

# 高校心理健康教育中的音乐及音乐治疗理论和应用研究

张笑妍

(湖南工商大学音乐学院 湖南长沙 410001)

**摘要:** 随着现代社会的发展,人们对生活质量的追求越来越高,对心理健康教育也越来越重视。高校的心理健康教育也必须与时俱进,不断改革。由于大学生具备强烈的感知力,并且拥有乐于接受新事物的心理特点,将音乐作为一种创新的心理健康辅导手段,更能迎合大学生的心理需求。音乐不仅对解决大学生的心理健康问题能起到关键作用,同时也能起到调节情绪,减轻心理压力的作用,对大学生塑造完善的人格具有重要价值。

**关键词:** 音乐治疗, 音乐, 高校心理健康教育

在大多数情况下,大学生进入校园都面临着一个新的世界。无论是人际关系还是学习环境,他们都必须学会在新的环境中学习,学会与人打交道,学会如何生活。校园压力是学生在学习过程中的心理不适和其他反应,过度的学习压力、生活负面情绪会影响学生的情绪状态,降低学习效率,并影响日常生活。

本文的目的是为了说明通过音乐和音乐治疗的活动方式,可以从以下几个方面对大学生心理健康教育产生影响:营造音乐艺术氛围,缓解大学生的压力;开展音乐活动,增强学生社交沟通能力;创办音乐治疗课程,提供自我意识和心理援助。为了达到这一目的,本文将从音乐、音乐治疗和大学生心理辅导的可能关系的角度,探究如何将音乐和心理健康结合并探索其更深入的的关系。

## 一、目前大学生心理问题的表现有以下几点:

### 1. 校园压力对新生心理健康负面影响

加拿大生理心理学家汉斯·薛利于1936年提出,校园压力是表现出某种特殊症状的一种状态,这种状态是由生理系统中因对刺激的反应所引发的非特定性变化所组成的。大学生由于刚进入校园,面对新同学、新任务等,可能对自己的能力、外貌、社交技能等方面产生负面的、片面的认知。同时由于学习目标、生活环境等的改变,心理上产生不自信甚至自卑的心理感受,这些都成为大学生产生校园压力的原因。同时,近年来受社会转型期的影响,我国高等学校教育体制、教学环境等发生了较大改变,使大学生的校园压力问题日益突出,占比逐渐增高,体现在一部分学生心理健康上的负面影响,甚至产生消极心态。所以,高校学生校园压力过重,从而产生心理上的负面影响,成为了大学心理健康教育的一大难题。

### 2. 社交沟通能力薄弱影响人际交往

对学生而言,在大学期间将面临很多不同的人际关系,如果不懂得如何处理,可能造成部分社交问题。因此,在大学期间人际交往能力是非常重要的。由于家庭教育和成长经历不同,大学新生们的思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等或许存在差异,人际交往时难免产生摩擦,尤其是对于从未经历集体生活的学生或独生子女来说,往往会在与舍友和同学相处中出现不愉快甚至起冲突,导致人际关系紧张。所以培养学生社交沟通能力也是改善人际交往关系的重要举措。

### 3. 未注重心理健康教育产生问题

近年来,高校快速发展期间,较多精力放在学校科研、专业教学等方面,校园心理辅导的建设未能得到重视。部分人认为大学生心理健康教育可以由班主任、辅导员来代替,这种观念可能导致对心理健康教育的理解变得过于简单和片面。在面对大学生心理健康教育时采用这种方式,可能不能及时发现大学生所面临的心理问题,甚至在引导学生健康的心理建设时,由于非专业的引导,导致学生产生心理健康问题。

## 二、解决方法及实施路径

### 1. 营造音乐氛围,保持心理健康

音乐氛围在高校心理健康中的作用不仅对学生身心健康产生积极的影响,并且对于解决部分学生心理健康问题,如疏导不良情绪、培养合作精神、提升学生自信等方面都起到十分重要的作用。Jukka,芬兰音乐治疗师,认为音乐中的摇滚乐是一种增强自信心的工具。有时学生有自卑情绪或压力无法用语言表达出来,但是可以通过音乐宣泄。音乐能在更深的层面上影响情感的作用是语言无法比拟的。

校园音乐文化保持一定的积极性,不仅有利于学生正确释放压力,同时能促进学生心理健康的发展。在近年来,有多所高校已经普及音乐+心理教育,例如南京一所学院为开展校园心理辅导工作,在院内营造“和谐、友好、温暖、互助”的良好校园文化,学院充分发挥音乐在提升积极情绪上的作用。高校音乐氛围的塑造包括大学音乐课堂、举行音乐沙龙、举办音乐汇演等等形式,都能对高校学生产生不同形式和程度的影响。因此,保持积极的校园音乐氛围是高校心理辅导建设的一个重要部分。

### 2.校园音乐活动,提高社交沟通能力

音乐被视为提高学生沟通能力的一种极为有效的途径。音乐校园活动在增强学生沟通能力方面发挥重要的作用。大学生参加音乐活动,不论是参与台前表演或幕后组织工作,都能培养学生的沟通能力:演出学生在排演时需要沟通表达对节目的期望,后台组织学生能培养出色的团队协作技能。不管台前幕后,都要求学生能够与他人进行有效沟通,在这个过程中,自我表达能力和理解能力都能得到锻炼。所以,举行校园音乐活动不仅有利于培养学生的表达能力,使他们能够更加有条理地、有组织性地表达自己的想法,同时能提升他们准确地接收他人的意图的理解能力,从而有效地提高大学生社交沟通能力。

### 3.通过设立音乐治疗课程,丰富大学生心理健康

通过开展音乐治疗课堂,不仅可以丰富学生心理辅导的方式,能够让学生更好地认识和接纳自己,让学生在课堂中能够感受到独特关怀和支持,有利于学生心理健康。同时,为学生创造了一个能够共鸣、理解和共享情感的空间,补充了校园专业心理健康体系的建设。有研究发现,跟其他方式使用对比起来,通过音乐治疗课堂的开展,可以为校园心理健康建设提供有利支撑和补充。与此同时,音乐治疗课堂的好处不仅体现在学生心理健康和校园心理辅导体系的建设上,在学习音乐治疗之后,学生还能将其所学知识运用到实际,为社会发展做出贡献。2008年,上海音乐学院开设了音乐治疗专业,在心理健康、疾病康复以及特殊教育领域中发挥独特作用。同时还组建音乐康疗团队,推出“音乐宅急送”,为群众提供心理援助,得到社会广泛赞誉。

所以开设校园音乐治疗课程,不仅有助于学校心理辅导体系的全面建设,且有实际效果的解决了学生的心理问题,更能

体现出了大学生对社会不同领域的一点贡献,为塑造完善自我、体现了当代大学生的社会责任感。

### 三、结论

近年来,由于社会快速发展和对于精神健康的愈发重视,大学生心理问题逐渐显现,这些问题可能对学生人格塑造和发展产生消极影响,因此,大学生心理健康教育显得尤为重要。心理健康辅导需要从学生的实际需求出发,有针对性地加以解决。大学生群体身心仍处于发育期,在面临校园压力、人际交往、日常学业等多重困难时,容易产生心理问题。

音乐作为一个被证实的有效方法,可以给大学生心理健康教育创造一种新的途径。音乐不仅能增强大学生的文化内涵,提升审美能力,更是对大学生排解校园压力、提升人际沟通能力、健全自我心理健康、建设校园心理健康教育体系和培养大学生社会责任感等方面都有积极影响。因此,对于大学生的心理健康问题,可以运用音乐和音乐治疗理论,更有针对性地开展心理健康辅导,在此过程中完善学生个性,促进其全面发展。音乐和音乐治疗理论应与大学生心理健康辅导紧密结合,应用于大学生学习和生活的各个方面。

### 参考文献:

- [1]汉斯·薛利(Hans Selye),[J]心理健康与压力关系.1936年
  - [2]廖素群,黄俊峰,刘娟娟,刘孟君,甘小玲,杨锦彬,罗海珊.大学生情绪调节自我效能感的调查研究——以韶关学院为例[J].韶关学院学报,2012年,33(9):159-162.
  - [3]孙琳,合作式学习在音乐治疗专业教学中的应用探析[J].卷宗,2016年
  - [4]于峰,以音乐教育助推文化繁荣.南京师范大学学报,2022年12
  - [5]赵冬梅,刘志雅.音乐心理学研究的历史与现状分析[J].星海音乐学院学报,2006(2):4.DOI:10.3969/j.issn.1008-7389.2006.02.004.
  - [6]赵华,音乐治疗在高校心理教育中的运用[J].俪人:教师,2016年
  - [7]陈斯斯,国家心理健康中心与上音合作开展“音乐艺术促进心理健康项目”.澎湃新闻,2023年
- 张笑妍,湖南长沙,音乐治疗方向,湖南工商大学音乐学院