

中医五行音疗在大学生心理辅导中的作用机制

邓丽超

江西应用科技学院 经济管理学院 江西 南昌 330001

【摘要】：中医五行音疗是中医五行学说和音乐相结合，在治疗心理健康领域具有广阔运用前景的独特治疗方法。本文基于中医五行音疗理论，讨论在大学生心理辅导领域中医五行音疗干预机理，从中医理论基础、现代生理学基础、现代心理学基础3个方面探讨。中医五行音疗通过“五行-五脏-五志”整体调理、音乐的声波对神经系统、神经内分泌系统及自主神经系统的调节，以及通过情绪感染、认知重建心理机制，改善大学生的焦虑、抑郁、人际关系敏感等心理。

【关键词】：中医五行音疗；大学生；心理健康；作用机制

DOI:10.12417/2705-1358.25.17.017

1 引言

面对学习竞争、求职难度、人际交往等大学生面临的客观问题，容易产生情绪紧张、思维焦虑，导致心理上的失衡，造成某些心理素质的缺陷与失调。心理健康工作的范围广、难度高，对于当代大学生来说，具有高发性和多样性。《中国国民心理健康发展报告（2023-2024）》调查报告显示，18-24岁的群体中抑郁水平也居于最高水平。而认知行为疗法、精神分析疗法等常见的一些帮助学生增强心理健康的方法，或者被心理教师熟练运用，或者被学生认可接受，局限性十分明显。

五行音疗中医上来源于《黄帝内经》提出的“五音疗疾”理论，认为以五行（木、火、土、金、水）为主，将五音（角、徵、宫、商、羽）对应五脏（肝、心、脾、肺、肾）、五志（怒、喜、思、忧、恐），通过音乐达到身心协调、五行统一。其具有无创伤、易被接受、文化认同感强等优点。而对其作用机制目前多为概念上的描述，没有更好地结合、概括分析，导致五行音疗很难在高校心理辅导中规范应用。

2 中医理论基础

2.1 五行系统的平衡法则

五行理论认为：自然界一切事物和现象由木、火、土、金、水五种基本物质所构成，并在不断变化，相互感应，遵循着相生（木生火，火生土，土生金，金生水，水生木）、相克（木克土、土克水、水克火、火克金、金克木）等规律的动态平衡体系。人体作为自然界的一部分，其生理病理的变化同样符合五行理论，因五脏为体的五行，由于某种原因出现相胜不及时，便会引起脏腑功能活动的异常及情志异常等病证。五行音疗是根据不同五行对应，不同音阶的各自功效，以音阶的性质来调

理五行的偏胜偏衰。

2.2 五音与脏腑的共振关系

角音，音调上扬、清新流畅，属木，通于肝，可疏泄肝气，改善肝郁所致的烦躁、焦虑；

徵音，音调明亮、热烈欢快，属火，通于心，可振奋心气，缓解心气虚导致的萎靡、抑郁；

宫音，音调浑厚、平和稳重，属土，通于脾，可健脾益气，调节思虑过度引起的失眠、纳差；

商音，音调铿锵、肃降收敛，属金，通于肺，可宣降肺气，减轻悲忧过度导致的情绪低落；

羽音，音调低沉、柔婉悠长，属水，通于肾，可滋补肾气，缓解惊恐所致的胆怯、失眠。

2.3 情志调节的“以情胜情”原理

情志思想认为“五志（怒、喜、思、忧、恐）各入五脏”，情志关系上则“相胜”，喜胜忧，忧胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜。五行音疗根据音乐所引起的特殊情志从而改变情志的偏差，对久悲忧的学生（肺志）演奏徵调音乐（五音属火，合于喜），以“喜胜忧”。对久思的学生（脾志）演奏角调音乐（属木，合于怒），以“怒胜思”。

3 现代生理学基础

3.1 对中枢神经系统的影响

音乐是由有一定音高变化的声音组成的有规则的声波运动，经听觉通道进入听觉通路后转化为大脑皮层及大脑边缘系统（与情绪调节密切相关区域，包括杏仁核、海马体、下丘脑）

作者简介：邓丽超，女（1989.08-），汉族，江西南昌人，本科，中级经济师，研究方向：心理旅游。

项目课题：江西应用科技学院校级一般科研项目“中医五行音疗在大学生心理辅导中的应用研究”（编号：JXYKXJYB-24-21）。

神经冲动。杏仁核是情绪识别和加工的中枢，五行音乐柔和之音（宫调、羽调）能够抑制杏仁核的过度兴奋，舒缓过度的焦虑、恐惧等消极情绪；快速活泼之音（角调、徵调）能使杏仁核适当兴奋，提升低落情绪。海马体是与记忆及情绪有关的部位，长期聆听五行音乐有可能刺激海马体神经干细胞增殖分化，提升个体情绪控制能力，特别是在改善学习压力引起的记忆减退和消极情绪方面起到积极作用。前额叶皮层位于大脑中央前回上部，是高级认知及情绪处理的重要部位，音乐能够提升前额叶皮层的活动，使大学生理智地评价压力，减少冲动行为和负面情绪。

3.2 对内分泌与免疫系统的调节

音乐声波还可通过下丘脑-垂体-肾上腺（HPA）轴作用于内分泌系统。对存在持续压力刺激的大学生，其HPA轴活动过度，会引发皮质醇（压力激素）水平升高，诱发紧张、烦闷、免疫力下降等状况。宫调、羽调等具有安逸调性的音乐可抑制HPA轴，降低皮质醇的水平，使压力反应得到缓解。徵调、角调等具有积极情感表达的音乐能诱导内啡肽（天然镇痛和快感物质）的分泌，提升大学生的积极感受，改善其免疫力。这种调性的运用作用为五行音疗治疗大学生持续压力造成的身心不适（如失眠、头痛、免疫力降低）提供了可能。

3.3 对自主神经系统的影响

自主神经系统（交感神经与副交感神经）调控人体的心率、血压、呼吸、胃肠蠕动等自主功能，其失衡是心理压力的重要生理表现（如交感神经亢进导致心率加快、血压升高）：五行音乐中节奏缓慢、频率较低的音乐（如羽调、商调）可增强副交感神经活性，降低心率、血压，减慢呼吸频率，使身体进入放松状态；节奏稍快、频率适中的音乐（如角调、徵调）可适度激活交感神经，改善因副交感神经亢进导致的精神萎靡。

4 现代心理学基础

4.1 情绪的宣泄与转化

抑郁情绪、易激惹情绪等情绪常伴于大学生成人心理发育过程中的压力之中（学业失利引发的郁闷、人际关系不融洽引发的愤怒），五行音乐给予情绪安全出口。选择与情绪特质符合的音乐类型，可以通过“共鸣”获得感受自己被理解的安全感，而较少的孤独感。音乐的节拍、旋律指引了情绪的宣泄，如角调音乐上行旋律能够宣泄愤怒抑郁转化为能动的精神力，羽调音乐旋律的悠长能够使烦躁情绪逐渐舒缓。

4.2 认知重构与注意力转移

大学生的焦虑、抑郁一般与关注更多的负面事件有关，听音乐时注意力从负面思维转移到音乐的曲调、节奏，打破“压力—负面思维”的恶性循环实现注意力的转移。音乐意象（如

角调音乐的“春风”象征希望，商调音乐的“秋肃”象征沉淀）能激发大学生联想，帮助大学生转换视角看待问题（如将学业压力视为“成长的磨炼”）。通过音乐的体验，大学生可能意识到情绪的适切性（如“偶尔焦虑很正常”），减少对自身心理状态的批评，增加自我的接受。

4.3 社会支持感的增强

在团体性的五行音乐活动中，大学生在共同聆听、分享音乐会过程中可以得到心理支持。感到“我并不孤单”，被理解，而得到“非亲属他人之间的支持”，则可以获得情感支持；通过分享的方式知道应对心理压力的行为方法，则可获得信息支持；在共同的音乐交往中满足归属需要，加强人际联系，改变人际关系敏感，则可以获得同伴认同。

5 大学生心理健康问题现状分析

5.1 常见心理健康问题类型

5.1.1 焦虑

焦虑是大学生心理问题中的常见症状，指对未来事件不能很好承担压力，表现出焦虑、紧张和恐慌，伴有胸闷、手颤抖、出汗、失眠等躯体不适。

5.1.2 抑郁

大学生中抑郁也比较常见，其主要临床表现是情绪低落、乐趣减退、自责自罪、思维迟缓、睡眠障碍等。

5.1.3 人际关系敏感

大学生是一个人际交往敏感期，人际关系敏感现象较严重，部分大学生在与人交往的过程中过于关心他人对自己的评价和看法，对于人际关系的点滴变化过为敏感，容易产生自卑、猜疑、嫉妒等负面情绪，造成人际交往困难。

5.1.4 其他心理问题

除了焦虑、抑郁、人际关系敏感问题，大学生可能出现自卑、强迫、网络成瘾问题等。自卑是指对自身外貌、能力、家庭背景等问题不满意而导致大学生在生活中缺乏自信，不敢去尝试新鲜事物。而强迫问题主要以强迫观念和强迫行为为主，严重影响大学生的学习质量以及生活。网络成瘾是过分迷恋网络游戏以及网络社交等，进而学习成绩下滑、社交功能退化、身心健康严重受损。

5.2 心理健康问题产生的原因

5.2.1 学业压力

高校的课程较多，学习压力大，对学生自主学习、综合素质能力有较高要求。诸多大学生进入大学后面临着比较高的学

习强度,需要应对很多课程的作业、考试、毕业论文,另外,也有许多大学生为了加强自己的学习竞争力会积极报名各种考试、科学研究、课题项目等,学习任务较重。

5.2.2 就业压力

当今就业市场竞争激烈,大学生的就业形势也相当严峻,用人单位越来越严苛地要求大学生在学历、专业技能、实践经验等方面的综合素养,使大学生在就业过程中承受巨大的压力。为了能拥有理想的工作,大学生需要在大学期间不断提升自我综合实力,参加各种实习、培训,这就加重了大学生的负担。

5.2.3 人际关系问题

在地域、家庭环境、性格、习惯、思想、价值取向等各异的基础上,由于大学生在社会认知、心理理解、个性及日常行为习惯等方面不可避免地存在着差异,容易在人际交往中出现矛盾和冲突;在宿舍的生活过程中,由于宿舍的所占空间小,学生之间接触较多,如果处理不好室友的关系,则极易引发心理问题。

5.2.4 家庭因素

家庭因素在大学生心理健康发展中具有重要的意义。家庭贫困的学生,由于担心受家庭因素影响而自感自卑,进而严重影响其生活、学习等;父母的教育态度也很重要,有的家长过于专制、管教过严,有的家长一味宠爱、娇惯孩子,都给孩子的心理带来不良影响,过于专制可能会导致孩子畏缩胆怯,自卑懦弱,不能自立;过于放纵宠坏孩子,会使孩子一遇到挫折,就难以承受,容易受到心理创伤。

5.2.5 社会环境因素

随着社会经济与文化的发展以及网络的普及,社会上必然会产生许多不良现象,而这些现象会对大学生价值观、人生观产生一定的消极影响,使得大学生在面临各种各样诱惑时变得困惑与迷茫;社会的竞争使得大学生无法摆脱就业以及在日后

能够生存以及发展下去的较大压力。

6 针对大学生群体的特异性作用机制

6.1 适应大学生的自主性需求

被大学生作为“自主”的对立面,自主参与的心理干预常常遭大学生抵制,五行音疗给大学生留有人选音乐的自主权,顺应大学生的主观能动性需要,更加有利于“自主选择”的干预顺应性,并使干预的稳固性得以确立。

6.2 契合校园文化的融合性

传统民乐(古筝、二胡曲目)作为五行音乐的常用表现形式符合我国大学生自身文化背景,易于激发文化认同性;同时可以将此类音乐搭配校园文化(如音乐节、社团活动)进行传播,让大学生在参与心理保健活动中自觉淡化对“心理问题”的病耻意识。

6.3 应对阶段性心理发展任务

依据埃里克森的人格发展阶段八段论,大学生处于“获得同一性”“培养爱的能力”等阶段的发展目标,五行音疗可以针对性地对其进行相应调控。对自我认同不确定的学生,角调音乐的“生长”特性可让其有探究的兴趣;对不善于处理人际关系的学生,宫调音乐的“包容”特性可以使其有打开心扉处理关系的勇气。

7 结论

中医五行音疗应用于大学生心理健康辅导过程:中医理论层面上,通过平衡五行、调和脏腑、情志协调达到整体平衡;现代生理层面上,通过调节中枢神经系统、内分泌系统、自主神经系统达到生理基础平衡;心理认知层面上,通过泄怒、改变认知、建立社会支持达到心理机制的平衡。以中医“五行-五脏-五志”体系为理论基础、借助音乐声波对患者神经、内分泌、自主神经系统的生理调节作用,达到对患者情绪、认知、社会支持的心理调节作用,从而改善大学生心理健康状况。

参考文献:

- [1] 王琦.中医体质学[M].北京:人民卫生出版社,2005.
- [2] 张鸿懿.音乐治疗学基础[M].北京:中国电子音像出版社,2000.
- [3] 李晓红,等.五行音乐对大学生焦虑情绪的影响及神经机制探讨[J].中国健康心理学杂志,2020.
- [4] 李建明.中医情志疗法的现代心理学诠释[J].中医杂志,2018.
- [5] 李艳华.补肾疏肝方联合五行音乐干预卵巢储备功能减退的疗效与机制研究[D].北京中医药大学,2021.