

2023年大学生心理论文(实用8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生心理论文篇一

幸福感是幸福心理学研究的重要领域。幸福感研究存在主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三个方向。文章通过梳理三种幸福感的研究现状，分析了目前幸福感研究存在的问题，并在此基础上探讨了未来幸福感研究的发展趋势。

幸福感研究涉及哲学、社会学、伦理学、心理学、政治学、经济学和文艺学等相关学科领域。目前，心理学关于幸福感的研究主要包括主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感，以主观幸福感为主流。三种幸福感侧重研究幸福感的不同侧面，其理论相互关联和补充，未来存在整合的趋势。每一座城市都因为它独特的型格而自成一派，成就了其独特的美。生活中的美真实地散落在城市的每一个角落，感受于每个市民的心中。可是有的时候，当你走在所生活的城市里时，却似乎不那么容易发觉，而这样的感觉其实源于你对这座城市的陌生与不了解，因而创建一个生动的精神家园会让一座城市温暖、鲜活、灵动起来。

（一）主观幸福感

主观幸福感[subjectivewell-being]swb是指人们根据内在的标准，对自己的生活质量的整体性评估所获得的感觉或评价，也即是人们对生活的满意度及其各个方面的评价。

（二）心理幸福感

心理幸福感主要指人心理机能的良好状态，是自我完善、自我实现、自我成就和自我潜能的完美实现。心理幸福感以亚里士多德的实现论为哲学基础。心理幸福感的提出和研究从自我成长的侧面来界定和诠释幸福感，在一定程度上弥补了主观幸福感概念和程度测量上的局限。

（三）社会幸福感

所谓社会幸福感[sociawell-beingswb]是指个体对与他人、集体、社会之间关系质量以及对其生活环境和社会功能的自我评估。

（一）幸福感的概念界定不清晰

由于研究者不同的研究取向，心理学界对幸福感的概念界定还没有达成共识，甚至存在概念界定不清的问题。如用幸福感的概念代替主观幸福感，将主观幸福感和心理幸福感混用等。幸福感的最初研究范式采取不为其下定义的做法。在实证研究中，多数研究者认同幸福感由积极情感、消极情感和生活满意度三个成分构成[pwb]的六个维度理论和社会幸福感的五个维度理论也都没有清晰地界定幸福感的定义，没有研究各个维度存在怎样的关系，怎样结合为一个整体、全面的幸福感。

（二）忽略了幸福感的文化特性

在幸福感研究之初，研究者并没有意识到文化对于幸福感的决定性影响。随着研究的深入，有研究者证实了文化对于幸福感的决定作用，笔者也感受到幸福感是与文化背景文化品位乃至文化传统密切关联的。

（三）混淆了幸福感的来源与结构

主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感存在一个共同的问题：把幸福感的来源等同于幸福感的结构本身。幸福感作为一种普遍的心理现象，虽然不同个体的幸福感的水平不同，但是却有相似的结构。在pwb的研究中，心理需要的满足能够带来幸福感，但心理需要并不是幸福感本身。社会幸福感的研究也存在类似的问题，社会整合、社会认同、社会贡献、社会实现和社会和谐能够增强个体的幸福感是幸福的来源，但不是组合在一起就是幸福。

（一）进一步对幸福感的概念进行界定

能否对幸福感概念科学全面地界定，关系到幸福感研究的方向和意义。幸福感的定义应体现其统一性、整体性和可操作性。幸福感的界定应重视幸福感获得的过程，推动对幸福感的干预研究。例如有研究者将三者结合起来，提出了综合的幸福感定义。

（二）三种幸福感的整合

随着幸福感研究的不断深入和拓展，主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感出现整合的趋势。现有幸福感的理论模型侧重单一成分，缺乏全面性、系统性，分离了幸福感的整体性，且相互之间出现矛盾和重复交叉现象。主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三者的整合将有利于建构出更加合理的幸福感的理论模型。国外dierendonck、ryff、keyes和waterman等以及国内苗元江、金玲玲、宛燕等都进行了三种幸福感关系研究，证明三种幸福感在理论结构上相互关联，而且初步确定出整合的幸福感理论结构，形成未来幸福感研究的新方向。

（三）深化幸福感的本土化研究

文化是影响幸福感的重要因素，不同文化中的个体对幸福的认知、感受和追求方式不同。关于幸福感的研究，国外的研

究成果颇多，而国内的研究目前缺乏系统性的理论与实证研究，说明本土化的具有民族品位的幸福感的研究亟待关注。

幸福感是人的精神文化建设之一，是精神情感的重要因素。校园精神文化建设是校园文化的核心内容，在校园文化建设中占据着主导地位，对学生的人生观和价值观具有潜移默化的深远影响。校园精神文化建设主要是指对校园历史传统的择优传承，以及对积极、健康、团结、向上的获得全体师生员工共同认可的（包括文化观念、价值观念、生活观念等）意识形态的创设。校园精神文化建设本身就是一个充满创新精神和创新活力的过程，其不仅能够激发学生探究奥秘、求知解惑的自觉性与主动性，培养学生的创新能力，而且能够契合以人为本的现代教育理念，提高学生的幸福感能够增强学生的自信和激发学生的学习兴趣。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更.....

大学生心理论文篇二

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出，“一些大学生不同程度地存在政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较差、心理素质欠佳等问题。”[1]并明确提出“以大学生全面发展为目标，深入进行素质教育”[2]的指示。

高校担负着培养高素质人才的光荣使命。高素质人才，不但要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，也要有良好的心理素质。心理素质是大学素质教育的重要内容之一，据国内外医学专家、心理学专家研究认为：现实社会心理素质不高、心理学知识匮乏、处于亚健康状态的人约占70%

以上。由此可见，心理素质的培养和训练对于在校大学生的教育极为重要。但是长期以来，在大学教育中心心理素质教育忽有忽无，极为薄弱，我们紧紧抓住了以大学生心理学全校性选修课的开设为切入点，开始了进一步向大学生心理素质培养的纵深研究。在此基础上，笔者结合自己的教学经验与学生的访谈记录，以在校大学生为主体，开发出一套行之有效的心理素质培养体系，即形成了以在校大学生为对象、以心理学选修课教育为主要途径、以心理协会和心理咨询中心等组织的培训和实践为辅助、以培养良好心理素质人才为目的的培养体系。

2. 具体方法

2.1 建立以问题为导向，强调学生知识建构和智慧技能形成的教学内容体系。

2.1.1 大学生心理学科发展的现状和存在的问题

大学生心理学虽然只是近年来刚刚发展起来的一门新兴学科，但其发展速度很快，而且其在规范大学生心理，促进大学生心理健康发展，指导大学生正确走出挫折方面做出的突出成绩同样不容忽视。

当前的大学教育中有了不容忽视的一席之地，但其内容却在界定过程中存在着一系列的问题。对于大学生心理学内容界定所存在的问题，可以从概括和具体两个角度来进行阐述：

a. 概括的主要问题

概括来说，现行大学生心理学课程的内容，存在“三多三少”的现象，即：对大学生心理学概念、原理进行哲学式的阐述多，对大学生心理学概念、原理的操作性的阐述少；对一般意义的大学生心理现象进行描述的知识多，对具体出现的心理现象进行解释、诊断和控制的操作性知识少；要求学

生对大学生心理学的概念、原理进行机械性的阐述多，要求学生运用心理学原理解决实践问题的技能训练少。

b.具体的四个问题

具体来说，存在以下四个方面的主要问题：

第一，理论无法真正引导实践。当前大学生心理学只是把所关心的转变为科学的语言形式，然后再用传统的研究方法进行处理。这实际上是使教材真正适用于教育教学活动，而不是使大学生心理学真正成为一门为大学生解决心理问题的实用性学科。

第二，缺乏统一的理论指导。当前大学生心理学很大程度与普通心理学相似，在目前的教学过程中，大学生心理学与思想道德修养也时常会有概念或认知上的混淆。

第三，侧重于讨论个别的心理现象，而不强调整体的心理特性。

第四，内容缺乏创新点。一方面，现行教材中的有些内容，对大学生心理问题的解决没有实际的指导价值。另一方面，有一些紧密结合大学教育实践而进行的新的研究成果、新的心理学观念，没有被吸收进教材。

2.1.2解决方法及建议：

a□界定遵循的原则：

(1) 根据大学教育目标决定大学生心理学内容体系的框架。

(2) 内容的选择上遵循稳定性和灵活性相结合的原则。

此外，大学生心理学内容的界定还要遵循一些现实意义上的

原则：实事求是的原则；针对性、前沿性、实效性的“三性”原则。

b□界定的实际操作：

一方面，要坚决删除现行教材中对大学生心理没有实际的指导价值的`内容；另一方面，要吸收那些与大学生心理密切相关的心理学研究的最新成果，如关于不良学习的研究、关于心理问题导致异端行为的研究等。

其次，要强化解决实际存在的大学生心理问题的基本技能的训练，让大学生掌握解决心理学问题的技能技巧。

再次，大学生心理学应提供可能对大学生心理产生影响的、具有高度概括性心理学的背景知识。从而使大学生不仅仅对自身的心理问题有一个表象的认识，还要有一个深层次的认知，通过对深层次知识的把握，有助于大学生学会举一反三，触类旁通，不再重复出现同样的问题和同样的错误。

此外，必须打破以心理学的相关分支学科的理论为主线编写教材的“惯例”，消除教材中的“条块分割”现象，以教育、教学中出现的大学生心理问题为主线，将心理学的相关理论有机地组织起来，构建大学生心理学的内容结构。这可以使学生形成有关心理学教育、教学活动的完善认知结构。从微观方面的“大学生的自我意识心理、学习心理、挫折心理、人际关系心理、恋爱心理和性心理以及职业选择心理和网络心理”到宏观的“高校校园文化心理”等一系列大学生心理问题入手，力求从大学生的人格、气质、性格、情绪调节等方面提出相应的对策，并对大学生心理健康教育的普及、心理疾病的诊断与防治、心理咨询等方面进行初步的探讨。

c□对大学生心理学内容界定：

大学生心理学应该包括十四个部分：

第一部分：大学生心理健康教育。

第二部分：大学生的自我意识心理。

第三部分：大学生的学习心理。

第四部分：大学生的情绪及调节。

第五部分：大学生的挫折心理。

第六部分：大学生人格、气质与性格。

第七部分：大学生人际关系心理。

第八部分：大学生恋爱心理和性心理。

第九部分：大学生职业选择心理及调适。

第十部分：大学生的网络心理卫生。

第十一部分：高校校园文化心理。

第十二部分：大学生心理疾病的诊断与防治。

第十三部分：心理测验与大学生心理健康。

第十四部分：心理咨询与大学生的人生发展。

2.2采用立体化、多样化的教学手段，提升学生应用心理学原理解决实际问题的能力

大学生心理学是一门心理学类应用课程，在传授大学生心理学基础知识的同时，注重培养大学生应用心理学原理解决实际问题的能力，实现大学生心理素质结构的优化以及心理健康水平的提升。

大学生心理学课程根据学生现实需要以模块方式进行教学，加强实践环节，以课堂讲授为主，辅之以小组活动、在线讨论、影片赏析、团体训练等多种方式，理论联系实际，引导学生变客体为主体，促进学生知识的内化和自我成长。

（1）答辩式研讨。

大学生答辩式研讨是教学的有效延伸和拓展，在老师的精心指导下，学生自选课题，自设问卷，面向学生调查，充分展示学生的创造力和对心理科学的浓厚兴趣。学生调研课题内容可包括生活状况、综合素质、恋爱问题、网络依赖、人际关系等多个方面，每一项调研都关乎学生实际，贴近生活，为广大学生了解身边群体提供了一个窗口。另外，可争取学校领导的大力支持，课题组同学为全校辅导员、班主任宣讲调研结果，请学校领导亲临现场，实现学生给自己的老师上课。

（2）小组讨论与读书心得。引导学生积极开展自学讨论，充分利用网络、图书馆、阅览室的资源，实现“三个一”具体要求，即每位同学每学期阅读一本心理学书籍，撰写一篇心理学读书心得，参与一次心理学课外学术讨论活动。通过这些措施培养学生自学能力、分析和解决问题的能力，学以致用。小组讨论与读书心得等体验式教学可以有效地调动学生的学习热情和积极性，打破传统课程教学的固有模式，将课内与课外、教育与自助紧密结合，极大地提升学生学习的兴趣。

（3）影片赏析。课程教学充分利用多媒体视频资源增强教学效果的直观性，《认识两性》、《生命过程》、《爱德华大夫》等心理类影片展映倍受同学们欢迎。这样，同学们不仅感性地了解了心理学和心理健康知识，而且更深刻、形象地认识了心理学知识在现实生活中的神奇魅力。

（4）在线答疑、社区讨论、邮件互动。借助于大学生心理理论

坛平台，学生可以随时进行网上心理知识的学习、课件下载，一般心理测试以及适时心理咨询。这些可作为心理教育平台的延伸。此外，主讲教师还适时组织在线答疑、社区交流，集中大家的智慧实现心理教育的自助和互助，并以邮件方式随时回复学生提出的问题，解答学生存在的困惑。网络平台极大地拓展了心理教育空间，成为《大学生心理学》课堂教学的有益补充。

(5) 专题讲座。《大学生心理学》主讲教师针对不同年级、不同层次学生的需要，积极开展大学生心理学、心理健康教育以及生涯规划方面的专题讲座，不仅为广大同学介绍了心理学研究最新成果，丰富了课程学习内容，而且教给了学生识别、维护自我心理健康的技能技巧，为学生指明了方向，化解了问题。另外，还可以积极邀请校外专家学者来校做专题报告，就学生关心的热点问题进行答疑释惑。

(6) 团体训练与拓展活动。针对学生在学习、生活、就业、人际关系、情感等发展过程中遇到的成长性问题，课程主讲教师适时开展专业的咨询与辅导。对于具有共性的问题积极开展团体训练，让学生在团体中获得同伴支持和理解，从而走出自我。此外，丰富多彩的心理素质拓展活动极大地提升了学生心理素质，通过人际关系训练、情绪识别与管理训练等活动，学生可深刻认识到自身存在的认知策略及思维方式，并予以积极调整完善。

(7) 成长工作坊。为了让更多同学受益，作为大学生心理课堂的重要延展，利用展版、宣传栏开设“心理成长工作坊”专栏，专栏文章选取日常咨询和课堂讨论中具有典型意义的现象为主题，展开分析和辅导，以拓宽心理教育的受益面。如推出“心理辅导老师给新生的话”、“陷入困境的你孤立无援吗”、“朋友间能给予的，不仅仅是友谊”、“停止吧，一个人的战争”、“要知松高洁，待到雪化时”、“锲而不舍，金石可镂”、“放下包袱，轻装上阵”、“与微笑相伴成长”、“为了心灵的一片晴空”等专栏。

2.3 心理学协会培训提高

由于大学生心理学课时有限，对心理学感兴趣的学生会加入心理学协会，协会聘请心理学专业老师任指导老师。在协会中，经常举办各种活动，如大型团体心理辅导活动、名家论坛——大学生心理健康教育专题讲座、大型签名现场咨询活动、心理素质拓展训练活动、大型手语歌曲晚会、心理电影展播与赏析等系列活动，通过组织一系列内容丰富、形式多样的活动，广泛宣传大学生心理健康知识，为学生建立增强心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强在校大学生心理健康教育工作。在协会中，大家经常沟通，一起交流读书心得，探讨解决心理问题的方法，通过协会的培训，大学生的心理学知识逐步完善，视野逐步开阔，心理调适能力逐步增强，能很好地适应环境，能以积极乐观的心态对待生活。

2.4 心理咨询中心实践

心理咨询中心是由心理学专业老师担任、面向全校学生展开心理咨询活动的机构，主要针对有心理障碍和想提升心理素质的学生。老师们都有自己的科研课题和服务对象，对于心理学基础比较好、愿意参与科研和实践活动的学生，老师们可吸收一部分参与进来，利用心理学实验室做一些实验，提高学生的科研意识和动手能力。对特别优秀的学生，在老师的指导下，独立地做一些综合性和设计性实验。在咨询中，学生可做老师的助手，包括预约、记录、整理档案等工作。

3 结语

通过这几年的探索和实践，笔者已经形成了一套行之有效的培养体系，从在校高年级学生和已经参加工作学生的反馈情况看，效果很好，值得推广。

参考文献

大学生心理论文篇三

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，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，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、心理因素、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！

大学生心理论文篇四

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，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，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、心理因素、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！

大学生心理论文篇五

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出，“一些大学生不同程度地存在政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较差、心理素

质欠佳等问题。” [1]并明确提出“以大学生全面发展为目标，深入进行素质教育” [2]的指示。

高校担负着培养高素质人才的光荣使命。高素质人才，不但要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，也要有良好的心理素质。心理素质是大学素质教育的重要内容之一，据国内外医学专家、心理学专家研究认为：现实社会心理素质不高、心理学知识匮乏、处于亚健康状态的人约占70%以上。由此可见，心理素质的培养和训练对于在校大学生的教育极为重要。但是长期以来，在大学教育中心素质教育忽有忽无，极为薄弱，我们紧紧抓住了以大学生心理学全校性选修课的开设为切入点，开始了进一步向大学生心理素质培养的纵深研究。在此基础上，笔者结合自己的教学经验与学生的访谈记录，以在校大学生为主体，开发出一套行之有效的心理素质培养体系，即形成了以在校大学生为对象、以心理学选修课教育为主要途径、以心理协会和心理咨询中心等组织的培训和实践为辅助、以培养良好心理素质人才为目的的培养体系。

2. 具体方法

2.1 建立以问题为导向，强调学生知识建构和智慧技能形成的教学内容体系。

2.1.1 大学生心理学科发展的现状和存在的问题

大学生心理学虽然只是近年来刚刚发展起来的一门新兴学科，但其发展速度很快，而且其在规范大学生心理，促进大学生心理健康发展，指导大学生正确走出挫折方面做出的突出成绩同样不容忽视。

当前的大学教育中有了不容忽视的一席之地，但其内容却在界定过程中存在着一系列的问题。对于大学生心理学内容界定所存在的问题，可以从概括和具体两个角度来进行阐述：

a.概括的主要问题

概括来说，现行大学生心理学课程的内容，存在“三多三少”的现象，即：对大学生心理学概念、原理进行哲学式的阐述多，对大学生心理学概念、原理的操作性的阐述少；对一般意义的大学生心理现象进行描述的知识多，对具体出现的心理现象进行解释、诊断和控制的操作性知识少；要求学生大学生心理学的概念、原理进行机械性的阐述多，要求学生运用心理学原理解决实践问题的技能训练少。

b.具体的四个问题

具体来说，存在以下四个方面的主要问题：

第一，理论无法真正引导实践。当前大学生心理学只是把所关心的转变为科学的语言形式，然后再用传统的研究方法进行处理。这实际上是使教材真正适用于教育教学活动，而不是使大学生心理学真正成为一门为大学生解决心理问题的实用性学科。

第二，缺乏统一的理论指导。当前大学生心理学很大程度与普通心理学相似，在目前的教学过程中，大学生心理学与思想道德修养也时常会有概念或认知上的混淆。

第三，侧重于讨论个别的心理现象，而不强调整体的心理特性。

第四，内容缺乏创新点。一方面，现行教材中的有些内容，对大学生心理问题的解决没有实际的指导价值。另一方面，有一些紧密结合大学教育实践而进行的新的研究成果、新的心理学观念，没有被吸收进教材。

2.1.2解决方法及建议：

a□界定遵循的原则：

- (1) 根据大学教育目标决定大学生心理学内容体系的框架。
- (2) 内容的选择上遵循稳定性和灵活性相结合的原则。

此外，大学生心理学内容的界定还要遵循一些现实意义上的原则：实事求是的原则；针对性、前沿性、实效性的“三性”原则。

b□界定的实际操作：

一方面，要坚决删除现行教材中对大学生心理没有实际的指导价值的内容；另一方面，要吸收那些与大学生心理密切相关的心理学研究的最新成果，如关于不良学习的研究、关于心理问题导致异端行为的研究等。

其次，要强化解决实际存在的大学生心理问题的基本技能的训练，让大学生掌握解决心理学问题的技能技巧。

再次，大学生心理学应提供可能对大学生心理产生影响的、具有高度概括性心理学的背景知识。从而使大学生不仅仅对自身的心理问题有一个表象的认识，还要有一个深层次的认知，通过对深层次知识的把握，有助于大学生学会举一反三，触类旁通，不再重复出现同样的问题和同样的错误。

此外，必须打破以心理学的相关分支学科的理论为主线编写教材的“惯例”，消除教材中的“条块分割”现象，以教育、教学中出现的大学生心理问题为主线，将心理学的相关理论有机地组织起来，构建大学生心理学的内容结构。这可以使学生形成有关心理学教育、教学活动的完善认知结构。从微观方面的“大学生的自我意识心理、学习心理、挫折心理、人际关系心理、恋爱心理和性心理以及职业选择心理和网络心理”到宏观的“高校校园文化心理”等一系列大学生心理

问题入手，力求从大学生的人格、气质、性格、情绪调节等方面提出相应的对策，并对大学生心理健康教育的普及、心理疾病的诊断与防治、心理咨询等方面进行初步的探讨。

c□对大学生心理学内容界定：

大学生心理学应该包括十四个部分：

第一部分：大学生心理健康教育。

第二部分：大学生的自我意识心理。

第三部分：大学生的学习心理。

第四部分：大学生的情绪及调节。

第五部分：大学生的挫折心理。

第六部分：大学生人格、气质与性格。

第七部分：大学生人际关系心理。

第八部分：大学生恋爱心理和性心理。

第九部分：大学生职业选择心理及调适。

第十部分：大学生的网络心理卫生。

第十一部分：高校校园文化心理。

第十二部分：大学生心理疾病的诊断与防治。

第十三部分：心理测验与大学生心理健康。

第十四部分：心理咨询与大学生的人生发展。

2.2 采用立体化、多样化的教学手段，提升学生应用心理学原理解决实际问题的能力

大学生心理学是一门心理学类应用课程，在传授大学生心理学基础知识的同时，注重培养大学生应用心理学原理解决实际问题的能力，实现大学生心理素质结构的优化以及心理健康水平的提升。

大学生心理学课程根据学生现实需要以模块方式进行教学，加强实践环节，以课堂讲授为主，辅之以小组活动、在线讨论、影片赏析、团体训练等多种方式，理论联系实际，引导学生变客体为主体，促进学生知识的内化和自我成长。

（1）答辩式研讨。

大学生答辩式研讨是教学的有效延伸和拓展，在老师的精心指导下，学生自选课题，自设问卷，面向学生调查，充分展示学生的创造力和对心理科学的浓厚兴趣。学生调研课题内容可包括生活状况、综合素质、恋爱问题、网络依赖、人际关系等多个方面，每一项调研都关乎学生实际，贴近生活，为广大学生了解身边群体提供了一个窗口。另外，可争取学校领导的大力支持，课题组同学为全校辅导员、班主任宣讲调研结果，请学校领导亲临现场，实现学生给自己的老师上课。

（2）小组讨论与读书心得。引导学生积极开展自学讨论，充分利用网络、图书馆、阅览室的资源，实现“三个一”具体要求，即每位同学每学期阅读一本心理学书籍，撰写一篇心理学读书心得，参与一次心理学课外学术讨论活动。通过这些措施培养学生自学能力、分析和解决问题的能力，学以致用。小组讨论与读书心得等体验式教学可以有效地调动学生的学习热情和积极性，打破传统课程教学的固有模式，将课内与课外、教育与自助紧密结合，极大地提升学生学习的兴趣。

(3) 影片赏析。课程教学充分利用多媒体视频资源增强教学效果的直观性,《认识两性》、《生命过程》、《爱德华大夫》等心理类影片展映倍受同学们欢迎。这样,同学们不仅感性地了解了心理学和心理健康知识,而且更深刻、形象地认识了心理学知识在现实生活中的神奇魅力。

(4) 在线答疑、社区讨论、邮件互动。借助于大学生心理论坛平台,学生可以随时进行网上心理知识的学习、课件下载,一般心理测试以及适时心理咨询。这些可作为心理教育平台的延伸。此外,主讲教师还适时组织在线答疑、社区交流,集中大家的智慧实现心理教育的自助和互助,并以邮件方式随时回复学生提出的问题,解答学生存在的困惑。网络平台极大地拓展了心理教育空间,成为《大学生心理学》课堂教学的有益补充。

(5) 专题讲座。《大学生心理学》主讲教师针对不同年级、不同层次学生的需要,积极开展大学生心理学、心理健康教育以及生涯规划方面的专题讲座,不仅为广大同学介绍了心理学研究最新成果,丰富了课程学习内容,而且教给了学生识别、维护自我心理健康的技能技巧,为学生指明了方向,化解了问题。另外,还可以积极邀请校外专家学者来校做专题报告,就学生关心的热点问题进行答疑释惑。

(6) 团体训练与拓展活动。针对学生在学习、生活、就业、人际关系、情感等发展过程中遇到的成长性问题,课程主讲教师适时开展专业的咨询与辅导。对于具有共性的问题积极开展团体训练,让学生在团体中获得同伴支持和理解,从而走出自我。此外,丰富多彩的心理素质拓展活动极大地提升了学生心理素质,通过人际关系训练、情绪识别与管理训练等活动,学生可深刻认识到自身存在的认知策略及思维方式,并予以积极调整完善。

(7) 成长工作坊。为了让更多同学受益,作为大学生心理课堂的重要延展,利用展版、宣传栏开设“心理成长工作坊”

专栏，专栏文章选取日常咨询和课堂讨论中具有典型意义的现象为主题，展开分析和辅导，以拓宽心理教育的受益面。如推出“心理辅导老师给新生的话”、“陷入困境的你孤立无援吗”、“朋友间能给予的，不仅仅是友谊”、“停止吧，一个人的战争”、“要知松高洁，待到雪化时”、“锲而不舍，金石可镂”、“放下包袱，轻装上阵”、“与微笑相伴成长”、“为了心灵的一片晴空”等专栏。

2.3 心理学协会培训提高

由于大学生心理学课时有限，对心理学感兴趣的学生会加入心理学协会，协会聘请心理学专业老师任指导老师。在协会中，经常举办各种活动，如大型团体心理辅导活动、名家论坛——大学生心理健康教育专题讲座、大型签名现场咨询活动、心理素质拓展训练活动、大型手语歌曲晚会、心理电影展播与赏析等系列活动，通过组织一系列内容丰富、形式多样的活动，广泛宣传大学生心理健康知识，为学生建立增强心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强在校大学生心理健康教育工作。在协会中，大家经常沟通，一起交流读书心得，探讨解决心理问题的方法，通过协会的培训，大学生的心理学知识逐步完善，视野逐步开阔，心理调适能力逐步增强，能很好地适应环境，能以积极乐观的心态对待生活。

2.4 心理咨询中心实践

心理咨询中心是由心理学专业老师担任、面向全校学生展开心理咨询活动的机构，主要针对有心理障碍和想提升心理素质的学生。老师们都有自己的科研课题和服务对象，对于心理学基础比较好、愿意参与科研和实践活动的学生，老师们可吸收一部分参与进来，利用心理学实验室做一些实验，提高学生的科研意识和动手能力。对特别优秀的学生，在老师的指导下，独立地做一些综合性和设计性实验。在咨询中，学生可做老师的助手，包括预约、记录、整理档案等工作。

通过这几年的探索和实践，笔者已经形成了一套行之有效的培养体系，从在校高年级学生和已经参加工作学生的反馈情况看，效果很好，值得推广。

大学生心理论文篇六

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。心理健康与一个人的成就、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势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、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，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，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遨游，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，帮助来访者自强不息的过程。从心

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，针对求询者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面对现实，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 and 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；少年雄于地球，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)

大学生心理论文篇七

现代学校的心理健康教育，决不能忽视家校合作的作用，心理教育的好坏会影响学生的成长，下面是关于心理教育的论文，一起来看看吧！

大学生心理健康课通过精心的课程设计，需要一些技巧能够与学生建立良好关系，让学生迅速参与，发生改变。能够运用心理学理论训练感染力和推动力，学会把心理学转化为简单易懂的教学形式：针对的讲，提升学生的兴趣，你让学生动心；灵活的讲，提升学生的思考，你让学生动脑；互动的讲，提升学生的参与，你让学生动身。在整个授课过程中，都会让人觉得特别形象生动，环环相扣，引人入胜。

例如，课程的开场，可以通过自我介绍和暖身，前台的展现和后台的实用分析操作相结合来设计课程。在自我介绍中，不必提自己曾经有多少光环，获得过多少荣誉，而是轻描淡写而又非常动情的讲述教师自己的经历和故事，从故事中让人产生了对心理学的憧憬和思考，也能让人感觉到老师确实能够在学生和课程中间架起一座沟通和交流的桥梁，这也是自我介绍环节的作用。当然“讲故事”只是其中的一个手段，也可以借助其他方式，如视频音频等引人思考。而暖身活动环节的设计则非常重要，它影响着团队的凝聚力、动力和信赖感，是否能让学生打开心灵自我开放。比如：手指操、落手指、猫和老鼠、乒乓球、金龙拍拍操、记者采访、用手问好、四方块游戏等等。

从暖身活动引申它们在其他课程内容下的应用，比如和人际

沟通交往哪个知识点结合、和情绪的哪个方面结合、和压力的某一部分结合来应用。并且在活动后需要分享的四个方即fact[]刚刚做了说了画了什么;find[]对自己的发现是什么;feeling[]感受到什么;future[]对未来的影响是什么。通过活动来引发学生的思考，吸引注意力，动身动心。

而在课程主体准备的`过程中，注意三个方面：备学生、备自己、备课程。备学生：明确你的课程是同一个人对话的过程，将对方转化为你的合作者，做好学生的需求分析，根据他们所需要的他们所处的背景和心理状况来确定授课目标，再来设计课程的内容和形式。备自己：面临即将讲授的话题，明确自我的感受是迷惑的还是清楚的，真正的知道自己的主张和立场，面对别人的赞成或反对能否正确的接受。

备课程：课程的核心内容和展现形式。在内容设计上，主题、对象、时间都需要明确和控制。关上电脑和ppt[]从学生角度出发，无限接近学生的需要，通过自我辩驳或实地调查不断筛选，找到最好的答案。心理健康教育课程设计轻理论的系统传授，重心理学知识的实际应用，使学生学会例如常见心理问题识别与调适、树立正确的自我意识、提升人格魅力、大学生涯规划、学习心理、调控情绪、提升人际交往、处理好恋爱与性、压力与挫折应对、珍爱生命等等方面，能够有效解决日常学习和生活中的实际问题，充分发挥学生自身的心理潜力和能量，并且使他们在心灵上都得到成长和提升。

在方法设计上，可以采用：讲授、提问与讨论、录像与回放、案例学习、角色演练、心理学团队活动、影片赏析等等丰富多样的形式。运用图片、符合学生自己的、与学生自己相关的、幽默笑话和滑稽、奇特夸张和荒诞等手段不断吸引注意力和加深印象。在使用教学方法时，教师要综合考虑多种因素，如授课目标、授课主题、具体内容、学生的身心情况、学校和班级的授课条件以及时间控制、和教室地点等等，多种教学方法根据不同教学任务灵活使用，共同发挥作用，协

调一致，相互配合，实现大学生心理健康教育课程的目标。

一堂好的课程就像一场好的表演，教师需要精心的完成编(剧本)、导(组织)、演(展现)的工作。不断的从细节到框架，拆分到整合，刻板到适应。心理健康教育课程设计中，情感的唤起是起始，情感的体验是过程，情感的升华是目的，只有将“情”贯穿始终，才能真正收到实效。总结授课的规则就是：说者有情，学生都是值得尊敬的朋友；言之有物，讲的应是对对方需要的，对方听进去什么才是重要的；过程有趣，改变讲的方式，才有机会改变听的效果。

综上所述，学校心理健康教育课程的设计是一项科学系统的操作，包括每个环节的精心设计。如何让课程更加吸引学生，真正的帮助学生解决实际问题，从传统的讲授性传授到更多的对学生的引导启迪，更加发挥学生的资源和他们的主动性，更多的参与教学，每一个心理健康教育教师在课程中以百分之百的责任心和充分的热情，认真准备，积极思考探索。只有这样，才能把心理健康教育课程的目标落到实处，才能让大学生心理健康教育课程走上理论与实际并重，不断科学与成熟的发展道路。

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](#)

大学生心理论文篇八

[摘要]大学生作为社会中的优秀群体，应该树立理性爱国情怀和进行理性爱国实践，这就需要加强大学生理性爱国教育。大学生理性爱国教育是教育工作中的一项重要任务，对各个方面都有着积极的意义。要采取各种合情合理、行之有效的举措来推动大学生理性爱国教育，促使广大大学生进一步地树立和加强理性爱国理念，积极地进行理性爱国实践。心理活动能够影响大学生的知、情、意、行。因此，要加强大学生心理教育，充分发挥心理教育的积极意义，推动大学生理性爱国教育，树立并加强理性爱国理念，积极地进行理性爱国实践。

无论是革命时期还是建设时期，大学生都为国家做出了巨大贡献，这个群体的爱国情怀和爱国实践得到了全国人民的认可。

当代，大学生依然以其热烈的爱国情怀和积极的爱国实践为国家做出贡献，为全国人民所称道。

大学生应该在各个方面努力地提高自我，这样才能更好地抒发爱国情怀和进行爱国实践。

当代大学生总体上拥有正确科学的价值观念和昂扬向上的精神风貌，并积极地进行正确的实践活动，如大学生拥有坚定的爱国情怀并积极地进行爱国实践。

然而，由于种种的原因，大学生在整体方面也存在着很多不足，如不理性的思维和不理性的行动，这在大学生爱国情怀和爱国实践方面有所体现，其影响是负面甚至是恶劣的，不利于大学生的健康成长，甚至对家庭、学校、社会和国家都是有害的。

因此，必须加强大学生理性爱国教育，促进大学生树立理性

的爱国理念和理性地进行爱国实践。

应当加强大学生理性爱国教育方面的研究，采取各种合情合理、积极有效的举措来开展此项教育，努力取得更好的教育成效。

无论是对于单个人还是社会群体，心理都是非常重要的，因为心理在很大程度上影响着思维方式和行为习惯，影响着大学生的成长成才。

所以，心理研究和心理辅导的意义是显著的。

大学生的心理方面及其教育是非常重要的且应该得到高度关注。

大学生的精神面貌和实际行动都与自己的心理有很大关系，应该加强大学生心理方面及其该方面教育方面的研究工作，努力争取良好的教育成效，推动大学生心理健康发展。

大学生拥有热烈的爱国情怀和积极地进行爱国实践，同时也有不理性的思维和行为存在，这些都与大学生的心理密切关系。

因此，在大学生理性爱国教育方面和其他方面的教育中，要注重运用心理辅导。

一、加强心理辅导，深化大学生理性爱国认识

(一) 理性爱国是一种认识。

理性爱国教育可以推动理性爱国认识过程，从而形成理性爱国认识。

大学生乃至全国人民都应该并且必须热爱祖国，从思想上树立爱国情怀，从行动上进行爱国实践。

任何事情都不能是盲目的，爱国同样如此，爱国必须理性。

大学生乃至全国人民都必须理性地爱国，拥有理性的爱国理念和进行理性爱国的实践。

对理性爱国有正确的认识是拥有理性爱国理念和进行理性爱国实践的重要基础。

(二) 理性爱国是一种传统。

中华民族自古以来就具有热爱祖国的传统，一代代无数的中华儿女坚定地秉承这一传统，积极努力地为国奋斗，几千年来，取得了辉煌的成就。

在漫长的古代社会，中华民族的先民们在祖国的护佑下，繁衍生息，辛勤劳作。

无数饱含爱国热情的先民们顽强不息地在中华热土上战斗和耕耘，保卫和建设着祖国，创造了数不清的物质财富和精神财富，让祖国以傲人的雄姿屹立于世界的东方。

进入近代以后，祖国遭遇了重大的磨难，无数秉承爱国传统的仁人志士和全国人民前仆后继地为国抗争、为国奋斗，谱写了壮丽的爱国史诗。

在中国共产党的领导下，我国赢得了民族独立和人民解放，经过多年的建设，全国取得了巨大成就，举国骄傲，全世界赞叹。

学习中国的近代史和现代史可以知道，革命的胜利和建设的成就都是中国人民在中国共产党的领导下将爱国热情转化为爱国实践，通过实际的行动取得的，走向美好的未来也需要实实在在的努力。

(三)要通过合情合理、实实在在的行动表达爱国之情，为国家做出贡献。

历史和现实教育了人们，使得越来越多的人认识到，爱国情感和行动必须理性而不能盲目，绝不能违背道德和触犯法律。

历史和现实也教育了人们，个人与祖国是密切的整体，任何人都应该并且不能够脱离自己的祖国，“祖国是个人赖以生存的前提和基础。”

同时，无论从国家宏观方面还是个人的切身感受，无数的人都深刻地感受到国家利益和个人利益密不可分的关系。

所以，每一个人都应该并且必须具有坚定和强烈的爱国情怀，并且将这种情怀付诸实践，以实际行动为国家做出贡献。

不理性的、盲目的、甚至是触犯法律的思维和行动不仅不能为国家做出贡献，甚至会给国家带来极其恶劣的影响和后果。

爱国必须理性，爱国不能盲目和 irrational，不能违背道德和触犯法律。

(四)要注重大学生心理的重要性，要注重运用心理教育。

在进行大学生理性爱国心理教育中，首先要使广大大学生从内心中对爱国的本质有深刻的认识，对理性爱国有深刻的认识。

要采取各种积极有效的措施，加强心理辅导，促进大学生理性爱国。

要重视教师的作用，大学生心理教师和辅导员等教育工作者要进一步地注重在理性爱国教育中加强心理教育，促使大学生从内心深处深刻地认识到理性爱国的意义。

高校除了要加强专门的心理教育外，还要将心理教育融入大学思想政治教育、专业课教育、实践教育和校园文化等工作中，将理性爱国教育和心理教育结合起来，如在时事政策课上，通过祖国的建设成就和祖国人民为祖国付出的实实在在的努力教育大学生从内心深处更好地认识理性爱国。

校园文化对大学生的成长有重要的意义，如校园文化深刻地影响着大学生的心理，要注重通过校园文化进行理性爱国教育。

当代是网络技术高度发达的信息时代，网络深刻地影响着无数人的各个方面，大学生更是如此，作为年轻一代，这个群体对网络等先进事物表现出了浓厚的兴趣和热情，在积极、热情和合理地运用这些事物，各个方面受到了积极地、深刻地影响着，比如心理方面，要运用网络等先进事物对大学生进行理性爱国教育，这样，可以更好地让大学生从内心深处认识理性爱国。

除此之外，还有很多有效的措施值得去挖掘和应用。

将理性爱国教育和心理教育结合有重要意义，需要注重对其进行研究，采取各种有效地措施予以强化。

二、加强心理辅导，强化大学生理性爱国情感

(一)人具有强烈的情感，对祖国的热爱之情是情感的一种崇高的表现。

无数的人都要在祖国的承载和护佑下成长、成才和实现人生价值，每一个人的一生之中，无时无刻不在接受祖国的影响、爱护和恩惠，在长期的岁月中，绝大多数的人们会树立对祖国的深厚感情，并将这种情感付诸实践，为国家做出贡献。

爱国情感影响和推动着爱国的具体行动，而爱国的具体行动

又能将爱国情感很好地表现出来。

必须明白，这种情感不能盲目，必须理性，理性的爱国情感才符合爱国情感的本质。

爱国之情和爱国实践是一体的，拥有了坚定和热烈的爱国之情也能更好地投入到爱国实践当中，因此，爱国情感必须是真正的符合本质的爱国情感，这种情感必须理性，而不能盲目。

只有拥有了理性爱国情感，才能正在地做到热爱祖国和祖国的各个方面。

在大学生理性爱国教育中，要注重理性爱国情感的培育，要让广大大学生从内心深处明白爱国情感应该是理性的，树立理性爱国情感。

(二)注重心理教育，努力使广大大学生从心灵深处树立起理性爱国情感。

从心理角度来看，情感属于心理过程。

当前，我国大学生总体上拥有坚定强烈、正确合理的爱国情感，并将这种情感表现在合情合理的具体实践当中去，为国家做出了贡献。

然而，必须看到，大学生情感也存在着不稳定、波动大和反差大的现象，极易产生不理性的思维和行动，甚至可能造成严重恶劣的后果。

在理性爱国情感教育上，要根据大学生情感方面的具体实际而采取行之有效的措施，从而使得大学生树立理性爱国情感，带动大学生在各个方面树立理性情感。

比如，高校应该充分运用校园文化来教育广大大学生树立理性爱国情感，因为“校园文化是大学生进行思想交流和接受爱国主义教育的重要载体。”

高校应该进行关爱教育，教育、鼓励和组织大学生以实际行动对有困难的人群施以援手，因为，热爱同胞是热爱祖国的重要表现。

高校应该重点进行集体教育，教育大学生融入自己所属的集体和热爱自己所属的集体，因为国家是由无数个人和无数集体组成，热爱集体是热爱祖国的一种具体表现。

充分运用视频教学，因为视频教学可以很好地让大学生感知祖国的历程和成就，比如，历史题材的纪录片和影视剧。

大学生理性爱国情感教育还有很多教学方法，应该去研究、挖掘和运用。

三、加强心理辅导，坚定大学生理性爱国信念

(一)在心理过程中，爱国认识和爱国情感最终会升华为坚定强烈的爱国信念。

中华民族自古以来就是一个具有坚定爱国信念的民族，历史和现实证明了这一点，并且将在未来更好地得到验证。

爱国信念应该是坚定的、强烈的和持之以恒的，对于每一个人来说，无论个人是什么境遇，无论国家在什么时期，爱国信念不能改变、不能区别、不能差异。

爱国信念是我国自古以来重要的民族气节之一，在此信念的持久的支撑下、在此信念的强烈的感召下，自古以来一代代的中华儿女前仆后继地为保卫祖国和建设祖国而奋斗，取得了历史上彪炳千古，现实中世人赞叹的成就，并且将在光明

的大路上走向未来，取得更大的辉煌。

(二) 爱国信念应该从思维心理中树立，并在具体实践中践行，真正地为国家做出贡献。

强烈坚定的爱国信念应该表现在实实在在地为国家做贡献的过程中，而不能盲目，盲目的思维心理和具体行动不仅不能真正地为国家做出贡献，还会给国家带来危害。

因此，正确的，真正的爱国信念应该是理性的，应该思索如何真正地、实实在在地报效祖国，积极地付诸实践，而不能意气用事，要抵制不理性的思维和行动。

树立爱国信念的过程和践行爱国信念的过程中，不能脱离理性，而是应该和理性结合起来，明白理性爱国是一种信念。

(三) 要采取各种合理有效地措施来进行大学生理性爱国信念教育，使得大学生从心理上树立理性爱国信念。

在高校教育中，要大力宣传历史和现代爱国模范，用他们的事迹、信念感染大学生的心灵，从而树立坚定的理性爱国信念。

理性爱国信念教育，应该多多运用实践教育的方式，因为实践对信念的树立有积极的影响，比如，通过大学生实习课程和社会活动，让大学生通过实实在在的，具有有意义的实践来进一步地明白爱国就应该实实在在地、合情合理地为国家做出贡献。

高校要及时进行时事教育，让大学生紧跟时事，大学生自己也要紧跟时事，及时地了解国家的大事，比如建设成就，这样，可以促进大学生进一步地树立理性爱国信念。

要重视网络积极的教育作用，“应当充分利用网络带来的新

的机遇，重视和运用网络技术，接受网络，利用网络，化被动为主动，提高大学生理想信念教育的实效性。”

先进网络积极地影响着世界的方方面面，在大学生理性爱国信念教育中，要充分的发挥网络的积极作用。

四、加强心理辅导，塑造大学生理性爱国人格

(一)人格是一种重要的心理现象，通过心理过程表现出来。

每一个人都应该并且必须树立正确和高尚的人格。

爱国就是一种高尚的人格，从古至今，无数中国人民以其爱国人格深深地感动着后世，如文天祥宁死不降，梅兰芳蓄须明志。

新时期，中国人民在中国共产党的领导下，秉承爱国主义精神，积极奋斗，努力地保卫和建设着祖国，取得了无数的胜利，创造了无数的辉煌，令世人所赞叹。

在中国共产党的领导下，在通向未来的前进道路上，中国人民将持续不断地积极抒发爱国情感，努力进行爱国实践，为祖国更加美好的明天而奋斗。

无论是革命时期还是建设时期，无论是和平年代还是战争年代，无论是国家当年处于生死存亡而抗争的年代还是今天举国上下进行社会主义现代化建设，为中华民族伟大复兴的“中国梦”

而奋斗的辉煌时期，无论是过去、现在还是未来，中国人民都秉承爱国主义精神，努力地为国奋斗。

这是中国人民爱国人格的强大体现。

从历史和现实中可以看到，爱国应该是合情合理地、实实在

在地为国家做出贡献，而不能盲目。

行动和情感密不可分，因此，爱国情感和奇怪行动都必须理性。

理性爱国才是真正的爱国，因此，理性爱国是一种高尚的人格。

(二)大学生是优秀的群体，对国家有重要意义，必须重视大学生的教育工作，促使大学生全面健康地发展。

大学生必须树立高尚的人格，爱国人格就是一种重要的人格。

爱国必须理性，理性爱国是一种高尚的人格。

人格属于心理范畴，在大学生理性爱国人格培育过程中，要重视心理辅导。

要积极地采用各种合理措施加强大学生理性爱国人格培育。

高校是大学生重要的生活、学习和成长的场所，对大学生有重要意义，要重视高校在大学生理性爱国人格培育中的作用。

比如，要注重校园文化对大学生人格培养的积极作用。

要重视人格影响来促进大学生人格培养。

要充分发挥心理课程在大学生人格培养中的作用。

要将人格培养融入到大学生课堂教学当中，因为“教学是学校的中心工作，课堂不仅是传授知识的殿堂，也是人格教育的主阵地。”

要重视纪律对大学生人格培养的作用，同时教育大学生要自律。

大学生人格培养是一个重要的工作，要认真挖掘、研究和运用合理的教育方法，比如心理辅导方法。

结语大学生理性爱国教育是一项重要的教育工作，对大学生群体和整个国家都有重要意义，要认真开展。

大学生的心理对大学生非常重要，必须予以重视，要注重心理辅导。

大学生理性爱国与大学生的心理有密切联系，因此，要将大学生理性爱国教育和心理教育密切地结合在一起，相互促进。