

# 音乐学科中积极心理品质培养的实践研究

谢春玉

环城乡双井中心小学校

**摘要：**积极心理品质是一个人在应对生活中的困难和挑战时所表现出的积极情感、积极思维和积极行为的综合体现。在音乐学科中，培养学生的积极心理品质不仅有助于提高他们的音乐技能，还有助于增强他们的生活幸福感和综合素质。然而，如何在音乐教育中有效地培养积极心理品质仍然是一个备受关注的问题。本研究旨在探讨音乐学科中积极心理品质的培养实践。

**关键词：**音乐学科；积极心理品质；教育；实践研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.03.091

## 引言

音乐学科中积极心理品质培养的实践研究是一个备受关注的领域，它涉及音乐教育与心理学的交汇，致力于培养学生的积极心理特质，如自信、自尊、自我控制、自主学习等，以提高他们在音乐学习和生活中的综合素养。随着社会的发展和人们对教育质量的不断追求，音乐教育不再仅仅注重技术和技能的传授，更多地关注学生的心理素质，这是一种积极的趋势。

### 一、音乐学科中积极心理品质培养的现实意义

音乐作为一门艺术学科，它的学习不仅仅局限于音乐本身，它还在无形中塑造了学生的性格和态度，为他们未来的生活和职业奠定了坚实的基础。首先，音乐学科中积极心理品质的培养有助于提高学生的情感智力和社交能力。音乐是情感的表达，学习音乐要求学生深入理解并表达自己的情感。通过音乐的创作和表演，学生可以培养情感智力，更好地理解自己和他人的情感，提高情感管理能力，从而更好地适应社交环境，建立积极的人际关系。此外，音乐学科中的积极心理品质培养还能增强学生的创造力和解决问题的能力。音乐创作和演奏过程中，学生需要不断面对新的挑战和问题，他们需要创造性地解决这些问题。这种创造性思维和问题解决能力在学生未来的职业生涯中将发挥重要作用，无论他们选择从事音乐行业还是其他领域。此外，积极心理品质的培养还能够提高学生的自信心和自尊心。通过音乐表演，学生能够在舞台上展示自己的才能，获得来自观众的认可和鼓励。这种积极的反馈可以增强学生的自信心，使他们更加勇敢地面对生活中的各种挑战。最重要的是，音乐学科中积极心理品质的培养有助于培养学生的坚韧精神和抗逆能力。学习音乐需要坚持不懈的努力，克服挫折和困难，这些经历能够锻炼学生的抗压能力，使他们更好地应对生活中的各种挑战。

### 二、现阶段中学生心理状况

现阶段中学生的心理状况受到了广泛的关注，这一关注源于社会、文化、技术和教育等多方面的变化，对中学生的心理健康产生了深远的影响。总体而言，中学生的心理状况呈现出复杂多样的特征，反映了他们在成长过程中所经历的挑战和压力。一方面，中学生在学业方面承受了巨大的压力，包括应对升学考试、学科竞争和家庭期望等。这种学业压力可能导致焦虑、抑郁和自我价值感受的波动。许多学生为了应对学业压力，可能会陷入竞争与比较的陷阱，导致了自尊心的波动，以及对未来的不确定性感到忧虑。另一方面，社交互动也对中学生的心理健康产生了影响。现代科技的普及导致了虚拟社交和互联网上的信息过载，这可能加重了学生的社交焦虑和孤独感。同时，社会期望对性别、外貌和行为等方面的刻板印象也可能对学生的自尊心和自我认同产生负面影响。心理状况还受到家庭环境的影响。家庭支持和亲子关系对中学生的心理健康至关重要。家庭内的冲突、离异或家庭暴力等问题可能导致中学生的心理创伤和不安全感。心理状况还受到身体健康和生活习惯的影响。不健康的生活方式、缺乏运动、不良的饮食习惯以及缺乏足够的睡眠可能导致焦虑、抑郁和注意力不集中等问题。

### 三、音乐教育对积极心理品质的影响作用

#### （一）鼓励学生通过音乐表达情感

音乐作为一种情感表达的媒介，具有独特的力量，能够帮助学生更好地理解、表达和处理自己的情感。音乐不仅仅是一种技能或学科，它更是一门语言，一种情感的表达方式。通过音乐，学生可以用旋律、和声、节奏和歌词来表达各种情感，无论是喜悦、悲伤、愤怒还是爱。这种情感表达的机会有助于学生认识自己的情感，将其从内心深处传达出来。这种情感的表达可以有助于缓解情感困扰，减轻焦虑和抑郁，以及促进积极情感的体验。音乐教育通过鼓励学生创作音乐、演奏乐曲

和参与音乐活动，为他们提供了一个安全的情感释放渠道。学生可以用音乐来传达自己的故事、感受和情感，无论是通过自己的创作还是演奏他人的音乐作品。这种创作和表演的过程不仅提高了学生的音乐技能，还增强了他们的自我表达能力和自信心。此外，音乐教育也有助于培养学生的情感智慧。通过学习音乐，学生可以深入了解音乐作品中的情感表达，学会分析和理解音乐如何通过音符、节奏和动态来传递情感。这种情感智慧有助于学生更好地理解自己和他人的情感，提高情感的认知和情感管理能力。总之，音乐教育通过鼓励学生通过音乐表达情感，有助于培养积极心理品质。它提供了一个有益的情感释放渠道，增强了学生的自我表达能力和情感智慧，有助于提高他们的自信、自尊和自我控制能力。因此，音乐教育在中学生的心理健康和积极心理品质的培养方面发挥着不可替代的作用。

### （二）增强自尊心和自信心

音乐教育在培养中学生的积极心理品质中扮演着重要的角色，其中一个显著方面是增强学生的自尊心和自信心。音乐教育不仅提供了学习音乐技能的机会，还鼓励学生在音乐创作、演奏和表演中发挥自己的潜力，从而在多个层面提升他们的自尊和自信。首先，学习音乐需要耐心和毅力，因为掌握乐器或歌唱技巧需要不断的练习和精进。在这个过程中，学生会面临挫折和困难，但通过克服这些挑战，他们逐渐建立了自己的自信心。他们学会了坚持，学会了克服困难，这些都是积极心理品质的体现。其次，音乐教育提供了学生在舞台上展示自己的机会，不仅在学校音乐会中，还可能在社区演出或比赛中。这些表演经历不仅展示了学生的音乐才能，还培养了他们的自信心。表演时，学生需要克服紧张、自我怀疑和舞台恐惧，这些挑战促使他们在自我认知和情感管理方面成长。此外，音乐教育也鼓励学生参与音乐创作，创作音乐作品是一个富有创意和表达性的过程。通过创作，学生可以表达自己的思想、情感和个性，这有助于他们建立自尊心，因为他们看到自己创造了独特的作品，得到了他人的认可和欣赏。最重要的是，音乐教育为学生提供了一个支持性和鼓励性的社交环境，这有助于塑造他们的自尊心。合唱团、乐队或音乐班的参与让学生感到自己是一个团队的一部分，他们的贡献得到了认可和尊重，这有助于塑造他们的自尊心和社交信心。综合来看，音乐教育在培养中学生的积极心理品质中发挥着关键作用，特别是在增强学生的自尊心和自信心方面。通过音乐学习和表演，学生不仅提高

了音乐技能，还建立了自己的自信，增加了自尊感，培养了情感智慧，为他们未来的成长和生活奠定了坚实的基础。因此，音乐教育不仅仅是音乐技能的传授，还有一种有益的积极心理品质培养途径。

### （三）助于培养学生的创造力和想象力

音乐本身是一门艺术，它鼓励学生以创造性的方式思考和表达，同时也培养了他们的想象力，这些素质对积极心理品质的培养至关重要。音乐教育提供了一个独特的平台，鼓励学生在音乐创作中发挥创造力。学生可以编写自己的音乐作品，创造新的旋律、和声和歌词。这种创作过程不仅有助于培养他们的创造性思维，还有助于他们表达自己的观点和情感，从而提高自尊感和自我认知。通过学习音乐理论和分析音乐作品，学生也培养了对音乐的深刻理解和批判性思考的能力。他们学会解构音乐作品，分析和理解其结构、情感表达和艺术价值。这种思考方式不仅适用于音乐领域，还有助于培养学生在其他领域的批判性思维和创造性解决问题的能力。音乐的表演要求学生将音符、节奏和情感结合起来，以创造令人陶醉的演出。在音乐演奏中，学生必须发挥自己的想象力，赋予音乐以生命和情感。这种创造性的表演过程不仅提高了他们的音乐技能，还培养了他们的自信心和自我表达能力。此外，音乐也鼓励学生沉浸在音乐的世界中，想象自己的故事和情感与音乐相融合。这种想象力的锻炼有助于学生超越现实，探索新的可能性，提高他们的创造力和创新能力。综合而言，音乐教育不仅仅是传授音乐技能，它还为学生提供了一个独特的机会，有助于培养他们的创造力和想象力。这些素质对积极心理品质的培养至关重要，因为创造力和想象力使学生更有自信、更有动力，能够积极面对挑战并寻找新的解决方案。因此，音乐教育在促进中学生的全面发展和积极心理品质的培养方面发挥着重要作用。

## 四、音乐教育中学生积极心理品质的培养途径

### （一）结合教材促进学生健康成长

音乐教材的选择和设计可以在很大程度上影响学生的心理发展，从而塑造他们的积极心理品质。首先，音乐教材可以包括具有积极情感和价值观的音乐作品。教育者可以选择那些以鼓励、激励和传达积极信息为主题的音乐作品，这有助于激发学生的积极情感和情感管理能力。通过分享这些音乐作品，学生可以感受到音乐的力量，了解如何应对挑战和逆境，从而提高他们的自尊心和自信心。其次，音乐教材的设计应该关注学生的个体差异。不同学生在音乐方面的兴趣和才能各不相同，

因此音乐教育应该提供多样化的教材和活动,以满足不同学生的需求。这种差异化教学可以激发学生的自我认知和自尊心,使他们更好地认识自己的兴趣和潜力。此外,音乐教材的互动性也是培养积极心理品质的关键。通过让学生积极参与音乐创作、演奏和表演,音乐教育可以促进学生的自我表达和自我肯定。学生可以在音乐中发挥自己的创造力,获得成功体验,提高自尊心和自信心。音乐教育还可以通过教授音乐技能和理论知识来提高学生的学习和问题解决能力。学习音乐需要耐心、坚持和分析思考,这些技能在学生的学术和生活中都具有积极的影响。培养这些技能有助于提高学生的自我控制和情感管理能力。最重要的是,音乐教材应该鼓励学生思考音乐与生活之间的联系。音乐不仅是一门学科,还是文化和社会的一部分。通过分析音乐与社会、历史、文化等方面的关系,学生可以更深入地理解音乐的价值和影响,同时也提高他们的社会意识和社交技能。

### (二) 教师深入学生之中鼓舞与感染学生

音乐教育中的教师不仅仅是知识的传授者,更是启发学生情感和精神成长的引导者。首先,教师的热情和热爱音乐的态度对学生产生深远的影响。当教师热爱音乐并将其热情传达给学生时,学生不仅仅学到了音乐知识和技能,还感受到了音乐的魅力和情感表达的力量。这种热情和热爱可以激发学生对音乐的兴趣,鼓励他们积极参与音乐学习和活动。教师还可以通过示范积极的态度和行为来感染学生。教师的态度和行为对学生的行为和情感产生潜移默化的影响。当教师表现出积极的情感表达和情感管理能力时,学生也会受到启发,学会积极应对挑战和情感波动。这种积极的示范不仅有助于培养学生的自信心和自尊心,还为他们树立了积极心理品质的榜样。教师还可以通过鼓励学生自由表达情感来促进积极心理品质的培养。音乐是一种情感的表达方式,而教师可以提供一个安全的环境,鼓励学生在音乐中表达自己的情感。通过表演、创作音乐和参与音乐活动,学生可以释放情感、发展情感智慧,这对培养他们的积极心理品质至关重要。此外,教师还可以建立亲近的师生关系,了解学生的需求和挑战。了解学生的背景、兴趣和情感状态有助于教师提供有针对性的支持和指导。师生之间的互信关系有助于学生更好地应对学业和生活压力,提高他们的心理韧性和自主学习能力。

### (三) 使学生树立自信心保护学生自尊心

音乐教育在培养中学生的积极心理品质方面的另一个关键途径是帮助学生树立自信心,并同时保护他们的

自尊心。这两个因素在学生的心理健康和综合发展中起到至关重要的作用,而音乐教育可以在这方面发挥重要作用。首先,音乐教育可以帮助学生树立自信心。学习音乐需要不断的练习、掌握技巧和表现。通过克服挫折、不断进步和演奏、创作音乐,学生可以逐渐建立自己的自信。成功的音乐表演和创作经验可以增加学生的自信心,让他们相信自己可以克服挑战和实现目标。其次,音乐教育还有助于学生保护自尊心。在音乐教育中,教师和同学之间的支持和鼓励是至关重要的。教师可以通过提供积极的反馈、指导和支持,帮助学生感到自己是被接纳和尊重的。这有助于保护学生的自尊心,防止他们受到负面情感的影响。此外,音乐教育鼓励学生在音乐中自由表达自己,不仅通过演奏,还通过音乐创作。这种自由表达的机会使学生感到自己的声音被听到,意见被尊重,这有助于提高他们的自尊心。学生的音乐作品可以反映他们的想法、情感和个性,这些作品在音乐社区中得到认可和欣赏,有助于提高学生的自尊感。最重要的是,音乐教育也提供了一个支持性的社交环境,鼓励学生互相尊重和合作。通过合唱团、乐队和音乐课堂的合作,学生学会了欣赏他人的贡献,尊重不同的音乐风格和才能。这种社交环境有助于培养学生的社交技能和自尊心,同时保护他们免受欺凌和排斥的影响。总之,音乐教育在帮助学生树立自信心的同时,也有助于保护他们的自尊心。通过鼓励学生自由表达和提供支持性的教育环境,音乐教育可以帮助学生建立积极的自我认知和自我价值感受。这有助于提高学生的心理健康、自信和情感管理能力,为他们未来的成长和社会参与提供了坚实的基础。

### 结语

总之,音乐学科中积极心理品质的培养是一个值得重视的领域,它有助于提高学生的整体素质,同时也为音乐教育的未来发展提供了新的方向和机遇。我们希望本研究能够激发更多关于音乐教育和心理学的研究,并为音乐教育工作者提供更多的启发和指导,以促进学生的全面发展和成长。

### 参考文献

- [1] 李雪. 音乐学科中积极心理品质培养的实践探究[J]. 考试周刊, 2019(50): 1.
- [2] 孙玲, 李善军. 音乐教学中小学生积极心理品质的培养策略[J]. 吉林教育, 2020(13).
- [3] 吕忠. 音乐教学中学生积极心理品质的培养策略分析[J]. 中国教育技术装备, 2015(3): 3.