

正念冥想结合音乐聆听对大学生社交焦虑情绪的调节

马佳芮 刘颖

西南大学音乐学院中国音乐心理健康研究所, 重庆

摘要 | 社交焦虑障碍作为一种发生率高、持续时间长且对人际关系和心理健康产生重要影响的心理问题, 已在国内外学术界引起了广泛关注, 并成为近年来的研究热点。以往对社交焦虑障碍的研究多集中在认知行为治疗、注意偏向训练、音乐治疗等干预方法上, 而将正念冥想与音乐聆听相结合以调节大学生的社交焦虑情绪的研究则相对较少。本文在梳理社交焦虑障碍相关理论的基础上, 结合现有关于正念冥想与音乐聆听的研究, 指出了目前研究的局限性, 并对未来的研究方向进行了展望。尽管正念冥想与音乐聆听结合在缓解焦虑、改善情绪调节方面已初步显示效果, 但研究样本量小、干预方式个性化不足等问题仍限制了其普遍性和有效性。本文旨在为该领域的深入研究提供理论支持和实践启示。

关键词 | 社交焦虑; 正念冥想; 音乐聆听; 情绪调节

Copyright © 2024 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/>



党的二十大报告将“建成健康中国”作为到2035年我国发展的总体目标之一, 并指出, 人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。党的二十大对推进健康中国建设作出了全面部署, 其中最重要的实施策略之一就是重视心理健康和精神卫生。

焦虑障碍谱系中的系列疾病是较为常见的心理健康问题, 其终生患病率、致残率, 以及共病其他心理问题的可能性较高。现有治疗手段的治愈率通常在40%至60%之间, 并且存在复发的可能。在焦虑障碍的疾病谱系中, 社交焦虑障碍因其发病早、流行率高且终身患病率呈上升趋势而备受关注^[1]。而大学生作为一个特殊的群体, 正处于人生发展的关键时期, 他们面临着学业压力、社交需求

以及未来职业选择等多重挑战, 因而成为社交焦虑障碍的高发人群^[2]。研究表明, 大学生中的社交焦虑现象普遍存在, 有相当比例的大学生在面对社交或表演情境时会体验到显著的恐惧和焦虑。这种情绪困扰不仅影响他们的学业表现和社交能力, 还可能对其心理健康产生长期负面的影响。由此可见, 对于社交焦虑者的情绪调节至关重要。然而, 目前的研究手段较为单一, 现实情况迫切需要我们革新对社交焦虑障碍的认识。

正念冥想可调节个体的负性情绪、促进个体正性情绪, 对于心身疾病具有显著的干预效用。音乐作为一种强大的情绪调节工具, 其情绪色彩可能对个体的心理状态产生重要影响。尽管正念冥想和音乐聆听在缓解焦虑方面已

通讯作者: 刘颖, 西南大学音乐学院中国音乐心理健康研究所副教授, 研究方向: 音乐心理学。

文章引用: 马佳芮, 刘颖. 正念冥想结合音乐聆听对大学生社交焦虑情绪的调节 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (12): 2337-2346.

<https://doi.org/10.35534/pc.0612269>

有一定的研究基础, 但将两者结合应用于大学生社交焦虑的干预研究尚不多见。本文将结合正念冥想与音乐聆听的相关研究, 评估其对大学生社交焦虑的具体干预效果, 以期对未来该领域的研究和实践提供理论依据和实证支持。通过系统综述和分析现有文献, 本文希望为开发新的社交焦虑干预方法提供新的视角和启示。

1 社交焦虑障碍概述

1.1 社交焦虑障碍的概念

社交焦虑障碍, 又称“社交恐惧症”(Social Phobia)、“社交焦虑症”。根据DSM-5的描述, 社交焦虑障碍的主要症状包括个体在面对可能被他人审视的社交情境时产生显著的恐惧或焦虑, 担心自己的表现会带来负面评价, 并主动回避社交活动^[3]。

社交焦虑障碍大多起病于青少年期(11~20岁), 使患者在人际交往、教育学习与职业发展等相关阶段受到影响, 患者由于害怕和回避, 社交学习与社交技能训练的机会明显减少, 导致其工作、学业能力与社交生活能力下降^[4]。社交焦虑障碍中约50%的患者在11岁之前发病, 约80%的患者在20岁之前发病, 是继发抑郁症和物质滥用的高风险因素, 根据DSM-IV流行病学调查显示社交焦虑障碍的年患病率和终生患病率分别为2.8%和5.0%^[5], 我国尚未有针对此单一病种的流行病学调查。目前, 已经有一系列针对社交焦虑患者的认知行为疗法和药物治疗, 但药物治疗存在一定的副作用, 并且对于轻度患者的帮助有限, 我们需要找到更好、更安全的方法对社交焦虑患者进行干预。

1.2 社交焦虑障碍的认知模型

克拉克(Clark)和海姆伯格(Heimberg)等人提出的社交焦虑障碍认知模型指出, 社交焦虑个体的认知加工具有4个特点, 即注意偏向、解释偏向、记忆偏向和事后加工。据此, 社交焦虑者进入社交情境后, 先前的失败经验容易形成负性预期, 导致个体将过多的注意资源集中于负性刺激和自我相关信息, 而忽略他人的真实反馈, 使社交焦虑者倾向于对模糊社交信息做出负性解释^[6]。即使离开了所在的社交场合, 社交焦虑者对社交时间的加工也并未停止, 并且研究者发现, 高社交焦虑者比低社交焦虑者有更长时间和更加消极的事后加工过程, 这又会更进一步的加深其对社交场合的恐惧。认知模型表明, 当面对社会威胁时, 患有社交焦虑的个体将注意力集中在内部, 并参与一个详细的自我观察过程。如图1所示, 该模型是基于这样一种想法, 即各种重复的行为和思维模式与社交焦虑的身体和情绪指标有关。

患者对社会信息的负向认知偏差是社交焦虑认知与情绪加工机制的体现, 即在处理社会信息的过程中, 社交焦虑者倾向于产生负面的情绪感知和解释偏向, 从而产生过度的恐惧反应^[7], 这种对社交场合的消极事后加

工, 会导致社交焦虑者的情绪低落。

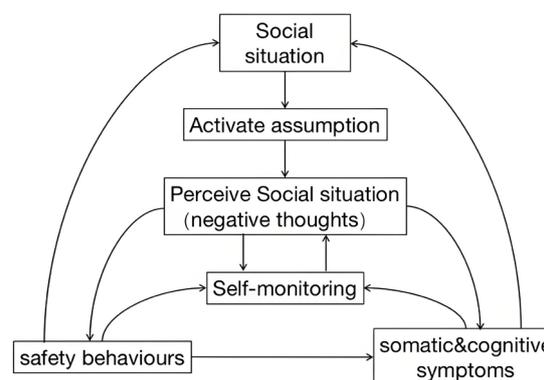


图1 社交焦虑患者的认知模型

Figure 1 Cognitive models of patients with social anxiety

1.3 社交焦虑障碍的测量方法

研究表明, 大学生是社交焦虑的易感群体, 在此年龄阶段人际敏感性极高, 往往处于社交焦虑的高水平状态, 甚至有个体对正常交流表现出高度恐惧^[8]。社交焦虑这一问题正持续影响着我国大学生群体的心理健康状况, 不利于社会的发展。因此, 通过便捷的量表测量尽早筛查出有社交焦虑的个体便显得十分重要^[9]。

社交焦虑研究通常根据害怕情境的不同(与社交有关的情境, 表现/被观察情境)而进行分类, 这两类情境在需要的特定社交技巧和其他人提供的反馈上都有所不同^[10]。在美国精神障碍分类与诊断标准 III 的修订版(DSM-III-R)以及第四版(DSM-IV)所列社交恐惧诊断标准中, 也专门对这两种情境作了区分^[11]。所以, 在使用社交焦虑量表研究社交焦虑的类型与特点、评估社交焦虑障碍的临床严重程度以及治疗的疗效时, 有必要根据社交焦虑者害怕的情境进行有效的区分^[12]。

早期对社交焦虑的测量出现在多因素人格量表中, 直到1969年才出现单独测评, 继而发展出十多种与社交焦虑及其类似概念有关的量表^[9]。目前, 国外研究者经常使用的量表是马蒂克(Mattick)等人^[13]编制的社交恐惧量表(social phobia scale, SPS)和社会交往焦虑量表(social interaction anxiety scale, SIAS)。这两个量表都是根据DSM-III-R中社交恐惧症的描述制定的, 分别测量人际交往情境下、表现或被观察情境下的焦虑和害怕, 被看作是一个更大的测量的两个分量表, 通常同时使用。在国内, 交往焦虑量表是被经常使用的, 简洁而有效。该量表共包含了15道题, 题目包含能激起焦虑感受的日常社交情境, 在国外已被验证具有良好信效度。研究者们用该量表在中国部分神经病症以及大学生群众的测试结果也表明, 该量表能够较好地测试出个体在社会交往中所存在的焦虑的主观感受^[14]。

1.4 社交焦虑障碍对大学生的影响

社交焦虑障碍在大学生群体中较为普遍。近年来的研究表明,社交焦虑障碍已经成了仅次于重度抑郁和酒精依赖的第三大公共卫生问题^[15]。并且,有研究发现,我国普通高校大学生中,有87.8%的大学生存在不同程度的社交焦虑问题,患中、重度社交焦虑的比例高达22.4%。社交焦虑会严重影响大学生的学业、人际关系、个体幸福感甚至增加大学生自杀意念^[16]。具体不良影响表现在以下三个方面。

在学业方面,社交焦虑障碍显著影响大学生的学业表现。他们可能因为害怕在课堂上发言或进行小组讨论而避免参与,导致学业成绩下降。在社会交往方面,社交焦虑障碍严重干扰个体的社交生活。患有社交焦虑的大学生往往会避免社交活动,导致人际关系紧张或疏远,缺乏必要的社会支持网络。这种回避行为会进一步强化他们的社交恐惧,形成恶性循环。在心理健康方面,长期的社交焦虑会对大学生的心理健康造成严重影响。他们可能出现抑郁、低自尊、孤独感等心理问题。社交焦虑障碍还常与其他心理障碍共病,如广泛性焦虑障碍、抑郁症等,进一步加重心理负担。

由此可知,社交焦虑障碍作为一种常见且影响深远的心理障碍,在大学生群体中具有较高的发生率和显著的负面影响。因此,探索大学生社交焦虑问题的发生机制和干预方法具有重要意义。

2 正念冥想相关概述

2.1 正念冥想的历史发展与概念

正念冥想起源于佛教传统,最早被记录在佛经《释迦牟尼传》中。正念(Mindfulness),早在二千六百年前就被佛陀首次正式介绍,成为原始佛教中最核心的禅法,也被称为“观禅”或“内观禅”(Vipassanā)。在佛教中,正念被定义为“持续地、专注地觉察身体、感受、思维和环境的能力”,是一种培养智慧和开悟的方法。冥想(Meditation)是瑜伽中最珍贵的一项技法,是实现入定的途径^[17],主要作为禅修、瑜伽的一项技法,通过简单的练习,即可帮助人们告别负面情绪,重新掌控生活。

正念冥想(Mindfulness Meditation)是一组以正念技术为核心的冥想练习方法,主要包括禅修(Zen)、内观以及现代的正念疗法正念的内涵与冥想交叉重叠(小于冥想),目前常被交替使用^[18]。随着时间的推移,正念冥想的应用范围逐渐扩大,不再局限于佛教圈内。20世纪70年代,美国麻省大学的乔恩·卡巴特-齐恩(Jon Kabat-Zinn)将正念冥想应用于医疗领域,他创立了正念减压疗法(MBSR),并在全球范围内推广。

2.2 正念冥想的测量方法

2.2.1 状态性正念冥想的测量

状态性正念冥想的测量经常使用多伦多正念量表(the

toronto mindfulness scale, TMS),多伦多正念量表是一种具有良好心理测量特性的正念状态问卷,可有效预测干预(治疗)结果^[19]。中文版的多伦多正念量表,由彭广忠、张春清(Chung and Zhang, 2014)修订。量表共13个项目,采用从0“完全没有”到4“非常”李克特计分,被广泛用于测量正念状态的诱发,得分越高,正念状态越高。

2.2.2 特质性正念冥想的测量

特质性正念冥想的测量经常使用五因素正念问卷(five facet mindfulness questionnaire, FFMQ)和正念注意觉知量表(mindful attention awareness scale, MAAS)。

五因素正念量表主要用于评估个体在日常生活对认知、情绪和行为的觉察和表达,反映个体的正念能力。五因素正念量表包含五个因素,分别是知晓、描述、关注、不批判地接纳和专注。这五个因素描述了人们在日常生活中的正念状态。

正念注意觉知量表则主要关注人们在感觉、感情和情境中的正念水平,包括身体感知、呼吸、情感和周围环境感知等方面。问卷包含15道题目,指导语要求被试在各个条目中按照最近一周内(包括当天)实际情况选择最符合自己的一个描述等级,“1”到“6”按照程度变化代表从“几乎总是”到“几乎从不”。高分反映了个体在日常生活中较高水平的对当下觉知和注意的特质。正念注意觉知量表(mindful attention awareness scale, MAAS)中文版的每个条目均是对正念概念的反向描述,评定的等级越高表明条目所描述的情况出现频率越低。量表得分高反映了个体在日常生活中对当下具有较高的觉知和注意^[20]。

2.3 正念冥想对情绪的调节

近几十年来,正念逐渐成为研究的热点问题之一,且被广泛应用于西方各临床机构^[21]。正念可以有效缓解慢性疼痛,辅助治疗癌症、类风湿性关节炎和纤维肌痛等疾病。还有研究发现正念对缓解抑郁、焦虑症状,以及防止抑郁复发,提高个体的有效情绪调节能力、维持情绪稳定性、增强主观幸福感和提高生活质量等也有重要作用^[22]。

2.3.1 再感知模型

夏皮罗等人(Shapiro et al., 2006)提出的正念冥想再感知模型认为,正念冥想训练通过有目的地、开放地和评判的态度进行注意加工,这种注意加工会产生“再感知”,即思维方式的转变,这种转变是对心理内容如思想、情绪和感觉进行去自动化、分离的加工。再感知模型强调从意识的内容转向对意识本身进行加工操作,强调减少即时情绪对个体的控制以及随之产生的自动化习惯性反应模式。再感知模型同时强调训练个体形成稳定的正念状态来处理负性情绪,习得不需害怕或逃避负性情绪,意识到它们终将消逝。通过再感知或去中心化,正念冥想训练强化对体验不进行评估,弱化对刺激知觉的情绪偏向,减少对刺激产生情绪效价的扭曲^[23]。

2.3.2 正念应对模型

加兰德、盖洛德和帕克 (Garland, Gaylord and Park, 2009) 的临床研究证明, 正念在正性的认知重评中起核心作用。研究者在此基础上提出了正念在正性重评过程中起作用的因果模型——“正念应对模型”, 如图2所示。该模型指出, 当个体对一件超出其能力范围的特定事件进行评价时, 用正念的方式进行去中心化的适应性反应, 关注意识的动态过程, 而不是意识的内容, 会扩展注意并加强认知的灵活性。通过扩展的元认知状态, 个体对压力事件进行积极的认知重评, 重新定义或构建压力事件, 并最终引发能缓解压力的正性情绪, 如怜悯、信任、自信和平和等 [23]。

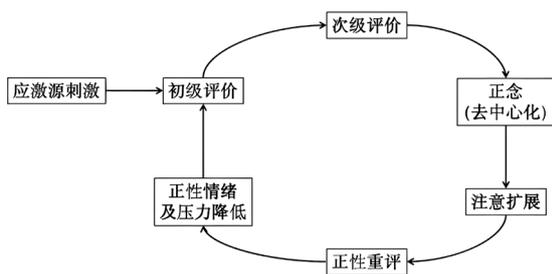


图2 正念应对模型

Figure 2 Mindful coping model

2.3.3 推动性上升螺旋模型

研究者们结合情绪可塑性神经回路的情感神经科学研究进展, 提出了正念冥想可能在上升螺旋加工过程中产生正性的情绪 [24], 如图3所示。

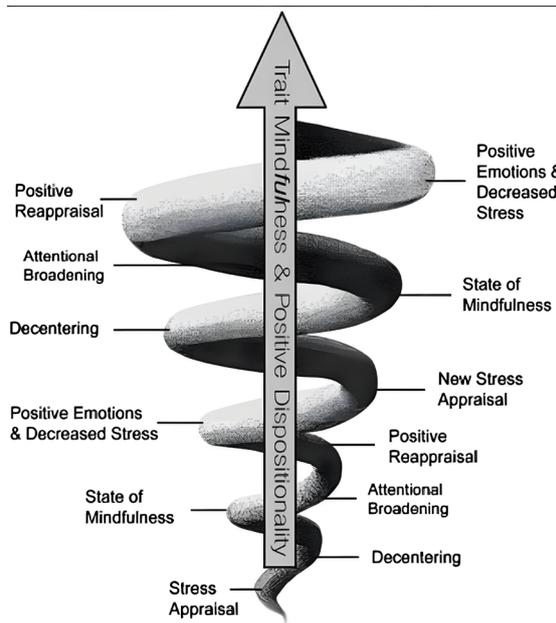


图3 推动性上升螺旋模型

Figure 3 Upward spiral of flourishing

根据正性情绪扩展和建设理论, 正念冥想训练使意识扩展, 由于情绪与认知之间存在相互联系, 所以推测正念冥想训练也能激发正性情绪。

2.4 正念冥想在大学生中的应用

在大学生中, 正念冥想的应用主要包括正念减压课程 (MBSR)、正念认知疗法 (MBCT) 以及短期的正念练习工作坊。大学生可以通过参加正念冥想课程、参与正念小组练习或在日常生活中进行个人正念练习来提高正念水平。这些方法包括正念呼吸、正念行走、正念饮食和正念冥想等。

现如今, 国内已有研究开始关注正念冥想对普通大学生心理健康的改善作用。石贞艳的研究表明, 5天的短期正念禅修 (实验一) 能降低大学生的焦虑程度, 提高注意力稳定水平, 并在1个月后的追踪中保持较好的效果; 而持续4周 (每周半天) 的正念禅修对大学生的情绪改善、焦虑水平降低和自我和谐增进具有积极作用, 并在1个月后保持一定效果 [25]。然而, 她们的研究被试量较少, 且未设置对照组进行比较。陈晓和王昆明两人尝试将正念冥想训练应用于心理健康问题较为轻的大学生群体 (主诉睡眠质量较差、压力大或焦虑的大学生), 通过8周的正念冥想训练, 正念组的大学生在参加正念冥想训练之后, 其焦虑水平、抑郁水平和强迫症水平都得到缓解而对照组则无明显变化 [26]。

通过现有的一些研究显示, 正念冥想作为一种有效的心理干预方法, 不仅在理论上具备坚实的基础, 而且在实践中也展现出显著的情绪调节效果。通过正念冥想, 大学生可以学会更好地应对和管理社交焦虑, 提升整体心理健康水平。

3 音乐对情绪的诱发

3.1 情绪基本理论

情绪和情感是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。人的情绪、情感并不是无缘无故凭空产生的, 而是由一定的刺激情景引起的。但是, 刺激情景本身并不能直接引发人类的情绪和情感, 重要的是人们根据自己的需要对环境事件进行解释或评估当环境符合人们的需要时, 就会产生愉快的情绪、情感体验, 否则会产生消极的情绪、情感体验。

基本情绪理论 (Basic-emotion Theory) 是情绪科学领域最具代表性的理论, 该理论认为人类情绪是由有限的几种基本情绪组成的, 如恐惧、愤怒、喜悦、悲伤等。基本情绪是为了完成基本生命任务 (Fundamental-life Task) 进化而来的, 每一种基本情绪都有独特的神经结构和生理基础。

3.2 音乐情绪

探讨与音乐相关的情绪问题, 首先需要在情绪

概念上区分两个角度：客体角度和主体角度。客体角度是指听者对音乐作品欲表达情绪的感知，主体角度是指听者在音乐刺激下，实际唤起的具身性情绪反应。

“音乐情绪”（Emotion Music）的界定是从听者、主体角度出发的，沿承了宽泛意义上的情绪概念，特指在音乐刺激作用下诱发的情绪反应，具体包括主观体验、生理唤醒、大脑激活、面部表情、行为倾向，以及情绪调节六个成分，这些成分“内隐”或“外显”地对音乐刺激做出反应^[27]。

人的情绪产生有着多种多样的刺激源，一句温暖的话、一张图片、一首歌曲都可以成为情绪的诱发因素。音乐不同于静态视觉图片，音乐具有流动美，具有时间性，是一种表现作者自我情感的方式，也是诱发情绪的手段。同样的音乐情绪可能会引发不同的人产生不同的情绪，不同情绪的音乐对同一个人或人群也可以引发多种情绪心理状态。

3.3 音乐诱发情绪

音乐对人的情绪、情感的发展有着重要的影响和促进作用^[28]。根据尤斯林（Juslin）和威尔弗里德·路易斯·丹尼尔（Västfjäll）关于音乐可以激发情感的多重机制模型中的脑干反射、节奏唤醒和情绪感染理论可以得知音乐可以诱发情绪，且不同音乐情绪类型可以诱发听众产生不同情绪，情绪诱发具有个体差异。

根据库克（Cooke）提出的著名音乐调式情绪理论可知，调式对音乐情绪表达有着决定性作用，大调音乐在听觉上是明朗开阔的，能够诱发欢乐、愉快、优雅、活泼的正性情绪。而小调听起来蜿蜒曲折，能够诱发忧伤、虚幻、多感的负性情绪。除了音乐调式能够诱发人的情绪，音乐速度的快慢对人们的情绪体验有着显著的影响：速度偏快易诱发愉悦欢快的正性情绪；速度偏慢易诱发痛苦悲伤的负性情绪。大量的实验都表明音乐元素对人们情绪的诱导有显著效果。

3.4 聆听音乐对社交焦虑大学生的情绪调节

3.4.1 社交焦虑大学生的情绪调节

随着科技网络的不断发展，当代大学生在网上社交的情况越来越普遍，这不仅使大学生们的交际方式发生了改变，也直接地影响了大学生的思想、心理、情感和行为方式，使他们的人际关系趋向多维度和多层次。有研究显示，男女的社会分工不同，社会对于性别期待也有不同，相比女性，男性的社交焦虑水平更高^[29]。情绪调节既包含下意识的、努力控制的调节，也包括无意识的、无需努力的自动调节，可以将它理解为一个从有意识到无意识的连续体^[30]。情绪调节策略和方式发展伴随人的一生，焦虑水平差异也会影响情绪调节方式^[31]。社交经验也会影响大学生的情绪调节，社交经验足的个体在社交场合更佳自信，自身的情绪波动会较小。

有研究显示，社交焦虑与情绪调节自我效能感呈显著负相关，社交焦虑与攻击、抑郁均呈显著正相关，情绪调节自我效能感与攻击、抑郁均呈显著负相关^[32]。这提示着，社交焦虑程度较高的大学生对自己情绪调节的自信程度较低，出现攻击与抑郁的情况较多对于社交焦虑者。以往研究表明，情绪调节困难与焦虑症状密切相关，情绪调节困难是焦虑发展和维持的潜在因素^[33]，情绪调节困难的个体在情绪调节的灵活性上存在不足，难以选择适应性的调节策略等，会导致社交焦虑个体无法适当调整自己在社交情境中预测或感知到的焦虑情绪以适应环境，进而产生更多的焦虑^[34]。根据情绪认知理论^[35]，羞耻感个体对自己的消极认知在社交情境中使其感到受威胁和焦虑，并对负性情绪的调节存在困难，倾向于使用非适应性的情绪调节方式，这种不适应的情绪调节方式导致了个体的社交焦虑。社交焦虑个体通常在社交场合，通过自身对周围的社会信息进行加工，但他们往往会产生一些负向的认知偏差，导致情绪加工产生负面情绪，由于负向情绪的产生，他们会认为自身受到了社会的威胁，而产生焦虑、回避、害怕的情绪。具体加工过程如图4所示。

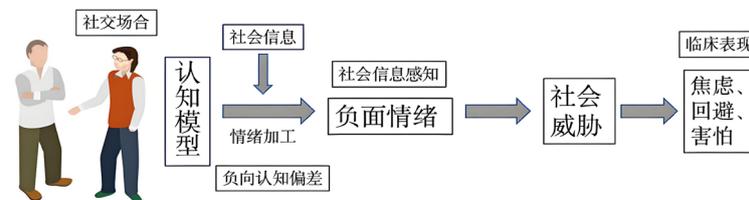


图4 具体加工过程

Figure 4 Specific processing

3.4.2 音乐对社交焦虑大学生的情绪调节

音乐作为一种非语言的交流方式，通过旋律、节奏、和声等音乐元素，可以深刻影响听者的情绪状态。音乐的情绪调节作用在于它可以激发特定的情绪反应，

缓解心理压力，进而达到改善情绪的效果^[36]。不同类型的音乐会引发不同的情绪反应。并且有研究显示，音乐在缓解焦虑和压力管理中的应用已有大量研究支持。例如，研究表明，聆听轻柔、慢节奏的音乐可以显著降低

焦虑水平^[37]。

对社交焦虑的大学生而言,音乐可以帮助调节情绪。聆听舒缓的音乐能够有效降低焦虑水平,减少生理反应如心率和血压的升高^[38]。在社交场合前或紧张时刻前聆听放松音乐,可以减轻紧张感。某研究通过对一组患有社交焦虑的大学生进行为期四周的音乐干预,结果显示,参与者的焦虑水平显著下降,自我报告的社交信心有所提高^[39]。音乐也可以作为一种情绪宣泄的途径,使社交焦虑的个体通过音乐表达和释放内心的情绪,达到减压的效果^[40]。

4 正念冥想结合音乐聆听对大学生社交焦虑情绪的调节

4.1 结合干预的理论基础

正念冥想和音乐聆听作为两种独立的情绪调节方法,分别通过不同的机制来减轻个体的焦虑和压力。正念冥想强调个体在当下的觉察,通过冥想练习提高注意力和情绪调节能力,减轻负性情绪^[41]。音乐聆听则利用音乐的旋律、节奏和和声来直接影响个体的情绪状态,提供即时的情绪舒缓效果^[36]。当正念冥想和音乐聆听结合时,可以实现互补性的作用,放大情绪调节效果。具体而言,在冥想练习中加入背景音乐不仅可以增强冥想的放松效果,还能通过音乐的情感传递,帮助个体更深入地体会到正念的觉察和接纳,增强正念冥想的放松效果,同时通过正念的练习,提高个体对音乐的感知和情绪调节能力,从而实现互补性的效果^[42]。

对于正念冥想结合音乐聆听可能的干预机制包括三个方面。

第一,能够增强专注力。单一的正念冥想对于指导者的要求很高,如果前期不能够很好地引导,就会使体验感大打折扣。音乐可以帮助个体更快地进入冥想状态,减少杂念,提高冥想的专注力^[43]。音乐可以通过其独特的情感感染力和结构化的节奏,帮助个体屏蔽外界干扰,更快地投入到冥想状态中。音乐的节奏感和旋律线索可以成为冥想时稳定注意力的工具,例如,舒缓的音乐节奏能够引导个体调整呼吸频率,与之同步,从而帮助他们保持专注,减少分心。

第二,产生情绪共鸣。正念冥想通过培养个体对内在情绪的觉察和非评判性接纳,帮助个体以开放的态度面对内心的情绪波动。结合音乐后,这种觉察和接纳能力可以进一步深化,因为音乐常常携带丰富的情感信息,能够唤起个体的情绪共鸣。例如,旋律流畅且节奏轻缓的音乐可以传递安慰和支持的情绪,让个体感到温暖和放松。正念冥想中的觉察和接纳态度可以帮助个体更好地感受音乐带来的情绪共鸣,增加正性情绪体验^[44]。

第三,生理放松。音乐与正念冥想结合的另一个显著优势在于能够有效促进生理层面的放松。正念冥

想通过有意识地调整呼吸和身体姿态,逐步降低个体的生理唤起水平,而音乐的加入则能进一步增强这一过程。

音乐与正念冥想共同作用,可以显著降低个体的生理紧张水平,如心率、血压等,从而达到更好的放松效果^[45]。这一机制在缓解焦虑和紧张情绪方面尤其有效,因为它通过同时作用于心理和生理两方面,实现了更全面的情绪调节。

4.2 结合干预的研究现状

近年来,正念冥想结合音乐聆听的干预研究逐渐增多,尤其在心理健康领域,成为一种有效的治疗手段。许多研究表明,这种结合干预在缓解焦虑、减轻压力 and 改善情绪等方面具有显著的效果。例如,在一项研究中显示,音乐疗法配合MBSR可显著减轻产后抑郁症患者病情程度,改善不良情绪,缓解压力感受,提高自我效能感^[46]。还有另一项针对大学生的研究发现,正念冥想结合舒缓的音乐聆听可以显著降低受试者的焦虑水平,提高情绪稳定性^[47]。

在研究方法上,大多数研究采用随机对照试验(RCT)的设计方法,将参与者随机分配到正念冥想组、音乐聆听组、正念冥想结合音乐聆听组和对照组,通过干预前后的情绪量表、心理测试和生理指标等评估干预效果^[48]。研究表明,正念冥想结合音乐聆听组在情绪调节、焦虑减轻和心理健康改善方面效果最佳^[49]。

这些研究表明,正念冥想结合音乐聆听不仅能够帮助个体放平衡和心理的恢复,尤其在缓解焦虑、抑郁等情绪障碍方面,具有积极的临床意义。随着研究的深入,未来可能会有更多针对不同群体(如老年人、青少年、慢性病患者等)的个性化干预方案出现,为心理健康治疗提供更加多样化的选择。

4.3 结合干预的优势和挑战

4.3.1 结合干预的优势

(1) 综合效应方面

正念冥想和音乐聆听各自通过不同的路径来调节情绪,当两者结合使用时,能够产生更强的综合效应。正念冥想通过提高个体对自身情绪和身体状态的觉察,帮助个体在面对焦虑情绪时保持平静和专注。而音乐聆听则通过音乐的旋律和节奏直接影响个体的情绪状态,提供即时的放松效果。两者结合可以在正念冥想的过程中加入背景音乐,使个体更容易进入冥想状态,同时增强情绪调节的效果。

(2) 适用性方面

正念冥想结合音乐聆听的干预方法适用性更为广泛,其适用于不同背景和情境的个体,无论是在学校、家庭还是医疗机构中均可实施。相对于单一的正念冥想或音乐聆听,这种结合干预方法更加灵活多样,可以根据个体的具体需求进行调整和优化,从而提高干预的适

用性和效果^[47]。

(3) 进入状态方面

音乐的加入可以更加容易地进入状态,增加正念冥想的吸引力,使更多人愿意尝试并坚持练习。许多社交焦虑患者可能因为正念冥想的静默和单调感到困难,而音乐可以提供一种积极的情绪体验,帮助他们更容易接受和坚持干预,从而提高干预的依从性和效果。

4.3.2 结合干预的挑战

(1) 个体差异方面

个体对正念冥想和音乐的反应存在较大差异,如何根据个体特质选择合适的音乐和冥想方法是一个挑战。不同类型的音乐可能对不同个体产生不同的情绪反应,因此,需要根据个体的偏好和需求,选择适合他们的音乐类型和正念冥想方式,以确保干预的有效性。

(2) 使用技术方面

有效的正念冥想练习需要一定的指导和训练,对于缺乏经验的个体可能需要专业指导,增加了实施的复杂性。音乐的选择和使用也需要一定的专业知识,确保音乐的情绪调节效果和正念冥想的相互配合。因此,干预的实施可能需要专业的心理学家或音乐治疗师的参与,以保证干预的科学性和效果^[50]。

(3) 效果维持方面

如何确保干预效果的长期维持是一个需要解决的问题。正念冥想和音乐聆听结合干预可能在短期内显著减轻个体的焦虑情绪,但长期效果的维持需要持续的练习和支持。后续研究需要关注干预后的持续支持和随访,探索如何通过持续的练习和支持,保持干预效果的长期稳定^[51]。

5 小结与展望

社交焦虑障碍(SAD)作为当代社会普遍存在的一种心理健康问题,尤其在大学生群体中,其负面影响尤为显著。社交焦虑不仅影响学生的学业表现、社交互动,还可能对心理健康产生深远的影响,因此,改善和治疗社交焦虑的情绪问题,已成为当今心理学领域的重要课题。现有的研究表明,虽然针对社交焦虑障碍的治疗方法种类繁多,且在一定程度上取得了积极进展,但仍存在许多亟待解决的问题。

目前,关于社交焦虑障碍的治疗手段较为多样,包括认知行为疗法(CBT)、药物治疗、暴露疗法等,这些方法已经在临床实践中取得一定的效果。同时,神经科学的研究也对社交焦虑的神经机制提供了一定的理论支持,揭示了焦虑症患者在脑结构和功能上的某些变化,例如前额叶和杏仁核的异常活动。然而,尽管这些理论和方法在一定程度上丰富了对社交焦虑患者治疗的认知,仍有很多不足之处需要进一步探讨。

首先,现有关于正念冥想结合音乐聆听干预社交焦

虑的研究样本量普遍较小,这直接限制了研究结果的普遍性和可靠性。小样本量的研究可能存在统计效能不足的问题,无法充分揭示干预的实际效果和潜在机制,进而影响研究结论的准确性和可信度。此外,许多研究未能明确阐述正念冥想与音乐聆听结合的最佳干预方式,也未对其长期疗效进行深入跟踪研究,导致目前对该干预手段的理解仍然局限于初步阶段。

其次,尽管音乐干预在情绪调节和心理健康领域显示出了积极的潜力,但在社交焦虑障碍的干预中,运用音乐疗法的研究相对较少,尤其是正念冥想结合音乐聆听的干预方式仍处于探索阶段。目前相关研究尚未能够全面验证其机制和效应。因此,未来的研究可以更加注重这一领域,探讨正念冥想与音乐结合的不同方式如何影响社交焦虑症的生理和心理反应,以及如何根据个体差异调整干预方案,达到更为个性化的治疗效果。

最后,尽管正念冥想结合音乐聆听已显示出一定的干预效果,但仍缺乏充分的实证数据,特别是在临床疗效方面的验证。例如,是否存在不同类型的社交焦虑患者对该干预的响应差异,如何通过优化干预方式提高效果,这些问题仍有待进一步的实证研究解决。此外,临床研究中可能存在的干扰因素,如参与者的依从性、情绪基线差异等,也可能影响研究结果的解释。

展望未来,随着社交焦虑障碍干预研究的不断深入,特别是正念冥想与音乐疗法结合的应用研究,可能会为社交焦虑症患者提供更加有效和全面的治疗方案。未来的研究可以在以下几个方面进行突破:一是扩大样本量,提高研究的统计效能,确保结果的普遍性和可靠性;二是加强对干预机制的深入探索,揭示正念冥想与音乐聆听的相互作用及其对大脑功能和心理状态的具体影响;三是结合临床数据,进行长期跟踪和效果评估,为治疗方案的优化提供实证依据。通过这些努力,正念冥想与音乐聆听结合的干预方法有望成为社交焦虑障碍治疗的新亮点,为患者带来更为广泛的临床益处。

参考文献

- [1] 刘旭,李洁. 社交焦虑障碍的理论研究进展[J]. 心理月刊, 2023, 18(7): 226-233.
- [2] 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究[J]. 心理学探新, 2000(1): 55-58.
- [3] 吴桐,杨柠溪,蔡丽,等. 自尊和评价恐惧的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 78, 169-172.
- [4] Collins A B. Investigation of social anxiety prevalence and anxiety sensitivity among college students [D]. Reno: University of Nevada, 2009.
- [5] Fehm L, Beesdo K, Jacobi F, et al. Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold:

- prevalence, comorbidity and impairment in the general population [J]. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 2008 (43): 257-265.
- [6] 尹月阳, 张林. 社交焦虑者的认知加工特点及其干预策略 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2014, 22 (10): 1571-1574.
- [7] 彭玉佳, 王愉茜, 路迪. 基于生物运动的社交焦虑者情绪加工与社会意图理解负向偏差机制 [J]. *心理科学进展*, 2023, 31 (6): 905-914.
- [8] 张丛丽, 周宗奎. 被动性社交网站使用、社交焦虑、反刍思维与青少年抑郁的关系: 有调节的中介效应分析 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2018, 26 (3): 490-493, 497.
- [9] 李东斌, 李紫菲, 王子仪. 交往焦虑量表在中国大学生中的信效度检验 [J]. *应用心理学*, 2023 (7): 1-12.
- [10] Heimberg R G, Mueller G P, Holt C S, et al. Assessment of anxiety in social interaction and being observed by others: The Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale [J]. *Behavior Therapy*, 1992 (23): 53-75.
- [11] 刘兴华, 钱铭怡. 社交恐惧症的评估方法 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2003 (3): 179-181, 215.
- [12] 叶冬梅, 钱铭怡, 刘兴华, 等. 社会交往焦虑量表和社交恐惧量表的修订 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2007 (2): 115-117.
- [13] Mattick R P, Clarke J C. Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 1998 (36): 455-470.
- [14] 向碧华, 任丽杰, 周颖, 等. Cheek和Buss羞怯量表在中国大学生中的信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2018, 26 (2): 268-271.
- [15] 鞠明晓, 林勇, 于杰, 等. 体育运动对大学生社交焦虑干预效果的系统性综述和Meta分析 [C]. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集 (专题一), 2024: 308-324.
- [16] 李科科, 于文兵, 李硕奇, 等. 基于CiteSpace的大学生社交焦虑研究的热点与前沿趋势分析 [J]. *中国全科医学*, 2022, 25 (33): 4217.
- [17] 王云霞, 蒋春雷. 正念冥想的生物学机制与身心健康 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2016, 30 (2): 105-108.
- [18] Krygier J R, Heathers J A, Shahrestani S, et al. Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: a preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation [J]. *Int J Psychophysiol*, 2013, 89 (3): 305-313.
- [19] 刘潇林. 正念冥想影响音乐审美情绪加工的作用机制 [D]. 西南大学, 2021.
- [20] 陈思佚, 崔红, 周仁来, 等. 正念注意觉知量表 (MAAS) 的修订及信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20 (2): 148-151.
- [21] Ivanovski B, Malhi G S. The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation [J]. *Acta Neuropsychiatrica*, 2007 (19): 76-91.
- [22] 汪芬, 黄宇霞. 正念的心理和脑机制 [J]. *心理科学进展*, 2011, 19 (11): 1635-1644.
- [23] 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 等. 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制 [J]. *心理科学进展*, 2011, 19 (10): 1502-1510.
- [24] Garland E L, Fredrickson B, Kring A M, et al. Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology [J]. *Clinical Psychology Review*, 2010 (30): 849-864.
- [25] 石贞艳. 正念禅修团体对大学生心理健康的影响 [D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2011.
- [26] 陈晓, 王昆明. 正念冥想训练对大学生心理健康和睡眠质量的干预作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2017, 25 (2): 276-281.
- [27] 白学军, 马谐, 陶云. 中-西方音乐对情绪的诱发效应 [J]. *心理学报*, 2016, 48 (7): 757-769.
- [28] 卢英俊, 戴丽丽, 吴海珍, 等. 不同类型音乐对悲伤情绪舒缓作用的EEG研究 [J]. *心理学探索*, 2012, 32 (4): 369-375.
- [29] 韦宪军. 社会组织员工情绪劳动、工作满意度与焦虑的关系研究 [D]. 广东外语外贸大学, 2017.
- [30] 高晶. 正负性情绪调节的生理反应及主观体验研究 [D]. 辽宁师范大学, 2009.
- [31] 苏丽云, 赵景会. 大学生社交焦虑与情绪调节的现状及其相互关系研究 [J]. *大学*, 2023, 20 (602): 87-90.
- [32] 吴晓薇, 黄玲, 何晓琴, 等. 大学生社交焦虑与攻击、抑郁: 情绪调节自我效能感的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23 (5): 804-807.

- [33] 王笛, 林国斌, 廖美玲. 大学生羞耻感对社交焦虑的影响: 情绪调节困难的中介作用 [C] . 第二十四届全国心理学学术会议摘要集, 2022: 2087-2088.
- [34] 张少华, 桑标, 江凯, 等. 社交焦虑大学生情绪调节灵活性: 情绪内容对策略选择和使用的影响 [J] . 心理科学, 2021, 44 (3) : 633-641.
- [35] 侯娟, 朱英格, 方晓义. 手机成瘾与抑郁: 社交焦虑和负性情绪信息注意偏向的多重中介作用 [J] . 心理学报, 2021, 53 (4) : 362-373.
- [36] Juslin P N, Västfjäll D. Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms [J] . Behavioral and Brain Sciences, 2008, 31 (5) : 559-575.
- [37] Chanda M L, Levitin D J. The neurochemistry of music [J] . Trends in Cognitive Sciences, 2013, 17 (4) : 179-193.
- [38] Thoma M V, La Marca R, Brönnimann R, et al. The effect of music on the human stress response [J] . PloS One, 2013, 8 (8) : e70156.
- [39] Pelayo R, Borghese A. The effects of music therapy on social anxiety disorder [J] . Journal of Music Therapy, 2016, 53 (4) : 409-426.
- [40] Silverman M J. The influence of music on the symptoms of psychosis: A meta-analysis [J] . Journal of Music Therapy, 2003, 40 (1) : 27-40.
- [41] Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness [M] . New York: Dell Publishing, 1990.
- [42] Zeidan F, Johnson S K, Diamond B J, et al. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training [J] . Consciousness and Cognition, 2010, 19 (2) : 597-605.
- [43] Pelletier C L. The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis [J] . Journal of Music Therapy, 2004, 41 (3) : 192-214.
- [44] Brown K W, Ryan R M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84 (4) : 822-848.
- [45] Knight W E, Rickard N S. Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females [J] . Journal of Music Therapy, 2001, 38 (4) : 254-272.
- [46] 张帆, 邹素珍. 音乐疗法配合正念减压法对产后抑郁症患者情绪状况及自我效能的影响 [J] . 中国妇幼保健, 2019 (19) .
- [47] Chen X, Liu X. Mindfulness meditation combined with music listening to reduce anxiety in college students: A randomized controlled trial [J] . Journal of American College Health, 2019, 67 (6) : 475-482.
- [48] Zeidan F, Johnson S K, Diamond B J, et al. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training [J] . Consciousness and Cognition, 2010, 19 (2) : 597-605.
- [49] Bradt J, Norris M, Shim M, et al. Vocal music therapy for chronic pain management in inner-city African Americans: A mixed methods feasibility study [J] . Journal of Music Therapy, 2016, 53 (2) : 178-208.
- [50] Lutz A, Slagter H A, Dunne J D, et al. Attention regulation and monitoring in meditation [J] . Trends in Cognitive Sciences, 2008, 12 (4) : 163-169.
- [51] Grossman P, Niemann L, Schmidt S, et al. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis [J] . Journal of Psychosomatic Research, 2004, 57 (1) : 35-43.

Regulation of Social Anxiety in College Students through the Combination of Mindfulness Meditation and Music Listening

Ma Jiarui Liu Ying

School of Music, Southwest University, Chongqing

Abstract: Social anxiety disorder, as one of the prevalent, long-lasting issues significantly affecting interpersonal relationships and mental health, has garnered substantial attention in the academic field both domestically and internationally, becoming a research hotspot in recent years. Previous studies on social anxiety disorder have primarily focused on intervention methods such as cognitive-behavioral therapy, attention bias training, and music therapy. However, research on integrating mindfulness meditation with music listening to regulate social anxiety in university students remains relatively limited. This paper reviews theories related to social anxiety disorder and existing studies on mindfulness meditation and music listening, highlighting current research limitations and suggesting future directions. Although the combination of mindfulness meditation and music listening has shown preliminary efficacy in alleviating anxiety and improving emotional regulation, issues such as small sample sizes and lack of personalized intervention methods restrict its generalizability and effectiveness. This study aims to provide theoretical support and practical insights for further exploration in this field.

Key words: Social anxiety; Mindfulness meditation; Music listening; Emotional regulation