

高考音乐生心理健康状况及应对方式的相关研究

◆ 欧 艳

(广东省茂名市信宜市信宜中学)

摘要:音乐是人们表达情感的最为直接的一种模式,很多的人在经过专业的训练之后,在进行唱歌反而唱出来的歌声不够自然,甚至会出现很多的问题。尤其是针对高考的音乐生来说,其主要的原因还是心理上的问题。提高对音乐生心理健康状况的及时把握,增强对音乐生心理素质的培养,对提高音乐生唱歌水平也有着很大的帮助。

关键词: 高考音乐生;心理健康状况

引言:每年都有很多的学生在进行音乐考试,针对高中学生的音乐考试问题来说,如何提高学生们的心理状态,增加学生临场发挥的自信心是非常重要的。学生在进行演唱的同时,主要会出现的问题大多数是因为紧张、害怕、心理压抑所导致,尤其是在唱高音的时候更是会显得使不上力气。此篇文章仅针对高考音乐生心理健康状况及应对方式进行深入的研究,希望能够给教育行业带来一些帮助。

一、搭建轻松愉快的教学环境,让学生能够愉快的进行学习
人生就像弈棋,一步失误,全盘皆输,这是令人悲哀之事;而且人生还不如弈棋,不可能再来一局,也不能悔棋。一名学生,想要唱出一首动听的歌,技巧是很重要的,有一部分学生很早就开始接触音乐训练,上了高中之后成绩优秀,天赋好进步快的学生都能够在高考时取得一个良好的成绩。但是有一部分学生学习音乐较晚,或者在性格上也比较的内向,对这种学生我们就要打破传统的教育教学模式,运用小组的模式进行教学和指导。要让学生能够在一个相对较为轻松的环境中进行学习,与此同时,还可以经常播放一些优秀的歌唱家的演唱录像激发学生的演唱欲望,让学生有上台演唱的欲望,也让学生能够有信心上台进行演唱,在每次教学结束之后,还要和学生进行简单的沟通,克服学生胆怯的心理,要引导学生大胆的进行唱歌^[1]。

二、多观察学生的动态,激发学生上台表演的欲望

学生在学习了一段时间的音乐技术之后,教师要多观察学生的动向,要多给学生一些表现的机会,可以在班级里搭建一个小型的演唱舞台,培养学生自信心,以及上台表演的能力。当下的高中学生因为都面临着高考心理上的压力也是比较大的^[2]。想要更好的表现自己但是又羞于表现,因为这样一群学生他们渴望能够成功,又害怕自己会失败,这时候就需要教师来仔细的观察每一位学生,培养学生的自信心。引导学生去表现自己,很多的学生在进行演唱的时候都会有一个过程,从不敢上台到积极的上台表现,从不敢大声唱歌到放开嗓子唱歌,这些都需要教师进行引导才能够实现。

三、提高学生的艺术修养,培养学生驾驭歌曲的信心

好的木材并不是在顺境中生长;风越强,树越壮。教师要经常的鼓励学生进行专业知识的阅读和积累,让学生能够拥有丰厚的学习功底,这也是提高学生自信心的一个必不可少的条件。作为一名优秀的教师,需要对学生演唱上要求非常的高^[3]。经常带领学生去欣赏一些优秀的音乐表演和演唱,学生除了需要有优秀的演唱技巧以外,还需要拥有上台演唱的能力。总的来说,让学生能够凭借着自身的文化涵养成为一个真正有品位的音乐人,发挥每一个学生特有的音乐魅力,就能够在高考中唱出直击人心的歌声。

作为一名优秀的音乐生,他们同时还需要具备比较扎实的文化知识,和敏锐的听力,这样才能够让自己的演唱水平达到一个更优秀的高度,希望通过我们的共同努力给学生创造出一片音乐天地。

四、心理因素的锻炼

根据《天才在左疯子在右》一书中写到:天才与疯子是两极,普通人是在赤道,两极不懂赤道的炎热,赤道不懂两极的寒冷,寒冷与炎热是对立的!首先,是在家庭方面,家长一定不要给孩子过多的压力,最好能够帮助孩子检验。不要对高考表现出太高的一个期望和要求,更不要因为学生的专业知识或者文化说没有达

到要求而指责孩子,家长要做的就只是鼓励,鼓励孩子能够积极的进行学习,让学生能够有一个轻松的心态来面对高考,但是也要记住不能够过分的放纵,太过放纵也会让学生忽略高考的重要性,所以家长要合理的搭建一个轻松、愉快的家庭环境^[4]。

在高考当中经常会出现因为学生平时的音乐水平很好,在乐感上的表现也很不错,但是当考试的分数出来之后却低的吓人,主要的原因就是高考生在进行考试的时候容易怯场、紧张。考生的一个良好的心理素质是在考试时成功的关键因素。

为了有效的避免在高考考场上出现紧张的情况,这时候需要全面的提高学生唱歌和表演的次数,俗话说艺高人胆大,在平时的学习和练习当中,需要做到一丝不苟的进行演唱和学习,要将每一个动作技巧都了然于胸,真正的掌握音乐的技巧。首先是在练习上要有目的性的进行练习,要分步骤分重点的进行训练。慢慢交替,强弱结合不断的提高在音乐上的造诣,要让学生能够做到胸有成竹^[5]。再者,要多给学生争取能够上台表演的次数,让学生能够进行表演。在经过学习之后能够有舞台展现自己所学的成果,同时也加深学生的记忆和训练次数。教师需要带领学生进行各种场合的表演和演唱,刚开始可以进行一些小众的表演,让学生之间相互的进行练习,等到学生对表演已经形成一种习惯之后在进行一些公开的演唱表演,学生对公开场合的音乐表演慢慢的就会适应,改变紧张、惧怕的心理。

结语:综上所述,音乐的教育教学是一项非常复杂并且重要的工作,作为一个音乐教师来说,需要全面的帮助学生解决在高考时所出现的心理紧张等等一系列的因素,让学生能够在高考时发挥出自己应有的水平,还要全面的掌握高考时的动向,认真负责学生的音乐教学,提高学生的演唱技术,只有教师、学生、学校、家长对各方面进行全力的配合,才能够更好的帮助学生进行备考,让学生能够在音乐考试中脱颖而出,取得一个更加优秀的成绩。

参考文献:

- [1]唐婕,朱小玲,蒋光芬,尹德阳.音乐放松想象训练对A型性格高血压患者心理健康及生活质量的影响研究[J].国际精神病学杂志,2019,46(01):179-181+192.
- [2]张文心.在音乐特长生培养中落实“以心育人”教育策略的路径——有效促进心理健康教育特色学校的创建研究[J].北方音乐,2018,38(24):152+154.
- [3]万俐,白忠原,张铁序,廖淑萍,刘红艳.体感音乐疗法联合心理干预对肾癌患者围手术期心理健康和术后康复的影响[J].国际精神病学杂志,2018,45(05):924-927.
- [4]王巍,王争印,苟雅宏.任职院校国防生心理健康状况与自尊水平、应对方式的相关分析[J].中国健康心理学杂志,2010,18(02):195-197.
- [5]谢玉兰.升本院校贫困生心理健康状况与应对方式的相关研究[J].教书育人,2006(35):17-19.

