

基于核心素养背景下合唱对高中生心理健康的积极影响

◆齐秀丽

(北京市朝阳区双井富力城北京工业大学附中高中部 北京 100022)

高中生在中国的学生群体中是较为特殊的一个群体,他们不仅承受着高考的学习压力,同时,也承受着父母的殷切期望。许多家长过多的关注了孩子的学习,却相对忽视了孩子的心理状态,有些学生不擅与人沟通和交流,他们不懂得如何排除内心的压力与思想负担,负面的情绪日积月累,以致产生厌学现象,甚至在心理上步入了极端的境地。

“考上理想大学”和“提高成绩”是许多高中生的最大愿望。高中生活紧张而富有挑战,具有健康的心理,对于提高高中生的适应能力、心理承受能力和抗挫折能力等具有非常重要的作用,只有具备这些能力,才能保障高效的学习。在实际生活中,一些学习优秀的学生,由于一两次的考试失败就变的一蹶不振,丧失信心,更有甚者,因家长或老师的一句批评就离家出走,甚至走上轻生之路。见此状况,身为教师,颇感沉重,同时觉得应该从自己的学科教学出发,为孩子们心理健康发展尽一份力量。在日常教学中,我发现合唱这种独特的艺术形式对高中生的心理健康具有重要作用,直接影响到他们的学习、生活乃至今后的人生道路。

一、全面落实党的教育方针,促进学生核心素养。

党的十九大明确指出:“要全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,发展素质教育,推进教育公平,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”。为了更好地贯彻国家的教育方针,2017年9月,高中更是迎来了新的课程改革,在《普通高中新的音乐课程标准》中,更加突出地显现了对学生审美感知,艺术表现和文化理解三方面学科核心素养的培养与发展。“核心素养的思想”、“核心素养的精神”成为新课标的“灵魂”贯穿始终。“核心素养”指学生应具备的适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力,突出强调个人修养、社会关爱、家国情怀,更加注重自主发展、合作参与、创新实践。改变教育观念要培养全面的人就要重视课程改革中学生“核心素养”的培养。

学校利用选修课和社团活动时间开展了丰富多彩的艺术活动,以丰富学生的课余生活,减轻释放学生的压力,调节他们的心理,使得学生以饱满的精神投入到学习中,实现减负增效的目标。在新课程背景下,我有幸担任了合唱社团的指导教师,同时,也深深地体会到了合唱对中学生的心理有着非常大的积极影响。

合唱是了解和展示一个国家和民族文化精神的重要活动。在合唱作品演唱过程中,无处不体现人与人之间最真诚的、最美好的团队合作精神。应当说在合唱里面不仅有“我”,而且还有“我们”^[1]。在青少年当中开展合唱艺术活动的意义不仅仅在于让孩子们在歌声中得到欢乐,随着他们生理和心理的成长,歌声给予他们的更是滋润心田的阳光和雨露。

以下是我在合唱教学的活动中,对部分学生进行心理干预的实践与感悟。

二、具体做法:用合唱的和谐之美去感化和滋养心灵

新高一入学后,在各个班级挑选优秀的合唱队员,成为了我开学的首要任务,经过几轮严格的筛选之后,名单确定,与班主任沟通每位队员的情况时,班主任认真的向我介绍学生的特点,例如哪位同学有领导才能,哪位同学擅于搞后勤,哪位同学组织能力强,但谈到一个叫“王某某”同学时班主任皱起了眉头,她问我,这个同学你还选吗?他经常旷课,心理有些问题,学习不积极,班级活动也不感兴趣,情绪低落。听到此消息我感到非常惊讶,高一(1)班是我校的实验班,由全年级成绩前四十名的学生组成。应该在各方面都很优秀,又怎么会有厌学的学生呢?虽然有很多疑问,但是我坚决地对班主任说,我既然挑选了

他,说明他很善于歌唱,我想或许经过音乐的洗礼后,他的心理状况慢慢会有所好转。于是我坚决的留下了王同学。

在课下,我全方位的通过多种渠道详细的了解了这名同学的情况。原来在初中时,王某某曾是班里的班长,学习成绩也是名列前茅。到了高中他虽然考入了重点班,但是却成了优等生里的最后一名。变成了名副其实的“凤尾”。以前在班里的光辉形象和满满的自信心受到了很大的打击,他的心里无法承受从“第一名”到“最后一名”的落差,所以整天心情低落,家长很着急,便带着孩子请假去看心理医生,经过几次治疗后并没有明显的改善,这样的学生简直让家长不知所措。在高一第一次月考中他的成绩排到了年级第160名,和他入学成绩相比,退步了120名。

学习情况虽然如此,但我能感觉到他对唱歌很有兴趣,合唱排练每周两次,他总是很准时,而且从不旷课,在排练的过程中他很认真,话不多,最初表情有些严肃和低沉。合唱团团长是他的同班同学,说他近期在班里情绪消极,性格孤僻,班主任想唤起他的自信心,让他担任班干部,但他却推辞掉了……。在了解了这名同学的情况之后,我默默的关注着他,并和合唱团团长,副团长一起商量着如何让他快些融入我们这个团体,融入美妙动听的音乐,帮他走出困境。

为充分发挥合唱教学的功能,吸引学生歌唱的积极性,选择好的并且合适的合唱作品便成为教学的前提条件。合唱团排练的第一首曲目我选择了《可爱的家》,这是一首简单的四部合唱,结构短小,旋律优美,在演唱的过程中我要求学生不仅要唱好自己的声部,还要仔细聆听其他三个声部的旋律,训练学生音乐的耳朵,提高合唱的听觉能力。使得学生从音乐本身的旋律中感受与体验合唱艺术的美。从歌词寓意来讲,之所以第一首排练歌曲选择《可爱的家》,目的是想让每一位合唱队员明白校级合唱团的团员虽然来自全年级的各个班,但是我们这里是个可爱的大家庭,充满了友爱,充满了美妙动听的音乐,同学们相互理解,相互尊重。为了唱出我们心中共同的歌,同学们仔细地排练,和所有的队员一样王某某同学在学习演唱的过程中细心投入,歌唱时,他的表情不再僵化和紧绷,在他的脸上我看到了淡淡的微笑。

合唱教学是审美教育的一种方式 and 手段,从给人美好感官享受入手,以丰富的感情打动人心,潜移默化地滋润人的心田、净化人的灵魂。王某某同学在合唱的团体中体验到了内心的感动,心与音乐的交融,也体会到了同学们之间的友爱及彼此之间的真诚。渐渐地,他的脸上多了一些笑容,少了一些忧郁。

根据高中音乐新课程标准中提出的有关“兴趣是学习音乐的基本动力,是学生与音乐保持密切联系、享受音乐、用音乐美化人生的前提”^[2]这一内容,在合唱团排练的第二首曲目的选择上,我倾向了流行歌曲改编的四部合唱《菊花台》。这是一首电影的片尾曲,旋律极其优美动人,歌词婉转而赋予诗意,含蓄哀伤,配合了民族乐器的伴奏,把流行音乐的元素与中国民族音乐的风格融合在一起,难度适中,深受学生的青睐。在演唱这首歌曲改编的四部混声合唱的过程中,同学们表现出了极高的热情和浓厚的兴趣。

在排练过程中我关注着每一位同学的表情和他们排练的认真程度,当然也包括王同学,我走到他身边仔细听他演唱,我发现他的音准很好,学习新曲目也很快就能掌握,于是我在抽查单个同学演唱的时候,有意的多请他来唱,在他演唱的过程中,同学们仔细倾听,演唱后热情鼓掌,老师也予以肯定的表扬和鼓励,在合唱团中他不断地增加了自信心获得了正能量,渐渐地他变得开朗和健谈了。据他们班的同学反映近一段时间他再没旷课过,

上课的注意力较以前也集中多了。更加让我欣喜的是,他的期中考试总成绩在年级总排名中进步了一百多名,听到此消息我再次体会到了合唱的无穷魅力。合唱以一种润物细无声的方式净化着孩子们的灵魂,滋润着他们的心田。

经过半个学期的训练,转眼间又迎来了学校最隆重的新年文艺汇演,合唱团作为整台晚会的压轴曲目,承载着校领导、老师和同学们的期望,要想顺利地完成任务,仅唱好作品是不够的,还要有多个部门之间的密切合作。于是,我在合唱团中筹建了纪律部、组织部、化妆部、后勤部、宣传部,从上台前的纪律保证到分发演出服装、化妆、演出后对服装的收回全部工作都由学生自主完成。各个部门,任务分工明确,工作井井有条,各个部门的部长及副部长尽职尽责。在合唱前这样和谐有序的氛围中,王同学受到了美的熏陶和向上力量的感染,主动找到我表达了他很想为合唱团贡献出自己的力量的意愿,于是经过我的指导、其他同学的支持和他自己的努力,合唱团团委会决定任命他为合唱团后勤部副部长。这个职务需要有很强的统筹能力和责任心,还要具备一定的奉献精神。在这次活动中王同学对待自己的工作一丝不苟,与后勤部部长配合密切,出色的完成了演出任务。在演出后的总结大会上,我特别对王同学提出了表扬。

现在的王同学已经从一个情绪消极、厌学、不爱与人交流的人转变成了一个性格开朗、热爱学习和生活的学生了。平时他热衷于班集体及学校组织的各种活动,尤其是文艺活动。学习成绩也是稳中有升。

三、追索意义:合唱对中学生心理健康的积极意义

(一)合唱有利于提升中学生的心理素质

合唱是音乐教育的一个重要组成部分,对培养学生的心理素质有着非常重要的作用。中小学阶段的学生,正处于身心发展最关键时期,他们的精力充沛、想像力丰富,但心理、性格、还尚未成熟,在此时培养学生良好的心理素质将会影响他们的学习和生活。合唱是培养中学生心理素质的最佳手段。人在心情阳光的时候认知往往容易走向积极,反之则容易产生消极负面的认知。合唱既然能通过自身包含的情绪影响人的情绪,当然也就能够对认知产生不可估量的影响力。以上案例中的王同学在参与合唱的过程中身心愉悦。明快的节奏能让人精神焕发,优美动听的旋律亦能安抚人的情绪。

(二)合唱有利于中学生增强自信心

自信心对于一个人的成功起着重要的作用,自信心是万事成功的必要条件,合唱这门艺术对增强学生的自信心有着举足轻重的作用,在去年的新年文艺汇演中校级合唱团演出的《天空之城》和《as long as we have music》受到了全校师生的的一致好评,得到了最热烈地掌声,荣誉的到来,以及老师和学生的表扬

与鼓励,使得王同学和每个合唱队员一样都体会到了成功的喜悦。俗话说:“台上一分钟,台下十年功”同学们平时所付出的辛苦,得到了大家肯定,这使得同学们增强了自信心。并使大家认识到大部分人的先天条件相差并不太多,任何事情只要通过自己的努力付出,就有可能获得成功。

(三)合唱有利于提高中学生的合作意识

匈牙利著名的音乐教育家柯达依认为“合唱是最能使人受益的科目,因为他们能对所付出的努力给与最大满足的报偿,任何学校都有能力使合唱达到教育标准。”^[1]音乐和其他表演艺术一样,都是在时间的流动过程中塑造艺术形象的。但合唱与其他表演艺术的一个很大的区别就在于它的群体性,这就要求参与者在整个艺术创作的过程中,必须全身心的投入,以高度的责任感,以团结合作的精神,完成和展示这种协作所创造出来的和谐之美。所以,合唱艺术不仅仅是简单的唱唱歌,它潜移默化地培养着孩子们的崇高品德。案例中的王同学和绝大多数学生一样,都是独生子女,被一个大家庭万般宠爱着,他们往往会形成自私自利、我行我素的习惯。一旦走入社会就会因为不协和的人际关系而烦恼。合唱艺术是群体合作的艺术,所以合唱艺术的最大魅力就是“合”这一字眼。这就要求合唱团员首先要有自控能力和自我约束能力,合唱时队员要服从指挥,配合运用演唱技巧把个体与集体自然融合起来,不但要演唱自己的声部,还要学会倾听其他声部的平衡,协调自身和整体的关系,这就培养了队员对自我情绪的控制和默契合作精神,何时为红花?何时为绿叶?要灵活转换,心里也要非常明确。王同学在参与合唱排练和演出的过程中,学会了与他人如何和谐相处,同时感觉到团结的集体力量是无穷的,这种艺术活动能有效的减轻中学生因人际关系而产生的焦虑和烦恼,在合唱中获得一种生命的活力。

中国教育家孔子曾说:“夫乐者,乐也;人情之所以不能免也。故人不能无乐。”^[4]由此可见,音乐有助于提高学生的核心素养。在优美的歌声中陶冶情操,在声部的合作中培养品德,在一次次严谨的训练中提升能力与毅力,这些都是人终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。

参考文献:

- [1]孟福强 姜爱华 《合唱艺术的教育功能》[J]牡丹江教育学报, 2009年4月
- [2]《高中音乐新课程标准》 人民教育出版社 2010 出版 第5页
- [3]《近现代国外儿童音乐教育》 人民音乐出版社 1994年 地123页
- [4]孔子 《论语》 文物出版社 1986年 第251页

