

音乐疗法对学生心理亚健康的干预作用及方法

◆赖玉沅

(广东省河源市龙川县龙川宏图学校)

摘要:本文于音乐疗法在治疗心理亚健康方面,针对学生群体实施治疗的可操作性与必要性上立论。阐述了音乐疗法的概念、治疗的作用和学生处于心理亚健康状态时的表现和影响等。论证了使用音乐治疗对于学生的心理亚健康治疗,会起到一定的干预作用。近年来,学生这一重要群体的心理亚健康问题,受到了社会的高度关注。音乐疗法就是结合音乐和音乐行为去影响学生的行为及心理状态。

关键词:音乐疗法;心理亚健康

一、什么是学生心理亚健康

当人的心理状况处在健康与不健康之间时,我们可以称其为心理亚健康状态。但一般情况下学生处于心理亚健康状态时不易被发现,导致问题容易被忽略。若一直处于心理亚健康这种不良状态,对人的影响危害巨大。它可导致学生在日常生活中,生活质量得不到保证。在学习方面,容易受阻碍,学习潜能与动力得不到正常的发挥。

心理亚健康出现的表现特征有:情绪不易稳定容易躁动、心情时常表现郁闷、注意力容易分散、易受外界干扰或者是行为能力退步等。

学生患上心理亚健康,这种种的表现会导致其不能保持正常的生活质量和良好的学习状态。在家庭生活、交流、人际沟通、知识学习、处理问题、创造性劳动等方面受到阻碍,无不使患上心理亚健康的学生体会到困惑、压抑、郁闷等不健康的心理感受。从而使得正常课堂课外生活失调、工作效率不高、学习成绩出现滑坡、人际交往困难等问题频频出现,严重妨碍身心正在成长的学生。

因此,“心理亚健康应该引起人们的足够重视,因为它好比处在健康与疾病的交叉口。”聂秀范教授说:“最终走向健康还是疾病往往是一念之间。做一些努力或采取一些措施也许就会找回心理健康,听之任之也许就是将自己推向心理疾病。”^①

二、音乐疗法

(一)什么是音乐疗法

音乐能起到改善人的心理功能及生理活动,达到治疗心理疾病,改善心理状态的方法,称之为音乐疗法。

纽约大学的诺道夫——罗宾斯音乐治疗中心是这样定义的“音乐疗法是建立在我们对每个人与生俱来的音乐能力的信任的基础上的。通过即兴音乐这种自我实现的潜力被有效的唤醒,要唤醒这种自我实现的潜能之最有效的办法就是利用个人天生的即兴音乐创作能力来克服情绪、生理、以及认知的障碍。在音乐上患者不需要有事先的经验和训练,很多乐器可以在治疗过程中不需要通过特殊的技巧就可以演奏,而且在演奏的时候会让人感到愉悦。在创造性的过程中,患者和治疗师一起在各种特殊乐器上进行的即兴创作都对患者起到积极的作用。”^②

(二)用音乐疗法来干预与调整学生心理亚健康状态

在干预与调整学生心理亚健康方面,我认为首先应从环境入手。针对学生需长时间面对的生活环境、学校或家庭,创造有利于学生心理健康成长的气氛与不知不觉的调整。

而学生在紧张的学习之余,课间时能听听轻松愉快的音乐,有利于放松大脑神经使其课堂上精力集中,提高学习效率。《中国教育报》曾报导,大连市某实验学校打预备铃,这里听到的不是铃声,而是《绿袖子》、《平湖秋月》、《喷泉》、《柴尔达斯》等名曲,无论上课、下课、上学、放学、课间操,都播放一首名曲让学生精神得到放松,用名曲代替铃声,午休闹钟,对学生身心大有益处。我们可以开展多种多样的音乐课外活动,如跳锅庄舞、做课间操、跳健美操、随着强弱有序的节奏,欢快明显的速度,优美悦耳的旋律能使得学生身心都得到愉悦和锻炼。

对确定为心理亚健康状态的学生,应有针对性的根据病情的原因进行心理辅导治疗,音乐治疗的方法多种多样,总的来说可以分为三大类:

1.聆听法:这是一种常见的音乐治疗方法,也有人称之为“接受式疗法”。

2.即兴法:即兴式疗法以即兴式演奏方法为主,所用的乐器多为一些简单的便于掌握的打击乐器和旋律乐器。

3.再造法:被治疗者根据自己的喜好主动参与表演、演唱或演奏现有的音乐作品,以达到宣泄、转移和改变情绪的目的,获取对治疗有益的动机。

三、注重音乐疗法改善学生心理健康的必要性

经过现代科学研究表明,学生身心健康的核心组成部分是心理健康,学生的心理健康是否得到保障,对学生的生活,身体成长,身心健康和学习等方面影响极大,并且还有可能直接影响到将来的社会生活,就业工作等问题。但根据有关资料表明现代学生群体,培养良好心理素质的发展并没有得到相应的调节与治疗保障。学生群体容易受到外界的干扰,影响其心理上的不正常变化,但却缺乏有效的监控治疗手段。

学生群体容易受到外界的冲击,在遭遇到挫折后,容易产生逆反情绪;精力充沛,兴趣广泛,活动能力强;但情绪不甚稳定,总是处于一种起伏不稳的状态之中,极易产生心理矛盾、心理冲突。面对这样的学生群体,在教育过程中,如果问题不能及时的发现,而缺少疏导治疗,缺少心理沟通与调整,不但解决不了他们的心理问题,还可能形成对立情绪,这是一种青少年不正常的成长轨道。为了健全人格人才的培养,必须同时重视心理的健全发展。

音乐以它强烈的艺术感染力发挥着独特的抚伤功能,其治疗作用与效果都是不可估计的。音乐可作为治疗抑郁症、躁狂症、神经症及假性痴呆等疾病的手段及促进精神康复的方法。音乐疗法就是运用音乐的艺术手段所进行的心理的、生理的和和社会活动治疗,也是一种康复、保健、教育的活动。

参考文献:

- [1]何化钧,卢廷柱著.音乐疗法[M].第4版.北京:中国人民大学出版社,1995
- [2]于霞.大学生亚健康状况的调查与分析[J].大连:大连大学学报,2006(7):11-14.
- [3]梅赛德斯·帕夫利切维奇著.苏琳译.音乐治疗理论与实践.世界图书出版社,2006
- [4]普凯元著.音乐治疗[M].第一版.北京:首都师范大学出版社,1994

注释:

- ①何化钧,卢廷柱著.音乐疗法[M].中国人民大学出版社.1995第4版.120页
- ②于霞.大学生亚健康状况的调查与分析[J].大连:大连大学学报,2006(7):11-14.

