# 最新大学生心理健康个人成长报告2500字范文8篇

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-07-28

*通过促进高校体育发展缓解大学生心理健康问题成为了众多高校教师关注的焦点。高校体育教育与大学生心理健康教育有着密不可分的联系，如何做到通过高校体育促进大学生心理健康教育成为广大体育教育者的重中之重。下面是小编整理的希望能对大家有所帮助。 篇1...*

通过促进高校体育发展缓解大学生心理健康问题成为了众多高校教师关注的焦点。高校体育教育与大学生心理健康教育有着密不可分的联系，如何做到通过高校体育促进大学生心理健康教育成为广大体育教育者的重中之重。下面是小编整理的希望能对大家有所帮助。

**篇1**

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的;同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去;结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

**篇2**

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

“六十分万岁，多一分浪费”这句话在很早以前我就有所耳闻，这很鲜明的体现了一部分大学学生的学习观念。其实这种观念并没有什么错误，每个人都有权利选择自己的大学生活，当然他也要为自己大学四年的所作所为买单。我只能说这不是我的观念，我觉得初等教育带给我们知识的同时，让我们成为了考试的奴隶，只是为了考试而学习，这种目光短浅的学习知识是现在教育的弊病。而到了大学，我们也难以摆脱这种思想，说明这种思想已经在我们的潜意识里根深蒂固。六十分万岁的思想就是因此而来。其实到了大学我们可以学习的知识很多，但是最重要的是对于学习模式的转变，我们可以随心所欲的选择自己喜欢的东西学习，而不是一再的只完成课内的内容，这种学习理念算是比较符合大学生活的了。当然，如果选择玩过四年也未尝不可，因为选择是人拥有的最基本的人权，只是四年以后，我们会激昂的回想着我们的大学生活，说一句“我爱我的青春，我从不后悔”就是最完美的结局了。上完心理课后，我不断思考，思考我和学习的关系，所以我总结了我对大学学习生活的见解就是两个问题：学什么?怎么学? 学什么?

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对要花缭乱的课余生活，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会里，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学?

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

同时，挑选自己的擅长也是学习方面的难点。面对纷纷扰扰的大学生活，选择最适合的生活方式和学习观念也是“怎么学”的关键。这就需要我们有一个坚定的目标。有一个坚定的目标是指导大学生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍;当我们迷茫了，想想自己的目标，这这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明确，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的GPA，每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和GRE成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中去。 我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

**篇3**

随着高校教育的深入发展，大学生的心理问题也日渐突出，就业、生活等多个方面都给大学生的心理健康造成了一定的困扰。

因此，通过促进高校体育发展缓解大学生心理健康问题成为了众多高校教师关注的焦点。高校体育教育与大学生心理健康教育有着密不可分的联系，如何做到通过高校体育促进大学生心理健康教育成为广大体育教育者的重中之重。

随着现代社会的快速发展，高校生受到的压力越来越大，不仅仅是就业压力，生活压力和学习压力也给高校生造成了一定的困扰。因此，有些高校生出现焦虑等心理健康问题，虽然这些问题不具有普遍性，但是它是客观的存在，仍需学校和教师给予一定的关注。

因此，积极开展体育教育促进高校生心理健康是一件刻不容缓的事情。就此本文与读者对高校体育促进大学生心理健康教育路径进行共同探讨。

一、大学生心理健康问题的成因及表现

随着我国经济的快速发展和生活节奏的加快，社会上各种竞争日趋激烈，虽然大学生未出校门，但是很多竞争压力依然给大学生造成了一定的影响。再者随着近年大学生就业形势日趋严重，尤其高职院校的学生，进入大学三年左右的时间就要进入社会，这使得很多大学生在之后的学习中感到很焦灼，不知道应该怎样利用有限时间来有效的提高自身的综合素质和竞争能力。

随着这种压力的日益剧增，很多大学生或多或少的都出现了一些心理问题。而且很多大学生在高中时期只关注学习，忽视了综合素质的发展，到了大学才发现自己的交际能力和表达能力都存在一定的问题，这也给大学生造成了一定的生活压力。

根据大学生心理健康调查报告显示大学生出现的心理健康问题主要有紧张焦虑、浮躁、急功近利等，之所以出现这些问题，主要是因为大学生刚刚经历了紧张的高中时期。生活环境和学习环境都有了极大的改变，大学生还不能很快的投入到新环境中。

二、高校体育对大学生心理健康教育的积极作用

(一)体育运动有助于培养大学生交际能力

大学生从紧张的高中时代一下跨入轻松的大学时代，虽然没有学习的压力，但是由于大学生的社会经验不足，使得一些学生在人际交往过程中出现一些问题。而体育运动正是能够消除人与人之间隔阂的重要途径。在体育运动中，学生要学会相互合作和相互交流，从而通过这种途径大学生的交际变得会更加容易。

(二)体育运动有助于大学生完善自我

体育运动可以很好的帮助学生形成开朗外向的性格，并且在体育运动中，学生很容易培养自信心和自尊心。这对大学生的性格完善起到了很好的促进作用。

三、高校体育促进大学生心理健康教育的路径

(一)教师应该充分发挥体育教育的积极作用

通过体育教育促进大学生心理健康，起主要作用的就是教师，教师应该主动承担起这个责任，在日常的体育教学中，加强心理健康教育的深入实施，让学生身体健康和心理健康共同提升。

比如教师可通过队列队形练习如越野等，培养学生的毅力和韧性，还可以让学生在严格的纪律和规则要求下养成一定的自制力。又如竞技体育可以提高学生的竞争意识和培养学生的自我认识意识，从而使得学生在以后的学习和工作能够充分利用自身的优势，在竞争激烈的社会中争得属于自己的一片天空。

(二)教师应该积极开展体育竞技活动，培养大学生的健康心理

体育竞技活动并不是教给学生要争强好胜，而是要学生在体育竞技中感受到真正的体育精神。随着现代社会的快速发展，很多学生已经不再是以往的体育盲了。有的学生可能会喜欢篮球，也有的学生可能会喜欢足球，无论是哪种体育活动，学生在实际的参与中不仅能培养健康的身体更能培养积极向上的心理。

比如教师可以利用学生的兴趣点，开展体育活动。如篮球比赛，学生在积极参与比赛的各个环节中都能感受到运动精神，并且比赛是一项团体活动，这就要求每个学生都要以维护集体利益为首要准则。学生通过准备比赛和比赛的过程能够感受到团体合作精神和集体荣誉感，也能够懂得如何与别人分享自己的喜悦和烦恼。并且体育竞技还能有效的促进学生品格的完善。又如象棋比赛，不仅能促进学生培养冷静、认真的学习能力，还能培养学生团结合作的团队意思。总之，体育竞技比赛能够消除大学生心理的负面情绪，为大学生的交际奠定一个良好的基础。

综上所述，促进大学生心理健康教育的有效手段就是深化高校体育教育，让大学生在体育竞技中学会分享，学会交流从而培养出外向开朗的性格，从而为大学生的心理健康做出正确的指导。因此教师在实际体育教学过程中，应该注意促进大学生心理健康教育的发展，使得大学生养成健康、积极的心理。

**篇4**

【摘要】音乐无处不在，与我们的生活密切相关，无论是在你痛苦、失落时，还是在你开心、激动时，音乐都是最好的陪伴。音乐影响着人们，也改变着人们。它不仅能陶冶人们的情操，提高人们的审美能力，而且也改变着人们的性格、态度，甚至价值观和人生观，进而影响着我们的人生进程。

【关键词】音乐;审美欣赏;大学生;心理健康

大学生是最具年轻、有活力的一族，是一个看似轻松却承担着巨大压力的群体。这些压力来自学业、生活、家庭、感情以及就业等方方面面。近年来，因大学生心理问题休学、退学的现象逐步攀升，自杀、凶杀等不良事件屡见不鲜，一个个血淋淋的事实在不断的警示我们大学生的心理健康问题告急，关注大学生心理健康刻不容缓。

一、大学生不良心理现状

1.1情绪控制、抗挫能力差。当代大学生多数是独生子女，从小就活在集万千宠爱于一身的生活环境中，过着衣来伸手饭来张口的日子，无论是生活还是学习上基本都是一帆风顺，几乎没有受一点委屈和苦难。这就使得他们缺乏独立自主、经受挫折及良好的解决问题的能力[1]。上大学后，有的学生要远离父母，独自学习和生活，没有了父母的庇护，一旦遇到什么困难，他们就开始产生负面情绪，加上就业等各方面因素的影响，使得他们对前途十分迷茫，遇到挫折便会出现焦虑、抑郁等不良心理，甚至情绪失控，做出过激行为。

1.2人际交往能力差。上面提到目前很多大学生都是独生子女，他们独处时间较多，步入大学后要面对新的同学和新的环境，他们难以适应。加上在与人交往中缺乏技巧，便产生交往恐惧，对人自私、冷漠。另外，由于大学大多是开放的校园，大学生身心基本偏向成熟，他们有的开始谈恋爱，但是往往会在恋爱、性方面出现心理与行为的偏差，一些学生难以把握住自己，一旦出现问题便走向极端。

1.3自我认知能力差。所有大学生步入大学生活前都觉得大学生活是丰富多彩、轻松惬意的，但现实与理想总有一定的差距[2]。进入大学后，由于学习生活、环境的转变，加上受学业、社会经验、人际交往、感情及就业等方面压力的影响，导致有的大学生由于压力过大而承受力低下，便逃避现实，沉浸在自己的理想世界中，或依赖互联网等虚拟世界，通过玩乐、放纵麻痹自己的心灵，发泄对现实的不满，久而久之出现消沉、颓废、苦闷、抑郁等不良心态，甚至滋生自杀倾向等严重心理问题。

二、音乐审美欣赏对大学生心理健康的影响

2.1培养学生认识美、发现美的能力。音乐是一门特殊的艺术。在所有艺术形式中，音乐最能拨人心弦、最擅长抒发情感，并具有极强的感染力和震撼力。音乐是人抒发情感、寄托情感的艺术语言。音乐家在创作音乐时，充分融入了自己的情感，他们将音乐美分为六类，分别是：优美、壮美、欢乐美、悲剧美、崇高美和喜剧美。学生通过音乐欣赏，能唤起内心深处的美好，并从中获得精神和心理上的愉悦和满足，获得美的感受。

2.2调节不良情绪。人有悲欢离合，也有喜怒哀乐。音乐也是如此，有的音乐轻快欢乐，有的音乐悲伤万分，有的音乐鼓舞人心，有的音乐催人泪下。不同的场景下创作出不同的音乐，不同的心理下也要聆听不同的音乐，这样才能有效的控制并调节人的不良情绪。大学生由于受各种因素及压力的影响，难免会有不良的情绪。当忧郁、烦闷时，可以聆听《彩云追月》、《金蛇狂舞》等清新、明快的乐曲;当自卑、情绪低落时，可以聆听军歌、进行曲等具有号召力和鼓动性的音乐，从而激发学生们的斗志，让他们找到自信，形成积极向上的乐观心态。

2.3培养大学生高尚的情操。大学时期是学生形成正确的人生观、世界观和价值观的重要阶段。受不良风气及不良诱惑的影响，当代很多大学生对感情观以及思想观存在一定的误区，不能理性的对待情感。通过音乐审美欣赏，学生们能在音乐家谱写的音符及乐曲中获得良好的情感体验，并产生共鸣，有效培养大学生高尚的情操。

三、结语

大学生是推动社会进步的栋梁之才，大学生的心理健康发展关系着他们的成长和祖国未来的发展。音乐不仅能陶冶人们的情操，提高人们的审美能力，而且也改变着人们的性格、态度，甚至价值观和人生观，进而影响着我们的人生进程。因此，教师在大学教学中要擅于应用音乐欣赏，从而培养大学生良好的心理健康素质。

参考文献：

[1]孔杰.音乐审美欣赏对大学生心理健康的影响分析[J].音乐时空,2024,08:183.

[2]朱燕聪.在音乐欣赏中培养大学生的健康心理[J].音乐时空,2024,09:115-116.

**篇5**

摘要：改革开放以来伴随着市场经济快速发展，给人们带来了生活水平提高的同时，也为人们带来了一些新形势下的心理问题，在大学生群体中这些问题尤为突出。大学生往往面临着学习压力、就业压力、人际交往困难等多种问题，造成了他们的心理健康水平不容乐观的现状。而公共艺术教育正好可以通过审美与艺术的途径，将大学生的种种压力合理疏导，陶冶他们的审美情操，为他们提供情感宣泄，促进人际交往能力，真正使学生养成健全的人格，促进了他们的心理健康。

关键词：公共艺术教育;大学生心理健康

公共艺术教育是一种面向大众，通过艺术的形式培养审美能力、提升公民修养的重要教育手段。在上世纪80年代末，我国高校教育开始引入公共艺术教育。我国高校的公共艺术教育经过了多年的发展，已经成为培养学生美育的主阵地，并为完善大学生人格、促进他们的心理健康起到了积极的作用。本文就对公共艺术教育与大学生心理健康之间的关系进行简要探究。

一、高校公共艺术教育概况

我国高校公共艺术教育以“树立正确的审美观念，培养高雅的审美情操，提升人文素养;发展形象思维，培养创新精神和实践能力，获得感受美、创造美、欣赏美的能力和健康的审美情趣，促进德智体美全面发展”作为教育目标。经过了多年的发展，人们对高校公共艺术教育重视程度不断提升，公共艺术教育选修课体系趋于完善，公共艺术教育已经成为了高校素质教育的主要途径之一。虽然我国的高校公共艺术教育的发展已经取得了很大的进步，但是与发达国家相比还是存在着一定差距。比如课程设置时间不足、教学方法过于单一、课程的专业性不足等问题，在一定程度上制约了公共艺术教育的发展。尤其是目前的高校公共艺术教育，没有很好的与促进大学生心理健康的工作相结合，所以这正是我们需要努力的方向。

二、大学生心理健康现状分析

大学阶段是学生人格成熟的关键时期，他们的精神饱满、爱好丰富、思维活跃，充满了想象力与创造力。学生们渴望在大学之中学习到更多知识，渴望交到更多朋友，渴望得到老师和同学的尊重，这些都是他们的自我意识逐渐成型的标志。但是在当今高校的大学生群体中，他们的心理健康状况确不容乐观。总体来说，很多大学生缺乏远大理想，没有完善的学习目标。他们的人际交往能力较弱，同学之间经常出现矛盾。部分学生还存在生活能力不足、情感脆弱等问题。根据年级来说，低年级的大学生刚刚摆脱了高考的压力，很多学生进入大学之后就放松了对自己的要求，不认真学习、沉迷网络等现象普遍存在。高年级学生由于面临学习难度提高、就业难度增大双重压力，往往不能合理疏导，影响了他们的心理健康。

三、公共艺术教育对大学生心理健康的促进作用

1、陶冶审美情操

目前的大学生群体由于受到网络文化的影响，审美格调日益低俗化。而通过公共艺术教育，正好可以抵制网络文化对学生的不良影响，陶冶他们的审美情操。在学生参与到艺术作品欣赏的过程中，不仅会得到身心的愉快，更是一种审美享受，经过了大量高雅艺术作品的熏陶，他们的审美标准得到不断提升，自然就会摒弃低俗文化。例如学生们在欣赏肖邦的《幻想即兴曲》过程中，他们的思维随着曲目的变化而得到了放飞，体会到了音乐中作者想要表达的情感，使他们充分感受到了作品的美，培养了高雅的审美情操。

2、提供情感宣泄

大学生处于青年阶段，生理上精力充沛、体力旺盛，但他们在心理上确还没有完全成熟，在生活中遇到矛盾往往会使他们产生不良情绪，长时间积累会影响心理健康。公共艺术教育为学生提供了情感宣泄的途径，引导学生合理的将过剩的体力和不良情绪进行疏导，保证了学生的心理健康。例如在音乐表演课程中，学生们对于在教师和同学面前演唱自己喜爱音乐充满了积极性，他们有的演唱流行音乐，有的演唱重金属音乐，有的演唱民歌，都充满了个性。在演唱过程中他们不仅在教师和同学面前展示了自己的才能，也合理宣泄了自己的情感。

3、促进人际交往

拥有良好的人际交往能力是心理健康的重要内容，也是大学生在大学生活和毕业后社会生活需要掌握的重要能力之一。在公共艺术教育中很多教学活动都需要学生通过合作才能完成，学生可以通过艺术教育课程学会相互尊重、相互帮助、相互理解，所以说公共艺术教育能够有效促进大学生的人际交往能力发展。例如学生在进行书法课程的学习中，个体差异很大。有几名学生拥有书法基础，所以写得很好，而大部分学生书法能力较差。教师就鼓励写得好的同学去帮助其他同学共同练习，不仅班级整体的书法水平得到了提高，也增进了学生之间的感情。总之，公共艺术教育对促进大学生的心理健康有着十分重要的作用，我们应当对它引起足够重视，充分结合当代大学生的心理特点进行开展，为学生培养出高雅审美情操、健康的心理品质和良好的社会适应能力。

**篇6**

一、结果

1、长安大学大学生与大学生常模比较

本研究所采用的常模中一个是在关于大学生SCL—90分析研究中比较常用的胡启先建立的2685名大学生常模，称为大学生常模，由于该常模的制定距今有10余年，所以研究中将黄艳苹等人的荟萃分析结果作为另一常模，称为新大学生常模。长安大学大学生SCL—90躯体化、强迫症状、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性9个因子均显著低于大学生常模和新大学生常模，这说明本校大学生的心理健康水平高于大学生常模和新大学生常模，总体心理健康状况良好。

2、男性大学生与女性大学生心理健康状况比较

本校女大学生SCL—90的10个因子中恐怖因子均值高于男性大学生，且差异具有显著性。男女大学生SCL—90其余的躯体化、强迫症状、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏执、精神病性8项因子的差异不具显著性。这表明本校大学生的心理健康状况存在一定的性别差异，女性大学生对孤独和公共场合的惧怕高于男性。大学生SCL—90总分为121.71±27.55，本校大学生SCL—90总分大于或等于160分的阳性检出率为9.81%，任意一项或一项以上因子分大于或等于3分的检出率为2.89%，这些信息从一定角度反映了本校学生心理健康态势良好。在躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性方面的中度及以上不适感(因子分≥3)分别占0.41%、1.34%、0.41%、0.41%、0.41%、0.93%、0.21%、0.72%和0.31%，其中强迫因子检出率最高，其次为敌对和偏执。其中男大学生在焦虑因子的检出率方面显著低于女大学生(P<0.05)，其余躯体化、强迫、人际关系、抑郁、敌对、恐怖、偏执和精神病性各项的检出率与女生无明显差异，表明女生在产生神经过敏、紧张以及由此产生躯体震颤等情绪或行为方面比男生表现的更为明显。

二、结论与建议

1、结论

本校大学生SCL—90中躯体化、强迫症状、人际敏感、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性9项因子的均值均显著低于所选取的大学生常模，这说明我校大学生的心理健康水平总体良好，高于选取的大学生常模。这可能与学校重视心理健康教育有密切关系。我校女大学生SCL—90中恐怖因子均值显著高于男大学生，且焦虑因子分大于或等于3的检出率亦显著高于男大学生。这表明我校大学生的心理健康状况存在性别差异，女性大学生的心理健康水平在恐怖和焦虑方面低于男性大学生。除了男女性格、情感上的这一差异之外，主要是因为面对社会激烈的竞争和就业压力的增大，女性大学生承受的心理压力比男性大学生更大，在社会角色、性别意识、升学就业等方面女性大学生所受的压力很大。尽管本校大学生的心理健康水平总体良好，但仍有部分大学生的SCL—90的总分大于或等于160，部分学生在躯体化、强迫症状、人际敏感、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性9项因子方面某一或某几项因子分大于或等于3，提示部分学生的心理健康水平有待于进一步提高，这些学生需要对其心理健康程度做进一步的筛查，要特别重视，有必要的可行心理治疗。

2、建议

建立大学生心理健康档案，进一步加强大学生心理健康教育。可通过开设心理健康教育课程、印发宣传册和海报、开展相关讲座等方法普及心理健康知识。学校应组织对大学生进行心理健康普查工作，建立大学生的心理健康档案，对于心理健康水平较低的学生进行跟踪，及时发现解决问题。女性大学生的心理健康水平至关重要，针对当前女性大学生出现的心理健康问题，对她们进行及时的心理辅导与矫正，提供有效的心理援助与支持，使她们的身心都能得到健康的发展。女大学生对孤独和公众场合的惧怕可通过集体活动、社会实践活动的开展进行合理的引导，加强安全感。改善部分学生心理健康水平。对于有轻度与中度心理问题的大学生，要以人为本，有针对性通过心理咨询等形式，改变其不良的心理状态。

三、小结

大学生的健康水平至关重要，教育部先后通过《学生体质健康标准(试行方案)》、《国家学生体质健康》的实施及阳光体育运动的开展等方法来改善大学生的体质健康水平，但2024年国民体质健康监测结果显示大学生体质健康喜忧参半，作为体质的一部分但又在目前体质健康测试中忽略的心理健康与体质健康之间是何种关系，它们之间能否相互促进，它们各因子之间是否有联系，比如躯体化因子是否与体质健康或其中的某一组成成分有联系，都是我们在后续研究中需要进一步探索的，以其寻求提高大学生身心健康的有效手段。

**篇7**

随着社会的发展，时代的进步，当今的形势对当代大学生的期望值是越来越高，需要的是复合型全能人才。 现代青年不仅要具有相当的文化知识和专业技能，还应勇于创新，敢于挑战，具有一定的身心承受能力。世界卫生组织提出：健康不仅是指身体没有疾病，而且是身体、心理上和社会上的完好状态。 由此可见，健康包含着身体、心理和社会健康三个方面。 拥有健康的心理素质是当代大学生成长的重要保证。心理学指出，心理包括：认知过程、情感过程、意志过程、个性心理(能力、气质、性格需要、动机、兴趣、信念和世界观)。

1、心理健康教育的重要性

1.1、人的身体素质影响心理状态，又依存于心理素质

在运动中，学生的心理健康水平建立在良好的身体素质的基础上，而其身体的发展又依存于心理素质。例如，在接受耐力素质练习时，哪些勇敢而好胜心强的学生，他们具有自觉、顽强的意志品质就容易战胜疲劳取得良好效果，而哪些怕苦怕累、意志品质较差的学生，他们就会提早产生疲劳而坚持不下去，影响练习效果。

1.2、心理健康教育可以培养并发展学生的自主性、能动性、创造性，还可陶冶他们的情操

1.3、培养未来人才的需要随着社会的发展，心理素质日趋重要。 普通高校是培养高级专门人才的场所，面对现代社会的激烈竞争，未来的人才不仅要掌握现代的科学技术，具有较强的能力，而且要有强健的体魄、健全的人格和健康的心理素质。

2、高校体育教学心理健康教育的特点

2.1、特殊的教育目的

在体育课教学过程中以心理保健、心理适应、心理素质的培养与发展来维护学生的心理健康，提高学生的心理素质，开启学生的心理潜能为目的。

2.2、特殊的教育内容

在体育教学中， 心理健康的教育内容包括学生的学习心理指导、情感教育、意志教育、能力培养、气质培养、性格培养及学习兴趣的培养。

2.3、特殊的教育对象

教育的对象是普通高等院校的大学生， 他们主观意志较强，思想复杂，不易把握，但易沟通，所以要正确引导，使他们朝着健康的方向发展。

2.4、特殊的教育方法

心理教育可以通过不同的教学手段发展学生的健康水平，在教学过程中采用说服疏导法、典型榜样法、竞赛评比法、表扬与批评等方法，还可以传授一些心理常识，以及心理辅导与咨询等等，还可以有意安排一些针对性的练习进行心理健康教育。

3、心理健康教育途径

3.1、在准备部分安排有针对性的游戏进行心理健康教育

体育游戏大都具有丰富的趣味性，在教学的准备部分，有针对性的安排体育游戏调动学生的积极性，激发他们的体育兴趣，利用游戏本特点培养学生的集体主义精神、参与意识与协作意识。

3.2、结合教学内容进行心理健康教育

教师应以“健康第一”的思想来指导教学计划、教学内容和教学目标，引导和帮助学生自觉的进行身体锻炼，促使他们将体育运动纳入到生活中，从而促进体育的社会化进程，让学生深知体育运动不仅可以提高身体素质， 还能提高人的心理应激能力和适应能力，减少心理疾患，培养乐观的思想和健全人格的深远意义。 在教学过程中，加强“健康第一”这一观念的宣传教育，利于教学内容中的积极因素及深刻内涵对学生进行心理教育，例如，利用中长跑的“极点”现象，对学生进行意志品质教育，利用健美操的美感、节奏、力量感及韵律感来陶冶学生的情操，激发他们对生活的热爱与自信。

3.3、鼓励学生进行丰富多彩的体育活动

丰富多彩的体育活动对于大学生来说，不仅有着磁铁般的吸引力，能够融洽人际关系，沟通心灵，有助于培养团结互助、友好协作等良好品质，而且能发挥自己的积极性、主动性和创造性，有助于个性发展和才能发挥。在教学过程中，教师应依据教学计划和教材，结合学生自身特点，采用不同的教学手段和方法，有针对性的激发学生学习动机，培养良好学习态度;与学生积极沟通，了解他们的内心世界，激发与培养他们对课余体育锻炼的兴趣。根据教学内容、学生掌握情况和学习兴趣，适当布置课外体育活动作业，并帮助和引导他们自己制定锻炼计划，进行丰富多彩的体育活动。

3.4、教师在课中保持良好的情感状态

作为高校体育教师，应拥有乐观的人生态度，在体育教学过程中，保持良好的心境，沉稳的情绪，还要具备较强的自控能力和抗外界干扰能力，防止烦躁、焦虑和抑郁等心理疾病的发生;掌握大学生在体育课堂中的情感投入和体育运动中得情感表现，并分析其成因和处理方法，帮助学生以愉悦的心情参与体育运动。平等对待学生，尊重学生的个性兴趣，对学生公正评价，同时教师要精心备课和组织课堂教学，注意教学的艺术性和技巧性，增加情感投入，缩短心理距离，多与学生加强交流。

参考文献：

[1]运 动 心 理 学 编 写 组.运 动 心 理 学[M].北 京:人 民 体育出 版社 ,1998.

[2]学 校 体 育学 编 写 组.学 校 体 育学[M].北 京:人 民 体育出 版社 ,1998.

**篇8**

摘要：大学生心理健康课程对于普及心理健康知识、提高学生心理素质具有重要意义，是高校一门不可或缺的课程。本文主要分析了心理健康教育课程存在的问题并提出了相应的解决对策，以供参考。

关键词：大学生;心理健康教育;课程

伴随着科学技术的发展，高等教育有了新发展机遇的同时也面临着各种挑战，培养出与社会接轨的全能型人才是我国各大高校面临的首要难题。对大学生进行心理教育是发展的前提，如果大学生普遍存在不健康心理，那么全面发展即是空谈。所以，大学生心理健康教育课程的科学性、有效性受到了越来越多的关注与重视。

一、大学生心理健康教育课程的不合理之处

1、教学目标忽视发展性

我国大多数高校的心理教育课程是以问题导向式教学为主，没有与发展性目标进行良好结合。一般来说，高校从预防心理问题、普及心理知识、治疗心理疾病三个不同等级入手将大学生心理健康教育课程目标也分成了三个级别：一级目标是以预防教育为主，是针对全体学生开展的，主要为了培养大学生的心理素质，防止心理疾病的产生;二级目标是以普及心理问题为主，教师通过对学校普遍心理问题的调查，面向全体学生予以针对性教育与辅导，从而达到消除学生心理障碍的目的;三级目标是以治疗为主，对患有较严重心理疾病的学生进行独立的、针对性的诊疗。大学生心理健康教育目标通常是二级目标，即以问题导向为主，主要采取预防措施，避免心理疾病的产生，而忽略了发展性目标，也就是很多高校心理健康教育并没有起到开发大学生心理潜能的作用，不注重对大学生积极向上、乐观等思想品质的培养。

2、教学手段单一

据调查，很多高校的心理健康教育主要采取理论教育的形式，并没有创设一些情境让大学生身临其境地去感受，即缺乏体验式教育的引入。心理教育本来就与其他专业课不同，不是记住基础知识就能解决心理问题的，该课程应该着重于学生真实的体验。而单纯的理论教学使课堂毫无生气，学生提不起学习兴趣，导致不能发挥应有的心理教育效果。

3、课程设置有待优化

我国对大学生心理健康教育课程的重视程度有待提高。目前，我国大多数高校的心理健康教育课程都是选修课或者是活动课程。部分学校有心理专业，开设的心理课程也相对较多，但是很多内容都很深奥，对于非心理专业的学生来说难度过大，加上部分教学内容没有逻辑性，知识层次混乱，导致课程教学不能取得良好的效果。

二、提高大学生心理健康教育质量的方法

1、教学方法多元化

同其他学科教育一样，大学生心理健康教育也是以大学生为主导的，教师起辅导作用。因此，在课堂上，教师要多加关注学生的心理历程，总结学生的心理特点，对有心理问题的学生应该进行针对性指导，从而提高大学生的心理素质，增强其适应能力和自我调节能力，促使其更好发展。大学生心理健康教育课程应该改变传统的单一教学方式，将游戏教学、情景教学、心理测试、影片分析等环节加入课堂，这样不仅可以调动学生的学习积极性，还能培养他们发现问题、解决问题的能力。

2、课程教学应与课外学习相结合

为了提高心理学教学质量，应该将书本教学与课外知识挂钩，教师应该在课堂之余，多组织学生参与专题讲座和社团活动，并与课堂内容相融合，从而培养学生健康向上的心理。

3、将课堂学习与学生课后反思相结合

教师除了引导学生进行形式多样的课堂学习外，还应教会学生进行自我教育，也就是指在教师的引导下，学生充分利用课余时间认真复习在课堂上所学的知识。自我教育可以强化学生学习心理健康课程的积极性、主动性，不断提高他们自我教育的能力和综合素质。

4、进行有效的课后评价

为了更好地实现大学生心理健康教育的目标，教师应该关注心理健康教育课程的课后评价，不仅包括心理知识的掌握，还包括课程目标的实现。很多学校都是用分数评价教学效果，这是不全面的，并不能反映问题。对于大学生心理健康教育课程来说，应采用作品分析、行为观察、心理测量等方法来对教师和学生进行全面评价，从而真正提高大学生心理健康教育课程教学的效率。

三、结束语

综上所述，大学生通常自我认识不足，缺乏人际关系处理能力，导致心理问题的产生，严重影响了自身的发展。我国很多高校在心理健康教育课程的目标设置、教育方式等方面还存在很多问题，严重阻碍了大学生的心理健康发展。所以，只有采取多种教学方法、将理论课与课外学习相结合、课堂学习与学生课后反思相结合，并进行有效的课后评价，才能真正提高大学生心理健康教育的质量。

参考文献：

[1]张元洪,孔庆娜.论新形势下大学生心理健康教育课程改革[J],关于思想政治教育研究,2024(2):134-136.

[2]张孝凤.积极心理学视角下的大学生心理健康教育课程体系初探[J].浙江理工大学学报,2024(4):151-154.

【最新大学生心理健康个人成长报告2500字范文8篇】相关推荐文章：

教学常规督查报告范文最新五篇

观看小学心理健康观后感范文精选五篇

小学生心理健康公开课观后感范文5篇

2024心理健康微课学习观后感最新五篇

最新心理健康讲座观后感300字

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找