

# 音乐疗愈在中小學生中所起到的作用与意义

陈雨琴 胡欣怡 钱雨薇

南京师范大学泰州学院, 中国·江苏 南京 225300

**摘要:** 音乐疗愈作为一种非语言的艺术治疗方式, 在中小学的行为训练中具有一定的优势, 帮助他们缓解情绪行为问题。结合文献资料分析了音乐疗愈对中小學生行为改善的作用, 音乐疗愈可以在中小學生的注意力提升、情绪调节和控制、身体运动能力和人际交往能力等方面产生积极效果。在实践中探索出适用于中小學生的音乐治疗实操技术。

**关键词:** 音乐疗愈; 中小學生; 传统音乐

## The Role and Significance of Music Therapy in Primary and Secondary School Students

Yuqin Chen Xinyi Hu Yuwei Qian

Nanjing Normal University Taizhou College, Nanjing, Jiangsu, 225300, China

**Abstract:** Music therapy, as a non-verbal art therapy, has certain advantages in behavioral training in primary and secondary schools, helping them alleviate emotional and behavioral problems. Based on literature analysis, the effect of music therapy on improving the behavior of primary and secondary school students was studied. Music therapy can have positive effects on improving students' attention, emotional regulation and control, physical exercise ability, and interpersonal communication skills. Explore practical music therapy techniques suitable for primary and secondary school students in practice.

**Keywords:** music therapy; primary and secondary school students; traditional music

### 1 音乐疗愈的应用原理及干涉过程

#### 1.1 音乐疗愈的应用原理

音乐在内容和形式上都极其丰富, 能够使人理解及带动人们情绪的变化, 并且对此产生共鸣, 因此音乐也被公认为是一种世界性的语言, 能够直接抨击到人内心深处, 让人们产生情感多巴胺。正因如此, 让音乐疗愈比其他心理疗愈方式更加特别, 不可逾越。

音乐疗愈通过音乐的性质, 表现方法以及内涵等达到一种缓解情绪的作用。音乐不仅仅是耳朵的享受, 更是对心灵上的抚慰。经常听音乐可以通过不同的神经回路刺激整个大脑, 从而刺激更好的大脑新陈代谢, 促进内啡肽的释放, 从而让我们感到愉悦和放松。中医典籍《黄帝内经》中, 将宫、商、角、徵、羽五音, 归属于脾、肺、肝、心、肾五脏, 指出五音对人体气机的升降、脏腑的条达、神志的摄养有调节作用。音乐疗愈通过音乐的各种形式, 包括听、唱、演奏旋律促进心理健康发展。中国学者认为音乐治疗是建立在神经科学、心理学、音乐学基础上的一种心理治疗方法, 结合音乐所产生的心理及生理效应。针对音乐的行为和体验活动进而促进心理健康。

音乐疗愈本土化主张建立在心理学理论框架所实践运行的, 可以将音乐看作是一个交流的载体, 从而去帮助求助者内心深处的消极情感转化为积极的情绪, 同时映照出求助者内心真实的想法。音乐疗愈区别于其他心理疗法所不可替代的优势就在于音乐的属性。音乐可减缓心率和呼吸、降低

血压, 有助于减轻压力和焦虑水平。听音乐时, 心率会随着音乐的起伏达到同频共振, 特别是当听欢快激昂的音乐时, 一个人的身体会合着音乐节奏而动起来, 如点头、踏脚、用手敲击桌面等。同时, 刺激人体的神经系统, 通过传导神经冲动产生放松和愉悦的效果。音乐刺激能影响大脑某些递质如乙酰胆碱和去甲肾上腺素的释放, 这些递质在调节大脑皮层功能中起着重要作用。通过调节这些递质的水平, 音乐能够改善大脑的整体功能状态。

#### 1.2 音乐疗愈的干涉过程

安徒生曾说: “语言失效的时候, 靠音乐说话”。音乐作为一种独特的艺术, 产生于人用音乐作为媒介象征性类活动, 伴随着人类的发展, 抒发自己的情感的工具, 同时给予倾听者心灵上的共鸣。在音乐疗愈的初期, 与学生进行初次面谈, 以了解学生的基本情况、治疗需求以及期望达到的治疗效果。这一过程有助于建立治疗师与学生的信任关系, 为后续的疗愈过程奠定基础。根据治疗目标和方案, 选择适当的音乐治疗技术来实施治疗。这些技术通常包括接受式音乐治疗方法、再创造式音乐治疗方法和即兴式音乐治疗方法等。和学生一起聆听歌曲、讨论歌曲、一起演唱歌曲、创作歌曲, 或者进行音乐想象、音乐绘画等活动。

在疗愈过程中, 充分利用各种音乐元素(如节奏、音高、音色等)来为来访者的治疗目标服务。同时, 根据学生反应和进展, 及时调整治疗方法和音乐选择, 以确保治疗效果的最大化。

## 2 传统音乐的疗愈特点

在中国传统音乐的璀璨宝库中,《梅花三弄》以其独特的艺术魅力和深厚的文化内涵,成为一首具有非凡疗愈价值的经典之作。这首曲子以梅花为主题,通过优美的旋律和细腻的音乐表达,对学生们的情绪有着显著的疗愈作用。《梅花三弄》的旋律优美动听,节奏舒缓流畅。其曲调以清新、淡雅为主,充满了诗意和浪漫情怀。同时,《梅花三弄》名称来源于琴曲的结构和音乐特点,全曲是以泛声演奏主调,并以同样的泛音曲调在不同的徽位上重复三次,故称为“三弄”。这三个段落是乐曲的核心主题部分,用清越的泛音奏出,代表梅花形象的曲调在不同的徽位变化出现三次。这三次主题的呈现,在音高、音色、节奏等方面都有所变化,生动地描绘了梅花在不同状态下的姿态,第一次泛音可能给人一种清澈的、含苞待放的梅花迎风摇曳的感觉;第二次泛音低了个八度,展现出满园梅花凌寒怒放的厚重磅礴;第三次泛音又高了一个八度,体现出梅花傲霜斗雪的精神。其曲谱的音乐结构也相当独特,属于混合曲体,全曲共分为十个乐段加一个尾声,曲子中运用了丰富的音乐表现手法,如泛音、滑音、颤音等,使音乐更加生动、富有感染力。

《梅花三弄》的音乐结构严谨,层次分明,通过重复、变化等手法,将梅花的高洁、坚韧等品质表现得淋漓尽致。在学生的学习生活中,学生们面临着各种各样的压力,如工作压力、生活压力等。这些压力往往会导致学生情绪紧张、焦虑不安。而《梅花三弄》的舒缓旋律和优美音乐能够让人们放松身心,缓解压力。

当学生们沉浸在这首曲子的音乐中时,仿佛置身于一个宁静、美丽的世界,忘却了外界的烦恼和压力。同时,这首曲子的音乐也能够让学生们感受到大自然的美好和生命的力量,从而使学生的情绪更加稳定、平和。欣赏《梅花三弄》不仅能够疗愈情绪,还能够提升人们的心灵境界。这首曲子所蕴含的深厚文化内涵和精神价值,能够让人们在欣赏音乐的同时,感受到中国传统文化的博大精深。通过对梅花精神的感悟,学生能够更加深刻地理解人生的意义和价值,从而使自己的心灵得到升华。总之,《梅花三弄》作为中国传统音乐的经典之作,对学生的情绪有着显著的疗愈作用。通过欣赏这首曲子,学生们能够缓解压力、调节情绪、提升心灵境界,从而使学生的身心更加健康。

为了更好地发挥《梅花三弄》的疗愈作用,我们可以引导学生通过想象,将自己置身于一个梅花盛开的世界中,感受大自然的美好和生命的力量。引导学生冥想与《梅花三弄》的疗愈作用相互补充,共同促进学生的身心健康。

## 3 疗愈实操

在当今科技飞速发展的时代,AI技术正逐渐渗透到教育行业的各个领域,帮助学生学习和陪伴学生成长。其中,AI音乐疗愈作为一种新型音乐教育手段,在中小学教育中

具有巨大的潜力。

AI音乐疗愈是指利用人工智能技术生成或推荐适合个体的音乐,以达到舒缓情绪、减轻压力、促进心理健康等目的。在中小学中实施AI音乐疗愈,需要充分考虑学生的年龄特点和心理需求。首先,学校引入专门的AI音乐疗愈系统。我们会在学校设立AI音乐疗愈室。在疗愈室内,布置舒适的座椅、柔和的灯光和音响设备,为学生提供一个安静、放松的环境。学生可以在课余时间自主选择进入音乐疗愈室,通过聆听音乐来调整自己的状态。疗愈室内有专业的疗愈仪器和电脑,组成一个完整的测试系统。我们会让学生使用相关的仪器设备配合专业的心理咨询师诊断学生的心理问题。再确诊后根据学生的问题制定有针对性的音乐疗愈方案。

这些系统能够根据学生的情绪状态和心理需求,为他们推荐个性化的音乐曲目。例如,对于考试前感到焦虑的学生,系统可以推荐一些节奏舒缓、旋律优美的古典音乐,帮助他们放松心情;对于在人际交往中遇到挫折的学生,欢快、积极向上的流行音乐可能更有助于他们重拾信心。我们还可以对于有心理压力,抑郁,和焦虑的学生运用古典音乐等音乐曲目,配合专业的心理治疗帮助学生治疗解决心理问题。

教师在这一过程中同样扮演着重要的引导角色。他们需要接受相关的培训,了解AI音乐疗愈的基本原理和方法,以便能够有效地指导学生。教师可以在课堂上组织音乐欣赏活动,引导学生分享听音乐后的感受和体验,促进学生之间的情感交流和相互支持。此外,结合心理健康教育课程,将AI音乐疗愈纳入其中也是一种有效的方式。教师可以通过讲解音乐对情绪的影响、如何选择适合自己的音乐等知识,让学生更好地理解和运用音乐疗愈。

在实施AI音乐疗愈的过程中,还需要关注学生的个体差异。每个学生对音乐的感受和反应都不尽相同,因此需要根据实际情况进行灵活调整。同时,也要注意音乐的版权问题,确保使用的音乐资源合法合规。在实施AI疗愈后,我们也会定期对接受治疗的学生进行治疗效果进行评估,通过学生的自我报告、教师观察、家长反馈以及心理测评数据等多方面进行综合分析。根据评估结果,对治疗方案进行调整和优化。

总之,AI音乐疗愈在中小学中的实操是一个具有创新性和挑战性的工作。通过合理的规划和实施,它能够为学生的身心健康和全面发展提供有力的支持,帮助他们更好地应对学习和生活中的各种压力和挑战,让他们在充满关爱和温暖的环境中茁壮成长。

## 4 音乐疗愈对学生以及家庭的影响

在快节奏的时代背景下,社会竞争激烈,中小学生的心理健康问题日益凸显。在项目初期的分析中,我们深入研究了音乐疗愈市场的潜在用户群体。根据统计数据,全球有超过2亿人会有不同程度的心理健康问题,其中焦虑、抑郁

和压力是最常见的几种。这一庞大的用户群体为我们的 AI 音乐心理舒缓应用提供了广阔的市场空间。因为中小学生学习进度紧张,所以很多高校取消了音体美劳的课程,用来上主科的课程。因此,学生的学习生活是枯燥乏味的。

学校和家长大多只关注学生的学习进度,而忽略了学生们的心理健康问题。中小學生正处于身体与心理迅速成熟的青春期前期,在身心变化与外部升学等压力的双重影响下,中小學生接受心理健康教育的需求日益增加。老师和家长的教育方法稍有不慎,学生就会有抵触的心理,以及老师和家长没有及时正确引导学生并与其沟通交流,特别是在疫情影响之后,中小学复学后,出现了一些由于心理问题而造成的涉及未成年人的极端事件。对此,国家高度重视,多次提及并强调中小學生心理干预的重要性。我们在校园里设置 AI 心理疗愈的目的,不仅是为了帮助在心理问题上有需求的同学,也希望能在紧张的学习生活中给学生带来一些小小的放松。

在校园里开放一间 AI 心理疗愈室,我们将与优秀的心理医生合作, AI 心理疗愈设备作为辅助工具。为每位同学注册信息,我们也考虑到有些学生是留守儿童,平常缺少家长的关爱和陪伴, AI 设备绑定每位同学家长的手机号,这样家长就可以及时关注孩子在学校的心理健康。AI 通过分析学生的心率、呼吸频率等生理数据,系统自动寻找适合的古典音乐,帮助学生缓解情绪,减轻压力。AI 设备会及时发送孩子的信息到家长的手机上,也能让家长从侧面了解孩子的健康状况和内心的真实想法,更好的做到家校合一,共同促进孩子的成长。音乐疗愈的核心在于对音乐各种形式的体验,包括音乐的欣赏、演奏和创作等多个方面。

我们想在 AI 心理疗愈室内增添一些乐器,例如钢琴、小提琴、古筝、大提琴、竹笛等。可以提供给有特长的同学们在课余缓解压力,展示自己。我们的预期是为了提高学生的学习效率,丰富他们的认知,提高学生的审美水平,德育体美劳要全面发展。著名心理学家弗洛伊德说:“音乐是人类心灵的最高表达。”通过 AI 技术,我们可以让音乐更好地服务于中小學生的心理健康,帮助他们在紧张的学习中找到内心的宁静和平衡。提高学生心理健康水平,促进学生人格的全面发展与完善是我们教育者一生所追求的事业。因此, AI 音乐心理疗愈应用的开发,不仅具有巨大的市场潜力,更是对学生的心理健康的积极贡献。

## 5 结语

如何让这些新兴职业进一步规范化发展,继续传递社会温情?杜富海说:“首先要明确职业的准入门槛,或是资质的等级标准;针对音乐治疗师这类要求从业者具有专业能力的职业,需要构建一个更为科学专业的人才培养模式;同时鼓励从业者主动作为,体现他们细心体贴的一面,并把温暖的医疗服务带到基层,让更多人认可这些职业。”将音乐的治愈力量深度融入中小學生心理健康教育,拥有巨大的潜力和广阔的前景。然而,在实际推广与实施这一创新教育理念的过程中,确实面临着多方面的挑战。这些挑战与师资力量的提升、教育资源的整合以及研究和创新的推进紧密相关,更有效地将音乐教育与音乐疗法相结合,从而全面促进学生的心理健康发展。

作为新兴的心理健康教育方法,音乐疗法在实践过程中仍需不断完善与创新。可以探索将音乐疗法与其他心理治疗方法相结合,形成更为综合、全面的心理健康教育方案。同时,利用现代科技手段,如虚拟现实(VR)和人工智能(AI)等技术,进一步提升音乐疗法的效果。

音乐教育不仅为学生提供了感受音乐魅力、学习音乐技能的平台,更通过音乐疗法的深入应用,挖掘出音乐背后更深层次的治愈力量,为学生的心理健康提供坚实的保障。随着对音乐疗法研究的不断深入和实践经验的持续积累,我们有充分的理由相信,音乐将在中小學生的心理健康教育中发挥更加重要的作用,为他们的健康成长提供全方位、多维度的支持。

### 参考文献:

- [1] 黄宇萌.基于情绪识别的沉浸式AI音乐疗愈系统设计研究[D].哈尔滨:哈尔滨工业大学,2023.
- [2] 白乐.论音乐对中小學生心理健康的疗愈功能[N].阳光报,2024-09-25(014).
- [3] 崔东玉.音乐疗愈之力,护航中小學生心理健康[J].民主,2024(6): 20-22.

作者简介:陈雨琴(2004-),女,中国江苏人,在读本科生,从事音乐学师范研究。

基金项目:南京师范大学泰州学院大学生创新创业项目(项目编号:202413843092X)。