

初中音乐教育对未成年人心理健康的影响

王艳梅

河北省任丘市教育体育局

摘要:初中未成年人心理健康教育是学校工作的一项重要内容。初中生正处在人生的关键时期,学校必须对其心理健康进行全面的了解,使其养成良好的行为习惯,使其保持健康的身心状态,从而对未成年人的全面发展起到积极的作用。音乐是一门艺术学科,进行音乐教学有利于调整未成年人的身心状态,增强未成年人之间的交流与沟通,缓解未成年人学习压力,促进未成年人健康成长。本文试图从音乐教育和心理健康两个方面论述音乐教育在初中未成年人心理健康中的作用和作用。

关键词:初中音乐;未成年人;心理健康;影响

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.08.179

音乐有一种独特的魅力,经常听音乐,可以得到精神和文化上的洗礼,所以,用音乐教育来教育未成年人,无疑是最好的选择。在现阶段,初中生的心理健康问题日益突出,许多未成年人存在着不同程度的心理健康问题,如性格叛逆,心理承受力差,消极懒惰,不热爱学习,有很多不良嗜好等。作为一名初中音乐老师,在未成年人存在的这些现状中,要充分发挥音乐教育的功能,加强对未成年人的心理健康咨询,缓解或者解决初中未成年人的心理问题,提高未成年人的综合素质。

一、心理健康与音乐教育的关系

音乐教育作为传统心理健康教育中的一个重要组成部分,具有自己的独特之处。音乐是一种比较强烈的感觉刺激,它可以让人产生多种感觉体验,有听觉刺激和触觉刺激,一般都会对人的心理和生理产生影响,起到相应的作用。从物理学的角度来看,音乐是一种机械波,它有一定的频率和规律,当声音在一定范围和频率下震动时,会引起胃部、肠道、心脏、脑波等器官的共振,从而使各个器官的节律逐渐协调起来,从而有效地改善机体的失调状况,促进身心的康复。从生理学的角度来看,节奏活动是人类所有活动的先决条件,在音乐的节奏下,可以对人的生理节奏、行为节奏起到积极的作用,例如呼吸速度、运动速度、心率等。美妙的音乐波经过听觉器官转化为生物电信号,作用于大脑,可以提高神经、体液等调节作用,促进有利健康激素分泌,改善血液循环,调节内分泌系统,促进唾液分泌,促进新陈代谢,保持良好的情绪状态。由此可以看出,音乐教育对初中未成年人的心理健康有着积极的作用。

二、初中音乐教育对未成年人心理健康影响的研究

(一) 音乐教育对未成年人的人生态度有促进作用

初中是未成年人人生观形成的关键时期,随着年龄的增长,知识的积累,眼界的扩大,他们会对这个世界持续地思考与探索,形成自己对生活的看法。而初中未成年人由于缺乏生活阅历,认知水平有待提高。在初中音乐教学中,教师引导未成年人进行音乐欣赏,很容易引起未成年人内心的共鸣,形成乐观向上的人生态度。就拿莫扎特的那首经典作品《渴望春天》来说,就是要用自己的歌声来歌颂春天,歌颂美好的生活。在学习这首歌的过程中,要使未成年人掌握歌曲欢快的旋律,用愉快的音乐表情来表达歌曲的感情,了解作者及他对音乐的贡献,了解他的音乐风格与创作理念。在学习过程中,未成年人能充分体会“春”这一主题音乐作品所带给人们的美与享受。使未成年人在学习过程中获得积极乐观的情感体验,有助于形成正确的人生观、价值观。

(二) 音乐教育对未成年人心理压力的缓解作用

长期以来,受“应试教育”的影响,老师和父母过于重视未成年人的考试成绩,未成年人学习压力很大。这些压力让初中生产生了很强的自尊心,产生了自卑心理,做事情比较情绪化,缺少责任感,不擅长与人沟通,甚至有可能产生过激的情绪。音乐教育是一种通过听音乐、唱歌、欣赏、创造等方式来缓解未成年人的心理压力,净化他们的心灵。多样的音乐互动能激发未成年人的参与意识,在练习、演奏的过程中,未成年人还能培养出集体荣誉感、正确的竞争意识,树立正确的失败观念。音乐教育也能使未成年人面对自身的不足,逐

步走出不良心理，培养良好的人格。

（三）音乐教育对培养未成年人情操有促进作用

初中音乐教材中的许多作品也可以让未成年人更好地了解我国的历史文化，激发他们对美好生活的渴望，丰富他们的精神世界，培养他们的情操。如《春江花月夜》，从音乐角度描绘出月夜江景，以景抒情，以景抒情，达到情景交融的目的。乐曲旋律流畅婉转，风格古朴典雅，生动秀丽，将我国春江月的美景充分运用，将美好的春夜景象展现得淋漓尽致，给人以极高的艺术享受。《百鸟朝凤》是一首民间音乐，其曲调热烈欢快，百鸟朝凤，百鸟朝凤，生动地描绘出大自然的勃勃生机。通过听《二泉映月》，未成年人可以了解二胡的主要特征，了解《二泉映月》的创作背景，感受到音乐的悲凉，对光明的渴望，对民族音乐的热爱，感受到音乐家坚韧不拔的性格，学习他坚定地同黑暗作斗争的决心，教育同学们珍惜现在的美好生活，为建设更加美好的家园而努力学习。

三、初中音乐教育提升未成年人心理健康的策略

1. 音乐抚慰，有助于调节学生的情绪

未成年人心理不成熟，很容易产生情绪波动，如果处理不好的话，可能会造成更加严重的后果。如果老师能用音乐抚慰的功能，把学生带到音乐欣赏的环节中，就能让他们迅速地冷静下来，还能让他们产生更多的积极的想法，在学习和生活中，他们会变得更加积极，展现出更多的活力和活力。学生有消极心理是很正常的，老师要对学情有一种主观意识，能够及时发现学生的异常行为，并在教育上做出相应的反应，这样才能创造更多的教育奇迹。

学生在任何时候都有可能产生情绪上的问题，老师要对这一点进行适当的观察，根据学生的心理变化来进行教育设计，这样才能带来直接而有效的教育。如在教学人教版七年级音乐下册的《渴望春天》时，奥地利作曲家莫扎特所作，其旋律优美，节奏明快，语言生动活泼，表现了对春天的向往。教师组织学生学唱歌曲，并邀请学生分组轮流演唱，小组成员之间相互评价。在学生学唱歌曲的时候，老师要做好歌曲的内涵解读，引导学生调整自己的情绪进行演唱。歌曲本身就是一种积极向上的力量，具有鲜明的主题色彩，学生们在演唱的

时候也要加入一定的感情色彩，这样才能更好地起到疗愈的作用。学生们分成一组，轮流唱歌，每个人都能唱一首歌，这样也能起到积极的教育作用，让学生们在唱歌的过程中建立起健康的心理。音乐具有抚慰心灵的属性，教师有意识地提出歌唱学习任务，学生能够积极响应，用歌曲来教育自己，从而达到学科素养培养的目的。

2. 提高学生思考能力，促进学生间的交流

在初中教学中，音乐教学相对于其他学科来说比较轻松，音乐课堂的气氛比较轻松愉快，音乐教师主要是在课堂上给学生们播放一些音乐，或者让学生们一起学唱歌曲，学生们在音乐共鸣中很容易就能融入学习中去，音乐课程的教学既能提高学生的思维能力，又能促进同学之间的交流，从而提高学生的人际交往能力。在音乐课中，老师会播放大量的音乐给学生们听，同时还会做一些歌曲练习。初中学生由于心理不成熟，因此需要让他们自己进行活动。音乐课程的教学能为学生们提供许多丰富的情感享受空间，学生们在音乐体验中的思维也会变得活跃起来，从而提高他们的审美能力和实践创新能力。在音乐教学过程中，如果教师注意到班里有一个学生在课堂上不积极，而且与其他学生之间的交流也很少，这种情况下，音乐教师可以向其他学科的教师询问，也可以对该学生进行家访，找出其性格孤僻的原因。音乐老师可以组织一个班级的合唱比赛，把这个学生分成不同的小组，然后把这个学生安排到一个小组里，这样这个学生就会成为一个积极向上的人。

3. 浅谈中学音乐教育中的音乐美育作用，提高学生的心理素质

音乐教育可以对学生的心理起到积极的作用，所以，中学音乐老师在教学过程中，要结合音乐课程的特征，结合学生的实际特征，充分利用音乐的审美作用，从而使学生的心理健康发展。首先，要重视“心育艺术”的培养。“音乐心育”就是在教学实践中，教师应结合音乐课程的特性，指导学生在学中养成良好的审美情趣与心理品质。在教学中，老师可以用讨论、唱歌、舞蹈、绘画等方式，让学生感受到音乐的美，让他们对音乐的含义进行探讨，从而提高他们的美学水平，促进他们的心理素质的培养。其次，要营造丰富多

样的音乐氛围。在课堂教学中,教师应针对学生的实际情况,积极开展各种形式的教学活动,提高学生的学习兴趣。例如,利用国庆日,学校可以开展“歌唱祖国”的合唱比赛,使同学们在训练、竞赛中加强团队协作精神、培养艺术情感、激发爱国热情。又如,校园广播电台可每日播放积极健康的音乐,减轻学生在学习上的压力,创造一个好的音乐欣赏氛围。四是要转变教育理念。在教学过程中,要注意音乐的审美作用,提高学生的身体和心理素质。在课堂上,老师要从课堂上的“领头羊”变成“指导”、“参与”,突出学生在课堂上的主体地位。在教学过程中,老师要多夸奖、多鼓励学生,发掘自己身边的优点,用正面的情感去影响他们,让他们变得更加有趣,这样才能更好地提升中学音乐教育的水平。在课后,老师要认真地进行二次备课,认真地分析和总结学生在课堂上所表现出的信息,在不断地学习中,找出改善的方式与内容,解决自己的不足与不足,提炼并发扬自己的长处,使自己的专业素质得到充分的提高,从而使音乐教育与教学的效果得到更大的提升。

4. 对学生积极心理素质的培养,促进个性的发展

在中学音乐教育中,可以有效地促进学生的健康、正面情感的养成,同时也可以促进其健全的个性发展。初中是学生身体和心理发展的关键时期,此时音乐老师的角色非常重要,在音乐教育中,既要培养学生个性,又要培养学生个性的健全。在中学音乐教学中,要使学生在音乐教学中学习提高自己的审美观,培养高尚的品格,同时培养健康的个性。因此,在音乐课上,老师可以给学生们播放巴赫、莫扎特、贝多芬等著名作曲家的歌曲,让他们通过音乐来感受其中的感情,在演奏完毕后,老师可以提出几个简单的问题,让他们说出自己的感受。在学生说出自己的感受之后,音乐教师可以给予合适的点评,让他们通过音乐来感受自己想要表达的感情,教师还可以讲述贝多芬的故事,让他们对贝多芬有一个更好的认识,从而帮助他们更好地认识贝多芬的作品,从音乐中感受到贝多芬的优良品格,感受到他积极向上的人生态度。从音乐中,我们可以了解到音乐所表现出来的情绪与精神,使学生能够从贝多芬身上学到坚韧不拔、百折不挠的精神品质。实际上,许多心理问题

都是因为学生的自信心不够引起的,因此,音乐老师可以根据这种情况,在课堂上适时地播放一些比较轻松、积极向上的音乐,慢慢地消除学生的负面情绪。

5. 音乐启迪对学生情操的培养

音乐具有很强的渗透力,它能激发学生的多种情感,让他们产生更多的情绪共鸣。老师们可以利用音乐欣赏的机会,让学生们从音乐学习中得到启发和启发,在延伸训练中培养良好的情感。音乐资源是多种多样的,学生可以选择音乐,老师有学情分析,选择音乐资源,组织学生进行各种音乐讨论,这对培养学生的情操有好处。从主题讨论、音乐欣赏、学习方法交流、演绎评价等多个方面来看,都能给学生以启发。

《二泉映月》是一首经典歌曲,它的传播范围很广,生命力也很强,在指导学生去欣赏这首曲子的时候,要让学生们结合课文的阅读,去思考、去探讨。学生们都很熟悉这首曲子,但是却不知道它的产生背景,以及它的深刻内涵。学生们从听音乐、读到有关课文的内容、思考老师设计的问题、自发地进行互动交流,逐渐形成了一种学习的氛围。在交流汇报环节中,学生的学习体验较好,解读了作品的内涵,介绍了音乐的启示,对音乐文化的感悟,老师对学生的表现进行了点评。教师可以用问题来进行教学计划,让学生们认真地倾听,与阅读进行互动讨论,从各个方面对音乐的含义进行研究,并对其产生启发,从而对培养学生的高尚情操起到积极的促进作用。

结语

总之,中学音乐教育的审美功能对促进学生心理健康具有积极意义。对此,初中音乐教师应打破传统教学观念的束缚,提高对音乐课的重视程度,在教学过程中通过各种教学方法激发学生对音乐的兴趣,使音乐的审美功能对学生的心理健康起到至关重要的作用,促进学生身心健康的发展,从而提高初中音乐教学的质量。

参考文献

- [1] 刘玉红. 浅谈初中音乐教学中学生审美能力的培养[J]. 学周刊, 2018(33): 160-161.
- [2] 祁志明. 初中音乐准确解读教材, 整体设计教学探究[J]. 北方音乐, 2018, 38(16): 212.