

# 初中音乐教育与心理健康的关联性研究

应美丽

江西省南昌县蒋巷第二中学

**摘要：**本文聚焦初中音乐教育与心理健康的关联性，文献研究、问卷调查、访谈及案例分析等方法，深入探讨音乐教育对学生心理健康的积极影响，研究表明，初中音乐教育在情绪调节、个性表达、认知提升和社交互动等方面对学生心理健康具有显著促进作用，同时针对当前音乐教育中存在的问题，提出优化教学策略，旨在为初中音乐教育改革提供理论支持和实践指导，促进学生心理健康发展。

**关键词：**初中音乐教育；心理健康；关联性

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.242

## 引言

随着社会的快速发展和教育改革的不断深入，初中阶段学生的心理健康问题日益受到关注，青春期是学生身心发展的关键时期，他们面临着学业压力、人际关系、自我认同等多方面的挑战，容易出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题，音乐教育作为素质教育的重要组成部分，能够培养学生的审美能力和艺术素养，还学生的心理健康具有独特的促进作用，目前关于初中音乐教育与心理健康关联性的研究尚不充分，在实际教学中，音乐教育对学生心理健康的积极作用也未得到充分发挥，所以深入研究初中音乐教育与心理健康的关联性具有重要的理论和实践意义。

## 一、文献综述

### （一）音乐教育对心理健康的积极影响

许多研究表明，音乐教育在调节情绪、缓解压力、增强自信心、培养良好情绪管理能力等方面对学生的心理健康具有积极作用，音乐能够声波振动直接作用于大脑边缘系统，快速调节情绪状态，比如欢快的音乐可以激活多巴胺分泌，让人感到愉悦；舒缓的音乐则能降低皮质醇水平，减轻压力和焦虑，在音乐活动中，学生演唱、演奏、创作等方式表达自己的情感，有助于释放内心的压力和负面情绪，增强自我认同感和自信心，此外音乐教育培养学生的团队合作精神和社交能力，促进学生的社会适应能力。

### （二）初中音乐教育与心理健康关联性的研究现状

目前，国内外学者对初中音乐教育与心理健康关联性的研究取得了一定的成果，一些研究实证分析发现，接受音乐教育的学生在心理健康水平上显著高于未接受音乐教育的学生，现有研究也存在一些不足之处，如研究方法不够多样、研究样本不够广泛、对音乐教育影响心理健康的机制探讨不够深入等，所以需要进一步加强初中音乐教育与心理健康关联性的研究。

## 二、初中音乐教育对学生心理健康的影响

### （一）情绪调节

音乐具有强大的情绪调节功能，能够帮助初中生缓解学习压力和负面情绪，在紧张的学习生活中，学生常常会感到疲惫、焦虑和紧张，此时聆听一首舒缓的古典音乐，如巴赫的《哥德堡变奏曲》、肖邦的《夜曲》等，可以让学生放松身心减轻压力，比如有研究表明，在考试前让学生聆听放松音乐，能够有效降低学生的焦虑水平，提高考试成绩，此外学生还可以演唱或演奏自己喜欢的音乐作品来表达内心的情感，释放压力，比如当学生感到愤怒时，可以大声演唱一首摇滚歌曲，将愤怒的情绪歌声释放出来。

### （二）个性表达

音乐是一种强有力的自我表达媒介，初中生可以音乐表现来表达自己的情感和想法，促进个性发展，每个学生都有自己独特的音乐喜好和风格，性格外向的学生可能偏爱节奏明快、充满活力的流行音乐或摇滚乐，他们演唱这类歌曲来彰显自己积极向上、活力四射的个性；而性格内向的学生可能更倾向于选择舒缓、悠扬的民谣或古典音乐，用柔和的歌声来表达自己细腻、内敛的个性，在音乐创作和表演中，学生可以发挥自己的想象力和创造力，展现独特的个性魅力，比如一些学生在音乐创作中融入自己的生活经历和情感体验，创作出具有个人特色的音乐作品。

### （三）认知提升

音乐教育能够提升学生的记忆力、注意力和创造力，促进认知能力的全面发展，学习音乐需要记忆乐谱、理解乐曲结构，这有助于锻炼学生的大脑，比如在学习钢琴时，学生需要记住每个音符的位置和对应的指法，不断地练习，能够提高记忆力，同时音乐训练增强学生的手眼协调能力、空间推理能力和逻辑思维能力，演奏乐

器需要学生准确地控制手指的动作,协调手、眼、脑的配合,这对空间推理和逻辑思维能力的发展具有积极作用,此外音乐活动中的合作和团队协作实践可以加强学生的社交技能和情感认知,促进思维能力的提升。

#### (四) 社交互动

音乐活动通常要求团队合作,如合唱、合奏、乐队表演等,这有助于提升学生的团队协作和社交互动能力,缓解孤独感和社交焦虑,在合唱活动中,学生们需要相互配合,统一节奏、音准和表情,共同完成一首歌曲的演唱,这个过程学生们学会了倾听他人的声音,尊重他人的意见,提高了团队合作能力,同时音乐也是中学生之间交流的重要话题,当学生们发现彼此拥有相似的音乐品味时,会迅速拉近彼此的距离,促进社交交流,比如两位共同喜爱周杰伦的同学,可能会因为对周杰伦音乐作品的热爱,开始探讨其歌词、旋律、演唱风格,进而建立深厚的友谊。

### 三、初中音乐教育中存在的问题

#### (一) 教学目标重技能轻情感

尽管新课标明确提出“以美育人”的核心理念,但部分初中音乐教师仍习惯将教学重点放在“唱准音高”“完成曲目”上,忽视了学生在演唱时的情绪表达和情感体验,比如在一些音乐公开课上,教师花费大量时间纠正学生的发声方法,却对歌曲的情感内涵分析不足,这种教学目标重技能轻情感的倾向,导致音乐课堂沦为“技能训练场”,学生的情感需求被长期忽视,音乐本应具备的心理滋养功能被弱化。

#### (二) 教学方法单一

一些教师在尝试将心理健康教育融入音乐教学时,方法较为单一,比如在讲解《明天会更好》时,仅让学生讨论“如何保持积极心态”,却未引导他们演唱时的强弱处理、表情变化来传递情感,或者组织“音乐心理小测试”,但测试内容与教学内容脱节,沦为吸引注意力的噱头,这种“为渗透而渗透”的做法,无法真正实现音乐教育与心理健康教育的有机结合,教育效果大打折扣。

#### (三) 教师心理学知识匮乏

音乐教师虽具备专业的艺术素养,但多数未系统学习过心理学知识,在面对学生真实情感流露时,缺乏专业的引导方法,比如当学生在演唱《父亲》时哭泣,教师可能不知所措,只能生硬安慰“别哭了”,或者转移话题,错失了心理教育的黄金时机,教师心理学知识的

匮乏,限制了音乐教育在促进学生心理健康方面作用的发挥。

### 四、优化初中音乐教育促进学生心理健康的策略

#### (一) 教学内容从知识传授转向情感共鸣

音乐教材犹如一座蕴藏丰富情感宝藏的宝库,其中的每首作品都是情感的独特载体,承载着创作者的心境、情感与思想,教师在音乐教学中,不应仅仅局限于音乐知识的传授,如音符、节奏、乐理等,更应深入挖掘其中的心理教育元素,引导学生与音乐作品产生情感共鸣。

以教授《青春舞曲》为例,这首歌曲节奏明快,旋律活泼,但背后蕴含着对青春易逝的感慨,教师在讲解时,除了分析歌曲的节奏特点,还可以引导学生深入讨论“青春易逝”这一主题所带来的感受,让学生回忆自己青春岁月中的美好瞬间,以及面对时光流逝时的无奈与珍惜,随后开展“用不同情绪演唱同一乐句”的活动,让学生分别用欢快、忧伤、感慨等不同情绪去演唱歌曲中的某一乐句,亲身体验,学生能够深刻感受到“情绪影响表达,表达也能调节情绪”的心理机制,当他们用忧伤的情绪演唱时,会更能体会到歌曲中青春易逝的惆怅;而用欢快的情绪演唱时,又能感受到青春的活力与美好,此外教师还可以开展“音乐情绪日记”活动,每周让学生用一句歌词或一段旋律记录自己当周的情绪状态,比如当学生感到快乐时,可能会记录下某首欢快歌曲中的一句歌词;当学生感到悲伤时,可能会选择一段舒缓而略带忧伤的旋律,在课堂上以小组为单位,让学生用乐器为彼此的“情绪旋律”伴奏,在这个过程中,学生能够更好地理解他人的情绪,音乐表达自己的情感,增强彼此之间的情感共鸣,营造一个充满温暖与理解的课堂氛围。

#### (二) 教学方法多元化

在初中音乐教学中,教师应积极采用多元化的教学方法,将心理健康教育巧妙地融入音乐教学的各个环节,以激发学生的学习兴趣 and 参与热情,促进学生的心理健康发展。

在音乐欣赏教学中,教师要充分发挥音乐的魅力,引导学生感受音乐语言,深入体验音乐情感,进而产生丰富的联想与想象,音乐是一种抽象的艺术形式,但它却能旋律、节奏、和声等元素,描绘出具体的场景和情感,比如在教授贝多芬的《田园》交响曲时,教师可以引导学生闭上眼睛,用心聆听音乐,想象大自然的风光,那悠扬的旋律仿佛让人置身于广袤的田野,微风拂面,花香四溢,捕捉到田园生活的清新、自然、淳朴的气息,

而在欣赏《命运》交响曲时，激昂有力的音乐如同命运的敲门声，能使学生深刻感受到贝多芬在不幸的遭遇中与命运顽强作斗争的坚强毅力，教师可以进一步启发学生联想到生活中的意志坚强者，如那些在困境中不屈不挠、努力拼搏的人，帮助他们正确对待学习、生活中所遇到的困难和挫折，培养他们坚韧不拔的品质，除了音乐欣赏教学，教师还可以组织丰富多彩的音乐活动，音乐游戏能够让学生在轻松愉快的氛围中感受音乐的魅力，如节奏接龙游戏，既能锻炼学生的节奏感，又能培养他们的反应能力和团队合作精神，小组讨论可以让学生分享自己对音乐作品的理解和感受，促进思维的碰撞和交流，音乐创作活动则能激发学生的创造力和想象力，让他们用自己的方式表达内心的情感，这些多元化的教学方法，学生能够更加主动地参与到音乐学习中，在享受音乐的同时，获得心理上的成长和满足。

### （三）加强教师心理学知识培训

学校肩负着培养学生全面发展的重要使命，而音乐教育作为学校教育的重要组成部分，对学生的心理健康有着不可忽视的影响，所以学校应高度重视并加强对音乐教师的心理学知识培训，以此提升教师的心理健康教育能力，具体而言学校可以组织教师参加“音乐治疗”工作坊，在“音乐治疗”工作坊中，专业的音乐治疗师会向教师传授情绪疏导技巧，让教师了解到音乐如何作为一种有效的工具来帮助学生缓解压力、调节情绪，比如特定的音乐节奏和旋律，引导学生进入放松状态，释放内心的负面情绪，同时学校还可以定期开展心理学讲座，邀请心理学专家为教师讲解青春期学生的心理特点和发展规律，青春期是学生身心发展的关键时期，他们面临着生理和心理的巨大变化，容易出现各种心理问题，教师了解这些特点后，就能更好地理解学生在音乐活动中的行为和表现，这样的培训，音乐教师在面对学生真实情感流露时，能够运用专业的方法进行引导，比如当学生在音乐活动中表达负面情绪时，教师不再像以往那样不知所措，而是能够先站在学生的角度去共情，让学生感受到被理解和接纳，然后再引导学生理清情绪，帮助他们找到解决问题的方法，真正成为学生心理健康的守护者。

### （四）建立多元评价体系

在传统的音乐评价体系中，往往过于侧重“演唱是否准确”“乐器是否熟练”等技能方面的评价，而忽略

了学生在音乐学习过程中的情感体验和心理健康发展，在渗透心理健康教育的音乐课堂中，需要建立一套更加多元的评价体系，这种评价体系应更关注“情感表达是否真实”“团队合作是否积极”“情绪调节是否有进步”等方面，教师可以设计“音乐成长档案袋”，这是一个全面记录学生音乐学习过程的载体，档案袋里有学生的演唱录音、乐器作业，这些能够直观地反映学生在音乐技能方面的进步，还包含“课堂情绪日志”，学生可以在“课堂情绪日志”中记录自己在音乐活动中的情绪变化，比如在一次合唱排练中，从最初的紧张到后来的放松，从对高音的恐惧到逐渐克服后的自信等，此外档案袋中还应有的“同伴评价卡”，同学之间可以写下诸如“你今天的和声让我感到温暖”“你在演奏时的专注神情感染了我”等具体反馈，这样的多元评价体系，学生能够深刻地感受到音乐课堂是一个接纳他们所有情绪的地方，无论是在音乐表现上的成功还是失败，无论是积极的情绪还是消极的情绪，都能在这里得到理解和尊重，它让学生明白，在音乐学习中，成长比“完美”更重要，更加积极地投入到音乐学习中，促进自身的心理健康发展。

### 结语

本研究文献综述、问卷调查、访谈和案例分析等方法，深入探讨了初中音乐教育与心理健康的关联性，研究表明，初中音乐教育在情绪调节、个性表达、认知提升和社交互动等方面对学生心理健康具有显著的促进作用，当前初中音乐教育中存在教学目标重技能轻情感、教学方法单一、教师心理学知识匮乏等问题，限制了音乐教育在促进学生心理健康方面作用的发挥，针对这些问题，提出了优化教学内容、采用多元化教学方法、加强教师心理学知识培训和建立多元评价体系等策略。

### 参考文献

- [1] 赵芳. 音乐对心理健康的影响研究[J]. 东方娱乐周刊, 2024(9): 0074-0076.
- [2] 尚建科. 视域的融合——论音乐人类学与多元文化音乐教育及其研究的关联性[J]. 天水师范学院学报, 2007, 27(1): 78-81.
- [3] 杨琼. 浅谈初中音乐教育中审美功能对学生心理健康的积极影响[J]. 课程教育研究(学法教法研究), 2019, 0(15): 49-49.
- [4] 刘新萍. 初中生心理健康教育和心理危机干预探究[J]. 漫科学(科学教育), 2024(6): 215-217.