

论音乐教学对学生健康心理的积极作用

郭雅芳

庐山市第五小学

摘要：在当今社会，随着教育理念的不断更新和完善，人们越来越关注学生的全面发展，而心理健康作为学生全面发展的重要组成部分，日益受到重视。音乐作为一种跨越文化和语言的艺术形式，具有独特的情感表达和心理调节功能。音乐教学作为学校教育的重要内容之一，不仅承担着传授音乐知识和技能的任务，更在学生心理健康教育方面发挥着不可替代的作用。本文深入且全面地探讨音乐教学在塑造学生健康心理层面所发挥的积极作用。通过多维度剖析音乐教学在情绪调节、认知发展、社交能力培养以及人格塑造等方面的具体影响，旨在深度揭示音乐教育于学生心理健康培育进程中的独特价值。

关键词：音乐教学；学生心理健康；积极作用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.05.237

引言

在当今教育体系持续完善与优化的大环境下，学生的心理健康状况已然成为教育领域乃至整个社会关注的焦点。学生心理健康不仅是其学业稳步进步、不断取得优异成绩的重要基石，更是决定他们未来能否顺利融入社会、从容应对生活中各类复杂挑战的关键因素。然而，回顾传统教育模式，不难发现其在教学过程中往往过度侧重于知识的机械灌输，而在一定程度上忽视了对学生心理健康的关注与培育。音乐作为一种独特的艺术表达形式，具有跨越语言界限与文化差异的强大感染力和表现力，能够以一种直接且深刻的方式触及人的内心世界。随着教育理念的不断更新和教育研究的逐步深入，音乐教学在促进学生心理健康方面所潜藏的巨大作用逐渐浮出水面，被教育界和社会大众所认识。深入研究音乐教学对学生心理健康的积极影响，对于推动素质教育的全面、深入发展具有不可忽视的重要意义，它为教育工作者提供了全新的教育视角和方法，助力学生实现身心的全面成长。

一、音乐教学对学生情绪调节的作用

（一）音乐对情绪的舒缓与宣泄

音乐具有一种神奇的力量，能够有效地舒缓人们的情绪。在学生的学习和生活中，难免会遭遇各种压力、紧张和焦虑情绪。当学生被这些负面情绪所笼罩时，聆听舒缓的音乐往往能起到意想不到的放松神经的效果。以古典音乐为例，莫扎特的《小夜曲》堪称经典之作，其旋律优美和谐，节奏平稳舒缓，宛如潺潺流淌的溪流，又似轻柔拂面的微风。学生在静心欣赏这首曲子的过程

中，仿佛瞬间置身于宁静而美丽的花园，周围是五彩斑斓的花朵和翩翩起舞的蝴蝶，身心自然而然地得到极大的放松，紧绷的神经逐渐松弛，心理压力也随之减轻。

音乐还是一种极为有效的情绪宣泄途径。激昂澎湃的音乐作品能够强烈地激发学生内心深处的情感，让他们将长期积压在内心的压抑情绪尽情释放出来。比如贝多芬的《命运交响曲》，其强烈而震撼的节奏，以及激昂向上的旋律，仿佛是命运的呐喊和抗争。学生在聆听这部作品时，能够深刻感受到其中蕴含的强大力量，仿佛自己也置身于与命运搏斗的战场，从而将内心的恐惧、焦虑、愤怒等负面情绪一股脑地宣泄出来，进而转化为积极向上的情感体验，获得内心的解脱和力量的重生。

（二）音乐对积极情绪的激发

音乐作为一种跨越文化与语言的艺术形式，在激发积极情绪方面发挥着独特而重要的作用。从神经科学的角度来看，当人们聆听喜爱的音乐时，大脑中的奖励系统会被激活，释放出多巴胺等神经递质。多巴胺的分泌与愉悦感、满足感等积极情绪密切相关，从而使个体产生积极的情绪体验。例如，节奏明快的音乐能够提高心率和血压，增强能量感，带来兴奋和快乐的情绪；而舒缓的音乐则可以降低生理唤醒水平，缓解紧张和焦虑，促进放松与平静的情绪产生。

音乐的情感特质与个体的情绪状态之间存在着交互作用。当音乐的情感表达与个体的情绪需求相契合时，能够引发强烈的情感共鸣，进一步强化积极情绪。例如，在经历挫折后，聆听鼓舞人心的音乐可以给予个体力量和支持，帮助其重新树立信心，激发积极向上的情绪。

此外，音乐还具有社交功能，共同聆听音乐或参与音乐活动可以增强人与人之间的联系和归属感，从而提升积极情绪。例如，在合唱、乐队演奏等集体音乐活动中，成员之间的协作和互动能够带来成就感和满足感，促进积极情绪的产生。

二、音乐教学对学生认知发展的促进

（一）音乐对记忆力的提升

音乐与记忆力的提升之间存在着紧密而微妙的联系，这种联系在音乐教学活动中得到了充分体现。在音乐教学中，学生无论是学习新歌曲还是演奏乐器，都对记忆力提出了多方面的要求。以学习新歌曲为例，学生首先需全神贯注地聆听歌曲旋律的走向，如同探索未知的音乐地图，不放过任何一个细微的起伏变化。感受旋律的节奏韵律，把握其独特的情感基调。随后，将歌词与旋律精准对应这一过程，绝非易事。学生要通过反复哼唱和练习，不断调整和强化记忆。在此期间，大脑的海马体等记忆关键区域被充分激活，就像精密的仪器高效运转，不断强化对旋律和歌词的记忆痕迹。大量科学研究结果有力地表明，长期接受系统音乐教学的学生，在单词记忆、课文背诵等学习任务中优势显著。音乐学习中，他们不仅锻炼了记忆力，还逐渐掌握了诸如联想记忆、节奏记忆等科学高效的记忆方法。这些方法迁移到其他学科学习中，使他们能够更轻松地应对记忆难题，提升学习效率，为知识的有效积累和学习成绩的稳步提升筑牢基础。

（二）音乐对创造力的启发

音乐堪称是启发学生创造力的无尽源泉。在音乐教学过程中，当学生参与音乐创作、改编或即兴表演等活动时，他们需要充分发挥自己的想象力和创造力。例如，教师引导学生根据给定的主题，如“春天的美好”创作一段简单的旋律。此时，学生们就需要展开丰富的想象，思考如何运用不同的音符、节奏和和声来生动地表达出春天的生机盎然、万物复苏的主题情感。他们可能会尝试用欢快的节奏来表现春天的活力，用明亮的音符来描绘春天的阳光，用和谐的和声来营造春天的温暖氛围。这种创作过程促使学生打破常规思维的束缚，大胆地尝试新颖独特的音乐组合，从而激发他们的创造力。

此外，广泛欣赏不同风格的音乐作品，如古典音乐的严谨、流行音乐的时尚、民族音乐的独特等，能够极

大地拓宽学生的思维视野，为他们的创造力提供源源不断的丰富灵感。这些灵感不仅在音乐领域发挥作用，还能迁移到学生其他学科的学习和日常生活中，让他们能够从独特的视角去思考问题，提出创新性的解决方案，培养创新思维和创新能力，为未来的发展奠定良好的基础。

三、音乐教学对学生社交能力的培养

（一）团队音乐活动促进合作与交流

合唱、乐队演奏等团队音乐活动为学生提供了一个绝佳的培养合作与交流能力的平台。在合唱活动中，学生们来自不同的背景，拥有不同的声音特点，但他们共同的目标是通过协调各自的声音，使音高、节奏和音色达到完美的统一，从而呈现出和谐美妙的合唱效果。比如在排练一首复杂的合唱曲目时，高声部如同明亮的阳光，中声部宛如温暖的微风，低声部恰似沉稳的大地，三个声部的学生要密切协作，全神贯注地根据指挥的每一个细微指示，精准地把握好自己声部的进入时机和音量大小，任何一个声部的失误都可能影响整个合唱的质量。在这个过程中，学生们学会了倾听他人的声音，理解他人的想法，尊重他人的意见，通过相互配合共同完成演唱任务，从而提高了沟通交流能力，深刻体会到团队协作的重要性。

乐队演奏同样如此，不同乐器的演奏者就像一个紧密协作的团队成员，各自肩负着独特的使命。小提琴的悠扬、钢琴的清脆、鼓的激昂，只有当这些不同乐器的声音相互配合、相互呼应时，才能演奏出和谐美妙的音乐。在乐队排练过程中，学生们需要不断地交流、磨合，共同解决演奏中出现的各种问题，这使得他们的合作能力和沟通能力得到了极大的锻炼和提升。

（二）音乐活动增强人际关系

学校举办的音乐比赛、音乐会等丰富多彩的音乐活动，为学生提供了一个展示自我才华和风采的广阔舞台，同时也在无形中增强了学生之间的人际关系。在音乐比赛中，学生们既是竞争对手，又是相互学习的伙伴。他们在竞争中展现自己的实力，同时也会认真欣赏他人的优点和长处，反思自己在演奏技巧、表现力等方面的不足。通过这种相互学习和交流，学生们增进了彼此之间的了解和尊重，建立起了更加深厚的友谊。

音乐会则是学生们共同享受音乐盛宴的美好时刻。在音乐会上，观众与表演者之间通过音乐产生强烈的情

感共鸣。当表演者沉浸在音乐的世界中，用美妙的音符传达自己的情感时，观众也会被深深打动，仿佛与表演者融为一体。这种情感共鸣拉近了观众与表演者之间的距离，也让学生们在共同欣赏音乐的过程中，感受到了彼此之间的心灵相通，增进了彼此之间的情感联系。

即使是在日常的音乐课堂讨论中，学生们分享自己对音乐作品的独特理解和感受，也能促进思想的碰撞和交流。他们可能会因为对某一首音乐作品的不同解读而展开热烈的讨论，在讨论中各抒己见，相互启发，从而结识志同道合的朋友，拓展自己的人际关系网络，为自己的成长和发展营造更加良好的人际环境。

四、音乐教学对学生人格塑造的影响

（一）培养坚韧意志与毅力

学习乐器、参加音乐训练是一个漫长而艰辛的过程，需要学生具备坚韧不拔的意志和持之以恒的毅力。以学习钢琴为例，学生从最初的指法练习开始，就需要每天进行长时间的重复练习。在这个过程中，他们要克服手指的酸痛、手臂的疲劳以及练习过程中的枯燥感。每一次按下琴键，每一次调整指法，都需要学生付出耐心和努力。随着学习的深入，难度逐渐增加，学生可能会遇到难以掌握的高难度曲目，此时，他们需要不断地挑战自己，反复练习，不断尝试新的演奏技巧和方法。

在这个充满挑战的音乐学习过程中，学生逐渐学会了坚持，培养了坚韧不拔的意志品质。当他们最终成功地克服困难，熟练地演奏出一首高难度的曲目时，他们会深刻地明白，只要有坚定的毅力和不懈的努力，就没有战胜不了的困难。这种在音乐学习中培养起来的意志品质，会如同种子一般，深深地扎根在学生的内心深处，并迁移到他们的学习和生活的各个方面，帮助他们勇敢地面对各种挑战，成为一个坚强、自信的人。

（二）塑造积极价值观与审美观念

音乐作品蕴含着丰富而深厚的文化内涵和积极向上的价值观。经典音乐作品往往承载着人类对真善美的不懈追求，以及对美好生活的无限向往。例如，许多古典音乐作品通过优美的旋律和深刻的内涵，传达出对人性的赞美、对和平的渴望、对爱情的歌颂等积极的价值观。学生在欣赏和学习这些经典作品时，会在

不知不觉中受到潜移默化的影响，逐渐形成积极向上的价值观，懂得珍惜生活中的美好，追求高尚的道德品质和精神境界。

音乐教学还能够有效地培养学生的审美观念，让他们学会欣赏音乐独特的美，包括旋律美、节奏美、和声美等多个方面。教师可以引导学生通过分析不同音乐作品的艺术特色，如旋律的起伏变化、节奏的快慢强弱、和声的和谐搭配等，帮助学生提高审美能力。当学生具备了敏锐的审美感知能力后，他们不仅能够辨别音乐中的美丑，还能够将这种审美能力延伸到生活的各个领域，学会在生活中发现美、欣赏美、追求美，从而塑造更加完善、更加丰富的人格，提升自己的精神境界和生活品质。

结语

综上所述，音乐教学对学生健康心理的积极作用是多维度、全方位且影响深远的。教育工作者应充分认识到音乐教学在学生心理健康发展中的重要性，在教学实践中合理规划和安排音乐课程，不断创新教学方法和手段，充分挖掘音乐教学的潜力，让音乐更好地服务于学生的心理健康发展。展望未来，随着教育研究的不断深入和教育技术的不断进步，我们还需要进一步深入研究音乐教学与学生心理健康之间的内在关系，探索更多行之有效的教学策略和方法，为学生的全面发展创造更加有利的条件，助力学生成长为身心健康、全面发展的新时代人才。

参考文献

- [1] 李牧聪. 浅谈音乐教学渗透心理健康教育[J]. 文理导航(下旬), 2023, (07): 94-96.
- [2] 侯洁. 音乐教育教学对农村大学生心理健康的重要性[J]. 中国果树, 2021, (03): 113.
- [3] 白雁. 音乐教学渗透心理健康教育研究——评《音乐与健康》[J]. 食品工业, 2020, 41(09): 352.
- [4] 许兵, 刘加建. 音乐教学中融入心理健康教育的实践[J]. 剧影月报, 2022, (04): 92-94.
- [5] 罗玉珠. 音乐教学对大学生心理健康的促进作用[J]. 黄河之声, 2019, (18): 93.
- [6] 叶永清. 如何在音乐教学中实施心理健康教育[J]. 中国音乐剧, 2024, (01): 89-92.