

Research on the Implementation Path of Integrating Music Therapy into Mental Health Education in Higher Vocational Colleges

Li Yuan

Chengdu Vocational University of the Arts, Chengdu, Sichuan, 611430, China

Abstract

Against the background of the high-quality development of vocational education, higher vocational college students are confronted with superimposed pressures from academic studies, practical training and employment, resulting in prominent psychological distress, such as anxiety, depression and somatization. Traditional mental health education is characterized by monotonous forms, insufficient experience and weak attractiveness, which can hardly meet the practical needs of students. With its advantages of non-verbal communication, low invasiveness and high acceptance, music therapy has become an innovative path for psychological education. This study conducted a survey among 381 higher vocational college students using the Brief Symptom Inventory (BSI-18) and semi-structured interviews. The results show that students' psychological distress is at a mild-to-high level, and the acceptance rate of music therapy reaches 71.39%. Based on empirical evidence, a systematic implementation system of music therapy is constructed from five aspects: curriculum teaching, campus culture, environmental infiltration, psychological counseling and resource support, so as to enhance the pertinence and effectiveness of mental health education and provide an operable and promotable practical plan for psychological education in higher vocational colleges.

Keywords

music therapy; higher vocational colleges; mental health education; implementation path

音乐疗愈融入高职心理健康教育的实施路径研究

袁丽

成都艺术职业大学, 中国·四川成都 611430

摘要

在职业教育高质量发展背景下, 高职学生学业、实训、就业压力叠加, 焦虑、抑郁、躯体化等心理困扰较为突出。传统心理健康教育存在形式单一、体验不足、吸引力不强等问题, 难以满足学生现实需求。音乐疗愈以非语言、低侵入、高接受度等优势, 成为心理育人创新路径。本研究采用简明症状量表(BSI-18)、问卷调查与半结构化访谈, 对381名高职学生开展调研。结果显示, 学生心理困扰处于轻度偏高水平, 对音乐疗愈接受度达71.39%。基于实证依据, 从课程教学、校园文化、环境浸润、心理咨询、资源保障五方面, 构建系统化音乐疗愈实施体系, 以提升心理健康教育针对性与实效性, 为高职心理育人提供可操作、可推广的实践方案。

关键词

音乐疗愈; 高职院校; 心理健康教育; 实施路径

1 引言

职业教育作为国民教育体系的重要组成部分, 承担着培养技术技能人才、服务经济社会发展的重要使命。高职院校

校学生正处于身心快速发展、价值观逐步成型、职业身份逐渐确立的关键阶段, 其心理健康水平不仅关系到个人成长成才, 更直接影响职业素养、工匠精神与社会适应能力。近年来, 国家与地方教育部门高度重视高校心理健康教育工作, 相继出台政策文件, 要求健全心理健康教育体系, 丰富教育内容与形式, 强化人文关怀与心理疏导, 全面提升学生心理素质。

与普通本科院校学生相比, 高职学生学习基础相对薄弱, 自我认同易波动; 实训课程密集, 身心负荷较大; 就业焦虑明显, 部分学生性格内敛, 不善于情绪表达, 对传统心理辅导存在抵触与病耻感。这些特点决定了高职院校心理健

【基金项目】教育部职业院校文化素质教育指导委员会2025年度高职心理健康教育研究课题“高职院校心理健康教育与音乐疗愈的融合路径及实践研究”的阶段性成果(项目编号: XL2025016)。

【作者简介】袁丽(1986—), 女, 中国四川都江堰, 硕士, 教授, 从事发展心理学与教育心理学研究。

康教育必须更加突出实践性、体验性与生活化。然而,当前不少高职院校心理健康教育仍存在明显短板:课程内容偏理论、轻体验;活动形式偏传统、缺创新;环境建设偏宣传、弱浸润;咨询方式偏单一、少手段;工作机制偏零散、欠系统。这些问题制约了心理育人效果,也难以真正走进学生内心。

音乐疗愈通过有目的、有设计的音乐体验,帮助个体调节情绪、缓解压力、整合认知、促进人际沟通,已在学校心理、社区心理服务等领域得到广泛验证。将音乐疗愈系统性引入高职院校心理健康教育,既能以温和、轻松、无压力的方式降低学生心理防御,又能契合青年学生喜爱音乐、乐于接受艺术形式的特点,实现“以乐润心、以音育人”。在此背景下,深入探索音乐疗愈与高职心理健康教育的融合机制,构建科学完整、可落地可推广的实施体系,具有重要的理论价值与现实意义。

2 高职院校心理健康教育及音乐疗愈应用现状分析

2.1 高职学生心理健康现状

本研究采用简明症状量表(BSI-18)对某高职院校381名学生开展问卷调查,该量表包含躯体化、抑郁、焦虑三个维度,得分越高表示心理困扰越严重。统计结果如表1所示。

表1 BSI-18量表描述性统计结果

维度	最小值	最大值	平均数	标准差
躯体化均分	1.00	4.00	2.27	0.441
抑郁均分	1.00	4.00	2.38	0.517
焦虑均分	1.00	4.00	2.65	0.533
总均分	1.00	3.56	2.43	0.446

由表1可见,受访学生躯体化、抑郁、焦虑三项均分均处于2.27—2.65区间,总均分为2.43,整体心理困扰处于轻度偏高水平。在问卷调查基础上,本研究进一步采用半结构化访谈法,从BSI-18筛查出的具有焦虑、抑郁及躯体化症状的学生中,选取12名典型个案进行深度访谈,围绕心理压力来源、情绪体验、求助行为、服务需求及音乐放松接受度展开交流,更真实把握高职学生心理困扰的内在特征。访谈结果显示:

2.1.1 学习与实训压力突出,易引发躯体化反应

多数学生反映课程任务重、实训强度大、技能考核频繁,长期紧张导致失眠、头痛、胸闷、肠胃不适、易疲劳等躯体症状明显,与BSI-18躯体化维度得分相一致。学生普遍表示“压力大时身体先不舒服”,但不愿频繁就医,更希望通过简单、便捷、非医疗的方式自我调节。

2.1.2 焦虑与抑郁情绪以持续性低落、紧张为主

受访学生普遍存在莫名紧张、担心未来、注意力下降、兴趣减退、情绪低落等表现,部分学生因自我认同感偏低、

害怕落后而长期内耗。他们表示焦虑与抑郁情绪难以用语言清晰表达,更倾向于在安静、放松、无评判的状态下舒缓情绪。

2.1.3 人际适应与情绪表达困难,求助意愿不强

不少学生存在宿舍关系敏感、沟通不畅、害怕被误解等问题,遇到困扰时习惯自我压抑,不愿主动求助,担心被贴标签、被议论。传统语言类心理咨询对其吸引力有限,更接受非语言、低防御、易参与的干预方式。

2.1.4 对放松类、艺术类心理服务需求强烈

访谈中,多数学生明确表示喜欢用音乐调节情绪,在压力大时会主动听歌、戴耳机放松。他们认为音乐自然、安全、不尴尬,希望学校提供短时间、可随时参与、不占用过多精力的放松类活动,与问卷调查中音乐疗愈高接受度结果相互印证。

2.2 心理健康教育服务满意度

通过问卷调查显示,学生对现有心理健康服务满意度如表2所示。

表2 学生对心理健康教育服务满意度

选项	小计	比例(%)
非常满意	66	17.32
比较满意	175	45.93
一般	131	34.38
不太满意	7	1.84
非常不满意	2	0.52

数据显示,非常满意+比较满意合计63.25%,但仍有34.38%的学生认为服务水平“一般”,2.36%表示不满意,说明现有心理健康教育仍有较大提升空间。学生认为最需改进的问题如表3所示。

表3 心理健康教育服务最需改进方面

选项	小计	比例(%)
形式单一,缺乏吸引力	221	58.01
宣传力度不够,学生知晓率低	213	55.91
内容与学生实际需求脱节	111	29.13
咨询预约流程复杂,等待时间长	75	19.69
隐私保护措施不足	55	14.44
其他	41	10.76

由表3可知,学生最集中的诉求为:形式单一、缺乏吸引力(58.01%)、宣传不足、知晓率低(55.91%)。这表明,学生不排斥心理服务,但排斥枯燥、说教、形式化的传统模式,创新形式、贴近需求、提升吸引力是当前最核心的改进方向。

2.3 心理健康教育需求

在教育形式需求上,学生选择呈现明显特征,如表4所示。

表4 学生偏好的心理健康教育形式

选项	小计	比例 (%)
线上心理咨询 / 心理测评	213	55.91
线下心理咨询 (一对一)	212	55.64
音乐疗愈相关活动	160	41.99
心理健康主题讲座 / 工作坊	128	33.60
心理健康选修课	108	28.35
班级 / 宿舍团体辅导	85	22.31
心理健康主题校园文化活动	79	20.73
其他	8	2.10

数据显示,音乐疗愈活动以41.99%的选择率位居前三,显著高于主题活动、选修课、团体辅导等形式,反映学生对艺术化、放松型、非语言类心理服务接受度高。

在教育内容需求上,排名前三的分别是:人际交往与沟通技巧(68.24%)、压力管理与情绪调节(62.99%)、学习与考试焦虑应对(54.59%)。尤其值得注意:26.51%的学生明确希望学习“用音乐进行自我放松与情绪调节”,与音乐疗愈路径高度契合。

2.4 音乐疗愈认知与接受度

调查显示,学生对音乐疗愈的认知程度如表5所示。

表5 学生对音乐疗愈的认知情况

选项	小计	比例 (%)
非常了解,有亲身体验	42	11.02
听说过,但不太了解	313	82.15
从未听说过	26	6.82

可见,音乐疗愈在校园仍处于初步普及阶段,推广空间巨大。但参与意愿呈现很高的积极性,如表6所示。

表6 学生参与音乐疗愈活动的意愿

选项	小计	比例 (%)
非常愿意	54	14.17
愿意尝试	218	57.22
不确定	84	22.05
不太愿意	21	5.51
完全不愿意	4	1.05

非常愿意+愿意尝试合计占71.39%,不愿意合计仅6.56%,说明学生对音乐疗愈需求真实、强烈、迫切。

以上数据为课程、活动、环境、咨询、资源五大路径提供了最直接、最有力的实证支撑。

3 音乐疗愈融入高职院校心理健康教育的实施路径

基于高职学生心理发展规律与校园实际,结合量化调查、质性访谈与需求分析结果,从课程教学、校园文化、环境浸润、心理咨询、资源保障五个维度构建一体化实施路径,形成全方位、多层次、可持续的音乐疗愈育人体系。

3.1 融入心理健康课程,构建模块化音乐疗愈教学体系

研究表明,艺术治疗能够有效降低大学生焦虑水平,提升情绪调节效能感,增强课堂参与度与心理获得感(李红菊等,2024)。相较于纯理论教学,体验式音乐活动更能激发学生兴趣,使心理知识真正内化于心、外化于行。

课程是心理健康教育的主渠道,将音乐疗愈纳入课程体系,是实现系统化育人的基础。应打破传统“以讲为主”的模式,构建“理论讲授+体验训练+自主应用”三位一体教学模式,把音乐疗愈转化为可教学、可训练、可评估的课程内容。

在课程内容设计上,结合心理健康课程核心章节,设置针对性音乐疗愈模块。在情绪管理章节,引入音乐情绪觉察训练,让学生通过不同风格音乐识别自身情绪状态,学习用音乐疏导愤怒、焦虑、低落等负面情绪;在压力应对章节,开展渐进式肌肉放松配合音乐放松训练,引导学生掌握快速减压方法;在人际交往章节,开展音乐团体活动,如合唱、节奏互动、音乐分享会等,提升合作意识与共情能力;在生命教育与心理成长章节,运用引导性音乐想象技术,帮助学生探索自我、增强内在力量;在睡眠改善专题中,提供专门的助眠音乐方案与睡前放松指导。

同时,依托线上学习平台搭建标准化音乐疗愈资源库,分类整理减压、放松、助眠、专注、激励等素材,制作简易自助手册与操作视频,推动课堂延伸至课外,形成“课上学习—课下练习—日常应用”的完整闭环,让学生在生活中随时可用、随地可学,逐步提升自我心理调节能力。

3.2 依托校园文化活动,打造品牌化音乐疗愈实践载体

校园文化具有潜移默化的育人功能,将音乐疗愈融入校园文化活动,能够以学生喜闻乐见的方式扩大覆盖面,提升心理健康教育的渗透力。高职院校应推动心理健康教育部门与团委、学生处、艺术社团合作,打造系列化、品牌化、常态化音乐疗愈活动。

例如,定期举办“校园音乐放松节”“音乐冥想开放日”“情绪音乐工作坊”等主题活动;针对考试周、毕业季等压力集中时段,开展“考前音乐减压专场”“毕业季心理陪伴音乐会”;面向住宿学生推出“睡前音乐陪伴计划”,通过宿舍广播或线上推送舒缓音乐,改善睡眠质量、缓解夜间焦虑。

团体音乐活动对改善人际适应、提升积极情绪作用显著。许梦珂(2021)研究发现,音乐辅导对人际交往能力的优化有显著的效果;马意甯等(2026)的实践表明,团体音乐疗愈能够有效降低大学生的焦虑情绪与压力水平。

此外,鼓励心理社团与音乐社团联合策划活动,吸收学生骨干参与组织实施,提高活动的针对性与吸引力。通过

学生自主设计、自主参与、自主传播,推动音乐疗愈从“学校安排”转变为“学生需要”,从被动参与转变为主动体验,真正营造关注心理健康、崇尚积极心态的校园氛围。

3.3 营造校园音乐疗愈环境,构建浸润式心理支持场域

环境育人是心理健康教育的重要延伸。通过空间改造与氛围营造,打造“随处可见、随时可用”的音乐疗愈环境,能够让心理支持自然融入学生日常生活,实现润物无声的育人效果。

在校园功能区域布局上,可在心理咨询中心、图书馆阅览区、实训楼休息区、宿舍楼道、体育馆等候区等场所设置“音乐放松角”“静心音乐空间”“情绪舒缓站”,配备简易播放设备、耳机、座椅和使用指南,定时播放功能性背景音乐。针对不同场景选择适配音乐:图书馆以专注、平静类音乐为主;宿舍区以助眠、舒缓类音乐为主;运动场馆以放松恢复类音乐为主;心理咨询室以引导想象、情绪释放类音乐为主。

研究显示,音乐能够调节人体自主神经功能,降低交感神经兴奋度,缓解紧张状态,对长期处于高强度学习与实训中的学生具有明显舒缓作用(朱翼宇,2017)。持续、温和的音乐环境可以帮助学生在碎片化时间内快速调整状态,减少压力累积。

同时,利用校园广播、官方公众号、短视频平台等载体,定期推送音乐疗愈科普知识、情绪调节技巧、每日放松音乐,形成线上线下联动的浸润式支持系统。通过日常化、生活化的渗透,让心理健康教育不再局限于课堂与咨询室,真正融入校园每一个角落。

3.4 纳入心理咨询服务,作为专业干预的标准化辅助手段

心理咨询是心理危机干预与重点学生帮扶的关键环节。将音乐疗愈作为辅助技术融入个体咨询与团体辅导,能够提高介入效率、增强干预效果,尤其适合语言表达困难、防御性强、情绪波动明显的学生。

在个体咨询中,咨询师可根据来访者问题类型选择适配技术:对焦虑明显、紧张失眠的学生,使用音乐放松训练与呼吸调节相结合;对情绪压抑、难以倾诉的学生,采用引导式音乐想象,帮助其安全释放内在情绪;对自我认同偏低、动力不足的学生,运用积极音乐赋能与内在资源激活技术;对人际敏感、回避社交的学生,通过音乐共情与情绪表达练习逐步提升开放度。

音乐疗愈具有非语言、低威胁、无病耻感等优势,更容易让学生放下戒备,建立信任关系(易琳,2020)。吴宁等(2024)研究证实,音乐辅助心理咨询可显著提升学生心理健康水平,加快情绪改善速度,提高整体干预有效率。

在团体辅导中,可开展音乐团体沙盘、节奏互动小组、

音乐情绪分享圈等活动,借助音乐媒介促进成员互动,减少沉默与尴尬,增强团体凝聚力。同时,为重点关注学生建立音乐疗愈个案档案,开展周期性跟踪干预,构建“预防—疏导—巩固”的全程心理支持模式。

3.5 加强资源与师资建设,夯实长效化运行保障基础

音乐疗愈要实现可持续发展,不能仅依靠活动与热情,必须依靠制度、资源与专业队伍提供保障。

第一,建设规范化音乐疗愈资源库。按功能分类整理音乐素材,如减压放松类、睡眠改善类、情绪稳定类、积极赋能类、专注学习类等,形成可直接使用的标准化素材包与操作流程,降低教师使用门槛。

第二,开展分层分类师资培训。对心理健康教师、辅导员、班主任及部分艺术教师进行基础音乐疗愈技能培训,重点掌握音乐放松引导、团体音乐活动组织、常见情绪问题简易干预等实操内容,提升一线工作者的专业能力。有条件的院校可选派骨干参加专业音乐疗愈培训,逐步形成校内核心专业团队。

第三,完善制度与机制保障。将音乐疗愈纳入学校心理健康教育整体规划与年度工作计划,明确责任部门、经费支持、考核评价与成果推广机制,避免“一阵风”式活动。通过制度化建设,推动音乐疗愈从临时性项目转变为常态化、规范化工作。

4 结语

高职学生心理健康是职业教育高质量发展的重要基础,面对新时代学生心理需求的新变化与新特点,传统心理健康教育模式亟需创新与升级。本研究通过BSI-18量表调查、半结构化访谈与需求问卷发现,高职学生焦虑、抑郁、躯体化问题较为突出,普遍存在学习实训压力、情绪调节困难、人际敏感、求助意愿不强等特征;现有心理健康教育存在形式单一、吸引力不足、与需求脱节等问题;而学生对音乐疗愈接受度高、参与意愿强。

音乐疗愈以其温和、安全、易接受、体验性强的特点,为高职院校心理育人提供了新路径、新方法。将音乐疗愈系统性融入课程教学、校园文化、环境建设、心理咨询与保障体系,能够构建课内外结合、线上线下联动、个体团体互补、预防干预并重的全方位心理健康教育体系,有效缓解学生焦虑、压力、睡眠不良等问题,提升情绪调节能力与人际适应水平,增强心理韧性与积极心理品质。

未来,高职院校应进一步强化顶层设计,完善制度机制,加强资源建设与师资培训,推动音乐疗愈从试点探索走向全面普及,不断创新心理育人模式,提升心理健康教育的科学性、针对性与实效性,为培养身心健康、人格健全、技能精湛的高素质技术技能人才提供坚实保障,为新时代职业教育高质量发展贡献心理育人力量。

参考文献

- [1] 李红菊,李欢晓.创造性艺术治疗对大学生焦虑抑郁情绪干预效果研究[J].艺术教育,2024,(11):34-37.
- [2] 许梦珂.音乐疗法对大学生人际关系的促进作用——以某高校为例[J].黄山学院学报,2021(1):125-129.
- [3] 马意甯、杨薇薇.团体音乐解压表达训练对大学生心理状态的干预效果[J].校园心理, 2026(1):61-67.
- [4] 朱翼宇.音乐治疗中音乐体验的心理和生理机制探讨[J].艺术教育,2017(6):291-292.
- [5] 易琳.音乐治疗在大学生心理健康教育中的应用研究[J].绿色科技,2020(19):211-213.
- [6] 吴宁、程文歆.音乐疗愈在大学生心理团辅中的应用——以山东师范大学彩虹桥心理工作室为例[C].中国音乐家协会音乐心理学学会第八届学术研讨会,2024-07-13.