

音乐课堂从“心”开始

——探究音乐课堂中如何渗透心理健康教育

孙薇

江苏省南京江北新区浦口外国语学校

摘要：新课标指出音乐的审美性，首要目的是培养学生学习兴趣，增强艺术鉴赏力。和谐高效的音乐课堂，应通过丰富多彩的音乐活动，帮助学生身心健康做引导，为心理健康提供更好的平台。本文首先分析了音乐教学中学生消极的心理状态与行为，在此基础上，着重探究了音乐课堂中如何渗透心理健康教育的方法。

关键词：音乐课堂；心理健康；渗透方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.07.081

引言

著名教育学家苏霍姆林斯基曾提出，激发学生的学习兴趣关键在于调动他们的学习积极性。学生在学习时，内心可能会产生压抑感，就像一把长期未使用、布满锈迹的锁。教师的任务，便是为这把锁注入“润滑剂”或是“除锈剂”，精心挑选适配的钥匙插入锁孔，让锁顺利打开。在课堂上，学生心理状态的起伏，通常会通过外在的行为举止表现出来，教师需要敏锐捕捉这些信号。秉承新课标“美育”的指导思想，结合课堂上的不断观察和探索，我发现学生在音乐课堂上，总会出现不同程度的反应。当他们遇到困难时，会皱眉或彻底放弃，不唱歌或是不演奏，有的同学甚至用自己的行为去破坏别人的成果，不断去打搅专心学习的同学，此行为若是被老师劈头盖脸地骂一顿，之后再观察那位学生，就会出现每节课都捣乱影响课堂教学的情况，老师一旦停下时间整顿纪律，就无法按进度完成课堂教学任务。往往此刻，问题也随之出现，当教师花时间与个别学生沟通时，那么其他学生怎么办，顾此失彼，真的是上上策吗？根据学生在音乐课上出现的心理问题，我进行了思考并研究，从而引导学生往积极的音乐课堂心理方向发展。

一、音乐教学中学生消极的心理状态与行为

在音乐课上，当多功能教室开展口风琴教学时，诸多因素会导致学生出现各类消极心理状态和行为。这些因素涵盖周围环境、教室多功能属性、乐器本身、学生个人性格、身体素质以及能力水平等。具体表现为以下几种类型：

1. 保守型：这类学生在练习时，能够遵循要求，听从老师的指令，以完成既定任务为目标。然而，他们缺乏热情，竞争意识较为淡薄，不愿过多展现自己。即便自身具备相应能力，也羞于上台进行示范。2. 消极型：

此类型学生在练习过程中缺乏自信，总觉得自己比不上别人。他们常常精神涣散，对于老师的批评或表扬都表现得毫不在意，练习时企图敷衍了事。3. 谨慎型：练习时，这类学生十分紧张、拘束，害怕在众人面前出糗，所以格外小心翼翼，唯恐犯错。可他们内心又渴望练习成功，这种矛盾致使他们只能勉强练习，心理状态难以平衡。4. 盲目型：这类学生在练习中没有清晰的认知，极易受到他人影响，只是机械地模仿动作，心思并未放在练习上，不管有意还是无意，都是随大流进行练习。5. 慵懒型：练习时，他们怕吃苦受累，要么不带口风琴，要么不吹奏，能逃避就逃避。这类学生大多在家中被过度宠溺，养成了好逸恶劳的习惯，面对学习容易产生畏难情绪，也不愿意主动参与活动。

以上五种心理问题在低段音乐课堂上极为普遍。身为音乐教育工作者，有必要协助学生克服这些心理障碍，使其以积极的心理状态应对课堂上的各种情况，提升学习的主动性。那么，如何在音乐课堂中融入心理健康教育呢？笔者认为可从以下几个方面展开探讨。

二、音乐教学中渗透心理健康教育方法

（一）洞察心理特性，强化心理素质培养

低段学生的心理正处于从成长走向成熟的关键过渡阶段，这一时期，他们身上兼具少年与儿童的双重心理特性。一方面，他们开始展现出一定的独立性；另一方面，对成年人仍存在明显的依赖。他们虽已萌生出自觉性，但在行为和思维上又时常显露出幼稚的一面。独立性与依赖性、自觉性与幼稚性相互交融，共同构成了学生独特的心理特质。他们的思想尚不稳定、不够成熟，虽然模仿能力很强，但知识的掌握并不牢固，遗忘速度也较快。总的来说，低段学生心理特点集中体现为注意力难以长时间集中、理解能力有限，并且极易受到外界环境

因素的干扰。音乐课常常在功能室开展，空间较为空旷，如果教师无法精准把握学生的这些心理特点，做到课堂节奏的张弛有度，就很难顺利达成课堂教学目标。

教师必须有针对性地掌握学生的心理特点。从心理素质的角度来讲，一个心理健康的人，应该具备开朗活泼、勇于参与、积极进取的品质。任何消极、被动的情绪，都不利于人的正常身心发展。所谓“台上一分钟，台下十年功”，没有刻苦地练习也就没有展示的机会。身为音乐教育工作者，我们的职责便是助力学生驱散心理阴霾，让他们满怀热情地投入音乐学习里。锻炼学生不怯场的心理素质，以达到“增强表现力，陶冶情操”的最终目的。例如音乐教师在课堂上要善于发现乐感好的同学，主动向班主任了解情况，积极推荐这类学生进入校合唱团、舞蹈队或者口风琴社团中，培养他们的艺术细胞，增强学生的集体荣誉感，让学生在团队合作中塑造上进心、责任心等优良品质。

（二）消除“出错”心理，及时赞赏鼓励

针对不同的心理特征，老师要在音乐课堂教学中，帮助学生消除“出错”心理阴影，进而达到良好的课堂心理效果，提高学生学习的积极性。身为教育工作者，面对学生的心理问题，必须秉持积极态度，切不可将其视作无关紧要的小问题或个别现象而忽视。同时，绝对不能对存在心理阴影的学生进行简单、粗暴的公开批评，因为这种做法往往会产生反效果，不但无法消除学生的心理阴影，还可能导致问题进一步恶化。在教学过程中，教师可以巧妙借助榜样的力量来引导学生。比如在歌唱课上，讲讲德国音乐家贝多芬的故事；上器乐课时，谈谈中国的“阿炳”。这些榜样，激发学生克服消极情绪，积极投入音乐学习。在音乐课堂上，营造既严肃认真又生动活泼的氛围至关重要。学生的天性决定了只有让他们在快乐中学习，才能取得良好的教学效果。因此，教师应结合学生心理特点开展趣味音乐活动，打造愉快的学习环境，让学生在潜移默化中摆脱心理阴影，融入集体。针对“保守型”学生，教师要深入了解其实际情况，激发他们在艺术方面的进取心。比如，指出他们在音准等先天条件上的优势，依据他们的接受能力，适时提出新的要求和任务。在课堂表演环节，主动给予他们展示自我的机会，对他们的表现多给予赞扬，以此激发他们的荣誉感和上进心。有针对性的心理疏导对消除学生心理阴影非常有效。义务阶段的学生，器乐学习的接受能力主要靠后天培养，一旦产生畏难情绪，后续学习就会困难重重。对于部分学生，单纯的心理疏导还不够，需

要通过反复练习和纠错，确保他们吹奏准确，从而获得心理满足。以“小心型”学生为例，教师不仅要进行心理疏导，帮助他们克服紧张情绪，还要在练习时多加留意，给予更多鼓励。特别是在公开课等场合，教师一个信任的眼神、一句鼓励的话语，都能成为学生强大的心理支撑，提高他们的表演成功率，逐步消除紧张心理。学生通过不断克服和消除心理障碍，以积极向上的心态投身艺术活动中，自然而然提高了音乐学习的积极性，从而进入一个良性循环的学习模式。

（三）营造舒心氛围，教学事半功倍

科学研究显示，人的心理状态对自身心理机能有着显著影响，既能促使各项心理机能提升，也可能导致其降低。活动效率受心理状态的左右极大，波动范围可达70%。当课堂上营造出和谐愉悦的心理氛围时，学生大脑皮质会处于兴奋状态，这对他们的智力活动极为有利。在这样的氛围中，学生们思路变得更为开阔，思考敏捷且深入，想象力丰富而活跃，记忆力也会增强，整个人精力充沛，学习态度积极主动，能够更高效地吸收新知识。在音乐课堂上的表现为：学生情绪高昂，回答问题积极，观察示范认真，乐于参与练习，愿意接受别人指导，对教师的讲解求知若渴，音的准确率高，课的难度、练习精确度均能达到预计的水平。所以教师对学生要宽严有度，让教与学形成一个和谐的整体。

依据自我效能理论，自我效能感提升会强化内部动机，当个体在活动中取得成功，就会对未来成功抱有更高期望。音乐教师应结合学生实际能力，为其量身定制切实可行的要求与目标，为学生创造成功机遇。若学生能频繁体验成功，对自身能力产生认同，便能增强学习自信心，激发参与音乐活动的内在动力，学习效果也将大幅提升。在音乐课堂上，教师要注重让学生收获快乐体验，避免过度关注成绩而给学生施压。应营造轻松愉悦的氛围，让学生在这样环境中完成练习，尽情享受音乐活动带来的身心愉悦与自信。

（四）搭建展示平台，增强心理适应

古人云：“入鲍鱼之肆，久而不闻其臭；入芝兰之室，久而不闻其香。”从心理学上讲，这是一种感觉适应现象。低段学生普遍活泼好动，有着强烈的表现欲。基于这一特点，教师需要为学生搭建一个充分展示自我的平台，给予他们充足的独立练习时间和空间。在音乐技能练习的过程中，要让学生尽情展现自我，发展独特个性。在教学时，教师应当鼓励学生大胆创新、积极实践，主动把握机会，展示自己在实践中的收获。对于那些存

在恐惧心理的学生，教师可以在课前告知他们下节课的教学内容，让他们提前准备，自行创编声势律动；也可以在每节课的导入和拓展环节，安排学生轮流领唱或者领奏，尽可能让全体学生都参与到音乐活动当中。这样既能锻炼学生的心理素质，也能促使他们更加自觉、认真地上好每一节音乐课。当学生逐渐不再过度自我约束，不再过分在意他人的评价，能够正视自己的不足，并勇于直面挑战时，经过多次锻炼，就能慢慢克服思想上的紧张情绪，消除恐惧和闭锁心理，提升交际能力，增强心理适应能力。一旦学生的学习心理处于积极活跃的状态，自然就会对学习充满热情。音乐教学内容具有多样性，在音乐教学进程里，学生所展现出的学习积极性与开放性程度各有不同。身为音乐教师，务必要借助课堂内外具备开放性、交流感情较为直接等有利因素的条件，主动走进学生的音乐学习环境。以诚恳的态度、真挚的热情与学生展开交流，给予学生关爱与尊重。与此同时，引导学生从多方面认识自我。肯定自己。如：在检查口风琴练习情况时，对于一些有钢琴基础和没有钢琴基础的学生，虽然他们接受能力不同，但要明确指出各自的进步，同质比较而不是异质比较，竖比而不是横比，因材施教，关注全体学生。

（五）创设游戏活动，培养心理健康

游戏是学生们最喜爱的活动之一，游戏来源于生活，又高于生活。游戏，学生的思想、智力、意志、体力得到锻炼提高，特别对于那些做事虎头蛇尾、心胸狭隘的学生，要多让他们参加音乐游戏活动。比如，音乐课堂中让学生选择合适的器乐为乐曲伴奏，我会把学生分成不同小组，同组内每人的乐器不同，要求学生用自己手上的乐器跟随乐曲的节奏伴奏，组内每位同学相互听乐器的声音节奏要和谐，最后一组与组之间竞赛，看看哪组的同学表演得最好，老师给予奖励，只见各组同学纷纷互相提醒。在集体比赛的氛围下，每组学生都渴望取得优异成绩，所以大家会彼此监督、互相学习。如此一来，学生之间的配合愈发默契，凝聚成一股强大的群体力量，让情感得以升华，推动学生心理健康水平的提升，助力个性发展。

在音乐课堂上开展游戏活动，能够有效培育学生对于旋律高低、节奏快慢以及力度强弱的听辨能力，使他们充分感受音乐所传递的情绪。比如在锻炼学生节奏练习时，可采用“谁是我的镜子”的节奏游戏。老师分别用拍手、拍膝、打肩、跺脚、叉腰等动作表示各种节奏，

然后由学生模仿，模仿最出色者便被称作老师的小镜子。学生的兴趣很浓厚，学得也特别认真，在游戏中体验歌曲的情景与乐趣，取得了事半功倍的效果。但是，每每学生听说要玩游戏的时候，都会兴高采烈，激动不已，但是一到真正开始律动的时候，又会不知所措，不知该做什么怎样去做，于是又变得小心翼翼放不开。唯有良好的心理健康作为保障，为学生身心健康做引导，才能打造高效的音乐课堂。

运用多元化的教学手法，能突破语言的局限，丰富表情达意的审美方式。《音乐课程标准》重新审视并详细阐释了音乐课程的本质与价值，清晰指出“音乐课是落实美育的重要途径之一”，而它最核心的价值就在于审美体验。音乐课就应听唱动奏，多维体验，只有通过视觉，听觉，触觉的综合运用，才能充分调动学生的联觉通感体验，丰富学生的学习方式，让学生感受音乐创造音乐。课堂还应做到灵活应变，充分运用“教育机智”处理好教学中的“意外”，在“预设”和“生成”之间奏出美妙的和谐乐章。

“以小见大”预设课堂细节，先从整体音乐作品中提炼出所要教学的音乐元素，然后设计相关音乐活动让学生体验，如看图谱、听音乐、唱歌曲、奏乐器、做运动等，这些丰富的“教学细节”是课堂教学行为的分解，也是教学过程中影响教学效果的关键。学生在唱奏活动中掌握多元音乐元素，最后再回到整体性的音乐作品中深入学习，这样的音乐课堂更具有层次感和立体感。

结语

综上，音乐是一扇打开人情感的艺术大门，良好的心理能够让学生积极认真地投入音乐学习中，不再害怕逃避，勇于展示自我。音乐教学也应“悦教对上学，悦雪堆上教”。悦教，“小歌”也能做出“大文章”；悦学，方能得其音，知其乐，传其味，抒其美。

参考文献

- [1] 林敏. 音乐课程对学生心理健康的影响 [J]. 教科文汇, 2010年04期.
- [2] 顾子婧. 心理健康教育在小学音乐教学中的渗透 [J]. 教书育人, 2019年34期.
- [3] 曹素芹. 小学音乐教学中心理健康教育的渗透研究 [J]. 教育界, 2024年25期.
- [4] 刘玉如. 浅谈如何在小学音乐教学中渗透心理健康教育 [J]. 教师, 2022年21期.