

音乐对心理治疗的意义分析

张安爽 전주대학교

(대학관 (全州大学 大学院)전라북도 전주시(全罗北道 全州市) 55068)

摘要：音乐治疗作为新兴学科，具有独特性，它主要利用不同的音乐活动来影响或者带动个体心理，实现矫治。音乐治疗对于情绪调节和人格优化具有重要作用，并在医学和心理学领域得到了广泛认可。下面，笔者将围绕音乐对心理治疗的具体意义展开分析。

关键词：音乐；心理治疗；原理；意义

音乐不仅是时间艺术，而且是情感表达艺术。它利用节奏和速度等不同表现手法来展现情绪及情感。在音乐聆听过程，能够引起个体产生对应反应，实现心绪调节。由此可知，音乐于心理治疗具有重要意义，可帮助人们保持健康的体质，并逐步融入到医学治疗活动中，完成心理治疗。

一、音乐进行心理治疗的基本原理

音乐治疗最早出现在上世纪，它包含音乐学和心理学等多门学科，具有交叉性，该门学科强调音乐这种治疗手段在实践中的应用效果。在形式层面，音乐治疗区别于心理咨询，属于干预治疗手段，依托音乐完成心理和情绪的调节，实现治愈目标。

(一) 在生理层面的作用

音乐是一门通用语言，音乐所带来的音响效果大体是相同的，它乐主要通过印象来改变人体的生理特性。大量的实验探索表明，大脑右半球管控着音乐活动，许多情绪与行为都受右半球调控。音乐的主要特点是在右半球中有着关键性影响，音乐交流可完成人的情感交流，优化情绪或者行为，这也是音乐治疗的主要参照，还是一种音乐在生理层面产生的变化。

(二) 在精神层面的作用

音乐的重要作用即经由艺术感染力通过音乐固有特性发挥影响，对人体的心理与精神产生积极的作用。

(三) 在情绪层面的作用

大量资料表明，人若长期处于高度紧张状态，则会出现神经功能失调的问题，致使机体功能紊乱，引发不同疾病，由此可知，人的健康和情绪状态紧密相连。

二、音乐进行心理治疗的主要手段

音乐治疗是一种心理治疗手段，通常是利用心理学手段实现心理体验，以此缓和患者病情，具体是借助音乐关联活动形式实现情绪调节，例如，聆听、表演、创作、音乐剧等，它绝非通过单纯的聆听便能达到愉悦身心的目的。具体包括下述三种方法：其一，聆听法，也被称作接受式治疗法，主要通过音乐想象（GIM）、音乐回忆、歌曲讨论、音乐同步；其二，再创造式音乐治疗，此方法不仅需要内谈者聆听，还需要内谈者参与到音乐活动中；其三，即兴演奏治疗。治疗师通过演奏乐器、歌唱等音乐形式与内谈者进行意识沟通，最终达到共情的效果。

三、音乐进行心理治疗的具体意义

(一) 调节情绪

对个体而言，情绪本是第一动机系统，其对人格塑造和认知端正具有重要影响，而音乐能够让人产生各种变化，由此可知，音乐治疗有利于人格塑造和情感熏陶。待人的情绪始终处于低谷时期，一般应通过宣泄来维持心理健康，经由音乐治疗可优化人的情绪，指引治疗者利用适当的方式完成情绪的宣泄，丰富情感，提升心理成熟度。它既能引导个体经由聆听步入音乐创建的情境，以此迎合受治疗人员的体验需求，还可经由具体的音乐声响唤醒虚幻情境中的个体，上述两种目的均可通过音乐体验达成。我国传统演奏乐器中，散板表现较为常见，其可舒缓情绪。如《春江花月夜》这首经典琵琶曲，其前奏融入散板表现，可应用到级进音程演奏聆听方面，

能够舒缓情绪。

(二) 增进社会交往

社会交往属于一种正常的现象，不可避免，然而，因个性特征和认知理解方面的差异，致使各个的表达也存在不同。经由音乐可为人们的日常交往开辟全新的渠道，可进行非语言交流，此种交流能够有效缓解社交恐惧，增进个体之间的情感。音乐是一种情感表达手段，自身具有模糊特性，经由音乐可实现很多语言不能精准表述的情感，可全面推动人和人之间的交往。

音乐可创建融洽、亲切的氛围，降低紧张感，易于打开心扉，自主沟通，坦诚相待。例如，音乐会利用灯光和互动等可营造愉快、轻松的氛围，促进音乐渗透。同时，音乐活动本质便是一项社会交往，集体共同参与，一起合唱与表演。通过相互配合可直接、自主交往，主动交流个人观点，深化认知，以此增强人际交往能力，提升群体生活的和谐性。由此不难发现，音乐活动在拉近学生心灵距离、优化人际关系方面十分重要。

(三) 舒缓压力

在音乐治疗中，压力舒缓最为普遍。随着社会经济水平的大幅提高，社会竞争愈发激烈，生活和工作负担也随之加重，过重的负担会干扰人的情绪，拉低人的状态，长此以往会对生理健康产生不良影响。实际治疗过程，受治疗人员经由音乐欣赏，可得到身心的放松，让身体处于空灵状态，基于此种状态，可忘却生活中的不如意，让大脑发生转变，压力在身体方面产生的不良影响也能够加以缓解。实际治疗过程，应在前期掌握受治疗人员的病程和喜好，据此进行选曲，因为不同类型的音乐所发挥的效果也是各不相同的。如《春天来了》可解除忧郁，《第四交响曲》可凝心催眠，实际治疗过程应密切关注受治疗人员的具体反映，并做出对应的调整。

(四) 完善人格

人格完善在心理健康中较为重要。音乐艺术具有优美性，其节奏平稳、舒缓、显著，具有民族特点，可陶冶情操、优化人格。音乐来自生活，并将情感完全融入其中，在这一基础上有所提升。音乐作品通过形式和内容等加以对比，可让人体会其简约、热烈、壮观、雄厚、古典等不同的美，提升人的性情，增强审美能力，优化完善人格。

结语：

综合来说，音乐于心理治疗具有多重意义，且音乐治疗的独特形式还可促使其在心理治疗过程发挥出决定性作用。在未来，心理治疗活动将大力应用音乐这一手段，将其作用充分发挥出来。

参考文献：

- [1]强春风.音乐治疗对我国大学生心理教育的重要意义分析[J].时代教育,2016(11):184-184.
- [2]赵洁玮.音乐情绪情感及个体反应对心理治疗效果的影响分析[J].北方音乐,2021,38(24):232-233.
- [3]陈秀兰,苏小敏.浅析音乐心理治疗对焦虑症患者康复的影响[J].中国实用医药,2021,15(15):185-187.
- [4]夏秀,张文广,侯方高,等.音乐运动及心理对特勤人员焦虑障碍治疗的效果分析[J].解放军医院管理杂志,2021,23(7):617-619.