# 2024个人成长报告2024字大学生心理健康论文精选5篇

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-07-28

*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。以下是小编收集整理的，希望对大家有所帮助。 篇1一个心...*

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。以下是小编收集整理的，希望对大家有所帮助。

**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。

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