

# 音乐治疗对高校学生心理健康教育的引导作用及对策研究

王一舒

南京理工大学紫金学院 江苏南京 210023

**摘要:**随着高校教育的不断发展,高校学生的心理健康问题日益突出,由于心理问题导致的学生自杀、退学等现象和情况屡见不鲜,高校学生的心理健康问题已经不仅仅是校方问题,更成为一种社会问题。音乐治疗是一种独特的心理健康的干预策略,目前已有许多高校将音乐治疗纳入学校课程体系,并谋求对大学生的心理健康教育起到引导作用,本文以音乐治疗的定义、方法为通道,与当代高校的心理健康教育普遍方法、弊端结合起来,提出音乐治疗对高校学生心理健康教育的引导作用和实际方法。

**关键词:**音乐治疗;高校学生心理健康;学校课程体系

## 一、音乐治疗

### (一) 音乐治疗的定义

《礼记·乐记》云:凡音之起,由人心生也。人心之动,物使之然也,感于物而动,故形于声。声相应,故生变,变成方,谓之音。比音而乐之,及干戚、羽旄,谓之乐。这是《礼记》对音乐由来的描述,后人将“音”与“乐”组合在一起合称为“音乐”。组合在一起的音乐指用有组织、韵律、规律的按照一定方式变化的乐音来表达人们的思想情感和社会组织方式的艺术形式。从音乐最原始的定义我们可以看到,音乐从产生开始就比其他艺术形式更具有社会性、人文性,音乐的根本特性是情感性和心理性。既然音乐产生自人类的社会行为和社会心理,那么反之,音乐自然对人的心理健康具有引导作用,对于音乐的恰当使用,应当能够成为非常有效的心理治疗手段。当今对音乐治疗的定义是集合了音乐学与医学的专业性来辅助干预心理问题患者,以医学的可操作性为基础,以专业系统的音乐体验操作流程为手段达到患者身心健康改善和促进目的的心理干预和治疗防范。

### (二) 音乐治疗的方法

#### 1. 宣泄

音乐是情感表达的方式之一,通过弹弦抚琴、引吭高歌等将郁结于内的情感释放于外,通过宣泄释放的方式缓解甚至治愈患者的心理问题。宣泄意味着有目的计划、自觉合理地情绪和欲望进行疏导的方式,音乐宣泄也是如此,音乐宣泄具有疏导性的同时也具有建设性,

在音乐进行宣泄的同时,也有可能提高音乐的品质,创造出伟大的作品。

#### 2. 慰藉

音乐和情绪有着相对应的相生相克关系,在心理治疗上,有时候会使用音乐对患者造成积极情绪从而达到心理治疗的目的,但是要注意音乐的选取,要选取具有激发克制心理问题情绪的音乐。

#### 3. 移情

音乐移情化性能力是指音乐通过韵律等“以情动人”从而培养和改变人的性情,通过音乐来引导患者建立自信、乐观等积极的心理素质和品质,以积极心理阻挡消极心理情绪,达到心理情绪的转化和心理问题的改善与解决。

#### 4. 鼓舞

鼓舞激励是音乐最原始的作用之一,“一鼓作气,再而衰,三而竭。”提到的就是音乐对人的鼓舞和激励作用。也就是选取适当的音乐,可以振奋人心、激发士气,使人乐观、积极,从而压抑或者抵消消极心理。

#### 5. 叙事

音乐的叙事疗法就是通过音乐叙事和故事的建构将内心深处隐藏的问题外化、具体化、表象化,从而找到郁结之处,以此建立针对性的解决办法,通过音乐将内心的经验经验化、故事化、系统化、结构化,成为一首或者一系列的歌曲、歌剧等,通常音乐叙事的方式比语言叙事对于心理问题的治疗和引导更有效果。

## 二、高校学生的心理健康教育

### (一) 高校学生心理健康教育的重要性

当代大学生在身体、年龄、环境等多方面都处在特

**作者简介:**王一舒(1995.08--),女,汉族,江苏南京人,学历:硕士研究生,研究方向:教育。

殊且敏感的时期，大学生一只脚踏进学校，一只脚踏入社会，心智相对单纯，涉世不深但是却走到了人生的重要时间节点和转折点，他们同时面临着学业压力、人际关系压力、就业压力等，各种压力和负面情绪如果得不到有效的缓解和治愈，很容易导致焦虑、抑郁等心理疾病，近些年，高校学生由于心理问题导致的自杀事件频发，高校学生的心理问题越来越成为高等教育中重要的环节和内容。

## （二）高校学生心理健康教育的常用模式

目前高校心理教育的方式还处在探索阶段，仍然保持着相对传统的方式，主要以心理健康教育课程、心理咨询和辅导、心理健康宣传活动为主。

### 1. 心理健康教育课程

目前绝大多数高校都开设了心理健康教育课程，将心理健康教育纳入到总体的课程体系当中，课程内容主要以心理健康的基础知识、常见的心理问题及解决方法，通过课堂的教育让学生们了解到心理健康的重要性和自我调节、向外求助的方法，培养积极乐观的心态和品质。

### 2. 心理咨询和辅导

现在的高校基本都会设立专门的心理咨询室，配备专门的心理咨询老师，提供个体、团体的心理辅导服务，既能针对个人提供个性化建议，制定个性化方案，也能针对团体组织团体活动，做到点面结合。

### 3. 心理健康宣传活动

随着学生心理问题的频发，高校不断提高对学生心理问题的重视程度，大多数高校都会定期开展心理健康宣传周、心理团建、心理健康讲座、心理健康知识问答和竞赛等活动，通过丰富有趣的活动让学生重视心理健康，将心理健康知识内化于心，外化于行，提高心理素质，增加心理健康知识储备。

## （三）高校学生心理健康教育的弊端

尽管高校对于心理健康的重视程度与日俱增，但是高校在心理健康教育方面仍然有很长的路要走，存在诸多弊端。

### 1. 形式主义

高校的心理健康教育经常被看作“形式主义”，缺乏实用性、实践性和针对性，学生们也经常把这门课程当作混学分的学科，从相对角度来看，学校心理教育课程开设的失败，也印证了心理教育课程设置单一，不具备针对性和个性化，在实效性上难以满足绝大部分学生的需求。

### 2. 普及程度不高

高校设置有谈心室、心理咨询室等，但是心理咨询

室的普及程度和学生接受程度还有待提高。一方面，高校的心理辅导老师多为辅导员或者实际经验不够丰富的教师，缺乏专业性。心理健康教育是一门复合型的工作，不仅涉及到心理学、教育学，甚至涉及到医学等学科，对心理辅导老师的沟通表达能力、实际工作经验、专业能力、综合能力都提出了较高要求。学校心理咨询室的预约等也是阻碍学生们需求帮助的因素。另一方面，在大学生年龄阶段的学生，受到年龄因素以及社会环境因素的影响，往往及其看重个人隐私，难以向周围人尤其是可能素未谋面的心理辅导老师敞开心扉，对于心理咨询抱有怀疑，也不愿意透漏个人隐私。这些对于高校心理健康教育的普及程度都造成了不利影响。

### 3. 模式老套

我国高校心理健康教育研究起步较晚，在发展过程中来看，大多引见国外的模式，且模式缺乏更新和创新，班级内设置的心理委员往往只是“虚职”，学校和学院开展的各种心理宣传活动辐射面难以覆盖全员，只有少部分学生可以参与，且大多形式单一枯燥，学生们在参与过程中难以集中注意力，无法激发兴趣。很多活动功利性较强，从学院层面像是在完成任务而完成，从学生层面是为了换取学分而参与，如果没有志愿服务时间或者学分置换，甚至很多心理活动都无法达到最基本的参与人数，活动模式老套，学生从这些活动中获得的实质性帮助和收获也可见一斑。

## 三、音乐治疗对高校学生心理健康教育的引导作用

音乐治疗作为一种独特的心理健康引导方式和手段，在高校学生心理健康教育中具有广阔的应用和作用前景。

### （一）宣泄——释放压力

在上文中我们提到，高校学生两只脚站在学校和社会两端，处在非常重要的时间和人生节点，来自周遭多方：学业、就业、家庭等的压力同时压在学生的肩膀上，音乐治疗是一种非常好的释放压力的方法。通过音乐治疗的宣泄功能，可以有效缓解学生的巨大压力和焦虑情绪，在音乐的陪伴下，学生也可以抒发和表达自己的情绪与想法，从而得到身心的放松。

### （二）慰藉——提高情绪

音乐治疗可以转化学生的情绪，慰藉心情。高校学生与成年人相比情绪相对不够稳定，会在某段时间出现情绪波动甚至出现假性或暂时性抑郁症等心理问题，这种短暂的情绪改变和激素不稳定，可以通过音乐治疗进行治疗，通过特定音乐的选取，达到学生情绪的提高，抵抗消极情绪。

### （三）移情——搭建品质

不可否认的是，学生的个人品质和性情确实各不相同，有些学生生性乐观，但也不能忽视消极悲观性情学生的存在，性情悲观消极的成因有很多种，可能是家庭背景，也有可能是社会因素、学校因素，分析学生性情的成因是个复杂的问题，我们可以与后面音乐治疗的叙事功能结合在一起使用，再此不多赘述。可以通过音乐治疗的介入，使学生“移情化性”，从根本上改变学生对待生活和生活的态度，从而在根本上干涉学生的心理健康问题。

### （四）鼓舞——增强动力

走进大学校园，学生的生活环境和学习环境发生了根本性的改变，但是大多数学生对于大学生活没有概念和心理准备，而也只有很少的学生接受了相关的教育，失去高考的目标之后，在大学生活中，很多学生失去了目标，也找不到生活和学习的意义，找不到人生的目标，从而导致很多学生失去了学习和生活的动力，音乐治疗可以帮助学生找到目标，重振士气，增强动力。

### （五）叙事——找到问题

通过音乐治疗的故事构建（通过歌词、旋律等手段），可以引导学生讲出内心纠结之处，甚至有的学生都没有意识到或者找到自身的心理问题所在，音乐治疗可以通过叙事的方法和手段引导和帮助学生找到问题。

## 四、音乐治疗引导高校学生心理健康教育的方法

随着音乐治疗理论的不断发展和实践应用的普及，越来越多的高校开始尝试将音乐治疗融入心理健康教育。通过音乐治疗的方法，如宣泄、慰藉、移情、鼓舞和叙事等，帮助学生缓解心理压力，调节情绪状态，提高自我认知和自我调节能力。音乐治疗以其独特的优势，为高校学生的心理健康教育提供了新的途径和手段。

### （一）纳入课程体系——克服形式主义

我国高校的心理健康教育课程大多存在形式主义和功利主义的倾向，难以达到实质性的作用，目前有少数高校已将音乐治疗纳入到了课程体系，音乐治疗较传统的心理健康教育课程更加生动活泼、新颖有趣，学生更容易接受，也更容易产生兴趣。课程面对的是学生，只有学生主动参与和学习，课程才能真正达到效果，音乐治疗纳入课程体系，恰恰可以解决目前心理健康教育形式化的问题。

### （二）丰富宣传形式——提高普及程度

根据笔者的工作经验和对周围学生的调查，学生们对音乐治疗的了解并不多，音乐类相关专业的学生了解的更多一些，而其他专业的学生知之甚少，有些更是一

无所知，所以音乐治疗的概念在某种程度上，在高校里存在专业壁垒，也缺少宣传，如果想要通过音乐治疗达到真正的改善高校学生心理健康教育的目的，首先就要让更多的学生了解到音乐治疗，加大音乐治疗的宣传力度。高校可以通过广播站、宣传栏、讲座、学生网站论坛等进行音乐治疗的宣传，加大学校心理工作室的音乐治疗宣传，增强学生的积极性和主动性。

### （三）创新教育内容——引入新型模式

传统的心理健康教育，学生们或坐在心理工作室进行谈话，这很考验心理保健老师的业务能力。或坐在教室里听老师对心理健康的介绍和教育，也往往难以达到理想效果。应当创新教育内容，引入新型的教育模式。首先要创新教育的场景，心理健康教育往往不能仅仅囿于小小的教室或者工作室，应当走出房间，甚至走出学校，例如到音乐厅听音乐会、到舞台上演奏音乐，这些都是音乐治疗对高校心理健康教育的场景启示。再者，可以创新心理健康教育的内容和形式，在前文我们提到，学生真正能够投入、教育产生效果的方法，应当是学生参与进来，为了课程发挥效果作出自己的努力，音乐治疗就为高校心理健康教育的改革提供了新的思路，高校可以将音乐剧的编排、团体的即兴演奏等引入心理健康教育的课堂。

目前高校的心理健康教育仍然面临着诸多壁垒，音乐治疗的引入和普及也面临着诸多困难，高校应当增强对学生心理问题的关注度，严格教师的专业度，加大设备和相关设施的投入度，真正从根源上缓解和解决学生的心理健康问题，将音乐治疗引入高校的心理健康教育体系。

## 参考文献

- [1]姚本先, 陆璐.我国大学生心理健康教育研究的现状与展望[J].心理科学, 2007, 30(2): 485-488. DOI: 10.3969/j.issn.1671-6981.2007.02.063.
- [2]马燕丽.大学生心理健康教育研究热点探析[J].林区教学, 2016(2): 97-98. DOI: 10.3969/j.issn.1008-6714.2016.02.046.
- [3]杨勇.基于积极心理学的大学生心理健康教育研究[J].科技风, 2019(29): 248. DOI: 10.19392/j.cnki.1671-7341.201929200.
- [4]史迪.我国大学生心理健康教育研究的现状与展望[J].亚太教育, 2016(9): 229.
- [5]王薇, 吴永.应用型本科高校大学生心理健康教育研究[J].赤峰学院学报(自然科学版), 2015(8): 83-84. DOI: 10.3969/j.issn.1673-260X.2015.08.033.