

音乐与舞蹈协同治疗在高职院校学生心理健康教育中的应用

芦慧敏

鹤壁职业技术学院 河南鹤壁 458000

摘要: 音乐与舞蹈协同治疗,是让参与者可以在音乐和舞蹈共同作用下实现情感和肢体的相互交融,从而让心理情感通过非语言化的途径表达出来。本文主要通过研究音乐与舞蹈协同治疗在高职院校学生心理健康教育中的应用,在基础理论、具体优势、实施方法和案例分析等方面进行探究,揭示其在缓解大学生心理问题等方面的积极作用,为高校心理健康教育工作提供新的思路与参考。

关键词: 音乐治疗;舞蹈治疗;心理健康

引言

据相关调查显示,高职院校学生中焦虑、抑郁、人际关系敏感等心理问题的发生率呈上升趋势。传统的心理健康教育方法在应对这些问题时存在一定的局限性,而音乐与舞蹈协同治疗作为一种融合艺术与心理治疗的创新手段,逐渐受到广泛关注。它通过整合音乐和舞蹈的元素,为大学生提供了一种非语言、多感官的表达与体验方式,有助于深入挖掘和释放内心的情感,促进心理的平衡与健康发展。

一、高职院校学生心理问题现状及原因分析

(一) 现状

1. 自卑心理

高职院校的学生因为其录取分数线偏低以及社会对于高职院校的认知度较低,往往会导致他们存在较强的自卑心理。许多学生会将自己和普通大学生划出分界线,认为自己不如本科学生。同时,由于近几年来就业难、学历贬值严重,学生认为看不到未来,对就业前景十分担忧,更加重了其心理问题。

2. 学业问题

部分学生由于文化课基础较差、自主学习能力不强,在进入高职院校后,出现上课注意力难以集中、理论知识听不懂、课下无法自主学习、多门考试挂科等现象。长期缺乏学习目标以及学习动力不足,让学生越来越逃避学习,逐渐导致学生产生学业焦虑、抑郁等心理问题。

3. 人际交往困难

部分学生存在交往焦虑与障碍,其中包括与老师、同学和舍友的相处,通常表现为对待交往的认知存在偏差、为人处世过分小心、难以迈出交往的第一步等。这些学生常常因为不能很好的处理人际关系,而产生强烈的孤独感,进而更加难以融入集体与社会当中。

4. 自我认知困惑

高职院校学生正处于青春期向成年期过渡的阶段,其自我认知是在不断发生变化的,很容易出现迷茫困惑,自我认知不清晰等情况。

(二) 形成原因

高职院校学生很多来自于农村,由于父母无暇顾及孩子或家庭结构不完整,导致家庭教育缺失,还有一些家长教育方式不科学,这都会对学生产生负面的影响。同时,社会的快速发展形成的多元化价值观念,给高职院校学生的三观形成带来巨大的冲击力,以及社会对于职业教育的认知度较低,学生通常因为高考成绩不够理想而选择高职学校,这也加重学生的挫败感和自卑感。还有部分学校对心理健康教育的重视程度不够,以及学生本人自身性格、兴趣爱好等个人因素也对其身心健康有一定的影响。

二、音乐与舞蹈协同治疗的理论基础

(一) 身心一体论

该理论认为身体和心理是一个相互关联、相互影响的整体。音乐与舞蹈作为身体和情感表达的媒介,能够通过身体的运动和音乐的感知,直接作用于个体的情感和心理状态,调节身心的平衡。比如,欢快的音乐和富有活力的舞蹈动作可以激发积极的情绪体验,改善身体的状态,轻柔的音乐配合舒缓的动作可以使身体由紧张到放松,进而缓解心理压力。

(二) 情感表达论

大学生在成长过程中往往累积了许多难以用言语表达的情感,如挫折感、孤独感等。音乐与舞蹈协同作用为这些情感提供了非语言化的表达渠道。音乐的旋律、节奏和和声可以唤起情感共鸣,而舞蹈则以肢体动作将情感具象化,使个体能够更加直观地感受和释放内心的情绪,促进情感的表达。

（三）神经科学论

研究发现，音乐和舞蹈能够刺激大脑的多个区域，包括负责情感处理的杏仁核、控制运动的小脑以及与认知和记忆相关的海马体等。音乐与舞蹈协同作用时，可以促进大脑神经递质，多巴胺、内啡肽的分泌，这些神经递质与情绪调节、愉悦感和心理韧性的提升密切相关，对大学生的心理健康产生积极影响。

三、音乐与舞蹈协同治疗的优势

（一）多感官刺激与整合

音乐通过听觉系统传递信息，舞蹈则涉及视觉、触觉、肢体感觉等多种感官的参与。两者协同治疗能够同时刺激多个感官通道，使大脑接收到更丰富的信息输入，促进感官之间的整合与协调，增强对心理和情感的调节作用。例如，在音乐的节奏变化下进行舞动，可以使学生同时感受到音乐的韵律美和身体运动的流畅感，消除其焦虑情绪，提升心理治疗的效果。

（二）创造性表达与自我探索

音乐与舞蹈协同治疗这一方法可以尽可能的发挥学生自身的创造力，展现学生的个性特点。这种创造性的表达有助于学生深入探索自我，发现自己内心深处的情感与需求。拿即兴创作来说，学生可以根据自己对音乐的理解和当下的情绪状态，创作出不同的舞蹈动作，通过身体语言传达出平时难以表达的自我情感，增强自信心，促进自我认知和成长。

（三）社交互动与人际关系改善

在音乐与舞蹈协同治疗的过程中，往往会采用小组演唱（演奏）、集体舞蹈、音乐心理剧等小组合作的形式，这种团队活动为学生提供了丰富的社交机会，也有助于促进同学之间的沟通、协作与交流。当学生们共同去完成一个音乐与舞蹈作品时，能够亲身体会和理解他人的观点和感受，从而提高团队合作能力，缓解因社交问题带来的心理困扰。同时，学生可以通过这个过程逐渐建立起信任和友谊，形成良好的社交网络。

（四）审美体验与心理愉悦

音乐和舞蹈都具有独特的审美价值。优美的旋律、和谐的节奏以及灵动的舞蹈姿态能够带给大学生美的享受和心理上的愉悦感，这种审美体验可以转移个体对负面情绪和压力的注意力，激发积极的情绪反应，改善心理状态，提升幸福感。例如，欣赏一段经典的音乐作品或参与一场精彩的舞蹈表演，都能让大学生沉浸在艺术的魅力中，忘却烦恼，获得心灵的慰藉和放松。

四、音乐与舞蹈协同治疗的实施办法

（一）具体实施策略

1. 个体评估与目标设定

治疗老师在开始前会对学生进行全面的心理评估，其中包括心理症状、情绪状态、性格特点以及对于音乐与舞蹈的认识和基础等。一般会采取问卷调查、心理测试等方式收集信息，在调查过程中可以详细的了解到学生的具体需求和问题。根据前期的评估结果，治疗老师会帮助学生共同制定缓解焦虑、增强自信和自我认同等个性化的治疗目标。

2. 音乐与舞蹈体验活动

（1）音乐感知与情感联想

治疗老师通过播放不同风格、节奏和情感基调的音乐片段，引导学生闭上眼睛，专注聆听音乐，感受音乐中的各种元素，如旋律的起伏、节奏的快慢、和声的和谐与冲突等，并鼓励他们联想与之相关的情感、场景或记忆。然后组织学生围成小圈，分享自己的感受，促进大家的情感表达和交流。当选择播放一首悠扬的古典音乐时，学生能体会到音乐中的宁静与优雅，然后分享自己在聆听过程中所能联想到的优美风景或温馨回忆，从而帮助学生打开情感的窗口，达到放松身心的状态。

（2）舞蹈基础训练与解放肢体

这一训练方法主要是帮助学生解放身体，消除紧张情绪。治疗老师首先要引导学生从简单的身体伸展、放松练习开始，逐渐过渡到全身的探索。在训练时可以让学生闭上眼睛，感受自己身体的各个部位，然后跟随内心的感觉，自由地摆动身体，培养学生感知和掌握身体的能力。还可以通过简单的瑜伽动作，让学生感受身体的伸展和呼吸的配合，培养身体与心灵的连接感。

（3）音乐与舞蹈融合创作

在治疗前老师会带着学生熟悉一些简单的音乐创作工具，如打击乐器（手鼓、沙锤、铃铛）、音乐编辑软件等，让学生尝试根据自己的想法即兴演奏，还可以创作简短的音乐片段，将感情融入其中。同时，结合所创作的音乐，引导学生进行即兴舞蹈创作，将音乐中的情感通过肢体动作表达出来。在这个过程中，治疗老师需要给予适当的指导和鼓励，尊重学生的创意和个性表达，培养学生的自信心。

（4）小组互动与情景演出

将学生分成若干小组，每个小组共同创作完成一个音乐与舞蹈的表演作品。在小组活动的过程中，可以进行情景设定，组织全体成员进行头脑风暴，确定作品的主题、内容和表现形式。然后分配不同角色进行扮演，发挥每个同学自身的优势。在合作过程中，引导学生学会倾听他人的意见和建议，彼此之间要协同联动，如果在排练的过程中遇到分歧，要及时引导学生停下来进行沟通，化解矛盾和冲突。

(5) 作品展示与反思分享

组织各小组在一定的场合进行音乐与舞蹈作品的展示,如学校的文艺晚会、心理健康活动周等。表演结束后,组织学生进行反思与分享,让学生回顾自己在整个治疗过程中的经历、感受、收获和成长。

(二) 音乐与舞蹈协同治疗的案例研究

1. 案例背景

某高校学生小刘,性格内向,在人际交往中存在严重的社交焦虑。他在课堂发言、小组讨论等场合都会感到极度紧张,脸红心跳、语无伦次,甚至回避与他人的目光接触。这种社交焦虑严重影响了他的学习和生活,导致他的学习成绩下降,与同学的关系疏远。

2. 治疗过程

小刘参加了学院老师组织的音乐舞蹈活动小组,该小组主要通过音乐与舞蹈来进行心理治疗。在参加治疗的初期阶段,治疗老师首先播放了一些舒缓的音乐,通过音乐刺激大脑皮层,达到消除紧张不安情绪的效果,让学生感受音乐带来的宁静。然后跟随音乐的节奏,进行呼吸,感受“气息”在身体中的流动,之后跟随治疗老师的引导,进行头部、肢体的活动。在大致了解自己的身体之后,进行简单的舞蹈基础训练,着重培养学生的协调性和节奏感,通过练习,逐渐感知和掌握自己的身体。

随着治疗的深入,进入到了音乐与舞蹈融合创作阶段,小刘在治疗老师的鼓励下,尝试用鼓点配合钢伴老师弹奏的旋律进行了一段创作演奏,然后根据这段音乐,并基于之前所学习的舞蹈动作,进行了创编,最后创作出来一个轻柔、内敛的舞蹈作品。从作品中能够深切的感受到小刘从不安胆怯到敢于表达自己的成长变化。

在小组合作项目中,小刘所在的团队以“突破自我”为主题进行了表演。起初,小刘在团队讨论时总是不敢提出自己的想法,表现的非常被动。在老师和其他同学的鼓励下,他逐渐开始参与其中,为团队提供了很多创新的地方。在之后的学习中,他也学会了倾听他人的想法,最终圆满的完成了作品。

经过一个学期的治疗,小刘的社交焦虑症状明显改善,他开始主动参与校园活动,在课堂内外,都能够较为自信地表达自己的观点和想法,与同学的关系也逐渐融洽。同时,小刘对自己有了更清晰的认识,他表示音乐与舞蹈协同治疗让他找到了一种全新的表达自我和与他人沟通的方式,此次治疗对他自己来说是一次非常重要的身心释放的旅程。

(三) 音乐与舞蹈协同治疗的效果评估

1. 心理测评量表评估

采用标准化的心理测评表,如社交焦虑量表

(SAS)、症状自评量表(SCL-90)等,在治疗前后都对目标学生进行测评。通过对比测评结果可以直观的看到在进行音乐与舞蹈协同治疗后学生心理问题的改善情况。像SCL-90自评量表,其结果可以明显反馈出学生在躯体化、人际关系敏感、焦虑、抑郁等因子上得分都显著降低。SAS量表结果可以对学生的焦虑水平进行对比,以说明此阶段治疗确实取得了良好的效果。

2. 行为观察评估

行为是学生心理活动的外化直接表现,治疗老师在治疗中会对学生的行为表现进行系统观察,包括身体语言、面部表情、社交互动行为等方面。在这个过程中可以观察学生的身体姿态是否放松自然,面部表情是否丰富生动,在小组合作中的沟通交流是否积极主动等。

3. 自我报告评估

在一个阶段的治疗结束后,组织学生撰写治疗心得、日记或进行口头反馈,分享自己在音乐与舞蹈协同治疗过程中的体验、感受 and 变化。一份详细的自我报告能够深入了解学生内心的感受和认知的转变,有的学生反馈,在治疗中学会了更好地管理自己的情绪、增强了自信心、改善了人际关系,这些信息有助于全面评估此次治疗对于学生个体心理成长和发展的影响。

结语

总之,音乐与舞蹈协同治疗作为一种在传统心理干预上的创新方法,在学生心理健康教育的过程中发挥着积极的作用。音乐与舞蹈协同治疗可以帮助学生在丰富多彩的艺术形式中得到更多的发展,从而建立起一套健全的心理健康引导体系,这对促进大学生积极进行心理实践、提升大学生的心理素质、培养大学生的良好心理状态具有重要的意义。同时,未来还需要进一步深入研究音乐与舞蹈协同治疗的作用机制,优化治疗方案,以更好地满足高职院校学生心理健康的需求,推动该领域的不断发展与完善。

参考文献

- [1] 宋潇雅. 高职院校学生心理问题及对策研究[J]. 山西青年, 2024(17): 102-104.
- [2] 李春华. 大学生心理健康素养的提升策略研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2022, 41(03): 105-108.
- [3] 孙婷婷. 大学生心理健康教育中的音乐治疗方法的应用研究[J]. 大众文艺, 2022(11): 173-175.
- [4] 王琼瑶, 李萌. 舞蹈治疗方法促进大学生的心理健康[J]. 科教导刊(上旬刊), 2015(13): 167-169.
- [5] 王玉娟著. 舞蹈艺术解读与舞蹈治疗[M]. 长春: 吉林人民出版社, 2020: 150-154