

doi:10.11835/j.issn.1008-5831.2015.03.022

欢迎按以下格式引用:孙丽娟,魏静.论流动儿童心理健康教育中的音乐治疗[J].重庆大学学报:社会科学版,2015(3):164-168.

Citation Format: SUN Lijuan, WEI Jin. Music therapy in the theory of migrant children mental health education[J]. Journal of Chongqing University: Social Science Edition, 2015(3):164-168.

论流动儿童心理健康 教育中的音乐治疗

孙丽娟,魏静

(重庆大学艺术学院,重庆 400044)

摘要:文章旨在为流动儿童群体的心理健康教育工作提供新的技术支持,梳理了流动儿童心理健康、学校心理健康教育以及音乐治疗在学校心理健康教育中应用的现状,并着重讨论了音乐治疗在流动儿童心理健康教育中的优势及作用,通过实践案例论证了音乐治疗在该领域中的积极作用。

关键词:音乐治疗;流动儿童;心理健康教育

中图分类号:J60-051 **文献标志码:**A **文章编号:**1008-5831(2015)03-0164-05

一、研究现状

随着工业化、城市化进程的加快,大批农村劳动力涌入城市,而随父母暂居到城市的打工子女就形成了一个新的群体——流动儿童。根据中国2010年第六次全国人口普查数据显示,截至2010年11月1日,全国0~17岁儿童总量为27891万,其中流动儿童数量已达3581万,意味着每100个儿童中就有13个流动儿童。随着人口流动的继续,流动儿童数量必将持续增加。由于生活环境的不稳定,流动儿童在学校建立的社会关系被频繁中断,加之他们需要不断面对来自社会公众对“外来户”和“农村人”刻板印象的排斥,这部分儿童极易产生种种不良的心理或者行为问题,主要表现为歧视知觉强、身份认同危机、自卑、孤独、抑郁、焦虑、缺乏安全感。然而,也有专家指出:流动儿童的心理健康问题很容易导致社会对其群体的贴标签效应。实际上,流动儿童中存在的心理健康问题在普通儿童群体中均存在,只是表现的程度和形式不同^[1]。但是,从整体调查结果看,流动儿童存在着较为明显的心理行为问题已是客观事实。这一社会现象已经引起了社会,尤其是教育工作者的高度重视。

由于流动儿童的大部分时间是在学校度过,因此对流动儿童群体的心理健康指导主要依赖于学校的心理健康教育。经过近30年的实践探索,中国学者及教育工作者在心理健康教育的理论研究和实践经验方面都有了长足的发展。然而,在中国众多学校的心理健康教育工作中仍然存在着一定的弊端。受传统教育观念的影响,相当一部分老师在进行心理健康教育时重说教轻体验,使学生在心理课堂上备受压力。枯燥无趣的课堂往往不能引导学生全心投入。为了解决这一问题,不少研究者和教育工作者试图从儿童钟爱的艺术、体育等学科领域中探寻出更加有效的心理辅导手段。其中,绘画、舞蹈以及体育训练等重感性、重体验的学科形式为学生接受心理健康指导的过程注入了许多乐趣。除此之外,音乐在心理健康教育中的作用也

修回日期:2015-01-13

基金项目:国家社会科学基金一般项目“青少年流动人口心理健康的干预机制研究”(12BRK001)

作者简介:孙丽娟(1959-),女,重庆人,重庆大学艺术学院教授,中国音乐治疗学会理事,硕士研究生导师,主要从事音乐治疗研究;魏静(1989-),女,河南南阳人,重庆大学艺术学院硕士研究生,国家三级心理咨询师,主要从事音乐治疗研究。

得到一些学者和教育工作者的关注。

音乐的心理治疗作用在“音乐治疗”学科中得到了充分而深入的研究。“音乐治疗”源于20世纪40年代的美国,80年代开始传入中国大陆,它是一门集音乐学、心理学、医学等学科为一体的新兴的边缘交叉学科,其研究内容是在音乐艺术的欣赏、审美领域之外的应用发展。音乐治疗采用聆听、歌唱、器乐演奏、音乐创作、舞蹈等一切与有音乐有关的活动形式作为主要干预手段,通过科学系统的评估、制定目标、干预、再评估等步骤使来访者达到健康的目的^[2]。半个世纪以来,“音乐治疗”应用于临床并积累了大量成功的经验,在学校心理健康教育方面也有不少研究成果。其中,曲晓琳从大学生心理健康教育的角度出发,全面阐释了音乐疗法对调适学生的不良情绪、促进自我表达等方面的作用,并结合音乐疗法自身的独特性以及在学校教育和环境里的优势,分析了如何将音乐疗法纳入到大学生心理健康教育工作中来,进一步充实和加强了高校心理健康教育咨询工作的内涵,并补充完善了音乐治疗体系的内容^[3]。那么,音乐治疗技术在流动儿童心理健康教育应用中具有怎样的优势呢?它又能够发挥哪些作用呢?笔者将就该问题作出详细探讨。

二、音乐治疗在儿童心理健康教育中的优势

著名的发展心理学家加德纳曾经说“在个体可能具有的所有天赋当中,音乐天赋是最早出现的”。儿童的自发性音乐行为是儿童音乐天性的集中体现。当初生的婴儿听到欢快的音乐时,他们就会表现出异常的兴奋,并随着音乐“咿呀哼唱”,身体也跟着音乐舞动起来,有的甚至可以感受到音乐的节奏节拍而作出规律性的肢体反应。有研究者认为,音乐在传达爱、情感交流、表达爱抚方面起着不可忽视的作用。6个月大的胎儿在母亲子宫里就能听到音乐,并对音乐作出反应^[4]。此外,母亲在与婴儿的日常交流中所发出的亲切的富有音乐性的声音同样是婴儿感知爱获得爱的一个重要途径。发展心理学研究者认为,母亲对婴儿发出的表达爱和关心的信号有利于婴儿对母亲形成一种安全的依恋关系,而依恋关系则直接影响着婴儿情绪情感、社会性行为、性格特征和对人交往的基本态度的形成^[5]。因此,富有音乐性的语言以及动听的音乐在儿童的成长中有着不可或缺的重要意义。

到了幼儿期,儿童表现出了更多的自发性音乐行为。在日常生活中,幼儿自发的音乐行为主要有模仿他人的歌唱旋律片段,自编歌词和旋律歌唱,随着音乐的节奏舞动四肢、晃动身体,敲打桌椅、玩具、乐器,像唱歌一样声调起伏的说话等等。关于幼儿自发音乐行为的功能,许卓娅老师在她的《学前儿童音乐教育》一书中指出:这种活动能够满足儿童自我表现的需要,提高儿童的生活质量,发展儿童的音乐能力,为儿童提供交往机会和交往手段,为儿童提供自己活动和自我满足的经验和观念,是一种有益于儿童健康成长的自我教育活动。罗尔·布约克沃尔德在《本能的缪斯》一书中,认为儿童自发性歌唱具有与说话相同的某些功能,但不完全相同。具体的功能是:情绪功能(表达心底深处的情感);治疗性功能(为儿童增加安全感);交流信息与知识的功能;激发想象力的功能^[6]。

进入中小学阶段后,儿童的音乐行为则表现在他们对学校组织的音乐活动、音乐课程的喜爱以及更为丰富的音乐表现能力等。关于所有孩子都具有的创造声音、节奏以及对其他人的声音、节奏作出反应的能力,诺道夫和罗宾斯(“诺道夫-罗宾斯音乐治疗”的创立者)提出了“音乐儿童”的概念,即每个孩子天生的、个体化的音乐感,也即广泛的音乐敏感性^[7]。这一概念的提出形象地概括了儿童与音乐的互动本能以及喜爱音乐的天性,也表明了音乐与儿童之间的密切关系。因此,通过音乐与儿童开展“心灵对话”将是十分必要又非常可行的。

音乐治疗正是通过一系列有计划有步骤的音乐活动来开启来访者的康复之路。与传统心理治疗以“语言”为媒介强调人的理性作用的理念不同,音乐治疗更强调“情绪决定认知”的观点,即通过音乐使人首先获得感性体验,然后再获得理性认识。成人由于成熟的思维和充足的生活经验使得他们在进行心理治疗时可以更容易地通过理性认知来解决自己的心理困扰。然而,由于流动儿童的受教育水平低,语言表达能力和理性思维能力不强,长期的“居无定所”和“歧视知觉”也使得流动儿童多形成内向的性格,在面对心理困境时常常既无法清晰的表达自己,又无法对他人讲的道理完全明白。因此,采用以儿童喜闻乐见的音乐为媒介,主张“由感性诱发性”的音乐治疗形式来指导流动儿童的心理健康将则非常合适。

三、音乐治疗在流动儿童心理健康教育中的作用

(一) 调适流动儿童的不良情绪,使其保持良好的精神状态

不稳定的生活状态在带给流动儿童新鲜感的同时,更多的是给这些孩子的成长造成很大的消极影响。同时,由于儿童的生活经验不足,生活中的苦恼、压力对他们造成的诸如焦虑、忧郁、孤独、不安全感等消极

情绪经常不能得到及时的合理的疏导和宣泄,长此下去,势必对儿童的心理发展以及学习、社交等造成不利影响,而被称为“情感的语言”的音乐对于人们宣泄身心压力、摆脱消极情绪有着极为显著的作用。正因为如此,在很多音乐治疗领域,音乐治疗师利用音乐对情绪的巨大影响力来控制 and 改变来访者的不良情绪。在相互尊重的、和谐的、愉快的、安全的音乐治疗关系中,儿童可以通过聆听音乐、尽情歌唱、打鼓以及跳舞等音乐行为来释放、表达自己内心的真实情感。在消极的情绪得到释放后,治疗师可以对团队成员的情绪进行正面引导,鼓励团队成员分享自己成功应对消极情绪的方法和经验,最终在这样一种互相支持的温暖氛围中获得精神的支撑和慰藉。

(二) 提高流动儿童的社会交往能力,促使其建立和谐的积极的人际关系

人际交往是每个社会人非常重要的一个生活内容。对于流动儿童而言,同伴关系是其社会性发展的主要部分,也是其生活中重要的社会支持力量。儿童不良的同伴关系常常伴随着被孤立以及由此引发的孤独感、焦虑、嫉妒等心理问题或者厌学、沉溺网络、易攻击等不良行为。同时,由于中国计划生育政策的实施,学校大部分学生是独生子女。同龄孩子数量的减少也使他们缺少同伴交往的经验,导致入学之后的人际沟通出现挫折。音乐治疗中的团体辅导就是以团体关系为主要治疗动力和资源,而团体的互动必然形成一个人际交往的学习机会。“合唱”作为由多人协作完成的音乐活动,要求个人既要保持自身角色的个性特点,又要与人相互配合,学会接纳,适应其他个体以及整个集体的角色特点,最终达到一种和谐统一的状态,这就是“合唱精神”。这种精神正是儿童在走入更大的人际关系圈时应该学会的合作、包容的处事精神。

(三) 增加流动儿童的积极体验,提高其自信心,建立积极的自我意识

在众多关于流动儿童心理健康的研究文献中,流动儿童的“歧视知觉”是一个非常普遍的现象,而“歧视知觉”往往会使儿童的自信心降低,对自我的评价不良,进而形成消极的自我意识。音乐治疗所设计的一系列音乐活动对于帮助流动儿童积累成功经验,提高其自尊、自信是非常有效的。音乐治疗的目标不在于使儿童获得高水平的音乐技能,而在于使孩子在参与的过程中获得良好的精神体验,并最终获得身心良性改变。在治疗过程中,治疗师并不会对儿童在音乐方面的表现给予“对”与“错”的评价,而只是对其目前的情绪、行为给予充分的尊重。此外,音乐治疗的活动内容通常比较简单,儿童易于操作。因此,在这样一个无强制、无压力的安全的氛围中,儿童很容易获得积极的情绪体验,并因此充分地肯定自我的价值。

(四) 改善流动儿童的注意力、记忆力等智力品质,提高其学习兴趣和学习的动力

无论是流动儿童,还是其他普通儿童,学习都是其重要的活动内容。音乐的诱发力和亲和力可以激发流动儿童的参与欲望,有利于他们将这种学习热情泛化到对其他课程的学习当中。不仅如此,有针对性的设置一些音乐活动还可以改善流动儿童的注意力、记忆力等智力品质^[8]。在奥尔夫音乐治疗中,治疗师常常将提高注意力作为发展儿童其他各种心理能力的切入点。由于奥尔夫音乐治疗方法中使用的音乐刺激大多具有新异性,在音乐活动中强调“口、眼、手、腿、脚”全面地动起来,投入到音乐中。无论是“节奏声势”训练或者“随音乐律动”都能达到很大的刺激强度^[9]。因此,通过利用有趣的音乐治疗活动训练中小学生尤其是小学低年级学生的注意力品质非常合适。

(五) 促进流动儿童形成积极的个性特征,完善人格

古人云:“移风易俗,莫善于乐。”民风的好坏依赖于个人品行素养的优劣,而好的音乐可以激发人们对于真、善、美的追求,形成良好的个性品质。在儿童的素质教育中,音乐教育一直被视为是培养儿童积极个性和良好人格的重要途径。由于流动儿童大多来自农村,经济条件不佳,家长和学校大多也不重视儿童的艺术需求,导致儿童的艺术熏陶比较缺乏。而音乐治疗不仅可以对流动儿童的心理健康有辅导作用,还有利于流动儿童形成积极的个性特征,完善人格。例如,通过聆听、歌唱《摇篮曲》、《跪羊图》、《父亲》等表达亲情的歌曲,可以让流动儿童感受到爱的力量和温暖,并促使其形成爱的品质,提高爱的能力;聆听《二泉映月》等悲苦的音乐不仅能发展儿童的移情能力,更能让儿童在感受他人痛苦的同时更懂得珍惜自己生活中细微的幸福;聆听、演唱《阳光总在风雨后》、《隐形的翅膀》等关于勇气的励志歌曲则可以让流动儿童更加坚强、乐观地面对当下不利的生活处境;通过合唱训练或者乐器合奏的过程能促使流动儿童形成团结合作的意识,有也利于儿童亲社会行为的发展。总之,音乐治疗可以带给流动儿童心灵上的滋养,促进积极个性心理的形成,塑造完善的人格。

四、音乐治疗在流动儿童心理健康教育中的实证研究

(一) 实验目的

根据流动儿童及其社会支持资源特点设计出一套针对流动儿童社会支持领悟能力的音乐治疗方案,通过对其实施干预,研究音乐治疗的有效性,最终为流动儿童的心理辅导工作提供一种新的工作思路。

(二) 实验方法

实验对象:采用《领悟社会支持量表(PSSS)》对干预群体进行初步测验,筛选出40名8~14岁的领悟社会支持水平偏低的流动儿童,再根据量表总得分及各维度得分情况,将40人分成社会支持领悟总分及维度分基本一致的两组,其中对照组20人(男13,女7),实验组(男11,女9)。

实验器材:钢琴、葫芦丝、音箱、音乐资料若干、相机。

测评工具:本次研究采用Zimet等编制的《领悟社会支持量表(PSSS)》进行测评。该量表是一个强调个体自我理解和自我感受的社会支持量表,共包括家庭支持、朋友支持和其他支持三个维度。为了使该量表更适用于本次研究对象,笔者对问卷中第1、2、5、10道题中的“领导、亲戚、同学”改为“老师、亲戚、同学”。

实验内容:本次研究以心理健康辅导课的形式呈现。课程名称为“心乐课”,意为“用音乐让心快乐的课”。音乐治疗活动内容主要包括亲情梳理、同伴友谊、寻找身边的爱、积极自我四个方面。首先,亲情梳理。通过哼唱表达爱的儿童歌曲、聆听表达爱的音乐、开展情感测验“生命挚爱的取舍”(以器乐曲《往事回想》为背景)、回忆关于亲情的话题(音乐回忆)等音乐活动,促进流动儿童对父母亲情的理解,帮助他们正确认识务工父母因为工作繁忙或者教养方式的原因而给自己造成的“爸妈不爱我”的假象,使其更加深刻地感悟到父母对自己的关怀和爱。其次,同伴友谊。同伴关系是学龄儿童最主要的人际关系,也是流动儿童非常重要的社会支持资源。通过聆听学唱关于友谊的歌曲,开展关于人际交往的心理游戏,感受“拥抱的力量”,最终起到激发交往意识、增强交往动机的目的。再次,寻找身边的爱。该环节旨在扩大流动儿童领悟社会支持资源范围,通过学习发出“轻、柔、缓”的充满爱和温暖的声音,讨论关于“爱”和“感恩”的话题,使流动儿童感受到来自生活中的无处不在的关爱和陪伴。最后,积极自我。本环节是属于社会支持以外的自我支持。拥有积极的自我评价和自我意识有助于流动儿童形成高自尊的人格。通过观赏、聆听动画音乐《别看我只是一只羊》,讨论动画《喜羊羊与灰太狼》中每个角色的特点,主动发现自己以及同伴的优点,引导流动儿童对自我的形象以及在同伴眼中的形象有一个更加积极的认识。

实验结果及分析:由表1可知,实验组和对照组在音乐治疗干预前的领悟社会支持总分及各维度得分上不存在显著差异($p > 0.05$),说明两组具有可比性。

表1 音乐治疗干预前实验组与对照组领悟社会支持各维度得分及总分比较

项目	实验组(n=20)	对照组(n=20)	T	P
家庭支撑	11.20 ± 4.02	10.90 ± 4.89	0.212	0.833 > 0.05
朋友支撑	8.65 ± 3.83	8.35 ± 2.72	0.286	0.777 > 0.05
其他支撑	8.85 ± 4.11	9.30 ± 2.58	-0.415	0.680 > 0.05
总分	28.70 ± 9.57	28.56 ± 8.68	0.052	0.959 > 0.05

由表2可知,实验组在音乐治疗干预前后存在极显著差异($P < 0.001$),说明音乐治疗对实验组产生了显著影响;而在对照组中,未进行干预,但在家庭支持和总分上存在显著差异($P < 0.05$),这可能是被试受自身所处环境的变化所致。

表2 实验组、对照组在音乐治疗干预前后的变化

项目	实验组(n=20)			对照组(n=20)		
	前测-后测 平均数	前测-后测 标准差	T	前测-后测 平均数	前测-后测 标准差	T
家庭支持	-8.85	3.12	-12.699***	-1.00	2.05	-2.179*
朋友支持	-11.75	3.09	-16.990***	-0.80	2.31	-1.550
其他支持	-10.85	3.05	-15.918***	-0.50	1.50	-1.486
总分	-31.45	5.92	-23.775***	-2.30	4.22	-2.438*

注:***表示 $P < 0.001$; *表示 $P < 0.05$ 。

为了更准确地反映音乐治疗干预的有效性,我们进一步对实验组和对照组在干预前后的领悟社会支持变化量进行独立样本 T 检验,分析结果见表 3。

表 3 实验组与对照组在音乐治疗干预前后变化量比较

项目	实验组(n=20)	对照组(n=20)	T
家庭支持变化量	8.85 ± 3.12	1.00 ± 2.05	9.408***
朋友支持变化量	11.75 ± 3.09	0.80 ± 2.31	12.690***
其他支持变化量	10.85 ± 3.05	0.50 ± 1.50	13.616***
总分变化量	31.45 ± 5.92	2.30 ± 4.22	17.941***

注:***表示 $P < 0.001$; *表示 $P < 0.05$ 。

由表 3 可知,实验组和对照组在家庭支持变化量、朋友支持变化量、其他支持变化量及领悟社会支持总分变化量上存在显著差异,表明实验组干预前后变化量较对照组更为显著,即实验组受干预影响产生较大变化,而对照组未加干预,前后测值变化较小。

由以上结果可以证明:音乐治疗干预对流动儿童领悟社会支持能力的提高具有明显的促进作用。

五、结语

流动儿童的心理健康教育是学校教育工作者、学者乃至社会各界人士都应该重视的一项工作。只有广泛吸收各领域的研究成果和实践经验,并将其合理地纳入到中小学的心理健康教育工作中来,才能最充分最高效地服务于儿童的成长之路。笔者相信,随着音乐治疗技术手段的逐渐完善以及社会对音乐治疗认识的不断提高,音乐治疗在学校心理健康教育领域必将得到最大程度的认可和最广泛的应用。

参考文献:

- [1] 程黎,庞亚男,李泊,等.流动儿童积极心理健康教育新探[J].中国特殊教育,2010(11):51-54.
- [2] 高天.音乐治疗学基础理论[M].北京:世界图书出版公司,2007:14-16.
- [3] 曲晓琳.音乐疗法在大学生心理健康教育中的运用研究[D].北京:中国石油大学,2009.
- [4] 王冰.儿童音乐治疗理论与实务技术[M].北京:中央民族大学出版社,2010:21-22.
- [5] 林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,1995:187-189.
- [6] 任慧娟.幼儿自发音乐行为研究综述[J].早期教育:教科研版,2013(3):27-29.
- [7] Rachel D S, HELEN M P.音乐治疗[M].梅晓菁,繆青,柳岚心,译.北京:中国轻工业出版社,2010:4-5.
- [8] 朱丽叶特·阿尔文.音乐治疗[M].高天,黄欣,编译.上海:上海音乐出版社,1989:152.
- [9] 张鸿懿,马廷慧.儿童智力障碍的音乐治疗[M].北京:华夏出版社,2009:9-10.

Music therapy in the theory of migrant children mental health education

SUN Lijuan, WEI Jing

(College of Arts, Chongqing University, Chongqing 400044, P. R. China)

Abstract: This article sorts out the research status of the migrant children's mental health, school mental health education and the application of music therapy in school mental health education, and focuses on discussion about the advantageous application and five aspects roles of music therapy in mental health education for migrant children, and finally, further demonstrates the positive effects of music therapy through practice, which is in order to provide a new technology support for migrant children's mental health education work.

Key words: music therapy; migrant children; mental health education

(责任编辑 胡志平)