

积极心理学视角下高中音乐课堂的心理健康教育融合路径

陈溪琼

江西省南昌市湾里管理局第一中学

摘要：在新时代的教育环境下，学生心理健康问题也渐渐引起了人们的注意。本文从积极心理学的角度出发，对高中音乐课堂心理健康教育的理论基础和现实意义进行分析，通过教学实践探究音乐课堂与心理健康教育相结合的具体途径。通过优化音乐课堂氛围、开展情绪体验活动、鼓励创造性的表达等，可以提升学生情绪调节能力及心理韧性，在艺术教育和心理健康教育之间产生良好的互动效果，为学生全方位发展提供有力支撑。

关键词：积极心理学；高中音乐；心理健康教育；情绪体验；课堂融合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.412

引言

近些年来，青少年心理健康问题渐渐成了教育领域的重要课题。高中生在高中的学习压力大，自我认同的挑战也大，若缺少适当的心理支持，就容易产生焦虑、情绪波动等心理问题。学校教育既要重视学生的知识学习，又要重视学生的心理发展。积极心理学理论重视发展人的积极品质与幸福感，提倡通过调动个人的优势来达到改善心理健康的目的。音乐课具有情感性、审美性和创造性特点，用旋律、节奏、情绪来影响学生心理状态。将音乐课堂融入心理健康教育之中，不仅可以提高课堂的活跃度，还可以给学生营造出一种情绪调节和自我表现的环境。因此，从积极心理学的视角探究高中音乐课堂心理健康教育的融合途径，对推动学生心理健康的发展以及提高音乐教育的价值有着十分重要的意义^[1]。

一、积极心理学视角下音乐课堂开展心理健康教育的理论基础

（一）积极心理学理念对学校教育的启示

积极心理学是20世纪末才逐渐形成的一个重要心理学研究领域，它的主要思想是重视人所拥有的优势和潜力，重视对积极情绪的培育，对积极人格的塑造以及对积极社会关系的打造，以推动个人的成长。和传统心理学更多关注心理问题的矫正不同，积极心理学更重视个体的幸福感、生命的意义。在教育情境中加入积极心理学理念，能帮助教师从发展角度认识学生的心理成长，把课堂作为培育积极品质的关键场所。音乐课程既有艺术教育的属性，也有情感教育的功能，音乐体验能引发学生产生愉悦感与归属感。将积极心理学思想融入音乐课堂，可以营造出一种更为温馨、支持的氛围，让学

生在感受音乐的过程中产生积极的情绪、形成健康的人格^[2]。

（二）音乐教育与心理健康发展的内在联系

音乐活动会直接影响人的状态。研究表明，旋律变化、节奏构造以及音色特征都会对情绪产生调节作用。当学生参与音乐欣赏、演唱或者演奏活动时，大脑会产生情绪共鸣，从而让学生释放情绪、提升情绪调节能力。高中音乐课上选取有情感表达意义的音乐作品，并开展不同种类的音乐活动，使学生从艺术感受当中体会到情绪的多样化。音乐作品中蕴含的情感主题，比如希望、奋斗、友谊、家国情怀等等，也能使学生产生积极的价值观。由此可见，音乐教育对于心理健康教育来说有着独特的价值，为积极心理品质的培育提供了诸多资源。

（三）音乐课堂情感体验对心理发展的促进作用

音乐课上体验到的情感是积极

的，可以提高学生的学习兴趣，也能促进学生心理的发展。当学生在课堂上体验到音乐引起的情感共鸣的时候，就会有情感的表达和释放，进而达到缓解紧张情绪的目的。音乐活动合作表演有利于增进学生间情感交流，让学生在团队合作中体会到支持、理解。音乐学习可以提高学生的审美能力、创造能力，使学生在艺术表达中获得成就感。持续的积极体验能提升学生的心理韧性，在学习压力面前也能保持较稳定的自我^[3]。

二、高中音乐课堂融入心理健康教育的现实意义

（一）缓解学习压力并促进情绪调节

高中阶段的学生大多会感受到较大的学习压力。音乐课堂给学生提供了一种不同于学术课程的学习体验，通过音乐欣赏、实践活动可以使学生暂时摆脱紧张的氛

围,得到情绪上的放松。当学生在音乐活动当中,沉浸到旋律和节奏之中时,就会让大脑慢慢进入放松的状态,从而达到减轻心理压力的目的。此种体验有益于调节情绪,并能改善学习专注程度,在其他课程的学习中也能够维持较好的心理状态。

(二) 培养积极人格与社会情感能力

开展音乐课堂上的合作活动,可以提高学生的社会情感能力。合唱、乐器合奏或者音乐创作等活动,需要学生之间相互沟通配合,从而培养学生的团队精神以及责任感。学生在共同完成音乐作品的时候可以建立起相互的信任,从而慢慢地形成一种积极的人际互动模式。音乐作品中包含的文化价值也能使学生认识社会责任,领悟人生意义,从而形成更为积极的人生态度。

三、积极心理学视角下高中音乐课堂心理健康教育的实施路径

(一) 构建支持性课堂氛围

课堂氛围对学生的学习和心理状况有重要影响。在高中音乐课堂上,教师除了要教授学生一些知识和技能之外,还要培养学生的情感体验,创设一个积极、开放、包容的课堂环境,让学生在学习音乐的过程中感受到安全、归属的体验。良好的课堂氛围能减轻学生的学习心理压力,使学生愿意参加课堂活动,积极地把自己的感受说出来。教师在教学过程中要重视学生个体之间的差异,让学生自由地抒发他们对所听音乐的理解与体会。在音乐欣赏或者讨论的过程中,教师要让学生把听音乐引发的情感以及与生活相关联的内容表达出来,同时要尊重各种不同的观点。以这种方式交流,既可以提高学生的语言表达水平,又能增强学生的自信。教师在评价的时候应该更多使用鼓励性的语言,而不是只强调结果。积极的反馈可以给学生提供学习成功的感受以及被认可的心理感受,进而形成健康的学习态度。教师也可以利用合作学习、小组讨论等方式促进学生之间的互动。学生通过互相交流、合作,一方面可以增加对音乐学习的兴趣,另一方面也能逐渐产生积极的人际关系体验,这对学生心理健康的养成有着十分重要的推动意义^[4]。

(二) 设计情绪体验与音乐欣赏活动

音乐本身有着很强的情感表达作用,所以音乐欣赏

活动在心理健康教育中具有特别的意义。教师在教学设计中可以有意地选取情绪表达明显、情感内涵丰富的音乐作品,引导学生在聆听的过程中感受音乐的情绪,进而提高对情绪的认知能力。选择课堂上表现快乐、宁静、奋斗、希望等主题的音乐作品,让学生在倾听的过程中去感受音乐旋律的变化、节奏的特点以及音乐所表达出的感情。教师可以在欣赏过程中提出一些引导性问题,开启学生的思维,让学生表达自己的观点。可以组织学生讨论音乐情绪变化的过程,让学生感受音乐情感表达有层次、有变化。教师在后续教学中可以引导学生把音乐情绪与自身的生活经历联系起来,比如分享自己在生活中遇到的与音乐情感体验类似的情境,进而加深学生对情感表达的理解。这样既可以提高学生的音乐欣赏水平,又能让学生在感受音乐情感的过程中学会认识、理解自己的情绪。另外,教师还可以借助简单的身体律动、情境表演等方式,让学生在各种感官的参与下对音乐情绪有更具体的感受,在课堂上更愿意参与学习。长期开展此类活动有利于培养学生健康积极的情绪表达方式。

(三) 鼓励音乐创作与情感表达

音乐创作活动为学生创造了抒发情感、张扬个性的良好环境。在音乐课堂上加入简短的创作活动,可以让学生把自身的情绪、想法转化为音乐的呈现,在艺术创造的过程中获得心理释放和情感体验。教师应根据学生的年龄特点设计简单旋律创作、简单节奏创作或者简单的歌词填词等任务。这样,学生能在轻松的氛围中参与音乐创作,并逐渐体会到音乐表现的趣味。在创作过程中,教师可以让学生选取与友谊、成长、梦想有关的生活经历进行创作,让学生将自身情感注入作品中。完成创作之后还可以安排学生开展作品展示与分享活动,学生在这种情况下通过表达与交流获得认同感和成就感。教师还应该教育学生尊重别人的作品,形成互相鼓励、支持的风气。这样可以提高学生的音乐创造能力,让学生学会用艺术形式表达情绪和想法。性格内向、不爱表达的学生通过音乐创作的方式释放情感,是缓解学习压力与情绪问题的有效方法。长期参与创作活动能培养学生的想象力和创造力,让学生在音乐学习过程中逐渐养成积极自信的心理品质。将音乐创作与情感表达相结合,能在艺术教育的基础上实现心理健康教育的目标^[5]。

四、音乐课堂心理健康教育的实践策略

（一）融合多样化音乐活动形式

在音乐课上融合心理健康教育，要依靠多种音乐活动形式，给学生营造出良好的情绪体验环境。音乐本身就有调节情绪、表达情感的作用，在课堂设计时可以将不同类型的音乐活动与心理健康教育目标结合起来。合唱活动是一种常见的音乐教学方式，同时也可以提升学生的集体荣誉感以及协作精神。合唱练习时，学生们要互相配合，倾听别人的声音，在整体的节奏里完成表演，这有助于学生养成团队意识和责任意识，也可以提高学生对集体的归属感。

节奏训练是音乐课主要的教学内容。利用拍手、击鼓或者简单的打击乐器来开展节奏的练习，有益于学生集中注意力，提升课堂参与度。对部分注意力容易分散的学生来说，节奏训练能在一定程度上调节他们的学习状态，使学生渐渐地进入更加专注的状态。除此之外，在课堂教学中设立一些音乐游戏或律动活动，让学生在一种轻松愉快的氛围里进行情感表达。音乐律动模仿自然现象、动物的动作可以激发学生的兴趣，在参与过程中学生也能表达自己的情绪以缓解压力。

音乐冥想活动也可以被当作课堂调节的环节。当学生学习节奏紧张、情绪不稳定时，教师放慢音乐速度播放，让学生做简单的呼吸放松操。闭目听音乐、做深呼吸，可以达到放松身心、缓解紧张情绪的效果。此类活动既可以恢复学生的学习状态，也能培养学生的调节情绪能力。把合唱、节奏训练、音乐游戏、音乐冥想等结合起来，使得音乐课堂产生更多样化的教学内容，给学生带来不同的情绪体验，在不知不觉之中推动心理健康的发展。

（二）加强音乐教师心理健康教育素养

教师的专业素养在音乐课堂中有效地融入心理健康教育起着重要作用。音乐教师不仅要具有良好的音乐教学能力，还要有较强的心理健康教育意识。教师应该在日常教学中重视学生在课堂上出现的消极情绪，如学生参与活动时的反应、同班同学间的交往情况、面对难题时的态度等。教师仔细观察后可以及时了解学生的情绪状态，在适当的时候给学生鼓励与指导，使学生产生积极的情绪体验。

为了做好心理健康教育工作，音乐教师还要不断提

高自身的专业水平。教师参加有关心理健康教育的培训或教学研讨会，可以了解学生心理发展的一般规律，也能掌握一些心理辅导的方法。在课堂上采用鼓励性的评价方法，让学生建立自信心，当学生情绪低落、紧张时，用音乐活动调节学生的情绪，从而使学生在教学中更好地得到教师的心理支持。

此外，教师在课堂氛围营造方面也发挥着重要作用。一个轻松、尊重、包容的课堂环境会促使学生更愿意把自己的情感、想法表露出来。教师可以采用让学生参与到音乐创作中来、即兴演唱、表达自己的感受等形式，使学生在表达过程中获得自我满足感，提升自信心。不断提高教师的心理健康教育水平，使其在实际教学中加以运用，音乐课堂既可达成艺术教育目的，又能在学生心理发展方面起到积极的作用^[6]。

结语

积极心理学视角为高中音乐课堂开展心理健康教育提供了新思路。音乐课是艺术教育的重要组成部分，是推动学生心理发展的重要途径。营造支持性的课堂氛围，开展情绪体验活动，鼓励创造性表达，让音乐课堂给学生带来积极情绪，塑造健康人格。在未来教育实践当中，音乐课可加强与心理健康教育的融合，让艺术教育在推动学生心理发展方面起到更大的作用。学校要加大教师专业培训力度和课程资源建设力度，让音乐课堂在学生的发展过程中起到更加积极的作用。

参考文献

- [1] 王文鹏,王文文.音乐疗法对艺术高中学生心理健康的积极影响[J].青海教育,2025(12):54-55.
- [2] 凌玲.体验式教学法在高中音乐与心理健康教育融合课程中的应用方法[J].琴童,2025(20):100-102.
- [3] 肖萧.高中音乐教育与心理健康教育融合的策略探索[J].幸福家庭,2025(18):209-211.
- [4] 张颖.音乐活动融入高中心理健康教育的实践策略探索[J].智力,2025(19):190-192.
- [5] 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.
- [6] 朱永青.心理健康教育在高中音乐教学中的创新应用——评《高中音乐教学方法创新与实践》[J].中国油脂,2021,46(02):165.