

音乐心理学视角下大学生心理健康教育面临的机遇与挑战

熊聆坤

南昌大学, 江西 南昌 330031

[摘要] 在当今时代, 大学生面临着学业、就业、人际关系等多方面压力, 心理健康问题逐渐成为教育领域的核心内容。音乐心理学作为一门新兴学科, 能够借助音乐对情绪认知与行为的影响, 为大学生心理健康教育提供全新视角与方法。本篇文章从音乐心理学的视角出发, 探寻了大学生心理健康教育的机遇与困境, 音乐心理学为大学生提供了一种高效的情绪调节与心理疏导方式, 但它在实际应用中的探索仍然面临诸多难题。通过剖析这些机遇与挑战, 提出了相应的教育策略, 期望为大学生心理健康教育的创新与发展提供理论依据与实践参考。

[关键词] 音乐心理学; 大学生; 心理健康教育; 机遇; 挑战

DOI: 10.33142/fme.v6i3.15873

中图分类号: G642.3

文献标识码: A

Opportunities and Challenges Faced by College Students' Mental Health Education from the Perspective of Music Psychology

XIONG Hankun

Nanchang University, Nanchang, Jiangxi, 330031, China

Abstract: In today's era, college students are facing various pressures such as academic, employment, and interpersonal relationships, and mental health issues have gradually become the core content of the education field. As an emerging discipline, music psychology can provide a new perspective and method for college students' mental health education by leveraging the influence of music on emotional cognition and behavior. This article explores the opportunities and challenges of mental health education for college students from the perspective of music psychology. Music psychology provides an efficient way for college students to regulate their emotions and provide psychological counseling, but its exploration in practical applications still faces many difficulties. By analyzing these opportunities and challenges, corresponding educational strategies have been proposed, hoping to provide theoretical basis and practical reference for the innovation and development of mental health education for college students.

Keywords: music psychology; college students; mental health education; opportunities; challenges

引言

随着社会竞争的加剧和生活节奏的加快, 大学生心理健康情形愈发严峻。音乐作为一种艺术表现形态, 拥有独特的心理调节效能, 能帮助大学生舒缓情绪、改善心理状态。所以, 音乐心理学在大学生心理健康教育中的应用逐渐受到关注, 音乐心理学可为大学生提供一种新的情绪调节方式, 还能通过分析音乐对个体心理的影响, 为大学生心理健康教育提供科学依据。音乐心理学在实际运用中面临一定挑战, 如何有效应用该学科的理论和方法, 推动大学生心理健康教育的创新, 仍是当前亟待解决的问题。

1 音乐心理学与大学生心理健康教育的关系

音乐心理学与大学生心理健康教育具有紧密关联, 音乐作为一种艺术形式, 可以为人们带来审美体验, 还能够对情绪、认知以及行为产生深远作用。大学生属于特殊的一个群体, 处在身心发展的关键阶段, 面临着学业压力、就业困扰、人际关系等多重挑战, 心理健康问题愈发凸显。在这一背景情况下, 音乐心理学为高校大学生心理健康教育提供了全新视角和有效干预手段^[1]。

音乐心理学核心研究内容包含音乐对情绪、心理状态、

认知能力等方面的影响。研究显示, 音乐能够调节人的情绪模式, 激发积极情感, 对减轻心理障碍具有显著成效。

音乐心理学还包含个体对音乐的感受和反馈, 大学生在性格特点、情感需求及心理状态方面各有差异。所以, 在借助音乐开展心理健康教育时, 必须遵循因材施教的原则, 不同类型音乐带来的心理效果有所不同。例如, 轻音乐和古典音乐能够起到放松效果, 欢快且节奏鲜明的音乐能够激发活力与积极情绪。在心理健康教育进程中, 了解这些音乐对情绪的不同影响, 有利于辅导员根据学生的个性化需求, 选择合适的音乐类型进行干预。

音乐心理学也为团体心理健康活动提供了丰富的实践素材。通过集体音乐活动, 如合唱、舞蹈、乐器演奏等, 能够促进学生间的交流合作, 提升集体的凝聚力, 同时能为学生提供情感宣泄和心理调适的渠道。在集体活动准备阶段, 学生能够体验到归属感与支持感, 减少孤独感与焦虑情绪, 这对提升大学生的心理健康水平具有积极意义。

2 大学生心理健康教育中的现有挑战

2.1 心理健康教育领域资源短缺

当前大学生心理健康教育面临的一个突出问题是资

源匮乏，特别是心理辅导人员和专业心理服务的短缺。尽管众多高校已建立心理健康中心，然而众多高校对心理健康教育投入相对较少，导致心理咨询师数量受限，而且往往无法满足大量学生的需求。尤其是部分规模较小的院校，心理健康教育部门资金募集困难，基础建设及教育资源短缺，导致心理辅导服务与课程质量无法得到有效保障。

许多高校的心理辅导工作人员承担着繁重的工作任务与情感投入，这使得他们不能为每位学生提供个性化且深度的帮助。心理辅导员时常难以实时追踪学生心理问题，导致部分问题未及时被察觉与有效处理，进而发展为更为严重的心理疾病^[2]。

2.2 学生对心理健康教育的认知水平不高

另一个核心挑战是学生对心理健康教育认识不足，尤其是处在传统文化的氛围中，大量大学生对心理问题的认识存在偏差。在大多数学生的认知里，心理健康教育常和“弱点”“精神疾病”相联系，尤其在男性学生这一群体中，心理问题常常被视作一种耻辱。许多人宁愿选择忽视自身的心理烦恼，也不愿意寻求帮助。这种消极态度导致心理问题不能及时解决，还会导致部分学生因缺乏有效的心理疏导而陷入严重困境，甚至对他们的学业以及日常生活产生影响。

另外，尽管多数高校已开设心理健康教育课程，但这些课程的普及广度和实际效果仍受限制。众多学生对课程内容的接受程度较低，对心理健康教育重要价值认识不足，很多学生认为这是“无足轻重”的额外课程，不能切实实现心理健康教育应有的效果。

2.3 心理健康教育缺乏个性化与系统化建设

大多数高校的心理健康教育体系仍较单一，缺乏针对不同学生群体的个性化服务。在传统心理健康教育开展期间，经常采用“一刀切”的方式，运用通用型的心理健康课程与辅导资料，未展现针对性与差异化。虽然心理健康教育课程在一定程度上普及了心理学基础内容，然而，由于每个学生的成长环境、心理状态及需求不同，单一教育模式难以满足学生的多元需求。

例如，针对学业成绩压力较大的学生，需要具备针对性的学业压力管理与情绪调适方法；针对处于就业焦虑时期的学生，就需要提供更多的职业规划与就业心理疏导，传统心理健康教育往往未按照学生具体问题与需求实施个性化设计，导致部分学生在接受教育期间产生疏离感与无力感^[3]。

2.4 心理健康教育缺乏跨学科协作

心理健康教育所面临的一项关键挑战为缺乏跨学科协作与资源整合。心理健康问题成因具备复杂性，包含生理、心理、社会等多个层面，然而当前心理健康教育常局限于心理学领域，缺乏与其他学科的有效结合。例如，学生心理健康往往与学业负担、家庭状况、社交困境、职业

谋划等多方面因素密切相关，所以单一心理学干预无法全面解决大学生心理问题。

大学生心理健康教育多主体参与的协同性欠佳。除具备心理学专业的辅导员外，教师、班主任、学长学姐以及校外心理专家等各方力量都应共同参与学生心理健康教育与干预，但在实际状况当中，各方协作经常产生沟通障碍，信息存在流通障碍，造成教育成效降低。

3 从音乐心理学角度提出的大学生心理健康教育策略建议

3.1 加强音乐心理学在大学生心理健康教育中的应用

音乐心理学是一门研究音乐与心理过程之间关联的学科，它可为大学生心理健康教育提供有益视角与方法。音乐作为一种情感宣泄与调节的工具，能有效促进情绪调节、减轻压力、缓解焦虑、提升心理耐受力。在高等院校大学生心理健康教育过程中，积极引入音乐心理学的理念与方法，能为学生提供一种独特的心理疏导途径。高校应开设与音乐心理学相关的课程或工作坊，让学生了解音乐对心理健康的积极影响。

高校心理健康教育中心可与音乐治疗师合作，定期开展音乐治疗与心理疏导结合的活动。在开展这些活动时，学生可参与集体音乐演奏、合唱、即兴音乐创作等项目，通过音乐宣泄自身的情感，缓解心理焦虑。特别是部分性格腼腆或不善言辞的学生，依靠音乐可在不直接宣泄情绪的状况下，达成心理层面的放松与安抚。高校应采用现代科技方式，开发与音乐和心理健康相关的数字应用程序，比如音乐舒缓APP、情绪调节音乐库，为学生提供更便捷的音乐心理健康资源。通过这些数字平台，学生可随时根据自身情绪需求选择合适的音乐进行调节，帮助他们快速调整心理状态，提升心理健康水平^[4]。

3.2 构建多元化的心理健康教育平台

大学生心理健康教育不应仅局限于课堂授课与心理辅导，而应重点构建一个多元化的心理健康教育平台，融合各类形式方法，以便更高效地满足学生的心理需求。音乐心理学在这个过程中能发挥独特作用，帮助学生经由多种渠道获得心理支撑，高校应鼓励学生参与各类形式的心理健康活动，如音乐赏析会、情绪管理讲座、心理剧与戏剧疗法等。这些活动可让学生体会音乐在情绪调节中的作用，还能促进学生之间的互动交流，提升集体参与意识，加固心理支持网络。比如，合唱团、乐队这类音乐团体能为学生构建一个情感交流与宣泄的平台，提升学生的集体归属感与自信心。

学校能够与音乐专业的教师和学生开展协同合作，实施音乐跟心理学的跨学科合作项目。在这些恰当选定的项目里，音乐专业学生可为心理学专业学生提供音乐创作、表演等方面的支持，心理学专业学生能够为音乐活动提供情感调节和心理辅导方面的专业意见。这种跨学科合作有

利于拓宽学生的学习范畴,能增进学生的实操动手水平,推动他们在跨领域实践里积累更优质经验。高校可借助云端数字平台,扩大心理健康教育的覆盖范畴与参与规模。比如,可搭建心理健康教育的微博、抖音等平台,发布诠释音乐治疗学的文章及音频,让学生可在任意时间地点获取音乐心理学相关知识与资源。这些平台可定期开设在线音乐治疗课程或直播,邀约专业音乐治疗师与专家为学生举办线上讲座和咨询,进一步增添大学生对心理健康的重视内动力。

3.3 提高学生心理健康意识,消除音乐心理学误解

大学生在心理健康教育中的主动性和参与度是教育效果的关键,学生对于心理健康及相关课程的认知直接影响他们的参与积极性。音乐心理学作为一种创新的心理抚慰手段,会面临一些错误判断与成见,为令此作用展现出更高效率,高校当采用有效途径,引导学生对音乐心理学的认知扩充,抹除潜在的认知错觉。学校可借助学术讲座、宣传活动等手段,普及音乐心理学的应用见解与底蕴,引导学生准确领会音乐心理学的作用与价值。通过开展“音乐心理学周”或“心理健康月”活动,邀请专家学者向学生解析音乐心理学基本方案,并展示其在心理健康教育领域的实际应用方法,例如音乐疗法在舒缓压力、稳定情绪和消除焦虑方面的效果^[5]。

高校需在日常具有针对性的心理教育中,特别是在新生入学、心理健康宣传等活动中,竭力传播音乐与心理健康契合的理念。可通过播放音乐治疗音频、展示音乐与情绪调节实际效果,使学生体会到音乐对心理自愈的直接效能。同时,通过设立专门的音乐心理学社团或兴趣小组,为对该领域感兴趣的学生提供深入钻研和参与的机会,培养学生在音乐心理探究中的兴趣及主动性。此外,学校也能够部分心理学课程中融入音乐心理学的基础内容,让学生从课程开端就能接触该领域内容。例如,在心理学基础课核心要点讲解阶段,教师可安排有关音乐对情绪调节作用的专题讲座,借助实际案例展示音乐在心理学领域的具体应用,激发学生对该领域的探索欲,排解他们可能滋生的疑惑模糊事。

3.4 建立以音乐为基础的心理健康教育评估机制

为保障音乐心理学在大学生心理健康教育里的有效实施,高校得形成多层面的评价体系,依照定期频次对学生开展心理测评,然后依照评估结果变更教育干预手段。此类评估并非仅关注学生的情绪起伏,还应囊括音乐治疗对学生心理状态的改善效益。学校可通过心理评估问卷、

情绪测试等方式,定期把握学生的心理康乐情形,并对音乐心理学在减轻学生压力、缓解焦虑情绪、增强心理韧性等方面的效果进行评估。这些评估结果能够帮助高校及时发现学生在情感调节过程中遇到的问题,进而为后续心理健康教育与音乐治疗活动提供数据依据。

组建一套反馈模式,让学生能够主动反馈参与音乐心理健康教育活动后的感受。例如,学校能够借助线上问卷、碰头会之类形式,采集学生在音乐心理学活动里的反馈数据,以实现活动形式及内容改进,加深学生参与自我发展层次及教育成果。学校应与心理学、音乐治疗领域专家进行协作,厘定科学的评价规范和量化校准,确保音乐心理学在大学生心理健康教育应用中取得最佳效果。这不但可为高校给出改进心理健康教育的根基,还可为学术研究提供实践数据与案例分析^[6]。

4 结语

归属于一门新兴学科范畴的音乐心理学,为大学生心理健康教育贡献了全新视角与手段。借助强化理论跟实践的契合,牵引多手段的心理健康教育走向,大学生能够在日趋复杂的社会环境中,更妥当地调节自我心理态势,增进身心的健康稳固。尽管在应用过程中仍然存在一些障碍,但随着研究的深入和实践的不断完善,音乐心理学于大学生心理健康教育中将起到更为重要的作用,为学生的成长与发展提供有力保障。

【参考文献】

- [1] 孟笑曼. 融合与创新: 积极心理学视角下大学生心理健康教育模式探析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2023(4): 105-109.
 - [2] 高雨薇, 郭家奇. 积极心理学视角下高校大学生心理健康教育创新策略研究[J]. 成才, 2024(10): 58-59.
 - [3] 高洁. 积极心理学视角下的高校大学生心理健康教育探究[J]. 山西青年, 2023(19): 193-195.
 - [4] 王纳新. 积极心理学视角下大学生心理健康教育的实践探索[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42(8): 134-137.
 - [5] 刘寒梅, 钟年, 王娟. 基于积极心理学视角下的“大学生心理健康教育”教学探索与实践[J]. 中国医学教育技术, 2023, 37(3): 340-345.
 - [6] 周爱静. 积极心理学视角下大学生心理健康教育现状分析和对策探讨[J]. 文教资料, 2023(8): 181-184.
- 作者简介: 熊晗坤(1986.3—), 单位名称: 南昌大学, 毕业学校和专业: 奥塔哥大学, 音乐学。