

# 音乐团体活动对青年学生情绪释放的干预效果研究

于洋

许昌学院, 河南 许昌 461000

**摘要 :** 在当今社会, 青年学生面临的情绪问题日益增多, 这些问题不仅影响他们的日常生活, 还可能对他们的心理健康产生长远影响。音乐作为一种非言语的表达方式, 已被证实在调节情绪和改善心理健康方面具有显著作用。本研究旨在探讨音乐团体活动对高校大学生情绪释放的干预效果, 以为高校大学生心理健康的促进提供新的视角和实践方法。通过分析高校大学生情绪问题的表现及其影响因素, 结合音乐与心理之间的联系, 本研究将为音乐团体活动在高校大学生心理健康干预中的应用提供理论依据和实践指导。

**关键词 :** 音乐团体活动; 情绪释放; 干预效果

## Study on the Intervention Effect of Music Group Activities on the Emotional Release of Young Students

Yu Yang

Xuchang University, Xuchang, Henan 461000

**Abstract :** In today's society, young students are facing an increasing number of emotional problems, which not only affect their daily life, but also may have a long-term impact on their mental health. As a non-verbal form of expression, music has been shown to play a significant role in regulating mood and improving mental health. The purpose of this study is to explore the intervention effect of music group activities on the emotional release of college students, in order to provide a new perspective and practical method for the promotion of mental health of college students. By analyzing the performance and influencing factors of college students' emotional problems, combined with the relationship between music and psychology, this study will provide theoretical basis and practical guidance for the application of music group activities in the intervention of college students' mental health.

**Keywords :** music group activities; emotional release; intervention effect

## 引言

对于当代大学生群体来说, 由于尚未走出校园, 因此社会阅历较浅, 他们在学校会遇到很多不同的问题, 这主要是由于刚步入大学或者无法适应大学生活导致的, 还有一些学业问题和社交问题也会影响到学生的心理情绪, 一旦无法得到及时的缓解, 势必会导致学生出现焦虑情绪, 影响其心理健康发展。而音乐团体活动的开展可以有效地帮助他们释放不良情绪, 缓解心理问题, 因此学校应该重视起来, 结合实际需要积极开展, 以更好地促进大学生的心理健康发展。

## 一、高校大学生常见的情绪问题表现和影响因素

### (一) 情绪问题的表现

高校大学生时期是一个充满变化和挑战的阶段, 个体在这一时期会经历显著的生理、心理和社会变化。这些变化往往伴随着情绪的波动和压力的增加, 导致高校大学生容易出现各种情绪问题。情绪问题的表现多种多样, 包括但不限于焦虑、抑郁、情绪波动、易怒和情绪不稳定等。这些情绪问题可能以不同的形式表现出来, 如对日常活动的丧失兴趣、对学业和社交的回避、注意力难以集中、对批评或失败的过度敏感, 以及对小事的过度反

应<sup>[1]</sup>。有些高校大学生可能会表现出对特定情境的恐惧, 如考试焦虑, 而另一些则可能因为长期的抑郁情绪而对生活失去希望。此外, 高校大学生的情绪问题还可能与他们的生理变化有关, 如荷尔蒙水平的波动, 这进一步加剧了他们的情绪波动。影响高校大学生情绪的因素非常复杂, 包括家庭环境、学校压力、同伴关系、个人性格特征以及社会文化背景等。家庭冲突、父母的离异或忽视、学业压力、同伴间的排斥或欺凌等都可能成为触发或加剧高校大学生情绪问题的因素。这些因素不仅影响高校大学生的即时情绪状态, 还可能对他们的长期心理健康产生深远影响<sup>[2]</sup>。因此, 识别和理解这些情绪问题的表现及其背后的影响因素, 对于

课题信息: 音乐团体活动融入高校心理育人的途径与方法探析。

制定有效的干预策略和支持高校大学生的心理健康至关重要。

## （二）影响高校大学生心理情绪的因素

高校大学生心理情绪的稳定性 and 变化性受到多方面因素的影响，这些因素相互作用，共同影响着高校大学生的情绪发展。家庭环境对高校大学生的情绪健康起着基础性作用。父母的情感支持、家庭的和谐程度以及亲子间的沟通质量都对高校大学生的情绪状态产生重要影响。一个充满爱和理解的家庭环境能够为高校大学生提供必要的安全感和归属感，而家庭冲突或忽视则可能导致高校大学生出现焦虑、抑郁等负面情绪。学校环境也是影响高校大学生情绪的重要因素。学业压力、师生关系、同伴互动以及学校文化等都可能对高校大学生的情绪产生影响。学校中的欺凌行为、学业失败的经历或与教师的不良关系都可能导致高校大学生产生消极情绪。同时，学校提供的心理健康教育和支持服务也对高校大学生的情绪健康起到积极作用。同伴关系对高校大学生的情绪发展同样至关重要。高校大学生在同伴群体中寻求认同和归属，同伴的接纳和支持能够增强高校大学生的自尊和自信，而同伴排斥或欺凌则可能导致高校大学生感到孤独和无助<sup>[3]</sup>。此外，随着社交媒体的普及，网络环境也成为影响高校大学生情绪的新因素。网络霸凌、隐私泄露和社交媒体上的比较心理都可能对高校大学生的情绪健康造成负面影响。除了外部环境因素，高校大学生自身的心理素质也对情绪管理起到关键作用。个体的应对策略、自我调节能力和情绪智力等都影响着高校大学生如何应对压力和挑战<sup>[4]</sup>。具有良好心理素质的高校大学生更能够有效地应对生活中的困难，保持积极的情绪状态。总的来说，高校大学生的情绪健康是一个复杂的系统，需要从多个层面进行综合考量和干预。

## 二、音乐与心理之间的联系

### （一）音乐对情绪的调节作用

音乐与人类情感之间存在着深刻的联系，它能够以一种独特的方式影响和调节我们的情绪状态。音乐通过其旋律、节奏和和声等元素，能够触及人的内心，引发情感共鸣。当人们聆听音乐时，大脑会释放多巴胺等神经递质，这些化学物质与愉悦和奖赏感相关，从而产生积极的情绪体验。此外，音乐还能作为一种情绪宣泄的渠道，帮助人们表达和释放压抑的情感，如悲伤或愤怒。对于精神压力或情绪困扰的个体，音乐可以提供一种心理上的慰藉和支持。音乐的节奏和旋律能够与人体的生理节律同步，如心跳和呼吸，这种同步效应有助于降低心率和血压，从而产生放松的效果<sup>[5]</sup>。音乐治疗师利用这一原理，通过选择适当的音乐来帮助人们缓解焦虑、抑郁和其他情绪障碍。音乐的这种调节作用不仅限于短期的情绪变化，长期的音乐参与，如演奏乐器或参与合唱，也能培养个体的情绪调节能力，提高他们应对生活挑战的心理韧性。因此，音乐作为一种非药物的干预手段，在心理健康领域显示出巨大的潜力和价值。

### （二）音乐与认知功能的关联

音乐不仅是一种艺术形式，它还能够显著影响人的认知功

能，包括记忆力、注意力、语言能力和执行功能等。现代神经影像学研究表明，特别是功能性磁共振成像（fMRI），已经揭示了音乐感知和理解背后的神经机制。研究发现，音乐能够激活大脑中的多个区域，包括与奖赏和情绪相关的结构，如杏仁核、伏隔核和腹侧纹状体。音乐对认知功能的积极影响表现在多个方面。例如，音乐训练可以提高工作记忆能力，这是处理和操纵信息的能力，对于学习、阅读和数学等认知任务至关重要<sup>[6]</sup>。此外，音乐活动，如演奏乐器或歌唱，需要协调和运动控制，这可以增强大脑的前额叶功能，该区域与执行功能密切相关。音乐还能通过影响多巴胺系统的活动来改善认知功能，多巴胺是一种与奖赏和情绪调节相关的神经递质。音乐的愉悦体验也与大脑的奖赏系统紧密相关。研究表明，音乐能够激活与奖赏和情绪相关的大脑区域，如腹侧纹状体和杏仁核，从而产生愉悦感。音乐的复杂性和不确定性也与大脑的奖赏系统有关，适当的复杂性和不确定性水平可以优化音乐的愉悦体验。总的来说，音乐与认知功能的关联是多方面的，音乐不仅能够提升认知能力，还能够通过激活大脑的奖赏系统来提供愉悦体验。这些发现不仅加深了对音乐心理影响的理解，也为音乐在教育、治疗和日常生活中的应用提供了科学依据。

### （三）音乐治疗在心理健康中的应用

在心理健康领域，音乐治疗应用广泛，它可以通过各种音乐活动，如歌曲创作、音乐聆听、即兴演奏和节奏练习，来帮助个体探索和表达情感，减轻焦虑和压力，提高情绪调节能力。音乐治疗在处理情绪障碍、抑郁症、创伤后应激障碍（PTSD）以及精神分裂症等心理健康问题方面显示出了特别的潜力。通过音乐活动，个体能够以一种非威胁性的方式表达内心的感受和经历，这有助于他们理解和处理复杂的情绪。音乐治疗师通过引导和支持，帮助个体识别和调整自己的情绪反应，学习新的应对策略，从而促进心理健康和个人成长<sup>[7]</sup>。此外，音乐治疗也被用于改善认知功能，如提高注意力、记忆力和执行功能。它还能够促进社交技能的发展，通过团体音乐活动增强个体之间的沟通和联系。音乐治疗的个性化和创造性特点使其成为一种灵活的心理干预手段，能够满足不同个体的需要，并在多个层面上增进心理健康和福祉。

## 三、利用音乐团体活动干预学生心理情绪的措施

### （一）全面了解学生

音乐团体活动在干预学生心理情绪方面发挥着重要作用，而成功实施这类活动的首要步骤是全面了解学生。这意味着教育工作者和音乐治疗师需要投入时间去观察和倾听学生，从而洞察他们的需求、兴趣、音乐能力和心理状态。通过问卷调查、一对一访谈或在团体音乐活动中的观察，专业人士可以收集关键信息，了解学生的个性特点、社交风格、情绪表达方式以及他们对音乐的偏好和反应。全面了解学生还包括识别可能影响他们情绪和行为的因素，如家庭背景、学业压力、同伴关系和个人经历等。这些信息有助于制定个性化的音乐团体活动计划，确保活动内容与

学生的实际需求相匹配,从而最大化干预效果<sup>[9]</sup>。例如,对于经历考试焦虑的学生,可以设计放松和减压的团体音乐冥想活动;而对于需要提高社交技能的学生,则可以组织合作性的乐队演奏或音乐剧创作活动。此外,全面了解学生也意味着要关注他们在音乐团体活动中的参与度和反应,以便及时调整活动策略,确保每个学生都能感到被包容和支持。通过这种细致入微的方法,音乐团体活动能够更有效地帮助学生应对情绪挑战,促进他们的心理健康和个人成长。

### (二) 因材施教选择方法

在利用音乐团体活动干预学生心理情绪时,因材施教选择方法是提高干预效果的关键。这意味着教育者和治疗师需要根据学生的个体差异,包括他们的认知水平、音乐经验、情感需求和社交能力,来选择和设计音乐活动。例如,对于音乐经验较少的学生,可以采用简单的节奏练习或歌曲游戏来增强他们的参与感和成就感;而对于有音乐背景的学生,则可以提供更复杂的作曲或即兴演奏的机会,以挑战他们的创造力和音乐表达能力<sup>[9]</sup>。此外,因材施教也涉及根据学生的情感状态选择适宜的音乐风格和活动类型。例如,对于表现出焦虑或紧张情绪的学生,可以选择平静和放松的音乐,以及冥想或呼吸配合的音乐活动来帮助他们缓解压力;而对于表现出抑郁或低落情绪的学生,则可以使用欢快和充满活力的音乐来提升他们的情绪。因材施教还意味着要灵活调整团体活动的难度和复杂性,确保所有学生都能在感到舒适和安全的同,也能接受适当的挑战。通过这种方式,音乐团体活动能够满足不同学生的需求,帮助他们在情绪表达、社交互动和个人成长等方面取得进步。

### (三) 明确音乐团体活动程序

每个团体活动都应有明确的目标,这些目标可能涉及情绪调节、社交技能提升或压力管理。接着,设计一系列结构化的活动来达成这些目标,如热身游戏、音乐创作、集体演奏或音乐分享环节。每个环节都应有其特定的目的,如促进团队合作、增强自我表达或提供放松体验。活动程序还应包括对音乐材料的选择,

如乐器、音乐风格和曲目,这些选择都应根据学生的需求和喜好来定。此外,团体领导者需要准备好对活动进行引导和反馈,以确保学生能够在一个支持和鼓励的环境中参与<sup>[10]</sup>。最后,每个活动都应以反思和讨论结束,让学生分享他们的感受和学习经验,这有助于巩固音乐活动带来的积极效果,并促进学生的心理情绪健康。通过这样细致规划的活动程序,音乐团体活动能够为学生提供一个系统的支持网络,帮助他们在安全的环境中探索和表达自己的情感。

## 四、利用音乐团体活动干预学生心理情绪的效果

音乐团体活动在干预学生心理情绪方面展现出显著效果。通过参与这些活动,学生们在情绪表达、自我认知和社交互动等方面取得了积极进展。音乐为学生提供了一种非言语的表达方式,有助于他们探索和处理复杂的情绪。在团体互动中,学生们学会了倾听、合作和支持,这些技能对于建立健康的人际关系至关重要。此外,音乐活动带来的愉悦感和成就感也有助于提升学生的自尊和自信。随着时间的推移,这些活动不仅减轻了学生的压力和焦虑,还增强了他们应对生活挑战的心理韧性。总体而言,音乐团体活动是一种有效的心理情绪干预手段,能够促进学生的心理健康和个人成长。

## 五、结语

通过本研究,见证了音乐团体活动在改善高校大学生情绪健康方面的显著成效。音乐作为一种强大的情感和社交媒介,为高校大学生提供了一个表达自我、增强自信、提升社交技能的平台。随着学生在音乐中找到慰藉和力量,他们的整体心理福祉得到了提升。未来,期待音乐团体活动能在更广泛的教育环境中得到应用,为高校大学生的心理健康和成长贡献更多力量。

## 参考文献

- [1] 钟莉萍,周玉玲. 音乐团体活动对青年学生情绪释放的干预效果研究[J]. 智库时代, 2020,(07):224-225.
- [2] 毕竟文. 高中生人际压力与睡眠质量:情绪调节自我效能感和孤独感的作用及音乐团辅干预研究[D]. 郑州大学, 2022.
- [3] 余定聪. 音乐活动舒缓高中生焦虑心理的实验研究[D]. 广西师范大学, 2020.
- [4] 蒋笛. 《音乐欣赏》课程促进大学生心理健康的理论与实践探析[J]. 大众文艺, 2011, 000(019):230-231.
- [5] 余媛媛. 音乐团体活动对大学生情绪释放的干预效果[J]. 现代交际, 2017(19):1.
- [6] 冯妍,胡盛. 音乐团体活动对大学生情绪释放的干预效果[J]. 戏剧之家, 2016(12):3.
- [7] 王林飞. 音乐团体活动对大学生情绪释放的干预效果研究[J]. 极目, 2022(3):88-91.
- [8] 范紫薇. 如何应用古典音乐缓解大学生心理压力[J]. 戏剧之家, 2019(1):1.
- [9] 买瑛. 浅谈音乐对情绪的影响及调节方法[J]. 艺术评鉴, 2016(12):3.
- [10] 王卫华. 保持高昂情绪释放儿童天性——音乐课堂教学中应用音乐游戏的实践探讨[J]. 小学教学研究, 2023(17):20-21.