

接受式音乐治疗对缓解大学生焦虑心理的促进策略研究

刘奕君

(陕西学前师范学院音乐学院 陕西省西安市 710061)

摘要: 当前社会, 竞争日趋激烈, 大学生身处其中, 面临着前所未有的心理压力和焦虑情绪。这些负面情绪如同无形的枷锁, 束缚着他们的心灵, 影响着他们的学习和生活。更为严重的是, 长期的焦虑心理还可能对大学生的身心健康造成不可逆的损害。因此, 寻找一种有效且温和的缓解焦虑的方法, 对于大学生而言至关重要。接受式音乐治疗, 作为一种非药物治疗手段, 以其独特的优势在心理健康领域崭露头角。它不仅能够帮助学生舒缓压力, 更能引导他们建立积极的心态, 为未来的成长和发展奠定坚实的基础。

关键词: 接受式音乐治疗; 大学生; 焦虑心理; 促进策略

引言: 本文深入探讨了接受式音乐治疗在缓解大学生焦虑心理方面的有效策略, 经过系统的文献综述和实证分析, 我们明确了音乐治疗在降低大学生焦虑水平、提升心理健康状况方面的积极作用。为此, 本文提出了建立专业音乐治疗队伍、广泛推广音乐治疗课程以及创建音乐治疗室等具体策略。这些策略的实施, 旨在将音乐治疗的理念和方法融入高校心理健康教育体系, 为大学生提供更加全面、个性化的心理支持。我们期待这些策略能够为高校心理健康教育带来新的启示和突破, 为大学生的健康成长贡献一份力量。

一、接受式音乐治疗概述

接受式音乐治疗是一种通过聆听音乐引起生理和心理体验, 从而达到身心健康的治疗方法。其理论基础源于人本主义心理学, 强调个体的主观体验和自我觉察。治疗师营造安全、支持的环境, 引导个体沉浸在音乐中, 唤起积极情感体验, 帮助其敞开心扉, 接纳自我。接受式音乐治疗形式灵活多样, 可因材施教。个体在聆听音乐时, 关注自身感受、情绪和意象, 提升自我觉察, 学会积极应对压力和焦虑。此外, 该疗法还能促进自我表达、创造力、自信心、人际交往和社会适应能力等。对大学生而言, 接受式音乐治疗能在轻松愉悦的氛围中缓解压力, 促进身心健康。在高校开展此项治疗, 对加强大学生心理健康教育、提升心理危机干预能力具有重要意义^[1]。

二、大学生焦虑心理现状分析

当前, 大学生面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力, 焦虑心理普遍存在。据调查显示, 近半数大学生存在不同程度的焦虑情绪, 其中女生的比例高于男生, 焦虑不仅影响了大学生的学习效率和生活质量, 还可能引发抑郁、失眠等其他心理问题, 严重者甚至可能产生自杀倾向。研究发现, 高年级学生的心理状况相对较好, 非独生子女和城市学生的心理素质也相对较强, 而独生子女由于缺乏与他人交流的机会, 容易产生孤独、自卑等负面情绪, 农村学生则面临更大的生活压力和适应困难。调查显示, 交际困难是大学生心理问题的首要因素, 许多大学生在与

他人交往时感到不自信、害羞, 难以建立良好的人际关系, 部分大学生过于追求完美, 容易产生挫折感和焦虑情绪。针对这一问题, 高校应加强心理健康教育, 完善心理咨询服务体系, 家长和朋友应给予更多关心和支持, 大学生自身也要主动学习心理调节技能, 培养乐观积极的生活态度。大学生焦虑心理问题需要社会各界共同关注和努力, 只有多方合力, 才能有效缓解大学生的焦虑情绪, 促进其身心健康发展^[2]。

三、接受式音乐治疗在缓解大学生焦虑心理中的应用策略

(一) 建立音乐治疗队伍

建立音乐治疗队伍, 对于高校心理健康教育而言, 是一项重要且必要的举措。在当前社会, 大学生面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力, 心理健康问题日益凸显。音乐治疗作为一种非药物治疗手段, 具有独特的优势, 能够在不损害身体的前提下, 有效缓解大学生的焦虑、抑郁等心理问题。高校应当高度重视音乐治疗师队伍的建设, 通过引进和培养具备心理学、音乐学等多学科知识的专业人才, 建立起一支高素质、专业化的音乐治疗师队伍。这些音乐治疗师不仅需要掌握音乐治疗的基本理论和方法, 还需要具备丰富的实践经验, 能够根据学生的心理需求制定个性化的治疗方案。同时, 音乐治疗师还应与思想教育相结合, 通过音乐的力量, 引导学生建立正确的价值观, 培养积极向上的心态, 积极面对生活中的挑战。音乐治疗不仅可以帮助学生缓解压力、调节情绪, 还可以促进他们的自我认知和自我成长, 为其未来的发展奠定坚实的基础。因此, 高校应当积极推动音乐治疗队伍的建设, 将其纳入心理健康教育体系, 为大学生提供更加全面、有效的心理健康服务。这不仅是高校应尽的社会责任, 也是促进学生全面发展的重要举措^[3]。

(二) 推广音乐治疗课程

推广音乐治疗课程, 是深化大学生心理健康教育、提升大学生心理健康素质的重要途径。音乐治疗作为一

种独特而有效的心理治疗方法,已逐渐得到广泛的认可和应用。因此,高校应当积极开设音乐治疗相关课程,让更多的学生了解和掌握这一技能。音乐治疗课程旨在向学生传授音乐治疗的基本原理和方法,通过系统的音乐训练和音乐演唱,提高学生的音乐修养,培养其运用音乐进行自我调节和缓解焦虑的能力。课程内容可以包括音乐治疗的理论知识、音乐创作的技巧、音乐演奏的实践等,旨在让学生全面了解和掌握音乐治疗的相关知识。此外,高校还可以结合实际情况,举办音乐治疗讲座和音乐会等活动。这些活动不仅可以让学生深入了解音乐治疗的实践应用,还可以让他们亲身体验音乐带来的心灵抚慰和放松。通过参与这些活动,学生可以更加直观地感受到音乐治疗的魅力,从而更加积极地参与到音乐治疗的学习中来。推广音乐治疗课程对于提升大学生的心理健康素质具有重要意义,高校应当加强对音乐治疗课程的重视和支持,为学生提供更加优质的教学资源和学习环境,让他们在音乐治疗中收获更多的成长和进步。

(三) 创建音乐治疗室

接受式音乐治疗在缓解大学生焦虑心理中的应用策略中,创建音乐治疗室是一个尤为重要的环节。有条件的高校应充分利用自身资源,建立专业的音乐治疗室,为学生提供一个安全、舒适的环境,使其能够在音乐中释放压力,舒缓焦虑情绪。音乐治疗室的建设需要注重细节和专业性。首先,音乐治疗室应配备先进的音乐设备,包括高质量的音响系统、多样化的乐器以及专业的音乐软件等,以满足不同治疗需求。其次,音乐治疗室还应有经验丰富的音乐治疗师团队,他们不仅具备深厚的音乐功底,还需掌握心理学知识,能够根据学生的具体情况制定个性化的治疗方案。在音乐治疗室中,学生可以通过聆听音乐、参与音乐活动等方式来放松身心。音乐治疗师会根据学生的需求,选择适合的音乐曲目和活动形式,引导学生进入音乐的世界,感受音乐的魅力。通过音乐的力量,学生可以逐渐缓解焦虑情绪,恢复内心的平静和安宁。此外,音乐治疗室还可以定期举办音乐疗法讲座、音乐会等活动,普及音乐治疗知识,提高学生对音乐治疗的认知度和接受度。通过这些活动,学生可以更加深入地了解音乐治疗的原理和方法,从而更好地利用音乐治疗来缓解自己的焦虑情绪^[4]。

四、接受式音乐治疗在大学生焦虑心理中的促进作用

在当前大学生普遍存在焦虑心理的背景下,接受式音乐治疗作为一种非药物、无创伤的辅助疗法,在缓解大学生焦虑方面展现出了显著的促进作用。音乐能够引起人

的情感共鸣,帮助大学生释放内心的压力和焦虑。通过聆听特定的音乐作品,学生可以找到与自身情绪状态相呼应的情感渠道,从而实现情绪的宣泄和表达,不仅能够缓解当下的焦虑情绪,还能防止情绪长期积累而导致更严重的心理问题。音乐具有独特的调节情绪的作用,能够使大学生保持平静和放松的状态。通过聆听舒缓、柔和的音乐,可以刺激大脑释放内啡肽等神经递质,从而产生镇静、愉悦的效果,缓解焦虑、紧张的情绪,同时也能够分散注意力,使大学生暂时远离焦虑的诱因,获得身心的放松和疗愈。音乐治疗还能够提高大学生的自我认知和自我调节能力,使其更好地应对生活中的挑战。在音乐治疗过程中,学生可以通过聆听、创作等方式,探索自我内心世界,增强对自我情绪的觉察能力,同时也能够培养情绪管理技巧,提高调节负面情绪的能力。除此之外,音乐治疗还能促进人际交往,缓解社交焦虑;提高学习专注力,改善学习效率等。接受式音乐治疗作为一种安全、有效的辅助疗法,在缓解大学生焦虑心理方面具有重要的促进作用,值得在高校心理健康教育中得到更多的重视和推广^[5]。

结语:接受式音乐治疗作为一种非药物治疗手段,在缓解大学生焦虑心理方面具有独特的优势。通过建立音乐治疗队伍、推广音乐治疗课程、创建音乐治疗室等策略,我们可以将接受式音乐治疗应用于高校心理健康教育中,为大学生提供更加全面和有效的心理支持。同时,我们还应继续深入研究和探索接受式音乐治疗在心理健康领域的应用,为更多的人群提供优质的心理健康服务。

参考文献:

- [1]张聪,张媛媛.接受式音乐治疗对缓解大学生焦虑心理的促进策略研究[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(03):85-87.
- [2]李燕,金晓平.公共应急状态下接受式音乐治疗对大学生心理健康教育的影响[J].当代音乐,2024(02):192-194.
- [3]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.
- [4]齐晓芳.接受式音乐治疗对缓解大学生心理压力的研究[J].音乐时空,2015(19):63.
- [5]覃雄,赵宣亮,杨晓波.接受式音乐疗法对医学生考试焦虑的缓解作用[J].广西医科大学学报,2012,29(05):720-721.

作者简介:刘奕君,(1990.01.26),性别女,民族汉,籍贯陕西延川人,单位陕西学前师范学院音乐学院钢琴系梓,职称讲师,学历研究生学位硕士,研究方向是音乐学专业师范生与幼儿音乐教育。