# 大学生心理健康论文(大全8篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学生心理健康论文篇一心理健...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生心理健康论文篇一**

心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

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。

一、大学生心理健康的标准：心理健康水平的评定，一般参照四个标准： 经验标准，即当事人按照自已的主观感受来判断自已的健康，研究者凭自已的经验对当事人 心理健康进行判定; 社会适应标准，以社会大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行心理评估。

健康的判断; 统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较; 自身行为标准，每个人以往生活中形成稳定的行为模式，即正常标准。

二、大学生的心理过程：人的心理活动包括心理过程和个性心理。心理过程有认知过程、情绪情感过程和意志过程，个性心理包括个性倾向。在人的一生中，心理过程随着年龄的发展而展示出不同的特点。大学生作为特定年龄段、生活在特定环境中的社会群体，心理过程具有特殊性，主要表现在记忆、思维、想象等方面。如何根据这些特性来关注大学生的心理健康问题，是摆在高等院校教师面前的重要任务。大学生是国家的栋梁和民族的希望，他们的健康成长事关国家富强、社会发展、人类文明。

自卑有两种表现：一是与他人比较，觉得在知识、能力、体貌等方面，自已都不如别人;二是面对要做的事或试图达到的止标，怀疑自己的能力。自卑者的认知特点是：低估自已，只看到别人的优点，吸看到完成任务的困难，而忽视有利条件。把自已的成功归因于机遇，把失败归因于无能。在外表和家庭条件方面夸大他人的优势，贬低自已。这样的人生往往既自卑又自尊、敏感多疑、情绪压抑、心境烦乱、胆小怕事、优柔寡断。 大学生一方面要客观、全面地认识自我，既要看到自忆的优点长处，也要看到自己的缺点短处;既要看到别人的优点长处，也要看到别人的缺点短处。另一方面要悦纳自已，优点长处、缺点短处都要接受，一个人的长相、出生是无法选择的，只有悦纳自已，才是最实际明智的态度。 成功与失败不能简单归因。主观努力、个人能力强、机遇好、有外界力量相助、任务容易是获得成功的有利条件;而机遇不好、任务难度大、主观不努力、能力欠缺是造成失败的因素。要分析成功和失败的原因，扩大“视野”，既要看到自身因素，又要看到处部因素;既要看到客观条件，又要分析主观努力程度，从而作出恰如其分的评价和相应的调整。

四、大学生的情绪心理 大学生的心理也需要释放，他们在学业、情感、经济等方面受者困扰，压力也可能失衡，例如马家爵就是典型例子，我们应正确释放自己的压力。

控制自己的情绪也是解决压力的正确途径，我们每个人在日常生活中不免要发生不愉快的事情，我们要学会控制自己的情绪，遇到不愉快的事情要想开些，不要钻牛角尖，为了一些不值得的事情，生闷气，抽闷烟，甚至喝闷酒，这都是不应该的。 现在的大学已经不是某些人想象的那样了，太平凡了，但是同时，由于现在的大学里，已经形成了一个不好的环境，我们要适应他们，就要自己要有一种积极的心态去面对他，这是一个过程。总之，有一个好的心态去面对，要学会，自己乐，同时要做一粒快乐的分子，去调动你周围的积极因素，使你总可以在一种积极的环境中，去最大限度的发挥你自已的潜力。

五、如何正确地认识自我： 我们时常在各种报刊杂志上看到目前大学生中存在较为严重的心理问题，大学生中有心理障碍甚至精神病的人数还在不断增加。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏;就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。从大学生自身看，大学正是人生成长与发展的重要时期，大学生的生理、心理与社会化的协调发展中存在这样或那样的矛盾冲突，理想自我与现实自我往往会发生矛盾。面对这些问题，如果大学生不能很好地适应环境解决问题，就会产生一系列的心理障碍甚至精神疾病。

因此，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。

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。

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。 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。 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。 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。

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。 心理健康有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。

**大学生心理健康论文篇二**

】舞蹈治疗以心理治疗方式，利用动作来加强个体情绪、身体和认知的整合。对于专业院校的学生来说，舞蹈或许是种技术技巧的学习与展现，而这里所说的舞蹈，重点是让学生在相同的环境下，根据不同的节奏与方式手舞足蹈，放松紧张的肌肉、关节以及心灵，使身心在各种高压下得到放松，从而达到有创造性的自我表达。

舞蹈治疗；大学生；心理问题；创造性

（一）家庭因素：每个有问题的孩子都有一个有问题的家庭。家庭关系的不和谐、亲子关系的紧张以及家庭教育失当，都会导致孩子心理相对敏感、承受能力差等。

（二）角色互换能力差：当教学模式从填鸭式的\'教学转变到自主学习时，在很大程度上给学生们带来精神层面上的压力，如困惑、怀疑等，成为心理疾病的诱因。

（三）社交因素：在家庭、学校和社会这三大不同的环境背景下培养出来的学生会有很大的差异，他们在思考问题的广度、深度、性格、择友方面以及为人处事方面各不相同，在相当大的程度上造成了大学生无法处理好人际关系。

（四）环境压力：在大学里，学生需要独立处理好各方面的关系，对于平时习惯于依靠父母和家庭的大学新生来说，这种变化给他们带来了一定的精神压力，导致一定程度的自卑和自闭。另外，近些年来，因就业环境的不景气，给大学里众多高年级的学生造成了很大的精神压力，许多心理问题也随之而来。

（五）情感处理失衡：大学生因恋爱所造成的情感危机，是诱发大学生心理问题的重要因素之一。恋爱的失败导致其心理发生扭曲，产生诸多消极思想，甚至有的人因无法走出阴影而走向极端，最终酿成悲剧。

（一）肢体动作：通过对来访者构建情感表达的细微特质性动作和手势的仔细观察和响应，与之建立信任及同感关系。

（二）象征：以自发性和创造性韵律动作体验进行想象、幻想、回忆和设定的过程，通过动作的力量，被压制的恐惧情感可以得到释放，培养来访者的自愈能力，与来访者建立信任感和接受感。

（三）治疗性动作关系：以语言及非语言的的参与和催化动作，帮助咨询师和来访者建立起良好的互动。

（四）团体节奏性动作：通过有节奏、有组织的方式促进和支持思想和情感的表达，改善来访者的行为方式，提高交流能力。

（一）舞蹈具有自娱性，而舞蹈治疗具有自愈性。舞蹈在源头上是人们工作生活和娱乐的一部分，而在舞蹈治疗中，舞动不是为表演，而是希望通过体验动作感受内心，做到自我接纳，整合自己内心世界和外部世界的平衡状态，从而深层次地了解自己的心理状态，以达到自愈的目的。

（二）舞蹈具有创造性，而舞蹈治疗具有自发性和自控性。艺术的本质在于创造和表现，舞蹈治疗本身也是一种创造性的心理治疗，是一个追求创造和实现美的过程，学生正是具有创造力和想象力的一类人，而创造性和表现力的源泉就是自发的状态。通过舞蹈治疗引导个人建立行为上的自发、自控能力，在活动中可以尽情地享受美的概念。

（三）舞蹈具有适应性，而舞蹈治疗具有自省性。为增进学生对自我身份的认同感，提升自我存在感和价值感。通过体验式的舞蹈治疗程序，使学生逐渐适应舞蹈，引导者以语言及非语言的的参与和催化动作，来加强与学生的信任和共情关系。在此基础上，通过音乐道具等练习活动，营造安全和支持性的氛围，让学生透过舞蹈动作表达自我，在自我暴露和宣泄的基础上，达成自我的觉察和自省。

（四）舞蹈具有互动性，舞蹈治疗具有团体性，而它们都具有社会性。互动是打开彼此心灵的最好方式之一，团体舞蹈治疗本身就是一个人与人互动的情景，引导者要创造一个安全、支持、接纳的环境，让学生充分信任团体并融入其中，当与他人一起舞蹈时，必须通过感觉、视觉和触觉与合作者进行情感的互动交流，动作才能达到和谐、统一。

在大学生中间开展舞蹈治疗，具有极大的社会意义。通过舞蹈治疗这种方式，实现大学生良好的身心构建，并推广到大众中去，对实现社会的和谐稳定具有重要意义。

[1]弗兰·丽芙.舞蹈动作治疗——疗愈的艺术[m].北京：亿派国际出版公司，20xx.

[2]伏羲玉兰.舞蹈心理治疗的新进展[j].北京舞蹈学院学报，20xx（3）.

[3]谢丹.论舞蹈治疗对大学生心理健康的促进作用[j].文化学研究，20xx（1）.

**大学生心理健康论文篇三**

全面推进素质教育，培养能够适应时代要求的高素质人才是高校工作的重要目标。一直以来，大学生都被认为是受命运青睐的天之骄子，他们具备了各方面的良好素质，是优秀的代名词。但是，从当前反映的一些情况来看，越来越多的在校大学生存在各种各样的心理问题，潜伏着心理危机。比如，缺乏自信，自卑感强，情绪低落，感情脆弱，耐挫能力及社会适应能力差，人际交往有障碍，等等。

杨叔子院士曾经提出：“智商越高，情商出现问题，对社会的危害越大。”因此，分析解决当代大学生心理问题，缓解心理压力已经成为各大高校亟待解决的重大问题。

从个体发展的角度来看，大学生处于青少年向成年的过度转变时期。在这一阶段中，容易出现考上大学的自豪感和处理问题能力不高的自卑感的矛盾冲突，强烈的交往需要与孤独感的矛盾冲突，理想与现实的矛盾冲突等一系列问题。这些矛盾如果长时间得不到解决，在遭遇某种刺激时，就会影响学生的健康成长，容易出现心理问障碍。

.从学校环境方面来看，高中时期的学习、生活环境与大学时期的学习、生活环境有着很大的不同。高中的学校教育模式只注重学生的成绩问题，只重视升学率。而将学生的生活能力的培养，心理素质的培养，品德的教育等问题放在次要位置，有许多中学根本就没有将学生的生活能力培养，心理素质培养，品德教育问题列入议事日程。这种高中教育的现状，对学生今后的发展是极为不利的、甚至是有害的。当受到过这种中等教育的学生升入大学后，角色、地位及学习和生活环境与高中时期有着极大的改变。必然对大学生活产生极大的不适应;而中学生中又有许多是独生子女，不论其家庭是贫是富，都是家庭的中心和宠儿，由于聪明、学习好，受到老师及亲友的过多关注。进入大学后，当这一切不复存在时，就会产生失落感，原本脆弱的心灵会变得更加多疑和敏感。加之这个年龄段正处于青春躁动期，渴望友谊、爱情，渴望得到他人的理解和信任，然而又不善于和人沟通、交往，不会主动地去理解他人。他们也必然会对大学的生活感到很不适应。第一，大学生要自己安排生活，靠自己独立的处理学习、生活、人际关系等各方面的问题，但据调查，有相当多的学生以前在家里没有洗过衣服，生活自理能力差，对父母有较强的依赖性。第二，大学中评判学生优劣的条件已不再是单纯的学习成绩，而已包括了对环境的适应能力、组织管理能力、人际交往能力及其他一些因素，这种标准的多样化，使部分成绩优秀而其他方面较差的学生感到不适应，其自尊心受到强烈的震撼，心理上产生失落和自卑。第三，现在的大学对学生学习要求严格，若几门功课不及格就会面临失去学位，降级甚至遭遇退学的危险，这就给学生造成了较大的心理压力。加之大学中主要是靠学生的自学能力来进行学习，与以往的学习方法、学习习惯很不一样。使很多学生不知所措不知怎样进行学习，而感到茫然，对自己的能力产生了怀疑，情绪低落、失去自信、心理失衡、导致心理异常。甚至出现心理问题。

从家庭方面来看，家庭是始终伴随人类从婴儿，少儿一直到成人时代的重要外在因素。众所周知，人类的价值观，人生观都以少儿时期的思想观念为基础。父母和睦的家庭孩子往往性格比较开朗，心理承受能力较好，父母关系紧张的家庭，孩子的脾气也趋向于暴躁。而大多数单亲家庭的孩子，性格孤僻和自卑是其共通特点。很多大学生家庭的不幸福，会使他的心理产生阴影，在日后的生活学习中逐渐显露甚至演变成严重的心理疾病。同时，对独生子女的溺爱也直接导致了大学生过于依靠父母，心理承受能力偏弱的主要问题。

从历史文化方面来看，受中国悠久的文化和封建历史影响，使中国人在骨子里有一种含蓄和矜持，形成了内向的民族性格。西方自文艺复兴以来，对心理学的研究达到了一个新的层面，造就了西方人张扬个性，提倡人权的特点。然而，进入新纪元后，社会的飞速发展和世界性的高度同步，中西方文化在新一代骄子们的思想中汇流。格格不入，甚至相互对立的文化特点，使大学生在人格与道德方面倍受冲击，而脆弱的心理防线也随之崩塌。使许多人产生了浮躁的心理，无所适从，有的人由于某些心理压力，产生了心理疾病也不懂得去就医，甚至不敢去就医。

同样的，由于以上原因，也导致了大学生在择业是遇到一系列的心理问题。

大学毕业生在择业过程中容易产生这样或那样的心理问题,主要表现为一下四个方面

(1)自负心理。这种心理主要集中在成绩较好的毕业生当中。他们往往被社会公认为学习成绩优秀,勤奋好学的榜样。因而产生自负心理,择业要求过高,在择业过程中容易产生高不成低不就的状况。

(2)自卑心理。这种现象与自负心理截然相反。一些成绩较差或来自农村贫困家庭的学生,面对当今社会日益尖锐的激烈竞争,总觉得自己“先天不足”,做事及做人都缩手缩脚。自卑使他们缺乏自信心和竞争力,参加面试时心理忐忑不安,心理承受能力极差,遇到挫折概率较大,容易一蹶不振。

(3)急功近利心理。有这种心理现象的学生往往在择业时看重职业的性质,自己的地位和报酬,一心只想进大城市,大机关,到挣钱多待遇好、工作轻松的单位,或渴望一步到位,这种心理不仅脱离实际,而且不利于大学毕业生职业生涯的发展。

(4)依赖心理。具有这种心理特征的大学毕业生可分为两种倾向。一是依赖大多数的从众心理,自己缺乏独立的见解,虚荣心和侥幸心理会使他们改变原有的自我期望,而不能根据自己的实际情况做出切合自身实际的选择;二是依赖政策,依赖他人的心理,他们不是主动去选择积极参与竞争,而是坐等学校给自己落实单位,或者依赖家长与亲友走后门、托关系,甚至让家长出面与用人单位洽谈,一切由家长包办。这会使得这些大学毕业生失去更多的机会。同时,依赖心理也反映了这些大学生缺乏开拓能力和竞争精神。

根据上面所述情况，解决大学生心理问题，已经刻不容缓。

学校教育方面，需要在反思传统教育方式的基础上，运用科学的理论做指导，重建大学生心理危机的主动干预机制。

第一，要开展丰富多彩的校园活动，充实高校课余生活，探索不同路径的教育模式。多方面多角度的加强心理的教育，打破模式化和形式化的束缚，走到学生当中去，走进学生生活中去，把高校心理咨询工作，做细，做实，做好，给学生们更多的心理关怀。根据大学生的特点开设相应的心理健康教育课程和讲座，普及和增强他们的心理卫生知识，以便于他们在产生心理问题时，能够及时得到治疗和疏导。

第二，辅导员在加强心理教育这个工程上，起着不可忽视的重要作用。在大多数同学们的心目中辅导员是他们最可信赖的人，辅导员是他们心灵中的依靠，他们遇到问题时，首先想到的就是辅导员。所以，辅导员来做学生们的心里教育工作具有得天独厚的条件。辅导员应该将思想政治工作,道德教育和心里素质教育相结合，不断提高学生们的综合素质。因此，辅导员应深入到学生当中去，贴近同学、了解同学，进行大量的调研工作，及时的发现问题，及时做好学生们的思想教育和心理疏导工作。及早发现，及时疏导，及时解决，是解决思想问题和心理问题的行之有效的好方法。

第三，要建立健全大学生心理健康教育工作的领导主管制度。学院要有领导对心理健康教育工作计划的制定、展开以及经费支持负责，这样才能保证心理健康教育工作的一贯性、持久性、全面性，真正取得实效。

第四，要建立能够上传下达信息畅达的危机处理网络。有专业人员组成的心理健康教育辅导中心，班主任，寝室长(学生干部)，家长，是构成这个网络的必要环节。建立完善的信息档案，建立多渠道的信息平台，及时掌握患有心理问题学生的状况和可能发生的心理危机事件。

第五，要转换传统的心理健康教育方式。高校的大学生，他们的世界观、人生观、价值观正在形成，对他们进行积极健康的引导，有助于他们形成正确良好的世界观、人生观、价值观。要建立有专家和专业人员著称的工作队伍。根据我国大学生的实际情况，我们可以由专家制定心理健康的基本标准，并且把它放在学校网页上，让学生能够对自己的心理状况作出判断。在网页上设置由专家主持的心理健康论坛，或者采通热线，对学生提出的问题给予咨询和帮助。

家庭方面，父母对子女的影响在潜移默化中就形成了。因此，构建一个和睦，互谦，互让，友爱，尊重，和谐的家庭不仅仅是责任也是义务。给子女营造一片美丽的天空，一个健康成长的氛围是每个家长都应该尽到的职责。此外，家庭的教育也应该趋于科学，不要动辄打骂训斥，也不应过分溺爱。纠正其不良的言行和错误的行为不能手软，但也要尊重事实不可以妄自决断，对孩子应给予足够的重视和尊重。因此，提高年轻家长和即将做家长的青年们的思想道德水平、思想道德修养和知识水平，普及科学育儿知识，就显得尤为重要了。

历史文化方面，转变思想，老师应耐心地引导学生对外来文化仔细筛选，对传统文化取其精华,让两种文化在大学生的思想中融会贯通。用正确的态度面对即将产生的，或者已经产生的心理问题。使人们认识到，心理健康和身体健康都是一个人“健康”不可或缺的因素，有了心理疾患就像身体不适一样，应该及时去就医以求得咨询、疏导，对待有心理疾患的人，社会和学校要给予更多的尊重、理解、关爱。

同样，大学生在择业过程中，也要充分认识到心理调适的积极作用,提高自我调适的自觉性,增强承受挫折,化解冲突和矛盾的能力,及时调整自己的.心理状态,顺利择业。要控制自己的心境,自觉地调整内在的不平衡心理,增强心理素质,保持积极,愉快的情绪。要树立正确的择业观,对择业要充满信心,要注意磨练自己的意志,培养豁达、乐观的态度,不要惧怕困难、挫折,要始终保持积极向上的精神状态和健康的心理。

总而言之，大学生的心理素质教育，不仅仅只应从大学开始，而应该从中学、小学和每个家庭开始早期的教育培养，这样更有利于人的成长。因此，解决大学生心理问题不仅仅是学校的问题，也包括家长，甚至学生自身的调整。只有正确认识并解决大学生的心理问题，才能更有效的引导大学生走向成材之路。当今提倡的注重素质教育，培养学生全面发展，更符合社会的发展和人类的进步。同时，对大学生心理健康的重视程度，对不断地提高当代大学生心理素质教育的重视程度，也应该达到一个新的高度和广度。和谐大学的重要表现之一就是学生的心理健康。关注大学生心理健康教育，建立大学生心理危机的主动干预机制，解除大学生的心理疾苦，调整大学生的心理状态，提高大学生的心理健康素质，让他们顺利毕业，顺利就业，既是我们当代大学培养社会主义社会主义建设人才和接班人的工作重点，也是我们当前构建和谐社会的重要方面。

**大学生心理健康论文篇四**

一、心理健康的定义

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。

二、对大学生进行心理健康教育的意义

1、进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式

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矗学生求知和成长，实质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。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

2、进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构;另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

3、进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。

三、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，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为;有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。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玻具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学生心理素质不良，存在不同程度的障碍。土木水利学院 2024级学生入学第一年便因心理问题休学4人，他们四人分别因为：1、追求女生遭到拒绝而情绪不稳定;2、长时间怀疑同学背后议论自己、鄙视自己，因而不敢面对别人;3、对生活目标丧失信心，低糜消沉，抑郁;4、狂躁不安，行为异常。最终都不能继续学业。常见的大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良等。当代大学生心理问题不容忽视。

四、对当代大学生心理问题的原因分析

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，目的是为今后继续深造或就业做准备;大学学的是专业知识，目的是把学生塑造成建设祖国的高级专门人才。中学课程几年一贯学习仅有的几门高考课程，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。这对年龄仅有十七八岁的新生来说，是极不习惯的，因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

4)对待社会工作的态度发生了变化。 中学的工作和活动多是在老师指导下开展，由少数同学承担的。大学强凋学生的自我管理，班里事情多，社团活动多，学生除了要搞好自身的学习外，还要担负一定的社会工作，关心班集体建设。新生往往不大适应这种较大工作量的生活，缺乏工作主动性，在其位又不知如何谋其政，感到压力大。

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。

五、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。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

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。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。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。我校每年对新生进行心理健康普查，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，每年约有 10%的新生被约请面谈，根据面谈分析，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、 把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

4、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。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

5、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，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。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。

六、大学生心理素质教育是培养二十一世纪人才的基础

二十一世纪的晨钟已经敲响，在这新旧世纪交替之际，培养跨世纪人才是时代赋予高等学校的历史重任。如何培养跨世纪人才，其核心是加强对青年学生基本素质的教育和培养，全面提高他们的整体素质。二十一世纪人才应具有良好的思想道德素质、全面的科学文化素质和健康的生理心理素质，且相互和谐统一，这也是健全人格的科学内涵。我们应该反思以往的教育工作，人们往往偏重的是科技文化、学识才能素质，而较为忽视的是思想道德素质，特别是心理素质，即使在比较注重思想政治教育工作的今天，仍未对心理健康教育这一“心理卫生死角”引起足够的重视，其结果是导致学生中出现了大量的心理问题，严重扰乱了学校正常的教学、生活秩序，影响了人才的整体素质，阻碍了高教目标的全面实现，给国家带来无可挽回的损失。因此，保持健康的心态，不仅关系到广大学生健康生理、心理的发展，良好思想道德的养成和完美人格的塑造，而且关系到人才素质的整体提高、高教目标的全面实现、直至现代化建设的顺利进行。

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，唯有如此，方能在搏击中，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五**

摘要:随着我国教育体制改革的不断深入，高等教育已经步入大众教育的阶段，大学生所面临的就业、学习乃至情感问题都已经全面进入竞争化加剧的轨道，对大学生开展适合的心理健康教育可以提升学生直面挫折的能力，同时优化高等教育的心理素质教育，意义深远。

本文分析了当代大学生心理健康教育普遍存在的重视不足、师资匮乏、流于形式、渠道单一、体系不完善、针对性差等一系列问题，并据此对高校的大学生心理健康教育提出了相应的对策。

关键词:大学生;心理健康教育;问题;对策

一、引言

当前大学生心理健康教育存在重视不足、师资匮乏、流于形式、渠道单一、体系不完善、针对性差等一系列问题，本文对这些问题进行了系统的分析，并结合具体问题提出了相应的.解决办法，以优化当今大学生心理健康教育的不足，提升高校对学生的心理素质培养，为社会培养博学多才且拥有较好心理素质的有用之才。

二、大学生心理健康教育存在的问题

1.重视不足，师资匮乏

长期以来，我国教育的重心在于对学生的德与智方面的培植，心理健康领域在以前很长时间内一直是教育的盲点。

改革开放以来，随着我国教育与西方发达国家的接轨，大学生心理健康教育越来越得到重视，但就整体需求而言，这种提升还是远远不足。

目前众多的高等院校对学生的心理健康教育还停留在政策与宣传上，缺乏整体规划，难以实现大学生心理素质培养的要求。

此外，专业的心理健康教师的匮乏也是摆在高校面前的一个普遍问题，就现实情况而言，负责学生心理健康教育的教师往往由辅导员或者其他职能部门的老师兼任，由于专业知识不足以及身兼数职，相应的心理指导职能得不到较好的发挥，不利于大学生心理健康教育的推广。

2.流于形式，渠道单一

目前我国大部分高校都已经建立了心理咨询室，对学生进行心理疏导，缓解大学生的心理压力，但是普遍流于形式，往往有专门的设施而不加以利用，说到底还是对有心理教育的不认同。

另外，心理健康教育的渠道往往比较单一，通常表现在问卷调查，心理健康档案，并且往往只针对心理障碍学生的主动咨询，这样就把大众普遍的心理健康教育变成只针对有心理障碍的学生的单一服务，推广效果很差。

3.体系不完善，针对性差

大学生心理健康教育应该是一个成体系的教育过程，然而目前绝大部分高校是将学生的心理健康教育作为思想教育的一部分来开展工作的，缺乏一套完整的体系。

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六**

当今社会人们的生活节奏正在随随着社会的飞速发展日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂;人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，加强对大学生的心理健康教育，就成为我们迫切需要关注的问题。

首先，心理健康的标准是什么呢?心理健康即人对内部环境具有安定感，对外部环境能去适应，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。而衡量一个人的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。但是当代社会大学生或多或少存在着这一方面的不足，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。

其次，要说对大学生进行心理健康教育的意义，那就是进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式，心理素质是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,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。进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力,心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平，使其能把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

那么,如何对大学生大学生心理健康问题进行教育呢?我觉得要做到以下几点，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。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。从而有针对性地提出教育措施与方案。3、把心理素质教育渗透在各科教学之中，通过各科教学进行心素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。掌握心理素质相应知识，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。5、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。大学生心理素质的`培养离不开良好的校园文化氛围。

**大学生心理健康论文篇七**

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。

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，目的是为今后继续深造或就业做准备；大学学的是专业知识，目的是把学生塑造成建设祖国的高级专门人才。中学课程几年一贯学习仅有的几门高考课程，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。这对年龄仅有十七八岁的新生来说，是极不习惯的，因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

4）对待社会工作的态度发生了变化。中学的工作和活动多是在老师指导下开展，由少数同学承担的。大学强凋学生的自我管理，班里事情多，社团活动多，学生除了要搞好自身的学习外，还要担负一定的社会工作，关心班集体建设。新生往往不大适应这种较大工作量的生活，缺乏工作主动性，在其位又不知如何谋其政，感到压力大。

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。

**大学生心理健康论文篇八**

有良好的人际关系和健全的人格,是大学生心理健康的一个重要标志,也是维护心理健康的重要条件。下面是关于大学生心理健康论文，欢迎借鉴！

摘要：现代社会中，大学生是一个特殊的群体。这里不乏精英和骄子，他们代表着祖国的未来。因此，他们能否健康成长是社会倍加关注的焦点。心理问题已成为影响大学生健康成长以及高校稳定的突出因素。而开展课内外相结合的心理健康教育，对大学生的心理健康教育有着积极的影响和有益的作用，是解决大学生心理问题的一种行之有效的方法。

关键词：心理健康教育大学生心理素质健康教育

当代大学生有着更高的抱负和追求，面临着更多的机遇和挑战，同时也承受着更大的心理压力，心理疾病的发生率相对较高。近年来，因心理方面的问题而导致的身心疾病已成为大学生休学、退学甚至违法犯罪的主要原因。随着高校大学生中独生子女、贫困大学生的增多以及因学业方面、经济方面、情感方面、社会失业率方面、人际交往方面及职业选择方面产生的心理问题尤为常见，当然，也包括少数大学生的心理变态以及人格障碍甚至精神病等方面的问题。论文格式大学生的心理问题日益凸现，校园极端事件屡见不鲜。因此，积极探索大学生心理健康教育的新途径和新方法是具有重要的现实意义和社会意义的。

一、将心理健康教育引入大学课堂

每一个大学生在受到专业教育的`同时也应受到心理健康教育，既要积极参加体育锻炼，又要掌握养护身体健康和心理健康的知识和技能。由于我国心理健康教育起步晚，心理健康教育尚未列为各级各类学校的必修课，心理健康教育也只能停留在学术研究的狭小范围内，使得现代心理健康教育的理论和技术难以应用。针对上述情况，应加强对心理健康教育的宏观指导，使心理健康教育作为必修课纳入大学课堂中，向学生传授心理健康的有关知识，努力使学生在接受专业教育的同时，又接受心理健康教育，发展心理品质，促进学生心理健康水平的提高。

首先，应当提高教育工作心理健康教育的意识。所谓心理健康教育，就是心理教育工作者运用心理学、教育学的原理以及心理咨询理论和技术等对受教育者施加一定的影响，帮助他们化解心理矛盾、减少心理冲突、缓解心理压力、优化心理素质，使受教育者的心理过程得以正常发展，保持良好的心理状态，形成良好的个性和思想品质，促进人格的成熟及人生的全面发展，其主要目的在于培养学生坚忍不拔的意志和艰苦奋斗的精神，增强学生适应社会生活的能力，维护和增进学生心理健康水平，提高学生心理素质，促进学生各方面健康地发展。因此，教师在上课时应保持乐观、积极向上的精神状态。教师的心理状态和情绪直接影响整个课堂气氛，在教学中，教师要用真诚的微笑、友善的目光、亲切的赞语营造和谐热烈的教学气氛，让学生在良好的氛围中学习，在愉快中求发展，用对专业课的热情唤起学生积极的情绪共鸣，激发学生愉悦、兴奋的状态。其次，注意教学内容的选择难易要适度，教法的运用要因材施教和符合学生当时的心理状态和特点，使每个学生在适合自己能力的水平上体验到学习成功的乐趣，增强学习的信心。

二、课内外相结合，搞好大学生心理健康教育

课外活动包括课间活动、课余活动，还有相应的一些竞技比赛和运动会等，教师要充分认识课外活动中健康教育的意义和作用，加强课外活动的组织指导和训练教育，一方面，通过课外活动能够有效地促进学生的成长发育，增强他们的体质，满足他们的兴趣和爱好，发挥他们的特长，从而达到提高学生身体素质和身体健康的教育教学效果。另一方面，通过多种多样的课外活动，培养学生的集体主义精神、合作精神、竞争意识和坚强毅力，达到心理健康的目的。因此，课外活动的开展，对健康教育有着特有的实效性和实践性。

三、营造大学生心理健康发展的环境

发挥学校行政部门、社团的力量开展心理健康教育。首先，要创造一个积极的、良好的班级文化和校园文化环境。如开展文明班级、文明寝室的评比，“五四”系列活动，“一二九”系列活动，具体包括演讲比赛、辩论赛、火炬接力赛、大合唱，等等。通过开展丰富多彩的校园文化活动，构建良好的校园文化氛围，并且以这些活动作为培养学生积极向上、健康发展的有效载体，使学生们在活动中陶冶情操、净化心灵。

学生在社会上活动、生活，就必然受到社会心理的影响。目前，一些社会上方方面面的不良风气，给学生的心理素质造成恶劣的影响，更有一些不健康的图书、音像制品以及不健康的网站等严重污染学生的心理环境，对学生健康心理的形成和健全人格的塑造极为不利。另外，某些宣传媒介的舆论导向发生了倾斜，如报道大款大腕多，而报道艰苦创业少，报道港台明星多而报道英雄模范少，报道个人奋斗多而报道互助合作少等。以上原因在一定程度上造成了某些学生追赶时髦、盲目攀比、孤僻自私等现象。因此，就必须进行社会性的心理健康教育，以稳定大学生的社会心理，使他们有正确的心理选择和取向。

四、搞好大学生心理健康咨询和指导

在大学里应广泛开展形式多样的心理辅导和心理咨询活动，搞好大学生心理健康咨询和指导。学生入学后，通过辅导员、学生会找学生谈话，对学生进行心理普查，建立心理健康档案，对学生进行跟踪了解，把心理有问题的学生分类归纳，有针对性地加以解决。

有条件的学校应该成立专门的心理咨询机构，配备经验丰富，敬业精神强、品德高尚的专兼职人员，对学生进行经常性的心理咨询和心理辅导。建立接待制度，完善各种信息服务网络，发挥学生管理队伍和学生干部队伍在心理咨询中的作用，发现心理问题特别是心理危机的学生要早报告、早干预，以便及时疏通学生存在的心理障碍、心理冲突、心理困惑以及其他心理疾病。

五、结束语

全社会都应关心学生的心理健康。面对社会的种种变化和冲击，学生心灵中常常会产生巨大波动：一方面，他们为社会的改革、进步而欣喜;另一方面，对某些具体变化迷惑不解。因此，我们就要在全社会树正气、治歪风，尽量减少社会环境中不良因素对学生心理素质培养的消极影响。大学生心理健康教育是一个动态过程。不可能一劳永逸，要根据学生在校期间的心理和行为发展变化情况，不断进行跟踪调查，进行分析研究，不断充实、完善，并发挥它在心理健康教育和心理素质培养中的作用。我们相信，只要全社会普遍重视心理健康教育，大学生的心理健康水平就一定会有很大提高，而健康的心理则是学生全面发展的基础，这样才能真正地培养出德智体诸多方面全面发展的新世纪人才。

参考文献

[1]贾志勇。健康教育任重道远。中国学生体育，24，(2)。

[2]周涛，王晓秋。大学生心理健康教育探索。长沙民政职业技术学院学报，24，(1)。

[3]张海莹。大学生健康心理养成的途径和方法。中国成人教育，26，(2)。

[4]王维铭。浅谈大学生的心理健康问题及对策。卫生职业教育，24，(19)。

总结：通过阅读本文不知大家是否写出满意的高等教育论文：开展大学生心理健康教育的研究，更多内容请点击

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