

以巴扬演奏课程为载体的小学心理健康教育实践初探

吴雨晴

米易县第二小学

摘要: 音乐教育能够陶冶情操,塑造学生的健全人格,从而对学生身心健康发展起到积极的促进作用。而音乐离不开乐器,不同乐器带来的音乐体验也是不同的。通过特色的乐器教学课程——巴扬手风琴,与心理健康教育相互交融,以巴扬演奏课程为载体,探索美育与心理健康教育融合的新方法,拓宽心理健康教育的新形式。

关键词: 巴扬演奏; 心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.103

一、引言

随着时代的发展,心理健康越来越成为中小学教育中不可忽视的一个关键环节,但是目前人们对于心理健康的定义众说纷纭,有人借用了孔子的“从心所欲不逾矩”认为心理健康是内部与外部和谐适应的“幸福状态”,也有人认为心理健康是一个人身体、认知以及情感上与他人不相矛盾的状态,还有人认为心理健康就是个人心理活动处于正常完满的状态^[1]。心理健康是一个多学科多领域交叉的问题,因此很难用简略的定义概括说全。所以对于心理健康我们更应该把目光聚集到如何对待心理健康问题上。目前研究发现中国大约有13%的小学生,15%的初中生,19%的高中生存在心理和行为上的问题^[2],还呈现出逐渐低龄化的趋势^[3]。由此可以看出小学心理健康教育工作的艰巨性和复杂性。而小学阶段由于学生自身的生理和认知发展还不完善,对于复杂的内容难以理解,心理健康课程由于其内涵丰富,学生很难通过简单的讲授法吸收知识,通过音乐、艺术等具体形式作为载体,就可以更容易让学生理解和感悟。

美育是借助一定的艺术手段影响和教育学生,培养学生感知美、理解美、欣赏美和创造美的能力。美育对学生心理健康的影响效果,在于他们对美好事物的观察、想象和审美过程中,产生相关情绪体验,从而影响学生的主观体验,甚至影响认知,提高心理韧性。美育最典型的形态即艺术教育,包括绘画、音乐、雕塑等等。其中音乐作为一种雅俗共赏的艺术形式,不仅有阳春白雪,也有下里巴人。音乐是可以陶冶情操,净化心灵的艺术,并且能够引起学生足够的学习兴趣。在音乐课堂中,能够帮助学生提供对艺术的感知和鉴赏能力,培养优良的品格和素质。国外目前盛行的音乐疗法,在减少焦虑、保持心理健康等方法取得了良好的效果,可以考虑在中小学心理健康教育课程中借鉴音乐疗法。结合乐器体验,能够丰富学生的音乐感受^[4],心理健康教育课程通过结合特色的巴扬演奏课程,也能够丰富学生的感受,提高心理健康教育的效果。

巴扬手风琴作为一种俄罗斯的民族乐器,因其入门

门槛低,音域宽广等特点,在我国经过十几年的发展,已经成为音乐教育中一项受欢迎的课程,不仅在高等音乐院校备受重视,也在中小学音乐教育中流行。巴扬手风琴演奏课程可以培养学生的演奏和审美能力,还能让学生在学习过程中放松身心、陶冶情操。巴扬琴其实质上就是手风琴,只不过有别于传统的键盘式手风琴,巴扬琴是键钮式的,键盘就好像一颗颗纽扣,蛇形排列,每相邻的三个键钮形成一个等腰三角形,这种排列方式使得巴扬手风琴比传统的键盘手风琴有了更宽的音域。并且这种排列方式,减轻了演奏者的负担,让初学者更容易入门。作为小学阶段的学生,由于其本身生理发展还未完全,入门越容易的乐器也就更容易学习和掌握。巴扬手风琴演奏课程不仅可以培养学生的演奏和审美能力,还能让学生在学习过程中放松身心、陶冶情操。在当前强调以预防为主,在潜移默化中培养小学生的积极情绪,发掘自身优势,构建和谐人际关系,积极应对学习问题,身心健康成长的心理健康课程要求下,之前多以讲授式为主的心理健康课程已满足不了需求。那么将音乐活动融入于心理健康教育课程中,以巴扬演奏课程为介质,在教学活动中激发和培养小学生积极情绪,以充实心理健康教育课程形式,或许可以为小学生的积极情绪水平的提升提供一种新的课程方案。

(一) 音乐教育与心理健康教育的融合

《中小学心理健康教育指导纲要》(2012)指出:中小学心理健康教育活动要立足于学生的教育和发展,培养积极的心理品质,发挥心理潜能,注重预防和解决发展过程中的各种心理问题。因此加强心理健康教育,提高学生心理素质,应成为中小学素质教育的一项重要内容。为了培养学生的积极情绪,或许需要从学生本身的天性出发。有学者提出,运用音乐进行交流是儿童天生就掌握的能力,在音乐活动中能够获得积极的情绪体验,提高学习的积极性。并且不同节奏、旋律、速度、音调和音色的乐曲可以使人产生不同的情绪,情感效应和机体效应^[5]。音乐作为非语言手段,早已被运用于治疗心理疾病上且富有成效。国外逐渐兴起的音乐疗

法是指通过运用各种音乐手段，包括听、唱、演奏、律动等，通过生理和心理两个方面的途径来疗愈^[6]。因此将音乐治疗思想运用于中小学心理健康教育，或许能够发挥音乐的非语言优势，使得学生在有组织的音乐活动中获得成长性心理体验，是一次有意义的尝试，能够促使学生心理健康，让学生从小形成健全的人格。

（二）巴扬演奏课程为载体的心理健康教育

巴扬手风琴音色欢快娱乐，使人积极向上。在对低视力儿童视觉障碍进行巴扬演奏学习补偿教学实践研究中发现长期学习巴扬琴后，改善了残障儿童自卑孤僻、焦虑急躁的不良情绪，朝着阳光积极情绪发展。在过去的实践中，有两名视力残障孩子不仅很好融入社会，而且考入大学进入政府机关工作。巴扬演奏教学活动使得学生向善尚美，以积极的心理情绪与家人、伙伴、老师交流沟通，还具有健康的审美情趣、初步的艺术鉴赏、基本的合作能力和团队精神，从而形成坚毅勇敢，自信自强的积极心理品质，提高抗挫能力与自我保护能力。

心理健康教育即是指学校以学生的心理发展规律为依据，基于团体心理辅导及其相关的理论，以班集体为单位，运用相关的辅导活动，有目的、有计划、有步骤地培养和提升学生的心理素质，激发其自身潜能，增强学生的社会适应能力，帮助学生解决成长过程中遇到的心理问题，促进心理健康，达到形成健康人格的团体心理辅导活动的形式。其中活动设计是心理健康教育课程落实的重要环节，也是教师进行创新，体现教学机智的重要表现。

在音乐疗法理念的指导下，将特色课程巴扬演奏与心理健康课程有机融合，使得小学心理健康课程不再是枯燥的说教，而是生动具体的教学场景。巴扬演奏学习需要学生听觉、触觉、音乐感知、视唱、意志品质等多认知参与，充分发挥了小学生所处发展阶段的身心特点，并且课程具有趣味性和挑战性，巴扬演奏课程与心理健康教育两者相互依存，将为小学生的积极情绪水平的提升创设出一种新的课程方案。

二、巴扬演奏课程融入小学心理健康教育的主要内容

（一）巴扬演奏心理课的课堂教学

小学生在认知发展上逐渐形成了逻辑观念，在情绪发展上自我意识到的自豪和内疚情感会受到个体责任感的制约，并且认识到一个人可能同时体验到不止一种情绪，共情能力有所进步。针对以上小学生身心发展规律的特点，学校以积极心理学的理论为基础确定了包括积极自我、积极情绪、积极关系、积极应对、积极成长五个主题的巴扬心理课（见表1）。同时对乐器本身的教学，是从按钮敲击开始，到巴扬三大系统操纵与演奏技

能；从单音节拍练习到音阶训练，到乐句的演奏，到乐段演奏，到整首曲子的演奏，尝试二重奏的配合演奏，形成一个从易到难循序渐进的教学内容系列。如：巴扬右手键钮指法和左手自由低音贝司键钮配合演奏学习半音阶演奏，练习巴扬所特有的平行和弦、常用调式音阶琶音和弦。

巴扬演奏心理健康课程主要的核心在于体验式学习。通过曲目导入主题，联系实际，紧接着就是体验活动。其中活动主要是围绕巴扬演奏欣赏等进行，在课堂中尽可能的让每个学生都参与到活动中，只有参与到活动中，才会有所体验，有所感悟。下文以积极情绪课题中的《追寻快乐脚步》一课为例，谈谈巴扬心理课，如何以巴扬演奏为载体，体验为主要学习方式的教学模式：

导入：“冥想放松”

教师通过轻松的音乐，引导学生进行正确的放松呼吸，正式开始课程。

第一板块：“听”情绪

教师通过播放不同的巴扬演奏音乐，如《欢乐的日子》《徘徊》等，让学生对不同曲目所要表达的情绪做一个猜测分类。

第二板块：“说”感受

听到不同的音乐，会带来怎样不同的感受呢？是开心？是悲伤？还是什么都没有？你是更喜欢听悲伤的歌曲还是更喜欢听开心的歌曲？

第三板块：“弹”曲目

人人都想要追求快乐，那么如何能够让快乐时刻陪伴在我们身边呢？

教学《花儿与少年》，通过教学带有快乐情绪的巴扬曲目，让学生能够在快乐时表达快乐，在悲伤时提供积极暗示。

第四板块：“藏”心中

思考：通过学习《花儿与少年》你有收获什么？能不能从曲子中体验到那种欢乐的情绪？

如果以上思考，有自己的想法，可以写在卡片上，自己仔细保管好。回家以后要进行练习，可以邀请家人来欣赏你的表演，并且和他们交流一下听这首曲子的不同感受。

表1 巴扬心理课课程体系

单元	主题	推荐曲目
积极自我	我是谁	粉刷匠
	我要去哪里	小朋友
积极情绪	情绪是什么	-
	不开心谁都有	徘徊
	追寻快乐脚步	花儿与少年

积极关系	友谊的真谛	友谊天长地久
	爱是付出、爱是陪伴	只要妈妈露笑脸
	我想对你说	我们在一起
积极应对	自信人生	西班牙斗牛士舞曲
	发现时间	纺织姑娘
积极成长	享受过程	洋娃娃的舞蹈
	生命如歌	莫斯科郊外的晚上

巴扬心理课的课堂中，注重的是在学习巴扬演奏技巧的同时，又能够有所感悟有所体验，教师关注的是学生在活动中的所思所想，具体表现。这种表现正是学生在体验中成长的过程，课上有体验感悟，课后能和家人交流，整个课堂便是围绕着巴扬曲目进行贯穿的，在欣赏中体悟别人的情感，在演奏中表现自己的感情。

（二）巴扬演奏课外延展活动

课外延展活动是指除心理健康课以外的与促进学生积极情绪，锻炼学生人际协助能力、目标专注力，提升学生的幸福感并促进其心理健康水平的发展有关的活动。基于团体心理辅导及其相关的理论，以小组、社团为单位，有目的、有计划、有步骤地开展学校心理健康社团辅导活动，培养和提升学生的心理素质，激发其自身潜能，增强学生的社会适应能力，帮助学生解决成长过程中遇到的心理问题，促进心理健康，达到形成健康人格。

由于受到课堂时长的限制，不可能对于每个学生都面面俱到，并且巴扬演奏作为一种技巧性的技能，离不开不断的指导练习，因此在课后延时服务时段，还开展了巴扬兴趣活动，以自愿为原则，聚集一定的学生群体，学生与学生之间互相沟通演奏技巧，沟通心得。同时也有教师会指导学生学学习巴扬演奏表达技巧，为学生答疑解惑。形成一种课外互助学习小组，而巴扬作为一种纽带将学生和教师之间串联起来，不仅是教师和学生之间技巧的相互学习，同时也作为一种情感的团体，有所依托。

三、巴扬演奏课程与心理健康教育课程融合的实践思考

（一）构建和谐师生关系

构建和谐师生关系，首先要求教师要平等的对待每个学生通过表情、语音和动作等流露出对学生的尊重、信任和呵护。要让学生能够感觉到教师对于每个人都是平等的爱护与关爱。其次，作为心理健康教育工作者对于关系的建构更是重中之重，关系建立良好与否是作为心理健康教育体验能否成功的第一大前提，学生和教师关系构建的越健康越和谐，才能在心理健康教育课程中有充分的安全感，在教师设置的巴扬教学活动中，抒发情绪，充分表达。

（二）通过巴扬演奏培养情绪体验，陶冶情操

巴扬演奏为师生创建了一个特定的音乐审美情境，能够产生良好的音乐审美心境。教师要为学生选择合适的作品进行欣赏学习，以丰富学生的情感，陶冶学生的情操。不同的演奏曲目可以产生不同的音乐情境，而不同的音乐情境能给学生带来听觉享受，还能产生巨大的鼓舞力量，激发学生不断奋进、不断努力。教师要通过不同曲目的巴扬演奏，使得学生产生不同的情绪体验，培养学生创造健康的心理世界和形成良好的审美情操。

（三）通过合理评价增加学生自信

根据埃里克森的理论，小学期的主要任务是勤奋对自卑，小学时期的勤奋感来自对有用技能和各种任务的掌控。在巴扬演奏的教学中，总会出现不同的孩子掌握情况不同，有的一学就会，有的怎么学都不会。所以作为教师需要对不同孩子给予合理的评价，培养学生的自信心，在教学过程中要经常鼓励学生，每个人都有自己的特点和优势，不要拘于与他人比较，而是多关注于自身的发展。同时对于一些内向的学生鼓励表现自己，使得学生逐步提高心理自信，体会到学习的成就感和满足感，进而迁移到其他的学习任务中，不断提升自己。

（四）通过相同兴趣，建立良好的人际关系

巴扬演奏的学习不是一朝一夕就可以学会的，需要课后不断的练习。在这个过程中学生们通过组织起来的一个团体，不仅仅是一个学习团体，更是可以作为一个互帮互助，相互支持的心理团体。让学生在团体中能够体验到在班级，家庭中所不能接受到的支持，这种心理支持能够帮助学生建立维护好一个健康的人际关系，同时也能推广到日常生活中，建立良好的人际关系。

参考文献

- [1]王斌,刘琳.心理健康的定义,标准及评价(综述)[C].体质研究与健康促进论文集.2006.
 - [2]唐建良.青少年心理问题现状分析[J].临床心身疾病杂志,2008(3):263-264.
 - [3]俞国良.中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示[J].清华大学教育研究,2022,43(4):20-32.
 - [4]陶业蓉.新课标背景下小学音乐教学中德育的渗透策略[J].求知导刊,2023,(30):101-103.
 - [5]谢月琴.如何在小学音乐教学中渗透心理健康教育[J].才智,2011(33):1.
 - [6]吴增强,蒋薇美.心理健康教育课程设计[M].北京:中国轻工业出版社,2007:5.
- 作者简介:吴雨晴(1999-),女,汉族,四川攀枝花,学士学位,现为攀枝花米易第二小学校心理健康教育专职教师。主要研究方向:教育心理学,发展心理学。