最新知道大学生心理健康教育期末考试答案 大学生心理健康教育论文(实用6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

知道大学生心理健康教育期末考试答案篇一

摘要：加强高校大学生心理健康教育是培养高素质人才的重要环节，更是进一步加强和改进高校德育工作的需要，因此，构建一套行之有效的心理健康教育模式具有重大的现实意义。本文结合时代发展需求以及当代大学生的身心特点，提出了一系列适合高校大学生心理健康教育的方法，对新型大学生心理健康教育模式的构建和实践应用进行了阐述。

关键词：心理健康；心理障碍；教育模式

随着社会的发展，竞争压力的不断加剧，现在的高校大学生承受的心理压力越来越大，心理健康问题也由此更加凸显。逃学、玩游戏、悲观厌世甚至自杀现象时有发生，大学生心理健康问题所引发的不良影响已经引起了社会各界人士的广泛关注。因此，高校大学生心理健康教育就显得尤为重要。然而，由于种种因素限制，高校心理健康教育工作还存在很多薄弱环节，很多高校没有一套完整的心理健康教育模式，既不能很好地满足大学生心理上的需要，也大大限制了心理健康教育作用的充分发挥[1]。因此探索如何在新时期开展高校大学生心理健康教育的新途径和新方法，并且构建一套符合我国国情并且适合于高校的大学生心理健康教育模式就显

得尤为重要。

一、国内外高校大学生心理健康教育现状

在欧美等发达国家，大学生心理健康教育工作开展得已经相当普遍，并且受到了社会各界人士的高度重视，心理学课是高校大学生的必修课，而且还形成了很多心理健康教育的理论和流派，掌握并创造了多种独具特色的实际操作模式。在国内，很多高校在过去很长一段时间内大都只是注重专业技能的教育，而忽视心理素质的培养，注重政治思想表现，轻视健全人格的培养，将心理健康教育与德育教育混为一谈。

二、高校大学生心理障碍表现

1、适应性心理障碍。适应性心理障碍主要存在于大一新生中，由于大一新生刚从中学来到大学这个新的环境，因此有些学生就会产生一些不适应，比如对新环境的不适应。对于大多数新生来说，来到一个陌生的校园，崭新的面孔、生疏的群体、不同的风俗人情、甚至不同的方言都会让学生感觉不适应，感觉不知所措，常常会感到与人难以交流，从而产生寂寞孤独感。对于新生来说，还会产生一些学习上的不适应。大学的生活不像高中那么紧凑，自由支配的时间比较多，所以很多学生就不知道如何适应和支配这些课余时间，也不知道如何学习和生活，从而觉得大学生活非常无聊、枯燥、乏味，结果会有挂科、留级、目标不明确，浑浑噩噩地度日等现象出现。

2、人际关系方面的心理障碍。由于大学生都是集体生活，人际关系就显得尤为重要。倘若搞不好人际关系，将对学生的学习、生活及心理健康都将会有不良的影响。然而，由于各人的性格、生活背景的不同又会产生一定的思想上的隔阂，所以，由人际关系而引发的困惑和苦恼就会出现。来到大学，一般都非常期望能够建立友好与和谐的人际关系，而这种期望又过于理想化，对别人要求过高，因此现实与理想的矛盾

会导致大学生对自己人际关系的不满，认为自己人缘不好，不会处理问题，造成错误的归因。而这种错误的归因往往又会反过来对人际关系带来消极的影响。因此，他们就很容易会产生自卑怯懦、自暴自弃、嫉妒猜疑、悲观厌世、孤僻冷漠等方面的心理障碍，这对高校大学生的生活、学习乃至身心健康都会造成非常严重的影响。

3、学业方面的心理障碍。由于大学的学习和中学的学习不同，所以，就会有一些大学生出现学习方面的心理压力，有些学生对所学专业不感兴趣，或者学不会，这样很容易自暴自弃甚至走极端。甚至有些学生无法正常完成学业，这对其心理造成的影响非常严重。而对于即将毕业的学生，他们的心理压力更大，一方面，他们要正常完成学习，另一方面，由于目前高校扩招，毕业生增多，找工作比较困难，要想找一个理想的工作就更是难上加难。在他们就业时会遇见犹豫、彷徨、忐忑不安等各种各样的心理问题，这就会给临近毕业的大学生造成巨大的压力，不仅是学业更是就业的压力，这些压力可能会以一种不正常的举动宣泄出来，如打架斗殴、喝酒闹事、悲观厌世等。如果不对其进行正确的疏导，将会对学校乃至社会造成非常严重的影响。

三、大学生心理健康教育模式构建

在高校开展大学生心理健康教育，不仅仅是为了少数确实有心理问题而需要救助的学生，更是为了在大学校园推广及普及心理健康知识，使大学生能够正视在学习与生活中遇到的各种问题，帮助同学们培养良好的心理品质和健全的人格，使学生能够最大限度地发挥自己的能力，挖掘自己的潜力，正确面对和处理生活中出现的各种挫折，更好地确定自己的人生目标和价值体系，健康快乐地成长，进而能够更好地适应社会，以期达到身心健康发展。所以，要切实做好高校心理健康教育工作，必须构建一套适合大学生心理健康教育的模式。

1.成立专门的心理健康辅导中心。高校可以成立大学生心理健康教育中心或者大学生心理健康辅导中心，并且成立一支专兼职相结合并且有贡献精神的心理辅导教师队伍，对于专职心理辅导老师来说，应该具备一定的专业心理咨询水平，并且有一定的工作经验，这样可以给大学生提供准确、高效的心理咨询服务；对于兼职心理辅导老师来说，要有一定的心理学、教育学基础，并且热爱心理咨询工作且具有一定的专业水平。心理健康辅导中心将负责学校大学生心理健康教育的全面工作，并且制订每年的心理健康教育的计划，负责心理健康教育工作的组织协调和运行工作，调动各方面的力量为大学生心理健康教育工作服务。

2.开设大学生心理健康课。高校应根据大学生身心发展的特点，开设一套符合本校实际情况的大学生心理健康课。在内容上，要不仅涉及到心理健康知识的普及，还要着重于帮助大学生建立良好的心理品质、挖掘潜力，提高心理调适能力和社会适应能力，更好地发挥自己的能力。使大学生心理健康课能在真正意义上帮助大学生提高心理健康水平。在形式上，可以采用互动式、体验式等教学方法，在人数不多的情况下，可以采用团体辅导的形式，调动学生的积极性，使学生能够主动参与进来。

知道大学生心理健康教育期末考试答案篇二

当前，我国高等院校教育改革已进入全面的转型时期，在这重要转型时期，针对当前大学生心理健康教育的现状，深入分析大学生出现心理问题的原因，并据此采取积极有效的措施和策略，实施心理健康教育，能够显著地提升大学生对社会的适应能力和生存能力，能够有助于大学生形成良好的个性心理品质。同时立足于当前大学生的心理健康教育，还需积极地引入人文关怀的概念，要让学生切实明白“做人为何”“生又为何”的人文教育真谛，要积极引导学生深刻体会人文教育的内涵，鼓励并吸引学生积极参与创造良好的人文教育环境，切实提高当前大学生的人文素质，这对我国当

前的教育改革的深化以及大学生素质教育的实施都有着重要的意义。

一、大学生心理健康的现状及原因

据最新的调查研究表明，虽然我国目前大学生的心理健康是主流，但一些突出的心理问题依然存在。当前大学生心理健康状况不佳或有问题者呈上升趋势，在大学生群体中，有大半都有过心理问题，或多或少地出现过心理偏执现象，同时心理健康问题也是造成大学生辍学、自杀等这些不良现象出现的主要原因。在大学生群体中，独生子女出现严重心理障碍的概率更为严重［1］。据此，我们可以看出，尽管当前大学生心理健康状况的主流是好的，但大学生心理健康状况的前景是不容乐观的，造成当前大学生心理出现问题的主要原因有以下几个方面:

1.家庭影响

家长是每一个学生的启蒙教师，为此，学生家长品质的优劣、文化水平层次的高低、教育方法是否得当以及家庭环境等众多因素无不对学生的心理健康状况有着重要的影响。然而，纵观我国当前的家庭教育现状，有相当一部分学生家长自身的条件对学生的心理健康成长不利，很多家长对子女的教育方式极为粗暴，动辄打骂孩子，使得孩子从小就对父母望而生畏，和父母自然也交流甚少，缺乏必要的情感沟通和交流。孩子在家庭成长过程中，往往遭遇到困难得不到有效的家庭帮助，在学习生活中遇到挫折也难以得到家长的有效引导和鼓励，致使这部分学生往往容易遭受更多的“压抑感”和“委屈感”。

2.学校教育不当

受制于整体的教育环境，我国的高校教育在某些方面存在着一定的不足之处和弊端，片面重视学生的专业素质教育，而

忽视了学生的全面发展。我国长久以来的应试教育体制的弊端在一定范围内还将长期存在，高校教育虽不像中学教育那样片面追求升学率，但这种应试教育的弊端依然存在，很多高校片面注重学生自身的专业素质教育，将学生专业成绩的优劣作为衡量学生的主要标准，这势必会造成大学生在校期间的学习生活单调，使得很多学生不得不面临严重的升学和就业压力，长此以往，势必会造成众多学生存在持续的心理压力和一定的心理问题。

3.社会不良影响的存在随着我国改革开放和经济体制改革的不断深入和发展，西方资本主义国家的一些腐朽思想和自由主义思潮日益渗透到当前的大学生群体，而大学生群体由于其自身的思想成熟度还不够稳定，其人生观、世界观和价值观还处在形成和稳定时期，这一时期的学生对社会上各种现象和是非缺乏清晰的辨认，尤其是西方的一些色情暴力影视等内容的传入，对大学生思想造成了巨大的冲击，有的学生对这些甚至倍加推崇和模仿，这些来自社会上的负面影响，造成了当前大学生的一些非正常心理，是影响学生心理健康的重要因素。

二、心理健康教育中渗透人文教育的必要性

所谓的“人文”包括出现在人类社会的各种文化现象，因此，人文素质从某种意义上也可以说成是文化素质，即指为人处世的基本素养。一般而言，一个人的人文素质大致可以分为三个层次，即人文知识、人文态度和人文精神，在这其中尤以人文精神最为重要，人文精神是整个人文素质的最高形态［2］。人文教育对学生内在品格的形成有着重要的作用。人文教育即是通过积极有效地传播人类文化，将这些优秀的文化内化成人的稳定的基本品格。这些品格包括我们的人格、品质和修养。通过这种品格的内化，人文教育可以使学生的言行更加符合社会进步的标准。由此可见，人文教育的主要目的就是要使学生积极地学会如何做人、如何学习、如何生活和如何生存。人文教育的必要性还体现在它是我国现代教

育的重要组成部分。人文教育并非简单意义上的追求完美的人性，而是要通过人文教育让学生学会怎样做一个顺应现代社会进步和发展的文明人。在人文教育的过程中，需要进一步凸显出人与自然之间、人与社会之间、人与人之间以及人自身内在的理性、情感和意志的和谐性，积极领悟其中的真谛所在，并用以帮助大学生解决在现实学习生活中所面临的各种心理困扰和心理障碍矛盾，要积极鼓励大学生更多地了解社会、参与社会，并据此有效探索个人成长发展与社会发展需要的契合点，进一步明确并追求自我价值的实现，用以满足自身自尊和成功的需要，进一步协调好内心的和谐和均衡发展。

三、心理健康教育渗透人文关怀的策略

1.积极消除心理健康教育的各种误区

近年来，关于学生的心理健康教育已引起了各高等院校和相关教育部门的关注和重视，各院校及相关教育部门也采取了积极的措施有效地开展了众多的学生心理健康教育活动，取得了积极的成果，积累了丰富的经验，然而，就当前我国的学生心理健康教育的实施现状来看，当前大学生心理健康教育工作的开展存在着严重的失衡性［3］。如有的高校对学生心理健康教育的重要性和意义认识不足，不明白心理健康教育在学生教育中的重要地位和作用，没有产生对心理健康教育应有的重视并预以加强，更有甚者，片面地认为，大学生已经成年，其个人的心理品质业已定性。要想切实优化当前大学生心理健康教育，就必须要积极地转变观念和认知，要进一步提高认识，坚持事实求是的工作态度和工作作风，充分认识到当前大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，在大学生心理健康教育的实施过程中，有效地融入相关的人文教育策略，积极地消除心理健康教育存在的各种误区，并据此有针对性地采取有效措施来加强大学生心理健康教育工作，更好地促进学生心理健康教育和德育的均衡发展。

2.建立学生心理档案，为学生提供心理咨询

高校是学生学习生活的主阵地，是培养高层次人才的主要机构，如果高校本身不能对学生心理发展规律和其自身的心理特点有着充分的认识和把握，那么在此基础上实施的心理健康教育势必收效甚微甚至毫无意义。建立大学生的心理档案能够更好地体现对大学生的人文关怀。学生的心理档案一定要依据科学规定的量表，全面描述并反映学生的智力、个性及学习适应性，要对学生心理健康状况及其未来的职业潜能有着准确的描述和预测，能够较为客观全面地分析学生心理的各个侧面，对学生的评估要坚持从内到外的整体勾画。建立大学生心理档案，能够为相关教育工作者实施科学育人措施提供必要的依据，也能为高校有针对性地实施心理健康教育提供相关的心理依据。同时还能帮助学生提升对自身的认知，加强学生的心理健康意识，帮助学生提高他们的心理适应能力，从而显著地帮助他们预防和缓解种种心理问题。

3.积极营造良好的群体心理

大学生作为高素质群体，往往面临着更大的心理压力和冲突。这些压力和冲突来自多方面，如学业上的不顺，感情上的纠葛，人际关系的紧张以及自我角色的模糊等。这些常常使得大学生感到迷茫而无所适从。为此，在实施大学生心理健康教育的过程中，要据此有针对性地对学生提供更多更好的人文关怀，积极营造良好的群体心理，进一步增强学生的团体凝聚力和心理归属感。群体心理的有效建立，能够进一步增强群体对学生以及学生和学生之间的吸引力。正是因为群体具有共同的目标，才能对群体活动有着重要的导向作用［4］。学校的任何教育措施，必须要有学生的主动积极参与才能收到预期的效果，通过营造良好的群体心理，使得学生在群体之中建立更为融洽的同学关系。同学彼此之间相互信任和尊重，互助互爱，对于形成健康、和谐的人际心理氛围有着积极的作用。针对当前大学生心理健康状况存在的突出问题，在实施心理健康教育的同时，给予学生更多的人文关怀和帮

助，帮助学生积极地融入到健康、有序的群体生活中去，增强他们的群体凝聚力和群体归属感，对于优化当前大学生心理健康教育有着重要的积极作用。

知道大学生心理健康教育期末考试答案篇三

摘要：社会的进步，科学技术的发展，给人类带来的改变是双面的。一方面方便了人们的生活，加快了生活的脚步。但与此同时，社会节奏加快，人们身心也受到了巨大的压力，难免产生心理健康方面的问题。大学生是时代骄子，他们的身心素质决定了国家的发展和走向。因此，应重视他们的心理健康教育和管理。本文体育教育对学生心理健康的影响，提出体育教育融合心理教育的措施，以提高大学生的综合能力。

关键词：大学；体育教育；大学生；心理健康

1体育教育对学生心理健康的影响

1.1体育教育能够调节学生心态，振奋精神

大学生压力比较大，特别是在期末或是面临一些重要抉择的时候，如何掌控自己的情绪，将一些不利的情绪变得积极，就涉及到心理素质问题。积极参加体育教育，能够使他们的身心得到放松，在锻炼过程中，消极情绪会受到抑制，也会暂时告别烦恼的困扰，而且能够产生一些积极的想法，对问题的解决很有帮助。再者体育教育是一个宣泄的途径，释放出来之后，更是会感觉到心里的轻松。调节心态，最主要的途径就是宣泄，哭是很多女孩子选择的途径，而体育教育同样是行之有效的手段。特别是随着年龄的增长，一些小的烦恼和困扰都可以尝试通过运动锻炼的方法发泄出来，缓解心理压力，改变心境。

1.2体育教育能够提升学生意志力，培养品质

很多用人单位在选拔人才时，非常重视应聘者的意志力，因为缺乏这种精神就无法在工作岗位中取得成就，很容易因为挫折而丧失信心，导致效率下降。从用人单位的选拔条件中，就能够看出整个社会对人才的要求和需求，必须从教育层面给予重视。体育教育是一种对身体的磨砺，与此同时，也是靠意志力来克服困难的过程。如今大学生因为生活环境变好，家庭条件优越，而相对之前来说吃苦比较少，加上父母的“溺爱”，造成他们受挫折能力弱，缺乏战胜困难的毅力和勇气，遇事会先选择逃避，而不是面对。体育教育恰恰能够以最简单的方式，来丰富学生的情绪体验，培养他们的意志力，以身体本能作为基础，去培养奋发精神。体育教育本身所具有的竞争性，能实现学生的自我监督、自我激励、自我战胜等，从而实现超越别人、超越自我。同时学习一些较高难度的动作，或是重复一些基础动作时，还能够锻炼学生的坚韧与耐心、恒心，去克服主观和客觀的困难，从主观方面更加努力。也将这些品质进一步延伸到学习和生活等其他方面，扩大影响。

1.3体育教育能够提高交际能力，收获友情

交际过程本身也是一个“发泄”的过程，能够传播好的情绪，消散坏的情绪，而且对于生活来讲，友情是幸福的，是快乐的。体育教育往往是一个团队合作的过程，在这个过程中，学生之间的交流与玩闹都能成为他们的点滴记忆，和自己志同道合的人能够在一起为实现同一个目标而努力，这本身就是一件幸福的事情。当然在体育教育中也会出现各种冲突，如时间冲突、责任冲突等，如何协调这些更是学生“情商”的锻炼过程。通过这些有效的团队合作，提高了学生的交际能力，成为健康心理的必备素质之一。

2高校实现体育教育融合心理教育的实际措施分析

2.1更新传统高校体育教育理念

当代高校实现体育教育与心理教育的首要任务，就是加强对心理健康教育的重视程度，修整传统体育教育工作中，存在的心理教育人事误区，将心理健康教育放在体育教育工作重点发展的位置。就目前高校心理健康教育而言，由于缺乏关注和重视，仅能挂靠在学校德育部门进行，多由兼职教师负责，部分高校相对重视学生心理健康教育，设置了相应的心理咨询室，但普遍处于起步发展阶段，实际效用仍有待进一步提高。

2.2明确高校体育心理健康教育目标

大学学习生活是多数学生最后的学生生活，大学可以看做是社会的简化缩影，这一时期学生的生活环境和学生环境与之间接受的存在巨大差异，学生逐渐成为生活的主人并开始尝试主导个人生活走向，学生个体的世界观、人生观、价值观步入最后的调整阶段。在这一过程中，学生需要面临心理卫生、学业、就业、个人问题等多方面复杂的生活问题生活压力剧增，相关调查显示，当代大学生心理问题主要表现于情感问题、人际关系问题、焦虑问题、性健康等方面内容。针对复杂的学生心理问题，高校在制定体育心理健康教育目标时，应组织进行广泛的学生心理调查，深入了解学生的实际心理状态及存在的主要问题，从而有针对性的调整教育目标，优化教育效果。心理健康教育与传统教育不同，必须建立在了解学生需求的基础上，才能有效调整教育重点，结合高校体育教学分析，高校心理健康教育目标主要包含以下几点内容：（1）帮助学生建立自信心，培养学生积极的自我认识[f2]提供学生人际交往能力，建立校园和谐关系；（3）加强学生心理品质教育，强化学生心理适应能力；（4）锻炼提升学生的意志力及耐挫力；（5）培养学生科学、健康的心理调节习惯，提高学生自控力；（6）挖掘学生终身体育潜能，促进学生身心健康成长。

2.3丰富高校体育心理健康教育内容

高校体育应积极调整自身教育内容组成，适当提高心理教育内容在高校教育中占有的比重，帮助学生建立正确的健康观，引导学生逐渐重视心理健康教育，促使学生积极了解、掌握心理健康知识，从而加强体育教学与心理教育的联系性，使学生形成包含心理健康的体育运动观念，以满足学生实际成长需求。传统高校体育教育侧重于学生身体素质的提升，对于体育运动的竞技因素关注较多，对于心理、情感、态度等内容关注较少，因此丰富高校体育心理健康教育内容具有重要意义。

2.4保持高校体育教育原有特点

高校体育教学经过多年发展，具有自身独特的教学体系和教学模式，实现高校体育教学与心理健康教学的融合，应注意保持体育教学原有特点。高校应认识到体育教育与心理健康教育间的关系，并非从属关系，并不是要将体育课程改为心理健康课程，而是要把握尺度，促进2者的协调发展。

知道大学生心理健康教育期末考试答案篇四

本次人文社科讲座在同学与老师的积极互动和配合下取得了圆满的成功了，也得到了老师与广大同学的好评。在老师极具风格的开场中同学们被深深吸引，一个简短而蕴含寓意的动漫视频指明了主题。整个讲座中也是同学与老师密切配合，不仅展开交流，更是让这场心理讲座成为一个思想的盛宴。

这次的活动是系里团委为了进一步普及心理健康知识，提高同学们的心理健康意识，促进学生个性健康发展而举办的，通过此次活动，同学们揭开了心灵中的困惑，提高了自己的心理素质，增强了自己抗压能力。以更积极的心态投入到生活、工作与学习中去，所以我们就应该做到以下几点：

第一培养良好的人格品质。

良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，明确自己的生活目标。

生活目标对心理健康的影响已为科学研究所证明。在一生的生活中每个人都会有一个目的，我为什么而活着，人的一声是有目标组成的，我们活着就是为了完成这一个一个的既定目标，最后达到自己最想要的结果。

第三，加强自我心理调节。

自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

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。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

此次活动也存在着一些不足之处，例如：

1、同学们秩序有些混乱。

2、同学们在签到的时候比较混乱。

3、多媒体出现了一些状况，在人员安排妥当的情况下，又调换了教室。给老师和同学都带来了一些麻烦。

对于存在的不足之处，我们将会勇敢的担当起来，用自己的智慧与勤奋不断克服不足，为同学们奉献出更精彩的活动，也希望大家能多提宝贵意见，为我院的发展、同学的进步贡献自己的力量!

知道大学生心理健康教育期末考试答案篇五

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。

知道大学生心理健康教育期末考试答案篇六

在学习幽默诙谐博学多才的肖xx老师开设的《大学生心理咨询与教育》这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮助我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自己，也更有信心创造美好未来。

在心理咨询教育课上，我不仅学会了要做一个冷静面对自己的现实主义者，更是学会了调整自己面对的负面情绪，调节压力。课堂上，博学多才的肖汉仕老师用生动有趣的语言讲了很多控制自己的情绪的方法，同时自创歌曲带领大家歌唱等等。这些方法，在很多时候想起来，也是非常有用的。有的时候，一个小小的深呼吸，也可以是个很不错的方法。谁又会想到，有的时候，一个小小的呼吸也可能是成功的秘诀。

心理健康教育让我了解了很多,了解自己,了解身边的人。每个人都会以为自己是最了解自己的，而在上这门课的时候，肖老师只是用一些小小的测试，就让我们更加了解我们自己

内心的想法，甚至是一些自己都摸不清道不明的想法，这样的一些想法，被挖掘出来，会让人有种豁然开朗的感觉。这样的一些小小的测试，也会让人更了解自己的性格。性格的挖掘，也会让自己可以更淡然更理智的去面对很多事情。要看的起自己，看得清自己，才有可能成为一个成功的人。

在上了多次心理健康教育课程以及看到同学向老师提出的一些

顾虑后，我发现作为大学生的我们的确很困惑很迷茫。比如说：关于恋爱、学习、生活、以及人生目标等等。在课堂上，肖老师也给我们提出了很大宝贵的意见，指导我们如何面对这些挫折，在面对目标失落与确立的冲突时，教会我们如何形成正确的自我观念。让我们明确了自己的人生目标，指导了该如何处理学习生活上的困惑。

心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志，是确立人生观、世界观，培养良好心理素质的基础。心理健康教育，就是教给人们如何去调整自己的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮助人们战胜自己的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。 作为青少年的我们，在心中或多或少都有很多解不开的开的困惑，而这门课程很好的帮助我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样，在刚进入大学时有很多的问题，比如目标的失落和确立的冲突。高中我一直以考大学为唯一的目标，我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样子，但我知道，这只是我理想中的大学。在进入大学后，更加验证了我之前的想法，“理想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应该是个充满诗情画意的殿堂，刚开学时，激动，愉快之情不能溢于言表，但兴奋过后，才发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的

学校里，我只有更加的努力才能赶上时代日益紧凑得步伐。

理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。面对这一切，我茫然不知所措，大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮助。面对目标失落与确立的冲突，它教会我要形成正确的自我观念 。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。在处理理想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自己的基础上，对影响自己成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自己的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我积极投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

虽然心理健康教育课已经结束了,虽然二十多节的课带给我们的东西是有限的,但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习，我觉得门课这真的很有现实教育意义。通过半个学期的学习，心理健康教育对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观、价值观，都有着或多或少的影响。学习了心理咨询与教育,让我学会了更好的去审视自己，并且在很多时候，我开始学会去观察别人的一些情绪，更好的了解别人的心理。这样也可以看出别人的需要。做人不但需要被爱，还需要爱人。要爱自己，也要去学会爱别人。我想，这些在课堂上学到的种种，也会继续的深远的影响到我的未来。