


循序渐进进行培养,并让不爱学习的同学逐渐敞开心扉,在长期学习的过程中实现师生共同发展。第三,通过潜移默化的教学方式进行道德自主性培养。中学生的道德素质养成正处于关键时期,一方面要关注学生集体意识的培养,另一方面关注学生自我反思能力的培养。在班级教学过程中要为学生营造一个民主平等的班级氛围,在各种活动中培养学生的集体合作意识,在日常的学习过程中关注学生心理状态变化,引导学生多表达、多交流,定期进行自我反思,关注自身心理健康状况。

#### 四、心理学教育对家校共育合作的影响

在中学生形成完整三观的过程中,教师是重要影响力量,同时学生家长也是不可忽视的一大环节,良好的心理学教育知识能帮助学生家长改善与中学生的交流沟通方式,更有助于家校共育工作的深入开展。在以往的家庭教育过程中,家长由于缺乏专业的心理学教育知识,片面地认为孩子的学习问题知识单纯是因为学生的学习态度、学习方法等方面出现问题,从未考虑到学生的心理状态,所以学生家长需要一定途径强化自身心理学素养。教师应通过为学生家长定期开展心理学培训讲座、与学生家长进行沟通、引导学生家长与学生之间形成良好关系等方式促进学生家长的心理学素质;同时,教师还可以定期组织学生家长进校参观,举行谈心会、小游戏等方式为学生家长和学生营造良好的沟通氛围,引导学生家长快速了解教师心理学辅导模式,借鉴其他学生家长与孩子的沟通方式,通过长期熏陶改善学生家长与学生之间的关系,除此之外,教师还可以定期与学生家长通过微信、钉钉等在线平台进行交流沟通,鼓励学生家长及时反映学生的在家学习状态,通过双向反馈及时了解学生的心理健康状况。完备的心理学知识是完成家校共育工作的坚实基础,所以教师要发挥自身优势,帮助学生家长走出教育误区,转变教育观念,通过与教师的及时沟通交流 and 反馈,发挥家校共育对学校教育教学的促进作用。

在中学教育中,心理学教育与教育教学工作联系十分密切,所以教师在开展日常教学工作中应着重提升自己的心理学教育基础和学科专业知识,完善自身教学机制,双管齐下提升教育教学质量。

作者单位:黑龙江省萝北县第二中学

## 如何有效缓解青少年的“审美焦虑”

◎柳婧

摘要:在近些年来,青少年的“审美焦虑”问题愈来愈凸显出来,它不仅对学校美育工作的开展有着一定的影响,同时还深刻地阻碍着青少年的健康成长。现如今,也有诸多研究者针对此现象作出了自己的见解与思考,但是对于青少年“审美焦虑”的产生原因分析还有待完善、对其有效缓解“审美焦虑”的方法还留有探索空间。

关键词:审美焦虑 美育活动 音乐认知

### 一、“审美焦虑”概述

#### (一)解读审美意义

从词性构造和剖析来看,审美作为一个词组,可拆分成“审”和“美”。其中“审”作为一个动词,表示是有人作为主体的存在进行审视;而“美”作为一个形容词亦不能单独存在,也得被作为客体的人来辨识。

如若归置到审美活动上来说,席勒则主张由它的自由本质决定了审美教育是实现人自由的唯一途径,认为审美教育可以恢复人的感性和理性的统一,造就完整人性,使人进入自由王国。在青少年的课程设置中也有属于美育的板块,一定程度上对我们树立正确的审美观念提供了一定的条件。

#### (二)焦虑具体表现

焦虑作为一种心理现象,是一种情绪反应方式,其产生与程度由自由人各自的特性而决定。有些情绪消化能力强的人可自行高效的将焦虑情绪转变为动力等,那也有人会在焦虑情绪停留过久,而做出非理性的行为。

在《简明文化人类学词典》中焦虑的解释为一种因对事物过度担心而产生的烦躁情绪,其中包含着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。正常人的焦虑具有一定的情境性,时过境迁,焦虑可能随之解除。

#### (三)审美焦虑

审美焦虑概括来说就是指人存在着对美的价值认知的迷茫又表达着对平淡而又限制化的生活的抵触。两种表达方式:一是因自卑心理为了拥有而感到审美焦虑;二是因达到目的却又担心归置到原位而产生的审美焦虑。

音乐作为一种认知方式,帮助我们了解自身、了解与世界之间所构成的联系,将我们同样也置身于一个庞大的认知系统中,但我们无法忽略我们每个人在认知系统里的操作水平差异。当我们尝试将差异减少到最少甚至消除时,审美焦虑就在这个过程中暴露出来。就好比我们无法决定自己拥有的审美感知与鉴赏能力与“音乐天才”处于同一起点。

### 二、青少年审美焦虑的产生

人格心理学家肯普认为音乐家是有多形态或者多面的人格,甚至所有的“音乐家”(在此,我将其认为“音乐审美者”)共享一个与音乐才能相关的共同的核心特质,其中包含着:内倾性、独立性、敏感性、焦虑以及心理双生性。音乐人格中存在着焦虑,并且它也是诸多特性中受到关注最多的,通常,它被分为两类:一是特质焦虑,二是表演焦虑。在青少年的“审美焦虑”中,我们主要关注第一类特质焦虑,它是一种长期的人格特性,与即时情境下产生的紧

张有关。

### （一）自我认知的过度需要

追求美、认识美、感受美、创造美都是人类的天性，从自身身形、穿戴以及居所环境的选择都无一不体现在人类这一独有的卓越审美特性，但这些因素同样也是构成审美焦虑的主要材料。

青少年的审美焦虑可能体现在马斯洛需求层次中的高层次需要——尊重的需要。当我们的审美水准与旁人存在着巨大落差时，我们就无法拥有良好的自我感受，变得无比在意他人对自身的看法，在这个过程中，我们无形的造成自尊的缺失、偏执的追求更高的审美形成。

对于青少年的审美活动而言，其焦虑大部分来自于学校社会组织即时创设情境下。举个最简单的例子：为迎接艺术节，举行班级之间的合唱比赛，那在日常排练中，音乐老师会在班级中挑选出领唱、指挥、钢琴伴奏者，那就需要一定的考核来进行选择与评判。不论是参与者还是评判者，在这个情境下，皆会产生一定的审美焦虑，可能是如何进行最佳人选的选择、是如何展现出自身的最佳实力、是如何通过训练达到更高的艺术水平等等。

以上我们可以看出青少年在学校这个特殊的群体社会里，他们担心无法与群体所设定的审美形象保持一致从而失去尊严和认同，害怕自己在学校的“地位阶层”过于平庸或低下，从而失去朋友而产生的自卑心理。

### （二）审美教育的缺失

如今大多数学校对于美育课程的把控，存在着两个极端——功利化与技术化。这让本应属于“美美之教”的艺术教育，在现实中常常变成了“无美之教”，让艺术审美教育走向了异化，偏离了艺术教育的以美育人为本位与正轨。

功利化体现在虽然学校开设了美育课程，但并不确保教育活动是一定贯彻执行的，这就存在着青少年学习艺术的机会偏少或是为升学而进行的应试审美教育。青少年以群体的形式在学校里进行学习，往往会受到内部的多方审视，也涵盖着诸多“模仿”“跟风”的形态，我们很难避免也有限于阻止自由人的行为和思想。

技术化过多的就是表现在青少年只是喜欢音乐，但却不喜欢上音乐课，随着赛课、听课等形式上的课程考究方式，使得音乐教师将艺术仅仅量化成技术，音乐课堂也变成了技术的竞技场。在这个长此以往、难以改变的学习之下，青少年只能盲目使劲，让自己成为这竞技场上的强者，那强者也有名额限制，剩下的其他青少年只能因此产生更大的审美焦虑情绪，无法排解。

（三）大众审美文化既创造美，也创造畸形。

现如今青少年除了在学校中了解到知识，他们还有诸多的社交网络媒体可以带他们认识世界。我们都深知，技术向来是一把双刃剑，有利也有弊，其中使我们青少年产生审美焦虑最大的敌人就是这把双刃剑的弊端。外在的被认可成为我们青少年对于审美最重要的需求。比方网络上常出现的“一白遮百丑”“以瘦为美”“A4腰”“反手摸肚脐”等热门视频都潜移默化地影响着青少年，他们在其中所了解到的社会思潮定向转移到自我本身以及周围，无意识地就对自身做出了同样的要求，让努力变得超负荷状态以达成目的。

## 三、如何有效缓解审美焦虑

### （一）元认知的正确需求

元认知，是美国心理学家弗拉维尔提出的概念，即对认知的认知，顾名思义就是指我们对自身思维的一种认知和思考。专业的音乐家会表现出大量的元认知运用，他们凭借多年的学习与表演经验，能够清晰认识到自身的优势和劣势，也懂得使用何种学习策略让学习变得有效。那对于我们接受着审美教育的青少年来说，一方面我们要进行着对各种认知活动（感知、记忆、思维等），另一方面又要对自己的各种认知活动进行积极的监控和调节。其实元认知在这其中可以浅显的表达为对自己所参加审美活动的再感知、再记忆和再思维。这就要求我们青少年学会掌握自我调节的能力，面对他人出色的表现和丰富的知识储备时，我们要端正心态，切勿让焦虑占领情绪阵地，而是将这种压力转化为自我学习的动力，不断向更优者靠近，

才是最正确的元认知体现。

### （二）审美教育的重视

审美教育之所以愈来愈重要，是因为我们人只有在审美领域，才能由自由走向自由，成为完整的人。审美是我们人之为人的不可或缺的中环节，也是我们培养青少年、未来栋梁的必要途径。所以我们也应当对学校、老师、都做出相应的要求：学校是育人的场所，青少年在学校学习的过程中，若产生审美焦虑，那学校教育必须承担起首要责任，进行疏导和恰当的处理；老师是青少年学习的引导者、在美育课堂上占主导地位，应当做到切勿将审美教育变成功利化、技术化的傍身教育，而是应该保证每位学生都能享受美育的公平待遇，让学生健康成长、让“美美之教”成为课堂奏响的主旋律。

### （三）营造良好的大众网络环境

审美焦虑会带来的破坏性极大，如果我们的青少年把防御焦虑的形式变成“依存迎合型”那么他们就会一味地对网络流行所崇尚的不正确审美观进行狂热、执着地追求，这不仅会对身体健康造成隐患，同时也会降低学习积极性，导致心理与生理的双重压迫，无法调试自我状态。

“美是不依赖概念而作为普遍愉快的对象被表现出来的”。所以我们应该认识到有关于审美概念的判断，其实它的内部是不存在任何利害关系的，它必然要求对于我们每个人都能够适用，并没有所谓的客体普遍性，而是与我们主观的普遍性要求相互连接着的。这就提醒青少年在接触网络社交平台时，享有正确的美的认知准则。

作者简介：柳婧，女，1999年出生，湖南长沙人，硕士研究生，研究方向：音乐与舞蹈学。

作者单位：湖南师范大学音乐学院