

高中阶段如何有效利用音乐给学生解压

夏 轶

(长沙市一中开福中学 湖南 长沙 410000)

[摘要] 随着高中的学习科目的增多,课业的压力也越来越重,学校应该更加注重学生的心理成长问题,帮助学生合理的释放压力。但这并不意味着没有作业了,而是应该使作业的作用更好的发挥出来,更加有效的促进学生的学习效率。教育局安排每个星期都有音体美等非考试学科的课程,也是为了学生能够在减压的过程中培养自己的兴趣爱好,做到德智体美劳全面发展,因此教师不该去占用这些课程,自己的教程进度应该合理的规划好。声音疗法,在心理学中是非常有效的一种治疗手段,因此本文主要介绍音乐是如何帮助学生减压的。

[关键词] 高中阶段;音乐教学;解压

音乐是一门充满艺术性的学科,音乐课的教学目的也是希望学生在学习之余能够听到美妙的声音从而减缓压力,陶冶情操,培养学生的鉴赏能力。由于这门课程并不涉及到考试和作业问题,故在学习过程不存在压力,能够保持愉悦和放松的心情去对待这门必不可少的课程。教师的上课方式也是多种多样,自由度较高,可以选择同学们喜爱的方式去教学,进而给同学们解压。

一、舒适的教学环境让学生减压

众所周知,从小到大学生们面临着多大的升学考试的压力,所以在文化课的学习过程中,学生、父母、老师都不敢有一丝一毫的松懈。都在为了最终一场影响一生的高考做准备,小学六年、初中三年、高中三年12年的光阴就为了最后的两天半。可想而知,同学们从小背负的压力有多大。而且由于考试型科目所涉及知识的专业性和难度性,课堂教学无法避免会变得极其枯燥,没有乐趣,即使教师采取灵活性教学模式,紧张感依旧存在于每一位学生的心中。

音乐这门课没有期中期末考试,也没有永远写不完的作业,学生不必因为任务而强迫自己进行知识的硬性学习和记忆,所以紧张感和压力感也就不再存在了。正是因为音乐有了这个特性,故教师们可以好好借助这个优势,适当的帮助学生们减轻压力。让他们在不耽误学习的情况下,也能培养自己的兴趣爱好,体验到世界的美好。

首先,在音乐课堂教学过程中老师可以打破原来的传统教学,把音乐课堂打造成一个娱乐的平台。例如:教师可以教授学生们喜欢的流行曲,减小老师与学生的距离感,有利于和学生产生共鸣。可以询问学生喜欢的偶像,通过偶像明星的力量增加学生上课的积极性。而不是非得按照教学大纲的要求按部就班的完成所有的知识教学内容,这样就失去了开设音乐的作用。通过短短一节课45分钟的时间让学生感受到知识学科学习过程中所感受不到的自由,让学生的精神得到片刻的放松。

其次,教师应努力创造和谐友好的课堂气氛。例如:可以举办听歌识曲的活动来和学生谈谈听歌的感受和一些歌唱的技巧。在一个轻松自在的课堂环境中,既让学生感受到了音乐的魅力,又可以获得精神上的愉悦。在短暂的休息后,精神饱满的开始新一轮的学习中。人的精神状况是有限的,如果对待学习的精神一直紧绷着总有一天会承受不住的。不如学会松弛有度,平衡好学习和休闲时间的关系,才能更好更有效率的去学习,这样反而会事半功倍。

二、音乐鉴赏,陶冶情操使学生放松

音乐是一种表达自我感情的媒介,无论是演唱者还是倾听者,都可以展现出自己的思想感情。它可以打破语言的限制,通过一个个小小的音符就可以实现精神上的交流。然而同学们在考试之前的压力都是比较的,所以身为一名音乐教师面对这种情形,可以选择积极向上性,音乐节奏明快、活泼,让人感受到勃勃生机或者旋律舒缓、辽阔,让人感受到心境的开阔的音乐来帮助学生们进行心理压力调节。

在考试完之后,教师也应该帮助孩子们排解压抑的情绪,学习那些鼓舞励志的歌曲,让学生重拾自信更加的努力的学习。多听一些励志的歌曲,自古以来,优秀的作曲家歌唱家写下了无数励志的歌曲,在我们面对人生的瓶颈之时,总能从这个歌曲中受到启发。失败不可怕,可怕的是失败后没有重新再来的勇气。教师们都具备一定的心理知识的技能,音乐教师更应该将这种技能与自己的专业相结合,以一种专业的角度更好的帮助学生们,在成长的旅途中,不仅学到了能为国家做贡献的能力,还能陶冶情操感受到世界的神奇和美好。

例如:让同学们听一些关于描写自然的旋律的,当同学们听到这些有关于描写自然的旋律时,闭上眼睛,跟随音乐,仿佛自己也置身于自然之中。心灵得到了净化,心中的疲惫也好像在此刻得到了缓解。

三、培养兴趣爱好给学生减压

激发孩子对音乐的兴趣,这是把音乐的魅力传递给他们的必要条件。在音乐课的课堂中,我们学习音乐、了解音乐、感受音乐。在专业教室的带领下,我们重新的认识那一个有一个可爱的音符,在不知不觉当中,可能会培养出学生对于音乐的兴趣。音乐教育能培养和提高学生的音乐能力,增强他们对音乐美敏感。学生只有学会认识音乐、驾驭音乐,学会体会和追寻音乐之美,才能进入音乐的天地,并借助音乐活动获得积极的人生经验。

兴趣爱好也是减轻压力的一种方式。可以想象,当你的生活中只有一件事的事情是有多么的枯燥啊,同学们每天不断地重复同一件事情,每天除了学习就是学习,久而久之压力就越来越大。那么在这种情况下,爱好变得尤其重要。

例如:在班级为了庆祝某一节日而举办晚会的时候,音乐教师就可以推荐班里对音乐有兴趣的学生或是有音乐才能的学生参加,通过活动看到自己在音乐道路上的能力和获得自我价值的肯定。

总之,通过音乐的教育来给学生精神上减压在我看来是一项非常值得实践和发展的教学模式,同时也希望音乐教师能够结合自己学生的情况和自己的专业能力开创出适合自己本班的教学方式,从而实现音乐和其他知识型学科的完美结合,切实帮助学生实现思想减压的目标,进而以最佳状态投入到日常学习中去。

参考文献

- [1]薛莲,传承民间音乐弘扬民族文化--苍南职业高中民族音乐教学调查研究[J].北方音乐,2012.
- [2]李毅.音乐教学与学生心理健康发展的关系研究[J].课程教育研究,2019(49):218.
- [3]胡兢慧.谈音乐教学内容的有效利用[J].中国音乐教育,2016(04):49-51.
- [4]林莉.当代大学音乐教育的价值解析[J].大舞台,2010.
- [5]焦玉萍.浅谈音乐教学资源的有效利用[J].音乐时空,2013(10):113.