

# Analysis of the Important Value of Music Activities in Vocational Colleges for Students' Mental Health

Miaomiao Xin Long Luo

Gansu Forestry Voctech University, Tianshui, Gansu, 740120, China

## Abstract

The development of the new era for the quality of contemporary college students are also higher and more high, college students in the face of more severe learning pressure at the same time, emotional, economic, employment and other aspects also cause many troubles to their study, development, and cause a serious threat to the physical and mental health of college students. In the future, urbanization construction and social and economic development are inseparable from the main support of college students, so the mental health of college students will also have a direct impact on the social stability and development. As an important way for contemporary college students to express their emotions and relieve their emotional pressure, music is integrated into the education and teaching activities of higher vocational colleges, which plays an important practical role in relieving students' physical and mental pressure and protecting students' mental health. Based on this, the paper by describing the current higher vocational college students face psychological pressure, analyzes the music activities for the important value of higher vocational college students' mental health, and for the present situation of music activities in higher vocational colleges, explore the use of music activities to promote students' mental health measures, for the peer reference and communication.

## Keywords

music education; college students; mental health; value

## 高职院校音乐活动对学生心理健康的重要价值探析

辛苗苗 罗龙

甘肃林业职业技术大学, 中国·甘肃 天水 740120

## 摘要

新时代的发展对于当代大学生的素质要求也越来越高,大学生在面对更为严峻的学习压力的同时,情感、经济、就业等方面也对其学习、发展造成重重困扰,并且对大学生的身心健康造成严重威胁。未来城市化建设与社会经济发展,都离不开大学生这一主力支撑,因此大学生的心理健康也会对社会稳定发展产生直接影响。音乐作为当代大学生抒发情感,缓解情感压力的重要方式,将其融入高职院校的教育教学活动当中,对于缓解学生身心压力,保护学生的心理健康有着较为重要的现实作用。基于此,论文通过简述当前高职院校学生面对的心理压力,分析了音乐活动对于高职院校学生心理健康的重要价值,进而针对高职院校音乐活动应用现状,探索了借助音乐活动促进学生心理健康的相关措施,以供广大同行参考与交流。

## 关键词

音乐教育; 大学生; 心理健康; 价值

## 1 引言

随着社会经济的快速发展,以及学生学习生活成本的不断增加,高职院校学生的学习、就业、经济生活等方面的压力也在不断增加,甚至有些学生由于精神压力过大而产生了轻生情绪,这些悲剧在中国高职院校时有发生。这就要求高职院校必须对学生心理健康教育工作予以高度重视。将音乐活动融入高职院校的教学教育工作当中,能够有效培养学生积极向上的情操,纾解学生过大的心理压力,引导释放不

良情绪,这也是现代高职院校健康教育工作发展的重要内容与方向。

## 2 当前高职院校学生面临的心理负担

### 2.1 学业压力

高职院校学校普遍存在基础较为薄弱的问题,在课程学习与理解方面进度较为缓慢,甚至许多学生无法适应高职教育教学方式,学习成绩偏低、挂科等使得学生产生较大的学业压力,轻则失去学习兴趣,重则产生严重精神压力,陷入学习成绩不断下降的恶性循环。还有就是高职院校的任课教师往往缺乏心理教育的资质与知识技能,无法及时、准确把握学生的心理状态,学生紧张的学习压力增长得不到有效

【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。

抑制与舒缓。

## 2.2 家庭经济压力

高职院校学习、生活费用相对较高，在高考失利与高额学费的双重打击下，高职院校学生极易陷入低迷心理。特别是经济条件较差的学生，学校的学习、生活费用使其产生极大心理压力，进而在学习上出现精神分散、注意力难以集中等现象，甚至在这些负面情绪的持续影响下产生了悲观、抑郁等不健康的心理状态。

## 2.3 人际关系压力

对于当代大学生而言，人际交往是不可或缺的重要素质，也是大学生在社会上独立生活、生存所必须掌握的技能之一，也会造成学生较大的心理压力。虽然处于青年时期的大学生已然形成了较为成熟的世界观、价值观，但是这一阶段的学生年轻气盛，极易冲动，尤其切实未经过社会实践的洗礼，对于人际交往的看法较为理想化，进而在实际人际关系处理过程中极易遭受挫折，尤其是心理心态较为脆弱，对于人的依赖性较强的学生，难以正确认识自身在人际交往中的不足与错误，并且极易产生心理问题。

## 2.4 情感压力

青年时期的大学生的生理、心理发展都逐渐涉及“爱情”领域，而由于生活经验的欠缺，大学生在异性感情处理方面的想法不够成熟、正确。例如，一些学生有着与异性接触的强烈渴望但是又缺乏情感责任意识，还有些学生的心理承受能力较弱，盲目的爱情观，使其忽略了学业、家庭、经济等因素，一旦遭受情感打击极易一蹶不振，甚至在冲动之下酿成悲剧。

## 2.5 就业压力

高职院校的学生在社会现实的认知方面不够深入，未能充分做好社会生活的准备，进而产生在就业、社会生活等方面的较大迷惑。例如，一些学生缺乏自信，无法正确评价与看待自己；有些学生在求职过程中迷茫困惑，产生了对人生发展的悲观想法，尤其是即将毕业的学生，极易陷入对发展前途与生活的迷茫、焦虑当中。

## 3 音乐活动对于高职院校学生心理健康的积极作用分析

对于人类而言，音乐是一种特殊的语言交流方式，也是人们抒发情感的重要形式，学生能够借助音乐宣泄自己的情感，实现对情绪的有效转移。人们的情绪状况取决于其心理状况，并且直接影响着学生的行为习惯。经常欣赏、倾听音乐的学生的身体肌肉、神情等能够得到较好的放松，带来愉悦的心理，有利血液循环稳定，纾解精神紧张，并且具备稳定情绪，排除抑郁的效果。情绪波动较大的大学生通过聆听优美、舒缓的音乐，可以刺激大脑分泌多巴胺，提升情绪的稳定性。音乐中融合了曲调与歌词，更能引起听者共鸣，使得紧张心情得到舒缓。较之传统的心理健康教育，音乐活动这种“沉浸式教育”显然更容易被学生接受，并且音乐的

种类十分丰富，不同的心理问题都能够在相应种类的音乐欣赏中得到纾解，并且表现出了较好的心理治疗前瞻性与预防性效果。总的来说，音乐活动对于高职院校学生心理健康的积极作用主要体现在以下几个方面。

### 3.1 疏导不良情绪

一般来说，不良情绪的滋生是导致心理问题的重要原因，受到消极情绪的长时间影响，人的分析能力受到削弱，同时会诱发抑郁等心理问题。借助音乐活动的开展，对于疏导大学生不良情绪有着十分明显的作用。音乐是表达和抒发情感的艺术形式，音乐的内容、旋律等都会对学生思维、情感、情绪进行潜移默化的引导，学生在音乐活动中感受音乐的起伏、声音色彩等的变化，进而产生情感上的共鸣，使得学生心理堆积的不良情绪得以宣泄。

### 3.2 培养良好情操

音乐形式丰富多彩，借助不同的音乐形式使得不同学生不同情感得到有效激发，形成共鸣。例如，《命运交响曲》中学生与命运抗争的精神得到有效激发。音乐活动中，学生通过对不同音乐的赏析，能够提高自身的审美能力与人文情怀，维持身心健康。音乐具备较强的可塑性，学生的想象力、创造力、广阔胸怀、承受力等良好情操都能得到较好培养，促进学生身心健康的全面发展。

### 3.3 调节不良心理

对于促进学生心理平衡而言，音乐活动能够起到十分重要的作用，有效提高学生的心理自我调节与控制能力，就神经学层面而言，音乐能够直接影响大脑边缘系统。大脑受到音乐节奏、旋律等变化的刺激产生各种不同的情绪体验。教师借助对音乐节奏的调整，形成对学生情感的有益刺激，促进学生的心理健康发展。学生在进行音乐赏析过程中，紧张的情绪得以有效缓解，促进内心心理情绪的平和、稳定。

### 3.4 促进人格不断完善

在健康的音乐活动中，学生能够体会音乐表达的思想感情，不断完善、补充自己的美好人格。音乐中往往蕴藏着作者的故事、情感，学生透过音乐作品，产生与作者的共情，激发学生不断完善自身人格的动力。例如，聂耳的《义勇军进行曲》表达出的慷慨激昂的情感不断激励着学生爱国、坚持不懈、不怕艰难等的美好品格，更为学生的正确价值观指明方向。又如，学生在赏析莫扎特钢琴曲过程中，结合对作者生平的了解，进而体会到曲子中表达的炙热情感，激发学生对于生命、生活的热爱之情。

## 4 高职院校音乐活动在学生心理健康教育中的应用现状

### 4.1 教材不足

高职院校教学所用教材有着一定差异性，而普遍来说，高职院校中关于音乐活动教学的教材相对较少，甚至完全没有。教师在实际教学过程中仅凭自身理解进行教学，学生缺乏必要的教材对照，再加上对于音乐的学习不够深入，也只

能进行简单、浅显的赏析,不能实现对作品创作的含其手法等的应用的深入了解,这也是当前高职院校音乐活动教学效率较低,学生重视程度不足的主要原因。

#### 4.2 师资有限

在高职院校的音乐活动开展过程中,无论是课程设置、教学方向确定等,都离不开音乐教师的指导。但是高职院校中的一些音乐教师水平较为有限,难以满足音乐活动教学的开展需求。还有些音乐教师虽然具备较高的音乐技能水平,但是在教育方法方面的应用掌握较少,在实际教学中难以获得理想效果。在这样的教学条件下,学生的心理健康得不到有益发展,甚至会引起学生对于音乐活动的反感。

#### 4.3 设备短缺

音乐活动需要学生的深入参与才能发挥对学生心理健康的作用,但是整个实践过程需要借助对音乐设备的使用,才能使得学生真实感受到音乐的美好与治愈。而许多高职院校由于教学规划等的限制,在音乐活动设备配置方面并不充分,大多只是配置了架子鼓、吉他、小提琴等较为常见的乐器,对于钢琴、萨克斯、手风琴等配置较少,而像古筝、二胡等中国古典乐器更是鲜有配置,学生参与音乐活动的需求得不到充分满足。还有就是乐器的日常维护方面不到位,许多乐器年久失修已经丧失使用功能,不但影响高职院校的音乐活动实践,同时也会挫伤学生对于参与音乐活动的积极性。

### 5 借助音乐活动促进高职院校学生心理健康的相关措施

#### 5.1 完善教材内容

高职院校音乐活动的有效展开,首先要做的就是加强对音乐教材的完善。对此,高职院校可结合音乐活动开展需求进行相关材料的收集、整理,建立专门的教师团队对教材的编制进行研讨,进而能够编纂出适合本校学生的音乐活动教学教材,对音乐活动教学的开展进行规范,也使得学生的音乐学习有书可依,进而在教材的帮助下加深对音乐知识的学习,更好地培养良好情操。教材应充分融合不同类型的音乐活动,包括演奏、歌唱、音乐欣赏、创作等形式,强调多元化教学方法,以适应不同学生的个体需求。此外,教材中的内容应注重音乐与心理健康的相关理论阐释,如音乐对情绪调节、压力释放、情感共鸣等方面的作用,提升学生对音乐心理调适机制的认知能力。

#### 5.2 强化师资建设

当前许多高职院校都配置有心理咨询室,并配置有专

业的心理咨询师,但是学生出于隐私、自尊等因素,较为抗拒到心理咨询室进行心理问题的咨询。此时,将心理教育融入音乐活动中,无疑是促进学生心理健康发展的有效措施。而音乐活动在心理教育中的应用需要重视做好教师队伍的有效培训,建设高素质、高水平的师资队伍。高职院校可通过聘请心理专家对教师进行授课培训,建设音乐活动心理教学研讨班,提高教师的心理咨询知识水平,也提高音乐教师的心理辅导技能水平,进而更好地在音乐活动中实现对学生的心理健康教育与辅导,发挥出音乐活动对学生不良情绪的疏导作用,促进学生身心健康。

#### 5.3 完善教学设施

高职院校需结合自身教学实际以及区域的民俗风情,加大对音乐教学设施设备的投入力度,完善乐器、电台、多媒体等的设备设施配置,为学生音乐活动的开展与参与提供便利条件。高职院校应积极组织各种音乐活动,以丰富的音乐活动形式吸引学生参与,建立学生的自我展现的自信,培养学生健康心理。此外,充分利用校园广播站点歌、校园歌手比赛、运动会开幕式、民俗音乐节等,营造良好的校园音乐艺术文化氛围,鼓励师生之间的音乐交流,建设良好的音乐活动教育体系,并融入心理健康教育体系当中,不断向学生传递放松、互相关爱、积极向上的情感,充分发挥音乐活动培育高职院校学校健康心理的重要作用。

### 6 结语

总而言之,音乐活动作为一种综合性较强的教育手段,在高职院校学生心理健康的维护和促进方面具有多重价值。通过情感调节、社会交往促进、心理疏导、自我认知提升以及心理抗压能力的增强,音乐活动不仅有助于学生解决心理问题,还为他们全面发展提供了心理支持。高职院校应充分发挥音乐活动的优势,将其融入心理健康教育体系中,助力学生在学业与心理的双重成长。

#### 参考文献

- [1] 王雨桐,邵清锐.音乐减压:高职院校心理健康教育的实践研究[C]//中国音乐家协会音乐心理学学会,河南大学,2024中国音乐家协会音乐心理学学会第八届学术研讨会论文集,2024.
- [2] 赵鑫.音乐教学促进高职学生心理健康的实证研究[J].科教导刊,2023(28):149-151.
- [3] 龙锦春,成春雷.音乐元素在高职院校心理健康教育中的应用[J].艺术评鉴,2021(18):186-188.
- [4] 黄佳.音乐教育对高职院校学生心理健康的干预研究[C]//教育部基础教育课程改革研究中心,2021年课堂教学教育改革专题研讨会论文集,2021.