

Reflection on Improving Students' Mental Health Quality in Higher Vocational Colleges

Miaomiao Xin

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

Abstract

With the development of the society, the mental health problems have increasingly become an important challenge for the students of all kinds of colleges and universities. Especially in higher vocational colleges, students are prone to anxiety, depression and other psychological problems due to academic pressure, employment competition, self-cognition confusion and other factors. As a special art form, music education plays an important role in improving students' mental health quality due to its unique emotional regulation function and psychological counseling function. Therefore, it is of great theoretical and practical value to explore the role and path of music education in higher vocational colleges on improving students' mental health quality. Based on this, the following first analyzes the practical significance of music education in higher vocational colleges to promote the improvement of mental health quality, and then analyzes the effective path of implementing music education to improve the mental health quality of students in higher vocational colleges for reference.

Keywords

higher vocational colleges; music education; students; mental health quality

高职院校音乐教育对提高学生心理健康素质的思考

辛苗苗

甘肃林业职业技术大学, 中国·甘肃 天水 740120

摘要

随着社会的发展, 心理健康问题日益成为各类院校学生普遍面临的重要挑战。特别是在高职院校, 学生因学业压力、就业竞争、自我认知困惑等因素, 容易产生焦虑、抑郁等心理问题。音乐教育作为一种特殊的艺术形式, 因其独特的情感调节功能和心理疏导作用, 在提高学生心理健康素质方面具有重要作用。因此, 探讨高职院校音乐教育对学生心理健康素质的提升作用及其路径, 具有重要的理论和实践价值。基于此, 首先分析高职院校音乐教育促进心理健康素质提升的现实意义, 继而对实施音乐教育提升高职院校学生心理健康素质的有效路径进行探析, 以供参考。

关键词

高职院校; 音乐教育; 学生; 心理健康素质

1 引言

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, 还为他们的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。

2 高职院校音乐教育促进心理健康素质提升的现实意义

2.1 缓解心理压力, 提高心理适应能力

音乐教育在高职院校中具有潜在的心理调节功能, 通过多样化的音乐体验, 帮助学生有效释放心理压力。学生在参加音乐学习或演出时, 将注意力集中在音乐本身上, 这一过程可以使他们暂时从日常压力影响中脱离出来, 在心灵上达到一种放松的状态。同时, 音乐中的旋律、节奏、情感内容都具有情感调节的功能, 能够通过特定的曲风, 帮助学生缓解消极情绪, 从而引发正面的情感共鸣。研究显示, 音乐可以降低焦虑和抑郁水平, 通过调节多巴胺和血清素等大脑中与情绪有关的神经递质。在帮助学生提高心理适应能力方面, 音乐教育也有着得天独厚的优越性。音乐的创作和演奏过程, 通常伴随着能够帮助学生更好地理解 and 接纳自我情

【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。

感、提升自我意识的复杂情感表达和亲身经历^[1]。此外，音乐表演往往需要在集体环境中进行，学生在人际交往中学会情感调节技巧，并通过与他人的合作与互动，在不同的社会情境中逐渐增强自己的处理能力。学生可以在集体活动中通过合唱、乐队演奏等音乐教育中的合作活动，培养团队合作意识，获得情感支持，增强社会适应能力。

2.2 增强心理韧性，提升自我调节能力

高职院校的音乐教育在培养学生心理韧性方面有潜在的积极作用，因为音乐学习过程是充满挑战性与持久性的，要求学生不断面对技术难点、演奏错误或表演失误的情况下调整自己的心态，提高自己的抗压能力。学生在此过程中形成的应对困难的耐性，可以使他们在面对生活中的复杂压力源时表现出更高的心理弹性。另外，音乐学习还能锻炼学生的自我调节能力，使学生在音乐创作和表演过程中能够对音符节奏情绪等进行准确的把握，从而逐步发展出自管理的本领。不仅如此，在自我调节过程，以及与之相适应的集体音乐活动，如乐队或合唱团中的合作与协调等，都有助于增强学生对生活中的情绪波动与心理压力的有效应对能力，从而帮助他们提高对多样社会情境的适应性，并逐步积累与内化自我调节技巧，使之在学业与生活的各个层面都能得到应用。通过这样一个过程，学生的自我调节能力得到了提高。

2.3 促进人际关系和谐，提升社会适应能力

高职院校的音乐教育促进学生之间的情感交流和理解，通过各种形式的合作活动，如集体演出、合唱、乐队等。在这些活动中，需要同学们互相协调，互相配合，互相创造，互相之间增强了信任，互相配合的自觉性。在这个过程中，同学们不仅通过共同完成音乐作品，增强了团队的凝聚力，而且在互动中，同学们也学会了换位思考，人际交往的能力也得到了提高。长期参加这样的集体音乐活动，对学生减少孤立感、疏离感有很大的帮助，使同伴关系形成更和谐的关系。而且音乐教育中的集体合作，强调角色分配与协同性，要求学生在提高社会适应能力的过程中，在不同的社会角色之间灵活地转换角色。在合奏或合唱的过程中，个人既要处理好个人的表现，又要与他人保持同步的节奏和情绪，这种多角色的配合有助于学生在今后的职场中适应团队协作的要求。此外，学生通过音乐活动中角色的互换与合作，在复杂的社会环境中，逐渐掌握如何有效地与他人进行各种社会情境下的交流，增强自己的适应力和社交技能。

3 实施音乐教育提升高职院校学生心理健康素质的有效路径

3.1 加强音乐课程设置，丰富教学内容

高职院校音乐教育要想有效促进学生的心理健康素质，可以在课程设置上进行系统性的优化和调整。首先，有精细化的课程设计，针对学生心理特点与实际需要，对音乐课程体系作出相应规定。高职院校要引进包括音乐欣赏与治疗

在内的多样化课程模块，既要有学术上的要求，又要充分考虑到学生心理调适的需要。比如，音乐欣赏与治疗模块对多种音乐风格与形式进行了介绍，以拓宽学生的审美视野，并借助音乐作品所表现出来的情感来引导学生认识并处理自身情感问题。同时也要注意，针对不同心理特点的学生，在音乐欣赏与治疗上要有所侧重^[2]。其次，在课程设置上要融入艺术治疗的理念，特别是情感教育和心理治疗的专题性课程。这些课程可结合音乐活动的形式，如即兴创作或音乐冥想，以帮助学生在互动和实践中促进情感表达与自我认知的同时，结合音乐心理学研究成果采用科学的方法进行情感干预，以增强学生的情绪调节能力和心理韧性，从而有效地提高学生的心理健康水平。如音乐治疗课程可结合个体或团体音乐互动的方式，帮助学生缓解压力增强心理弹性提升情绪调节能力。最后，做好音乐课程内容的选择和教学方法的革新。包括现代音乐科技应用的音乐教育课程，能够适应学生对音乐学习的多样化需求，使学生的专业技能得到提高的同时，促进其心理健康水平的提高，通过技术与艺术的结合，使学生在创造性表达中找到自我认同，达到心理上的满足感。

3.2 创建丰富的音乐实践活动

实施音乐教育以增强学生心理卫生素质的高职院校应充分考虑到不同学生对心理需求和情感特征的认识程度，以音乐欣赏与音乐治疗作为基础，通过创建多样化的音乐实践活动，以多向课程模块为组织形式进行综合与分层教学来达到这一目的。首先，从基础音乐欣赏和乐理理论入手进行教学和训练；其次，以能欣赏多种曲风和历史背景为主要教学目标以音乐欣赏为主；最后，还能以音乐治疗为基础进行实际操作训练。这样设计能使学生在不同的艺术体验中达到情感自我调节与认知提高的，而不仅是单纯的音乐欣赏与演奏。《音乐治疗教程》应通过音乐的节奏、旋律及其情感表达，运用科学的治疗手段，针对高职院校学生的心理特点，有针对性缓解他们的心理压力和焦虑情绪。课程内容可包括个人音乐治疗和团体音乐治疗，前者侧重于学生个人情感的表达与调适，后者则通过集体音乐活动促进社会互动和情感交流，从而增强团体的支持感和归属感^[3]。同时也可以结合高职学生的实际需求，通过集体音乐活动促进社会互动课程设置，并灵活调整课程内容和形式。除此之外，可结合音乐教育课程，定期举办心理健康讲座、研讨会等，为学员提供更多的心理支持与资源。还可以通过与心理咨询师、音乐治疗师等专业人员的合作，保证课程内容的科学性和实用性，最大程度地提高学生的心理健康水平，从而为学生提供更加专业的指导和支持。

3.3 融合音乐治疗理念，建立心理辅导机制

结合音乐治疗理论，构建系统化的心理辅导机制，对于提升高职院校学生的心理健康素质具有重要意义。作为一种通过音乐形式介入心理、情绪和行为的综合性治疗手段，

音乐的节奏、旋律和和声深刻地影响着大脑和神经系统，这是它的基本理论基础，在高职院校音乐教育中融入音乐治疗理念可以有效地促进个体心理的适应和情绪的调整。具体可采取以下措施：第一，组建专业团队进行音乐治疗，有效地将此理论融入高职院校的心理辅导体系。队员中应包括专家、心理咨询师和具有音乐治疗资质的音乐策划师。通过多学科协作，保证音乐治疗的科学性和实践性，是提高学生心理辅导服务水平的重要途径，具体可从以下三个方面入手：一是针对个人化音乐干预方案的设计和实施过程；二是在心理测评结果的基础上，针对不同个体需求设计个性化的音乐治疗方案；三是为提高学生的心理韧性和情绪稳定度设计针对性强的音乐活动，如音乐放松训练、音乐情绪表达、音乐对话等；四是建设音乐治疗专用设施等。这些措施的实施，既能使学生得到高质量的心理辅导服务，又能使学生在音乐治疗过程中增长专业技能。第二，为支持音乐治疗的实施，在高等职业学校设立专门的音乐治疗室，配备必要的音响设备、乐器等音乐资源，为实施音乐治疗提供安静、舒适的环境。音乐治疗室的设计要兼顾音响的隔离、空间的舒适和音乐资源的丰富，保证能有效地促进学生心理的调节和情绪的宣泄，这是一项非常重要的工作。第三，结合心理辅导，开展音乐治疗实践活动。提高学生对音乐治疗的认知和接受程度，通过定期组织音乐治疗工作坊、心理辅导讲座和音乐治疗实操课程。帮助学生更好地理解音乐对心理健康的正面影响，并通过实际操作和理论学习相结合的方式，掌握音乐的自我调适方法。最后是成效考核和反馈。通过定量与定性相结合的方法，建立音乐治疗效果考核机制，考核音乐治疗实际效果。考核应该包括学生心理状态的变化，情绪管理能力的提高，生活质量的提高。不断调整优化音乐治疗方案，以评估结果为依据，保证对学生心理健康需求的持续有效满足。

3.4 加强教师队伍建设，提升音乐教育质量

高职院校的音乐教育质量对学生心理健康素质的提高有直接的影响，所以加强教师队伍建设是实现这一目标的关键措施。第一，教师的专业素养和教育能力是音乐教育质量的核心，所以应着重提高教师的音乐学科知识和心理学知识，使其在音乐教育和心理健康领域的综合能力得到提高。可定期对教师举办培训和进修课程来促使其不断更新专业知识和教学技能，掌握现代音乐教育和心理健康的前沿研究

成果。第二，对教师的招聘和选拔过程进行优化。对音乐教育相关学历、学历认证和实践经验的考生，在招聘过程中优先录用。选拔机制要对考生的音乐教育能力、心理辅导能力、综合素质等方面进行综合考核，确保考生在教学与心理辅导方面具备有效的衔接能力。第三，建立现有教师队伍的考核反馈机制，根据考核结果，有针对性地对其教学效果、心理辅导能力等进行定期考核、培养和发展。另外，教师的教学方法和技术应用能力的提高也是必不可少的。应当将多媒体教学、网上学习平台、互动教学工具等现代教学手段融入音乐教育当中，既可以增强教学效果，又可以让学生在学中有更丰富的体会。第四，鼓励教师参加科研项目和音乐教育相关的实践活动，促进他们在学术上有新的突破，取得新的成绩。教师通过参与课题研究，音乐教育创新项目，以及国内外学术交流，在教学过程中融入最新的研究成果和实践经验，不断提高教师的专业能力。第五，构建起教师职业发展的配套制度。包括晋升机制、科研经费、职业指导等，为教师提供职业发展的支持。支持体系要覆盖鼓励教师不断学习、不断成长的教师长期职业发展需求，激励教师通过系统的职业发展支持，在教学和心理辅导方面长期保持高水平，以提高教师的教育质量。

4 结语

总而言之，音乐教育对高职院校学生心理健康素质的提高有十分显著的正面作用。音乐教育能帮助学生增强情绪的表达与调节能力，提高自我认知水平和人际交往能力，从而有效地减轻压力，提高应变能力。所以高职院校要充分认识到音乐教育在培养学生心理健康方面所起到的作用，针对学生的特点进行教学内容的丰富和实践环节的强化。再与心理健康教育紧密结合起来，形成一套系统而有效的教育机制，做到对学生综合发展的有效保证，学生心理健康得到有力保障。

参考文献

- [1] 张翔.音乐教育对大学生心理健康发展的意义及方法刍议[J].花溪,2022(34):125-127.
- [2] 牛晓茹.音乐教育对高职院校学生心理健康影响的探究[J].南方论刊,2022(6):2.
- [3] 王一雯.音乐教育与心理健康教育融合的育人价值分析与路径研究[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2023,21(6):66-70.