

## Fun in the Music —Interpersonal Relationship Group Therapy Scheme through Music

Yuan Xi

School of Business, Jiangnan University, Wuhan

**Abstract:** This paper is focused on a musical group counseling program for students with social communication anxiety. The group has recruited eight college students including four male students and four female students each. Through a series of structural music activities designed on schedule, the group leaders helped the group members get enlightened or improved somehow via musical therapies. The pre-test results combined with the post-test results showed that after six times of group musical therapies, the scores of social communication anxiety decreased significantly on average, which has proved that this program succeeded in achieving the effect of reducing social communication anxiety degree in an obvious way.

**Key words:** Musical group counseling; Social communication anxiety; Program

Received: 2020-08-11; Accepted: 2020-08-22; Published: 2020-08-27

# “乐在乐中”

## ——人际关系音乐团体辅导方案

袁 熙

江汉大学商学院，武汉

邮箱：2486814768@qq.com

**摘 要：**本文为针对有人际焦虑的学生进行的音乐团体辅导方案。小组共招募四男四女八位组员，均为在校大学生。团体带领者通过一系列结构性的音乐活动设计，帮助组员在音乐中获得启迪和成长。笔者使用《人际关系综合诊断量表》进行效果评估，前后测结果显示组员经过6次团体音乐辅导之后，人际焦虑分数下降，且差异显著，证明该方案能达到降低人际焦虑的效果。

**关键词：**音乐团体辅导；人际焦虑；方案

投稿日期：2020-08-11；录用日期：2020-08-22；发表日期：2020-08-27

---

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 团体名称

名称：“乐在乐中”——人际关系音乐团体辅导。

## 2 团体目标

- (1) 增强团体成员的人际沟通能力，改善他们与他人的交流方式，提高他们与他人人际交往技能，懂得应该如何与他人更好地相处。
- (2) 通过团体活动、沟通、交流、分享，促进自我了解，正确地看待自己；
- (3) 团体成员共同分享，达成共识，学会人际关系的处理，改善人际关系。
- (4) 团体成员能更大胆地表达自己。

## 3 团体性质

封闭式、结构式、自愿性、发展性、成长性团体。

## 4 团体对象

在校大学生。

## 5 团体规模

8人，男生4人，女生4人，大学生。

## 6 团体活动次数及时间

每周日上午一次，为期6周，共6次，每次120分钟左右。

## 7 团体成员甄选标准

- (1) 自愿报名参加并渴望获得成长。
- (2) 能坚持参加团体活动的全过程，全身心投入，遵守团体规则。
- (3) 存在一定程度的人际焦虑。

## 8 团体领导

袁熙。

## 9 团体活动地点

江汉大学商学院团体辅导室。

## 10 理论基础

### 10.1 团体治疗理论

团体治疗（Group Therapy）是心理治疗的一种形式，它产生于20世纪初。在第二次世界大战期间，很多战场士兵情绪受困，需要进行心理治疗，因此团体心理治疗的方法在第二次世界大战期间得到促进和发展。目前，国内各级学校已经进行了各种有效的团体心理辅导，这些心理辅导基于传统的精神分析取向、认知行为取向、以人为中心的取向、家庭取向等理论取向或流派作为理论基础，为学生心理素质的提高提供了各种思路和途径。近年来，一种以艺术表达的治疗取向开始在世界广泛开展，包括游戏、活动、绘画、音乐、舞蹈、戏剧等。其中音乐和舞蹈由于其自身的优势，在高校中开展得越来越广泛。一种新的咨询技术也在慢慢建立起来——音乐心理辅导（根据精神卫生法，在专业的精神医疗机构，我们可以使用“心理治疗”这样的字眼，但是在非精神医疗机构，如学校则使用心理辅导）。

国内外关于对抑郁症的音乐治疗的研究表明音乐治疗对抑郁症患者有明显的的作用。陈海容（2010）在经过音乐团体治疗实验后发现被试者在症状自评量表中强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏执因子的得分显著低于干预前；在社会支持量表中客观支持、主观支持和支持利用度因子均显著高于干预前；在总体幸福感量表的得分显著高于干预前 [1]。Van Assche E, De Backer J, Vermote R（2015）基于音乐在治疗中主要是非语言的的心理治疗，探索抑郁症的疗效作用，其采用音乐治疗的方式研究，结果显示音乐治疗对于抑郁

症的状况有着显著的改善的，能持续减少患者的有关症状和提高他们的生活和工作质量 [2]。徐璐（2018）通过对 12 名心理压力较大的大学生先后进行的 8 次音乐团体治疗发现，音乐团体治疗在提高个体的心理灵活性水平和减轻心理压力方面效果显著，能够通过提高心理灵活性水平改善心理健康状况 [3]。因此音乐团体治疗是改善女大学生心理健康、提高心理素质的有效途径之一。

## 10.2 埃里克森人格发展理论

根据埃里克森提出的人格发展 8 阶段理论，大学生正处于“亲密对孤独”这一个阶段，发展出亲密的人际关系是年轻人最重要的发展任务，如果这个时期不能成功地发展出亲密关系，有可能会产生孤独的负面情绪。大学生渴望与人交往，他们希望在大学有更多的知心朋友，同时，在人际交往中，很多的学生存在困惑。总的来说，有两类：一种是性格上的缺陷，如自我为中心、自我封闭、猜疑嫉妒，对他人不信任；一种是由于缺乏良好的沟通技巧，如不知道如何表达自己的想法等。

## 11 团体评估方法

- (1) 问卷形式反馈结果。
- (2) 领导者自我总结。
- (3) 小组成员的自我总结。

## 12 活动框架

第一单元	活动目标	活动内容及时间
相见欢	1. 领导者、成员能够互相熟识，建立团体关系 2. 让成员了解团体的目标，澄清成员对团体的期待 3. 订立团体活动规范，建立团体共识和默契	1. 热身活动：连环自我介绍、肢体模仿（25 分钟） 2. 团体形成：用一首歌来代表自己，并说明愿意（45 分钟） 3. 制定团体规范：我们的树（20 分钟） 4. 期待再相会：围圈，以一句话表达今天参加团体的感受并作结束（15 分钟） 5. 领导者做总结（15 分钟）

第二单元	活动目标	活动内容及时间
感悟音乐	1. 促进团体相互认识程度, 增强彼此信任感 2. 引发成员自我探索, 加强自我肯定 3. 学会感受自己的身体	1. 回顾一周变化: (15分钟) 2. 发声训练(40分钟) 3. 集体合唱(50分钟) 4. 总结(15分钟)
第三单元	活动目标	活动内容及时间
唱起来	1. 增进团体氛围和凝聚力 2. 学会体验和感受情绪 3. 学习用声音和肢体来表达情绪	1. 发声训练(40分钟) 2. 集体合唱(30分钟) 3. 自我练习(20分钟) 4. 总结(15分钟)
第四单元	活动目标	活动内容及时间
你唱我听	1. 学习倾听技巧, 增进人际交往技巧 2. 学会善于发现和赞扬他人的优点	1. 发声训练(40分钟) 2. 两两一组唱一首属于自己的歌(20分钟) 3. 彼此赞美(20分钟) 4. 集体大合唱(30分钟) 5. 总结(10分钟)
第五单元	活动目标	活动内容及时间
乘风破浪	1. 学习在团体中更大胆地表现自己 2. 学习在团体中坦然面对自己的不足	1. 发声训练(40分钟) 2. 我就站在舞台中央(20分钟) 3. 中肯的表达意见(20分钟) 4. 集体大合唱(20分钟) 5. 总结(20分钟)
第六单元	活动目标	活动内容及时间
依依惜别	1. 回顾和总结经历团体的感受和改变, 探讨如何将改变带入生活 2. 对未完成的主题加以处理 3. 评估团体效果 4. 处理成员分离的情绪, 圆满地结束	1. 热身: 解开千千结(10分钟) 2. 组内唱一首属于自己的歌(50分钟) 3. 分享团体感受(30分钟) 4. 临别祝福(10分钟) 5. 大团圆: 合唱《朋友》、宣誓(10分钟) 6. 合影留念(5分钟) 7. 填写问卷(5分钟)

## 13 单元重点活动的具体实施

### 13.1 第一单元 相见欢

#### 13.1.1 热身活动

活动目的: 让团体成员互相认识, 熟悉, 打破陌生感, 建立良好的团体氛围。

##### (1) 连环自我介绍

a. 活动流程: 先用一句话介绍自己, 这句话中必须包含三个信息: 姓名、自己与众不同的特点以及自己名字的由来, 比如“我是乐观开朗的某某, 我的

名字是爷爷起的，寓意是……”按顺时针方向，从某个成员（比如A）开始介绍自己，要求：从第二个成员开始，每个成员在用一句话介绍自己时必须从上一个人开始讲起（如“我是坐在乐观开朗的，名字的寓意是……某某旁边的不爱说话的某某”），直到最后一个人都必须从上一个人开始讲起。

b. 活动分享：在介绍的过程中，每位成员都要集中注意力听，努力记住该成员的名字，而且每个人都有协助他人完整表达的义务。团体可以互相协助，互相提醒、鼓励。访问第一个和最后一个自我介绍的组员的感受。

### （2）肢体模仿

活动流程：每个成员都从领导者那里抽取一张纸，用肢体语言表达出纸上画的图形，表达一样图形的两个人组成一组。

## 13.1.2 用一首歌来代表自己

（1）活动准备：电脑。

（2）活动目的：引导成员选择自己熟悉的歌曲，为后面的活动做好准备，歌曲可以换，并告知在后面的活动中要和别人唱这首歌。

（3）活动分享：分享自己喜欢的歌曲，并说明原因。

## 13.1.3 我们的团体树

（1）活动目的：通过采访星星的填写，成员彼此熟悉了解他人对团体的期望及参与动机；领导者借此说明团体的功能、内容、目标，以澄清成员对团体的期待；领导者与成员共同确立团体规范。

（2）活动过程：在大卡纸上画出“团体规范树”的主干，将大家一起商量出的团体规范写在树上，每一条团体规范是一片“树叶”。先由组长向组员介绍本团体的目标和性质，然后由组员一起讨论本团体成员应遵守的规则（如迟到、缺席、保密等），并制定出惩罚制度，然后将之写好，每个组员都签好字，一式两份，一份交由某组员保管，一份交由组长保管，即时生效。

## 13.2 第二单元 感悟音乐

### 13.2.1 发音练习

（1）活动准备：钢琴。

(2) 活动目的: 帮助学员掌握一定的科学的歌唱发声的基本方法; 理解和运用气息发声和气息控制的方法。

(3) 具体活动过程: 请每一位成员在团体带领者的指导下进行发音练习, 使用“a” 母音练习。

(4) 活动分享: 分享自己的感受, 尤其是遇到困难时的心理感受。

### 13.2.2 大合唱

(1) 活动准备: 《黄河大合唱》歌词、多媒体。

(2) 活动目的: 提高群体凝聚力。

(3) 具体活动过程: 在老师的指导下, 进行《黄河大合唱》的排练。

(4) 活动分享: 分享自己的感受, 已经对他人的感受。

## 13.3 第三单元 唱起来

(1) 活动目的: 为在团体中唱属于自己的歌做准备。

(2) 活动过程: 每人找一个角落, 对着手机, 练习自己想要唱给大家听的歌。组长会旁听并加以发声指导。

(3) 领导者引导成员分享: 分享自己的音乐感受、自己的躯体感觉、心理感受。

## 13.4 第四单元 你唱我听

### 13.4.1 唱属于自己的歌

(1) 活动目的: 在他人面前用音乐表达自我。

(2) 具体活动过程: 两两一组, 需要男组员主动邀请女组员入组。女组员可以拒绝, 然后再继续邀请, 直到完成所有的配对。

(3) 活动分享: 在主动邀请的过程中自己有什么样的感受? 如果你被拒绝, 你的感受是什么样的? 当你选择拒绝的时候, 你的感受如何? 在唱的过程中你们有什么感受?

### 13.4.2 彼此赞美

(1) 活动目的: 学会欣赏别人, 学会找寻他人的优点; 敢于表达对他人的

欣赏；了解自己在他人心中的形象；更好地接纳自己。

(2) 活动过程：两人一组互相注视对方的眼睛，直到能肯定的看着对方。谈在这次练习中，对方唱的好听的地方，引发你什么样的心理共鸣？你有什么感受？他作为你这首歌的唯一听众，你的感受如何？

## 13.5 第五单元 乘风破浪

### 13.5.1 我就站在舞台中央

(1) 活动目的：在群体面前用音乐表达自我。

(2) 具体活动过程：学员提前准备好自己的歌曲，使用多媒体进行伴唱，组员可使用原唱、伴唱等自己喜欢的方式。组员也可以邀请其他组员一起唱。其余的组员跟着打节拍。

(3) 活动分享：站在舞台中央有什么样的感受？当大家和你一起开心的歌唱的时候是什么感受？

### 13.5.2 中肯表达

(1) 活动目的：学会中肯地表达自己的意见，或者修饰性的表达意见；接纳别人中肯的指正或者善意的指正。

(2) 活动过程：组员就舞台中央的唱者表达自己的中肯的意见，也可以向唱者演示自己觉得更合适的表达方式比如肢体语言等。

(3) 活动分享：分享在听到别人的中肯意见或者善意的指正时自己的感受和想法。

## 13.6 第六单元 依依惜别

### 13.6.1 解开千千结

(1) 活动目的：团体合作，靠团体的力量解决困难，并引申到人际交往中“结”的解开。

(2) 活动过程：指导者让每位组员手拉手成为一个圈，看清楚自己的左手和右手是谁，确认后松手，在圈内自由走动，指导者叫停，成员定格，位置不动，伸手拉左右手，从而形成许多结或扣，不能松手，但可以钻、跨、绕，要求成

员设法解决难题，回复到起始状况。

(3) 领导者引导成员进行分享：一开始面对这个复杂的“结”的时候，感觉是怎样的？在解开了一点以后，你的想法是否发生了变化？在现实生活中，你是否也与周围的朋友结下了这样的“结”？有些“结”可能是看得见的，也可能是看不见的。在日常生活中，你是以何种心态来面对人际交往中的这些“结”的？

### 13.6.2 总结与临别祝福

(1) 活动目的：了解成员在团体过程后的进步与改善，讨论成果，彼此反馈。

(2) 活动过程：团体围圈而坐，大家在纸上写下自己加入团体以来的收获并请每位成员都进行分享自己的收获，对每位成员反馈。结束时每人发7张心愿卡，请成员在卡片上写上“对某某（自己姓名）的祝福”，然后向右传给每位成员，每人都写下自己给他人的祝福和建议，或用绘画形式表达。当转完一圈，每位成员细细阅读他人的祝福，并和每位成员都进行一个拥抱。

### 13.6.3 大团圆：合唱《朋友》、宣誓

(1) 活动目的：处理分离情绪，烘托气氛。

(2) 活动流程：在《朋友》的音乐声中请大家全体起立，手拉手连成一个圆圈，然后跟着领导者，和领导者一起说几句话：

“我感谢你们，我小组的伙伴，  
和你们一起探索和成长  
是我的荣幸；  
你们的聆听让我感到被尊重  
你们的支持让我感到温暖；  
你们的肯定让我倍受鼓舞；  
我愿意  
和你们一起：  
不断地自我探索，  
我承诺：保守秘密；  
带走信心、希望和力量！”

(3) 拍照留念。

(4) 量表测定。目的：为了评估活动的效果并且为以后的团体活动提供一定的参考。操作：对成员实施评估量表。

## 14 团体评估——问卷结果反馈

### 14.1 问卷结果反馈

(1) 评定程序：在第一次辅导活动前，对所有成员施测《人际关系综合诊断量表》；最后一次辅导结束后再次对所有成员施测《人际关系综合诊断量表》。

(2) 评定工具：人际关系综合诊断量表，本量表共 28 个条目，分别从交谈、交际、待人接物、异性交往四方面评定个体的人际关系。评分采用“是—非”方式，选择“是”记“1”分，选择“非”记“0”分。

(3) 数据统计方法：采用 SPSS 19.0 对数据进行处理。

(4) 结果：所有成员《人际关系综合诊断量表》前后测的基本情况 & 差异检验结果见表 1。

表 1 人际关系综合诊断量表前后测差异检验

Table 1 Difference test of the interpersonal relationship integrated diagnosis scale in pre-post test design

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>p</i>
前测	8	6.00	2.48	0.04
后测	8	5.13	2.33	

由表 1 可知，小组成员在人际关系综合诊断量表上的得分，后测 ( $M=5.13$ ,  $SD=2.33$ ) 低于前测 ( $M=6.00$ ,  $SD=2.48$ )，对前后测进行相关样本 *t* 检验，发现两者之间的差异显著 ( $p<0.05$ )，证明团体辅导达到预期效果。

### 14.2 领导者自我总结与反思

从每次团体方案的制定，团体材料的准备到团体活动的实施，领导者都用心进行。每次团体前的讨论，团体结束后的反思，不仅仅让团员获益，也同样促使领导者的成长。真的非常感谢每一个团体成员抽出宝贵的周末时间来参加

团辅，千言万语，尽在不言中……

当每个团员能在小组中放声歌唱，那种投入、忘情的状态是对领导者最大的肯定。

### 14.3 小组成员的自我总结

组员 A：这是我第一次参加这样的团体，从一开始我就被主题吸引。我喜欢唱歌，但是我从来不敢在别人面前唱歌。通过这次团体辅导，我想我有勇气在别人面前歌唱了。

组员 B：感谢这个团体，让我感觉到温暖，当我没有勇气在 XX 面前开口的时候，感谢 XX 一直在鼓励我，一直在等待我，让我终于有足够的勇气唱出我的心里的这首歌。感谢袁老师，给了我这个机会，让我认识大家，让我有机会在这个温暖的集体里展示自我，更接纳自我。

## 基金项目

本研究受 2019 年江汉大学心理健康教育重点创新项目——为心灵护航 青春乐在“乐”中——音乐心理辅导在提升大学生心理健康水平的实践探索与研究（xlz201905）项目支持。

## 参考文献

- [1] 陈海荣. 音乐团体治疗对女大学生心理健康、社会支持及主观幸福感的干预研究 [J]. 音乐创作, 2010 (1): 174-176.
- [2] Van Assche E, De Backer J, Vermote R. Tijdschrift voor psychiatrie [J]. 2015, 57 (11).
- [3] 徐璐. 音乐团体治疗对大学生心理灵活性及心理压力的干预研究 [J]. 艺术教育, 2018 (22): 119-120.

## 附录

### 人际关系综合诊断问卷

指导语: 请认真阅读下面每个问题, 选“是”的, 在问题后面打“√”, 选“非”的打“×”, 按照自己的实际情况填写。回答时请注意: 下面问题是有关现实中的人际交往, 即与现实中结识的人的交往。

1. 关于自己的烦恼有口难言。( )
2. 和生人见面感觉不自然。( )
3. 过分地羡慕和忌妒别人。( )
4. 与异性交往太少。( )
5. 对连续不断的交谈感到困难。( )
6. 在社交场合, 感到紧张。( )
7. 时常伤害别人。( )
8. 与异性来往感觉不自然。( )
9. 与一大群朋友在一起, 常感到孤寂或失落。( )
10. 极易受窘。( )
11. 与别人不能和睦相处。( )
12. 不知道与异性相处如何能够适可而止。( )
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求得同情时, 自己常感到不自在。( )
14. 担心别人对自己有什么坏印象。( )
15. 总是尽力使别人赏识自己。( )
16. 暗自思慕异性。( )
17. 时常避免表达自己的感受。( )
18. 对自己的容貌(仪表)缺乏信心。( )
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。( )
20. 瞧不起异性。( )
21. 不能专注地倾听。( )

22. 自己的烦恼无人可倾诉。( )
23. 受别人排斥与冷漠。( )
24. 被异性瞧不起。( )
25. 不能广泛地听取各种不同意见、看法。( )
26. 自己常因受伤而暗自伤心。( )
27. 常被别人谈论、愚弄。( )
28. 与异性交往不知如何才能更好地相处。( )