

# 音乐鉴赏教学结合表演实践对大学生自我认知 与心理健康的积极影响研究

苏志卿

金肯职业技术学院 江苏 南京 211156

**摘要:**在音乐鉴赏中,学生能够倾听作品,感受音乐中蕴含的情感;而在表演中,学生则能释放压力,表达自我。这种教学模式可以利用聆听和演绎的双重手段,帮助学生深入理解音乐中的思想,是一种集审美教育与情感体验为一体的有效手段。本文主要探讨音乐鉴赏结合表演实践对大学生自我认知和心理健康的影响,以帮助教师提升大学生的情绪管理能力和自我认知水平。

**关键词:**音乐鉴赏教学;表演实践;大学生;自我认知;心理健康

## 引言:

随着学业压力和社会竞争的增加,许多大学生在成长过程中面临自我认知不清和心理压力增大的问题。然而,传统的心理健康教育形式常以理论讲解为主,难以深入学生的内心层面,使其在实际生活中很难学会有效管理情绪并正确理解自我。如何在音乐鉴赏教学中找到能够帮助学生主动探索自我、缓解心理压力的方法,成为当前教师面临的关键问题。

## 一、音乐鉴赏教学结合表演实践对大学生自我认知与心理健康的积极影响

### (一) 增强自我意识,了解个性

借助参与音乐活动,学生能够在欣赏多样化音乐作品的过程中,感受到不同情感,从而对自身情感状态产生更加清晰的认识。这样的经历不仅可以提升情感认知能力,还能激发学生对个性的探索。在表演实践中,大学生需要不断地排练,展示自我。这一过程促使个体在特定情境中思考自己的表现风格,从而形成更加真实的自我认知。音乐的旋律与节奏提供了情感的载体,丰富的音乐元素能够激活学生的感知能力,使其在表演过程中不断调整情感表达方式,形成个体独特的艺术风格。因此,教师结合音乐鉴赏与表演的教学方式,能够为大学生提供自我探索与成长的独特平台,提升其自我意识,促进其对个性的深入理解,进而有助于学生心理健康的发展。

### (二) 提升自我效能,增强自信

大学生参与音乐表演,能够在实际演绎中直面挑战,这一过程自然激发了其内在潜能。每一次成功的表演是学生个人能力的体现,同时,也为学生自我肯定创造了条件。在音乐鉴赏过程中,学生需要个体具备一定的专业技能,这促使学生不断进行自我反思。在反复的练习中,逐步掌握音乐技巧,建立起对自身能力的信任。这样的自我提升不仅体现在音乐技能上,更能扩展至个人的心理状态。面对观众时,展示的勇气,使得学生感受到自我价值的认可,从而在心理层面获得满足感。因此,教师将音乐鉴赏与表演结合,能够让大学生在提升

自我效能的过程中,增强自信,形成积极的自我认知,促进心理健康的整体发展。

### (三) 缓解学生压力,减轻焦虑

音乐的节奏独具情感疏导的作用,能够赋予学生一个自由表达内心的空间。在音乐鉴赏过程中,感受音乐作品中的情感内容,可以使学生释放内心压抑的情绪,达到情感的共鸣与心理的放松。与此同时,音乐表演可以给学生提供安全、包容的场域,让学生在表达与创作中感受到自我。在音乐表演的准备中,学生会专注于排练与演绎,转移对学业、生活等多方面的压力关注,带来心理上的放松。舞台上的专注力需求可以让其暂时离开日常生活中的烦扰,在表现中获得心理的缓释。此外,音乐的艺术氛围能够营造轻松愉悦的情感环境,音乐所传递的正能量能够消除焦虑情绪,使学生的心理逐渐趋于平衡与健康的状态。

### (四) 促进情感表达,增强韧性

音乐作为情感表达的艺术形式,可以为学生提供呈现情绪的途径,使情感得以释放,心理压力得到有效缓解。在鉴赏过程中,学生能够与音乐中的情感产生共鸣,唤起内心的情绪意识,促进自我理解,使内在的情感流露出更自然。在表演实践中,学生可以通过音乐表现复杂的情感状态,不断增强应对压力的能力,逐步塑造出更强的心理韧性。表演要求个体在舞台上承受一定的情感压力,通过这种过程,学生能够不断调整自我情绪,习得在面对挑战时如何保持冷静。音乐中的变化多样,能够培养学生在不同情境下调节情绪的能力,使其在面对现实中的挫折时更加从容。因此,音乐表演作种

情感与心理的综合训练手段，能够逐步促进学生情感表达的顺畅，并在此过程中有效增强学生的心理韧性。

## 二、音乐鉴赏教学结合表演实践促进大学生自我认知与心理健康的策略

### （一）通过音乐探索，提升自我意识

音乐鉴赏和表演实践能够为学生提供丰富的情感表达渠道，使其可以从音乐作品中汲取力量，进而触发对自身感知的深层理解。这种探索不仅可以帮助学生建立对自身身份的认知，还能使其在情感世界中找到共鸣，从而促进心理健康的平衡发展。教师需要借助音乐鉴赏和表演实践深化学生的自我认知，鼓励其在理解音乐情感的过程中发现自身独特的表达方式。教学意图在于引导学生凭借反思音乐中的情感层次，找到适合表达自我的媒介，增强自己掌控情绪的能力。为达成此目标，教师可以将音乐鉴赏与表演实践作为双重路径，逐步引导学生进行自我探索。教师设立开放的音乐鉴赏活动，可以让学生在其中找到与自身情感相契合的乐曲，并在鉴赏中表达情感。教师还需要进一步安排多层次的表演实践，鼓励学生在舞台上表达个人对音乐的独特理解，层层递进地增加自我展示的难度，使其在不断尝试中获得成就感，从而提升自信心与心理韧性。

在教学中，教师可以将贝多芬的音乐作为鉴赏课程的核心内容，旨在帮助学生理解音乐作品中的情感深度。教学目标有引导学生熟悉贝多芬的主要作品、理解其音乐创作背后的情感故事，从而增强学生对音乐作品的感知力，并进一步激发学生对自身情感的认知能力。这一过程中，教师希望凭借作品情感层次的分析，引导学生逐步了解音乐如何承载情感与个人的生命历程，从而提升其自我认知能力。教学实施中，教师可以先为学生播放贝多芬的《命运交响曲》片段，要求学生静心倾听并记录下自己感受到的情感与画面。播放结束后，教师组织小组讨论，让学生在小组内分享自己对音乐的情感体会。在此基础上，教师引导学生分析贝多芬创作这部作品时所经历的困境，带领学生讨论这些背景如何体现在旋律与节奏的表达上。接着，教师带领学生进入“情感演绎”环节，让每位学生挑选一个乐章片段，并尝试通过肢体语言来表现自己对该片段的理解。在这一过程中，教师鼓励学生专注于情感表达的细微变化，同时观察他人的表现，加深自我认知，促进心理健康。

### （二）设定阶段目标，增强自信心

音乐鉴赏与表演实践可以为学生提供独特的情境，让学生在完成演奏、鉴赏和表演的过程中逐步体验到成功的喜悦，这种经历能够增强学生对自身能力的信任，进而对自我认知产生积极影响，促进心理健康的发展。在教学中，教师希望凭借合理设定阶段性的音乐鉴赏和表演实践目标，帮助学生在逐步达成小目标的过程中积

累自信。每个目标均应具有适度挑战性，以引导学生在达成目标的过程中不断拓展能力边界，使其在自我认知和心理健康方面获得成长。实践思路，教师需要将音乐鉴赏与表演实践分为几个阶段，逐步增加难度，设置由易到难的目标。初始阶段，教师鼓励学生选择较为简单的音乐作品进行鉴赏和表演，以此建立学生的初步自信。随着学生对音乐鉴赏和表演实践的熟悉，教师引导其独立完成一段旋律的诠释，或自主参与小组演奏。通过这样层层递进的目标设定，学生能够在逐步积累成就感的过程中，更加深入地感受自我能力的提升，促进心理健康的积极发展。

以肖邦的《夜曲》为例，本课的教学目标包括让学生了解《夜曲》的情感表达与音乐结构，同时掌握基本的演奏技巧。教师希望学生逐步深入理解作品背后的情感表达，在分阶段完成乐曲的过程中，逐渐提高自我认知与表演信心。具体来说，教师的目标是帮助学生在音乐鉴赏中积累情感体验，而在演奏中具备独立完成曲目的能力。教学实施中，教师可以先播放《夜曲》并逐一讲解曲目的节奏变化和情感层次，带领学生初步感受乐曲的风格。接着，教师将乐曲分为几个片段，为每个片段设定不同的学习目标。初始阶段，教师鼓励学生反复练习曲目中的简单旋律，以掌握肖邦音乐中的基本情感表达。在熟悉基本旋律后，教师增加难度，要求学生独立完成一个片段的演奏，并在课堂上展示该片段的演绎。每个阶段结束后，教师给予具体的反馈，指出学生表现出色的部分，并提出改进意见。随着学生对曲目的理解逐步深入，教师鼓励其尝试完整演奏《夜曲》，并邀请学生之间相互点评，进一步激发其自信心，促进其心理健康。

### （三）引入音乐疗法，缓解心理压力

音乐疗法能够凭借旋律，使学生在欣赏音乐和表演实践中找到情绪释放的渠道。这一过程不仅能增进学生的自我认知，也能有效促进其心理健康的改善。音乐的多样性可以为学生提供丰富的体验，帮助其在情感上得到舒缓，逐步减轻焦虑。在此过程中，教师的教学目标是借助音乐鉴赏和表演实践引导学生进入音乐的情感世界，鼓励其在旋律中找寻共鸣，以实现心理健康的正向调节。教师希望能够帮助学生更全面地认识自我情感，并通过音乐表达的方式达到心理压力的有效纾解，提升情绪掌控力。实践思路，教师可以将音乐疗法与情感引导活动相结合。初始阶段，教师选取情感内涵深刻的音乐作品，带领学生在放松环境下倾听，并引导其记录下倾听时的情感体验。课程结束后，教师会组织反思讨论，让学生交流在音乐鉴赏和表演实践中获得的情感体验，帮助其在心理健康和自我认知方面得到持续的发展。

教师可以选择巴赫的《G大调第一无伴奏大提琴组

曲》作为核心音乐作品，以帮助学生在音乐鉴赏和表演实践中释放情绪，缓解心理压力，增进自我认知和心理健康。具体教学目标在于让学生了解如何从音乐作品中找到情绪共鸣，熟悉音乐节奏带来的情感变化，体验音乐对情绪的引导作用。教师需要先为学生播放《G大调第一无伴奏大提琴组曲》第一乐章，要求学生静坐、闭眼倾听，鼓励其将注意力集中在音乐带来的情绪体验上。播放结束后，教师让学生写下倾听时的情感体验，并在小组内分享自己的感受。接着，教师带领学生进入表演实践环节，要求每位学生选择一个乐句，用肢体动作或表情来表现自己对该乐句情感的理解。之后，教师安排学生分组进行简单的合作表演，让其在音乐互动中宣泄情绪。随后，教师引导全班进行反思讨论，鼓励学生描述在音乐鉴赏和表演实践中获得的情感体验，进一步帮助其理解音乐疗法如何对心理健康产生积极影响。

#### （四）组织分享活动，建立情感连接

通过集体分享的形式，学生能在轻松、包容的氛围中表露情感，这种互动可带来情感上的共鸣，从而提升学生心理健康，促进自我认知的进一步发展。音乐作为情感的媒介，能够使学生能够从音乐中找到共鸣，在分享中构筑情感连接。在此过程中，教师的主要目标在于设置音乐鉴赏与表演实践的分享环节，帮助学生在集体活动中体验到情感上的支持。通过倾听他人对音乐的感受和自我表达，学生能够找到情感共鸣，进而提升自我认知，促进心理健康水平的提高。实践中，教师可以先将音乐鉴赏活动设置为小组分享形式。教师组织学生

分成音乐兴趣小组，围绕特定音乐作品进行讨论，鼓励每位学生表达自己在鉴赏中的情感体验。接下来，教师引导学生进入表演实践环节，鼓励其展示自己对音乐作品的理解，并邀请其他小组成员给予反馈，促进彼此之间的情感连接。随着活动的深入，教师可以设置“情感共鸣”环节，组织学生共同讨论在音乐鉴赏和表演实践中体验到的情感，分享个人的心路历程。

以《四季》为例，教师可以组织小组分享活动，帮助学生在音乐中找到情感共鸣，增进其自我认知，提升其心理健康。教学目标主要为让学生通过音乐鉴赏和表演实践体会到季节变迁与情绪变化的关系，理解音乐作品如何表达情感。教师希望学生在小组分享中表达自我情感，并在与同伴的互动中建立情感连接，使其能够更好地认识自我，缓解情绪压力，进而改善心理健康。教学中，教师先播放《四季》的片段，引导学生静心倾听，要求其将倾听过程中产生的情绪和画面记录下来。随后，教师将学生分成小组，每组围绕《四季》的音乐鉴赏分享自己的情感体验。每位学生依次讲述自己在音乐中感受到的情绪。接着，教师让小组成员相互提出问题，鼓励其深度探讨彼此的情绪体验，从而加深对自我认知的理解。接下来，教师带领学生进入表演实践环节，鼓励其借助肢体动作或乐器来表达对《四季》不同乐章的情感理解，邀请组员为表演提供反馈。活动接近尾声时，教师组织全班参与讨论，让学生反思在音乐鉴赏和表演实践中的情感体验，分享个人成长的感受与心理健康的变化。

#### 结束语：

借助音乐，学生能够深入理解自我情绪，在音乐表达中逐渐构建起对自我内在情感的敏锐洞察。表演实践不仅增强了学生的自信心，还为其提供了情感表达的有效途径，使其在面对压力和困扰时拥有更为健康的心理应对方式。音乐中的多样性，可以为学生带来丰富的情感体验，同时在合作与分享中建立起支持性的情感连接。音乐鉴赏结合表演实践不仅是一种艺术教育，更是一种深层次的情感疏导和自我探索方式，其能够为高校教育注入更多可能性，为学生的成长和心理平衡发展奠

定坚实的基础。

#### 参考文献：

- [1] 朱京茜. 利用舞蹈音乐促进学前教育专业学生自我认知与心理健康发展 [J]. 成才, 2024, (04): 79-81.
- [2] 杨潇璇. 音乐鉴赏课对高校大学生心理健康影响的调查与研究 [J]. 河北能源职业技术学院学报, 2021, 21 (03): 29-31+35.
- [3] 张洁, 马磊. 音乐心理调适在大学生心理健康教育中的效能研究 [J]. 鞍山师范学院学报, 2020, 22(06): 81-86.

作者简介：苏志卿，女（1988.12-），汉，江苏省徐州市，研究生，中级，研究方向：音乐教育，音乐表演，美育，心理。