

音乐干预对当代大学生心理健康的疏导作用研究

刘梅

(广州商学院 广东 广州 511363)

摘要: 文章聚焦于音乐干预在当代大学生心理健康疏导方面的作用,旨在探讨音乐与心理健康的关联关系,并提出有效的音乐干预策略。通过对音乐对人类情绪的影响、音乐疗法的基本理论、音乐干预的方法以及音乐干预在心理健康领域的应用进行深入分析,揭示了音乐干预对缓解焦虑和抑郁、提升自尊和自我效能感、改善人际关系以及增强心理韧性方面的积极作用。此外,还探讨了在大学生心理健康教育中实施音乐干预的策略,包括建立科学合理的音乐干预体系、提升音乐干预的专业性、加强音乐干预的宣传推广以及建立评估与反馈机制。本研究期望为高校心理健康教育提供理论支持和实践指导,推动音乐干预在大学生心理健康疏导中的应用,以增强大学生的心理韧性,促进其健康成长。

关键词: 音乐干预; 大学生心理健康; 心理健康教育

引言:

近年来,大学生心理健康问题逐渐受到社会各界的广泛关注。由于学业压力、就业压力、人际关系等多种因素的影响,大学生群体中出现了焦虑、抑郁、自卑等一系列心理问题。心理健康直接关系到学生的学习效率、人际关系以及未来的职业发展,因此,如何有效疏导大学生的心理问题,提升其心理健康水平,已经成为高校教育工作中不可忽视的重要内容。音乐作为一种独特的艺术形式,其在调节情绪、缓解心理压力方面具有独特的优势。音乐干预作为一种新兴的心理干预手段,通过专业的音乐活动,帮助个体释放压力,调整情绪,达到改善心理状态的目的。国内外众多研究表明,音乐干预在缓解焦虑、抑郁、改善心理韧性等方面均取得了显著的效果。本文基于音乐与心理健康的关联关系,深入分析了音乐干预对大学生心理健康的疏导作用,提出了在大学生心理健康教育中实施音乐干预的策略,旨在为高校心理健康教育提供理论支持和实践指导,为促进大学生心理健康发展贡献力量。

一、音乐与心理健康的关联关系研究

音乐拥有调节人类情绪的独特能力,其节奏、旋律和和声等元素都能直接作用于人的情绪中枢,引发欢愉、悲伤、兴奋等不同的情感反应。柔和的旋律可能带来平静和放松的感觉,而快节奏的音乐可能使人兴奋或紧张。而音乐疗法是一种使用音乐和其元素(声音、节奏、旋律和和声)来促进、恢复和维持人类的身心健康的治理形式。其基本理论包括音乐能够触及人类情感的最深层,帮助个体表达难以言表的情感,从而达到治疗的效果。音乐干预的方法多种多样,包括被动聆听、音乐表演、创作音乐等。被动聆听通常是指在专业人士的引导下,个体聆听特定类型的音乐,以达到放松身心、改善情绪的目的。音乐表演和创作则更加强调个体的主动参与,通过演奏乐器或创作音乐,帮助个体表达和调节情感。目前,音乐干预已被广泛应用于治疗焦虑、抑郁、失眠等多种心理障碍,同时也用于提升个体的情绪状态和生活质量。在心理咨询和治疗过程中,音乐干预能够帮助个体放松身体,缓解精神压力,增强个体对自身情绪的认识和调节能力。

二、音乐干预对大学生心理健康的疏导作用

(一) 音乐干预在缓解焦虑与抑郁方面的应用

大学生群体由于学业压力、人际关系、就业压力等因素,容易出现焦虑和抑郁的心理问题。音乐干预作为一种非侵入性的心理干预方法,对于缓解这一群体的焦虑和抑郁症状显示出了积极的效果。首先,音乐能够直接作用于大脑的情绪中枢,帮助个体调节情绪,缓解焦虑和抑郁情绪。柔和而旋律优美的音乐能够带

来宁静和舒适的感觉,帮助大学生放松身心,减轻心理压力。其次,音乐干预还能帮助大学生增强自我意识,促进他们积极的思考问题。通过音乐创作或表演,大学生能够更好地表达自己的情感,提高对自身情感状态的认识,从而更好地管理和调节自己的情绪。音乐干预还能够引导大学生进行积极的自我对话,帮助他们建立积极的生活态度和应对策略,从而减轻焦虑和抑郁情绪。最后,音乐干预还能够为大学生的社交活动提供支持。例如,集体音乐活动不仅能够提供一个表达自己的舞台,还能够帮助大学生建立社交网络,增强他们的归属感和社会支持感,这对于缓解焦虑和抑郁情绪十分重要。总的来说,音乐干预作为一种有效的心理干预手段,能够在多个层面上帮助大学生缓解焦虑和抑郁的症状,提升他们的心理健康水平。

(二) 音乐干预在提升自尊与自我效能感方面的作用

自尊和自我效能感是个体心理健康的重要组成部分,对于大学生来说尤为重要。音乐干预作为一种独特的心理疏导手段,在提升大学生的自尊和自我效能感方面发挥了重要作用。通过参与音乐活动,大学生能够更好地认识自己,发现自己的长处和兴趣所在。这种自我认同感的增强有助于提升他们的自尊心。而音乐学习和表演过程中的小成就能够带来成功的体验,这些成功经验能够积累起来,增强个体的自我效能感。同时,在音乐活动中,来自教师和同伴的正面反馈能够增强大学生的自我价值感,进一步提升他们的自尊和自我效能感。有了音乐的协助,大学生能够学习到如何在面对困难和挫折时保持积极态度,这种心理韧性对于提升他们的自我效能感至关重要。音乐干预能够有效缓解大学生的负面情绪,创造出一种积极向上的情绪氛围。在这种氛围中,大学生的自尊和自我效能感更容易得到提升。总体而言,音乐干预可通过提供成功经验、增强自我认同、促进积极反馈、增强心理韧性和改善情绪状态等多种途径,这可有效促进了大学生自尊和自我效能感的提升,为他们的心理健康打下坚实的基础。

(三) 音乐干预在改善人际关系方面的影响

大学生时期是个体人际关系发展的重要阶段,音乐干预在此阶段对于改善大学生的人际关系具有积极的作用。通过集体的音乐活动,如合唱、乐队演奏等,大学生能够在共同完成任务的过程中学习沟通协调,增进彼此的理解与信任,从而有助于改善人际关系。并且从环境上看,音乐活动提供了一个相对轻松的社交环境,对于那些社交能力较弱或有社交焦虑倾向的大学生来说,参与音乐活动可以帮助他们逐渐适应社交场合,减轻社交焦虑。音乐演奏过程中通常会涉及到团队协作,这是因为在音乐创作或演奏中,团队协作是成功的关键。通过这一过程,大学生能够学



习如何与他人合作,增强团队协作能力,进而在其他人际交往中更加得心应手。此外,相较于其他的社交方式,音乐为大学生提供了一种独特的自我表达方式,大学生可以通过演奏乐器或者唱歌来表达自己的情感和思想,这种表达方式有助于他们建立自信,提高人际交往中的自我表达能力。而成功的音乐活动能够带来愉悦的情感体验,这些正面的社交经验能够积累起来,改善大学生的人际关系,增强他们在社交中的积极情绪和态度。可见,音乐干预通过促进沟通与理解、减轻社交焦虑、增强团队协作能力、提高自我表达能力和增加正面社交经验等多个方面,对于改善大学生的人际关系具有显著的积极作用。

(四) 音乐干预在增强心理韧性方面的作用

心理韧性是指个体在面对生活中的挑战和压力时,能够保持积极态度,迅速从困境中恢复过来的能力。音乐干预在增强大学生心理韧性方面扮演了重要角色。第一,音乐干预可以提升人的情绪调节能力。音乐能够直接影响人的情绪,通过有意识地选择和听取积极向上的音乐,大学生可以学会如何调节自己的情绪,保持心理的平衡和稳定。第二,音乐干预可以促进积极思维。音乐有助于培养积极的思维方式,通过歌词或旋律传递的积极信息能够激发个体的正面情绪和乐观态度,有助于构建积极的人生观。第三,音乐干预能够增强人应对压力的能力。音乐干预能够提供一种释放压力的途径,无论是通过演奏乐器还是听音乐,都能够帮助大学生在面对压力时找到一种释放的方式,增强其应对压力的能力。第四,提高心理的活性。通过不同类型和风格的音乐,大学生能够学会从不同的角度和视角来看待问题,提高心理的灵活性,增强适应新环境和应对变化的能力。第五,提供情绪宣泄的渠道。音乐是一种极富表现力的艺术形式,可以作为大学生情绪宣泄的一种渠道,帮助他们释放内心的压力和负面情绪,维护心理的平衡。可见,音乐干预能够在多个层面上增强大学生的心理韧性,帮助他们更好地应对生活中的挑战,维护和促进他们的心理健康。

三、大学生心理健康教育中的音乐干预实施策略

(一) 建立科学合理的音乐干预体系

要保障音乐干预体系合理,首先需要在心理学、音乐疗法和教育学等多学科的基础上,构建一个适合大学生心理特点的音乐干预理论体系。这需要科学的研究和实证数据的支持,确保音乐干预的科学性和有效性。音乐干预的目标应当明确,如缓解学习压力、提升情绪、增强自信心等,这样才能有针对性地选择和设计音乐干预活动。内容上则应当丰富多样,包括但不限于音乐欣赏、音乐表演、音乐创作等多种形式。内容的选择应当根据大学生的心理需求和音乐喜好来进行。方法上,要能够根据不同个体的特点和需求进行调整。同时,应当注重音乐活动的趣味性和互动性,增强学生的参与感和体验感。此外,在音乐干预的实施过程中,应有专业人员的指导和参与,确保活动的专业性和安全性。必要时,可以联合心理健康教育中心、音乐学院等校内外资源,共同推进音乐干预工作。

(二) 提升音乐干预的专业性

建议学校引进有专业背景的音乐治疗师或心理咨询师,他们能够准确判断学生的心理状态,并根据每个人的需要提供个性化的音乐干预方案。也要对现有的心理健康教育 and 音乐教育教师进行专业培训,提升他们在音乐干预方面的专业能力和实践经验。此外,学校还可以开设音乐心理学、音乐疗法等相关课程,为学生提供学习和了解音乐干预的机会,提升整体的专业水平。并为此建立一个配备先进设备和专业人员的音乐干预实验室,为学生提供进行音乐干预的专业场所。也可以从学术研究的角度入手,鼓励教师和学者进行音乐干预相关的科学研究,通过实证研究积

累数据,为提升音乐干预的专业性提供科学依据。或与其他高校或研究机构开展合作和学术交流,共同探讨和研究音乐干预在大学生心理健康教育中的应用,不断提升音乐干预的专业性和有效性。

(三) 加强音乐干预的宣传与推广

第一,提升认识:通过举办讲座、研讨会等形式,向师生宣传音乐干预在心理健康领域的应用和效果,提升全校师生对音乐干预重要性的认识。第二,多渠道宣传:利用校内广播、宣传栏、社交媒体等多种渠道,发布音乐干预的相关信息,展示音乐干预活动的成果,增强音乐干预在校园内的影响力。第三,案例分享:收集并分享音乐干预成功案例,通过具体的实例展示音乐干预在缓解心理压力、提升情绪等方面的积极效果,增强师生对音乐干预的信心。第四,资源共享:建立音乐干预资源共享平台,将音乐干预的教材、工具、案例等资源开放给全校师生,便于他们学习和使用。第五,激发兴趣:通过举办音乐会、音乐比赛等活动,激发师生对音乐的兴趣,从而提高他们参与音乐干预活动的积极性。

(四) 建立评估与反馈机制

首先需要制定一套科学、全面的音乐干预效果评估标准,包括对学生心理健康状况、音乐干预活动质量、师资队伍水平等多个方面的评估。在评估标准的基础上,建立一套完整的音乐干预效果评估体系,包括自评、他评和专家评等多种评估方式。定期对音乐干预活动进行评估,了解其实施效果,评估结果可以作为优化和调整音乐干预活动的依据。对评估结果和师生反馈进行深入分析,找出音乐干预活动中存在的问题和不足,制定针对性的改进措施。将音乐干预效果评估和师生反馈作为教学和管理的重要依据,用于指导今后音乐干预活动的开展和完善。

结语:

通过对音乐干预在当代大学生心理健康疏导作用的深入探讨,本文为大学生心理健康教育提供了一种创新方法。音乐干预在缓解焦虑、抑郁,提升自尊、人际关系和心理韧性方面显示出了显著效果。未来,音乐干预有望在心理健康教育中发挥更大作用。为此,应加强理论研究和实践探索,提升音乐干预的专业性和实用性。本研究丰富了音乐心理学和心理健康教育的研究内容,对于推动相关学科发展、提升大学生心理健康水平具有重要价值。希望未来有更多研究者关注这一领域,共同探索音乐干预在心理健康疏导中的更多可能性。

参考文献:

- [1] 陈盈盈.音乐干预对当代大学生心理健康的疏导作用[J].艺海,2021,000(006):91-93.
- [2] 朱家彤.音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用探索[J].2021.
- [3] 孙梦茹.音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用策略[J].心理月刊,2022,17(3):216-218.
- [4] 周玲.浅谈以新音乐教育促进大学生心理健康的观念[J].新一代:理论版,2021(8):9-9.
- [5] 付永奔.正念音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究[J].艺术教育,2023(3):4.

刘梅,女,汉族,1987-10,四川省巴中人,广州商学院,讲师职称,本科学历,硕士学位,研究方向:主要从事音乐教学、数字媒体艺术教学研究。

课题/基金项目:广州市哲学社会科学“十四五”规划2023年度共建课题(羊城青年学人)

元宇宙视角下音乐干预对大学生心理健康调适的路径研究
2023CZGJ303