

# 高校音乐教育对提高学生心理健康素质的探究

何丽君 唐川

(海南科技职业大学 海南海口 570100)

**摘要:**近年来,在社会经济不断发展背景下,我国高校学生心理健康素质呈现出乐观的状况,这对促进学生的自身发展带来不利影响,甚至还会对国家的未来产生很大影响。所以,为有效应对学生心理健康素质方面的问题,还需要积极探索提高学生心理健康素质的方法。当前高校音乐教育对提高学生心理健康素质具有重要意义,为发挥高校音乐教育的优势作用,需要有效了解学生的心理健康素质的现状,结合高校音乐教育对提高学生心理健康素质的意义,从采用音乐疗法、明确教育目的、理论实践结合等策略出发,有效促进学生心理健康素质的提高,彰显高校音乐教育的优势作用。

**关键词:**高校;音乐教育;学生;心理健康素质

## 引言

高校是培养高素质人才的主阵地,为培养出更多具有良好思想道德素质和心理素质的高素质人才,就需要积极重视学生心理健康素质的培养与提高。在应对和解决学生心理健康素质问题中,高校音乐教育发挥重要作用。现如今,为推动高校音乐教育发展,发挥音乐教育对提高学生心理健康素质的优势作用,需要在实际的教育工作开展中推动理论实践结合。

### 一、学生心理健康素质的现状

目前,很多高校学生在学习和发展中都存在心理健康素质方面的问题,这对学生的学习和发展带来不利影响,其中主要在以下几方面体现出来:一方面,学生学业任务繁重,学习压力较大。在高校学生心理健康素质发展中,学业压力是影响其发展水平和效率的最普遍因素之一。学生不仅面临课程考试压力,还面临就业创业的压力等,进而使得高校学生每天都奔走在特定的学习场所中,出现情绪烦躁、思维钝化等状态,甚至还有的学生会自暴自弃,对自我以及学习都失去信心。另一方面,不少高校的校园文化氛围不佳,存在校园文化氛围单调的问题,这些问题对高校学生心理健康素质的发展带来不利影响。在对学生心理健康素质产生影响的众多因素中,校园文化有着重要的作用。良好的校园文化可以促进学生心理健康素质发展,也可以提高学生的学习效果。相反,则会容易导致学生心理健康素质的发展受到不利影响。现如今,在很多高校的人才培养和教学工作开展中,仍然存在注重学生专业知识教学,对学生综合素质培养有所忽略的情况。特别是一些高校在课程设置和进行校园文化生活过程中,未能加强学生人文素养与审美素养的培养,最终对学生的心理健康发展带来不利影响,导致学生的身心健康发展效果不理想,阻碍学生的全面发展。除此之外,在高校学生学习和生活中,网络文化不断冲击着学生的学习以及生活,甚至还会对学生的文化生活带来一定影响。在网络不断普及背景下,高校学生逐渐成为网络使用的主力军,这些学生还是社会上十分活跃的知识者,并且学生在学习和生活方面对网络的种种变化与冲击也是十分敏感的。所以在这种情况下,

就容易对学生的思想观念、身心健康带来很大影响。网络环境有好有坏,网络环境可以在给高校学生心理健康素质发展带来积极作用和影响的同时,也会对学生带来一些负面影响和效应。如此,就会对学生的心理健康素质发展带来不利影响。进而使得学生在受到网络负面影响和效应对自身带来的冲击以后,就会出现心理健康素质方面的问题,最终影响学生心理健康素质的发展。值得注意的是,在现代学生发展中,很多学生通常缺少生活磨炼和社会交往阅历,在人际交往方面出现认知偏差,甚至还在社交过程中呈现出社交恐惧和拒绝社交的心理倾向。这些都影响学生心理健康素质发展,导致学生缺少健康的人际交往心理,以及在人际交往方面存在诸多困难。因此,为充分应对高校学生存在的心理健康素质现状,需要积极通过有效的方式带领学生形成更好的心理健康素质,进而实现学生的全面发展。

### 二、高校音乐教育对提高学生心理健康素质的意义

一方面,有利于学生明确自我意识,有效调节自身情绪。在学生心理健康素质培养与提高过程中,高校和教师通过音乐教育可以带领学生明确自我意识,有效调节自身情绪。具体而言,在高校音乐教育的影响和作用下,高校与教师可以结合新时代人才培养理念,将专业学生当作导向,通过多元化的形式组织音乐实践活动,鼓励学生有效参与其中,让学生更好地进行音乐作品感知和品味方面的实践。进而对自我有深入地了解,可以积极和正确地看待自身优点与不足,让学生形成正确的心理健康素质,并进一步提升心理健康素质。而且在学生参加音乐实践活动过程中,也可以使学生通过音乐教育以及相关知识内容来深刻分析和看待自身对人、对事的看法与感受,也会对自身能力和素养有一定的了解。从而不断形成稳定地自我意识,可以随时随地评价自己,结合自身的优缺点有效提高自我,并有效实现心理健康素质的良好发展。与此同时,学生在自我意识稳定的作用下,可以对自身的心理状态进行有效调整,并正确判断自身行为,提高个人能力与素养。而且学生也可以在音乐实践活动中将自身的情感寄托在聆听的歌词和演奏乐曲等方

面,从而进一步地宣泄与表达自身情绪。总的来说,音乐教育的最大特点就是可以对学生展开良好的引导和精神洗礼,不断提升学生情绪控制能力,使学生可以在日常学习与生活中有效调整自我情绪,减少负面情绪对自己的影响。另一方面,有助于学生提高人际交往能力和智能水平。具体而言,音乐乐曲的产生都不是由个人单独完成的,需要与其他人展开相应的沟通和互动。通过音乐教育引导提高学生心理健康素质中,音乐教育可以助力学生积极和他人沟通、交流,并在不断地沟通与交流中学会处理与他人的关系,更好地融入集体当中。同时,通过交流也可以帮助学生掌握交流的技巧技能,防止学生出现孤僻和逃避等心理。进而在潜移默化中提升学生人际交往能力,并进一步奠定学生心理健康素质提高的良好基础。与此同时,在音乐教育中,教师也可以将历史、人文地理等知识传递给学生,让学生学习多方面的知识,扩大学生学习的知识面,提高学生的学习和效果。

### 三、高校音乐教育对提高学生心理健康素质的策略

#### (一) 采用音乐疗法

目前,为有效发挥高校音乐教育优势,不断提高学生心理健康素质,需要在高校音乐教育工作开展中积极采用音乐疗法来对学生的心理健康素质进行培养,以此提高学生的心理健康素质。事实上,在运用音乐进行治疗的过程中,音乐疗法也是一种重要方法,音乐疗法主要包括音乐、心理学、医学等几方面的知识。并且在治疗过程中将音乐当作重要媒介,通过音乐助力学生转变自己的精神状态,提高心理健康素质。而且音乐疗法与传统心理干预相比,也更容易被学生所接受,进而主动地参与到学习当中。在通过音乐疗法进行音乐教育中,教师可以采用组织合唱的方式,构建学生之间沟通的桥梁,并鼓励学生通过唱歌的形式来将自己心里的压力发泄出去,对内心的不良情绪进行优化和调整。进而促进学生身心健康发展,使学生的负面情绪得到良好的释放。

#### (二) 明确教育目标

学校和教师在面对不同教育群体展开音乐教育时,需要选择不同的音乐类型和教学方法,更要分层分类实际的音乐教育目标。同时,教师在教学计划的设计和设置课程期间,也需要根据不同的分层分类目标调整相应的计划设计与课程设置。如此一来,可以更好地对学生展开个性化培养与引导。对于高校学生来说,教师可以将音乐教育目标放在助力学生形成正确审美观念方面,也可以放在提升学生自身品位,对学生情绪进行调节等方面。从而通过有效地目标,引领音乐教育全面开展,不断达到学生心理健康素质提高的目标与效果。教师在明确教育目标的同时,还可以组织歌唱比赛等活动,鼓励学生主动地加入其中。进而有效帮助学生缓解学习方面的压力,努力克服自己的消极和胆怯情绪,使学生更好感受到音乐教育和相关活

动带来的乐趣。并提高自身的心理健康素质,实现学生的良好发展与进步,有效取得更为理想的学习和发展成效,强化学生综合能力和素养。

#### (三) 理论实践结合

在音乐教育中,为帮助学生有效理解音乐教育知识和内容,教师可以采用理论实践结合的方式,不断促进学生学习相关知识,提高实践技能。在实际教育中,教师可以通过小组合作教学法等引导学生学习音乐知识,并进行音乐方面的实践。同时,也可以通过多媒体等教学手段,向学生呈现动态化的音乐理论知识,使学生有效理解音乐作品,并且鼓励学生通过对音乐理论知识的学习有效体会作者在作品创作中的思想情感。在完成这方面的教学以后,教师可以结合音乐教育的实际情况,通过音乐教育实践促进音乐理论和实践的完美结合。比如,教师可以采用引导学生参加音乐个人比赛、团体比赛等形式,对学生在音乐互动方面的良好品质进行培养。同时,也可以结合学生音乐实践的具体情况,对学生展开鲜明的心理健康素质教育,并实施将音乐教育当作基础的心理健康素质教育活动。进而帮助学生更好地了解和掌握心理健康知识,促使学生提高自身的心理健康素质,推动学生身心健康发展。

#### 结语

目前,在提高学生心理健康素质过程中,高校音乐教育发挥重要作用,对促进学生心理健康素质提高和发展有着重要意义。在通过高校音乐教育提高学生心理健康素质过程中,可以有效明确教育目标。尤其是结合不同教育群体的实际情况,明确分层分类的教育目标,以此实现对学生的个性化教育与引导。还要采用音乐疗法、理论实践结合,进而提升音乐教育效果。

#### 参考文献:

- [1]苏爱军.培育创新思维 促进心理健康——谈音乐教育促进小学生创新思维与心理健康的探索[J].新课程,2022(05):32.
- [2]陈茜.论音乐教育对农村留守儿童心理健康的促进作用——以化州石湾小学为例[J].新智慧,2021(36):42-44.
- [3]闫雨.高职音乐教育对提高学生心理健康素质的功能分析[J].山西青年,2021(20):185-186.
- [4]徐婧.感悟音乐 缓解情绪——高中生音乐教育与心理健康教育的有效融合[J].中学课程辅导(教师教育),2021(15):10.
- [5]王科灵.基于音乐教育的大学生心理素质提升研究[J].文化创新比较研究,2020,4(27):97-99.
- [6]李晓毅.高校大学生心理健康素质提升的研究[J].当代旅游,2019(05):208-209.

何丽君(1995-),女,汉族,四川巴中人,硕士,主要研究方向:音乐教学法,大学生心理健康教育。

唐川(1998-),男,汉族,江西赣州,硕士,主要研究方向:公司理财与管理会计。