

浅议如何运用音乐教育矫正小学生的不良情绪

姚丽丽

(正宁县山河小学, 甘肃 庆阳 745300)

摘要: 音乐是人情感的一种反映, 音乐教育对于人的情绪能起到一定的调节作用。小学音乐教育是实施素质教育的重要手段, 也是美育的重要内容。探讨用音乐教育矫正小学生不良情绪的策略和方法, 以期望塑造学生健康的心理和健全的人格。

关键词: 音乐教育; 矫正; 情绪; 策略

中图分类号: G712

文献标识码: A

文章编号: 2019-SY035-(2020)04-002

当今社会, 独生子女一代已经成为中小学校的主力军。随着社会节奏的不断加快等原因, 小学生的情绪出现了新的变化, 发生在小学生身上的负面情绪越来越多, 因为负面情绪导致的各类悲剧事件也越来越多。负面情绪已经成为影响小学生健康成长形成健全人格的主要障碍。音乐“是人类感情的结晶”^[1], 是美育的重要组成部分。音乐教育对负面情绪具有调节作用, 是实现素质教育的重要途径之一。音乐教育就是通过音乐的学习, 陶冶人的情操, 从而形成健全的人格和高尚的情操。

笔者通过多年的教学实践和理论研究, 尝试如何利用音乐教育来矫正小学生的不良情绪, 构建小学生健康的心理, 良好的情绪, 塑造高尚的情操, 实践中积累了一些经验, 现总结有关情况, 抛砖引玉, 为音乐教育提供一种思路。

一、小学生不良情绪的种类

根据小学生的心理特征和日常表现, 小学生的不良情绪大概可以分为4类:

1. 冲动情绪

这类情绪主要是与人产生矛盾之后, 短时间内形成的一种狂暴愤怒情绪。比如被家长、老师和同学误会, 并一再解释, 没有得到谅解时产生的愤怒冲动等情绪。具有瞬时爆发、难以控制、激烈冲动等特点。这一情绪爆发时, 学生处于愤怒状态, 容易产生暴力倾向。

2. 忧郁情绪

这是一种不快乐的情绪, 是一种比较郁闷的情绪, 主要表现为悲伤、苦恼、沮丧。比如小学生本身已经很努力了, 但是可能由于方法不正确, 而不能取得良好的成绩, 家长总是训斥孩子不努力, 从而小学生会产生这类情绪。忧郁情绪具有持续、低落、消沉等特点。这类情绪发生时, 学生常表现出不爱说话, 不愿与人交流, 沉默、情绪低落, 冷漠, 自我封闭, 对任何事情不感兴趣等特点。

3. 恐惧情绪

恐惧情绪, 也叫不安情绪, 是由于对某些问题缺乏认识 and 了解, 或是因为心胸狭窄而产生的企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力的情绪体验。这种情绪出现时, 小学生具有心跳加速、呼吸短促、血压升高、脸色苍白、嘴唇颤抖、冒冷汗、四肢无力等表现, 会使人的知觉、记忆和思维过程发生障碍, 失去对当前情景分析、判断的能力, 并使行为失调。

4. 自卑情绪

自卑情绪是指在和别人比较时, 由于低估自己而产生的情绪体验。表现为对自己的能力、品质评价过低, 同时可伴有一些特殊的情绪体现, 诸如害羞、不安、内疚、忧郁、失望等。

二、音乐矫正不良情绪原则

音乐教育是用艺术的甘露浇灌开孩子们心灵美

的花朵。优美动听的音乐能丰富美化孩子们的精神世界，培养、陶冶他们的高尚品德和情操，通过创造艺术情景，引导学生体验音乐之美，用优美的音乐形象和旋律的陶冶唤起对美的渴望，从而调节，改变孩子的不良情绪。

结合小学生的情绪特点和音乐教育的特点，音乐教育在矫正不良情绪时应该遵循以下原则：

1.坚持疏泄的原则

根据小学生心理特点，要矫正不良情绪，首先要做到的是发泄心中的不良情绪，这是矫正情绪的第一要义。只有把不良情绪发泄出去，小学生才能不受这些不良情绪的干扰，也才有利于积极情绪的建立。这就需要音乐教育实施者，根据孩子不良情绪的种类，对症选择相应的音乐类型或者是音乐曲目，通过音乐的演奏或者是吟唱，引导孩子将心中的不良情绪发泄出去，从而不再忍受不良情绪的干扰。

2.坚持引导的原则

当孩子的不良情绪发泄之后，会形成一种平和的心态，也是一个情绪的真空期，这一时刻是引导孩子克服不良情绪的最佳时期。这一时刻，如果不用好的情绪占领孩子情绪的真空期，孩子的不良情绪会随着时间的推移再次占据孩子的情绪，就会导致矫正失败。音乐教师要根据孩子的心理特点和不良情绪类型，选择孩子情绪引导的方向，根据引导方向选择合适的音乐类型和音乐曲目，把学生情绪引导到自己希望的方向上去，帮助孩子建立新的情绪，占领孩子情绪的真空期，最终达到矫正孩子不良情绪的目的。

3.坚持长期的原则

小学学生的心理特点决定了他们的情绪是多变的，情绪是不稳定的。当一个孩子的不良情绪被发现的时候，事实上这种情绪已经产生了很长时间，遇到合适的契机，这种不良情绪又会再次占据孩子的心理。这种心理机制就决定了孩子的情绪矫正不能一蹴而就，需要长期坚持。在孩子发泄完不良情绪之后，建立了初步良好情绪的基础上，音乐教师更需要长期用音乐去陶冶孩子的心灵，使其心理上始终被良好情绪占据，长此以往，不良情绪反复的心理基础就会瓦解，既是遇到触发不良情绪的契机，也会因为没有基础而不会产生不良情绪，达到

彻底矫正孩子不良情绪的目的，从而培养孩子乐观、积极、向上的良好心态。

三、音乐矫正不良情绪方法

1.帮助宣泄不良情绪

在发现孩子不良情绪的时候，首先观察孩子的表现，辨别清楚不良情绪的种类。根据不良情绪的种类，通过选择音乐种类、乐器、曲目、演奏方式和弹唱方式，帮助孩子进行情绪宣泄。如面对冲动情绪，可以选择重金属音乐，选择打击乐器，在演奏的过程中，让孩子通过击打和强烈的节奏宣泄心中的不快，使孩子不良情绪得到最大限度的发泄，从而达到平复情绪的目的，使孩子的情绪得到改善，也为下一步的引导奠定基础。

2.引导形成良好情绪

音乐教育的目的是最终形成高雅的情趣和高尚的品德。在孩子不良情绪得到发泄以后，就是要利用音乐的教育功能帮助孩子形成健康良好的情绪，最终达到形成高尚品德。在孩子的不良情绪宣泄以后，就要立刻进入到良好情绪的引导环节中来，如果不引导音乐的教育只能是半途而废。如冲动情绪宣泄以后，可以选择瑞士音乐公司AVC旗下的班得瑞笛子独奏曲《渭水秋歌》《天鹅湖》场景曲、《在亚西亚草原上》等曲目，对孩子进行安抚，通过空灵、纯净、清爽的音乐，使孩子的心灵安定下来。之后，可以选择贝多芬的《命运交响曲》《北京喜讯到边塞》笛子独奏曲《扬鞭催马运粮忙》等曲目，平静情绪，激发孩子对生命的热爱，培养孩子积极向上的精神。至此，就完成了了一轮不良情绪的矫正。

3.持之以恒培养高雅情操

培养高雅情操和高尚品德是音乐教育的终极目标，这是一个长期过程。这要求音乐教育必须是长期的，有计划有步骤的一个完整过程。针对这一要求，音乐教师要全面提升个人素养，要掌握不同的音乐种类，还要了解具体曲目的风格特点和创作背景，更要掌握相关乐器的演奏方法，还要善于发现孩子心理特点和情绪特点。在教育过程中，不仅要发挥音乐的教育功能，还要发挥音乐的宣泄和安抚功能，通过矫正不良情绪，培养孩子的高雅情绪，最终达到形成高尚品德的目的。