

# Study on the effect of music therapy on stress relief for students in Beijing Normal University

Zhiyu Liu

Beijing Normal University, Beijing, 100091, China

## Abstract

This study aims to explore the impact of music therapy on the mental health of students at Beijing Normal University (referred to as "BNU"), and conduct relevant experiments with "stress" as the starting point. With the rapid development of society and increasingly fierce competition, college students are facing multiple pressure problems. If not resolved in a timely manner, it can have a negative impact on their physical and mental health. Music therapy, as an emerging psychological intervention method, has shown significant effects in relieving psychological stress in recent years. Through questionnaire surveys and experimental interventions, combined with personalized music therapy programs designed based on students' music preferences, an empirical study was conducted on the effectiveness of music therapy for a certain number of students at Beijing Normal University. The research results show that music therapy has a positive effect on relieving stress among students at Beijing Normal University. The project team reflects on and summarizes the progress of the experiment, and believes that future research needs to further explore the effective mechanism of music therapy, optimize music selection and group communication methods. At the same time, universities should also attach importance to the promotion and application of music therapy, providing more psychological health support and effective non pharmacological psychological adjustment methods for college students, which has a positive significance in improving their mental health level.

## Keywords

music therapy; college students; stress relief; guzheng music

# 音乐疗愈对北师大学生压力缓解作用研究

柳知好

北京师范大学, 中国·北京 100091

## 摘要

本研究旨在探讨音乐疗愈对北京师范大学(简称“北师大”)学生心理健康影响,并以“压力”作为切入点展开相关实验。随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,大学生面临着多重压力问题,如不及时排解,会对其身心健康产生不良影响,音乐疗愈作为一种新兴的心理干预方法,近年来在缓解心理压力方面展现出显著的效果。通过问卷调查和实验干预,结合学生音乐偏好设计的个性化音乐疗愈方案,对北师大一定数量的学生进行音乐疗愈效果的实证研究。研究结果显示,音乐疗愈对北师大学生的压力缓解具有积极作用。项目团队从实验推进的过程中反思总结,认为未来研究需进一步探索音乐疗愈的起效机制,优化音乐选择和团体交流方式。同时,高校也应重视音乐疗愈的推广和应用,为大学生提供更多的心理健康支持和有效的非药物性心理调适方法,对改善大学生心理健康水平具有积极意义。

## 关键词

音乐疗愈; 大学生; 压力缓解; 古筝音乐

## 1 引言

在心理健康议题日益凸显的当下,尤其是大学生群体中,抑郁与焦虑等心理困扰的高发性已成为不容忽视的社会问题。“促进学生身心健康”于2019年便列入教育部工作要点,《中共教育部党组关于印发〈高等学校学生心理健康教育指导纲要〉的通知》中指出心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的重要内容<sup>[1]</sup>。

在大学生的心理健康状况调查中,发现抑郁和焦虑的风险检出率高,揭示了大学生心理健康问题的严峻性,也迫切要求我们寻找更为有效且创新的干预手段。正是在这样的背景下,音乐疗愈作为一种非药物性的心理调适方法,逐渐受到了学术界的关注与重视。本研究旨在探讨音乐疗愈对大学生压力缓解的作用。通过设计包含个人基本信息、心理压力评估及音乐偏好等多维度的调查问卷,在线上招募被试后于线下进行了三次的音乐疗愈并收集问卷。研究采用SPSS统计软件对被试数据进行分析,评估音乐疗愈对大学生压力缓解的效果。

## 2 音乐疗愈：大学生心理压力的有效缓解途径之一

人们在很早以前便有了音乐的疗愈意识。在中国，五行音乐疗法历史悠久，《黄帝内经》2000年前就提出了“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑”，五音五脏相互对应，即根据宫、商、角、徵、羽五音中民族调式音乐的特性与五脏五行的关系<sup>[2]</sup>。《史记》云：“故音乐者，所以动荡血脉，通流精神而和正心也”<sup>[3]</sup>。在西方，古埃及人把音乐称作“灵魂的医学”，他们最早的音乐著述实际上就是音乐治疗处方。公元前五世纪时，古希腊的哲学家毕达哥拉斯对音乐与健康有着这样的哲学观点用音乐的某些旋律和节奏可以教育人，并可以治疗人的脾气和情欲，恢复内心能力的和谐<sup>[4]</sup>。

### 2.1 心理学研究领域关于压力的界定

“在心理学上，通常认为压力是一个动态的过程，其中包括压力源、压力感受、压力反应等过程。”<sup>[5]</sup>心理压力是个体对外部环境中的刺激事件经过认知评价后所产生的心理反应<sup>[6]</sup>。

### 2.2 大学生压力的分类

根据心理压力的相关理论，我们可以将大学生心理压力感分为两个方面：第一方面是个人自身的压力感；第二方面为社会环境所带来的压力。处于青春期的大学生，年龄跨度约为18-22岁，在这个年龄段，不仅要经历人生中的重要转折，也是个体发展的关键时期，心理压力主要表现为焦虑情绪、恐怖、暴躁、强迫、抑郁情绪、神经衰弱、自控力低下等。

### 2.3 压力的缓解

压力缓解可以从多个角度进行，例如通过提供专业的心理咨询和辅导服务，帮助大学生识别和管理压力源，掌握有效的应对策略；开展丰富多彩的校园活动，如心理健康讲座、团队建设游戏等，为大学生提供释放压力的平台和机会；引入音乐疗愈、舞动治疗、冥想等心理干预方法，帮助大学生通过艺术和心理技巧来放松身心，缓解压力。

### 2.4 音乐疗愈的效应

与心理咨询不同，音乐疗愈不关注解决问题本身，也不关注于改变思考问题的方式，而是倾向于从生理调节的方面着手。从认知神经科学的角度来说，心理问题的产生也许在神经上已经发生了某些不可逆的器质性变化，例如抑郁会造成大脑皮层的萎缩，阿兹海默会造成小脑的萎缩，而音乐能够很好地为来访者提供某些外部刺激，促进多巴胺等激素的分泌，调节体内神经递质受体。

### 2.5 音乐疗愈实践探索现状

著名音乐治疗学家高天教授在《音乐治疗学基础理论》中提到，中国的音乐治疗行业也将会有一个巨大的发展，音乐治疗师作为一个新兴的职业也将在不久的将来有一个巨大的发展<sup>[7]</sup>。音乐治疗学家张鸿懿教授指出，音乐治疗作为一种新兴且富有潜力的治疗手段，已经在全球范围内得到了

广泛的关注和应用。目前已有许多所大学开展了音乐治疗专业或相关研究。如中央音乐学院、上海音乐学院、中国音乐学院、中国传媒大学、中国人民大学等，通过跨学科的教学与研究，将音乐疗法与心理学、教育学等学科相结合，为学生提供更为全面的学术视野与实践机会。

## 3 音乐疗愈实验：从设计到实践及效果反思

### 3.1 实验设计

#### 3.1.1 准备工作

在音乐疗愈正式开始之前，对每位被试进行一次基本信息情况的统计，并设计三个不同阶段、五个关键时间点：第一次测量（即基线水平）、第二次疗愈前、第二次疗愈后、第三次疗愈前以及第三次疗愈后，旨在全面捕捉音乐疗愈过程中的即时效应以及可能的累积效应，同时考察在没有直接干预的情况下（即疗愈前的时间点），被试者压力水平的自然波动情况。为了确保数据采集的准确性和全面性，项目团队经过严格筛选，最终选择使用《症状自评量表-90》（SCL-90）和抑郁、焦虑、压力专项量表进行现场数据采集，为项目提供强有力的数据支持，从而更科学、更精准地评估音乐疗愈对于压力缓解的效果与价值。

#### 3.1.2 内容设计

每个阶段都采用了不同的互动模式，通过主试亲切而开放的交流态度，为被试营造一个安全舒适的沟通环境。在这一环境中，主试与被试进行深入的日常对话，旨在全面了解被试近期的心理状态、压力来源及其应对策略。

第一阶段，以现场古筝演奏为核心，3至4人一组，挑选四到五首古筝曲目进行演奏，曲目难度由简至难。初次聆听时，鼓励被试自由发挥想象，感受音乐带来的直观体验；在主试解释曲目背景的基础上再次聆听，并分享个人的感悟与心得。

第二阶段，根据被试的音乐偏好进行分组，每组3人。由主试同学弹唱与各组偏好相匹配的歌曲，以此激发被试的情感共鸣，搭建起被试与音乐之间、被试与被试之间的情感桥梁，帮助被试在当下获得片刻的宁静与舒缓。

第三阶段，6至8人一组，以呼吸放松作为辅助，引导被试根据音乐的节奏进行四种不同的呼吸练习：鼻呼鼻吸、鼻吸嘴呼、嘴吸嘴呼、嘴吸鼻呼。每种呼吸方式持续约一分钟，最后停留在最舒适的呼吸方式，切换音乐《世界之间》。被试初次聆听后，分享初步感受与体验。再次聆听时，自由绘画、词句创作，互相展示并分享自己的作品，通过交流增进彼此的理解和共鸣，促进情感的正向流动与传递。

每次实验结束后，主试都会与被试进行经验交流，认真倾听建议与反馈。根据被试的实际表现与反应，对实验的实施方式进行相应的调整与优化，以确保实验的顺利进行与效果的最大化。

#### 3.1.3 被试招募

本研究通过设计包含个人基本信息、心理压力评估、

音乐偏好等多个方面的调查问卷，在线上平台发布，并通过校园社交媒体、学生群组等渠道确保问卷的广泛覆盖。通过对最终回收的204份有效问卷。经层层筛选，最终选择30名被试参与实验并进行信息统计。

### 3.2 讨论总结研究结果与研究意义

①本研究仍存在一定的局限性。受限于资源和时间等因素，样本量相对有限。这可能导致研究结果的普遍性和代表性受到一定影响，无法完全代表所有大学生的实际情况。实验设计上虽然力求严谨，但仍存在一些潜在的问题。例如，实验过程中的干扰因素未能完全排除，导致实验结果受到一定影响；被试分组因个人时间问题被打乱，导致音乐匹配程度未能达到预期等。

②项目成员对被试者的个体差异、音乐疗愈的时长与频率以及不同类型的音乐等因素进行深入的探讨，以期更全面地理解音乐疗愈的作用机制与效果特征。在讨论中发现，不同的被试对于音乐疗愈的反应存在差异，这可能与他们的个人特质、音乐偏好以及压力源的密切相关。同时，音乐疗愈的时长与频率也对其效果产生显著影响，过长或过短的疗愈时间都可能影响效果的发挥，强调适中且个性化的时长与频率设置对于优化疗愈效果的重要性。音乐疗愈设计的起效机制，包含音乐艺术呼吸放松这一核心要素，与团队活动这一重要变量，未来的研究可以进一步探索团体动态如何影响个体的音乐疗愈体验，以及如何通过优化团体互动来增强音乐疗愈的整体效果。通过这一视角的拓展，我们有望更全面地理解音乐疗愈的复杂机制，为实际应用提供更加精细化的指导。

## 4 数据分析结果与疗效验证

### 4.1 被试数据分析

本次实验研究采用 SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, 即社会科学统计软件包) 统计软件，对实验持续期收集的被试数据进行了全面而深入的分析，确保本次数据分析过程的专业性和准确性。

以下为数据分析的具体结果，包括显著的统计差异、效应量的大小以及任何值得注意的交互效应或调节因素，旨在为音乐疗愈在大学生压力管理中的应用提供科学依据和实证支持。通过这些细致入微的分析，我们期望能够为心理健康教育领域贡献新的见解，促进更加个性化、有效的减压策略的开发与实施。

第一次测量：被试者的平均压力水平中等偏高（平均值为 60.60），且被试者之间的压力水平差异较大（标准差为 39.86749）。

第二次疗愈前：整体压力水平有所下降（平均值为 44.04），被试者间的压力水平差异也有所减小（标准差为 34.114）。

第二次疗愈后：平均压力指数显著降低（平均值为 29.92），部分被试者经过疗愈后，压力得到了完全释放，

趋于无压状态（最小值为 0），被试者间的压力水平差异继续减小（标准差为 31.555）。

第三次疗愈前：压力水平略有回升（平均值为 41.36），但仍低于第一次测量时的水平，被试者间的压力水平差异保持稳定（标准差为 32.802）。

第三次疗愈后：平均压力指数下降（平均值为 26.84），达到最低水平，被试者间的压力水平差异减小（标准差为 28.818）。

### 4.2 数据分析结论

本次数据展现了具有明确统计学意义的结论：音乐疗愈在缓解大学生压力方面具有显著且稳定的积极效果。接受音乐疗愈的被试者在多个压力评估维度上均表现出明显的改善趋势，在统计学上达到了显著的水平，在实际效果上也具有可观的实践意义。证实了音乐疗愈作为一种非药物干预手段的有效性，还为其在大学生心理健康促进领域的广泛应用提供了坚实的实证基础。

## 5 结语

本研究通过对音乐疗愈在北师大大学生压力缓解作用的深入探讨，为大学生心理健康干预手段的理论与实践增添新的维度，也为后续相关研究提供宝贵的参考与启示。在研究过程中，项目成员严格遵循科学方法论，精心设计了包含多维度信息的调查问卷，在严谨的研究设计与科学的数据分析基础上，发现音乐疗愈能够显著降低北师大学生的心理压力水平，促进个体的心理调适与恢复，丰富了心理健康干预的理论体系，也为实践中的心理健康服务提供了有力的支持。实验设计个性化的音乐选择与进行内容及时地更改完善，显著提高了被试的参与度和满意度，进一步增强了音乐疗愈的积极效果，体现了对当前大学生多样化心理需求的理解与尊重，也为音乐疗愈在大学生心理健康服务中的实际应用提供了新的视角和思路。我们期待，通过持续的研究与实践，音乐疗愈能够成为大学生心理健康服务中更加普及且有效的手段，为更多的大学生带来心灵的慰藉与力量，助力他们健康成长，迎接更加美好的未来。

### 参考文献

- [1] 中共教育部党组. 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL]. 中国政府网,2018.7.4.
- [2] 郭刚. 黄帝内经[M]. 长沙:岳麓书社,2021.1:35-36.
- [3] 周佳佳. 穴位按摩联合五音疗法对气虚血瘀型慢性心衰患者焦虑抑郁的影响研究[D]. 北京中医药大学,2018.
- [4] 张丹丹. 音乐治疗的发展[J]. 法制与社会,2008,(05).
- [5] 王琳. 接受式音乐治疗对缓解大学生心理压力的干预研究[D]. 内蒙古师范大学,2010.
- [6] 刘美麟. 鼓圈音乐治疗对缓解大学生心理压力的研究与实践[D]. 天津音乐学院,2020.
- [7] 高天. 音乐治疗学基础理论[M]. 北京:世界图书出版公司北京公司,2007.3.