

高校公共音乐教育与大学生心理干预的协同路径探析

周彤彤

(济宁医学院)

[摘要]大学生作为实现社会发展和进步的力量源泉,不仅需要具备专业的知识和技能,而且要能够以过硬的心理素质,构建完善的品质和人格。面对日渐增长的学习和生活压力,许多学生都受到心理问题的困扰。为了让大学生能够对自身的心理素质进行控制和调节,宣泄不良情绪,提高心理环境的稳定性,在大学教育中可以利用公共音乐教育的专业特点,对学生的心理问题

进行干预,运用协同发展理念实现大学生心理素质的提高。

[关键词]高校;公共音乐教育;心理干预;协同

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.562

大学生心理问题主要体现在生活、学习和就业等几个方面。许多学生不会调节自己的情绪,在没有获取有效交流的过程中会出现抑郁,或是自杀的情况。心理问题导致的悲剧已经受到社会各界的广泛关注。现在,多数高校都已经成立了专业的心理咨询中心,为学生和教师提供咨询服务,取得了显著的成效。为了形成长效机制,扩大心理调节的范围,在高校不能只单纯的依靠心理咨询师的帮助,还应该发挥课程教学的作用。音乐是一种调节心灵的方式,音乐教育专业的发展也给心理健康辅导带来了启示。二者在协同发展的情况下,可以对现有大学生的心理问题进行积极的干预。

一、公共音乐教育的界定和教育特点

音乐教育是研究音乐理论和教育实践的学科,是一门交叉性学科。从学科的特点出发,音乐教育专业具有更强的互动性和实践性,尤其是在教育领域能够发挥积极的作用。音乐教育除了理论上的知识,还涉及实践的元素。这些元素主要包括音乐、审美和教育等几个部分^[1]。这些元素的融合使得音乐教育既包含教育的本质,又体现了一种审美的情趣,能够让学习者提高鉴赏美的能力。美是一种主观感受,更是一种情绪体验。当人们在评价和创造美的时候就能够将抽象的艺术课程变成更加客观可感的事物。音乐的教育价值既体现在审美上,又体现在情绪调节上。音乐教育学和心理干预的协同是从音乐教育的本质上生发出来的,只有充分发挥音乐的美学作用,才能让人们在优美的乐曲中感受到积极的情绪,从而净化自身的心灵,让美成为一种调节情绪的方式和手段。作为高校教师需要将音乐教育学的各个元素在课堂教学中呈现出来。这一呈现的过程,是一种良性互动的过程,音乐教师的主要作用就是围绕课程教学目标实现学生与音乐的连接,让学生在音乐审美中发现音乐的魅力,激活对音乐的认知。音乐教师在课堂上不仅要肩负授课的职责,还要从学生的表现上发现学生的情绪线索。有些学生可能会体现出烦躁或是焦虑的情绪。这种情绪可以通过音乐得以化解,因此音乐教育所体现的不仅是它的艺术魅力,更是一种人文关怀。科学表明,音乐能够很好的缓解人的情绪,让人达到一种平和的心理状态。音乐对人心灵的净化是值得人们肯定的。情绪的呈现和表达需要通过外在形式得以表达,而外的形式又是具体可感的。音乐教师应该在关注自身情绪状态的同时,以积极的心态面对学生的成长问题,给予学生

及时的帮助,避免给学生带来心理上的压力。

二、音乐教育学与心理互动分析的必要性

公共音乐教育课程需要理论与实践相结合。但是,在高校课程开展的过程中没有重视到教学方式的多样性和有效性,使得教学效果大打折扣。有些学生在课堂上不是聊天儿、玩游戏,就是走神、溜号,这种主动性缺乏的表现十分常见。究其原因,一方面是由于学生没有在课程学习中获取应有的知识和技能。另一方面也是由于学生很难通过理论学习获得成就感。为了提高音乐教育专业学生的思想认识,必须要深化学生对心理干预的认识。当今社会,无论是哪一个阶层的人都面临着巨大的压力。青少年是社会的建设者,也是每个家庭的核心。青少年的心理健康关系到家庭、学校和社会等多个层面。由于青少年社会经验不足,思想认识有待提升,使得他们在面对压力时往往处于退缩、逃避的状态。有些青少年由于不堪重负,甚至会出现精神和心理上的疾病。为了预防这种情况的出现,公共音乐教育专业要充分提升音乐教学对学生心理的干预作用,让音乐教育和心理互动在本质上产生一种契合性。如果能够实现这一目标,音乐就能够成为解决学生心理问题、增强学生心理素质的一剂良药。除此之外,明确的教育目标和教育价值,能使音乐教学课堂的氛围得以提升^[2]。教师可以借助教学内容调动学生的积极性,让学生更好的实现自我发展,从而落实立德树人的教育目标。为此,笔者在教学实践中将理论与实践相结合,旨在开展音乐教学与学生心理互动分析研究。关于音乐教学学生心理的融合性研究处于空白状态,要想弥补这方面的缺失就必须在音乐教学课程质量和效果上下功夫,提供优质的课程教学内容,为学生提供更多的实践机会,让学生在学科教学中获得心理的发展。同时,教师也要改变原有的教育理念,革新教学内容。高校要做好专业化队伍建设,推出一系列心理干预的举措^[3]。总之,研究公共音乐教育与学生心理干预的协同性能够凸育人的目标,提高高校教学的质量,实现学生的综合发展。

三、公共音乐教育与心理干预的协同路径

(一) 基于心理状况的分析与研究

大学生心理问题的来源主要有恋爱、就业、学习等。由于大学生心理问题没有得到有效的关注,从而导致抑郁、焦虑的结果。在进行大学生心理干预的过程中,要形成全员合力,每

一个教育者都参与其中，才能有效的解决大学生的心理问题。要想对症下药，必须先找到问题的症结。大学生处于人生的关键时期，由单纯的学生向社会人过度，所面临的情况变得愈发复杂，需要处理的关系也更加宽泛。有些学生很难有效的调节自身、转变角色，适应新的情况。据了解，1/3的大学生都会存在或多或少的心理问题，他们的心理处于亚健康状态，有些甚至已经被心理问题困扰许久^[4]。在众多问题当中，学习和就业是影响学生心理问题的关键。高校学生不仅要面对繁重的课业压力，还需要在毕业时面对就业的压力。这些情况使大学生不堪重负。其次，就是情感方面的压力，有些学生没法处理好两性之间的关系，在平衡人际上也显得十分吃力，就会产生自闭或是情感困惑等问题。少数学生体现出一定的人格缺陷，对其他人存在敌对的心理，面对不同人群，甚至会出现焦虑的情况。

（二）调节大学生情绪的着力点

为了找到诱发大学生情绪波动的因素，许多教师和心理咨询师都以大学生的心理问题为研究课题进行了深入的分析和讨论。其实对大学生心理素质的培养无外乎情感、注意力等方面的调节。首先，在情感方面要重视大学生的各项生理活动，让大学生学会自我情感的调节^[5]。由于大学生精力充沛，知识广博，他们情感丰富，有时会出现情绪冲动的情况。如果学生能够借助音乐手段来调整自己的内心节奏，就能够实现自我疏导的目的。当学生产生不良情绪的时候可以听一些节奏明快具有力量感的音乐。这时，他们就能够感受到音乐所释放出的能量和热情。这些热情可以促使学生的消极情绪得到宣泄和转移。教师可以向学生推荐一些具有怡情和陶冶作用的音乐剧和交响乐。其次，教师还可以借助音乐起到转移注意力的作用。当学生出现心理问题时，常会钻牛角尖，对事情采取极端的态度。这时就需要为学生提供转移注意力的手段，观看音乐节目，收听音乐广播或是演奏乐曲，都是非常好的选择^[6]。当学生处于一个新的环境时，就能改变原有的思维方式，让自己更加轻松愉悦。再次，音乐是一种宣泄情绪的渠道。无论是在什么样的场合，学生都可以挑选适宜的音乐来调整自己的情绪，有些节奏感强的音乐更有助于学生宣泄和释放自己的不良情绪。当这种情绪随着音符在不断转变的时候，就实现了音乐的疗愈作用。如果学生愿意参加歌唱活动就能更好的转变自己的心境，宣泄内心。最后，值得我们关注的是大学生心理问题不仅是自发性也是多发性的。常常是由于人际交往不畅，矛盾激化所造成的。从这一点来看，音乐能够搭建起人与人沟通的桥梁，传递人的情绪和思想，提升人对生活的热爱。因此，在使用音乐进行调节的时候，教师也可以让音乐成为一种人际沟通的方式，不管是作为话题还是活动的主题都能够让学生在彼此交往中加深了解，提高自己的人际能力^[7]。

（三）培养大学生的协同心理

公共音乐教育与学生心理素质之间存在密切的联系。医学研究表明，人的各种器官和系统能够在音乐中得到调节和控制。当产生不良情绪时，人们的心理也会发生巨大的波动。这时，如果协同音乐就能够让个体在不同的节奏和曲调中产生兴奋、调节或是镇定的作用。对于公共音乐教育专业的学生来说，教学的目的是为了培养他们的审美人格，但最为关键的是公共音乐教育能够将音符转变为具有情绪调节作用的乐曲。这些乐曲会根据人们不同的心理反应，给予人听觉上的刺激，让听者与音乐产生共鸣，从而达到协调的作用。这种协同性也体现在学生的心理方面。公共音乐教育有助于培养学生的协作心理。这种协作是一种交流的形式，教师与学生之间的互动，以及学生和学生之间的交流都能够让学生在深化音乐理论的基础上，培养自身的价值观和世界观。除此之外，音乐实践活动也能够促使学生之间更好的交流和发展。毋庸置疑，公共音乐教育极大的提升了学生的心理健康水平，学生在聆听和创作音乐中找到人生的价值，在音乐中形成情感的迁移，实现心理的健康发展^[8]。

结语

总之，公共音乐教育和学生心理素质调节的同步发展可以创新心理教育的方式和路径。利用公共音乐教育的优势、发挥音乐的影响力和感染力，让学生在共情的状态中处于一种平和的心理状态。利用艺术和音乐的方式发泄自身的不良情绪，扭转负能量造成的窘迫局面，让音乐成为辅助大学生心理健康教育的必要手段是音乐教育专业的意义所在。

参考文献

- [1]李花.高校公共音乐教育与大学生心理干预的协同[J].戏剧之家,2018(3).
- [2]陈威龙.音乐教育对农村留守学生心理健康的干预效果研究[J].品牌研究,2018(3):64-65.
- [3]金克华.大学生心理健康教育与音乐相结合的必要性[J].北方音乐,2018,38(2):196.
- [4]窦亚芳.生理调控、心理调节、音乐调理联合健康教育干预对孕妇心理健康作用的影响[J].中国妇幼保健,2019,34(8):1702-1704.
- [5]楼焯.基于团体音乐治疗讨论大学生心理干预策略[J].艺术评鉴,2019(19):187-188.
- [6]陆晨曦.音乐治疗在心理干预中的优势及策略[J].文艺生活·下旬刊,2019(6):75.
- [7]肖晶.浅谈音乐心理学对身心发展的干预[J].艺术评鉴,2018(5):166-167.
- [8]毛瑞环.音乐治疗对大学生心理健康干预优势研究[J].北方音乐,2018,38(24):235,238.

基金项目：本文是2021年度山东省艺术科学重点课题成果，课题立项编号：L2021Z07080326