

大学生心理危机干预中的音乐治疗团体辅导研究

楼 焯

(广东食品药品职业学院 广东广州 510630)

【摘要】 随着社会压力对大学校园的影响,致使我国高校的学生心理出现一些问题,导致部分学生出现休学的现象,最严重的是危及人身安全。因此,本文通过对大学生心理危机干预中的音乐治疗团体辅导进行较为详细的研究,最终提高大学生的心理素质。

【关键词】 大学生;心理危机干预;音乐治疗;团体辅导

DOI: 10.18686/jyfyzy.v3i7.47372

近些年来,有关于大学生心理问题引起的新闻事件层出不穷。学校和社会都提出各自的解决办法,其中音乐治疗的成果显著,以音乐为媒介,调整学生的情绪和改善心理状态。音乐治疗与传统的心理治疗相比,是非语言性的,可以让被治疗者主动融入到团体活动中,从而提高治疗的效果。

1、团体辅导的概述

团体辅导是一种心理辅导形式,它是由群体内部的人际关系作为心理辅助,鼓励个人在团体内交流,并探索自己和改善自己与他人的关系,学习新的态度和行为,促进发展助人为乐的过程。团体辅导可以有效改善一个心理状态,团队内建立良好的人际关系,成员之间相互帮助克服心理的问题。成员们可以在营造的良好氛围中敞开心扉相互提升,通过交流了解和学习彼此的长处。最后,关注每个成员的个人经历和探索,这种方法有助于个人在群体中成长和行动,从而缓解心中的焦虑。

2、音乐疗法的特点

我国古代就有关于音乐疗法的记载,由此可见音乐治疗在现代社会中是有基础的。关于音乐疗法,相关人士就提到了音乐作为干预人脑系统的一个过程,治疗就在这个过程中,音乐治疗师可以演奏各种音乐进行治疗,以帮助治疗者获得健康的心理。

2.1 音乐是一种众所周知的媒介

音乐充满了使人们生活的一部分,生活中处处充满音乐,所以音乐是作为治疗心理问题的最佳的方式。在心理治疗的过程中使用音乐,不会让治疗者产生抵触心理,从而使大学生在治疗过程中处于一个良好的环境中。

2.2 音乐可以缓解压力

音乐可以有效刺激大脑皮层,促进大脑产生多巴胺,使人感受到快乐。音乐的作用可以使人的情绪得到放松和调整,减轻心理的焦虑感,从而缓解学生的压力。

2.3 音乐可以挖掘人的潜意识

音乐是另一种情感表达方式,音乐克制人本能可以更好地控制情绪,缓解压力。在音乐治疗过程中出现的各种情绪,一般都和过去的经历有关,这些过去的事情都是一些失败的经历、成功的经历、未完成事情的遗憾等,通过音乐,可将这些积压在心的情绪释放出来。

3、当代大学生心理现状以及问题

我国的大学生正处于青年时期,这个时期学生面临身份巨大的转变,从一个未成年变成一个成年人。由于大学生暂时无法适应身份的转变,这时大学生心理发育不成熟,情绪不稳定,理智和情感的冲突等心理的问题,如果不能有效解决上述心理

的问题,会导致大学生做出极端的行为。有些大学生在高中时期把时间全都花在学习上,想在高考取得不错的分数,这无形之中增加其心理的敏感性。再加上父母的过度保护,以及学校以应试教育为重点,轻视心理的建设。等到学生上大学后,由于生活中的挫折、恋爱、职业选择等,都会使其出现心理疾病,轻微的症状是休学,严重是结束生命。从环境因素看社会的竞争压力大会使人产生紧迫感和压力感。个人选择机会变多,自己的人生目标也越来越多,难以平衡的矛盾也在加剧,大学生的心中的焦虑感就会越发严重。此外,各种生理、心理和社会因素各种因素相互交织,使得大学生更容易在心理发展上出现失衡。

3.1 不适应大学环境

当学生进入大学后,发现人外有人,天外有天,比自己强的大有人在,巨大的心理落差较大,部分学生可能无法适应。在意识形态上,大学生对理想与现实的差距并不熟悉,在进入大学之前,学生对大学生活有无限的遐想,对未来的生活充满着期望。然而,进入大学后,压力依然很大,竞争加剧,就业压力大。这残酷的现实打破之前的幻想,大部分大学生一时间还无法适应。大学生要解决生活中的一切问题,还有与周围的人建立良好关系,尤其是大刚步入学校的新生来说,是他们在学校中没有学过的。在学习方面,学习方式的变化也是困扰学生的问题,习惯了高中教师的手把手的教学方式,并不习惯于大学教师的教育方法,以至于学业的落后,尊严受到打击,出现焦虑、学习不自信等心理问题。

3.2 无法承受巨大的求职和就业压力

大学生面临着巨大的就业压力,这在大三、四的学生最为明显,许多学生中在毕业之前或之后都找不到合适工作,焦虑的心理问题也就产生。但相比之下乡镇学生,由于家庭经济条件等对就业的问题影响更大,所以乡镇学生的心理问题更为明显。

3.3 爱情方面的问题

这也是大学生普遍存在的心理困扰,大学生在青春如火年纪追求自己的喜欢的人,再正常不过了。但是一旦处理不好感情方面的事,就会让其心理产生问题。对自己的不自信、无法信任他人、无法管理自己的情绪等。另外,部分大学生一时冲动,出现未婚先孕的情况对学业造成的影响很大,还有走上犯罪的道路,最后留下终身悔恨。

3.4 自我定位的出现扰乱

大学生的心理开始成熟,他们开始积极思考人生,回顾自己,不断探索自我,对于学习是什么,将来想做什么,人生的意义又是什么等问题对大学生的心理波动很大,如果没有及时指导,大学生很容易出现心理障碍。

4、音乐团体辅导在大学生心理危机中的干预

音乐有着特殊的魔力,它通过自身的旋律和节奏的变化来表达作者的情感,并与听众产生共鸣。不同类型的音乐对人的感官有不同的影响,音乐可以通过触动人的感官,来稳定其的

心理情绪。让大学生聆听音乐使其感受音乐的魅力,缓解大学生心理压力,从而可以健康快乐成长。

4.1 心理健康治疗体系建设

研究表明,音乐可以放松人的中枢神经系统,随着音乐节奏的不断加快,对人的大脑皮层也有一定的影响,并且音调不断的变化可以使人在极度疲劳中感到放松,从而缓解大学生在现实生活中的情绪和压力。作为学生监护者的学校,对于学生的心理健康问题有着相应责任,学校需要关注学生的心理健康发展,使学生确立自己的人生的真正价值,视每个学生的不同情况而定,对每个学生的心理危机制定各种辅导方法。

4.2 成立音乐治疗互助组

在校园内应采取互助形式治疗大学生心理危机,在校内发展多个音乐俱乐部,利用人与人之间互帮互助,消除了学生心理沟通障碍的困惑。它还加强了学生与学生之间的交流并建立了学生友谊。在学生进行交流听音乐的感受是,可以释放学生的心理压力,促进其健康的发展。

4.3 专业性的治疗

大学生出现心理危机时,学校作为学生监护者要负起责任,要聘请专业的心理治疗师,通过其专业知识来指导治疗学生,使学生能够了解自己的认知问题找到自我,实现自我反省和自我关注,增强学生的自我调整能力。一些自我认识能力不足的学生,需要进行针对性治疗,要充分利用大学校园现有的医疗服务,使用音乐设备来解决大学生遇到的心理问题。细节问题要注意到,如房间的隔音效果、墙的颜色、窗帘的搭配这些细节将有助于音乐疗法的效果。

5、音乐疗法在团体辅导中的应用

5.1 理论讨论

从内涵的角度来看,与音乐治疗组的交流有两种方式,语言和音乐。对于没有信任关系且不善于沟通的人,他们可能无法通过语言表达自己,而音乐疗法的非语言益处可以消除成员之间的壁垒,促进相互交流,真正的情绪变化是难以用语言来形容的。此外,音乐是安慰剂,可以安慰学生受伤的心灵,并且能找到宣泄口,帮助缓解心理伤痛。从功效的角度来看,首先,音乐的情感来自人类的情绪,当这些丰富的情感作用于人时,很容易使人产生情感共鸣,表达自己情感和感知他人的情绪,形成情感关系网络把每个成员的情感连接在一起,这是音乐治

疗最大的优势。人与人之间交往缓解心理问题的第一步,音乐起到催化作用,使其在团队面前展现自己、敢于表达自己以及接纳他人。最后,音乐的美基本上是大众喜欢的,这样可以有效地在团队中产生共情,建立团队的凝聚力,升华情绪,鼓励小组成员在优美的音乐中自由想象和培养他们的情感。

5.2 实际应用

这个阶段是为了保持团体的发展,有效地促进团体成员的思想、意识,成长是团体辅导的核心。音乐丰富的情感和社交表现极大地促进了成员的体验和情绪上的表达。欣赏和讨论音乐作品有助于成员了解自己,以及体验他人的感受。音乐作品可由成员自行选择,也可以共同商议再决定,如贝多芬《第九交响曲》、中国古曲《广陵散》等,让成员去聆听音乐,然后再畅所欲言,表达出自己的情感体验。也可以体验结合音乐和其他艺术的团体辅导活动,不只是被动听音乐,而是每个成员自己通过参与和体验各种综合性的音乐活动,可以进一步激发其生活热情,表达自我,改善精神状态,塑造健康人格。即兴音乐活动如音乐绘画、音乐舞蹈、音乐诗歌、音乐游戏、创编歌曲等,当成员强调他们自身的感受和想法时,并得到其他成员的认可和支持,可以增强其自信心。将这些音乐与其他形式的艺术结合起来的方法,可以帮助一些内向、不善于表达、不善于人际沟通的成员。

5.3 团体结束

团体辅导结束时,成员之间相互之间已经产生感情,如果是直接结束,音乐治疗就没有效果,可以在这个阶段,选择合适的歌曲作为音乐团体辅导的结束,可以起到深化感情的作用,如《同桌的你》、《祝福》、《朋友》等曲目,使成员们回顾自己的成长,并提高在现实生活中的勇气。

6、结论

综上所述,音乐治疗团体辅导作为心理治疗的一种方式,可以帮助当代大学生缓解心理压力,主要利用音乐为媒介串联起团队里的每一个成员,使得每个成员之间相互交流,释放积压在心理的负面情绪,从而积极健康的生活。

项目说明: 本文是广东食品药品职业学院2019年度人文一般项目《高职院校学生心理危机音乐团辅干预模式及推广策略》编号2019RW13项目阶段性成果。

参考文献

- [1] 温丹红. 音乐治疗取向的团体心理辅导对女中职生经前期情绪的干预研究 [D]. 广西师范大学, 2020.
- [2] 周瑶. 非常时期, 以“乐”安心——音乐治疗在团体心理辅导中的应用 [J]. 中小学心理健康教育, 2020(10):26-28.
- [3] 林敏, 洪超. 接纳承诺疗法和音乐治疗结合团体辅导对贫困大学生自尊干预效果评价 [J]. 中国学校卫生, 2020,41(01):73-77.
- [4] 夏心怡, 丁无恙, 贾迅. 音乐团体辅导提升高职院校学生积极情绪的实证研究 [J]. 智库时代, 2019(51):281-282.