

运用音乐教育培养学生良好心理素质的思考

文/陈旭东

摘要:在高校教育体系当中,音乐教育与学生的心理素质健康发展息息相关,在帮助学生陶冶情操、提升审美能力以及疏导心理问题方面具有十分重要的作用。基于此,文章对运用音乐教育培养学生良好心理素质进行深入思考,以心理素质的内涵特点和音乐教育的主要功能为切入点,详细分析音乐教育对培养学生心理素质产生的影响,并针对性地提出运用音乐教育培养学生良好心理素质的有效策略,旨在强化音乐教育培养学生良好心理素质干预能效,为促进当代大学生心理健康发展提供参考。

关键词:音乐教育;心理素质;影响;策略

一、心理素质的内涵特点和音乐教育的主要功能

(一) 心理素质的内涵与特点

心理素质是人类个体在生理基础上,经过长时间的工作与学习等社会实践活动之后,形成的相对稳定的心理品质。心理素质在内容概念上主要分成智力因素和非智力因素两个部分,智力因素主要包含记忆力、想象力、创造力、观察力以及思维力,通常被人们称之为“情商”,而非智力因素主要包含情感、性格、动机以及兴趣等。人类的心理素质具有稳定性和潜在性等特点,作为人类经过长时间社会实践活动所形成的心理产物,心理素质在形成之后并不会随着时间和空间的变化而产生较大改变,而是呈现出相对稳定的特征,就如意志坚定之人,在任何情况下都会展现出顽强的品质。同时,人类的心理素质潜藏在人们内心深处,并不像身体素质一样能够被一眼看穿,因此展现出突出的潜在性特点^[1]。

(二) 音乐教育的主要功能

音乐是一种人类无法看得见和摸得着的音波律动状态,但其富含情感的音符却能够吸引非常多的人,且直达人的内心深处,多变的音乐风格能够激发人类心底潜在的情感变化,引导人们的心理状态随着音乐的波动而不断调整。舒缓的音乐有助于人们平复杂乱的心情,激情的音乐有助于人们宣泄快乐的情绪,可以说,音乐不同的律动和风格展现出不同的情感功能,可以与人类心底的心理状态产生共鸣,进而引导人们调节情绪、提升感悟,积极面对生活,对人们的心理健康、艺术审美、情绪调整产生深远影响。

(三) 音乐教育与心理素质之间的关系

1. 满足个体审美需求

在学生心理健康教育体系当中,音乐教育是十分重要的组成部分之一,开展音乐教育活动能够激发学生个体的内在情感,通过音乐共鸣和听觉满足来激发学生的美好事物的向往,进而培养学生个人的审美情趣和情操,满足学生个体的审美需求。音乐的律动美感可以深刻影响学生的个人情绪与情感,适当的音乐教育能够帮助学生实现心理素质的全面提升,将音乐交流、音乐心理、音乐欣赏以及音乐演唱融入心理健康教育体系当中,可以实现心理健康教育与治疗的完美融合,丰富学生心理健康教育手段,帮助学生消除不良心理影响,实现审美提升^[2]。

2. 调适个体心理状态

音乐本身的律动音符能够对人类的心理情感产生影响,不同风格的音乐会给听众带来不同的情感体验,与人们的心理情感状态产生共鸣。因此,将音乐教育融入学生心理健康教育当中能够起到音乐治疗的效果,通过选取适当的音乐歌曲进行引导性治疗可以调适学生个体的心理状态,消除学生的负面情绪或心理障碍,不断提升学生的心理素质,维护学生的身心健康。同时,音乐本身可以为学生营造良好的学习氛围,通过欣赏歌曲或聆听音乐可以改善学生的情感体验,增强学生的情绪调整能力和生活幸福感,打开学生封闭的心扉,增强学生的沟通能力和社交能力,进而达到通过音乐交流激活情感交流的目的,调节学生个体心理状态。



二、音乐教育对培养学生心理素质的影响分析

（一）对学生身体素质和素质产生的影响

教师在运用音乐教育培养学生心理素质的过程中，会以音乐相关知识为载体，教会学生一些音乐的理论知识和实践技巧，特别是在教学乐器的过程中，学生在感官上逐步领悟音乐旋律，并进行相应的动作协调配合，这样能够极大地帮助学生锻炼自身的感悟能力、协调能力以及记忆能力等，并随着对音乐理解的不断深入而全面提升学生的学习能力，使学生的身体素质和素质得到全面发展。可以说，音乐教育的实践过程就是学生的肢体、脑力、体力以及智力得到全方位锻炼的一个过程，对强化学生身体素质和素质产生了十分积极的促进作用^[3]。

（二）对学生心理素质和道德素质产生的影响

众所周知，音乐的节奏和律动能够与人类的心理状态产生共鸣，具有极强的感染性。在音乐作品当中，创作者通常会把自己对人生的感悟、当时的情绪以及思想智慧融入其中，通过节奏变换和旋律起伏来传递音乐美感，表达人生态度。学生在认真聆听音乐和欣赏音乐的过程中，受到音乐节奏和律动的影响而产生代入感，通过聆听一些积极向上或愉悦舒缓的曲目能够缓解学生的学习与生活压力，释放学生的负面情绪，进而形成积极向上的乐观的生活态度，提升学生的心理抗压能力，强化学生的心理素质。同时，高

尚的音乐作品可以陶冶学生的道德情操，强化学生的音乐鉴赏能力，通过接受音乐高尚道德情操的洗礼来提升学生的精神境界，进而强化道德素质。

（三）对学生创造能力和审美能力产生的影响

从本质来讲，音乐是一种情感艺术的表现形式，音乐教育就是一种情感教育。通过音乐欣赏教育，学生能够借助音乐的桥梁与音乐创作者产生思想上的共鸣，深入体会创作者在谱写音乐曲目过程中融入的思想情感，相比于单纯的情感说教，音乐这种情感艺术表现形式更能够激活学生心底潜在的情感，进而全面提升学生的审美能力，产生审美情趣，陶冶情操。同时，当学生通过音乐教育使得自身审美能力达到一定水平之后，学生就逐渐具备鉴赏能力，并最终形成良好的艺术想象力和思维创造力，挖掘出学生心底潜在的创作灵感^[4]。

三、运用音乐教育培养学生良好心理素质的有效策略

音乐教育具有良好的情感功能和创造功能，将其应用到学生心理健康教育当中能够帮助学生培养良好的心理素质，利用音乐对学生身体素质、文化素质、心理素质、道德素质、创造能力以及审美能力的正向影响，来切实提升当前高校大学生心理健康教学质量，全面提升当代大学生的心理素质。要想切实发挥音乐教育在学生心理素质培养的突出效能，就需要从

以下几个方面着手。

（一）构建高素养的音乐师资队伍

音乐既是一门艺术，也是一门技术，因此，音乐教育对教师的音乐素养、艺术水平和技术能力均具有较高的要求。高校心理健康教育要想运用音乐教育培养学生良好的心理素质就必须构建高素养的音乐师资队伍，以提升音乐教育的育人质量。首先，高校要积极吸纳具备专业学历背景和心理健康教育能力的音乐教师，通过制定专项岗位和严格把控招聘审核标准来吸纳专业化心理健康音乐教师，提升师资队伍专业性能力；其次，高校要积极开展组织培训工作，组织本校音乐教师在强化专业知识学习的同时，开展心理健康教育交流探索，推进音乐教育与心理健康教育交叉融合建设，进而全面提升音乐师资队伍的心理健育人能力^[5-6]。

（二）构建多元化的音乐教育机制

高校要想运用音乐教育培养学生良好心理素质就必须为音乐教育应用创造良好的发展环境，通过构建多元化的音乐教育机制，来强化师生对音乐教育的认知。一方面，高校要加强音乐教育的普及宣传建设，提升全校教师与学生对音乐教育的认知能力，鼓励音乐教师与时俱进地创新教学思维，借鉴新型心理健康教育理念探索音乐教育新形式，鼓励学生在日常的学习与生活当中更多地接触高尚的音乐；另一方面，高校要针对学生心理健康教育和艺术审美能力需求，合

理性地开设音乐课程，形成特色化的音乐教育体系，与高校学生课程体系融会贯通。此外，高校心理健康教育要开设音乐心理教学课程，有针对性地结合音乐教育进行心理辅导，帮助学生培养良好心理素质。

（三）优化音乐教育内容，针对性开展学生心理干预

1.在音乐教育中强化学生进取心和自信心

通过优化音乐教育内容培养学生良好心理素质需要帮助当代大学生建立进取心和自信心，缓解大学生的学习压力，提升大学生的心理抗压能力和意志品质，进而形成良好的心理素质。在日常教学过程中，音乐教师要循序渐进地进行音乐引导，帮助学生获取一定理论知识，提高鉴赏水平后，引入深刻、高尚的音乐作品，引导学生感悟音乐作品中蕴含的意志品质，进而收获良好的育人效果。例如，在学生获得一定音乐审美能力基础上，音乐教师可引入校园传唱度较高的《隐形的翅膀》这首歌曲，结合歌曲的故事背景，感受主人公积极乐观、坚强生活的不屈精神，利用音乐的感染力激活学生战胜困难的自信心和对生活的进取心，达到培养学生良好心理素质的育人目的。

2.在音乐教育中提升学生的创新素质

在当前我国“大众创新、万众创业”的战略背景下，高校人才培养工作更加强调学生的素质教育和创新能力教育建设。运用音乐教育培养学生良好心理素质要充分利用音乐对学生创造力和想象力的引导作



用,激活学生的创新意识和创新能力,并最终获取创新素质。例如,音乐教师可以选用古风唯美的《春江花月夜》作为教学内容,以想象力作为本节课的教学主题,通过采用任务驱动式的教学方式,提前布置课堂任务,让学生在聆听《春江花月夜》之后,口述各自脑海中想象的画面,并结合音乐创作设计小段故事背景,为学生营造展示创造力的舞台,不断地探索和积累学生的创新素质。

3.在音乐教育中培养学生沟通交流能力

沟通交流能力一直是当代大学生所欠缺的核心素养之一,当代大学生大多属于独生子女,从小在家庭与社会的呵护中成长,大学群体性的独立生活使很多学生感到不适应,再加上互联网时代背景下,线上沟通渠道不断丰富,使得当代大学生面对面沟通交流能力变得愈加薄弱。合唱能够锻炼学生的合作能力和沟通能力,学生以团体为单位,肩负着音乐曲目不同的音域位置和声部位置,彼此之间需要通过不断的磨炼和配合方能够达到理想的演唱效果,学生在合唱锻炼过程中会逐步认清个人与集体的位置,了解合作的重要性,强化沟通交际,进而培养良好的沟通交流能力。

4.在音乐教育中强化学生情绪调节能力

高校运用音乐教育培养学生良好心理素质的根本目标就是利用音乐对学生情绪状态的感染力来解决学生日常学习和生活中产生的负面情绪和不良心理状态,养成良好的心理素质,因此,音乐教育内容的选择和设计要更加强调对学生的情绪调节和心理干预。一方面,音乐教师可以选择一些舒缓和高尚的音乐曲目来帮助学生陶冶情操、舒缓情绪、平复心情、调节心理状态,使学生通过聆听和感悟音乐来达到自我情绪调节的目的;另一方面,音乐教师在推行音乐教育的过程中要强调与心理健康教育的有效融合,选取热爱生活、崇尚真善美的音乐曲目来激活学生情感,完善学生心智,丰富学生的内心世界,进而强化学生的情绪调节能力。

(四)基于音乐教育的学生心理素质培养方式

音乐教育对培养学生形成良好心理素质具有十分突出的正向影响,但在具体落实过程中,高校音乐教师要基于培养学生心理素质的切实需求,采用针对性的培养方式来提升音乐教育对学生心理健康教育的干预效果。

一是高校音乐教师要充分结合新媒体和互联网技术,依托移动互联网和移动终端,革新传统音乐

教学模式,通过构建多元化网络教学体系,全面结合多媒体教学技术来提高音乐教育质量,提升音乐感染力。通过多媒体教学设备,音乐教师不仅能够以更加丰富的视频与音频结合的形式进行音乐教学,还可以利用网络教学平台来打破传统课堂教学在时间和空间上的限制,将音乐素材和教学资源上传至网络教学平台当中,并积极探索和推广新媒体教学模式,学生通过智能手机就可以随时随地下载和聆听音乐教育内容,拓展音乐教育对学生心理影响干预的覆盖范围和影响力。

二是高校音乐教师要积极探索动态律动教学方式,在音乐教学中引入肢体动作,让学生在更短的时间内与音乐律动实现更亲密的互动,通过热情舞蹈、拍手敲桌来直观感受音乐律动要素,增强音乐学习趣味性的同时,达到肢体与头脑放松的目的,进而通过视听双向刺激来提升音乐教育的心理调试功能,完成学生心理情绪和状态的正向干预,达到培养学生良好心理素质的最终目标。

四、结语

音乐教学是一门情感艺术,它对人感情的陶冶是一个潜移默化的过程,其效果是深刻而久远的。教师应该抓住学生的特点,充分发挥音乐学科的育人功能,将音乐教育与心理健康辅导相结合,促进学生心理健康。

参考文献:

- [1]常月.大学生心理健康教育中音乐治疗方式初探[J].中国培训,2019(6):88.
- [2]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.
- [3]朱燕聪.音乐欣赏在高校新生心理健康教育中的实施建议[J].北方音乐,2018,38(12):141-142.
- [4]邹祎程.高职音乐教育对大学生心理健康发展的促进作用[J].北方音乐,2018,38(12):153-155.
- [5]刘依凡.高职音乐教育对大学生心理健康发展的意义[J].黄河之声,2019(18):92.
- [6]吕春媚.音乐教育对大学生的心理治疗作用[J].当代教育实践与教学研究,2020(14):237-238.

作者简介:陈旭东(1991—),男,硕士,讲师,研究方向:音乐学。

(作者单位:贵州装备制造职业学院)