

论高师音乐教育在大学生心理健康方面的意义

周柯延

(连云港师范高等专科学校 江苏 连云港 222000)

【摘要】当代高师院校学生出现的一系列的心理问题引起了广大社会公众的关注。师范院校大学生不仅具有普通大学生共同的心理特征,还具有大学生独特的心理特征。本文针对师范院校学生出现的有关心理问题,就音乐教育的展开意义对改善师范大学生心理健康展开了探讨,致力于剖析师范院校对于音乐教育的有效应用策略。

【关键词】音乐教育; 心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1064

引言:音乐教育是师范院校教育的重要组成部分,对于非音乐师范院校中的作用不容忽视。开展音乐教育的首要作用是增强学生的审美能力,促进学生的文化能力发展。因此,有必要探索音乐教育对师范学生心理健康的影响,并分析利用音乐教育改善师范院校学生心理健康的方法。

一、心理健康方面的音乐教育概述

心理健康方面的音乐教育,其目的是让学生了解音乐理论的最基础知识,并运用音乐理论的常识来简单地分析音乐作品,创建自己的音乐能力,了解音乐作品的含义并提高其美学能力与想象力。依靠音乐美的元素是一种追求,在这种追求中,学生寻求世界上一切事物的美。同时,根据学生自己的理解和想象力创造一些新事物,从而对创新思维的形成产生一定的影响。当然,由于音乐本身是一个循环的、无国界的学科,来自不同地区的音乐必须相互交流,因此通过某种程度的音乐交流,学生可以了解人与人之间交流的必要性,了解自身定位。

二、当前高师学生心理健康状况

大学时代的学生既蕴含着许多青少年的普适特征,也包含着社会成员的诸多特征,承载着学习、生活、情感和就业等不同方面的压力。另外,与普通高校不同的是,高等师范专科学校的学段普遍为3年,一般所有专业课程都必须在头2年内完成,而第3年是实习期,所以学习时间短,强度高。因此就业压力也要比其他高校大,从而会使得高职院校的身心健康状况会因此产生不良状况。因此,面对师范大学生的诸多心理问题,及时开展心理健康教育势在必行。

三、音乐教育在促进学生心理健康中的作用

基于当代高师院校当中的学生们出现的一系列心理问题,高师院校有必要认识到,合理运用音乐教育对于师范学生的心理发展健康促进的重要性,能够促使学生能够在大学生涯当中拥有更好的体验感,更加顺利完成学业,提供更为良好的校内心理健康引导作用,培养身心健康的大学生。

(一) 音乐课程在促进学生心理健康发展中的作用

1. 在音乐课上提高学生的审美观

音乐欣赏课程从引导学生进入音乐环境开始,选择活跃、欢快的聆听曲目,使学生可以对优美的旋律有美好的想象,并通过音乐的诠释以使他们易于理解,容易引起学生的共鸣。学生通过优美的音乐体验感受生活当中的美,最终达到改善学生心理状况的目的,树立学生积极的生活态度。

2. 声乐课程激发学生自信

声乐课是音乐教育的核心内容,不仅可以提高学生的歌唱水平,还能够使学生集中精神,投身歌唱,发挥学生学习主导相关作用。在教授歌唱课程的过程中,老师首先积极引导参加小组练习,使学生可以增加勇气并自然融入小组,然后采用个性化练习方法,老师密切关注每个学生的心理变化,并为每个学生提供表达自己的机会,以增强、保持和培养学生的存在感以及自信心。

3. 跳舞能够塑形,使四肢更加协调

舞蹈是一项全身体闲运动,对参与者的身心都非常有益,并且具有明显的心理价值。通过人体各个关节的节律变化,课程创造了各种难度级别的人体运动和形状,表达了各种情感和技巧,并引起了浓厚的兴趣。在跳舞锻炼中,可以帮助学生放松,并消除不良感觉,而身体节律可以帮助学生

集中精神。

4. 学乐器能加强学生音乐实践,锻炼技能,并丰富学生的课余生活

大学生的情感需求相对丰富,学习单独唱歌不能满足他们的需求,结合乐器进行教学就可以推进教师对于学生的深层指导。在器乐课程中,老师可以根据乐曲的特点及学生的水平,科学的制定课程指导,鼓励学生积极开展互相交流,以便他们在进行交流中放松心情,从而忽略掉将要进行的音乐表演压力。当学生们能够放松精神之后,带领学生们进行表演,抒发情感,投入音乐。这一系列过程完成之后,学生的学习积极性也相对得到了提高。最后,通过组织小组进行交流学习,提高了学生的自我意识和小组意识。

(二) 音乐活动对促进学生心理健康的作用

1. 校园文化艺术节

校园文化艺术节一般是由校园团委主办的,以多元形式开展的只在丰富学生校园体验的活动,包括文学、歌唱、跳舞、体育和其他项目。通过参赛拿到奖项的学生们会获得十足的荣誉感,增强他们的自信心。而没有拿到优秀成绩的学生,可以收获勇气,查漏补缺,在调动学习热情的过程中,建立主人翁精神并提高自我价值。

2. 鼓励学生参加各个级别的各种音乐比赛

除了鼓励学生参加学校比赛之外,教师还可以积极指导一些具有音乐基础的学生参加更高级别的专业技能比赛。从单方面来讲,竞赛过程的规范程度的提高,使得学生的活动范围从教师换到了外部社会,拓宽了视野,增长了见识;从其他方面而言,学生经历过如此紧张激烈的赛事的磨砺,韧性也会相对增加,能够学会在并不平坦的征程上不断努力,不言放弃,攻坚克难,敢于竞争,并且建立应对竞争的坚定信念,展示出非常良好的心理素质。

3. 增设外联活动,加强人际沟通

作为音乐课的有力补充,社团的各项活动能够为学生走出校门融入社会提供良好的土壤,也会学生提供了一个良好的结识好友的平台。在学生加入社团时需要进行协调、整合和协作,在此期间,学生们不可避免地要与他人进行沟通交流,对于兴趣交流以及思想技能方面也很有意义。各有所长的成员之间互相学习,增加了个人与他人之间的交流,能有效地缓解部分学生的社交障碍。此外,各个社团的组建也打破了年级、学术以及校内校外的隔阂,吸引了四面八方的音乐爱好者一起学习 and 交流,从而展示了学生的组织和领导能力,使学生们认识到团队之间通力协作的重要性。

结语:高师音乐教育在师范教育中占有重要地位,不仅可以促进学生的审美、智力、创造力和良好的心理素质的发展,而且可以改善和预防学生的许多不良情绪。需要格外注意的是,当代高师所开展的心理健康教育应当与时代同行。高校教师有必要不断开发相关课程,以适应当代高师院校学生的特征,充分弘扬音乐教育对于职高师院校学生心理健康的促进作用。

参考文献

- [1] 谿曼.论高职音乐教育在大学生心理健康方面的意义[J].戏剧之家,2015(18):166.
- [2] 董艺.高校音乐教育对大学生心理健康发展的促进作用浅谈[J].财富时代,2020(07):124.