

最新大学生心理健康论文(优秀5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为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

听了这次这次讲座，使我对“健康”有了重新认识，在日常的生活我们往往只关注身体健康，事实上除了身体的健康，更应该关注心理的健康。

大学生树立心理健康意识，优化心理素质，能帮助我们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。帮助我们处理好环境适应、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。

如何拥有健康的心理：第一，需要我们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。第二，养成科学的生活方式。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。第三，加强自我心理调节。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。

听了这些，我觉得我还有很多地方都做得不够，比如科学的生活方式和自我心理调节这两个方面。很多人来到大学后就变得松散，逃课、泡网吧、谈恋爱。在大学我们肩负改变自己命运的责任，所以要保持心理健康。第一，我们应该保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。发展多方面的能力，提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。第二，学会保持和谐

的人际关系,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。积极参加业余活动,发展社会交往。

“恋爱心理健康”从健康的心理行为,如何正确处理恋爱与学业的关系和如何对待困扰大学生的恋爱问题等方面进行了精彩分析。恋爱给人带来美妙的感觉,我们需要培养健康的恋爱心理行为。第一,加速自我的心理成熟。培养独立的人格,能体贴、关怀、尊重他人。第二,培养与异性-交往的能力。异性间的交往需要注意的是:注意交往的范围、间距、场合、分寸。第三,选择与自己心理特点相配的恋人。要使恋爱生活和谐,减轻恋爱对心理健康的不良影响,选择与自己心理特点相配合的恋人是有必要的。第四,学习掌握性生理和性心理卫生知识。作为大学生,一定要摆正学业与爱情的关系,学业永远是第一位的,如果学业没了,爱情也不会长久。也提出了一些女生保护自己小技巧,借用身上的物品当武器,如尖头鞋、高跟鞋、发卡甚至钥匙,来攻击“色-狼”,另外,最好在自己的小包包里准备一个小别针,以便不时之需。

人们都说恋爱是大学的必修课,也是一堂考试,这样的考试会让我们增强我们的责任意识。总而言之,在恋爱中要学会培养健康的心理行为,要把握好度、学会正确对待和处理恋爱和学业问题。

活动背景:

为了使同学们保持健康的思想,以一种积极的心态度过大学时光,对生活充满热情和信心,使心情舒畅愉快,更为了培养大家更加团结向上的精神,我校举办了“心理健康周”活动,我们工业092班积极响应号召,特此举办了此次活动。

活动过程:

一:班长和心理安全委员给大家讲了一下此次活动的背景和

目的。

二： 心理安全委员讲解活动中所作游戏的规律。

三： 进行游戏。依次进行了“青春手结”“贴膏药”“滚雪球”等游戏。

四： 心理安全委员和班长教大家歌曲《感恩的心》的手语。

五： 大家相互交流通过此次活动的感受和想法。

六： 班长对活动进行了总结。

活动意义：

通过此次活动，我们大家都获益匪浅。

众所周知，心理健康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：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，同时也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动以及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，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：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。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学之后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，让他们难以适

应。因此，大学生必须注重心理健康的重要性，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实美好而有意义的大学生活。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、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与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自强、自立、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，选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折、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。

大学生心理健康的重要性四：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，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般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、参与意识较强、善于独立思考、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

本次活动我们通过几个小游戏，培养大家团结合作、积极乐观、健康向上的心态。大家都觉得获益匪浅。在游戏后的交流中，有的同学说“很开心，很棒，希望以后多举办此类活动”。有的说“我懂得了要珍惜每一个人，珍惜我们的友谊”。有的说“我感觉我们越来越像一家人了”。有的说“在游戏中感悟人生”。大家都收获颇多。此次活动十分有意义。

我们大学生，作为建设祖国的新一代，肩负着重大的责任。我们应积极培养自己全方面的素质，更重要的是以一颗健康

向上的心去面对学习，面对朋友，面对生活，面对未来。

2015年9月25日学校举办了大学生心理健康教育讲座，听了黄向敏老师精彩而生动的讲解，不仅提高了广大师生对心理健康的重视程度，还增强了学生的心理素质与心理调节能力。

作为正处于青春期末涉足社会的我们，一个特殊的社会群体，本身存在许多特殊的问题，如对新的学习与任务的适应问题，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。种种心理压力积压在一起，久而久之会造成心理上的障碍。作为天之娇子的我们，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础，因此，在大学校园里开展心理健康教育是很有必要的。

那么，如何消除我们的心理障碍呢？其具体途径和方法如下：第一，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，必须科学的安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活又规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适应用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，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。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。

第三，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，不断的丰富和激活人们的内心世界，有利于心理健康。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。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。

听了黄老师的讲座在座的我们都受益匪浅，他不仅从心态对大学生人生发展的决定作用、心理压力的来源、大学生心态调整的方法等几个方面进行了详细的讲解，还分析了大学生在每个阶段可能出现的心理问题，产生的心理误区和心理矛盾，对自我心理调适的方法进行了指导。通过对这次讲座的学习对心理健康知识以及心态调整的方法有了更加深刻的了解，今后我们更加重视对自己的心理保健，以更加积极、健康的心态面对大学生活。

在上大学前就听说大学要开设心理健康科，于是我就一直在猜测，心理课到底是怎样的，是不是老师会给我们讲有关心理学的知识呢，是不是社会心理学、职场心理学这一类听起来很高深的课程呢？带着这样的疑问，我上了第一次心理健康课。四个班的同学们一起在一个大阶梯教室里上课，气氛跟高中的时候很不一样，教室里回响着老师扩音器的声音，感觉上课的气氛比高中要轻松很多。同学们对这门课程都不了解，但是在老师生动的讲解下，教室里变得很活跃，同学们都很激动，积极的讨论起来。老师跟我们讲了很多心理学上的有趣知识，比如情商的高低和智商的高低对人以后的发展的影响大小。

心理健康课与大学生生活也息息相关，比如谈到的大学生宿舍关系，现在现代飞速发展的社会中出现了越来越多的问题，

比如大学宿舍里寝室之间同学们的人际关系对于很多人来说是一个很严峻的问题。比如现在很多大学生是独生子女，在家里被娇生惯养，从没做过粗活，家里的人都围着他转，说白了就像小皇帝一样，到了大学以后，在宿舍里没人围着他转没人听他指挥，没有人帮他做任何事，这个重大的转变就会使他突然变得很不适应，而这时候心理的调节就十分的重要。有的人在初中高中的时候一直是学校里的优秀学生，老师眼里的宝，天天被老师表扬着，被同学羡慕着，难免会心高气傲，自大起来，觉得自己跟别人不在一个层面上，自己就是要高人一等，瞧不起他人，然而上了大学之后，发现没有人崇拜自己了，没有一群人来仰望自己了，心里的落差不是一点点，而在宿舍里还是自认为高人一等，一副不屑与别人为伍的模样，久而久之就被大家疏远了，如果再加点儿坏脾气，就会被大家排挤，日子就没那么好过了。宿舍里还有一个问题，那就是人与人之间生活习惯的差异。宿舍的室友都是天南地北聚到一块儿的，每个人的生活习惯不一样，有的人一个月不洗澡，有的人每天半夜煲电话粥，有的人特别自私，一点儿东西都不让别人碰.....这些久而久之都会成为引起矛盾的导火索，但其实只要站在别人的角度，用为别人着想的方式，这些问题都是可以解决的。大学其实是个小型的社会，每一个人在大学的生活就是在模拟着以后走入社会的生活，在大学处理好人际关系是以后走入社会能够如鱼得水的基础，也是在走进社会之前提前的演练，所以有良好的人际关系对于我们来说是十分重要的。

老师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，但是一般人不容易捕捉，而这个微表情多用在刑侦之中，起了很大的作用，通过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

心理健康课让我学到了很多，人处在社会之中会有各种各样的坎坷需要经历，有的人从此一蹶不振，而有的人在打击之后变得更强，有的人永远悲观，所以他一事无成，而有的人

在每次挫折之后都暗示自己“我能行”，所以他终将成功。有一个良好的心理的乐观的态度，才会将你引向成功。

大学生心理健康的标准。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。

在学习实践中，我认为，大学生心理健康应从以下几个方面把握：

一是智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。了解自我悦纳自我，一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，

有自知之明，即对自己的能力，性格和有缺点都能做出恰当客，观的评价；对自己的生活目标合理理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的。

六是人际关系和谐。接受他人善于人处，心理健康的人乐于余人交往，不仅能接受我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人的存在和重要性。同时他也能为人所理解，为他人和集体所接受，能与他人沟通和交往，人际关系和谐。

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。

大学生心理健康论文篇二

20xx年5月23日，由教育科学学院、学生处、心理咨询中心联合承办第九届“5.25大学生心理健康周”系列活动正式开始，此活动以“阳光、友善、和谐、健康”为主题，倡导学生关注心理健康，形成关爱心灵的校园氛围。本次活动内容丰富，广大学生踊跃参与，收到了很好的效果。

在文科楼与学生汉餐门口分别悬挂了以“我爱我，和谐心灵，健康成才”、“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”的横幅。

本次共印制彩色宣传单5000份，传单的内容包括：“心理咨询对大学生的帮助”、“宁夏师范学院学校心理健康教育资源简介”、“大学生如何提高人际关系能力”。由大学生心理协会的学生以一个宿舍6份的方式发到每个学生的手中，目

的是让更多的学生了解学校的心理健康教育资源，掌握心理健康知识，懂得当遇到心理困惑时到心理咨询中心进行调节。

（一）“大学生情绪管理与压力调适”讲座

20xx年5月27日晚在文科楼320教室举办了“大学生情绪管理与压力调适”讲座，20xx级小学教育专业的全体学习聆听了本次讲座。

心理咨询中心教师李芳霞以“人非草木，孰能无情”之句展开了本次讲座。通过对情绪认识的讲解向同学们讲述了不良情绪的影响，并教会同学们如何识别情绪，调控情绪，做情绪的主人。李老师的讲座风趣幽默，现场笑声连连，掌声不断。

通过此次讲座的成功举办，学生不仅对情绪有了新的认识，也学会如何调控自身情绪，做情绪的主人，本此讲座加强了院系学术交流的氛围，也促进了学生心理健康教育的发展。

（二）“爱的成长”心理健康讲座

20xx年6月5日下午2:30，心理咨询中心教师刘桂文老师，在逸夫楼312为化工学院20xx级学生开展关于“爱的成长”的讲座。讲座共分四部分的内容，第一，如何理解爱情；第二，如何在爱中成长；第三，大学生的恋爱观；第四，爱的能力的培养。

讲座开始，刘老师先播放一段歌曲“最浪漫的事”，在美妙的音乐的映衬下，引出了“爱的成长”的话题，在整个讲座的过程中，刘老师用朴实，生动的语言为大家讲解关于对爱情的理解，大学生如何鉴别真正的爱情，如何让爱情保鲜，如何正确看待分手及怎样增强心理承受能力等，帮助大家解决了一些在日常生活中遇到的矛盾与困惑。这次讲座使大家对爱情有了全面的了解，明白了想要对别人付出爱，自己就

应该储存爱,爱身边的人,从爱自己开始!本次讲座受到了学生一致的好评。

20xx年6月6日下午4:30,心理咨询中心教师刘桂文老师,在逸夫楼模拟法庭举行了以“提高人际关系能力训练营”为主题的心理健康教育活动的。政法学院的同学参与了本次活动。刘桂文通过做游戏的方法测验了同学们的心理健康状况以及同学们之间的团结情况,通过刮大风、滚雪球、棒打薄情郎等游戏的开展,有效地促进了学生的团队精神,同时也锻炼了同学们的行为敏捷程度。刘老师细心指导,同学们主动参与、积极配合,活动在一片轻松愉快的氛围中进行着。游戏结束后,刘桂文对本次活动做了简要的总结,向同学们指出了加强人际交往能力的重要性。

总之,在教育科学学院、学生处的大力支持下,本届心理健康活动取得了圆满成功。通过本次活动,让更多的学生了解了学校心理咨询中心的工作职能,掌握了基本的心理健康知识,同时对于提升我校学生心理健康水平,营造健康的校园文化氛围起到了积极的促进作用。

大学生心理健康论文篇三

高校的培养目标不仅仅是德才兼备,更要身心健康,只有身心健康的大学生,才有可能在日趋激烈的社会竞争中脱颖而出。然而,大学生因心理健康问题导致自伤或伤人现象时有发生,不得不引起社会的高度重视。增强大学生的心理健康,既要做好知识普及和心理疏导,更要早预防、早发现、早干预,建立突发心理问题预警干预机制,有效减少大学生突发心理问题,进一步构建安全和谐的大学校园。

一、大学生心理健康教育存在问题

1、工作队伍不健全。很多高校心理健康教育相关工作都交给学生思政辅导员完成。一方面学生辅导员可能并没有经过多

少专业训练；另一方面其本身就负责众多学生的日常管理，工作对象多，工作任务重，可能对每一位学生的心理状态无法完全及时掌握。此外，高校专职心理健康教育工作者数量不够，有些高校有几千上万的学生，却只有一名心理健康专职工作人员，甚至有的高校连一名专职心理健康工作者也没有。无论是全体学生的心理素质提升，还是突发个案出现时及时有效的处理，相较于国外高校，每两千名学生就配备一个心理教育专职工作者的情况来说，国内高校心理健康工作队伍不健全，远远无法满足广大学生群体的需求。

2、预警机制不完善。高校新生入学之初，通常都会进行心理普测。但心理测试结果是否引起高度重视，是否及时反馈给相关学院及班级，是否对“特殊”学生予以重点关注，持续追踪？很多高校这些环节没有步步落实，那么心理普测就会流于形式，甚少发挥作用。此外，学生心理问题的日常预警，缺少从寝室到班级再到年级的层层预警模式，一旦出现突发心理问题，容易导致手忙脚乱，事倍功半。

3、宣传教育不深入。虽然当下心理知识在大学生中有所普及，出现心理问题不再被看成“异类”，但很多宣传教育仍然浮于表面，如何提升个人心理调适能力，如何判断典型心理疾病症状，出现心理问题具体有哪些求助渠道等等，仍然需要对全体学生进行更深层次的宣传教育。

二、大学生心理健康问题预警机制

1、全体普查，重点筛查。新生入学之初，全体同学都要参加学校统一组织的心理普测。通过心理普测筛查出的学生需要引起足够的关注。应该由专职的心理健康教师通过个别约谈、侧面了解等方式对这些同学的成长背景、家庭情况、个性特征、精神状态等方面有一个充分的了解，重点筛查出那些确实可能存在心理异常问题的学生，进行针对性的教育引导。建立心理健康档案，以便进一步追踪观察。同时把重点筛查出的学生情况告知相关班主任、辅导员，做好相关预警工作。

2、四级预警，层层递进。建立健全良好的心理预警体制，以“寝室—班级—学院—学校”四级预警体制为管理手段，及时掌握全体学生的思想动态和心理异常情况。值得指出的是，在这四级预警体制中，“寝室”是最基础的一级，也是最重要的环节，是信息来源的核心。因为在当前大学“走班制”的前提下，上课教室不固定，一个班级的同学，除了上课时间在一起，其他接触可能并不太多。但学生寝室却是固定的，寝室室友，每天朝夕相处，相互的了解程度会比其他同学好很多。一般大学期间最好的朋友，也会是自己的室友，有什么心理的小秘密，也会选择和自己关系好的室友倾诉。因此，学生心理有波动或变化，班级干部、同班同学不一定感知到，但同寝室室友，大多会有所察觉。所以，抓好“寝室”层面，发挥“室友”的作用，是良好心理预警体制的重中之重。

如何发挥“室友”的作用呢？首先应该消除大家的顾虑——将同学的情况上报老师是一种“打小报告”的行为，会被其他同学鄙视和嘲笑——予以正确的引导：同学情谊最值得珍惜，应该常怀一颗善良之心。将一些“异常”情况上报老师，并不是“打小报告”的行为，而是基于帮助同学的考虑。老师也会注意沟通技巧，做好保密工作。其次，知识普及也很重要。比如心理问题可能引发的严重后果，应该重点关注哪些同学，哪些属于异常行为或言语，常见的抑郁症、狂躁症、精神分裂症的典型症状是什么，遇到室友有倾诉的意愿应该如何应对等等，都是需要普及的知识。只有牢固掌握了这些基础知识，才有可能做出正确的预判。

大学生心理健康论文篇四

改革开放以来，我国发生了广泛而深刻的社会变迁，当代人的心理适应也面临巨大挑战。大学生是时代的先锋，对社会变化更加敏锐，其心理健康将受到更大威胁。心理健康是大学生全面发展的基础和成才的关键。加强大学生心理健康教育是时代发展的必然要求，但首先要明确大学生的心理健康

标准。所以，本文在前人研究的基础上，综合大学生心理特点提出心理健康标准，为心理健康教育提供依据，进而提高教育效果，促进大学生全面发展。

学习是大学生的首要任务，学习能给大学生带来快乐和满足，使其保持心理健康。而学习压力过重，学习方式、目标不当或缺乏学习动力等问题则易导致心理不健康。心理健康的大学生善于学习、乐于学习，具体表现在有强烈的求知欲和浓厚的学习兴趣、合适的学习方式、良好的学习习惯、高效的学习效率，能学有所成、学以致用。

大学生大多正处于青年期，情绪情感体验丰富深刻、表达复杂多样、波动较大。情绪起伏大往往是出现较严重心理问题的先兆。情绪健康不仅能促进大学生的身心健康和 personal 成长，也使大学生生活变得丰富多彩。情绪健康指情绪稳定、情绪控制良好、情绪积极，是心理健康的重要指标。一般表现为乐观开朗，对生活充满希望，情绪稳定，善于调控情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，使情绪的表达既符合社会需求，又符合自身的需要，在不同时间和场合有恰如其分的情绪表达。

意志健全是大学生有效学习、活动的必要条件，也是影响心理健康的重要因素。意志健全指在自觉、坚持、果断、自制力、勇敢等方面都有较好的表现。意志健全的'大学生在实践中有较强的目的性，不易受外界影响，能迅速根据实际作出决断，在行动中控制情绪和言行，以充沛的精力和坚韧不拔的毅力战胜困难和挫折。

自我意识是个体对自身生理、心理和社会功能状态的知觉和主观评价。个体只有对自己各方面都有较深的了解，才能获得更好的发展，所以完善的自我意识是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生能客观、全面地认知和评价自我；善于自我接纳，自尊自信；既独立有主见，又善于合作；确立自我同一性；能进行有效的自我控制。

人际交往是个体正常的心理需要，人际交往能力是大学生融入社会、实现理想的必备能力之一。和谐的人际关系能使大学生获得优质资源，得到他人的尊重和认可。它既是大学生心理健康不可缺少的条件，又是其获得心理健康的重要途径。大学生人际关系和谐表现为喜欢交往、交际广泛，又有三五知己；学会分享、接受和给予；有同情心，善于理解他人；宽以待人，乐于助人；端正交往动机。

适应能力指个体与现实生活和谐相处的能力。大学生面对大学的生活环境、管理方式、教学形式等方面的变化，如不能有效处理与现实环境的关系，则易引起心理问题。适应能力强一般表现为能主动和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰正确的认识，思想和行为都能与时代发展相契合，与社会的要求相符合。

人的心理发展和年龄密切相关，年龄阶段不同，心理行为特征也不同。心理行为特征只有在特定的年龄段相符合才相得益彰。心理健康的大学生具有与年龄相符的心理行为特征：精力充沛、思维敏捷、情感丰富、朝气蓬勃、热情奔放、活力四射、反应灵敏、百折不挠、勤学好问。如出现所谓的少年老成、无精打采、喜怒无常，或过于幼稚、依赖等现象，都是心理不健康的表现。

[2]魏杰.新时期大学生心理健康标准整合的探索性研究[d].南京：南京大学□20xx.

大学生心理健康论文篇五

心理就是人们在活动的时候，通常各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着怒，哀，乐等情感体验等。以下是小编整理的大学生心理健康知识，欢迎参考！

人是一个整体，人的健康包括身体健康和心理健康两个方面，身体的健康是指人的身体符合人的正常生理现象，也就是我们平常说的没有疾病的发生；心理健康是一个人的认知，情绪、情感和意志，需要和动机；能力和人格的内在关系协调，心理的内容与客观现实保持统一，并能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

- 1、有基本的自我安全感；
- 2、能很好地了解自己，并能恰当地估价自己的能力；
- 3、生活理想切合实际；
- 4、不脱离周围现实环境；
- 5、能保持人格的完整与和谐；
- 6、善于从经验中学习；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、能适度地宣泄情绪和控制情绪；
- 9、在符合团体要求的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

- 1、不要为自己寻找借口
- 2、再给自己一点爱
- 3、分散你的注意力
- 4、改变你的行为
- 5、走出忧郁，创建“三人空间”

- 6、了解自己的极限
 - 7、寻找心灵的绿洲——让身心安宁的放松术和冥想术
 - 8、相信自己，也相信他人
 - 9、计划一些积极有益的活动，应付枯燥的生活
 - 10、向朋友诉说自己的烦恼
 - 11、看到事情的光明面——宽容、自嘲及“愉快疗法”
 - 12、把复杂问题分解成简单的问题
 - 13、倾尽全力完成一件事
 - 14、运动是自救的基础
- 1、自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药
 - 2、对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”
 - 3、对他人的期望不要过高，避免失望感
 - 4、不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张
 - 5、积极参加集体活动，扩大社会交往
 - 6、加强意志锻炼，保持乐观的“正性情绪”
- a□不能□ b□很难说□ c□我想可以。
- 2、你和别人告别时，下次相会的时间地点是——
- a□对方提出的□ b□谁也没有提这事□ c□我提议的。

3、当你第一次见到某个人，你的表情是——

a□热情诚恳，自然大方□ b□大大咧咧，漫不经心。

c□紧张局促，羞怯不安。

4、你是否在寒暄之后，很快就找到双方共同感兴趣的话题？

a□是的，对此我很敏锐□ b□我觉得这很难。

c□必须经过较长一段时间才能找到。

5、你与人谈话时的坐姿通常是——

a□两膝靠拢□ b□两腿叉开□ c□跷起“二郎腿”。

6、同他(她)谈话时，眼睛望着何处？

a□直视对方的眼睛□ b□看着其他的東西或人。

c□盯着自己的钮扣，不停玩弄。

7、你选择的交谈话題是——

a□两人都喜欢的□ b□对方所感兴趣的□ c□自己所热衷的。

8、通过第一次交谈，你们分别所占用的时间是——

a□差不多□ b□他多我少□ c□我多于他。

9、会面时你说话的音量总是——

a□很低，以致别人听得较困难□ b□柔和而低沉□ c□声音高亢热情。

10、话时姿态是否丰富？

a□偶尔做些手势□ b□从不指手划脚□ c□我常用姿势补充言语表达。

11、你讲话的速度怎么样？

a□频率相当高□ b□十分缓慢□ c□节律适中。

12、假若别人谈到了你兴趣索然的话题，你将——

a□打断别人，另起一题□ b□显得沉闷、忍耐。

c□仍然认真听，从中寻找乐趣。

说明：选a----1分，b---3分，c---5分

分数为0--22:首次效应差。也许你感到吃惊，因为很可能你只是依着自己的习惯行事而已。你本心是很愿意给别人一个美好印象的，可是你的不经心或缺乏体贴或言语无趣，无形中却为来人做出关于你的错误的勾勒。必须记住交往是种艺术，而艺术是不能不修边幅的。

分数为23--46:首次效应一般。你的表现中存在着某些令人愉快的成分，但同时又偶有不够精彩之处；这使得别人不会对你印象恶劣，却也不会产生很强的吸引力。如果你希望提高自己的魅力，首先必须心理上重视努力在“交锋”的第一回合显示出最佳形象。

分数为47--60:首次效应好。你的适度、温和、合作给第一次见到你的人留下了深刻的印象。无论对方是你工作范围抑或私人生活中的接触者，无疑他们都有与你进一步接触的愿望。你的问题只在于注意那些单向的对你“一见钟情”者。

- 1、进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式
- 2、进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力
- 3、进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径

2、充分发挥学校心理咨询作用。高校要面向全体大学生，做好心理辅导和咨询工作。通过个别咨询、团体咨询、电话咨询、网络咨询、书信咨询、班级辅导、心理行为训练等多种形式，为大学生提供及时、有效、高质量的心理健指导与服务。要做好新生、应届毕业生、家庭贫困学生，特别是学习困难学生、失恋学生、违纪学生、言行异常学生的心理辅导和咨询工作，帮助他们化解心理压力，克服心理障碍。发现存在严重心理障碍和心理疾病的学生，要及时转介到专业卫生机构进行治疗。

8、对于大学生自身而言，心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。因此我们应该做到：

(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。

在现代社会中，由于竞争的加剧，生活节奏的变快，人们越来越多的承受各种各样的心理压力。下面是小编为大家整理

的大学生心理健康知识讲座策划书，欢迎阅读。

近些年来，随着生活压力的加大以及由此带来的对心理知识的普及，让更多的人认识了心理学。但是同时我们也必须看到相对于她的重要程度，我们国人对她的了解明显不够，甚至在某些问题上仍旧存在偏见，因而我们的宣传工作便显得非常迫切！

所以我们借心理知识宣传月这个时期，开展一次心理健康知识讲座，面向广大师生，在进行讲座的同时进一步宣传心理知识，纠正对心理知识的不恰当的认识。

以讲座的形式宣传心理知识，以知识升华我们心灵，帮助大学生正确认识自我、规划自我、超越自我；引导大学生了解心理知识，疏通心理瘀积，提高心理素质；指导大学生科学规划生涯，明确奋斗目标；促进大学生健康成长和全面发展，为建设和谐校园做出积极贡献。同时展现我校学生丰富多彩的业余生活，营造积极健康的大学氛围。

以及在活动的组织和进行过程中锻炼大学生的能力和责任心。培养团队意识和积极的社会观。

邀请黄文溢进行以“把爱传出去”的讲座

机电建工学院心协干事、心理委员及心协会员、嘉宾

x月x日（星期天）

机电建工12c204楼教室（暂定）

- 1、宣传部负责提前半小时布置场地
- 2、秘书处负责茶水的准备，和心理摘记的东西的准备。

- 3、组织部负责组织志愿参加这次活动人员入场（人员的签到。）和维持现场秩序。
 - 4、主持人介绍当晚活动的具体流程。
 - 5、新生动员大会，新生代表讲话。（其他的由主持人自由发挥。）
 6. 老师主讲关于“大学生人际关系”的讲座。
 - 7、网络部负责拍照记录现场。
 - 8、讲座结束，各个干事理事一起负责现场清理。
 - 9、秘书处负责写总结及做好活动资料收集。
- 1、邀请黄文溢，由黄文溢确定一个主题。
 - 2、外联部根据讲座写策划，提早五天拿出策划书，上交至总院秘书处，并根据策划内容购买相关物品，做好相关账目的记录和活动结束后的公示。
 - 3、由外联部联系相关人员找一个能容下听讲座的所有人的教室（可以选择12c204教室）
 - 4、准备好讲座需要的所有东西。秘书处要准备好茶水，还有心里摘记要准备的东西，还有当时到场人员的签到。
 - 5、组织部在活动举行的前一个星期通知
 - （1）会员和相关嘉宾的邀请（代表机电心协发出邀请），并分别统计会员与嘉宾（总会负责人、各分会会长、学生会团委正职）到场的人数。
 - （2）活动前讨论会议的通知，强调该会的重要性。

(3) 签到单的准备。

(4) 要上报参加活动的人数在宣传部将板块出好在之后几天后（为活动的安排做准备）。

6、宣传部要组织人员做好前期的活动的宣传（即板块），活动期间的场地的布置（包括教室的里面的装饰、位置的安排和外面关于本次活动的一个宣传板块。须提早一天完成，以便于预演的进行）。