

音乐治疗对大学生心理健康的作用及面临的问题

刘泊麟

(中央音乐学院 北京 100031)

[摘要]音乐在我们身边无处不在,学习音乐的人也越来越多,同样音乐治疗作为近些年越来越流行的学科,在心理影响方面起到了一定的作用,尤其是在实践应用的过程中,取得良好的效果。本文主要通过探讨音乐以及音乐治疗的作用,重点分析音乐在大学生心理健康教育中的应用,从而达到帮助学生缓解压力,控制自己的情绪,达到辅助解决大学生心理健康教育问题的目的。

[关键词]音乐;音乐治疗;大学生心理健康教育;实践性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1689

大学生的心理健康不仅关系到个人的未来,也关系到整个社会的发展。然而,随着人们生活方式的不断改变和社会竞争压力的增加,大学生的心理健康问题也更加显著化。因此,高校现在非常重视大学生的心理健康教育。为了保持大学生身心健康的发展,各个高校采取了多样化的措施,而音乐治疗作为一种相对新颖的方式,可以从生理和心理两个方面进行干预,促进健康心理环境的营造,从而帮助大学生健康心理的发展。

一、音乐治疗概述

音乐治疗是运用一切音乐活动的各种形式,包括听、唱、演奏等等对人进行刺激与干预,当然也包含了心理方面的技术。近年来,在探索深度心理干预方面的巨大潜力和价值逐渐被大家注意和认可,吸引了国内外众多研究者的注意。它在调动人的想象、思维、联想等各种因素时,能引起人的共情和共鸣。音乐治疗是一个系统的干预过程,在这个过程中,治疗师会运用不同形式的音乐体验,以及在治疗过程中发展起来的作为治疗动力的治疗关系来帮助治疗对象达到健康的目的。是一个会帮助个人和群体满足认知、身体、情绪和社会交往的目标,促进身心健康、自我整合和人际整合的过程。音乐治疗在心理干预、神经康复、特殊教育和辅助医疗等诸多领域得到广泛的应用。

二、音乐治疗在大学生心理健康中的正向作用

(一)有利于身心健康的调节。当代高中生进入到大学的时候会遇到各种各样的压力,入学后周围的同学均来自全国各地,他们的文化背景、生活方式、学习习惯、性格特点各不相同,一些学生因此会受到很多困扰。由于成长环境或性格问题,不善于表达内心感受的大学生无法与同学进行有效的沟通,甚至会避免与他人交流,导致性格越来越孤僻。这种情况在大部分的高校都是比较普遍的,同时也给学生和学校都造成了很大的困扰。面对这种情况,音乐治疗会对学生的心理和生理产生一定的积极影响。

音乐作为一种特殊的语言方式,可以营造出各种氛围,无论是安静、狂躁、治愈还是吵闹,可以说,音乐绝对是缓解压力的一项利器,同时也是生活中不可或缺的一门艺术。目前的社会,无论是心理健康出现问题的人还是健康的人,或多或少都存在一些无法发泄的压力。音乐治疗师可以通过帮助人们选择适合他们的音乐,运用歌曲聆听、歌曲讨论或歌曲创造等等的方法,帮助治疗对象表达出自己遇到的问题,帮助情绪的宣泄。甚至也可以通过治疗师的指引带来力量,依靠自己去解决存在的问题和情绪。可以看出音乐治疗的作用,对于学生的心理健康来说不可小觑,可以帮助调节学生的身心健康。

此外,音乐治疗对于睡眠方面也具有改善的作用。生活中各种压力都会给学生造成不同程度的睡眠困扰,例如失眠、多梦等等。根据国内外专家临床实验,音乐可以刺激人类大脑皮

层,帮助大脑进入一个比较有规律的、平缓的状态,从而能够帮助人们放松,逐渐入睡。同样,压力过大还会导致饮食作息不规律,影响身体健康。根据相关研究,人类的内脏消化系统受边缘系统和脑干网状结构的作用影响,而音乐可以激活这些系统和结构,促进有规律的胃肠蠕动和唾液分泌,增加食欲。无论从睡眠还是饮食方面,音乐治疗师会在评估完学生的状况后,会制定出一个相应的目标计划,通过音乐治疗的不同方法,帮助学生们制定干预计划,通过不同音乐体验的方式帮助学生们改善自己的睡眠和饮食的状态。

(二)有利于情绪的的稳定。顺利毕业对每一位大学生来说都是很重要的一项任务。然而,随着大学生步入校园的过程中,一些学生无法适应自主规划学习的环境,在这个阶段,大学生的心态也会发生很大的变化。同时,大学生除了要按时完成学校和教师布置的专业课程的学习任务外,还要不断地提升自我水平,考取相关资格证书,为今后就业做好相应准备,在面对未来很多不确定的因素时,迷茫而焦虑的情绪也会不断增加。

另外,就业压力也会造成学生自卑自闭,每年毕业的学生数量庞大,很多大学生都极度害怕未来就业。就目前的社会情况来看,毕业生数量比工作空岗数量高很多,大学生的竞争十分激烈。尤其是离校实习,经历了社会的残酷竞争后,面对未来职业规划缺乏明确的目标,就业压力大,导致很大一部分大学生会产生自卑自闭的心理状态。

大学生在面对以上情绪变化的过程中,需要有专业人员对其进行梳理,以帮助其顺利渡过情绪波动期,高校教育工作者有必要借助音乐治疗对其进行引导。音乐对稳定情绪很多的帮助:首先,音乐会强烈地激活大脑中的边缘系统和多巴胺系统,使人产生兴奋的感觉,可以及时调节个体的情绪,促进正情绪的生成。其次,与个体本身的经历相关性较大。当个体听到给他带来良好情绪体验的音乐时,这些音乐可以是小时候无忧无虑时听到的音乐,可以是一些与他喜欢的人相关的音乐,也可以是难忘记忆时听到的音乐等等。在音乐治疗的临床研究中,研究者们发现当个体听到这些音乐时,他们的情绪逐渐往音乐带给他们的感受靠近,同时也可以发现大脑皮层分管注意力的部分也被激活,因此某些特定的音乐可以激发人们积极向上的情绪。最重要的一点是音乐可以帮助个体宣泄内在的负面情绪,尤其是可以通过一些音乐治疗的方法,例如乐器的演奏,治疗师会让个体在不同的乐器上演奏出自己的情绪,当他们的情绪能够很顺畅的表达出来,那么他们的情绪将会变得越来越稳定。如果将这些应用到负面情绪较多大学生身上的话,会很好的帮助他们那缓解学习和生活中的压力。

(三)有利于保持积极的状态。部大学生在与室友或同学产生矛盾时,他们会选择沉默甚至是冷暴力,其实他们的

内心是很丰富的，只是很多话是无法表达或找不到恰当的方式进行表达，这时候很容易将矛盾激化甚至产生更大的误会和纷争。但是我们可以利用音乐，因为音乐是非常有效的人类情感沟通的语言，如果可以将他们内心的想法通过音乐的方式表达出来，将一些负面的情绪宣泄出来，最终会起到缓解情绪的作用。有时音乐治疗师会让两个矛盾的个体共同演奏一个主题，在演奏的过程中会发现大部分的治疗对象从最初的各自宣泄负面情绪的“杂乱无章暴力”的演奏慢慢变成越来越和谐，越来越稳定的演奏，这时治疗对象之间便产生了共情，甚至矛盾会解开。脑图像和功能磁共振成像显示，音乐作为一种特殊的感官体验，具有激发人的特殊强情绪的能力。音乐刺激的情绪可以调节大脑边缘系统和副边缘系统结构的的活动，这些结构在情绪的形成、产生、维持、调节和保持中起着关键作用。另外，高质量的音乐可以促进大脑多巴胺的分泌，促进积极情绪的产生，对身体活动有积极的影响。音乐以及音乐治疗一方面可以帮助人们稳定了情绪，另一方面也促进产生积极的情绪，人既会感到舒适和精力充沛，也会使思维变得更加开放和有创造力，认知能力也会有提高，促使人们的状态更加积极。

三、音乐治疗在大学生心理健康应用中存在的问题

(一) 缺少理性认知，学识推广不够均衡。从全球范围来看，音乐治疗在我国的普及率是比较低的，不仅社会上普通大众知之甚少，甚至音乐治疗对于大部分的高校教师和学生也是十分陌生的。因此造成了部分人需要帮助时也不会考虑到向音乐治疗师求助。但其实这都由于对音乐治疗这个专业的推广不是十分的广泛，很多高校如果并没有把音乐治疗纳入到帮助学生身心健康的一种辅助治疗方法之中，很多大学生并不了解这个专业，甚至会与音乐教育混为一谈，或者会认为音乐治疗只是听听音乐就可以被治疗到。但其实音乐治疗师与被治疗对象存在非常重要的内在动力，甚至有很多不同的音乐活动，例如歌曲写作、即兴式、再创造式等等，来帮助被治疗对象的。因此，只有不断宣讲音乐治疗的知识，让大学生感兴趣、理解和接受，音乐治疗才能与高校大学生的心理健康紧密联系。

(二) 音乐治疗师资认证问题，音乐治疗的普及遇到阻碍。目前我国音乐治疗师是需要通过音乐治疗师行业委员会的注册音乐治疗师资格考试后，可以获得“注册音乐治疗师”，才可以独立的进行音乐治疗。但是目前这个资质的普及性比较低，在社会上的治疗师甚至某些高校担任教学任务的老师还并未获得“注册治疗师”头衔，因此从专业性的层面比较受制约，甚至会传播一些不正确的音乐治疗理念和知识。其次，有些治疗师虽然获得了资质认证，但在现实应用中，部分治疗师仍然无法找到准确的自我定位，并不能很好的运用音乐治疗，这使得音乐治疗的普及面临很大的困难和障碍，甚至在大众中会出现对于音乐治疗的误解。

在实际将音乐治疗应用在大学生心理健康中的过程当中，总是会面临着一些困难，要解决这个困难，可以采取以下两个有效措施来解决：1高校教师要积极向学校相关领导倡导音乐治疗，积极详细讲解音乐治疗的效果，制定一套可行的音乐治疗方案应用于大学生心理健康中，让高校领导对音乐治疗有一个全面的了解。2在教育过程中运用音乐治疗的教师，一定要具备相应的资质，要丰富自己的理论知识，不断强化临床应用经验，积极向学生和社会各界展示音乐治疗，从而为音乐治疗应用于高校心理健康教育打下坚实的基础。

(三) 缺乏专业人士，治疗效果无法保证。目前，国内从事音乐治疗工作的人群有两大类：一是正规高校音乐治疗专业

的毕业生；二是非正规大学毕业学习音乐治疗专业的学生；三是参加过音乐治疗短期培训课程的医务人员、心理健康工作人员以及具有音乐背景人员；四是喜欢音乐的医护人员，但没有参加任何专业的培训。只有参加过正规教育的注册音乐治疗师进行的有治疗性质的音乐活动才是真正的音乐治疗，其他只能称为“不一定具有治疗意义的音乐活动”，甚至非专业人员做的治疗会给被治疗对象带来一些负面的影响。这个社会对音乐治疗的认知度还很低，需要有很大的提高。

所以很多医院或机构虽然提供音乐治疗的服务，但没有专业的音乐治疗师，所以他们提供的服务不能称之为“音乐治疗”。还有一类社会心理工作者、社会工作者、音乐教师，参加一些短期培训班后，认为自己可以独立开展音乐治疗活动，但事实并非如此。音乐治疗师需要具备专业音乐治疗的学习背景并完成一定时期的临床实践，并通过注册音乐治疗师资格认证才能独立开展音乐治疗的工作。因此，这些人不能被称为“音乐治疗师”，他们的音乐活动也不能被称为“音乐治疗活动”，因此专业人士的缺乏对于整个行业的普及有很大的影响。

四、音乐治疗在大学生心理健康中的实践策略

(一) 将音乐治疗与心理健康教育相结合。现在国内各大高校基本都会设有“大学生心理健康教育”的课程以及“大学生心理健康咨询室”。首先，可以从课程出发，将音乐治疗融入到课程当中，可以邀请专业音乐治疗师给学生们做体验活动，通过各式各样的音乐治疗小活动帮助学生们减轻他们的压力，让治疗的形式更加的丰富，学生们在治疗的过程中也会充满乐趣积极配合。释放情绪，从而达到更加健康的状态。其次，大学生心理健康咨询室也可以安排音乐治疗师为学生们进行疏导，要积极引导学生除了听、唱、演奏乐器之外，还可以通过歌曲创作等方式让治疗对象真正达到缓解压力的作用，从而达到治疗效果。在实践中，音乐和心理健康教育结合的方式还有很多。大学生心理课程的授课老师可以根据学生的具体情况调整内容，将对理论知识的探索和创新活动结合起来，帮助大学生健康的学生快乐成长，勇于面对现实的社会。

(二) 正确认识音乐治疗服务理念。首先，公众对社会心理服务的认知还停留在认为所有心理问题的患者都是精神疾病，出现了心理问题本能的会躲避，这也是大多数人出现心理问题后拒绝就医的原因之一。其次，大众对音乐治疗的认知更窄，大部分人都明白随便听音乐就是音乐治疗；或者有一个“音乐处方”，把它带回家，像吃药一样听，就能治好病；有医护人员认为，随便跟患者唱歌也是音乐治疗。基于这种认知偏差，很多患者可能会错过本可能对他们来说有效的治疗方法。因此，需要加强音乐治疗专业知识的普及，让公众正确认识音乐治疗在临床服务中的作用和意义。

(三) 加强科学研究增设办学，培养人才。随着中国人口基数的逐渐庞大，大学生身心健康的问题越来越受到关注，对音乐治疗专业人才的培养任务也应该被重视。越来越多的专业音乐治疗师毕业时可以在临床工作上发挥作用同时也要积极参与音乐治疗教师队伍的建设当中，将更优秀的资源和方法带入课堂，帮助祖国的栋梁朝向身心健康的方向发展。同时，国家层面也可以鼓励音乐院校或有一定实力的医学院校设立音乐治疗专业，从而为我国培养提供更多的音乐治疗人才，更好地促进国家健康服务体系的完善。

五、结语

由于近年来疫情的爆发，造成了大部分学生经历过无法正

常出门上学、返校,从而部分学生出现了心理问题。目前国家也对青少年的心理问题十分关注,音乐治疗的在当今压力大的社会中越来越能够突显其优势,这种运用音乐的治疗方法和手段应该被更多的人所熟知,尤其是高校的教师,应积极学习与音乐治疗相关的知识,帮助将音乐治疗应用于大学生健康教育领域,以便于帮助学生解决日常生活和学习中的问题,使学生拥有良好的心理健康状态,最终达到推动全国高校在大学生心理健康领域的创新,推动社会的良性发展。

参考文献

- [1]金克华.大学生心理健康教育与音乐相结合的必要性[J].北方音乐,2018(02):196.
- [2]方倪芬.浅谈高校大学生心理健康教育的必要性[J].国家通用语言文字教学与研究,2019(2):117.
- [3]吴秀华.网络信息时代大学生心理安全建设策略——评《网络时代大学生心理健康理论与方法》[J].中国安全科学学报,2021(12).
- [4]程美华,王海霞,刘青瑞,李光丽.大学生心理健康教

育与思想政治教育的有机整合的研究[J].科教创新导刊,2011(22).

[5]齐雄.新形势下如何加强大学生心理健康教育[J].改革与开放,2010(08).

[6]杨少文,呼晓青,马雅玲.全面贯彻科学发展观背景下对大学生心理健康教育的思考[J].科技信息,2009(29).

[7]崔美素.试论高校图书馆对大学生心理健康和性格完善的影响[J].河北旅游职业学院学报,2009(02).

[8]刘翠兰.积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J].山东省青年管理干部学院学报,2007(04).

作者简介:刘泊麟(1994—),中央音乐学院,助教,中国注册音乐治疗师(RMT)、世界音乐治疗协会(WFMT)会员、美国音乐治疗协会(AMTA)会员、美国REMO鼓圈协会一级鼓圈导师;“北京科技青年50人”。具有丰富的音乐治疗临床经验,国内外多年从事老年、特殊儿童、神经康复、以及精神疾病等领域的治疗。研究方向:神经学音乐治疗(Neurologic Music Therapy)。

(上接第2930页)

核有积极的态度,可以将每次考核成果较好的仿真在班级群中共享,供学生对比学习,同时也会起到激励的作用。这样,通过不断的阶段性考核,老师既能够掌握学生的学习效果,同样也能调动学生的学习热情,保证了线上教学的效果。

(四)多线上平台融合,保障课程顺利开展

目前有多个线上教学平台可供教师选择,但是平台功能不尽相同。企业微信、钉钉和腾讯会议适于线上直播,而超星学习通更适于课程录播。虽然企业微信和钉钉也提供了课程回放功能,但是在其他教学工具的提供上,超星学习通的线上签到、习题发布、在线提问、学情统计等工具为线上教学的开展提供了便捷的条件。为满足线上教学要求,保证教学任务的顺利开展,《电力电子技术》课程选择采用“企业微信+超星学习通”的组合平台开展教学工作。在线教学基于企业微信平台开展,同时设置回放功能,满足同学在课后重复观看、及时复习的要求。课堂及课后作业则通过超星学习通布置,并设置相应提交的时间。超星学习通平台的学情统计工具则可以帮助教师完成成绩的记录和下载。对于课程的最终考核,可以通过企业微信的视频直播功能进行线上监考。通过采用“企业微信+超星学习通”的平台融合教学方法,完成了电力电子课程的教学工作,获得了良好的教学成果,得到了师生的认可。

四、结语

作为一名高校教师,应该主动适应这次教学变革,充分利用线上资源,综合考量线上、线下教学特点,优化线上教学内容,总结出适合自身及课程特点的教学方式,保证高质量的教学工作顺利开展。此外,随着线上平台及教学方式的不断发展,线上教学所体现出的潜力正在不断呈现,在未来线上教学

极有可能成为与线下教学同步开展的教学方式。因此,教师也要在这次教学改革中不断提升自身教学素养及线上教学能力,持续为社会的发展培养高质量人才。

参考文献

[1]李鹏程,薛智宏,郭英军,梁永春.融入OBE理念的《电力电子技术》产学研用课程研究[J].教育教学论坛,2021(43):119-122.

[2]林维明.“《电力电子技术》”课程整流电路的教学方法研究[J].电气电子教学学报,2021(05):102-107.

[3]唐欣,席燕辉,王文.电力电子HIL教学平台设计[J].电气电子教学学报,2021(04):32-36.

[4]孙美美,王晶,陈佳琪,李飞.立德树人视域下的《《电力电子技术》》课程思政的教学探索[J].中国电力教育,2021(05):73-74.

[5]朱一昕,樊启高,卢闻州.《电机与拖动基础》理论、仿真、实验相结合的教学模式改革探索[J].教育教学论坛,2019(14):175-176.

[6]高群霞.基于“互联网+”的多元混合教学模式探索与实践:以“大数据处理技术”课程为例[J].科教文汇(中旬刊),2021(2):101-102.

[7]孟盼,崔慧萍.高等数学课程线上教学实践与探讨[J].科教文汇(中旬刊),2021(2):69-70

基金项目:本文系江南大学教改项目““双碳”背景下面向新工科的电气工程及其自动化专业课程群建设JG2021058”和“新能源发电与控制技术(第4版)JG2021150”的研究成果。