

2023年心理结课论文 大学生心理健康教育结课论文(优质5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

心理结课论文篇一

（一）高校大学生思想政治教育的现状

在社会经济快速发展的浪潮下，社会各界对高校人才培养的需求逐年提高，这无形中给高校大学生思想道德素质和政治素质的教育带来很大的压力，但由于传统教育模式的影响，现在各大高校多采用《形势与政策课》的形式，向高校大学生讲授我国现阶段的所处的经济水平以及国家近期所实行的方针、政策，只在乎于“教师讲授、学生听课”的形式，从而导致高校思想政治教育的内容脱离实践，脱离生活，脱离学生，更脱离了大学生心境的培养，阻碍了高校思想政治教育的发展与提高。

（二）高校大学生心理健康教育的现状

现代高校大学生大多都是家里的独生子女，处于家庭的核心位置，备受家庭长辈与父母的疼爱，这也衍生了许多专属于他们90后大学生的性格特点，如任性、敏感、自我为中心、情绪化等，抗挫折能力较弱，心理素质较差，且现代高校大学生身心尚未全面发展，分辨能力较弱，当面对外界无益诱惑时，多数大学生往往会选择错误或者极端的方式解决问题，此时，就凸显了大学生心理健康教育的重要性。但由于我国现阶段教育发展的不平衡性，只有少部分高校将大学生心理

健康教育作为重点在大学生日常教育中展开，其余多数高校仅将大学生心理健康教育作为辅助教育，以社团以及大学生主动参与的形式展开，且专职教师较少。由此可见，现代高校大学生心理健康教育的发展与完善有待提高，两者必须有有机契合，才能更好的培养出优秀的现代大学生。

首先，高校大学生心理健康教育可以补充思想政治教育之不足。众所周知，现在各大高校的思想教育，多流于形式化，教育形式较为枯燥，这使得培养出来的大学生越发的走向书呆子的道路，政治立场坚定，道德也很良好，但是在人与人之间的相处与交流上却存在许多问题，面对突如其来的挑战或者变故，抗打击能力较低，情绪失控等，诸如此类的心理的“疾病”就会缠绕过来且短时间内不能自行消失。因此，为了扭转如今高校大学生的这种现状，我们必须明白，在对大学生进行正常的思想政治教育过程中，必须要和心理健康教育有机契合，使他们能够在健康的心理状态下学习思想政治，更好的融入大学生活。其次，高校大学生心理健康教育提升了思想政治教育之实效性。现代社会中各大高校的思想教育多为采用《形势与政策》的授课形式展开，多为教师利用多媒体课件讲解，较为呆板，而随着社会潮流的不断变迁，如此教育模式已无法适应眼前飞速发展的社会了，所以，现在开始有必要改变这种教育模式，充分了解现代大学生们的思想动态、心理状况，丰富教育内容与形式，摆脱“教师在上，学生在下”的心态，以平常心与大学生进行沟通交流，解放思想包袱，敞开心扉，从而提升大学生的思想政治觉悟。

（一）改变单一的教育模式。

在新时代背景下，高校大学生的培养必须重视全面发展教育，以提升大学生的整体素质水平。对于高校教师而言，必须完全了解与认同高校心理健康教育与思想政治教育之间的契合，良好的政治素养、思想品德，是大学生心理健康教育的重要前提，同时，良好的心理状态，也是政治立场坚定、道德品

质极为重要的心理前提。将两者有机契合，在高校大学生思想政治教育中注入心理健康教育，改变单一的思想教育模式，丰富心理健康教育形式，更好的为大学生服务。

（二）建立双重角色教师队伍。

在现代高校教育的基础上，将两者的有机契合，首先必须加强高校教师队伍建设，逐渐提高大学生思想政治觉悟，引导大学生树立正确的人生观、价值观，指引大学生如何解决其所面对的思想问题，提高心理承受能力，改善心理状态。而如今高校教育中，心理健康教育与思想政治教育之间的契合效果不佳，主要原因在于高校教育中，双重角色教师队伍缺乏，因此，建议在高等院校的教师培训过程中，有必要开设一门集心理健康教育与思想政治教育为一体的课程，将两者有机契合，培养一支具有高素质、高水平的双重角色的高校教师队伍，进而培养出身心和谐、健康向上、具有优良思想道德品质与政治素养的当代大学生。

心理结课论文篇二

摘要：心理学是研究和指导人们实现心理健康的科学，在新的社会形势下，生活质量与心理健康密切相关。研究阐明了心理学和生活质量的关系，并对提高生活质量提出建议。

关键词：心理学与生活论文

生活质量是随着社会的发展提出的，随着社会生产力水平的明显提高，生活质量问题愈来愈受到人们的关注。研究和提高人民的生活质量是时代发展的要求。

心理健康是指一种持续积极发展的心理状况。现代人们对健康的认识已不仅仅局限于生理方面，联合国世界卫生组织对健康概念有明确规定，指出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康。明确提出了心理健康这一人

类健康的重要指标。心理健康对生活质量的提高有重要的意义，人格心理学的研究是提高人们生活质量的重要途径。

只有心理健康，人们才能对外界做出良好的适应，充分发挥自己的身心潜能。现代心理学证明：心理健康的人，较能充分发挥其心理的潜在能量，在其他条件相同的情况下，他们的学习成绩必然优于心理不健康者，工作效率也高，对社会的贡献也就越大。这是因为心理健康的人，具有良好的心理素质 and 奉献精神，能耐受挫折和逆境，能够在困境中战胜困难。拥有健康的心理，人的创造力和潜力才能得到最大限度的发挥，创造财富，提高自己的物质生活水平，对社会作出应有的贡献，所以，心理健康是成才立业之本。

只有心理健康，才能保障生理健康，真正提高生活质量。生理健康是心理健康的基础和前提，心理健康是生理健康的保证和动力。一个人只有生理健康了才能谈心理健康，而只有心理健康才能保障和维持生理健康。最简单的原因是长期的情绪不良会导致身体免疫力严重下降造成容易生病。临床上也有相应的例子证明，已经证明，感冒、肝炎甚至癌症等疾病都与人的心理因素关系极大。只有健康的心理才能导致健康的行为，才能使生命发出绚丽的光彩。

只有心理健康，才能建立良好的人际关系。心理学研究表明：在集体中受欢迎的人的个性品质，恰恰与心理健康的标准相一致，而集体中受人排斥的、嫌弃的个性品质也恰恰与心理健康的标准相悖。因此，心理健康的程度对人际关系有直接影响，从而对生活质量有很大影响，拥有健康的心理是拥有高质量、高品质生活的前提。

只有心理健康，才能更好的战胜困难和挫折，取得人生的辉煌。人的一生，总会遇到这样或那样的挫折和困难。面对这些困难和挫折有的人被他打败，有的人坚强巧妙的战胜了他，把握自己的命运。只有掌握自己命运的人，才是一个成功者。一个人的命运到底该往哪个方向发展，是许多欲成大事的人

非常关心的一个人生课题。如果我们能够对世界抱开放态度，乐于学习和工作，不断汲取新经验，以正确的态度对待挫折，能调控情绪，心境良好，并坚强的战胜困难和挫折，无论结果如何，我们都会有收获。健康的心理是提高生活质量的前提和保障。拥有健康的心理才能实现更好的人生。

要拥有健康的心理，必须学会正视现实，接受现实，并能积极主动地去适应现实和改造现实，而不是逃避现实。客观地看待周围的事物和环境，并能与现实环境保持良好的接触，要有高于现实的理想，而又不会沉溺于不切实际的幻想和奢望中。若总是抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己太不公平而怨天尤人，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，则无法适应现实环境，在现实生活中就更不能实现自己的价值。

做到心理健康，首先要讲究心理卫生，必须维护和保持心理健康。讲究心理卫生，主要是指要注意用脑卫生。用脑卫生除了避免物理、化学和生物有害影响之外，主要是指在使用大脑时候要讲究科学用脑，就是要劳逸结合，有张有弛，避免大脑的过度疲劳以致功能衰弱，特别是应有充足的睡眠，以便使劳累一天的. 大脑有一个及时而有效的修复过程。

我们自身要有维护心理健康的意识，积极参与社会活动，扩大人际交往，培养和完善健全的人格。通过积极参与经常进行的社会活动，人际交往得以不断地扩大，不仅可以使人交流经验、增进理解、开阔视野、开朗心胸，还可以取得更多的社会支持；更重要的是，这可以使人感受到与社会集体融为一体、不可分离的体验以及充足的社会安全感、责任感、信任感和激励感；从而大大增强个人对生活、学习和工作的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。坚持健康的生活方式也是最有效的保持心理健康的重要手段之一。健康的生活方式和良好的卫生习惯有利于促进人的身体健康水平。不健康的生活方式和不良的卫生习惯则会对人体健康

带来严重的危害，许多常见病、多发病都是由此引起的。

人格心理学的研究对生活质量的提高有很大作用，我们要重视心理学的研究，更要注重自身的心理健康。依靠健康的心理，提高生活质量。

心理结课论文篇三

从古至今，社会在发展，科技在进步，这都源于我们对美好生活的追求与向往。我们每天都在追求生活，追求幸福感。当我们满足了生理上的需要时，我们就会有更高层次的需求，而正是这些需求，让我们有了奋斗的目标与动力，从而为我们的生活创造出更多精彩的画面。

每个人都有不同层次的需要，而最高层次的需要是自我实现。自我实现的需求是建立在生理需要，安全需要，社交需要，尊重需要等基础之上的。

自我实现理论是马斯洛人本主义心理学的核心思想，其本质特征是人的潜力和创造力的发挥。马斯洛在阐述人的价值论体系时强调：人有多种需要和潜能，创造潜能的发挥是人们的最高需要，是人生追求的最高目的，是完满人性的表现。这一目标的实现称为自我实现。只有达到自我实现状态的人，才能使自己的潜能完全发挥出来，而只有全部潜能都得到充分发挥的人才显示人的积极品格和最高价值成为自我实现的人。因此，人的潜能是人的价值的基础，人的价值是人的潜能的发挥。潜能和创造性的发挥是马斯洛自我实现论的本质特征。满足自我实现的需要，是要把人的潜能发挥出来，使之产生一种精神上的升华，从而最大限度地实现人的价值。自我价值，指的是一个人的性德、知识和能力，也称内在价值。如果某个人所拥有的知识有了用武之地，所具备的能力得到了充分的发挥，所养成的德性能够惠泽他人并在社会上产生了较好的影响，那么，他也就是实现了其外在价值，就会有一种成就感，有一种自我需要得到满足以后的幸福感，

此时他心理上的感觉就是自我实现，即自我价值的实现。简单地说，自我实现也就是自我感觉良好，自我感觉很幸福。

自我实现，是指人类追求个人能力极限的内驱力，是一个人为实现自身价值而努力发挥自己的潜能的需要，它能使个人产生强烈的动机，并使自己的行为朝向某个特定的目标，达到自己能够成为自己渴望和认可的高度。因此，自我实现的需要并非要让每个人都成为英雄，而是要让个人尽自己的最大努力，发挥自己的潜力以达到自己期许的状态。

诚然，只要一个人身心健康，通过不断地学习，他的自我价值就会不断增加，他的更高层次的需要也会永无止境。做到自我实现，就必须充分认识自我，做到不断奋力登攀，并同整个社会和时代结合起来，树立起正确的人生观、价值观，去更大限度地发挥自己的所学、所知、所能、所创。而作为自我生存与发展所必须依赖的外部环境——社会，更应是一个公正、公平、开放、透明的游戏规则的制定者和捍卫者，以给每一个生命个体创造同样平等竞争的机会。倘如此，每个社会成员才能自我实现，整个社会、整个民族才会更加辉煌。

自我实现的产生是人类发展的必然结果，我们要最大限度地实现自己的价值，就必然充当自我实现者的角色。但这并不等于说我们在还没有满足生理需要的情况下，就盲目地追求自我实现这一最高层次的需要。根据马斯洛的层次心理发展关系，这几种需求是相互依存的。

其中，生理的需要是人类最原始、最基本的需要，它是维持人类自身生存和生活最基本的需要。如果这些需要得不到满足，那么人类的生存就会存在危险。这些基本需要是人类最强烈的不可避免的最低层需要，同时也是推动人们行动的最强大动力。马斯洛指出，人的这些基本需要得到满足后就不再产生激励因素，而是转向更高层次的需要，并转化为新的激励因素。

安全的需要是关于人类寻求保障自身生命、财产、安全以及健康发展的需要，人的感受器官、效应器官、智能和其他能量主要是寻求安全的工具，甚至可以把科学和人生观都看成是满足安全需要的一部分。

社交的需要，也称为归属与爱的需要，是指个人渴望得到家庭、朋友、同事、团体等的关怀和理解。感情上的需要比生理上的需要来的细致，它和一个人的生理特性、经历、教育、宗教信仰都有关系。我们都希望在爱别人的同时也得到他人的关爱，与他人保持和谐共处，找到个人的归属感和社会认同感。

尊重的需要是指人希望在生活中和工作中得到尊重的一种需要，是比社交需要更高层次的需要，它可以分为自尊、他尊和权力欲三类，包括了自我尊重、自我评价以及尊重别人。譬如，我们希望自己能够胜任所担负的工作并取得相应的成就，以此获得必要的自信、自尊、自重和自主等，同时得到他人和社会的高度评价，从而获得一定的名誉和成就。

当我们仍未满足生理上的需求时，我们所迫切的是要解决温饱等问题，若这些问题都还没有得到解决，我们的生命会受到威胁，又怎能谈自我实现这样高层次的需求呢？而若我们经历了层层考验，当物质上的需求已经不再紧张时，我们会自然而然地追求精神上的需求，即自我实现这一最高境界。因此，马斯洛层次理论中的几个需求层次并不是独立的个体，而是相互联系，层次递进的。

其实，自我实现者并不是专指那些“成功人士”，而是指人的精神层面对于真善美至高人生境界的追求。根据马斯洛的理论，这是人生最高层次的需求。而能够满足自我实现需求的人往往具有健全人格。因此，马斯洛自我实现理论本质上是一种价值理论。马斯洛痛感“价值观的丧失使我们时代的最终痼疾”。他坚信，整个人类必须要有一个价值体系，而这个价值体系就是人类的自我实现。马斯洛认为人的需要体

现了人的本性。每个人都有向善之心，渴望活得有价值、有意义，总是希望充分发挥自己的才能。不过，他认为人类的这种天性，最初只是作为一种潜在的东西，一种可能性被蕴含着，它需要人的外部环境和适合的社会以及后天教育的共同作用才能发挥作用。每个人所处环境和所经历事情的不同与人的先天因素的差异决定了每个人潜在因素的发展和实现的程度的不同。

马斯洛坚持把人的本性和价值提到心理学研究的首位，自觉地把“自我实现”理论提升到了人的价值理论。由此，自我实现理论就成为了一个关于人的本性的、本质的和价值的哲学理论。

简而言之，马斯洛需要层次理论依次由较低层次到较高层次逐级发展，在这个不断变化发展的过程中包含了四点假设：第一点是它的变化性，已经满足了的需要就不再是一种激励因素，它将被更高层次的需要所取代；第二点是它的多样性，大多数人的需要结构是复杂多变的，无论何时都有许多需要在影响着人的行为；第三点是它的层次性，一般说来，只有低级层次的需要得到了相对满足之后，高级层次的需要才会出现，才能够对人的行为产生强大的内驱力；第四点是它的潜在性，由于主客观条件发生变化，在一定的时刻，人们才发现其潜在的需要。

缩小，国家和平共处。犹如世外桃源般，让人向往。

正如世界上没有任何东西是完美无缺的，马斯洛层次理论也会有其不足之处。譬如，马斯洛研究的对象大多是美国人，其研究是在典型的美国文化下进行的，而美国是个体主义比较盛行的国家，因而其理论不具有很强的跨文化性。这就是马斯洛需要层次理论的局限性，他忽视了不同时代、不同国家、不同种族以及不同文化背景下的人们的需要。

马克思主义以唯物史观论证了人的发展的社会历史规律，马

斯洛理论从心理学的和入学的角度进行补充，它启示我们，促进人的全面发展，必须重视人的素质的全面提高，人格的完美发展。

马斯洛自我实现理论有助于我们牢固树立和全面贯彻以人为本的社会主义价值观。实现自我价值，就是得到自我满足感的过程。人活在世界上，总得找到自己的归宿，一片属于自己的天空，并朝这个方向努力奋斗，人生才会获得有意义。

因此，作为当代大学生的我们，要树立正确的人生观、世界观、价值观。只有定位好自己的人生目标，选择好正确的职业，才能培养和发展自己的能力、才干与个性，才能让自身的人生价值得以实现。同时，我们必须认清自己所处的环境和自己所处的时代特点，牢牢把握时代前进的方向，顺应时代发展的要求，选择合适自己的自我实现方式。发展自己别人没有的竞争优势，准确给自己定位，既不好高骛远，也不妄自菲薄。加强自我的家庭责任感和社会责任观，努力实现自我价值。

心理结课论文篇四

摘要：随着高等教育的日益普及，精英人才的增多，社会竞争的加剧，大学生群体的优势并没有随着大学生人数的增加而有所上升，相反是来自社会各个方面的压力和考验。这一系列的现实背后，会给大学生群体心理健康状况带来怎样的影响，本文着重从这个方面入手分析讨论。

关键词：大学生心理健康高等教育压力

一、引言

大学生的心理问题主要有以下三点：首先，有才无德。一个人的学历是代表他学习经历，反映了他知识教育一方面的成果。外科学期刊而无法反映出他的人格、身心，而人格的教

育、身心的教育、心理的教育，这些教育才是对一个人起到更大作用的教育。其次，功利主义。无论基础教育还是高等教育都指向功利的功能，非功利的价值渐渐淡薄。进入大学之后，学生的目标也是为了就业或者考研、出国。整个教育会陷入严重的功利化氛围当中。第三，漠视生命。我们在教育过程中，对学生尊严的意识、尊重他人的人格、保护自我这方面的教育是比较缺乏的，因此遇到矛盾的时候，学生可能就会采取非常过激的手段来进行处理，甚至根本就没有想到过面对的是一个鲜活的生命。大学生群体所面临的潜在的心理危机值得我们关注。综合分析来看，大学生心理危机的根源主要来自于以下几个方面：

1. 自我认同危机

大学生活与以往的生活不一样，在面对学习、生活、爱情等方面纷繁复杂的选择时，易陷入内心与外界环境的不平衡与不稳定之中，人格处于自我矛盾的状态，压抑了自我的积极性，出现了严重的情感损伤和内心冲突。

2. 意义世界的缺失

由于大学教育自身的特点，在大学生生活中体现出的空虚与混乱、冷漠与消极。大学生在经历心理失衡后必将以消极的形式追寻本真的存在。当所珍视的意义缺失产生心灵空寂时，生活与学习的勇气与信心也将消失殆尽。

3. 应对机制的不当

通常大学生所采取的积极防御机制能帮助他们平安地度过危机，而采取的消极防御机制虽暂时能缓解内心的紧张状态，但是，却为心理危机埋下了隐患，特别是在危机发生时采取“聚焦式”的思维认识事物、分析问题、进行消极归因时，都不利于行为的坚持性进展，所表现的是头脑中形成的一片暗区，形成无可奈何的消极、失落心态。

二、反思背后的举措

从外部环境看，高等教育的普及从客观上降低了大学生自身的竞争力但其骨子里的自视甚高却没有因此减少，除此之外，来自社会的就业压力，学校的考试压力也是的大学生的心理压力进一步加大。很多悲剧的产生一方面来自大学生自身认知的偏差，没来得及调试自身的心理压力。另一方面来自学校，社会等方面没有及时的引导。因此，如何妥善的预防和解决大学生心理危机的所引发的悲剧再次发生，对我们来说显得尤为重要。这需要来自社会各界的重视和努力。

1. 作为学校

开设相应的心理咨询的课，普及心理的一些知识，同时完善学校的心理服务机构，及时了解掌握学生一些心理的问题，给他们进行相应的救助。帮助大学生能够正确地认识到自身心理问题的根本原因，从而可以引导大学生更为有效地而对现实，为大学生提供建立新型人际关系的机会；增加大学生的心理自由度，帮助其改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。

2. 作为家庭

父母应该把学生作为是未成年的社会公民对待，应该建立起平等沟通的关系。

3. 作为大学生群体自己

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。

第二，养成科学的生活方式。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学经济管理期刊用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。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医疗保健论文弱，使思维、记忆能力减退。

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，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。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。

第四，积极参加业余活动，发展社会交往。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。通过社会交往才能不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

三、结束语

有心理危机并不是一件十分可怕的事情，关键在于，如何结合学校，社会，家庭等各界力量帮助大学生群体在这个特殊的时期能够“安全着陆”，用一颗成熟，从容的心态面对处理自身的心理危机。这其中要反思和行动的不仅仅是外界，大学生群体自身也应该开始重新定位自身是否拥有正确的，积极地，向上的人身观，价值观，能够在关键时刻帮助他们认清自身，走出心理健康危机，走上真正属于大学生群体自己的阳光校园道路。

参考文献

[1]钱铭怡. 借鉴国外经验, 有效开展心理健康教育[J].中国高等教育, 2002(8).

[大学生心理健康结课论文]

心理结课论文篇五

随着互联网的普及和广泛运用, 在当下“互联网+”的时代, 人们的生活、学习和工作的方式正在被互联网影响并改变着。网络心理咨询作为现代大学生思想政治教育的一种新手段, 是对以往传统的思想政治教育和心理咨询的挑战。探讨这一新的手段在大学生思想政治教育过程中的运用进行, 从而发现问题并提出对策及发展方向, 以期丰富大学生思想政治教育的手段, 提高其针对性和有效性。

网络心理咨询; 大学生群体; 思想政治教育

作为现代大学生思想政治教育的一种辅助手段, 网络心理咨询是对以往传统的思想政治教育和心理咨询的挑战和机遇, 它丰富了大学生思想政治教育的手段, 提高其针对性和有效性。

1. 什么叫网络心理咨询。高校网络心理咨询就是指从事高校学生心理咨询的人员借助网络资源, 运用心理咨询知识对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的在校大学生给予心理层面的指导和帮助的过程, 通过线上即时或非即时的互动达到疏导学生心理问题的目的的一种咨询方式。

2. 网络心理咨询在帮助来询者中的作用。大学生群体在高校的生活学习状态是相对封闭的开放状态。很多高校为了安全稳定的校园环境, 一般对大学生的管理实行外严内松政策, 即在校园内是宽松自由的, 但出入校园还是有规章制度的约束, 例如门径登记制度、宿舍晚归制度等, 这使得大部分学生有一定的约束感。刚入学校的新生, 因为远离家乡和父母,

适应性问题的烦恼是必然会有的，这个时候就需要高校开展相关的心理辅导和帮助。但是，现在的高学校里专职从事心理辅导的教师很少，条件和设备限制了小范围的一对一或者一对多的心理辅导的可能，网络心理咨询的运用可以很好地解决这一困局，在网络上发布相关的自我缓解知识和方法，可以达到有效的心理疏导主要有以下几个方面：

- (1) 帮助受困学生缓解负面情绪；
- (2) 帮助受困学生正确认识自我并接纳现实环境；
- (3) 帮助受困学生恢复对生活的希望；
- (4) 帮助受困学生用建设性方式走出困境。

3. 网络心理咨询服务对象的特点。网络心理咨询的服务对象一般具有以下几个特点：

(1) 正常化：网络咨询所服务的对象是没有器质性变化的正常人，但在生活学习中有各种烦恼，情绪低落有明显的心理矛盾和冲突的学生。对于高校大学生来说，大部分新生都有类似的状态阶段，他们虽没有明显的神经方面的器质性病变，但都存在着不同程度的心理困扰和苦恼，已经影响了他们正常的生活学习，甚至人际关系等。据调查，90%左右的大学生都有过心理困扰的经历。

(2) 多样性：咨询的对象他们的目的各不相同，有的是为了做心理咨询，有的也许只是为了了解一些心理学知识或信息，他们并没有出现心理困扰和不适应，这与传统的面对面咨询——来访者有心理困扰并出现一定程度的心理冲突——的服务对象不同。

(3) 隐匿化：网络心理咨询的对象是虚拟世界的，他们提出的咨询问题存在真实和非真实性，需要咨询人员辨别，并针

对个别差异进行分析，针对咨询对象个人心理现实给予帮助。

有研究者认为，网络心理咨询的优势是：

(1) 匿名性；

(2) 开放便捷，信息丰富；

(3) 灵活自由和高效率；

(4) 有利于自我反省和认真思考；

(5) 有助于咨询案例整理、存储和资料查询。网络心理咨询打破了传统媒介传播的时间和空间的限制，具有匿名性、虚拟性、即时性、开放性、平等性等特点。

网络心理咨询服务主体的队伍构成应由网络技术团体、“朋辈辅导”学生团体、专业心理咨询师团体三部分组成，而且这三个团体的功能层层递进。但在实际操作中，高校很难保证三个团体同时配备，往往带来咨询效果不理想、咨询队伍不稳定的现状。存在以下一些困境：

1. 网络心理咨询在我国高校尚处于初步发展阶段，自身缺乏系统的理论支持和丰富的实践运用，它的可行性、有效性、伦理性等问题都有待进一步论证。

2. 大学生对网络心理咨询的认知存在偏差。目前，我国高校中心理咨询还是处于弱势，对于网络心理咨询方式更是支持使用者不多。一方面，大学生们缺乏意识，不相信心理问题靠谈谈话就能解决，更何况网络是虚拟的，网络心理咨询更无法给予自己必要的帮助；另一方面，大学生对它期望过高，希望通过几次交谈就能达到解决心理问题目的。如果没有达到自己预期的目标，将马上否认其效果；再则是过分依赖互联网，长期将网络心理咨询作为唯一的宣泄与求得心理帮助

的途径，甚至还会演变为网络依赖症。

3. 高校网络心理咨询服务的广度和深度有待进一步提高。高校的网络心理咨询是为了解决存在于大学生中的各种心理适应问题，并且辅助与高校学生的思想政治教育的另一新途径。在广度上是指网络心理咨询服务的群体数量，而在深度上是指网络心理咨询的有效性。

在现实的运用中，网络心理咨询常受到一些客观因素影响，如网络技术、咨询师不够、电脑数量等，从而使其服务远不能满足广大受困学生的需要。同样，因为咨询师资源的缺乏，一个咨询师可能要同时服务于多个受困学生，咨询师的服务质量和有效性就大打折扣了。

网络心理咨询是互联网时代新型的一种咨询方法，其发展尚在探索期，技术和方法均不成熟，但它是符合现代大学生的信息交流习惯的，且能够有效消除时空限制。所以说，网络心理咨询发展空间较大，是未来心理咨询发展的趋势。网络时代下高校大学生心理问题多元化，心理咨询需要这一新咨询方法的介入，与传统面对面的咨询方法并驾齐驱，为高校网络心理咨询的提升做出更大贡献。

[1]邱芬，王翔。我国高校网络心理咨询的现状调查及分析[j].科技广场，2009，(10).

[2]卢爱新。我国大学生心理健康教育发展研究[d].武汉：华中师范大学，2007.