

音乐教育对青少年学生心理健康发展的作用

张 晨

安徽省宿州市银通苑一区, 安徽 宿州 234000

[摘要]随着我国现代化教育体系的不断改进与完善,对于如何解决青少年学生心理健康的相关问题被提上日程。尤其是青少年学生目前的心理成长总是面临着各种各样的矛盾与问题,较大的学习压力、人际关系问题的处理、难以解决的情绪困扰等问题,都很容易对青少年学生的心理健康造成不良影响。因此,注重解决青少年学生的心理健康问题,已然成为教育行业重点工作之一。对此,提出利用音乐教育来解决青少年学生的心理健康问题,这在一定程度上可有效地缓解学生的消极情绪,这不仅能够在音乐教育课堂上疏导学生焦虑的情绪,同时能够长时间促进学生的健康心理发育。本篇文章就青少年群体目前所遇到的心理健康问题以及音乐教育对青少年心理健康发展的积极作用进行简单的论述与讨论,希望能为接下来相关研究提供一定的帮助与参考。

[关键词]音乐教育;青少年学生;心理健康发展

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6623

中图分类号: G444

文献标识码: A

Effect of Music Education on the Mental Health Development of Young Students

ZHANG Chen

Anhui Suzhou Yintongyuan 1st District, Suzhou, Anhui, 234000, China

Abstract: With the continuous improvement and perfection of China's modern education system, how to solve the related problems of adolescent students' mental health has been put on the agenda. In particular, the current psychological growth of young students is always faced with a variety of contradictions and problems. The greater learning pressure, the handling of interpersonal problems, difficult to solve emotional problems and other problems are easy to cause adverse effects on the mental health of young students. Therefore, paying attention to solving the mental health problems of young students has become one of the key tasks in the education industry. In this regard, it is proposed to use music education to solve the mental health problems of young students, which can effectively alleviate students' negative emotions to a certain extent, which can not only ease students' anxiety in the music education class, but also promote students' healthy mental development for a long time. This article briefly discusses and discusses the mental health problems that teenagers currently encounter and the positive role of music education in the development of teenagers' mental health, hoping to provide some help and reference for the next related research.

Keywords: music education; young students; mental health development

青少年学生的心理健康问题已经成为当代社会重点关注和讨论的话题,在相关社交软件上经常会出现学生因心理压力而失去生命的新闻,在此背景下,解决和缓解青少年学生的心理压力和负面情绪急需被提上教学日程。目前的青少年学生存在升学竞争激烈,课业压力较大等困扰,这很容易导致学生出现持续的消极情绪和心理问题,如何解决并缓解学生的相关心理健康问题,是教育课程必须要解决的问题。因此,通过音乐教育的方式解决此类问题显得尤为重要,尤其是对于青少年学生阶段而言。音乐教育能够体现出重要的积极作用,能够有效地激发学生的积极情绪和保持健康的心理状态,营造学生积极向上的整体健康状态。

1 当前青少年学生心理健康发展存在的问题

在各类新闻报道当中,时常会出现部分青少年学生因心理问题,而出现了各种意外事故,例如离家出走,自杀等极端的消极行为。由此可见,部分青少年学生的心理健

康仍然存在着较大的问题。在对青少年学生进行心理疏导需要采用较为温和的方式,尤其是关注青少年学生具体是在哪些方面出现的问题,重点问题重点关注是疏导的关键,以下是青少年学生心理健康问题体现的具体方面。

1.1 青少年学生在学习方面的问题

根据相关教育学者在此方面的调查显示,由于目前青少年学生群体普遍存在的学习课业压力较大,导致了学生对学业课业任务有着严重的焦虑情绪;由于学生存在的升学压力同样较大,同学与同学之间难免会产生竞争,这也促使了心理状态不良的青少年学生很容易做出伤害自己或他人的行为,同样容易导致学生产生抑郁的消极情绪甚至疾病。尤其是在面对自己不会做的难题时,也会很容易产生焦虑、烦躁的不良心态。总体而言,当处于心理状态不良的青少年学生遇到学习上的困难或挫折时,很容易导致焦虑,抑郁等消极的情绪状态和不良的心理问题,容易做出害人害己的事情。如果学校和教师没有及时进行正确

的疏导,缓解学生的消极情绪,在日积月累的情况下,这部分青少年学生所积攒和隐藏的心理问题很容易会在某一个契机中爆发,造成巨大的隐患和威胁。

1.2 青少年学生在人际关系方面的问题

对目前的青少年学生而言,他们对于人际交往关系的处理能力还远远没有达到游刃有余的状态,很容易与同学之间产生矛盾和冲突,或是产生争执,甚至会出现大打出手的状况。哪怕是异性同学之间,也很容易产生巨大的矛盾,从而使得青少年学生的心理状态处于不太健康情况。除此之外,如何处理青少年学生与教师之间的关系对部分学生而言也是一个难题,若是面对较为和善的教师,学生不易与教师出现摩擦或反感问题,较为和善的教师甚至能够与青少年学生打成一片,在交流当中就能发现学生的细节问题,帮助青少年学生进一步缓解压力;若是遇到较为严厉的教师,学生也许会在心理上产生一定的排斥行为,由于对严厉教师的畏惧心理,从而无法与教师做到正常交流,长期如此,很容易与老师之间产生隔阂甚至是反感或排斥,这既不利于学生的心理健康发展也容易导致教师无法发现学生的问题,也不利于教学的高效推进。

1.3 青少年学生在身心发展方面的问题

青少年学生正处于一个意气风发、朝气蓬勃的年纪阶段,对所有的事物都产生了一定的好奇心,尤其是从未经历过的事件,对未来更是充满了期待。这导致他们做事情常会出现三分钟热度,当他们所做的事情无法达到他们的预期设想时,便很容易产生沮丧、暴躁等不良的情绪,一定程度上打击了他们进一步学习的积极性和活跃度,不利于教学进程的正常推进。除此之外,由于青少年群体处于青春期这一特殊的发展阶段,很容易产生叛逆行为,当他们认为家长和教师过多地涉及他们的私生活时,便产生严重的逆反心理,哪怕青少年学生知道家长与教师的劝告对自己是有利的,即便在这种情况下,仍然容易导致青少年意外事故的发生。因此,在身心健康和心理健康方面,青少年学生处于一个需要被关注和正确引导的成长阶段。

2 音乐教育在培养青少年学生心理健康方面的作用及意义

2.1 音乐教育有助于培养青少年学生的情操

音乐本身是力量与情感的寄托,也是文化的载体。通过在音乐课程上的教学,可以有效地将积极的正面的情绪与力量,在音乐课堂上通过音乐载体向青少年学生传递正确的内容和价值观,感染他们内心较为脆弱的敏感问题。通过教授高雅的音乐可以进一步提高青少年学生的情操和树立正确的价值观。学生可以从音乐的曲调以及音乐作品的内容当中感受歌曲带来的积极、正面的能量;同时教师可以通过音乐教育的手段有效地缓解学生的焦虑压抑等不良情绪。这间接的引导青少年学生可以通过聆听或学习音乐的方式发泄自身的不良情绪,也可以以音乐为载体来表达自己的情感与想法。于此同时教师也可以通过音乐

教育的方式培养学生的综合素质能力,具体课程内容安排可以以学生为主体,音乐教师为辅助。比如在音乐教学课堂当中,音乐教师可通过一首歌曲的伴奏和演唱来鼓励青少年学生们来回答此类歌曲当中包含的具体含义以及与实际的联系,通过让青少年学生以这个主题为中心进行一定程度的讨论,让学生能够在课堂当中不断的丰富自我内心,加强对自我内心的巩固,不断给自己积极的暗示,成为更坚强、更有能力的、心理防线较为强大的优秀学生,这种教育模式会达到一定的积极效果。当学生们遇到挫折和困难时,或者是产生不可克服的焦虑时,他们也能够通过音乐抒发自己内心的情感,同时也可以通过音乐将自己的不良情绪进行梳理,以更为健康、正能量的角度去看待学习中或者是生活中所遇到的问题,更倾向以乐观的心态去迎接每一天的新生活、新挑战。

2.2 音乐教育有助于促进青少年学生身心健康的发展

音乐教育对于青少年学生在心理上的疏导作用格外重要,对于青少年学生身体健康上的引导也尤为重要,因此,优秀的音乐教育对于青少年学生的具体作用主要可在两个方面进行体现。第一个方面就是对于身体上的积极作用,当学生处于较为焦虑和烦躁的不良状态时,是极度容易产生无法正常入眠的状态,这将产生一系列的连锁反应,包括影响第二天的学习质量;长期以来,身体将会处于亚健康状态甚至出现严重的疾病问题。通过音乐教育的帮助能够在一定程度上缓解失眠的问题,可以通过较为轻松舒缓的音乐作品,逐渐使学生的消极情绪得到释放,同时能够有助于学生的睡眠。但考虑到实际的操作空间和范围,最合适放松舒缓音乐的时间为中午放学之前的一段课余时间,或是大课间这类时间较为充沛的课间,在这类时间段学校广播站可适当放一些较为舒缓轻松,能够缓解紧张情绪的音乐,使学生在下课之际也能得到情绪和精神上的放松。第二个方面是在青少年学生心理上,因为长时间的高压力学习,很让学生神经长期处于紧绷状态,很容易让青少年学生产生各种各样不同程度的心理健康问题。在音乐教学的课堂当中,教师可以适当的播放一些轻松且欢快内容的音乐作品来引导青少年学生的思绪,放松学生的大脑和神经,甚至可以让学生进行简单短暂的闭眼冥想,通过音乐教学将青少年学生的疲惫和压力一扫而空。音乐是很容易让人感化的,在传递情感和力量的同时,无意识也会使青少年学生心灵得到净化。青少年学生在音乐教学中能够放松身心,又能够以积极正面的形象面对生活中的困难;教师也达到用音乐教学来缓解学生的心理健康问题,将青少年学生逐渐引导为活力满满、充满朝气的健康状态。

3 音乐教育在培养青少年学生心理健康的具体实施方案研究

3.1 音乐教师应在音乐课程中选取适当的教学内容

在音乐教学课程当中,一定要在选取音乐作品中要十

分注意,所教学的内容及课程安排要根据青少年学生的具体状况进行实施,既要考虑到音乐的选取是否可以有效地提高学生的情操,提升音乐素养,又要实时的把握住学生的心理状态与身体健康。因此,音乐教师在课堂当中可适当的每隔几节课进行一次调查问卷,收集青少年学生对于音乐教学内容的满意度和建议,以及学生在上课时的情绪变化和身体情况。音乐教师针对所收集的信息,实时进行有针对性的音乐课程安排,是选择用较为舒缓的音乐教学模式,还是用较为积极活泼的教学方式,应该根据学生的现实情况及时调整实施从而对学生消极情绪缓解和心理问题的疏导。其次,音乐教师应该较为全面的了解学生整体的音乐素养状况,观察每一位青少年学生对于音乐的接受程度和偏好,对于音乐素养较高的学生人员,音乐教育能够很大程度上产生巨大的作用,而相比较于音乐素养较低的学生而言,也需要寻找更为合适的音乐课程以及教学方式,有针对性的音乐教学才能有效地达到传导积极健康的内容和力量。总体而言,音乐教学不能像其他的传统学科一样模式单一、枯燥生硬,艺术本身就是多形式多样化的,因此,在选择课堂题材的时候,应更为注重学生的实际情况而调整合适的教学方案。

3.2 音乐教师应在音乐教学课堂中营造轻松和谐的音乐学习氛围

青少年学生在学习音乐的课程当中,本身是处于一种较为放松的心理状态,音乐教师在正常的教学过程当中不可过于刻板 and 生硬,这样很容易让学生产生逆反心理,从而无法达到用音乐教程来解决学生的心理问题。为了能够营造一种轻松又和谐的音乐教学的课堂氛围,音乐教师可选择具有互动形式的教学模式来教授青少年学生,来引导学生通过音乐进行放松。比如在课程刚开始时,可以让同学们先简单的围绕音乐教师安排的课程主题进行讨论,这样做的目的是让学生充分参与讨论和思考,更有利于教师推进后面的教学环节,促进学生积极参与和配合教学内容;同时帮助青少年学生缓解焦虑的情绪,随后可实时根据青少年学生的状况以及讨论的积极性来安排学生接下来的课堂教学活动。若在讨论时,音乐教师观察到学生讨论的积极性不高,那么可以有效地组织一些较为活泼生动的活动模式,比如传统的击鼓传花,在音乐老师演奏钢琴时,每一位同学将手中的道具传递给下一位同学,音乐停止之后,手中有道具的同学就可以根据音乐教室安排的主题自行为大家展示才艺,如此一来,先调动起整个班级轻松愉悦的氛围,然后再进入学习的正题;若音乐教师在讨论当中发现学生本身的积极性就很高,参与度和活跃度都达到了顶峰状态,那么就可以直接进入音乐学习正题,通过这样的方式,更能够营造一种轻松愉悦又积极向上的课堂,从而达到了抒发学生的内心压抑情感,当下一次音乐课堂到来的时候,学生的内心是充满了期待。

为营造较为轻松的氛围,音乐教师也可适当的对音乐

教室进行一定的装饰,用颜色较为明亮,款式较为可爱的装饰品,对其进行点缀,在如此惬意的上课环境当中,更容易使青少年学生释放不良情绪。

3.3 音乐教师应在音乐教学课堂中创建丰富的实践空间

在音乐课堂上,音乐教师与青少年学生之间可进行适当的互动与交流,为能够让学生们得到一定的实践空间,音乐教师可适当的组织合唱活动,无论是以比赛的形式,还是以娱乐的模式,让学生能够通过自己与其他同学的合作,比如共同演唱一首歌曲或者是编排一首舞蹈,都能够做到让学生转移不良情绪,投入到具体的活动当中,并且由于是团队协作的活动,更能够让学生懂得团结协作、相互体谅的重要性,从而让同学之间能够相处更为融洽,氛围更为和谐,建立良好的同学友谊,最后在表演呈现的时刻,也会让他们为自己感到自豪,明白自己在集体中的重要性,知道自己本身存在的价值是独一无二的,充分的肯定自己。在这样的学习氛围当中,不断坚定青少年学生的内心,建立强大的心理防守法线,就不易被身边的琐事所困扰,也不易产生不良的情绪。当出现问题时,也可向同学进行诉说,减少不良情绪隐藏时间过久的现象,进而达到一种良性状态循环。因此,音乐课程的实践活动有着独一无二的积极作用,更能够让将所学理论联系到生活实际,切身实际地感受美好品质带来的良好状态,每天保持积极健康的心理,如此一来,通过音乐教育帮助学生调整心理健康状态的最终目的就能够实现。

4 结束语

青少年学生是国家未来的希望,是人才的后备储存库,同时,青少年学生也是需要被呵护、被关心的弱势群体,青少年学生的身心健康问题,更是应被重视并妥善解决的。在教学过程当中,音乐教育无疑是既健康又轻松的疏导方式,既能够陶冶学生情操,又能够一定程度上舒缓学生产生的各种消极情绪;同时,通过音乐课程的传授,使青少年学生以更加积极乐观的心态面对生活当中的挫折与困难,更加体恤同学之间的难处,建立良好的人际关系;理解同学之间的不易,更加体恤同学之间的难处,更能够产生共鸣的心理,增强自身的团队合作意识;音乐教育使青少年学生能够以茁壮健康的心理状态去吸取知识,成为国家未来的栋梁之才。

[参考文献]

- [1] 崔庆梅. 浅谈音乐教育促进学生心理健康发展的途径[J]. 新校园, 2021(9): 92-93.
 - [2] 马秀明. 音乐教育对学生心理健康的影响——评《音乐与健康》[J]. 中国高校科技, 2019(12): 109.
 - [3] 苗强. 谈音乐教育在学生心理健康中的价值和意义[J]. 当代家庭教育, 2018(1): 88.
- 作者简介: 张晨(1994.3-)女,英国利物浦大学音乐学硕士研究生。