

音乐疗法在高校学生心理辅导中的运用及探索

马 俊

陕西师范大学, 中国·陕西 西安 710000

【摘要】素质教育的深入,改变了教育的重心与方向,较为注重学生综合素养的发展,关注学生的身心健康。大学生面临着就业的压力与课业的压力,带着对未来的恐惧与未知,很容易诱发心理问题。然而,大部分高校在学生的心理健康教育方面缺乏完善的体系,难以为大学生的身心健康发展提供有效指导。本文主要探讨了音乐音乐疗法在高校学生心理辅导中的运用路径,以供参考。

【关键词】音乐疗法; 大学生; 心理辅导; 运用策略

引言

音乐疗法起源于欧美,是一种特殊的疗法,在心理辅导方面具有积极的作用。因此,高校可以结合大学生容易出现心理问题以及大学生的心理特征,运用音乐疗法对大学生进行心理疏导,以促进大学生的心理健康发展。音乐疗法具有较强的综合性,涉及到音乐、心理以及医学方面的内容。因此,该方法的运用对于教师有着较高的要求,需要其运用有效的策略对大学生的学生心理进行干预,才能帮助其克服心理问题。

1 简析音乐疗法应用于高校生心理辅导的意义

音乐疗法距今已有较长的历史,在历史发展的过程中,音乐疗法被用多个领域,并获得了一定的发展。大学生在大学期间的心理压力多来自于未来的就业、也有来自于人际关系、恋爱问题等,如果大学生长期背负着压力,那么很可能诱发心理问题,变得自卑、焦虑等。根据相关的调查显示,大学生中有心理问题的人数每年都在增加。因此,大学生的心理健康教育也愈发受到关注。音乐疗法的运用,能够对大学生的心理进行干预,化解大学生的心理问题,促进其心理健康发展,使其能够成为符合社会需求的高素质人才。因此,音乐疗法在大学生心理辅导中的运用具有积极的意义。

2 音乐疗法在高校学生心理辅导中的运用策略

2.1 强化师资力量

音乐疗法的运用对于教师的专业能力与综合素养有着较高的要求。因此,高校想要在心理辅导中应用音乐疗法,首先应强化师资力量,使其能够对音乐疗法进行灵活运用,能够具备较强知识素养、思想品德素养以及能力素养,能够胜任大学生的心理辅导工作^[1]。因此,高校可以从培训和招聘两方面入手,强化师资力量。

例如:音乐疗法不仅需要教师在音乐方面具备过硬的专业能力,也需要教师懂得医学与心理学方面的知识。因此,高校可以组织关于医学以及心理学方面的讲座,邀请专家系统介绍关于大学生心理健康教育、心理辅导以及医学和心理学方面的知识。同时,高校也可以定期组织相关的培训,使教师能够接受系统的学习,提升自身各方面的素养与能力。其次,学校可以开辟招聘渠道,聘请在音乐疗法方面颇有心得的教师到校工作,以为其他教师提供指导与帮助,强化教师团队的力量,促进音乐疗法的有效开展。

2.2 开展丰富多彩的音乐活动

开展丰富多彩的音乐活动,能够让大学生主动参与其中,大学生在积极参与的过程,可以宣泄内心的情绪,释放压力,身心得到放松^[2]。因此,教师应积极组织丰富多彩的活动,并

引导大学生积极参与。

例如:音乐表演、乐器演奏、音乐大赛等均属于音乐活动。同时,教师也应鼓励大学积极参与音乐社团。如交响乐团、民乐团以及音乐协会等,或者去观看音乐表演晚会。通过课外多姿多彩的音乐活动,能够让大学生在参与的过程中陶冶情操,提升自身的人际交往能力,也能让其及时的宣泄内心的不良情绪,通过音乐释放内心的苦闷,以将心理辅导渗透于音乐活动之中。

2.3 构建心理辅导教室

关于大学生的心理辅导,以往多与教师与大学生的语言交流为主,相对单一。音乐疗法的运用则能丰富心理辅导的形式,对大学生的心理进行有效干预^[3]。因此,高校可以构建关于音乐疗法运用的专用教室,并对教室做用心的设计。教室应选在阳光充足的地方,并按照音乐治疗的标准进行具体设计。

例如:在音乐治疗室内,应选择暖色调进行装饰,墙壁的颜色、窗帘的颜色以及室内的物件应以温暖柔和的颜色为主,以在整体上给人一种温暖、阳光的明媚之感。室内应保持整洁、简洁、让人一看就不禁心情舒缓、内心宁静。同时,在室内,还要配备各种类型的乐器。如笛子、口琴、萨克斯等吹奏类的乐器;吉他、古筝等弹弦类乐器;钢琴、电子琴等弹奏类乐器等,以为音乐疗法的运用提供支持。通过构建专门的音乐治疗教室,能够使音乐疗法在高校大学生的心理辅导中得到有效的运用。

3 结语

综上所述,音乐疗法是对大学生进行心理辅导的有效途径,它的运用,能够改变语言辅导单薄的现状,丰富大学生心理辅导的形式,并能够疏导大学生的不良情绪,提升大学生的人机交往能力,培养大学生积极健康的情感。因此,高校应认识到音乐疗法在大学生心理辅导中的积极意义,并鼓励教师加强对音乐疗法的在大学生心理辅导中的运用探索,以促进大学生的心理健康发展,使其成为未来的国之栋梁。

参考文献:

- [1] 王明凤. 对大学生进行音乐心理辅导的可行性研究[J]. 河南教育(高教), (08): 83-84.
- [2] 王茂菊, 贺净, 白小霞. 高校学生社区团体音乐辅导对缓解考研学子心理压力的干预研究——以西华大学为例[J]. 考试周刊, (03): 162.
- [3] 夏娟. 音乐心理学在大学音乐教学中的应用——评《音乐教育心理学》[J]. 高教探索, 2019, (07): 50-52.

作者简介:

马俊(1983.1—),男,博士,职称:讲师,研究方向:音乐治疗。