

# 音乐治疗学纳入高三年级课程中的可行性探究

黄欢

(泉州师范学院 福建 龙岩 362000)

**[摘要]**高中是面临人生重要选择的阶段,在外界期待与现实的压力下,心智仍处于发展阶段的孩子较难使用正确的方法处理内心矛盾,排解内心压力,是心理问题、情绪问题高发阶段。尤其是高三年级的学生,他们将站在命运的十字路口,升学的压力较其他年级更为突出,对未来的迷茫等问题导致心理方面的困扰更加严峻。音乐治疗介入的目的是预防和帮助高三学生解决内心问题,排解压力,在潜移默化中帮助高三年级学生找到心灵的方向。本文从中学生心理健康的角度,结合音乐治疗的独特性和学校教育环境的特点,及对音乐治疗纳入高三课程的方式等方面进行探讨,对音乐治疗纳入高三年级课程中的可行性做初步探究,并对未来的发展进行展望。

**[关键词]**音乐治疗;高三学生;心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.362

## 一、绪论

### (一) 选题缘由

高三年级由于课业、升学、家庭等压力,较其他年级为心理问题多发阶段。

当前社会还未完全建立起开放、安全的对心理问题的关注环境,加上青少年的年龄特性,大多数学校的心理健康课程没有帮助到内心苦闷的孩子们,心理咨询室不能得到正确、充分的利用。

音乐治疗作为一项发展较为成熟的学科,在实际应用和临床治疗方面都已经取得了显著的成果。笔者在学习音乐治疗相关知识及与专业音乐治疗师的相处过程中,认为音乐疗法可以在中学心理健康教育中贡献一份力量。

### (二) 选题意义

将音乐治疗引入高三课程,让即将面临人生转折点的孩子们在放松的环境中舒缓心情,排解压力,重建信心,做好充分的准备。这对于青少年心理健康教育课程将是一种新颖的开端。

此外,在音乐治疗的过程中,还可以将“音乐治疗”这个概念初步引入青少年的认知。笔者为师范院校音乐系学生,在接触音乐治疗后,发觉学习音乐不单可以教书育人,也不止可以提升自己,更可以做一些深层次的事情。音乐可以深入人心,能够治病救人。笔者深刻认识到音乐治疗人才对于社会的重要性,音乐治疗对于社会发展的重大意义。将音乐治疗纳入高中课程可为国家激发潜在的音乐治疗人才。

### (三) 研究现状

目前,音乐治疗的研究主要集中在临床、康复、临终关怀、特殊心理疾病及戒毒等领域,针对普通民众的心理健康相关研究还比较少,针对学生群体的研究,目前多数放在大学生群体、高职学生群体,对于音乐治疗如何应用于高三学生群体的心理健康问题,这个领域的研究还比较少。

## 二、高三年级学生基本概况

### (一) 高三年龄段学生心理特征

高三学生的情绪内容丰富,遇到挫折会产生一些负面情绪。自我意识增强,得到理解与尊重的需求强烈,有时会遇到自我与现实的冲突,自尊心较强,遇到挫折易转化为自卑。迫切需要情感力量的支持,交友热情高。渴望获得异性关注。思想日趋成熟,开始对未来进行规划并预备实践。独立思维能力进一步提升。高三年级的心理状态相较于其他年级处于“亏损”状态,由于集体的心理资本低潮,使得整体幸福值偏低。

### (二) 高三年级学生的压力来源

“研究表明:学习压力、家庭环境压力和同学朋友是高中生压力的主要来源。其中学习压力为各项压力中的重度压力。”<sup>[1]</sup>高三年级的压力相较于高一、高二年级的压力更大,因其直面高考,同时还会接收到源于社会、学校、家庭、人际、认知等的压力。由于高三年级学生能力与自身经验的限制,在多方压力交织缠绕的情况下,很多学生并不能很好的处

理这些问题,使得解决高三年级学生的身心健康问题更为迫切。并且,高中阶段的学生,情绪外露逐渐减少,文饰性增强,外露的情感与真实感受存在一定的差异,更多的情绪容易被忽视,内心的声音容易被遗漏,潜藏的问题如滚雪球般越滚越大。这也是出现很多令人惋惜的悲剧的原因。

高三学生压力总的来说概括为四项:学习压力、家庭压力、社会压力、人际关系压力。

#### 1. 学习压力

首先,高三学生承受着内部的竞争压力,高三时期,学生由于理解能力、学习的氛围、自身知识积累量、个人用功程度的不同,导致在同一节课中,每一个人的吸收情况不同,反应在考试中就是不同的分数差,成绩较好的学生会想着保持好的成绩,成绩较差的学生则拼命地想要赶上,长期维持相同的状态就会使得学生产生持续焦虑的情绪。

其次,升学压力无疑是所有高三学生最为关心的,压力也就不言而喻。有时在学习的过程中,会出现做无用功的情况,但竞争从未停止,高考的日期也一天一天靠近,迫使他们不得不继续向前,在一次一次的失败过程中或是进步缓慢的情况下,学生较易质疑自身水平及过往付出不断自责,衍生出自卑感,从而失掉对自己的信心。

#### 2. 家庭压力

大多数家长都抱着儿女成才的想法,把对子女的培养看成一种投资。催促着子女进行学习,尤其是高三学生,考上大学和培养子女考上大学成了他们和父母这个时期最重要的任务。家长们尽可能提供子女好的物质条件,养好身体,补好功课,但容易忽略子女的心理状态。

每个人的家庭不一样,家庭提供的氛围也不同,除了被寄予厚望之外,还会有其他影响学生身心健康的事件或行为。而这时的学生已经有了自己独立思考的能力,在某些时候会渴望摆脱父母的束缚,如果不能好好沟通解决,影响到亲子关系,则会进一步影响学生的心理状态,导致学生心理亚健康状态。

#### 3. 社会压力

学生在高三这个阶段,要开始思考自己未来的方向,当这个问题真切的摆在面前,大多数学生都是迷茫的。社会高速发展,各行各业的竞争大,好好学习考上大学以后是为了什么,将来要发展的方向是什么,都是极大的困扰。大多数中国学生在上大学之前从来没有认真考虑过自己未来的人生,父母也没有做过人生规划的引导,读书只是为了考大学而读,但考了大学学什么,未来工作做什么都未曾认真思考过。

#### 4. 人际关系压力

人际关系一直是青少年学生的难题,受到大环境的影响,一些学生在面对问题时通常会陷入“获取认同感”及“社会价值观”等方面的矛盾中。他们渴望在团体中获得认同,获取归属感,又会在遇到某些问题时陷入自责与矛盾。他们有着内心的需求,却不知道如何向他人倾诉,在自己不能被理解时就会产生消极和压抑的情绪。他们容易将人际关系划出一条一条

的界限，不知怎么处理内心的种种疑问。他们会因为角色的定位，难以及时有效的和老师、家长沟通。

### 5. 多重角色切换带来的心理问题

社会赋予我们很多不同的角色，在学校中，他们是学生的角色；在家庭中，扮演着子女、晚辈或者兄弟姐妹的角色；在社会中，他们又承担着开拓疆土，为社会做贡献的责任，每一种角色都要承担着相应的责任和义务，中学生处于身心发展不平衡阶段，认知与行为存在差异，更难扮演好各个角色身份。但青少年学生在责任心、自尊心的驱使下会开始反思，并且尝试解决这些问题，在做好各个角色身份的过程中，很可能因为与预期不同而产生苦恼的情绪。加之生活中的其他负面情绪，一点一滴慢慢积压，最终催生出心理问题，严重者则转变为心理疾病。无论是存在普通的消极情绪还是患有心理疾病的学生都期望被关注，接纳和肯定，有强烈的被爱的需求。

## 三、音乐治疗纳入高三年级课程中的目的与意义

### （一）音乐治疗纳入高三年级课程中的目的

心理健康是普罗大众日渐关注的话题，中学生的心理健康状态也较为严峻。把音乐治疗纳入高三年级课程中，旨在为学生的心理保驾护航，并且预防的目的大于治疗。希望达到的效果是帮助学生调试不良情绪，建立健康的情感；鼓励学生进行内心思想的表达，消除人际障碍；融入集体，获寻归属感，引导学生的思想，培养完善的人格。

### （二）音乐治疗纳入高三年级课程中的意义

#### 1. 对学生身心健康发展的长远意义

音乐治疗纳入高三年级课程中，音乐治疗课程会给予学生心理支持，会提供学生更强的心理动力，学生将在教师的引导下，对生活有更加阳光的态度，对生命有更深入的理解和思考，在音乐治疗课程中所经历和感受的一切，会对学生未来很长时间的心理健康有所影响，学生的处事方式和思考方式都会在潜移默化中得到积极的改善。

#### 2. 对其他学科的影响

音乐治疗纳入高三年级课程中，会带动其他课程的学习积极性。例如学生在课程的开展过程中，发现音乐的魔力，提升了对音乐的兴趣，对音乐学科的学习热情更加高涨；在音乐治疗课程的开展中，感受丰富，增强了想象力，加深了阅读理解能力，对语文学科的积极性增加；学生在音乐治疗课程的开展中，得到更多的正向力量，获得更强的心理支持，使心理处于良性循环的状态，不再畏惧挫折与阻碍，则有在各学科学习中都将有更强的学习自主性，有更加积极的学习态度。

#### 3. 对音乐治疗的推广意义

随着音乐治疗推进在各个领域研究，音乐治疗对于普通人群的疗愈作用也渐渐为人所知。如果将音乐治疗纳入高三年级课程中，以此为契机，形成开端，就可以更加系统的、全面的为普通人群所知，是音乐治疗渗透人们生活的一条“权威”路径。

#### 4. 对储备音乐治疗人才的意义

调查表明，大多数学生对自己的人生没有具体的规划，首先体现在高考志愿上，学生们从步入小学开始就在为了上大学而努力学习，但只有少数人面对志愿填报的时候能很明确自己想要往哪个方向继续学习。绝大多数人都是看分数择校择专业，有的专业连自己都不太了解。其次体现在毕业后的就业问题上，较少人可以非常清晰明确自己未来的发展方向，大多数人都处于专业不对口或做着不喜欢的工作的状态中。

音乐治疗纳入高三年级的课程中，可以给升学或就业带来新的发展思路。在疗愈身心、培养健康的心理状态之外，在接触课程的过程中感受到音乐治疗的风采，对音乐治疗的更深内涵产生好奇心，产生自主了解音乐治疗的想法，为音乐治疗培养潜在的预备人才。并且，学生在课程的开展中已经对音乐治疗有了初步了解，将为后续的学习提供动力。

## 四、音乐治疗纳入高三年级课程中的方式

规律性是音乐治疗课程开展中非常关键的要素，能为参与者即来访者提供安全感。而学校课程的安排就具有规律性及稳定性，可考虑将音乐治疗与已有学科相结合。

### （一）与心理健康课程相结合

心理健康教育与音乐治疗二者具有相同的目标，相辅相成，将各自的优势有机结合，摆脱传统式的心理健康课程，对学生进行更为全面的、轻松的、有趣的心理健康教育，长期坚持，在学生心理健康方面，必然取得更为显著的成效。

#### 1. 音乐治疗与心理健康课程结合的内容

首先，学校的心理健康课程是团体性的，所以，音乐治疗融入也是以团体的形式展开。第一环节是心理测试，这是很多心理治疗中都会有的内容，这在音乐治疗中相当于评估阶段，对个案心理进行评估。学校的心理健康课程中通常会有“案例分析”的内容，音乐治疗的加入也可以采用积极案例分享的形式，对学生心理起到暗示、和强化的效果。（当然这个过程要注意保密性）

还可以进行歌曲讨论和分享的环节，这相当于心理健康活动中让学生谈论自己的心路历程的方式，在课程中，可以让学生聆听选择过的音乐，并在聆听音乐的过程中，老师给予语言的引导，引导学生在音乐中进行想象，这和心理治疗中的催眠有所关联。

心理健康活动中会有角色扮演之类的活动，那我们就可以利用再创造式的音乐治疗方法，把自己想说的话写入现有的歌曲中，与老师一起对歌曲进行再创作，然后对一位模拟的角色演唱，舒缓内心情绪。

还有许多的形式，比如听音乐说想象，节奏律动，玩乐器，小组的游戏等等。

音乐治疗融入心理健康课程，就是将音乐治疗中的方式方法与心理健康课程中开展的各种活动有机结合。以达到促进学生身心健康的作用。

#### 2. 心理健康课程与接受式音乐疗法相结合

接受式音乐疗法即选取特定曲目，注重聆听，达到放松身心，舒缓情绪的目的。该方法较为普遍，易被接受。参与式音乐疗法即在特定音乐与情境下进行交互式音乐活动，尽可能的调动被助者参与到活动中，给予被助者充分的自由和尊重。

音乐治疗中的接受式疗法非常适用于高中生的心理健康教育。其实施过程比较简单，只需要被助者聆听音乐，在聆听音乐的环节中获取不同的音乐体验，在无意识中将负面情绪进行宣泄。心理治疗实践证明，解除患者心理障碍的重要条件是情绪得到改善。好的音乐与高中生的交互，传递出的情感像是思想和情绪的启发者，教师可在开展过程中进行歌曲讨论、音乐共情（同步）、音乐引导想象等环节。

歌曲讨论环节是学生进行音乐经历梳理的过程，学生在过程中进行自我了解与了解他人，讨论过程也是人际交往的环节，有利于增进学生之间的情谊，找到“志同道合”的伙伴，有利于学生锻炼交际能力，慢慢打开心扉。

音乐共情环节是指选取与与学生内心情绪同步的音乐，使他们在音乐中听到自己的心声，感受到被理解。高中生通常面临压力较大的问题，可选取一些较为舒缓的音乐，或在讨论环节之后由学生进行选择曲目。

音乐引导想象环节要求教师给予学生安全的环境、安定的氛围。并用话语配合音乐有意识地进行层层引导，引导学生将负面情绪转变为积极状态。

#### 3. 心理健康课程与再创造式音乐疗法结合

再创造式音乐疗法即通过演唱、演奏、编创等创作方式进行音乐活动，给予被助者自主权，鼓励被助者在创作中表达内心情感的方式。作为中学生，依然是好奇心旺盛的年纪，对新鲜事物也跃跃欲试，再创造式音乐疗法更能获得学生参与的积极性。并且，音乐治疗不需要被助者有良好的音乐专业能力或者学习经历。旨在归还被助者自主权，鼓励被助者表达内心思

想。再创造式音乐疗法可以增强师生互动性，也起到消除人际障碍的作用。

## （二）开设第二课堂

现阶段，很多学校为丰富学生的学习生活，让学生开拓视野，促进学生全面发展都积极地开设了各种第二课堂的活动，为维持固有的学校课程的安排，音乐治疗也可采用第二课堂的形式开展。第二课堂通常被安排在正常学习的课程之后，不占用主要的学科学习时间，但有具体的活动时间和地点，学生不至于找不到组织和课堂。并且，第二课堂由学生自主选择，参与热情会更高，更容易放下戒备心理，更有利于学生的放松，达到舒缓情绪的目的。

## （三）开设网络课

随着慕课的兴起，很多课程都选择了网络授课，更大的拓宽学生视野的同时，又解决了时间不自由、地点不自由的问题。在校园内推行音乐治疗网络课，则给学生提供了更多的选择。但音乐治疗网络课依然有所限制，它不同于理论课只需要教师单方面灌输知识，音乐治疗是一个需要师生高度参与，尽可能多的互动的过程。由于团体的音乐治疗本身就存在较大的难度，再加之是网络授课的形式，则相对线下的开展形式，在线的团体式音乐治疗课程开展难度会非常大。要求更高。

## （四）对教师的要求

教师在授课过程中，应该保证对学生群体的尊重，要有同理心，保证师生的平等关系。保证学生的隐私不被侵犯，积极构建学生与学生之间，学生与教师之间的友好桥梁。信任是课程开展的第一步，也只最重要的一步。

## （五）当前面临的挑战及解决办法

### 1. 音乐治疗纳入高三年级课程中面临的挑战

第一，普通群众对音乐治疗的认识的问题，普通群众对音乐治疗还没有什么概念，大多数人仅停留在听说过的层面，没有较为全面的了解。

第二，还存在对心理健康的问题存在误解的人群，就目前，还是会有人认为心理治疗、音乐治疗是特殊人群才会需要的。并不了解普通群众也可运用音乐治疗。

第三，师资的挑战。虽然现在音乐治疗在我国已经慢慢发展起来了，但大多数的已经学成的音乐治疗人才都投身到了临床、社会性心理问题的研究，投入学校教育的音乐治疗师还非常少。

第四，与心理健康课程融合存在的挑战。很多学校虽然有设置心理健康课程，但是以心理讲座的形式展开的，有些学校因为缺乏心理健康教师，心理健康课程没能很好开展，有些学校虽然配备有相应的心理健康教师，但是以抽选班级的形式进行开展心理健康课程，并不是所有学生群体都可受益。所以音乐治疗要与心理健康课程融合开展首先也要确保学校心理健康课程的存在及正常开展。要为音乐治疗提供时间空间。

第五，高三其实算是一个比较尴尬的学段，一方面要为学生尽可能的让出时间，一方面高三学生也是应该多加关注身心健康的重点对象。如何权衡二者，如何分配好相应时间，是一个需要研究和思考的问题。

### 2. 解决办法

首先，要提高中学生对于音乐治疗的认识和接受程度，让中学生能够普遍接受音乐治疗，绝大部分普通群众所了解的音乐治疗是专门用于出现心理或生理问题的病人的，当下需要马上解决的就是要积极推广、并对学生进行音乐治疗的科普，加强学生接受程度。学校可以利用校园宣传栏进行基础的科普、在课堂上让教师对学生引导、课余时间邀请专家讲座等方式，让高三学生生对音乐治疗的了解层层递进，让音乐治疗的魅力感染学生，激发学生参与课程的积极性。

我国应该专门培养一批投身于学校教育的专业的音乐治疗师，他们要具备扎实的理论基础、要有专业的态度，要有丰富的实践经验。深入学生的内心，充分了解他们的需求，“对症

下药”处理问题。促进高三学生身心健康发展。

当有了前面的基础和铺垫后，各方面条件较好的学校可以考虑成立专门的音乐治疗教室，给学生们提供一个安全、宁静、舒适的环境，条件不够充裕的学校可以发挥音乐治疗“场地宽容度”高的优势，灵机应变，利用操场或其他可借调使用的场地，创造场地。缺乏师资可考虑在线下互动，不过效果必定会比现场互动略差，线下的教师要随注意时同学生们创造氛围。

## 五、结语

综上所述，音乐治疗纳入高三年级课程中的尝试存在可操作性，具有合理性。课程丰富了中学心理健康教育的形式，拉近了学生之间的距离，为打开学生的心灵之门做铺垫。为心理健康教育及其他科目的实施提供了新思维，是具有合理性的。但仍存在一些客观条件上的问题。要在大范围实施，必须先解决存在的客观问题，使心理健康教育得到保障，才能进行更多的探索的实践。

我国目前也在积极培育音乐治疗人才，未来将有更多的优秀人员进入到社会的各个领域，音乐治疗将在社会生活中大放异彩，期待将来有更多的专业音乐治疗师投身教育，投身于中小学身心健康的音乐治疗研究。为培养新时代健全人格的青少年做贡献。

## 参考文献

- [1] 方必基. 青少年学生心理资本结构、特点、相关因素及团体干预研究[D]. 福建师范大学, 2012.
  - [2] 孙涛. 高中生压力源和应对方式关系研究[D]. 内蒙古师范大学, 2013.
  - [3] 林玉峰. 浅谈国内外音乐治疗的发展历程[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2011, 27(03): 154-155.
  - [4] 刘仲奇. 中学音乐鉴赏与音乐治疗相结合的教学探究[D]. 内蒙古师范大学, 2016.
  - [5] 郭晓红. 论加强高三学生心理素质教育的必要性及其对策[D]. 内蒙古师范大学, 2004.
  - [6] 吴雅芳. 音乐教育对高三学生心理健康的作用与实践研究[D]. 湖南师范大学, 2012.
  - [7] 刘春艳. 接受式音乐疗法缓解高三学生考试焦虑作用的实验研究[D]. 四川师范大学, 2007.
  - [8] 王国猛. 情绪自我教育与高三学生情绪调节能力的实验研究[D]. 湖南师范大学, 2004.
  - [9] 黄晓莹, 黄涛. 音乐治疗在康复医学中的应用[J]. 中国临床康复, 2004(22): 4578-4579.
  - [10] 杨菊贤. 心理行为因素与康复医学(二)[J]. 中国心血管康复医学, 1994(21): 50-52.
  - [11] 张鸿懿. 音乐治疗学基础[M]. 北京: 中国电子音像出版社, 2000.
  - [12] 王威. 接受式音乐治疗对大学生情绪智力的影响研究[D]. 浙江师范大学, 2012.
  - [13] 卢隽慧. 当前我国中学生逆反心理的表现成因及对策思考[D]. 华中师范大学, 2007.
  - [14] 骆彤. 论武昌中学课堂的音乐治疗方法[J]. 黄河之声, 2018(24): 70.
  - [15] 武敏. 音乐情绪情感与个体反应对心理治疗的作用[J]. 音乐创作, 2010(04): 186-187.
  - [16] 张翰文. 探析接受式音乐疗法和奥尔夫团体音乐治疗在大学生心理健康教育中的干预作用[J]. 北方音乐, 2018, 38(06): 156-157.
- 作者简介:  
黄欢(1998-), 女, 籍贯: 福建龙岩, 民族: 汉族, 学历: 本科。  
基金项目: 该项目得到泉州师范学院大学生创新创业训练计划项目的资金支持  
项目编号 S201910399068