

简述音乐鉴赏课在缓解高中生学习压力方面起到的积极作用

胡英华

哈尔滨师范大学音乐学院声乐歌剧系, 黑龙江 哈尔滨 150080

DOI:10.61369/EST.2025020028

摘要 : 高中生身负沉重的学习任务与升学压力, 心理状态常常绷得很紧。音乐鉴赏课以特殊的方式介入这以困境, 通过旋律和节奏的流动唤醒内心的情感回响, 让压力慢慢在审美体验中散去。课堂上经典与现代作品交错, 引导学生在聆听的过程中转移注意力, 在互动中释放情绪。这种调节不是片刻的情绪安慰, 而是依靠音乐内部的韵律, 重塑心理平衡的能力, 为高压下的学生开辟一处心灵栖息地, 让学习生活多一份从容与和谐。

关键词 : 音乐鉴赏课; 高中生; 学习压力; 心理调节

Describe the Positive Role of Music Appreciation Classes in Alleviating High School Students' Academic Pressure

Hu Yinghua

Vocal Opera Department, School of Music, Harbin Normal University, Harbin, Heilongjiang 150080

Abstract : High school students are burdened with heavy learning tasks and academic pressure, and their psychological state is often very tense. The music appreciation class intervenes in this dilemma in a special way, awakening the emotional resonance within through the flow of melody and rhythm, allowing pressure to slowly dissipate in the aesthetic experience. Classic and modern works intertwine in the classroom, guiding students to shift their attention while listening and release emotions through interaction. This kind of regulation is not just a momentary emotional comfort, but relies on the internal rhythm of music to reshape the ability of psychological balance, opening up a spiritual habitat for students under high pressure, and making learning and life more calm and harmonious.

Keywords : music appreciation course; senior high school student; academic pressure; psychological adjustment

一、音乐鉴赏课缓解高中生学习压力的内在机制阐述

(一) 情感共鸣对压力的疏导作用

高中生处于学业重压与竞争环境中, 内心世界常常被焦虑、疲惫、挫败等情绪占据, 这些情绪源于对成绩的忧虑、长时间高强度的学习及面对难题时的无力感。教师可在播放乐曲前, 简单提及创作背景中有关压力的部分, 如贝多芬创作《命运交响曲》时的耳疾情况, 让学生知晓作品诞生于真实的困境中, 学生可以提前写下近期的压力事件, 聆听后对照乐曲情感展开联想, 写下简短的感悟纸条, 匿名放入课堂收集箱^[1]。当教师引导学生比较不同时期的同类作品, 把《命运交响曲》与柴可夫斯基《第六交响曲》并置赏析, 学生便能在不同情感张力的碰撞之下, 更为精确地找到自身情绪的落点^[2]。激昂的音乐作品, 它强烈地节奏和有着力量的旋律, 可以呼应学生内心想要胜利的渴望同对于挫折战斗

的决心, 让抑郁的情绪得到宣泄, 转为向前迈进的推动。而舒缓的乐曲, 如班得瑞的《安妮的仙境》, 有着温柔的旋律与平静的感觉, 正好符合了学生放松的需求, 能有效安抚烦躁的心情并缓解紧张情绪。音乐作品中的情感表达让学生在聆听过程中找到情感寄托, 产生共鸣, 从而将内心的压力通过音乐释放出来, 获得情感上的疏导与慰藉^[3]。

(二) 审美体验带来的心理放松

高中生平时学习中, 思维长期围绕着知识的记忆和问题的解决, 大脑一直绷得很紧, 心理压力也在不断地累积。音乐鉴赏课为他们开辟了新的审美空间, 让向阳而生暂时摆脱繁重的学习任务, 沉浸在音乐的美妙世界里。教师可引导学生记录下自己在聆听时身体上的反应, 比如呼吸的频率、肌肉的紧张程度等, 这种具体的感受会让审美体验更加真实。在鉴赏的过程中, 可以先闭上眼睛静静地听三分钟, 然后睁开眼睛说说自己的直观感

作者简介: 胡英华, 男, 哈尔滨师范大学音乐学院声乐歌剧系, 声乐教授; 男中音歌唱家; 中国音乐家协会会员。1990年毕业于哈师大音乐学院, 并留校任教至今。1991年考入中央音乐学院声乐系, 师从于黎信昌教授, 继续学习。1993年赴罗马尼亚学习。1997年获黑龙江省青歌赛专业组第一名。1998年获中央电视台青歌赛专业组第十名。从教三十余年, 培养了学生百余人。撰写和主持多篇论文及课题, 在国内发表和结题。培养了很多学生在国内和国际比赛中获奖, 多人在高校和专业团体工作, 并取得优异成绩。

受,通过这样循序渐进的过程,可以加深对音乐元素的感受。学生可在聆听后用几个简单的词语标出此时此刻的心境,再结合乐曲特点进行分析。教师可以选择同一个作品的多种演奏版本,让学生进行比较体验,把自己不同的感受记录下来,形成简短的对比笔记,学生可以细细地品味乐曲的旋律、和声、音色等,旋律的高低起伏,让思想在音乐的海洋里自由飞翔。和声的搭配使旋律五彩斑斓,时而温馨时而激昂。不同乐器有不同的声音,使音乐变得更加丰富,给学生带来不同的感受,这种简单的审美感受,不需要学生过多地去思考和判断,只要学生全身心地感受音乐的魅力。在专注于音乐的过程中,学生紧绷的思维得以放松,心理压力逐渐减轻,心灵得到滋养,以更轻松的状态回归学习生活^[4]。

（三）注意力转移实现的压力暂释

高中生的学习压力大多源自于他们过于重视自己的学业任务,精神上长时间处于高压状态,音乐鉴赏课给学生提供了一个转移注意的契机。在课堂上,教师可用乐谱片段加以表现,利用不同的颜色标明主旋律和伴奏声部,引导学生分析乐曲结构,从乐曲的开头、发展中途、高潮部分到结束,找出乐曲的严密逻辑以及独特的创作思路,令学生从学业压力中摆脱出来,转向音乐的艺术构造,像分析莫扎特的交响曲时,学生听不同乐器组在不同段落中的精彩演奏,看乐谱上的声部交织,便能真切感受到各声部的呼应和配合,体会乐曲的精妙之处。教师可鼓励学生用手势比划旋律走向,增加参与感。同时,解读作曲家的创作意图,知道作曲家所处的时代背景和个人经历对作品的影响,让学生更加了解音乐背后的故事,进一步沉浸到音乐的世界中。还可以使用作曲家创作时的手稿图片,增加历史真实感,在手稿上标注修改痕迹,并标注修改时间。另外,感受不同的乐器,也会吸引学生的注意。这种注意力的转移并不是逃避压力,而是为学生心灵提供一个短暂停歇的时间,让大脑从学习的高压中解放出来,重新恢复精力,再去迎接新的挑战^[5]。

（四）群体互动中的情绪释放

音乐鉴赏课中的群体互动环节,给高中生提供了一个宝贵的情绪宣泄平台。高中生碰到学习压力时,往往要独自承担内心困扰,教师可事先设置分层讨论问题,由作品技法分析慢慢转到个人体验分享,如先讲讲《黄河大合唱》的声部编排,再联系到学习中怎样与同学协作,这样就引导学生自然而然地打开心扉。讨论时采取小组轮流发言的形式,保证每个学生都有表达机会。教师可准备一些简单的节奏乐器,让小组合作演奏片段,分配不同节奏型角色,限时五分钟练习。音乐鉴赏课上,围绕音乐作品展开讨论的时候,那种孤立的状态就被打破了,当同学们分享自己对某首乐曲的感受时,不管是对奋斗的感悟、对迷茫的倾诉,还是对放松的追求,都能引起其他同学的共鸣。大家在交流中相互理解、相互支持,使压抑的情绪得以释放。以一首关于青春奋斗的音乐作品为例,学生们纷纷讲述自己在学习中的拼搏经历及遇到的困难,彼此的情感在交流中得到宣泄和升华,课堂上的集体活动加强了学生之间的互动与合作。大家齐唱时,声音汇聚起来,产生很强的凝聚力,让学生感受到集体的力量,减轻个人的

孤单感。节奏练习则通过身体摇摆,使学生发泄心里的压力和坏心情,这种轻松和谐的互动氛围,渐渐让学生放下心理防备,随意地表达自己的情感,心理状况也变得更加健康^[6]。

二、音乐鉴赏课程实践中学生学习压力缓解策略的具体实施

（一）精选教材内容,贴合学生压力情境

人音版音乐必修1的《我和我的祖国》蕴含着强烈地集体情感与奋进的力量,能有效缓解高中生长时间独自刷题产生的孤独与焦虑。教师在鉴赏之前可以讲讲这首作品创作时全国人民一心一意建设祖国的故事,结合教材中收录的创作手稿图片,唤起学生对于班级同学一起备考的画面的回忆,把乐曲齐唱部分的恢弘气势和同学们相互打气联系起来,当播放到铜管乐器演奏的主旋律时,让学生感受它所传递的坚定信念,再将自己在面对模拟考失利时的失落与沮丧与音乐进行对比,通过音乐的感染重新燃起信心。课后鼓励学生用便签写下想对同学说的鼓励话语,贴到班级文化墙上。通过这样的教材内容选择和延伸活动,把音乐作品中的积极情感变成学生面对压力时的心理动力,让教材内容真正与学生的心理需求产生共鸣^[7]。

（二）创新互动形式,营造轻松释放氛围

以人音版音乐必修1中的《黄河船夫曲》为载体开展互动环节,能够有效释放学生的学习压力。在欣赏《黄河船夫曲》时,先让学生聆听原生态民歌的粗犷唱腔,再对照教材中对船夫号子的注解,感受其中所蕴含的拼搏精神,之后开展“节奏传递”活动,教师用鼓点打出乐曲的主节奏型,学生以小组为单位依次传递并叠加拍手、跺脚等动作,在身体律动中舒缓久坐刷题带来的肌肉紧张。接着是“旋律续写”互动,选取乐曲中重复出现的主题动机,让学生分组即兴哼唱,并加入自己创作的旋律变化,在创作中转移对排名的关注。最后是“压力共鸣”分享,引导学生联系乐曲中船夫与风浪搏斗的场景,分享一下自己在学习中克服困难的经历。这些互动让学生在参与中宣泄情绪,使课堂成为释放压力的港湾。

（三）明确教学目标,兼顾情绪与认知提升

以人音版音乐必修1的《幻想交响曲》第二乐章为例,设置“情绪舒缓+音乐理解深化”双重目标。在鉴赏起始阶段,教师按照教材中对乐章结构的分析,让学生注意乐章一开始弦乐弱奏震音和两架竖琴华丽琶音所营造出来的奢华舞会氛围,然后让学生随着旋律轻轻摇摆身体,感受一下圆舞曲的节奏,放松一会儿,大概5到8分钟,把学业压力造成的紧张感抛诸脑后,让自己的情绪得到舒缓。接下来是认知探究环节,仔细讲解乐章中“固定乐思”这种独特手法,当代表恋人形象的旋律在舞会场景中用圆舞曲的形式出现的时候,引导学生去比较它和第一乐章“固定乐思”原型的不同之处,从而体会作曲家是如何借助音乐变化来表现情感发展的。像在旋律变奏处,分析节奏疏密、音程跨度改变给情感表达带来的影响,让学生体会到音乐怎样细致地刻画主人公在舞会上复杂的情感,即使是在快乐的场景里,对恋人的思

念也无处不在，加深对浪漫主义音乐叙事性和情感深度融合的认识。

接着是小组讨论，提问“如果用这段音乐描述自己在忙碌学业后想要的放松聚会场景，你会看到怎样的画面”，学生们交流时把音乐里的华丽旋律同自身对放松时刻的憧憬联系起来，有人想到跟朋友在灯光闪烁的大厅里跳舞，有人想象温馨聚会时大家笑语喧哗的场景。这种做法让学生把音乐元素同生活体验联系起来，从而在提高音乐鉴赏素养的同时，学会用音乐打造自己的心理放松天地，做到以音乐之力舒缓学习压力，加强自身对音乐艺术内涵的体会，达成压力调整和能力升级的双重目的^[8]。

三、压力缓解效果的验证与课程优化方向

（一）多维度验证压力缓解效果

为检验音乐鉴赏课对高中生学习压力是否具有缓解效果，可采取多种方式进行。通过问卷调查，设计一些与学习压力有关的问题，比如焦虑程度、睡眠质量、学习兴趣等等，在课程开始之前和结束之后分别对学生进行调查，对比两份调查结果，如果学生的焦虑程度有所下降，睡眠质量得到提升，学习兴趣也变得更好，那么就可以认为这门课程起到了一定的缓解作用。收集学生的反馈同样很重要，组织小型座谈会，让学生畅所欲言，谈谈自己参加课程后的感受，看看他们在情绪、学习状态等方面发生了哪些变化。其次观察学生平时在上课，以及日常生活中的表现如：上课的积极性、课后的完成作业情况等，如果学生在这几个方面都有好的变化也能从一定程度上看出课程所起到的效果。通

过以上这些方面能全面了解到音乐鉴赏课在缓解学习压力方面的实际作用，确保后续课程展开有一定的依据^[9]。

（二）课程优化的具体方向

根据效果验证结果，要优化音乐鉴赏课，可以从两个方向入手：一是增加个性化的内容，看重学生的个体差别，了解不同学生喜爱什么种类的音乐，承受怎样的压力等，然后按照他们的状况去推介合适的曲目。像喜欢流行音乐的学生，可以适度选取一些不错的流行音乐加以鉴赏，他们在熟悉又喜爱的音乐类型中，更容易做到有效的压力减缓。二是强化课后的延伸活动，鼓励学生在课余时间开展音乐鉴赏相关的活动，如组建音乐兴趣小组等，定期交换音乐作品并讲述感受；布置简单的音乐创作任务，让学生借着创作表现自己的喜怒哀乐。这些课外活动能够把课堂上所取得的压力缓解成效延续下去，这样一来，音乐就能一直陪伴在学习进程中，起到调适心理状况的功能，使课程价值展现得愈加完美^[10]。

四、结语

综上所述，音乐鉴赏课为高中生在高压的学习生活中点亮了一盏温暖的灯，它用一种特别方式，从内在机制到实践措施，给减压赋予了可行的路径。通过情感的呼应、审美的体验、注意力的转移与群体的互动，学生的心灵得到滋养。这个过程会在不断验证与优化中，这门课程将持续发挥作用，让广大学生在绚丽中找到平衡，以更从容的姿态走过这段青春的征程，收获知识与心灵的双重成长。

参考文献

- [1] 姜薇. 浅谈高中音乐鉴赏课的重要性[J]. 戏剧之家, 2016(19):229-229.
- [2] 孙元元. 高中音乐鉴赏课教学研究[J]. 艺术教育, 2015(6):184-184.
- [3] 李郡瑶. 小议新课标下的高中音乐鉴赏教学[J]. 成功, 2018(11):192-192.
- [4] 赵莹. 刍议如何提高高中音乐鉴赏课的有效性[J]. 中国校外教育, 2019,0(26):16-1618.
- [5] 赵燕. 音乐要素在高中音乐鉴赏教学中的表现作用[J]. 中学课程资源, 2014,0(11):54-5453.
- [6] 洪新元. 提高高中音乐鉴赏课有效性的教学探析[J]. 黄河之声, 2018(17):101-101.
- [7] 吴英. 基于高中音乐鉴赏课教学的思考与探讨[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2019(2):00177-00177.
- [8] 贾丽. 浅谈高中音乐鉴赏教学的有效方法[J]. 音乐时空, 2013,0(3X):123-123.
- [9] 王芳. 高中音乐鉴赏课程中探究式教学方法的应用路径研究[J]. 教师, 2024(5):114-116.
- [10] 乐晓华. 高中音乐鉴赏课构建刍议[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)教育, 2022(9):88-90.