

最新心理与健康的关系论文题目(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

心理与健康的关系论文题目篇一

一、引言

大学生的社交焦虑历来受到许多研究者的关注。已有研究发现，大学生群体普遍体验着不同程度的社交焦虑。吕峰、朱孔香的研究显示大学生焦虑状态检出率为38.52%；社交焦虑受到性别、年级、文理科、生源地等许多因素的影响。彭纯子、燕良轼等人的研究发现男生与女生的社交焦虑水平差异不显著；理科学生的社交焦虑水平显著高于文科学生；大一、大二、大三学生之间没有显著差异，但都明显高于大四学生。彭纯子等人的研究发现男生社交焦虑水平显著高于女生。大学生存在一定程度的焦虑情绪，城镇大学生更为突出，城乡大学生在社交焦虑方面没有区别。

归因方式指个体对事件发生的原因习惯上倾向于做出怎样的解释。海德认为，人们对过去成功或失败主要归结于情境的原因和个性倾向的原因。情境归因是把个人行为的根本原因归为外部力量，如环境条件、社会舆论、企业的设备、工作任务、天气的变化等；个人倾向归因是把个人行为的根本原因归结为个人的自身特点，如能力、兴趣、性格、努力程度等。已有研究发现，社交焦虑者总是害怕别人对自己的负面评价，在社会交往中他们往往关注寻找社交情境中可能遇到的一些威胁性的信号，并对这些信号进行消极地归因。如他们趋向

于将别人皱眉头、打哈欠等中性的信号进行消极的认知，即认为这是他人对自己的讲话方式或谈论主题感到厌倦、烦躁的表现，并进一步进行自我归因，认为自己缺乏吸引力是这种现象出现的根本原因。

虽然探索大学生社交焦虑方面的研究比较多，但是一些研究得到的结论并不一致。并且已有对社交焦虑产生机制的研究多关注性格、社交技能、自尊水平等因素的影响，而关于个体认知因素尤其是归因倾向对社交焦虑产生影响的研究比较少，归因的方式不同将直接导致积极、消极认知方式的出现，而个体的消极认知与社交焦虑又有着密切的关系。基于此，本研究拟考察大学生归因倾向对社交焦虑产生的影响。

二、方法

(一) 被试

随机选取山东师范大学459名学生，其中男生212人，女生247人，平均年龄22.5岁($sd=1.372$);其中文科214人、理科245人;301人来自农村，157人来自城镇。

(二) 材料与工具

使用交往焦虑量表(ias)测试被试的社交焦虑水平，共15项，5点计分(1=完全不符合，5=完全符合)。本研究中ias克隆巴赫 $=0.811$ (分半信度系数)，信度良好。

内控性、有势力的他人及机遇量表(ipc)共24项，六点计分(-3=很不同意，3=很同意)，含内控性(i)有势力的他人(p)机遇(c)3个分量表。本研究ipc克隆巴赫 $=0.745$ ，信度较高。

(三) 程序

对462名大学生进行小团体统一施测。共发放问卷462份，有

效问卷459份，所有问卷当场回收。

三、结果

采用spss13.0统计软件对收集的数据进行统计分析。

为分析大学生社交焦虑的一般特点，进行性别、学生来源、文理科等多因素方差分析。结果表明，性别主效应显著 $f=4.09$ ， $p<0.05$ ；女大学生($m=45.67$ ， $sd=8.61$)的社交焦虑显著高于男生($m=44.27$ ， $sd=9.19$)；来源的主效应显著 $f=4.33$ ， $p<0.05$ ；农村大学生的社交焦虑($m=45.63$ ， $sd=8.92$)显著高于城市的大学学生($m=43.88$ ， $sd=8.78$)；性别、来源与文理的交互作用不显著。

为分析内控性、机遇与有势力他人对社交焦虑的关系，进行简单相关分析。

采用逐步多元回归分析，在控制了性别、来源、文理科的影响之后，探查内控性、机遇与有势力他人对社交焦虑的预测作用。结果表明，内控性、机遇与有势力他人对社交焦虑的预测系数 r^2 为0.138，即内控性、机遇与有势力他人可以解释社交焦虑13.8%的变异。在进一步控制了内控性、机遇与有势力他人三者之间的相互影响作用后(调整后的预测系数为0.134)仍然可以解释社交焦虑13.4%的变异。

四、讨论

研究发现，女大学生比男大学生体验到更多、更严重的社交焦虑情绪，这一特点不因年级和文理科的影响而改变。这与已有研究结果一致，其原因可能在于男生的社交技巧更多些，交际范围更广，男生的社会角色使他们在人际交际过程中更主动；已有的相关研究也发现女生的交际圈子更小，人际互动的情感卷入程度更深，对外的排他性更强；相比较而言，男生的交际圈子更广，人际互动的情感卷入程度更浅，群体对外

的排他性更低，这可能也在一定程度上造成了女生社交焦虑水平相对更高的现象。此外研究发现农村大学生的社交焦虑显著高于城市的大学生，这与已有研究结论一致。可能由于农村大学生来到城市生活环境有所变化，原来生活环境中交际圈相对稳定、狭小，封闭，生活环境的变化和交际圈的扩大要求更多的社交技巧，这在一定程度上形成了一种挑战。

相关分析显示，内控性与机遇(有势力他人)显著负相关，这说明如果个体认为生活主要由自己控制则机遇(有势力他人)对自己的影响较小；机遇与有势力他人高正相关表明大学生认为有势力他人往往与机遇紧密联系在一起，当有势力他人帮助个体时，则机遇较多。

回归分析显示，内控性显著负向预测大学生的社交焦虑，即大学生内控性得分越高，其社交焦虑越低；那些认为生活更多地受自己控制的个体在社会交往中体验到更少的社交焦虑；而与之相反，那些认为生活自己无法控制，有势力他人或者像机遇、运气这类不确定因素更能够影响事情成败的个体在社会交往中体验到更高水平的社交焦虑。这与已有研究也是一致的。

心理与健康的关系论文题目篇二

青年人是国家建设的生力军，是重要的群体，受到社会和家庭的普遍重视。青年时期是人生的黄金时期，也是性格形成和心理成长的关键期。归因是个体通过相关信息的积累和经验对自己或者他人的行为分析和判断的过程。归因方式是个体在发展过程中通过经验积累，形成自身特有的归因认知，也可以说是个体对事件或者行为发生的原因的认知和解释，个性的不同，对事件和行为的归因方式也不尽相同。在生活中，人们可以说时刻都在对个体或者他人的行为进行认知和评价，对成功、失败、行为结构进行归因，而这些认知因素对个体的心理健康和日后的行为都具有直接的影响。

对于青年人的归因方式的灵活性与心理健康，已经有很多专家和学者致力于此方面的研究。归因灵活性是个体在某种特殊的环境之下，对事件灵活地做出归因。专家研究认为，归因方式与归因灵活性是两个不同的概念，但是二者之间又存在紧密的联系，在面对负面事件的时候，归因灵活性较低的个体相对于归因灵活性较高的个体更容易产生抑郁的情绪。

心理与健康的关系论文题目篇三

以1031名湖南某高校大学生为被试,使用一般健康问卷ghq-20实施测评,了解大学生心理健康水平与其是否独生子女、家庭经济状况和父母(身体)健康状况等家庭背景因素的关系,结果显示:(1)独生子女心理健康水平显著低于非独生子女;(2)家庭经济状况不同的大学生心理健康水平存在显著性差异;(3)父母健康状况不同的大学生心理健康水平存在显著性差异。

作者：刘淳松作者单位：湖南理工学院,新闻传播学系,湖南,岳阳,414006刊名：云梦学刊英文刊名□journalofyunmeng年,卷(期)：25(2)分类号□b841.7关键词：大学生心理健康水平家庭背景关系ghq-20

心理与健康的关系论文题目篇四

论文关键词：

高等学校校生关系法律关系

论文摘要：

笔者以构建和谐校生关系为出发点,探讨了依法处理高校与学生之间关系的法律依据、战略选择及调整措施。在此基础上,提出高校主动维护大学生权益的具体途径,力图为高校依法教育管理学生、构建和谐校生关系提供理论依据和实践参考。

构建高校和谐校园是构建社会主义和谐社会的重要组成部分，也是高校快速、协调、健康发展的必然要求。高校和谐校园应是校园内各群体利益协调、各种关系和谐共处的校园。构建高校和谐校园是一个系统工程，高校存在并发展的重要目标就是培养社会所需要的大学生，因此，和谐校生关系是和谐高校各种关系中的最重要的组成部分。

一、高校与学生之间的法律关系现状

在我国计划经济体系下，高校是政府的隶属机构，高校对学生的管理是代表政府进行的，高校与学生之间的关系是完全的管理关系，学生学习的所有费用由政府承担，就业由学校代表政府进行分配等。随着高校自主权的逐步落实，高校与学生的关系也逐步向多元化的方向发展。目前，校生关系主要包括两个方面：管理关系和民事关系。

高校与学生之间的管理关系表现为：高校对学生的学籍管理权和日常管理权。其中，学籍管理权包括高校对学生的入学与注册、考核与成绩记载、转专业与转学、休学与复学、退学、颁发毕业、结业及学位证书等权利。日常管理权主要指高校通过教育管理人员、教师等具体的教育教学行为对学生的日常行为进行管理，如对课堂纪律、宿舍卫生、学生文明举止等进行管理的权利。

高校与学生之间的民事关系表现为：高校与学生在食宿等后勤服务、使用学校提供的教学生活设施、一般买卖交易等活动中所产生的关系，属于平等主体之间的民事关系。此外，学校在日常教育教学管理活动中侵犯学生的人身、财产权益时，学校与学生之间也构成平等主体之间的民事关系。

因此，高校与学生之间的关系包括管理关系与民事关系两个方面，由于高校特定的教育目的，高校与学生之间的关系又以管理关系为主。

在管理关系中，由学籍管理引发的学生状告学校的纠纷此起彼伏。当前，司法实践中已多次将高校作为国家授权行政主体，而将其行使的侵犯学生受教育权的行政行为纳入行政诉讼的范围，扩展了司法救济进入学校的可能。但是所占比例甚少，绝大多数学生状告高校的行政诉讼案件得不到受理。“现行国家法律对高等教育纠纷案件能否提起行政诉讼缺乏明确规定，加上理论界的不同认识，使得高校教育纠纷案件救济无门，现实当中高校成了缺乏监督的特殊主体。”虽然如此，学生前赴后继式的状告学校的现象仍引起了包括法律界在内的全社会的广泛关注。

在民事关系中，由于大学生主体意识的加强和学生及其家长的维权意识的提高，以民事纠纷为主要内容的诉讼也日益增多。其中，由学生伤害事故引发的纠纷尤其值得关注。长期以来，凡是出现学生伤害事故学校无一例外都要承担法律责任的观念根深蒂固。因此，在学生伤害事故的处理中，高校往往事倍功半，高校的合法权益也常被侵害。

二、高校依法处理校生关系的法律依据、困惑及调整措施

(一) 依法处理高校与学生之间的管理关系

1. 关于高校对学生的学籍管理问题

一方面，从学籍管理规定的'出处看，在的《普通高等学校学生管理规定》第三章“学籍管理”中，明确了学籍管理的事项包括入学与注册、考核与成绩记载、转专业与转学、休学与复学、退学、毕业、结业与肄业等。由此可见，高校对学生的学籍管理是依据教育部制定的部门规章，而教育部规章是我国的法源之一，所以学籍管理是属于以行政法为依据的行政执法行为。另一方面，从高校对学生所行使的学籍管理的内容及与之相关的学生的户籍、人事档案、公费医疗等管理权来看，都属于行政事务范围。因此，由学籍管理引发的纠纷可以通过行政诉讼途径解决。

但实际上，《教育法》第42条规定：“受教育者享有下列权利：……(4)对学校给予的处分不服向有关部门提出申诉，……”《普通高等学校学生管理规定》第61-64条规定：“学生对处分决定有异议的，在接到学校处分决定书之日起5个工作日内，可以向学校学生申诉处理委员会提出书面申诉。”“学生申诉处理委员会对学生提出的申诉进行复查，并在接到书面申诉之日起15个工作日内，做出复查结论并告知申诉人。”“学生对复查决定有异议的，在接到学校复查决定书之日起15个工作日内，可以向学校所在地省级教育行政部门提出书面申诉。省级教育行政部门在接到学生书面申诉之日起30个工作日内，应当对申诉人的问题给予处理并答复。”“从处分决定或者复查决定送交之日起，学生在申诉期内未提出申诉的，学校或者省级教育行政部门不再受理其提出的申诉。”上述规定表明，关于学籍管理的纠纷，学生无权提起诉讼，只能向有关部门提出申诉，即学籍管理的纠纷被排除在司法审查之外，而司法救济才是最终救济。目前，司法介入基本限于学籍的剥夺、学位的授予等有关学生受教育权方面。这种突破很有限，迫切需要立法保障。因此，笔者主张由学籍管理引发的纠纷应优先考虑通过学生提起申诉，对申诉处理不服可申请行政复议或直接提起行政诉讼来解决。

我们有理由相信，随着教育法制化的不断深入，不久的将来，有关高校招生、学历发放和取消学籍等方面的教育纠纷将被纳入行政诉讼的范畴。《最高法酝酿将大学纳入行政诉讼高校反对声重重》一文对此作了精辟的论述：“知名行政法学专家、浙江大学副校长胡建淼教授警告，在这个问题上要避免从一个极端走向另一个极端：一方面应当告别高校管理不受司法监督之‘自由王国’，另一方面又要拒绝高校诉讼的‘全面开放’。高校行政诉讼只能适用高校之‘纯行政性’行为，不能适用‘纯学术性’行为。这是符合国际规则的。”那么，长期以来中国高校与学生之间的纠纷必将不再只是教育机构的内部矛盾，而成为接受司法监督和审查的社会行为。

2. 关于高校对学生的日常管理问题

日常管理是指除了学籍管理之外的不涉及学生重大权益的管理，如制定学生宿舍管理规定、实验室规定、校园学生言行规范等。高校对学生在日常学习、生活及各类集体活动中的行为按照学校相关规章制度进行管理，并处理违章学生，学生对此有服从的义务。这种管理与被管理的关系不受法律调整，是属于学校自主权的范围。事实上，这种内部管理关系也不能用法律来调整。一方面，教育有其专业性、复杂性，是司法无法完全介入的；否则，司法成本会非常高。另一方面，这是维护学校的办学自主权的需要，学校管理学生的行为属内部事务，全部纳入司法审查不符合教育发展的规律。

《教育法》第42条规定：“受教育者享有下列权利：……(4)对学校给予的处分不服向有关部门提出申诉，对学校、教师侵犯其人身权、财产权等合法权益，提出申诉或者依法提起诉讼。”因此，学生对学校在日常管理中给予的处分不服只能提起申诉，而不能就此要求司法救济。当然，学校规章不得与法律法规相抵触，否则，由此侵犯学生人身、财产权益的，学生可申诉或依法提起诉讼。

高校内部规章制度是学校内部管理规范，是一种自治规则，是法律规范的一种延伸。它的制定必须要根据本校的具体实际，按照合法、可操作、稳定、符合教育规律等原则，及时清理、审查和完善学校原有的各种规章制度，使之统一、规范、系统化。它保证高校的一切教育、教学和管理活动均有法可依、有章可循，不朝令夕改。

(二) 依法处理高校与学生之间的民事关系

高校与学生之间的民事关系，既可能是财产关系又可能是人身关系，主要表现在校园正常运转中，学校应提供安全的条件，尊重学生的人格尊严、健康权、名誉权、肖像权、著作权、隐私权，以及保障学生个人财产权等过程中所发生的民

事关系。因此，高校与学生之间的民事纠纷的处理分两个方面：

一方面，高校与学生在食宿等后勤服务、使用学校提供的教学生活设施、一般买卖交易等活动中双方所产生的关系属于平等主体之间的民事关系，由此所产生的民事纠纷可通过三种途径解决：一是协商，二是非诉讼调解，三是民事诉讼。一旦学校或学生认为权益受侵害时就可以实施。

另一方面，《教育法》第42条规定：“受教育者享有下列权利：……对学校、教师侵犯其人身权、财产权等合法权益，提出申诉或者依法提起诉讼。”据此规定，学生对学校侵犯其人身权、财产权的行为可提出申诉或直接向人民法院提起诉讼。

在学校与学生的民事纠纷中，由学生伤害事故引发的纠纷尤其值得关注。

在学校实施的教育教学活动或者学校组织的校外活动中，以及在学校负有管理责任的校舍、场地及其他教育教学设施和生活设施内发生的，造成在校学生人身损害后果的事故的处理，适用教育部制定的《学生伤害事故处理办法》。《办法》对学生伤害事故的学校责任作了规定，基本上明确了学校的责任范围。如依据《办法》规定，学校在事故中有过错才承担责任，这样一来，以往那种凡是出现学生伤害事故学校无一例外都要承担法律责任的观念和做法正逐步得到改善。学生伤害事故一旦发生，学校在处理过程中要做到五个“确保”才更有利于事故的解决，也能最大限度地减少对学校教育教学秩序的影响。(1)确保及时处理。学生伤害事故发生后，要及时救治，把伤害后果降到最低限度；要及时处理事故善后。(2)确保依法处理。这是维护当事人各方合法权益的根本保证。对学生伤害事故中的责任认定及承担、赔偿标准、处理方式等，我国的相关法律都有明确的规定。《学生伤害事故处理办法》的出台更为事故处理提供了具体的法律依

据。(3)确保客观公正。在依法保护学生合法权益时不能盲目履行法律规定之外的职责。应实事求是地评价学校履行法定职责的情况和学生自身的行为以及第三人的行为。(4)确保合理适当。主要是指在赔偿问题上,要根据责任认定依法赔偿,不能脱离损害后果的实际而给出不切实际的过分赔偿。(5)确保人性化处理。主要是指依照法律规定,学校无赔偿责任时,对学生伤害事故的受害方应力所能及地给予适当的人道主义援助,在最大限度上抚慰受害方,以减少事故对学校教育教学秩序的影响。

三、高校应主动依法维护大学生的合法权益,构建和谐校生关系

目前,高校在大学生维权方面存在着大量的问题,大学生是高校办学中的主体,其合法权益能否得到保障是检验校生关系是否和谐的重要标志。

(一)完善学校的规章制度,充分调动大学生的参与意识

学校应及时依法完善学校内部规章制度,保证与学生有关的一切教育、教学和管理活动均有法可依、有章可循;同时,学校的各项规章制度尤其是与学生责、权、利相关制度的制订和修改,要严格通过民主程序,经过学生代表大会讨论通过,不能仅根据学校的意志单方面制订并实施。各项制度在实施前,一定要对学生进行广泛的宣传发动。这样,广大学生才能充分了解、理解并支持学校相关制度的落实,并逐步养成自觉的行为和习惯。

(二)改革高校内部行政管理习气,提倡教育、管理、服务相结合

很多高校存在着浓郁的行政管理习气,以管住学生、不出问题、不违反校规校纪为管理的重要目的。这从总体上讲仍是以限制大学生的某些权利为基础。高校应树立服务意识,真

正把高校的管理目标落实在维持教学科研和服务正常秩序上来，落实在最大限度地满足学生接受高等教育提高素质的需要上来，使管理为学术服务、为教育服务。

(三) 健全学校民主管理制度，发挥大学生维权组织的职能

目前，一些高校共青团和学生会组织虽然开展了一些维权活动，但层次较低，局限于代表学生向学校反映一些有关学习、管理以及后勤服务等方面的情况，极其有限地参与学校的民主管理。学校共青团、学生会是大学学生的维权组织，应很好地发挥其维权职能。高校应实行学生代表大会和学务公开制度，让学生对高校有关学生的重要决策和管理行为有知情权、决策参与权、评议权等，增加学生工作的透明度。

(四) 制定《学生申诉处理办法》，建立“学生校内申诉制度”

依法制定《学生申诉处理办法》，设立“学生申诉处理委员会”，健全学生权利保障机制，监督学生管理中的依法治校的落实情况，建立起一套学生在校内的行之有效的申诉制度，切实维护学生的合法权益。同时，设立“校内法制咨询服务”机构，为大学生维权提供法律咨询和法律帮助等。

(五) 妥善协调教师与学生之间的关系

当前高校教师与学生之间的关系表现在四个方面：伦理道德关系、知识传授关系、管理关系、契约关系。教育目的的实施主要是通过具体的教育、教学、管理活动来进行的，因此，师生关系主要表现为知识传授关系和管理关系。但是，高等教育领域中教育消费观念的盛行、师生关系的契约化倾向对知识传授和管理增大了难度。

知识传授关系中关于师生人际关系由道德来调整，其他涉及教学质量问题可归于契约关系由民法(包括《消费者权益保护

法》)来调整;管理关系可直接按上文中学校与学生之间的关系来对待,并做出相应处理。因此,高校在日常管理、教育教学活动中,一方面,应建立行之有效的监督机制,减少学校或工作人员对学生侵权的机会;另一方面,要加强法制宣传教育,使工作人员自觉依法办事,维护学生的合法权益。

综上所述,笔者认为目前状况下,高校应依法处理校生关系,主动维护学生权益,不断化解与学生有关的各种矛盾,逐步形成和谐校生关系,为构建和谐校园创造坚实的基础。

心理与健康的关系论文题目篇五

中学为学生身心发展的黄金时段,学校应该积极的开展心理健康教育,提升学生的心理健康水平,从而使其有效的处理生活、学习以及交际活动中的多样化问题。在困难与挫折面前,个体应用的认知方法与行为方式是检测中学生适应能力高低的有效指标。本文以中学生心理健康与应对方式为论点,辨识出有效型应对方式,最大限度的提升中学生心理健康水平。

一、应对方式的研究

(一) 理论模型

目前,最具代表性的应对理论研究为哈佛大学著名心理学家lazarus与folkman共同提出的场合模式[contextualmodel]。其是现阶段众多研究者善于应用的一个概念模式[1]。该模式最大的特征体,把应对看作个体用来解决多样化问题的系列性、带有变动特征的思维模式和行为方式[lazarus与folkman提出了以下两个论点:一是应对行为的产出过程体现出繁杂性特征,应对方法的有效性大多数与个体能否对情势改变的正确评估环节上,问题指向影响应对方式的产出效率,否则个体将会在主观情绪的影响下应付各种难题与困局;二是多样化应对方式在不同的场景中应用价值上体现的差异性,一

个应对方式在某一场景中体现出巨大的应用价值，但是在其他条件下可能是一无是处的，若个体对其盲目应用可能会产生适得其反的效果。

（二）影响因素

1. 性别与应对方式

应对方式是否在性别上存在差异性，关于这一问题黄希庭等人经过大量的研究与分析工作发现，面对来自生活与学习上的压力，中学生应用宣泄、幻想与忍受三种应对方式在性别上存在显著的差异性。与男生相比较，女生在应用宣泄与忍受这两种应对方式次数更多；与女生相比较，男生喜欢以幻想的模式去应对与排解来自生活与学习上的压力。其他类似研究结论也与上述结果体现出相似性特征。此外，还有部分研究证实个体在初中时期，女生更善于应用和情绪相关的或消极的应对方式，参与上述研究工作的人员还发现，从对保护心理健康的功能层面上解析，男女生在主动式、积极型应对压力上体现的差异并不明显，换句话说男女选用的应对方式的功能上没有明显的差别。

造成男女生应对方式存在差异性的原因是多样化，普遍认为的是人格差异，多数人主观的认为，从始至今女性成功范例较少，这也是其应对困局主动性差、积极性低的外在原因，此时其自信心不足，也没有控制欲望；从某种角度上分析，应对方式的确定与情景因素之间存在密切的关联性，女性生活情景被允许主动应对情况较少；社会期望多数指向男性，这也是男性产生主动式应对模式的驱动力。

2. 年级与应对方式

个体的惯性思维是伴随着年龄的增长而成熟，应用的应对方式将会愈发完善化、实用价值更大[2]。肖计划等人的研究证实，个体伴随年龄的增长，成熟型、有效型应对方式的使用

量处于不断增加的态势中。而就我国的教育实际情况而言，高中阶段面临的压力比初中阶段面临的压力大得多，学业负担更重，竞争更激烈。不成熟的应对方式对暂时缓解压力比较有效，使用就比较多。所以，高中生更迫切地需要关怀。

二、应对方式对心理健康影响的研究

应对方式的选择与个体心理健康水平之间存在密切的关联性[3]。问题处理是一种主动型积极的应对方式，其在维护与强化心理健康水平方面体现出一定的应用价值。而寻求帮助和逃避应对方式均为中间型应对方式，其有助于缓解中学生的心理压力，在特殊情况下逃避也是一种上策；宣泄、忍受以及幻想为被动式应对方式，其对中学生心理健康水平会造成不同程度的负面影响。

经过进一步验证，发现在问题处理维度上，心理健康的中学生与轻、中度心理健康问题的学生得分上存在显著的差异性；在求助维度、逃避维度上，中度心理健康问题的学生两项得分显著大于轻度心理健康问题及心理健康的学生；在宣泄、幻想以及忍受维度上，不同心理健康水平学生的得分之间存在显著的差异性，具体体现在中度心理健康问题的学生得分最高，心理健康的学生最低，轻度心理健康问题的学生处于中间层次。

三、对中学生应对方式的思考

（一）对研究的思考

对中学生应对方式的研究刚刚起步，还有诸多缺陷尚未弥补，具体在以下几个方面体现出来：一是分类标准缺乏统一性，各类分类方法出发点存在差异性，最终使混乱局面频出；二是应对方式测量工具一致性缺乏，截至今日我国尚未出现与scl—90量表类似的、信度与效度均优良、被公认的测量工具。

通过本次研究，证实中学生在面对困难之时通常采用的应随方式具有一定的规律可寻，问题处理占首位，其次为忍受、逃避、宣泄、幻想与寻求帮助[3]。上述结论与黄希庭研究成果相一致，代表着中学生伴随年龄的增长与生活阅历的丰满，认知水平愈发完善，善于应用理智的方法解析与处理问题。

（二）对进行应对方式辅导的思考

抑郁情绪与焦躁情绪在青少年群体中是极为普遍的，尤其是在中国应试体制长期作用下，初中生群体的升学压力以及来自社会环境的竞争压力长期得不到缓解。那么，在这样的情景中，中学生能管控与调整的只有自我的应对方式。

四、结束语

在中学时期，学生的各项能力塑造的潜力是极大的，这也是其应对方式发展与强化的重要时段，问题处理这一应对方式的高频率应用，证明中学生已经具备一定抗压能力这一结论。学校心理健康教育者应重视学生的心理健康工作，引导学生正确选择应对方式，应对多样化情景，最终维护自身心理健康。

参考文献：

[1]易娟，宋丽娟，冯淑丹。汶川县中学生震后心理健康与应对方式的关系[j]中国学校卫生，2014，02：225—227。

[2]吴瑞，李建桥，刘琴，王宏。留守中学生生活事件与应对方式对心理健康的影响[j]卫生研究，2014，04：586—590。

[3]张军勳，晏丽娟，苏雪飞。高职院校学生应对方式与心理健康[j]中国健康心理学杂志，2016，03：461—465。

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