

# 中等职业院校学生心理压力及音乐治疗分析

马暄盈

(乌鲁木齐市体育运动学校 新疆乌鲁木齐 830069)

**【摘要】** 中等职业院校学生在多种外在因素的影响下, 很容易产生心里压力。为了解决学生不良情绪导致的心理问题, 本文结合音乐治疗方案对其展开疏导, 提出了音乐治疗在解决学生心理压力方面的作用, 希望能帮助学生更好的解决心理问题。

**【关键词】** 中等职业院校; 心理压力; 音乐治疗

**DOI:** 10.18686/jyfzyj.v2i11.31565

音乐治疗早在上世纪就在欧美国家应用, 国内引入时间相对较晚。结合当前情况看, 国内音乐治疗水平和国外相比较为滞后。音乐治疗作为从心理学衍生出的一种学科, 其在心理调节方面技术较为成熟。在国内, 音乐治疗在帮助学生解决心理问题已经被很多专家研究, 结合相关实践, 音乐治疗有助于缓解学生不良情绪。

## 1、中职学生心理压力情况

随心理压力作为人们日常生活中的一种综合性心理状态, 其是由压力感、压力反应、压力源三方面综合起来形成的。中职学生心理压力主要包含下面几个方面: 生活、学习、人际交往、就业等几个方面。下面文章将对此进行逐一阐述。

### 1.1 生活压力

大部分中职学生, 压力多源自生活, 例如常见的环境不适、经济压力等。中职学生中的部分学生家庭经济状况较差, 这也是其产生生活心理压力的一个重要原因。学费筹集和不同消费活动, 都会对其生活带来较大压力。此外, 现阶段校内中职学生多为 90 后, 这部分群体缺少吃苦耐劳精神, 且更加关注物质与精神方面享受。很多中职学生过分关注高质量生活, 盲目攀比, 这些都会增加其生活窘迫感。

生活渠道不一样也是引起中职生差异的一个主要因素。例如, 生活环境与文化背景不一样, 会使得学生的价值观、消费观、行为习惯等各不相同。即便当前大家生活在同一班级中, 但受到观念、生活习惯等方面的影响, 学生间经常会产生矛盾冲突。另外, 随着生活角色与环境的改变, 自然会使学生产生一定心理压力。

### 1.2 学习压力

学习作为中职学生主要内容, 也是学生成才的主要基础。在学习中, 中职学生可以获得更多知识, 不断提升自身技能, 便于更好的适应社会。但因中职学校课程设计、教学环境、方法等和中学存在较大差异, 且学习模式多是学生自学, 教师指导为主, 这对很多刚刚步入学校的中职学生而言, 心理层面难以快速适应这一模式转变, 且面对更多难度大与数量较多的课程, 中职学生自然会有种茫然失措感, 还有些学生会产生一定厌学心理。

再者, 中职学生入学专业选择期间, 多是盲目选择的。学习期间, 学生经常发现自身专业并非个人喜欢的, 缺少主动学习的态度, 因而使得学生学习兴趣下降, 学习越来越困难, 学习压力自然不断增加。此外, 部分中职学生急于求成的心态十分明显。其在学习期间, 不愿意踏实的学习专业技能与知识, 相反更加热衷各种技能资格考试。这一学习态度经常使其难以

达到教学要求水平, 考试期间学生也会出现很多焦虑感。

### 1.3 人际交往压力

中职学生人际交往主要为中职学生在校内及周遭环境下和人群及个人间的关系。好的人际关系有助于中职学生全面发展, 不舒适的人际关机会给中职学生带来很大压力。中职学生人际交往心理压力多体现在下面几点, 人际圈与恋爱压力等。其中人际圈压力主要为, 中职学生在处理师生、同学、家人等方面的关系, 因而使得其存在人际交往不顺畅, 严重时还会出现一定人际冲突。因中职学生人际交往范围很大, 且需要处置的人际交往相对较多, 故而会带来很多心理压力, 例如, 不同人的兴趣、爱好、习惯等各不相同, 故而交流期间常常会出现一定沟通压力; 加上远离父母带来的孤独感, 综合起来会对学生带来很大心理压力。

此外, 恋爱方面压力, 主要为中职学生处在恋爱阶段产生的压力, 中职学生一般年龄为 15 ~ 20 岁, 这部分学生多处在恋爱年龄段。中职学生情感较为丰富, 其十分渴望在校园内和异性进行交往。中职学校校园内, 学生恋爱十分普遍。即便中职学生心理方面逐渐成熟, 但是心理仍不成熟, 因此难以合理处置恋爱关系。所以其在追求爱情期间, 经常会出现很多心理压力, 例如, 陷入三角恋、单相思等, 这些都会对中职学生心理产生影响。

### 1.4 就业压力

在就业市场竞争不断激烈的当下, 每年都有很多毕业生进入到人才市场, 中职学生和大学及高职学生相比优势并不明显, 故而学生无形中会产生一定就业压力。再者, 工作难求也是中职学生面临的一个主要问题, 中职学生对于岗位的期望较高, 但是无奈显示竞争激烈, 故而这部分学生求职期间经常受挫, 面对这一心理落差, 学生很容易出现一定心理压力。此外, 择业焦虑也是其中的一种。中职学生择业自主性较大, 怎样结合人力资源市场、个人属性合理选择最佳职业, 也是困扰中职学生的一个主要问题。当前, 大部分学生择业期间, 都没有做好充足心理准备, 加上就业意见常常和父母向左, 故而会导致学生择业心态受影响。中职教育体制让学生将很多时间用到学习当中, 学生没有时间深入挖掘和评估自身, 故而使得中职学生没有做好职业生涯规划。面对较多用人单位, 学生难以抉择。

## 2、音乐治疗在学生心理压力方面的作用

音乐治疗源于上世纪 40 年代, 因其作为心理学和音乐教育中的一门学科, 且会对学生心理健康产生积极影响, 故而引起人们重视。国内百科全书如此定义音乐治疗: 音乐会对人体机能产生一定影响, 怎样使用音乐治疗疾病, 这一方面价值及

功效更多的属于心理学范畴。结合相关数据调查显示,音乐治疗可以缓解学生就业中的挫折情绪,在重塑学生就业信心中作用较大。此外,一些院校在音乐治疗缓解学生心理压力问题展开了详细研究,研究证实,音乐治疗的确可以在缓解大学生抑郁、社交焦虑等方面起到一定干预效果。结合音乐治疗方案情况,下面就其产生的积极作用做如下总结:

一,学生心理压力的产生不是短期形成的,且多受到环境等方面因素影响,与此同时,学生心理多处在被动消极情绪中。中等职业学校心理教育没有全面了解学生的心理情况,教师滞后性难以对学生心理问题进行及时疏导。音乐治疗则可以不限时间,帮助学生更好的缓解自身情绪,缓解学生心理方面压力,重音乐则能帮助学生提供较好的情绪宣泄口,所以音乐治疗开展的灵活性相对较高,且可以用来长期对学生心理进行引导干预。二,音乐作品展现出的价值观念可以有效满足学生的心理感知体验,让学生有感同身受的感觉。如果学生忽视亲情,音乐《时间都去哪了》则能激发学生的亲情色彩,便于引导学生积极面对自身情感,指引学生更多的关注自身关怀与成长阶段情感因素。若学生情感受挫和面临失败等情况时,可以让其倾听《我相信》、《超越极限》等励志音乐,鼓励学生不断向前。此外,音乐作品具备一定多元化与针对性,可以对大学生心理压力缓解提供移情范式,帮助学生重拾信心,从而有效改变学生心理教育个性化需求。

### 3、音乐治疗在缓解中等院校学生心理压力中的应用

#### 3.1 应用原则

3.1.1 循序渐进;音乐治疗积极作用明显,但由于学生心理压力疏导并非一招见效。需帮助学生养成舒缓心理压力的习惯,这一过程离不开教师的帮助,教师应帮助学生系统规划音乐治疗方案,确保其在舒缓学生心理压力中充分发挥效果。一,结合学生现阶段心理压力合理评估,确定适于学生心理压力的音乐种类,便于为学生提供针对性音乐治疗方案;二,合理评估学生心理压力情况,然后结合学生情绪波动情况合理考量,合理选用不同程度心理压力下的音乐治疗方案,确定治疗对象是否可以承载音乐治疗强度,便于对治疗方案进行合理规划。

3.1.2 体验及启发。学生是否能接受音乐治疗方面的引导,源于学生能否意识到自身情绪危害性。因心理压力认知狭隘,故而会影响音乐治疗方案顺利开展。因此,应结合学生心理压力情况,提供最佳治疗方案体验。便于将学生情感倾向作为核心,全面掌握学生心理诉求,便于提供健全音乐治疗措施。即便音乐治疗自身心理引导暗示作用较强,但因潜意识的作用,将其

全面转化为行为,故而这一过程仍然具有一定心理芥蒂。为了解决学生心理障碍,有必要将音乐治疗作为主要进攻方向,然后逐一启发学生行为。力争在引导学生认知音乐作品期间,帮助学生产生美好事物向往,全面消除学生心理压力,便于为学生创建最佳音乐治疗方案。

#### 3.2 具体应用

3.2.1 指导性音乐减压;该方法作为常用的减压法,借助音乐可以帮助学生放松意识和思维,促使学生在音乐中充分发挥想象力与创造力,便于学生在这一情景中,改变原有的模式舒服。具体操作期间,应合理使用这一方法,然后与自身喜好相结合,合理选用舒服姿势。且当学生思维恢复正常后,教师播放音乐,便于学生在这一阶段放松心情。然后应用恰当语言,描述音乐中的内容,学生则结合教师引领,全面发挥想象力,便于释放内心不良情绪。

3.2.2 半指导性音乐减压;教师选用和谐、平静的音乐当做主要背景,便于学生倾听期间充分感受音乐美感,及时缓解紧张情绪。教师在疏导学生心理期间,应合理使用不同语言,便于将语言作用全面发挥出来,从而不断提升音乐治疗效果。疏导期间,教师应选用不同类型音乐,确保学生倾听音乐期间,认真品味现实生活,便于帮助学生获得最佳情感体验。然后在此期间,用积极心态面对不同事情,证实学习及生活中的各项问题。

3.2.3 歌曲探讨音乐减压;歌曲探讨音乐治疗法,需要学生在这一阶段自由发挥,便于学生自由分享、探讨音乐内容。再者,学生之间可以相互介绍,让彼此共同感知音乐的美好。若学生处在某一状态后,教师可以从音乐中选择最佳歌词,引领学生对此展开详细探讨,便于帮助学生树立最佳三观。

3.2.4 音乐活动减压。就中等职业学校而言,为了让心理治疗工作全面开展,有必要结合自身现状与学生身心情况,然后站在专业视角,合理组织文化活动,确保文化活动种类丰富。音乐课程中教师也应对学生心理进行正确疏导,便于帮助学生正确认识各项压力。

### 4、结语

综上,当前,中等职业学校学生心理压力越来越大,音乐治疗有助于缓解中职院校学生心理压力,且应用前景较为广阔。音乐治疗在学生心理压力释放中的应用,有助于缓解学生不稳定情绪,帮助学生树立良好的心态与意识,便于其合理应对各项问题,建立稳定心态,但结合音乐治疗情况看,其发展现状仍不完善,有待进一步探究探索。

### 参考文献

- [1] 何一澜,黄端一,陈瑞蓉.音乐治疗在缓解高职学生心理压力中的应用[J].教育教学论坛,2015(27):68-70.
- [2] 郭思杨.探索音乐在高职院校学生心理疏导中的运用[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2017(6):250-251.
- [3] 何旋.音乐治疗对缓解大学生心理压力的探讨[J].黄河之声,2017,(24):92-93.
- [4] 程前.接受式音乐疗法对大学生就业挫折心理的干预研究[J].戏剧之家,2017,(23):165.