

# 浅谈音乐治疗法的减压作用

叶晓晨

陕西学前师范学院 辽宁 大连 710610

**【摘要】**：二十世纪八十年代末期，音乐治疗由西方传入我国，并在我国迅速进入研究阶段，截至目前，音乐治疗法被广泛应用到临床或心理疏导工作中。面对高校教师可能存在的压力问题，应关注音乐治疗法的运用，通过音乐治疗帮助教师减压，以此让高校教师实现负面情绪的释放。基于此，本文侧重压力的危害与压力的管理进行阐述，而后对音乐治疗法的作用与应用方案进行研究。

**【关键词】**：音乐治疗；减压作用；高校教师；方案研究

## On the Decompression Effect of Music Therapy

Xiaochen Ye

Shaanxi Preschool Normal University Liaoning Dalian 710610

**Abstract:** At the end of the 1980s, music therapy was introduced into China from the West and has rapidly entered the research stage in China. Up to now, music therapy has been widely used in clinical or psychological counseling work. In the face of college teachers' possible pressure problems, we should pay attention to the application of music therapy, through music therapy to help teachers decompress, so that college teachers can realize the release of negative emotions. Based on this, this paper focuses on the harm of stress and stress management, and then on the role of music therapy and application program research.

**Keywords:** Music therapy; Decompression effect; College teachers; Scheme research

### 引言

高校教师面临着科研以及教学等多方面的压力，为让教师有释放压力的渠道，应重视音乐治疗方法的运用。利用音乐刺激大脑感知，同时利用音乐所带来的舒缓作用，让教师缓解心理紧张与压力情绪，避免压力对教师身体或心理造成危害。

### 1 压力的危害

关注高校教师的减压方式，这是音乐治疗法应用的重要作用，因此在方案探究前，本段文字侧重压力的危害进行详细总结。第一，身体层面的危害，高校教师有压力会引起疾病，负面情绪或压力状态持续时间较长，忽视音乐治疗法的应用，容易引导疾病。教师如果没有采取任何缓解的措施，长时间处于高压力的工作状态下，可造成机能失调同时影响身体健康<sup>[1]</sup>。第二，心理层面的危害，因长时间处于高压力的工作状态，容易引起的心理疾病。忽视让教师减压，心理问题逐渐加重，最终引发身心疾病，如偏头疼，该疾病是长时间处于高压工作状态下所产生身心疾病。紧张性头疼，该疾病的出现原因是身体机能的应激反应，情绪一旦紧张则出现头疼症状。冠心病以及高血压，该病成因众多，但根据文献记录，患有该类疾病的人员多长期处于高压工作状态。

### 2 压力的管理

在进行音乐治疗法的研究前，针对上述压力所带来的危害，应重视压力的管理，日常生活或工作中学会压力管理，最终实现心理健康的保障。基于此，下述内容侧重常见的压力管理方法进行总结。第一，保持积极的情绪，将音乐治疗法应用

到日常，将音乐融入到高校教师的工作与生活中。保持积极情绪面对问题，避免心理问题的形成，体现音乐对身心健康发展的重要性<sup>[2]</sup>。第二，保持乐观的态度，乐观是高校教师需要重视的态度，对于学生而言，教师乐观的态度对其起着引导作用。因此压力管理环节，教师应始终保持乐观的态度面对问题，学会压力释放。第三，音乐与有氧运动的结合，适当的运动可提升压力管理的效果。高校教师在运动的过程中可以振奋情绪，在音乐中进行有氧运动，可体现音乐治疗的重要作用。第四，利用音乐治疗法，渐进式肌肉放松法、系统脱敏法和冥想都在某种程度上有效地与音乐进行了结合，如果高校教师自身无法完成压力管理，应将上述治疗方法进行应用。

### 3 音乐治疗法的重要作用

#### 3.1 帮助教师减压的意义

关注高校女教师的心理健康状况，将音乐治疗法融入教师心理健康疏导工作中，这是顺应时代发展的需要，为保证下述策略探究的更科学、具体，本段文字率先总结教师保证心理健康、适当减压的重要意义。其一，符合高校教学的需要，现阶段高校教师工作压力巨大，其身体、心理方面呈现出不同问题，此时关注心理健康对于教师未来发展具有重要的作用<sup>[3]</sup>。其二，为高校教师的心理健康发展奠定基础，高校女教师面临焦虑情绪不对其进行有效的心理疏导，将会对教师的教学工作产生不利的影响。以此为背景研究音乐治疗法，关注高校女教师心理健康，可为教师心理健康发展奠定基础。其三，将音乐治疗法落实到教师身上，对于自己无法进行压力管理的教师进行疏导。

高校校方开展心理健康教育可帮助教师提升心理素质,同时为教师的综合素质强化奠定良好的基础。

### 3.2 音乐治疗的意义

上述文字侧重关注高校教师心理健康、适当减压的意义,为体现音乐治疗法的研究价值,下述内容侧重音乐治疗的意义进行总结。第一,通过音乐治疗帮助教师走出抑郁情绪,音乐对于教师而言不仅仅是欣赏层面上的意义,更具有治疗层面的价值。音乐能够让教师的精神生活得到丰富,通过音乐让教师的情绪完全放松,帮助教师实现压力疏导。因此音乐治疗法应用环节,可为教师的心理健康疏导提供平台,提升教师压力管理的能力同时完成心理健康的保障<sup>[4]</sup>。第二,保证教师自我减压的效果,通过音乐治疗为教师传递科学的减压方法,让教师学会自我减压。音乐对于身体活动、思想活动有着重要的影响,应用音乐治疗法完成教师的压力疏导,让教师完成音乐欣赏同时强化教师的体验,感悟得到激发最终减少教师的心理压力。

## 4 如何应用音乐治疗实现减压

### 4.1 关注教师心理健康

帮助教师进行减压,应让教师正视自身存在的心理健康问题,这是利用音乐治疗法完成减压的首要内容。基于此,下述内容侧重关注教师心理健康进行详细总结。第一,高校教师完成日常教学任务时,校方领导应积极为教师创建心理健康评测环境。教师心理健康与教学能力所有联系,为保证音乐治疗法被教师接受,应让教师认识到自身存在的消极兴趣。第二,教师正视自身存在的消极情绪,消极情绪并不是心理问题,当忽视消极情绪的控制,容易导致教师的心理健康出现问题。提升音乐治疗法的最终价值,应科学提高教师工作积极性,发挥心理健康对教师的指引作用,彰显心理健康背后的意义<sup>[5]</sup>。第三,学会自我调节,当消极情绪出现时,教师应利用音乐治疗法进行自我调节,这是关注自我心理健康的重要阶段。在校方提供的平台上学习音乐治疗法,在课余时间进行自我冥想,放松紧张情绪,让压力得到释放。第四,音乐治疗的形式与方法,帮助教师减压应重视音乐治疗的形式的与方法,因此下述内容对此详细总结。通常情况下有两种形式,个体与团体。针对单独教师通过音乐治疗完成减压,需要保证音乐治疗师的数量,面对教师压力问题较为严重的局面可采取个体的形式,帮助教师进行减压。团体所收获到的效果不明显,但让教师共同聆听学习音乐治疗的方法,可帮助教师完成自我减压。方法的选择应关注教师心理健康,而后选择音乐治疗方法,因此保证教师心理健康与减压的整体效果。

### 4.2 结合教师所存在的压力问题

应用音乐治疗法帮助教师进行减压,应正确引导教师关注自身存在的紧张或抑郁情绪,不能让教师觉得自身是心理疾病的患者。以此利用音乐治疗法帮助教师完成减压,应充分尊重

教师,基于此,下述内容对此详细总结。第一,音乐治疗法的实践过程,需要将心理健康目标以及心理学理念融入到音乐治疗法中,体现心理学与音乐融合的价值。减压的效果达到要求,方法运用过程应结合教师存在的压力问题进行方案调整,突出教师在减压当中的主体地位,尊重教师的人格发展,保证减压效果<sup>[6]</sup>。第二,结合教师所存在的压力问题,调整音乐治疗法的应用重点。不同性格教师所面临的紧张情绪不同,教师自我调节能力各不相同。采取音乐治疗的方式帮助教师减压,应找到心理健康教育的重点与核心内容,充分尊重教师存在的心理负面情绪或压力问题。为教师压力释放起到积极的推动作用,此时音乐治疗法应重视教师的性格因素与压力等级,以尊重教师完成心理健康引导,深入了解教师的行为习惯,善于发现教师压力问题的成因。充分掌握教师的性格特征,及时为教师提供心理指导和帮助,最终体现音乐治疗法的减压效果。

案例一,渐进式放松训练,为保证研究内容更科学,本段内容进行案例分析。针对A高校全体女教师进行调研,可发现大部门教师均存在不同程度的压力问题,因此对几名教师采取渐进式放松训练完成减压。减压方案确定之前,笔者让他们进行压力症状自评,将自身存在的负面情绪进行总结,关注自身是否有强迫倾向、抑郁倾向以极具焦虑倾向。完成调查后对数据进行分析,并为这几位教师构思渐进式放松训练方案。对于教师a进行分析后发现,该名教师因职业发展困惑问题存在焦虑情绪,因此针对该名教师采取音乐与沟通的方式完成减压。沟通过程为教师积极进行心理疏导与暗示,完成此方案后,为教师营造一个安静的环境,让教师闭上眼睛使肌肉保持紧张状态,此状态持续七秒钟。然后让教师完全放松,让该名教师体会紧张状态与放松状态下肌肉的感觉。最终让改名教师在渐进式放松训练中释放焦虑情绪,完成压力的释放。

### 4.3 重视心理暗示

音乐治疗法帮助教师减压,不仅仅是让教师通过音乐聆听释放压力的基础层面,面对教师存在的不同程度的压力,音乐治疗法应用过程应重视沟通与交流。基于此,下述内容对此详细总结。第一,减压或针对教师进行心理健康疏导的过程中,在引入音乐素材后应重视沟通。将共情引入到减压环节,重视沟通方式的改进,重视平等沟通、平等交流,提升音乐治疗法应用价值。此时引导者需要有良好的共情能力,当教师讲出自身存在的压力时,应站在教师的角度进行引导,同时在音乐背景环境下帮助教师完成压力的释放。第二,利用音乐治疗法帮助教师释放压力,此时引导者与教师之间的关系,这是促进减压效果的关键。调动教师的积极性,让教师关注自身所存在的消极情绪,激发教师对心理健康知识、音乐治疗方法的关注度。良好关系是音乐减压的基础,为开展音乐治疗打下坚实基础后,因此引导者与高校教师之间始终应保持着尊重、平等的关系。第三,心理暗示在音乐治疗法中增加心理暗示,让高校

教师形成更健康、乐观的情绪。减压不是一时的作用，如何让音乐治疗的作用效果更持久，帮助教师减压的同时，应教会高校教师如何进行心理暗示。乐疗法的推广与应用，是面向高校教师进行全面的工作。高校教师通过冥想减压的过程，应积极为教师进行心理暗示，不让高校教师对负面情绪所困扰，排解情绪的所带来的压力。

## 2.4 音乐治疗法的应用流程

上述内容侧重理论层面进行总结，面对不同教师存在的压力问题，采取音乐治疗法帮助教师减压时，应重视流程的构思与落实。第一，治疗开展前应对教师进行全方位的评估，高校教师是否存在负面兴趣，是否有心理健康问题，是否因为压力产生身心疾病，上述内容均需要对教师进行全方位评估。评估过程需要客观真实记录教师的阐述，依据教师阐述结合心理学理论，对教师所存在的压力进行剖析，保证音乐治疗法应用的更科学。第二，减压形式应根据教师压力水平调整，不同压力类型或等级应采取不同的音乐治疗方案。此时将上述内容的评估内容以文字的形式进行转化，为减压方式的调整提供研究数据。此时，针对压力较轻的教师，可采取冥想的方式让教师放松，以达到释放压力的作用。第三，治疗的音乐素材应为教师量身定制，并不是所有的音乐素材均可应用到减压中，针对教师所表现出的压力或负面情绪，科学选取音乐素材。此时可让教师放松心情，实现压力的释放，保证情绪的缓解。第四，教

师需要积极配合，正视自身存在的压力这是提升音乐治疗法效果的核心。此时教师应积极配合并进行减压，关注自身身心健康发展，让音乐帮助自己完成压力释放。

案例二，冥想减压，部分高校女教师因工作压力大，不具备冥想放松时间，因此采取音乐治疗法帮助完成减压时，笔者采取冥想的方式帮助其释放压力。采取此方法之前，笔者让女教师进行焦虑自评与抑郁自评，对没有抑郁情绪的教师采取此方案完成压力释放。其原因是部分有抑郁情绪的教师无法进入冥想放松状态，采取此方式不能让教师的抑郁情绪地得到释放。完成教师自评后，笔者让教师b进入的房间中，为其挑选音乐素材，在音乐聆听中让教师快速放松身体。同时笔者让教师闭上眼睛放空思绪，不想任何问题全神贯注聆听音乐，最终实现压力的释放。

## 5 结语

综合上述，对于高校教师而言责任重大，关注教师身上的压力，为教师提供释放压力的渠道尤为重要。作为高校音乐治疗师应关注教师的心理问题与负面情绪，积极为教师提供音乐治疗方案，帮助教师正视自身压力，通过音乐治疗方法完成压力释放。音乐治疗方法的应用与推广仍需要大量实践，重视该方法的应用价值，关注高校女教师的压力，将音乐治疗法创新应用体现其价值。

## 参考文献：

- [1] 张倩,袁水莲,郭隆润.再创造式音乐治疗对精神分裂症患者社交主动性的影响研究[J].现代医药卫生,2022,38(09):1544-1546.
- [2] 黄海红,肖秀梅,黄冬华,吴联霞,刘旺林,王琴,谢灏.即兴演奏式音乐治疗对精神分裂症患者住院期间焦虑、抑郁情绪的影响[J].天津护理,2022,30(02):192-194.
- [3] 树文红,朱子君,吉爱星.接受式和即兴演奏式音乐治疗交叉干预自闭症儿童疗效研究[J].泰州职业技术学院学报,2022,22(02):93-96.
- [4] 王露洁.生理、情绪、认知与行为：音乐治疗介入中国老年慢性病管理研究二十年[J].音乐探索,2022(02):100-111.
- [5] 王秋韵,严万森.接受式音乐治疗对大学生学业焦虑的干预效果[J].江苏教育,2022(24):32-35.
- [6] 张夏蕾.特教学校中音乐治疗的原则及应用策略[J].教师,2022(08):75-77.

作者简介：姓名：叶晓晨，出生年月：1984年7月，性别：女，民族：汉，籍贯：甘肃武威，职称：副教授，学历：硕士研究生，研究方向：钢琴教学与音乐教育，工作单位：陕西学前师范学院。