

浅谈音乐教学对初中学生心理健康教育的作用

李贝

(平顶山市第十四中学 河南 平顶山 467000)

摘要：初中阶段的学生正处于生理快速发展时期，是由童年转向青年的重要过渡阶段。在这个阶段的学生心理每天都在变化，需要密切关注并及时进行指导，让该时期的学生能够健康的成长。当代中学生的心理健康表现出不同层级的问题，引来社会的广泛关注，如果不加以正确引导，会导致严重的后果。学校通过多种方式对其进行心理健康教育和指导，不仅能够帮助学生提高心理素质，让他们在面对困难挫折的时候有较强的适应和承压能力，发展健全的人格。音乐学科有其特殊性，音乐是人类情感的表达者。变奏的音符，不同的旋律，促使人的情绪发生变化；聆听和歌唱都可以将感情抒发出来，是心理疗愈的重要手段。初中音乐教学渗透心理健康教育，可以帮助初中阶段的学生调节身心，缓解压力。欣赏经典音乐、歌唱美好旋律，达到综合素质提升的最终目标。

关键词：音乐教学；心理健康；初中学生

当今社会快速发展，复杂的生活环境不仅包含家庭教育的压力，同样包含社会各界的压力。现在的家庭，父母工作忙碌，甚至无暇顾及孩子的变化；学校竞争压力过大，学生学习环境复杂。如果对初中阶段的学生不加以正确的引导，关注其心理健康的变化，都会导致初中阶段学生发生不同程度的心理问题。初中生的特殊性是他们正处于身心发展不稳定的青春期，“心理断乳”需要学生健康稳步的走向成熟。音乐教学对初中心理健康教育有重要的帮助作用，对音乐教学的作用研究，具有重要的理论和实践意义。不仅为心理健康教育提供了发展途径，同时也为音乐教学的发展丰富了教学理论，二者的相结合，有助于进一步研究音乐教学和心理健康教育的联系。本文从三个方面进行研究，其一是初中生心理健康教育与音乐教学的关系，其二是音乐教学对初中生心理健康教育的作用，其三是音乐教学促进初中生心理健康的基本策略，致力于发现并实践二者之间相辅相成的密切关联。

一、初中生心理健康教育与音乐教学关系

1.1 初中生心理健康现状

近几年，随着新闻报道出来的初中生心理健康案例越来越多，中学生的心理健康问题被暴露在大众视野下。中学生学

生自杀行为、离家出走行为、校园暴力行为频繁出现。这些经典案件的曝光，让人震惊，发人深省。青少年的心理健康问题不容忽视，根据目前的数据统计，已有超过 3000 万的青少年有心理上的问题，其中抑郁症倾向的青少年比例相对较高。根据国家教育部给出的数据显示，有心理和行为问题的初中生约占 15%，大都表现在对身体的不满、抑郁症倾向、焦虑症倾向、一定程度的强迫症极和敌对现象。初中生心理健康的问题应该得到全社会的关注，这已经是不争的事实，这些问题的逐渐严重化是有很大的原因的。

1.2 初中生心理健康教育存在的问题

初中生的年龄一般在 11-15 岁之间，从生理角度来看，属于青春期的发育时期，身体的变化给初中生带来新的认知，身体外形的变化、各种技能的成熟，让初中生难以在短时间内接受这些不同；从心理角度来看，属于孩童向成年过渡的时期，心智上的半成熟，让初中生难以独立判断是非对错，错综复杂的社会矛盾，让他们产生迷惑。

初中生心理健康教育存在较大的差别。首先不同地区的经济发展水平不同，导致教育能力分化严重，闭塞地区的心理健康教育落后，难以给学生带来实质性的帮助。其次，不同的文化背景给学生带来认知上的不同，有些少数民族聚居

的地方，大家相处模式简单，没有复杂的社会关系，有什么说什么的性格特点让学生的心理问题减少，相反，城市孩子因为生活环境复杂，每天接触的东西太多，反而造成了心理影响。最后，家庭和学校长期忽视初中阶段学生的变化，让问题不断扩大。这个阶段的学生正处于敏感时期，任何事情都有可能对其心理造成影响，家庭教育和学校教育应该通过各自的特点，发挥不同的手段，帮助孩子改善心理健康。

二、音乐教学对初中生心理健康教育的作用

2.1 音乐教学相关特性研究

音乐教育有其独特的性质和优势，能够较为直接的对心理健康教育产生明显的影响并改善，为学校的心理健康教育提供学科的力量。

音乐教学属于审美教育的范畴，以审美为核心的教育形式。通过音乐可以影响人的思维品质，思想情感，让学生在审美的过程中，充分调动自身感受美的机能，让美感自然而然的发生。在长期审美的教学培养下，音乐教育可以影响学生的感情状态和意志现象，达到完善人格的目的。

音乐教学是听觉的训练。听觉艺术不仅仅是耳朵的听觉，更是需要内心的听觉，是一种内与外的结合。听是一个不断感知的过程，在感知音乐的时候，心灵不断得到净化，逐渐可以聆听内心的世界。

音乐教学是情感的教学。心理学表明，情感的表露是对客观现实的反映形式。黑格尔认为，音乐是灵魂的语言。学生在学习音乐的时候可以尽情的将情感外化，表达内心的喜悦或悲伤，将压抑得到释放。

2.2 音乐教学促进初中生心理健康发展

音乐教学的完善可以促进初中生心智的共同发展。初中生心理健康发展需要理智和感性相辅相成。“儿童的发展不是单向的，而是多向的。理智成熟是儿童发展的重要放谜案，但不是唯一的方面，感知、情感、想象等感性方面的成长也是儿童发展的一个重要方面。”

音乐教学中加入音乐心理学的运用，可以有效帮助初中生调节心理健康。从这个角度设计音乐教学方法，能够对心

理教育问题找到有效可靠的理论依据，从而为音乐教学帮助初中生解决心理问题提供坚实的保障。利用人对声音感知、对音乐的记忆和对音乐的想象等功能，让音乐的教学更加生动。对于心理健康有问题的学生，利用音乐的特性，侧重不同的方面，因材施教。比如，音调旋律或趋于平稳或富于变化；比如音乐力度或强或弱；比如音乐的节奏感方面，可以选择进行曲、舞曲等。目的是为了引起不同人群与音乐产生共鸣，从而进行下一步的引导。

三、初中音乐教学中存在的问题

3.1 学校和教师对音乐课程不重视

音乐的教学不同于语数英的教学，尤其是对于初中生来说，他们会认为上音乐课就是放松的，上课的时候也不去听老师讲课，就是觉得这一节课是玩得了，家长也会有这样的想法，没有什么实际的用处。在实际的教学过程，当中，老师也会出现敷衍的情况，而学生也不认真家长也觉得上音乐课没有什么作用，而忽视对学生音乐素养的培养，其实进入初中以来，学生是有一定的学业压力的，不管是老师的要求，还是家长的，要求他们都要去尽力的完成，而在遇到一些问题的时候，比如不完成作业，或者是请假缺课，老师就会利用音乐课的时间来给学生补习功课，或者是让学生去完成自己这一学科的作业而完全忽视了在音乐课当中，学生音乐素养的培养虽然说，有的学校会在每周安排专门的音乐课程，但是老师会让学生在这节课上去完成其他的任务或者是音乐课直接给了其他的学科，这样就不利于学生音乐素养的培养，而且初中音乐中也无法渗透心理健康教育。

3.2 教学模式过于单调

初中音乐的教学模式可以在一定程度上影响教师的教学质量，作为教师，就要结合学生的实际发展特点进行改进，从而保证自己的教学质量可以得到提升。初中阶段的学生处于青春期，比较的叛逆，经常会跟老师顶嘴等，严重影响到教师的教学质量和学生的学习结果。这就要求在对学生进行音乐教育的时候渗透综合能力的培养，让学生知道音乐学习的重要性以及课程育人对自己发展的积极意义，从而让学生

积极主动的去听讲和学习,这样就可以促进学生综合能力的提升和进一步的发展。加强对学生综合能力的培养,可以对学生的思想观念和行为习惯有比较大的影响,促进自己对音乐知识的掌握和应用。

3.3 教学中无法与心理健康教育充分融合

学生的心理健康能够直接影响学生的发展初中阶段是学生三观形成的一个重要阶段,所以要抓住这一阶段的优势来对学生进行心理健康教育,而在我们的初中音乐教学中,教师无法通过我们实际的教学来与心理健康教育进行充分的融合。在上课的时候只是单纯的按照教材上的内容来教会学生唱歌,或者是让学生欣赏歌曲没有通过这些歌曲以及多样化的形式来,让学生的心理健康受到进一步的教育,就导致初中音乐课堂中只能踢中学生的唱歌能力,而无法提升学生其他方面的能力。

三、音乐教学促进初中生心理健康的基本策略

3.1 音乐教学中渗透心理健康教育的主要原则

音乐教学可以促进初中生心理健康发展,但是学生并不是心理患者,老师在教学过程中应该把握一定的原则,将这些实践操作的规定有分寸的设计在音乐教学中。让音乐教学的目的可以循序渐进的实现,对学生达到潜移默化的影响,让学生能够在愉快的课堂氛围中,调节身心健康。

音乐教学应该把握适当原则。音乐教学的目的是为了让学生能够陶冶情操,音乐教学需要时间的积累,不是能够在短时间内就起到显著效果的学科。在教学过程中不哟啊急于求成,老师应该放平心态,牢牢把握住适当原则。首先在音乐教学中,老师选用的音乐作品是符合教育目的和范围的,是符合学生承受能力的,同时也是在初中阶段符合学生认知的。这样才可以让学生有效理解音乐作品并内化为自身的改变。其次在音乐教学中,课程的量也应该安排适当。每周一节音乐课,课堂中的教学不应该是填鸭式的。任何事情不能一蹴而就,所以给学生的教学内容应该体量适当,只有在合理的范围之内,学生才可以消化吸收,反之,没有任何意义。

音乐教学应该把握个性原则。初中学生是一个群体,有

其共性,但也有其个性。不同的学生之间有差异,所以应该尊重每个人的特点,把握音乐教学的个性原则。每个学生因为家庭背景不同,生活环境不同,造就了不同的性格。老师应该具体问题具体分析,音乐的教学也需要老师精心设计,有目的性的选取音乐作品和授课方式。

音乐教学应该把握趣味原则。音乐教学应该有互动,让音乐起到老师和学生交流的作用。音乐教学围绕学生心理健康教育,结合欣赏、感知、表达三个方面充分调动学生的积极性。只有鼓励学生主动参与到音乐课堂中来,与老师同学多交流,才可以打开心扉,建立自信。老师及时发现学生心理的心结是什么,让学生通过音乐得到疏导。课堂设计的有趣味性,学生才会热爱音乐。

3.2 音乐教学对初中生心理健康教育的作用

音乐带给人们的不仅仅是情绪的抒发,还可以慢慢从中学会看清自己。初中学生开设音乐心理教学,可以增强意志力和信心。有些音乐是从内容到旋律都能够让人产生坚强意志力的共鸣,通过学会一首曲子,带来的自信,可以影响到其他学科的学习。音乐心理教学还可以培养学生团结协作的能力,比如合唱、音乐剧、歌舞表演等。增进学生之间的沟通交流,铜鼓这种合作关系,拉近同学之间的距离,打破沟通的壁垒。音乐中需要完美的衔接,正是人和人之间需要的相互配合。老师应该在教学中观察学生的这种状态,进行积极的引导。

3.3 音乐教学促进初中生心理健康教育的主要途径

从音乐本身出发,要根绝不同的情况选择乐曲,可以顺从学生的感情状态选择音乐,同样也可以反向选择。选择音乐的也需要根据上课进度,音乐的时长也会影响老师传达理念的思路,音乐过长或过短,都不容易让学生沉浸其中,感知力会随之减弱。

从音乐教学出发,应该培养学生关注自身心理健康的自觉性,主动寻找音乐中蕴藏的能量。老师积极投入,富有热情,学生在上课的时候也会被老师感染。虽然音乐不能像其他学科一样,快速见效,但是音乐课上热情洋溢的氛围,可

以调动学生学习的积极性,带来的影响是多方面的,可以带到生活中去的。学生和老师有效互动,大家用音乐交流,互相之间能敞开心扉,那么心中的压抑也会一扫而空。学生主动接纳自己,拓宽心胸,学会解读自己的内心。

四、结语

综上所述,音乐教学对初中学生的心理健康起到了至关重要的作用。音乐心理学能够促进初中学生心理健康的发展,同样也为音乐教学开辟了新的发展方向。音乐以其独特的本质,让课堂有生动活泼的教学特点,是学生心理发展的良好途径之一。在音乐教育中渗透心理健康的因素,不仅能够帮助初中学生摆脱心理困境,在审美教育上也有所发展。学校和社会各界都应该重视音乐教学的重要性,并且针对初中学生这个特殊的群体,专门设计研发音乐心理课程,普及教学方法,不仅仅在理论上完善,更应该在实际教学中完善。

本文着力于初中学生心理健康问题的表现以及音乐教学的作用来强调两者之间的内在联系,两者相辅相成,在未来的发展中可以更好的帮助初中学生摆脱心理困境,让悲剧减少发生。

参考文献

- [1] 郭声健著《音乐教育课题研究与论文写作》,上海教育出版社 2003 年版
- [2] 李健华.浅谈音乐教学对初中学生心理健康教育的作用[J].大众文艺,2012:271.
- [3] 李艳艳.浅谈音乐教育对学生心理健康的作用[J].《中国校外教育:中旬》,2012:163-163.

作者简介:

李贝,女,1982.7月,籍贯:河北石家庄,学历:本科,职称:中小学一级教师,音乐教育