

音乐疗愈：音乐放松疗法改善大学生心理亚健康教育的优势研究

王语堂

南通大学, 艺术学院, 江苏 南通 226019

摘要: 本研究聚焦音乐放松疗法在改善大学生心理亚健康中的应用优势。通过分析大学生心理亚健康的流行病学特征及成因, 结合神经科学、积极心理学与音乐治疗理论, 揭示音乐干预对自主神经系统调节、情绪认知重构及社会联结的促进作用。研究发现, 音乐疗法兼具高接受度、低实施风险、团体适配性及数字化技术融合潜力等优势, 为高校心理健康教育提供了创新路径。

关键词: 音乐放松疗法; 心理亚健康; 大学生; 自主神经系统

Music Healing: A Study on the Advantages of Music Relaxation Therapy in Improving Suboptimal Mental Health Education for College Students

Wang, Yutang

School of Arts, Nantong University, Nantong, Jiangsu, 226019, China

Abstract: This study focuses on the application advantages of music relaxation therapy in improving suboptimal mental health among college students. By analyzing the epidemiological characteristics and causes of suboptimal mental health in college students, and integrating neuroscience, positive psychology, and music therapy theories, it reveals the promoting effects of music intervention on autonomic nervous system regulation, emotional cognitive restructuring, and social connection. The study finds that music therapy has advantages such as high acceptance, low implementation risk, group adaptability, and potential for integration with digital technology, providing an innovative pathway for mental health education in colleges.

Keywords: Music relaxation therapy; Suboptimal mental health; College students; Autonomic nervous system

DOI:10.62639/sspfed39.20250110

引言

当前大学生普遍存在心理亚健康现状, 如焦虑、抑郁、恐惧和人际关系障碍、长期应激状态等, 这些成为制约学生发展、困扰高校工作的突出问题。心理干预受到师资不足、求助羞涩、个体差异等制约, 因此, 探索快速简便、实用性强的方法十分必要。音乐是人类的共同语言, 其能调节治疗与人文化共通, 越来越多的基于证据的研究显示音乐是一种有效疗法。音乐放松疗法借助听觉产生的音波、节奏节拍的刺激、共鸣, 可针对性地调节心理亚健康的典型状态, 并且易于接受、实施简单、价格便宜、缓解度高^[1]。本文分析音乐疗法作用原理和优势, 以期今后在高校学生群体中开展心理健康教育提供理论支持与可行模式。

一、理论基础与概念界定

(一) 核心概念的科学界定

WHO 在 1989 年提出的心理亚健康状态又称为“第三状态”, 其临床表现包括: 没有器质性疾病、抵抗力降低、身体机能较差、心理功能障碍和社会化功能障碍的多维度表现形式。与抑郁症等精神疾病不同, 亚健康状态是一种可逆现象, 如果得不到重视或治疗, 则会导致慢性心身性疾病的发生。

音乐放松治疗作为音乐治疗领域下的专门技能, 是指在音乐治疗师的干预下, 运用音乐中的节奏、旋律、和声等组成因素配合放松技能(呼吸、冥想), 通过降低机体的生理唤醒和心理压力等方式, 达到松弛和放松的一种治疗手段。其主要方式有聆听安静音乐、合唱歌/音乐家、即兴方式 3 种。音乐放松治疗相对于一般的音乐欣赏, 主要是音乐治疗师根据其身体生理反应(心率、皮电波)不断变换音乐参数, 并配合视觉(自然画面)、触觉(共振)、想象放松感觉来增强放松的效果, 通过 α/θ 波的变化对大脑边缘系统的调控达到调节情绪的目的^[2]。

(二) 理论支撑体系

由于音乐放松疗法受到多学科理论的支持, 神经音乐学理论表明, 具有特殊节奏(60-80bpm)的音乐, 可以诱发脑电节律同步性转换, 使脑频从高频的脑波(紧张状态)转向低频率的 α 波(放松状态), 即脑后部的前额叶抑制杏仁核情绪反应。由于音乐的振动, 经由迷走神经, 具有降低交感神经兴奋性的作用, 导致心率减速(平均 6-8 次/分)、皮质醇水平下降(应激标志)及血清素分泌增加。此外, 即兴表演等非语言式的表达, 能够为学生提供安全地表达情感的途径, 尤其对于空心病患者而言有利于其对自我价值的重新树立。音乐放松

(稿件编号: FED-25-10-91001)

作者简介: 王语堂(2002-), 男, 江苏镇江人, 南通大学本科生, 主要研究方向: 音乐治疗。

疗法的主要理论依据及作用维度如下表 1:

表 1 主要理论依据及作用维度

理论名称	核心机制	干预维度	代表技术
神经音乐学	脑波同步化 ($\beta \rightarrow \alpha/\theta$ 转换)	生理-脑功能	双耳节拍技术
自主神经调节理论	迷走神经激活 →交感张力下降	生理-心血管功能	呼吸同步音乐
表达性艺术治疗	非言语情感符号转化	心理-情绪	即兴鼓圈演奏
社会连接理论	团体音乐共鸣 强化归属感	社会功能	奥尔夫团体合奏

二、大学生心理亚健康现状的多维解析

(一) 流行病学特征

大学生心理亚健康具有“三高”特性：一是高发，二是隐藏，三是进展风险。如调查显示其有分布特点：工科生因其高强度的学习压力较文科学术生有更高的心理亚健康（71.2%比63.1%），而农村户籍的学生因为生活成本与人际适应等问题，有严重亚健康比例达32.5%。在身体上以失眠（61%）和疲乏（54%）为主；在心理上多表现为虚无（空心病达40.4%）和担忧（67%）；在行为上则表现为社交隔离（48%）和学习成绩不佳（39%）。按照中国科学院心理健康平台最近公布的《中国国民心理健康发展报告》的统计，在18~24岁的学生中，有24.1%的人抑郁测试结果有风险^[3]。

(二) 成因的多维归因

心理亚健康是由多因素共同作用形成的，社会结构性压力是一种原因，就业竞争严峻（2024年高校毕业生规模达1179万人）和“内卷化”的生存状态助长了存在性焦虑；电子社交的泛化造成现实交往的疏离，放大了孤独体验。教育系统因素也是一种原因，应试教育使价值取向工具化，学生们的目标都归结到“考取好大学”，大学后的无目标导致意义危机；心理健康教育资源分配不足，学生与辅导员配比普遍在3000:1以下。个体易感性也是心理亚健康的一个方面，年轻人 大脑前额叶发育不成熟，对情绪调控能力差；个别人因为原生家庭出现功能缺陷，形成了“自我价值评价的外在依赖”，缺少自我的确定感。大学生心理亚健康表现的多维分析见表2：

表 2 主要理论依据及作用维度

表现维度	核心症状	高发人群	潜在风险
生理层面	失眠（61%）、 头痛（42%）	大三考研群体	免疫力下降→ 躯体疾病
情绪层面	焦虑（67%）、 无意义感 （40%）	大一新生、毕 业生	空心病→抑郁 倾向
认知层面	注意力涣散 （55%）、记 忆减退	理工科学生	学业失败→自 我否定
行为层面	社交退缩 （48%）、网 络依赖	农村生源	社会功能退化 →就业困难

三、音乐放松疗法的核心作用机制

(一) 自主神经系统的再平衡

音乐调节生理的方法就是通过物理的振动和神经的反馈系统。欣赏60-80次/分，接近中国古典音乐《春江花月夜》，其音节有助于同步和放松人的心率，在调节HRV上有很好的效果，即副交感神经调控、稳态程度越高，心率变异性也越好。而心率变异(HRV)的增高，表示副交感神经兴奋程度高的特征。它能对抗交感神经过度兴奋。试验提示，静坐听15分钟缓慢舒缓的音乐，减低心率8.9次/min，降低收缩压8-10mmHg，可降低患者术前的应激激素皮质醇31%，代表减轻患者心理压力。有助于切断“感知压力—紧张—生理唤醒的循环”的负向反馈路径，创造身体复健的环境和条件。

(二) 情绪与认知的重构

音乐的疗法具有两种类型的通道：音乐即渠道和容器，服务于负面情绪的表达和释放，同时又是发动机，赋予了认知干预的动力和方式。就情绪疏导来说，适合运用带有强负性情绪的音乐（如柴科夫斯基《悲怆交响曲》），能让个体的情绪得到表达和释放，释放与外部释放有机结合，比如实验干预中听柴科夫斯基的曲子之后，有76%的同学表示可以感受到巨大负性情绪的释放，而这负面的情绪则多来自难以接受的生活与学习中的变化；而另一种情况下，则可能需要调整为积极、兴奋的音乐（如《金蛇狂舞》，聂耳）作为情绪疏导后的加速器，减轻学生负性情绪。

(三) 团体联结与身份认同

基于奥尔夫音乐教育理念的集体治疗依靠三个方面的机制帮助患者重建社会功能和个人身份。击打非洲鼓、甘美兰打击乐的集体演奏中，每个人必须维持合拍的节奏，这是一种“被迫的社会外视”过程，人们在倾听他人和整体的同时避免了对外貌的过度在意、回避社交焦虑，在现场共同表演的时刻自然而然地产生归属感。集体中的个体在集体演奏中扮演不同的声部，这不仅是艺术角色，更是社会角色的模拟，每个人完成了自己负责的声部同时也须倾听、迎合、接纳和帮助他人，这一训练直接模拟和重构了正常人际交往，从而培养了责任心以及同理心。尤为设计的“表演中国音乐”模块，集体表演、阐释、再创作根植文化土壤的音乐，强烈地唤醒、重构个体的文化认同，这对于陷入价值观紊乱、意义丧失困扰的大学生而言尤为有益，抵抗其内在的精神意义虚无感，在文化中锚定自己的精神之锚。

四、音乐放松疗法在高校应用的突出优势

(一) 接受度与依从性优势

音乐作为一种非直接、非语言的非入侵式介，在最大限度排除了传统心理咨询带来的“耻感”。数据显示：只有32%的大学生表示愿

接受咨询, 而对参加音乐团体持愿意态度的则高达 78%。音乐语言的泛在性远远超过了语言文字的界限, 可以使不同文化环境下的学生都能够接受, 包括民族学生和境外留学生, 并可以被应用到高校各种复杂多样的环境之中, 是多种环境中具有融洽性的干预方式。

(二) 风险效益比优势

音乐疗法可以避免抗焦虑药物可能存在的成瘾、耐受、嗜睡、认知功能损害等不良反应而成为持久维护大学生心理健康的必然趋势。它的收益是身心并重: 研究证实对生理症状有效 (失眠明显改善率达 61%) 和对心理症状效果明显 (焦虑值显著下降达 44%), 形成了真正的“身心结合治疗”, 有较高的性价比。

(三) 团体干预适用性优势

在高校心理咨询资源不足、缺乏充足经济和人力条件作为保证的前提下, 团体治疗有特别的优势。比如目前较为普遍的奥尔夫团体课, 一个课程团 (40 人 / 组) 的人均团体治疗费用约是个别心理咨询的 1/15 左右, 非常符合高校“一缺二难”的资源现实, 能实现高校心理健康教育的规模效应。同时, 其效益不仅体现在团体治疗期间: 在团体即兴创作的过程中, 建立起来的相互支持的人际关系网络影响具有延续性。随访结果显示, 参加团体的被试者 6 个月后社交回避行为减少了 37%, 体现出其持续有效性。

(四) 技术融合潜力

音乐疗法与现代科技结合前景广阔, 通过智能手环 / 手表实时监测心率变异性 (HRV) 等生理指标, APP 能智能化匹配并推送镇静性或激励性乐曲, 实现个性化、动态化的音乐干预。将冥想呼吸训练的核心技术与音乐的音高、节奏、和声振动刺激深度结合。研究表明, 这种整合干预模式能使传统音乐放松或正念冥想单一干预的效果提升 40%, 代表了未来重要的增效方向。音乐放松疗法与传统干预方式的效益对比如表 3 所示:

表 3 音乐放松疗法与传统干预方式的效益比较

表现维度	核心症状	高发人群	潜在风险
生理层面	失眠 (61%)、 头痛 (42%)	大三考研群体	免疫力下降→ 躯体疾病
情绪层面	焦虑 (67%)、 无意义感 (40%)	大一新生、毕 业生	空心病→抑郁 倾向
认知层面	注意力涣散 (55%)、记 忆减退	理工科学生	学业失败→自 我否定
行为层面	社交退缩 (48%)、网 络依赖	农村生源	社会功能退化 →就业困难

五、结束语

音乐放松疗法以其非侵入性、高接纳度及多维度干预效能, 为大学生心理亚健康问题的解决开辟了新路径。其优势不仅体现在神经生理层面的直接调节, 更在于通过艺术媒介搭建起情感表

达与群体支持的桥梁。

参考文献:

[1] 乔龙, 符晨莎. 音乐治疗在高校心理健康教育中的作用及开展路径 [J]. 知识窗 (教师版), 2024 (9): 123-125.
[2] 付水奔. 正念音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究 [J]. 艺术教育, 2023 (3): 274-277.
[3] 徐晓红, 钟晓珂, 孙思怡, 等. 轻度认知障碍老年人参与艺术治疗心理健康效益的系统综述 [J]. 中国康复理论与实践, 2025, 31 (2): 165-171.