

# 心理健康教育融入初中音乐课堂的途径和策略

姚成真

贵州师范大学心理学院

**摘要：**本论文旨在综述心理健康教育融入初中音乐课堂的途径和策略研究。通过对相关理论和实践的综述和分析，探讨心理健康教育在初中音乐课堂中的重要性，以及如何有效地融入音乐教育中进行心理健康教育。

**关键词：**心理健康教育；初中音乐课堂；融入途径；策略研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.01.110

随着社会的发展，心理健康教育在初中阶段的重要性日益凸显，初中生的心理健康教育日益受到广泛关注。音乐教育作为美育学科，也作为学校教育的重要组成部分，具有天然的和丰富多彩的教育功能，其对于学生心理健康的发展有着不可忽视的作用。目前对于心理健康教育如何融入初中音乐课堂的研究还相对较少，如何将心理健康教育有效地融入初中音乐课堂，帮助学生建立良好的心态，提高艺术学习效果，是一个值得探讨的问题。

## 一、研究意义

将心理健康教育融入初中音乐课堂研究具有重要的理论意义和现实意义，对于促进初中生心理健康发展和提升音乐教学质量具有积极的作用。

### （一）理论意义

1. 有利于丰富和发展初中音乐教学理论。通过将心理健康教育融入初中音乐教学，可以进一步拓展和深化初中音乐教学理论，为音乐教育提供新的理论视角和研究思路。

2. 有利于完善和发展心理健康教育理论。心理健康教育与初中音乐教学的结合，可以进一步丰富和发展心理健康教育的理论和实践，为心理健康教育的开展提供更多有效途径和方法。

### （二）现实意义

1. 有利于促进初中生心理健康发展。通过在音乐教学中融入心理健康教育，可以更好地关注和解决学生在音乐学习中的心理问题，帮助学生形成积极向上的心态和良好的情绪调节能力，促进学生的心理健康发展。

2. 有利于提高初中生音乐鉴赏能力。通过心理健康教育与音乐教学的结合，可以更好地引导学生从音乐的角度去感知和体验生活，培养学生的音乐审美能力和情感表达能力，提高学生的音乐鉴赏水平。

3. 有利于促进初中生综合素养的提升。将心理健康教育融入初中音乐课堂，不仅可以促进学生的心理健康发展，也有利于培养学生的综合素质，为学生未来的全面发展打下坚实基础。

## 二、文献综述

目前，已有一些研究对心理健康教育融入初中音乐课堂的途径和策略进行了综述。这些研究主要从以下几个方面进行了探讨：

### （一）音乐情感表达和情绪调节

音乐可以作为一种情感表达的方式，通过演唱、演奏和欣赏音乐等活动，学生可以在音乐中找到情感的宣泄和情绪的调节。音乐教育可以帮助学生理解自己的情绪，并学会应对和管理情绪，从而提高心理健康水平。

### （二）音乐创作和自我表达

音乐创作是一种激发学生创造力和自我表达能力的有效方式。通过参与音乐创作活动，学生可以通过编写歌曲、创作乐曲等方式，将内心的情感和体验转化为音乐作品。这种创作过程不仅可以培养学生的艺术才能，还能够帮助他们更好地理解自己、认识自己。在音乐创作的过程中，学生有机会表达他们的独特思想和情感，通过音乐的形式展现自己的个性和特点。可以增强学生的自信心和自尊心，促进学生的情感沟通和情感交流。学生可以与他人合作，学会倾听他人的意见和尊重他人的创意，培养合作精神和团队合作能力。同时，学生还可以通过音乐作品向他人传达自己的情感和思想，实现情感的表达和交流。这种情感的沟通和交流可以帮助学生建立更加健康和积极的人际关系，提高他们的心理健康水平。

### （三）合作与团队精神培养

音乐课堂提供了一个培养学生的合作意识和团队精神的环境。在合奏、合唱和合作演出等活动中，学生需要相互合作，共同完成一项音乐作品。这种合作性的音乐学习不仅可以培养学生的音乐技能，还可以让学生学会倾听和尊重他人的意见，学生需要密切配合，统一节奏和音色，相互协作，共同面对挑战和困难，以达到整体音乐的和谐。这有助于学生建立健康的人际关系，增强他们的自信心和自尊心。学生可以担任指挥、乐队长、合唱团团长等角色，可以培养其领导能力、学会管理团队，并提高自己的责任感和自律能力。因此，在初中音乐课堂中融入合作与团队精神的培养是非常重要的。教师可以通过设计合作性的音乐活动，鼓励学生相

互合作、交流和协作，培养他们的合作意识和团队精神。同时，教师也可以给予学生适当的指导和支持，帮助他们发挥自己的潜力，提高心理健康的水平。

#### （四）音乐欣赏与情感教育

音乐欣赏是培养学生审美情趣和情感鉴赏能力的重要途径。不同的音乐元素和旋律可以唤起学生内心的情感，让他们感受到喜悦、悲伤、激动等各种情绪。通过欣赏音乐，学生可以学会认识和表达自己的情感，同时也可以通过音乐调节自己的情绪，缓解压力和焦虑。音乐欣赏还可以拓展学生的情感世界和审美视野。通过欣赏不同类型和风格的音乐作品，学生可以接触到各种不同的情感和情绪表达方式，拓宽自己的情感体验和情感认知。这种审美的拓展可以培养学生对美的欣赏能力，提高他们的审美情趣和艺术修养，促进心理健康的发展。

音乐欣赏还可以促进学生的情感交流和情感共鸣。通过共同欣赏音乐作品，学生可以与他人分享自己的情感体验，与他人产生情感共鸣。这种情感的交流和共鸣可以促进学生之间的情感沟通，增强彼此之间的理解和信任，建立更加健康和积极的人际关系。

因此，在初中音乐课堂中，注重音乐欣赏与情感教育的结合是非常重要的。教师可以通过选择具有情感表达和情感共鸣的音乐作品，引导学生深入感受音乐所传递的情感，并鼓励他们表达自己的情感体验。同时，教师还可以引导学生从音乐中寻找美的感受，培养他们的审美情趣和艺术修养，提高心理健康的水平。

### 三、解决问题的策略

为了将心理健康教育有效地融入初中音乐课堂，以下是一些解决问题的策略：

#### （一）课程设计与内容整合

在音乐课程的设计中，教师可以有意识地将心理健康教育的内容融入其中。例如，通过选取具有积极情感和正面价值观的音乐作品，引导学生感受和表达积极的情感；通过音乐活动中的合作与团队合作，培养学生的合作意识和团队精神。此外，教师还可以结合音乐欣赏和情感教育，引导学生通过欣赏音乐作品来调节情绪，提升情感表达能力。

#### （二）培养师生互动和情感联结

教师在音乐课堂上要注重与学生的互动和情感联结。通过与学生建立良好的师生关系，教师可以更好地了解学生的心理状态和需求，提供个性化的心理支持。教师可以倾听学生的心声，鼓励他们表达自己的情感和体验，帮助他们解决问题和应对挑战。

#### （三）创设情感体验和情境营造

在音乐课堂中，教师可以创设情感体验和情境营

造，通过音乐和相关的活动来引发学生的情感共鸣和情感体验。例如，通过音乐欣赏和表演，教师可以引导学生感受不同情感的表达和情绪的传递；通过音乐创作和角色扮演，教师可以创造情境，让学生在音乐中体验不同的情感和角色。

#### （四）多元评价与反馈机制

在音乐课堂中，教师应采用多元化的评价方式，不仅关注学生的音乐技能，还要关注学生的情感表达和心理健康发展。教师可以通过观察、记录和讨论等方式，评价学生在音乐活动中的情感表达和情感调节能力，并及时给予正面的反馈和指导。

#### （五）联合家庭和社会资源

教师可以与家长和社会资源进行合作，共同关注学生的心理健康。通过与家长的沟通和合作，教师可以了解学生在家庭环境中的情况和需求，提供家庭支持和指导。此外，教师还可以借助社会资源，邀请专业心理咨询师或音乐治疗师来开展相关的活动和讲座，为学生提供更全面的心理支持和咨询服务。

### 四、结论

（一）通过以上的讨论和分析，可以得出以下结论

1. 初中音乐课堂是一个理想的平台，可以融入心理健康教育的内容，促进学生的心理健康发展。
2. 音乐教育可以帮助学生培养情感表达和调节能力，促进自我认知和情感认知的发展。
3. 音乐创作和自我表达是培养学生创造力和自我表达能力的重要途径。
4. 合作与团队精神的培养可以通过音乐课堂中的合奏、合唱和合作演出等活动来实现。
5. 音乐欣赏可以培养学生的审美情趣和情感鉴赏能力，促进情感交流和情感共鸣。

综上所述，将心理健康教育与初中音乐课堂有效地结合起来，可以为学生提供更全面和有益的学习体验，促进他们的心理健康发展。然而，需要注意的是，尽管音乐课堂可以为学生提供心理健康教育的机会，但仍然需要教师和学校注重教育的质量和效果的评估，确保教育目标的实现。未来的研究可以继续探索如何更好地融合心理健康教育和音乐教育，进一步研究心理健康教育对学生心理健康的长期影响，并探索更多的教学方法和策略，以更好地满足学生的需求和促进他们的全面发展。

#### （二）研究建议

首先，可以针对具体年龄段和特定问题，深入研究心理健康教育在初中音乐课堂中的融入策略和效果。其次，可以开展实证研究，验证和评估已有的融入途径和策略的有效性和可行性。最后，可以关注教师培训和支

持的问题，提高教师在心理健康教育融入初中音乐课堂中的能力和水平。

将心理健康教育融入音乐课堂难免会出现一个问题，即如何评估心理健康教育在初中音乐课堂的效果？针对这个问题，我认为：首先我们要明确评估目标，评估心理健康教育在初中音乐课堂的效果，主要目标包括：一是了解学生的心理状况，如情绪、自信心、合作精神等；二是评估学生在音乐兴趣、音乐技能和审美能力方面的提升；三是考察学生在音乐课堂中的沟通技巧和社交能力；四是了解学生对待学习和生活的态度及价值观。

在明确评估目标的基础上明确评估内容，即：心理健康教育在初中音乐课堂中的效果评估应关注以下方面：

一是认知能力：通过观察学生在音乐课堂上的表现，了解其注意力、记忆力、思维能力和创造力等方面的表现；二是情感反应：分析学生在音乐欣赏、演唱和演奏等活动中的情感反应，了解其情感体验和表达的能力；三是行为表现：观察学生在课堂上的行为表现，如参与度、合作精神、纪律性等；四是社交能力：评估学生在与同学、老师交往过程中的表现，如沟通能力、合作能力、领导力等。

为了能够获取评估内容在实际教学过程中，可以通过以下方法进行有效地观察和记录：

一是课堂观察：密切关注学生在音乐课堂上的表现，如参与度、纪律性、合作精神等；

二是活动记录：记录学生在音乐活动中，如歌唱比赛、音乐剧表演、合唱等，的表现和进步；

三是作品分析：分析学生的音乐作品，如歌曲演唱、乐器演奏等，了解其在音乐技能和审美能力方面的表现；四是反馈调查：定期向学生和教师发放反馈调查表，了解他们对音乐课堂的感受和评价。同时使用心理测试与问卷进行数据采集，可以采用以下测试或问卷来了解孩子们在音乐教育方面的心理状态：一是心理健康量表：如MHT量表（心理健康诊断量表），可以用来评估学生的心理健康状况；二是音乐兴趣问卷：设计针对学生的音乐兴趣问卷，了解学生对不同类型音乐、乐器等的喜好程度；三是音乐能力测试：通过让学生进行简单的音乐能力测试，如音准测试、节奏感测试等，了解学生的音乐技能和天赋。最后通过spss数据分析软件进行结果分析并提出改进建议，通过对观察和测试结果的分析，可以了解学生在心理健康教育方面的不足和需求，从而提出相应的改进策略和建议。例如：对于在认知能力方面表现欠佳的学生，可以加强音乐基础知识的教学，提高其注意力和记忆力；对于情感反应较为淡漠

的学生，可以引导他们多参与音乐欣赏和创作活动，培养其情感表达和沟通能力；对于行为表现不佳的学生，可以加强课堂纪律和行为规范的教育，同时鼓励他们参与集体活动，培养其合作精神和领导力；对于社交能力较弱的学生，可以提供更多的社交机会，如组织合唱、合奏等活动，培养其团队精神和沟通能力。

在关注所有学生的同时，也要关注个体差异。每个学生都是独一无二的，他们的学习方式和兴趣爱好可能都有所不同。因此，要尊重每个学生的个性特点和学习需求，营造积极和谐的氛围同时找到每个学生在音乐上的共同方向以此来推动他们成长。这需要教师具备足够的耐心、细心和观察力能够发现每个学生的闪光点并因才施教帮助他们找到适合自己的学习路径。此外营造良好的班级氛围也是很关键的使学生们在互相鼓励和支持中共同成长。

### 参考文献

- [1] 李佳林. 中国传统音乐社会公益课堂对农民工子女心理健康成长的研究——以南通启航青年发展中心葫芦丝公益课堂教育为例[J]. 传播力研究, 2020(13): 149-150.
- [2] 刘立华. 音乐游戏对五年级学生注意力的干预研究[D]. 湖南师范大学, 2019.
- [3] 陈岩. 提升农村初中生心理资本的途径研究[D]. 延边大学, 2019.
- [4] 叶培结, 余瑾, 张廷建, 万弋琳. 音乐疗法对改善大学生社交焦虑的教学实验研究[J]. 韶关学院学报, 2019.
- [5] 李燕. 音乐欣赏: 高中生心理健康发展的“催化剂”[J]. 科学大众(科学教育), 2011.
- [6] 连琳杰. 让稚嫩的心灵乘着歌声的翅膀——音乐课堂与留守儿童心理健康初探[J]. 时代教育, 2007(17): 80.
- [7] 张文旭. 音乐教育对青少年心理健康的促进及教学方法的研究[J]. 黄冈职业技术学院学报, 2019(04): 65-67.
- [8] 仝昕. 心理学在音乐教育中的运用[J]. 黄河之声 2019(12): 132.
- [9] 靳琪慧. 音乐教育对诱发积极情绪的调节作用分析[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2018.
- [10] 杨柳. 考前学生心理特点及其音乐教育疏导[J]. 考试与评价, 2013(07): 66-67.
- [11] 周杰. 浅谈音乐教育与农村留守儿童的心理健  
康[J]. 职业技术, 2012(03): 52-53.
- [12] 郭良. 浅析音乐教育与中初中生心理健康[J]. 新课程研究(职业教育) 2008(08): 171-172.