



音乐康复治疗与情绪管理

课程大纲

01

课程背景及简介

适应人群：本课程属于通识课程，适合对心理学和音乐感兴趣的同学。

可持续发展目标 3：良好健康与福祉

情绪管理不仅是全球个人发展的关键领域之一，也是弱势群体面临的特殊挑战。人们经常使用音乐来帮助自己管理情绪，但人们并不了解如何更有效地使用音乐。音乐通常与爱、愤怒、悲伤、快乐和压力有关。教授将带领同学们学习如何通过音乐管理自己的情绪。

本课程将介绍如何使用音乐来管理五种不同的情绪，包括喜悦、悲伤、爱、愤怒和压力。本课程将用到两个知识体系：音乐治疗和音乐心理学。我们将了解如何研究音乐和情感的关系，然后将学习到音乐治疗师如何将这些知识应用到他们的实践中来，并在教授的带领下探索如何管理不同的情绪。在课程中，教授将分享一些案例并对视频片段进行讨论。在大作业中，学生可以将这些想法应用于构建个人的音乐播放列表。

本课程将探索不同的情绪，重点探究如何使用音乐来增强普通人和弱势群体的情感体验。首先，教授将解释音乐心理学家和音乐治疗师处理每种情绪的方法。其次，教授会分享音乐治疗的例子，帮助学生理解如何将这些想法应用于实践。学生在学习完本课程后，将会使用音乐来管理每种情绪，并洞察个人与音乐的关系。

02

学习目标

本课程将解决以下挑战：

1. 运用音乐进行情绪管理时，如何把握理论与实践的差异？
2. 如何解决有情感问题的弱势群体的需求？
3. 如何利用现有研究深入了解治疗方法的有效性和无效性？
4. 如何管理自己的情感世界？
5. 如何提升拥有不同音乐喜好和不同情感需求人的生活？

03

导师信息

Prof. McFerran

目前是墨尔本大学教授，担任墨尔本大学美术与音乐学院副院长，同时也是研究高等学位委员会和副院长研究委员会的成员，研究生研究奖学金委员会的执行成员。教授是音乐、音乐治疗和青少年问题的国际专家。教授是音乐治疗硕士课程项目的负责人，也是国家音乐治疗研究部的主任，教授负责管理一系列探索音乐和青少年的项目。

04

课程设置

模块 1：音乐与快乐

学习目标：探索音乐治疗师的日常实践

本讲座将解释音乐如何引发快乐反应，这些反应可以通过大脑中神经肽的释放来观察。本讲座还将包含音乐治疗师如何在练习中快乐地工作，以及产生沉浸体验可能性的例子。

模块 2：音乐与悲伤

学习目标：了解音乐和悲伤之间的联系，以及什么时候音乐是有益的，什么时候是无益的

这节课将探讨音乐可以用来表达和释放悲伤的方式。教授还将探究音乐何时可能加深悲伤，以及音乐治疗师如何与人们合作以确保他们有意识地使用音乐。

模块 3：音乐与爱

学习目标：探索音乐如何促进个人与社会之间的亲密联系

这堂课将探讨音乐与爱之间的关系，标记从生命最初开始到生命结束的每段特殊时刻。内容还将包括音乐治疗师如何利用音乐促进个人和群体之间联系的例子。

模块 4：音乐与愤怒

学习目标：研究音乐如何加剧愤怒，以及表达和管理困难的自我情绪

这节课将仔细研究人们使用音乐来发泄情绪的方式，以及探讨此种发泄方式是否恰当，还是加重情绪。最后，教授还将探究音乐治疗师运用音乐进行情感工作的方法，并审视相关领域。

模块 5：音乐与压力

学习目标：探索音乐如何帮助管理情绪，并支持人们应对压力和焦虑

这节课将提供帮助人们在压力和焦虑时通过音乐来调节情绪。教授还将分享音乐播放列表构建的策略，并在压力领域重新讨论神经科学。

05

延伸阅读

1. Whaley, J., Sloboda, J., & Gabrielsson, A. (2009). Peak experiences

in music. In Oxford handbook of music psychology.

2. ter Bogt, T., Canale, N., Lenzi, M., Vieno, A., & van den Eijnden, R. (2021). Sad music depresses sad adolescents: A listener's profile. *Psychology of Music*, 49(2), 257-272.

3. Trondalen, G. (2019). Musical intersubjectivity. *The Arts in Psychotherapy*, 65, 101589.

4. Nöcker-Ribaupierre, M., & Wölfl, A. (2010). Music to counter violence: A preventative approach for working with adolescents in schools. *Nordic Journal of Music Therapy*, 19(2), 151-161.

5. Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in cognitive sciences*, 17(4), 179-193.