

音乐治疗视域下高中生课后欣赏的路径探析

孙凯超

南宁师范大学

DOI:10.12238/er.v4i12.4358

[摘要] 音乐治疗是一种便捷、高效的情绪调节方式,自新冠疫情爆发以来受到了大众的普遍认可,十分适合穿插在高中生繁忙的学习与生活中。然而,当前音乐治疗在校园的普及与应用还非常的不足,亟需音乐教育工作者们打破固有教学观念,探索课后音乐欣赏、音乐互动等疗愈途径,切实让音乐之美渗透于学生的课后生活之中,滋养学生的心灵。

[关键词] 课后欣赏; 音乐治疗; 高中生

中图分类号: TV213.4 **文献标识码:** A

An Analysis of After-school Appreciation of Senior High School Students from the Perspective of Music Therapy

Kaichao Sun

Nanning Normal University

[Abstract] Music therapy is a convenient and efficient way to regulate emotions. It has been widely recognized by the public since the outbreak of COVID-19. It is very suitable for high school students to interlude with their busy study and life. However, the current popularity and application of music therapy in campus is still very insufficient, so it is urgent for music educators to break the inherent teaching concepts, explore therapeutic approaches such as after-school music appreciation and music interaction, and practically let the beauty of music penetrate into students' after-school life and nourish their hearts.

[Key words] after-school appreciation; music therapy; high school students

2021年“双减”政策出台后,为学生“减负”的话题热度持续高涨,社会各界纷纷议论“减”了什么,却很少关注学生们到底存在什么样的“负”,以及负从何来,如何才能实现有效地“减负”。减掉了课外培训,只能说减轻了学生的课业负担,但学生对高考、对人生的“心理之负”却依然存在,教育者们亟需思考如何在提倡素质教育的今天,通过音乐、美术等素质类课程,让学生减去心理负担,在轻松的学习氛围中实现知识的增长与身心的全面发展。

1 音乐治疗应用于课后欣赏的必要性

1.1 音乐治疗对高中生的应用价值

人们常说:“开心是最好的良药。”古汉字“樂”与“藥”亦只有一个“艹”字偏旁的区别。由此可见,音乐与情感有

着与生俱来且不可分割的联系。一方面,当人的身体通过感受到音乐的声音、节奏、旋律和振动,能够激发或同化人体的生物节律,促进脑瘫、便秘、抑郁等疾病的改善。另一方面,音乐的节奏、旋律、歌词等音乐要素和音乐内容有助于欣赏者宣泄压抑的情绪,实现精神的升华,促进他们找到愉快的大门。同时,音乐的便捷性能够穿插于高中生的繁忙生活中,几分钟的聆听可以针对自己喜好的音乐类型进行选择,可以按照不同的心情需求进行欣赏,非常适合高中生群体的作息与时间安排。

1.2 音乐治疗在高中校园的应用现状

虽然音乐治疗理论已经获得了学术界的普遍认可,但由于音乐治疗属于跨学科结合的心理调节手段,尚没有系统

性的应用与推广,相关音乐作品的推荐非常少,不容易查找到;同时,当前高中音乐课没有受到足够的重视,仍然仅以“学好文化课就行”为固有思想,忽视了用音乐舒缓高中生心理压力的疗愈价值与重要性。并且,当前高中音乐课后欣赏的推荐曲目多以西洋钢琴曲、戏曲、音乐剧等教材内容为主,由于这类音乐作品往往篇幅较长、旋律较为复杂,一定程度上不适合当作课后放松类作品进行推荐,也不利于触发音乐与生理的联觉共振。

1.3 高中生的心理疗愈需求

高中生正处于青春期,心理发展尚不成熟,情绪也不够稳定,很多生理需要促使其不断建立自我认知,探求内心的微妙情绪,如性意识、自尊心、存在感等,出现情绪后很难自我调适,往往需要通

过娱乐、运动、倾诉等才能完全消化。根据网络数据调查综合显示,30%左右的高中生有出现过不同程度的适应性困难,多存在于学习适应困难、人际交往不畅、恋爱心理变化等方面。许多学生会在考试成绩不理想时产生自我怀疑;亦或者在人际沟通受挫后,感到孤独无助;也有的同学会学习问题对人生的方向产生迷茫情绪等。

2 高中生课后音乐欣赏的应用原则

当代高中生已经是00后的新时代青少年,他们是充满活力、朝气的年轻人,在选择音乐的时候也势必会追求多元化、个性化等音乐特点。因此,我们的课后音乐欣赏,也应该结合学生的心理需要与聆听喜好进行设计,如果仍然固守传统音乐治疗的旧思想,盲目推荐聆听西方古典主义时期莫扎特、巴赫等名家作品,那么势必不能引起学生的情感共鸣,也起不到课后音乐欣赏的疗愈价值。

2.1 行为主义原则

行为主义原则,强调对应学生的行为状态进行音乐刺激。在部署课后欣赏时,应该首先了解学生的学习情况,掌握学生当前的心理状态,按照学生的心理状态与问题,对应推荐能够产生情绪刺激的音乐作品,使学生在音乐中调整自己的负面情绪,缓解学习上的焦虑心情。例如:当学生因为成绩不理想而自暴自弃,产生迷茫情绪的时候,我们可以为学生推荐聆听带有鼓励话语且曲调轻柔、文字温暖的歌曲,如逃跑计划《夜空中最亮的星》中歌词描述的“每当我找不到存在的意义,每当我迷失在黑夜里,夜空中最亮的星,请指引我靠近你”,让学生在欣赏中感受到温暖,引导学生缓解因一时成绩不理想而带来的焦虑情绪。

2.2 循序渐进原则

循序渐进原则,强调由易到难,由简到繁,逐步深化提高。一方面要求教师能够结合学生的音乐基础,逐渐为学生推荐音乐难度较大的作品,从简单的歌曲推荐,逐渐升级至小篇幅的音乐剧、交响乐片段。另一方面也要求教师要能够根

据学生的年级特点和心理特点来进行推荐,从而通过音乐聆听的方式,达到在学生关键学习节点上给心情放松、激励、疗愈的作用。例如:(1)在高一年级,我们可以为学生推荐周杰伦的《蜗牛》,让学生建立脚踏实地的坚定意志,逐渐适应高中学习;(2)在高二年级,我们可以为学生推荐羽泉的《奔跑》,让学生跟随着轻松的节奏激发出心理与生理上的学习动力。(3)在高三年级,我们可以为学生推荐杨培安的《我相信》,让学生在激励的话语中充满自信。

2.3 寓教于乐原则

寓教于乐原则,强调在玩中学,在学中玩。课后欣赏的本意是为了让学生在音乐中放松心情,如果忽视了欣赏中的娱乐性、趣味性,仍然加入知识的学习,则无法实现放松效用。因此,音乐的课后欣赏一定要基于课程、贴近生活,是适宜学生放松、休闲的音乐作品。例如:在学习第二单元《腔调情韵—多彩的民歌》这一章节时,我们可以为学生推荐聆听一些非常有趣的地方民歌,甚至可以要求学生根据聆听的感受,结合歌词进行课上表现。

3 高中生课后音乐欣赏的路径探析

3.1 话题类音乐欣赏,引导学生分享聆听感受

纵观当前高中音乐课,几乎没有途径为学生们提供评价及分享聆听感受的平台,几乎都是在课堂聆听后现场分享感受。这样公开回答的机制,难以获得学生的真实感受,也容易得到过于“标准”的回答,久而久之学生们就不愿意再次参与分享。因此,可以结合互联网+教学理念,创办音乐课公众号,定期发布学生们感兴趣的音乐话题,让学生们在自愿匿名或公开姓名的情况下发布聆听感受,以此为学生们创设一个“相对私密”的互联网沟通媒介。例如:可以结合学生们喜欢追星的心理,发布主题为“哪位Idol的歌曲曾经治愈了你?”的话题,让学生们分享自己与偶像的故事,评价歌曲的旋律有什么疗愈特色,点评歌手的演唱有什么风格特点等。

3.2 功能类音乐欣赏,引导学生建立学习兴趣

学科综合理念是当前高中音乐新课标的一项教学设计要求,强调音乐学科的教学过程中能够渗透延伸其他科目的相关知识,是当前现代教育发展的趋势之一。高中阶段的音乐知识,不仅是对音乐作品的欣赏,同时也是对中西方传统文化的涉猎以及对多元艺术形式的了解。学科综合理念引导下,课后的音乐欣赏也应该结合各种科目对学生进行一定的兴趣引导,促进学生在欣赏中激发学习兴趣。因此,可以利用音乐与其他科目的关联性,为学生们推荐一些能帮助学生了解其他科目知识的欣赏作品。例如,音乐与语文学科的结合,可以为学生推荐如《生僻字》这样具有语文知识的内容,帮助学生在欣赏中加深对生僻成语、生僻字的记忆。又如,音乐与英语的结合,可以为学生推荐一些好听易学的英文歌,如《You Raise Me Up》,引导学生在聆听英文歌曲、识读英文歌词的过程中建立英语的学习兴趣。

3.3 社交类音乐活动,引导学生参与网络歌唱

高中时期,学生的心理和生理已经趋于成熟发展阶段,社交与情感波动是他们最容易出现的心理问题。往往因为繁忙的学习,缺乏与同辈、家人沟通,导致产生孤单、自闭等负面情绪。因此,如果能够利用课后休闲时间,通过创设线上音乐演唱活动,为学生提供一个能够实现沟通和演唱的互动媒介,将能够丰富学生的课余生活,同时提供一个开放性的沟通环境。例如,在一些休闲假期,我们可以利用抖音、唱吧等APP平台建立一个直播间,引导学生在点歌演唱,甚至可以进行合作演唱。时间可以保持在30分钟到一个小时以内,不易太长,可以定期开展,且音乐老师需要在线为大家的线上演唱进行点评和鼓励,既不会暂用太长时间,也能够增加学生的互动交流。

3.4 竞赛类音乐活动,引导学生表达个性风貌

音乐作为一门素质教育课程,其对

学生的影响价值是终身的,学生在音乐的欣赏中能够培养审美能力,在音乐的表演中能够培养合作精神、树立强大的自信。在某种程度上,音乐对人的影响要比文化课的影响更为长久,他不仅能够丰富学生的日常生活,抒发和调节学生的负面情绪,同时在毕业后我们依然可以通过音乐的方式在工作中与同事们幽默互动,在年会中演唱自己的拿手曲目,以致于收获更多的关注与喜爱。因此,引导学生重视音乐,学会用音乐的方式治愈自己的负面心情,学会通过音乐来展现自己的魅力,是尤为重要的,也是促进学生全面发展的关键一环。为了培养学生这种能力,我们可以利用一定的课余时间组织学生们开展竞赛活动,如课上分组接歌,课后的校园歌唱比赛等。在教育评价改革的今天,成绩不是唯一的评判标准,高校教育者绝对不能固守文化课成绩来评价学生,而应该重视学生多方面的能力培养,鼓励学生表达个性,树立自信。

4 音乐教师的课后角色建议

4.1 做学生美好心灵的塑造者

高尔基说:“谁不爱孩子,孩子就不爱他,只有爱孩子的人,才能教育孩子”。高中音乐教师虽然是副课教师,可能很少能够对学生的成绩起到关键性作用。但如果从心理学视域出发,音乐疗愈对孩子们的影响也是非常关键的,拥有一个健康的心灵,才能应对高中紧张和繁忙的学习压力。因此,在音乐的教学实践中,音乐教育工作者们应该多多贴近学生,倾听学生的意见与呼声,带领学生通过音乐的各种途径找寻内心的温暖。只

有师生之间建立和谐、愉快、亲密的沟通关系,才能形成信任、友善的桥梁,教学过程才能顺利,通过音乐课及课后欣赏来疗愈、放松学生心灵的初衷才能得以实现。

4.2 做学生身心健康的保健者

身心健康,不仅是身体上的健康,更重要的是心理上的健康。然而每当提到健康话题时,高校领导及管理者,更多的是注重学生的身体健康,且对学生饮食健康、运动需求的关注度远远超过了对学生心理辅导和心理援助的关注度。直到因疫情影响,而产生群众性焦虑事件时,学生的心理健康才再次被人们所重视。因此,身为音乐教育工作者,应当主动在后疫情时代承担起学生身心保健者的角色。当学生心情低落,出现自卑、自闭的状态时,音乐教师应主动关心询问,引导学生聆听适合调适的音乐,鼓励学生通过音乐演唱、聆听等途径放松疲惫的身心,调整焦虑的状态,保持昂扬奋进的精神,积极面对学习生活。

4.3 做学生课外活动的组织者

用音乐疗愈身心,不仅需要聆听欣赏,更多的是需要学生能够主动参与在音乐的各类活动中,如跟随音乐的律动,配合歌词进行演唱,分享聆听感受等,需要在参与中获得生理与心理的高度联觉,从而抒发内心抑郁,促发生理的愉悦。因此,高中音乐教育者,应该积极组织多种课后音乐欣赏活动,探索用音乐聆听、音乐演唱等方式缓解高中生负面情绪的最佳路径。音乐教师也应建立音乐治疗的教育理念,把课堂活动和课后欣赏放在同等重要的教育位置,使自己成为学生

课后活动的组织者和倡导者。切实贴近学生的生活,发挥学生集体的主动性和创造性,为学生提供一系列表达情感、分享感悟的良好平台。

5 结语

综上所述,音乐作为陶冶人情操,培养人情感的重要艺术形式,对学生的全面发展和高尚品格的培养具有重要的价值。以音乐聆听来疗愈人类的负面情绪理论,也是自疫情突发以来,大众普遍认可的音乐治疗方法。音乐治疗的快捷性、针对性,对高中生群体来说是尤为合适的,能够适应学生紧张的学习节奏,融入在学生的日常学习中,起到放松心情、疗愈身心的重要作用。因此,鉴于当前高校对音乐治疗理论的了解和普及还处于初级阶段,相关的应用和实践尤为不足,我们倡议高校教育工作者应当积极探索音乐课后欣赏的教育途径,切实让音乐课成为丰富学生情感、调节学生情绪、铸就学生个性与魅力的最佳“美育”课程。

[参考文献]

- [1]谢荣华.调息放松、心理放松及音乐放松对消除学生课后疲劳的研究[J].价值工程,2010,29(17):111-112.
- [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.
- [3]李林峰著,心理学视域下音乐教育实践探索[M].中国戏剧出版社,2019.

作者简介:

孙凯超(1991—),男,汉族,广西省南宁市人,硕士研究生,研究方向:学科教学(音乐)。