

初中音乐教学中学生的心理素质培养

王雅清

公主岭市陶家屯镇中学校

摘要：初中音乐教育应充分发挥音乐课程的教育功能，在教授音乐知识的同时提高学生的心理素质，培养学生的音乐感知力、音乐兴趣和音乐情感，陶冶情操，净化心灵，促进学生的心理发展。音乐教学需要营造良好的学习氛围，激发学生自信心，提高学生的自我调节能力，激发学生的想象力和创造力。音乐教育的本质是美育，心理素质培养包括认知、情感态度和价值观的培养。优秀的音乐作品可以激发学生的情绪，陶冶他们的品格，培养美感，拓展思维，提高智力，增强意志力，净化心灵，激发创造力，为提高良好心理素质奠定基础。在初中音乐教学中，通过欣赏和演唱，让学生感受音乐的形象，理解音乐旋律、结构和风格特征，从而激发学生的音乐审美能力，加深学生的情感体验，欣赏音乐带来的愉悦，提高学生的心理素质。

关键词：初中音乐；心理素质；培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.01.034

在音乐教学实践中，教师应运用音乐学科思想，将心理素质渗透到音乐知识教学过程中，发掘其中所蕴含的使命感、责任感、奋斗精神、开拓创新精神等思想教育要素，通过教学实践培养学生积极进取的生活态度和良好的心理素质。教师应了解学生的心理状态，能够引导学生的心理过程，即引导学生从情绪化到理性化的认知过程，触发学生丰富的情绪，培养学生良好的心理素质。体现在具体的教学活动中，要教会学生感受、理解和掌握音乐内涵的能力，把握不同年龄段学生的不同心理特征，合理安排音乐教学的程序和方法。

一、中学生常见的心理状态

教师应了解学生的心理状态，能够引导和控制学生的心理过程，即引导学生从情绪化到理性化的认知过程，触发学生丰富的情绪，培养学生良好的心理素质。体现在具体的教学活动中，要教会学生感受、理解和掌握音乐内涵的能力，把握不同年龄段学生的不同心理特征，合理安排音乐教学的程序和方法。

（一）学习压力大，心理承受力低

学习压力有积极的一面也有消极的一面，积极的方面：压力就是动力，适当的压力有助于学生能力的提高，激发学习潜能。消极的方面：过度的压力会造成学生焦虑情绪的产生，过低的压力会使学生止步不前，丧失学习动力。由于许多学生是独生子女，加上现代家庭普遍良好的生活条件，家长对学生的保护非常好，导致许多学生在成长过程中没有遇到任何挫折，导致心理承受能力普遍较低。一旦遇到一些挑战或困难，他们会感到非常沮丧和无助，甚至产生回避和放弃的想法。这种情况很容易导致他们无法承担更多的责任和压力，从而影响学习和生活质量。在没有必要的心理指导的情况

下，一旦遇到学习和生活不理想等挫折，或者遇到重大挑战，很容易出现情绪低落等重大心理波动，甚至出现心理崩溃等严重问题。

（二）情绪不稳定，意志力不坚定

学生的意志力是指他们坚持做某事的毅力和决心。在现代社会，意志力是孩子成功的关键因素之一，有些孩子可能意志力不强，无法坚持自己的想法和计划。这可能对他们的成长产生负面影响。尽管中学生表现出强烈的成年感，要求按照自己的意愿行事，强烈希望摆脱父母的束缚，独立生活。但他们的情绪不稳定，心理尚未成熟，在现实中，他们无法完全摆脱依赖，以积极的方式实现独立，往往表现为意志力薄弱、无法承受冲击、无法维持行动以及拖延的倾向。在学校及家庭教育中，很少有人会培养他们的坚持精神和意志力。很多学生在日常生活中缺乏持之以恒的精神，如果学习中出现了困难或者感到枯燥，就会放弃对学习的坚持，难以做到有始有终，在日常生活中养成了半途而废的不良习惯，从而使中学生在面对人生的竞争中失去了有效的精神动力。

（三）对未来迷茫，虚荣心较强

作为中学生，对未来的迷茫和虚荣心强是很常见的情况。关键是要有正确的价值观，设定实际可行的目标，接受自己的不足，培养兴趣爱好，与他人交流，并保持积极的心态。不要过于关注外部评价，虚荣心较强的中学生可能会过于关注他人的评价和看法。他们可能会在意自己的外貌、穿着、成绩或者其他方面的表现，试图通过这些方面来获得他人的认可和赞赏，过分追求完美，试图通过各种方式来展示自己的优点和成就。可能会在社交媒体上展示自己的学习和生活成果，或者在

同学和老师面前炫耀自己的“才华”，忽视了自己内在的成长和进步。

（四）缺乏自我认知和自我价值感

一些中学生会缺乏自我认知和自我价值感，无法清晰地认识自己，也无法确定自己的人生方向和目标。他们会陷入一种比较心理，认为别人有的自己也要有，别人做的事情自己也要做，试图通过这种方式来弥补自己的不足和提升自我价值感。然而，这种比较心理会导致他们忽视了自己的独特性和优点，影响了自我认知和自我价值的提升。

二、音乐教育促进学生心理素养的作用

（一）缓解压力和焦虑

音乐教学是缓解压力、减少焦虑的有效途径。通过学习音乐，学生可以形成健康的心理状态和积极的生活态度。音乐教学可以缓解压力，减少焦虑，通过演奏、演唱和欣赏教学，可以使学生管理情绪，引起学生的情感反应。音乐教学可以使学生表达自己的感受，从而减轻心理压力，培养学生的专注力，有助于他们更好地控制自己的情绪。音乐教学还可以帮助学生培养自我调节能力，使他们能够更好地应对压力和焦虑。音乐教学可以为学生提供一个安全的环境，让学生能够探索自己的情感和需求。

（二）增强自信心和自尊心

在音乐教学中，学生可以学习如何掌握乐器演奏技巧，提高歌唱能力，并逐渐展示他们在音乐领域的独特才能。这可以让学生感到自豪和满足，增强他们的信心和自尊。音乐教学可以培养学生的团队合作能力。在音乐表演中，通常需要多人合作才能完成一首作品。通过参加音乐表演，学生可以学习如何与他人合作，倾听他们的意见，并在团队中发挥自己的作用。这种团队合作的经历可以让学生意识到自己的能力和价值观，同时也让他们更好地融入集体和社会，增强信心和自尊。音乐教学可以为学生提供一个积极的反馈和认可的环境。在音乐表演或比赛中，学生可以获得观众或评委的认可和赞赏，这可以让他们感到自豪和满足。同时，音乐老师也会鼓励和引导学生，帮助他们不断提高和发展，这种积极的反馈可以让学生感到自己在音乐领域有潜力和价值，从而增强他们的信心和自尊。音乐教学可以为学生提供增强自信和自尊的多种途径，通过学习音乐，学生可以在展示自己的才华、与他人合作和获得积极反馈方面取得成功和满足，从而逐步建立强大的信心和自尊。

（三）培养合作精神和社交能力

音乐表演通常需要合作和协调，这可以帮助学生学

会与他人合作、沟通和解决冲突的能力。这种能力在日常生活中也非常重要，有助于学生适应社交场合。

（四）促进创造力和想象力

音乐教育有效地激发了学生的创造力和想象力，培养了学生对音乐的兴趣和热爱，并逐渐探索了他们的创造力和想象，展示了学生的独特才能，可以培养学生的听觉和感知能力，这有助于激发他们的创造力和想象力，使他们能够更好地理解和表达自己的情绪和想法，可以为学生营造一种充满创造力和想象力的学习氛围，可以激发学生的创造力和想象力，让学生在音乐领域展示更多的天赋和潜力。

（五）培养情感感知和共情能力

音乐是一门情感艺术，可以培养学生通过欣赏音乐感知情感的能力。在教学中，教师可以引导学生欣赏不同类型的音乐，如轻柔、激烈、欢快、悲伤的音乐等，让学生感受音乐中的情感，并试图理解音乐所传达的情感。通过学习音乐作品的背景培养同理心，音乐作品通常是在一定的历史文化背景下创作的，了解这些背景可以帮助学生更好地理解音乐作品中表达的情感和思想。在教学中，教师可以介绍音乐作品的背景，包括作者的个人经历、历史背景、文化背景等，以培养学生的共情能力。通过表演音乐培养情感表达和感知能力，表演音乐可以帮助学生更好地理解音乐的情感表达，也可以提高他们的情感感知能力。在教学中，教师可以引导学生通过声乐、演奏乐器等方式表演音乐，让他们感受音乐中的情感，并试图通过音乐将自己的情感传达给他人。通过音乐教育，学生可以学习如何管理情绪、增强自信心、培养合作精神和社交能力、提高注意力和专注力、培养创造力和想象力，以及培养情感感知和共情能力。这些能力和素质对于学生的成长和发展具有重要意义。

三、在音乐教育中促进学生心理素养培养方法

（一）丰富教学形式提升学生心理素质

传统的音乐课堂教学内容包括唱歌、欣赏、器乐和识谱四项。随着时代的发展，音乐教育的活动方式也越来越丰富。音乐课堂可以将传统音乐课程的教学形式整合为“欣赏”和“表现”两个教学领域。“欣赏”的形式是要培养学生的音乐兴趣，扩大音乐视野，提高音乐感受力、表现力和共情能力，发展想象力，丰富感情，陶冶情操。例如，在讲《命运》交响曲欣赏课时，通过聆听激昂有力的音乐，使学生感受到贝多芬在不幸的遭遇中，与命运作斗争的坚毅，可进一步启发学生，懂得在生活中经常会遇到困难和挫折，要学会坚强地面对，培养其坚韧心理，增强其心理承受能力。巧用音乐培养

学生自信勇敢的品质，例如教师可以选择一些圆舞曲风格的音乐，为学生编排一些简单的舞蹈，通过舞蹈展示的方式，为学生创造施展的舞台大胆表现自我。

（二）丰富学生情感世界缓解学业压力

音乐教学的主要特点是：技术性、情感性、意象性。音乐教师应引导学生在音乐教学中欣赏、歌唱、表演，体验音乐作品中的喜、怒、哀、乐等情绪，以积极向上的视角看待学业中遇到的困难，端正学习态度，形成良好的心理品质，舒缓身心，净化心灵。音乐欣赏是一种有效的舒缓身心的方式。通过欣赏不同类型的音乐，如古典音乐、流行音乐、爵士乐等，学生可以感受到音乐中的情感，放松身心，缓解压力。歌唱可以帮助学生更好地理解音乐的内涵和情感。通过演唱声乐作品，可以使学生了解其创作背景、作者的个人经历和情感表达，从而产生共鸣，丰富自己的情感世界。音乐表演可以帮助学生提高情感感知和表达能力。通过唱歌、演奏乐器等方式表演音乐，学生可以深入感受音乐中的情感，同时也可以将自己的情感通过音乐传递给他人。音乐教学可以通过多种方式丰富学生的情感世界，舒缓身心。通过欣赏、学习、表演、创作和结合冥想练习的音乐教学，学生可以更好地理解音乐的情感表达方式，提高自己的情感感知和表达能力，从而更好地应对学习中的压力和挑战。

（三）消除负面情绪走出心理困惑

心理学研究表明，情绪对人格的发展有很大影响，通过音乐教育为学生创造一个轻松的氛围对他们的成长非常有益。个人有喜悦、愤怒、悲伤、喜悦和仇恨等情绪。学生的愤怒、悲伤和仇恨等负面情绪可以通过音乐表演的速度、强度和音色来表达，也可以通过音乐直接调节。教师应结合学生的年龄特征、音乐经历、文化背景等因素，正确引导学生学会宣泄负面情绪，克服心理困惑。例如：学生有情绪低落的表现，师生可以一起练习演奏活泼奔放的《欢乐的牧童》《采茶扑蝶》等音乐作品；学生忧愁、焦虑时，可以一起欣赏舒缓恬淡的《梦幻曲》《平湖秋月》等音乐；学生紧张烦躁的话，通过指导欣赏宁静和谐的《秋日私语》《如歌的行板》等音乐作品使学生获得心态共鸣，另外，也可以在音乐特色课堂中，积极开展合唱、舞蹈和各种乐器的教学。如开展钢琴、电子琴、古筝、小提琴等乐器教学，当学生的指尖在琴弦上欢快地跳跃，乐韵悠扬，就可以忘记各种烦恼，得到心灵的洗涤。教师还要有意识地调动自身的积极情绪，以自己的积极情绪感染学生，使学生个体能够从演奏、演唱音乐或跳舞的过程中产生积极的情

绪，较好地增强学习积极性，产生自信、饱满、愉悦的学习热情。音乐教师要选取有利于进行情绪调节的音乐作品，调节学生的积极性情绪，让学生能够通过音乐学习实现自我心理调适，有效消除心理上的困惑，及时消除学生的消极负面情绪，更好地提升学生的心理健康水平。

（四）丰富教学内容满足学生的心理需求

学生具有不同的心理需求，音乐教育要根据学生的具体需求调适音乐教学内容和方式。基于学生不同阶段中的需要：适应性需要、稳定性需要、独立性需要、情感性需要、创新性需要等。在音乐教学中，教师要善于建立积极的师生关系，转变传统的被动式的音乐欣赏模式和方法，呈现出师生共同鉴赏、展演和创作音乐的过程和状态，使师生共同交流、互动、分享和体验音乐作品，从而实施不同心理需要条件下的音乐调适教学，以更好地提升学生的自信心，满足学生自我发展的需要，促进健康发展和成长。选择合适的音乐对学生进行心理调适教学。例如，对于烦躁易怒的心理调节，可以选择《汉宫秋月》《阳关三叠》等音乐；精神抑郁的心理调节可以选择《彩云追月》《李斯特2号》《匈牙利狂想曲》等音乐；心理疲劳的心理调节可以从《快乐牧羊男孩》《雨痕》等音乐中选择。在教学中选择不同的音乐作品会给学生带来不同的情绪和情感体验，并采用适当的音乐进行心理调节。

结语

在音乐课堂中，音乐教师要立足音乐教育的育人功能，努力探索音乐的拓展方向，提升音乐学科的育人价值，开发学生的创造能力，培养学生的高尚情趣，促进学生心理素养提高。

参考文献

- [1] 朱丹. 初中音乐赏析教学中渗透心理健康素养教育的实践研究[J]. 电脑爱好者(电子刊), 2021(4): 58.
- [2] 郭海强. 让音乐教育与素质教育同行[J]. 学周刊, 2019(19): 165.
- [3] 刘剑. 利用初中生追星心理培养其音乐素养[J]. 新课程导学, 2013(7): 23.
- [4] 申淑超. 音乐心理学背景下初中“音乐欣赏”教学实践研究[J]. 科学咨询, 2021(15): 277-278.

作者简介：王雅清（1968年-），女，汉族，吉林省公主岭人，大专学历，高级教师，单位：公主岭市陶家屯镇中学校，研究方向：初中音乐。