# 2024年大学生心理健康论文(实用9篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-05-19

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。大学生心理健康论文篇一当代大学生心理问...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**大学生心理健康论文篇一**

当代大学生心理问题的现状：

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。当代大学生心理问题不容忽视。

对当代大学生心理问题的原因分析 ：

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，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。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。

1、客观方面 ：与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化。

1)学习的任务、内容、方法发生了变化。 中学学的是基础知识，大学学的是专业知识，中学有老师天天辅导，日日相随;大学要有较强的自学能力，独立地思考和解决问题。新大学生往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。

2)生活环境发生了变化。 部分新生在中学有寄读经历，但多数新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的精神压力。

3)人际关系较中学时代要复杂。 大部分新生在中学时期居住的比较集中，从小学到中学，都有一些从小在一块儿的伙伴;班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成自己熟悉的生活环境。跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同;同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，有想法也难以启齿。因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

2、主观方面 新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾;日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这两方面的原因使那些适应新环境能力不强的新大学生很容易产生如下心理问题： 一是盲目自满与自我陶醉 。因为考取了大学，老师表扬，同学羡慕，亲友夸奖，父母庆贺，部分学生在这种自我陶醉中渐渐松懈了斗志，终日悠哉游哉，认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满。 二是失望与失宠感 。有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感，有的学生曾是中学的尖子，是家庭与学校的重点保护对象，进入大学一下子不受重视了，就会产生失宠感。 三是松气情绪与歇脚心理。 有的同学认为考上大学就是端上了铁饭碗，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整。加上进入大学后奋斗目标不明，适应能力不强，竞争的气势也有所减弱，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了。 四是畏首畏尾。 因为环境变化而瞻前顾后畏缩不前，社会活动不参加，运动场不光顾。整日除了学习之外，无所事事，生活单一，有碍个性发展。

对大学生心理问题的教育措施 ：

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。

1、充分发挥学校心理咨询作用。 学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。近年来，心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。 开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性地提出教育措施与方案。采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询中心进一步通过面谈分析诊断，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。 心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

4、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。 大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。 优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变、的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。

为此，要不断加强对青年大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战!

**大学生心理健康论文篇二**

摘要：随着社会的发展，竞争压力空前加大，给大学生带来了较大的压力，这就会直接影响大学生的心理健康，给大学生的心理健康教育提出了更高的要求。本文就心理效应与大学生心理健康教育展开论述。

关键词：心理压力心理健康教育心理效应

随着社会经济不断的发展，当前社会的竞争压力空前加大，这就对在校大学生产生了较大的影响，他们的压力比较大，在强大的压力之下会产生许多的心理的问题，心理问题的长期存在严重的影响了大学生的心理健康，这是我们要特别关注的问题，要加强对大学生的心理健康教育，本文就来谈一谈这个问题。

一、要详细的掌握大学生的心理健康教育状况

经过相关的调查发现，现代的大学生的心理健康教育存在如下的问题：有一部分学校对学生进行心理健康教育还停留在对个别学生进行心理咨询工作，比较表面的工作。还有一些大学的心理教育只是开设一门课程和个案的咨询。即使是某些大学已经开展了心理健康教育课程，但是实际的教学质量不佳，教学内容不符合要求，没有形成系统。从学校的层面上讲，学校对学生的心理健康教育工作的重视度不高，投入的也不够，更没有形成规范性的工作体系。

二、优选大学生心理健康教育核心理念

（一）人格教育要突出

1.客观的认知与正确的自我意识

对实际情况有个客观的认识指的是对待现实情况要实事求是，不带有主观色彩，不带有偏见的看待问题。马斯诺指出：客观的认知是使世界变得和谐的前提条件。一个人形成正确的自我意识，对自己有正确的、客观的态度主要内容是人应该对自己的存在和周围人或者是物的关系始终持有正确的态度，人要明白自己为什么活着，活着的真正意义是什么，人应该是积极向上的，应该是阳光自信的，应该是自尊自爱的。

2.生活态度要乐观，情绪体验要积极

人要拥有乐观的生活态度，要拥有积极的人生态度，只要心中有阳光，在遇到困难和挫折时才不会被轻易的打倒，遇到不顺心的事情也抱有乐观的心态，心境是明朗轻松的，觉得每天都是充满阳光的。这样的人幸福感是很强的，比那些悲观消极的人容易取得成功。

3.处理人际关系的方法要正确

在相关的研究中得出：20―24岁这个年龄段的年轻人群中，这是在他们的人格发展中处在亲密对孤独的阶段，这个阶段若处理好人际关系是可以很好的建立和谐的人际关系的阶段。在这个年龄段青年人如果用正确的方式处理了人际关系，那么他们就会收获和谐、紧密的人际关系。反之，若处理人际关系的方式不正确，就会导致人际关系不协调，严重的可能会影响到心理健康。大学生的年龄还比较小，社会阅历不够，与人处事的方法还没有掌握全面，要通过学习，掌握正确处理人际关系的.方法，保证健康的心理水平。

（二）注重健康心理素质的培养

我们将心理素质分为2种：一个是正性的心理素质，一个是负性的心理素质。负性的心理素质是一种消极、不健康的心理素质。正性心理素质是一种积极、健康的心理素质。在对大学生进行心理健康教育的过程中，对他们心理素质的教育是比较重要的内容，要不断的培养学生的健康的心理素质，使学生的心理素质是正性的，这对学生的整体素质的发展是十分有意义的。

（三）实施积极的心理健康教育方法

1.积极的教育

积极教育属于当前比较新颖的教学理念。积极教育提倡老师要以学校和师生的现实情况为教学的出发点，教师在教学中要以积极的行为与思想去教授知识，从而促进学生积极的人生态度与品质。

2.积极心理学

积极心理学重视的是人的积极的心理力量，从而促进了心理学向着更加科学的方向发展。积极心理学能够使人形成积极的人生态度，这对大学生的发展是有重要的意义的。

3.积极的心理健康教育

心理健康教育工作的设计与实行要根据大学生的实际的心理情况来决定，价值取向是人的向善性，教师要应用积极的教育内容与方法来教学，促进学生健康心理的形成。

三、构建大学生心理健康教育的融合模式

（一）心理健康教育课程

1.必修课

必修课面对的是广大的学生，是目前我国心理健康教育的基本模式。但是在我国这门课程的名称还没有达到统一，但是实际的教学内容与目的是相同的。

2.选修课

如果在必修课的基础上根据各个年级学生的实际情况开展选修课的话，就能够使这门课程更加具有针对性，能够弥补必修课的某些缺点，使这门课程更加的完善。

3.网上教育

网络已经非常普及了，大学生对网络的熟悉程度很高，利用网络这一资源开展网上教育能够收到较好的教学效果。

（二）心理健康教育课程之外的辅助途径

1.使用校园情境对学生进行心理的训练

大学阶段在学校的生活是很丰富多彩的，我们可以利用校园情境对学生进行心理锻炼，要掌握学生的实际心理情况，在这个基础上精心设计、组织，进行系列化的心理锻炼。

2.给学生多提供一些社会实践活动

学生最终是要走入社会的，为了能够让学生尽早的接触社会，在社会中锻炼自己，我们要多给学生提供一些社会实践活动，让学生多参加多种有益的社会实践活动，在真实的社会环境中锻炼自己的品行，磨练自己的意志。

3.为学生创建良好的心理氛围

如果校园的心理氛围好的话，学生就会被感染，渐渐的学生的心理也会健康发展。因此，我们要努力为学生营造良好的校园心理氛围，营造积极的、和谐的、充满希望的大学校园心理氛围，学生在这种大环境下就会形成较佳的心理，这是对学生形成健康心理有重要意义的。

综上所述，在大学阶段学生的心理健康教育问题我们要非常的重视，通过多方面合作，为学生创建良好的心理氛围，应用新颖的教学方式使学生形成良好的心理，学生的心理健康、积极了，是有利于学生一生发展的。

参考文献：

[1]方黛春.高校心理健康教育协同创新路径研究[j].职教通讯，20xx，（17）

**大学生心理健康论文篇三**

摘要：文章通过综合有关调查研究结果与扫描大学生的实际表现, 宏观透视了当代大学生心理健康的状况, 分析了心理问题的表现并探讨了加强当代大学生心理健康的教育取向, 反映了当代大学生心理健康的严峻性与加强当代大学生心理健康教育的迫切性。

关键词：大学生;心理健康;教育取向;

一、当代大学生心理健康状况的宏观透视

大学生是我国青年队伍中的一个特殊群体。从总体上看, 大多数学生的心理是健康的。但是, 由于主客观原因的影响, 在大学生群体中有相当一部分人也存在着严重的心理障碍, 大学生的心理健康状况令人担忧。随着社会的发展, 心理疾病已成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。据北京16所大学的调查结果表明,近年来, 因心理疾病休学、退学的人数分别占因病休学人数的37.9%, 因心理疾病退学的人数占病退学总人数的64.4%, 并且因心理疾病休学、退学人数的比例有逐年上升的趋势。福建师范大学以846名大学生为被试进行心理健康测查, 心理问题的检出率为19.26%, 其中, 学业一般的学生有心理问题者占26.21%, 学业优良的学生有心理问题者占10.99%。研究表明, 大学生这个群体总体上约有20~30%左右的人存在着不同程度的心理问题。其中, 存在较严重心理障碍的大学生占总体的10%左右。从年级层次看, 一般来说, 大学二、三年级学生的心理健康状况最差, 一年级学生次之, 四、五年级有心理问题者最少;从性别差异看, 女大学生的心理健康问题比男大学生严重;从专业特点看, 似乎是所学专业的学习和竞争压力越大, 发生心理障碍的人数越多。

从各个高校学生的实际表现看, 当代大学生的心理承受力较弱, 心理素质较差, 反映出的心理问题较多。由于心理卫生知识的缺乏和对心理咨询的不正确认识, 其中仅有极少部分的大学生接受了心理咨询方面的专业性帮助。笔者的研究发现, 在存在心理问题的学生中仅有1/3的人能意识到自己有问题, 有1/4的人能主动求助于心理咨询, 其中一些学生往往是由于自身的心理问题达到了一定程度, 才被迫求助心理咨询的。这种状况严重地影响了大学生的身心发展, 影响了他们正常的学习与生活。

二、当代大学生心理健康问题的微观扫描

1.环境应激引发的心理不适应

适应是人的本质特征之一, 是心理健康发展的重要机制。大学生出现的许多心理问题都是由于对环境变化的不适应引起的。这种不适应带来的心理问题突出地表现在新生身上。第一, 对学校环境的不适应。学校环境对新生有重要的影响。大学新生远离家乡, 过上了独立的集体生活。由于独立意识与独立生活能力较差, 给大学新生带来了不同程度的环境应激。这些应激一旦超过限度, 便容易出现失眠、食欲不振、注意分散、环境适应困难, 以及烦躁、焦虑、头痛, 甚至出现神经衰弱等症状。第二, 心理角色的不适应。许多大学生在考入大学之前是学校中的学习“尖子”, 有强烈的优越感。进入大学后, 人才荟萃, 其优势地位发生了变化, 他们可能不再是校园中的“宠儿”或超群的佼佼者, 角色的突变使他们的理想大厦开始倾斜。他们会重新审视自身的价值, 自信心下降, 情绪一落千丈, 从此消沉、苦闷、一蹶不振, 甚至产生强烈的嫉妒心理和攻击行为。第三, 学习方法不适应。中学应试中的“连年征战”所形成的一套学习模式和方法, 使刚入大学的新生对于新的学科、新的内容、新的教学和学习模式不适应, 他们仍沿用已不适应的思维定势与学习模式, 结果造成了学习成绩及效率的不理想但又忽视学习方法的探讨, 使之在学习问题上疲于被动应付, 心理上承受较大的压力, 出现焦虑、紧张等不良情绪反应和学习疲劳现象。第四, 生活习惯的不适应。大学新生在入学前对大学环境和生活的向往与憧憬及自我设计的理想与现实单调的“三点一线”式的生活差异, 南、北方学生的倒位就学, 饮食、语言、生活方式的差别等造成了学生对生活习惯的不适应。对这些环境的应激会影响大学生的身心健康, 导致各种心理问题。

2.学习负担过重引起的紧张焦虑

大学生学习的课程多, 涉及范围广, 内容难度大、要求高, 与中学相比, 学习环境与方法差别大, 学习负担和心理负担重, 时间紧迫感强。据北京海淀区16所大学的调查表明, 每天学习时间在9~11小时的学生占30%。这种“高、强、长”的学习压力使大部分学生深感睡眠不足, 从而造成学习兴趣下降、学习效率降低。紧张焦虑的累积导致学习疲劳和神经官能症等症状。

3.人际关系复杂诱发的心理困惑

大学阶段, 大学生以相对独立的个体步入了准社会群体的交际圈, 积极尝试进行人际交往, 并试图发展交往能力, 为将来步入社会做准备。大学阶段面临着师生关系、同学关系、异性关系等较复杂、多维的人际关系, 由于大学生社会知识的缺乏和阅历的浅薄及人格的缺陷, 又往往缺乏处理各种人际关系的技巧, 致使部分学生在人际关系上遭受挫折, 或表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑, 或企图对抗而陷入困境, 由此产生心理问题。

4.人格缺陷引起的心理违常

部分大学生存在不同程度的人格缺陷。例如:猜疑、嫉妒、偏激、冷漠孤僻、喜怒无常等。这些个性的缺陷严重地影响大学生的学习、人际交往及自身的发展与完善, 由此产生心理问题。当他们意识到自身不良的个性品质时, 在无力改变的情况下, 表现出消极的防御反应及自我否定倾向, 引发更严重的心理疾病。

以上分析表明, 当代大学生的心理健康形势严峻, 加强大学生的心理健康教育是当代学校教育的一项战略性任务。

三、

当代大学生心理健康状况的教育取向

面对当代大学生的心理健康状况, 笔者认为, 当前大学生心理健康教育的取向有以下几个方面:

1.树立“完满康强”观和全面发展教育的新观念, 提高对大学生心理健康教育的认识。随着社会的发展, 健康概念的内涵发生了变化。根据世界卫生组织(who)的界定, 健康不仅仅是没有疾病和虚弱的状态, 而是一种生理、心理和社会适应、道德品质都趋于完满的状态。健康概念的发展使现代人追求一种人生最积极、更高层次的适应和更完善的自我实现, 从而形成了健康的“完满康强”观。“完满康强”观是全人类的理想, 是每个大学生的追求, 也是当代学校教育的工作方向。随着健康观的改变, 全面发展教育的内涵也在发展, 全面发展教育不仅包括德、智、体、美、劳等教育, 还包括心理教育, 并且随着社会的发展, 心理教育愈来愈显示出它的重要地位。它不仅是全面发展教育的一个重要组成部分, 也是社会发展的需要和未来社会对人才素质的要求。因而, 高校应把大学生的心理教育工作当作一项重要工作开展。

2.培训教育工作者和管理人员, 加强心理健康教育的队伍建设。加强大学生的心理健康教育, 首先要培训教育工作者与管理者, 使他们具有一定的心理健康教育方面的知识与技能, 形成一支强有力的心理健康教育队伍。一方面使他们自觉地维护和促进大学生的心理健康发展;另一方面使他们有意识地培养自身良好的心理素质, 通过自身健康的人格去影响和教育学生。现代心理卫生学认为, 教育者的人格和心理健康状况, 比起他们的专业学科知识和教育方法更能影响学生的发展。

3.普及心理卫生知识, 充分发挥大学生自我心理的调适作用。许多大学生的心理问题是由于缺乏心理卫生方面的知识而导致的。他们迫切需要了解自身发展中的心理问题, 需要心理卫生方面知识的指导与帮助。鉴于此, 高校应充分利用校园中的墙报、黑板报、校刊、书籍、广播、校园网络等宣传渠道或开展“心理卫生活动月”等活动, 向大学生普及心理卫生与健康方面的知识, 使他们能正确地认识自身发展中的一些心理现象, 唤起大学生对心理素质优化的自觉要求, 掌握心理调控的基本技能, 能对自身的心理问题进行“自助”, 并在此基础上不断完善与发展自身心理品质。

4.成立专门的心理咨询机构, 有针对性地排解学生的心理困扰。专门的心理咨询是对大学生进行心理教育的主要途径。近年来, 鉴于大学生心理问题的不断增多, 我国许多大专院校都设立了名称不同的心理咨询机构, 有的学校还安置了专门的或。通过专门的受过训练的工作人员对学生进行心理测量、心理咨询及心理治疗工作, 排解大学生的心理困拢, 缓解或矫治大学生的心理疾病, 为大学生的心理健康做了大量有益的工作。

5.开展丰富的社会实践活动, 培养学生良好的社会适应能力。丰富的社会实践活动是培养大学生良好心理素质的重要环节或途径。当代大学生多为独生子女, 从小在优越的环境中成长。教育的“温室效应”, 使得他们经历贫乏、角色单一, 独立能力、适应能力较差, 心理承受能力较弱, 形成的心理问题较多。因而, 学校应有意识地开展丰富多彩的社会实践活动, 让大学生置身于社会实践中, 了解社会, 接触现实生活, 体味多彩的人生, 进行耐挫折教育、角色训练和个性塑造, 从而培养良好的社会适应行为和坚强的自我。

6.建立大学生心理档案, 实现心理健康教育的综合化。建立大学生心理档案是对大学生进行心理教育的新思路。通过对学生生活史、发展史、成长史等的系统考查, 智能、人格、心理健康状况的心理测查与行为分析, 咨询记录等手段建立学生心理档案, 可以在短时间内深入了解学生的心理状态;有利于对学生心理异常行为进行早期的预测、预防及矫治;有助于对大学生实施针对性的心理辅导。许多院校实践表明, 建立大学生心理档案有多方面的益处, 是对大学生进行心理教育的综合模式。

总之, 当代大学生的心理健康状况是严峻的, 当代大学生表现出的心理健康问题是多样的, 在此基础上, 改善当代大学生心理健康状况的取向也是多方面的, 这些取向必将在改善大学生心理健康状况、促进大学生健康成长方面起到不可估量的作用。

**大学生心理健康论文篇四**

摘要：民族预科教育旨在提升少数民族学生的整体文化素质水平，主要作用在于促进文化认同和民族融合，这种教学方式在普通高校中是比较特殊的。

少数民族预科大学生与一般高校学生相对比来说承受的来自社会各个方面的压力可能会更多，所以他们表现出来的心理健康状况也各不相同。

本文将通过对少数民族预科大学生的心理发展状况的研究分析，给出相应的建议。

关键词：民族预科教育;少数民族;心理健康教育

一、前言

我国地大物博，是一个多民族的国家，由于地理以及文化的差异，导致民族间的整体水平有所不同，一般来说，少数民族聚居地都较为偏僻，不同于汉族人民的居住环境，因地区的差异，导致教育水平的差异，少数民族的教育水平整体较为落后。

从而导致少数民族的学生出现一定程度上的心理自卑感，因此，关注少数民族大学生在预科阶段的心理健康水平就显得尤为重要和必要了，多数少数民族预科大学生主要存在自卑、抑郁、焦虑等问题，解决少数民族教育问题不能单从学生成绩上着手，更要注重学生综合素质的全面发展。

二、少数民族预科大学生心理问题的成因

交通不便，信息堵塞，常年生活在这里的学生在面对全新的大学生活时，难免出现不适感，加之由于环境的影响，导致心理上的自闭，导致学生往往难以良好的融入到全新的大学生活中去。

此外，少数民族的人民多数都有着自己的宗教信仰，且价值观和风俗习惯也与多数普通大学生有所差异，因此少数民族学生在进入高校后，由于文化上的冲击以及价值观的不同等等因素，致使少数民族的学生产生强烈的内心不适感，同时还伴随着矛盾感和冲突感，也就是我们所说的焦虑、抑郁以及交往障碍等心理问题。

进而出现抑郁和焦虑等心理问题，导致这类学生在日常的学习生活中表现的沉默寡言，不愿与人交往，更不愿参与任何的课外活动。

教师水平也不够专业，导致学生整体水平落后于较为发达的地区，这些少数民族的大学生在进入高校后，往往会觉得在学习上有所力不从心，渐渐地被其他同学远远甩在了身后，从而对学习产生反感，导致少数民族预科大学生产生严重的心理问题，最终影响他们顺利完成学业。

加上不清楚自身的情况，从而导致在预科学习期间出现迷茫和困惑的心态。

还会产生强烈的挫折感，显得较为焦虑;还有的少数民族学生在接触到各种新奇的网络游戏后难以自拔，沉溺其中，最终丧失了学习的动力，影响了自己的学业。

三、相关建议

首先，需要完善相关的档案管理机制，要加强对少数民族预科大学生的入学时心理健康状况的关注，建立起相关的心理档案，并对这类学生进行心理健康普查，摸清这些学生的心理状况，同时建立包括他们的民族文化背景、家庭状况、家庭经济收入、人格特征等信息在内的学生心理档案，为以后开展心理教育工作打下良好的基础。

同时，还要将心理教育与民族文化教育相结合，注重学生素质的全面发展，着力于帮助学生在热爱本民族文化的同时提升学生学习其他民族文化的积极性，鼓励学生主动与其他民族学生进行交流，促进少数民族预科大学生文化水平的综合发展。

此外，还可以加强对预科班班主任进行教师培训，提升班主任的心理健康知识水平，以此更好的帮助少数民族预科班大学生解决心理问题，也只有这样，才能快速有效地实现将少数民族预科大学生心理健康教育与少数民族预科大学生民族文化价值取向相结合，提高少数民族预科大学生心理健康。

四、结束语

我国是一个多民族国家，解决少数民族教育问题已经刻不容缓，而少数民族预科大学生心理健康教育是一项复杂而艰巨的工作，同时也是少数民族教育工作中的一项核心问题。

因此，要实质性地提升少数民族学生的综合素质水平，首先需要解决这些学生的心理问题，正确认识这类问题并针对性的解决问题，才能实际有效地提高少数民族的教育水平。

参考文献：

[1]毛小玲，胡良人.广西少数民族大学预科生心理健康调查[j].中国学校卫生，2024(10).

[2]王亚鹏.少数民族认同研究的现状[j].心理科学进展，2024,10(1).

[3]江卫华等.藏族大学生民族认同的心理干预模式[j].探究教育与教学研究，2024(11).

**大学生心理健康论文篇五**

大学生作为网络的主力军，缤纷复杂的网络世界极大丰富了大学生的校园生活，但同时也诱导着大学生心理健康问题的频发。网络环境丰富了高校心理健康教育的形式，也对心理健康教育工作开展提出了新要求。大学生心理健康教育是根据大学生心理发展的特点有针对性地帮助大学生预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、人际交往、交友恋爱、求职择业等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。[1]教育部近日印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，大力促进心理育人，按照师生比不低于1∶4000配备心理健康教育专业教师，每校至少配备2名专业教师。可见我国对心理健康教育给予着高度关注，网络的快速发展，大学生的心理受到了极大的影响，也相应的给针对大学生这一特殊群体的心理健康教育带来了机遇与挑战。

二.网络环境下大学生心理健康受到的影响

(一)情感影响

网络的虚拟性为大学生提供了更广阔的平台，使大学生有更大的平台畅所欲言。他们无需顾忌别人的眼光，通过网络社交平台释放心理的压力，表达内心无法与现实中同学师长诉说的想法。

(二)认知能力受到影响

学生有时只需“百度”一下便可以得到所要的答案，但对所提供的信息却不加以辨别，或者说是没有能力辨别。需要承认的是，网络扩宽了当代大学生的视野，提供了认识世界的新途径。学生只需要每天通过浏览网页便可知晓“天下事”。满足了学生内心的求知欲与好奇心。

大学生每天面对着海量未经过滤的信息，反映西方意识形态的内容大量存在。一方面我国网络监督立法尚不完善，另一方面大学生自身经验以及辨别能力不足。综合这两方面因素，大学生面对网络上大肆鼓吹的拜金主义、利己主义无法进行辨别，意志力薄弱的学生无法抵制诱惑，导致其世界观、价值观、道德观偏离正确的轨道。

(三)人际关系受到影响

由于互联网人际关系的便利性、匿名性和逃避性的特点，即使在现实中不善言辞、羞于表达的学生，也能在网络中找到志趣相投的朋友或群体。网络打破了空间的限制，成为联系远在千里之外的家人与朋友的利器。同时，网络营造了私密的具有安全感的私人天地，大学生在此可以畅所欲言，但也隔绝了与现实同学师长真正意义上的人际交往。

(四)自我意识形成受到影响

从心理学上讲，人格是个体的文化心理结构，是个体赖以立身处世的一套心理、行为方式。[3]在网络里中，不分尊卑贵贱、不受时间空间的限制。每个人在网络中享有平等的地位，可以自由的表达自己的观点与想法。在某种程度上，大学生在网络中自我意识得到大大强化。

大学生在网络中获得满足感与被尊重的需要，但同时也导致了学生自我意识的膨胀以及集体意识的淡薄。网络游戏中角色的扮演，使学生分不清现实与虚拟的界限，容易导致大学生人格的分裂和异化。网络行为大多时候是单向的，落脚点多放在自身情绪体验上，大学生在网络上的行为不受监管表现出极大的随心所欲，这极大可能的导致了大学生情绪的失控，甚至出现双重人格或多重人格的障碍。

三.网络环境对大学生心理健康教育工作的机遇

网络化教育的自身特点更容易被学生接受，更有利于帮助他们在学习生活等方面遇到的各种心理问题。网络时代，高校心理健康教育面临着重要的机遇，主要体现在以下几个方面：

(一)网络实现了心理健康教育的点面结合

网络的隐蔽性以及匿名性，避免了面对面交流会产生的尴尬与紧张。网络为一些顾及自身隐私以及羞于表达自身心理问题的学生提供了一个平台，学生只需通?^手机和电脑便可以向老师倾诉内心的想法。由于心理健康教育者工作量较大并且高校配备的专职教育者有限，教育者不可能及时的为每一个学生提供心理咨询。网络的出现，实现了教育工作者的“一对多”，但对咨询者来说又是“一对一”。教育工作者同时可以对多位学生提供网络咨询服务，更加及时有效的帮助学生解决问题。

(二)网络整合了教育资源

在互联网的广泛普及之前，心理教育方面的信息主要来源书籍以及长期心理健康教育工作累积的经验。对于学生而言，心理健康知识主要来源于教师的口头传授。显然这样的教育方式已经不能满足广大大学生日益增长的心理健康需求。网络将全球范围内心理健康教育方面现有的成果整合在一起。高校师生可以通过各种渠道获取自己想要了解的有关信息，同时网络将文字、图片、视频等结合起来，使得教育过程变得更加生动。

(三)网络突破了时空的限制

传统的心理健康教育局限于某个特定的时间空间之中，往往是通过大学课堂、心理咨询讲座或在心理咨询室等方式进行。网络的出现打破了这一限制，学生只需拿起手中的手机电脑等便可向心理健康教育工作者咨询，接受在线心理测试或辅导。

心理健康教育工作者也可以通过互联网平台，更好的向学生传播知识，远距离接受学生的在线咨询，更加快捷及时的帮助学生解决问题。对于现如今更加关注个人隐私秘密的大学生而言，网络的优越性更加突出。

网络教育已经成为我国高校心理健康教育的一个重要组成部分，高校心理健康教育工作者要充分利用网络的优势，结合当下我国大学生自身的特点，探寻大学生心理健康教育工作的新思路新方法，更好的引领学生树立社会主义新风范。

(一)建立大学生心理档案

网络心理健康档案是高等院校开展网络心理健康教育的重要依据。它的建立有利于高校教育工作者更清晰全面把握学生心理变化轨迹;有利于心里咨询中心与学工处进行及时的信息沟通与反馈;有利于学生正确、客观、全面的认识自我，起到预防心理问题的作用。

心理档案建立应该由专门人员进行，不得随意变更更改心理档案中的内容，客观真实记录学生的心理健康状况。档案内容不仅要记录学生的基本信息，更要深入了解到学生的家庭背景以及既往病史。心理档案便于学校咨询管理机构与学生之间建立高效快速的心理信息沟通与反馈机制，对于一些有潜在问题的学生给予及时关注，记录不同时期学生心理测试数据与评价。

(二)培育新型心理健康教育工作者

网络发展打破了传统教育的固有模式，使教师学生之间的地位更加趋于平等。高校心理教育工作者应当认识到这一地位的转换，暂时放下教师的权威地位更加有助于师生间精神层面深层次的交流，心理健康教育也会得到更加显著的成果。

心理健康教育工作者不仅需要专业的理论知识，更要与时俱进学习掌握互联网技术增加教学效果。现如今，大学生大多会在微信微博等社交平台上发表“状态”，这也为高校心理健康教育提供了新思路，教育工作者可以通过大学生在网络上发表的言论，了解他们得精神面貌，把握他们基本的思想状况。高校心理健康教育队伍之中，最有开发潜力、最有工作便利优越性的是学生辅导员。他们往往能及时掌握大学生在校的基本状态。要建立一支专兼结合的心理健康教育工作队伍，必须要将高校辅导员纳入心理健康教育工作队伍之中。

(三)引导大学生心理健康自我教育

自我教育是提高高校心理健康水平的重要切入点，大多数大学生的心理问题是由自己“制造”出来的，只有通过自我协调以及在专业心理健康工作者的帮助下才能达到理想效果。自我教育的根本目的是为了更好地提升自我、完善自身、最终超越自己、实现自我。它本身就是一个积极的、主动的、能动的教育过程。提高自我教育能力，就是提高自身对心理疾病的预防和抵抗能力，从而加强心理免疫力，最终达到心理健康。

五.结语

大学生处于网络背景下，情绪、心理、人格等发生了多重变化，对新时期的大学生心理健康教育提出了新的挑战。因此加大网络环下大学生心理健康教育的研究力度是十分必要的。当前，高校心理健康工作应当着重培养既具较高理论水平和综合素质，又具有?^高计算机网络基本技能的新型心理健康教育队伍。

**大学生心理健康论文篇六**

总体来说，我是一个性格比较外向的人。平时热衷于参加各种活动，喜欢结识各种朋友，所以给人的感觉一般是大大咧咧、没心没肺的样子。可是，每个人都有着不为人所知的一面。也许是因为表现出来的坚强给我披上了勇敢的外衣，但实际上越是这种看似坚强的人越脆弱，因为坚强的外衣下掩盖的是不为人知的不堪一击。所以有时候会怀疑自己的这种伪装的坚强是否有意义，可总是在下定决心改变自己时发现自己根本做不到，因为自我不能接受自己是个弱者的事实。

也许是自我心理因素所致，有时候会觉得因为我的这种外在的坚强会让大家认为我什么都可以做，任何刺激、打击都能扛得住，认为我是一个不需要顾及、不需要保护的人。从小到大，在学校跟在家里的我扮演着迥然不同的角色。在家里我是个处处被保护的小孩子，不管是来自于爸妈还是姐姐，我一直都是什么都不会做的人，所以他们认为我很弱；可是在学校，我却一直扮演着强者的角色，不管是作为一个班干部还是一个普通的学生，同学们总是会认为我是一个足够坚强到扛得住一切的人，我的一切付出轻易不会有什么回报。可是时间长了，我的身心俱疲，我不再再想要让自己成为强者，很少人能明白我是多么的需要被理解、被保护，我想要大声的向全世界呐喊出我心里的委屈，可事实确实总是把这些委屈偷偷藏在心里，表现出来的依然是没心没肺的坚强与乐观，也许这才是真我吧。

我不是一个弱者，但我也清楚的认识到自己不是一个强者。在所有人看到的乐观、坚强背后也盈满了心酸、委屈与泪水，只不过这些都是属于没有星星的夜晚。一个粗糙的人不懂得如何将心事付瑶琴，所以只能让委屈随着泪水在黑暗中倾泄，第二天大家看到的依然是最灿烂的我。我不知道这是不是一种压抑的不正确的做法，可我深深的明白一点：不要因为自己不爽就连带别人遭殃，我们改变不了环境到是可以改变心情，改变不了事实但却可以寻找另一种心态对待。总之，不要转嫁自己的情绪，这一点我确信是正确的。

**大学生心理健康论文篇七**

随着社会高节奏地发展，人们所承担的压力也越来越大，尤其是一直被父母呵护的大学生们，进入大学这个新的环境后，远离了家庭和原来熟悉的环境，他们失去了原来的多向受宠的心理环境。

人际交往中优势地位的丧失，很容易产生不顺心、不温暖、不合群的失宠心理。

加之学业与未来前途的渺茫带来的困惑与压力，使大学生们更加不会处理两者的关系。

闭锁性与强烈交往愿望的矛盾更增加了大学生处理好人际关系的难度。

本文将在这里分析心理压力的产生，指出了当今大学生心理健康教育存在的问题，从心理教育简单化到教育渠道的缺失，并从教师的角度进行分析，正确的指导大学生进行心理健康教育的实现，试图帮助大学生解决一系列的心理问题。

【关键词】大学生 心理健康 压力

一、大学生心理健康教育存在的问题

（一）心理健康教育简单化

心理健康教育简单化，主要是教育方式不对位，表现为用心理健康教育代替思想政治教育，或用思想政治教育代替心理健康教育。

一是认为有了心理健康教育，就应取消思想政治教育；二是认为既然心理健康教育是思想政治教育的一部分，在开展思想政治教育的同时，就不应再开展心理健康教育。

由于课程设置的不合理，就造成了大学生心理健康教育的缺失，从根本上得不到正确的心理观念的汲取。

无规矩，不成方圆，由此看来，大学生存在心理问题有基础原因。

（二）心理健康教育主渠道缺失

当前，部分高校在课程设置上，只是把心理健康教育看作是政治理论课的一部分，在高校政治理论课程改革前，大学生心理健康教育的内容只是在各个版本的“思想道德修养”教材中作为一章或一节来讲解。

虽然有些高校后来单独开设了大学生心理健康教育课程，但学时很少，教师很难将心理健康知识系统地传授给学生；课堂讲授的内容脱离实际，重理论，轻实践，缺乏吸引力，教学效果差强人意，无法真正解决学生心理健康中的实际问题。

从高中进入大学，由于环境的变化，大学生很难一下子适应身份的变化，再加之自身适应性差的原因，心理与现实差距加大，加剧了心理问题的产生。

二、从教师的角度出发，引导学生树立正确的心理观念

（一）进行正确的引导，帮助学生克服自卑心理

从心理学分析，自卑实际是一种心理防御机制。

只是这种“防御”是消极的。

一个人的自卑心理形成后，对自己的能力评价很低，不敢大胆主动地去与别人交往。

渐渐地会从疏远别人、自我孤独发展到自我封闭，与周围的人形成一道无形的高墙；这种情况又会使别人对你形成不良的看法，更为远离和回避你，从而反过来进一步加深自己的自卑心理。

主要问题是对生活环境的变化以及在新集体中位置与角色的变化不适应，引起自我评价降低，强烈的自尊心与自卑感的尖锐矛盾冲突，导致心理失衡。

（二）帮助学生树立正确的思想观念，克服虚荣心理

虚荣心就是以不适应的虚假方式来保护自己自尊心的一种心理状态。

心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

在条件不具备的情况下，达到自尊心的满足就产生虚荣心。

因此，有的人说虚荣心是一种歪曲了的自尊心是有一定道理的。

案例：一女生平时学习成绩很好，自我感觉比其他女同学都强，可过强的争先拔尖，造成与同学关系紧张，每次选班干部都落选，因而精神刺激很大，夜里经常又哭又笑，并常常自言自语，出现异常行为。

该例是为了过度满足自尊心需要而导致产生虚荣心大学的案例，这种现象在大学女生中尤为常见，为了满足自己所谓的面子，甚至以放弃自己诚信为代价。

对于这类学生，老师首先运用认知领悟疗法，认知领悟疗法，是指心理咨询者对来访者进行暗示和启发，使其改变原有错误的认知结构，逐渐形成正确的认知。

逐渐形成对自己的正确认识，以对自己做出正确的评价。

再就是要教导学生要树立自己的奋斗目标，踏踏实实做事，厚积薄发，不要追求虚名。

（三）进行焦虑的自我调节

1、焦虑症自我调节从树立自信开始。

自信心缺乏是产生焦虑的主要原因之一。

当我们碰到困难时，往往是需要有勇气去面对的，而勇气则来源于自信心。

自信心不足就会让我们在处理事情上瞻前顾后、犹豫未定，从而给自己又添加了一层阴影。

所以说，只要我们自己自信起来了，才有可能做好每一件事，才可以为进一步治疗焦虑症打好基础。

2、放松心情有利于焦虑症自我调节。

我们周遭的环境紧张而刺激，当习惯于这种兴奋状态时，有谁会想象一下，假如一切归于平静之后，自己会是怎样的？过度的紧张与兴奋是不利于人们的身体健康的，我们应该适当放松心情、调整心态，抛开一切烦恼，回归到最本我的状态中去，这样才可以避免焦虑情绪的产生。

3、焦虑症自我调节更需要自我反省。

每个人都有出错的时候，不要总是纠结于那些错误，越是纠结就越是困扰，以致出现恶性循环。

适当的反一下自己出错的原因，是焦虑症自我调节的有效方式。

适当发泄可帮助焦虑症自我调节当我们烦躁不安、紧张无措时，可以选择适当发泄的方式帮助我们排解心中的痛苦。

但是，发泄只限于公道方式的发泄，不要影响到他人的生活以及生命。

焦虑症自我调节对于焦虑症患者来说，是十分有帮助的。

患者首先要知道焦虑症并不是一种严重的疾病，可以将焦虑症的自我调节方法与心理、药物疗法相结合，达到治疗的最佳效果。

以此为治疗的出发点，有效控制病情的加重。

人活在世上，难免不会处于困境之中，只要心平气和，不去胡思乱想，就可以克服一切。

我国大学生的心理健康问题越来越引起社会各界的广泛关注，为培养适合21世纪的优秀人才，必须加强对大学生的心理健康问题的研究，并将研究结果应用到大学生心理健康的教育当中。

本文对当代大学生的心理健康问题的现状、心理健康问题的研究以及使用的教育方法进行了分析与综合，教师应对大学生进行正确的心理指导，帮助大学生树立正确的观念。

参考文献

[4]谢炳炎。大学生心理健康教育与指导。长沙：湖南大学出版社，20xx，1-2.

[5]陈国海，刘勇。心理倾诉-朋辈心理咨询。广州：暨南大学出版社，20xx，1.

**大学生心理健康论文篇八**

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。大学生处在读书生涯与社会生涯的转型阶段，因此，大学生的心理健康更为值得关注，而社会实践是大学生主动了解社会，正确认识社会，从而不断调整自己态度，行为，摆正个人与社会的关系，提高适应社会的能力。把社会实践与心理健康工作相结合，对提高大学生心理素质，促进人才健康成长至关重要。

在当前大学生群体中存在许多心理问题，诸如学习压力，情感困惑，人际关系紧张，理想与现实冲突，考研与就业焦虑，经济困难等等，但因缺乏社会实践而引起的大学生心理问题主要表现在以下三个方面：

1、自我意识冲突

进入大学以后，学生个体的自我意识逐步增强，虽然如此，因只有学习经历少有生活实践经历的中学毕竟对人生的认识较浅，在相当长的时间内，有些大学生并没有形成自己的稳固形象，自我意识不够稳定，在这一时期内，他们会经常产生一些自我意识冲突。主要表现在以下两个方面：第一，理想的我与现实的我的冲突。第二，独立的我与依附的我的冲突。一方面，进入大学离开了父母还存在依赖心理，另一方面，不断成熟的自我渴望独立。同时，自己对自己有理想与规划，从单一的学习价值评价体系变成到综合的能力价值评价体系，大学生对生活的憧憬与现实还存在距离。

2、人际关系问题

受应试教育的影响，不少大学生只学习，不注重综合素质的培养，较为封闭，人际交往能力较弱。一方面，渴望交朋友，希望建立良好的人际关系。另一方面，不能正确的摆正心态，缺乏人际交往技巧，这都容易使他们陷入人际交往误区。正是因为这种高期望值与低成就值，造成心理巨大落差，使得人际失调，嫉妒，自卑等心理问题频频出现。久而久之，容易形成了社交恐惧症等各种心理疾病。

3、就业心理问题

高年级学生由于缺乏社会经验，在求职道路上一片空白，没有明确的职业方向，没有合理的自我定位，面试时回答问题没有思路等，导致找工作频频受挫，出现自我矛盾和迷茫，自尊心受伤，就业焦虑等心理。许多学生表现出经验不足，承受能力差等问题，稍遇挫折就容易走上极端之路。

大学生的心理健康离不开社会实践的作用，大学生对自我的心理定位也是在实践中逐步形成的，社会实践对大学生心理健康的积极影响主要表现在以下六个方面。

1、社会实践可以帮助大学生找到人生目标

进入大学以后，脱离了异常忙碌的高中学业生涯，进入了可以自由支配很多时间的大学生活，很多人突然迷失了方向。大学生活的迷茫，理想我与现实我的模糊不清。如果参加社会实践，能够了解在社会上有什么职业适合自己，能创造社会价值，自己最感兴趣，自己在专业领域还欠缺什么技能。从实际经验中找到自我定位，明确自我方向和目标，给未来的自己做个设计，及时弥补专业上的不足，大学生活就此丰富多彩起来。

2、社会实践可以帮助大学生认识自我，建立自信

当代大学生绝大多数都是独生子女，家长的溺爱和学校的过度保护让他们带着对社会的渴望和恐惧走进校园，他们不知道自己将来会在社会中扮演什么角色，也不知道社会中会有怎样的挫折等待着自己。正因为如此，他们有的缺乏自信，没有勇气从事自认为不能完成的事情，即使一点点难度也会将他们吓跑，有的又盲目自信，认为没有什么事情可以难倒自己，低估了事情的难度导致失败。社会实践是建立真实自信的最好武器。在实践中大学生能找到自己的长处，认识自己的不足，及时商讨补救措施。有了对社会的认识，有了对社会的实践经历，学生就不再会对社会感到恐慌，对自己充满不信任了。

3、社会实践可以帮助大学生减少情感障碍和社交恐惧

要想改善人际交往方面的问题，减少人际交往困惑，一个很有效的方法就是多与他人接触，交流和沟通，而社会实践正好提供了这样一个平台。在社会实践中，经常是小组开展活动，小组成员必须相互交流，分工协作，这都是他们有了交往的空间和自由。为了使实践顺利进行，成员之间必须互相配合，遇到矛盾和分歧必须协商达成一致。这样有助于正确处理情绪矛盾，减少情感障碍。同时，社会实践的经历，增强了大学生与人交往的情景，增强了大学生人际交往的耐受性。由于在社会实践中，不是为了交往而交往，而是为了活动内容而交往，可以使注意力转移到活动上，不至于是交往过于紧张。在此过程中也可以学到其他人的交往方式，提高社交能力，减少对社会交往的恐惧。

4、社会实践有助于缓解大学生就业心理压力

求职的过程也是学生认识社会和适应社会的一个过程，通过大学期间的认识和改造社会实践活动，可以培养大学生乐观自信的心理品质，增强抗挫能力，减缓就业压力。大学生就业最直接的表现就是抗挫折能力差，因此提升抗挫能力就是解决大学生就业心理问题的关键。通过各种社会实践活动可以磨练大学生的意志，在实践中寻找克服困难，战胜挫折的办法，从而培养大学生面对挫折的自我调节能力，提高挫折承受力。同时专业性很强的社会实践，可以提高自己的专业素质，久而久之，今后面对招聘单位方可信心十足。

5、社会实践有助于磨练大学生的意志品质

意志是人生道路上的一个重要成功指标，而今我国大学生的意志品质不容乐观，除了没有清晰的目标以外，不能持之以恒，是最突出的问题。社会实践可以提高大学生的意志品质，建立大学生完善的人格。

四、如何通过社会实践更好的为大学生心理健康工作服务

大学生的社会实践并不是孤立存在的，它立足于大学生服务于大学生，能更好的为大学生就业，大学生的心理健康带来实质帮助和有利影响。我们可以从以下四个方面来完善大学生社会实践，让其更好的为大学生心理健康服务。

1、学生根据自身情况，有针对性的选择社会实践

社会实践不仅仅是专业的社会实践，更是大学生寻找自我缺陷，完善自己人格的一个途径。在社会实践中不断发现自己能力和性格上的缺点，然后针对这些缺点，在实践中有针对性的锻炼自己，通过社会实践来更好的完善自己的人格。

2、丰富大学生第二课堂，充分开展学生会工作与社团活动

校园是一个小社会，完成从校园到社会的过度，需要从校园社团活动开始。在学生会与社团活动中，每个同学通过自我定位，竞选，工作实践找到自己适合做的学生干部岗位，也是提高适应能力的一个过程。同时，学生会与社团活动中，锻炼的组织协调能力，交际能力也锻造了一个人的心理素质，为将来走上社会打下坚硬的基础。

3、学校组织寒暑期社会实践活动，社会实践月、周

学校是多元文化的聚集地，除了各种形式的第二课堂，寒暑期社会实践活动，实习活动，社会实践月、周等，也更能直观的使学生们提前进入社会，进行实际操作阶段的社会实践。帮助学生从实践中正确认识社会，正确自我定位，发现自我价值，形成正确的人生观，世界观，社会观有着积极的影响。

4、学校开设社会实践与就业指导课

除了实践和第二课堂以外，学校可以开设社会实践与就业指导课，从理论上分析社会现状，专业情况，社会实践与就业过程中可能遇到的困难和如何解决的途径。帮助大学生有一个大概的认识。康德说，有知觉无概念是茫的，有概念无知觉是空的”只有有理论知识，才能更好的指导实践，实践也更需要理论知识来总结拔高。通过社会实践与就业指导课，明确理论目标，有更清楚的认识，从宏观上把握自己，更好的适应社会。

结语：

总之，社会实践结合心理健康教育工作作为培养学生成才的有效方式，自然要承担起调节大学生心理，引导大学生心理健康的责任。要加强和改进大学生心理健康教育与社会实践结合工作，必须进一步开展系统深入的研究和实践，积极探索，勇于创新。整合和利用学校已有资源，创造一套实用有效的机制，最终实现通过社会实践促进大学生心理健康教育的目的。

**大学生心理健康论文篇九**

近些年，随着我国教育制度的不断改革和完善，由最初的生理健康向身心健康教育发展。当下，对于我国大学生群体中的心理教育模式亟待创新和改变，现在的时代网络信息资源丰富，大学生追求个性以及多元化等现象比比皆是，过去传统陈旧的心理健康教育以及不能满足现如今大学生的心理发展规律。本文从大学生心理健康教育现状以及如何创新改善心理健康教育模式，提升大学生心理健康素质，进而实现大学生自身价值以及对于社会的人身价值。

大学生；心理健康教育；现状；创新教育模式；

人类自从诞生以来，就非常注重自己的健康。特别是当今社会处于多变革、快节奏、高信息、强竞争的情况下，重视心理健康，提高全民族的心理素质，不但是社会发展的需要，也是人类自我完善的客观需要。作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

大学生人生观、价值观尚为最后形成，心理还未完全成熟，在复杂多变的社会环境中难免会出现心理失衡，产生心理困惑。因此，加强心理品质锻炼，学会自我心理调适，不断提高心理健康水平，不仅可以有效地化解心理困惑和消除心理障碍，而且是建立和谐的人际关系，有效地学习和工作，发挥自身聪明才智的基本条件。

人生观处于人的心理现象的更高层次，是个体主导心理活动和行为选择的灵魂和准则。大学阶段是一个人的人生观趋向定型时期，正确的人生观是大学生心理健康的指南和保证，是人生的精神支柱。树立正确的人生观，养成积极乐观的人生态度，才能做到在任何情况下都不会丧失信心和追求，不会在身处逆境、遭遇挫折而一蹶不振或导致心理困惑；树立正确的人生观，才能科学地对待社会、人生与生活中的各种矛盾，才能对周围的各种事物、环境有适度的心理反应，防止心理反应失常，促进心理健康，使自己处于一种乐观奋发的精神状态之中，乐观地工作学习和生活，这有利于提高对心理冲突和挫折的承受能力，防止心理障碍的发生。总之，树立正确的人生观和世界观，是保持心理健康，战胜一切心理动荡和不安的最基本条件。

1、善于认识自我

培养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，确立合理的自我评价体系，找准自我评价的标准，客观地分析自己的长处和缺陷，不以自己之长而骄傲，也不因自己之短而自卑；培养健康的人格品质，自信而不自负，谦虚而不自卑，乐观而不盲目，克己而不过分；勇于承认错误，善于自我批评；根据自己的实际情况确立抱负水准，成为自己命运的主人。

2、意志品质坚强

意志是一个人支配自己行为的心理过程。意志品质在人的行为中起着非常重要的作用。它犹如汽车上的方向盘，主导着人的行为，又如制动器在遇到问题时要及时刹车或减速。在生活的道路上人们会遇到各种不如意的事情，遭遇各种挫折，能否始终不愉地坚持目标，战胜困难和挫折，最后成就事业，关键在于有没有坚强的意志品质。所以养成坚强的意志品质对大学生来说是十分重要的，没有坚强的意志品质就不可能构建完美的个性。只有果断坚毅、坚定不移、持之以恒的意志品质，才能促进心理健康和人格完美。

3、有丰富的心理健康知识

心理健康素质的培养对大学生来说是非常必要的，所以大学生有计划有目的的学习一些有关心理健康的知识，阅读有关心理学书籍，从理论上提高自己。并借助心理学书籍来认识自己，包括认识自身可能存在的心理问题、心理障碍，自觉地有意识地改变自己那些不健康的观念、想法，用正确的心理健康知识武装自己。注意自己的性情修养和心理保健，使自己的精神始终处于一个相对稳定的状态中，不受或少受那些不良刺激和影响。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

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。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn