

最新大学生心理成长论文 大学生心理成长论文大学生心理成长报告(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生心理成长论文 大学生心理成长论文篇一

摘要：艺术类大学生是一类独特的、拥有鲜明个性的大学生，专业与就业对口性的问题使得艺术类大学生在就业时遇到了很多挫折，相当一部分艺术类大学生的就业心理出现了变化。为了促进艺术类大学生就业心理的调整与转变，本文对艺术类大学生的就业心理状态作了详细的探讨，对艺术类大学生的就业心理状态特征以及影响因素作了详细的探索，并针对艺术类大学生就业心理状态给出了合理的建议，从而有利于艺术类大学生的就业择业。

关键词：艺术；大学生；就业心理；

自从1999年我国高等院校扩招以来，我国的高等教育已经步入了崭新的时代，高校在专业设置、规模、数量等多个方面逐步增长，劳动力市场也在不断发生改变，随着全球经济形态的变革，大学生的就业也逐步由传统的“统包统分”转变为“自由择业，双向选择”的方式。在这种情势下，大学生的就业择业中也出现了许多新问题，根据相关数字统计，当前很多高校的大学生签约率不到15%，初次就业率也在不断下降，这已经成为社会十分普遍的、备受关注的现象。

最近几年，随着“艺考热”现象的出现，艺术类考生的数量呈现明显上升的趋势，很多高等院校相继开设了艺术类专业[1]。

所谓艺术,就是以形象来体现实际的一种社会意识心态,包含戏曲、电影、喜剧、舞蹈、音乐、雕刻、绘画、文学等多个方面[2]。

所谓艺术类大学生就业心理,就是艺术类大学生在就业择业过程中所发生的各种心理现象,其受到了就业调试、就业冲突、就业准备等多个过程的影响,通常包含社会、心理与认知这三个层次的心理状态,从具体内容上而言,大学生就业心理能够分为就业心理压力、对就业教育的需求与评价、对职业与专业相符的期望、对专业的满意程度、就业途径、就业信息渠道、就业价值标准、就业城市期望、工作单位性质倾向、薪水的期望、就业准备、自主就业意识、对社会的理解、自我认识等方面[3]。当然,不同高等院校、不同专业的大学生,所体现出的就业心理状态也会存在一定的差异。因此,本文对艺术类大学生的就业心理状态作了相应的探索,在对相关概念进行调研的基础上,分析了艺术类大学生的就业心理状态特征以及相关的影响因素,并出了有利于艺术类大学生就业的合理建议,从而可以帮助艺术类大学生调节状态、提升自我,更好地为社会贡献自己的力量。

一、艺术类大学生就业心理状态特征以及影响因素研究

(一) 艺术类大学生就业心理状态特征研究

1. 盲从心理

艺术类大学生在追求自我价值实现的过程中经常体现出迷茫与盲从的就业心理状态,很多艺术类大学生对于当前的就业形势和就业政策并不熟悉与了解,对于自身素养与才能的认识也存在很大的盲目性,独立性较弱,有较强的依赖性,自身在工作实践经验、专业水平、社会阅历等方面也存在很多不足,无法从自身的角度对符合自身未来发展的职业进行合理的规划,艺术类大学生的理想经常与用人单位的招聘标准存在较大的差距,在受到打击后经常存在较多的盲从心理,没有自主的想法,

外在表现就是很多艺术类大学生会选择其他同学也想去的城市,追求的.薪水也与其他同学有较大的相似性而忽略了自身的实际情况,从而难以找到最适合自己的职业。

2. 功利心理

艺术类大学生在就业过程中,存在着比较严重的功利思想与心理,他们通常会将个人发展、工作所在地以及薪水福利放在就业考虑的前三位。艺术类大学生比较注重经济利益方面的考虑,更期待高薪资的工作,而且有超过40%的艺术类大学生希望去北上广深等大城市发展,需要吃苦的偏远地区基本没有艺术类大学生愿意去。

3. 矛盾心理

在就业择业的过程中,艺术类大学生普遍存在着矛盾心理,包括现实与预期之间的矛盾以及自负感与自卑感并存的矛盾。一方面,艺术类大学生对于薪资待遇与工作地点的要求普遍高于大学生就业的普通标准,对毕业后找到的工作有较高的向往,然而对于能够理想选择职业的信心不高,在当前严峻的就业形势下,能够选择满足自身期待的职业的艺术类大学生较少,从而使得艺术类大学生在就业心理上出现了就业形势严峻与自身高期望的矛盾心理。另一方面,艺术类大学生通常为自己的专长而骄傲自负,希望在就业过程中找到一份能够彻底发挥自身潜力与才华的工作,然而在就业过程中经历了几次挫折,就可能导致一些艺术类大学生丧失信心而自卑,从而产生了自卑感与自负感并存的一种矛盾的就业心理。

(二) 艺术类大学生就业心理状态影响因素研究

1. 个人因素

艺术是一门需要具备较高系数底蕴与素养水平的专业,然而当前很多艺术类大学生仅仅注重课堂文化课的掌握,知识面比较

狭窄, 知识技能水平低下, 一些学生经常缺课、在课堂上睡觉或者看课外书籍, 甚至还存在着考试作弊的现象, 一些艺术类大学生也缺乏人文艺术精神, 无法获得全面的发展。

2. 高等院校因素

当前, 众多高等院校的扩招使得更多学生能够进入高校进行学习, 促进了我国教育从“精英化”向着“大众化”的转变。然而, 高校盲目的扩招却与艺术类专业资深“小众化”的特色背道而驰, 很多高校也存在着基础设施不完善的情况, 对于艺术类专业投入资金与力度较小, 从而对艺术类大学生的就业状况与心理状态产生了很多后果。

3. 就业市场因素

在报考艺术专业的过程中, 艺术类大学生一般要投入较多, 所以他们一般期许毕业后工作拥有较高的薪水, 然而在当前严峻的就业形势下, 很多用人单位对计算机、英语以及文化课水平的要求较高, 而艺术类大学生在这方面就比较弱势, 想要转考其他专业也比较困难。

二针对艺术类大学生就业心理状态的建议

(一) 个人方面

1. 提升个人就业能力与素养水平

在择业过程中, 艺术类大学生的文化素养与知识水平具备十分关键的影响。在日常练习过程中, 艺术类大学生应当注意个人修为的培养, 注意专业课与文化课同时抓的学习方式, 不断提升自我学习的理念, 养成勤于思考的习惯, 注重与他人的交往与沟通, 积累更多人脉, 在与他人激烈竞争时养成自身独具特色的风格。

2. 根据自身特点合理就业

艺术类大学生在学校期间还应当多为就业做准备,多参与社会实习,将在高等院校学到的知识理论运用到现实生活中,认识到自身的优势与缺点,对自身的就业能力与素养水平进行科学的评估,根据自己的特长与兴趣爱好去从业就业,从而选择最为合适的职业,充分将自身的才能在工作中发挥出来。

(二) 高校方面

1. 将就业心理教育纳入艺术类大学生评价体系中

高校应当将就业心理教育应该纳入艺术专业的课程体系中来,从入学就应当对学生的就业观与价值观进行引导与教育,帮助艺术类大学生形成正确的择业观,多针对艺术类大学生的特点进行就业心理教育,开展合理的就业心理量测活动,帮助艺术类大学生合理规划与选择未来的职业,通过心理指导的方式让艺术类大学生在就业过程中拥有更强的进取心与上进心,能够勇于克服更重困难,对自身有一个正确的认识与评估。

2. 设置专业的就业心理指导教育机构予以引导

为了方便艺术类大学生就业,高校应当设置专门的就业心理指导机构予以指导,特别是有特点的、分层次的对不同年级与专业的艺术类大学生进行就业心理教育和指导,这是一项长期的、全面性的、系统性的工作。

(三) 政府方面

1. 加大对艺术类大学生就业的支持与引导力度

为了保障艺术类大学生拥有良好的、积极的、健康的就业心理,政府应当加大对艺术类大学生的就业引导与支持力度,制定相关政策为艺术类大学生拓展就业渠道,不断完善艺术类大

学生的就业市场,制定优惠政策例如深造、安家费、高薪水等方式,鼓励艺术类大学生去经济不发达的区域工作,对各招聘单位盲目需求高学历的情形予以控制,确保艺术类大学生能够拥有更多参与招聘的机会,确保艺术类大学生能够规范、公平的竞争与就业。

2. 加强对用人单位和高校的监管

政府应当制定相关法律对大学生就业过程中与用人单位产生的纠纷进行控制,加强对高等院校的监督与调控,确保艺术类大学生能够享受到恰当的补偿,维护艺术类大学生的合法权益与利益,对艺术类大学生就业的最低薪水予以相应的规定,减少艺术类大学生人才的流失,进而构建有序、公平的就业体制。

三结语

随着社会对人才多元化需求的不断提升,专业独特的艺术类大学生遭遇着更多的就业困难,应该引起全社会的密切关注。本文主要对艺术类大学生的就业心理状态作了详细的探讨,讨论了艺术类大学生就业心理所体现出的盲从、功利与矛盾的心理特点,并从个人、高等院校与就业市场这三个层次对艺术类大学生的就业心理状态影响因素进行了讨论。最后,本文针对艺术类大学生就业心理状态提出了合理的建议,大学生应当不断提升个人就业能力与素养水平,根据自身特点合理就业,高校应当将就业心理教育纳入艺术类大学生评价体系中来,开设专业的就业心理指导教育机构予以引导,政府应当加大对艺术类大学生就业的支持与引导力度,加强对用人单位和高校的监管,从而能够逐步提升艺术类大学生的心理调节能力,确保艺术类大学生能够更好地面对就业问题。

参考文献

[1]裴春燕. 高校艺术类毕业生就业力问题研究[d].燕山大学, 2013.

[2]孙婷. 就业视角下艺术类大学生思想政治教育研究[d].西安工业大学, 2014.

大学生心理成长论文论文篇二

摘要：在大学阶段，大学生所处的环境都发生着新的变化，难以适应时，就会出现各种不同程度的心理问题。根据其多样性和阶段性的特点。大学生心理健康教育应当通过正确突出重点、分段实施等方式，有针对性地开展教学内容，有利于提高大学生心理健康教育的有效性和实用性。

关键词：大学生；心理问题；心理健康教育

大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成功，也关系到民族的素质。大学生心理健康教育是当代大学生必修的公共基础课，其开设目的是为了保持大学生的心理健康，提高大学生的心理素质，培养大学生的健康人格。教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅[]5号）[1]，明确了心理健康课程教学模式与方法改革的基本要求。如何科学分析和准确把握大学生心理问题的特点，有针对性地开展大学生心理健康教育，提高大学生心理健康教育取得实效性，在本文进行初步探索。

一、大学生常见的心理问题

大学阶段是人生的重要转折时期，这一时期，大学生的生理、心理和所处的环境都发生着新的变化，如果大学生对这些新的变化难以适应，就会出现各种不同程度的心理问题[2]。主要表现在以下几个方面：

1. 适应困难。随着高等教育的普及，更多的人走进了大学校园，需要面对新的环境。尤其是独生子女，因他们平时的独立生活能力较差，需要更长时间的适应大学生活。其中一部分因不适应新的生活环境而产生了心理问题。

2. 学习问题。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足构成了学习问题的主要方面。还有一些学习方法不能及时转变，面对专业课知识，理解较慢，或者兴趣不足，一些学生不适应大学的学习方式，从而导致学习困难并产生考试焦虑心理，造成一定的心理压力。

3. 人际交往障碍。大学生普遍认为大学里的同学关系没有中学时融洽，在大学里难以找到知心朋友；同学关系中功利色彩非常突出，傲慢、自负、虚荣等现象在大学生身上十分明显。不少大学生的人际关系十分紧张，存在孤僻、自闭、忧郁等各种各样的心理问题。

4. 失恋导致的心理问题。大学生处于青春期，“爱情”是大学校园里一个常见而敏感的话题。大学生由于生理上的成熟，使他们渴望与异性交往。但是，由于许多大学生心理的不成熟和对性认识的不科学，加之自我道德规范的失控，从而酿成无法挽回的后果或留下深深的遗憾和伤痛。

失恋后是情绪低落，无心学业，对身边的一切失去兴趣，得过且过，干什么提不起精神。极端的表现是精神呈病态，纠缠对方，甚至由爱生恨，酿成悲剧。

二、有针对性地开展大学生心理健康教育

自20世纪80年代以来。我国已有不少学校专门开设了心理健康教育课程，进行了有益的探索[3]。但毕竟开设时间较晚，对该课程的研究相对较少。同时对于心理健康教育课程教学设计也是仁者见仁，智者见智。

针对大学生不同的大学阶段容易出现的心理问题，在大学生心理健康教育的课程中有针对性地开设课程内容，有利于提升大学生的心理健康水平。

1. 大一新生是大学生心理健康教育课程的重点群体。大一新生是大学生心理问题的高发群体，也是大学生心理健康教育课程的开展的重要对象。在大学生心理问题的构成中，大一新生占有较大比例。许多学生不适应大学的学习环境，产生了心理困扰，还有一些新生交往能力差，一时难以融入新的集体，就会产生人际交往的心理困扰。

对大一新生有针对性的进行心理健康教育后，掌握了自我调适的基本方法以后，其适应能力明显增强，其心理困扰问题大多能自我解决。

2. 大学生心理健康教育课程开展有利于预防心理问题的预防。心理健康教育主要是面向全体大学生的健康教育，绝大多数大学生的心理问题是困扰型，我们应主要通过心理健康知识教育，提升大学生的心理素质，逐步提高大学生的心理健康水平。少部分大学生的心理问题是心理障碍，可以通过心理咨询和自我调适解决。极少数大学生的心理问题是心理疾病，应通过心理治疗解决。

3. 分段阶段开展大学生心理健康教育。根据大学生心理问题的阶段性特点，大学生的心理健康教育应当分阶段、有针对地实施。例如：在大学一年级阶段第一学期应重点开展适应性教育。一些大学生进入大学后，失去了明确的奋斗目标和动力，产生学习疲劳。一些大学生新生不适应大学的学习生活，产生学习焦虑问题。一些大学生未掌握大学的学习方法，学习成绩不理想，因而产生挫折感，对考试产生焦虑。我们应针对这一阶段大学新生心理问题的特点，重点教会大学新生逐步适应大学新的生活，逐步适应大学新的学习环境，培养大学新生的自我意识和独立生活的能力。

在大学一年级第二学期学生中应重点开展人际关系教育。针对这一阶段大学生心理问题的特点和心理健康的需求，重点开展人际交往的心理健康教育，教会大学生人际交往的基本技能，教会大学生正确处理恋爱关系，培养大学生人际交往

的能力。在大学四年级应重点开展职业生涯规划 and 就业心理辅导。针对这一阶段大学生心理问题的特点，重点开展职业生涯规划 and 就业心理教育，教会大学生正确认识就业形势，正确认识自身的优势和不足，有利于学生更好地适应社会，创造自己美好的未来。

参考文献

[1] 教育部办公厅. 普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求[z]. 教思政厅（2011）5号文件.

[2] 樊富珉，王建中. 大学生心理健康教程[m]. 武汉：武汉大学出版社，.

大学生心理成长论文论文篇三

摘要：在大学阶段，大学生所处的环境都发生着新的变化，难以适应时，就会出现各种不同程度的心理问题。根据其多样性和阶段性的特点。大学生心理健康教育应当通过正确突出重点、分段实施等方式，有针对性地开展教学内容，有利于提高大学生心理健康教育的有效性和实用性。

关键词：大学生；心理问题；心理健康教育

大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成功，也关系到民族的素质。大学生心理健康教育是当代大学生必修的公共基础课，其开设目的是为了保持大学生的心理健康，提高大学生的心理素质，培养大学生的健康人格。教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅[2011]5号）[1]，明确了心理健康课程教学模式与方法改革的基本要求。如何科学分析和准确把握大学生心理问题的特点，有针对性地开展大学生心理健康教育，提高大学生心理健康教育取得实效性，在本文进行初步探索。

一、大学生常见的心理问题

大学阶段是人生的重要转折时期，这一时期，大学生的生理、心理和所处的环境都发生着新的变化，如果大学生对这些新的变化难以适应，就会出现各种不同程度的心理问题[2]。主要表现在以下几个方面：

1. 适应困难。随着高等教育的普及，更多的人走进了大学校园，需要面对新的环境。尤其是独生子女，因他们平时的独立生活能力较差，需要更长时间的适应大学生活。其中一部分因不适应新的生活环境而产生了心理问题。
2. 学习问题。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足构成了学习问题的主要方面。还有一些学习方法不能及时转变，面对专业课知识，理解较慢，或者兴趣不足，一些学生不适应大学的学习方式，从而导致学习困难并产生考试焦虑心理，造成一定的心理压力。
3. 人际交往障碍。大学生普遍认为大学里的同学关系没有中学时融洽，在大学里难以找到知心朋友；同学关系中功利色彩非常突出，傲慢、自负、虚荣等现象在大学生身上十分明显。不少大学生的人际关系十分紧张，存在孤僻、自闭、忧郁等各种各样的心理问题。
4. 失恋导致的心理问题。大学生处于青春期，“爱情”是大学校园里一个常见而敏感的话题。大学生由于生理上的成熟，使他们渴望与异性交往。但是，由于许多大学生心理的不成熟和对性认识的不科学，加之自我道德规范的失控，从而酿成无法挽回的后果或留下深深的遗憾和伤痛。

失恋后是情绪低落，无心学业，对身边的一切失去兴趣，得过且过，干什么提不起精神。极端的表现是精神呈病态，纠缠对方，甚至由爱生恨，酿成悲剧。

二、有针对性地开展大学生心理健康教育

自20世纪80年代以来。我国已有不少学校专门开设了心理健康教育课程，进行了有益的探索[3]。但毕竟开设时间较晚，对该课程的研究相对较少。同时对于心理健康教育课程教学设计也是仁者见仁，智者见智。

针对大学生不同的大学阶段容易出现心理问题，在大学生心理健康教育的课程中有针对性地开设课程内容，有利于提升大学生的心理健康水平。

1. 大一新生是大学生心理健康教育课程的重点群体。大一新生是大学生心理问题的高发群体，也是大学生心理健康教育课程开展的开展的重要对象。在大学生心理问题的构成中，大一新生占有较大比例。许多学生不适应大学的学习环境，产生了心理困扰，还有一些新生交往能力差，一时难以融入新的集体，就会产生人际交往的心理困扰。

对大一新生有针对性的进行心理健康教育后，掌握了自我调适的基本方法以后，其适应能力明显增强，其心理困扰问题大多能自我解决。

2. 大学生心理健康教育课程开展有利于预防心理问题的预防。心理健康教育主要是面向全体大学生的健康教育，绝大多数大学生的心理问题是困扰型，我们应主要通过心理健康知识教育，提升大学生的心理素质，逐步提高大学生的心理健康水平。少部分大学生的心理问题是心理障碍，可以通过心理咨询和自我调适解决。极少数大学生的心理问题是心理疾病，应通过心理治疗解决。

3. 分段阶段开展大学生心理健康教育。根据大学生心理问题的阶段性特点，大学生的心理健康教育应当分阶段、有针对性地进行地实施。例如：在大学一年级阶段第一学期应重点开展适应性教育。一些大学生进入大学后，失去了明确的奋斗目标

和动力，产生学习疲劳。一些大学生新生不适应大学的学习生活，产生学习焦虑问题。一些大学生未掌握大学的学习方法，学习成绩不理想，因而产生挫折感，对考试产生焦虑。我们应针对这一阶段大学新生心理问题的特点，重点教会大学新生逐步适应大学新的生活，逐步适应大学新的学习环境，培养大学新生的自我意识和独立生活的能力。

在大学一年级第二学期学生中应重点开展人际关系教育。针对这一阶段大学生心理问题的特点和心理健康的需求，重点开展人际交往的心理健康教育，教会大学生人际交往的基本技能，教会大学生正确处理恋爱关系，培养大学生人际交往的能力。在大学四年级应重点开展职业生涯规划 and 就业心理辅导。针对这一阶段大学生心理问题的特点，重点开展职业生涯规划 and 就业心理教育，教会大学生正确认识就业形势，正确认识自身的优势和不足，有利于学生更好地适应社会，创造自己美好的未来。

参考文献

[1]教育部办公厅. 普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求[z].教思政厅（20111）5号文件.

[2]樊富珉，王建中. 大学生心理健康教程[m].武汉：武汉大学出版社，2006.

大学生心理成长论文论文篇四

摘要：积极心理学提倡关注人性积极的一面，作为积极心理学研究的重要组成部分之一的积极情绪，它与人格之间紧密相连且相互促进。本文试图以积极心理学为视角来探讨大学生健康人格的含义及其塑造途径。

关键词：积极心理学大学生健康人格

历史发展到今天，现代化给人类带来了前所未有的社会生产力、极其丰富的物质福利和丰富多彩的人类文化，但同时寻求健康的人格是人类共同的愿望，健康人格已受到了越来越多的关注，成为人格研究的主流，影响甚广。培养大学生的健康人格观，也成为各级教育部门领导和教师的共同追求。

一、积极心理学与健康人格观的基本含义

(一) 积极心理学

积极心理学(positive psychology)是指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮[1]。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人，它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。

积极心理学是心理学研究的一种新型的模式，当然它是相对于消极心理学而言的。所谓的消极心理学主要是以人类心理问题、心理疾病诊断与治疗为中心的，如在过去一个世纪的心理学研究中，我们所熟悉的词汇是病态、幻觉、焦虑、狂躁等，而很少涉及到健康、勇气和爱。似乎大多数心理学家的任务是理解和解释人类的消极情绪和行为[2]。这种以消极取向的心理学模式，缺乏对人类积极品质的研究与探讨，由此造成心理学知识体系上的巨大“空档”，限制了心理学的发展与应用。在这种背景之下，积极心理学呼吁：心理学应该转换为研究人类优点的新型科学，必须实现从消极心理学到积极心理学模式的转换，研究人类的积极品质，关注人类的生存与发展。

(二) 健康人格观

确定健康人格的个性模式，是心理学家曾为之不懈努力的工作。心理学家曾对心理健康的榜样人物进行了广泛的研究，提出了各自的模式。其中主要有奥尔波特的“成熟的人”模

式、马斯洛的“自我实现的人”模式、罗杰斯的“充分起作用的人”模式、弗洛姆的“创造性的’人”模式、弗兰克的“超越自我的人”模式以及皮尔斯的“此时此地的人”模式。

尽管这六种有关健康人格的观点对充分发挥潜力的健康人格的描绘虽不完全一样，但总的说来，它们对健康人格的模式是相近的。比较一致的观点是：

1. 心理健康的人能有意识地控制他们的生活，控制自己的行为习惯，把握自己的生命，而不被意外的、不能控制的、无意识的力量所驱使。
2. 心理健康的人了解他们自己的实际情况。他们能意识到自己的优点和缺点，而且一般说来，他们是容忍并认可它们的。他们并不着意伪装自己。尽管他们能够扮演社会的角色，以适应别人或情境的需要，但是，他们并不把这些角色同他们的真实自我混淆起来。
3. 心理健康的人坚定地立足于现在。心理健康的人并不生活在过去之中。他们能较快地摆脱失败和冲突的阴影，坚定地面向未来和立足于现实。不少理论家强调朝向未来的目的对于健康人格的重要性，但他们并没有怂恿我们用未来代替现在。
4. 心理健康的人强调增加紧张而不是降低紧张的重要性。增加紧张是通过接触日益增多的感觉和形象的方式进行的。心理健康的人并不渴望安静和稳定，而是渴望生活的挑战和刺激，渴望新的目标和新的经验。
5. 心理健康的人能给予爱也能接受爱。把自己奉献给工作，并乐于承担义务，关心他人。他们的情绪生活成熟健全，能耐受挫折和失败，经常保持愉快的体验，他们的生活充满了活力和幸福。

6. 心理健康的人有独处和自主的需要。他们不依赖于别人来求得安全感与满足，他们依赖的是自己。他们需要有独处的时机去思考问题和解决问题。他们对自然和社会环境的看法有相对的独立性和自主性，而不过分考虑他人的意愿，因此对待严重的打击、挫折显示出相对的镇静态度。

7. 心理健康者的人际关系积极稳妥，他们有良好的社会适应能力，既承认自己，又尊重别人，能体谅他人的痛苦，并用各种办法来帮助他人，具有同人类共祸福的意识。

二、大学生健康人格塑造

(一) 积极情绪与健康人格

积极情绪可以对人格进行渗透，通过诸如大学生健康的归因方式、正确的应激与心理防御系统、良好的人际关系、获得较多的社会支持，以及通过中枢神经结构和功能的改变等一些特定途径与方式形成大学生健康的人格，减少和消除消极情绪的负面影响，使大学生处在健康、幸福和快乐的主观感受之中[3]。在培养大学生人格健全、身心全面发展的过程中，积极情绪的培养是一条有效的途径。

可见，具有积极情绪的大学生，在遇到负性的生活事件时能够在主观上正确地认识、客观地评价，在行为上能积极应对。这些良好的心态和积极的行为特征会形成周围同学和老师对其积极的评价和良好的人际关系，从客观上获得更多的心理支持。同时，这些良好的心态和积极健康的行为特征久而久之就会逐步稳定下来构成大学生积极而健康的人格。

(二) 积极自我认知与健康人格

积极的自我认知是建立在对现实自我全面客观认识基础上的一种积极态度。由于认知能力发展水平的限制，大学生对自己的认识评价往往比较片面和易走极端。如果对自己的评

价过低看不到自己的优点、夸大自己的缺点，则很产生自卑感；如果对自己的评价过高，便容易使大学生眼高手低、目中无人、产生骄傲自大情绪。骄傲、自卑都是不良的自我认知，对大学生健康人格的形成危害极大，所以要引导大学生形成积极的自我认知，构建健康人格。

(三) 积极行为方式与健康人格

心理学研究表明，能动地适应与改造现实环境的积极行为方式是人格健全的标准之一。具有健康人格的大学生在困难面前，会在接受事实的基础上采取积极行为方式去消除不利因素，促使事物向积极方面转化。尤其是锻炼大学生在有矛盾冲突或者有问题需要解决时的适应能力、独断能力以及承受挫折的耐受力，形成健康人格，在科学技术高速发展的今天显得十分重要。

(四) 积极的社会支持与健康人格

社会支持是指个体发展所依托的社会关系系统。研究表明，人际关系所提供积极的社会支持可以帮助个体缓解压力，包括调节不良情绪、分担责任、提供建议、传授技巧和提供物质帮助等。对大学生个体而言，朋友不仅能够支持个体的自我价值感，提供爱、关怀以及披露内心世界和宣泄的机会，而且能够使青年获得感情上的安慰和支持，为社交能力的提高提供基础。大学生健康人格形成过程中，培养大学生有意识的体验并从现存生活中挖掘社会支持资源的能力，是构筑大学生健康人格系统的重要环节。如在大学生教学中应包含如何体验社会支持、如何支持他人、如何获取他人支持等内容的训练科目，通过训练让大学生学会构筑自己的社会支持系统，能够增强自信，进而更好地塑造健康人格。

参考文献：

[1] 苗元江，余嘉元. 积极心理学：理念与行动[j]. 南京师范大

学学报(社科版), 2003, (2).

[2]张倩, 郑涌. 美国积极心理学介评[j]. 心理学探新, 2003, (3): 6-10.

[4]sheldonmkingl.whypositivepsychologyisnecessary.americanpsychologist200156(3):216-217.

文档为doc格式

大学生心理成长论文论文篇五

一、大学生心理现状

二、影响大学生心理健康因素的分析

5、情感因素：很多大学生不能正视恋爱问题，一旦失败就易导致其心理变异，走向极端；

三、解决建议

4、正确认识困难和挫折：人生总是会有大小不同的坎坷，没有人的生是顺风顺水的，一个健康的人就是要能够在挫折中解决问题，而不是逃避。

大学生只有一个健康的心理，才能更好的适应来自社会各方面的压力，更好的处理现在和将来的各种问题，这样，社会才能稳步健康的发展。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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，遇到任何障碍和困难，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。

心理健康是大学生成才的基础，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。

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。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。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。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、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训练，使自己真正懂得：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，从而使我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！

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了

大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

以下是我的学习心得：

一、新的学习与环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，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，认识到大学生的社会责任，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。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。