

舒缓型简易乐器与大学生心理解压

刘潇潇

华北电力大学(保定) 河北 保定 071000

【摘要】随着我国现代社会高质量发展,社会竞争加剧,大学生面临着巨大的生活、就业、工作方面的压力,使得心理健康受到了极大的影响,如果单纯的依靠传统的健康教育讲座、一对一的咨询是根本无法解决大学生心理困扰的,对于大学生的成长与发展造成不利影响。音乐是非常重要的艺术形式,音乐治疗的方式较之普通治疗有着非常明显的优势,也是学生比较容易接受的方式。本文分析舒缓音乐对于缓解大学生心理压力方面的作用,有助于排解大学生内心的负面情绪,总结出可行性措施,希望为大学生的发展提供帮助与支持。

【关键词】舒缓音乐;大学生;心理压力

Soothing simple Musical Instruments and college students

Xiao-xiao liu

North China Electric Power University (Baoding) Baoding, Hebei 071000

【Abstract】 with the development of modern society, social competition, college students face huge life, employment, work pressure, make mental health was greatly affected, if simply rely on the traditional health education lectures, one-on-one consultation is unable to solve college students' psychological distress, for the growth and development of college students. Music is a very important art form. Compared with ordinary therapy, music therapy has obvious advantages, and it is also a easier way for students to accept. This paper analyzes the role of soothing music in relieving the psychological pressure of college students, which is helpful to solve the negative emotions of college students, and summarizes the feasible measures, hoping to provide help and support for the development of college students.

【Key words】 soothing music; college students; psychological stress

音乐治疗,从本质上来说也是心理领域延伸的学科,国内外心理学方面的专家对于音乐治疗研究逐步进行,这对于心理调节方面的作用变得更加明显。将音乐治疗的方式应用到大学生心理问题中,国内外学者也进行了全面探索。在二十世纪初,我国的研究学者王纯教授就对音乐治疗在大学生调节作用进行深入研究,表示该方式对于大学生的心理和生理产生变化,改善不良情绪。音乐治疗之下,对于轻度抑郁的大学生可以舒缓心情、缓解压力,所以是目前治疗抑郁症的重要措施。

一、当前大学生产生心理压力的原因

在我国现代社会高质量发展之下,人们生活质量得到很大的提升。现代的大学生出生在物质极为丰富的时代,每个人的家庭生活都比较优渥,尤其是一些独生子女的家庭,在百般宠爱中成长起来,自我意识较强,抗打击能力弱。在进入高等院校学习后,脱离了父母的照顾,心理状态、生活情况都有了很大的改变。有些学生不适应大学的生活,人际交往能力比较差,或者高考失利没有进入到自己心仪的大学生,还有情感方面的影响,出现一系列的负面情绪,内心存在着很大的困惑,心情比较压抑,心理健康受到影响。

(一) 学习压力

每个大学生都经过了艰难的高中时期考入大学,但是有

些学校过度强调“分数”,学生在长期学习中,受到应试教育理念的影响,认为成绩就是一切,而大学生将过多的时间投入在学习中,生活能力、社交能力都比较差,很少参与社会活动中,而在忙碌的学习中面临着较大的压力。同时,学生没有可以选择的方式进行压力释放,也没有足够的时间来放松自己,也就不能通过社会活动来积累社会经验。虽然这样的情况下,学生成绩有所提升,但是学生整体素质与能力却再降低。再者,目前的大学生就压力较大,学生的专业课学习要求会提高,学生的心理负担也会逐步的加重。

(二) 不良的学习习惯带来专业学习的困惑

当前很多大学生刚刚脱离家庭生活,有些学生的自律能力比较差,心气浮躁,学习和生活习惯都有缺陷。他们在以往的任何阶段学习中,受到父母、老师的严格监督,有父母照顾生活,而在进入到大学后,很多学生离开家比较远的距离上大学,不受约束的情况下容易放飞自我,旷课、打游戏、走神等情况比较普遍,即使辅导员、任课老师批评,也不会接受意见,成绩越来越差。对于严重的学生,考试挂科、留级甚至无法毕业,所以导致学生难以成功,压力不断增大,对于学生今后的发展和进步是不利的。

(三) 不善交流增加的心理负担

有些学生长期与父母分离,属于留守儿童,与爷爷奶奶、外公外婆共同生活,虽然在生活上无微不至的照顾,但是在情感方面的投入有不足,无法感受到母爱、父爱,长期没有

受到关爱的情况下,父母缺位严重,所以缺乏安全感,自我封闭的情况较为严重。这些学生大部分都会在初中阶段离家住校,由于学生年龄较小,自我管理能力比较差,人际关系处理不足,不及格率比较高。他们在遇到生活以及工作中的难题无法协调,自我调节能力很差,内心也比较孤独,情绪压抑比较严重。

(四) 校园感情纠葛带来心理失衡

大学生处于青春期,对于情感方面有着非常强烈的好奇心。很多大学生都是刚开始离开父母、亲人进入到学校开展集体生活,独立生活与学习,独自面对复杂的人际关系,如果在学习与生活中,出现情绪方面的问题,情感形成空洞,就需要寻找出一个能够关心自己、倾诉的人。因此,大学生之间容易形成感情,大学生没有进入到社会,阅历比较少,没有物质基础,同时心智也不成熟,三观还没有形成,所以容易受到情感纠葛的影响。只要是出现了情感方面的挫折,心理失衡的情况就会发生,甚至产生怨恨社会、报复同学的想法,造成严重的伤害。

二、音乐对大学生心理疏导的作用和方式

(一) 提高大学生音乐欣赏水平和音乐素养

很多大学生在进入到学生之间,都没有真正的接受关于音乐专业知识的学习,没有展开音乐欣赏训练。虽然很多大学生都喜欢使用手机、电脑听音乐,但是欣赏能力较差,也不具备音乐方面的专业知识,对于音乐的内涵理解不够深入,所以导致音乐对于心理调节的效果不认可。因此,建议大学生全面的展开音乐欣赏课的教学,通过第二课堂进行音乐欣赏方面的学习,让音乐知识得到普及。因为专业音乐老师讲解乐理、理解曲意、学会欣赏,以更好的提升学生的欣赏能力和水平,并且有较高的曲目选择能力,提升心理疏导的效果。

音乐是一种艺术形式,对于人的情感方面的影响比较大,尤其是古典音乐的旋律非常优美,情感充沛,是经过多年沉淀之后流传下来的,可以在情感上给人以共鸣,让人不自觉的随之舞蹈,心情自然会非常的愉悦、舒展。古典音乐起源于宗教,做出了很大的改变,虽然柔和了人的情感元素,同时也要比较强烈的宗教情感。如果抛开宗教神秘的一面,我们可以通过音乐感受到人类对于自然、宇宙的崇尚,人与自然更加的和谐。在早期的音乐创作中,比如巴赫、莫扎特等创作的音乐都融合了自然的美感,虽然不乏世俗情感,同时也有人的情感在其中,这些音乐和中国的古琴音乐有着共通点,都适合培养和转变人们的情感。

音乐对于大学生心理问题的疏导有着一定的科学性,同时也是复杂性的过程中。不同的音乐作品、不同风格的音乐、不同形式的音乐等,都能从不同程度改变人的情绪,促进心理健康的提升。因此,要选择契合大学生心理状态的音乐类型、曲目,从而达到心理疏导的效果。

(二) 组建音乐方面的社团,提升学生社交能力

大学生刚刚从高中毕业,进入到集体生活中,与其他同学共同住在同一间宿舍,难免会因为性格、生活习惯等方面产生摩擦。有些学生自我意识比较强,尤其是以独生子女为主,他们的人际关系能力较差,任何事情都会以自我为中心,常常因为一些小事情和同学产生摩擦,导致同学之间的关系变得紧张,还会存在相互伤害等不良事件,甚至引发严重的心理疾病而无法继续学业。

通过音乐社团组织歌唱比赛、器乐演奏、舞蹈演出等相应的活动,让学生积极参与到集体活动中,在活动中逐步的放开自我,打开心扉,与其他同学进行紧密的交流与合作,促进沟通与交际能力的提高,也会收获友情,使得自己大学生生活变得更加丰富。同时,还要组织学生欣赏、聆听一些舒缓的民族音乐与古典音乐,有助于缓解紧张的情绪,保持身心放松的状态。心态调整之后,和同学相处时会变得更加自然、舒适,避免同学之间存在矛盾,人际关系更加的和谐,生活质量也会随之提升。

因此,大学校园内根据实际需要组建高质量的音乐社团,比如合唱社团、音乐欣赏交流社、音乐演奏社团等等,合理的利用校园广播、校园网站等推送一些音乐,形成良好的音乐氛围;通过社团合作形成良好的人际关系,并且排解学生内心焦虑、抑郁等等负面情绪,及时疏导和干预,才能避免不良情绪的影响,让大学生保持舒适的心情,释放生活愉快学习的压力,保持身心健康。

三、舒缓音乐治疗的具体应用

(一) 健全音乐治疗体系

首先,高校根据实际教学的需要开设音乐课程,频率设计为每周几节即可。在音乐课上,大学音乐教师可以给学生提供一些音乐理论教育,并且还要播放一些舒缓的音乐来舒缓心情。其次,学校根据需要组织多样化的音乐文化活动,或者“音乐节”等,让学生积极的参与到其中,丰富知识的同时,也会增进社交活动,发挥出音乐治疗的作用,保持身心放松的状态。再次,大学音乐教师将丰富的音乐资源融入到具体的教学中,开设音乐相关的选修课程,不断的学习和掌握音乐知识,陶冶情操,缓解压力和负面情绪。最后,建设完善的管理制度,形成全新的音乐教育体系,配置相关的音乐基础设施,采购一些音乐器材,供学生练习和使用,并且能够缓解内心的压力。此外,设施相应的音乐治疗教师,对于有帮助的学生提供必要的帮助,才能更好的消除压力,以积极的心态参与到学习中。

(二) 利用指导性音乐想象技术帮助大学生减压

指导性音乐技术为音乐治疗的主要方式,具体通过下述操作实现:首先,学生进入到音乐治疗教室后,如果学生的心情比较复杂,内心无法平静,此时音乐教师就要指导学生选择舒服的姿势坐在座位上,在心情逐步的平复、回归到正常状态后,音乐教师再播放一些简单、时间较短的音乐片段,让学生快速的放松身心,这是音乐疗法的第一步。

然后,音乐教师关注学生的心理感受。给大学生描绘一些比较美好的画面与事物,引导大学生想象这些美好的意象,从而可以更好的转变心理状态。这时,音乐教师鼓励学生想一下自己人生中遇到最开心的事,并且对未来有一定的憧憬,幻想自己以后的生活、工作等,通过这种方式可以让学生尽快的放松身体,心理也会逐步的缓解,情绪慢慢的释放出来,不会受到负面情绪过大的影响。

(三) 利用半指导音乐想象技术调节学生情绪

音乐治疗方法的应用中,半指导性想象技术也是比较常用的一种方法,对于消除学生的心理压力、调节情绪有着积极的作用。但是也要注意在,在该方法的应用中,大学音乐教师必须要从实际出发,保持课堂设置的灵活性、互动性,通过语言展开学生的引导与干预,教师积极和学生保持沟通,了解学生的真实想法与感受,如果压力缓解了,可以继续选择使用该方法进行治疗,从而可以更好的选择合适的治疗方法,促进音乐治疗效果的提升。同时,大学教师还要针对实际情况选择合适风格与类型的音乐,比如清新欢快的音乐、古风类型的音乐等等,让学生感受到不同音乐风格的差异,并且能够寻找出与自己心灵相契合的音乐形式,以更好的缓解内心的压力,排除心中的不良情绪,获得良好的情感体验。

(四) 采取有针对性的音乐治疗

作为大学音乐教师,遇到有些同学心情比较低落时,应该主动的提供一定的帮助,从而可以更好的缓解负面情绪。在面对有不良情绪的大学生时,不要急于播放音乐,而是先和学生进行深入的交谈,这样做法的目的是先了解到学生的心理状态,避免播放的音乐直戳学生的痛点。通过交谈掌握学生因为什么原因而导致的心理失落,比如有学生因为与爱人分手而产生的负面情绪,导致无法正常投入到学习和生活中,并且感受到巨大的压力。这时可以给学生播放轻音乐《天空之城》,这是一首多变的音乐,几乎可以适应多种原因造成心情低落的大学生身上,通过聆听该音乐,容易被优美、

轻快、唯美的旋律所吸引,从而更好的缓解内心负面情绪。不仅如此,教师还可以给学生讲解《天空之城》的创作背景,了解相应的音乐知识,让学生可以快速的忘却烦恼,学习兴趣更好的提升,个人的压力也会得到很快缓解,不会长期处于负面情绪中。

在这名同学即将离开音乐治疗室时,教师在播放几首关于治疗失恋的轻快音乐,比如英文歌曲《Wolves》、中国富含古风韵味的歌曲《起风了》,这些歌曲的旋律非常优美,符合大学生的情感需要以及心灵审美需求,学生听了这些音乐之后,心理上有强烈的激励性,并且可以伴随学生度过一些艰难的时光,有更强的自信心投入到学习与生活中。

总之,在音乐治疗开始前,大学音乐教师首先应该对学生的情绪有所了解,了解产生情绪问题的原因,针对学生的情绪情况选择合适的治疗方法,有效的预防个人压力过大的情况,让学生保持良好的心理状态,以饱满的情绪和积极向上的心态应对学习与生活的难题,实现个人价值与发展。

四、建议及展望

随着现代社会的发展,学生面对的压力不断的增大,这些压力的存在有客观因素,也有主观因素,对于学生的生活、工作、学习造成较大的影响。在大学生们的学习中,通过使用音乐疗法可以有效的排解负面的情绪,尤其是舒缓音乐的使用,可以更好的排除负面情绪,快速的消除负面情绪的影响。同时,音乐治疗还能培养良好的情感,促进人际关系的改变,有良好的人际关系,构建完整的人格。但是目前该方法还没有完全的普及,一些学校没有全面推广应用,设置存在着强烈的误解。因此,需要加强音乐治疗方式的推广,发挥出舒缓音乐的作用,加强心理健康教育,解决负面情绪,为大学生的全面发展做出贡献。

参考文献

- [1]齐晓芳. 接受式音乐治疗对缓解大学生心理压力的研究[J]. 音乐时空, 2015(19):63.
- [2]何旋. 音乐治疗对缓解大学生心理压力的探讨[J]. 黄河之声, 2017(24):92-93.
- [3]王俊鹏. 巧用音乐教育提升大学生心理素质——评《音乐与健康》[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(7):1.
- [4]王靖茗. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用探析[J]. 教育观察, 2020, 9(14):2.
- [5]詹天麒, 刘娟, 姜喜双. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用[J]. 教育观察, 2019(40):2.