

美育视野下音乐课对中学生心理健康的影响

邱康

江西科技师范大学

摘要：中学阶段是个人身心发展非常迅猛的一个时期，在这一时期学生心理复杂多变，如果没有及时引导与纠正，很容易产生诸多心理问题，对学生日后的发展会产生严重的影响。基于此，本文从美育的角度出发，探讨音乐课程对中学生心理健康发展的重要性，深入探究了美育教育引导学生心理健康的策略。

关键词：美育教育；音乐课程；中学生心理

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.01.111

一、新时代导向

随着时代的发展，人们对教育的认识也越来越深刻，对教育的观念也做出了改善，从原本的关注学生知识性学科的发展，到现在的关注知识性学科发展的同时还关注学生个性化、多元化的发展。2023年12月教育部印发了关于《教育部关于全面实施学校美育浸润行动的通知》（以下简称《通知》），《通知》指出为深入学习贯彻党的二十大精神，进一步加强学校美育工作，强化学校美育的育人功能，教育部决定全面实施学校美育浸润行动。行动的主要任务为：以美育浸润学生，以美育浸润教师，以美育浸润学校。同时，对我们的美育工作也提出了新的目标，既：到2027年，美育课程教育教学质量全面提升，常态化学生全员艺术展演展示机制基本建立，跨学科优质美育资源体系初步建成，面向师范类专业学生开设美育课程实现全覆盖，艺术学科骨干教师培训全面开展，建设一批学校美育名师工作室，培育一批国家级示范性学生艺术团，涌现一批美育特色鲜明的示范区示范校。《通知》的提出再一次强调了美育工作的重要性，也进一步明确了各学校美育工作的任务与目标。

二、初中音乐课在美育中的重要性

2023年2月23日，2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告（2021~2022）》发布。本书进行了基于20万人次的调查，对全国范围超过三万青少年的调查进行数据分析。综合分析呈现了当前我国多个人群的心理健康基本特征。结果显示，成年人群自评心理健康状况总体良好，抑郁风险检出率约为1/10，而参与调查的青少年群体有14.8%存在不同程度的抑郁风险，明显高于成年群体。如今心理健康问题越来越受到社会关注，也需要我们愈加重视。目前，在素质教育的

引领下，学校与教师也在积极推进学生心理工作的建设，引导学生心理向着健康的方向发展。

美育视野下的音乐课，则是借助美育的基本内涵，通过“音乐”这一艺术途径，提高学生的审美意识，促进学生心理的发展的一项教育。作为义务教育的必修学科，是推动青少年全面发展的组成部分，和其他教育一样，是促成人全面发展的重要环节。特别是对于成长中的中学生来说，音乐不仅仅有助于放松，更有助于思想道德的培养与心理问题的解决。优秀的音乐作品往往能直接作用于感官和心灵，通过“聆听”学生能感受音乐作品的“美”，以达到净化心灵的目的；通过“欣赏”学生可以潜移默化的吸收音乐中的意识与观念，以塑造更加崇高的思想道德。如：在听反抗、斗争的作品，能让学生意志坚强（《保卫黄河》《团结就是力量》）；热情向上的曲子有助于学生培养积极的性格（《走向复兴》《欢乐歌》）；磅礴、豪迈的音乐能让学生为之振奋（《我的中国心》《军民团结一家亲》）；在听轻松、舒适的音乐时，学生能获得内心的平静（《彩云追月》《雨打芭蕉》）。可以说，音乐教育是提高学生审美能力，帮助学生建设健康心理发展的重要手段。但如今的音乐课程很多还是停留在灌输的方式进行授课，对于学生的需求无法满足甚至忽视，这使得很多学生出现不爱上音乐课，或者喜欢音乐但不爱音乐课的情况。因此，在面对以上情况我们需要借用美育的方法理论，为音乐塑造新的发展方向，来引导学生重新热爱音乐课程。

三、中学生心理健康发展

（一）中学生心理发展的常见问题

1. 学业压力

初中阶段，知识难度与知识量逐渐加大，学业压力

也随之变大，相比起小学更容易产生不良的情绪。在与同龄人竞争的压力下，学生容易出现焦虑、激动、偏激等情况。而当这些问题没有及时的得到解决，则会滋生新的心理问题，如：自卑、自闭、孤僻等等。这些问题如缺乏有效的疏导，会对中学生的身心健康造成极大的伤害。

2. 情感矛盾

处于该阶段的青少年虽思维逻辑得到了成长，但对情绪的控制仍然较为薄弱，在受到刺激时依然容易出现感情用事，出现情绪化的特点。但该时期学生内心情感与交流需求又相对强烈，学校与家庭时常忽视青少年的情感需求，致使三者之间缺乏有效的交流，学生逐渐不将实际想法表露于外，导致他们情感常受到压抑，容易产生孤独的感觉，对集体和社会产生疏离。

3. 道德形成

在该阶段中学生价值观、世界观尚未完全形成，道德认知也还处于发展阶段。学生虽可以用道德是非观去评价别人，但对自身评价相对难。无法像成人一样对自己做出深刻、全方面的剖析。在认识 and 解决问题的时候容易“想当然”的看待，当受到误导的时候容易否定现存的道德规范。因此，良好道德品质的形成在这一时期也尤为重要。

（二）音乐美育对中学生心理发展的积极影响

从内涵上说，音乐美育并不是一门仅仅教人唱歌或听音乐的课程，而是促进人全面发展的教育中的一部分。音乐美育则是希望通过音乐的方式，如：歌唱、创编、欣赏等，启发学生的思维，改善学生的心理健康状态。以缓解学生学习压力，释放学生的负面情绪以及重塑学生的道德品质。

1. 缓解学业压力

相较于其他的放松方式，唱歌可以直接使人体的多巴胺和内啡肽的分泌增加，进而对中学生的生理功能造成有益影响。歌唱时的呼吸方法与发声方式可起到全身运动的功效；歌唱时的节奏与节拍又能刺激我们与音乐做同化运动，伴随歌曲的律动一起拍打、起舞、哼唱。通过音乐优美的旋律，欢快的节奏，和谐的演唱可以让学生紧绷的神经得以放松，以消除学习的疲惫和身体的紧张感。

2. 释放负面情绪

从青春期的情感发展上来看，青少年的情感容易出现两极性与不稳定性，他们容易出现大喜大悲，容易生气激动。成人通常会抑制或调控自身情绪，但处于发展中的青少年缺乏如此成熟的心智。因此，不少的青少年会选择通过听音乐来疏导自身情绪，通过音乐来发泄自身的不满，排解自身的不愉快，以达到自身内心的平静。

3. 塑造道德观念

中学阶段是我们人生的一个重要阶段，这个阶段不仅是我们丰富知识与成长身体的阶段，更是良好道德品质养成的阶段。而音乐艺术则能潜移默化的影响我们，好的音乐作品往往能净化我们的心灵，提升我们的修养。因为音乐是一种富有感染力的艺术，音乐作品的节奏美、旋律美、和声美和音色美，都能激发学生的心灵体验，与之共鸣，从而受到音乐作品的感染。同时好的音乐作品中所映射出快乐、美好、健康的情感，也可以让学生领悟积极的人生态度。

四、对中学美育的建议

（1）运用情境教学，激发学生探究美

相比于其他的艺术课程，音乐是集综合性于一体的审美学科。但如今的音乐课程很多还是停留在灌输的方式进行授课，对于学生的需求无法满足甚至忽视，这使得很多学生出现不爱上音乐课，或者喜欢音乐但不爱音乐课的情况。

而情境教学是建立在启发式教学基础的教学方法，是一种新的教学方式。在实际操作中，教师需要结合自身的教学经验与专业知识，运用多元的教学手段构建学生喜欢的教学场景，营造良好的课堂范围，调动学生的学习热情。中学阶段的音乐课程，教师可以运用多媒体、语言描绘、图画、表演等手段进行情景的创设；例如：在讲授人教版教材七年级上册第五单元《环球之旅——亚洲之声》时，教师运用语言描绘与肢体表演的方式，讲述有关亚洲旅行的故事，故事情景创设有助于吸引学生注意，同时绘声绘色的故事表演能唤起学生学习的欲望；其次，在讲授的过程中，教师可运用多媒体等数字化的教学方式，播放亚洲各地区的图片并配以各地的音乐。学生在学习音乐知识的同时，也能直观的感受各个地区不同的地域文化，做到更深层次的沉浸体

验。

(2) 结合德育教育，调动学生感知美

美育并不仅仅只是单属一门课程的任务，而是需要与其他“四育”共同协作才能完成的任务。但如今，有许多学校的美育教育薄弱，常常只留存于形式，甚至把美育教育与其他的教育割裂开来，这导致学生无法从音乐美育获取必要的需求；因此，我们需要对美育教育做出调整，做到与其他四育共同协作发展，而不是只“灌输性”与“一刀切”的教育。

首先，我们需要明确美育的地位：“五育”有其自身的独特性，相互协助、互补弥补。美育作为其中的一环，有着启智育、健体育、养德育、促劳育的作用。在中学阶段，学生思维活跃，书本上死板的知识他们不太愿意接受。因此，美育的融入可以极大改善课程枯燥的氛围，缓解学生学习的疲劳。列如：在人教版教材九年级上册第一单元《光辉的历程》，可将历史故事与歌曲《黄河大合唱》联系起来。一方面学生了解历史的过程中，加深他们的爱国热情；另一方面通过音乐的熏陶，也能更加坚定他们的爱国品质。

(3) 优化教学评价，促进学生认识美

在音乐的教学活动中，评价是一个至关重要的环节。教育部印发的《义务教育艺术课程标准（2022年版）》（以下简称纲要）对教学评价做出了建议，纲要提出：教学评价要遵从坚持素养导向、坚持以评促学、重视表现性评价、坚持多主体评价四项原则。在我们日常教学活动中评价虽然作为检验、提升教学质量的重要手段，但不能只将分数作为唯一标准，应尽可能满足学生的发展需求，起引导、激励的作用。在实际的课堂中，评价重点应该集中在学生个人的特点，不仅仅是要给出概括性的评价，还要引导学生分析演唱。列如：在音乐表演课上，同学们尽心完成表演，我们对他们的评价不能只是模糊性的鼓励。什么是“美”？怎样是“美”？这些都是需要告诉学生的。“美”可能是歌曲的完整性、歌曲的情感处理、歌曲的韵律把握方面的美；也可能是团队之间的协作、学生之间的组织、同学们对节目的演绎等等。评价越精准和越突出，学生则越明白和越清楚，调整与改进则相对的不那么复杂，从而潜移默化的培养了学生形成一种良好的音乐审美与音乐理解。

(4) 创建合作学习，培养学生创造美

音乐是一门富含创造力的科目，对于提升学生思维创造力有着重要意义。但在日常学习中，我们只注重学生的个人能力的培养，却忽视了对学生团队合作的训练。而音乐课程则很好的补偿了这方面：教师通过营造良好的课堂范围，激励学生参与到其中，通过问答或游戏的形式来增加学生之间的课堂互动；也可以通过表演或比赛的方式来增加学生的合作能力。例如：教师在组织学生进行情景剧表演的时候，可根据表演内容自行创编作品。为了增加趣味性和竞争性，教师可将学生分为不同小组，要求他们自行组织排练，最后在课上进行展示。这样做一方面可以调动学生的创作热情，另一方面学生在自主排练如遇到问题学生之间可以互相沟通，增强团结与协作能力。

五、总结

综上所述，音乐美育课程的发展依然任重道远，这需要我们一起努力。对于学生来说，音乐课程是一剂良药，可以在他们疲惫的时候得到放松；可以在他们失望的时候得到慰藉。因此，我们要明确音乐教育与审美教育融合的意义，优化音乐课程的教学环节，帮助更多学生拥有良好的心理状态。希望本文能够引起更多中学音乐工作者的思考与讨论，为更多音乐教育工作者提供一定的支持。

参考文献

- [1] 音乐教育对初中学生心理健康的影响[J]. 董琳. 黄河之声, 2014(19)
 - [2] 浅谈初中音乐课程对学生心理健康的影响[J]. 刘惠. 新课程(教研), 2011(08)
 - [3] 中学生心理发展特点与人格发展的表现、成因及针对性培养[J]. 何琦清. 心理月刊, 2019(02)
 - [4] 论音乐治疗对培养中学生心理健康的作用[J]. 刘凤琴. 福建教育学院报, 2011(06)
 - [5] 初中音乐教学中的美育渗透[J]. 季碧薇. 文理导航(上旬). 2024(01)
 - [6] 浅谈音乐教育对培养中学生良好心理品质的影响[J]. 邝宇. 艺术教育, 2019(05)
- 作者简介：邱康，男，1999.4.21，硕士，汉族江西赣州，江西科技师范大学，研究方向：音乐。