

音乐审美教育对中职学生积极心理品质培养的实践研究

陈莎

横峰县职业中学

摘要：随着国家对职业教育越来越重视，社会对职校学生的综合素质提出了更高的要求。《中等职业学校德育大纲》中明确要求中职生要具有健全的人格和良好的心理品质，要爱岗敬业、诚信友善，具有创新精神和实践能力。这些素质的养成，首先需要培养学生积极的心理品质。因此，本文以音乐审美教育作为切入点，详细分析了当前中职学生积极心理品质的现状，阐述了音乐审美教育对中职学生积极心理品质培养的作用。基于此，提出了一系列音乐审美教育促进积极心理品质培养的实践路径，以期推动中等职业教育质量得以提升，促进学生身心健康发展。

关键词：中职学生；音乐审美教育；积极心理品质；实践研究；心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.143

引言

中职教育承担着为社会培育高素质技能型人才的重任。随着社会发展速度不断加快，中职学生面临着前所未有的竞争压力以及心理挑战。音乐审美教育蕴含着丰富的育人价值，把它融入中职学生心理品质培养体系之中，不仅有助于帮助学生构建积极健康的心理状态，提高综合素养，增强职业竞争力。

一、当前中职学生积极心理品质的现状分析

（一）自我认知与情绪调控能力有待提升

当代中职学生大多对自身所有的优势特质和存在的不足之处，缺少清晰且准确的判断。这样的认知偏差，对学生感知与管理情绪的能力产生了直接影响。部分学生在面对挫折与压力的时候，呈现出较为强烈的情绪波动^[1]。在学习生活里，他们容易出现自我怀疑、自我否定等消极心理状态，对于自身的评价标准大多时候失衡，或是过分抬高自己，或是过度贬低自己。情绪调控方面存在的短板在人际交往以及专业学习当中表现得格外明显，部分学生难以妥善处理内心的焦虑与困惑，会采取回避或者对抗等极端方式来应对压力。

（二）社会适应与人际交往存在困扰

中职学生往往较为关注自我形象，导致社交互动时容易生出防御心理，内心充满戒备，这让他们很难建立起深层次的人际联结。部分学生在跟教师、同学以及家长交流时，表现出十分突出的抵触情绪，言语表达的方式欠缺适当性，人际互动的质量不太理想。在集体活动中，这些学生倾向于选择独自待着或者只跟固定的小圈子交往，缺乏融入团体的意愿与能力。他们对社交规则的理解和运用存在偏差，情感表达的方式单一，大多时候没办法准确解读他人的情绪暗示以及社交信号，这使得他们在建立和维系人际关系时遭遇诸多障碍。加之青春期特有的自我中心倾向，导致他们在处理人际矛盾时比较偏执，缺乏换位思考和理性沟通的能力。

（三）学习动力与职业规划意识薄弱

多数中职学生都欠缺主动学习的内在驱动力，学习积极性欠佳，课堂参与程度较低，并且容易滋生厌学情绪。他们对于未来职业发展欠缺清晰的认知，职业规划意识较为模糊，很难把当下所学内容与未来职业发展建立有效联系。部分学生存有短视心理，仅仅关注眼前的利益，对于职业生涯缺乏长远的规划。在专业学习进程中，学生较少去思考个人发展方向，对职业前景缺乏深入的了解，致使学习目标不够明确。这样的状况使得学生在面对就业选择时显得颇为被动，不利于其职业能力的培育以及专业素养的提升。再加上家庭和社会因素的影响，一些学生产生职业迷茫心理，对自身职业定位模糊不清，限制了其未来职业发展的空间。

（四）心理韧性与抗压能力相对不足

当代中职学生普遍在面对学习以及生活里的各类挫折之时，部分学生难以有效调节负面情绪，再处理压力事件期间，呈现出急躁、焦虑等不良状态。他们对于挫折的承受能力比较弱，缺少积极应对困难的心理资源，大多时候采用逃避或者消极对抗的方式去应对压力。这样的心理脆弱性不仅对学生的表现以及职业技能培养产生影响，更制约着其人格发展与社会适应能力的提升。甚至部分学生在遭遇挫折以后，容易产生自我否定的倾向，丧失学习和生活的积极性。尤其在面临关键考试、技能竞赛等高压情境的时候，学生往往难以保持平和的心态，无法发挥出应有的水平。

二、音乐审美教育对中职学生积极心理品质培养的作用

（一）促进情绪体验与表达能力的提升

音乐是一门情感与艺术并重的学科，能够跨越语言的界限直抵人心，在培养学生的积极心理品质方面发挥着重要作用^[2]。音乐艺术自身包含着丰富的情感元素，当学生聆听和感受音乐作品的时能体会到喜悦、悲伤、

愤怒等丰富的情绪体验。优美的旋律、和声以及节奏可引导学生构建积极的情绪联结，在不知不觉中帮助他们释放内心的压力，调节消极情绪。在音乐审美活动中，学生可感知音乐作品传递的情感信息，还可以让个人情绪与音乐情感产生共鸣，学会用更丰富、更细腻的方式来表达自己的情感世界。

（二）增强自我认知与人格塑造

优质的音乐作品中蕴含丰富的情感内涵以及人文精神，学生在聆听、感受和演绎音乐的进程中可深入地探索自己的内心世界，建立起对自我的清晰认识。当学生沉浸在音乐艺术营造出的审美氛围里，会在艺术形象的引导下进行自我反思与审视，逐步形成积极向上的价值取向。同时，音乐审美教育也给学生提供了一个安全、开放的心理空间，让学生在艺术体验中获得情感净化，树立起健康的人生观和价值观。这种艺术浸润可帮助学生塑造完整的人格形象，还引导他们建立起对生命的敬畏之心以及对美好事物的追求。音乐艺术所传递的真善美理念会潜移默化地影响学生的道德判断和行为选择，促使其在审美体验中实现心灵的净化与升华，最终达成知、情、意的和谐统一。

（三）提升审美能力与艺术素养

音乐审美教育为中职学生开启了一扇艺术之窗，不仅丰富了他们的精神世界，同时培养了独特的艺术鉴赏能力。学生在聆听、感受以及品味音乐的进程中，逐渐构建起对美的认知体系，学会欣赏并理解艺术作品所蕴含的深层意境。这种审美体验并非仅局限于音乐领域，还延伸至生活的各个方面，让学生可以更敏锐且深刻的视角感知世界之美。优质的音乐作品一般包含丰富的人文内涵与历史底蕴，当学生深入解读这些作品时，他们的文化素养与艺术修养会在潜移默化中获得提升。在音乐审美教育的熏陶之下，学生形成了较为完整的审美评价标准，培养出独立思考与理性判断的能力，这些能力可他们在繁杂的文化环境中保持清醒的审美意识，建立健康向上的价值取向。

（四）培养团队协作与社会适应能力

音乐审美教育中合唱、重奏等集体音乐活动为学生搭建了良好的互动平台，能让学生在音乐演绎过程中学会倾听、配合与协调^[3]。学生在进行合奏练习时，要精确把握节奏与旋律，这既锻炼了他们的专注力，还培养了相互配合的默契。在大型音乐演出活动中，学生需要承担不同角色，有的负责舞台布置，有的担任表演，有的协助后勤相关事宜，这种分工协作模式能让他们深切体会到团队精神的意义。音乐社团活动还为学生提供了自我管理以及人际沟通的实践契机，学生在组织排练、筹备演出等过程中会逐渐提升组织能力与领导才能。这

些音乐实践经历会在不知不觉中提高学生对团队的归属感，提升他们在社会交往中的适应性与包容性，为未来职业发展奠定坚实的社会能力基础。

三、音乐审美教育促进积极心理品质培养的实践路径

（一）构建多元化音乐课程体系，培养学生审美能力

构建多元化音乐课程体系是培育中职学生积极心理品质的一项基础工程。教师在设计课程内容时，需要依据学生的兴趣以及专业特点，把传统音乐鉴赏和现代音乐元素进行有机融合，打造出一个覆盖音乐理论、演唱演奏、创作编排等多个维度的课程体系。这一课程体系不仅要突出系统性与层次性，让学生可循序渐进地掌握音乐知识，还要重视互动性以及参与度，使得学生在音乐实践里获得美的体验。课程设置方面可以采用“基础课程+拓展课程+特色课程”三层递进模式，基础课程着重培养学生的音乐感知能力以及审美意识，拓展课程侧重提升学生的音乐表现力以及创造性思维，特色课程则结合不同专业方向开展个性化教学。以“自信心”品质培养为例，教师可以挑选《我相信》《勇气》等有积极向上主题的歌曲，引导学生深入去理解歌词内涵，在演唱过程当中体会歌曲所传达的自信与勇气。同时组织学生自编自导音乐情景剧，让学生在创作和表演中呈现自身才能，收获成就感。在教学方法上可采用启发式、剖析式、体验式等多种教学手段，营造出轻松愉悦的课堂氛围。这种多元化的课程体系，不仅能培养音乐艺术的审美能力，还可以在潜移默化中塑造学生积极向上的心理品质。

（二）开展情境式音乐体验活动，提升心理调适能力

教师可凭借不同主题的音乐作品，用心设计体验环境，引导学生于特定情境里深切感受音乐意境，充分激发其内心的情感共鸣。在音乐情境体验进程中，学生可暂时摆脱现实生活的束缚，沉浸于艺术氛围内，借助音乐的感染力释放内心压力，调节负面情绪。教师应当重点留意每位学生的个性特点与心理需求，有针对性地挑选不同风格、不同情绪基调的音乐作品，并创设多样化的体验情境，帮助学生构建积极的心理调适机制。以“乐观心态”品质培养为例，教师可以挑选《欢乐颂》《命运交响曲》等贝多芬的作品，设计“突破逆境”主题体验活动。首先引领学生了解作曲家在失聪后依旧不断进取的人生经历。接着让学生闭目聆听乐曲，想象自身置身于交响乐现场。在音乐从低沉到高昂的变化过程中，学生能够体会到积极抗争命运的勇气与力量。活动结束后，师生一同探讨面对困境时的心路历程，交流克服困

难的感悟,引导学生树立积极乐观的生活态度。这种沉浸式的音乐体验活动,不仅能帮助学生获得情感的净化与升华,更能培养其面对挫折的心理承受力,提升自我调适与心理恢复能力。

(三) 组织团体性音乐实践项目,强化社会交往技能

合作学习是培养学生团队协作能力和积极心理品质的有效途径^[4]。在团体性音乐实践项目能够为中职学生构建良好的社会交往平台,教师可基于不同年级以及专业学生的特点,策划丰富的音乐实践活动。在合唱团排练期间,学生需要倾听他人并默契配合,从而培养学生的团队意识。在乐器合奏的时候,不同声部相互呼应且此起彼伏,能够引导学生学会尊重差异并互帮互助。在校园音乐节策划筹备阶段,学生分工协作且各司其职能够锻炼了组织能力,还能提升学生的沟通能力。以“责任心”品质培养为例,教师可以指导学生组建“校园音乐快闪”小组,由学生自己承担活动策划、排练指导、场地协调等工作。在这个过程中,学生不仅要对自己负责,还要对整个团队负责,面对困难时就会主动企业找寻解决的方案。同时,音乐教师还可以鼓励学生参与社区文化活动,如走进敬老院、儿童福利院开展音乐慰问演出等,在服务他人之际提高学生的社会责任感。这样团体性的音乐实践不仅丰富了学生的课余生活,还为学生提供了展示自我、建立友谊的机会,让他们在活动中收获成就感与归属感,形成积极向上的人生态度。

(四) 设计个性化音乐创作环节,激发创新思维潜能

设计个性化音乐创作环节能够为中职学生营造了一个探索自我、展现才智的空间。教师在设计创作环节时,要充分考量学生的个体差异,根据这些制定契合其认知水平与心理特点的创作任务。在音乐创作进程中,学生不仅能突破思维定式,释放创造力,还可以在完成作品后收获成就感与自我肯定。个性化音乐创作要包含歌词改编、旋律创作、节奏即兴等多种形式,这些创作形式可学生在自主探索中培育独立思考能力。在音乐创作活动中,教师可采用分层教学策略,为不同基础的学生设定递进式的创作任务,引导他们在自身能力范围内挑战自我、实现突破创新。以“专注力”培养为例,教师可以先让学生聆听一段纯音乐,启迪他们依据音乐意境编写歌词。在此过程中,学生需全身心地感受音乐情绪,捕捉旋律特点,并将内心感受转化为文字表述。在创作过程中,学生会不知不觉地沉浸其中,这样专注力就能得到有效提升。此外,教师还可鼓励学生运用现代音乐制作软件进行创作,在数字化创作平台上,学生可自主调试音色、节奏、和声等音乐要素,这种探索式学习极大地激发了他们的创新潜能。每位学生完成创作后,都

应获得展示与交流的机会,同伴间的相互欣赏和建议不仅能启发新的创作灵感,还可以提高学生的表达能力和自我认同感。

(五) 建立系统性音乐评价机制,完善心理素质培养

科学的评价体系可引导学生在音乐学习进程中塑造正确的价值取向,还可以推动其心理品质朝着全面的方向发展。优质的音乐评价机制应包含自评、互评、师评三个维度,既要留意学生的音乐表现以及艺术素养,也不能忽视其在活动参与期间所呈现出的心理品质成长。教师可运用过程性评价与终结性评价相结合的方式,构建学生个人音乐成长档案,记录其在音乐实践活动里的参与程度、配合程度以及心理品质的发展路径。评价指标应着重突出音乐审美能力、情绪表达能力、团队协作精神等多个层面,引导学生在音乐学习中培育积极向上的心理品质。以“团队协作意识”培养为例,教师可以在合唱团排练进程中设计评价量表,将声部配合、团队默契、角色担当等要素都纳入评价体系。学生借助自我评估以及同伴互评,深刻领会团队协作的意义,在反思与改进当中培育集体意识。同时,教师还可定期组织音乐汇报展示活动,让学生在展示与欣赏的过程里相互评价,构建积极的反馈机制。这种多元化的评价方式既能激发学生参与音乐活动的热忱,还可以帮助他们在评价与被评价的过程中塑造健康的心理品质,形成正确的自我认知以及价值判断能力。

结语

综上所述,中职学生积极心理品质的培养是一项系统工程,需要教育工作者创新教育理念,优化教学方法。音乐审美教育作为情感教育的重要载体,其独特的艺术感染力和心理调适功能,能有效促进学生心理健康发展。通过构建多元化教育体系,创新教学模式,加强实践引导,必将为中职教育质量提升注入新的活力。

参考文献

- [1] 田欢. 在初中音乐教学中培养学生积极心理品质的方法[J]. 琴童, 2024, (23): 90-92.
 - [2] 杨金磊. 积极心理学视域下的初中音乐教学实践研究[D]. 西安音乐学院, 2024.
 - [3] 马思程, 刘子璇. 高职院校如何培养学生的积极心理品质[J]. 才智, 2024, (08): 93-96.
 - [4] 陈葵. 浅析音乐教育培养高职学生积极心理品质的作用[J]. 才智, 2019, (16): 166.
- 作者简介: 陈莎, 出生年月份: 1995.09, 性别: 女, 民族: 汉族, 学历: 大学本科, 职称: 讲师。
- 基金项目: 本文系 2025 年上饶市教育研究课题“教师关怀与职业幸福感研究”(立项编号: 2025-S-ZH-0070)。