

音乐治疗干预对学生学业压力缓解的效果观察

李钰琳

西安音乐学院, 陕西西安, 710061;

摘要: 学业压力将会影响学生的身心健康成长。高校在进行人才培养的过程中, 应当充分提升对心理健康教育的重视程度。音乐作为一项艺术, 可以陶冶人们的情操, 促使人们产生美的体验, 对缓解音乐生学业压力有着一定积极影响。因此教师应当通过音乐治疗干预这一手段, 帮助音乐生缓解在学业方面的压力, 促使学生调整好自己的心态, 以积极且乐观的态度去面对学习。

关键词: 音乐治疗; 高校; 大学生; 学业压力

DOI: 10.64216/3080-1516.26.03.058

在当前激烈的市场竞争下, 各行各业对人才要求越来越高, 高校大学生的就业难度也随之提升。学生需要完成多项专业课的学习, 并且具有明确的职业生涯规划, 进而才能够具有良好的就业前景, 而这也导致学生在学校的学业压力显著提升。音乐可以放松人们的身体, 舒缓各种压力以及忧愁, 使人们心情愉悦。因此音乐已经不仅仅单纯是一种艺术与娱乐的形式, 同时也是心理健康治疗中的有效手段。高校应当灵活运用音乐干预治疗, 缓解新时代音乐生的学业压力, 促使学生身心健康成长。

1 大学生学业压力分析

压力在心理学被称之为是“应激”, 主要是描述一个人的感觉, 包括了痛苦与苦难, 是人或者动物被外界环境刺产生紧张的非特异反应。还有人认为压力并不仅仅是应激, 还是一种整体的反应, 是个体适应环境所做出来的整体连续反应, 如果一个人没有对应能力就容易产生心理或者情绪方面的紧张反应^[1]。因此压力就是个体对超出自身能力应付的情况认知。

对于2024级的音乐生来讲, 面对着复杂且多样化的专业课程, 学生的精力与能力有限, 所以容易产生压力。适当的压力可以促使人身心更加振奋, 转化为学生的学习动机。但是如果学业压力超出了学生的承受能力, 可能会给学生带来负面影响。据研究表明, 对于超出自身应对能力的情况或者可能会对大学生学业造成影响的因素时, 学生所产生的感受就被称之为学业压力。大学生学业压力主要分为要求压力、挫折压力、竞争压力以及期望压力、自我发展压力等等。这些压力来自于不同的维度。家庭作为学生成长以及生活的主要环境, 家庭教育模式以及家庭经济情况将会影响到学生的行为以

及学习。家长受教育程度越低、子女的学业压力就越高。因为家长的文化程度低, 在学生学习成绩不理想时, 可能会选择最简单粗暴的方式批评与指责孩子, 导致学生承受着较大的学业压力。而家庭条件较差的孩子可能天生就会有自卑、内向等心理, 害怕被同学嘲笑或者瞧不起, 所以想要通过努力学习来改变自己的命运, 从而导致自身的学业压力显著提升。而学生自身的自尊心与学业压力之间也存在紧密联系。如果学生学习成绩以及专业素养比较差, 将会失去学习的信心, 从而产生自卑、自我否定的心理, 进而逐渐自暴自弃, 放弃学习^[2]。总之, 过度的压力或者一直处在压力的情绪里学生将会产生一系列生理与心理上的问题。

2 音乐治疗干预手段与效果分析

目前人们对音乐治疗干预的研究比较少, 其涉及的学科范围比较广泛, 主要包括了音乐、医学与心理学多个方面。根据相关文献的研究发现, 音乐治疗就是一个系统干预的过程, 在这一过程中, 主要是通过不同形式的音乐体验以及治疗过程中发展起来的作为治疗动力的治疗关系, 来帮助治疗者达到身心健康的目的。音乐通过刺激大脑边缘系统, 调节下丘脑-垂体-肾上腺轴活动, 降低皮质醇水平。例如, 节奏舒缓的音乐可减缓心跳、降低血压, 缓解因长期紧张引发的头痛、失眠等躯体化症状。悲伤音乐也并不是加剧抑郁, 反而通过共情机制帮助个体释放压抑情绪。例如, 备考焦虑的学生在聆听慢歌时, 可以有效激发学生的同理心, 帮助学识从自我封闭中走出, 恢复活力。同时音乐治疗强调参与、交往、表达等能力。例如, 学生通过即兴创作表达愤怒、退缩等情绪, 在音乐结构中学会轮流表达、合作释放,

从而改善社交不足。由此可以看出,音乐治疗是一种科学的干预治疗过程。通过音乐治疗方法缓解学生的学业压力,可以有效建立起教师与学生之间的良好关系,治疗时可以根据学生实际情况制定对应的治疗方案,实现科学有效的干预,比较常见的包括了唱歌或者演奏等等,促使学生在不同的音乐形式以及体验中缓解心理压力,从而实现身心健康成长与发展。

常见的音乐疗法主要包括了接受式音乐疗法、参与式音乐疗法以及器乐即兴演奏音乐疗法。其一为接受式音乐治疗:音乐的力量非常强大,不能随意给学生听,错误的聆听方式可能会造成严重的后果。学生的性格、认知发展以及家庭环境存在一定的区别,对音乐风格的喜好以及欣赏程度存在明显的区别^[3]。如果不符合学生的音乐聆听习惯可能会影响最终的治疗效果。因此高校教师应当根据学生实际情况选择合适的音乐,帮助学生营造良好的氛围环境,从而实现最终的治疗目的;其二为再创造式音乐治疗。这一干预方法需要在聆听音乐的基础上,鼓励学生参与到器乐演奏活动中或者进行歌曲演唱,其中包括了音乐剧、舞蹈以及音乐游戏等多种形式^[4]。这一音乐活动对学生的音乐基础并没有过多的要求,而是注重学生的音乐体验,促使学生可以克服自己的心理以及生理障碍,进而实现身心健康发展。其三为即兴演奏式音乐治疗。主要是引导学生发挥出自身的想象力与创造力,通过一些简单且容易操作的乐器进行即兴演奏。在治疗过程中,学生将会根据自身的喜好选择合适的乐器。而教师可以根据选择的乐器分析学生的人格特点。因为没有接受果专业化的训练,在演奏的过程中学生的演奏速度、力度以及节奏存在明显的不同,表现欲望也有区别,学生之间将会互相协作、寻找演奏的规律,进而形成和谐的音乐。通过音乐活动学生将会充分认识到合作的重要性,从而将来更好的适应社会发展。

3 音乐治疗干预对学生学业压力缓解效果的教学设计

3.1 明确治疗方案

在进行音乐治疗干预过程中,学校有相关负责人员进行本次学业压力缓解项目,其中包括了德育教师、心理健康教师等,共同商讨时间、场地方面的安排,尽可能选择一些活动空间较大且具有良好音响设备的场所,提供良好的设备以及音乐素材筛选、设备调试等技

术指导,确保音乐与治疗目标匹配,进而保证活动组织具有一定科学性与有效性,引导学生将音乐体验转化为道德认知与行为改善^[5]。常见的接受式音乐治疗法主要包括了以下几个方面,通过音乐肌肉渐进放松训练、指导性音乐想象、歌曲讨论等三种方式来进行,通过音乐与肌肉收缩-放松的配合,降低生理紧张度。并且教师们还可以每周1次讨论学生反馈、调整干预策略。例如,若发现部分学生对指导性音乐想象抵触,可共同商议替换为更贴近其兴趣的音乐类型。

3.2 选择合适的音乐

音乐作为一门艺术是没有国界的,是人类共通的。人们可以通过聆听音乐放松心情、调节情绪以及感受快乐、缓解压力等。但是在运用音乐治疗干预这一手段的过程中需要注意一点,并不是所有音乐都适用聆听类的音乐治疗干预中。教师需要选择一些具有疗愈功能的音乐表现形式以及风格,可以针对不同目标人群存在的身心问题,进而才能够取得良好的治疗成果^[6]。常见的功效型音乐重要包括了治疗抑郁的《圣母颂》、《忧郁小夜曲》、《第二浪漫曲》;消除焦虑的《第一长笛四重奏》、《皮得与狼》;悲伤或者抚慰的音乐《叹息》《安魂曲》;治疗失眠的音乐《月光》、《摇篮曲》等等。根据音乐类型,可以将其分成松弛型与刺激型两种,教师可以根据情况选择。

3.3 丰富音乐治疗干预活动

(1) 热身活动:在音乐干预治疗中,教师可以组织开展热身活动,“你追我赶”、“桃花朵朵开”、“合力吹气球”等,选择一些刺激型的音乐,保证歌曲欢快且充满活力,符合新时代大学生的需求。学生将会在轻松且愉悦的氛围下参与热身活动,并且建立起与其他小伙伴之间的交流以及互动,合力完成游戏,充分体验到游戏所具有的乐趣。通过刺激性音乐,学生将会在对应的旋律中写出自己的优点,客观评价且接受真实的自己,提升自信心,并且发挥出潜能。

(2) 肌肉渐进放松训练:教师可以综合考虑学生在热身活动的表现以及学业压力程度,选择德彪西的《月光》以及吕文成的《平湖秋月》音乐作品进行肌肉渐进放松训练以及指导性的音乐想象曲目。《月光》的曲调非常宁静、速度缓慢,营造出了良好的意境。教师

可以将灯光调暗,促使学生可以更好的进入到情境中,随着音乐的节奏,帮助学生将注意力转移到自身的躯体上,从头到脚实现全面的放松^[7]。在放松过程中,学生还会不断调整自己的姿势,有的学生会与其他同学交流自己的感受,有的学生依然没有进入到状态。教师需要在这一基础上加强引导,促使学生张开双唇,放松身体状态。在学生身体放松后,停顿三十秒,随后播放音乐进行语言引导,保证学生可以调整好自己的身体。而《平湖秋月》的旋律流畅,描述了自然山水的情境。在这一音乐背景下,教师可以鼓励学生闭上双眼,充分发挥自身的想象力与创造力,有迷人的湖水以及秋天的落叶,从而放松自己的心情,将自己积累已久的学业压力宣泄出去,学生将会感受自己的身体充满的生命力,代入到湖边的景色中。

(3) 指导性音乐想象:大学生接触的主要对象包括了教师与家长,而教师与家长所提出的要求以及期望也是学生学业压力的主要来源。因此在实验中教师可以选择励志、亲情相关的歌曲,促使学生可以收获到歌曲所带来的力量与信心,进而全身心的投入到学习中,以积极乐观的态度去迎接考试。除了一些励志的歌曲之外,还应当选择一些亲情或者友情相关的歌曲。大部分家长对孩子都有着较高的期望,而学生不理解父母,出现逆反心理,从而开始厌倦学习。通过亲情相关的歌曲,可以有效激发学生的情感,调节学生与家长之间存在的关系,进而学生将会转变自身的心态,端正学习态度。通过循序渐进的音乐熏陶,学生将会实现身心健康成长^[8]。

也有大量实验证明,人在聆听音乐的过程中可能会发生生理反应,对应的血压、呼吸、心率以及脑电波都会发生生理变化,通过聆听舒缓的音乐可以缓解身体的疲劳。因此在缓解大学生学业压力的过程中,音乐治疗干预起到了至关重要的作用。因为新时代大学生面临着大量的专业课程以及复杂的就业环境,可能会出现焦虑或者心烦意乱等消极情绪。通过聆听音乐学生的心情将会更加放松,提升自信心,以积极且正向的心态去面对困难,从而释放自己的学业压力。

4 结束语

根据文章叙述,通过对目前大学生学业压力的分析,发现当前学生压力来源多种多样,并且表现出不同的特点。因此高校在进行人才培养的过程中应当加强心理健康指导,通过音乐治疗干预这一手段,舒缓学生的心理压力,促使学生身心健康成长。2024级的音乐生已经充分认识到了音乐治疗干预手段对学生学业压力缓解所起来的重要作用,从而积极配合教师,在教师的音乐干预下放松身心肌肉,舒缓不良情绪,进而转变自身的学习态度,提升学习信心,将来更好的适应社会发展。

参考文献

- [1] 郭聪聪,吴雅昊,孙静. CBT联合音乐治疗对大学生缓解就业压力和提高职业决策自我效能的实践研究[J]. 黄河之声, 2025, (17): 164-167.
- [2] 王雨桐,邵清锐. 音乐减压: 高职院校心理健康教育的实践研究[C]//中国音乐家协会音乐心理学学会, 河南大学. 2024·中国音乐家协会音乐心理学学会第八届学术研讨会论文集. 重庆轻工职业学院; , 2024: 166-167.
- [3] 王龙. 基于缓解大学生心理压力的音乐治疗曲目分析与研究[J]. 中国音乐剧, 2024, (01): 93-96.
- [4] 邹幸栓. 音乐治疗对缓解交警职业压力的作用[D]. 上海音乐学院, 2023.
- [5] 陶莎, 宁萌. 音乐治疗对缓解大学生心理压力的探讨[J]. 山西大同大学学报(自然科学版), 2021, 37(04): 122-124.
- [6] 凌宇欣. 音乐治疗对缓解大学生心理压力的相关问题分析[J]. 北方音乐, 2020, (10): 243-244.
- [7] 刘美麟. 鼓圈音乐治疗对缓解大学生心理压力的研究与实践[D]. 天津音乐学院, 2020.
- [8] 张晓敏. 团体音乐治疗对缓解大学生心理压力的干预研究——以NENU为例[C]//中国音乐治疗学会. 中国音乐治疗学会第十一届学术交流会论文集. 东北师范大学音乐学院; , 2013: 171.

作者简介: 李钰琳(2007.03-), 女, 汉族, 山西省运城人, 本科在读, 研究方向: 双排键电子琴。