

# 高中音乐鉴赏课中融入音乐疗法

徐焕焕

阿勒泰地区第二高级中学, 中国·新疆 阿勒泰 836500

**【摘要】**在高中阶段, 学生面临着比较大的课业压力和高考压力, 另外, 部分高中生还存在人际交往问题和亲子、师生关系紧张等现象, 这对他们的学习和生活都产生了比较大的影响。将音乐鉴赏课引入高中课堂, 目的就是为了缓解学生紧张的学习生活, 让他们在音乐课上能够实现身心的双重放松, 而音乐疗法对这些问题的解决同样具有十分显著的作用。本文就音乐疗法的作用进行了系统的阐述, 并提出了将音乐疗法融入音乐鉴赏课的有效措施, 希望能够为高中音乐鉴赏课更好地开展提供帮助。

**【关键词】**高中; 音乐鉴赏; 音乐疗法

音乐作为一种艺术形式, 表现了生活, 传达了情绪, 在陶冶学生的情操和舒缓学生的心态方面有十分重要的意义。在高中阶段, 音乐鉴赏课是高中音乐学习的主要侧重点, 对于培养学生的综合素养和全面发展有着不可忽视的作用。不仅能够有效地提高学生的音乐素养和音乐鉴赏能力, 还能够让学生更好地感知音乐中富含的丰富情感。因此, 在高中音乐鉴赏课中融入音乐疗法具有重要意义。

## 1 音乐疗法融入高中音乐鉴赏课堂的作用

首先, 将音乐疗法融入高中音乐鉴赏课堂能够调节高中生在学习和生活中的不良情绪。高中生在高中阶段面临着各方面的压力, 难免会产生各种各样的不良情绪。合适的音乐疗法能够有效地改善这一现象, 让他们不良的心理状态和情绪问题都有所缓解。

其次, 将音乐疗法融入高中音乐鉴赏课堂能够缓解高中生的社交恐惧、人际交往障碍等问题。有很多学生到了高中以后, 不仅面临着繁重的课业压力, 还面临着陌生的环境和不太熟悉的教师同学, 这使他们不可避免地产生了一定的社交恐惧和人际交往等问题。而采取一定的音乐疗法有助于帮助他们减轻些交往障碍, 让他们拥有更融洽的人际关系。

最后, 将音乐疗法融入高中音乐鉴赏课堂还能够全面地促进高中生的健康成长。高中虽然是学习的关键时期, 对学生的整个人生都有十分重要的影响, 但学生的综合素质也不容忽视。利用音乐疗法, 高中生能够具有更健康的心理状态、更积极的情绪, 这对他们的长远发展都有关键意义。

## 2 音乐疗法融入高中音乐鉴赏课的有效措施

### 2.1 提高对音乐治疗的了解和认识

对于大部分高中学校的音乐教师来说, 他们并具备音乐治疗的专业能力, 无法有效地开展音乐治疗教学, 更不能将音乐治疗灵活地应用于音乐鉴赏课堂上。另外, 也有很多学生和家长对于音乐疗法有着错误的理解, 认为只有出现心理问题的人才会计使用音乐疗法。因此, 学校和教师应当加强音乐治疗的宣传工作, 加强校内师生对音乐疗法的认识, 减少偏见。例如, 音乐教师可以在音乐课上向学生介绍音乐疗法的价值和舒缓情绪方面的作用。一方面, 教师可以利用课堂上的多媒体, 向学生展示与音乐治疗有关的案例、纪录片和影视资料等, 让学生更加直观地感受到音乐治疗的含义; 另一方面, 教师也可以现场为学生播放一段音乐治疗曲目, 让学生真切地感受这段音乐带给自己的影响, 从而认可音乐治疗的作用。

### 2.2 建设音乐治疗网络教育系统

在校内师生和家长对音乐治疗都有更加科学、客观的了解以后, 音乐教师就可以把校园公众平台或者是网络平台利用起来, 着手构建音乐治疗的网络教育系统, 形成舒适、和谐的心理健

康教育氛围。学校之间也可以联合到一起, 进行资源共享, 共同致力于将音乐疗法在高中教育中推广, 以缓和高中生紧张的心理状态。与此同时, 教师也可以将高中生可能面临的问题和出现的心理状态分享到系统中, 并提出一定的解决措施, 分享一些有帮助的音乐曲目。学生和家长都可以进入到这一教育系统, 在系统里找到与自己相对应的问题, 并按照教师提示的方式进行自我治疗, 及时改善自己的紧张情绪和不良的心理状态。另外, 学生和家长也可以将自己目前面临的困难和问题在系统中留言, 让专业教师给予更有针对性的解答, 从而帮助家长和学生都能够以更加积极健康的心态度过高中这一关键时期。将积极的心理状态反馈到学习和生活中, 不仅能够提高学生的学习效率和学习质量, 还能够促进亲子关系更加融洽。

### 2.3 开展各类型的音乐活动以营造舒适氛围

虽然高中的压力较大, 但一、二年级还是有相对较多的课余时间, 学校可以利用课余时间举办一些音乐活动, 来使校园的氛围更加轻松舒适。例如, 学校可以定期举办班级大合唱、歌舞比赛等, 让学生们在音乐与舞蹈中放松心情, 感受其中的魅力和趣味, 从而实现全身心的放松和愉悦。这样一来, 性格较为内向的学生也有更多的机会与班级内的其他同学展开交流, 从而改善自己的性格, 缓解自卑等不良的心理状态。另外, 学校也可以鼓励学生自己举办音乐剧等类型更丰富、意义更深刻的活动, 学生通过设计并扮演不同的角色, 将自己想要表达的想法和情绪都呈现出来。通过这样的活动方式, 一方面, 能够对学生起到很好的心理治疗效果, 为他们枯燥的学习生活增加很多乐趣; 另一方面, 也能够促进学生各个方面能力的发展, 让他们充分地发挥自己的优势, 在集体活动中增加获得感和幸福感, 从而对同学、班级和校园都有更加亲切的感受。

## 3 结束语

总而言之, 将音乐疗法融入到高中的音乐鉴赏课中具有十分重要的价值。不仅能够培养学生的音乐素养, 提高他们对音乐的了解和认识, 还能够让他们的紧张的情绪和焦虑的心理状态得以缓解, 从而以更加积极健康的心态投入到高中的学习和生活中来。

## 参考文献:

- [1] 刘仲奇. 中学音乐鉴赏与音乐治疗相结合的教学探究[D]. 内蒙古师范大学, 2016.
- [2] 周栩睿. 巧用音乐疗法缓解高中生学习压力[J]. 心理月刊, 2018(10): 15-16.

## 作者简介:

徐焕焕, 女, 就职于阿勒泰地区第二高级中学(位于新疆维吾尔自治区阿勒泰地区), 大学本科, 二级教师, 研究方向: 奥尔夫教学法和音乐疗法在高中音乐教学中的应用。