

# 初中音乐结合心理健康在缓解学生学习压力中的应用研究

张瑾

江西省宜春市奉新县奉新第二中学

**摘要：**初中音乐教育与心理健康结合是学校教育工作的重要组成部分，通过音乐疗法、课堂氛围营造、音乐活动开展、音乐自习室设置等多种方式，促进学生心理健康水平的提升。在音乐教育中结合情感教育、心理辅导和社交互动，为学生提供了有效的心理支持和情感抒发的渠道。音乐欣赏课程、表演机会、音乐创作比赛以及音乐社交互动等丰富多彩的活动，为学生提供了更加全面的心理健康服务和支持，有助于缓解学生的学习压力、增进情感认知能力，提升学生的心理健康水平。学校和教育机构应不断创新教育方法，深化音乐教育与心理健康结合的实践，为学生成长成才提供更好的支持和保障。

**关键词：**初中音乐；心理健康；学生；学习压力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.245

## 引言

在当今社会，学生的学习压力日益加大，心理健康问题日益凸显，初中阶段正是学生心理发展的关键时期，如何有效应对学生的心理健康问题成为教育工作中的重要课题。音乐作为一种强大的情感与情绪表达形式，具有独特的心理疗愈功能，被越来越多的学校用于缓解学生学习压力、促进心理健康。结合音乐教育与心理健康，有效帮助学生认识、理解自己的内心世界，表达情感、消解压力，不仅有助于提升学生的综合素养和审美情趣，还可以培养学生积极健康的人格品质。

### 一、初中音乐结合心理健康在缓解学生学习压力中的重要性

#### （一）情绪调节

音乐作为一种具有独特魔力的艺术形式，对情绪调节具有显著的作用，听音乐可以唤起人们内心深处的情感，引发情绪共鸣，帮助人们表达内心感受。快速、欢快的音乐可以让人兴奋愉悦，缓解压力和焦虑；慢板柔和的音乐则有助于平静心情，放松身心，减少紧张情绪。通过选择适合自己当前情绪状态的音乐，人们可以调整情绪，振奋精神或者安抚心灵，使得情绪得到宣泄和舒缓。音乐不仅是一种娱乐方式，更是一种情感表达工具，有助于人们调节情绪，促进心理健康。

#### （二）注意力集中

经过研究发现，适度的背景音乐可以帮助人们专注于任务，提高工作和学习效率。音乐的旋律与节奏可以刺激大脑，促使大脑释放多巴胺等神经递质，使人感到愉悦、兴奋。在进行复杂任务或需要长时间专注的工作时，背景音乐可以减少外界干扰，帮助个体保持注意力集中，提高工作效率，音乐还可以改善情绪状态，减少压力和焦虑，有助于更好地集中注意力。在需要长时间注意力集中的工作环境中，适宜的背景音乐可以成为一种有效的工具，帮助人们提高专注力、完成任务，促进

工作和学习效果的提升。

#### （三）身心放松

柔和、舒缓的音乐能够降低紧张情绪，减轻压力，使人放松身心，听音乐时，身体会产生内啡肽等神经递质，带来愉悦感，有助于放松肌肉、缓解身体紧张感。同时，音乐的节奏和旋律也会引导大脑进入愉悦状态，减少焦虑和情绪波动。通过聆听音乐，人们可以沉浸在美妙的音乐世界中，遗忘烦恼和压力，享受身心放松的美妙体验。因此，定期倾听适合自己口味和喜好的音乐，可以帮助调整心理状态，缓解身心疲惫，提升幸福感和生活质量。

#### （四）音乐与创造性思维的培养

音乐与创造性思维的培养密不可分，音乐作为一种艺术形式，激发了人们的想象力和创造力。通过欣赏、学习音乐，人们可以接触到不同风格和表现形式的音乐作品，拓展视野，激发创造性思维。演奏音乐需要运用自己的灵感和想象力，创造出独特的演奏风格和表现方式，培养了个体的创造性表达能力。此外，音乐的节奏、和谐、旋律等元素也激发了大脑的创造性思维，促进了对问题的独特见解和解决方法的构思，为个人的发展和社会进步贡献力量。

### 二、初中音乐结合心理健康在缓解学生学习压力中的影响因素

#### （一）音乐的选择与个人喜好

音乐的选择与个人喜好密切相关，不同类型的音乐会引发不同的情感共鸣和体验。个人喜好的音乐作品往往能够更好地满足心灵需求，带来愉悦感和情绪宣泄。通过选择自己喜爱的音乐，人们可以在繁忙的生活中找到片刻宁静，放松身心，提升幸福感。此外，喜欢的音乐还可以激发个人的兴奋、创造力和动力，帮助应对挑战和压力。因此，在日常生活中，根据自己的喜好选择适合的音乐进行聆听，可以改善情绪状态，提高工作和

学习效率,增进人际关系,促进心理健康。

### (二) 音乐环境与氛围营造

音乐环境与氛围营造对于个人情绪和心理状态的影响十分重要,通过设置适宜的音乐环境,可以调节人们的情绪状态,创造出愉悦、放松或专注的氛围。在学习或工作场所播放轻快愉悦的音乐可以提升员工或学生的工作效率,减轻压力,增强工作动力。在休闲场所选择舒缓柔和的音乐可以帮助人们放松身心、减轻疲劳,提升放松感和幸福感。此外,音乐环境还可以影响人们的社交互动和沟通效果,在欢快热闹的音乐氛围中,人们更容易建立良好关系,促进情感交流。

### (三) 音乐学习与参与活动

音乐学习和参与音乐活动对学生的心理健康具有显著积极影响,学生参与音乐课程或合唱团、乐器演奏等活动中,在享受音乐的同时,也培养了自身的音乐技能和审美情趣,激发了学习热情。透过音乐活动,学生能够体验团队协作、培养表达能力,从而减轻学习压力,增强自信心,提高综合素质。音乐学习和参与活动的过程中,学生将享受到音乐带来的愉悦感受,转移对学习的压力焦虑,享受音乐带来的放松与满足。

### (四) 音乐与心理康复支持

音乐疗法被广泛运用于帮助人们应对各种心理健康问题,如焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等。通过音乐的节奏、旋律和情感表达,可以激发个体内在的力量和情感,促进自我认知与情绪宣泄。音乐可以作为一种情感输出的渠道,在心理康复中帮助个体表达并处理负面情绪,减轻心理压力,恢复心理平衡。同时,参与音乐创作、演奏或欣赏活动也有助于提升个体的自信心和情感连结,增强社会支持系统,促进心理康复过程的顺利进行。

### (五) 音乐教育的心理疏导作用

音乐教育本身就是一种情感教育,通过音乐所蕴含的情感和表达形式,可以引导学生进行情感认知和宣泄,促进情绪流动和释放。音乐教育不仅培养学生音乐方面的能力,还可以通过歌曲的歌词、旋律等激发学生内心情感的表达,并从中获得心理疏导。老师在音乐教学中可适时引导学生通过音乐表达内心情感,倾听学生的心声,为他们提供情感释放的空间,从而帮助学生缓解学习压力,保持心理健康。

## 三、初中音乐结合心理健康在缓解学生学习压力中的应用现状

### (一) 音乐疗法的应用

近年来,随着心理健康意识的提高,音乐疗法在学校中的应用逐渐受到重视,专业音乐治疗师通过音乐的节奏、旋律以及情感表达,帮助学生缓解焦虑、抑郁等心理问题,促进心理康复。音乐治疗不仅能够引导学生发泄情绪,还可以激发内在潜能,增强自信心和情感认知能力。学生通过参与音乐疗法,找到了一种全新的心

理支持方式,在舒缓愉悦的音乐氛围中寻求心灵抚慰,从而缓解学习压力,提升心理健康水平。

### (二) 音乐课堂氛围营造

通过营造积极、温馨的音乐氛围,可以激发学生对音乐的兴趣与热爱,教师可以利用音乐装饰课堂环境,播放优美的背景音乐,营造出轻松愉悦的氛围,使学生在愉快的情绪中投入学习。同时,鼓励学生参与音乐活动、互动表演,培养团队合作精神,增强集体凝聚力。教师的激情教学以及对学生的关爱也是营造良好课堂环境的关键因素。一个充满活力、包容与鼓励的音乐课堂环境能够激发学生的创造力、激情和学习动力,提升学习成就感和情感体验。

### (三) 音乐活动的开展

学校可以组织丰富多彩的音乐活动,为学生提供展示才华的舞台和锻炼能力的机会。通过参与音乐活动,学生可以培养音乐鉴赏能力、表达能力和团队合作精神,促进个人成长。音乐活动还可以激发学生的创造力和想象力,拓展视野,丰富课余生活,培养学生的审美情趣和情感体验。学校应积极支持和推动各类音乐活动的开展,营造良好的音乐氛围,为学生提供全面发展的平台,让每位学生都能在音乐的陪伴和引领下实现自我价值,享受丰富多彩的学习生活。

### (四) 音乐自习室设置

音乐自习室的设置对学生的学习和实践提供了重要支持,这种独特的空间可以为学生提供专注学习和练习音乐的环境。一个理想的音乐自习室应该配备舒适的座椅、专业的乐器设备、优质的音响系统和安静的学习氛围。自习室内还可以展示音乐相关的书籍、资料 and 作品,以丰富学生的学习资源。通过设置音乐自习室,学校可以为学生提供一个安静、专注的学习场所,鼓励他们自主学习、实践音乐技能,促进他们的音乐才华和兴趣的培养。

### (五) 音乐与情感教育结合

音乐作为一种情感表达的艺术形式,能够深刻触动人们的内心世界,引发情感共鸣。通过音乐的欣赏和表演,学生可以理解并表达自己的情感,培养情感认知能力,提高情商。教师在音乐教育中注重情感教育的引导和培养,可以帮助学生学会情绪管理、情感交流,促进情感沟通与情感表达能力的提升。学生在音乐中接受情感的熏陶和教育,不仅有助于塑造积极向上的情感态度,还可以提升人际交往能力,培养健康的情感状态,推动其全面发展。

### (六) 音乐心理辅导

音乐心理辅导是一种结合音乐和心理学原理的辅导形式,通过音乐创作、演奏或欣赏等方式帮助个体解决心理问题、促进心理健康。在音乐心理辅导中,个体可以通过音乐表达内心情感、释放压力,从而获得情感宣泄和情绪调节。音乐的旋律、节奏和情感表达能够引导

个体深入自我探索、增强自我认知，有助于发现并解决心理障碍或困扰。音乐心理辅导也可以提升个体情绪管理能力、心理适应力和自我调节能力，帮助其更好地应对生活中的挑战和压力。

#### （七）音乐治疗小组

音乐治疗小组是一种利用音乐创作、演奏和欣赏来促进心理康复和情感疗愈的治疗形式。在音乐治疗小组中，由有资质的音乐治疗师引导，成员们共同参与音乐活动，表达个人情感，分享经历，建立支持和互动。通过音乐的力量，小组成员可以有效地处理情绪问题、减轻焦虑和压力，提升自我认知和情感管理能力。音乐治疗小组不仅促进了成员之间的情感交流和团队合作，还创造了一个支持性、包容性的环境，鼓励成员勇敢面对内心困扰，共同迈向心理健康之路。

#### （八）音乐休闲时光

通过欣赏自己喜爱的音乐，人们可以悠然放松，脱离繁忙的工作生活节奏，舒缓压力和疲劳。在安静的房间里或户外的自然环境中，闭上眼睛，聆听音乐的美妙旋律，沉浸其中，感受音乐带来的愉悦和放松。此外，音乐休闲时光也可以是与家人朋友共享的美好时光，一起欣赏音乐会、演出或音乐节，促进亲情友情的交流与升华。音乐休闲时光不仅是一种身体和情感的放松方式，更是调整心态、恢复精力的有效途径。

#### （九）音乐欣赏课程

音乐欣赏课程致力于引导学生深入理解和欣赏各类音乐作品，提升他们的音乐鉴赏能力和审美水平。通过音乐欣赏课程，学生可以学习不同时代、风格的音乐作品，了解其背景和特点，培养对音乐的敏感度和理解力。课程内容包括音乐史、音乐理论、音乐形式与结构等方面，通过听力训练、曲目解析和跨文化比较，激发学生对音乐的兴趣和热爱。音乐欣赏课程也可以拓展学生的视野，促进跨学科的综合发展，培养学生的情感表达和思维能力。

#### （十）音乐表演机会

通过参与各种音乐表演活动，学生和爱好者可以展示自己的音乐才华，提高演奏技巧，锻炼舞台表现能力，并且增强自信心。音乐表演机会可以包括学校音乐会、比赛、社区演出、公开演出等形式，为学生提供展示才能的平台，并激发他们对音乐的热情和动力。此外，参与音乐表演也是与他人分享音乐的机会，促进交流互动，建立音乐圈子和合作关系。通过不断积累表演经验，学生和爱好者可以逐渐提升自己的音乐水平和舞台魅力，实现个人音乐目标。

#### （十一）音乐创作比赛

音乐创作比赛是一个促进音乐创作、发现新人才、激发创意的平台，通过参加音乐创作比赛，音乐人可以展示自己的作品、分享创作理念，并接受专业评审和观

众的认可与反馈。这种比赛不仅提供了展示个人才华的舞台，也激励着音乐人不断提升音乐创作技巧，拓展创作思路，探索音乐领域的新可能性。音乐创作比赛也为音乐爱好者提供欣赏与支持的机会，带动音乐文化的蓬勃发展。在比赛中，参赛者之间的竞争和交流，能够促进音乐创作水平的提高。

#### （十二）音乐社交互动

音乐具有独特的社交互动功能，能够促进人与人之间的情感交流和沟通，参加音乐活动或音乐演出时，人们可以借助音乐的力量打破沉默，促进交流和互动，营造愉快的氛围。通过共同欣赏音乐、合作演奏乐曲或参与音乐比赛，人们能够建立良好的人际关系和友谊，增进彼此间的了解和信任。此外，音乐还能够跨越语言和文化的障碍，让不同背景的人们在共同喜爱的音乐中建立联系，促进跨文化交流与理解。

#### 结束语

通过对初中音乐教育与心理健康结合的多方面探讨，我们可以看到这种结合在帮助学生缓解学习压力、提升心理健康水平方面的巨大潜力和价值。学校和教育机构应当重视学生心理健康问题，进一步深化音乐教育与心理健康的结合，创新教育方法，拓展实践路径，为学生提供更全面、有效的心理服务和支持。相信在全社会共同的努力下，学生们在音乐的陪伴下将能够更好地应对各种挑战，拥有更加健康快乐的成长环境，共同书写美好未来。

#### 参考文献

- [1] 王丽. 浅谈双减背景下的初中音乐教学策略[A]. 课程教育探索学术论坛论文集(八)[C]. 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会, 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会, 2022: 3.
- [2] 谢红秋. 初中音乐教学中的社会情感学习初探[J]. 长春教育学院学报, 2022, 38(04): 124-128.
- [3] 许兵, 刘加建. 音乐教学中融入心理健康教育的实践[J]. 剧影月报, 2022, (04): 92-94.
- [4] 李娜. 新时代背景下初中音乐课程思政教育研究[D]. 淮北师范大学, 2022.
- [5] 刘娟. 初中音乐教育中审美功能对学生心理健康的影响[J]. 当代家庭教育, 2022, (02): 167-169.
- [6] 祁志明. 浅析初中音乐教学中渗透心理健康教育的研究[J]. 新课程, 2022, (02): 80-81.
- [7] 丁贵贤. 初中音乐教学中心理健康教育渗透途径分析[J]. 新课程, 2022, (02): 220.
- [8] 王文英. 浅谈初中音乐教学中如何培养学生音乐兴趣[A]. 2021教育科学网络研讨年会论文集(上)[C]. 中国管理科学研究院教育科学研究所, 中国管理科学研究院教育科学研究所, 2021: 3.