

音乐疗法在培育大学生积极心理品质中的应用

——以古琴在高校的传播发展为例

覃贵申

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年11月17日; 录用日期: 2024年1月15日; 发布日期: 2024年1月22日

摘要

本研究在阐明音乐疗法概念内涵和培育大学生积极心理品质重要性的基础上, 以古琴为例, 探讨音乐疗法在培育大学生积极心理品质方面的可能性、实践价值和应用形式。旨在通过以古琴为载体的音乐疗法促进提升大学生的积极心理品质, 为大学生心理健康教育提供一种新的可能性和方向, 推动高校心理健康教育的创新发展。

关键词

音乐疗法, 积极心理品质, 古琴

The Role of Music Therapy in Improving the Positive Psychological Quality of College Students

—Taking the Spread and Development of Guqin in Colleges and Universities as an Example

Guishen Qin

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Nov. 17th, 2023; accepted: Jan. 15th, 2024; published: Jan. 22nd, 2024

Abstract

On the basis of elucidating the conceptual connotation of music therapy and clarifying the

importance of positive psychological qualities of college students, this study takes Guqin as an example to explore the possibility, application form and practical value of improving the positive psychological qualities of college students through music therapy. It aims to promote and improve the positive psychological quality of college students through music therapy with Guqin as the carrier, provide a new possibility and direction for college students' mental health education, and promote the innovative development of mental health education in colleges and universities.

Keywords

Music Therapy, Positive Psychological Quality, Guqin

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着我国高校教育的饱和及学历贬值的加剧，当代大学生面临着越发严重的学业、经济、人际关系和就业等多重压力。导致许多大学生在心理上感到焦虑和压力过大，由此产生了诸如抑郁、情绪困扰、自我身份认同、社交孤立和孤独感等心理问题，更有甚者引发了焦虑症、抑郁症、进食障碍等心理疾病和心理障碍。近年来，国家对大学生心理健康的重视日益增强。2023年4月27日，教育部等十七部门联合发文强调：促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加新冠疫情影响，学生心理健康问题更加凸显(中华人民共和国教育部政府门户网站, 2023)。大学生作为社会未来发展的中坚力量，其心理健康问题不容小觑，培育大学生积极的心理品质，树立健康的心理观，刻不容缓。

所谓积极心理品质，就是通过某种手段对心理健康产生正向的影响，以此培育、形成健康的心理品质。它强调人类如何寻求幸福、潜能、创造力和意义，探究个体的优点、优势和积极特质，以及这种追求对个体幸福和满足感的影响。“积极心理学之父”，马丁·塞利格曼(Martin Seligman)所提出的“正向心理学”，奠定了现代积极心理学的基础。经玛丽·皮佛斯基(Mihaly Csikszentmihalyi)和艾伽勒·伯恩斯(Aigle Bourns)等学者的发展和完善，积极心理学在大学生心理健康教育等方面被广泛运用。

音乐，作为人类社会生活不可或缺的元素，不仅是一种听觉上的娱乐享受。它通过对人身心的双重作用，影响着人的身心健康，因而音乐常被视作一种正向的治疗手段运用到心理健康领域。本研究以古琴为例，以音乐疗法为理论背景，旨在分析古琴音乐疗法在培育大学生积极心理品质方面的可能性和实践意义，并探讨其实践形式。以期帮助大学生改善心理问题，培育积极健康的心理观，同时为高校心理健康教育的改革发展提供一定的理论依据和实践指导。

2. 音乐疗法简述

2.1. 理论背景及内涵

所谓音乐疗法，它认为音乐对人的身心健康有重要的影响，从而可以通过特定的音乐载体达到调理身心的目的。音乐疗法虽是一个现代性概念，但在东西方早已有着悠久的运用历史。古希腊哲学家、数学家皮泰欧西斯(Pythagoras)将音乐视为宇宙的基本原理，并将其用作治疗和平衡身心的工具。古罗马医生盖伦(Galen)也倡导使用音乐来治疗精神疾病和改善情绪。他认为特定的音乐能够影响人的思维和情感，

从而有助于治疗。爱鲁内亚尔·阿基蒂俄斯(Aelius Aristides)认为：音乐是灵魂的声音，治愈身体和精神的良药。中国的“五行音乐疗法”和“五音疗法”在中国同样有着悠久的历史。《吕氏春秋·古乐篇》云：昔古朱壤氏(古天子炎帝之别号)之治天下也，多风而阳气畜积万物散解果实不成故士达作为五弦瑟以来阴气，以定群生(毕沅，1789)。可见，在三皇五帝的史前时期已经萌生了阴阳五行音乐疗法的思想。至先秦时期，以《礼记·乐记篇》为代表，五音疗法开始形成体系(胡傲，2023)。《黄帝内经》首次将五行音乐引入医学领域，提出了五音疗疾理论(李江波，耿少辉，2019)。以上历史信息反映了古代中西方文化对音乐疗法的认可和运用，强调了音乐对身心健康的重要性和影响力。

随音乐疗法理论基于音乐对身心健康产生影响的看法获得更加普遍、深入的认识，现代音乐疗法形成了涉及医学、心理学等多学科的复杂理论和实践体系。如表达性音乐疗法、神经音乐疗法和社会音乐疗法等等。表达性音乐疗法认为音乐可以帮助个体表达和处理情感、冲突和内在体验。神经音乐疗法认为音乐对大脑的神经元活动和同步具有影响，可以影响情绪、认知和行为。它强调利用特定的音乐结构和参数来刺激大脑，达到调节情绪和促进恢复的目的。社会音乐疗法注重音乐在团体和社区中的作用，以促进社交交流、增强群体凝聚力和促进社会支持，常被用于康复、心理健康和社区发展等领域。目前，音乐疗法在世界各地得到广泛的研究和应用。通过 Aminer 平台检索关键词“Music Therapy”，共有三百多位来自全球不同国家的音乐疗法研究专家，涉及上万篇相关研究文献。此外，通过科学实证研究的方式来探索音乐疗法的工作机制和具体应用效果，进一步证实其有效性和完善其实施方法，是现代音乐疗法理论的一大特色和贡献。在上述万余篇文献中，4411 篇属于临床医学，2909 篇属于医学技术，1643 篇属于音乐学，1106 篇属于心理学¹。通过以上数据可以看出，当代的音乐疗法研究是一个以临床实验医学为主，涉及音乐学、心理学等众多学科的交叉研究领域。

2.2. 作用机制及原理

音乐对人身心的影响主要通过以听觉为主的感官刺激，是一种利用音乐和音乐活动来促进身心健康和心理咨询的治疗方法。它主要基于生理反应、神经认知机制和情绪表达等作用原理对人的身心产生影响。由保罗·诺多夫(Paul Nordoff)和克莱夫·罗宾斯(Clive Robbins)创建的“Nordoff-Robbins”音乐疗法理论主张，音乐可以激发个体的创造力和社交能力，他们认为音乐在与个体进行乐器演奏和即兴创作时能够促进积极的变化和个人增长。“Guided Imagery and Music, GIM”认为音乐的力量可以唤起个体潜意识的信息和情感，并通过音乐与导觉体验的结合来帮助治疗个体。

除上述观点外，日本东京女子医科大学心脏血压研究所曾对 47 名 ICU 患者进行音乐欣赏疗法，通过对他们的神经活动和心律变化频数进行量化分析，表明了音乐疗法的实效性。(郭凤琳，张家驹，1997)除东京女子医科大学的研究外，泰山医学院的宋雪等人从其校 2000 名学生中筛选出存在严重焦虑、睡眠障碍和人际交往障碍等心理问题的学生进行一学期的音乐治疗。结果表明，欣赏、歌唱或演奏某些西方古典音乐和中国传统民族音乐对缓解、改善实验对象的心理问题有着明显的效用。如《D 大调双钢琴奏鸣曲》《勃兰登堡协奏曲第三首》《姑苏行》《彩云追月》《平湖秋月》等等(宋雪，张洪涛，冯宪萍，2010)可以看出，以上观点、主张和科学实验都表明了，音乐作为一种具有特殊性质和治疗潜力的疗法，对情绪表达、创造力和个体心理成长等方面具有积极的正向影响，而这种影响主要通过以听觉为主的感官刺激来进行。

音乐作为一种集视、听和演奏于一体的艺术形式，常通过刺激以听觉、视觉、触觉等方式正面影响人的身心，从而调节人的身心状态，达到提升积极心理品质，树立健康的心理状态的效用。正是基于音乐可以对人身心产生正向影响的角度，本为听觉享受的音乐成为了一种非享受性的特殊疗法。作为一

¹Aminer: 是由清华大学计算机系建立的学术科技情报大数据挖掘与服务系统平台。<https://www.aminer.cn/>

种疗法，常通过音乐欣赏法和音乐演奏法等方式发挥作用，如听纯音乐、歌剧，练习声乐、演奏乐器等等。

2.3. 古琴音乐与培育积极心理品质的联系

古琴，作为中国文人音乐的唯一代表，自古以来便以“修身养性”的载道之器而自居，重意的特性构成了古琴与其他音乐的本质区别。正是这一特性，使得古琴音乐作为一种音乐疗法，具有先天的优势。注重“修身养性”的古琴，相较于将精湛的技艺作为最终追求的音乐，琴技的追求，其更高层次的目标是要关注和理解凝结在古琴中的数千年琴道文化。因而，弹奏古琴的过程本身就是一个修身养性，节制自我的过程。此外，琴乐于琴人而言更是托物言志的载体。琴人将自己的人生志向和人格追求寄托琴乐中，以琴言志。这种不执琴艺、以琴养性的特性，与音乐疗法通过某种音乐载体为工具，达到调节情绪、缓解精神压力、理一身之性情之目的，有着天然的契合性。所以说，从“以艺养性”的角度来看，古琴音乐与培育积极的心理品质之间有着密切的联系。

古琴以艺养性的精神追求，决定了它“清微淡远”的音乐风格和审美追求。这种幽远恬静的音乐风格，与音乐疗法的所需要的静美之风不谋而和。并非所有风格的音乐或曲子都能够成为音乐疗法的有效载体，或者说是都能产生正向的反应。不同风格的曲子所引发的人体身心反应并不相同，据相关研究表明：不同类别的音乐对人体的影响也是有一定区别的，例如悲伤的音乐可以使前海马体和杏仁核变得更活跃；而相对欢快的音乐则是对腹侧和背纹状体、前扣带回、海马旁回有影响；中性音乐可以刺激岛叶(邓汝斌, 隋华杰, 2023)。不同类别的音乐作用于人，所引发的神经和心律反应皆不相同，进而分泌各种反应物质，如多巴胺、脑内啡、血清素等等。这些不同的神经递质物，分别起着不同的调节功能，或缓解焦虑，或使人亢奋等等。它们的功能相互交织，共同参与了复杂的情绪和身体反应，其平衡和调节对于维持身心健康至关重要。纵观大多数音乐疗法的实证研究，疗理身心的音乐实验样本基本都是曲风缓慢、优美的纯音乐，以及大自然的白噪音，如雷雨声、雨大芭蕉等等。古琴音乐“清微淡远”的音乐风格，决定了它的曲子除像《广陵散》这种少数特殊曲目外，大多呈现轻柔、缓慢、幽静的风格，这是它适合用于音乐疗法的又一特性。

正是基于古琴修身养性、托物言志的精神追求，以及“清微淡远”的音乐审美风格和曲风特征，与音乐疗法借音乐调理一身性情的共通性，因此将古琴作为一种音乐疗法，与培育积极心理品质之间具有密切的关联性和天然的契合性。

3. 古琴音乐疗法提升高校学生积极心理品质的实践意义

3.1. 寄托情感、感悟生命

古琴作为修身养性、托物言志之器，寄托人物情感、使人领略自然之美，感悟生命之美是它的主要功能之一。根据史料记载，古琴源起三皇五帝的史前时期，拥有极其悠久的历史，其中蕴含着深刻的人文思想内涵。昔者舜弹五弦之琴造《南风畅》，其词曰：南风之熏兮可以解吾民之愠兮，南风之时兮可以阜吾民之财兮，表现了一代圣王心系黎民苍生的伟岸胸襟，习《南风畅》练习不只是这首曲子的技巧，更重要的是领略古人的胸襟，学习舜帝那种心系天下的积极、博大情怀。《文王操》为周文王身陷朝歌大狱时所作，表现了文王身残志坚、不屈于困境的坚毅品格。十大名曲之一的《胡笳十八拍》描绘的是，蔡文姬为匈奴所虏十二载而归汉的悲情一生。她深沉地眷恋乡土，而归汉意味着抛别亲子的难言之隐痛，思乡与思亲之情不可分离的交织于胸，抒发了一种撕心裂肺的悲苦之情。但成功的悲剧在于可以予人超脱悲苦的力量。一代才女蔡文姬的悲情一生，很难不引起对其不幸遭遇的共鸣。同理心同样是积极健康之心理品质不可或缺的组成部分，相较于同理心更重要的是领悟蔡文姬虽悲而坚的积极心理品

质。

舜帝心忧天下的胸怀，文王身陷牢狱的不屈及蔡文姬超越悲情的力量等等，都是千百年来蕴含在古琴音乐中的优秀人文精神。而这些积极正向的精神不正是培育高校大学生积极心理品质的精神资源吗？正是基于古琴音乐中所蕴含的积极精神力量，因而可以成为培养积极心理品格和树立健康心理观的重要精神资源。所以我们说，古琴音乐疗法对高校学生提升积极心理品质具有重要实践意义。

3.2. 抚慰心灵，缓解压力

Knovalov 和 Otmakhova (1984)发现音乐对左右半脑造成的影响在没有受过音乐训练的被试中表现出更高的趋同性。音乐疗法所服务的对象并不只是受过专业音乐训练的职业音乐生，而是所有相关需求的普通人。该项研究表明了，音乐疗法拥有广阔的运用潜力和前景。自近代西方音乐学院制度引入以来，中国古琴音乐才真正产生了所谓的学院派古琴，即职业化的古琴教学体系。因而，此前中国古琴音乐的三千多年传承基本处于民间，长期以来所形成的非学院化教学体系更加适合未受过音乐专业训练的普通人群。这表明了将古琴运用到音乐疗法中，以面向全体高校学生培养其积极健康心理品质，具有高度的可行性和实效性。

除上面的特性外，据前所述，不同类型的音乐对人之身心产生的影响并不相同，古琴“清微淡远”的音乐风格，更容易使人感到内心平静，从而达到调节情绪，缓解压力的效果。古琴演奏过程中，需要专注、沉浸和放松。通过专注于琴音的细微变化和表达情感，演奏者可以进入一种冥想状态，使思绪安静、情绪平稳。这种冥想的状态有助于减轻压力、缓解焦虑，并提供一种放松的心理体验。古琴演奏也是一种情感的表达方式，演奏者通过琴音传递内心情感和体验，可以提升情绪的认知和调节能力。演奏者在演奏过程中可以体验到愉悦、平静、悲伤等不同的情绪，学会通过音乐表达和管理情绪，从而培养大学生积极的情绪态度，缓解情绪压力。

3.3. 攻坚克难，勇于创新

古琴，是至今中国为数不多的，仍沿用传统乐理和韵律的民族音乐之一。如仍采用传统宫、商、角、徵、羽的五音系统，有别于十二平均律的三分损益律和独一无二为无二的“减字”记谱方式等等。这些要素决定了习琴者需要长期的练习和持之以恒的努力才能掌握。通过不断挑战和克服技术上的困难，演奏者可以培养自己的忍耐力和毅力。这种毅力和坚持的态度可以转化为积极的心理品质，使个体具备面对困难和挑战的能力。

除了通过技术上的攻坚克难，提升习琴者的恒心和毅力外，学习古琴音乐还可以培养习琴者积极的创新精神。古琴能够在中国传承数千年，除了蕴含深刻的人文精神外，还在于它的创新力。不断淘劣取优，适应时代需求。如在记谱方式上，从唐代之前的纯粹汉字谱，变为减字谱，再到具有现代性的减谱、五线谱和减字谱对照记谱的方式。在指法和乐曲上，主动吸收、转换其它音乐和乐器的长处。此处姑且不论古琴音乐传承和创新的关系，历史自会见证并淘汰不足。古琴数千年的发展史，总归表明了它具有高度的创新性和创造力。因而，学习古琴并不只是一个照本宣科式的解读过程，更是一个积极创新、勇于创造的过程。在这样的古琴学习过程中，可以有效锻炼大学生敢于攻坚克难，勇于积极创新的心理品质。

3.4. 团结协作，改善人际

古琴作为一种双手操作的“修身养性”之器。学习古琴，首先可以通过锻炼走右手的协调演奏能力，开发人的左右脑，均衡发展人的感性思维和理性思维。如弹奏古琴泛音之时，对左右轻重有着严格的协

调性要求，如同左手画圆右手画方般的训练能够有效开发人的左右脑及发展两种不同思维。此外，古琴也是世界上唯一能够大段演奏泛音乐句的乐句，使人如闻天籁，心绪祥宁。

学习古琴音乐，除能锻炼个人的身心协调能力外，也能调节人际交往的心理障碍，改善大学生的人际交往关系。其一，古琴作为一种比较生僻且小众的音乐形式，它的学习不太可能依靠个人来完成。那怕是师生一对一的教学方式也处于群体交往关系下，更不用说人员密度极大的高校通常采用的群体教学方式。在与众多成员共同的学习过程中，潜移默化地影响大学生的身心健康状况，调节其心理障碍，改善其人际关系。其二，从演奏古琴的角度来看，古琴适应现代化的发展，逐渐从单人的自娱自乐式演奏衍生出群体合奏的演奏模式。多人合奏模式下，习琴者不仅要掌握个人的身心协调能力，更要学会关注和尊重他人观念。在这种群体协调合作的学习中，更容易使大学生走出以自我为中心，尊重他者的人际观念。从而改善孤独、抑郁等心理障碍，培养大学习积极健康的心理品质。

综上所述，古琴音乐疗法在培养积极心理品质方面具有广阔的运用潜力和空间。通过冥想与放松、情感表达与情绪调节、培养耐力与毅力以及个人、群体的协调能力，可以帮助大学生培养积极的心理品质，促进其身心健康发展。

4. 古琴音乐疗法培育高校学生积极心理品质的实践形式

4.1. 开设古琴音乐通识课程

武汉音乐学院教授丁承运曾说，比起在音乐学院开设古琴专业，更应支持古琴走入综合性大学。目前国内，仅有少数高校开设有古琴音乐通识性课程，供全校学生选修。2017年，南开大学面向社会公开招标的“古琴音乐欣赏”通识选修课正式开课，课程以调节大学生身心协调，提升审美水平为宗旨服务全校学生。2021年，山东理工大学开设“音乐鉴赏”和“古琴艺术”两门通识选修课程，全面提高大学生的音乐感受力和音乐审美力。其它诸如广东工业大学、台湾华梵大学和华南师范大学等校开有古琴通识课，但为数不多。

大学古琴通识课程，不同于音乐学院所设立的古琴专业。它的目的并不是培养具有较高演奏水平职业古琴家，而是提高普通大学生音乐审美水平，帮助他们培育积极的心理品质，树立健康的人生观。作为一种直接面向全校学生的传播形式，本是古琴在高校传播最直接、有效的方式。但这种传播方式耗力耗财，需要学校乃至教育部等国家部门的支持和部署。目前国内高校所开设的古琴通识课，基本都有特殊的因缘条件，无法大规模复制。当然，这也是将古琴作为一种音乐疗法，助力高校心理健康教育的一个挑战。

4.2. 创建学生古琴音乐社团

学生社团，是目前古琴在综合类高校传播最主要的形式。虽少有学校开设古琴通识课，但许多学校都建有学生古琴音乐社团。如北京大学古琴社、清华大学古琴社、武汉大学云在古琴社、四川大学古琴社、南开大学瑚琏古琴社、安徽大学清和古琴社、沈阳大学雅韵古琴社、广西大学荷花、古琴社及贵州大学溪山古琴社等等，在此不一列举。然而，这种分布也与古琴的历史发展有关，历史上古琴传播发达的地方，通常现今高校古琴发展状况也较好。如作为政治文化中心的北京，琴学传承历史悠久的四川，丝竹之源的扬州等等。因而，现今古琴社团的创建也有一定的历史渊源和难以复制性。但随着音乐学院培养体系的完善和人才的输出，网络媒体传播的发展以及交通的发达，古琴地域性限制和普及性较低的问题在逐步改善。

相较于通史课程，古琴社以学生组织的形式在高校开展古琴传播活动，这种传播方式有利有弊。其优势在于所耗财力物力较低，且能够固定为成员长期开展古琴教学活动，而缺点在于传播范围和影响力

度有限。因而，第三种实践形式或许能成为古琴在高校传播的有效补充形式，且成为古琴音乐疗法助力高校大学生心理健康教育的契机。

4.3. 接轨高校心理健康中心

通史课程和学生社团是古琴在非音乐学院传播的两种主要形式，都存在普及力度不够的问题，欲作为音乐疗法的手段承担高校心理健康教育的责任还有很长的路要走。除继续传播发展扩大古琴的影响力外，高校心理健康咨询处与各类古琴组织展开合作，是将古琴音乐疗法纳入高校心理健康教育领域，促进高校心理健康创新发展的一条路径。虽不是每个大学都开设有古琴通识课程、建有古琴社团，但每个大学基本都建有心理咨询中心，设有大学生心理健康课程。因而，由心理健康咨询中心领衔主导古琴音乐疗法具有一定的可行性。如在大学生心理健康课程中融入古琴音乐疗法的元素，或建立高校心理健康咨询处的下属古琴组织等等。可以在逐步的融合与探索过程中，进一步研究古琴音乐疗法的实证效果和具体的运用机制。

5. 结论

综上所述，本文在探讨音乐疗法和心理健康之联系的基础上，阐明古琴深厚人文精神内涵及其声学特性决定了他作为音乐疗法之载体的优先地位。并分析了古琴音乐疗法对高校学生培育积极心理品质的实践意义和可能的实践形式。结果表明，将古琴音乐疗法纳入高校心理健康教育领域，促进高校心理健康教育创新发展具有理论和实践上的可行性，且具有广阔的运用前景和效力。

参考文献

- (秦)吕不韦, 辑. (东汉)高诱, 注. (清)毕沅, 校(1789). *吕氏春秋 26 卷附考 1 卷*. 清乾隆嘉庆间镇洋毕氏刻经训堂丛书汇印本.
- 邓汝斌, 隋华杰(2023). 探究音乐在抑郁症积极心理资源挖掘中的作用. *心理学进展*, 13(7), 3022-3026.
- 郭凤琳, 张家驹(1997). ICU 综合征及音乐疗法. *国外医学: 护理学分册*, (3), 9-10.
- 胡傲(2023). *五行音乐疗法联合放松训练对大学生焦虑情绪的影响研究*. 江西中医药大学.
- 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025 年)》的通知. 中华人民共和国教育部政府门户网站. <http://www.moe.gov.cn/>
- 李江波, 耿少辉, 等(2019). 我国传统音乐疗法的追本溯源. *中华中医药杂志*, 34(6), 2644-2264.
- 宋雪, 张洪涛, 冯宪萍, 等(2010). 音乐疗法在大学生心理健康教育中的应用. *社区医学杂志*, 8(15), 80-81.