

浅析高校音乐教育与心理健康教育的融合

李慧君

南京工程学院

摘要：本文通过理论与实践相结合的方式，分析音乐教育与心理健康的关联、音乐教育如何影响大学生的情绪、应对压力的机制、社交技巧等多个方面的心理能力，进一步探讨音乐教育在实际应用中对提升大学生心理健康水平的价值。

关键词：高校；音乐教育；心理健康教育；融合

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.09.036

大学生是社会发展的中坚力量，是未来中国特色社会主义现代化建设的动力和活力。心理健康是大学生全面发展的前提和基础，在面对校内的学业压力和校外的社会压力时，心理健康就显得尤为重要。因此，心理健康教育也是高校教育工作的重中之重。2021年教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中提到，“要充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化的重要作用，全方位促进学生心理健康发展。”音乐教育作为美育的主要内容，相比较于传统的理论教育更调动起学生的兴趣，尤其在帮助大学生改善应对压力的机制方面，能起到更好的作用。

一、音乐教育对心理健康的影响的现有研究

音乐教育是以音乐为手段、以美育为目标的教育活动，借助音乐达到寓教于乐、润物无声的教育目的，潜移默化地引导大学生有积极的人生态度。有研究表明，音乐教育有助于实现心理健康教育水平的提升。

例如赵宋光主编的《音乐教育心理学概论》一书，将音乐教育心理学的历史脉络、音乐在心理学中的应用等方面进行阐述，并认为音乐教育能够有助于促进正面情绪的表达，同时减轻压力和焦虑；周世斌的《音乐教育与心理研究方法》中，探讨如何将音乐与心理学科相融合，从具体案例出发，审视音乐教育与音乐心理学研究，进一步阐述了音乐教育在心理健康教育中的价值和意义。罗小平、黄虹的《音乐心理学》全面、系统地梳理了中西方音乐心理学发展的脉络，阐明了国内音乐心理学界的新动态，为音乐教育在心理健康教育中的运用提供了理论基础。

然而，尽管现有的研究颇丰，且也指出了音乐教育对心理健康的积极效果，但仍需要更多的实证研究来探究这些效果的现实意义。但不可否认的是，音乐可以促进积极情绪的表达和降低压力、焦虑，同时提高认知技

能以及帮助处理负面情绪。虽然我们仍然需要更多的研究确认，但已经有足够的证据说明我们应该在教育体系中注重音乐教育，加强音乐教育在心理健康教育中的实践，发挥音乐教育的作用。

二、音乐教育对大学生心理健康的影响

（一）音乐教育对情绪与应对机制的影响

在探讨音乐教育如何影响大学生的情绪和应对机制时，需要考虑音乐教育在提供情感认知和情感表达之间的媒介这一角色。学习音乐能够替代或者补充一种无法完全通过言语进行的沟通方式。例如，学生可以通过演奏一个乐段或者写一首歌来传达自己的情绪和观点，而这种情感表达可能会比他们用言语表达更加直接，更便于表达内心想法。

音乐的情绪影响也可以从生物学的角度理解，在人的大脑中，音乐可以激发神经网络并影响内分泌系统。当人们倾听或参与音乐创造时，比如演奏乐器或唱歌，大脑的多个区域会被激活，包括控制心情和情绪的神经区域。这种神经刺激有助于缓解负面情绪，如压力，焦虑，甚至抑郁，并能增强乐观情绪。此外，音乐教育能提高学生的反馈识别和调节能力，使学生更能积极应对情绪压力。享受到音乐所带来的乐趣，提升学生应对日常生活压力的能力，并增强学生情绪的恢复力。音乐无论是作为一种情感表达的工具，还是作为对抗压力和提高情绪恢复力的工具，都能够发挥较为显著的作用。

（二）音乐教育对增强大学生的心理适应力的影响

音乐教育如何增强大学生的心理适应力将两个角度进行分析：一是音乐演绎技术的发展，以及互动和合作的提升。大学阶段的音乐教育并不仅仅是为了培养学生的音乐演绎的技术技能，更重要的是引导学生通过音乐体验自我发现与个人成长的过程。对于演绎技巧的培养来讲，学生通过练习乐器、声乐或音乐创作能够提高

专注力，坚韧性以及自我调节能力。这些是心理适应力的重要组成部分，使学生在面对挑战时保持冷静，主动克服困境。

互动与合作的提升是音乐教育另一个关键的方面。作为一个合唱团或乐队的成员，或者是在合作创作音乐时，需要学生维持良好的人际关系，形成有效的沟通，并克服不合谐或冲突。这种互动让学生理解到自我与他人之间的相互作用，以及共同努力达到目标的重要性。合作的过程不仅能帮助学生们建立信任感，更能让学生感到自己是团队的一部分，从而增强了他们的心理适应力。

总的来说，音乐教育为大学生提供了一个独特的环境，帮助学生找到新的身份认同，挖掘个人潜能，并在挑战面前保持情绪稳定。不论是音乐技能的提升，还是社交能力的增强，音乐教育都在帮助大学生们在面对日常生活压力时拥有更强的应变能力。

（三）音乐教育对增进学生间的社交关系的影响

音乐教育可通过音乐的统一性、交互性和共享体验三个方面来增进大学生间的社交关系。首先，音乐通过其统一性，为大学生提供了一种连接和理解的桥梁。音乐是共享的语言，无论文化、语言或背景如何，音乐都能跨越这些障碍，带来理解和欣赏。

其次，音乐的交互性给学生提供了开展人际交往的平台。无论是在合唱团，乐队，或在音乐课堂上的小组活动中，都需要持续的互动和深入的交流。彼此间需要合作，调解，以及进行有效的非言语交流。音乐创作和表演时，在压力下保持冷静，在困难面前展现创新性，都是学生可以通过参与音乐活动学到的社交技巧。

最后，音乐的共享体验可以加强社交联系。通过参与音乐会、表演或活动，学生在同一个音乐环境里，共享体验感会得到加强，相同的感受能够迅速拉近人与人之间的距离。音乐教育为学生提供独特的社交方式，让大学生可以探索、表达、理解和接受自我和他人。

三、高校音乐教育提升大学生心理健康水平的策略

（一）培养积极上进的自信心

大学生处在朝气蓬勃的年龄段，拥有着旺盛的生命力和无穷的活力，应该抱着勇敢奔赴未来，积极乐观和充满激情的心态，自信地追逐自己想要的未来。拥有自信心的个体，往往能带着希望去看待每件事，竭尽全

力地达成每个目标，让内在心灵和外任身体更加舒适。但是，在日常生活中，部分大学生在平淡的学习和生活中失去了自信，缺少明确的目标和规划，对明天和未来缺乏期望，浑浑噩噩地度过每一天。在找工作时，经过层层面试和筛选，部分求职失败的学生容易产生自我否定心理，甚至认为自己一无是处，产生自卑心理。音乐艺术在跟随时代不断发展，艺术形式具有新奇性、积极性和多样性，教师可利用音乐艺术形式，潜移默化地触动和改变学生的内心，让胆小、沉默和内敛的学生逐渐敞开心扉，看到生活中美好的事物和自己美好的一面。对缺乏自信心的大学生，教师可灵活地筛选不同类型和风格的音乐，结合学生兴趣、爱好和性格，找到治疗心理问题的音乐良方，帮助其宣泄、化解、转移内心的烦恼。面对忧郁、自卑的大学生，教师可建议其选择一些节奏活泼、旋律明快的歌曲，如《彩云追月》《雨的印记》，利用活泼跳跃的音符，引领学生乐观向上、精神开朗；对焦躁不安、心神不定的大学生，教师可推荐《爱的纪念》《卡农》《安娜小笺》，用温婉浪漫的旋律，抚平学生躁动的心灵；对于行为懒散、自信心不强的学生，教师可推荐《命运交响曲》《我的未来不是梦》《黄河大合唱》等，让学生体会歌曲中传递人与社会、自然对抗，坚定追逐未来的进取精神。经过一段时间，学生逐渐主动克服自己弱点，保持平和、向上、活泼的心态。

（二）培养健康的恋爱心理

伴随大学生全面发展，他们对异性产生了一定向往，追求一段美好的爱情。但是，由于缺乏一定的恋爱知识和经验，在与异性交往时，部分大学生容易出现各种问题，遭受各种心理打击和挫折，陷入各种不良情绪，如沮丧、不安、焦虑等，甚至做出不理智的行为举动，危害自己或他人的健康。即便能够成功确认恋爱关系，部分学生容易将大量精力和时间投入在恋爱中，甚至过于物质和形式，透支使用生活费来创造各种恋爱精细，影响正常生活和学业。因此，教师应运用好利用音乐教育的情感熏陶作用，培养学生的情感表达能力，使其正确认识恋爱本质，学会更好地应对恋爱中的问题，培养学生正确恋爱价值观。比如，《月光》奏鸣曲为例，贝多芬抱着对吉丽达的爱，创作了这首曲子，但吉丽达最终却嫁给了别人，尽管十分沮丧和难过，但他选

择尊重对方，一生不再打扰，并全身心地开展音乐创作。由此，恋爱的基础是双方彼此的尊重和信任，在遇到挫折后，更不能自暴自弃；《隐形的翅膀》歌曲背后还有一段催人泪下的故事，15岁的花季少女因被高压电击中，永远失去双臂，但始终乐观坚强的生活，教师可让学生聆听和欣赏这首曲子，使其认识到人在灾难面前的脆弱性，但在与命运抗争时将没有任何困难可以阻拦我们的脚步；苏联爱情歌曲《小路》，整首歌曲并非停留在小爱上，而将卿卿我我的爱情升华到大爱层面，鼓励世人认清使命感和责任感。教师可借此启发学生，尽管爱情时美好的，但需要正确的选择、相互尊重和用心经营，若能正确处理爱情与其他事物之间的关系，就能在收获爱情的同时，为事业和学业发展增添动力。相反，若缺乏正确的恋爱心态，双方就容易在恋爱中受伤。

（三）促进人际关系交往

当代00后大学生大多成长在优渥的家庭环境中，备受家长宠爱与呵护，经常站在自我角度看待问题，而在踏入大学校园后，学生需要独立学习和生活，缺乏一定合作能力和人际交往能力，容易产生一定不适感，出现不合群、孤僻、行为举止怪异的现象。对此，教师可利用音乐教育，通过开展合唱、合奏教学活动，创造更多学生交流与合作机会。合唱与合奏都是团体性的音乐表演活动。每个人的演唱和表演行为直觉决定最终表演效果，这也十分考验学生的合作意识。教师可利用第二课堂，开展音乐合唱合奏教育、合唱合奏社团活动，明确合唱教学的意义，通过强调声部的均衡性、配合的完整性、音高的准确性和节奏的统一性，引导学生感受合唱、合奏的魅力，以及合作的意义。无论是在演唱还是演奏时，每个学生必须要做好声部配合，在表演个人部分时，也需要适当地帮助和暗示他人。一旦有人在合作中分心或不配合，就会导致合作中断。经过合唱、合奏训练后，使学生感受到团结合作的意义，认识到自己与他人、集体之间的关系，主动与他人建立社交关系。

四、音乐教育在大学生心理咨询中的应用

在心理咨询中，常用音乐帮助学生探索和表达情绪，音乐不仅是被广泛接受和应用的疗愈工具，也是有效进行心理干预的一种方式，对高校心理工作的开展有建设性的辅助作用。

（一）在大学生心理治疗中音乐疗法的应用

音乐疗法作为一种心理的治疗手段，在大学生的心里治疗中发挥着至关重要的作用。在音乐疗法中，治疗师会引导参与者通过听音乐、演奏乐器、作曲或者写歌等方式来达到疗愈的效果。音乐可以提供一个容易接入和非威胁性的环境，从而帮助参与者在没有语言的压力下表达内心感受。

（二）音乐教育对大学生心理干预的贡献

音乐教育在心理干预中起着重要的作用，有效帮助学生提高情绪识别和调整能力，以增进学生心理适应力和抗压能力。音乐具有特殊的情绪表达力，可以帮助学生触碰无法用语言表达的情绪和感受。从而对饱受心理困扰的学生进行有效心理疏导，引导学生树立坚定的意志和积极进取的精神。

结语

综上所述，利用音乐的多重教育功能，培养大学生心理健康素质，影响着大学生健康成长发展与高校教育水平。在大学生成长成才和未来的职业生涯中，心理健康素质发挥着决定性作用。而音乐教育形式简单，效果直接，贴合大学生情感和心理学需求。因此，教师应正确认识音乐教育在心理健康教育与心理咨询中的作用。通过合理创设音乐情境、推荐音乐曲目、开展合唱合奏音乐活动等方式，发挥音乐教育的多重功能。针对大学生多样化的精神需求，开展音乐活动，引导学生保持积极平和的心理状态，提高大学生心理健康水平。

参考文献

- [1] 张楠. 高校音乐教育与大学生心理健康问题融合探究[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(06)
 - [2] 吕春媚. 音乐教育对大学生的心理治疗作用[J]. 当代教育实践与教学研究, 2020(14): 237-238
 - [3] 胡亚婕. 高职院校思想政治教育与健康教育的融合探析[J]. 知识经济, 2022.
 - [4] 宁炜璇, 石新竹. 牵着音乐的手成长——音乐与健康教育的融合探索[J]. 心理与健康, 2023(2): 2.
 - [5] 方涛. 高校大学生心理健康音乐教育支持体系构建[J]. 音乐教育与创作, 2023(3): 40-43.
- 基金项目: 1. 南京工程学院社科联基金项目党建与思政研究课题, 项目编号: SKLB202111. 2. 省教育厅高校哲学社会科学项目, 编号: 2023SJSZ0184