

对于新式音乐教育促进大学生心理健康的研究

韩明刚

四川音乐学院 四川 成都 610021

[摘要]音乐教育作为高等教育体系中的重要组成部分，在培养大学生综合素质、促进心理健康方面发挥着不可替代的作用。随着社会经济和文化的快速发展，大学生面临着前所未有的学业、就业和情感压力，心理健康问题日益凸显。新式音乐教育以其独特的功能和优势，在缓解大学生心理压力、调节情绪状态、培养合作精神及良好个性品质等方面展现出了显著的效果。

[关键词]新式音乐教育；大学生；心理健康；情绪调节；合作精神

[中图分类号] G641 [文献标识码] A [文章编号] 1687-9534 (2025)-0094-89 [收稿日期] 2024-10-16

一、引言

音乐教育作为艺术教育的重要组成部分，不仅具有审美教育的功能，还承载着培养大学生健康心理、提升综合素质的重要使命。近年来，随着大学生心理健康问题的日益关注，音乐教育在促进大学生心理健康方面的作用逐渐受到重视。新式音乐教育作为一种创新的教育模式，通过融合多元音乐元素、采用先进教学手段，为大学生提供了更为丰富、多样的音乐体验，进而在促进其心理健康方面发挥了积极作用。

二、新式音乐教育对大学生心理健康的促进作用

（一）促进大学生对音乐的理解与感知

音乐是一种情感表达的艺术形式，具有丰富的内涵和象征意义。新式音乐教育通过引入多种音乐风格、流派和作品，引导大学生深入了解音乐的创作背景、情感表达和文化内涵，从而培养其对音乐的理解和感知能

力。这种能力的提升不仅有助于大学生形成健全的人格基础，还能增强他们的审美情趣和文化素养。

在音乐教育过程中，教育者应注重培养大学生的音乐审美能力，通过欣赏和分析不同风格、不同民族、不同时代的音乐作品，让大学生感受到音乐所蕴含的情感力量和美学价值。同时，教育者还应鼓励大学生积极参与音乐创作和表演活动，通过亲身实践来加深对音乐的理解和感知。

（二）调节大学生的情绪状态与心理压力

情绪调节是大学生心理健康的重要组成部分。新式音乐教育通过优美的音乐旋律和节奏，能够激发大学生的情感共鸣，调节他们的情绪状态。当大学生面临学业、就业和情感压力时，音乐教育可以成为他们释放压力、缓解焦虑的有效途径。

一方面，音乐教育可以通过舒缓的音乐

旋律帮助大学生放松身心，缓解紧张情绪。另一方面，音乐教育还可以通过激昂的音乐作品激发大学生的斗志和勇气，帮助他们积极面对困难和挑战。此外，音乐教育还可以通过音乐治疗等方式，针对大学生的心理问题进行个性化的干预和治疗。

（三）培养大学生的合作精神与团队协作能力

新式音乐教育强调团队合作和协作精神的培养。在音乐表演和创作过程中，大学生需要与其他同学紧密合作，共同完成任务。这种合作不仅有助于培养他们的团队协作能力，还能增强他们的竞争意识和责任感。

在音乐教育中，教育者可以通过组织合唱、乐队演奏等集体活动，让大学生在合作中学会倾听、沟通和协调。同时，教育者还可以通过设置小组合作项目等方式，鼓励大学生在团队中发挥各自的优势和特长，共同实现目标。这种合作精神和团队协作能力的培养，对于大学生未来的职业发展和社会适应具有重要意义。

（四）塑造大学生的良好个性品质与价值观念

音乐教育在塑造大学生良好个性品质和价值观念方面也具有重要作用。新式音乐教育通过引入多元音乐文化、倡导积极向上的音乐精神，有助于培养大学生的审美情趣、自信心、坚韧不拔的品质以及积极向上的生活态度。

在音乐教育中，教育者可以通过引导大学生欣赏经典音乐作品、了解音乐家的生平

事迹和创作背景等方式，激发他们的爱国情感、民族自豪感和社会责任感。同时，教育者还可以通过组织音乐比赛、音乐节等活动，让大学生在参与中锻炼自己的胆识和勇气，培养积极向上的心态和乐观的生活态度。

三、新式音乐教育促进大学生心理健康的实践策略

（一）构建多元化的音乐教育课程体系

高校应构建多元化的音乐教育课程体系，包括音乐欣赏、音乐理论、音乐表演等多个方面。通过丰富多样的课程内容，满足不同大学生的兴趣和需求。同时，高校还应注重将音乐教育与其他学科相结合，如将音乐与文学、历史、心理学等学科相融合，形成跨学科的音乐教育模式。

（二）创新音乐教育教学方法和手段

教育者应不断创新音乐教育教学方法和手段，以适应大学生的心理特点和需求。例如，可以采用启发式、讨论式、案例式等教学方法，激发大学生的学习兴趣和主动性；同时，还可以利用现代科技手段，如虚拟现实、人工智能等，为大学生提供更加丰富、多样的音乐学习体验。

（三）加强音乐教育的师资队伍建设

高校应加强音乐教育的师资队伍建设，提高教师的专业素养和教学能力。一方面，可以通过引进高水平音乐人才、加强教师培训等方式，提升教师的音乐素养和教学水平；另一方面，还可以通过建立激励机制、加强师德师风建设等方式，激发教师的工作

热情和积极性。

（四）营造良好的音乐教育氛围和文化环境

高校应营造良好的音乐教育氛围和文化环境，为大学生提供丰富的音乐资源和活动平台。例如，可以建立音乐社团、组织音乐会、音乐节等活动，让大学生在参与中感受音乐的魅力；同时，还可以通过校园广播、网络平台等渠道，推广优秀的音乐作品和音乐教育成果。

四、新式音乐教育促进大学生心理健康的案例分析

（一）案例分析一：某高校音乐教育专业学生的心理健康变化

某高校音乐教育专业的学生在接受新式音乐教育后，心理健康状况发生了显著变化。通过问卷调查和访谈等方式，我们发现这些学生在接受音乐教育后，情绪状态更加稳定、积极，抗压能力也有所增强。同时，他们还在团队合作和人际交往方面表现出更强的能力和意愿。

（二）案例分析二：新式音乐教育在心理干预中的应用

在某高校中，新式音乐教育被应用于心理干预中。针对一些存在心理问题的大学

状况得到了显著改善。

五、结论与展望

新式音乐教育在促进大学生心理健康方面发挥着积极作用。通过促进大学生对音乐的理解与感知、调节情绪状态与心理压力、培养合作精神与团队协作能力以及塑造良好个性品质与价值观念等方面的努力，新式音乐教育为大学生提供了更为丰富、多样的心理支持和成长平台。随着音乐教育理念的不断更新和教育手段的创新，新式音乐教育将在促进大学生心理健康方面发挥更加重要的作用。同时，我们也期待更多的高校和教育者能够关注音乐教育在大学生心理健康中的重要作用，共同努力为大学生的健康成长贡献智慧和力量。新式音乐教育不仅为大学生提供了美的享受和艺术的熏陶，更在潜移默化中促进了他们的心理健康和全面发展。

参考文献：

- [1]刘阳琼.高校音乐教育对大学生心理健康的影响[J].艺术评鉴.2016,(17).
- [2]易松.论高校校园音乐文化环境与大学生心理健康的发展关系[J].北方音乐.2014,(10).199-199,218.
- [3]万瑛.奥尔夫团体音乐治疗对大学生社交焦虑干预的实验报告[J].黄钟-武汉音乐学院学报.2013,(2).DOI:10.3969/j.issn1003-7721.2013.02.018 .

Han Minggang

Sichuan Conservatory of Music, Chengdu, Sichuan, 610021

Abstract: As an important part of the higher education system, music education plays an irreplaceable role in cultivating the comprehensive quality of college students and promoting their mental health. With the rapid development of social economy and culture, college students are faced with unprecedented academic, employment and emotional pressure, and their mental health problems are becoming increasingly prominent. With its unique function and advantages, the new music education has shown a remarkable effect in relieving the psychological pressure of college students, regulating the emotional state, cultivating the spirit of cooperation and good personality quality.

Key words: new music education; college students; mental health; emotional regulation; spirit of cooperation