

基于具身心理学的奥尔夫音乐 与正念冥想整合式团体辅导模式

刘畅 黄昭阳

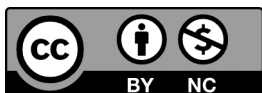
淮北理工学院，淮北

摘要 | 本研究以具身心理学理论为框架，构建面向特殊学生群体的奥尔夫音乐与正念冥想双模态团体心理辅导模式。通过将动态奥尔夫音乐干预与静态正念冥想干预有机融合，旨在解决特殊学生群体情绪外显化困难、社会适应能力薄弱及心理资源可及性不足等问题。研究设计分三阶段实施：1. 前期设计具身化动作方案；2. 开展为期7天的“动静结合”团体干预，并动态调整方案；3. 通过多源数据量表、生理指标及主观反馈评估效果，进而迭代优化模式。该模式通过节奏性躯体活动激活情绪表达，借助团体音乐同步增强归属感，辅以冥想训练提升专注与情绪调节能力，可以有效促进特殊学生群体心理韧性的发展。

关键词 | 具身认知；特殊学生群体；奥尔夫音乐；正念冥想

Copyright © 2025 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 引言

1.1 研究背景

随着物质生活水平的不断提高与社会的持续发展，心理健康教育逐渐受到国家重视，在大力推进学校心理健康教育、推动大中小学思想政治教育一体化建设的背景下，特殊学生群体——特别是乡镇特殊学生群体，因其所处的独特境遇，心理健康问题日益凸显，亟需额外的支持与帮助。为帮助他们更好地融入校园和社会，缓解其孤立感和排斥感，有必要运用专业方法对特殊学生群体开展团体心理干预，以促进其心理健康发展。

具身心理学（Embodied Psychology）强调感知与行动构成的回路关系，认为在这一回路中，各种内

基金项目：本文受到安徽省高等学校质量工程教学研究项目（项目编号：2024jyxm0625）的资助；受到安徽省高等学校质量工程教学创新团队项目（项目编号：2024cxd187）的资助；受到安徽省高等学校质量工程教学研究项目（项目编号：2023jyxm1010）的资助。

通讯作者：刘畅（1989-），男，淮北理工学院，工程师，硕士，研究方向：认知心理学。

文章引用：刘畅，黄昭阳. (2025). 基于具身心理学的奥尔夫音乐与正念冥想整合式团体辅导模式. *心理咨询理论与实践*, 7(8), 499-507.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0708056>

外部过程都是交错往复的（郑旭东，王美倩，2016）。具身心理学为心理健康教育提供了新的理论路径，也与奥尔夫音乐核心理念不谋而合。然而，如何进一步推动团体心理健康发展，又该如何科学评估奥尔夫音乐与正念冥想融合的团体心理辅导效果和效率，便成了当前亟待解决的问题。现有研究多聚焦于单一干预模式，缺乏动态与静态相结合的整合式团体心理辅导模式。基于此，本研究提出将奥尔夫音乐与正念冥想相结合的整合式团体心理辅导模式，构建“动”“静”互补的具身化心理辅导路径。

1.2 研究目的

本研究以具身心理学为理论框架，构建奥尔夫音乐与正念冥想的双模态团体心理辅导方案，并面向特殊学生群体展开实践探索。研究旨在解析团体内部活动模式及成员间关系的动态构建与演变规律，进而发展并完善更高效、更具适用性的奥尔夫音乐与正念冥想整合式团体辅导模式。研究重点包括：通过节奏性躯体活动与多感官刺激输入，有效激活并外显化成员情绪；确保团体辅导过程严格遵循伦理原则；制定更具多元性与包容性的干预计划。最终，将依据量表数据生成个性化辅导方案，以提升辅导的精准性。

2 研究方案设计

2.1 理论框架

2.1.1 特殊学生群体的心理健康需求

本文所指的特殊学生群体，包括留守家庭学生、单亲家庭学生、经济困难学生，因家庭身体、学习、交往等方面问题导致出现性格缺陷、自卑、偏执、焦虑等心理问题的学生，以及学习障碍学生等。在当前社会背景下，特殊学生群体更容易因激烈的竞争环境、过度使用社交媒体等因素，产生自我怀疑、角色混乱、文化认同困境等问题。将团体奥尔夫音乐与团体冥想引入心理辅导，有助于其进行自我表达及情感宣泄（王天乐等，2024），为学生提供切实可行的心理支持，激发其创造性、想象力和音乐潜能，改善学生心理状态。通过团体奥尔夫音乐教学与正念冥想，识别乡村特殊学生群体在情感支持、心理辅导、社交技巧培养等方面的具体心理健康需求，能够为设计更精准、更有效的心理健康服务项目提供依据。作为新时代发展的重要标志，人工智能能够为本研究的团体心理辅导提供个性化指导与心理卫生健康资源，包括在线课程与自助指南，使特殊学生群体能够根据自身进度与需求随时访问，助力其心理发展。同时，人工智能打破了地理限制，让偏远地区学生也能参与高质量的心理辅导活动；在特殊环境限制下，这种非接触式的心理支持显得尤为重要。

2.1.2 具身认知

随着认知科学的发展，“具身化”的概念不断充实，人们对具身心智理论的研究也逐渐加深（李恒威，秦书渊，2025）。其中，具身认知（Embodied cognition）也被译为“涉身”认知（孟伟，2007）；而具身心理学作为认知科学和心理学的重要分支，主张心理活动与身体经验、环境互动密不可分，强调身体在有机体认知过程中所扮演的角色，认为心理过程并非发生在大脑中，而是通过身体与环境的动态交互形成的（叶浩生，2011a）。

“具身化”一词起源于对身心二元论的批判。身心二元论在西方哲学中有着深远渊源，早在古希

腊时期，苏格拉底就提出将灵魂和肉体对立的概念（宣朝庆，冯碧莹，2023）；到了近代，笛卡尔正式提出“身心二元论”的观念，认为“身”与“心”是两个相互独立的个体，二者互不依赖，分别代表不同实体——即通常所说的物质实体与精神实体（梁浩，2018）。显然，具身心理学并不认同这种观点，在具身心理学视角下，认知与神智的根本源自身体的体验（Merleau-Ponty，2010），它挑战了传统心理学中将心智视为“离身”的观点，强调身体与环境在认知建构过程中的重要作用（吴欢，肖帅帅，2023）。以一项经典的具身认知实验为例：研究员通过磁共振成像观察被试的身体运动想象能力和动词理解能力，实验证实，不同的惯用手会塑造不同的想象过程；当研究人员将“左右”和“好坏”进行关联时，发现右利手倾向于将右侧与积极情感联系，左撇子则相反（Casasanto，2011）。这一实验揭示了身体与心智的联结，正如 Casasanto 所言：“我们的身体不仅是思维的载体，更是思维的塑造者。”由此不难看出具身认知的独特之处——它将抽象还原为具体，把认知从单纯的精神过程转化为与身体紧密相关的过程，而这一过程受身体物理属性及其感觉运动体验的制约（叶浩生，2011b）。

2.1.3 团体心理辅导优势

团体辅导指在团体条件下开展的心理辅导，常以游戏活动为主要方式。团体辅导的形式多样，具有较好的覆盖性，且能在节约成本的同时取得较好效果（孟亮亮等，2024）。其中，音乐团体辅导借鉴了音乐治疗中集体音乐治疗的理论观点，通过音乐促使团体产生情感共鸣，从而形成情感交流、彼此支持的关系网络（魏青，龙宗煜，2025）。此外，音乐团体治疗还可以从整体上解决团体成员成长过程中的部分发展性心理问题，促进成员的人格成长，提升成员总体的心理健康水平（张怡，2024）。

2.1.4 动态—静态干预模型互补性

传统心理辅导常运用谈话疗法改变来访者认知，语言几乎成为表达心理感受的唯一工具。治疗师一般采用策略性语言激发来访者内心状态，进而推动其转变；但人们常会忽视身体在情绪表达与调节中的作用，片面认为“劝说”是改变认知的重要途径。但一些难以用语言精准表述的感受，往往受困于身体之中；尤其对于语言表达能力有限或文化背景差异较大的群体，在谈话疗法中很可能产生词不达意的挫败感。而奥尔夫音乐治疗的理念，正是通过节奏性运动、舞蹈或即兴表演，帮助个体将压抑的情绪具象化；乐器振动、身体敲击等触觉刺激，能够激活多感官通道，加深情绪体验的深度。

奥尔夫音乐教学法，是德国音乐教育家卡尔·奥尔夫（Car Orff，1895—1982）与同代人及其后继者共同创造、发展的一种卓有成效的音乐教学体系，在世界范围内具有广泛影响。该体系强调全面、整体的音乐体验，“埃雷门塔”（Elementar）观念是奥尔夫音乐的核心理念。在德语中，Elementar 的意思是“原始的、基本的、初步的、元素性的、自然力的、富有活力的”等。在此采用音译方式，使其更具有概括性（蔡觉民，1992）。

奥尔夫音乐治疗与正念冥想的结合，形成了全新的干预模式。二者单独应用于团体辅导时，已取得丰硕成果：研究发现，音乐治疗对特殊学生群体的社会适应、沟通发展、注意力提升、行为矫正及运动技能改善等方面均有积极作用（张玲等，2023）；正念冥想也具有提高注意力的作用（邵红涛等，2023），并通过影响注意力、身体意识及诱导共情行为，促进亲社会行为的产生（郭英，陈灿杰，2022）。本研究将奥尔夫音乐治疗定义为“动态治疗”，将正念冥想定义为“静态治疗”，二者结合恰好契合“一静一动为之道”的中国哲学思想。在此思想下，团体辅导模式设计为：早晨开展奥尔夫音乐

活动并保持一定活动强度，时间控制在1小时左右，以确保特殊学生群体的参与度；紧接着安排放松与休息环节，再进入正念冥想阶段。正念冥想的效果很大程度上取决于引导师——引导师的经验与控场能力，会为特殊群体学生带来不一样的体验，其时长同样控制在1小时左右；最后可根据整体时间灵活调节，再次开展约20分钟的奥尔夫音乐活动。这种活动模式使整个辅导过程动静结合，既在心灵层面得到升华，也在身体层面得到锻炼。

在动态阶段，采用奥尔夫音乐团体辅导作为具身化干预的核心载体。奥尔夫音乐教育体系认为，音乐并非仅包括旋律和节奏，还与儿歌说白、律动、舞蹈、戏剧表演，甚至绘画、雕塑等视觉艺术密切相关。该体系强调以乐器合奏作为探索声音的主要手段，鼓励人人参与，不仅在促进学生的整体性发展方面显示出显著优势，在社交焦虑干预中也有良好表现（邓媛，2009）。

20世纪80年代初，廖乃雄先生将卡尔·奥尔夫学校音乐教育体系引入我国，为推动我国音乐教育改革发挥了重要作用，傅鸿和樊潇潇还立足我国国情，针对传统音乐教育的弊端提出了相应解决措施（Malinowski, 2013）。如今，奥尔夫音乐体系已经发展为一套兼具完整理论与实践的新型音乐教学法。将其融入心理辅导时，参与者不需要一直处于被动接受状态，而是拥有广阔的自主创作空间。通过节奏训练、声势律动、乐器演奏等方式，团体中的个体能够与他人开展情感交流，缓解焦虑情绪，建立和谐人际关系，进而增强社会适应能力与自信心。

在静态阶段，正念冥想可以在团体心理辅导中发挥重要作用。正念冥想是一种将注意力集中于选定对象（如呼吸）的心理练习：一旦发现注意力分散，就立刻将其拉回呼吸上，以开放的态度、对当下时刻的非判断性意识反复训练（王玉正，罗非，2017）。过去，正念冥想主要应用于各类疾病的辅助治疗，涉及高血压（Blom et al., 2012）、焦虑症（任志洪等，2018）、注意力缺陷障碍（ADHD）患者（李继波等，2019）等临床群体；但随着人们对心理健康需求的不断提升，冥想机构和培训机构的市场规模持续扩大，正念冥想也逐渐在普通人中传播开来。作为心理学分支领域的重要方向，冥想可以帮助个体进入深度的宁静状态，提升自我知识和身心良好状态。随着冥想相关研究的快速推进，其操作与应用逐渐规范化。大多数研究者将正规冥想分为两类，即专注式冥想（Focused Attention, FA）和开放监控式冥想（Open Monitoring, OM）：前者强调对某一选定对象保持持续专注，后者则强调对一刻接一刻的体验进行旁观式监控。在疾病治疗领域，以抑郁症为例：在对双相情感障碍抑郁期患者实施常规心理干预的基础上，辅以正念冥想训练的护理干预，可以提高患者自我效能感，减轻不良情绪，改善睡眠质量，进而降低抑郁患者的自杀风险（贾云云等，2025；李玉蓓等，2022；姚秋萍等，2025）。

“系列团体辅导对未成年服刑人员情绪及人际关系的干预效果研究”课题组（2014）开展了为期15周、每周3次的冥想干预实验。结果显示，冥想组与对照组在“观察”“不行动”两个维度没有表现出显著差异（ $p>0.05$ ），但在“描述”“觉知的行动”“不判断”三个维度表现出显著的差异（ $p<0.05$ ），且正念冥想组在此三项的得分平均值明显高于对照组。另有研究证明（陈波珍等，2025），接受正念冥想干预的全髋关节置换术后患者，其简明智能状态量表（MMSE）各项评分均高于对照组；同时，该组患者的抑郁自评量表（SDS）、焦虑自评量表（SAS）评分均低于对照组，差异有统计学意义（ $p<0.05$ ）。而在日常心理辅导场景中，正念冥想有助于降低特殊学生群体的皮质醇（压力激素）水平，减轻其焦虑和紧张感，帮助进入深度放松状态。

2.2 实施方案

研究遵循一定技术整合逻辑，将实施方案具体划分为三个阶段。

2.2.1 阶段一：前期准备阶段

本阶段中，研究者主要完成音乐选择、基本动作设计及参与者筛选工作。研究的目标群体聚焦于12~15岁、《焦虑自评量表(SAS)》得分>50分的特殊学生群体。

音乐选择环节，需深入研究不同风格、节奏、旋律的音乐：对于奥尔夫音乐，选择具有鲜明节奏、易于开展节奏模仿和创作的曲目，如一些节奏明快、节拍简单的民间音乐改编曲；对于正念冥想音乐，则挑选节奏舒缓、音色纯净、无复杂节奏干扰的纯音乐，或以自然音为背景的轻柔音乐。

在奥尔夫音乐相关动作设计阶段，倾向于设计简单的身体打击动作，如拍手、跺脚、拍腿等基本动作；再针对不同节奏的音乐，将这些基本动作组合形成系列动作模式。正念冥想动作则以舒适为核心原则，在开展特定姿势的冥想活动时，需对正确姿势进行详细说明。

参与者筛选时，先与学校合作，获取12~15岁初中生的名单及相关信息，然后通过问卷调查初步筛选出特殊学生群体，最后对初步筛选出的学生进行一对一简短访谈，进一步确认他们是否适合参与本研究项目。

2.2.2 阶段二：方案实施阶段

阶段二共计持续7天，活动采用“动态—静态”交替模式开展(如图1所示)，每日课程设计为“奥尔夫音乐(1小时)+正念冥想(1小时)”，形成“动+静”结合的整合式心理辅导。

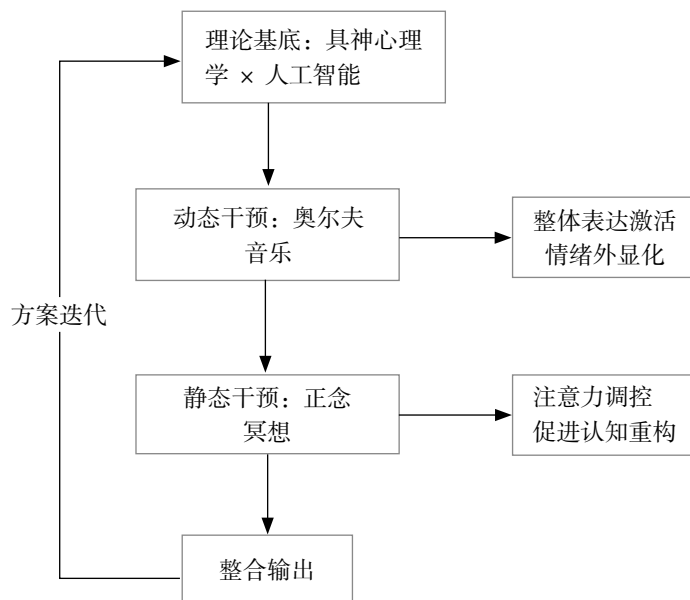


图1 实施阶段

Figure 1 Implementation stage

奥尔夫音乐环节：课程开始时，辅导师简要介绍当日奥尔夫音乐活动的主题和目标，播放一段轻松的奥尔夫音乐示例，引导学生感受音乐的节奏和情绪。接下来，根据预先设计的动作，辅导师先进行示

范,然后让学生模仿;活动中依,据学生状态逐渐增加动作复杂性,可从单声部动作过渡到多声部动作,形成简单的合奏效果。最后,可根据活动开展情况提供简易奥尔夫乐器,让学生根据自己的感受和创意,为当日学习到的旋律添加节奏伴奏,并鼓励他们展开互动,以促进社会连接。

正念冥想环节:辅导师引导学生以舒适的姿势做好准备,调整室内光线、确保温度处在舒适的范围;随后启动人工智能语音助手,选择声音温和的引导语,开展渐进式肌肉放松训练,辅导师需根据冥想进程适时调整引导语内容。冥想过程中,选择适配频率的自然声景,引导学生专注于呼吸,辅导师在旁巡视、观察学生状态,如果发现他们存在不专注或身体不适的情况,及时给予轻声提醒或协助调整。

2.2.3 阶段三:整合优化与效果评估阶段

每日课程结束后,辅导师立即开展每日小结,针对奥尔夫音乐和正念冥想环节中出现的记录;通过每日小结归纳共性问题,并分类为“表达抑制”“技术障碍”“环境不适”等类型。同时,每阶段结束后,通过匿名问卷、小组讨论等形式收集参与者的主观体验,提取学生的正面反馈和负面反馈;定期召开教学反思会议,根据不同类型的问题对方案进行迭代优化。

2.3 干预效果产生的原因及分析

心理韧性对于心理健康具有重要意义。研究表明,开展团体心理辅导能够提高学生的心理韧性与生活满意度,进而对提升学生学习成绩产生积极作用(Khasawneh et al., 2024)。本研究的“音乐+冥想”团体心理辅导,旨在为特殊学生群体提供压力宣泄途径,提高其心理韧性,减少因家庭逆境等因素引发的抑郁等负面情感倾向,在团体心理辅导过程中,辅导师营造了安全支持的非批判性环境,使被辅导者能够获得安全感,对辅导师产生信任并放松身心——这是个体实现自我修复的第一步。大量数据表明,良好的辅导关系是心理辅导成功的前提,它如同强效催化剂,可以加速干预措施发挥作用(Khasawneh et al., 2024; Wray-Lake et al., 2022; 李洁等, 2019; 王天乐等, 2024)

3 创新与展望

3.1 创新

本研究以具身认知理论为基础,聚焦特殊学生群体的心理健康需求,突破传统辅导“一刀切”的模式,构建了奥尔夫音乐与正念冥想相结合的整合式团体辅导方案。将“音乐+冥想”作为团体心理辅导的实施路径,具有重要实践意义:正念冥想可以引导个体集中精神,形成刻意专注的状态,这种专注能转移对日常烦恼的关注,帮助个体暂时脱离压力源,实现心理的暂时解放;奥尔夫音乐则自带团结与共享的特性,能增强个体归属感,减轻压力带来的负面影响。通过奥尔夫音乐与正念冥想的融合,不仅能够使个体获得即时的放松和舒适,更能在长期层面帮助其塑造强大的心理韧性,学会以更有效、更健康的方式应对日常生活中的各种挑战。

3.2 展望

本研究存在一定局限性,未来研究可以在扩大样本量的基础上,重点关注不同类别特殊学生群体的

差异化反应,开展亚组分析;同时,增加更客观的检测指标,以提升研究结果的说服力。当前传统心理辅导模式正面临技术与理论的双重革新,具身心理学为团体心理辅导注入了更深层次的实践活力。后续研究将持续探索如何更有效地将奥尔夫音乐与正念冥想整合式团体干预模式推广至资源匮乏的乡村及偏远地区,确保高质量的心理健康支持能够覆盖所有特殊学生群体,特别关注较为边缘的群体。

参考文献

- [1] Blom, K., How, M., Dai, M., Baker, B., Irvine, J., Abbey, S., ... Tobe, S. W. (2012). Hypertension analysis of stress reduction using mindfulness meditation and yoga (The HARMONY Study): Study protocol of a randomized control trial. *BMJ Open*, 2(2), e000848.
- [2] Casasanto, D. (2011). Different bodies, different minds. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 378–383.
- [3] Khasawneh, M. A. S., Ismail, S. M., & Hussien, N. (2024). The blue sky of AI-assisted language assessment: Autonomy, academic buoyancy, psychological well-being, and academic success are involved. *Language Testing in Asia*, 14(1), 47.
- [4] Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 7.
- [5] Merleau-Ponty, M. (2010). *Phenomenology of Perception*. (D. Landes, Trans.; 1st ed.). Routledge.
- [6] Wray-Lake, L., Wilf, S., Kwan, J. Y., & Oosterhoff, B. (2022). Adolescence during a pandemic: Examining US adolescents' time use and family and peer relationships during COVID-19. *Youth*, 2(1), 80–97.
- [7] 蔡觉民. (1992). 奥尔夫音乐教学法的构成. *中国音乐*(1), 26–28.
- [8] 陈波珍, 蒋舒芳, 吕文珺. (2025). 正念冥想训练在全髌关节置换术后患者中的应用效果. *中国当代医药*, 32(2), 149–152, 157.
- [9] 邓媛. (2009). 奥尔夫音乐教学体系文献综述. *青年文学家*(7), 162.
- [10] 郭英, 陈灿杰. (2022). 正念对亲社会行为的影响. *心理学探新*, 42(5), 459–467.
- [11] 贾云云, 钱同庆, 王瑞, 余晓敏, 马圆圆. (2025). 正念冥想训练对抑郁症患者负性情绪和睡眠质量的影响. *临床心身疾病杂志*, 31(4), 29–32.
- [12] 李恒威, 秦书渊. (2025). 庄子的身心论对当代具身心智理论的启示. *福建论坛(人文社会科学版)*(4), 57–66.
- [13] 李继波, 陈盈盈, 肖前国. (2019). 正念冥想在ADHD儿童干预中的应用. *心理科学*, 42(2), 470–476.
- [14] 李洁, 张亮超, 董圣鸿, 张惠. (2019). 流动青少年学业自我效能感的团体干预效果研究. *教育学术月刊*(2), 86–91.
- [15] 李玉蓓, 蒋鸿青, 闵惠萍, 朱佳红, 王丽娜. (2022). 正念冥想训练结合正念团体瑜伽对双相情感障碍抑郁期患者自我效能与自杀风险的影响. *精神医学杂志*, 35(5), 513–516.
- [16] 梁浩. (2018). 试论身心二元论与心理学发展之缘. *江苏理工学院学报*, 24(2), 103–107.
- [17] 孟亮亮, 赵艳华, 高传霞, 郭旭萍, 张依蕾, 周桂华. (2024). 团体心理辅导对母亲专制型教养方式儿童心理状况的影响. *中国学校卫生*, 45(1), 87–90.
- [18] 孟伟. (2007). 如何理解涉身认知? *自然辩证法研究*(12), 75–80.
- [19] 任志洪, 张雅文, 江光荣. (2018). 正念冥想对焦虑症状的干预: 效果及其影响因素元分析. *心理学报*, 50(3), 283–305.
- [20] 邵红涛, 任桂琴, 丁晓茜, 史梦梦, 李蕊妍, 李阳. (2023). 正念冥想对走神的影响及其作用机制. *心理科学进展*, 31(12), 2368–2379.

- [21] 王天乐, 李日照, 黄啟洋, 刘大明, 夏达凯, 冯婷, 戴迎春. (2024). 奥尔夫音乐疗法对精神分裂症长期住院患者干预研究. *中国神经精神疾病杂志*, 50(3), 135-139.
- [22] 王玉正, 罗非. (2017). 短期冥想训练研究进展、问题及展望. *中国临床心理学杂志*, 25(6), 1184-1190.
- [23] 魏青, 龙宗煜. (2025). 基于新媒体视域探讨大学生音乐治疗团体辅导策略. *三角洲*(17), 217-219.
- [24] 吴欢, 肖帅帅. (2023). 身体在场: 具身认知心理学视阈下高校思想政治教育情境创设研究. *心理学进展*, 13(9).
- [25] 系列团体辅导对未成年服刑人员情绪及人际关系的干预效果研究课题组. (2014). 论系列团体辅导对未成年服刑人员情绪及人际关系的干预效果. *预防青少年犯罪研究*(3), 27-29, 16.
- [26] 宣朝庆, 冯碧莹. (2023). “具身化”的研究困局与理论突破. *南开学报(哲学社会科学版)*(3), 114-125.
- [27] 姚秋萍, 顾琴琴, 陈云璐. (2025). 正念冥想联合音乐疗法在抑郁症患者护理中的应用效果. *心理月刊*, 20(11), 127-129, 132.
- [28] 叶浩生. (2011a). 西方心理学中的具身认知研究思潮. *华中师范大学学报(人文社会科学版)*, 50(4), 153-160.
- [29] 叶浩生. (2011b). 有关具身认知思潮的理论心理学思考. *心理学报*, 43(5), 589-598.
- [30] 张玲, 刘春雷, 龙亚君, 赵素芬, 黄伊萌, 刘超宇. (2023). 奥尔夫音乐疗法配合重复经颅磁刺激治疗自闭症谱系障碍儿童的效果. *中国医药导报*, 20(5), 86-89.
- [31] 张怡. (2024). 团体辅导对留守经历学生心理健康干预的Meta分析. *中文科技期刊数据库(文摘版)社会科学* (10).
- [32] 郑旭东, 王美倩. (2016). “感知—行动”循环中的互利共生: 具身认知视角下学习环境构建的生态学. *中国电化教育*(9), 74-79.

An Integrative Group Counseling Model of Orff Music and Mindfulness Meditation Based on Embodied Psychology

Liu Chang Huang Zhaoyang

Huaibei Institute of Technology, Huaibei

Abstract: Based on the theoretical framework of embodied psychology, this study constructs a dual-modal group psychological counseling model that integrates Orff music and mindfulness meditation for special student groups. By organically combining dynamic Orff music interventions with static mindfulness meditation practices, the model aims to address issues such as difficulties in externalizing emotions, weak social adaptation abilities, and insufficient access to psychological resources among special students. The research design is implemented in three phases: 1. Formulating an embodied movement program in the preliminary stage; 2. Conducting a 7-day “combination of dynamic and static” group intervention and adjusting the program dynamically; 3. Evaluating the intervention effects through multi-source data scales, physiological indicators, and subjective feedback, and then optimizing of the model iteratively. This model promotes the development of psychological resilience in special student groups through multiple mechanisms: it activates emotional expression via rhythmic physical activities, enhances the sense of belonging through group music synchronization, and improves concentration and emotional regulation abilities with the aid of meditation training.

Key words: Embodied cognition; Special student groups; Orff music; Mindfulness meditation