

# 关于运用音乐疗法疗愈受创心灵

彭茹画 梁书琴 通讯作者

怀化学院音乐舞蹈学院, 中国·湖南 怀化 418000

**【摘要】**如今,社会的快速发展让人们的身心受到了越来越多的压力,人们在心理上就容易出现很多健康问题,所以怎样解决心理健康问题成为了社会各界人士关心的话题之一。在这样的社会背景下,人们积极去探究多种有效方法去应对各式各样的心理健康问题。其中,采用音乐疗法去解决一部分心理问题,疗愈人们受创的心灵成为了心理研究的重要课题之一。本文将基于音乐疗法的相关理论知识,探讨用音乐疗法对受创心灵进行治愈的方法与途径,并对其不足之处进行分析。

**【关键词】**音乐疗法; 受创心灵; 心理健康

## 引言

采用音乐疗法去治疗一部分心理问题是一个系统的过程,在这期间,治疗师将通过多种治疗方式,将其与音乐相结合,比如演唱音乐、听音乐歌曲等形式,通过这样的行为来帮助患者减轻心理压力,缓解痛苦,从而达到治愈心灵创伤的目的。在这个过程中,患者需要充分信任音乐治疗师,通过音乐这一媒介相互协作,去进行心理治疗。现如今,音乐疗法去干预心理治疗已经成为了一种较为普遍的方法,所以探究怎样具体使用音乐疗法去治愈心灵创伤具有很大的现实意义。

### 1 音乐疗法的积极作用

社会的快速发展,高强度的工作与学习以及生活的压力让现在人们的身心更容易产生一些心理健康问题。医学界与心理学界都在积极探索各种各样的有效方式去治疗心理与精神上的一些问题,其中音乐疗法就是基于传统心理治疗干预方式而发展出的一种新兴方法,其充分利用音乐对人体可能产生的生理及心理上的影响,通过多形式的音乐互动,在专业人士的干预下来让患者受到创伤的心灵都到疗愈。通过专业人士的一些研究发现,当人们在生活或者学习中经历严重的突发事件之后,他们的心灵容易受到一些伤害,从而产生一系列的心理问题,影响他们的情绪、学习与工作,甚至会对身体产生一定的危害。比如心脏病、高血压、头疼、失眠、厌食等问题<sup>[1]</sup>。

而通过音乐疗法,这些人们可以经过一些音乐互动让身心都得到放松,让自己的血压、睡眠情况以及食欲都得到改善,这些积极的变化就会让这些人们焦虑或者紧张的情绪等到缓解,从而促进他们身心问题得到积极的改变。此外,如果一个人的心理受到严重的创伤,对于他的生活以及学习都会产生很严重的负面影响,从而影响他的正常社交活动、工作效率或者学习质量。可是在进行音乐治疗的过程中,利用音乐本身所具有的精神力量以及内在的感染力,更能帮助人们克服心理上的负面情绪,摆脱现在的沮丧的心理环境,而是可以提高自信心与交际能力,最终可以再次以积极向上的态度投入到正常的工作与学习之中。

### 2 进行音乐治疗的准备

#### 2.1 营造音乐治疗氛围

在对受创心灵进行音乐疗的过程中,第一步要构建出一个良好的音乐治疗环境以及准备相应的设施设备。因为进行心理治疗是需要安静舒适的环境,所以专业人士在对患者进行音乐治疗时一定要处于温馨放松的环境之中。在这个环境中,除了要准备播放音乐或者进行音乐互动的相关设施或设备,还可以装饰一下所处的地方,比如美丽芳香的鲜花、颜色搭配和谐的图画或者舒服的家具,这样的环境既能够让患者比较容易地放松心情,从而能够更好地融入到治疗之中。

#### 2.2 掌握患者基本情况

专业人士在用音乐疗法对患者受创心灵进行治疗之前,应该对于患者的信息进行收集及归纳,专业人士可以通过与患者直接

交流或者从他的亲人朋友沟通来获取患者的基本情况信息,此外,专业人士还需要以收集到的这些基本信息为基础,对患者的具体心理状况进行科学地分析,充分了解并评估患者的病情。随后,再根据了解和评估之后的结果设计出具有针对性的治疗方案。在确定治疗方案的过程中,专业人士可以具体地细化治疗目标,比如通过一段时间的音乐治疗,患者应该达到的长期目标是什么以及短期目标是什么;每个阶段的治疗患者的心理状况以及内在思想要发生什么样的变化等等<sup>[2]</sup>。

### 3 具体运用音乐疗法

#### 3.1 小组治疗方式

在进行音乐治疗之前,专业人员可以将需要进行心理治疗的人员分为若干的小组,每组成员选定一首乐曲进行讨论,可以讨论乐曲的旋律、歌词、作曲等方面。之后,每组成员在听完歌曲之后,记录下自己在听的过程中的感受和情绪、对于乐曲的理解,随后在组内成员之间进行分享。在这个过程中,心理医生要进行适度的干预,去引导患者在释放情绪;小组分享之后,再对每个小组的情况进行一个总结,提供不同的角度以便患者能在音乐治疗的过程中受创的心灵等到安抚。此外,通过小组这种形式也能帮助患者积极地表达自己的内心想法,更好地与他人进行沟通,思考自己的精神世界,从而达到音乐治疗受创心灵的目的。

#### 3.2 借助音乐回忆

音乐回忆属于音乐疗法中比较独特的一种方式,它通过音乐本身的特点与患者的内心世界产生共鸣,从而发挥其治疗作用。在患者欣赏音乐的过程中,可能会受到音乐所包含情感的影响,回忆起与乐曲表达内容相似的生活或者学习经历,从而产生一定的情感上的共鸣,内心的负面情绪就能通过这个媒介得到释放,让自己的心理状况等到一定的提升。因此,心理老师可以播放一些蕴含积极乐观情绪的乐曲,使患者能够在欣赏音乐的过程中心理得到积极的引导,从而达到疗愈受创心灵的目的<sup>[3]</sup>。

### 4 结束语

总的来说,音乐治疗法是一种新兴的心理治疗方式,它根据音乐本身所具有的特点,通过多种音乐形式帮助患者消除心理的负面情绪,疗愈患者受到创伤的心灵。在社会高速发展的同时,人们也要关注自己的心灵状况,及时进行调整,在工作学习中如果遇到一些突发事件造成心理上的创伤后,要及时并积极的寻求专业人士的帮助。

#### 参考文献:

- [1]倪浙.运用音乐疗法疗愈受创心灵[J].戏剧之家,2019(24):54.
- [2]修贤杰,张萍,仲国凤.音乐治疗医学发展方向及治疗措施[J].现代企业,2020(06):146-147.
- [3]温梅琴,张建新.浅析音乐治疗在大学生心理健康教育中的运用研究[J].祖国,2018(13):160+164.