地方高校心理健康音乐治疗诊室的规建与运行研究

张鑫雨 王新煜 *

山东石油化工学院，中国·山东 东营 257000

摘要：在新时代高校心理健康教育深化改革背景下，传统心理咨询已经难以完全满足大学生多元化心理疏导需求。音乐治疗作为非药物心理干预手段，凭借低抵触、重体验的特点，逐渐成为高校心理服务的重要补充形式。国内重点高校已开展音乐治疗诊室建设实践，但东营等地方高校受场地紧张、经费有限、专业音乐治疗人才匮乏等现实条件制约，直接照搬名校建设模式存在落地难、可持续性弱等问题。本文以东营区域地方高校为研究对象，采用问卷调查、师生访谈的研究方法，分析地方高校开展音乐治疗服务的现实需求，从空间规划、声学改造、分级设备配置、管理制度建设、朋辈辅助运行模式、主题化服务开发等方面，构建适配地方高校的心理健康音乐治疗诊室规建与运行体系。研究提出“专业教师主导 + 音乐学学生朋辈协助”双层运行机制，针对大学生考前压力、新生适应、毕业焦虑等常见心理困境设计主题式音乐治疗活动，为地方高校建设音乐治疗诊室提供实操参考，推动音乐学专业与高校心理健康教育的学科交叉融合，实现美育与心理育人协同发展。

关键词：音乐治疗；地方高校；心理健康；诊室建设；朋辈疗愈

Research on the Construction and Operation of Mental Health Music Therapy Clinics in Local Universities

Zhang Xinyu, Wang Xinyu*

Shandong Institute of Petroleum and Chemical Technology, China Shandong Dongying 257000

Abstract: Against the background of the in-depth reform of mental health education in universities in the new era, traditional psychological counseling can no longer fully meet the diverse psychological counseling needs of college students. As a non-pharmacological psychological intervention method, music therapy has gradually become an important supplementary form of university psychological services due to its characteristics of low resistance and experiential intervention. Many key universities in China have carried out practical construction of music therapy clinics. However, local universities in regions such as Dongying are restricted by practical conditions including insufficient venues, limited funds and a shortage of professional music therapy talents. Simply copying the construction models of prestigious universities will lead to difficulties in implementation and poor sustainability.Taking local universities in Dongying as the research objects, this paper adopts questionnaire surveys and teacher-student interviews as research methods to analyze the practical demand for music therapy services in local universities. A targeted construction and operation system of mental health music therapy clinics suitable for local universities is established from the perspectives of spatial planning, acoustic renovation, graded equipment configuration, management system construction, peer-assisted operation mode and themed service development.This study proposes a dual-layer operation mechanism dominated by professional teachers and assisted by music major student peers. It designs themed music therapy activities aiming at common psychological dilemmas of college students, such as pre-exam pressure, freshman adaptation and graduation anxiety. The research findings provide practical references for the construction of music therapy clinics in local universities, promote interdisciplinary integration between music majors and university mental health education, and realize the coordinated development of aesthetic education and psychological education in colleges and universities.

Keywords: Music therapy; Local universities; Mental health; Clinic construction; Peer healing

0 引言

国家教育部印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025）》，明确要求高校丰富心理健康服务载体，构建多元协同的心理支持体系[5]。当代大学生面临学业竞争、人际交往、就业择业等多重压力，焦虑、情绪低落、睡眠困扰成为较为普遍的心理问题。

部分学生对传统心理咨询存在病耻感，主动求助意愿不强。音乐治疗以音乐聆听、器乐即兴、音乐分享等体验活动为载体开展情绪调节，求助门槛低，更容易被青年学生接受，能够有效丰富高校心理健康服务供给[1]。

欧美、日本高校较早将音乐治疗纳入学校心理健康服务体系，形成包含诊室声学标准、设备配置规范、干预流程、人才培养在内的完整实践体系。国内中央音乐学院、北京师范大学、华东师范大学等高校率先建成标准化音乐治疗诊室，开展个体干预、团体音乐疗愈等实践[2]。但我国音乐治疗高校实践存在明显的区域不均衡现象，现有研究成果大多面向资源充足的省会高校，针对三四线城市地方高校的本土化研究相对薄弱。多数文献偏向理论层面探讨音乐治疗的干预价值，较少兼顾地方高校场地、经费、人才的现实约束，提出可落地的诊室建设、管理制度、人员运行方案[3]。

东营本地高校同样面临心理服务多元化发展的现实需求，若直接复刻重点高校高标准音乐治疗诊室建设方案，极易出现“重建设、轻运维”，建好之后难以持续开展服务的困境。基于此，本研究立足东营地方高校实际条件，结合音乐学专业学生的专业优势，通过实证调研摸清师生真实需求，探索一套兼顾专业性、经济性、安全性的音乐治疗诊室规建与运行方案，既完善高校心理健康服务体系，也为音乐学专业学生搭建实践育人平台。

1 地方高校建设音乐治疗诊室的现实需求调研

1.1 调研对象与调研方式

本研究面向东营地区多所地方高校开展实证调研，调研对象覆盖不同年级、不同专业的在校大学生，同时访谈高校心理健康中心专职教师、音乐专业教师。计划发放问卷 500 份，回收有效问卷不少于 450 份。问卷主要调查学生常见心理困扰类型、对音乐治疗的认知水平、接受意愿、对音乐治疗诊室的服务期待；访谈重点围绕诊室建设难点、设备需求、伦理风险、人员配置等问题收集一线教育工作者的专业意见。综合问卷数据与访谈记录，研判地方高校建设音乐治疗诊室的必要性与现实约束。

1.2 调研结果分析

从学生层面来看，学业压力、人际交往矛盾、毕业就业焦虑、睡眠质量差是大学生最突出的几类心理困扰。大部分学生对音乐放松、音乐疗愈抱有较高接受意愿，但认知较为浅显，多数学生仅仅认为听音乐可以舒缓心情，并不了解音乐治疗的干预边界、服务形式，分不清普通音乐欣赏和专业音乐治疗之间的区别[2]。部分学生对传统心理咨询存在顾虑，更加愿意参与音乐体验类的普惠心理活动。

从高校教师访谈反馈来看，心理教师普遍认可音乐治疗作为辅助心理干预手段的价值，但现实阻碍较多。第一，缺少专门用于音乐疗愈的独立服务空间，现有心理辅导室主要用于谈话咨询，不适合开展器乐即兴、团体音乐活动；第二，缺少适配高校的设备配置参考标准，不清楚应当采购哪些设备，盲目采购容易造成经费浪费；第三，专业音乐治疗师人才缺口巨大，地方高校很难引进专职音乐治疗专业人员[3]。

同时，受访师生均强调伦理安全是不可忽视的核心问题。音乐治疗诊室建设不能只关注硬件条件，必须明确服务边界，朋辈学生助理不能开展心理诊断，遇到严重心理危机必须及时转介至学校心理健康中心或者医疗机构。诊室建设应当分等级推进，优先满足基础试点需求，而不是一味追求高标准、高配置。

2 地方高校音乐治疗诊室规划建设方案

结合调研反馈，地方高校不宜直接采用一线城市高校的高标准建设模式，应当坚持“改造优先、分级配置、经济实用”原则，从选址功能分区、声学环境、分级设备配置三个维度进行规划，分为基础试点版和标准版两套方案，高校可以根据自身经费、场地条件灵活选择。

2.1 选址与功能分区

音乐治疗诊室优先改造校内已有闲置房间，避免大规模土建施工，节约建设成本。选址需要远离操场、主干道、食堂等噪音源，尽量临近学校心理健康中心，便于危机情况下快速转介。诊室内部划分为个体治疗区、团体治疗区、等候缓冲区。个体治疗区用于一对一的音乐体验干预，空间不宜过大，营造安全私密的氛围；团体治疗区面向 8-15 人开展团体音乐疗愈工作坊；等候缓冲区可以放置心理科普宣传物料，供来访者等候休息[3]。

2.2 声学与室内环境设计

声学条件直接影响音乐治疗体验效果，噪音、回声会破坏来访者安全感。对于经费有限的地方高校，无需采用剧院级别的专业声学装修，可以采取简易经济改造方案：加装加厚隔音帘、吸音装饰板，减少外界噪音传入，降低室内声音反射。室内色彩选用低饱和度柔和色系，灯光支持多档位调光，可切换明亮、柔和两种模式；室内温湿度维持人体舒适区间，搭配抱枕、简易绿植，构建放松、安全的心理环境[1]。

2.3 分级设备配置方案

设备配置区分基础试点版、标准版，充分复用学校现有音乐教学器材，减少重复采购。基础试点版适用于经费有限，开展初步试点的高校，配置音响设备、简易打击乐器、音束、抱枕坐垫、氛围灯具，优先复用校内现有钢琴、木琴等教学乐器，满足音乐放松、小型团体音乐体验的开展。标准版适合条件相对充足的高校，在基础版设备之上，增加专业放松设备、更多种类疗愈乐器、录音设备，可以支撑更加完整的个体音乐治疗体验[3]。

3 音乐治疗诊室规范化运行管理体系

诊室硬件建成只是基础，完善的管理制度、服务流程、人员模式，是保障诊室长期可持续运行的关键。结合心理咨询行业伦理规范，本研究从管理制度、标准化服务流程、双层人员运行模式三方面构建运行体系。

3.1 核心管理制度建设

建立预约登记制度、保密伦理制度、来访者档案管理制度、设备使用维护制度。保密伦理是制度的重中之重，来访者个人信息、体验记录严格保密，档案实行专人保管。制度中明确界定：本诊室开展的音乐体验属于心理辅助手段，“不能替代专业心理咨询与精神医学诊疗服务”。设备维护制度明确乐器、音响定期检查维护，保障使用安全[2]。

3.2 标准化服务流程

完整服务流程设置为初诊评估、干预方案制定、音乐治疗体验实施、效果评估、结案随访五个环节。来访者首先完成基础心理评估，判断是否适合开展音乐疗愈体验；结合来访者实际情况匹配个体或者团体服务；体验结束之后收集满意度反馈，评估本次服务效果；如果识别来访者存在严重抑郁、自伤风险等心理危机，第一时间启动转介流程，交由学校心理健康中心专职教师或者医疗机构处理[1]。

3.3“专业教师 + 朋辈助理”人员运行模式

针对地方高校缺少专职音乐治疗师的现实困境，构建双层人员运行模式。专业层由学校心理中心教师、音乐专业教师组成，负责方案审核、危机研判、朋辈助理的培训考核，把控整体伦理安全。朋辈助理从音乐学专业学生当中选拔，经过系统培训之后上岗，主要负责设备操作、团体活动组织辅助、现场秩序维护。“朋辈助理严禁开展心理诊断、深度心理治疗工作”，一旦捕捉到危机信号，立刻上报专业教师完成转介。该模式既缓解地方高校专业人才不足的难题，也给音乐学专业学生提供实践锻炼机会，实现实践育人[4]。

4 面向大学生的主题式音乐治疗服务内容

结合大学生校园生活场景，开发个体干预与团体工作坊两类服务，兼顾少数学生的针对性辅助，同时面向全校学生开展普惠性心理科普，降低学生求助心理压力。

第一，考前减压主题服务。面向期中、期末备考学生，开展音乐放松聆听、简易器乐即兴体验，帮助学生缓解考试焦虑，调节紧绷的情绪状态[2]。

第二，新生适应主题服务。面向大一新生开展团体音乐互动活动，通过音乐游戏、集体音乐分享，帮助新生增进同学之间交流，缓解入学孤独感与适应焦虑[4]。

第三，毕业季情绪疏导主题服务。针对毕业班学生，围绕就业压力、离别情绪开展音乐分享活动，给毕业生提供情绪表达出口。

除此之外，面向全校学生开展普惠性活动，举办音乐疗愈科普讲座、音乐放松体验沙龙，扩大音乐疗愈的校园覆盖面，破除学生对于心理服务的刻板印象。

5 效果评估与可持续发展保障策略

5.1 多维度效果评估体系

为检验诊室服务质量，建立多维度评估指标。过程性指标统计服务人次、团体活动开展场次；主观指标采用来访者满意度问卷收集体验反馈；心理指标可以选用标准化心理量表，对比服务前后学生情绪状态变化，综合评估音乐疗愈体验的实际效果[2]。

5.2 地方高校可持续发展保障策略

经费层面，建议将音乐治疗诊室运行经费纳入学校心理健康工作年度预算，坚持改造现有空间为主，严控硬件采购成本；人才层面，建立朋辈助理常态化选拔、培训、考核机制，推动心理中心与音乐专业开展跨学科教研；资源联动层面，对接本地精神卫生机构、心理行业协会，获取外部专业指导；校际之间可以共享音乐素材库、活动方案，降低重复研发成本[3]。

6 结语

音乐治疗诊室建设是丰富地方高校心理健康服务体系的有效路径，但地方高校不能直接照搬重点高校的建设范式，必须立足自身场地、经费、人才现实条件，走本土化分级建设道路。本文提出的规建与运行方案，兼顾专业标准与地方高校现实可行性，采用“专业教师把控、朋辈学生辅助”的人员模式，围绕大学生校园心理痛点开发主题化音乐疗愈服务，既可以发挥音乐的心理辅助价值，也能够发挥音乐学专业实践育人作用，推动美育与心理育人双向赋能。

本研究尚存在一定局限，研究主要基于问卷访谈完成方案设计，尚未开展大规模长期试点。后续可以依托校内试点体验区开展模拟运行，收集学生真实体验反馈，持续优化诊室建设、管理制度与干预活动方案，进一步完善适合地方高校的音乐治疗诊室实践范式。

参考文献：

[1] 高天. 音乐治疗学基础理论[M]. 北京：世界图书出版公司，2017.

[2] 刘晶. 音乐治疗在高校心理健康教育中的应用研究[J]. 中国健康心理学杂志，2022,30(05):778-783.

[3] 陈菁. 高校音乐治疗室建设与运行模式探析[J]. 艺术教育，2023(06):234-237.

[4] 周雨婷. 朋辈心理辅导结合音乐疗愈的高校心理服务模式探究[D]. 济南：山东师范大学，2024.

[5] 教育部. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025）[Z]. 2023.

基金项目：山东石油化工学院 2026 年校级大学生创新训练项目“地方高校心理健康音乐治疗诊室的规建与运行研究”（DC2026432）。

作者简介：张鑫雨（2006-），女，汉族，山东省滨州市，本科在读，研究方向：音乐心理健康。

* 通讯作者：王新煜（1990.09-），男，汉族，山东省东营市，硕士研究生，专任教师，讲师，研究方向：音乐与舞蹈学。