

# The Influence and Path Analysis of Music Education on Students' Mental Health in Higher Vocational Colleges

Miaomiao Xin Long Luo

Gansu Forestry Vocational and Technical University, Tianshui, Gansu, 740120, China

## Abstract

With the continuous exercise of social and survival pressure, higher vocational students face the pressure of employment, interpersonal communication, emotion and study. In the long run, mental health problems are becoming more apparent. In this context, music education has been widely used, which can not only overcome psychology and release pressure with the help of melodious melody, but also cultivate sentiment and protect mental health. Therefore, this paper takes the influence of music education on the mental health of higher vocational college students as the starting point, and discusses the optimization of paths, including music appreciation teaching, optimizing the structure of teachers, improving the infrastructure of music education, and other strategies, so as to make the overall mental health level of students effectively improved.

## Keywords

music education; students of higher vocational colleges; mental health; influence; optimization path

## 音乐教育对高职院校学生心理健康的影响与路径探析

辛苗苗 罗龙

甘肃林业职业技术大学, 中国·甘肃天水 740120

## 摘要

伴随社会、生存压力的不断演练, 高职学生面临就业、人际交往、情感以及学习方面的压力。长此以往, 心理健康问题愈发明显。在此背景下, 音乐教育得到广泛应用, 不仅可以借助悠扬的旋律克服心理、释放压力, 还能够陶冶情操, 为心理健康保驾护航。因此, 论文以音乐教育对高职院校学生心理健康产生的影响为切入点, 探讨优化路径, 包括音乐赏析教学、优化师资队伍结构、完善音乐教育基础设施等策略, 使学生整体心理健康水平得到有效提升。

## 关键词

音乐教育; 高职院校学生; 心理健康; 影响; 优化路径

## 1 引言

随着社会的发展和教育理念的不断更新, 心理健康问题在高职院校学生群体中日益受到关注。作为身心发展阶段的重要时期, 高职学生面临着学习压力、就业压力以及自我认知等多方面的挑战, 这使得他们的心理健康状况成为不容忽视的议题。音乐教育, 作为一种集感性 with 理性、情感与技术于一体的教育形式, 因其独特的情感表达和心理调节功能, 在促进学生心理健康方面具有独特优势。通过音乐教育, 不仅可以有效减轻学生的心理压力, 提升他们的情绪调节能力, 还能够促进学生自我意识的提升与社会适应能力的增强。因此, 探讨音乐教育对高职院校学生心理健康的影响及

其实现路径, 具有重要的理论与实践意义。

## 2 音乐教育对心理健康影响的理论依据

### 2.1 音乐教育具有促进心理健康的功能

众所周知, 在缓解压力、舒缓情绪方面, 音乐具有显著效果。而高职学生正处于树立正确价值观、芳华阶段, 在情绪、思想上容易受外部因素影响, 加上人际关系复杂等, 悲观、焦虑在所难免。在此情景下, 音乐教育发挥不可替代的作用, 高职院校应重视青少年身心健康发展, 推进音乐与生活、教学有机结合, 助力于创建负面情绪宣泄渠道, 为消除紧张、身心放松作铺垫。因为当人们接触音乐时, 感官会逐渐松解大脑皮层, 使烦恼短暂从大脑中抽离, 沉浸式欣赏音乐带来的乐趣。其次, 音乐是打开心灵的窗户, 在情趣、审美培养方面产生积极作用。如空灵的音乐能够排解内心抑郁、消除杂念, 对培养高职学生开朗性格、涵养情怀意义非凡。

**【课题项目】** 高职院校音乐活动与学生心理健康的内在价值和干预路径研究 (项目编号: GS[2023]GHBZX1086)

**【作者简介】** 辛苗苗 (1984-), 女, 中国甘肃天水人, 硕士, 讲师, 从事音乐教育研究。

## 2.2 音乐教育具有人际关系和谐的功能

从广义上来讲,音乐也可以作为一门语言,以打破人际关系壁垒,形成和谐氛围。例如,人们可以借助音乐表达情感,因为真实感受更能打动人心,从而拉近心与心的距离。这种建立在音乐体验的交流,真正做到敞开心扉沟通。因此,通过积极参与集体音乐活动,可以激发高职学生团队合作精神、集体荣誉感,为未来职业规划、社会交际提供可靠基础。

## 2.3 音乐教育具有协同教育的功能

在新时期背景下,音乐教育已然成为人才培养、社会稳定重要趋势。只有促进多元化学科融合,才能培育学生德、智、体、美、劳全面发展。这种一体化教学方式不仅优化了教学结构,对培养复合型人才更是锦上添花。例如,高职院校仅注重数、理、化方面的教育,忽略音乐职能,就会导致教育成效偏差,包括学习成绩突出,性格木讷;或者思维活跃而理论储备不足等。由此可见,协同教育至关重要。只有这样,才能产生思想素质、文化素质、身体素质以及心理素质协同效应。

## 3 强化音乐教育对高职院校学生心理健康的优化路径

### 3.1 进行音乐赏析教学,提高学生审美能力

在音乐教育过程中,音乐作品引用必须贴合学习兴趣,能够吸引其注意力,然后结合心理健康问题设计教育方案。旨在疏导情绪并养成勇于表达内心感受与展现自我的能力。总的来说,收集学生兴趣话题、偏好是挑选音乐作品的第一步,可以通过小组讨论、问卷调查等方式实现。例如,冥想曲目在流行乐中具有平和旋律,而慢板乐章作为古典乐的特点,以舒缓节奏闻名,在教学伊始引用此类音乐,有助于愉悦身心、营造轻松氛围,从而专注音乐本身。在此背景下,教师可以设计引导性问题,包括“生活中哪些场景符合这段旋律的意境?”“这段音乐会让你产生怎样的情绪”等,如此一来,学生畅所欲言,逐渐吐露心声。这时,对教师的耐心、应变能力提出更高要求。教师应从反馈中捕捉每一位学生的反应,如是否存在负面情绪等,如果有可适当引导或消除,从根本上营造一个安全的环境。

优秀的音乐作品能够使高职学生沉浸在艺术殿堂,对培养其审美能力有积极作用。具体操作步骤为:首先,布置恰当的课堂环境添加课程渲染力。如采用间接或柔和光源,然后外放轻风声或流水声等,以强化沉浸感。与此同时,为了确保学生进入特定的情感基调,教师需要设置前景,激励学生发散性思维。举个例子,介绍作者的创作意图、音乐背景以及旋律缓急表达的方式,学生在这些铺垫下赏析音乐作品,能够解读更多层次情感线索,使心理更细腻。教师也可以选择一个重要节点按下暂停,就作者的情感变化开展小组讨论,通过情感共鸣滋养学生心理健康。

此外,如何把控教学进度是重中之重。不可操之过急

也不能太慢,应以学生心理承受能力为导向,确保所有学生都能习得教学内容。基于此,观察、分析个体心理状态必不可少。举例说明:如果学生心理负担较大,那么缓解学生紧张情绪是关键,可以选择与《G弦上的咏叹调》相似的作品,通过舒缓节奏、流畅旋律来安抚学生敏感心理;对于内心较强大的学生,可以选择《悲怆交响曲》《命运交响曲》这种宏伟曲目,因为这些情感起伏、节奏变换更快,能够锻炼学生的适应能力。可见,音乐教学与生活紧密相连,只有提升学生与音乐课堂的互动,才能形成利于心理健康的有效机制。

### 3.2 加强教师能力培训,引发学生情感共鸣

在音乐教育中,教师占据重要地位。因此,聚焦教师能力培训至关重要。可以引入情景模拟提升教师实践操作能力。以下对具体实施步骤进行详细说明:其一,情景模拟应具备多样化。即任何心理问题均能辐射到。就拿自卑、不自信来说,大部分源于学业压力造成的。在此背景下,教师应模拟干预时间、预测可能面临的挑战。例如,利用同理心演练不同角色,包括揣摩介入者何时识别问题;心理学生面临何种学业压力或困扰。这种角色转换为优化路径提供了可靠依据。其二,正确选择应对措施、识别心理问题等是教师培训的重点,可以融入情境再现、案例分析等手段强化音乐教学与心理健康教育的黏性。例如,案例分析能够取长补短,通过反思讨论洞察真实案例中策略的“长短”,然后将其嵌入到角色扮演中,不断升华、改进教学策略。

进行音乐教学时,非直接方式应引起广泛关注。即锻炼教师多维度、多方位支持心理健康教学。如何在潜移默化中为学生提供心理健康帮助是一项值得深思的议题。高职院校可以开发多元化教学示范课程,这涉及不同心理健康教育模块。举个例子,在音乐课堂中,心理健康知识是附加价值,教师只要强调情感表达的重要性,便能促使学生不由自主抒发心意,如成长经历、个人情感等。在此过程中,教师即没有直接传输心理健康理念,但在教学过程中完成调节学生情绪、树立正确观念的任务。强化了心理健康与音乐教学的关联性。最后,在新时代背景下,开放性课堂氛围充满趣味性。教师应牢牢抓住这一点,提升自身教学水平,通过言语、表情等传递正能量,以身作则,引起学生共情。当然,在此过程中,对教师的观察力、敏捷性提出更高要求,以便于及时发现异常情绪并作出反应,第一时间减轻学生心理负担。

### 3.3 扩展音乐教育实施途径,提高学生学习兴趣

第一,在教学过程中,利用工具有助于提升音乐教育水平,使教学效率最大化。例如,乐理知识具有复杂性,思维导图能够帮助教师理清逻辑,分层整理。尤其是针对心理素质薄弱且音乐基础较差的学生。具体而言,乐理知识分级需要依托在学生水平上,教师需要识别学生接受能力、应用能力等,并寻找差异化,明确乐理知识分解层级,继而以图形形式呈现出来。在这一步骤中,涉及不同模块的建立,

且相互关系用各种形状进行关联。一方面,不同图形有助于区别于模块深浅程度,使学生能够根据自身需求由浅入深提升自身水平;另一方面,这些关联的模块能够梳理复杂的乐理知识,使高职学生的内在逻辑结构得到进一步锻炼。举个例子,学习“构建和弦”这个知识点时,可以运用不同的颜色区别和弦转位、扩展和弦和基本和弦等内容。然后教师根据颜色设置学习顺序,以便高职学生掌握、复习不同阶段知识。其次,攻克学习难点、重点是思维导图的另一个显著特点。教师应当根据需要,使用不同的颜色或符号在思维导图中标注关键知识点,使学生深刻理解、消化这些内容。另外,思维导图还可以作为延伸课堂知识的工具,教师应鼓励学生灵活运用该工具,并利用课后时间扩展思维导图内容,伴随知识储备的充盈,为高职学生持续学习提供便利。举个例子,教师可以设置周期性测试,旨在评估学习成果。要求高职学生只能通过思维导图构建、重组知识,其他参考资源概不提供,这样一来,学生就会运用对乐理独特的理解与掌握通过考核,对后期填补空白知识更有针对性。

第二,扩展音乐教育实施途径包括音乐微课视频的开发与利用。进行课堂教学时,基于高职学生无法及时消化全部内容,教师可以利用微课视频作为落脚点。首当其冲是合理分配教学时间。例如,选择与课程风格、历史相关的乐器、音乐视频在开课前十五分钟播放,旨在传递本次课堂主题或背景信息。与此同时,搭配心理健康素材能够抛砖引玉,引导高职学生深入思考。这些视频素材可以从多媒介网络平台获得。视频播放完毕后,进入音乐核心环节,教师可以采用复述与提问相结合的方式,逐步串联每一个细节,最终形成完整的知识点。当然,这种互动式教学方式想要保持新鲜感,提升学生参与度,必须确保微课视频生产的内容具备创新性、与时事、最新科研成果等互联,只有这样,才能吸引高职学生注意力,为课堂提供源源不断的驱动力。为了满足学生对知识、资源的渴望,教师应定期更新升级视频内容,使课堂成效最大化。

第三,优化职院音乐教育的教学策略包括设计角色互换活动,以期丰富学生的实践经验,从而深化音乐知识。举

个例子,根据不同课堂内容设计角色,可以让高职学生扮演“教师”等,轮流讲解所思所想,以期碰撞出不一样的火花。当然,教师的任务是引领思考的方向、明确主题,保障学生的经验和理解可以完成这项活动。通过“口口相传”的方式,既表达了心中所想,也实现了音乐知识的传授与传播。扮演“教师”时,为了提升讲解的现实感与生动性,可设置评价环节。即对角色互换活动中表现突出、见解独到的学生给予奖励或表彰。当然,对于需要改进的问题也要明确指出并提供建议。总之,这种互换角色、互评机制,不仅可以锻炼学生的自信心、沟通能力,还能让学生反思、学习其他同学的优点。可见,音乐教育不仅仅是学习韵律那么简单,对学生心理塑造、健康建设也产生积极影响。

## 4 结语

综上所述,音乐教育作为高职院校心理健康教育的重要组成部分,发挥着不可替代的作用。通过系统化、针对性的实施路径,涵盖音乐赏析教学、加强教师能力培训以及扩展音乐教育实施途径等,以缓解学生在学习、生活中所承受的心理压力。此外,在情感表达、人际沟通方面亦展现出卓越性。为高职院校学生的心理健康发展打下坚实基础。

## 参考文献

- [1] 甘露.传统文化融入高职院校学生心理健康教育路径探析——以巴蜀文化为例[J].新传奇,2023(11):45-47.
- [2] 吴毓清.高职院校心理健康教育实践育人路径探析——以广东轻工职业技术学院“朋辈心理辅导”为例[J].广东教育(职教版),2022(1):48-50.
- [3] 林杉,刘超.积极心理学视角下高职院校学生心理健康教育路径研究[J].现代职业教育,2023(12):105-108.
- [4] 田健.积极团体心理辅导对高职院校学生心理健康的影响[C]//教学质量研究网络论坛——文化艺术创新分论坛论文集(一).2023.
- [5] 刘怡.探索传统文化融入高职院校学生心理健康教育的途径[J].中国科技期刊数据库科研,2023(4):4.
- [6] 葛咏娟.高职院校班主任开展心理健康教育途径和方法探析——以昌吉职业技术学院为例[J].电脑采购,2022(30):155-157.