无论是以往未来还是当下处于疫情的高压下，如果学生经常被情绪所惑，就可以通过多听适当的音乐来缓解自身情绪。更严重者可寻求音乐治疗师的指导和帮助，在专业技术的治疗下完成自我重塑。

### （二）有助于学生舒缓压力放松心情

时代的进步和社会的进步，除了带来新的事物之外，也带来了许多社会消极情绪的垃圾产物。大学生从当代的社会当中，时常会感到无与伦比的压力和窒息感：学期末的考试，考研的压力，就业的迷茫和艰辛，备考四级六级英语考试的刻苦，都会压的学生喘不过来气。时代高速发展的巨大压力，尤如一头凶猛巨兽在大学生的身后追赶。而现在三年的疫情时期，造成了许多的人员失业，并且隔离封校的状况，使得大学生的压力变得更加沉重，形成更加严重的各种焦虑，给大学生的健康发展带来了十分严重的负面影响。而在校内，音乐的力量是随处可见的，也是有效的传播媒介。线上上课的时候，教师利用还未上课的时间，在加入课前、课间为学生播放一段积极向上的音乐，就能够有效的缓解学生焦虑的情绪。并且在午餐晚饭时间，学校的广播中也可以播放音乐，使得学生在紧迫焦躁的状态下，得到一丝心灵的放松。相关研究也有效表明，音乐能够有效的调解生物机制和生理机制，帮助学生放松身心，缓解压力，指导学生度过考验。

## 四、音乐治疗的注意事项

### （一）做好评估工作

在进行音乐治疗的过程中，评估工作要一直持续的进行下去，不可中断，要时刻关注来访者<sup>[5]</sup>。没有完备的评估体系的音乐治疗，是没有科学依据的。评估大体可分为两类，一是阶段性评估，二是目标性评估。而阶段性评估比目标性评估更加繁琐，分为初级阶段，中期阶段，和结束阶段。在进行治疗之前，治疗师要对学生目前的精神状态进行一个彻底的询问和检查，以确保可以进行下一步的治疗，以及治疗过程中可以涉及的干预程度。在治疗中期，在治疗过去一段时间后，治疗师需要对初期的一段时间的治疗做一个总结和预测，对接下来的工作做铺垫，对之后的治疗方案做出修改和调整。在结束阶段，来访者的治疗已经结束，治疗师需

要对来访者再次进行一次全身的检查，并和刚来时的情況作比较，进行归纳总结<sup>[6]</sup>。在治疗过程中，这三个阶段必不可少，每一环环相扣。而对每个阶段的密切关注程度，都可以帮助治疗师更快的找到病因，达到高效治疗的结果。对于目标性评估来讲相较于阶段性治疗的繁琐过程，只需要根据来访者目前的精神状况进行合理评估，用乐曲进行治疗，评估阶段中要注意不要说过激的话语或做出激烈的动作。该方法只适用于一些不能或不适应其他治疗方法的特殊患者。

### （二）对音乐治疗师有较高的素质要求

在治疗的过程中，学生的情况是治疗师必须要关注的，但治疗师自身在咨询的过程中也起到了举足轻重的作用<sup>[7]</sup>。每位治疗师都应是进行过专业训练的，了解如何将音乐治疗的效果发挥出来，如何用音乐最大程度调动学生的情绪，都和咨询师的综合能力脱不了干系。在这其中包含了太多的专业知识，专业技能，专业的职业素养，以及积极向上的乐观心态。这些优秀的品质无时无刻都在影响着治疗过程的推进和效果。所以在治疗时，对治疗师的要求是苛刻的是严谨的。这不仅要有以上的种种要求，还需治疗师个人丰厚的人格魅力，一个有魅力的治疗师是很容易调动他人情绪的，更容易让来访者放下戒备惊醒自我进行暴露。而这正需要治疗师的丰富阅历，只有不以物喜，不以己悲的境界才可以更加敏感客观的体察到来访者的心境变化，从而引导和纠正，使学生恢复到正常的成长路线当中去。一位合格的治疗师，不仅要有培养人、培育人的情怀，更需要有一颗耐心的充满爱的心，善于聆听的耳，细致入微的眼，以及优秀的理论基础和指导方法。只有将完备的技术和健全的人格融合在一起，才能正确的引导学生走向正道。

## 五、结束语

音乐治疗作为我国一种新兴的治疗方法和手段，其虽然具有独特的优势和特点，但是依然存在着不少的理论缺陷。并且其实验也并不完全，需要心理学家进行进一步的精进和整理。大学生作为我国的精锐后备力量，是我国的栋梁之材，日常在学校的压力也是不可避免的，并且现在正处于特殊时期，是全国团结抗疫的阶段。对于大学生来说，尤其是大三四大的学生，是压力凝聚的高峰，这就需要学校和教师及时给予帮助，对大学生的心理问题进行疏导，缓解他们压力和紧张情绪。而音乐作为重要且方便的一种手段，在心理健康教育中是必要的，是不可或缺的。在校期间，教师应当要时常关注学生的心理状态，将音乐治疗应用其中，帮助学生成长，促进身心自由。

## 参考文献

- [1] 易琳. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 绿色科技, 2020(19): 3.
- [2] 苑冀. 互联网时代音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用——评《互联网视域下高校心理健康教育模式发展研究》[J]. 新闻与写作, 2021(11): 1.
- [3] 张明. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用——评《音乐教育与大学生心理健康研究》[J]. 领导科学, 2021(6): 1.