

# 乐润童心：音乐疗愈助推小学生情绪调控的效果研究

肖圆圆

北京市房山区窦店镇窦店中心小学，北京，102400；

**摘要：**在小学生成长过程中，情绪调控能力的培养是心理健康教育的核心内容之一。音乐疗愈作为一种兼具艺术性与科学性的心理干预方式，与小学音乐学科存在天然的融合契合点。本文以小学音乐教育为载体，从音乐疗愈与小学音乐学科的关系及背景切入，系统分析演唱歌曲、欣赏作品对小学生情绪的具体影响，探讨音乐疗愈在情感体验与创造力培养双维度的价值，进而阐述其对小学生美育沁润的深层作用，为小学音乐教育中融入情绪调控培养提供理论与实践参考。

**关键词：**音乐疗愈；小学生；情绪调控；小学音乐教育

**DOI：**10.64216/3080-1516.26.03.059

## 1 音乐疗愈与小学音乐学科的关系、背景

### 1.1 研究背景

随着社会对青少年心理健康关注度的不断提升，小学生的情绪问题逐渐成为教育领域的重点关注对象。小学生正处于身心发展的关键时期，认知水平与情绪调节能力尚未成熟，面对学习压力、人际关系冲突、生活适应变化等情境时，易出现焦虑、烦躁、自卑、孤独等负面情绪。若这些情绪得不到及时有效的疏导与调节，不仅会影响其当下的学习状态和人际关系，还可能对其长远的身心健康和人格发展造成不良影响。

当前，我国小学音乐教育虽取得了一定的发展，但在实际教学中仍存在问题。部分教师过于注重音乐知识的传授和技能的训练，忽视了音乐对学生情感层面的滋养与调节作用；教学内容与教学方法相对单一，难以充分激发学生的情感共鸣，无法有效发挥音乐的心理疗愈功能。因此，深入研究音乐疗愈与小学音乐学科的融合，探索利用音乐疗愈助推小学生情绪调控的有效策略，具有重要的现实意义。

### 1.2 音乐疗愈与小学音乐学科的核心关系

音乐疗愈与小学音乐学科并非相互独立，而是存在着紧密的内在联系，二者在核心目标、活动形式、价值导向等方面高度契合，同时又各具侧重、相互补充。

从核心目标来看，小学音乐学科以“以美育人、以文化人”为核心，旨在通过音乐教育培养学生的艺术素养，丰富学生的情感体验，引导学生形成健康的审美情趣和积极的人生态度；音乐疗愈则以促进个体的心理健康为核心，通过音乐活动帮助个体调节情绪、缓解心理压力、提升心理适应能力。二者都将学生的情感发展与身心健康放在重要位置，均致力于通过音乐促进个体的

全面发展。

从活动形式来看，小学音乐教学的主要活动形式包括歌曲演唱、音乐欣赏、乐器演奏、音乐创作等；而这些活动形式同样是音乐疗愈的核心干预手段。无论是小学音乐课堂上的合唱练习，还是音乐疗愈中的歌唱疗愈；无论是课堂上的经典作品欣赏，还是疗愈过程中的音乐放松训练，都离不开音乐这一核心媒介，活动形式的高度重合为二者的融合提供了天然的便利条件。

从价值导向来看，小学音乐学科注重培养学生的审美能力和人文素养，引导学生在音乐中感受生活的美好，增强对生活的热爱；音乐疗愈则注重挖掘个体的心理潜能，帮助学生建立积极的心理防御机制，提升情绪调控能力。二者都以促进学生的健康成长为价值导向，相互补充、相辅相成。小学音乐学科为音乐疗愈提供了广阔的实施平台，音乐疗愈则丰富了小学音乐教育的内涵与功能，提升了小学音乐教育的育人价值。

## 2 演唱歌曲对小学生情绪的影响

演唱歌曲是小学音乐教学中最基础、最常见的活动形式之一，也是音乐疗愈中重要的干预手段。小学生通过开口演唱，不仅能够提升歌唱技能，更能在这一过程中释放情绪、调节心理状态，对其情绪调控能力的培养产生积极影响。

### 2.1 释放负面情绪，缓解心理压力

小学生在日常生活和学习中会积累各种负面情绪，如学习成绩不理想带来的焦虑、与同学发生矛盾带来的烦躁、被家长或老师批评带来的委屈等。由于小学生的语言表达能力有限，很多时候无法准确地将内心的负面情绪倾诉出来，这些情绪便会在心中不断累积，进而影响其心理状态。

演唱歌曲为小学生提供了一种非语言的情绪释放渠道。在演唱过程中,小学生通过发声、换气等生理动作,能够将内心的压抑、烦躁等负面情绪随声音一同释放出来。研究表明,歌唱时人体会分泌内啡肽,这种物质能够有效缓解压力、改善情绪,让人产生愉悦感。例如,当小学生演唱《阳光彩虹小白马》《快乐星球》等节奏明快、旋律轻松的歌曲时,能够在欢快的旋律和积极的歌词中感受到快乐,进而缓解内心的焦虑和烦躁;而当演唱《让我们荡起双桨》《童年》等旋律舒缓、充满温情的歌曲时,能够在温馨的氛围中平复内心的委屈和不安,获得心理上的慰藉。

## 2.2 激发积极情绪,提升心理活力

歌曲的旋律、节奏、歌词等元素都具有强烈的情感感染力,不同类型的歌曲能够传递出不同的情感信息。在小学音乐教学中,教师引导学生演唱积极向上、充满正能量的歌曲,能够有效激发学生的积极情绪,提升其心理活力。

节奏明快、旋律激昂的歌曲,如《国歌》《歌唱祖国》《少年中国说》等,能够让小学生在演唱过程中感受到强烈的力量感和自豪感,激发其爱国情怀和积极进取的精神;歌词充满温情、旋律优美的歌曲,如《妈妈的吻》《每当我走过老师的窗前》等,能够让小学生在演唱中感受到亲情、师情的温暖,培养其感恩之心;充满童趣、轻松活泼的歌曲,如《数鸭子》《小星星》等,则能够契合小学生的心理特点,让其在演唱中体验到童年的快乐,保持纯真的天性。通过演唱这些积极向上的歌曲,小学生能够逐渐形成乐观开朗的性格,提升对生活的热爱和对未来的憧憬。

## 2.3 增强自我认同,提升情绪管理信心

在演唱歌曲的过程中,小学生需要不断地练习发声、把握节奏、理解歌词情感,当他们能够准确、流畅地演唱一首歌曲,尤其是得到老师和同学的认可与赞扬时,会产生强烈的成就感和自信心。这种成就感和自信心能够帮助小学生提升自我认同感,进而增强其情绪管理的信心。

此外,合唱作为演唱歌曲的一种重要形式,在小学音乐教学中也较为常见。在合唱过程中,小学生需要与同伴相互配合、相互协作,共同完成歌曲的演唱。通过合唱,小学生能够学会倾听他人、尊重他人,提升团队协作能力。同时,当整个合唱团队呈现出和谐美妙的歌声时,每个学生都会感受到自己是团队的重要组成部分,这种归属感能够进一步增强其自我价值感。当小学生拥

有足够的自我认同和自信心时,他们在面对负面情绪时,会更有勇气和能力去应对,进而提升情绪调控能力。

## 3 欣赏作品对小学生情绪的影响

音乐欣赏是小学音乐教学的重要内容,也是音乐疗愈中引导个体感受音乐、调节情绪的重要方式。小学生通过欣赏不同风格、不同类型的音乐作品,能够沉浸在音乐营造的情感氛围中,感受音乐传递的情感信息,进而实现对自身情绪的调节。

### 3.1 平复烦躁情绪,实现心理放松

小学生由于年龄较小,情绪波动较大,容易出现烦躁、易怒等情绪。此时,引导他们欣赏一些旋律舒缓、节奏平稳、音色柔和的音乐作品,能够有效平复其烦躁的情绪,实现心理上的放松。

例如,欣赏贝多芬的《月光奏鸣曲》、德彪西的《月光》等古典音乐作品,舒缓的旋律能够让小学生的身心逐渐放松下来,烦躁的情绪也会随之消散;欣赏一些中国传统民乐作品,如《渔舟唱晚》《高山流水》等,悠扬的笛声、婉转的琴声能够营造出宁静、祥和的氛围,让小学生欣赏过程中感受到内心的平静。研究表明,舒缓的音乐能够降低人体的心率、血压等生理指标,缓解身体的紧张状态,进而达到调节情绪的目的。在小学音乐课堂上,教师可以在学生学习疲劳或情绪烦躁时,安排一段音乐欣赏时间,帮助学生放松身心、调节情绪。

### 3.2 丰富情感体验,提升情绪感知能力

不同的音乐作品传递出的情感信息各不相同,有的欢快、有的悲伤、有的激昂、有的温馨。引导小学生欣赏不同类型的音乐作品,能够让他们接触到丰富的情感表达,进而丰富自身的情感体验,提升情绪感知能力。

例如,欣赏《喜洋洋》《金蛇狂舞》等欢快的音乐作品,小学生能够感受到节日的喜庆和生活的快乐;欣赏《二泉映月》《梁祝》等悲伤的音乐作品,小学生能够感受到作品中传递的哀怨、凄凉等情感,进而学会理解和共情他人的负面情绪;欣赏《黄河大合唱》《英雄赞歌》等激昂的音乐作品,小学生能够感受到作品中传递的爱国主义情感和英雄气概,激发自身的积极情感。通过不断地欣赏不同类型的音乐作品,小学生能够逐渐学会识别不同的情绪表达,提升对自身和他人情绪的感知能力,这为其情绪调控能力的提升奠定了重要基础。

### 3.3 引导情绪共鸣,实现情感疏导

优秀的音乐作品往往能够触动人的内心深处,引发人们的情绪共鸣。当小学生在欣赏音乐作品时,若作品

传递的情感与自身的内心感受相契合,便会产生强烈的情绪共鸣,进而实现情感的疏导。

例如,当小学生因思念远方的亲人而感到孤独时,欣赏《想家的时候》《故乡的云》等表达思乡之情的音乐作品,能够让他们在音乐中找到情感的寄托,感受到自己的情绪被理解、被接纳,进而缓解内心的孤独感;当小学生因遇到挫折而感到沮丧时,欣赏《从头再来》《追梦赤子心》等传递励志情感的音乐作品,能够让他们在音乐中获得力量,重新树立信心,走出挫折的阴影。音乐欣赏通过引发情绪共鸣,为小学生提供了一种间接的情感疏导方式,帮助他们更好地调节内心的情绪。

#### 4 音乐的情感体验与创造力培养的双维度

音乐疗愈在助推小学生情绪调控的过程中,不仅能够丰富学生的情感体验,还能够培养学生的创造力,二者相互促进、相辅相成,共同推动小学生的全面发展。

##### 4.1 情感体验是创造力培养的基础

情感是音乐的灵魂,音乐的创作、表演和欣赏都离不开情感的参与。小学生在音乐疗愈活动中获得的丰富情感体验,是其创造力培养的重要基础。只有当学生能够深刻感受到音乐传递的情感,能够准确表达自身的内心感受时,才能够在音乐创作中融入自己的情感,创作出具有生命力的作品。

在小学音乐教学中,教师通过引导学生演唱、欣赏音乐作品,让学生沉浸在音乐的情感氛围中,感受不同的情感表达。例如,在引导学生欣赏《春天在哪里》时,教师可以通过语言引导、画面展示等方式,让学生感受春天的美好和喜悦之情;在引导学生演唱《小小的船》时,让学生体会歌曲中蕴含的童真和向往之情。这些丰富的情感体验能够激发学生的创作欲望,让他们想要通过音乐表达自己的内心世界。

##### 4.2 创造力培养是情感体验的升华

创造力培养能够让小学生将在音乐疗愈中获得的情感体验进行升华,通过自己的方式将情感表达出来,进而加深对情感的理解和感悟。在小学音乐教学中,教师可以通过开展音乐创作活动,如创编歌词、编写简单的旋律、制作简易乐器等,培养学生的创造力。例如,在学生学习了《小星星》之后,教师可以引导学生根据自己的生活经历和情感体验,创编新的歌词;在学生感受了不同节奏的音乐之后,让他们用拍手、跺脚等方式编写简单的节奏型。在这些创作活动中,小学生需要将自己的情感融入到创作之中,通过创作表达自己的快乐、

悲伤、向往等情感。这一过程不仅能够提升学生的创造力,还能够让学生对情感的理解更加深刻,实现情感体验的升华。

##### 4.3 双维度融合助推情绪调控能力提升

音乐的情感体验与创造力培养的双维度融合,能够从多个方面助推小学生情绪调控能力的提升。一方面,丰富的情感体验让小学生能够更好地识别和理解自己的情绪,当出现负面情绪时,能够及时察觉并采取相应的方式进行调节;另一方面,创造力的培养让小学生拥有了更多表达情绪的渠道,当内心产生复杂情绪时,能够通过音乐创作等方式将其释放出来,避免情绪的累积。

例如,当小学生感到烦躁时,他们既可以通过欣赏舒缓的音乐平复情绪(情感体验层面),也可以通过创编一段欢快的旋律来释放内心的烦躁(创造力培养层面)。双维度的融合让小学生拥有了更多调节情绪的方法和途径,进而不断提升自身的情绪调控能力。同时,在情感体验和创造力培养的过程中,小学生的自信心和自我认同感也会不断增强,这也为其情绪调控能力的提升提供了重要保障。

#### 5 结论

在小学音乐教育中,教师应充分认识到音乐疗愈的重要价值,将音乐疗愈的理念与方法融入教学实践中,优化教学内容和教学方法,为小学生营造良好的音乐学习氛围。通过丰富多样的音乐活动,让小学生感受音乐美的同时,学会调节自身情绪,提升心理健康水平,实现全面发展。未来,还需要进一步深入研究音乐疗愈与小学音乐教育融合的具体策略,为小学音乐教育的改革与发展提供更多的理论支持和实践参考。

##### 参考文献

- [1]曹理.音乐教育心理学[M].上海:上海音乐出版社,2016.
- [2]张鸿懿.音乐治疗学基础[M].北京:中国电子音像出版社,2018.
- [3]李姐娜.奥尔夫音乐教育思想与实践[M].上海:上海教育出版社,2015.
- [4]王次炤.音乐美学基础[M].北京:人民音乐出版社,2017.

作者简介:肖圆圆(1992.11—),女,汉族,北京人,二级教师,硕士,北京市房山区窦店镇窦店中心小学,研究方向:音乐教育。