

音乐治疗对大学生心理健康的积极作用探究

张志彬

浙江传媒学院, 浙江 杭州 310000

摘要: 在社会竞争愈发激烈且高校环境渐趋复杂的当下, 大学生心理健康问题愈发突出, 已然成为社会各界关注的重要议题。音乐治疗, 作为一种非侵入性、低风险的心理干预手段, 近年来在促进个体心理健康、缓解压力、改善情绪等方面展现出显著效果。本文旨在探讨音乐治疗对大学生心理健康的积极作用, 通过文献综述、案例分析、实证研究等方法, 分析音乐治疗在缓解焦虑、抑郁情绪、提升自我认知、促进社交能力等方面的具体作用机制, 同时给出相应的应用建议, 旨在为高校心理健康教育供给新的思路与途径。

关键词: 音乐治疗; 心理健康; 大学生; 高等院校

DOI: 10.63887/tfet.2025.1.3.25

引言

大学生作为社会的重要群体, 其心理健康状态直接关联个人成长发展与社会和谐稳定。然而, 随着学业压力、就业竞争、人际关系等多重因素的叠加, 大学生心理健康状况之严峻性渐趋明朗, 已然成为社会各界深切关注并热烈讨论的焦点话题。传统的心理咨询与治疗方法虽有一定成效, 但受限于资源分配不均、学生接受度不高等问题, 难以全面覆盖。因此, 探寻更为灵活且易被接纳的心理干预模式就显得至关重要。

1 音乐治疗的基本概念

音乐, 作为抚慰人心、激励意志及丰富日常生活的关键途径, 其力量深远而广泛。它宛如一剂温柔的良药, 能够有效治愈个体身心所遭受的种种疾患, 为人们的内心带来安宁与康复。而音乐治疗是一种运用音乐及其元素(如节奏、旋律、和声等)作为媒介, 通过创作、演奏、聆听或与他人合作音乐表演等形式, 对个体进行心理、情感、社交和认知层面的综合性干预过程。这一过程由经过专业培训的音乐治疗师主导, 旨在促进个体的身心健康, 提升生活质量。《音乐学概论》一书中也阐明了音

乐治疗的定义: “音乐治疗以人的心理层面为切入点, 采用心理治疗的理论和方法, 运用音乐特有的生理、心理效应, 突出音乐的本质和特性, 使患者在音乐治疗师的共同参与下, 通过各种专门设计的音乐活动、音乐行为、音乐经历及音乐体验, 达到消除患者心理障碍, 恢复或增进身心健康的目的^[1]。”音乐治疗作为一种独特的心理治疗方法, 具有普适性、非言语性、创造性等特点, 适合不同文化背景、年龄层次的人群。新兴的音乐疗法不仅仅局限于传统概念之中的音乐聆听和艺术审美, 而是利用音乐对人生理和心理的双重影响来获得独特的认知和感悟方式, 使情绪和情感得到升华, 以此达到身心健康^[2]。把音乐治疗融入大学生心理健康教育, 既能拓展心理健康教育的途径与方法, 又能提升大学生心理健康程度, 推动其全面成长。

2 音乐治疗对大学生心理健康的积极作用

2.1 改善不良情绪, 培养健康情感

音乐具备强劲的情感传递效能, 可快速且高效地引发人们的心理与生理反馈, 进而催生积极的情绪体验和身体机能反应。有研究证

明,音乐能够引发个体生理唤醒,促进人体内稳态,减少紧张感,起到舒缓心情的作用,还能够增加体内免疫球蛋白 A (IgA) 的含量,达到镇痛作用。因此音乐治疗对大学生焦虑、恐惧情绪的缓解具有有效治疗作用^[3]。大学生在承受学业、就业、人际关系等多重压力时,极易产生较为严重的焦虑、紧张、抑郁等负面情绪。音乐治疗通过演奏、歌唱、舞蹈等形式,为大学生提供了一个释放压力、宣泄情绪的平台。在这个过程中,大学生可以充分感受到音乐的魅力和美好,从而获得自信和动力,改善不良情绪,培养健康的情感。一首欢快的歌曲可以迅速提升大学生的情绪,让他们感受到快乐和轻松,从而减轻焦虑感,释放压力,将负面情绪转化为积极的能量去勇敢面对人际交往难题。当大学生因学业压力、或未来规划迷茫而感到焦虑或抑郁时,励志歌曲和积极向上的旋律,如同阳光般照亮大学生的心灵,激发出他们内在的活力和动力。每当面对困难和挑战时,这样的音乐都能成为他们前进的动力,帮助他们以更加乐观的态度去面对生活中的每一个难关^[4]。这种即时的情绪改善有助于大学生缓解压力,恢复积极的心态。

2.2 消除人际障碍, 促进自我表达

音乐治疗为大学生构建了一个安全、包容的人际环境。在集体音乐活动中,无论是歌曲演唱还是乐器合奏,音乐都成为连接彼此的桥梁。通过旋律、节奏等语言因素,以及肢体动作、表情等非语言因素,学生能够自然地表达内心情感,释放情绪压力。团队音乐治疗特别注重互动协作。当学生们共同完成一首乐曲时,必须相互配合、及时沟通,这种艺术合作能有效消除初次见面的尴尬,快速拉近心理距离。在音乐创造的轻松氛围中,内向的学生也能逐渐敞开心扉,用音乐代替言语传递真实想法,这种表达方式既安全又富有感染力。同时,专业音乐治疗师可以引导学生分享创作心得,通过交流音乐体验,参与者不仅能获得情感共

鸣,更能学会换位思考。这种基于艺术体验的互动,比普通社交活动更容易建立深层信任。许多学生在这个过程中发现,音乐不仅治愈心灵,更帮助他们突破社交障碍,提升人际交往的信心与能力。

2.3 激发创新思维, 提升心理韧性

音乐治疗在促进大学生认知发展和心理韧性培养方面展现出独特优势。创造性音乐活动通过其特有的艺术表达形式,为参与者提供了丰富的认知发展空间。在即兴演奏过程中,大学生需要即时处理音乐元素之间的复杂关系,这种实时创作要求不仅锻炼了思维的敏捷性,更培养了突破常规的创新意识。音乐创作活动则通过旋律改编、节奏创新等环节,系统性地促进发散性思维的发展。音乐治疗对心理韧性的培养具有渐进式特征。从基础技能学习到复杂作品演绎,每个阶段都设置了适度的挑战目标。学生在克服演奏技术困难、完善音乐表现的过程中,自然而然地建立起积极的问题解决策略。特别是公开表演情境,既提供了展示成果的机会,也创设了压力适应的实践场域。这种双重促进效应源于音乐活动特有的“表达-挑战”平衡机制。艺术表达降低了心理防御,使个体更开放地接受挑战;适度的挑战又反过来丰富了表达内涵,形成良性循环。音乐元素的非言语特性为情感体验和认知发展提供了安全载体,使成长性改变更易发生且更持久。

2.4 增强身体免疫力, 促进身心健康

音乐治疗不仅有助于改善大学生的心理健康状况,还对他们的身体健康产生积极影响。现代医学研究表明,音乐可以激发人体的免疫系统功能,增强身体的免疫力。通过参与音乐治疗活动,大学生可以放松身心、缓解压力,从而改善身体的生理状态。这种生理状态的改善有助于提升身体的免疫力,预防和治疗多种疾病。例如音乐治疗中的舞蹈疗法和音乐

瑜伽等活动结合了身体运动和音乐元素,有助于促进大学生的身心健康。通过舞蹈和音乐瑜伽的练习,大学生可以放松身心、缓解压力,从而改善身体的生理状态。这些活动还可以促进血液循环、增强身体灵活性和力量,提高身体的免疫力和抵抗力。因此,音乐治疗不仅有助于改善大学生的心理健康状况,还对他们的身体健康产生积极影响。

2.5 培养团结协作精神和社会适应能力

音乐治疗活动通常是集体参与的活动,在促进大学生社会适应能力发展方面具有独特优势。在团体音乐治疗各环节的间隙,彼此之间常常会进行各类交流,或是语言交流,或是音乐交流。在此过程中,成员之间的关系变得更加亲近,信任感不断增强,团体凝聚力不断提升。因此,良好的互动性使得活动的接受度更高^[5]。这种特有的互动形式,为参与者构建了一个支持性的社交训练环境。非言语的音乐交流有效降低了社交焦虑,使参与者能够以更自然的方式建立人际联结。

音乐团体治疗也通过多重机制提升大学生的社会功能。在音乐合奏过程中,参与者需要持续调整演奏以配合整体效果,这种动态协调过程培养了团队协作意识和换位思考能力。同时,音乐表达所引发的情感共鸣也增强了团体成员间的相互理解。通过观察发现,团体音乐活动能够显著提升参与者的社交信心和沟通技巧。

值得注意的是,音乐治疗产生的社会能力提升具有明显的迁移效应。参与者将在音乐活动中获得的交往经验自然地应用到日常生活中,从而建立更健康的人际关系。这种通过艺术体验获得的社会学习,避免了传统社交训练可能产生的阻抗心理,使干预效果更加持久和深入。音乐治疗将审美体验与社会功能训练有机融合,为大学生社会适应能力的培养提供了一条有效途径。

3 音乐治疗实践的科学依据

3.1 音乐的心理效应

(1) 情绪调节机制:音乐治疗的核心作用机制之一在于其独特的情绪调节功能。不同的音乐类型和旋律能够激发或抑制人的情感反应,帮助个体调节情绪状态。这种情绪调节机制是音乐治疗实践的重要基础。

(2) 心理表达机制:我国《乐记》中说:“凡音之起,由人心生也^[6]。人之心动,物使之然也,感于物而动,故形于声。”音乐治疗为个体提供了重要的非言语性心理表达途径。在治疗过程中,患者通过音乐创作和即兴演奏等形式的情绪表达,可以实现潜意识的情绪宣泄和心理冲突的外化,这一机制在创伤后应激障碍等心理疾病的治疗中显示出独特价值。中国古代音乐理论中“声由心生”的观点,与现代神经科学关于音乐情绪加工的研究发现具有高度的理论契合性。

3.2 音乐的生理效应

(1) 对身体机能的调节作用:音乐能够直接影响人体的多项生理指标。研究表明,舒缓的慢节奏音乐可以降低心率、减慢呼吸频率并稳定血压水平,这种作用主要通过激活副交感神经系统来实现,从而帮助机体进入放松状态。相反,节奏明快的音乐能够刺激交感神经系统活动,提升机体的兴奋程度。基于这一生理调节机制,音乐疗法在临床实践中被广泛应用于疼痛管理和睡眠障碍的干预。

(2) 对神经系统的调节作用:神经科学研究发现,音乐刺激能够同时激活大脑多个功能区域,包括边缘系统(情绪调节)、海马体(记忆处理)和前额叶皮层(认知功能)。这种多区域的协同激活会促进内啡肽等神经递质的释放,同时增强神经元之间的突触传递效率。这些神经生物学变化不仅能够改善情绪状态,还可以提升认知功能和工作记忆能力。从神经机制来看,音乐对大脑的影响类似于一种非侵入性的神经调节技术。

3.3 音乐治疗的理论基础

(1) 心理治疗理论基础：音乐治疗建立在现代心理治疗的理论框架之上，通过音乐特有的生理和心理调节机制，帮助个体改善心理状态、促进心理健康。音乐作为一种非语言性的治疗媒介，能够绕过认知防御直达情感层面，这种独特的治疗优势使其成为心理治疗的重要辅助手段。在临床实践中，音乐治疗师会依据不同心理治疗流派理论，设计针对性的音乐干预方案。

(2) 中医五音理论体系：中国传统医学发展出了独特的音乐治疗理论，主要体现在《黄帝内经》提出的“五音-五脏”对应学说。该理论系统阐述了宫、商、角、徵、羽五音分别对应脾、肺、肝、心、肾五脏的调节关系，认为特定音律能够调节人体气机运行、平衡脏腑功能、安定精神情志。《史记》中记载：“故音乐者，所以动荡血脉，通流精神而和正心也。”这一理论体系不仅具有深厚的文化渊源，更为中医音乐治疗实践提供了系统的理论指导^[7]。

3.4 临床实践与研究证据

(1) 临床适用范围：音乐治疗作为一种安全有效的辅助疗法，在多个医疗领域展现出独特的应用价值。在精神健康领域，音乐治疗能够显著改善抑郁症和焦虑症患者的情绪状态；在神经康复领域，其对脑损伤患者的运动功能恢复和语言能力重建具有促进作用；在慢

性病管理方面，音乐治疗可有效缓解疼痛症状并提升患者整体生活质量。值得注意的是，在特殊人群干预方面，音乐治疗对自闭症谱系障碍儿童的社交能力发展和阿尔茨海默病患者的认知功能维持均显示出积极效果。

(2) 实证研究结果：大量临床研究数据证实，音乐治疗通过多重机制发挥治疗作用。在心理调节方面，音乐干预能够调控压力反应系统，减少应激激素分泌，从而缓解心理压力；在生理调节层面，特定音乐元素可以优化自主神经功能，改善心血管系统活动；在神经功能重塑方面，规律的音乐刺激能够增强大脑运动区的可塑性，促进神经通路重建。这些科学研究成果为音乐治疗的临床实践提供了稳固的理论支撑。

4 研究结论

综上所述，音乐治疗对大学生心理健康有着多层面的促进作用。在情绪调节方面，音乐治疗能够有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪状态，提升情绪管理能力；在人际互动层面，通过团体音乐活动显著改善了社交障碍，增强了合作意识与团队精神；在认知发展维度，音乐干预不仅激发了创新思维，还提升了认知灵活性；在心理素质培养方面，音乐治疗增强了心理韧性，提高了压力应对能力。这些发现表明，音乐治疗作为一种创新的心理健康干预方式，对促进大学生心理素质的全面发展具有独特优势。

参考文献

- [1] 王耀华, 乔建中. 音乐学概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [2] 胡佩玉. 音乐疗法在大学生心理健康教育中的研究应用[J]. 科教文汇 2024, 618(18): 184-188.
- [3] 孙一静. 音乐治疗与大学生心理健康教育的融合探索[J]. 音乐生活 2024(02): 74-76.
- [4] 张新. 音乐在大学生心理健康教育中的应用策略[J]. 民族音乐, 2024, (02): 96-98.
- [5] 梁虹. 团体音乐治疗对大学生考试焦虑的干预研究[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2024, 25(04).

[6] 顾易. 《乐记》与中国音乐美学[M]. 广东: 高等教育出版社, 2022: 12-15.

[7] 肖慧敏. 论《史记·乐书》中的礼和乐[J]. 明日风尚, 2023(14):166-168.

作者简介: 张志彬(1991.04.21-)男, 汉, 江西抚州人, 硕士研究生, 研究方向: 思想政治教育。

项目课题: 本文为浙江传媒学院青年教师科研提升计划项目(编号: ZC23XJ030)的结题成果。