

音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用策略

田野¹, 刘安琪²

¹天津音乐学院, 天津

²天津南开翔宇学校, 天津

收稿日期: 2022年10月8日; 录用日期: 2022年11月22日; 发布日期: 2022年11月28日

摘要

大学生是青少年向成人转变的一个特殊、充满挑战的阶段。由于受到长期的应试教育和心理发展尚未成熟特点的影响, 处理问题能力匮乏、适应社会能力不足, 伴随着对新环境适应, 有些学生容易出现适应障碍、心理失衡、情绪不稳定等状况, 代之焦虑、压抑等消极心理体验。如果这些消极心理体验得不到及时调试, 就会演变为心理疾患, 这些问题的出现, 将深深地影响到大学生的健康及未来的成人、成才。而音乐的非语言性, 通过把自然界中的声音进行再现的一种模式使优美、舒缓的旋律通过人的听觉激发愉悦、安宁的心理体验。正因如此, 音乐治疗方法与其他单纯依靠语言的心理疏导方法相比具有不可比拟的优势, 来访者在参与音乐治疗的过程中, 调整不合理的焦虑情绪、改变认知、释放压力、舒缓心情, 达到改善紧张焦虑心绪的作用。本文重在讨论音乐治疗对心理健康教育的意义, 以期在音乐教育中提高大学生的心理健康, 促进大学生的全面发展。

关键词

音乐治疗, 大学生, 心理健康教育

Application Strategy of Music Therapy in the Mental Health Education of College Students

Ye Tian¹, Anqi Liu²

¹Tianjin Conservatory of Music, Tianjin

²Nankai Xiangyu School, Tianjin

Received: Oct. 8th, 2022; accepted: Nov. 22nd, 2022; published: Nov. 28th, 2022

Abstract

College students are in a special and challenging stage of the transition from teenagers to adults.

文章引用: 田野, 刘安琪. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用策略[J]. 社会科学前沿, 2022, 11(11): 4998-5003.
DOI: 10.12677/ass.2022.1111682

Due to the influence of long-term exam-oriented education and psychological development, the lack of ability to deal with problems, and the ability to adapt to society, accompanied by adaptation to the new environment, some students are prone to adaptation disorders, psychological imbalance, emotional instability and other conditions, instead of anxiety, depression and other negative psychological experience. If these negative psychological experiences are not adjusted in time, they will evolve into psychological diseases. The emergence of these problems will deeply affect the health of college students and their future adults and talents. The non-linguistic nature of music makes the beautiful and soothing melody stimulate the pleasant and peaceful psychological experience through the hearing of human beings through a mode of reproducing the sounds in nature. Because of this reason, music therapy has incomparable advantages compared with other psychological counseling methods that solely rely on language. In the process of participating in music therapy, visitors can adjust unreasonable anxiety, change cognition, release pressure and relieve mood, so as to improve the role of tension, anxiety and mood. This paper focuses on the significance of music therapy to mental health education, in order to improve the mental health of college students and promote their all-round development in music education.

Keywords

Music Therapy, College Students, Mental Health Education

Copyright © 2022 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. 音乐治疗的定义

音乐治疗是一门新兴的集音乐、医学、心理学为一体的边缘学科,它是一个系统的以音乐为手段的干预过程,在这个过程中由被治疗者与治疗师建立起一定的治疗关系,以达到通过改变不良情绪,影响认知的治疗目的。目前学界对于音乐治疗这一学科尚无统一的界定,各国与各团体对音乐治疗的定义也不尽相同。1989年出版的《中国大百科全书·音乐舞蹈》卷,对音乐治疗的界定是:“研究音乐对人体机能的作用,以及如何运用音乐治疗疾病的学科。属于应用心理学范畴”[1]。

世界音乐治疗联盟(The World Federation of Music Therapy)对音乐治疗的定义为:音乐治疗是指具有资格的音乐治疗师使用音乐或者音乐元素(声音、节奏、旋律与和声),通过一个有计划的过程,推动和促进被治疗者交流、联系、学习、迁移、表达组织及其他相关治疗目标,从而满足来访者或整个团体在躯体、情绪、心理以及社会认知方面的需要。中国音乐学院张鸿懿教授指出:音乐治疗是新兴的边缘学科,它以心理治疗的理论和方法为基础,运用音乐特有的生理、心理效应,使来访者在音乐治疗师的共同参与下,通过各种专门的音乐行为、经历音乐体验,达到消除心理障碍,恢复或增进身心健康的目的[2]。

总之,音乐治疗是一个系统的干预过程,它需要有组织有计划地进行整体安排:首先是对来访者的实际情况及症状进行干预评估,其次是根据评估结果进行干预,再次进行整体评价。整个过程中运用一切音乐手段,如:聆听、演唱、演奏、创作、即兴表演等,在这个过程中由治疗师、治疗对象、以及所使用的音乐素材组成,三者缺一不可,即构成音乐治疗。

2. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的可行性

17至25岁之间是心理发展获得自我统一性的时期。在这一阶段的大学生经常会遇到各种各样的问题,比如生活上或者学习上,都有可能造成他们自我统一性混乱。而音乐作为大学生日常生活和学习中

不可或缺的元素之一, 音乐治疗缓解心理问题的方式远比任何其他治疗方式更容易被接受。而音乐能超越意识直接作用于人的潜意识, 这一特殊的功效也使其可以更好地应对高校大学生出现的种种心理问题, 并且缓解其内心的压力[3]。

2.1. 音乐可以调节不良情绪

音乐可以直接作用于人的下丘脑, 下丘脑是主管人的情绪的中枢神经, 音乐刺激下丘, 产生情感体验, 通过同质异质乐曲的内在体验, 以调节情感为手段, 使人减少紧张、调节人的低落情绪, 达到改变行为的目的[4]。相关研究资料说明, 人脑中存在大量的内啡肽, 内啡肽是类似于鸦片的物质, 它能使人产生愉快、兴奋和幸福感, 而且还有抑制负面情绪、减轻痛苦的功能, 而音乐可以使血液中的内啡肽含量增加, 此外, 音乐可以提高脑太啡的浓度, 而脑太啡是可以抑制疼痛的, 正是由于音乐对大脑有如此多的刺激作用, 进而促进了大脑皮层的觉醒, 音乐可以使人精力焕发、情绪改善, 达到调节人的心理健康的作用[5]。

音乐对于人的情绪影响是非常大的, 美国音乐治疗之父格斯顿指出: “音乐的力量和价值正是在于它的非语言的内涵” [6]。当心理治疗方面的语言交流失败后, 音乐的特点充当了非语言意义的交流, 所以音乐这个特殊的媒介通过特有的“同步原则”使来访者的情绪与音乐同步, 产生“共情”, 帮助退却的求助者建立恢复自我内在世界, 更好地与外部世界沟通[7]。认知学派的心理学家认为, 情绪与认知是有着不可分割的联系, 音乐可以影响情绪, 而情绪可以改变认知, 两者是辩证统一的关系, 他们相互影响、相互渗透, 心理学家霍夫曼认为物理刺激直接引发感情性的反应, 如: 声、光、嗅、味等刺激在脑内的感觉可直接引起情绪反应, 音乐又是情感的艺术, 它的无语义性、比语言内容更加宽广、丰富, 更能直接打动人心, 使人产生至深的情感[8]。音乐具有诱发情感、释放内心积虑, 净化人的心灵的作用, 它能够使人们在现实的矛盾中超脱, 在音乐的意境中升华, 此外, 在治疗中音乐可以强化弱化情感, 引导丰富充实人的正能量, 宣泄人的焦虑消极的情绪。正如人人都熟知的优美的旋律、节奏、和声可以调节人的兴奋与意志, 使人保持心理平衡[9]。

2.2. 音乐治疗可以愉悦身心, 容易被接纳

音乐作为一种非语言交流的艺术形式, 通过运用演唱、演奏、创作等形式特点, 吸引人们参与到音乐活动中, 改变自我封闭状态与内心积虑, 实现一种特殊的社会交往方式[9]。通过音乐的宣泄作用达到彼此之间的“共情”, 合作与交往的能力得到提升, 理解与支持得到升华, 此外, 通过相互交流和自我表现, 可以使治疗者内心获得积极的体验, 促进自我评价与成长, 从而提高了自信心, 将良好感受带到日常生活工作中。对于大学生而言, 这样的治疗方式比传统心理干预治疗有趣得多, 他们也更愿意接受。传统的心理干预治疗有时呈现出一种说教的状态, 会使得学生不愿主动接受, 然而音乐治疗却是一种轻松自在的方式, 对于心理压力大的学生而言, 一种自在的环境与状态非常难得, 因此对于大学生心理健康教育来说, 音乐治疗是具有可行性的, 是一种非常有效心理干预手段。

3. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用

3.1. 接受式音乐治疗

接受式音乐治疗强调聆听音乐所引起的各种心理生理体验。来访者通过参与聆听的过程, 产生生理、心理、情绪、审美上的主观感受及反应, 这种体验过程可由语言或非语言的方式辅助进行, 音乐可以是治疗师制作的或是不同风格的音乐素材, 音乐的选择当与求助者的文化背景及欣赏水平相关联, 从而激发求助者的情绪状态和体验, 达到治疗的目的。主要目标是运用音乐的生理心理作用, 促进个体听觉接

受能力的反馈。在聆听过程中, 音乐也可以引发个体视觉的联想, 如形象、色彩、运动甚至嗅觉的感受能力, 使之变得非常敏感和强烈, 此外, 通过聆听大自然的美好, 使参与者进行联想, 引发过去及往事的回忆, 激发情绪情感的“高峰体验”, 探索个体未来的思想及深层的内在想法, 从而使个体获得放松[10]。此外, 通过在治疗的过程中还可增加社会认同感及人际合作意识, 促进个体思想感情的交流与人际和谐。

主要方法: 音乐肌肉渐进式放松、指导性音乐想象、非指导性音乐想象、音乐引导想象、音乐系统脱敏、歌曲讨论、音乐回忆等, 这里主要介绍适合大学生心理健康教育的三种治疗方法[11]。

3.1.1. 音乐肌肉渐进式放松

分为主动式与被动式两种方法。主动式放松的基本方法是让参与者在音乐的伴随下, 按照治疗师的引导语, 主动体会到肌肉紧张到松弛的状态, 与不紧张的感觉形成对比, 最后找到放松的感觉。其原理是由紧到松, 也可理解为打哈欠时紧张后放松的原理, 只有机体充分的松弛和放松, 才能使身心得到唤醒, 从而引发积极情绪联想。被动式音乐肌肉渐进式放松则更多的需要发挥和引导参与者的想象, 相比主动式放松的方法, 被动式音乐肌肉渐进式放松方法所需想象的空间更加宽泛、所引起的情景体验更加丰富。当全身肌肉都放松, 身体机能处于平衡后身体会呈现飘浮、无力的状态, 从而真正地帮助参与者身心全部放松[12]。

3.1.2. 指导性音乐想象

指导性音乐想象用于团体治疗和个体治疗中, 是被试者在治疗师制作的以有暗示性或情境性的音乐背景下作为引发被试者自由联想的体验过程, 来访者可以在音乐的渲染中产生视觉、动觉、嗅觉、味觉的联觉想象, 或伴随着强烈的情绪情感, 体验身临其境的感觉, 音乐想象常常与被试者个体内心深处的潜意识相关联[13]。在音乐过程中, 可以由治疗师给予相应的引导语进行辅助, 由于在想象过程中治疗师给予的高暗示性、以及不可言传的感觉, 人的理智和意识对自我控制力和约束力较为放松, 所以可以深入人的潜意识, 通过人的联想, 将情感表达出来, 来访者可在音乐想象的过程中了解内在的自我、体验深层次的感情世界, 释放长期压抑的潜意识情感和情绪, 从而达到宣泄自我, 改变不良情绪的治疗目的。

3.1.3. 歌曲讨论

接受式音乐治疗最常用的方法之一, 是治疗师根据治疗目标的针对性的不同所选择的歌曲, 通过团体参与者聆听后, 对歌曲进行讨论, 讨论结果没有对错性之分, 主要目的是引导团体成员之间的情感交流, 这为自闭及言语障碍成员提供分享、表达情感的机会, 另外, 通过小组讨论, 也能使求助者在团体交流过程中认识到个体人格及思维方式的误区, 通过音乐风格反映求助者内心深层次的需求与个性特征, 发现待解决的问题[14]。

3.1.4. 音乐游戏

即运用音乐的律动和节奏特征, 在团体治疗中一般运用在治疗开始前热身活动中, 使每个参与者运用肢体与音乐相结合的律动方式, 关注个体动作协调的, 关注与团体其他成员动作的一致性, 目的是在促进团员身体和心理的放松的同时, 可以消除紧张感, 增加团体的融合度, 为接下来的治疗做好铺垫[15]。

3.2. 再创造式音乐治疗

再创造式音乐治疗的治疗方法, 要求来访者不仅仅要进行聆听, 而且要亲身参与到各种音乐体验活动中开, 更强调参与性、主体性的发挥, 强调音乐的“过程”作用。多用于团体治疗, 包括演唱、演奏等基本音乐技能, 这种治疗活动的目的并不要求参与者具有很高的专业性, 也不需要受到专业的音乐训练, 相反, 更适合没有参与过音乐技能或者专业训练的来访者设计的, 即活动的目的不在乎音乐的本身,

而是激发参与者在在这个过程中表现出来的行为反应、人际关系, 从而改变求助者回避、退缩的行为, 使之更好地融入社会、接受他人, 从而增加与他人的交往[16]。

3.3. 即兴演奏式音乐治疗

即兴演奏式音乐治疗运用各种乐器, 由不需经过专业训练的参与者进行即兴、自由演奏乐器的音乐表演形式, 如打击乐器锣、鼓、三角铁、铃铛、木琴等组成, 治疗师可采用钢琴等配合参与治疗[17]。首先安排参与者选取自己比较喜欢的乐器, 每件乐器均可反映出求助者的人格特征、人际关系等, 然后由参与者随心所欲的演奏, 在音乐演奏过程中产生的音响效果使每个人不断调整自己的节奏、速度、旋律, 从而在音乐中定位自己的角色, 通过乐器的演奏也反映出个体的社会行为倾向和表现欲望, 参与初期, 大家会尽量克制自己, 经过一段时间的演奏, 他们会在音乐中突出个性的展现、而杂乱无章的音乐组合在一起将引起团体成员感受到无法接受, 因此最后大家迫不得已改变突出的个性、自我为协和、有序的音乐风格, 以达到人际团体的和谐。这样的关系可以让参与者身历其境感受到合作、适应他人的意义, 从而改变个体不适当的社会行为, 可与他人更好地和谐相处。因此在大学生心理教育当中融入即兴演奏音乐治疗不失为一个行之有效的好办法。

4. 总结

目前, 心理健康问题已频繁的活跃在公众的视野当中。近年来, 大学校园因心理问题引发的事故频发, 已成为当下关注的社会热点。音乐治疗是基于音乐能带来的情感以及情感对认知的影响, 以音乐或与音乐相关的活动的形式, 促进人的身心健康的一种方式和方法。我们之所以选择音乐疗法作为心理治疗的手段, 是因为对于大学生来说, 它已经成为了生活的一部分, 因此更容易推广和普及。音乐治疗就是通过合理地指导和引导, 使学生的心理、生理和情感朝着更好的方向发展, 从而达到健康的目的。这样, 大学生才能具备足够的心理承受力来应对各种压力和逆境, 更好地适应社会环境。

基金项目

XLZX-G201918, 天津市学校心理健康课课题。

参考文献

- [1] 张鸿懿. 音乐治疗学基础[M]. 北京: 中国电子音像出版社, 2000.
- [2] 张鸿懿. 中国音乐治疗实践与教育 20 年[J]. 艺术教育, 2003(Z1): 1-3.
- [3] 杨德华. 大学生抑郁和焦虑研究[M]. 北京: 科学出版社, 2009.
- [4] 胡剑虹. 大学生心理适应与发展[M]. 苏州: 苏州大学出版社, 2009.
- [5] 李江雪. 大学生情绪管理与辅导[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2010.
- [6] 孟昭兰. 情绪心理学(北京大学心理学教材) [M]. 北京: 北京大学出版社, 2005.
- [7] 郭德俊, 田宝. 情绪——心灵的色彩[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2002.
- [8] 豆宏健, 王成德. 大学生成长心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.
- [9] 曹文海. 声乐教学法(21 世纪音乐教育丛书) [M]. 重庆: 西南师大出版社, 2010.
- [10] 高天. 接受式音乐治疗方法[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2011.
- [11] 梅晓菁, 缪青. 音乐治疗[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2010.
- [12] 陈菁菁. 治疗音乐的界定、分类及其在音乐治疗中的具体应用[C]//中国音乐治疗学会. 中国音乐治疗学会第八届年会论文集. 2007: 91-99.
- [13] 资民筠, 董艳芬. 中国歌曲中的 1/f 谱现象及其物理意义[J]. 中国音乐学, 1994(4): 11.
- [14] 刘伟, 李君荣, 姜学林. 音乐治疗与以音乐为背景的语言诱导比较性研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(2):

3-5.

- [15] 梅塞德斯·帕夫利切维奇, 苏琳. 音乐治疗理论与实践[M]. 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.
- [16] 周为民. 音乐治疗的生理学研究[J]. 中国音乐学, 2007(1): 5-9.
- [17] 周海宏. 音乐与其表现的世界: 对音乐音响与其表现对象之间关系的心理学与美学研究[M]. 北京: 中央音乐学院出版社, 2004.