

关于音乐缓解大学生心理压力的调查

梁培培 周 灿 刘益阳

咸阳师范学院 陕西 咸阳 712000

【摘要】：社会经济的发展和进步，提升了人们的生活水平，同时也加快了生活的节奏。在激烈的社会竞争下，大学生们不仅需要面临学习方面的压力，还需要面临社会更新迭代、就业以及情感等方面的压力。在多重压力下会使学生的心理出现各种问题，不利于学生身心发展。音乐是一种重要的艺术表现形式，通过音乐艺术的熏陶有利于舒缓学生的心理压力，提升生活信心，恢复心理健康。本文通过调查的方式对当前大学生心理压力来源，心理状态改善原则以及音乐对缓解大学生心理压力的作用等进行分析。

【关键词】：音乐；大学生；心理压力；心理健康

随着社会的发展，人们的生活品质得到大幅度提升，虽然基本物质生活得到极大的满足，但是人们的需求也发生巨大的转变。同时社会对人才的需求发生一定的变化，传统高校教学中以分数为王牌的人才培养理念已经无法满足社会对人才的需求。面临社会对人才需求以及学校教学理念的转变，长期在传统教育下成长的学生会难以适从，造成较大的心理压力。同时当前社会中的就业压力不断增大，特别是在近年来疫情以及金融危机等方面的影响下，学生的就业形式更加严峻，在诸多的压力下容易导致学生的心理发生变化，不利于学生的身心健康发展。而音乐具有熏染情感和舒缓心情的作用，通过音乐的应用有利于缓解学生的心理压力，释放学生心中的不良情绪，舒缓紧张的心情，对学生的心理健康具有重要作用。

1 大学生心理压力的来源

1.1 课业造成的心理压力

随着经济社会的快速发展，我国人才培养体系以及社会对人才的需求都发生巨大的转变，对人才的要求更高，需要向综合型方向发展。在课程教学改革中，需要转变传统教学理念，构建全新的人才培养体系。但是由于我国教学改革尚处于初级阶段，没有形成一个完善的教学管理体系，大部分教学方式和内容都处于摸索时期，虽然在教学理念中已经渗透科学的人才培养方式，但是在实际教学中仍然存在应试教育的影子^[1]。教学模式更新的效果不强，学生们仍然将理论和技能的学习放在首位，同时结合新的教学评价制度和要求，使学生面临多元化的课程压力。而当前学生正处于教学改革的阵痛期，学校的教学改革已经开始，但是尚未形成完善的体系，在教学中保留原课程内容的基础上，又为学生增添很多新的学习内容，加大学生的心理压力。

1.2 就业压力

大学生即将面临毕业就业的问题，但是近年来我国大学生就业难一直是社会的热点问题，特别是在疫情的影响下，就业形式更加严峻。在经济新常态的发展背景下，经济的发展能力呈现疲态，产能过剩明显，经济发展速度放缓，当前各行业都亟待进行科技、产业创新，需要更多的创新型和实践型人才突破产业结构，打破产业困局。但是传统教育理念的影响下，高校的教学体系

与实际脱节，学生的实践能力弱。同时高校的持续扩招，使大学生群体的数量多，在激烈的人才市场竞争中，很多人才都难以获得理想的工作。通过对2020级学生的调查发现，在就业求职中人才的需求量明显降低，很多企业都面临裁员降薪。这种就业大环境下进一步加剧学生的心理压力。

1.3 生活压力

大学生在学校生活中同样存在一定的生活压力，包括情感压力、人际交往压力、经济压力等多元化的问题。通过对某高校的调查研究发现，贫困生中具有经济和交往压力的学生达到70%左右，大部分学生都存在自卑心理。我国针对贫困大学生制定了助学金、奖学金等优惠制度，解决贫困生的经济压力问题，但是却无法真正解决学生的心理问题^[2]。此外，高校中恋爱的学生达到50%以上，在日常交往中同样需要面临经济、生活等方面的压力。特别是毕业季很多情侣面临异地、就业等方面的冲突，学生间的情感问题也会造成心理压力。

2 音乐缓解大学生心理压力的方法

音乐中含有丰富的情感和明快的韵律，通过聆听不同的音乐能够给人带来不同的感受，因此近年来音乐逐渐走入到心理疗法中，对舒缓人的心理压力具有重要作用。通过对高校学生音乐舒缓心理压力的调查研究来看，可以表现在以下方面：

2.1 缓解焦虑，调整心情

通过对大学生的调查发现，89%以上的学生都认为听音乐能够有效舒缓焦虑的情绪，特别是轻音乐，旋律比较安静、动人，没有歌词的烦扰和引导，在静静聆听轻音乐的过程中可以抚平人们焦躁的心情，给人一种积极地暗示。部分学生表示，在劳累一天后睡前喜欢用手机放一首轻音乐，将耳机放在耳边，并不放进耳朵里，使音乐舒缓的流淌到耳中，能够感受到情绪的放松。音乐文化是一种正能量的传播，也是心理教育的重要方式，通过音乐旋律的流动，能够带动人的情绪起伏，因此舒缓的音乐能够将学生的情绪融入到旋律中，在聆听音乐旋律的过程中也会自动将学生的情绪放缓，有利于调整学生的心情。

2.2 促进情感表达，寻找宣泄窗口

音乐的创作中都包含一定的情感,人们在聆听音乐的过程中能够与音乐的情感形成共鸣,或者从音乐中找到与自己内心情感的相似点,得到情感上的慰藉和认同。同时音乐也可以作为学生情感的宣泄口,学生通过对音乐的聆听,能够促进内容情绪和情感的释放,对事物形成新的理解,提升学生内心对世界的积极感知。在这种情感的暗示下,使学生内心充满正能量。此外,音乐也是学生情感的主动表达方式,学生可以将自己内心的压力和不满通过歌唱和乐器等方式进行宣泄,促进学生情感的表达和抒发,使内心获得平静。

2.3 提升学生自信,克服心理障碍

大学生在演绎和接触音乐的过程中还可以学习一些音乐知识,包括音乐的演唱技巧,掌握乐器的演奏方法等。通过音乐艺术的熏染,感受艺术快乐,同时也掌握一门艺术和技能。而良好的音乐表达技能有利于提升学生的自信,使学生在公共场合通过音乐的表现为自己加分^[3]。帮助学生意识到自己的潜能是无限的,能够打开新世界的大门,促进学生的自我认同和自我提升。在音乐得到众人的认可后,学生的自信也会随之提升,会更喜欢参与活动和与人交际。有利于提升学生的综合素质,培养学生良好的协作能力,提升学生的合作精神,促进学生更好的融入社会。

2.4 陶冶学生情操,健全人格品质

学生通过与音乐的接触和学习,有利于学生掌握新的音乐知识和技能,促进学生思维空间的拓展,提升学生智力。音乐是一项重要的艺术内容,有利于提升学生的艺术欣赏能力,陶冶学生的情操,丰富学生的内心世界,促进学生身心的健康发展。而且良好的艺术修养还有利于培养学生健全的人格,使学生能够正确认识世界,形成良好的精神品质。

3 提升音乐缓解学生心理压力效果的策略

参考文献:

[1] 陶莎,宁萌.音乐治疗对缓解大学生心理压力的探讨[J].山西大同大学学报(自然科学版),2021,37(4):122-124.

[2] 叶济璇.音乐对缓解大学生心理压力的探讨[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(2):96-98.

[3] 凌宇欣.音乐治疗对缓解大学生心理压力的相关问题分析[J].北方音乐,2020(10):243-244.

基金项目:咸阳师范学院国家级大学生创新创业训练计划资助项目:智创音乐工作室

项目编号 202110722017X

3.1 提升学生对音乐缓解心理压力的认知

随着智能终端的发展,人们接触音乐的途径更广泛,手机、电脑以及专门的音乐播放器等都可以随时播放音乐,同时一些音乐软件还能够为学生提供歌唱的途径。但是很多学生听音乐或者演唱只是个人爱好,学生都没有意识到音乐对心理压力舒缓作用。为了帮助学生了解音乐,缓解心理压力的作用,可以加强音乐的宣传,通过校园讲座、文体活动以及院系内的材料发放等,使更多学生意识到音乐对心情的作用^[4]。并在心理压力比较大的情况下能够主动通过音乐缓解压力。

3.2 提供专门的音乐治疗室

虽然音乐能够缓解学生的心理压力,当时并不是所有音乐都具有这种作用,而且对于心理压力比较大,或者存在心理问题的学生也并非仅通过简单的音乐播放和欣赏就可以达到音乐治疗的目的,还需要开展专业性的音乐治疗,并配备专门的音乐治疗人员和设备。因此学校可以设置单独的音乐治疗室,对学生的心理压力进行舒缓。比如,可以聘请专业的音乐心理治疗人员参与到学生心理压力缓解工作中,通过专业的手法和仪器,结合学生的情绪焦虑程度以及心理压力来源等制定音乐治疗方案,并辅与交流沟通的方式,对学生进行开导,起到事半功倍的效果。

结语

综上所述,现代高等教育中教育的改革以及扩招使学生的学习压力、就业压力以及生活压力都不断增加,学生的心理健康受到影响。加强对学生心理健康教育活动的开展,引导学生形成健全的人格是当前高校教育中的重要内容。而音乐艺术有利于陶冶学生的情操,帮助学生树立积极向上的生活理念,丰富校园文化,缓解心理压力。因此高校需要充分利用音乐的作用,构建科学的音乐治疗体系,帮助学生舒缓心理压力,促进学生的身心健康发展。