

# 义务教育阶段音乐在新困境儿童疗愈中的实践路径研究

李宇涵

长沙师范学院 湖南长沙 410100

**摘要：**随着新困境儿童群体的不断扩大，义务教育阶段音乐疗愈实践的重要性愈发突出。本研究梳理了音乐在儿童心理疏导与情感支持中的积极作用，探讨了教学环境优化与课程内容创新等关键路径。研究发现，系统性的音乐活动有助于提升困境儿童的心理健康水平和社会适应能力，为教育工作者完善课程机制和提升儿童疗愈效果提供理论参考。

**关键词：**新困境儿童；音乐疗愈；义务教育

## 引言

伴随着社会结构急剧变化和经济发展带来的一系列新问题，义务教育阶段面临特殊困难的儿童群体人数正在不断增大。中国政府官网发布的《中国未成年人保护状况报告》清楚显示，因为家庭突然发生变故、儿童被社会边缘化、心理健康出现问题等原因，这部分儿童的比例正在逐步升高，这已经严重危害儿童们的心理健康和未来适应社会的能力。在这样的情况下，音乐变成了帮助儿童表达情绪、自己调节心情的重要方式，现在已经日益受到教育工作者和心理专家的广泛重视。大量已有研究都清楚表明，有计划、有组织的音乐活动可以明显帮助儿童释放不良情绪、增强抗压能力，还能帮助儿童学会跟别人更好地相处和互动。对于新困境儿童心理疏导的音乐教学实践仍旧存在课程内容单调、教学环境不匹配等方面问题，迫切需要理论和实践的创新支持。本文关注音乐于新困境儿童疗愈中的实际应用路径，意在探讨教学环境优化和课程创新的可行策略，以求给义务教育学段困境儿童的心理干预与社会支持体系建设给予科学依据与政策参考。

## 一、新困境儿童现状与心理特征

### 1. 新困境儿童概念界定与分布

当下不少儿童由于家庭社会自身多种原因，心理产

生了障碍，被称作新困境儿童。儿童心理出现障碍，根本在于家庭结构改变了，父母离婚单亲家庭增加了，求职竞争异常激烈，学校质量差距悬殊，教育资源分配极不均衡。儿童心理障碍表现形式多种多样，家庭极度贫困导致父母无暇照顾儿童，父母对儿童学业期望过高，儿童在校外遭受排挤与歧视，种种经历让儿童内心极度痛苦。心理障碍在不同地区不同年龄段呈现不同特点。经济相对贫困农村地区，由于家庭贫困可求助资源匮乏，心理障碍儿童占比更大。而城市中，尤其高速发展城市，由于学业压力过大父母与儿童沟通不良，心理障碍儿童数量急剧上升。该群体的分布亦呈现出明显的年龄差异，其中处在义务教育阶段的儿童因为正处于成长关键期，心理问题显著，向该群体给予针对性支持，是一项关键任务。

### 2. 群体心理健康状况及主要需求

随着时间推移，这个特殊儿童群体开始引起大家重视。因为生活突变、家庭困难、长期隔离等原因，他们在情绪稳定、人际交往、面对挫折能力上明显存在弱点，常常伴随焦虑、抑郁、孤独等不好情绪，行为上容易出现过度躲避别人或者突然发脾气情况。这些儿童适应学校生活存在较多困难，比如对新环境感到陌生，对同学关系缺乏安全感。他们迫切需要心理疏导和情感支持，特别是那些可以显著减轻内心痛苦的教育方式。义务教育阶段的音乐课拥有创造轻松氛围、促进情感交流、提升自信心的优势，给儿童带来心理健康支持和情感安慰，具备实践价值。

### 3. 义务教育阶段学校的支持现状

义务教育阶段学校已经给新困境儿童一些帮助，但是问题还不少。心理健康教育这块，有些学校专门设置了心理课或者心理辅导室，可真正能照顾到的儿童范围小，老师和设备分配得少，无法回应儿童的需要。音乐

**基金项目：**2024年度湖南省妇女理论与实践研究重点项目“新困境儿童疗愈中音乐运用的机理与实践路径研究”阶段性成果。

**作者简介：**李宇涵（1981.10-），女，汉族，吉林扶余人，湖南师范大学硕士，长沙师范学院，副教授，研究方向：音乐学。

课没有完整规划和认真落实。老师们碰到新困境儿童的心理问题时，大多没接受过专业训练，包容所有儿童的教育想法还没真正落到实处。学校跟家庭、社区之间配合得不好，互相能用的资源分享得少，直接影响了帮助效果变得更好。现在这种情况清楚说明，必须赶紧把整个帮助体系建得更齐全，这也给以后怎么研究、怎么做提供了真实例子和思路方向。

## 二、音乐在新困境儿童心理调适中的独特作用

### 1. 音乐对儿童心理与情感的影响机制

音乐会给儿童心理和情绪产生很深影响，这种影响主要体现在三个方面。第一，音乐能直接打动儿童内心最柔软的地方，通过音调高低、节奏快慢、旋律起伏这些变化，快速激发开心、放松等好情绪，把焦虑、压抑这些不好情绪大大缓解下来。第二，耳朵听到的声音跟大脑神经系统紧密配合，让音乐具有调节儿童心理状态的能力。某些特定频率的声音会刺激大脑活跃起来，促进多巴胺、血清素这些让人开心和安心的物质大量分泌，这样就形成了愉快心情和情绪稳定的状态。第三，参加音乐活动时包含很多人一起互动，能建立温暖的社会支持圈子，大家一起唱歌、演奏、欣赏的过程中，自然帮助儿童减少孤单感觉，同时大大提升归属感和自信心。利用这些机制，音乐能够直接影响儿童当下的心理活动，同时给儿童情绪宣泄和大脑发育提供重要途径，尤其对正在经历困难的儿童具有非常明显的治愈效果。深入研究这些机制给音乐治疗实际工作建立了可靠的科学基础，也清楚展示出音乐治疗在整个教育工作中可以发挥的巨大作用和很多种应用方式。

### 2. 国内外音乐疗愈理论的发展及应用

音乐疗愈理论发展近年来获得显著进展。音乐疗愈依靠无创伤特点和适用范围广特点逐渐得到重视。国外研究把音乐当作影响神经系统和情感反应强有力工具，有利于缓解焦虑抑郁等情绪障碍。欧美国家已经把音乐疗愈普遍应用到医疗教育系统里面，建立起完整理论框架和实践规范。中国音乐疗愈应用起步比较晚，但是近几年大家越来越关注心理健康问题，更多学者着手研究音乐疗愈在心理调节方面作用。中国研究融合中医传统，突出音乐可以疏通情志功能，通过跟教育结合方式，逐渐建立具有中国特色课程，专门给困境儿童带来心理健康支持。音乐疗愈领域开展跨文化交流和经验共享，推动整个领域一起发展和理论成熟。

### 3. 义务教育音乐课程中融入疗愈的可行性

义务教育音乐课程融入疗愈元素完全可行。老师提

前安排好包含心理疏导功能的音乐活动，就能有效缓解困境儿童情绪压力，协助儿童建立阳光健康心理状态。教学内容上，老师选取富有情感表达和正向引导作用音乐作品，根据儿童年龄特点科学安排，就能显著提升疗愈效果。课程设计高度灵活，儿童投入度强，创造了充足实践空间，可以全面助力困境儿童提高社会适应能力。义务教育阶段音乐课程覆盖大部分地区，构建了持续可靠支持平台，维护儿童心理健康。

## 三、教学环境与课程创新的实践路径

### 1. 校园音乐环境优化的具体措施

校园音乐环境的改善是提高义务教育阶段音乐疗愈效果的关键路径。音乐环境不但指物理空间的建设，而且包含文化氛围的构建。应当大力加强学校音乐教室的空间设计，增加音乐设备以及乐器的配置，保证音响效果出色，从而营造一个适合音乐活动进行的场所。学校应当重视音乐演出活动的规范化，把音乐融入校园日常生活，通过音乐节、音乐比赛等活动唤起学生的兴趣和参与动机，提升其音乐体验的丰富性。校方应当主动推动建立支持性音乐文化氛围，激励教师和学生一起参与音乐创作与分享，增进校园的音乐互动以及交流。这种支持性的音乐环境可以有效地推动困境儿童宣泄情感，提升自我表达和交往能力。

### 2. 课程内容的创新与多样化路径

课程内容要不断更新并且变得更加多样，目的就是设计出真正适合现在困境儿童身心特点的音乐教育内容，来大大提升音乐治疗的实际效果。为了更好地满足儿童们表达感情和调节心理的需要，老师可以选用那些既有治疗作用又特别打动人心的音乐作品，同时编写出融入本地文化和传统音乐元素的教材，这样能明显增强儿童的文化认同感和归属感。课程形式要把一对一教学和集体活动结合在一起，给儿童灵活的学习方式，最大程度激发儿童的兴趣和参与热情。利用现代数字音乐资源和音乐创作软件，能大大扩展儿童的艺术体验空间，有效唤醒儿童的创造力和表达能力。老师设计音乐课时，要特别重视音乐内容要有难易层次，也要适合不同年龄的儿童。

### 3. 师资队伍建设与专业能力提升

加强音乐教师队伍建设，提升每一位教师的专业能力，已经成为促进音乐疗愈实际工作的最重要基础。通过组织各种专业培训、提供充足教学资源、建立长期交流平台的方式，来帮助教师不断提高自己在音乐疗愈方面的理论水平和实际操作技能，从而构建一支真正具备高

度专业化和明显实际效果的音乐教育团队，最终能够更加有效地满足当下困境儿童在心理健康方面的真实需要。

#### 四、系统性音乐活动的推进模式

##### 1. 团体音乐互动对心理健康的支持

群体音乐互动是音乐治疗非常重要的一种方式，能给身处困境的儿童带来显著的心理帮助。儿童们一起参加音乐活动，就可以在大家身边体验到足够的安全感和归属感，这样非常有利于缓解内心的孤独和焦虑情绪。群体音乐互动创造出一种人人平等、可以自由表达的环境，促使这些儿童用音乐的方式大胆释放内心情绪、跟别人正常交流，协助儿童慢慢构建起积极的自我认知和健康的人际关系。群体音乐活动特别突出大家一起合作、互相配合的特点。儿童在合奏、唱歌或者跳舞的过程中，跟小伙伴共同努力就能唤起很多开心、正面的情感体验，自然就会减少对陌生环境或者各种困难的害怕心理。

音乐的节奏与旋律具有调节情绪的作用，可对困境儿童过度紧张或情绪低落的状态进行适度干预。团体设置还为教育工作者提供了观察和干预的机会，更有助于采取针对个体问题的适配策略。

基于团体音乐互动的实践，教师通过设计具有目标性和趣味性的音乐活动，适配不同年龄段和心理状态的儿童需求，为长期课题的实施奠定了有效基础。在这一过程中，团体音乐互动展现出不可替代的重要价值。

##### 2. 个别化音乐活动的疗愈实践

定制音乐活动对遇到困难儿童进行疗愈，效果非常明显。老师会仔细了解每个儿童心里想什么、情绪缺什么，然后专门为这个儿童设计一套音乐疗愈方法，让儿童听歌、唱歌、大声喊出心里话，或者自己弹奏创作，把不高兴的情绪全都释放出来，这样就能变得更自信，也觉得生活更踏实。对于不同年龄、不同经历、不同心理情况的儿童，老师会在一对一辅导课里挑选最适合的歌曲和玩法，来帮助儿童更好地适应环境，也更容易找到归属感。整个过程会从简单的内容开始慢慢加深，老师随时观察儿童的情绪变化，马上灵活调整活动内容。这样的定制音乐活动既能给儿童温暖的情感支持，又能切实推动儿童心理越来越健康，是义务教育阶段里非常

重要的一种音乐疗愈方式。

##### 3. 家校社协同共育机制探索

家校社协同共育机制在系统性音乐活动中的加快具有重要意义。通过强化学校与家庭、社区的高效合作，可建立支持性音乐教育网络，为困境儿童提供持续性的心理疗愈环境。社区音乐资源的融合、家庭音乐氛围的营造以及学校的课程执行彼此互动，有利于提高活动的覆盖面与疗愈效果，提升多主体参与的主动性与合作成效，为义务教育阶段音乐疗愈实践注入更大动力。

#### 结束语

本研究系统梳理了音乐在新困境儿童心理疏导与情感支持中的应用成效，提出了以环境优化与课程创新为核心的实践路径。研究结果显示，系统性的音乐活动能够显著提升困境儿童的心理健康水平及社会适应能力，为义务教育阶段的新困境儿童群体的疗愈策略提供了理论依据和现实参考。尽管相关干预路径取得一定成效，但仍存在课程内容因地区差异而难以标准化、师资力量不足、评估机制不完善等局限性。未来研究可进一步关注多元文化融合、数字化教学资源开发及社区协同机制搭建，以实现更广泛的干预覆盖及更精准的疗愈效果。此外，深化对不同年龄段困境儿童在音乐疗愈过程中的需求差异与反馈机制，将为教育工作者制定个性化、系统化干预方案提供有力支撑，推动义务教育阶段儿童心理健康服务体系的持续优化与发展。

#### 参考文献

- [1] 朱笑秋. 义务教育阶段基础音乐能力培养初探[J]. 艺术评鉴, 2021, (18): 146-148.
- [2] 吴丽翠. 义务教育阶段教师交流的实践困境与变革理路[J]. 教学与管理, 2021, (03): 22-25.
- [3] 陈海峰. 农村义务教育阶段留守儿童的管理和教育[J]. 情感读本, 2020, 0(02): 99-99.
- [4] 张彦仪. 义务教育阶段学校音乐教育对音乐行为的影响[J]. 中国音乐教育, 2020, (06): 31-34.
- [5] 赵雪楠, 杨淑萍. 义务教育阶段家庭劳动教育的困境及突破[J]. 文教资料, 2023, (09): 141-144.