# 2024年大学生心理健康论文(通用9篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-05-19

*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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。大学生心理健康论文篇一心理健康是...*

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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**大学生心理健康论文篇一**

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

心理健康是大学生成才的基础：

1、心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境,使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

3、心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

4、心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

教育部日前印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见，要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形式下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校对大学生进行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

那么，如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢?其具体的途径和方法如下：

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，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记亿能力减退。

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：

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。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往,在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询音的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因;引导求询者更为有效地而对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会;增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

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。

“少年强，则国强;少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲;少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

大学生心理健康论文(五)

**大学生心理健康论文篇二**

心理健康是指一种既可以高效率，又能保持持续稳定的心理状态，包括意识障碍、思维障碍、注意障碍和智能障碍等。良好的心理健康状态一般有三个方面的标志：第一，具备完整的人格、积极健康的情绪和健康的心理。有自尊、自爱、自信心和自知之明；第二，具备充分的自我安全感，擅长与人交往，有良好的人际关系；第三，心理健康的人对未来的工作、学习生活充满希望，能够将理论和实际相结合，不整天沉迷于幻想。

随着经济的快速发展，教育事业也日益庞大起来，而当代大学生更是被人民赋予厚重期望。机遇与挑战并肩，大学生作为特殊年龄段的特殊群体，不仅承载着父母、老师的期望，还面临着比其他同龄群体更多的心理压力。他们正处于一生当中精力最充沛的年龄段，无论是身体机能还是智力思维方面，都处于人生的“黄金阶段”，但他们所面临的来自学业、深造、就业、恋爱等方面的压力是处于其他阶段群体所没有的。大学生的心理疾病主要有智力障碍、意识障碍、人格障碍和病理障碍等四个方面。据研究显示，全国大学生中，大约有30%的人存在不同程度、不同方面的心理障碍或问题。可见，大学生心理健康状况不容忽视。据了解，目前有一项以了解大学生心理健康为目的的调查，显示了一个非常令人吃惊的结果：我国大学生中，将近三分之一的\'人对生活感到不满意且缺乏安全感；超过一半的大学生容易感到孤独和愤怒。我院近年来也频频出现类似情况的学生，有的同学把交际作为大学生活的主要任务，宁愿抛弃原则而随波逐流。通过这项调查结果，我们可以发现，当代大学生的心理健康问题突出，且许多学生有心理障碍但不自知，这本身就是一个很重要的心理问题。因此，加强当代大学生心理健康教育日趋重要，加强大学生改善心理状况更是目前的重要问题之一。

当代大学生心理健康问题日益突出。因此，体育锻炼对于每位大学生都有重要意义。其实，大学生在大学期间的锻炼往往是非常重要的。在大学期间养成每日锻炼的习惯，对将来不管是工作还是学习生活都受益无穷。据研究发现，我国大学生曾总结出\"8-18\"的经验。也就是说，我们每天从8小时的学习时间中，抽出1小时进行体育锻炼的话，其学习效率将远远大于8小时的学习效率。由此我们可以得知，体育锻炼对于当代每位大学生的心理健康发展都有重要意义。

（一）体育锻炼有利于提升大学生的智力发展水平。智力水平的正常发展，对大学生完成学业有重要影响。学习并非易事，不管从长远还是近期看，都是一项艰苦的脑力活动，大学生在学习过程中经常会遇到许多问题和挫折。因此，大学生要想顺利完成学业，掌握更多的理论与技能知识，就必须要有积极健康的心理。和谐健康的心理状态是大学生顺利完成学业的重要保障之一，而体育锻炼是促进大学生提升智力发展水平的重要手段之一。加强体育锻炼，促进心理健康。心理健康的人能充分发挥个人潜能，集中注意力，智力水平得以充分发展。

（二）体育锻炼有利于大学生改善人际关系。当今社会，由于高科技的广泛应用，人们的交往形式多样。网络化、虚拟化交往增强，现实生活中，人与人之间的交往日益减少。然而，心理健康的人能够保持心理平衡，努力发展自己的人际关系。因此，体育锻炼有利于大学生改善人际关系。在体育锻炼中，人与人之间可以不分国籍、不分地域、不分性别、不分年龄聚在一起，秉持“友谊第一，比赛第二”的原则，友好交往，使更多大学生在体育锻炼中找到归属感和自豪感，有利于心理健康发展。

（三）体育锻炼有利于促进大学生形成心理健全的人格。经研究发现，许多大学生容易产生失眠、焦虑，甚至感冒、发烧等生理症状。体育锻炼能够促进大学生的身心健康。在体育锻炼中，大学生不仅可以感受到锻炼与竞争，还能感受到团队合作的重要性，也能切身体会到体育锻炼对人体发展的促进作用，从而促进大学生身心健康发展，培养心理健全的人格。

（四）体育锻炼对大学生形成坚强的意志品质有积极影响。当代大学生大都是独生子女，从小在家长、老师的呵护下长大，容不得学生受一点伤，导致许多大学生意志品质得不到锻炼。加强体育锻炼，不管是跑步还是其他体育项目，不管是平时练习还是比赛，都会让学生产生“继续坚持”还是“放弃”的想法，坚持下去的学生最终一定培养出顽强意志和不轻易放弃的信念。学生通过参加不同的体育活动，不但有利于培养顽强意志、坚持不懈的品质，还有助于培养同学之间的团结友爱和相互照顾，有利于集体凝聚力的形成，从而促进心理健康发展。

（一）对体育学困生心理健康产生负面影响。对于体育学困生，部分地区学校老师可能会采取轻视态度，认为没有必要在他们身上浪费时间。在常规的体能测试中，如女生800米长跑、仰卧起坐等，对于体育学困生来说，这具有一定困难度。但有些老师对他们进行侮辱、嘲讽，还拿成绩相要挟，这是非常不合理、非常不科学的。每个人都有不同的长短处，教师应该认识到每位学生的优缺点，取长补短，用发展的眼光看待。再者，笔者认为各大高校应该加强对体育项目的推广或教育，使学生、老师都意识到体育锻炼的重要性以及参与性。

（二）对体育尖子生心理健康产生消极影响。体育锻炼对于体育尖子生或特长生也有可能带来消极影响。一方面，老师以及学生本人对体育的过度重视，过多的压力反而弄巧成拙。体育尖子生或特长生经常参加各大高校的体育项目比赛，为了想极力赢得比赛，而不分地昼夜强加练习，最终可能导致学生拉伤或是更严重的伤害，这是非常不利于学生的身心健康发展的。另一方面，体育尖子生过度重视体育锻炼，从而忽视理论知识与技能的学习。有些学生因为整天进行体育锻炼，牺牲掉文化课学习时间，旷课、请假等屡见不鲜。从学生的长远发展看，这也是不利的。

身为当代高校的教师，我们应该重视对大学生心理健康课程的教学，除了开设心理健康课程外，更应该每学年组织一次心理健康座谈会，深入了解并帮助大学生解决心理困惑或问题。再者，还应该重视大学体育课程的教学方法，将体育锻炼对大学生心理健康发展的积极影响发挥到极致。综上所述，大学生心理健康是当代大学生培养与教育中需要高度重视的问题之一。体育锻炼既可以使大学生增强体魄、塑造良好形象，也可以促进大学生智力水平发展，使大学生培养坚强的意志品质及形成健全的人格，这些都有利于大学生身心健康发展。

[2]郑科勤.浅谈体育锻炼对学生心理健康的影响及其机制[j].中国———东盟博览,20xx.

[3]乔京帅.浅谈体育锻炼对学生心理健康的积极影响[j].经济生活文摘，20xx（4）:430.

[6]李京华.浅析体育运动对中学生心理健康的作用[j].新课程（中学版）,20xx（5）.

**大学生心理健康论文篇三**

摘要：随着我国教育事业的快速发展，高职院校的教育工作全面性不断提高。心理健康教育，是高职教育的重要组成部分。利用心理健康教育，对高职学生的心理发展方向加以引导，帮助高职学生解决心理问题，有利于校园环境的和谐化，更有利于高职学生的健康成长。将团体辅导教学活动应用于高职心理健康教学工作中，会让大学生的心理健康教育工作向创新方向发展。

关键词：高职院校;心理健康;课堂;团队辅导;应用

近些年来，社会经济的快速发展，让大学生的成长环境更加复杂，大学生的学习与就业心理压力增大。落实心理健康教育，对心理健康教育的方法进行创新，是让教育工作为学生服务的重要举措。利用团体辅导原理实施高职心理健康教育，让更多的学生找到解决个人问题的有效方法，丰富大学生的心理体验，有利于心理健康教育目标的达成。

一、团体辅导在大学生心理健康教育中的作用

(一)有利于心理健康教育内容的趣味化

利用团体辅导的形式实施大学生心理健康教育，会针对大学生的心理健康发展实际需求设计一些相关的活动，让学生在具体的活动情境中有一定的体验。精心设计的心理健康活动，具有活泼有趣的特点，更加关注大学生本身的心理感受，有利于和谐氛围的形成。团体辅导形式的应用，给教师提供了组织多样化活动的机会，有利于教学内容的趣味化。

(二)有利于心理健康教育中的师生互动

团体辅导，让心理健康教育活动的参与者明显增多。教师作为心理健康课堂的组织者，可以与更多的学生互动，丰富心理健康教育活动的素材，促进课堂氛围的热闹化。团体辅导，有利于教师从多个角度给予学生鼓励，引导学生就共同的主题进行讨论与交流。学生对同一问题的不同看法，会让课堂变得开放起来，也会让学生找到更多解决个人问题的方法。

二、团体辅导在大学生心理健康教育中的应用

要让团体辅导在大学生心理健康教育中发挥更大的作用，教师应当从心理健康教学内容与教学目标出发，在有关大学生学习与生活的内容中融入团体辅导模式。让团体辅导活动真正服务于学生生活质量的提高，促进学生心理健康发展。

(一)利用团体辅导，加强自我意识教育

让学生对自己进行探索，对自己有一个更加全面的意识，让他们勇敢地表达自己，建立健康的个人形象，是心理健康教育的第一步。在团体辅导活动中，教师可以设计不同的心理学习活动。教师可以利用“我是谁”的活动，让学生说出15个“我是……”的句子，对自己进行由浅入深地认识。在课堂教学的过程中，利用“价值拍卖”游戏，假设给每位学生一定数量的金钱，向学生展示“健康”、“诚信”、“大房子”等拍卖品，让同学们竞拍，从而对自己的人生追求进行思考，反思自己的世界观和价值观，有利于学生自我意识的形成。

(二)利用团体辅导，促进人际交往

人际交往主题活动的实施，重在让学生了解人际交往的意义，掌握正确的人际交往方法，形成良好的意志品质。在心理健康教育过程中，教师要引导大学生建立积极的人际交往观念，促进大学生成为成功的交际者。教师可以利用“信任背摔”的游戏，让一人站在高处，背对其他人向下躺，其他人要做的就是响应前者的信任，用手一起接住他。信任，是人际交流过程中必备的品质，也是一项技巧。用团体活动帮助大学生改变自己的人际交往策略，提高个人魅力，形成健全的人格。

(三)利用团体辅导，做好情绪调控

大学生的情绪调控能力，对其日常行为与生活快乐程度有重要影响。能够有效控制自己的情绪，才能成为情绪的主人，成为自己的主人。教师可以组织学生做一些有趣的活动，像“番外篇”。教师给学生设计一些情境，让学生说出自己内心的想法。比如“自己被朋友误会、看到两位同学在一起悄悄说话，并看了自己一眼、大家出去聚会没有叫我”等，当学生说出具有负面情绪的观点时，鼓励学生一起来讨论这种想法的正常性。当学生有焦虑等负面情绪时，可以带领学生做一些放松训练，缓解自己的负面情绪。这样的活动，能够让一些心理的小秘密变得公开化，促进课堂活动轻松化。

(四)利用团体辅导，调整恋爱心理

恋爱，对于高职学生来说是一项很正常的活动。利用团体心理健康教育活动，培养学生建立健康的恋爱观念，形成恋爱能力，有利于校园氛围的和谐化。教师可以利用“情侣间的小矛盾”活动，让学生分享一下自己恋爱过程中产生的矛盾，大家一起去思考解决的方法。用课堂讨论帮助大学生解决恋爱中的困惑，解开心结，有利于大学生更加自然地面对自己内心的感情，能够在一段情绪中付出与宽容。大学生的恋爱心理正常，能够减少许多校园矛盾与暴力事件。重视恋爱教育，是促进心理健康教育完整化的实践。

三、结语

综上所述，将团体辅导方法应用于大学生心理健康教育工作中去，有利于学生全体参与到心理健康教学活动中去，拓展大学生解决心理问题的方法。利用趣味性的课堂活动，给大学生传递更多有效的心理问题解决方法，有利于课堂教学效果的优化，更能让学生在心理健康课堂中获得快乐的学习体验。

参考文献：

[1]邱小艳，唐君.团体辅导在大学生心理健康教育课程中运用的实证研究[j].湖南师范大学教育科学学报，20xx，01:115-117.[2]李雪，潘乐，魏鑫，杜冰洁.团体辅导在大学生心理健康教育中的应用研究[j].世纪桥，20xx，02:69-70.

**大学生心理健康论文篇四**

：由于网络有着多种多样的价值观和虚幻的社交环境等特点，给大学生带来了多种多样的学习、生活题材。但是网络对大学生的影响既有积极的一面，也有消极的一面，大学生盲目的迷恋网络会使情绪失控、性格扭曲，严重的会产生违法行为。如何让大学生的心理健康教育模式有一个新的变化，让大学生在网络环境的影响下能够产生积极向上的心态，下面对各方面的影响进行分析说明。

由于当今社会科技的迅速发展，网络已经走入大学生的生活，并且占有很重要的地位。随着网络技术的飞速发展，它对大学生的影响具有不确定性。网络信息给大学生的学习和生活带来了很多乐趣，也让大学生足不出户就可以了解世界各地的各种各样的信息。但是，网络中那些不健康的信息会对大学生的身心健康产生负面的影响，对大学生的心理健康教育的开展产生了不利因素。为了降低这种负面影响，让大学生心理健康教育模式得到转变，我们可以采取分析网络环境对大学生心理健康的影响，来寻求解决的好办法。

（一）网络多元化的价值观对大学生认知的影响

由于互联网技术的飞速发展，导致全世界信息的联通，产生了极大的信息量，这也让互网络有了多元化的价值观。对同一件事网络上可以产生各种不同的观点和价值观，这让对价值观取向认识不清、对新鲜事物充满好奇的大学生来说很难辨别对错，造成对事物没有客观的认知、情绪容易波动、行为容易过激。所以，有着极大信息量和多元化价值观的互联网，对大学生的价值观取向影响很大。

（二）网络虚拟性影响大学生的行为方式

网络与现实生活相比差异很大，网络自身存在着虚拟性，大学生足不出户就能通过网络了解世界的各种信息，通过网络的社交平台可以在不经过见面的情况下进行交流、沟通，他们也可以不用使用真实信息来进行一些虚拟性的活动。由于大学生的心智还不算成熟、情感比较丰富、情绪容易受到外界的影响，当遇到不开心的事，就容易意气用事，产生一些过激的行为。当大学生被网络上的这种虚拟的人群所利用，对他们蓄意煽动，将一些不开心的事扩大化，使得大学生产生一些负面情绪，发生过激的行为，严重者甚至触犯了法律造成犯罪。网络犯罪比现实生活要难以预防和控制，在现实生活中，学校和社会可以通过道德、法律以及一些思想教育来加强对大学生的行为管理，让大学生在思想、行为上有所约束，也在一定程度上控制了大学生的情绪波动，从而减少了大学生的犯罪几率。然而，网络的虚拟性让心智不成熟的大学生们随意的释放情绪、发表言论，导致法律、道德对行为的约束有所减弱，造成了不可预见的后果。所以，网络的虚拟性给大学生的行为带来了负面的影响。

（三）网络交流对象间接性影响大学生的沟通

由于，大学生正处于青少年时期，情感比较丰富、性格比较敏感，在交友时比较羞涩；所以，他们在面对面交谈时会受到环境和条件的影响，不能敞开心扉、放下顾虑的交谈，在思想和情感的表达上往往不够深入透彻，没有达到很好的交流的效果。然而，在网络上的社交就不同了，大学生可以通过网络的一些社交软件，例如微信、qq等，无需见面以文字、图片、语音的形式进行交流，不受环境等条件约束，可以敞开心扉、随时随地的交谈，这样也能让大学生很容易交到志同道合的朋友。但是大学生很容易沉迷于这种虚拟的网络社交中，使他们对现实生活中的\'人失去信任感，对现实生活中的事产生排斥感，让他们的性格变得孤僻、冷漠。

依据大学生心理健康受网络环境的影响和大学生心理健康教育模式在当前存在的问题，为当代大学生的心理健康教育创建一个新模式，达到大学生心理健康的目的。

（一）让大学生心理健康教育向全校进行开展，使每个大学生都能够接受到心理健康教育

作为学校应重视培养大学生的全面发展，除了专业知识的教学以外，还要将大学生的心理健康教育放在重要地位，学校应向全体学生开展心理健康教育，让心理健康教育得到推广和普及。学校可通过对大学生心理方面的测试，研究出大学生心理健康的差异，然后针对这种差异开展大学生心理健康方面的课题讲座等；同时，可以通过各大媒体进行宣传，让校园到处都充满心理健康教育的气氛，让大学生主动接受并重视起心理健康方面的知识，从而可以预防和降低不良心理的产生，达到培养优秀的全面发展的人才的目的。

（二）更新教育理念，转变心理健康教育的新模式

在网络科技飞速发展的当代，大学生的心理健康受到了很大的影响，老师要随着网络的发展变化，以及大学生的心理健康的发展变化，来快速转变教育观念。老师应将以往的心理健康教育模式与现代化的教育模式相结合，把学生的心理健康教育放在重要地位，创建完整的现代化教育体系，培养大学生形成正确的人生观、世界观、价值观，让学生学会如何正确对待网络的虚拟性。这种更新的教育理念和转变的心理健康教育的新模式，提高了学校对大学生的心理健康教育的效率，也为教育的发展带来了动力。

在科技迅速发展的今天，网络作为大学生必不可少的一部分，对大学生的心理健康产生着至关重要的影响，学校对大学生的心理健康教育也存在着诸多困难。在当前的这种网络信息社会中，学校要加倍重视对大学生的心理健康教育，创建完整的现代化教育体系，掌握大学生心理健康的发展方向，培养大学生形成良好、健康的“三观”意识，增强大学生的思想道德理念和社会责任感，让大学生的心理向着正确的、健康的方向发展。

**大学生心理健康论文篇五**

关键词：积极心理学：大学生：心理健康：教育体系

与其他的发达国家相比较，我国大学生整体的学习压力比较大，在这种环境下，要想使得大学生的心理可以始终保持一个积极乐观的状态是极其困难的，因此，教育部门以及各个大学领导必须要高度的重视这一问题。尽管近几年来我国教育部门在大学生心理健康教育体系构建方面投入了大量的资金和精力，但是，由于受传统教学理念约束，许多大学在这一方面取得的成就始终比较小。

一、积极心理学内涵

为了更好的在积极心理学视野下尽快的构建我国大学生心理健康教育体系，各个大学必须要首先准确的了解并且掌握积极心理学的具体内涵，并且可以很好的将积极心理学应用到实际教学的过程中。对于积极心理学而言，它主要研究的就是人类的积极的情绪、积极的一些认知情况以及丰富的想象力和创造力等，它研究的是人类的美德。与其他的一些心理学相比较，积极心理学是一种全新的心理学的概念，它的主要目的就是为了发现、研究并且不断的发扬人类所有的积极的力量和品质，它旨在激发所有人们的内在潜力，鼓励人们不断的进行改革和创新，利用自己的能力来提高自己的生活质量和水平。将这一心理学应用到大学生心理健康教育体系中可以更好的形成一个团结和睦的校园环境，提高学生的责任感，将他们培养成全面的人才。

二、积极心理学视野下大学生心理健康教育体系构建存在的问题

（一）我国大学的心理健康教育体制、觀念比较落后

在积极心理学视野下，尽快的构建一个完善合理的大学生心理健康教育体系是至关重要的，但是，实际上我国许多大学目前已经构建的大学生心理健康教育体制不够完善，观念比较落后，进而严重的影响了我国大学生心理健康教育的整体质量水平。在大学生心理健康教育开展的过程中，一个先进的教育体制和教育理念对于整个大学的心理健康教育的开展具有至关重要的作用，然而，由于有传统教学理念的约束，在现阶段，我国许多大学的管理人员以及教师始终无法正确的认识到大学生心理健康教育的重要性，同时，他们的教学理念更是受到了传统教学理念的制约。

（二）目前我国的大学生心理健康教育与文化教育不平衡

在开展大学生心理健康教育的过程中，保持我国文化课程教育与大学生心理健康教育的平衡是确保我国大学生心理健康教育可以顺利开展的前提条件之一，而目前影响我国各个大学的大学生心理健康教育无法正常开展的主要原因之一就是目前我国的文化课程教育与大学生心理健康教育不平衡。例如，对于许多大学而言，它们将文化课程作为教学的重点，在教学的过程中仅仅关注学生文化课程的学习情况，而完全忽略了大学生心理健康的问题。对于文化课程教育的过度重视，使得我国大学生心理健康教育越来越被人们所排挤，许多大学甚至根本不愿意开展大学生心理健康教育，他们认为开展大学生心理健康教育不仅浪费学校的教育资源，而且对于提高学生的工作能力没有任何的帮助。这也就使得我国许多大学到目前为止始终无法建立一个合理完善的大学生心理健康教育体系。

三、积极心理学视野下大学生心理健康教育体系构建的有效对策

（一）充分发挥大学生的主动性与创造性

在整个大学生心理健康教育的过程中，大学生扮演了极其重要的角色，而在大学阶段，大学生的创造能力比较强，因此，各个学校必须要充分的利用好学生的这一特点。例如，在心理健康教育课堂上，教师可以利用多媒体来播放一些具有代表性的与心理健康有关视频，然后将全班学生分成几个小组，要求他们对于视频内人物的心理进行分析和评价，最后，在他们评价结束之后，教师对各个小组的结果进行分析和评价，并且对于分析比较准确到位的小组应该给予他们一定的奖励。或者，教师也可以要求各个小组选择一个小组，由小组内部的成员来扮演视频中的各个人物，让他们在表演的过程中更好的感受并且体会主人公的心理情况，这样可以使得他们更好的了解并且掌握与心理健康学有关的知识，这对于培养他们健康乐观的心理状态具有极其重要的意义。

（二）不断的引进并且学习国外先进的大学生心理健康教育体系

与其他发达的国家相比较，我国许多大学的大学生心理健康教育体系存在着许多的问题，大学生心理健康教育的体系不够完善，并且比较落后，许多体系已经完全不能满足现代社会的实际需求。而许多国外的发达国家在大学阶段特别注重大学生的心理健康教育，他们认为在大学阶段心理健康教育是学生学好文化课程，提高自己实际能力的首要基础之一。因此，为了尽快的改变这一现状，提高我国大学生心理健康教育的教学质量水平，各个大学必须要积极的引进并且学习其他国家先进的大学生心理健康教育体系。例如，各个学校可以定期的派遣部分教育人员到国外其他学校进行参观和学习，在学习的过程中应该了解并且掌握他们先进的大学生心理健康教育方法和体系，并且尽快将这些方法和体系引进来。但是，在将这些教育体系引进来之后，各个学校应该对这些教育体系进行分析和评价，发现教育体系中的优缺点，并且根据自身学校的实际需求对这些大学生心理健康教育体系进行改革，最后将改革后的大学生心理健康教学体系尽快应用到实际教学过程中。同时，在应用这些教育体系的时候，必须要始终结合积极心理学的特点，将积极心理学很好的应用到大学生心理健康教育体系的构建过程中，发挥它最终的作用。

（三）融合教育对象和教育者之间的关系endprint

融合所有教育对象和教育者之间的关系可以更好的帮助我们构建一个合理有效的大学生心理健康教育体系，因此，各个学校的领导人员以及教师必须要准确的定位教育对象和教育者之间的所有关系。在课堂上，教师应该将学生作为整个教学过程中的主体，明确自己在教学过程中的辅导作用。例如，在心理健康教育课堂上，教师应该积极的与学生进行交流和探讨，首先提出一些具有代表性的问题，然后要求学生讨论并且畅所欲言，在学生表达了自己的观点之后，教师不能完全否定学生的观点，而应该合理的指出来学生观点的不足之处。同时，教师应该时刻的关注学生的心理健康问题，定期与学生在课后进行交流，发现他们的问题所在，然后尽快的针对这些问题提出相对应的解决对策，使得学生可以尽快的解决他们的心理健康问题，为以后的健康成长打下良好的基础。

（四）开展形式多样的心理健康课程活动

在构建一个合理完善的大学生心理健康教育体系的过程中，我们必须要了解并且明确学生感兴趣的点，然后从学生的角度出发去构建教育体系，寻找学生们所感兴趣的教育方法，这样可以大大的提高整体大学生心理健康教育的质量水平，而不定期的开展一些内容丰富，形式多样的课程活动可以更好的实现这一目标，提高所有大学生的心理健康程度。例如，学校可以为学生开设专门的心理健康辅导室，如果学生有任何的心理问题都可以随时到心理健康辅导室寻求帮助，及时的将自己的心理健康问题告诉心理辅导教师，积极的与心理辅导师进行交流，使得他们可以了解自己的心理问题并且尽快的帮助自己解决这些问题。或者学校也可以不定期的开展心理健康主題讲座，邀请学生所有的教师和学生参加这一主题活动，在活动的过程中，鼓励教师和学生之间进行自主交流和探讨，畅所欲言，提出自己的问题。在活动的过程中，学校还应该邀请专业的心理健康教育专家进行演讲，演讲结束之后，可以通过组织一些小测试来发现学生在心理健康方面所存在的问题。

（五）整合学校的教育资源，建立起完善的学校心理健康教育系统

我们知道，大学的教育资源比较丰富，而这些教育资源在整个大学生心理健康教育体系构建的过程中具有至关重要的作用，因此，为了更好的在积极心理学视野下构建一个合理完善的大学生心理健康教育体系，各个学校必须要合理的利用并且整合目前学校的所有资源。例如，在进行心理健康教育的过程中，必须要尽快的改变传统的教育理念和教育方法，在教学过程中不要一味的利用提问题来进行教育，而应该时刻的了解并且强调学校的所有一切都可以成为大学生心理健康教育的可利用资源。同时，还应该尽快的收集并且整合社会、学校以及家庭等心理健康教育的所有要素，为学生构建一个积极乐观的学校、家庭以及社会环境。最后，高等院校的教育工作者必须改变“学生心理健康教育工作只应当由专业人士来负责”的错误观念，要以促进学生积极心理品质形成为己任，在进行学科教学和日常管理的同时适时渗透心理健康教育，为大学生构建良好的组织氛围。相信在积极心理学理念的引导下，大学生心理健康教育一定会获得又好又快的发展。

四、结束语

总而言之，为了在积极心理学视野下尽快的构建一个合理完善的大学生心理健康教育体系，各个学校的领导人员以及教师必须要首先了解并且认识到这一教育体系的重要性，明确学生拥有一个积极健康心理的重要性。例如，各个学校应该不断的改革并且创新大学生心理健康教育的理念和方法，现在学生的角度出发，寻找学生感兴趣的教育方法。同时，各个学校也可以定期的到其他一些优秀的学校进行参观和学习，积极的引进并且应用其他学校先进的大学生心理健康教育体系和教育方法，确保大学生可以健康的成长。

参考文献

[1]积极心理学视野下大学生心理健康教育体系的构建，宋凤宁，第十一届全国心理学学术会议论文摘要集，20xx年.[2]积极心理学视野下艺术类大学生心理健康教育体系的构建，张继玉，教育与职业，20xx年29期.[3]积极心理学视野下高职心理健康教育体系的整体构建，王立高，中国职业技术教育，20xx年13期.[4]积极心理学视野下“校院两级”心理健康教育体系研究，张志，长沙理工大学，博士论文，20xx年12期.[5]吴佩杰，宋凤宁.积极心理学视野下大学生心理健康教育体系的构建[j].中国成人教育，20xx，（23）：73-74.

**大学生心理健康论文篇六**

独立学院是中国高等教育的新生力气，独立学院的学生生源的特殊性，决定了独立学院展开心理健康教育的特殊性。这篇文章从独立学院大学生心理健康现状动身，论述了独立学院学生心理健康教育作业中存在的疑问，最后提出了独立学院心理健康教育的对策，以期对独立学院心理健康教育实习起学习作用。

独立学院大学生心理健康教育教育对策

独立学院是由普通本科高等学校与社会力气协作举行、运用民营办学机制和形式的本科层次高等教育组织。现在，中国有303所独立学院，承当了30%以上本科生的培育使命。准确而全部地把握独立学院学生心理健康状况，剖析独立学院心理健康教育作业中存在的疑问，是做好独立学院学生心理健康教育作业的根底和关键。

1.自决心缺少，自卑感较强。

独立学院有些学生的自卑心理与其他本科院校学生有着显着的不一样，既有来自于就业竞争、学习才能、自个实力等，又呈现出一些特有的来历，如“同学之间的比照”、“社会的情绪”和“家人的期望”等。

独立学院的`有些学生因社会评价、本身评价等方面要素的影响，在学习与生活中缺少自我认同感，发生了自卑感，自认为学习才能、学习成绩不如普通本科学生，看不清自个应有的定位，对出路和将来缺少决心，加之看到旧日的同学进入了重点大学或是知名学府，便发生“低人一等”的主意，由此发生自卑心理。

2.人际关系不协调，沉迷网络。

独立学院大学生大多数是独生子女，从小受爸爸妈妈的溺爱，形成了以自我为基地的特性，缺少人际往来经历。有些独立学院学生只管自个不关心别人，没有团队协作精力。不爱参加团体活动，与同寝室的同学多有摩擦；在各项荣誉评比过程中选用各种不正当手法，缺少推让精力；在与别人的往来过程中多从自个的视点考虑，总期望别人尊敬自个，缺少忍受别人缺陷的衡量，对别人求全责备［１］，一朝一夕，就会被周围同学孤立，然后发生人际关系敏感、焦虑、自闭、偏执等心理疑问，发生严峻的心理障碍。

独立学院有些大学生自控才能差，在丰厚的网上信息面前，由朴实的上网查找学习材料变为阅读页面、谈天，甚至无节制地上网玩电脑游戏、结交，严峻影响了学业。过火沉迷网络，影响大学生正常的认知、情感和心理定位，还会发生精力依赖性，在平常生活和学习中举动异常、神情恍惚、行为奇怪。

3.方针缺失，学习缺少意志。

独立学院中的大有些学生家庭经济状况都比较好，社会关系多，家长明确表明孩子只需可以顺畅结业，家里就能为其组织一个好作业。他们的学习动机仅为“学习为了拿文凭，找作业”，如此，他们便缺失了学习的方针，缺少主动学习的知道，平常学习松松垮垮，考前临时抱佛脚，这种冷漠的学习知道，直接致使学生缺少学习的恒心和意志，遇到困难常常选用躲避和抱怨的情绪，然后失去了学习的决心，发生无助和失望、厌学等消极情绪。

1.心理健康教育形式化。

一方面，一些独立学院的大学生心理健康教育组织多半是名不副实的，搞形式化，名曰“三有”（有场所、有经费、有人员编制），实为虚设，仅仅做做心理测量，测验完把材料装入档案便完事了，忽略测验结果在具体教育、教育作业中的应用。另一方面，独立学院许多心理健康教育作业者没有通过专门训练和查核，由做思维政治作业的老师做心理咨询，所选用的方式办法简略老套，随意操作，表面上让人感受很重视，实际上是流于形式，走过场。这种形式化的教育掩盖了心理健康教育的本质，不光没有解决学生的心理疑问，反而致使他们对心理健康教育发生反感和抵触情绪。

2.心理健康教育德育化。

大学生心理健康教育与德育作业既相联系又相差异，但在教育作业实习中，有些独立学院呈现了心理健康教育德育化景象，主要表现在以下几个方面：榜首，心理健康教育的师资基本上是德育老师或思维政治作业者，大多数老师没有接受过规范的、系统的心理学常识和技能的训练。第二，在心理教导与咨询中，常把学生身心展开生长过程中表现出来的一些知道偏差、情感失调归结为思维疑问，忽略了心理健康教育的准则与办法，呈现了心理健康的德育化倾向。第三，把心理健康教育划归在德育管理组织，并在作业展开中一向套用思维政治教育的办法或手法，使得心理健康教育显得机械板滞，收效甚微。

3.心理健康教育课程化。

心理健康教育应是归纳运用心理学、教育学、人类学、社会学等多学科的基本原理，选用多种办法对学生的心理施加影响，推进独立学院学生身心正常展开。其施行的路径和办法是多种多样的，但现在一些独立学院的心理健康教育仅限于开几门选修课，开一些讲座或举行几次现场心理咨询活动。别的，因为老师队伍的专业化水平约束，教育内容仅限于通常的理论常识教授，老师讲，学生记，从概念到概念，从理论到理论，教育形式上简略化，不能科学地剖析学生特性心理疑问，忽略对学生的心理疑问进行防治和引导。

4.心理健康教育师资专业化水平低。

心理健康教育是一项专业性很强的作业，它对从业者的道德、常识结构、专业技能和作业经历都有非常严格的请求。国外从事此项作业的人员都必须有咨询心理学、临床心理学、教育心理学、社会作业博士以上学位，还要有一定的实习经历。［2］相比之下，国内高校尤其是独立学院的从业人员还远远不能满意这种请求。现在在独立学院，心理健康教育作业基本上处于起步期间，受人力、物力、财力约束，许多独立学院学生心理健康教育的作业者基本是由德育老师或教导员等非专业人员兼任，一方面，他们中大有些没有通过规范的心理学常识和技能的训练，缺少心理学方面的常识，另一方面他们大有些没有从事心理咨询需具有专业资质的工作资格证书。一起，学生业务的冗杂也使教导员无暇对心理健康教育作业进行深入细致的研讨。

1.树立一套新式的独立学院大学生心理健康教育形式。

**大学生心理健康论文篇七**

1．1研究对象

贵阳中医学院20xx－20xx级学生5406人，男1763人，女3643人。年龄17－22岁间。

1．2研究工具

使用樊富民［1］等人修订的大学生人格量表“upi”对入校不同时长的大学生集体使用电脑施测，该问卷由64个问题构成，涵盖了身体健康状况、情绪反映、自我认识等方面，可分类解释也可按总分评价，能较客观地反映大学生的身心状况。

1．3统计分析工具

所得数据全部在spss19．0软件处理。

不同入学时长大学生心理健康状况差异显著(2=－254．87，p=0．00＜0．05)。刚入学的心理健康状况显著好于1学期末(z=－10．19，p=0．00＜0．05)，也显著好于2学期末(z=－14．58，p=0．00＜0．05)和3学期末(z=－4．426，p=0．00＜0．05)。1学期末的心理健康状况显著好于2学期末(z=－3．39，p=0．01＜0．0)。1学期末的心理健康状况和3学期末无显著差异(z=－0．77，p=0．4＞0．05)。2学期末的心理健康状况和3学期末无显著差异(z=－0．59，p=0．55＞0．05)。

对量表总分的比较可以发现，大学生的心理问题在性别上比较一致的结论是女生比男生严重［2］。一方面女性的生理周期会对情绪产生影响，女性对自身问题的评价过于悲观；另一方面，性别角色刻板印象会使男生将自认为明显不符合男生特质的选项直接否定，其结果就是，女生敢于承认软弱或无能，而男生倾向把自己描绘得“无所不能”。比较测验总分，发现不同入学时长大学生心理健康状况差异显著，刚入学时最轻，第1、2学期后逐渐加重，到第3学期减轻。入学时的心理问题最轻，和其他时候相比均有显著差异。这一结果提示对大学生心理问题的关注和教育不能停留在只监控其入学时的状态，要发挥心理健康教育的作用和效果，最好对在校生进行连续的监测和指导。

**大学生心理健康论文篇八**

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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大学生心理健康论文篇九**

以智能手机为主的新媒体广泛普及，已经以压倒性的优势占据了大学生信息来源的主要渠道。根据来源于某地方本科院校的调查数据显示，大学生智能手机使用率达到了近乎100%，甚至某些同学同时拥有2部以上手机。大学生电脑的拥有率也已经达到了60%以上，大学生的娱乐、信息的获取、社交等活动都很大程度上依赖于手机和计算机网络（图1）。

90后大学生由于在心理特点上偏好追求新鲜和个性。在娱乐大背景下对于审美和娱乐有自己独特的风格体验，在接受新事物时更加注重审美和趣味性。网络时代虽然给90后带来了我们担心的网络成瘾、学业倦怠等问题，但是也有相当一部分学生能够利用网络媒体获取新闻资讯，或者借助网络平台获取学习帮助和课外学习资源并参与社会获得社会信息和社会角色（图2）。姚本先，陆璐在《我国大学生心理健康教育研究的现状与展望》中就曾指出“大学生心理健康研究的领域不能仅仅局限在心理健康课程和心理咨询上，应该在大学生的学习、生活、工作的各个方面展开。”也就是说，心理健康教育不应该是分时段分地点的，而应该是一种教育资源供大学生群体随时学习使用，而这种目标的实现，离不开新媒体力量的参与。张锋等人在《互联网使用动机、行为与其社会-心理健康的模型构建》中曾试图把互联网使用的动机、网络过度依赖行为以及社会健康、心理健康等问题之间的交互关系建立结构方程模型。在研究中指出，使用互联网络背后的动机包括获取信息以及获得情感支持。这和大学生心理健康教育指向于心理健康素质的培养，心理健康知识的宣传。心理健康技能的学习等都是恰好吻合，可以说，新媒体将是一片开展群体心理教育的沃土，利用好这部分资源，将大大提高心理健康教育的向心力和实效性。

目前，大学生心理健康教育主要是通过心理咨询、心理健康课、心理团辅活动、心理健康讲座、心理健康文化活动，心理健康知识宣传等渠道展开。虽然新媒体在心理健康教育乃至思想政治教育中早已被关注，但是使用网络媒介进行开展较有影响力的\'心理健康教育目前还有待进一步发展。

在新媒体的广泛应用下，学生获取信息的渠道不再单纯依赖于课堂讲授和专题讲座。因此开展大学生心里健康教育活动也应该利用新媒体手段丰富心理健康教育的实现手段。利用新媒体技术的优势，将心理健康教育以更加新颖、丰富的手段形式，渗透到大学生的文化生活当中，不但形式更加灵活多样，也能够更容易引起大学生的共鸣，增加了大学生心理健康教育的是实效性和影响力。多媒体手段的使用作为心理健康教育的手段补充，也能够为其他的渠道的心理健康教育做好铺垫和宣传等工作，起到相互助益的作用。

樊富珉（1996年）等研究指出心理健康教育的内容包括良好的心理素质的培养与心理疾病的防治，两者相辅相成。由于心理健康教育具有专业特殊性，需要多渠道、多形式的开展，除了心理健康知识的掌握意外，更多的看重积极情绪情感的培养，良好自我意识、社会意识的建立，有效心理健康技能的掌握和应用等。因此开展大学生心理健康教育在形式上要求更加灵活，更加富有感染力，心理教育和咨询更加具有私密性和个体体验。新媒体力量无疑巧妙地搭建了这样的平台，能够创造性完成心理健康教育的目的和任务。

根据目前大学生获取文化信息的习惯，为了更好的利用新媒体开展心理健康教育可以借助以下的几种形式：1、开通大学心理健康教育的公众微信、微博等网络平台。分享心理健康教育的科普知识、宣传开展的各项心理健康活动、并提供网上的交流平台和心理咨询网上预约活动。将网络和实体的咨询形式相结合，取得相互接力的效果。通过建立咨询师个人的微博、微信等媒介形式，可以搭建虚拟的网上心理健康教育平台。从内容和形式上也更容易亲近90后团体的大学生。而由于网络咨询中，咨询师往往具有自己独特的个性特点和人文风格能够迅速拉近心理健康教育和普通学生的交流，实现了人与人私密的交流而不是一对多的宣讲是教育，这正是体现着心理健康教育的特殊性所在。2、开通网上心理咨询服务工作。对某些由于各种原因不愿进行心理咨询面谈的同学现进行网上的咨询，成为校园心理咨询的重要手段。由于网络身份更加隐秘，使大学生更有心理安全感更愿意吐露真实的心态和问题。网络咨询的开展，由于其便捷性、隐秘性可能比面对面的心理咨询室里的咨询拥有更多的咨询者，也更容易监控到突发的心理危机事件。3、成立网上的朋辈互助交流平台，相似问题的同学在这里交流问题，获得同伴的支持以缓解内心的孤独和压抑。具有相似的心理困扰的同学组成朋辈互助团体本身就是一种心理治疗的方法。

新媒体广泛的应用已经成为大学生信息获取、人际互动的重要渠道，巧妙地借助网络平台能够利用图片、漫画、音乐、短文故事、微电影等更多新颖的宣传教育手段丰富大学生心理健康教育的手段、拉近心理健康教育與90后大学生的心理距离，更够使大学生心理健康教育渗透到大学生的具体生活当中，提高了大学生心理健康教育的向心力和实效性。虽然在目前的研究中已经开始关注新媒体力量在大学生心理教育过程中的作用，但是对于新媒体与心理健康教育乃至思想政治教育的结合具体手段和时间思路还需要结合计算机科学、心理学、艺术、传播学等方面知识和技能人才的相互配合才能够达到预期的效果，需要以后的研究中重点关注。

[3]蒋常香，毛莉婷，刘小青.体验式教学在高校心理健康教育课程中的实践探索[j]，教育学术月刊，20xx，（12）

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