音乐疗法在高校学生心理辅导中的应用探究

尹鸿文

（海南大学，海南 海口 570228）

摘要：随着高等教育的不断发展，高校的教育理念和学生综合素质全面发展，促进身心健康发展。但是，在高等教育中，很多学生因为存在着一些心理问题，使得这些心理问题的出现导致学生在日常生活和工作中无法感受到幸福，甚至心理亚健康也成为了困扰学生的最后一根稻草。本文简要分析了音乐疗法在高校学生心理辅导中的应用。

关键词：音乐疗法；高校；学生；心理辅导

中国分类号：G448 文献标识码：A

D01：10.12228/j.issn.1005-5312.2021.07.01

一、引言

音乐疗法一直以来都是心理辅导中的一种治疗方式，其通过歌曲或是演奏乐器，欣赏音乐来达到治病的效果，是医学心理学与音乐相互结合的产物，通过音乐和心灵改变病人当前的生理状态、心理状态，让其更加健康，提高病人对于社会的认知能力、社交能力，进而缓解躯体的精神痛苦。在日益喧哗的现代社会中，有越来越多人开始希望通过音乐来治疗自己心灵上的创伤。

二、音乐疗法的现实意义

（一）心理调节

音乐疗法存在时间较早，自古以来，人们就不仅仅把音乐当作一种单纯的艺术欣赏音乐，而是也进行身心的一种方式。这是由于音乐本身的作用以及音乐对人身心健康的调节作用，音乐疗法是一种心理治疗方法，根据音乐治疗的人的情绪以及行为障碍，使得人格健康发展。古人常说的养生乐从心生，展现了音乐所具有的心理作用。大量的学者研究表明，大脑与人体的免疫力、行为之间是有着密切的关系的，其本质上是相互作用的，而音乐则能够提高人身体健康指数，加强人的心态免疫力。

音乐在使用的过程中的旋律与节拍的变化，会唤起人们愉快的情绪，让人暂时忘却自己所处的环境，能够让人感受到幸福和快乐，甚至让人感受到精神世界所带来的安慰，这也是音乐疗法所具有的独特魅力，音乐本身具有非常强的感染力，在日常生活中，不同音乐带给人的感受是完全不同的，正是这些不同音乐，才让人们在日常生活中感受到了幸福，感受到了快乐。音乐与医学心理学的本质是具有联系的，这种音乐的感染力使得音乐对人的身心健康有着非常积极的影响，它能够丰富人的心理活动，让情绪变得更加积极化，将更多的负面情绪释放出来，人们的心理压力会逐步减小。

（二）生理调节

音乐疗法中具有一定的生理调节。生理调节也是当前大众不断去推行音乐调节的主要原因之一。在生理调节的过程中，主要针对的是当前的高校学生，高校学生所面临的压力非常大。不仅仅是学习的压力，他们还面临着来自家庭、学校、社会的压力，导致在学习的过程中，出现一些心理问题。而音乐则能够缓解这些压力，使人在压力中能够找到自我调节的方式，让压力在不断的负重前行，不仅仅增加了自身的负担，同时也导致心理出现了问题。近几年抑郁症频发也直接说明了当前我国大学生的心理健康现状相对较为明显，不能够一味地将心理亚健康认为是当前压力过大所导致的，需要正确的认知心理亚健康这一问题，了解心理亚健康对大学生自身发展而言所带来的负面影响，防止由于心理亚健康过分严重而带来的较为明显的负担。直接影响到了自己的心理健康。音乐中所涉及到的生理调节就是通过语言、音乐和语言调节调节人的身心健康，乐疗中医生的指导和语言和调节人的身心健康，音乐疗法中也存在着特殊的曲调，频率、力度、节奏等，通过语言和音乐的相辅相成进行调节的调和。音乐的音律能够对于人产生非常明显的生理影响，比如音乐在听到自己所喜欢的音乐时如果该音乐本身是慷慨激昂的，那么人的精神兴奋度、血液循环也会加快，从而增强了人自身免疫力，能够确保身体处于一种良好的机能状态中，身体机能会充满活力，人的情感也会在这一阶段得到显著的增加。

三、音乐疗法在高校学生心理辅导中的应用

（一）接受式心理引导

在高等院校开展音乐疗法辅导学生心理的过程中，音乐疗法主要有以下几种不同的应用方式，作为学校管理者及学校教师应当心理辅导的工作人员，首先应该掌握的心理治疗的重要性，需要创造一个良好的治疗环境，对于学生进行档案记录，能够帮助学生完善心理建设，了解学生当下的心理状态。有很多高等院校当前并没有专业的心理档案记录，无法了解到学生以前的心理状态，对于学生心理状态的了解，没有将
学生心理健康这一问题高度关注。甚至有一些学校认为目前大学生出现了心理亚健康状态，是因为自身的压力不能承受。对于抑郁症的认知也存在着负面的看法，既无法去体会到抑郁症患者的痛苦。甚至对抑郁症患者的熟悉度，这些都导致大学生的压力越来越大。作为高等院校的大学生心理健康附属人员，首先要做的是建立心理引导的有效模式， brute force 认识到大学生的心理健康的状态，而在选择心理治疗的过程中，往往需要很多方式。就是塑造相应的心理环境，引导学生接受心理治疗，通过不同的方法，不同的节奏，结合学生自身的心理特点，引导学生的问题，心理问题等展开心理治疗。在整个心理治疗的过程中塑造一个良好的氛围，促使学生都能够放松下来。音乐也成为了咨询师与学生之间的媒介和沟通桥梁，能够对学生进行心理诱导，心理暗示，进而产生心理共鸣。通过不同风格的音乐，对学生的情绪以及情感进行相应的强化和弱化，实现音乐对学生的情绪的正向引导，最终达到音乐和身心共鸣的状态。学生在接受心理引导的过程中，更加注重的是学生所发展的心理状态，根据每一名学生的心理状态不同，选择不同的治疗方式，提高治疗的整体质量以及治疗的效果，让更多的学生感受到自己影响存在的问题，这些原因又应该如何进一步解决，通过音乐来强化情感，最终进行语言的沟通。在音乐治疗中，其更加注重的是引导学生打开内心的心结。

(二) 主动式心理治疗

高校开展音乐疗法的过程中还有主动性的音乐治疗。所谓主动式的心理治疗，是要求对象自己接受音乐治疗，让学生自己接受音乐治疗，让学生认识音乐治疗的重要性，就会主动地愿意接受音乐治疗，感受到音乐治疗的积极意义，不再是害怕音乐治疗。对音乐治疗本身充满恐惧的，这一类学生选择自我调节的过程中，调节的效率也上升到一个全新的高度，整个音乐治疗过程也应该是舒缓的，学生们能够自愿接受的治疗方案。如学校可以组织更多的音乐活动，或者说积极鼓励学生参与到音乐活动当中，通过自我表达宣泄内心的情绪，这样是帮助学生发展心理建设，丰富音乐活动，使得学生能够通过音乐来表达自己的感情，将音乐活动融入自己的生活，成为生活的一部分，学生也应该主动参与与辅导员的沟通和交流，使学生可以自己调节内心的想法以及担心害怕的事情与辅导员的沟通。辅导员也应该给予一定的支持，学生们也可以自己融入到积极乐观的环境中，主动融入群体，感受音乐的美丽以及形式内容对辅导员与学生之间的情感距离，这种心理引导方式也能够帮助学生在完善心理建设的过程中拓宽学生日常的心理建设和心理健康教育的推广。

(三) 构建音乐治疗的平台

以音乐活动为中心为学生树立更多的心理疏导方式以及情绪表达的平台，在学校开展心理辅导教育时，也需要构建相应的辅导平台，该平台存在的目的是为学生架起沟通交流的平台。以往单纯地利用语言辅导无法完全满足学生想要倾诉的欲望，甚至有些学生是害怕说的，不愿意说的。不愿意老师进行沟通。学生可能更需要是与同龄人之间进行沟通。在面对这一问题时，应该选择相应的心理辅导方式。音乐治疗与语言辅助事迹是重要的，可以是相互并重的，在音乐治疗的过程中，应该促使学生从被动走向主动。在辅导过程中，需要以