

文化认同视域下音乐教育创新对西藏中职生心理健康的促进路径

张杨, 周艳阳

沈阳市艺术幼儿师范学校, 辽宁 沈阳 110017

DOI: 10.61369/SDME.2026050004

摘 要 : 西藏中职学生作为职业教育特殊群体, 面临文化适应与身份认同等挑战, 心理健康教育的针对性和实效性亟待加强。文化认同是个体心理健康的重要支撑, 音乐教育创新为其心理健康发展提供了新路径。本研究突破传统教学模式, 以“音乐情绪识别、节奏情绪稳定、歌舞情绪表达”为核心, 将现代音乐教学形式与藏族传统音乐文化深度融合, 构建非语言心理辅导体系。该体系引导学生实现情绪表达与心理疗愈, 强化民族文化认同与自我认同, 最终达成缓解心理压力、塑造健全人格、引导正向价值观的目标。本文阐述了创新音乐教育对西藏中职生心理健康的积极作用, 提出具体实施路径并分析实践成效, 为相关领域教育融合提供参考。

关 键 词 : 文化认同; 音乐教育创新; 西藏中职生; 心理健康; 情绪疗愈

Promotion Paths of Innovative Music Education on Mental Health of Xizang Secondary Vocational Students from the Perspective of Cultural Identity

Zhang Yang, Zhou Yanyang

Shenyang Normal School of Art and Preschool Education, Shenyang, Liaoning 110017

Abstract : As a special group in vocational education, Xizang secondary vocational students are faced with challenges such as cultural adaptation and identity recognition, so the relevance and effectiveness of mental health education need to be improved urgently. Cultural identity is an important support for individual mental health, and innovative music education provides a new path for their mental health development. Breaking through the traditional teaching mode, this study takes "music emotion recognition, rhythm emotion stabilization, song and dance emotion expression" as the core, deeply integrates modern music teaching forms with Xizang traditional music culture, and constructs a non-verbal psychological counseling system. This system guides students to achieve emotional expression and psychological healing, strengthens national cultural identity and self-identity, and finally achieves the goals of relieving psychological pressure, shaping sound personality and cultivating positive values. This paper expounds the positive effects of innovative music education on the mental health of Xizang secondary vocational students, puts forward specific implementation paths and analyzes practical effects, so as to provide a reference for educational integration in related fields.

Keywords : cultural identity; innovative music education; Xizang secondary vocational students; mental health; emotional healing

一、文化认同与音乐教育创新的内在联系

文化认同是个体对所属民族文化在价值、情感及行为上的深度接纳与归属, 是西藏中职学生构建稳定自我认知、消解心理焦虑的关键心理资源。因远离熟悉的文化环境, 西藏中职生易遭遇文化适应障碍, 引发人际敏感、自我评价偏低、情绪表达不畅等心理困扰, 且部分学生缺乏语言表达的意愿或能力, 导致传统谈话式心理辅导效果受限^[1]。

音乐教育创新并非简单叠加藏族文化元素, 而是以促进学

生心理健康为根本导向, 构建基于“非语言心理辅导”理念的“识别—稳定—表达”情绪疗愈闭环。将钢琴弹唱、声乐教学、奥尔夫音乐体验等现代教学形式, 与承载藏族集体精神、自然哲学和价值追求的传统音乐深度融合, 既让钢琴弹唱与声乐表演成为民族音乐当代表达的新载体, 又借助奥尔夫音乐的综合性、即兴性与参与性契合中职生身心发展特点。学生在参与音乐感知、表演与创造的过程中, 能增强民族文化归属感与自豪感, 实现文化认同提升与心理健康发展的相互促进、良性循环^[2]。

本论文是辽宁省教育科学“十四五”规划2025年度课题“西藏中职班学生心理健康教育创新策略研究”(项目批准号: JG25EB237)的研究成果。

作者简介:

张杨(1978-), 沈阳市艺术幼儿师范学校西藏办教师, 副教授, 主要研究方向为艺术与美育教育。

周艳阳(1978-), 沈阳市艺术幼儿师范学校西藏办教师, 副教授, 主要研究方向为心理健康教育。

二、创新音乐教育对西藏中职生心理健康的促进作用

（一）钢琴弹唱：构建持续温和的心理自愈机制

钢琴弹唱融合乐器演奏的理智与声乐表达的情感，是温和且持久的心理自愈方式，能充当情绪调节器、压力释放阀、自信助推器和孤独抚慰剂，为西藏中职生提供日常化心理支持。情绪调节上，教师可根据学生情绪引导其选择或即兴弹奏不同风格曲目，舒缓旋律平复压抑，明快节奏疏导烦躁，手指与琴键的物理互动结合情感共鸣，让情绪自然流露疏导。压力释放层面，简化弹唱技巧，以藏族旋律设计练习，降低技术门槛，让学生专注于通过音乐表达内心，释放学业与环境适应带来的压力。自信提升方面，鼓励学生改编民族歌谣为钢琴弹唱作品，完整演绎的成就感显著提升自我效能感，强化自我认同。孤独治愈上，组织弹唱小组活动，集体弹唱民族音乐营造安全温暖的社交氛围，消解思乡与孤独感，建立积极人际联结。

（二）歌舞融合：开辟直接彻底的情绪宣泄渠道

融合肢体律动与歌唱的歌舞表演，是比单纯聆听、演奏更直接强烈的情绪表达与释放方式，契合西藏中职生“不善语言表达，习惯节奏律动”的特点，是非语言心理辅导体系的重要组成部分。创新音乐教育将藏族传统歌舞精髓与现代声乐、奥尔夫教学法结合，声乐教学中，引导学生演唱藏语歌谣时融入锅庄舞、弦子舞基本动作，歌声与肢体协同实现身心一体的情绪宣泄；奥尔夫教学中，结合扎木聂、手鼓等藏族传统打击乐器节奏，设计集体歌舞律动，学生在节奏中舒展身体、即兴舞动，充分释放负面情绪^[3]。同时，集体歌舞能打破人际隔阂，增强团队协作感，让学生感受集体温暖，深化情绪疗愈效果。

（三）文化浸润：奠定心理健康的文化认同基石

稳固的自我认同以积极的文化认同为前提，藏族传统音乐与歌舞中蕴含的集体互助、敬畏自然、乐观向上等精神，是宝贵的心理健康教育资源。创新音乐教育在“识别—稳定—表达”的情绪疗愈全过程，始终挖掘藏族文化内涵、传递文化价值。学生在接触、学习、表演民族音乐时，既实现情绪疏导，又能深入理解民族文化精神内核，强化文化自豪感与身份归属感，这种文化认同内化为稳定的自我认知，为健全人格塑造和心理健康发展筑牢基础。教学选材上，优先选用《青藏高原》《翻身农奴把歌唱》等兼具民族特色与时代精神的作品，在指导表演的同时解析历史背景与文化寓意，让学生在艺术体验中感悟民族发展与精神传承。将藏族传统旋律、舞蹈韵律融入日常教学，鼓励学生成为民族音乐文化的学习者与传承者，提升其在文化传承中的自我价值感。此外，在集体排练中培养学生集体观念，以雪域高原自然意象为主题开展音乐创作，让学生体悟人与自然和谐共生的智慧，树立正向人生观与价值观。

三、创新音乐教育的实施策略

（一）课程重构：打造“情绪疗愈+文化认同”融合型音乐课程

以“音乐识别情绪、节奏稳定情绪、歌舞表达情绪”为教学

主线，以文化认同培育为深层目标，系统整合现代教学形式与藏族传统音乐资源，构建模块化、递进式的融合型音乐课程体系，形成“情绪识别—节奏稳定—歌舞表达—文化认同—心理成长”的教学闭环，将心理健康教育目标融入音乐教学全过程。课程模块具体包含：一是民族钢琴弹唱与情绪疗愈模块，简化技巧，以藏族旋律为基础，引导学生根据情绪选择或创编内容，实现情绪觉察与调节；二是藏族歌舞与情绪宣泄模块，融合藏语歌谣演唱与传统舞蹈律动，通过递进学习让学生掌握直接的情绪表达方法；三是奥尔夫节奏与情绪稳定模块，利用藏族传统节奏型，结合打击乐与体态律动，设计节奏相关活动，帮助学生稳定情绪、缓解焦虑；四是民族音乐文化与心理赋能模块，精选经典作品，赏析其文化背景与心理内涵，让学生汲取文化力量与心理韧性^[4]。

（二）机制创新：实施“音心双师+工坊实践”协同教学模式

为解决音乐教育与心理健康教育专业融合难题，推行“音心双师+工坊实践”协同教学机制，整合音乐专业教师、心理健康教师、藏族民间音乐传承人等多方力量，构建“技能传授+心理疏导+文化传承+实践体验”四位一体教学模式，提升音乐疗愈的专业性与实效性。组建“音心双师”教学团队，音乐教师（可邀请民间传承人）负责专业技能与文化传授，心理教师以“心灵导师”身份全程参与，通过观察学生音乐活动中的表现识别心理需求，与音乐教师协同制定教学方案，如学生因学习挫折产生自卑时，共同调整教学难度、给予激励评价，帮助重建信心。打造“藏族特色音乐工坊”实践基地，在校内建设集教学、创作、表演、互动于一体的多功能工坊，划分弹唱、歌舞、心理交流等区域，定期开放并组织民族歌舞展演、弹唱交流等常态化活动，为学生提供安全包容的展示平台，提升自我价值感，改善人际敏感问题。

（三）载体拓展：构建“音乐+数字+乡土”沉浸式疗愈环境

依托现代数字技术，结合乡土音乐资源，打造沉浸式、立体化的情绪疗愈环境，打破传统教学时空限制，丰富学生音乐体验与文化感知，实现心理赋能的常态化与多元化。开展“乡土音乐采风”实践活动，组织师生深入西藏农牧区，拜访民间传承人，采集原生态歌谣、歌舞、乐器演奏素材。学生参与采风既能感受民族音乐本真魅力、加深文化理解，又能对素材进行改编再创作，用音乐表达故乡情感，强化文化归属感。搭建“数字藏韵音乐”交互平台，利用数字技术将藏族音乐文化资源转化为数字化学习内容，开发在线钢琴弹唱模拟、民族歌舞动作指导等应用，运用VR技术还原传统音乐表演场景，提供沉浸式体验；平台设置心理交流板块，鼓励学生分享作品与心理感悟，教师在线提供专业指导与情绪支持^[5]。创建“云端音乐疗愈展厅”，将学生优秀弹唱视频、歌舞表演、原创作品等进行线上展示，邀请校内外师生、传承人互动点评，学生在获得跨地域认可的同时提升自我认同感与自信心，通过欣赏他人作品深化对民族音乐多样性的理解，巩固文化认同。

四、实施成效分析

为验证创新音乐教育实践的有效性，选取西藏某中职学校学生为样本开展半年教学实践，采用 SCL-90 心理健康量表、文化身份认同量表及心理韧性量表，对实践前后学生心理状态进行测评，结果显示各项核心指标均显著优化，印证了该模式的可行性与实效性。

心理健康指标方面，实践前学生因情绪表达障碍，人际关系敏感、焦虑、敌对等因子阳性检出率较高，分别为 25.1%、19.4% 和 18.2%，SCL-90 总分 ≥ 200 分（提示存在明显心理困扰）的学生占比 8.9%。经过半年实践，学生通过钢琴弹唱、歌舞表演等非语言形式掌握了有效的情绪表达与调节方法，人际关系敏感因子阳性检出率降至 8.7%，焦虑因子降至 6.2%，敌对因子降至 7.1%，SCL-90 总分 ≥ 200 分的学生占比降至 2.3%，学生负面情绪得到显著缓解，人际适应能力明显增强。

文化认同与心理韧性指标方面，实践后学生的藏族文化身份认同感评分较实践前提升 72%，对本民族音乐文化的认可度与情感归属感显著增强；学生主动运用音乐手段进行情绪表达的能力大幅提升，情绪宣泄渠道通畅度指标提高 68%。心理韧性量表测评显示，人际协助维度得分从 21.5 分提升至 26.7 分，情绪控制维度得分从 20.3 分提升至 24.8 分，反映出学生的情绪调节能力与人际协作能力获得实质性提升，自我认同与自信心有效增强。

数据充分证明，以文化认同为视角，以“用音乐识别情绪、用节奏稳定情绪、用歌舞表达情绪”为核心的创新音乐教育模式，成功实现了西藏中职生心理健康水平提升与民族文化认同强化的双重目标^[6]。钢琴弹唱的温和自愈与歌舞表演的极致宣泄相辅相

成，充分发挥了音乐的心理疗愈价值；而藏族传统音乐文化的深度融入，让文化育人与心理疗愈产生协同效应，显著提升了心理健康教育的针对性与实效性。

五、结语

文化认同是促进西藏中职生心理健康发展的深层根基，创新音乐教育为融合文化认同培育与心理健康教育提供了理想的实践载体。本研究突破传统音乐教学框架，立足于西藏中职生“非语言表达”的心理特点，以“用音乐识别情绪、用节奏稳定情绪、用歌舞表达情绪”为核心创新点，将钢琴弹唱的温和自愈与歌舞表演的极致宣泄相结合，构建了贴合学生心理需求的非语言心理辅导体系。

该模式将藏族传统音乐文化深度融入钢琴弹唱、声乐歌舞、奥尔夫音乐教学全过程，不仅为学生提供了多元、易用的情绪宣泄渠道，有效缓解心理压力，更在艺术实践中强化了学生的民族文化认同与自我认同，引导其内化集体协作、敬畏自然、积极向上的正向价值观，实现健全人格的塑造。通过构建融合型课程、实施协同化教学机制、拓展沉浸式教学载体，创新音乐教育成功实现了与西藏中职心理健康教育的有机融合。

展望未来，西藏中职教育应持续深化音乐教育创新探索，进一步挖掘藏族传统音乐歌舞的深层文化内涵与心理疗愈潜力，不断丰富音乐教学形式与民族文化融合的路径，使创新音乐教育成为培育学生文化认同、促进学生心理健康的坚实支撑，助力西藏中职生实现身心和谐、全面发展，为培养既能担当民族复兴重任、又能传承民族优秀文化的时代新人贡献力量。

参考文献

[1] 杨颖香. 美育视域下高职心理健康教育课程教学方向与策略 [J]. 现代职业教育, 2024 (32): 129-132.

[2] 靳易, 谢建明. 心理健康工作中音乐疗愈向音乐美育的发展与思考 [J]. 当代音乐, 2024 (08): 19-21.

[3] 苏艺, 杨春林. 音乐美育对中学生心理健康发展的影响与实施策略 [J]. 三角洲, 2024 (16): 217-219.

[4] 张娜娜, 陈亚洁. "美心"融合: 美育与心理健康教育融合的实践研究 [J]. 教育界, 2024 (13): 146-148.

[5] 吴春燕, 李俊, 熊鑫. 以美育心以艺育人——表达性艺术治疗在中职生心理健康教育中的应用 [C]// 中国智慧工程研究会. 素质教育创新发展研讨会论文集 (一). 2024: 217-218.

[6] 高山. 美育与大学生心理健康教育融合的研究——以合唱活动为例 [J]. 内蒙古财经大学学报, 2023, 21 (04): 15-17.