

音乐治疗在小学生心理影响方面的应用与效果研究

郭轶楠

江西省新余市分宜县第六中心小学

摘要：音乐治疗作为一种心理干预方法，被广泛应用于小学生的心理健康管理中。本研究旨在探讨音乐治疗在小学生心理影响方面的应用与效果，通过实施音乐治疗课程并进行心理评估，研究了音乐治疗对小学生心理压力、焦虑和抑郁等方面的影响。研究结果表明，音乐治疗在缓解小学生心理影响方面具有积极的效果，可以帮助他们减轻心理负担，提升其心理健康水平。

关键词：音乐治疗；小学生；心理影响；应用效果

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.03.225

引言

随着社会的快速发展和竞争压力的增加，小学生心理健康问题日益突出。焦虑、抑郁、压力等负面情绪对小学生的身心健康产生了不可忽视的影响。因此，寻找有效的心理干预方法来帮助小学生应对和管理这些负面情绪变得尤为重要。音乐治疗作为一种独特且有效的心理干预手段，近年来受到了广泛的关注和应用。音乐具有独特的表达方式，能够直接触动人们的情感和思维，对情绪产生积极的影响。因此，通过音乐的节奏、旋律和情感表达，音乐治疗被认为是一种有效的工具，可以帮助小学生调节情绪、减轻焦虑和压力，并提升其心理健康水平。因此，本研究旨在探讨音乐治疗在小学生心理影响方面的应用与效果，以期为小学生心理健康管理提供更加科学有效的方法和策略。

一、音乐治疗在缓解小学生心理工作中的应用

音乐治疗是一种通过音乐活动来促进个体心理健康和康复的方法，它通过音乐的节奏、旋律、和弦等元素，以及参与音乐活动的互动性，可以调节个体的情绪状态，提升其心理健康水平^[1]。在心理健康领域，音乐治疗已经被广泛应用于各个年龄段的人群，包括儿童、青少年和成人。对于小学生而言，音乐治疗可以通过音乐活动的参与和创造性表达，帮助他们释放压力，提升情绪管理能力，增强自尊心和社交能力。音乐治疗还可以培养小学生的注意力和集中力，促进认知和学习能力的发展。综合来看，音乐治疗在心理健康领域具有广阔的应用前景，在缓解小学生心理影响方面也具备潜力和重要价值。通过音乐治疗课程设计与实施、参与小学生的音乐治疗实验组以及心理评估工具的选择和使用，可以有效地应对小学生心理影响。借助音乐的力量，小学生能够找到情感的出口，放松身心，提升自我认知和情绪调控能力，从而促进他们的心理健康成长。

（一）音乐治疗课程设计与实施

针对小学生的音乐治疗课程需要根据他们的年龄特

点和心理需求进行设计。首先，治疗师可以选择适合小学生的音乐活动，如唱歌、演奏乐器、音乐游戏等，以保持他们的兴趣和参与度。此外，治疗师可以引入一些轻松、愉悦的音乐材料，如节奏明快的歌曲、欢快的旋律等，来调节小学生的情绪和活力。最重要的是，治疗师需要建立一个安全、支持和放松的环境，以便小学生能够自由地表达自己的情感和需求。

在音乐治疗课程设计与实施中，针对心理影响，治疗师可以选择一些特定的音乐活动来帮助小学生舒缓压力、调整情绪^[2]。例如，使用温暖而抚慰的音乐材料，如轻柔的钢琴曲或大自然的声音，可帮助小学生放松身心，减轻紧张情绪。此外，治疗师还可以引入安静的冥想音乐，帮助小学生放松思绪，提高自我意识和专注力。

音乐治疗还可以通过促进情感表达和情绪释放，帮助小学生更好地表达内心的困扰和情感。治疗师可以鼓励小学生参与创作性的音乐活动，如歌曲创作、音乐表演等，让他们通过音乐来传达内心的情感和体验^[3]。此过程中，小学生不仅能够通过音乐表达自己，还可以获得情感上的宣泄和满足，从而缓解心理压力。

音乐治疗还可以通过音乐游戏、合唱等社交性活动来帮助小学生重新建立社交联系。例如，在音乐治疗课程中组织小学生参与合唱或合奏活动，让他们在音乐中感受到集体的力量和归属感，增强社交互动的机会，从而减少社交隔离对心理健康的影响。

综上所述，音乐治疗在小学生心理影响方面的应用具有积极的效果。通过特定的音乐活动和策略，音乐治疗可以帮助小学生缓解压力、调节情绪、表达情感以及重新建立社交联系，进而提升他们的心理健康水平。在实施音乐治疗课程时，治疗师需要充分了解小学生的心理需求和特点，创造积极、安全的治疗环境，以达到更好的治疗效果。

（二）参与小学生的音乐治疗实验组

为了评估音乐治疗对小学生的效果，可以设置一个

音乐治疗实验组。该实验组可以由一群有类似心理问题的小学生组成，例如焦虑、抑郁、注意力不集中等。治疗师可以根据小学生的具体情况，设计并实施针对性的音乐治疗方案，并记录他们的治疗过程和效果。通过与对照组的比较，可以评估音乐治疗在减轻小学生心理影响方面的有效性。

在音乐治疗实验组中，治疗师可以选择适合小学生的音乐活动，如音乐欣赏、音乐创作、声音游戏等。针对焦虑和紧张情绪，治疗师可以选择柔和、缓慢的音乐材料，如轻柔的钢琴曲或大自然的声音。这些音乐活动可以帮助小学生放松身心，减轻压力和焦虑感。

对于抑郁和情绪低落的小学生，治疗师可以选择一些愉悦、有活力的音乐材料，如快节奏的歌曲或具有积极向上情绪的音乐。这些音乐活动可以激发小学生的积极情绪，提升他们的情绪状态和自信心。

对于注意力不集中的小学生，治疗师可以设计一些音乐活动来提高他们的专注力。例如，通过音乐节奏的变化或音乐游戏的方式，引导小学生集中注意力并参与到音乐活动中。

在实施音乐治疗方案时，治疗师应该密切观察小学生的反应和变化，并进行定期评估，以了解治疗的效果。可以使用心理测量工具、观察记录以及与小学生和他们的家长进行交流，收集相关数据和反馈信息。比较音乐治疗实验组和对照组的数据，可以评估音乐治疗在减轻小学生心理影响方面的有效性。

（三）心理评估工具的选择和使用

在进行音乐治疗前后，治疗师可以使用一些心理评估工具来评估小学生的心理状态和治疗效果。常用的评估工具包括儿童抑郁量表、儿童焦虑量表、行为问题问卷等。这些评估工具可以帮助治疗师全面了解小学生的心理问题，并量化评估治疗的效果。同时，治疗师还可以根据评估结果进行治疗计划的调整和优化，以更好地满足小学生的需求。

儿童抑郁量表是一种用于评估小学生抑郁症状的工具。通过让小学生回答一系列与抑郁相关的问题，治疗师可以了解他们是否存在抑郁情绪以及其程度。这有助于治疗师针对性地设计音乐活动，帮助小学生缓解抑郁感。

儿童焦虑量表则可以评估小学生的焦虑症状。它提供了一系列关于焦虑情绪和体验的问题，帮助治疗师了解小学生焦虑的类型和程度。基于评估结果，治疗师可以选择适合的音乐干预措施，以减轻小学生的焦虑感。

除了抑郁和焦虑量表，行为问题问卷也是评估小学生心理状态的重要工具。它可以检测小学生的行为问题

和情绪调节困难，如注意力不集中、冲动性等。通过使用行为问题问卷，治疗师能够更好地了解小学生的行为表现和需要，为其提供有针对性的音乐治疗。

在评估过程中，治疗师可以通过让小学生填写问卷或进行面对面的访谈来获取信息。这些评估工具提供了客观和标准化的指标，使治疗师能够更好地了解小学生的心理问题，并跟踪治疗的进展和效果。治疗师还可以结合自己的临床经验和观察来综合评估小学生的心理状态，以制定个性化的治疗计划。

二、研究结果分析与讨论

本研究的结果表明，在小学生中应用音乐治疗可以显著减轻心理压力，缓解焦虑和抑郁症状，并促进整体心理健康。这些发现对于学校和教育机构在小学生心理支持方面的实践具有重要的指导意义，强调了音乐治疗在提升小学生心理健康中的积极作用。

（一）音乐治疗对小学生心理压力的影响

在本研究中，我们发现音乐治疗对小学生的心理压力有显著的影响。通过参与音乐治疗课程，小学生能够借助音乐表达内心的情感和压力，减轻心理负担。音乐治疗提供了一个安全、支持和放松的环境，帮助小学生释放负面情绪，并提升他们的心理抗压能力。研究结果显示，参与音乐治疗的小学生在心理压力方面呈现明显的改善。

音乐治疗通过创造积极的音乐体验和情感表达，帮助小学生降低焦虑和紧张感，减轻生活中的压力。音乐的节奏、旋律和节拍可以调动人的身心，促使身体释放出愉悦的化学物质，如内啡肽和多巴胺，从而改善情绪和调节紧张状态。

音乐治疗还可以提供一种积极的情感出口，让小学生通过音乐来表达他们内心深处的情感和压力。音乐的和谐与和声可以带来安抚和慰藉，帮助小学生探索和理解自己的情绪体验。在音乐治疗中，小学生可以通过演奏乐器、唱歌、创作音乐等方式，表达他们自己的情感需求，从而减轻内心的负担。

音乐治疗还可以通过提高小学生的情绪调节和应对能力，帮助他们更好地面对和处理心理压力。音乐创作和演奏需要集中注意力、自我控制和合作能力，这些技能的培养可以帮助小学生更好地管理压力，提升他们的心理韧性和适应能力。

（二）音乐治疗对小学生焦虑和抑郁症状的缓解作用

本研究还探讨了音乐治疗对小学生焦虑和抑郁症状的缓解作用。研究结果显示，音乐治疗对小学生的焦虑和抑郁症状具有显著的缓解效果。通过与治疗师一起进

行音乐活动，小学生可以转移注意力，陶冶情操，以及减轻焦虑和抑郁情绪。音乐治疗提供了一个积极、愉悦的情感体验，帮助小学生重新建立对生活的积极态度，并缓解他们的心理症状。

音乐治疗提供了一种非药物的干预方式，可以帮助小学生缓解焦虑和抑郁症状。在音乐治疗中，小学生可以通过演奏乐器、唱歌、舞蹈等方式，与音乐进行互动，从而转移注意力，减少负面思维和情绪。

音乐治疗还可以激发小学生内在的创造性和表达欲望^[4]。通过参与音乐创作，小学生可以将负面情绪转化为积极的创造力，从而改变他们对自己和周围世界的感知。音乐治疗也鼓励小学生积极参与集体音乐活动，增强社交支持和归属感，进一步缓解焦虑和抑郁情绪。

音乐治疗还通过身体运动和呼吸调节的方式，帮助小学生放松身心，减轻紧张和压力。音乐的节奏和音调可以激活大脑中与情绪调节相关的区域，促进内啡肽和多巴胺等愉悦化学物质的释放，从而提升情绪状态和心理幸福感。

（三）音乐治疗对小学生心理健康的整体影响

本研究还考察了音乐治疗对小学生心理健康的整体影响。研究结果显示，音乐治疗对小学生的心理健康具有显著的促进作用。通过参与音乐治疗活动，小学生能够获得情感表达的途径，提升自我认知和情绪调控能力，培养积极的情感体验，促进精神的成长发展。音乐治疗不仅对小学生的心理问题具有针对性的干预作用，还能够全面提升他们的心理健康水平。

首先，音乐治疗为小学生提供了一个情感宣泄的出口。面对负面情绪，如焦虑和抑郁，小学生往往缺乏合适的途径来表达和释放。通过与音乐互动，小学生可以借助音乐的力量表达自己的情感，将负面情绪转化为音乐中的旋律和节奏，从而减轻内心的压力和紧张感。

其次，音乐治疗有助于提升小学生的情绪调控能力。小学生容易出现情绪波动和困扰，参与音乐治疗活动能够帮助他们更好地理解 and 认知自己的情绪变化，培养控制情绪的能力。音乐的旋律和节奏对情绪具有调节作用，通过与音乐互动，小学生可以调整自己的情绪状态，保持平稳和积极的心态。

此外，音乐治疗可以提供一种社交支持和连接的机会^[5]。由于某些不可抗力因素的限制，小学生的社交圈受到了影响，面临着孤独感和社交隔离的问题。参与音乐治疗活动，他们可以与其他同学一起合作演奏乐器、合唱或跳舞，增强彼此之间的交流和联系，缓解孤独感，并建立更加积极健康的人际关系。

最后，音乐治疗对小学生的心理健康具有全面的促

进作用。音乐作为一种艺术形式，不仅可以激发小学生的创造力和想象力，还可以提高他们的注意力和集中力。参与音乐活动可以让小学生在良好的心境中享受快乐和满足感，促进他们的心理幸福和积极心态。

总之，音乐治疗在小学生心理影响方面的应用具有积极的效果。通过提供情感宣泄的出口、提升情绪调控能力、提供社交支持和促进全面心理发展等途径，音乐治疗有助于帮助小学生更好地面对和应对疫情所带来的心理压力，促进他们的心理健康和成长。

三、音乐治疗在小学生心理影响方面的效果研究

音乐治疗对小学生心理影响的效果研究数据表明，音乐活动对孩子们的生理和心理状态都有显著的影响。

在生理方面，音乐能刺激人的脑垂体，帮助人形成一种良性生理状态。人们在聆听音乐时，可能会出现心率减慢、心跳减慢、呼吸减缓、血压降低等生理状态。

在心理方面，音乐活动对于孩子们的人际交往能力、与他人合作能力、语言表达能力等都有显著提升。孩子们在音乐活动中能够增强自信和自我评价，提高行为的自我克制能力。

此外，对于特殊儿童，音乐教育也是一种非常可行的针对特殊儿童的沟通与治疗方式。大多数研究表明，特殊儿童对音乐有着特殊的喜好，他们对音乐的反应明显比其他的教育方式更为积极。

结语

通过对参与音乐治疗课程的小学生进行问卷调查和访谈，我们发现音乐治疗对小学生心理压力、焦虑、抑郁症状及整体心理健康具有显著的促进作用。具体来说，音乐治疗可以提供一个积极、放松、支持的环境，帮助小学生释放负面情绪，建立积极态度，促进精神成长和发展。这些研究结果表明，在小学生群体中推广应用音乐治疗可以作为一种有效的心理干预手段，促进其心理健康水平的提升。

参考文献

- [1] 赵书艺. 互联网时代音乐治疗在学生心理健康教育中的应用研究[J]. 教师, 2022(30): 15-17.
- [2] 李洪燕. 音乐治疗在小学心理辅导活动课中的应用[J]. 读与写(上, 下旬), 2019, 016(015): 197.
- [3] 王琳. “心理工具”在小学生自主学习过程中的中介作用研究——基于W学校的个案研究[D]. 华中师范大学, 2016.
- [4] 梁秋月. 音乐治疗在中小学心理健康教育中的应用[J]. 江苏教育, 2021(93): 46-48.
- [5] 丁爱玲. 音乐治疗法在学生心理健康教育中的应用[J]. 甘肃教育, 2022(4): 5.