

以核心素养为导向在小学音乐教学中 融入心理健康教育的探究

于佳卉

海口市第二十六小学 海南 海口 570100

摘要: 核心素养的培育是现代教育的一个重要趋势,强调学生必须具有与终生发展、社会发展相适应的必备素质和核心能力。小学音乐教学是审美教育的一个重要环节,它既是对学生进行音乐知识和技能的传承,又是对学生审美情趣、情感表达和创造力的培养。因此,如何在音乐课程中引入心理健康教育,就显得尤为重要。本论文的主要目的是探索在小学音乐教学过程中,将核心素养作为指导思想,将其与心理健康教育有机地结合起来,利用音乐特有的吸引力,使学生的心理健康得到更好的发展,从而达到音乐教育和心理健康教育的协调共生。

关键词: 小学音乐; 音乐教学; 心理健康; 核心素养

由于小学生的学习压力不断增大,很多学生存在着不同程度的心理问题,抗挫折能力差,情绪不稳定,严重影响着他们的身心健康。因此,对小学生加强心理健康教育迫在眉睫。音乐是小学生非常喜爱的艺术类学科,其中蕴含着丰富的有助于培养学生阳光健康心理的元素,对于培养学生健康、阳光的心态具有天然的优势。音乐教师在教学的过程中,要充分发挥音乐的天然优势,寓教于乐,合理融入心理健康教育的元素,培养学生阳光、健康、乐观、积极向上的心态,促进小学生的身心健康发展。

一、音乐教育对小学生心理健康的促进作用

(一) 音乐教育有利于塑造小学生的健全人格

音乐中包含着作者丰富的情感,能够使学生受到感染和启发,促进人格的健全。小学音乐教师可以给学生欣赏不同题材的音乐,让他们从中感受作者不同的思想感情。例如,在欣赏二胡曲《二泉映月》时,学生们聆听着那如泣如诉、委婉流畅的音乐时,仿佛看到一个饱经磨难的流浪艺人,在诉说旧中国穷人的艰苦生活。在聆听过这首乐曲后,学生们会同情旧中国劳苦的底层群众,也会对现在自己的幸福生活更加珍惜。在欣赏音乐的同时,学生们的情感更加细腻,感受更加深刻,人格也更加健全。

(二) 音乐教育有利于培养小学生阳光健康的心态

小学音乐能通过不同的音乐艺术形式,来感染学生的情感,学生可以从音乐中感受善与恶、美与丑,进而培养学生健康、阳光的心理和正确的价值观念。例如,小学音乐中的《粉刷匠》,通过愉快的旋律,“我是一个粉刷匠,粉刷能力强”等积极向上的歌词,感染学生,使学生明白爱劳动、爱学习就是好孩子,让学生有着一种蓬勃向上的热爱学习和劳动的动力。在听这首歌的同时,学生的心理也会更加健康、阳光,价值观也会得到正确的引导。

(三) 音乐教育有利于减少学生的负面情绪

小学生处于心理逐步发展的时期,尤其是刚从幼儿园进入到小学的学生,他们进入到了一个陌生的学习环境,因而

心理上会抱有很大的警惕,尤其是面对陌生教师与陌生同学时,也会本能地产生一种恐惧。在这种环境里,通过音乐课堂播放一些旋律优美的音乐,能够营造出一种宽松、友爱的氛围,使学生得到内心的放松,不再恐惧,有效地减少学生的负面情绪,增加自身的安全感,促进学生的心理健康。

(四) 音乐教育有利于减轻学生压力

音乐本身就是一种娱乐形式,具有让人放松、娱乐的作用。小学生处于人生的起跑线上,他们面临着许多的压力,因此,很多小学生的心理都是处于一种紧张的状态,很容易对心理造成不良影响。音乐课则是一副很好的“解压剂”,通过让学生聆听音乐或者是演唱音乐,能够让学生得到心理上的放松、愉悦,从而忘掉忧虑,让自己沉浸在音乐之中,慢慢地变得不再紧张,暂时从压力中解脱出来,享受音乐的韵律,使心理得到放松,减轻心理压力。

(五) 音乐教育有利于消除学生的不良情绪

音乐教育还可以起到促进学生交流的作用,消除学生的抑郁、焦虑等不良情绪。在音乐环境中,小学生的心情都是比较快乐的,他们的活力被激发出来,会更乐于与同伴交流,不再感到孤独。在小学音乐教育中,通过一些音乐游戏的形式,可以营造出一个有利于学生交往的氛围。例如,在音乐课中,教师为学生播放《找朋友》的音乐,让学生在音乐中和其他小朋友玩耍,互相介绍自己,慢慢的了解彼此,加深关系。有些交往能力差的小朋友,也能在这种环境的带动下慢慢尝试着与他人交流,交到一些好朋友,从而使学生的自卑、抑郁、孤独等不良情绪得到了消解。

二、小学音乐教育的基本原则和方法

(一) 介绍小学音乐教育的基本原则

小学音乐教育的基本原则,作为塑造学生全面发展与音乐素养的基石,其深远意义不言而喻。首先,在教学的过程中,以培养学生对音乐的兴趣和能力为中心。教师要善于抓住每一个学生的兴趣,利用游戏化学习、多媒体辅助、音乐故事讲述等丰富的教学方法,把他们的好奇心和爱好都给勾

起来,让他们在一种放松和愉悦的气氛中,逐渐地提高他们的音乐感应力、歌唱技能、乐器演奏和音乐创作能力。这样的教学方法,不但增加了学生的兴趣,而且保证了他们在音乐的道路上不断前进。其次,在小学音乐教学中,重视学生的个性发展和创新思维的培养,是必不可少的一环。每一位同学都有自己独特的个性,并有自己独特的个性。教师要以尊重和鼓励的心态,给每个学生一个展现自己的平台,让他们去发掘自己的个性,大胆地去尝试和创造。透过「即兴创作」、「改编作品」、「参与」音乐专案等方式,发展孩子的创意及想像力,并发展他们的独立思考及解决问题的能力。同时,在培养学生的情感表达能力和团队协作能力方面,也是音乐教育的重要任务。音乐是一种情感沟通的桥梁,它能使学生用自己特有的方式抒发自己的喜怒哀乐。藉由乐曲的诠释,让同学们学习如何藉由音符传达感情,并加强表达自己的技巧。同时,透过合唱及乐团等团体活动,使同学在集体创作及演出中,学习聆听、交流及合作,发展团体合作及社会交往技巧。这样既能充实学生的感情,又能为他们将来步入社会打下良好的基础。

(二) 探讨小学音乐教育的有效方法

首先,运用多种教学方法进行教学是解决问题的关键。在教学过程中,教师要灵活地采用讲授法、演示法、实操法、互动式教学法,以满足不同类型学生的学习需要。在乐理教学中,可采用形象生动的事例,将抽象的观念具体化;在演示技术时,注意详细的分解和慢镜头的演示,保证每个学生都能听懂;在教学过程中,教师也鼓励同学们进行实际操作,不管是在小乐器上表演,或是在简单的作曲中进行,都会让同学们有更多的参与感与成就感。其次,在音乐教学中引入情感因素是一种很好的方法。音乐是一种感情的载体,在教学过程中,教师要善于发掘音乐所蕴含的感情,使学生能更深刻地体会到作品中的各种情绪。精选出能引起他们共鸣的乐曲,并组织他们进行鉴赏和探讨,使他们在乐曲的大海里自由自在地飞翔,感受各种情绪的起落。这样的感情输入,不但可以使学生更好地了解音乐,而且可以调动他们的创作欲望和表现欲望。最后,互动教学法是一种行之有效的方法。在课堂教学中,教师要积极创造交流的气氛,培养学生的独立思考能力和表达能力。在课堂教学中,教师可以设置一些有针对性的问题来指导学生进一步探究;同时,教师还可以组织一些形式多样的活动,如小组合作,角色扮演等,使学生在交流中互相学习,共同提高。这样既可以增加学生在课堂上的参与程度,又可以培养他们的团体协作意识和社会交往能力,为他们的全面发展打下良好的基础。

三、核心素养为导向在小学音乐教学中融入心理健康教育的探究

(一) 营造愉悦的音乐教学氛围,减轻学生的心理压力

音乐教师营造舒缓、优美、引人入胜的学习氛围,同时

也能够提升学生的艺术素养和审美情趣。例如,教师可以在课前播放《高山流水》、《渔舟唱晚》、《出水莲》、《琵琶语》、《半山听雨》等旋律优美、具有古典意境的音乐,烘托高雅、古朴、宁静的气氛,学生仿佛身临其境,在韵味悠长的美妙乐曲中,陶冶了情操,启迪了智慧,得到了美妙的艺术享受,内心受到了感化,提升了精神境界,感悟了做人的道理,从而极大地心理健康的效果,使学生身心健康阳光、积极向上的发展。此外,小学音乐教师还可以结合小学生的兴趣特长和性格特点,设计音乐教学活动,最大限度的提高小学生学习音乐的积极性和主动性。对于那些表现能力强的学生,教师要多赞美,不必顾忌“五音不全”,努力克服自身的心理障碍,让他们感受到被表扬的快乐,更加自信;对于那些拘谨、羞于表达的学生,小学音乐教师要多鼓励,让学生感受到教师的关爱,减轻学生的心理压力,从而促进身心健康,全面发展。

(二) 师生互动倾听学生心声,开导抑郁、焦虑学生

在整个课堂上,教师既是倾听者,又是引导者。他们不但传授乐理,还能透过细致的观察和聆听,洞察每一位学生的内心。教师将通过一系列的互动活动,使班级变成一个感情的“温床”,以达到对抑郁和焦虑的学生的有效疏导。在课上,教师会积极地让同学们分享他们近期的感想和困难,并鼓励他们敞开心扉,把自己的想法说出来。在倾听了学生们的心声之后,教师会针对每个学生的个性特征和心理状况,向他们推荐适合他们的音乐作品,并且让他们一起去倾听和探讨这些音乐是怎样打动他们的灵魂,给他们带来积极的情感变化。比如,针对急躁、焦虑的学生,教师可以安排一次“静心之旅”,用《卧龙吟》《渔舟唱晚》等舒缓的音乐,让学生在紧张和忙碌中寻找心灵的平静。在此过程中,教师要鼓励学生进行作曲、即兴演奏,让他们在音乐之海中尽情飞翔,以音符、旋律来抒发自己的思想。这样既可以提高学生的音乐素质,又可以使他们在生活中学习怎样去面对挫折与失败,提高自己的心理承受力。另外,教师们也会定期举办“音乐疗愈”的团体活动,将有相同心理问题的同学们聚集到一块,共同倾听、分享、讨论,形成互相帮助、共同成长的气氛。在这种交流中,同学们可以从同学、师长的关怀中,慢慢地从沮丧、焦虑的阴霾中走出来,再次拥抱生命的美丽。最后,教师与学生之间的互动活动,使音乐课在向学生们传递音乐知识的同时,也成为了一座心灵的避风港,为有困难的同学提供强有力的心理支撑。

(三) 通过丰富多彩的音乐实践活动,培养学生良好心理品质

小学生很多是独生子女,全家人宠爱,大多是以自我为中心的个性。丰富多彩的音乐实践活动,可以使他们在愉快中不知不觉受到熏陶,在潜移默化中培养良好心理品质,提高学生的心理健康水平,例如,音乐教师可以在元旦、端午

节、中秋节、国庆节等，音乐教师可举行丰富多彩的文艺活动，给学生们一个展示自己才艺的舞台，喜欢唱歌的唱歌，擅长弹琴的弹琴，擅长跳舞的跳舞，大家互相配合，进行合作，完成一项载歌载舞的文艺表演。没有才艺的同学，当好拉拉队，为同学们鼓掌喝彩。学生可以自主演唱《我的中国心》、《我和我的祖国》、《教师的祖国是花园》等歌曲。学生们在表演的过程中，可以感受音乐的魅力和爱国的情怀，有助于学生培养自信心，消除自卑、胆怯等心理，帮助学生提升心理健康水平。此外，合唱对每个人都统一要求，有利于培养学生遵守纪律、顾全大局、协调统一的集体主义精神，形成善于与他人合作的良好心理品质，还能有效培养学生不怕苦不怕累的吃苦精神，学生通过个人的不懈努力，大家同心协力，为观众呈现出精彩的表演，可以提高学生与人合作的意识，培养学生的合作精神。

（四）亲近大自然，培养学生热爱生活的好心态

音乐教学并不一定在课堂上才能进行，音乐教师还可以带领学生走向户外，通过有趣的户外活动，培养学生热爱生活的好心态。为了有效的培养学生美好的心境和良好的情感，小学音乐教师要重视对大自然的充分利用。通过引导学生走进大自然，感受大自然，让学生领略到大自然的美丽风光。例如：春天时，带领学生演唱歌曲《春天在哪里》《四季歌》等与春天有关的歌曲，带领学生去公园找春天，引导学生感受春天的气息。在炽热炎炎的夏天、果实累累的秋天和白雪皑皑的冬天，也可以带领学生走出教室，去大自然感受不同的季节，让学生用心去感受每一个季节的独特魅力，引导学

生用歌唱或者表演的形式，充分的表达对大自然的喜爱之情，培养学生热爱美好生活、积极乐观的好心态。

四、结束语

综上所述，小学音乐教学中融入心理健康教育，是对核心素养教育理念的深入实践，也是提升小学生综合素质的有效途径。通过音乐的旋律与节奏，不仅能够激发学生的艺术潜能，培养其音乐素养，更能在潜移默化中促进学生心理健康的全面发展。这一融合教学模式的探索，不仅丰富了音乐教学的内容与形式，也为学生的健康成长提供了更加坚实的保障。未来，随着教育的不断深化，相信小学音乐教学与心理健康教育的融合将更加紧密，为学生的全面发展奠定更加坚实的基础。

参考文献：

- [1] 魏颖瑜. 小学音乐优化学生心理健康的有效策略分析[J]. 读与写: 下旬, 2022, 21(10): 32-33.
- [2] 唐瑜. 在小学音乐教学中渗透心理健康教育的实践与研究[J]. 世纪之星—小学版, 2022, 321(126): 0175-0176.
- [3] 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, 32(52): 32-32.
- [4] 徐妍璐. 探析小学音乐课堂教学的心理健康教育价值和策略[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)教育, 2022, 56(91): 233-234.

