



**摘要:**大学生作为未来提升我国国际竞争力的主力军,其身心健康水平关系到国家的未来发展,然而当前高职院校大学生的心理健康状况不容乐观。高职教育的深入发展应首先解决学生的身心健康问题,帮助学生重塑健全人格,提高学生心理自我调试能力。音乐教育是以音乐为载体,以培养学生审美为教育目标的教育活动。高职院校应充分发挥音乐教育的育人功能,对大学生心理健康发展进行引导和干预,助力大学生的身心健康发展。

**关键词:**音乐教育;高职;学生心理健康;干预机制

# 音乐教育对高职生心理健康的干预效果

吴成

我国教育事业持续发展,以人为本的教育理念深入人心。各院校的教学目标也发生了根本性的转变,更加注重学生专业能力和心理健康的共同发展。现阶段,高职院校学生的心理健康已成为社会广泛关注的议题,实现高职院校学生心理健康既是学校教育目标,也是学生发展的需要。苏霍姆林斯基曾经说过“音乐教育首先是人的教育”,由此可见,音乐教育和心理健康教育是相通的。一方面,音乐可以丰富学生的想象力,使学生精神得到放松;另一方面,音乐可以帮助学生调节自身状态,从而更利于其专业学习。文章立足于音乐教育对大学生心理健康的干预机制进行探讨,这对于解决学生心理健康问题、推动高职院校音乐教育改革具有现实意义。

## 一、高职院校学生心理健康的影响因素

### (一) 客观环境的变化

大一新生刚刚进入校园,周边环境的变化,学校里的生活方式、学习方式以及人际交往方式与高中时期有明显的差异。这种改变和差异会冲击学生的心理与认知。面对陌生的环境和全新的学习方式,学生时常会感觉迷茫和不知所措。一部分学生,尤其是性格

内向的学生会出现遇事反应不够灵敏,同时因为不善于表达,在学习和生活中遇到问题不知道该如何寻求帮助的情况。尽管大学校园里的人际关系没有社会上的那么复杂,但大学校园本身也是一个小的社会群体,人与人之间容易产生分歧和各种矛盾,如果这些问题没有得到及时妥善的解决,会对学生的学习、生活、交友和心理产生各种影响。

### (二) 诸多压力的影响

相对于本科生而言,高职学生面临的学习压力更重。因为这类学生的文化基础比较差,高中时期没有养成良好的学习习惯。高职院校为了提高本校的人才培养质量,提高学生的考证通过率和就业率,会通过课程考核和实践能力考核等方式来促进学生理论水平和操作技能的提高。这一系列的考核都会对学生的精神和心理造成一定的负担。此外,高职院校还会通过设立优秀学生评比、技能比赛和奖学金评选等方式来激励学生综合素质的提升。这种紧张的学习氛围会使学生面临巨大的学习压力。部分学生在课程考核和竞争比赛中会感觉到明显的压迫感和紧张感。与此同时,市场对人才的要求越来越高,受到长期固化思维的影响,高职院校学生本就处于市场竞争中的劣势地位,加

上低迷的经济形势，就业压力更是空前巨大。很多学生会因此产生或轻或重的各种心理问题。

除了上述所说的学习、就业以及经济压力，还有部分学生会面临情感压力。研究表明，人的情感处于不断发展和变化中，随着认知水平不断提高，人的沟通表达能力也会逐渐完善。高职院校的学生由于长期处于考证压力和应试教育的消极影响中，其情感世界会越发空虚。一些学生在学习和生活中表现得比较消极，缺乏动力和大学生该有的朝气。部分学生在与室友、同学、朋友之间交往时渴望获得纯真的友谊，当这一诉求无法得到满足时，会表现得非常沮丧。此外，学生渴望爱情，在高职院校中学生谈恋爱也是非常普遍的现象。由于物质环境的改善，学生的自我意识会比较强烈，这使得其在恋爱过程中无法客观认识自身的心理特点，加之现在学生的心理承受能力普遍偏差，当遭受失恋和情感受挫时，往往无法正视自身的问题，不知该如何排解与释压。当这种情绪积压到一定程度时，就会对恋爱充满排斥，从而使恋爱观发生扭曲并产生一系列的心理问题。

## 二、音乐教育对心理健康干预的效果

### (一) 满足学生的审美需求

作为一种情感艺术的表现形式，音乐教育将引导学生通过观赏和聆听音乐的方式来获得情感体验，使学生感受到作品传递出来的思想情感，从而激发学生的情感共鸣。好的作品之所以能够得到一代又一代的传承，其原因在于作品所传递的思想情感能够引起人们的共鸣并产生深远影响。例如，贝多芬的“田园”，观众在聆听这部音乐作品时仿佛置身于大自然和谐共生的大环境，洗净人世间的喧嚣，从而获得心灵上的宁静。学生在学习这部作品时能够感受到贝多芬真挚的情感，体会作品营造的意境。当学生因学习压力而长期处于紧张不安的情绪中时，聆听轻音乐、古典音乐等能够将其从这种负面的心理状态中摆脱出来，让其可以放下压力，享受内心的平和。教师可以引导学生去感受音乐背后的故事，透过音乐旋律和节奏去了解创作者的创作理念，进而满足其多元化的审美需求。

### (二) 调节学生的情绪

高职院校的学生较为常见的负面情绪是焦躁、抑

郁、苦恼等。不少学生觉得学习没有意义，对待就业也没有抱太大希望，过程中还伴随着各种负面情绪和消极状态，这些都不利于其身心健康的发展。音乐好比是枯燥生活中的一股清泉，能够与学生实现心灵的对话，促进学生内心情感的升华。高贵典雅的音乐可以净化学生的心灵；缓慢优雅的音乐可以给学生带来内心的平静；浪漫抒情的音乐可以激发学生的恻隐之心；欢快的音乐则可让学生产生轻松愉悦的心情……不同类型的音乐可以为学生带来不同的情感体验，对学生的情绪调节有着积极影响。在音乐教育过程中，教师要引导学生理解音乐作品的内涵，体会音乐带来的快乐，让学生积极调动自身情绪与音乐中的情感产生连接，从而不断改善自身的心境。此外教师还要让学生学会欣赏和理解不同类型的音乐，使学生掌握宣泄和转移情绪的方法，帮助学生学会调节自身情绪并释放压力。

### (三) 磨炼学生的意志

当学生存在心理问题时，意志力往往会非常薄弱，此时任何一个突发事件或刺激都可能使学生产生巨大的心理波动，从而使学生面临更严重的心理问题。由此可见，坚韧的意志品质有利于学生的心理健康。在心理健康培养和心理干预过程中，教师要注重培养学生的坚韧意志。例如，教师可以鼓励学生参加合唱团训练，一方面可以提高学生的合唱技能，另一方面可以在反复的演唱练习中磨炼学生意志。此外，在班级合唱训练过程中，教师要帮助学生正确理解歌词的含义，分析创作者的成长故事，让学生能够客观、正确地面对人生中的各种坎坷和困境，培养学生积极面对困难并勇于克服的品质。

### (四) 提升学生的自我效能感

学生自我效能感是指其在完成学习任务时所具有的信心程度，包含三个方面内容：一是学生能够达到某一表现的预期，这预期是在具体的学习、生活、交友行为发生之前；二是学生对某一项活动展开的预知能力；三是学生能否顺利完成目标的主观判断。一方面，高职学生往往是高考的边缘者或失败者，因此本身心理上就有较强的挫败感；另一方面，高职生各方面的认知还不成熟，对自身的能力和目标达成度也缺乏客观的认识。因此，在音乐教育中，教师要善于激励学

生大胆进行音乐学习和创作,帮助其树立学习的自信心。教师可以采取示范教学的方法,帮助学生掌握学习的技巧,养成良好的学习习惯,同时鼓励学生多多参与学校的艺术活动,使学生在活动实践中提升自我效能,从而积极营造良好的心理健康环境。

### (五) 建立良好的人际关系

高职院校的学生时刻都处于特定的人际关系中,且有研究表明,人际关系的好坏直接影响学生的心理健康、就业、人生发展等方面。良好的人际关系不仅可以帮助学生完成学习任务,实现学习目标,还可以促进学生综合能力的发展。因此音乐教育也要积极关注学生的人际关系,为学生营造良好的教学氛围。音乐教师可以积极引导学生与他人展开交流,分享相关音乐感悟,突破自我封闭的状态。学生要善于倾听他人的想法,学会尊重别人的意见。学校也要为音乐教育实践创造良好的氛围,通过举办丰富多彩的音乐交流活动,充分发挥音乐教育的纽带作用,使学生在音乐的熏陶中不断获取音乐知识和情感支持。

## 三、基于学生心理健康干预视角的高职音乐教育策略

正是因为音乐教育对高职学生的心理健康干预起到非常理想的效果,因此高职院校应不断促进音乐教育的发展,通过改进教师的教学水平、整合教育资源、完善教学内容以及创新教学途径等方式,最大程度发挥音乐教育的德育功能。

### (一) 提高教师的教学水平

音乐知识不仅可以丰富高职学生的精神世界,还可以提高学生的文化层次。作为音乐教师,应该具备先进的教育理念和扎实的专业知识,多角度发挥音乐教育的功能。课堂中,教师可以选择一些具有代表性的民族音乐,使学生在音乐的欣赏和熏陶中树立文化自信,培养文化认同感,从而激发学生的爱国情怀,进一步健全学生的心理素质。此外,音乐教师也要具备正确的审美观念,通过提高自我鉴赏水平,引导学生积极发现美并创造美。

### (二) 整合教学资源,完善教学内容

课堂是教学的主要场所,也是实现教学目标的重要渠道。教师要充分利用课堂教学,为学生传递系统全面的音乐知识,同时还要对音乐的类型、门类进行

划分。音乐教师在进行课堂教学设计时,应把握学生之间的差异性,立足于学生的实际情况,对教学内容进行整合,加强音乐专业知识和学生心理健康发展教育的融合程度。同时,教师也要控制好教学内容的难易程度,善于采用启发式的教学方式,引领学生主动探求音乐世界,培养学生的想象力和创造力。

### (三) 构建校园音乐文化,营造良好的心理健康氛围

音乐课外活动不仅可以激发学生的学习热情,培养学生的创造力,还可以弥补课堂教学的不足,对课堂内容进行有效延伸。学生在舞蹈创作、歌曲排练的过程中,教师要引导学生感受音乐的魅力和真谛,努力培养学生的团队合作意识,使学生养成高尚的思想道德品质。高职院校学生的心理健康问题不是个别现象,学校应从宏观层面努力为学生营造积极、健康、良好的校园音乐环境,使学生受到潜移默化的影响,帮助学生通过音乐释放压力、调节情绪,增进情感,排除困扰等,提高学生整体心理健康水平。学校要举办丰富多彩的校园文化节、艺术节等活动,鼓励学生积极参与,充分施展自身的音乐特长,增进音乐文化交流。学校还可以要求邀请校外知名的艺术教育工作者、音乐家、音乐团体等进校展开音乐教育讲座和活动,培养学生的文化修养,加强学生对音乐艺术的理解和认识,提高学生的自信心和综合素质,帮助学生建立良好的人际关系,从而不断提高学生的心理健康素质和水平。

综上所述,音乐教育对于保障大学生心理健康水平有着重要的作用,高职院校应积极开展音乐教育课程,努力为学生营造开放、良好的音乐文化环境,积极提高音乐教师的教学水平,开展丰富多彩的音乐教育实践活动,帮助学生缓解各种压力,引导学生进行自我调节,建立良好的人际关系,增强意志品质,提高自我效能等,不断提高学生的心理健康水平。[作者单位系江西财经职业学院。基金项目:“PBL项目式教学法在高职《新媒体编辑实战》课程中的应用研究”(JXJG-22-51-1)]

#### 参考文献

- [1] 陈威龙,文婷婷.音乐教育对高职生心理健康干预的效果研究[J].四川文理学院学报,2022,32(6):108-111.