

音乐治疗在高校辅导员心理自我调节中的应用

杜金菊

(湖南科技大学 心理健康中心,湖南 湘潭 411201)

摘要:音乐治疗可疗愈或消除人的心理压力,是当前被广泛应用于精神疾病治疗的一种治疗手法。在当前社会经济和科技快速发展的信息化时代,高校辅导员工作烦冗和自我角色定位认识不足,都会对其思想和精神方面造成诸多压力,致使辅导员产生工作倦怠感,从而影响工作积极性。运用音乐治疗的手法引导辅导员对自身心理进行有效调节,既可行又便捷,应有目的、有选择地采用择景选曲的情绪递进的方法,遵循“和身心”应用原则,将音乐治疗有效地应用于高校辅导员心理的自我调节中。

关键词:音乐治疗;辅导员;心理调节

中图分类号:G64

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2022)04-0095-06

高校辅导员主要是指在高校从事大学生思想政治教育,以及对学生的学习生活进行日常管理的教育工作者,是我国大学教育中不可缺失的中坚力量和管理骨干。随着社会、经济的进步和发展,我国高校的用人制度也逐渐向聘用制发展。身处此背景下的辅导员,对自己的高校教师身份的自我定位就显得尤为重要,自我定位的偏差将会产生不同的心理效应及心理压力。而处于当下信息化时代的大学生,其学习生活及各种事务也相对多样化,特别是大学校园与校外社会的便利沟通,也使生活在大学校园的大学生,悄无声息地受到校外的各种影响。这给高校辅导员的管理增加了难度,同时也增添了诸多的压力。工作的繁杂及各种压力的累积,势必会影响到辅导员正常的心理状态。因此,运用便捷且有效的缓解策略,减轻或消除高校辅导员的思想压力,就显得尤为重要。减缓和疏导心理压力最便捷有效的策略,则是运用音乐治疗的自由方案。此方案可以使辅导员对自己的心理及精神进行自我调节。

1 音乐治疗与心理压力

音乐治疗是利用音乐所具有的实用性功能,有计划、有目的地运用“音乐”或“音乐相关体验”来促进人的身心健康,达到治疗心理疾病的一种治疗手法^[1]。心理压力则是指人由于一些已经发生或即将发生的、存在或虚幻的事件而产生的精神困扰,使得人的正常的精神思想和行为语言受到影响的一种消极的情绪情感体验^[2]。音乐治疗与心理压力两者之间相互影响,音乐治疗可疗愈或消除人的心理压力,而人的心理压力的存在也影响并促进了音乐治疗这一学科的迅速发展。

1.1 音乐治疗的产生及界定

我国古代已有“重视音乐与心身关系”方面的研究,自然也就有“音乐为自然药物”之说法。《礼记·乐记》记载:“乐者天地之和也,乐者天序之也。”“乐者音之所由生也,基本在人心之感于物也。”由此可见,我国古代已有早期的音乐治疗之观念。

收稿日期:2022-03-16

基金项目:湖南科技大学思想政治教育课题(I31918)

作者简介:杜金菊(1973—),女,河南博爱人,讲师,硕士,国家二级心理咨询师,主要从事心理咨询和音乐心理治疗研究。

相关资料显示,早在公元前1世纪 Aselepiades 时代就有“音乐疗法”用于治病的说法。18世纪,西方就开始对音乐治疗进行研究,20世纪初的美国已开始了音乐疗法的实际应用,并形成了一门独立和完整的学科。继美国之后,英、法、德、澳等国也相继开展了音乐治疗,国际卫生组织也创立了“国际音乐疗法协会”,从而使音乐治疗发展成一种专门的疗法,并逐渐被广大精神疾病患者所接受。20世纪80年代初,湖南省建立了我国第一所音乐治疗室。目前,我国已有近300所精神病院或综合医院的相关科室开展了音乐治疗^[3]。

由此可见,音乐治疗是一门处于迅猛发展中的跨学科的新兴学科。音乐治疗涵盖了艺术的内容,但它并非单一的艺术,而是运用艺术手法治疗疾病的一种形式。音乐治疗从美国展开以后,迅速发展并影响到世界各国的音乐界及医疗界,得到广泛的认可和应用。虽然文化差异致使不同国家对音乐治疗的观念和理解不尽相同,但该领域的专家们对音乐治疗“形成较为统一的认知,即音乐治疗不是孤立的、单一学科,而是处于迅猛发展中的新兴、跨学科的边缘学科;它既是艺术,也是科学,又是一种人际互动的过程及一种治疗形式;它介于音乐和治疗之间,不具有清晰、固定的界限,但同时与其他多种学科有着广泛的联系”^[4]。

1.2 心理压力的产生与界定

“心理压力”这一概念是由美国著名心理学家、压力研究的先驱理查德·拉扎勒斯提出的。他认为心理压力是个体对外界环境的有害物、威胁、挑战,经认知、评价后所产生的生理、心理和行为反应。理查德·拉扎勒斯的心理压力理论强调,当人或事以某种方式对个体身体健康构成威胁时,才能构成“压力源”^[5]。这些对个体身体健康构成的威胁,并不局限于对身体的直接伤害,更多的威胁从本质上属于对心理的伤害。如个人日常生活秩序上的重大变故、日常生活中无从逃避的琐事(虽琐事不足危害于人,但日积月累会对人的身心造成不良影响)、心理挫折、心理冲突等,都能够引起人的机体原本平稳的状态失调,并唤起相应的情境适应反应。心理压力对人们日常生活影响很大,它是情绪消极的根源,是困扰人们精神和思想的绳索。同时,心理压力也是人们身体健康的绊脚石,是心脑血管疾病的重要诱因。

人们在生活和工作过程中都会伴随着相关的情绪,而不同的情绪与引起个体知觉的刺激情境和认知密切相关。个体对刺激情境的不同认知和引起个体知觉的刺激情境,共同触发了人的不同情绪,从而构成压力源。当前,学界对压力的研究和探讨,有“生物学”“社会学”“心理学”三种取向。生物学取向,强调“生理反应”;社会学取向,强调“外在的要求和压力源”;心理学取向,强调“个体如何评价外在要求”^[6]。致力于“压力研究”的国际著名学者“塞里”认为,“压力,就像相对论一样,是一个广为人知,却很少有人真正了解的概念”^[5]。赛里的这种认识,也恰恰说明了人们产生心理压力的诱因不是单方面的,它与人们生活及生产劳动涉面之广直接相关。对于不同人群所产生的心理压力共性,也需要有针对性地进行剖析和探究,而这种剖析可能不止于其中一个取向。

2 高校辅导员的心理压力及其诱因

高校辅导员群体是一个具有相同工作性质以及面对相同工作对象的职业群体,其心理压力及诱因在此职业群体中的表现也同样具有一定的共性。

2.1 工作烦冗是造成其心理压力的基本诱因

对于高校辅导员而言,其工作重点包括对大学生的思想理论教育和价值引领、学风建设、党团和班级建设、心理健康教育 and 咨询工作,以及学生日常事务管理。根据当代高校环境的变化及时代的发展,教育部于2006年在高校辅导员日常工作职责范围的基础上,又进一步强调并拓展了高校辅导员的工作职责,如思想政治引导、学生心理辅导、应急处理、资助服务工作、就业指导、班级与学生党支部建设、科研等^[7]。就高校而言,工作主体可分为学生管理、教学及教学管理等几个板块,而学生管理工作占较大比重,因为教学管理中也同时交叉着学生管理工作。

义务教育及高中阶段,教师要守着学生自习。高校则不同,多为自主学习模式,课下没有老师监督学生自习。于是,学生就有了更多自由支配的时间,可以参与校园里的社团及其他课外活动,课外活动的多样性与学习的自主性如何协调和平衡,全靠学生自己把握。对于从灌输式的学习状态转为独立自主生活和学习状态的学生而言,经

历适应期是必然的,除了生活和学习方式的适应之外,心理也要逐渐适应。也正是在此适应期间,大学生在日常的学习生活中可能出现的问题,就会随着其学习生活的多样性而逐渐增多。为加强对学生的关爱,提升学生管理的高效性,辅导员也会经常利用工作之外的时间,前往宿舍对学生进行走访,组织学生活动,处理学生突发事件等。况且,目前很多高校并没有严格按师生比的要求来配置辅导员岗位。在高校,一名辅导员管理学生人数超过200人,属于常见现象。这也进一步地增加了辅导员的工作负担及心理压力。

2.2 角色定位不准确是影响心理和自增压力的重要因素

高校辅导员作为管理学生的一线工作者,其作用和重要性不言而喻,但高校的评价指标中教师岗位的博士、教授、科研才是最重要的,辅导员被重视程度仍然不足。从高校辅导员发展历程可以看出,高校确实是越来越重视辅导员这一岗位,从之前的兼职辅导员,到后来新进年轻教师必须从事两年辅导员工作,到目前专职辅导员的专职专岗,已充分体现出高校辅导员正朝着专业化和职业化的方向发展。但是,从目前高校辅导员队伍建设的情况来看,辅导员自身的专业背景与职业所需还存在着一定差距。目前,高校辅导员的教育背景还处在学科专业多样化的状态,很多辅导员的专业与辅导员职业所需的教育学、管理学、思想政治教育、心理学等关系不大。很多辅导员缺乏对学生进行思想政治教育、心理咨询、学生事务管理等方面的相关知识,在工作开展过程中就没有那么顺利,因此,对自己的专业和职业感到迷茫和困惑也是常见现象。高校辅导员的这一现状,归根到底还是高校领导层对辅导员这一岗位的角色定位问题。

高校辅导员角色定位准确,是高校学生管理优质化和高效化的关键。国家教育部早已明确了高校辅导员的角色定位,并于2006年再次对高校辅导员的身份进行定位,提出“高校辅导员既具有教师的身份,同时又具有干部的身份”^[5]。在普通高校的实际操作中,似乎缺少了对高校辅导员“教师身份”的认同,但又不是完全磨灭。高校辅导员具有教师身份也是有据可查的,例如每届新生的“心理健康教育”课程都是由辅导员任教。但很多辅导员评职称却非常不易。辅导员日常的

各项工作几乎占用了所有工作时间,科研方面就无力兼顾,因此有很多辅导员至退休也很难晋升为副教授。很多辅导员再次发奋,考博,离开辅导员岗位,转为教师岗位的现象也非常常见。而这一现象的普遍存在,说明很多辅导员对自己能成为专职教师的渴望,同时也表明个别辅导员对“高校辅导员”角色定位的不准确。电子科技大学毕业的思政硕士罗瑞,具有7年的高校辅导员经历,他在关于高校辅导员职业倦怠调查报告中认为:高校整体大环境中对辅导员角色定位不准确,并且有关辅导员晋级机制不完善,作为学生工作一线工作者的辅导员所获得的尊重和认同不足,使辅导员的职业获得感严重缺失^[8]。这些都是影响辅导员心理健康的重要诱因,也是让辅导员心理困惑的根源,更是其精神压力和心理压力的因素所在。

3 音乐治疗在辅导员心理压力自我调节中的便捷性及可行性

音乐治疗多针对人的心理和精神层面,并以此来调整人的心境,疏泄人内心的情感,唤醒被治疗者对社会和生活的正确认知及评价,使其获得自信和对环境的适应力。

3.1 音乐治疗贴近生活,易于实施

目前,在我国高校辅导员队伍中,年轻人居多。但随着辅导员专职专岗的落实,50岁以上的辅导员也逐步增多,该职业群体的年龄段为25~55岁。高校辅导员这一职业群体,大多数拥有硕士学历,文化素养较高。相关调查发现,25~55岁的高学历人群,对音乐都感兴趣,处于该年龄范围的辅导员也一样。毕竟,当前几乎所有接受过高等教育的人,年轻时都听过音乐,无论是流行音乐,还是其他类别的音乐(即便是戏曲和说唱,也均属“乐”之范畴)。我国著名音乐治疗家高天老师曾经说过:“除了对音乐没有丝毫感受的人,音乐治疗适应于各个阶层、各种心理状态及各个年龄层的人。”^[9]

既然音乐治疗适应于广泛人群,那么,辅导员可以在工作之余选择聆听音乐,将其作为调节情绪、享受生活的一种方式;也可以在工作之余利用交流音乐的方式,与学生和同事建立更为密切的师生关系和同事关系,减少和学生交流的焦虑情绪以及与同事交往的社交焦虑。音乐本身就是一

种可以跨越年龄、跨越时空的无形的情感语言,也是使心境和内心情感产生共鸣和沟通的有效工具。

3.2 音乐可调整聆听者的生理状态

有研究表明,不同乐曲的节奏、旋律、音色能不同程度地对人体起到兴奋、抑制、镇静等作用^[3]。快板节律的音乐节奏鲜明,强烈的音乐节奏感能振奋聆听者,使其心跳加快,肌肉绷紧,精神振奋;慢板节律的音乐平缓舒和,可使聆听者呼吸平稳,心态平和静怡,从而产生镇静作用。优美动听的音乐,可使聆听者感到轻松愉快,并能减轻疲劳,缓解压力。其中,主动性音乐活动的效果更佳。歌唱就属于主动性音乐活动,它是由被治疗者主动创作音乐的活动,也是音乐治疗中的一种行之有效的形式。因为歌唱时要求歌唱者做“深呼吸”“气沉丹田”,这样可以使歌唱者吐故纳新,达到抒情泄压和放松心情的作用。另外,歌唱还要感情投入,要求声情并茂,可以使人迸发激情,忘却烦恼,平和心态。

笔者在与一些辅导员访谈中发现,很多辅导员在心理压力和压力增大的情况下,往往伴有严重的睡眠问题。睡眠质量不高与心理压力和压力是直接关联的,压力越大,睡眠质量就越差。而低质量的睡眠往往是疾病滋生的温床,神经衰弱、高血压、心脑血管等疾病的发病率与质量不高的睡眠有着直接的关系。因此,调整心态和缓解精神压力不仅是高质量工作的保证,也是拥有健康身体的根本。

音乐作为作曲家、演奏家或歌唱家内心情感的赋予和表达,是最容易和聆听者产生共鸣的,也很容易让聆听者随乐曲的进行而放飞情感,随节奏和旋律的进展而拓宽自己的心境。因此,从理论上讲,对于烦琐事宜环境中的高校辅导员而言,音乐治疗应是缓解其内心及精神压力最适宜的方法。

3.3 音乐可激发情感共鸣,拓宽心境

音乐对于一般人来说是具有情感魅力的,不仅仅是因为音乐自身的文艺氛围和艺术气息,更是因为音乐是疏通聆听者心境的工具,使词曲作家和演奏(唱)家与聆听者之间产生情感共鸣。

音乐还可以让聆听者摆脱乐曲原有情感的束缚,放空思想,随节律而随想意境。音乐中情感丰富,涵盖喜怒哀乐情绪,激昂或舒缓平静的情感倾

诉。因为,音乐的素材来源于生活,是人民劳动生活中情感素材的艺术化,如劳动号子的情感倾诉,多为劳动人民辛苦劳累中的苦中作乐,或用以提高劳动激情,协调劳动步伐;而情歌的情感倾诉,多为年轻人对美好爱情和未来美好生活的向往和追求;赞颂类音乐的情感倾诉,多为对祖国河山、家乡美景或英雄人物和事迹的颂扬和赞美等。因此,聆听音乐不仅可以使聆听者平和心态和拓宽心境,也可以从中认识劳动生活,唤醒聆听者对社会和生活的正确认识和评价。

4 自我心理调节式的音乐治疗策略

音乐治疗有多种形式,其中“音乐形象冥想心理治疗”“感受性音乐心理治疗”“主动性音乐心理治疗”最为常用。音乐形象冥想心理治疗和感受性音乐心理治疗都是通过聆听音乐,让患者从音乐的节奏、旋律、音色、乐器、人声等因素中去想象和感受,从而对患者的心态产生良好影响,起到调整心理的作用。主动性音乐心理治疗则是通过患者参加音乐活动,如演唱或演奏乐器等,使其沉醉于创作音乐的快感中,从而起到调整心理压力的作用。在具体的心理治疗应用中,可能是单独的一种形式,也可能是多种形式的交融进行。就自我心理调节而言,可采用先“择境选曲”,再“引导情绪”,而后达到“身心相和”的应用策略。

4.1 运用同步原则,择境而选相应的乐曲

人的情绪对人认识事物的心态影响很大,情绪好的时候会积极乐观,遇事临危不乱;当情绪不好时就会消极烦闷,遇事缺乏耐心。音乐治疗就是利用音乐对情绪的影响力,通过音乐来改变人的情绪。

在音乐治疗中,使用的音乐或即兴演奏的音乐,必须与被治疗者的生理、心理同步。就辅导员而言,在其心情烦躁时,可以选择舒缓的音乐,让其身心平静;在其运动(如跑步)时,可以选择律动感强的音乐,使其随节律而动,产生激昂奋发的的情绪;当其有抑郁情绪时,可以先选择与其情绪匹配的音乐,诱发其情感释放后,再选择情绪递进的音乐,把痛苦消极的体验转化为积极深刻的人生体验。

在实际应用中,应将辅导员各自喜欢听的音乐分别汇总,建立适合其个人的曲库。将音乐依

次按照音乐类别、速度与节奏、音乐情绪分类。在音乐类别中,按照乐曲和歌曲区别开。再按照速度和节奏分为三个档位,第一档低频,每分钟60拍以下,例如《闲云野鹤》;第二档中高频,每分钟70~90拍,例如维瓦尔弟《春》;第三档高频每分钟90拍以上,例如筷子兄弟《小苹果》。如果调节自己的睡眠,就选择第一档60拍以下的纯音乐;运动跑步的时候,就选择中高频的歌曲或纯乐曲;跳舞或者集体活动时,选择中高频或者高频的乐曲或歌曲。最后,再依照基本和复合情绪“喜”(喜悦、激动)、“怒”(生气、厌恶)、“哀”(悲伤、忧郁)、“惧”(恐惧、惊奇)进行分组,平静为中间状态。以失恋后情绪悲伤为例,可以选择“someone like you”,这首歌曲来自阿黛勒曾经破碎的爱情经历,美丽而忧伤的旋律不仅呈现了痛苦的爱情,同时也告诉人们,即使受伤也要勇敢地追求爱。在聆听的时候,悲伤的情绪就会和歌曲产生共鸣,让人的情绪得以释放。因此,辅导员根据自己的情绪来选择音乐,很容易与音乐产生共鸣,并让内心情绪得以释放。

4.2 运用情绪递进原则,导引预期情绪

辅导员在自我调节中,需清楚自己的基础情绪(喜、怒、哀、惧),将每种情绪划分为三个层次,如忧伤:忧伤 $\times 3 \rightarrow$ 忧伤 $\times 2 \rightarrow$ 忧伤 $\times 1$,然后让自己的情绪逐步递进转换,把自己的情绪状态向预期方向做引导。以忧伤为例,情绪转换如下:忧伤 $\times 3 \rightarrow$ 忧伤 $\times 2 \rightarrow$ 忧伤 $\times 1 \rightarrow$ 平静 $\times 1 \rightarrow$ 平静 $\times 2 \rightarrow$ 平静 $\times 3 \rightarrow X$ (情绪),平静为中间状态。辅导员根据自己情绪,在自己的音乐曲库中选择可以递进的音乐,随着乐曲的递进和自己情绪的转变,直到达到自己的预期情绪。再以抑郁的患者为例,先播放与其情绪状态一致的音乐——即缓慢忧伤的音乐;当其情绪与音乐产生共鸣后,再使用节奏处于中高频的、情绪较为积极明朗的音乐;最后再使用节奏高频、情绪积极振奋的音乐。而对于有躁狂或者焦虑情绪的患者,要安排相反的顺序,让其递进到平静。

对于自我调整心态的辅导员而言,选定情绪递进歌曲,要从自己的曲库中寻找。表1为某位辅导员的部分曲库。

表1 某位辅导员的部分曲库

序号	名称	情绪	程度	频率	喜欢程度
1	范琳琳《烛光里的妈妈》	喜悦(温暖)	2	低频(62)	非常喜欢
2	甄妮《鲁冰花》	悲伤(忧郁)	1	中高频(70)	一般喜欢
4	筷子兄弟《父亲》	喜悦(温暖)	2	中高频(72)	有点喜欢
6	陈红《常回家看看》	喜悦(温暖)	1	高频(94)	一般喜欢
7	腾格尔《鸿雁》	喜悦(温暖)	3	低频(56)	有点喜欢
8	腾格尔《父亲的草原母亲的河》	平静	2	低频(66)	一般喜欢
9	邓丽君《在水一方》	喜悦(温暖)	1	中高频(80)	一般喜欢

曲库是根据辅导员平时比较喜欢的音乐所建立的,因此,从自己曲库里选定情绪递进的音乐,较为适合自己,容易听得进去,也更容易达到预期的心态指向。

4.3 运用“静”“动”结合原则,促成身心之“和”

“静”并不代表没有声音,而是指音乐形式的静,旨在能够从动态音乐中找到聆听者内心的平静。比如在低频乐曲的引领下,做呼吸放松训练,或者说在乐曲与缓慢呼吸的带领下,进入一种流动状态下的静。以平静、内敛为主导情绪,用低频和以景物为主题的音乐,来营造安详的氛围,自然而然地产生平静。

“动”是带着觉知,在音乐引领下的身体律动,可以是双膝弯曲配合身体的抖动,可以是刻板单一的动作,也可以是随着音乐翩翩起舞。身体是人的潜意识,会藏着所有的创伤和故事。当我们通过身体的舞动与内在联结,过往的情绪就会在音乐中松动、流淌和遗忘。

“静”“动”的结合,旨在使身心状态得以调整。身心本为一体,当情绪改变的时候,身体就会按照相应的情绪进行塑造。在音乐的引导下,利用“静”“动”结合,调整好心态和情绪,消除了不必要的内耗,好的状态就会呈现出来,从而达到身心合一,促成身心之“和”。

5 结语

音乐治疗作为心理疾病患者的治疗手法之一,它不同于药物治疗那样直接作用于人的肌体而达到控制病情的效果。音乐治疗是从激发患者内在情感的角度出发,感染患者的预期情绪,达到平和心理和缓解压力的作用。音乐治疗也有一定的局限性,它必须被患者接受才能予以实施,若患者对音乐表示抗拒或抵触,音乐治疗方案则无法实施。对于就职于高校的辅导员而言,即便心理压力和精神压力过重,但对于听音乐,并没有达到抗拒和抵触的地步,而且,高学历的中青年人对音乐普遍感兴趣。对于有心理压力和精神压力的辅导员来说,运用音乐治疗来自我调整心理压力和精神压力,是一种既便捷又实用的方法。

参考文献:

[1] 刘心畅.艺术鉴赏与艺术治疗[M].湘潭:湘潭大学出

版社,2018.

[2] 刘永杰.一学就会手诊手疗大全[M].北京:中医古籍出版社,2016.

[3] 马敬.实用精神疾病学[M].天津:天津科学技术出版社,2018.

[4] 郑直.心理咨询与治疗技术[M].北京:知识产权出版社,2018.

[5] 李虹.健康心理学[M].武汉:武汉大学出版社,2007.

[6] 伍麟,车文博,郭增花.应激的多视角解析[J].健康心理学杂志,2004(1):49-51.

[7] 普通高等学校辅导员队伍建设规定[EB/OL].(2006-07-23)[2021-09-15]. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_705523.htm.

[8] 罗瑞.S民办高校辅导员职业倦怠状况调研报告[D].成都:电子科技大学,2019.

[9] 舒唱.用新的眼睛看世界[M].济南:山东人民出版社,2002.

Application of Music Therapy in Psychological Self-Adjustment of College Counselors

DU Jinju

(Mental Health Center, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan 411201, China)

Abstract: Music therapy can heal or eliminate people's mental pressure. It is widely used in the treatment of mental diseases. In the current information age with the rapid development of social economy and science and technology, college counselors' tedious work and lack of understanding of self-role orientation will cause many pressure on their mental health, which will cause counselors' job burnout, and affect their work enthusiasm. The use of music therapy to guide counselors to effectively adjust their own psychology is feasible and convenient. In the method of emotional progression for purposefully selecting songs, and with the application principle of "harmony between body and mind", music therapy can be effectively applied to the psychological self-adjustment of college counselors.

Keywords: music therapy; college counselors; mental adjustment

(责任校对 葛丽萍)