

高中音乐教育与学生心理健康的关系研究

杨燕楠

江西省全南中学

摘要：心理健康在青少年学生的整体素质发展中占有非常重要的位置，其关系直接影响学生的成长。高中音乐教育作为教育的重要组成部分，对于学生的心理健康有着深远的影响。通过对高中学生进行问卷调查、深度访谈和相关心理健康测评，研究表明，高中音乐教育能够有效提高学生的心理适应能力，并有助于改善学生的情绪状态，降低焦虑和抑郁表现。该研究进一步分析了音乐教育对学生心理健康的影响机制，结果显示音乐教育能通过优美的音乐节奏、旋律和和弦以及深沉的音乐表达力，使学生在参与音乐活动过程中释放情绪，减少情绪压抑，从而增强学生的自我认同感和增强其社会适应能力。同时，音乐教育还能提高学生的集体协作能力和艺术表达能力。研究结果不仅揭示了音乐教育对于学生心理健康保护的重要作用，也为当前高中音乐教育以及心理健康教育理论的发展提供了有用的参考。

关键词：高中音乐教育；学生心理健康；心理适应能力；情绪压抑；音乐活动

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.079

引言

青少年时期作为人生发展的关键阶段，学生的心理健康在这个阶段起到了极其重要的作用，不仅影响了他们的学业成就，也会深远影响他们未来的生活状况。当今社会日益关注学生的心理健康问题，而如何通过教育手段对学生的心理健康进行干预，成为了教育工作者和研究者们关注的焦点。传统的心理健康干预策略主要集中在直接的心理咨询和治疗上，而目前越来越多的研究看到了艺术教育，如音乐教育在学生心理健康教育中的潜力。在众多的艺术形式中，音乐具有独特的感染力和魅力。其独特的表达方式，对于情感的宣泄，以及情绪状态的调节都有着显著良好的效果。特别是在高中阶段，学生正处于心理和生理发展的关键时期，面临着学业压力，升学的困扰等各种压力。因此，高中音乐教育在学生心理健康教育中的功能和影响是值得进一步研究的。经过问卷调查、深度访谈和心理健康测评，我们将深入探讨音乐教育对高中学生心理健康的影响机制，以期为高中音乐教育和学生心理健康教育理论提供新的研究视角和实践参考。

一、音乐教育与学生心理健康的关系

（一）学生心理健康概述

学生心理健康是指学生在心理方面的良好状态，涵盖了情绪稳定、人际关系和谐、自尊自信、自我认同、积极面对生活挑战等多个方面^[1]。心理健康对于学生的整体素质发展至关重要，因为良好的心理健康能够有效促进学习效率、提升学业表现，增强社会交往能力和适应生活的能力。

在青少年时期，学生面临着学业压力、家庭期望、人际关系等多个方面的挑战，心理健康问题的发生率较高。常见的心理健康问题包括焦虑、抑郁、情绪波动、

自我认同困惑、人际冲突等。这些心理问题不仅影响学生的学习成绩，还会对其身心健康造成长远影响，甚至影响到成年后的工作和生活质量。

心理健康教育在现代教育体系中逐渐受到重视，其目标是通过系统化的教育和干预，提高学生的心理素质，预防和减少心理问题的发生，为学生的全面发展提供有力保障。心理健康教育内容包括心理辅导、心理知识讲座、情绪管理训练、社会适应能力培养等，旨在帮助学生学会处理各类心理和情感问题，培养良好的心理素质。

音乐教育作为一种独特的教学形式，可以为学生提供情感表达、情绪管理和心理释放的重要途径^[2]。研究表明，音乐教育能够通过音乐的节奏、旋律和和声等元素，帮助学生调节情绪、释放压力，缓解焦虑和抑郁，提升自我认同和自尊感。在集体音乐活动中，学生还能够增强团队合作能力和社会适应能力，从而进一步促进心理健康的发展。

学生的心理健康在其成长过程中起着至关重要的作用，音乐教育作为一项有效的心理健康促进手段，值得在教育体系中予以重视和推广。

（二）高中音乐教育的角色和重要性

高中音乐教育作为全面素质教育的重要组成部分，扮演着独特且重要的角色。通过系统的音乐学习和实践，学生不仅能够掌握音乐知识和技能，还能够精神层面得到极大的愉悦和满足。在高中阶段，学生面临着学业、生活以及人际关系等多方面的压力，音乐教育通过提供一种表达情感、释放压力的途径，有助于学生保持心理平衡和健康。

音乐教育在高中阶段的重要性还体现在其对学生情感和认知发展的全面促进上。音乐通过旋律、节奏和和

声的变化,能够直接影响学生的情绪状态,帮助他们调节心情、缓解焦虑。参与合奏、合唱等集体音乐活动,可以培养学生的团队合作精神和集体荣誉感,从而增强其社会适应能力和自我认同感。在音乐创作和演奏的过程中,学生需要进行概念抽象和复杂的思维处理,这对提高他们的认知能力有积极的推动作用。

高中音乐教育还为学生提供了丰富多彩的艺术体验,促使他们在艺术审美和表达方面得到发展。通过学习不同的音乐作品和表演形式,学生能够拓宽视野,提升艺术素养,这对其综合素质的提升和人格的健全发展具有积极影响。

高中音乐教育通过其独特的艺术形式和教育手段,在促进学生心理健康、情感调节、团队合作和艺术审美方面发挥着不可替代的重要作用。在教育体系中,应给予高中音乐教育恰当的重视,并推动其持续发展与完善。

(三) 音乐教育与学生心理健康的关系探讨

音乐教育与学生心理健康的关系探讨包括多层面内容。音乐通过旋律、节奏和和声等元素,可以调节学生的情绪,缓解焦虑和抑郁情绪^[3]。学生在参与音乐活动中,能够提升自我认同感,增强自尊心和适应能力。集体音乐活动,如合唱和乐队,能培养学生的团队合作精神和沟通能力,进一步促进其社会适应性。这些作用使得音乐教育成为辅助心理健康教育的重要手段,为学生提供情感支持和情绪疏导的渠道。

二、高中音乐教育对学生心理健康的影响研究

(一) 高中学生心理健康状态概述

高中学生的心理健康状况是当前教育研究中一个重要的关注点,直接关系到学生的学业表现与未来发展。心理健康不仅仅是指缺乏精神疾病,还包括学生的心理适应能力、情绪状态和社会互动等多个维度^[4]。从整体上看,高中阶段的学生正处于青春期,这一时期是个体心理发展的重要过渡期,常常面临学业压力、人际关系挑战以及自我认同等多方面的问题。

现有研究表明,高中生常见的心理问题包括焦虑、抑郁、压力感及人际关系困扰等。这些问题不仅影响学生的日常学习和生活,还可能对其将来的心理健康发展产生深远的负面影响。焦虑表现为学生对学业和考试的不安情绪,而抑郁则主要体现为情绪低落、对未来失去希望感。压力感通常源于学业负担和升学压力,而人际关系困扰则往往与同学、师生或家庭成员之间的沟通不畅有关。

在心理健康测评中,常采用自评量表和他评量表等工具,对学生的心理健康状态进行多维度测量与评估。例如,采用焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)对学生的焦虑和抑郁状态进行评估;使用心理弹性量表(CD-RISC)评估学生在面对压力和挫折时的适应能力。

还通过问卷调查和深度访谈,深入了解学生在日常生活与学习中的心理感受与应对方式。

研究结果显示,心理健康水平较高的学生在面对学业压力和人际关系问题时,通常表现出更强的适应能力和更为积极的情绪状态。这表明心理健康状况不仅影响学生的当前学习效果,也影响其未来成长和社会适应。重视高中生心理健康问题,采取有效措施帮助学生面对和克服心理困扰,具有重要的现实意义和长期的社会影响。

(二) 音乐教育对高中生心理健康的影响调查分析

调查分析部分涉及了对高中生心理健康状态及音乐教育对其影响的深入研究。通过问卷调查、深度访谈和相关心理健康测试,获取了大量数据资料。数据表明,接受音乐教育的高中学生在情绪稳定性、心理弹性和社会适应能力等方面显著优于未接受音乐教育的学生。

在问卷调查中,受访学生被要求评估自己的情绪状况、压力水平、社会适应能力及自信心。结果显示,参与音乐课程的学生普遍报告情绪总得分较高、焦虑和抑郁指数较低。深度访谈进一步强调了这一点,许多学生表示音乐活动帮助他们缓解了压力,找到情感表达途径,从而在面对学业压力和人际关系问题时表现出更好的心理状态。

心理健康测试的结果同样支持上述结论。特别是在心理弹性(Resilience)与情绪调节能力(Emotional Regulation)方面,参与音乐教育的学生分数明显更高,这表明音乐教育能够增强学生的内在心理资源,帮助他们应对日常生活中的各种挑战。

对数据进行统计分析后发现,音乐教育对女生的心理健康提高作用尤为明显,这可能与女生更倾向于通过艺术途径表达和释放情感有关。相比之下,男生在社会适应能力方面进步较大,可能因为音乐团体活动促进了他们的合作意识和沟通技巧。

音乐教育对高中生心理健康的正面影响是显著的,为相关政策制定者和教育工作者提供了数据支持和实践依据。

(三) 音乐教育对高中生心理健康的影响机制分析

音乐教育对高中生心理健康的影响机制主要通过多种因素作用。优美的音乐节奏、旋律和和弦有助于舒缓情绪,减轻心理负担,降低焦虑和抑郁情绪。深沉的音乐表达力能引导学生释放情绪,减少情绪压抑,促进情感宣泄,增强自我认同感^[5]。参与集体音乐活动能增强学生的社会适应能力,提高其集体协作能力和艺术表达能力,从而进一步改善心理健康状态。音乐教育的多重机制共同作用,对学生心理健康产生积极影响。

三、高中音乐教育在促进学生心理健康中的应用和推广

(一) 音乐教育在提升学生心理健康中的应用

在现代教育体系中,高中音乐教育被认为是提升学

生心理健康的重要手段之一。音乐教育通过提供丰富的音乐活动和多样化的音乐内容，能够有效缓解学生的学业压力和心理负担。乐曲的旋律、节奏和和谐的音响效果使学生在音乐学习和欣赏过程中产生愉悦情感，从而放松身心，减轻焦虑和抑郁症状。

音乐教育能够增强学生的自我认同感和情感表达能力。当学生参与合唱、乐器演奏或者音乐创作时，他们得到的认可和成就感能够极大提升自我价值感和信心。通过表演和音乐表达，学生可以将内心的情绪外化，从而起到宣泄和调节情绪的作用。这样的情感表达方式，对于那些内向、情感容易压抑的学生尤为重要，有助于他们摆脱心理困扰。

音乐教育在提升集体协作能力方面也发挥着显著效果。参加乐队或合唱团需要集体成员之间的高度协作，这培养了学生的团队精神和合作意识。通过共同完成音乐作品，学生不仅体验到集体荣誉感和团队成就感，还学会了如何有效沟通与合作，这种能力对他们未来的社会适应性有重要影响。

音乐教育对于提升学生的艺术修养和审美能力亦有积极作用。音乐作为一种美的艺术形式，激发学生对美的追求和感知。在对音乐作品进行欣赏和演绎的过程中，学生积累了丰富的艺术经验，提升了文化素养。艺术修养的提升，不仅丰富了学生的精神生活，也为心理健康提供了一种积极的支持力量，使其在面对各种挑战时更具韧性。

通过多方面的实证研究可以看到，音乐教育在高中中的应用有助于提升学生的心理健康水平。音乐教育的综合效益不仅体现在个人情感和心理健康状态的改善，也体现在集体互动与社会关系的提升上。音乐教育的推广和深化对于全面促进学生心理健康具有深远意义。

（二）音乐教育在改善学生心理困扰中的重要作用

音乐教育在改善学生心理困扰中的重要作用表现为多个方面。音乐以其特有的旋律、节奏和和谐，能够在生理和心理层面上提供情绪的调节和释放。研究表明，学生在参与音乐活动时，可以通过音乐的感染力将积压的情绪表达出来，从而达到心理上的缓释和减轻压力。音乐教育为学生提供了一种非言语的情感表达方式，使得学生能够在无形中解除内心的负面情绪，这对于那些较难通过言语来表达情感的学生尤为重要。

音乐教育在团体活动中的应用，如合唱团、乐队和音乐剧表演，有助于增强学生的社会互动和集体协作能力。在这些活动中，学生通过合作和协调，体验到集体荣誉感，从而提升自我价值认同感和归属感。良好的人际关系和稳定的社会支持系统是心理健康的重要保护因素，音乐教育在这方面的作用不可忽视。

再者，学习音乐知识和技能本身也具有一定的心理治疗效果。音乐练习需要专注力和持续的努力，这可以培养学生的毅力和意志力。对于有心理困扰的学生，音

乐练习提供了一种积极的心理转移方式，可以帮助他们分散注意力，避免过度关注自身的负面情绪和想法，从而缓解心理困扰。

音乐教育通过情感释放、社会互动和技能培养，多方面显著地改善了学生的心理困扰，成为促进心理健康的重要途径之一。

（三）高中音乐教育在心理健康教育中的推广方案

在推广高中音乐教育以促进学生心理健康的方案中，需确保师资队伍的专业性，通过引进具备心理学知识的音乐教师，增强教师对学生心理状态的敏感度。应制定灵活多样的音乐课程，包括音乐欣赏、演奏、创作等多方面内容，以满足不同学生的兴趣和需求。鼓励学校与心理健康专家合作，定期开展音乐治疗和心理辅导活动，建立持续的心理支持体系，确保学生在音乐教育中获得长效的心理支持与发展。

结语

本研究通过对高中音乐教育与学生心理健康关系的深入分析，初步揭示了音乐教育对于青少年心理健康的积极影响。研究发现，音乐教育能通过音乐的节奏、旋律和和弦，以及深沉的音乐表达力释放学生情绪，降低焦虑和抑郁表现。这不仅增强学生的自我认同感，还能提高他们的社会适应能力和艺术表达能力。然而，研究也存在一些局限性。尽管迄今为止的研究结果揭示了音乐教育的积极作用，但仍需要进一步拓展对于音乐教育影响的机制，尤其是在其他环境和文化背景下的研究。此外，本研究对于音乐教育在提高学生心理适应能力和艺术表达能力方面的作用，提供了新的思路，后续研究可以在此基础上，积极探索高中音乐教育与心理健康教育相结合的新模式，以更全面、更深入地保护和提升学生的心理健康。总的来说，高中音乐教育在促进学生心理健康方面具有重要作用，并且有潜力成为心理健康教育的有效工具。我们期待未来能有更多的研究继续探究这一领域，并期待高中音乐教育能在学生心理健康保护中发挥更大的作用。

参考文献

- [1] 徐剑. 心理健康教育与音乐教育研究[J]. 中学政治教学参考, 2021, (14): 84-84.
- [2] 曾灵. 论高中音乐教育对学生心理健康发展的影响[J]. 新纪实·学校体音美, 2020, (12): 00058-00058.
- [3] 许秀君. 心理健康教育中音乐教育的作用分析——评《音乐与健康》[J]. 中国食用菌, 2020, 39(11): 259-259.
- [4] 马秀明. 音乐教育对学生心理健康的影响——评《音乐与健康》[J]. 中国高校科技, 2019, (12): 109-109.
- [5] 龙治杏. 幼儿的心理健康与音乐教育[J]. 文学少年, 2021, (28): 0378-0378.

作者简介：杨燕楠，1987.07.02，女，汉，江西，本科，职称：中小学一级，研究方向：音乐教育。