

中国传统音乐辅助矫治戒毒实践研究

王静

云南艺术学院音乐学院国乐系 云南省昆明市 650504

摘要:自古以来,音乐与人的情感、情绪就有着千丝万缕的联系,运用音乐进行治疗由来已久,但专门针对戒毒人员及工作人员进行的音乐治疗实践研究则凤毛麟角。尤其在新型毒品更加隐蔽,制瘾性更强,脱毒更加困难的情况下,音乐能否从心理到生理对戒毒人员发挥作用,也是我们想要寻求的答案。项目实施过程,起到通过实践研究得出更为科学的结论,找到有效的音乐辅助矫治戒毒治疗途径,帮助他们回归社会,正常生活,为维护社会稳定做尽一份责任。

该项目的研究从音乐本体出发,通过聆听、参与、感知等环节,构建“视听感”等多维框架,唤醒戒毒人员的情感体验,获取更多面对生活的积极情绪。同时,项目研究也针对戒毒干警,让他们在音乐中获取快乐,排解压力,舒缓心情,以更加饱满的热情投入工作。

关键词:音乐;戒毒;三观重塑;思政教育

DOI:10.69979/3029-2735.24.3.037

前言

习近平总书记强调:“禁毒工作事关国家安危、民族兴衰、人民福祉,毒品一日不除,禁毒斗争就一日不能松懈。”本项目的研究是从音乐的角度出发,针对性设置音乐课程,让戒毒人员深度参与,在对音乐的感知过程中提升对“美”的体验,促进他们对美好生活的向往,构建多维的互通与交流方式,矫正其三观认知度,提高他们回归社会的愿望,尽可能融入社会及家庭,感受美好人生!

1. 课程内容

现代科学研究表明,音乐能够影响大脑的多个区域,激发情绪、记忆和奖赏系统,从而对人的心理状态产生深远影响。针对戒毒人员这一特殊群体,音乐成为了一个独特的媒介,它跨越了语言和文化的界限,直抵人心。

项目设置第一讲音乐中的“自由”;第二讲音乐的乐趣;第三讲音乐的语言;第四讲音乐的韵味;第五讲音乐的故事;第六讲音乐的魅力。六个章节的音乐课程,用音乐的方式为社会服务,体现艺术的真正含义与本质。通过艺术的形式辅助调整戒毒人员心理状态,借助音乐舒缓情绪、激发热情,引发他们对美好生活的向往,辅助他们增强回归社会的愿望。

2. 研究过程

2.1 音乐与“自由”

2.1.1 问题引导——什么是“自由”?

自由是实现个人价值和自我实现的基础,戒毒人员也能够发挥自己的潜能,追求自己的理想和目标。拥有自由的人更容易感受到幸福和满足,因为戒毒的目的是能够按照自己的意愿生活,追求内心的平静和快乐。自由也意味着戒毒人员个人要承担道德责任,对自己的行为负责,尊重他人的自由和权利,共同维护社会的和谐与稳定。

2.1.2 课程导入

在音乐领域中,情感是自由的、表现形式是自由的、音乐旋律的创作是自由的,但音乐依然有其内在必须要遵循的规律。自由并非无边界的放任,亦非简单的无拘无束。真正的自由,是内在的自律与外在的责任相结合,是在认识世界的同时,按照美的规律去创造和改造世界。音乐思政教育课程,就是要引导戒毒人员去思考,如何在遵循社会法则的前提下,实现早日戒断毒瘾的目标。

音乐,是情感的宣泄,是灵魂的抒发,它跨越语言和文化的界限,直击人心。让每一名参与课程的人员放下日常的束缚,打开心灵的窗户,以开放的心态去感受音乐带来的震撼,去体会自由的力量。在音乐的海洋里遨游,在自由的空中翱翔,找到属于自己的那片天空,不仅学到知识,更重要是获得灵魂的触动,积极面对教

育矫治戒毒之路。

2.1.3 音乐中的“自由”

自由，是一个哲学概念，自由是相对的而不是绝对的。从社会学说，自由是不侵害他人利益。从法律讲，自由就是不违法。由此我们发现，自由，他是有限定条件的，比如“无害于他人”，比如“不违法”。

音乐由节奏、旋律等多种要素构成。在众多的音乐表情标记中，我们常常会看到“自由地”“稍自由地”等字样，对于演奏者而言，“自由地”处理并非随意更改，而是在尊重作品原有风格和框架的基础上，演奏者根据个人理解与感受，对乐曲的速度、分句、节奏、音量和音色等元素进行适度的调整 and 变化。”

节奏——是音乐构成的第一要素，也是音乐的灵魂，任何一首艺术作品都是作者根据自己的创作思路构建的具有一定规律的音乐框架，这个框架就是一种“约束”。我们对乐曲做“自由地”处理时，前提条件是要满足或者符合一定的限制条件，而不是无所顾忌、任意妄为。戒毒人员更是如此，通过努力戒毒来找寻自己的人生目标，重塑自己的人生价值。

音乐中“自由”与节奏的关系，这两个概念在乐曲中是相辅相成互为制约的，应该根据基本节奏来对乐曲做相对自由的处理，而不凌驾于作品之上。比如葫芦丝独奏《月光下的凤尾竹》，体现在恶劣的自然环境下，凤尾竹依然能够茁壮成长展现生命的不屈与顽强，同时，歌颂生活的美好与幸福。该曲“自由的”[引子]依然不能打破节奏的框架，只能对长音做稍自由的处理，让音乐听起来更加舒缓流动，可见音乐中的“自由”也是有前提条件的。希望戒毒人员能够借助音乐，增强克服毒品对生理和心理的依赖，通过高度的自律而享受到真正的“自由”。

2.2 音乐疗愈

科学研究表明，音乐能够有效地调节人的情绪，激发内在的正能量，对于缓解心理压力、提升情绪状态具有显著效果。在戒毒康复过程中，戒毒人员面临着心理与生理的双重挑战，而音乐，作为一种非药物的治疗手段，能够帮助他们在放松与愉悦的氛围中重塑自我，找回失去的信心和力量。

音乐，这个伴随人类文明发展的艺术形式，不仅仅是耳朵的盛宴，更是心灵的触动。音乐与思政教育，初看似乎毫不相关，但深入挖掘后，会发现两者之间存在

着密切的联系。音乐是情感的载体，它跨越语言和文化的界限，直击人心。而思政教育，则是价值观的塑造者，它引导人们认识世界、认识自我、认识社会。当音乐遇上思政教育，就让抽象的理论知识变得生动而有趣，让枯燥的道德说教变得情感丰富而易于接受。音乐，是人类心灵深处细腻情感的表达。针对戒毒人员这一特殊群体，开展以“音乐”为主题的思政教育，旨在探索音乐如何通过其独特的韵律和和谐，触碰到每个人内心最柔软的部分，激发出积极面对生活的勇气与决心。帮助戒毒人员调整情绪，提升心情，与戒毒心理矫治工作有效融合，提升戒毒矫治成效。

2.3 音乐体验

在课程的实施过程中，我们将采用多种方式引导戒毒人员感受音乐，这不仅包括欣赏经典乐曲，学习音乐知识，还包括亲自参与音乐创作、歌唱和舞蹈，让每个人都能在音乐的海洋中找到属于自己的那片绿洲。

2.3.1 乐器演奏体验

教授干警及戒毒人员使用简单的中国传统民族乐器，随着音乐的起伏和变化，体验音乐中蕴含的欢乐、昂扬、奔放等不同的情感，通过参与演奏，让人身心放松，最直接的演奏方式将音乐中的情感传递给参与者，引发他们的共鸣和感动。

通过简单的练习就可以直接参与乐曲的演奏，比如《金蛇狂舞》。乐曲欢快激昂、热烈奔放，体现了人们对生活充满激情。这些音乐作品，无不蕴含着对生活的美好向往，通过音符的点滴渗入，教会我们如何去爱、如何去生活、如何去面对困难和挑战。音乐思政教育的魅力，在于它能够无形中影响人的思想和情感。在这个过程中，我们不需要刻意去强调理论的灌输，而是通过音乐本身的力量，去触动人的内心，去唤起人的共鸣。这样的教育方式，更加贴近人心，更能引起他们的兴趣和参与感。

2.3.2 教育教学体验

体态律动是音乐中体现韵味的重要环节，体态律动又称和乐动作，是让戒毒人员通过身体来体验节奏感，从而激发他们的想象力、创造力，使戒毒人员在课堂上保持注意力的高度集中，达到训练反应的目的。比如歌曲《兔子舞》是一种热度非常高的娱乐舞蹈类游戏，旨在通过简单有效、节奏欢快的活动使参与者群体放松个人状态、活跃现场气氛，以便更好地投入到整个活动中

戒毒所“向阳而生”的教育主题，对戒毒人员开展“向阳、向上、向善”的教育矫治工作理念相结合，由我国著名词作家任英荣女士与云南艺术学院作曲系李娟副教授共同创作了声乐作品《向阳花开》，用身边人和事触发他们自觉抵制毒品的侵害。

3.2 数据对比

在这次研究中，我们选取了自 2023 年 1 月后被执行强制隔离戒毒的 40 名戒毒人员个体进行心理状态的评估，随机把他们分为两组，其中 20 名戒毒人员接受了音乐治疗，另 20 名戒毒人员作为参照组没有接受音乐治疗。以下是经过半年音乐治疗之后两组戒毒人员的各项心理维度的得分变化情况：（以下数据由昆明市强制隔离戒毒所王思文、黄瑞云提供）

音乐思政教育课程,是将音乐与思想政治教育相结合,旨在通过音乐的形式传递正能量,培养正确的价值观和人生观。在这一过程中,我们不仅学习歌曲本身,更通过对歌词的深入解读,理解其背后的道德理念和社会意义,使音乐成为传播正面思想、塑造健康人格的有力工具。通过集体的学习与演唱、演奏,期望每一名参与者都能在音乐中找到共鸣,激发内心的正能量,增强战胜困难、戒断毒瘾的信心和决心。

指标	躁狂	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	健康关注	偏执	精神病性
得分	2.33	2.73	2.5	3.03	2.6	2.3	2.5	2.83	2.65	2.5
百分率	1.83	2.18	2	2.53	2.1	1.8	2	2.33	2.15	2
转化率	85%	80%	75%	90%	85%	70%	80%	75%	85%	80%

3.2.2 参照组心理测评情况统计

指标	躁狂	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	健康关注	偏执	精神病性
治疗前平均得分	2.33	2.73	2.5	3.03	2.6	2.3	2.5	2.83	2.65	2.5
治疗	2.3	2.7	2.	3	2.5	2.2	2.4	2.8	2.6	2.4

112

疗后平均得分			45		8	8	8		2	8
下降率(%)	10%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%

由以上数据对比可以看出，接受音乐治疗的 20 名戒毒人员在各个心理维度上均有显著改善，得分平均下降率在 70%到 90%之间，而参照组的得分变化不明显，下降率仅在 5%到 10%之间。这表明音乐治疗对改善个体的心理健康具有显著效果，能够有效缓解躁狂、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、健康关注、偏执和精神病性等心理问题。此外，音乐治疗还对戒毒人员的情绪稳定、人际关系、心理压力、自我认同和整体生活质量产生了积极影响，使他们在情绪控制、社交互动、压力缓解、自我认同感提升以及日常生活的积极性和动力方面都有显著改善。通过音乐赏析、音乐参与等活动，让戒毒人员亲身经历音乐带来的愉悦与自信，促进他们对生活有憧憬及向往，进而更加自律、主动的参与教育戒治课程，巩固戒毒成效。

3.3 社会关注

项目实施过程受到多家媒体报道，引发了社会的高度关注，在此我们也倡导社会各界关注吸毒人员，并提供必要的帮助和支持，为他们创造一个有利于康复和回归社会的环境。

总结

面对戒毒人员，我们用音乐的形式开展“思政”教育，对教育矫治及“一体两翼”工作均是一种创新实践，期望通过这样的横向交叉研究，提供更多的途径和思路，辅助提高戒毒工作成效。吸毒人员既是违法者又是受害者，从生理到心理都较为敏感，音乐可以通过对“美”的演绎，对“美”的感受，促进对“美”的追求，较为柔和的进行思维干预与矫正，辅助提高戒治成效。引导戒毒人员深刻认识毒品危害，积极追求“真善美”，重塑戒毒人员对于美好生活的健康追求，由被动的“强制戒毒”变为主动的“我要戒毒”，从内心深处脱心瘾、断毒瘾，真正做到绿色无毒，健康生活。

该项目通过探索戒毒人员与干警、戒毒人员与戒毒人员、干警与干警、戒毒人员与环境、戒毒人员与社会之间的关系，寻求激发戒毒人员感恩亲人、感恩社会、增强自信的途径，在感受音乐文化的无限魅力的同时，促进戒毒人员在音乐的陪伴下“拒绝毒品，向阳而生!”。

参考文献

[1] 林芸. 新型毒品成瘾人员戒治手段探索——以音乐律动与康复训练融合模式为例. 司法警官教育研究, 2023 年 10 月.

[2] 敖小兰、程龙、刘伟方、祖伟、刘洁等. 音乐治疗对强制戒毒人员症状缓解的实证研究——以海南省三亚强制隔离戒毒所为例. 中国药物滥用防治杂志, 2022 年 7 月.

[3] 许媛. 关于音乐对戒毒人员心理矫治辅助治疗. 佳木斯职业学院学报, 2018 年 11 月.

[4] 田彬. 综合音乐治疗在戒毒矫治工作共的运用. 犯罪与改造研究, 2015 年 12 月.