

# 五行音疗在大学生心理健康辅导中的应用初探

邓丽超

江西应用科技学院经济管理学院 江西南昌 330001

**摘要:** 本论文聚焦于中医五行音疗在大学生心理健康辅导中的应用,通过实证研究的方法,探讨其对大学生心理健康状态的改善和影响效果。研究选取了100位大学生作为研究对象,随机分为实验组和对照组,实验组接受五行音乐疗愈的干预辅导,对照组不接受此项辅导。采用症状自评量表(SCL-90)和半结构化访谈等工具,对两组学生心理健康状况的变化情况进行评估。结果表明,五行音疗在缓解大学生心理健康状况具有明显效果,为在校大学生的心理健康辅导提供了新的有效手段。但此次研究仍存在一定的局限,未来还需进一步扩大样本量、延长干预时间、优化研究设计、减少干扰因素等。

**关键词:** 五行音疗;大学生;心理健康辅导;实证研究

## 一、引言

### (一) 研究背景

社会竞争加剧,学业压力、就业压力、人际关系问题层出不穷,大学生心理健康问题越发严重,焦虑、抑郁、失眠等心理问题已经成为大学生普遍存在的心理困扰,极大地影响着他们的学习与生活,以及未来的发展。传统心理辅导存在一定的局限性,部分学生存在抵触心理,团体辅导针对性不强等。中医五行音疗是传统中医文化和音乐治疗相结合的产物,具有自己的理论和技术价值,五音(宫、商、角、徵、羽)和五脏(脾、肺、肝、心、肾)相对应,听相对应的音乐可相应调整五脏功能以达到调整身心、防病治病。近年来中医五行音疗逐渐受到重视,并在辅助失眠、焦虑、抑郁等心理疾病的治疗中有较好的应用前景。

### (二) 研究意义

#### 1. 理论意义

为大学生心理辅导技术的研究提供了一个新的本土化的新研究视角和领域,促进了传统文化和大学生心理辅导技术的研究工作;五行音疗和心理咨询相结合,中医学、音乐学、心理学等多学科领域交叉融合,中国传统文化与西方心理咨询技术相结合,可以促进心理咨询理论和传统中医理论的交叉性融合研究,促进心理健康的领域学术创新;为合理构建融合中国传统文化的心理咨询本土化技术提供了框架基础,对中国传统文化自信

的研究具有重要的价值;通过实证研究验证五行音疗在大学生心理辅导中的有效性,可以为大学生心理辅导提供更多的科学依据,增强方法的可信度和专业性。

#### 2. 现实意义

心理咨询在我国的本土化是中国心理咨询发展的必然方式和趋势,而五行音疗的加入有助于本土化心理咨询系统的建设,带来适合我国国情、符合中国特点的心理咨询和治疗体系,提升咨询者的认同感,提升其参与体验;五行音疗源于传统中医药及中国的哲学理念,既是对传统文化的一种尊重和延续,又丰富了大学生心理咨式技术的应用方法;人体心理和身体也是一个整体,将五行音疗融入到大学生的心理辅导中有助于促进个体的全面健康,提高大学生对心理健康问题的认识和重视;为咨询师提供更多的干预手段和辅导方法,探索音乐对于调节情绪、缓解压力和治疗心理疾病的潜在效果;五行音疗不仅可以用于大学生心理咨询的治疗,也可以作为心理健康教育和预防的一部分,帮助大学生学习如何通过音乐调节情绪,提升心理素质。

## 二、文献综述

### (一) 中医五行音疗的理论基础

五行学说是指世界上的事物皆由木、火、土、金、水构成,并且五行之间存在着相生相克的规律,处于动态的平衡之中。人的身体同样是生物,有五脏六腑,对应五行,相互联动、相生相克。五音理论就是把五音(宫、商、角、徵、羽)和五脏(脾、肺、肝、心、肾)相对应,认为不同音有不同属性,能够作用在相应脏腑,起到调和气血,平衡阴阳的作用。中医五行音疗正是基

**作者简介:** 邓丽超,女(1989.08-),汉族,江西南昌人,本科,中级经济师,研究方向:旅游心理学。

于以上理论,通过聆听相应的音乐,调节脏腑功能,达到调理身心、防治疾病的目的。

## （二）音乐治疗的理论基础

音乐治疗是一种利用音乐元素和音乐活动来达到治疗目的的方法。其理论基础主要包括:音乐可以影响人的心率、血压、呼吸等生理指标,进而影响人的情绪和心理状态;音乐可以唤起人的记忆、情感和想象,帮助人们表达情感、宣泄压力,从而达到心理治疗的目的。音乐治疗在心理健康领域有着广泛的应用,例如:缓解焦虑、抑郁、失眠等心理问题,改善情绪状态,提高生活质量等。

## （三）中医五行音疗在心理健康领域的应用现状

近年来,中医五行音疗逐渐受到关注,并在心理健康领域展现出良好的应用前景。国内中医五行音疗研究多集中于对失眠、焦虑、抑郁的研究。国外学者对中医五行音疗研究较少,但有学者报道中医五行音疗可减压、改善心情、提高睡眠质量等。目前,关于中医五行音疗的研究还存在一些样本量较小、研究设计不够严谨、缺乏长期随访等不足。

## 三、作用机制

中医五行学说认为,木火土金水五元素之间依靠木克土、土生金、金克木、木生火、火克水这一循环关系共同维持动态平衡,分别配属人体五脏(肝、心、脾、肺、肾)、五志(怒、喜、思、悲、恐)。《素问》认为,怒者以厌之,喜者以益之,思者以已之,忧者以淡之。即情绪失衡可应用相应音调进行调节,如商调平,可看其有静心对音乐结果(商调音乐可平复愤怒),羽则宽(羽调音乐可缓解过度喜悦),角则解(角调可疏解思虑过度)。五行音疗原则服从于同声相应、同气相求的原则,根据五志不及或太过于伍音相对应,合五音调相生相克,利用五声音调一同产生的反应来加重、化解加强志气,如对抑制、闭塞者,使用不及音调起“炎(阳气充盛)”,如对开泄、亢奋者,使用相克音调,如克泄商以燥之(平八邪)。

## 四、研究方法

从江西应用科技学院采取随机抽样法选取100名学生作为研究对象,对其进行人口学特征匹配后分别组成实验组( $n=50$ )和对照组( $n=50$ ),两组学生性别、年龄、基线心理健康水平无差异。采取SCL-90症状自评量表与自制的访谈提纲作为研究工具,前者通过对学生心理状况进行量化的评估,Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.92,信效度良好,后者通过对学生对五行音疗的主观体会进行

详细的了解。研究过程为前测、干预、后测三个阶段,前测时对两组进行SCL-90测评,干预阶段对实验组通过五行音疗干预,对对照组不做干预,持续10周,并干预结束后对实验组进行后测,再次进行SCL-90测评并访谈实验组学生,最后运用数据统计工具对所收集的数据进行整理与分析,进而评估五行音疗的效果。

## 五、研究结果

### （一）五行音疗对大学生心理健康的定量分析

实验组躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他这十项症状以及总分研究前后的均值变化结果图如图4和图5所示。从图4中可以看出除了焦虑外均值水平研究后的均值水平比研究前的都要低,这表明研究一定程度上缓解了学生的心理健康症状,虽然下降的数值不大,但也表明了这一研究有一定积极的影响,不过并不显著。在总分方面来看,研究前均值水平明显比研究后均值水平高,这一显著差异表明研究总体上积极的改变了被研究对象的整体状态,这表明可能在研究过程中的干预方式、实验环境等方面降低了总体的负面表现或者提高了总体的正面表现。

通过对SCL-90结果的呈现可以看出,如果总分大于等于160分则可能存在可诊断的心理疾病,需要进一步进行筛查。针对实验组研究前总分大于160的人员进行研究前后的总分对比,从总体来分析,大部分人员研究后的总分小于研究前,如人员索引为0、2、3的人员,研究后的总分明显下降,这反映出研究对这些人有了一定的作用,可能使得这部分人得到了心理状态的有效改善。这种改善可能是由于研究过程中的某一方面的干预、疗法等给予这部分人的影响,使得他们的总程度得到了有效的改善。这部分的学生还需要进一步做更多的访谈和研究。

从数据结果能够发现,实验组人际关系敏感、强迫症状、抑郁等指标的相关性系数高达0.9左右,属于较高水平,说明人际关系敏感、强迫症状、抑郁等指标在实验前后有着很大的一致性,相对来讲有很好的稳定性;敌对、躯体化属于最低,但二者也在0.7左右,焦虑指标的相关性系数大概在0.5左右,相较其他大部分指标明显较小,说明焦虑指标在研究前后有着较大的变化,敌对、躯体化是仅次于焦虑指标,因焦虑指标反应的是人格特质,其相对稳定,那么这些都是容易受到各种内外在因素的干扰,是研究前期与后期有着明显影响的指标,其中学期末要进行期末考试,会有考试焦虑等外在因素的干扰。

## （二）定性分析：个案访谈结果

通过对实验组部分学生的半结构化访谈，发现五行音疗具有以下积极效果：

### 1. 情绪调节效果显著

多名学生反映在进行五行音疗后感到情绪有了很大的改善，焦虑和紧张感消除了很多，如一名学生谈到：“听了五行音疗的音乐以后感觉心情很平静，以前容易紧张和焦虑的感觉消除了很多。”

### 2. 睡眠质量得到提升

有学生觉得五行音疗可以改善睡眠质量问题，有一名同学说到：“以前我一般不失眠，但是学了五行音疗之后，能够很快睡着，睡眠质量也好了。”

### 3. 自我调节能力增强

部分学生认为，不仅干预期间五行音疗对他们有帮助，学习了五行音疗之后还能学会在日常生活中如何调节自己的不良情绪。有位同学说：“学会了听五行音疗的音乐在压力大的时候来调节自己，这对我的自我调节能力来说至关重要。”

### 4. 积极认可五行音疗

有的学生表示认同五行音疗，认为是有效的心理健康干预手段，例如：“我觉得五行音疗很有效，把中国传统五行理论和现代音乐结合在一起很新颖。”有的学生表示赞同：“五行音疗还是很厉害的。”也有学生建议：“我认为让心理学贯穿我们的大学生活，融入我们深处是挺好的，但我建议在学习的过程中，要注重以人为本，凡是有益于人们的心理健康，都是十分值得提倡的。”

## 六、讨论

### （一）五行音疗的有效性分析

本研究的量、质性数据交叉验证了五行音疗好的结果。随着总分及多维度得分下降，体现该方案系统改善心理健康状态，尤其是对抑郁、强迫的症状改善更好，访谈得知其作用机制为音乐通过调节情绪共鸣与生理节律（促进放松反应）等方式间接增强个体对情绪的心理韧性，与既往认为音乐疗法可以激活副交感神经以降低应激水平的结果一致。

### （二）研究的局限性

仅选取了一所院校为研究对象，且没有针对不同专业、不同文化背景的学生，缺乏代表性；干预时间为10周，可能无法达到长期的评估结果，如音疗对情绪调节的长期情况；缺乏生理指标的支持，例如皮质醇水平，难以全面解释音疗的生物学机制，机制探讨欠缺；期末

考试以及考试临近等因素有影响，难以排除干扰影响，部分数据例如焦虑情况等存在不确定性，外部干扰因素仍然存在。

## （三）解决和改进措施

首先，加大样本量，涉及范围更广，实验内容更多元化，扩大研究对象，包括不同地区不同类型的高校学生，提高研究结果的代表性及普适性。其次，延长干预周期，观察五行音疗的长期效果，从而更加充分地验证其在心理健康辅导干预中的长期作用。再次，增加脑电图、心率变异性分析等研究方向，详细观察五行音疗作用机理。最后，优化研究设计，从研究环境、研究者与参与者的心理状态，研究人员等多个方面减少外部干扰因素的影响。

## 结论

五行音疗可以针对大学生心理健康问题开展干预和心理健康辅导，中医理论作为源流，属于文化亲和力高、抵触度低的心理辅导和干预的手段，相对比西方的心理辅导技术，在文化内核上更加符合中国人的心理需求。本研究虽然还存在一定的局限，但给传统疗法的现代化应用提供了实证。未来可用跨学科合作的方式进一步完善和细化实证研究方案，固化其在学校心理健康辅导工作统一服务系统中，为学生身心健康发展保驾护航。

## 参考文献

- [1] 裴晓红. 参麦注射液对急性创伤患者心理应激水平的影响[J]. 中国当代医药, 2015.
- [2] 小学心理健康教学方法总结报告. 2024
- [3] 尹海兰, 逢巧巧, 刘梦玺. 高职学生积极心理资本及其与心理健康关系的调查[J]. 青岛职业技术学院学报, 2013.
- [4] 丁武, 郭执奎. 我国农村大学生心理健康变迁(2000-2015): 一项横断历史研究[J]. 思想政治教育研究, 2017.
- [5] 刘洪福, 安海燕, 王长虹. 健身气功·八段锦健心功效实验探讨[J]. 武汉体育学院学报, 2008.
- [6] 刘洪福. 健身气功·八段锦对大学生心理健康影响的研究[D]. 东北师范大学, 2007.
- [7] 曾红. 海洛因成瘾者应付方式、社会支持及人格特征的分析[J]. 中国临床康复, 2005.