

# 音乐治疗在小学生学习中的应用与效果探究

刘羽菲

江西省新余市分宜三小

**摘要：**音乐治疗在小学生中有着广泛的应用，可以促进学习和发展的各个方面。本文从缓解学业压力和学习障碍、减少社交隔离和孤独感、促进创造力和想象力的发展三个方面探讨了音乐治疗在小学生学习中的应用与效果。通过选择适合的音乐曲目，激发学生的注意力和兴趣，引导学生专注于音乐的节奏和旋律，提高学生对学习任务的关注度。音乐治疗还可以通过合唱、合奏等群体活动，提供一个安全、支持性的环境，促进小学生之间的社交互动，增强彼此之间的联系和沟通能力。音乐治疗还可以通过创造性的音乐活动，鼓励小学生展示自己的想象力和创造力，培养他们的独立思考和解决问题的能力。通过参与音乐创作和表演的活动，引导即兴表达，以及提供丰富多样的音乐体验，音乐治疗可以激发小学生的创造性思维，帮助他们发展独立思考、问题解决和创新的能力。

**关键词：**音乐治疗；小学生；注意力；社交隔离；创造力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.03.223

## 引言

音乐对人类有着独特的影响力，它可以激发人们的情感、引起共鸣，同时也可以对人们的心理和生理产生积极的影响。音乐治疗作为一种非药物治疗方式，已经在临床实践中得到了广泛的应用。它通过音乐的节奏、旋律和和声等元素来调节和改变人们的情绪和心理状态，促进身心健康的发展。在小学生中，音乐治疗同样具有重要的作用，可以帮助他们提高学习和发展的各个方面。本文将从缓解学业压力和学习障碍、减少社交隔离和孤独感、促进创造力和想象力的发展三个方面，探讨音乐治疗在小学生学习中的应用与效果。

## 一、音乐治疗概述

音乐治疗是一种利用音乐和相关技术手段来改善个体身心健康的综合性治疗方法，它基于音乐对人类情感、认知和行为的影响，通过有计划地选择、组织和应用音乐活动，来促进身心的康复和发展。音乐治疗的原理主要包括以下几个方面：

第一，情感表达和情绪调节。音乐能够激发人们的情感，并帮助个体表达内心的情绪和体验。通过合适的音乐选择和演奏，音乐治疗可以帮助个体调节情绪，缓解焦虑和抑郁等负面情绪状态。

第二，神经生理效应。音乐能够直接作用于人的神经系统，刺激大脑的各个区域，引发不同的反应和感受。通过合理运用音乐的节奏、音色和节拍等元素，音乐治疗可以调整大脑的活动状态，改善认知功能和注意力集中。

第三，社交互动和沟通。音乐具有社交互动的特性，它能够促进个体之间的联系和沟通。音乐治疗通过合唱、合奏和音乐游戏等方式，鼓励小学生参与到集体活动中，促进他们与他人的互动和交流，增强社交技能

和团队合作能力。

音乐治疗的形式和方法多样化，可以根据不同的目标和需求进行选择和应用。常见的音乐治疗形式包括以下几种：

第一，主动参与音乐活动。小学生可以通过演奏乐器、歌唱、舞蹈等方式来主动参与音乐活动。这种形式的音乐治疗可以提高个体的自我表达能力和创造力，增强对音乐的情感体验。

第二，被动接受音乐疗法。小学生可以通过聆听音乐来接受治疗。治疗师会根据个体的需求和情况选择适合的音乐作品，帮助他们放松身心，调节情绪。

第三，音乐伴奏疗法。小学生可以在治疗师的指导下，以音乐为背景进行言语或运动疗法。治疗师会利用音乐的节奏、速度和声音进行引导和支持，帮助个体进行情绪表达和康复训练。

## 二、音乐治疗在小学生学习中的应用与效果探究

### （一）缓解学业压力和学习障碍

#### 1、增强情绪调节能力

音乐治疗可以通过音乐活动和参与提供一种情感宣泄的出口，帮助小学生释放焦虑和紧张情绪，增强情绪调节能力，从而减轻学业压力，提高学习效果。音乐治疗师可以使用音乐作为一种非药物干预方式，帮助小学生调节情绪。学习过程中，小学生可能会因为各种原因感到焦虑、压力或情绪波动，这些情绪会干扰他们的学习效果。音乐治疗师可以选择适合的音乐曲目和技术，通过音乐的节奏、旋律和情感表达，引导学生进入放松和平静的状态。音乐治疗在情绪调节方面的作用主要表现在以下几个方面。

第一，放松身心。音乐治疗师可以选择舒缓、安静的音乐，帮助学生放松紧张的情绪和身体。通过欣赏或

演奏这些音乐，学生可以感受到音乐的和谐与美好，从而使紧张的情绪得到缓解，促进身心放松。

第二，缓解焦虑和压力。学习压力是小学生面临的一个普遍问题，音乐治疗可以通过选取适合的音乐，引导学生专注于音乐的感受和表达，转移对于学习的焦虑和压力。音乐的节奏和旋律有助于改变学生的情绪状态，减少焦虑感，并提升学习效果。

第三，提升情绪管理能力。音乐治疗师可以帮助学生发展情绪管理能力。通过音乐活动，如创作、即兴演奏等，学生可以用音乐来表达内心的情感，并通过音乐的表达方式来理解和管理自己的情绪。这种情绪管理的能力将有助于学生更好地应对学习中的挑战和困难。

第四，增强情感表达能力。音乐是一种情感的表达方式，通过参与音乐治疗活动，学生能够培养和提升情感表达的能力。他们可以通过音乐的节奏、旋律和歌词来传达自己的情感，释放或共享内心的情绪。这种情感表达的训练将使学生更加敏感、理解自己和他人的情感，并有助于建立积极健康的情绪调节方式。

总之，通过选取适合的音乐，帮助学生放松身心、缓解焦虑和压力，培养情绪管理和情感表达能力，音乐治疗师能够改善小学生的情绪困扰，提升学习效果，为他们创造一个积极健康的学习环境。这对于小学生保持身心健康、积极面对学习具有重要的促进作用。

### 2、学习动力激发

通过创造积极的学习氛围、提供情感支持、培养自信心和协作精神，音乐治疗师可以帮助小学生找到学习的乐趣，并激发他们更加主动地参与学习，提高学习效果和学习积极性。音乐能够触发人的情感和内驱力，激发学习动力<sup>[1]</sup>。音乐治疗师可以设计一些激励性的音乐活动，如音乐比赛、音乐创作等，让小学生在参与音乐活动的过程中找到学习的乐趣，从而提升他们的学习积极性。这有助于缓解小学生面临的学习压力，促进他们的全面发展和健康成长。

第一，创造活跃的学习氛围。音乐治疗师可以通过音乐欣赏、合唱活动等形式，营造积极、活跃的学习氛围。音乐的旋律、节奏和歌词都能够激发学生的情感反应，使学习变得更加有趣和吸引人。

第二，提供学习的情感支持。音乐可以表达和传递情感，对于小学生来说，学习可能会伴随着一些挑战和情绪上的起伏。音乐治疗可以通过选择适当的音乐曲目，帮助学生调整情绪状态，释放负面情绪，增强学习过程中的情感支持，使学生更加积极主动地面对学习。

第三，提高自我意识和自信心。音乐治疗可以帮助小学生发展自我意识和自信心。通过参与音乐活动，学生能够在舒适的环境中表达自己，展示自己的才艺和能

力。音乐治疗师鼓励学生展示个人特长，并给予肯定和鼓励，增强学生的自信心和自尊心，从而激发他们更好地投入到学习中。

第四，培养协作与团队精神。音乐活动通常需要学生之间的协作和团队合作。例如，合唱、乐队演奏等都需要学生在集体中发挥个人的作用，与其他成员协同合作。通过参与这些音乐活动，学生不仅能培养协作精神和团队意识，还能体验到团队合作的乐趣和成就感，进而将这种协作精神应用到学习中。

### 3、培养注意力和集中力

音乐治疗可以通过参与音乐活动和练习演奏乐器等方式，帮助小学生集中注意力，并培养他们的注意力持久力和专注力。同时，音乐的韵律和节奏也能帮助调整思维节奏，提高学习效率。音乐的节奏和旋律有助于激发人的注意力和兴趣，特别是对于小学生来说，更容易被音乐所吸引。通过音乐治疗师的引导，学生可以在音乐中找到触发自己注意力的刺激点，从而提高他们对学习任务的关注度。例如，音乐治疗师可以选择响亮而富有节奏感的音乐来帮助小学生集中注意力，或者选择缓慢、柔和的音乐来平静学生的情绪和焦虑，以提高学生的学习效果。音乐治疗活动本身也需要学生的集中注意力。例如，在音乐创作活动中，学生需要集中精力聆听和探索音乐元素，并将自己的创意融入音乐中，这需要学生全神贯注地投入到音乐创作中。

总之，音乐治疗师可以通过选择适合的音乐曲目，激发学生的注意力和兴趣，引导学生专注于音乐的节奏和旋律，提高学生对学习任务的关注度。同时，音乐治疗活动本身也需要学生的集中注意力，有助于训练学生的注意力控制和学习能力。

### 4、跨学科整合

通过将音乐与其他学科进行融合，可以帮助小学生更好地理解 and 吸收学习内容，进而改善学习困难。例如将音乐与语言、数学等学科相结合<sup>[2]</sup>。通过将学科知识与音乐元素融合，帮助小学生更好地理解 and 吸收学习内容，进而改善学习困难。

第一，语言学科整合。音乐与语言密切相关，可以通过歌唱、朗读歌词等方式，将语言学科与音乐结合起来。例如，音乐治疗师可以选取具有简单歌词和明确意义的歌曲，让小学生通过歌唱和演绎来提高语言表达能力和理解能力。此外，通过音乐创作、编曲等活动，还可以培养小学生的创造性写作能力和修辞技巧。

第二，数学学科整合。音乐中的节奏、拍子和音符等元素与数学有着紧密的联系。音乐治疗师可以利用这些元素，设计节奏游戏、打击乐队等活动，帮助小学生在音乐中体验和理解数学概念，如音符的持续时间、拍

子的划分等。这种跨学科整合不仅可以提升小学生对数学的兴趣，还可以巩固他们对数学知识的掌握。

第三，科学学科整合。音乐治疗可以通过声音和乐器的原理来教授科学知识。例如，音乐治疗师可以带领小学生探索声音的产生、传播和变化过程，通过实验和观察，了解声音的频率、振幅等相关概念。这样的学习方式既能提升小学生对科学的兴趣，又能促进他们对科学知识的理解和记忆。

第四，艺术学科整合。音乐本身是一门艺术形式，与绘画、舞蹈等艺术学科可以进行有机的整合。音乐治疗师可以与美术老师、舞蹈老师等进行合作，开展联合艺术活动，例如音乐创作配合舞蹈表演，或者音乐素材创作与美术作品呈现相结合，从而提升小学生的艺术表达能力和综合艺术素养。

通过跨学科整合，音乐治疗不仅有助于小学生对学科知识的理解和吸收，还能够激发他们的创造力和想象力，增强学习的趣味性和参与度<sup>[3]</sup>。这种综合性的学习方式有助于培养小学生的综合素养和跨学科思维能力，为他们未来的学习和未来发展奠定坚实的基础。

## （二）减少社交隔离和孤独感

音乐治疗可以通过合唱、合奏等群体活动，提供一个安全、支持性的环境，促进小学生之间的社交互动，增强彼此之间的联系和沟通能力。

在音乐治疗的活动中，小学生们可以通过与他人合唱、合奏等合作型活动来交流。这些活动可以促进小学生之间的合作和互动，增强友谊和团队精神，帮助他们建立积极的社交关系<sup>[4]</sup>。例如，在进行合唱活动时，小学生需要听取和与他人协调歌曲旋律和和声，互相配合，在音乐中感受到共同创造美妙的音乐的快乐。该活动还可以增强小学生的自我表达和自信心，帮助他们更好地融入团队中。

音乐治疗还可以通过开设音乐小组课程等活动，为小学生提供一个分享音乐兴趣和经验的平台。这样的活动有助于增强小学生之间的交流和联结，加强他们之间的联系和互动。

总之，音乐治疗可以通过合唱、合奏等群体活动，促进小学生之间的社交互动，增强他们之间的联系和沟通能力，帮助缓解小学生面对的孤独和焦虑。此外，音乐治疗也为小学生提供了一个分享音乐兴趣和经验的平台，有助于增强小学生之间的交流和联结。

## （三）促进创造力和想象力的发展

音乐治疗提供了一个创造性的空间，鼓励小学生在音乐创作和表演中展示自己的想象力和创造力。通过创造性的音乐活动，小学生可以发展独立思考、解决问题的能力和创新的能力，培养他们的创造性思维。通过参与音乐

创作和表演的活动，小学生可以表达自己独特的思维方式和想法。他们可以通过编写歌曲歌词、创作旋律以及设计舞蹈动作等方式，将自己的内心世界和想象力融入音乐中。这种创作过程不仅可以激发小学生的创造力，还可以提高他们的独立思考和问题解决能力。

音乐治疗也可以通过引导小学生进行即兴演奏或即兴歌唱的活动，激发他们的想象力。在这样的活动中，小学生被鼓励自由地表达自己的感觉和情绪，通过声音和音乐来传达内心的体验。这种即兴表达的过程可以培养小学生的想象力，帮助他们探索不同的声音、节奏和音调，激发他们对音乐的创造性思维和表现力。

音乐治疗还可以通过使用各种乐器和声音效果，提供丰富多样的音乐体验，激发小学生的创造力<sup>[5]</sup>。他们可以通过探索不同的乐器和声音，创造出独特的音乐效果和表现方式。这种创造性的实践可以培养小学生对音乐的理解和表达能力，同时也促进他们在其他领域的创造性思维和想象力的发展。

总之，通过参与音乐创作和表演的活动，引导即兴表达，以及提供丰富多样的音乐体验，音乐治疗可以激发小学生的创造性思维，帮助他们发展独立思考、问题解决和创新的能力。这将对他们的综合发展和未来的学习有着积极的影响。

## 结语

综上所述，音乐治疗在缓解学业压力、激发学习动力、培养注意力和集中力、减少社交隔离和孤独感、促进创造力和想象力发展等方面具有显著的效果。音乐治疗作为一种非药物干预方法，有助于提高小学生的情绪调节能力、学习动力、注意力持久力、社交技能和团队合作能力，从而促进他们的身心健康和全面发展。因此，教育工作者应重视音乐治疗在小学教学中的应用，为小学生创造一个积极、健康的学习环境。

## 参考文献

- [1] 李淑颖. 音乐治疗在小学音乐课堂中的应用研究——以广东南海某小学为例[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2021(7): 3.
- [2] 樊强强. 小学音乐教学中的音乐治疗[J]. 中外交流, 2021, 028(001): 1088.
- [3] 梁秋月. 音乐治疗在中小学心理健康教育中的应用[J]. 江苏教育, 2021(93): 46-48.
- [4] 翁娅苏. 探究音乐治疗在中小学音乐课教学中的运用[J]. 戏剧之家, 2021(7): 2.
- [5] 王龙. 音乐治疗在心理干预中的优势及策略分析[J]. 艺术科技, 2022, 35(23): 232-234.