

音乐治疗在高校心理健康教育中的作用及开展路径探究

刘婷婷

(昆明传媒学院, 云南 昆明 650000)

摘要:随着社会快速发展,大学生面临的心理压力不断增加,高校心理健康教育的重要性日益凸显。音乐作为一种具有感染力和表现力的艺术形式,在调节情绪、陶冶情操等方面有着独特的优势,音乐治疗作为一种新兴的心理治疗方法逐渐被引入到高校心理健康教育工作中来。然而,目前音乐治疗在高校心理健康教育中的应用仍存在问题,如缺乏专业教师队伍、课程融合力度不够等,因此需要从多个方面探索音乐治疗在高校心理健康教育中的开展路径。

关键词:音乐治疗;高校心理健康教育;作用及路径

一、音乐治疗在高校心理健康教育中的作用

(一) 延伸心理健康教育深度与广度

在深度方面,音乐治疗有助于挖掘学生深层次的心理需求。通过精心选择的音乐作品或即兴创作活动,学生可以在一个相对安全且舒适的环境中探索自己的潜意识世界。例如,在一次音乐治疗小组活动中,参与者被邀请聆听一段悲伤的古典音乐并分享由此引发的感受。这段经历不仅让参与者更加深刻地意识到自己对失落、孤独等负面情绪的感知,还促使他们思考如何应对生活中的困难情境。这样的体验往往比单纯依靠心理咨询师引导下的谈话更能触及个体内心的根源性问题。从广度来看,音乐治疗打破了传统心理健康教育局限于理论讲授和个人咨询的局面。它可以融入校园生活的多个层面,如公共活动、社团组织以及日常教学当中。一方面,学校可以通过举办音乐会、音乐工作坊等形式,向全体师生普及心理健康知识;另一方面,教师也可以将音乐元素巧妙地融入课堂教学,使枯燥的知识传授变得更加生动有趣。

(二) 缓解不良情绪,改善人际关系

音乐作为一种跨文化的艺术形式,具有强大的情感唤起能力,无论是舒缓的古典音乐还是充满活力的现代流行音乐,都能触动人心。当学生聆听或参与演奏音乐作品时,音乐旋律可以调节大脑神经系统,降低应激激素水平,从而有效减轻焦虑和压力感。这种情绪上的放松有助于学生以更积极的态度面对日常生活中的挑战,在人际交往中展现出更加平和的心态,避免因情绪波动而引发冲突。从长远来看,音乐治疗对缓解不良情绪、改善人际关系所产生的积极影响,将为整个校园营造出更加和谐融洽的氛围。当每个个体都能够在健康积极的状态下参与集体生活时,整个学校的文化也会随之变得更加包容与开放。一个充满正能量的校园环境反过来又会对学生产生潜移默化的影响,进一步巩固音乐治疗所带来的良好效果。因此,将音乐治疗引入高校心理健康教育,不仅能够直接帮助学生解决心理困扰,还能间接地推动校园文化建设向更好的方向发展。

(三) 促进心理健康德育与美育结合

在高校的心理健康教育中,德育和美育一直被视为塑造学生健全人格、提升其审美素养的重要途径。在音乐治疗过程中,选择一些富有教育意义的音乐作品,如《黄河大合唱》《国际歌》等经典曲目,这些作品不仅承载着深厚的历史文化内涵,还蕴含

着强烈的情感力量。当学生聆听这些音乐时,能够深刻感受到其中所传递出来的爱国主义精神、集体主义价值观等积极向上的思想观念。同时,音乐本身是一种极具美感的艺术形式,它能够直接触动人们的心灵深处。利用音乐进行心理疏导或情感表达练习时,本身就是一种美的体验过程。在这个过程中,学生们学会了用优美和谐的声音去传达内心的感受,这不仅有助于他们建立正确的自我认知,还能提高对美好事物的感知能力。当一个人具备了良好的审美情趣后,他就会更加注重自己言行举止是否符合社会公德要求,从而自觉地践行文明礼仪规范。

二、音乐治疗在高校心理健康教育中的路径

(一) 改善心理健康认知,提高课程融合力度

当前,部分大学生认为音乐治疗仅仅是通过聆听舒缓音乐来放松心情,实际上,音乐治疗是一门综合性的学科,它基于心理学、医学、音乐学等多个领域的理论基础,运用系统的音乐体验活动,帮助个体达到生理、心理和社会功能的改善与发展。因此,在教学过程中,教师需全面介绍音乐治疗的概念、原理及其发展历程,使学生建立起科学准确的认知。具体而言,音乐治疗作为一种具有独特优势的心理干预方式,能够通过音乐的感染力和情感共鸣,帮助学生更好地认识和理解心理健康的重要性,同时将音乐治疗融入心理健康教育课程,形成更加系统化、多样化的心理健康教育模式。在人际交往的心理问题方面,音乐治疗能够有效缓解学生的社交焦虑、情感表达障碍以及人际关系紧张等问题。例如,通过音乐互动活动,学生可以在轻松的氛围中表达自己的情感,减少对人际交往的恐惧和抵触情绪。另一方面,将音乐治疗融入心理健康教育课程,能够让学生在学学习心理健康知识的同时,通过音乐的体验和实践,深化对心理健康问题的理解。例如,在课程设计中加入音乐欣赏、音乐创作或音乐互动环节,能够让学生在感受音乐美的同时,学会用音乐表达自己的情感,从而实现心理健康教育与艺术教育的有机结合。由此,通过科学设计课程内容,结合学生的实际需求,音乐治疗能够在提升学生心理健康水平的同时,帮助学生更好地应对人际交往中的心理问题,从而实现心理健康教育的目标。

(二) 创新多元化的音乐治疗方法

随着现代社会压力的增大,大学生群体的睡眠障碍问题日益凸显。音乐治疗作为一种非药物治疗手段,对于改善大学生睡眠

障碍具有显著的作用。

1. 接受式音乐治疗

接受式音乐治疗是一种以聆听音乐为主的干预方式,通过音乐的物理和心理效应,作用于大学生睡眠障碍者的生理、心理、情绪等方面。在此种治疗方式中,个体无需演奏乐器或演唱,只需对音乐的节奏或旋律有反应即可。针对大学生睡眠障碍的问题,教师采用接受式音乐干预进行研究。首先,将20名睡眠障碍的大学生依据《贝克焦虑量表》的分值分为高分组(实验组)和低分组(对照组)。高分组为焦虑情绪睡眠障碍相对严重的个体,低分组为焦虑情绪睡眠障碍不明显的个体。在进行5-10分钟的肌肉渐进放松训练后,播放预先选择好的音乐以缓解压力。在接受式音乐治疗中,教师主动搭建一个积极的音乐环境,引导学生从视觉、联觉、心理感受和身体感受等方面去体验音乐。通过音乐的想象、精神减压放松、催眠和镇痛等手段,帮助学生主动参与并从音乐中获得积极的体验。研究结果显示,接受式音乐干预对大学生焦虑情绪睡眠障碍有明显的干预效果,尤其对被高度焦虑情绪睡眠障碍困扰的大学生更为敏感有效。

2. 再创造式音乐干预

再创造式音乐干预强调大学生主动参与音乐活动,如演唱或演奏已有的音乐作品。通过参与音乐制作、演奏或演唱的过程,学生可以提升意志力、抵抗挫折能力,缓解心理压力,从而调节睡眠障碍心理。Harmat等人在匈牙利的一所大学进行了音乐干预睡眠的实验研究,参与者被随机分配到听音乐组、演奏音乐组和不进行干预组。听音乐组的学生连续三周在睡前听45分钟古典音乐,演奏音乐组的学生则连续三周演奏不同类型的音乐作品以纾解心理压力。研究结果表明,音乐本身可以通过控制放松和积极期望的混杂效果来改善睡眠质量。与不进行干预组相比,听音乐和演奏音乐的学生在第二和第三周的整体睡眠质量有所提高。

3. 即兴式音乐干预

即兴式音乐干预分为集体和个体两种形式。在这种干预方式中,大学生可以自由选择乐器,进行有主题或没有主题的演奏。表演结束后,治疗师会与学生讨论表演过程,帮助学生分析表演过程中表现出来的情绪。这种干预方式使得学生的消极负面情绪得以抒发、排解,从而缓解睡眠障碍。以即兴式音乐干预形式对长期被父母干涉情感而造成睡眠障碍的大学生进行的干预研究显示,通过即兴演奏的方式帮助大学生宣泄出自己内心的负面情绪后,他们能够更为客观、理性地看待问题。同时,通过换位思考的方式,他们对整件事情会产生不一样的理解。研究结果表明,即兴式音乐干预的方法可以改善大学生的负面情绪,从而对其睡眠质量产生积极影响。

由此,创新多元化的音乐治疗方法在大学生睡眠障碍的干预中具有显著的效果。无论是接受式音乐治疗、再创造式音乐干预还是即兴式音乐干预,都可以帮助大学生缓解焦虑、释放压力、提升自信心和抵抗挫折能力,从而改善睡眠质量。

(三) 加强音乐治疗师资队伍建设

根据国家教育部门的不完全统计,我国每5个大学生中就有1

人存在心理障碍,每年全国高校都有数十人因心理问题选择自杀。国内相关研究还表明,大学生中抑郁、焦虑、强迫、人际关系和适应等问题较为普遍,负面情绪问题学生占比在16%到30%之间。这些数据表明,大学生心理健康问题已经到了必须高度重视和亟待解决的阶段。音乐治疗作为一种有效的心理健康干预手段,在缓解大学生负面情绪、改善心理健康状态方面具有显著作用。然而,音乐治疗的效果在很大程度上依赖于教师的专业能力与实践水平。因此,加强音乐治疗师资队伍建设,提升教师的专业素养与实践能力,是推动高校心理健康教育工作的重要保障。高校音乐治疗教师在改善大学生负面情绪和心理健康问题中发挥着关键作用,他们不仅是音乐治疗的实施者,更是学生心理状态的观察者、引导者和陪伴者。音乐治疗教师需要具备扎实的音乐专业基础,同时掌握心理学、教育学等相关知识,能够根据学生的具体心理状态设计个性化的音乐治疗方案。例如,通过音乐创作、接受性倾听、歌曲写作、歌词讨论、音乐想象、音乐表演等多种方式,引导学生表达情感、释放压力、改善情绪状态。此外,教师还需要具备敏锐的观察力和同理心,能够准确捕捉学生的心理变化,并通过音乐治疗帮助学生建立积极的心理认知模式。在具体实践方法上,音乐治疗教师需要结合学生的个性化需求,设计多样化的音乐治疗活动。例如,针对抑郁情绪的学生,可以通过轻松的音乐欣赏和创作活动,引导其逐步释放内心压抑的情感;针对焦虑问题的学生,可以通过节奏稳定的音乐练习和冥想活动,帮助其放松身心、缓解紧张情绪;针对人际关系问题的学生,可以通过音乐表演和团体互动活动,增强其社交能力和情感表达能力。这些实践方法需要教师具备扎实的专业知识和灵活的教学技巧,能够根据学生的实际情况调整治疗方案。

三、结束语

综上所述,在大学生活中,学业竞争、人际交往等问题常常引发学生焦虑、抑郁等不良情绪。在此背景下,音乐治疗提供了一种非语言的表达途径,让学生能够在安全的环境中释放压抑的情绪。当学生沉浸在舒缓的音乐旋律中,身体和心灵都会得到放松,紧张的情绪得以缓解。同时,音乐治疗还能够促进人与人之间的互动交流。在这个过程中,学生能够学会欣赏美、创造美,进一步提升自身的综合素质,促进高校心理健康教育的长远发展。

参考文献:

- [1] 罗章菡. 音乐对大学生心理健康教育的作用分析[J]. 中学政治教学参考, 2020(11):81-81.
- [2] 李玉鹏. 音乐疗法融入到大学生心理健康教育中的作用探究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021,34(9):42-43.
- [3] 王龙. 音乐治疗在高校心理健康教育中的运用[J]. 大众文艺(学术版), 2023(19):179-181.
- [4] 孙婷婷. 大学生心理健康教育中的音乐治疗方法的应用研究[J]. 大众文艺(学术版), 2022(11):173-175.
- [5] 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):211-213.