

# 如何在初中音乐教学中实施心理健康教育

王艳梅

河北省任丘市教育体育局

**摘要:** 对于步入青春期的中学生来说,无论在生活还是在学习中,都会遇到各种各样的困扰和困惑,所以就容易产生各种心理问题,如果没有有效的解决办法或情绪疏导的方法,那么负面的心理问题就会不断地积累起来,势必会给中学生的健康成长与发展带来不利的影响。音乐在初中教育中占有举足轻重的地位,它不仅是培养学生音乐素养的一种途径,而且也是心理健康教育的一种辅助手段。在此基础上,探讨了初中音乐教育与心理健康教育相结合的对策,以期进一步加大大学生心理健康教育,提高大学生的综合素质与自我调控能力。

**关键词:** 初中音乐; 心理健康; 渗透

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.09.138

音乐教育能培养学生良好的心理品质,其功能主要表现为对学生的心态、处世方法、行为方式和性格特征的影响和教化。在教育改革和课程改革中,艺术教学受到越来越多的关注。初中是“学牛”成长的黄金时期,这个时期,孩子的智力、思想、心理、自我意识等都会有一个井喷式的增长。此时的学生会变得敏感和多疑,由于各种平常的或者不经意的原因,会造成心理上的不适,从而影响到他们的心理健康。在初中阶段,学生的身体和心理发展都处在一个由难到成熟的关键时期,这个时期的学生的认知水平还不够成熟,因此,作为一名老师,我们要充分认识到初中教育对初中生身心发展的重要作用。因此,心理健康教育应该渗透到初中音乐教学中去。

## 一、将心理健康教育渗透到音乐教学中的必要性

初中阶段是学生成长的黄金时期,这个时期学生的智力,思想,心理,自我意识等方面,都会出现井喷式的增长。此时的学生会变得敏感和多疑,由于各种平常的或者不经意的原因,会造成心理上的不适,从而影响到他们的心理健康。如缺乏学习压力意识,家庭教育不当,师生关系不和,自信心过强等。在这个时期,如果家长和学校不科学地进行教育引导,急于求成,就会使学生陷入极度的矛盾、纠结和痛苦之中,从而影响到他们的学习和生活,也会成为他们成长过程中无法绕开的雷区。为此,作者提出了将心理健康教育融入初中音乐教学的必要性。

### (一) 过强的自我意识导致了学生的宽容心理

在《论语》中,“恕”是贯穿全文、成其精华的一个字。人总会有缺点,也会犯错误,适当的原谅别人,

就是给别人一个机会去改正和完善自己。而现在的初中生,因为生活条件好,有父母,有爷爷奶奶,吃得好,穿得好,活得像个“小皇帝”。长此以往,不仅不利于学生形成感恩的心态,而且还会助长他们以自我为中心的心态,稍有不如意,他们就会摆出各种各样的姿势,让父母、老师和同学难堪,使自己融入一个和谐的社会中,对他们的融入和班级产生很大的影响,让他们体会到同学之间的友爱和尊重。

(二) 情绪不稳定,会使学生的叛逆状态恶化,使其叛逆期延长

初中生的好奇心很强,对一切都感兴趣,什么都想试一试,这不仅是因为他们的感情丰富,想要证明自己,也是因为他们的心理不确定。这些都是造成学生自我控制能力差,情绪波动大的主要原因。作为老师和家长,要及时发现和引导学生走入歧途。由于学生正处于成长的关键时期,如果长时间处于情绪不稳定状态,就会出现人格缺失,变得自私、心胸狭窄、斤斤计较。另外,学生在情绪上,对美好和温馨的事物失去了知觉,抗压能力差,不敢面对挫折等等。失败和挫折都是学生成长过程中不可或缺的“益友”,如果儿童不能接纳和排斥它们,将会影响儿童的健康成长,使其陷于自我封闭状态,自我封闭。

### (三) 缺乏责任意识,导致学生缺乏责任感

时代之所以能够前进,社会能够进步,都离不开我们每一个人的担当。然而,笔者在调查中发现,目前许多初中学生缺乏责任感。吃饭不好是家长的错,学习不好是家长的错。从长远来看,这不利于学生独立性和自理能力的培养。作为一名初中音乐教师,应从音乐学科

的特殊性和娱乐性出发, 加强对学生的责任感的培养。比如, 用歌词、音乐家的故事等等, 让学生们有一种责任感。这样不仅可以使学生的生活和学习更加有目的性, 也可以使他们从依赖中解脱出来, 提高他们的独立性, 使他们成为一个有责任感, 有责任心, 对社会有用的人打下基础。

## 二、初中音乐教育实施心理健康现状分析

(一) 教师过分注重音乐教育, 而忽略了学生的心理健康教育

初中音乐教学应受到教师的重视, 这对学生的审美素质和音乐艺术能力的培养起到了极大的作用, 但要想在教学中加强心理健康教育, 就必须重视学生的心理健康教育。在实际的音乐教学中, 许多老师都知道在音乐教学中要开展心理健康教育, 但是只有这样的想法, 在具体的教学过程中却不能真正地实施, 或者只是偶然地引导学生, 没有在教学前做好准备, 也没有规划好教学引导方式, 导致教学效果不佳, 既不能达到对学生心理健康教育的效果, 也不利于音乐教学。

(二) 教师没有形成有效的音乐教育策略

在学校教学中, 任何一门学科的教学, 必须有策略, 有意识, 才能达到预期的教学效果。没有目标, 没有目标, 教学就会变得杂乱无章, 学生们也会感到迷茫。在当前的音乐教学中, 许多教师都认识到了心理健康教育的重要意义, 也意识到了音乐教学能极大地提高学生的心理素质, 但目前还没有一套行之有效的心理教学策略, 导致心理教学效果不明显, 如果说有效果, 那也是在音乐教学中产生的附加效应。

## 三、心理健康教育在初中音乐教学中的渗透策略

(一) 积极打造阳光课堂

在进行初中音乐教学活动的过程中, 老师们要树立明确的教学目的, 并与学生的心理特点相结合, 对其进行适当的心理健康教育课程, 从而让初中生在轻松愉快的学习氛围中, 得到良好的发展。此外, 因为音乐课是一门开放灵活的课程, 因此, 在实际的心理健康教育过程中, 老师们一定要秉持人性化的教学思想, 积极创造阳光课堂, 用自己对生活的热爱和向往去感染学生, 让他们在和谐和谐的环境下, 增强学习音乐的兴趣, 树立正确的人生观和价值观, 在牢固掌握音乐知识的基础上, 感受到生活的美好, 从而提高自己的道德品

质和学习意识。另外, 初中音乐教师还应根据教材内容和学生自身的学习能力, 为学生创设有针对性的教学情景。比如, 对于心理健康方面存在问题的学生, 应该尽可能地采用灵活的教学方法, 对他们进行心理辅导, 传授音乐知识, 让他们感受到教师的人文情怀, 建立起学习音乐的信心, 在相关的教学活动中, 体会到生活的美好, 从而慢慢地从心理阴影中走出来, 以一种积极、积极、积极的态度去面对今后的学习与生活, 真正实现全面的、健康的发展。

(二) 音乐认知教育

认知教育是以培养学生的认知能力为重点的一种教育方式, 它把学习看作是一种积极的思维过程, 目的是培养学生独立思考, 解决问题, 探索世界的的能力。然而, 在初中音乐教学中融入心理健康教育, 采用认知教学法可以使学生获得更加全面的发展。在传统音乐教学模式下, 学生接受知识比较被动, 只注重技能训练与音乐表演。而认知教育的引入改变了这一模式, 把重点放在培养学生的思维能力、学习策略等方面。

比如在初中音乐教学中, 老师要引导学生积极思考, 用提问, 讨论, 分析等方法来激发学生的学习兴趣, 激发他们的学习动机。例如, 在学习音乐的过程中, 教师可通过提问来引导学生对音乐的情感表达、结构特征等进行思考, 培养学生的审美意识与音乐理解力。另外, 认知教学法也强调学生自主、合作学习<sup>[2]</sup>。通过合作学习, 学生们不仅能相互交流思想、经验, 而且还能相互帮助, 共同解决问题, 提高学习效果, 增强学习动机。在初中音乐教学中, 可采用小组合作的形式进行音乐表演、学习评估等活动, 培养学生的合作精神与创新能力。这种教学法不仅能培养学生的团队精神, 还能培养他们的自主学习能力, 使他们逐步成为一个积极主动、有创造性的学习者。另外, 认知教育教学法也注重启发式教学与问题解决, 以提出具体、富有启发性的问题来启发学生思考与解决问题的能力。在初中音乐教学中, 教师可利用音乐片断、音乐故事等富有感情色彩的素材, 引起学生的联想与思索。藉由这种启发式的教学方法, 使学生能更深入地了解音乐, 并培养其独立思考与解决问题的能力。

(三) 选好音乐欣赏作品对学生消极心理的疏导

音乐是一种很有感染力的音乐, 很多学生通过听音

乐来放松自己。在音乐欣赏课上,要选一些有深意的音乐作品,例如:热爱生活,树立理想,坚定信念,保卫祖国。教师要向学生介绍优秀作品的故事内容及创作背景,使学生既能感受到音乐旋律的美,又能体会到音乐蕴涵的丰富内涵。良好的音乐听觉与鉴赏能力,对于丰富学生的情感体验,积累音乐听觉体验,感受音乐之美,促进身心健康的发展,都有着十分重要的作用。所以,在音乐欣赏环节中,要给学生们选择一些主题立意积极的音乐作品,更多的是欢快的曲调和有趣的歌词,让学生们边听边哼,把内心的压力释放出来,把潜藏在心底的不好的情绪发泄出来,以此来调节自己的情绪。

#### (四) 改善班级心理环境促进学生身心健康发展

中学音乐课是培养国民音乐文化素养的重要途径。音乐教育不仅能培养学生的音乐情感、欣赏能力、表现力和创造力,还能培养学生良好的道德情操,还能开发学生的智力,培养学生的非智力因素。同时,对学生的身心健康也有促进作用。在教学实践中,我始终坚持德、智、体、美三者互相渗透、互相融合、互相促进的原则。因此,在中学阶段,所有的课程都是一样的,没有主次之分。只要上了学校的课,就必须完成,没有任何条件。音乐教育不仅对德育、智育起着辅助和加强作用,而且在德育、智育等方面有着不可替代的独特教育作用。音乐教育在促进学生全面发展方面起着举足轻重的作用。音乐在素质教育中起着举足轻重的作用,只有正确认识音乐教育的重要性,才能使音乐课得到真正的重视,才能真正实现素质教育。音乐教育不是一种选择,而是一种迫切的需要。现代教育日益要求有活力、有创意、有娱乐的教学方式。在德、智、体、劳诸方面教育中,以实现对学生个性的塑造,这就是音乐教育日益迫切的要求。对音乐教育的重视,有利于学生全面而自由地发展。

在课堂教学过程中,要改善课堂教学的心理环境,使学生既能有效地掌握所学知识,又能提高自身的能力,同时也能培养良好的个性,提高学生的心理素质。在教学过程中,教师要将心理健康教育原则贯彻到教学中去,要做到这一点,就必须遵循和谐、民主、兴趣、成功、探究等原则。优化课堂心理环境要以构建良好的师生关系为中心,以情感交流为纽带,通过自身的教学行为满足或引导学生的心理需求,激发他们的行为动

机,促使他们形成积极、健康的学习行为,从而形成良好的学风班风,而良好的学风班风反过来又能影响学生的学习行为,形成一个良性的循环。在这样的良性循环中,学生们逐步形成了积极、健康的学习习惯,并最终形成了一种新的心理结构,使其心理素质得以健康地发展。

#### (五) 树立以人为本的教学观

“以人为本”的教学理念始终是新课程改革中所倡导的一项重要原则。所以,在进行初中音乐心理健康教育活动的过程中,有关的老师也要遵循这一教学理念,把学生当作课堂的主体,才能实现教学目标的最终实现。因为初中音乐课是一门综合性、多元化的教学课程,因此,在学习音乐的过程中,学生能够充分地利用不同的乐曲、速度和节奏,将自己内心的情绪释放出来,把自己内心的思想和需要表达出来。而有关的音乐教师则要牢牢把握这个学习特点,运用恰当的教学方法,对学生进行有效的心理辅导。例如,在学习《让世界充满爱》这首歌曲时,教师可组织学生进行合唱比赛,让他们意识到团结的重要,从而提高自己的团队精神和良好的竞争意识,从音乐作品中传达的思想感情,从而产生共鸣。

#### 结语

总而言之,在初中音乐教学中对学生进行心理健康教育,需要老师们给予足够的关注,在教学过程中,要主动和学生进行沟通,关注学生的心理健康,一旦发现了问题,就可以充分利用音乐教学的特点,开展心理健康教育。对于现在的初中生来说,培养他们良好的健康心理素质和道德情操是他们真正实现全面发展的首要任务。所以,在进行初中音乐教育活动的过程中,一定要把心理健康教育有效地融入教学中去,从而使初中生的心理品质、学习能力和学习效率得到提高,从而为他们今后的健康发展奠定良好的基础。

#### 参考文献

- [1] 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.
- [2] 孙校茹. 初中音乐教学与学生心理健康教育实践的探索[J]. 科普童话, 2019(19): 159.
- [3] 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.