

# 音乐对大学生心理健康教育的作用分析

罗章菡

王延松所编著的《音乐心理学导论》共分为八章,其中大脑与音乐、语言与音乐、音乐记忆、心理学概述等章节分属音乐心理学基础部分,从分析音乐与人体生理功能、心理发展及潜意识的内在结构与关联入手,科学合理地论证音乐对人的积极作用。尤其在心理发展章节,作者引述弗洛伊德理论、认知心理学理论及相关人格心理学概念,并以“音乐审美”篇章作为全书的重点,归纳并探讨音乐审美对人体各项心理活动、思想规律及生理行为的影响,揭示音乐潜隐的心理教育作用。随后,作者通过对“生活中的音乐”“音乐教育心理”的阐述,系统而全面地引出音乐对大学生心理健康教育的重要作用,并逐层引出大学生心理干预的手段与方略。在“音乐心理研究内容”章节,作者指出音乐是当代人类文化和社会重要的情感表达方式。虽然关于音乐与社会发展的问题,音乐心理学仅从应用心理学的研究手段和方法层面进行,但它以此为契机,为我国其他音乐研究学科提供了借鉴或理论基础。

近年来,心理健康教育逐渐得到我国高校的普遍重视,从早期的辅导员制到现代的心理咨询制,我国高校心理健康教育体系逐渐完善和发展,并在高校教学活动中发挥着关键作用。作者在“心理学的孕育”中,通过全面研究和系统分析,对我国高校心理健康教育现状进行了反思,并认为在信息高速化的科技时代,互联网技术的形成与发展不仅为学生探索世界、获取信息提供了媒介,而且扩大了学生的交际范畴。而随着社交范畴的扩张,影响心理机制的因子正发生着深刻变化。美国行为心理学家斯金纳在《行为主义与广袤星辰》中指出,社会外因对人类心理的发展拥有决定性效用,它不仅包括正常的语言环境、社交氛围,更关涉整个文化体系。不可否认,社会外因与互联网发展呈现正相关关系,会伴随网络新型文化的发展,产生新的心理生态体系。然而,即便如此,我国普通高等院校对心理健康教育的认识还难以达到一定的深度,过度重视学生的课业水平及思想素质教育。而当心理健康问题频频发生时,高校才逐渐关注学生心理健康教育问题,并相继创立心理咨询室,聘请专业教师担任高校心理辅导员。由于我国心理健康教育起步较晚,在心理干预手段上主要采用心理普查、面谈及相关咨询方式。然而,受传统教学体系影响,我国心理健康教育偏重于相关知识传授,无法契合学生心理发展实际,教育效果不甚理想。王延松在对传统心理健康教育进行分析的同时,提出音乐心理教育

手段及研究方法,力图从音乐的审美心理角度,破解大学生心理教育难题。

伴随积极心理学的发展,高校心理健康教育逐渐从心理疾病治疗转向引导大学生心理健康发展,从实质上杜绝心理疾病的出现。而音乐心理学的兴起,为我国高校预防心理疾病,指出了鲜明的发展方向。针对音乐在心理健康教育中的作用、音乐如何参与心理教育过程等问题,作者在第八章“音乐治疗”中做出了系统阐述。首先,是音乐的根源性作用。音乐对大学生的心理作用表现在多方面。其一,舒缓情绪释放压力。音乐作为情感艺术的一种,能够有效揭示出作者的思想与情感,能够对学生心理和生理产生积极影响,诱导学生释放积极情绪,缓解并消除消极心理,以达到令人心绪愉悦的目的。其二,满足学生文化需求。古典音乐包含着丰富的历史和文化底蕴,是世界文化的主要载体,优美的旋律、柔和的节奏、深邃的音色能够为学生带来不同的情感体验。其三,增强自信心。音乐所营造的轻松和谐氛围,能够有效调整大学生的心理,使其乐观开朗,增强自信心,促成人际交往的自主性提升。其次,音乐在心理知识教育与心理辅导中具有重要的教育功能。在知识教育方面,音乐能够有效培养大学生的审美情趣和审美意识,提升审美能力。因此,高校可将心理知识教育与音乐教育相融合,促使音乐教育融入课堂教育体系,培养学生创造力、想象力、记忆力,以此提升情绪管理、认知自我、心理治疗、幸福心理及爱情心理等心理健康教育的效果。而在心理辅导方面,音乐辅导是系统的心理干预工程,需要心理教师以多元音乐为心理治疗抓手,帮助学生维持健康的心理状态。王延松指出,现阶段,利用音乐治疗心理疾病的手段有很多,比如聆听法、咨询法、想象法及放松训练等。然而,根据当代大学生所独有的心理特征、认知规律及价值观,比较适合的音乐治疗手段是音乐聆听法。根据学生在聆听音乐过程中所产生的心理变化,播放风格形式不同的音乐,达到心理辅导的作用。譬如,聆听轻音乐能够促使焦躁的学生逐渐恢复平静,达到活跃身心的治疗效果。

王延松的《音乐心理学导论》是系统论述音乐心理理论在高校心理健康教育中实践的心理学专著,不仅从心理学层面探析音乐的社会功能及时代价值,更揭示出音乐在学生心理健康知识传授及心理疾病治疗中的作用,对我国高校心理健康教育发展提供了全新的发展方向及可行性策略。

(作者单位:贵州师范大学)