

# 接受式音乐治疗在职业减压方面的应用研究

叶晓晨

陕西学前师范学院 710610

**【摘要】**笔者通过对音乐治疗进行研究发现，人们在倾听乐曲的过程中，大脑会分泌出一种学名为“内啡肽”的物质，这一物质在人体流动的血液中含有量增加以后，人们将会感觉到十分快乐与欢愉。音乐治疗是在治疗师指引下，令接受治疗的人们感觉到放松的体验。现阶段，社会压力较大，特别对于高校女老师来说，其需要兼顾工作、育儿、养家等各个方面，这些压力使得其郁郁寡欢，在此背景下，应用音乐治疗的方式，可以有效舒缓心理郁结，帮助其形成积极健康的心态。下文将会以高校女老师为例，分析音乐治疗在职业减压方面的应用。

**【关键词】**音乐治疗；减压；分析

## Application of receptive music therapy in occupational stress reduction

Ye Xiaochen

Shaanxi Preschool Normal University 710610

**Abstract:** The author through the study of music therapy found that people in the process of listening to music, the brain will secrete a scientific name of endorphin substances, this substance in the blood flow of the human body increased, people will feel very happy and happy. Music therapy is a relaxing experience under the guidance of a therapist. At the present stage, there is great social pressure, especially for female teachers in colleges and universities, who need to balance work, parenting, supporting the family and other aspects, these pressures make them depressed. In this context, the application of music therapy can effectively relieve psychological stagnation and help them form a positive and healthy state of mind. The following will take female teachers in colleges and universities as examples to analyze the application of music therapy in occupational stress reduction.

**Key words:** music therapy; The relief; Analysis of the

### 引言

对于高校女老师来说，社会内卷的不断加剧，35岁门槛的呼声越发之高，现代社会中人们普遍经历着一场没有硝烟的“浩劫”。工作、家庭、生活，各个方面都好似大摆锤，在不知不觉突如其来之下就给人重重一击。这种社会环境中每个人都承受着莫大的压力。压力提高，疾病也就随之而来，有专家预测，抑郁症或是未来人们所患最多的疾病。对于心理压力的纾解，在实际情况下大多应用心理疏导，而不是纯粹地借助药物。自音乐治疗模式诞生以后，使用音乐疗法也就成为了经常可见的压力治疗方式。基于此，下文将会以高校女老师为例，音乐治疗在减压方面的应用展开分析，希望可以为相应人员提供建议。

### 1、接受式音乐治疗内涵

接受式音乐治疗模式，所指代的是接受治疗的人在治疗师的指引下，倾听乐曲，实现放松身体与心灵的目标。接受式音乐治疗属于一种经由治疗师全过程陪同参与的减压过程。

这一治疗方式并不是单纯地听歌，减压治疗音乐应该选取轻柔舒缓的音乐，或者具有激情与活力，可以为倾听者带来心灵上撞击的音乐。

著名心理学家鲁道夫·曼施坦因曾经说过：“在接受式治疗中，人们在倾听乐曲的同时，也会以一种非语言的方式来对音乐产生反应。”音乐的播放可以是各种形式的，可以是现场的、非现场的、录制的、即兴演奏的。倾听乐曲的焦点可以集中在生理层面、理性层面、精神层面等。而接受治疗者的反应则是依据治疗目标来展开计划的<sup>[1]</sup>。

### 2、接受式音乐治疗在减压方面的应用

接受式治疗作为音乐疗愈法，在实际使用进程中分为个体治疗与集体治疗两种模式，每一种模式对于不同的目标，也可以划分成为不同的治疗手段。

#### 2.1 个体治疗

所谓个体治疗，也就是面对面、一对一治疗，这一治疗方式适合使用在单调性生活压力调节、叠加性压力以及职业压力、竞争压力的调节等多个方面。

### 2.1.1 单调性生活压力

所谓单调性生活压力所指代的就是人们在实际生活，经常会遇到的心理影响，如恋爱、身体情况、经济负担等。这些压力通常会导致人们有气无力、情绪消极等。

在对这一情况展开治疗时，初始阶段应该经由交流掌握来访者的音乐偏好，如喜欢的歌曲等。在治疗进程中，治疗师应该创设将个体共情为前提的包容性氛围，实现共情交流成为连接来访者与治疗师的媒介，一面是来访者的心理防御，一面是渴望被理解的心理。在减压进程中，治疗师应该使用积极心理学，帮助来访者在依赖性转变为独立性心理，从而实现无条件自尊<sup>[2]</sup>。

#### (1) 音乐放松时治疗师应该具有的能力

治疗师应该科学调控自己的语速以及说话的语调，在治疗进程中，治疗师的语气温和缓慢，声音柔软，让来访者在温馨的环境下不知不觉地进入身心放松的状态中，指引不需繁杂琐碎，也不必使用太多描述性的话语，在来访者预知的目标下简单重复，让来访者在倾听乐曲的进程中，将自身的注意力转移至身体感受方面，需要注意的是，治疗师在说“放松”时应该重复三次，这样一来可以实现来访者收到信号，缓慢放松。同时治疗师应该观察来访者的呼吸反应、情绪等。

#### (2) 指引性音乐想象法

人们在走进社会的进程中，也就是想象力被限制与扼杀的进程，想象力随着人们年纪的提高与社会化因素影响，将会不断萎靡消失。在治疗减压进程中展开音乐想象，指引来访者走进一种“情绪转换”状态下，展开指引性音乐想象，可以实现来访者在潜移默化中走进情感世界。著名心理学家莱斯特文曾经说过：在意识转变中，人们可以感受、体验到一些自我疗愈能力，在音乐的渲染下，其视听触的想象力都会不断丰富。由此，指引性想象法这一手段的应用进程中，可以让来访者对想象的情景有更深的感悟。积极的想象也可以辅助来访者形成属于自身的特殊体验，对其心理健康发挥出积极作用。通过使用指引性音乐想象法展开减压治疗，可以让来访者实现由身体到精神的双重放松，实现其在接受治疗的进程中提高对生活的信心<sup>[3]</sup>。

#### (3) 音乐的选择

先应用轻松舒缓的乐曲放松来访者的肌肉，依据实际情况缓慢转变至激发心理动力的乐曲。或者在乐曲的播放下松弛肌肉，应用指引想象的音乐强化来访者头脑中的体验。治疗师借助音乐力量并伴以语言辅助，助推来访者快乐情绪的形成，提升来访者的自信心。例如在

《音乐不停》这一电影中，治疗师借助乐曲来帮助失忆症患者找回记忆，治疗师播放患者所喜爱的乐曲后，患者一下就从失忆的状态中恢复了过来，并开始讲解自己对于这一歌曲的妙思，想起了过去的记忆。这就是音乐作用下情感体验激发的有效方式。

### 2.1.2 叠加性压力减压治疗

所谓叠加性压力所指代的是，在相同的时间中，具有很多种组成压力的事情出现。或者是及时性叠加压力，或者是十分严重或者突然出现的事件对人们造成的心理打击。

在减压治疗的初始阶段，治疗师应该设计出减压计划，特别是对个人治疗时，应该掌握来访者的生活环境、教育环境等相应信息，出现压力的原因是什么，之后在来访者的角度着眼，设计出满足其自身特点的治疗计划。需要注意的是，不能过于干涉与影响来访者的实际生活，治疗并不是毫无保留的心理秘密探究，也不是知无不言的权威，治疗师应该有一双善于发现的眼睛，明确来访者在哪些方面需要优化，求助音乐治疗的优势在什么地方。音乐减压无法处理来访者一切难题，但是可以帮助其形成心理缓解屏障，帮助其在自身的努力下重建乐观净土。

### 2.1.3 职业压力、竞争压力

职业、竞争、工作疲惫将会使得人们显现出来一种情绪漠然、积极性不高等状态，可以借助音乐展开积极资源强化。

作为积极资源强化，在个体疗愈进程中，治疗师应该找寻出具有指向性的积极资源，引领来访者在资源的辅助下实现心理投射。人们的记忆能力具有十分显著的选择性，压力较大的人，通常会对于实际生活中所出现的不美好事情牢牢记住并反复回想，从而忘却美好的经历。帮助来访者积极回忆生活体验，可以高效优化其情绪与心理。在交流进程中，治疗师初步掌握来访者的压力根源以后，可以经由问询的模式帮助来访者回想起过去所经历的，具有成就感、快乐的生活历程。有一个实例：一位高校女老师，因为职场压力较大，郁郁寡欢，情绪淡漠，在治疗进程中，治疗师通过交流询问，掌握到这位女教师在过去读书的时候，一直以来都是班级中的优秀学生，经常受到同学的崇拜与老师的喜爱，使得这一女教师记忆深刻的是，有一次全省数学竞赛，自己获得了第一名的好成绩。这位女教师说道：“我清楚地记得，在颁奖那一天，拿到奖状与奖杯的感觉。”治疗师可以将其作为着眼点，先进行大约十分钟左右的肌肉

放松，播放轻松明快的乐曲，指引来访者缓慢进入积极生活情景中。在乐曲的辅助下，再进行强化反复，强化来访者的个人价值与自信心。在音乐选取方面，可以应用《Weekend》这一乐曲，在观察到来访者的情绪逐渐转变到峰值时，治疗师可以说出导语：“抓住这样一种感觉，带着这样一种美好的感觉，回到你的实际生活中。”唤醒来访者的积极情绪。

## 2.2 集体治疗

### 2.2.1 歌曲讨论法

小型集体人员数量应该把控在八人到十人之中，在集体治疗进程中，可以分析来访者的性格特点，并以此为基础有指向性地选择乐曲，通过音乐串联的模式激发来访者过去经历的回忆。特兰斯威尔曾经说过，赏析乐曲最必不可缺的，就是可以在回忆中保存一条旋律，这样在未来再次听到，可以识别它。不相同的心理时期，也会回想起不同经历。每一个人在成长的进程之中，都会倾听并遇见对自己有着特殊意义的乐曲，这些乐曲可以在一定程度体现出来访者的性格特点与爱好，映射出生活侧面，经由这样一种方式的交流，可以实现集体之间的气氛更加和谐。具有诱导性的歌曲回忆，如上学时每一天都会听到的《运动员进行曲》，这一乐曲就在大部分人的成长记忆中有深刻印象，在相似的环境中反复倾听，当时不会觉得有多深的印象，但是在若干年以后再次倾听，就好像打开了尘封记忆匣子，很容易将人们内心深处的记忆唤醒。甚至在某一个瞬间，会让人们有一种恍然之情，仿佛又回到那一年夏天，联想起年少的生活。治疗师可以让来访者每人预备一首打开记忆之匣的乐曲，在疗愈进程中，有些来访者在音乐的作用下会出现痛哭等状态，这不代表治疗失败，其效果也未必是负面的，治疗师应该依据情况合理判定。

### 2.2.2 聆听式音乐减压

首先，在集体中展开热身活动，因为积极向上的情绪以及身体，可以让人们在运动进程中具有自然而然的音乐性特点。在社会交际中，变化的节奏会显现出人们的活力以及社交状态，选取具有动感性的乐曲，不必过于强烈。

韩国歌曲《江南style》、中国歌曲《野狼disco》等，这些歌曲虽然在社会评价中有着褒贬不一的声音，但是无法否认的一点是，其动态明快的节奏，戏谑的旋律腔调，具有世俗特点的歌词等，都可以让人们在倾听的进程中一起摇摆，忘记自我。在治疗开展前期阶段，治疗师可以先播放这样类型的歌曲，让集体气氛稍稍活跃起

来，打破尴尬沉闷的氛围，进行三分钟左右的热身活动，需要注意的是，活动量不必过大，将微微出汗为准，如若体能耗费过多，将会影响后续的治疗工作。

进入第二部分以后，应该让肌肉缓慢放松下来，治疗师应该重视观察来访者的呼吸是否匀称，特别是在集体治疗中，人与人之间十分容易相互影响，有些人性格敏感，不习惯集体活动，有着一定抗拒性，对于这一情况治疗师应该观察，如若来访者在闭眼后，眼球依然不停转动，说明其处于紧张的状态下，应该灵活调节导语节奏，使得来访者自主将放松的指令与呼吸相融合，淡化抵触与排斥情绪。

### 2.2.3 即兴演奏式治疗

这一方式在欧洲等国有着大范围应用，在集体即兴演奏的进程中，人们不需要经由训练，多使用打击乐器，如三角铁、沙锤等，治疗师让集体成员围坐在一起，每个人都试着选取自己喜欢的音色与演奏方式。治疗师应该观察每人的选择，根据选择来判断其性格特点、在工作中所处的位置等。经由治疗师带领演奏，大家逐渐随心所欲演奏，这一模式下所获取的音响成果会使得成员们不自觉地演奏中找到自己的位置。成员可以确定有标题或者无标题，演奏的成果是随机的，在每一个阶段合奏完毕后，治疗师可以带领大家一起讨论，说一说自己的感受与对其他人演奏的感受，通过这一方式来创设出在音乐中模拟工作与生活环境，让大家体会到怎样在工作与生活中改变自己的行为，和谐与其他人交往。

### 2.2.4 肢体语言创造法

来访者二人一组相对而坐，围成一个圆圈，治疗师选择节奏性较强的音乐，来访者依据治疗师的指导语来做出相应动作，依据不同的指导语，体现心理状态姿势，保持五秒到十秒钟。例如出生、青年、老年等。分时期地持续连贯动作，可以显现出个体叙述性。乐曲可以重复播放，成员顺时针或者逆时针换位与对面成员进行互动。经由这样一种不断交互的方式，让成员之间深化联系，加强信任。这一方式比较适合应用在刚刚成立的新集体之中，音乐的选择方面可以选取一些故事性较强的，如《日瓦戈医生》等。

## 3、结束语

综上所述，音乐是可以感染人们情绪的调剂，音乐对于人们来说，也有着天然的带动性特点。人们在倾听乐曲时，会不自觉地随乐曲而动，对于心理压力较大的人来说，在倾听不同类型的音乐时，其在声音中所获取的感性信息，经由头脑的加工，展开整体结合，可以组

成包含音乐在内的整体审美倾向，形成意境的创设，显现出内在的精神活力。优美的乐曲可以帮助接受治疗者宣泄负面情绪，激发美好的体验，唤醒其内心深处的生命动力。由此可见，音乐治疗有着显著成效，也有着广阔发展前景。

#### 参考文献：

[1]树文红,朱子君,吉爱星.接受式和即兴演奏式音乐治疗交叉干预自闭症儿童疗效研究[J].泰州职业技术学院学报,2022,22(02):93-96.

[2]余畅,徐甜甜,金菲菲.接受式音乐疗法视域下中医院护士职业倦怠应对策略[J].中医药管理杂志,2021,29(24):165-167..

[3]丽莎·萨默,赵鑫.团体音乐想象治疗：音乐治疗实践中的新兴接受式技术[J].黄钟(武汉音乐学院学报),2021(02):157-163+168.

作者简介：叶晓晨，女，汉，1984年7月，甘肃武威，副教授，硕士研究生，研究方向：钢琴教学与音乐教育  
项目基金：“二孩政策”开放背景下的高校女教师减压音乐治疗应用与研究19JK0247