

音乐疗愈：大学生心理健康疏导与音乐基础理论课程教学融合探究

李云朵 梅 朵

(上海体育大学, 上海 杨浦区 200438)

摘要: 本文探讨了音乐疗愈在大学生心理健康疏导与音乐基础理论课程教学融合中的意义与策略, 旨分析音乐疗愈对大学生心理健康的积极影响, 以及其在音乐基础理论课程教学中的创新应用, 这种融合不仅能够促进大学生心理健康发展, 提升他们的心理素质, 还能创新音乐基础理论课程的教学模式, 丰富心理健康教育的形式和内容, 使其更加符合大学生的需求和特点, 推动高校心理健康教育向更加专业化、科学化的方向发展。

关键词: 音乐疗愈; 大学生心理健康; 音乐基础理论课程

国家文件中明确规定各地教育行政部门和学校要加强教师培训, 帮助各科教师学习掌握心理学知识, 在学科教学中注重维护学生心理健康, 促进学生身心健康、全面发展。指导幼儿园关注幼儿心理发展需要, 使幼儿保持积极的情绪状态。指导中小学校重视培养学生积极乐观、健康向上的心理品质。指导中职学校、高等学校重视提升学生心理调适能力, 培养学生自立自强、敬业乐群的心理品质, 保持良好的心理健康状况, 更好匹配职业、适应社会。要关心留守儿童、流动儿童的心理健康状况, 提供必要的心理疏导与干预。大学生也应该重视心理健康问题, 运用音乐基础理论课程疗愈的方式, 促使大学生心理健康成长, 缓解就业、考研带来的压力。大学生作为祖国未来的希望, 其心理健康问题应该得到广泛的关注, 这样踏入社会的人心理健康才不会有问题, 成为一个好的掌舵者, 使祖国向着更远和更深层次的方向发展。

一、音乐疗愈：大学生心理健康疏导与音乐基础理论课程教学融合探究的意义

(一) 促进大学生心理健康发展

音乐本身蕴含着强大的情感共鸣力量, 它能够深入人的内心, 触动最真挚的情感。对于正处在人生关键时期的大学生来说, 他们面临着来自学业、社交关系、职业规划等多方面的巨大压力。音乐疗愈的引入, 为大学生开辟了一条非言语的沟通途径, 使他们能够借助音乐的力量, 解开内心的纠结, 释放积压的压力和焦虑。在音乐活动中, 大学生们沉浸在音乐的旋律之中, 彼此间传递着无言的陪伴与支持, 这不仅增强了他们的心理韧性, 也提升了他们面对挑战的勇气, 能够更好地调节情绪, 改善心理状态, 从而以更加积极、乐观的心态去面对生活中的重重困难和挑战。

在音乐的带领下, 还使教师与学生的内心情感世界得以沟通, 最终使学生理解并接纳自己的情绪起伏, 促进自我认知的深化, 让学生以独特的方式表达自己的情感和想法, 从而建立更加深刻和真实的人际关系, 促进个人创造力和想象力的发展, 并找回内心的平静与力量, 更好地适应社会中的环境, 在追求梦想的道路保持初心。

(二) 创新音乐基础理论课程的教学模式

传统的音乐基础理论课程教学往往注重理论知识的传授, 而忽略了学生的情感体验和实践应用。音乐疗愈与音乐基础理论课程的融合, 打破了这一传统模式, 通过引入音乐疗愈的理念和方法, 教师可以更加灵活地运用音乐元素, 如旋律、节奏、和声等, 来激发学生的学习兴趣 and 创造力, 让学生也可以在实践中学习和应用音乐理论知识, 参与音乐活动来感受音乐的魅力, 加深对音乐的理解。这种教学模式不仅提高了学生的音乐素养, 还培养了他们的实践能力和创新精神。

在音乐疗愈的实践中, 学生们会学会使用音乐来进行交流, 表达难以诉说的情绪和感受, 传达自己的内心世界, 精准的进行表达与接受, 提升他们的社交能力和情感治理。教师可进行跨学科的思考, 将心理学等课程进行结合, 探索音乐在不同情境下的应用可能性, 掌握扎实的理论基础, 成为具备创新思维和人文关怀的音乐专业人才, 让他们在音乐的海洋中, 学会以音乐为舟, 驶向心灵的彼岸。

(三) 推动高校心理健康教育的发展

高校心理健康教育的目标是帮助学生建立健康的心态, 提高他们的心理素质。音乐疗愈是一种有效的心理治疗方法, 为高校心理健康教育提供了新的思路 and 手段, 将音乐疗愈融入心理健康教育, 高校可以更加全面地关注学生的心理健康问题, 为他们提供更加个性化、多元化的服务, 丰富心理健康教育的形式和内容, 使其更加符合大学生的需求和特点, 提升心理健康教育的效果, 还可以推动高校心理健康教育向更加专业化、科学化的方向发展。

更好地实施音乐疗愈, 需要教师不断学习和掌握相关的音乐治疗理论和技术, 丰富其专业知识, 提升他们在心理健康领域的实践能力和创新能力, 构建一支专业的高素质音乐治疗团队, 为高校心理健康教育的发展奠定基础, 推动高校心理健康向着更远的地方发展。

二、音乐疗愈：大学生心理健康疏导与音乐基础理论课程教学融合探究的策略

(一) 聆听式治疗

聆听式治疗是融合了声音、节奏与情感的先进疗法, 这样的疗法不仅可以深入个体的内心世界, 激发潜藏的情感与生理反应, 还可在其中融入音乐基础理论课程, 更好地进行情感的引导和潜能的激发, 为大学生心理健康的疗愈提供新的视角与途径。在声音疗法的过程中, 可用晨曦出照般温柔地包裹住聆听者(大学生), 这类音乐往往是用基础简单的和弦, 节奏平稳, 旋律流畅, 对他们的心理进行安慰和安抚, 让他们仿佛在忙碌与喧嚣之外找到一片静谧之地, 还能学习到运用音乐基础理论中的知识, 来自我调节情绪, 恢复内心的平和与力量。在节奏与情感的疗法共鸣时, 教师可选择具有强烈节奏与鲜明旋律的音乐, 利用旋律的攀升与下降, 引导大学生们进行情感上的释放与自我探索。如战鼓的声音, 可激励学生们勇往直前, 面对挑战; 振奋型模式, 可让学生在其中汲取力量, 重新找回对生活的热爱与追求。在初步疗愈之后的深入型疗愈中, 教师可结合音乐基础理论课程, 让学生体验人声、乐器以及自然界的声响, 了解他们背后的音乐理论基础、旋律的构成原理, 学会运用旋律来表达自己的情感, 更加深入地感受声音所带来的情感共鸣和心灵滋养, 达到情感共鸣和宣泄。在聆听

式治疗中融入音乐基础理论课程, 不仅为大学生提供一个全新的视角来审视音乐与情感的关系, 缓解大学生的心理压力与焦虑情绪, 还能引导他们进行深入的自我探索与成长, 为其开辟一条全新的道路, 促进大学生健康的发展。

(二) 操作式治疗

操作式治疗是一种创新型的心理干预方法, 它融合了音乐基础理论课程与实践操作, 让学生在全面参与音乐创作与表现的过程中, 达到身心和谐统一的目的。这一治疗方法通常情况下分为三个阶段: 音乐思维启迪、音乐鉴赏深化, 以及音乐实践应用, 其在各大心理健康中心与教育机构中日益受到重视。第一, 在音乐思维启迪阶段, 教师会引导学生探索音乐的理论基础, 这其中包括音高、音色、节奏、和声等核心概念, 结合学生的个人兴趣和心理状态, 设计个性化的课程内容, 使学生在系统的课程学习中, 让整个过程变得有趣和富有成效的同时, 理解音乐构成的要素, 学会利用这些元素构建自己的音乐思维模式, 培养学生的感知力与创造力, 为后续的音乐治疗奠定坚实的理论基础。第二, 进入音乐鉴赏深化阶段, 教师将会选择涵盖不同历史时期和有文化背景与情感表达分析的多样化的音乐作品, 使学生在聆听中识别音乐中的情感线索, 理解作曲家是怎么传达音乐的思想与情感, 从而加深学生对于音乐的理解, 为后续的音乐治疗提供宝贵的情感素材与灵感来源。第三, 在音乐实践应用的最后阶段, 教师根据学生的具体情况, 选择适合学生的音乐活动, 让学生可以在即兴演奏、音乐创作或乐器学习中进行选择, 让学生在选择的主题下, 进行亲自动手创作, 使理论的知识付诸实践, 刺激学生的情感共鸣点, 促进心理状态的积极变化, 提升学生的音乐技能, 在音乐的陪伴下, 实现心灵的成长与自我超越。操作式治疗以其独特的音乐基础理论课程与实践操作相结合的方式, 可以为学生提供一个全面和可以深入体验的平台, 这可以提升学生的音乐素养与创造力, 还能在心理层面产生深远硬性, 促进学生的身心健康与全面发展, 为学生带来独特的心理疗愈体验。

(三) 团体式治疗

团体式音乐治疗是一种创新且高效的心理干预方式, 在大学校园内展现出具有独特魅力与显著的疗效。高校可因为大学生的心理健康, 举办一场别开生面的团体式音乐治疗的活动, 帮助学生减缓学业压力和个人情感波动, 寻找心灵慰藉与自我成长的路径。教师首先对活动的房间进行布置, 选择一个宽敞明亮、装饰着温馨绿植和音乐海报的房间内进行, 在房间中央摆放各式各样的乐器, 有温婉细腻的旋律, 放置着小提琴与钢琴, 还有充满力量与激情的节奏引领着大鼓和圆号。接着, 教师引导学生进入这个充满艺术气息的房间。教师先对学生们介绍这些乐器怎么使用, 音色的特点是什么样的, 随后, 让学生们根据自己的直觉和喜好选择一件乐器, 教师在观察中发现性格内向和偏好安静的学生走向小提琴或钢琴, 性格外向开朗和充满活力的学生则倾向于选择大鼓或圆号。在学生选定乐器后, 学生们开始自发地进行组对, 每对既有相似的情感需求, 也有不同的音乐视角, 这样的组合可以促进多元而深刻的交流。这时候的教师化身为一位智慧而有耐心的指挥家, 引导学生们选择一首有情感深度和容易产生共鸣的曲目。使学生在音乐的带领下, 尝试与同伴们进行合作, 从最初的生疏到逐渐默契, 每一个音符的跳跃都像他们心灵的对话。演奏结束后, 教师让他们分享自己的感受, 有的学生讲述自己在演奏过程中感受到前所未有的放松与释放; 有的学生说惊喜的是与本不熟悉的学生心灵相通。这次的团体式音乐治疗让学生们意识到, 无论是在音乐的世界里还是在现实的生活中, 每个人都扮

演着不可或缺的角色, 都有属于自己的光芒和价值, 使学生们学会倾听与表达, 在复杂的社会环境中找到自己的位置, 通过自我调节来适应外界的变化, 还是对心灵的洗礼与一次关于成长与自我发现的旅程, 让每一位参与者都收获满满的能力与希望。

(四) 其他形式

跨越时空、沟通心灵的律动艺术是音乐, 并且它自古以来便是人类情感交流的独特语言。在大学生心理健康疏导与音乐基础理论课程教学的融合探究中发现, 音乐不仅以其独特的旋律和节奏触动人心, 更能在大学生面临学业、社交、自我认知等多重挑战时, 成为一把开启心灵之门的钥匙。高校应在心理健康教育领域进行了大胆创新, 将音乐疗愈与音乐基础理论课程紧密结合, 为学生打造了一个全新的情感交流与心理成长平台。该校可特别设立“音乐心灵驿站”, 这是一个集音乐疗愈、心理辅导与音乐理论学习于一体的多功能空间。在这里, 学生们不仅可以接受专业的音乐疗愈服务, 如通过团体式音乐疗法参与合唱、乐器合奏等活动, 感受音乐的治愈力量, 还能深入学习音乐基础理论, 掌握音乐创作与欣赏的技巧。更重要的是, 该校将音乐疗愈与音乐理论课程有机融合, 让学生在理论学习的同时, 通过实践体验音乐对情感的调节作用, 从而加深对音乐疗愈理念的理解和应用。在新生入学阶段, 高校可创新性地举办以“音乐启航, 心灵共鸣”为主题的音乐疗愈音乐会。这场音乐会不仅邀请学校合唱团、交响乐团等高水平音乐团体进行表演, 还特别设置了新生才艺展示环节, 鼓励新生们通过音乐表达自我, 展现风采。音乐会上, 既有《欢乐颂》等经典曲目带来的欢快氛围, 也有《夜的钢琴曲》等舒缓曲目带来的心灵慰藉, 更有音乐疗愈专家进行现场指导, 通过音乐引导新生们进行心灵放松, 帮助他们快速适应新环境, 克服初入大学的恐惧与不安。在这场音乐会的推动下, 新生们不仅享受到了音乐的愉悦, 更在音乐的旋律中感受到了来自学校与同学的温暖与关怀, 克服了初入大学的紧张与不安, 还深入了解了音乐的魅力与力量, 帮助学生掌握音乐知识, 更能够引导他们学会运用音乐来调节情绪、增进友谊、提升自我认知, 使大学生的心理健康成长。

三、结束语

在当前社会环境的变迁中, 大学生面临着来自个体与社会多方面的压力, 其心理健康状况日益成为社会各界关注的焦点。音乐治疗作为一种独特的心理健康教育手段, 在大学生群体中展现出了非凡的价值, 可在提供情感支持、促进心理重构以及实施再教育, 对大学生的心理与情感产生了深远的正面效应。这一方法不仅有助于逐步缓解大学生的心理问题, 而且在提升大学生心理健康教育质量方面发挥着关键作用, 为大学生提供了一个情感宣泄与心理调适的平台, 促进他们心理健康素养的提升, 为全面优化大学生心理健康教育提供了有力的支持。

参考文献:

- [1] 张新. 音乐在大学生心理健康教育中的应用策略 [J]. 民族音乐, 2024 (02): 96-98.
- [2] 马宏魁. 大学生心理健康教育现状分析及路径思考. 吉林化工学院学报, 2020 (10)
- [3] 安红洁. 大学生心理咨询中常见心理问题及其处理对策. 心理月刊, 2020 (06)
- [4] 肖璐. 音乐疗法在大学生心理健康教育中的应用策略研究 [J]. 北方音乐, 2020 (16)

本文系 2024 年上海体育大学教师教学改革研究项目“关注学生身心健康, 发挥音乐疗前功能——以音乐素养必修课《音乐基础理论》为例”的研究成果。