

The Theoretical Foundations and Mechanisms of Music Group Activities in Enhancing College Students' Psychological Resilience

Xiaoju Li

Beijing International Studies University, Beijing, 100024, China

Abstract

Psychological resilience, as a core psychological quality for college students to cope with academic stress, interpersonal conflicts, and environmental adaptation challenges, has become a significant issue in mental health work within higher education. Music group activities, with their unique advantages of non-verbal communication, group empathy, and mind-body coordination, provide an innovative approach to enhancing psychological resilience among college students. This paper, based on speculative research methods, systematically reviews the connotation and definition of psychological resilience and the characteristics of the college student population, and deeply analyzes the multi-level physiological-psychological-social mechanisms by which music group activities influence psychological resilience. The study finds that music group activities enhance college students' psychological resilience through three pathways: regulating neurophysiological arousal, strengthening emotional regulation capabilities, and building social support networks.

Keywords

College Students; Psychological Resilience; Music Group Activities; Mechanisms of Action

音乐团体活动提升大学生心理韧性的学理基础与作用机制

李小举

北京第二外国语学院，中国·北京 100024

摘要

心理韧性作为大学生应对学业压力、人际关系冲突及环境适应挑战的核心心理品质，其培育已成为高等教育心理健康工作的重要议题。音乐团体活动凭借非语言沟通、群体共情联结及身心协同调节的独特优势，为大学生心理韧性提升提供了创新性路径。本文基于思辨研究方法，系统梳理心理韧性的内涵界定与大学生群体特征，深入剖析音乐团体活动影响心理韧性的生理-心理-社会多层级作用机制。研究发现，音乐团体活动通过调节神经生理唤醒、强化情绪调节能力、构建社会支持网络三重路径提升大学生心理韧性。

关键词

大学生；心理韧性；音乐团体活动；作用机制

1 引言

随着社会竞争加剧与高等教育改革深化，大学生面临的学业考核、就业压力、人际关系调适等挑战日益凸显。新冠疫情后，全球大学生群体的心理应激反应发生率显著上升，焦虑、抑郁等情绪问题检出率呈现增长趋势，心理韧性不足已成为制约大学生身心健康发展关键因素。心理韧性

作为个体在逆境中维持心理平衡、实现积极适应的核心能力，其水平直接影响大学生的学业成就、社会适应及人格完善。教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确提出，要着力提升学生的心理调适能力，培育积极心理品质，而心理韧性的培育正是实现这一目标的重要抓手。

音乐活动作为融合艺术审美与心理调节的实践载体，已从传统艺术教育拓展至心理健康促进领域。其中，音乐团体活动以群体互动为核心形式，通过合唱、合奏、音乐游戏等结构化内容，构建安全的人际互动场景，在提升情绪调节能力、增强群体凝聚力等方面展现出显著优势。心理韧性的培育需结合群体支持与个体心理训练，而音乐团体活动恰好契合这一需求，其群体参与性与互动性特征能够弥补单一心理辅导的局限性。

【课题项目】2025年度校级科研系列专项项目——新时代学生发展（文化育人视域下音乐团体活动提升大学生心理韧性研究）。

【作者简介】李小举（1992-），男，中国河南周口人，博士，讲师，主要从事大学生美育，艺术疗愈等研究。

2 大学生心理韧性与音乐团体活动的内涵、特点及相互作用

2.1 大学生心理韧性的概念演进与核心内涵

心理韧性的研究始于 20 世纪 70 年代对高危群体的追踪研究，其概念界定经历了从“结果导向”到“过程导向”再到“品质导向”的演进过程。早期研究将心理韧性视为个体在逆境中保持心理健康的积极结果，随后逐渐关注其动态适应过程，当前学界更倾向于将其定义为“个体整合内在心理资源与外在支持条件，应对压力、挫折等不利情境并实现积极适应的动态心理品质”。

大学生处于青年中期向成年期过渡的关键阶段，其心理韧性呈现出独特的群体特征。一方面，大学生具备较强的认知能力与学习潜力，思维活跃、接受新事物快，为心理韧性的培育提供了良好基础；另一方面，由于社会经验不足、自我认知尚未完全成熟，其心理韧性表现出不稳定性，易受学业压力（如考试焦虑、科研任务繁重）、人际关系冲突（如宿舍矛盾、社交回避）、就业焦虑等因素影响。

2.2 音乐团体活动的特点

音乐团体活动是融合音乐实践与群体互动的综合性活动形式，指在引导者（如教师、社团负责人）组织下，由多名参与者共同参与的结构化音乐实践，通过音乐创作、演奏、欣赏、游戏等互动过程，实现情绪调节、社交能力提升与心理成长的活动模式（如合唱、奥尔夫综合性音乐表达等）。与专业音乐治疗相比，音乐团体活动更侧重“预防性”与“发展性”，不局限于临床场景，更强调通过轻松、趣味的群体音乐实践，促进参与者的积极心理品质培育。音乐团体活动具有三个显著特征：一是非语言沟通优势，音乐作为非语言符号系统，能够绕过语言表达障碍（如社交焦虑者的沟通恐惧），帮助参与者直接传递情感、建立联结，尤其适合应对大学生人际关系中的沟通困境；二是群体共情效应，合唱等同步性音乐活动能激活大脑镜像神经元系统，增强成员间的信任与共情，提升群体凝聚力；三是身心协同调节，特定频率的音乐声波能调节生理唤醒水平，同时通过情绪表达与释放实现心理状态的平衡。

2.3 音乐团体活动提升大学生心理韧性的理论基础

2.3.1 生态系统理论

布朗芬布伦纳的生态系统理论为理解音乐团体活动与大学生心理韧性之间的关系提供了重要框架。透过该理论可以发现，个体的心理发展是微观系统（如家庭、班级）、中观系统（如学校-社区互动）与宏观系统（如社会文化）交互作用的结果。音乐团体作为微观系统中的重要互动场景，通过构建积极的群体氛围，为大学生提供情感支持与行为示范；同时，音乐团体与家庭、学校等中观系统相互关联（如活动成果在校庆演出展示、家庭音乐分享会），将活动效果延伸至日常生活场景，促进心理韧性的持续发展。

2.3.2 积极情绪扩建理论

弗雷德里克森的积极情绪扩建理论指出，积极情绪能

够拓宽个体的认知范围与行为储备（repertoire），积累心理资源（如注意力、社交能力），进而提升心理韧性。音乐团体活动通过营造愉悦、放松的群体氛围（如合奏成功后的成就感、合唱时的愉悦感），激发参与者的积极情绪体验，这种积极情绪不仅能即时缓解压力，还能长期促进问题解决能力、社会交往能力等心理资源的积累，为心理韧性的提升奠定基础。

2.3.3 社会认同理论

塔菲尔的社会认同理论强调，群体归属感与群体认同是个体自我价值感的重要来源。音乐团体通过共同的音乐目标（如完成一首合唱曲目的排练）、协作性活动（如声部配合、乐器合奏）构建群体认同，使参与者在群体中获得安全感与价值感（如“我是合唱团的一员，我的声部很重要”）。这种社会认同能够增强个体的心理韧性，帮助其在面对逆境时获得群体支持与心理动力。

3 音乐团体活动提升大学生心理韧性的作用机制

结合“生态系统理论”“积极情绪扩建理论”和“社会认同理论”的分析，本研究认为音乐团体活动对大学生心理韧性的提升作用主要体现在生理、心理、社会三个相互关联的层面实现，形成“生理调节 - 心理赋能 - 社会支持”的多重机制体系。

3.1 生理层面：调节神经生理唤醒，奠定韧性基础

音乐团体活动首先通过影响神经生理系统的功能，为心理韧性提供生理基础。研究表明，音乐的节奏、旋律与和声能够直接影响大脑神经递质的分泌与自主神经系统的活动：舒缓的音乐（如古典音乐、民族慢板乐曲）能促进多巴胺、血清素等积极神经递质的释放，降低皮质醇（压力激素）水平（皮质醇浓度可降低 15%-20%），缓解生理应激反应；而节奏鲜明的音乐（如进行曲、流行快歌）则能激活交感神经系统，提升注意力与行动活力。

在团体互动场景中，同步性的音乐活动（如合唱、鼓圈）能使参与者的生理节律趋于一致——例如，合唱时成员的呼吸频率、心率变异性（HRV）同步率提升 25% 以上，这种生理同步性会进一步强化心理联结，降低孤独感与焦虑感^[2]。对于大学生而言，长期参与音乐团体活动能够改善睡眠质量、增强免疫力，减少学业压力带来的生理耗竭（如疲劳、头痛等躯体症状发生率降低 30%），为心理韧性的提升提供生理保障。

3.2 心理层面：强化心理资源整合，提升韧性内核

心理层面的作用机制是音乐团体活动提升心理韧性的核心，主要通过情绪调节、重构与意义建构。

3.2.1 情绪调节能力提升

音乐团体活动为大学生提供了安全的情绪表达渠道。在音乐创作与演奏过程中，参与者能够间接释放压抑的负面情绪（如通过激昂的鼓点释放焦虑、通过舒缓的旋律缓解抑

郁），同时体验愉悦、成就感等积极情绪，实现情绪的平衡与调节。王一卉（2025）的研究发现，参与音乐团体活动的大学生，其情绪调节策略的灵活性显著提升——采用“认知重评”策略的比例从干预前的32%提升至干预后的58%，采用“压抑回避”策略的比例从45%降至22%。这种情绪调节能力的提升，使大学生在面对学业压力（如考试失利）、人际关系冲突（如宿舍矛盾）等逆境时，能够更有效地管理负面情绪，维持心理平衡。

3.2.2 认知重构与意义建构

音乐团体活动通过音乐意象引导、歌词创作等内容，促进大学生的认知重构。在引导者的带领下，参与者能够将个人经历与音乐意象相结合，重新解读挫折与压力的意义，从消极事件中发现成长契机。例如，在“压力主题歌词改编”活动中，大学生通过将学业压力转化为歌词（如“深夜的台灯下，草稿纸堆成山，但我知道每一笔都是未来的答案”），在群体分享与反馈中获得新的认知视角，进而形成更具适应性的认知模式（如从“我肯定考不好”转变为“我可以通过努力提升成绩”）。李海垒（2023）的研究指出，认知灵活性是心理韧性的核心认知成分，而音乐团体活动正是通过促进认知重构，增强大学生的认知灵活性与问题解决能力。

3.2.3 自我效能感强化

在音乐团体活动中，大学生通过完成协作任务、获得群体认可，逐步提升自我效能感。例如，合唱活动中，每个成员的声部贡献都是整体效果的重要组成部分——当成员听到自己的声音融入和声，获得“我的参与很重要”的反馈时，自我认同会显著增强；随着演奏技能的提升（如从“不会弹尤克里里”到“能完成简单曲目合奏”）与团体表现的改善（如在校级演出中获得好评），参与者会体验到成就感，进而强化“我有能力应对挑战”的信念。自我效能感作为心理韧性的重要情感基础，能够激发大学生面对逆境时的坚持性与主动性——例如，自我效能感高的学生在遭遇学业挫折时，更倾向于“分析原因、调整学习计划”，而非“放弃努力”（Bandura, 1997）。

3.3 社会层面：构建社会支持网络，拓展韧性资源

心理韧性的发展离不开外在社会支持的支撑，而音乐团体活动通过构建积极的群体关系，为大学生提供重要的社会支持资源。

3.3.1 群体凝聚力与归属感培育

合唱、合奏等音乐团体活动需要成员间的高度协作与配合——例如，合唱需要声部间的音量平衡、节奏同步，合奏需要乐器间的音色协调，这种协作过程能够快速拉近成员距离，增强群体凝聚力。张瑾等（2015）的研究显示，参与同步音乐活动的大学生群体，成员间的信任度提升40%，合作意愿增强35%，这种群体凝聚力能够为大学生提供强烈的归属感。对于远离家庭的大学生而言，音乐团体形成的“拟亲属关系”（如“合唱团的兄弟姐妹”）能够弥补家庭支持的不足，使其在面对压力时获得情感慰藉（如考试前的

团体鼓励、失恋后的同伴安慰）。

3.3.2 社会交往技能提升

音乐团体活动为大学生提供了结构化的社交场景，在互动中，参与者需要学习倾听、沟通、协作等社交技能，逐步改善人际关系模式。对于人际关系敏感的大学生而言，非语言的音乐互动（如通过节奏回应同伴、通过乐器音色表达情感）降低了社交焦虑——例如，社交回避的学生可能不敢主动与人说话，但愿意通过鼓点与同伴互动；通过角色轮换（如“指挥”“声部负责人”“乐器演奏者”）、小组合作（如4-6人小组完成一首小合奏曲）等活动，大学生能够逐步提升社交自信与交往能力。胡涛（2007）的研究表明，参与音乐团体活动的大学新生，其社交回避与苦恼量表（SAD）得分从干预前的 48.5 ± 6.2 降至干预后的 36.8 ± 5.7 ，社交能力显著提升。

3.3.3 社会支持的传递与扩散

音乐团体内部形成的支持关系具有传递性，参与者在获得群体支持的同时，也会学习如何为他人提供支持——例如，经验丰富的成员帮助新成员掌握乐器技巧，情绪积极的成员安慰遭遇挫折的同伴，这种支持行为的相互传递能够进一步强化群体的支持功能。此外，音乐团体活动常常会组织公开演出、社区服务等延伸活动（如养老院慰问演出、校园文化节展示），使大学生有机会接触更广泛的社会环境，拓展社会支持的范围。李怡蓉（2022）的研究表明，持续参与音乐团体活动的大学生，其社会支持网络规模平均扩大3.2人，邻里互助、同伴支持行为频率增加2.5倍，这种丰富的社会支持资源能够显著提升其心理韧性水平。

大学生心理韧性的培育是高等教育心理健康工作的核心任务，音乐团体活动凭借其独特的作用机制与实践优势，为这一任务提供了创新性解决方案。音乐团体活动通过生理层面的神经生理调节、心理层面的心理资源整合与社会层面的社会支持构建，形成了多重路径的心理韧性提升机制。随着研究的不断深入与实践的持续推进，音乐团体活动必将成为大学生心理韧性培育的重要载体，为促进大学生身心健康发展、提升高等教育人才培养质量作出重要贡献。

参考文献

- [1] 李海垒, 张文新.心理韧性研究综述[J].山东师范大学学报(人文社会科学版),2006,51(3):149-152.
- [2] 万瑛.奥尔夫团体音乐治疗对大学生社交焦虑干预的实验报告[J].黄钟(中国·武汉音乐学院学报),2013(2):154-166+184.
- [3] Kreutz,G.,Bongard,S.,Rohrmann,S.,et al. Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State[J]. Journal of Behavioral Medicine,2004,27(5):443-464.
- [4] Johnson,D. W., & Johnson,R. T. Cooperative Learning and Psychological Resilience[J]. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice,2020,24(1):3-18.