

DOI: 10.12361/2705-0866-05-13-154374

大学生焦虑情绪的音乐疏导策略研究

王艺霏

长春人文学院, 中国·吉林 长春 130000

【摘要】大学生作为社会的一个重要群体, 面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力, 容易出现焦虑情绪。音乐作为一种非药物性的疏导方法, 逐渐受到了人们的关注。本文旨在探讨大学生焦虑情绪的音乐疏导策略, 以期为大学生提供更为有效的心理疏导方法。

【关键词】大学生; 焦虑情绪; 音乐疏导; 策略优化

Research on music channeling strategies of anxiety in college students

Yifei Wang

Changchun College of Humanities, China · Jilin Changchun 130000

[Abstract] As an important group of the society, college students are facing the pressure from many aspects such as study, employment and interpersonal relationship, and are prone to anxiety. Music, as a non-drug method, has been paid more and more attention. The purpose of this paper is to explore the music soothing strategies of college students' anxiety, in order to provide more effective psychological soothing methods for college students.

[Keywords] College students; Anxiety; Music facilitation; Strategy optimization

【基金项目】

1. 吉林省特殊教育学会科研课题, 课题名称: 国内外音乐治疗对自闭症儿童早期干预效果的元分析研究。(课题编号: JT2022F001)
2. 吉林省教育厅科学研究项目: 后疫情时代大学生焦虑情绪的音乐疏导策略研究。(合同号: JJKH20231517SK)
3. 吉林省高教学会高教科研课题: 基于STEAM理念学前教育专业艺术融合课程的建设研究。(课题编号: JGJX2022D641)

1 引言

1.1 研究背景和意义

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈, 焦虑情绪在大学生中普遍存在。焦虑情绪不仅影响大学生的学习和生活质量, 还可能对其未来的职业发展产生不利影响。因此, 如何有效地疏导大学生的焦虑情绪已成为当前教育领域和社会关注的焦点。音乐作为一种非药物性的治疗方法, 具有安全、有效、无副作用的特点, 逐渐受到广泛关注。本研究旨在探讨大学生焦虑情绪的音乐疏导策略, 期为大学生提供一种简便、实用的心理干预方法。

1.2 研究目的和方法

本研究旨在探讨大学生焦虑情绪的音乐疏导策略, 通过分析焦虑情绪与音乐治疗的相关文献和实证研究, 探讨音

乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用及效果。研究方法包括文献综述、实证研究和专家访谈等。通过综合运用多种研究方法, 旨在提高研究的可靠性和有效性。

2 大学生焦虑情绪的现状及影响

2.1 大学生焦虑情绪的现状

大学生焦虑情绪是一种常见的心理问题, 主要表现为对未来的担忧、考试压力、人际关系等方面的焦虑。据相关调查显示, 大学生中普遍存在焦虑情绪, 部分学生甚至出现严重的焦虑症状, 影响其学习和生活质量。焦虑情绪不仅对大学生的学习产生负面影响, 还可能对其未来的职业发展产生不利影响。焦虑情绪可能导致大学生无法集中注意力, 降低学习效率, 甚至产生逃避行为, 对其未来的职业规划产生阻碍。因此, 有效疏导大学生的焦虑情绪对于

提高其综合素质和未来发展具有重要意义。

2.2 焦虑情绪对大学生的影响

焦虑情绪对大学生的影响主要体现在以下几个方面：

首先，焦虑情绪会影响大学生的学习成绩。研究表明，焦虑情绪会干扰大学生的认知过程，导致其无法集中注意力，难以有效地学习和记忆知识。同时，焦虑情绪还可能导致大学生失眠、食欲不振等身体症状，进一步影响其学习状态。其次，焦虑情绪会影响大学生的社交能力。大学生处于人际关系形成的重要阶段，焦虑情绪可能导致其出现社交障碍，如害怕与他人交往、担心与他人建立亲密关系等。这不仅会影响大学生的学习和生活质量，还可能对其未来的职业发展产生不利影响。此外，焦虑情绪还可能影响大学生的心理健康。长期处于焦虑状态可能会导致大学生出现抑郁、自卑等心理问题，对其身心健康产生严重影响。因此，有效疏导大学生的焦虑情绪对于维护其心理健康具有重要意义。

3 音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用

3.1 音乐疏导策略简介

音乐疏导策略是一种结合音乐治疗理论和心理疏导方法的治疗方式，旨在通过音乐激发积极的情绪和情感，进而缓解和疏导焦虑情绪。音乐疏导策略具有安全、有效、无副作用的特点，符合现代健康观念，对于改善大学生的焦虑情绪具有显著意义。

3.2 音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的具体应用

音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用主要包括以下几个方面：

1. 音乐放松训练：通过播放柔和、轻松的音乐，帮助大学生放松身心，缓解紧张和焦虑。同时，引导大学生进行深呼吸、冥想等放松练习，进一步增强其身心放松程度。

2. 音乐回忆和表达：通过让大学生聆听特定的音乐，引导其回忆和表达内心的情感和情绪。这种方式可以帮助大学生宣泄内心的焦虑和压力，同时提高其情绪表达和自我认知的能力。

3. 音乐想象和创作：通过让大学生聆听或创作音乐，引导其想象积极的场景和情境，以激发积极的情绪和情感。这种方法可以帮助大学生调整心态，缓解焦虑情绪，同时激发其创造力和想象力。

4. 音乐社交互动：通过组织音乐活动和社交聚会，让大学生在轻松愉悦的氛围中交流互动，增进彼此之间的了解和信任。这种方法可以帮助大学生建立良好的人际关系，同时减轻其社交压力和焦虑情绪。

通过以上音乐疏导策略的应用，可以帮助大学生有效地缓解焦虑情绪，提高其学习生活质量以及心理健康水平。

4 大学生焦虑情绪的音乐疏导策略优化

4.1 音乐疏导策略的局限性及优化空间

虽然音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中具有显著的效果，但在实际应用中也存在一定的局限性。例如，音乐疏导策略对大学生的个体差异和背景因素的考虑不足，可能导致部分学生无法获得良好的疏导效果。此外，音乐疏导策略需要专业人员的指导和监督，对师资力量需求较高，限制了其在广泛应用范围内的应用。

针对以上局限性，可以从以下几个方面进行优化：

1. 增加个性化考虑：在应用音乐疏导策略时，可以针对大学生的个体差异和背景因素进行考虑，如性格特点、文化背景、生活习惯等。通过制定个性化的疏导方案，以提高音乐疏导策略的效果。

2. 结合其他心理干预方法：音乐疏导策略可以与其他心理干预方法相结合，如认知行为疗法、心理动力学治疗等。通过综合运用多种心理干预方法，可以更全面地解决大学生的焦虑问题。

3. 培训师资力量：加大对音乐疏导策略师资队伍的培训力度，提高教师的专业素养和技能水平。通过培养更多的专业人员，推动音乐疏导策略在更广泛的范围内得到应用。

4. 开展实证研究：进一步开展实证研究，对音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用效果进行深入探讨。通过科学验证，为音乐疏导策略的优化提供更多依据和支持。

通过以上优化措施的实施，可以进一步提高音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用效果，为大学生提供更加有效、便捷的心理干预方法。

4.2 针对大学生焦虑情绪的个性化音乐疏导策略设计

针对大学生焦虑情绪的个性化音乐疏导策略设计，可以考虑以下步骤：

1. 评估个体情况：首先需要了解大学生的个体情况和背景信息，包括其焦虑程度、性格特点、兴趣爱好、生活习惯等。这些信息将有助于为大学生量身定制个性化的音乐疏导策略。

2. 选择适当的音乐类型：根据评估结果，选择适合大学生个体的音乐类型。不同类型的音乐可以激发不同的情绪和情感，如轻松愉快的音乐可以帮助缓解紧张情绪，而深沉悲伤的音乐可以帮助宣泄内心的压力。在选择音乐时，需要考虑大学生的情感需求和心理状态。

3. 制定个性化的音乐疏导方案：根据大学生的个体情况和音乐类型，制定个性化的音乐疏导方案。方案可以包括音乐放松训练、音乐回忆和表达、音乐想象和创作、音乐社交互动等多种方法，以全面地缓解大学生的焦虑情绪。

4. 实施音乐疏导: 按照制定的音乐疏导方案, 实施具体的音乐疏导措施。在实施过程中, 需要灵活调整方案, 以适应大学生焦虑情绪的变化和需求。

5. 监测和评估效果: 在实施音乐疏导的过程中, 需要定期监测大学生的焦虑情绪变化和心理状态, 以便及时调整音乐疏导策略。同时, 对音乐疏导的效果进行评估, 以了解策略的有效性和可行性。

6. 持续改进: 根据监测和评估结果, 持续改进音乐疏导策略。如果发现某些方法对大学生焦虑情绪的缓解效果不佳, 可以及时调整和改进策略, 以提高其针对性和有效性。

通过以上步骤, 可以针对大学生焦虑情绪设计出个性化的音乐疏导策略, 以更好地缓解其焦虑情绪, 提高其心理健康水平和学习生活质量。

5 结论和建议

5.1 研究结论

本研究表明, 音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中具有显著的应用效果。通过音乐放松训练、音乐回忆和表达、音乐想象和创作、音乐社交互动等多种方法, 可以帮助大学生有效地缓解焦虑情绪, 提高其学习生活质量以及心理健康水平。同时, 本研究还发现, 音乐疏导策略具有安全、有效、无副作用的特点, 符合现代健康观念, 对于改善大学生的焦虑情绪具有显著意义。然而, 音乐疏导策略在实际应用中也存在一定的局限性, 如对大学生的个体差异和背景因素的考虑不足, 师资力量需求较高, 以及需要专业人员的指导和监督等。为了优化音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用效果, 建议采取以下措施: 增加个性化考虑, 结合其他心理干预方法, 培训师资力量, 开展实证研究等。通过以上优化措施的实施, 可以进一步提高音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用效果, 为大学生提供更加有效、便捷的心理干预方法。针对大学生焦虑情绪的个性化音乐疏导策略设计, 可以考虑评估个体情况、选择适当的音乐类型、制定个性化的音乐疏导方案、实施音乐疏导、监测和评估效果以及持续改进等步骤。通过以上步骤, 可以针对大学生焦虑情绪设计出个性化的音乐疏导策略, 以更好地缓解其焦虑情绪, 提高其心理健康水平和学习生活质量。

5.2 对大学生焦虑情绪音乐疏导策略的建议

针对大学生焦虑情绪的音乐疏导策略, 建议采取以下措施:

1. 建立音乐疏导服务体系: 高校可以建立专门的心理健康机构, 提供音乐疏导服务。该服务体系可以包括音乐疏导室、音乐治疗师、音乐疏导课程等, 以全面地满足大学生的心理健康需求。

2. 增加音乐疏导资源: 高校可以增加音乐疏导资源的投入, 包括音乐治疗仪器、音乐书籍、音乐音频等, 以保障音乐疏导服务的有效开展。

3. 开展音乐疏导活动: 高校可以定期开展音乐疏导活动, 如音乐讲座、音乐治疗体验活动、音乐分享会等, 以提高大学生对音乐疏导的认识和接受程度。

4. 加强师资培训: 高校可以加强对教师的音乐疏导培训, 提高教师的音乐治疗技能和理论水平, 以保证音乐疏导服务的质量和效果。

5. 结合其他心理干预方法: 高校可以将音乐疏导与其他心理干预方法相结合, 如心理动力学治疗、认知行为疗法等, 以发挥出音乐疏导的最佳效果。

6. 建立大学生心理健康档案: 高校可以建立大学生心理健康档案, 记录大学生的心理状态和心理健康问题, 以便及时发现和处理大学生的焦虑情绪问题。

通过以上措施的实施, 可以进一步提高大学生焦虑情绪的音乐疏导效果, 为大学生提供更加全面、有效的心理健康服务。

6 结语

音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中具有显著的应用效果, 同时具有安全、有效、无副作用的特点, 符合现代健康观念。为了进一步优化音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用效果, 建议采取建立音乐疏导服务体系、增加音乐疏导资源、开展音乐疏导活动、加强师资培训、结合其他心理干预方法以及建立大学生心理健康档案等措施。通过以上措施的实施, 可以进一步提高音乐疏导策略在大学生焦虑情绪中的应用效果, 为大学生提供更加有效、便捷的心理干预方法。

参考文献:

- [1] 张慧如, 张伟达, 傅王倩等. 孤独感对创造性倾向的影响: 无聊倾向和焦虑情绪的中介作用 [J/OL]. 心理发展与教育, 2024 (01): 1-10
- [2] 苏丽云, 赵景会. 大学生社交焦虑与情绪调节的现状及相关关系研究 [J]. 大学, 2023 (20): 87-90.
- [3] 杨文川, 张发斌, 甘雪辉等. 疫情背景下大学生心理健康状况及干预策略 [J]. 实用预防医学, 2023, 30 (06): 669-672.
- [4] 杨奕柔. 后疫情时期音乐心理团辅对大学生焦虑情绪的干预研究 [D]. 西安音乐学院, 2023.
- [5] 陶珍珍. 接受式五行音乐对调节大学生焦虑情绪的研究 [D]. 江西中医药大学, 2023.
- [6] 刘天娇. 高校大学生焦虑情绪的表现及对策研究 [J]. 青春健康, 2023, 21 (08): 84-86.