

# 2023年自我心理认知大学生论文 大学生 心理健康自我认知心得(实用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 自我心理认知大学生论文篇一

在素质教育的要求下，大学体育教学工作的开展需要强调对学生的综合能力的培养，将学生的综合素质的提升当做教学工作的重要目标。而学生的综合素质的培养需要教师在日常的教学过程中关注到学生的心理素质的培养。在实际教学的过程中，教师要认识到，体育教学不仅仅是单纯的培养学生的身体素质，更加重要的是，教师要强调对学生的心理素质的培养。在实际教学的过程中，教师应该认识到，学生的心理情况会对身体情况产生巨大的影响作用。心理素质比较好的学生，其学习相关的知识和技能会有比较高的效率。因此，高校体育教学工作的开展需要将学生的心理素质作为重要的考虑对象，积极引入新的教学思想和教学模式，并且和实际教学工作结合起来，不断的调整和改进，在实践中获得真正的发展。

大学体育；心理健康；大学生；教育；锻炼；素质

### 1.1 体育锻炼通过两种机制影响心理健康

在大量的研究中得出，体育锻炼能够有效改善人们的心理状态，增加积极情绪，减少不良情绪。出现这一结果的机制有两方面：第一，体育锻炼能有效转移不良情绪，将集中力放在体育锻炼中。情绪的产生是大脑的作用与反馈，而人类的左脑是沮丧、伤心等不良情绪的发出地，愉快的心情产自右

脑。人们运动时，左脑会受到抑制，从而使右脑控制人们的思维，这样积极的情绪就会占据主导地位。第二，运动可以增加血液流通的速度，从而释放内啡肽，让人获得轻松、愉快的感觉。正是这两种作用机制，使体育锻炼对学生的心理健康造成积极影响的理论得以成立，成为加强大学生体育教学，提升其心理素质的理论基础。

### 1.2 体育锻炼能够调节学生心态，振奋精神

大学生压力比较大，特别是在期末或是面临一些重要抉择的时候，如何掌控自己的情绪，将一些不利的情绪变得积极，就涉及到心理素质问题。积极参加体育锻炼，能够使他们的身心得到放松，在锻炼过程中，消极情绪会受到抑制，也会暂时告别烦恼的困扰，而且能够产生一些积极的想法，对问题的解决很有帮助。再者体育锻炼是一个宣泄的途径，释放出来之后，更是会感觉到心里的轻松。调节心态，最主要的途径就是宣泄，哭是很多女孩子选择的途径，而体育锻炼同样是行之有效的手段。特别是随着年龄的增长，一些小的烦恼和困扰都可以尝试通过运动锻炼的方法发泄出来，缓解心理压力，改变心境。

### 1.3 促进学生个体心理调节作用分析

大学生在成长过程中，不可避免地会因各种因素影响，而产生不同的消极情绪，只要学生掌握科学的消极情绪调节技巧，及时进行排解就不会影响学生的心理健康。依据相关调查结果显示，约有70%的学生认为，参与体育运动是一种有效的调节方式；约有50%的学生认为，参与体育运动具有健全人格的重要作用。每一种体育运动都有其参与目标，例如跑步运动是为了更快、篮球是为了得分等，这些目标虽然片面，但是当运动者集中注意参与到运动中时，就可以忘记心理的消极情绪，并在运动过程中，对自己进行不断的评价和重新认识，在发泄消极情绪的同时，促使大学生增强自我概念、提高自我认识。

## 1.4 体育锻炼能够提高交际能力，收获友情

交际过程本身也是一个“发泄”的过程，能够传播好的情绪，消散坏的情绪，而且对于生活来讲，友情是幸福的，是快乐的。体育锻炼往往是一个团队合作的过程，在这个过程中，学生之间的交流与玩闹都能成为他们的点滴记忆，和自己志同道合的人能够在一起为实现同一个目标而努力，这本身就是一件幸福的事情。当然在体育锻炼中也会出现各种冲突，如时间冲突、责任冲突等，如何协调这些更是学生“情商”的锻炼过程。通过这些有效的团队合作，提高了学生的交际能力，成为健康心理的必备素质之一。

## 2.1 更新传统高校体育教育理念

当代高校实现体育教育与心理教育的首要任务，就是加强对心理健康教育的重视程度，修整传统体育教育工作中，存在的心理教育人事误区，将心理健康教育放在体育教育工作重点发展的位置。就目前高校心理健康教育而言，由于缺乏关注和重视，仅能挂靠在德育部门进行，多由兼职教师负责，部分高校相对重视学生心理健康教育，设置了相应的心理咨询室，但普遍处于起步发展阶段，实际效用仍有待进一步提高。因此，只有各高校管理层，真正认识到心理健康教育对于学生成长的重要意义，以及心理健康教育的实际内涵，才能有效落实各项心理教育措施，切实提高心理健康教育水平，为高校体育教育与心理教育的进一步融合奠定扎实的思想基础。

## 2.2 明确高校体育心理健康教育目标

心理健康教育与传统教育不同，必须建立在了解学生需求的基础上，才能有效调整教育重点，结合高校体育教学分析，高校心理健康教育目标主要包含以下几点内容：

- 1) 帮助学生建立自信心，培养学生积极的自我认识；

- 2) 提供学生人际交往能力，建立校园和谐关系；
- 3) 加强学生心理品质教育，强化学生心理适应能力；
- 4) 锻炼提升学生的意志力及耐挫力；
- 5) 培养学生科学、健康的心理调节习惯，提高学生自控力；
- 6) 挖掘学生终身体育潜能，促进学生身心健康成长。

### 2.3 丰富高校体育心理健康教育内容

高校体育应积极调整自身教育内容组成，适当提高心理教育内容在高校教育中占有的比重，帮助学生建立正确的健康观，引导学生逐渐重视心理健康教育，促使学生积极了解、掌握心理健康知识，从而加强体育教学与心理教育的联系性，使学生形成包含心理健康的体育运动观念，以满足学生实际成长需求。传统高校体育教育侧重于学生身体素质的提升，对于体育运动的竞技因素关注较多，对于心理、情感、态度等内容关注较少，因此丰富高校体育心理健康教育内容具有重要意义。

综上所述，当代大学生心理健康水平普遍偏低，强化高校心理健康教育水平，具有重要的现实意义。高校体育教育与心理健康教育具有较为紧密的内在联系，2者的教育主体和教育目标相近，促进2者的有效融合，可有效扩展高校心理教育渠道、提高高校心理教育水平，促进学生身心的健康发展。

[3] 宋专茂，陈伟。心理健康测量[m]广州：暨南大学出版社，2012.

## 自我心理认知大学生论文篇二

摘要：随着我国教育体制改革的不断深入，高等教育已经步

入大众教育的阶段，大学生所面临的就业、学习乃至情感问题都已经全面进入竞争化加剧的轨道，对大学生开展适合的心理健康教育可以提升学生直面挫折的能力，同时优化高等教育的心理素质教育，意义深远。

本文分析了当代大学生心理健康教育普遍存在的重视不足、师资匮乏、流于形式、渠道单一、体系不完善、针对性差等一系列问题，并据此对高校的大学生心理健康教育提出了相应的对策。

关键词：大学生；心理健康教育；问题；对策

## 一、引言

当前大学生心理健康教育存在重视不足、师资匮乏、流于形式、渠道单一、体系不完善、针对性差等一系列问题，本文对这些问题进行了系统的分析，并结合具体问题提出了相应的解决办法，以优化当今大学生心理健康教育的不足，提升高校对学生的心理素质培养，为社会培养博学多才且拥有较好心理素质的有用之才。

## 二、大学生心理健康教育存在的问题

### 1. 重视不足，师资匮乏

长期以来，我国教育的重心在于对学生的德与智方面的培植，心理健康领域在以前很长时间内一直是教育的盲点。

改革开放以来，随着我国教育与西方发达国家的接轨，大学生心理健康教育越来越得到重视，但就整体需求而言，这种提升还是远远不足。

目前众多的高等院校对学生的心理健康教育还停留在政策与宣传上，缺乏整体规划，难以实现大学生心理素质培养的要

求。

此外，专业的心理健康教师的匮乏也是摆在高校面前的一个普遍问题，就现实情况而言，负责学生心理健康教育的教师往往由辅导员或者其他职能部门的老师兼任，由于专业知识不足以及身兼数职，相应的心理指导职能得不到较好的发挥，不利于大学生心理健康教育的推广。

## 2. 流于形式，渠道单一

目前我国大部分高校都已经建立了心理咨询室，对学生进行心理疏导，缓解大学生的心理压力，但是普遍流于形式，往往有专门的设施而不加以利用，说到底还是对有心理教育的不认同。

另外，心理健康教育的渠道往往比较单一，通常表现在问卷调查，心理健康档案，并且往往只针对心理障碍学生的主动咨询，这样就把大众普遍的心理健康教育变成只针对有心理障碍的学生的单一服务，推广效果很差。

## 3. 体系不完善，针对性差

大学生心理健康教育应该是一个成体系的教育过程，然而目前绝大部分高校是将学生的心理健康教育作为思想教育的一部分来开展工作的，缺乏一套完整的体系。

## 自我心理认知大学生论文篇三

这学期学了大学生心理健康与自我成长这门课，感觉受益匪浅。的确，从自我认知、与他人互动、融入集体，我对事物的理解提升到了更高的层次。从我自己的角度来看，我在学习中获得了最大的好处。

这个问题困扰了我很久。与其说不知道学什么，不如说不知

道选择什么。因为大学要学的东西太多，面对眼花缭乱的课余生活，我们没有时间去重新尝试每一件事，所以要做出选择，那么选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学不同于其他大学，因为是体育学院，所以有很多东西是其他学校没有的。比如我们有棒球俱乐部，足球俱乐部，武术协会等等。好像所有的俱乐部都那么吸引人，所以我曾经纠结过选择哪个俱乐部的问题。但是，结合自己的课程安排比较紧，有自己学习其他东西的时间，我还是选择了社团，尽管我还是不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面，我深有体会。在学生会，不仅认识了朋友，还学到了书本上没有的东西。比如，我觉得生活中处处与人沟通很重要，但要愉快地与人沟通，理解别人的观点，并不容易，这就需要学会用一种协商的口吻去倾听和与人讨论。还有一些礼貌的做法会给别人留下好印象。

### 怎么学？

学习目标确定后，就剩下努力去完成了。但是如果学习的时候不注意方法，会损失很多时间。听过很多大大小小的讲座，其中有一些学习经验交流会，因为上了大学之后时间比较充裕。我会借鉴一些好的经验。比如学长说要提高学习效率，专心于目前的工作。而英语学习，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出现的问题就是第二天忘记一半的单词，这无疑是一个难点，也是对自信心的巨大打击，于是学长们教会了我们如何背单词，如何反复复习和阅读。这些经历让我在英语学习上走了很多弯路。

同时，选择自己的专业也是学习的难点。面对纷扰的大学生活，选择最适合的生活方式和学习理念也是“如何学习”钥匙。这需要我们有一个公司的目标。有一个坚定的目标来指导大学生生活的标准。但是我们累了，累了，想想自己的目标，就会神清气爽。当我们迷茫的时候，想想自己的目标，那么

就会有自信。我觉得我的目标很明确，就是想出国。这样，我就要保证我的成绩有一个好的gpa[]每科都得高分。同时，我还得把托福和gre考好，才能上好大学。每当我无法抗拒的时候，我总会想到我的目标，想到达到目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总会重整旗鼓，全身心投入到学习中。我觉得是学习上最大的收获，学会如何学习应该是大学四年最能理解的事情。学习本身不是目的，真正的目的是为了自己的目标不断努力，从失败中总结教训，找到一条完全符合自己的道路来引导和鞭策自己的人生。我觉得我在面对一切困难的时候不会轻易被打败。再想想心理学书上的话：发展始于学习。

一个人的地位和知识再高，需要的是不断的学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样的人。知识方面，他可以说是中国第一人。他通晓古今，文学造诣极深，但为人低调。我一生都在学习，从不炫耀自己的知识。七十五岁时，他挣扎在文学的第一线，出版了书籍。钱老一生都在不断学习，直到钱老去世，享年88岁。在新华社播出的新闻稿中：“不朽”文字。这样的文豪爱学习，我们要更加努力。

勤奋好于勤奋，浪费于享乐，行为毁于思考。我会不断鞭策自己的学习和生活。

## 自我心理认知大学生论文篇四

32学时的心理课上下下来，让我对心理学这门课的看法改变很大。就像第一堂课老师给我们讲的心理学绪论一样，上这节课之前我傻傻的认为心理学就是用来揣摩别的心理、内心的。其实不然，心理学是一个知识体系庞大的学科，庞大到它的研究涉及知觉、认知、情绪、人格、行为、人际关系、社会关系等许多的领域。它是一门研究人类心理现象、精神功能和行为的学科。我想肯定有很多的学生也跟我一样有着同样的想法，普遍的略幼稚的看法被老师抓个现行才会有第一节课上的“心理学是什么”。短短的几十个学时老师不可能所



有的领域面面俱到，但是每节课我们都有真真正正的学到知识，从上课入座率和课堂活跃度就能直接体现出来。

说到什么是心理学，我现在大概能讲出个一二来。心理学是一个研究的学科，至于研究，就得讲到研究对象、研究方法和研究意义了。研究对象是人的心理及心理活动过程；方法一般用到的是观察法和实验法，通过学习心理学，能够了解一个人的心理，去影响一个人的心理，从而使心理保持一个健康的状态。

历史上曾很多宗教和伟人对心理这种抽象的东西表达过自己的看法，总结起来无非两种，物质是心灵的产物，心灵是物质的产物。这其实是唯物主义与唯心主义不同的观点。

看上去两者有着不可调节的矛盾，其实都很好理解，唯物主义讲究物质是根本，而唯心主义主张精神或意识是根本的存在。课上也有讲到，历史上有很多的伟人分别站在不同的立场表达过自己的看法，就不多去讲了。就我个人看法，我更赞同唯物主义这一方，物质它是真真切切出现的，举个简单的例子，许多功能不同的细胞器组合在一起成了一个细胞，他能都运动、呼吸、生存，因为物质的组合才赋予了它生命。但我们并不用过度的纠结心理的来源是什么，过多的去争辩没有答案没有结果的东西是毫无意义可言的。

人之所以有心理活动是因为有脑的存在，大脑赋予了我们思维，给予了我们情感，这是我们同动物最大的区别。大脑的结构十分复杂，它的功能区划分也特别的复杂。据研究表明，普通人的大脑使用量占整个大脑的5%~6%，就连最有名的物理学家爱因斯坦，他的大脑使用量也不足10%。足以表明人类的大脑有无线潜能。

大脑赋予我们记忆的能力。不同的人记忆力有高低之分，人在不同年龄段记忆力也有好差之分。年轻时记忆力要好于年长，这就是为什么人要在小时候开始念书学习的一个重要的

原因吧。虽然讲不同的人记忆力有所不同，但是总体上来讲，绝大部分人记忆力水平还是在一条线上的，同绝大部分人智力在一水平上一样。

记忆是一个很奇怪的东西，它分为短期记忆和长期记忆。长期记忆存在脑海深处，人们通过它能够回忆以前发生的快乐或不快乐的事。短期记忆它存在大脑浅层，过段时间可能就消失不见了。它两没有明显的界限去区分，就想你能记住你今天早上吃的什么饭，但你不能保证你10天之后还能记起来，除非这是你和你女朋友进的第一顿早餐！这让你记忆深刻。人不能够对记忆去自我取舍，不能主动的忘记不开心的事记住开心的事。两者都共同的存在脑海里，你激发它就出现。

讲到记忆，让我想起高三那阵我的同桌，那个时候因为复习要记忆的东西很多，我同桌他妈就特意给他买了鱼油丸，增强记忆力。当时我们都调侃他说你记住了多少啊？他自嘲地回答刚才背的我都忘了！那是一段开心的往事存在我的记忆深处。

大脑同样赋予我们思维，给了我们思考的权利。提到思维，我就想到最近谈的很火热的创造性思维，为此我上学期特意参加了一个数理院邀请教授举办的一个讲座，讲的是如何培养大学生的创造性思维。谈到创造性思维，这正是我们当代大学生所缺少的一个重要能力，创造这个词呼吁了很多年，为什么中国大学生的创造性会饱受质疑，我个人认为问题出在幼龄教育上，从小学开始老师填鸭式逼迫式的教育使我们从小开始就只会读书学习考试，考试占据了我们的青春年华，而不是思考。可能教育问题提的多了可能有所缓解，老师的素质也在逐年提高，授课方式也在多元化，相比我们那时候好了不少。创造优于制造，有创造力的民族才能创造更多的财富。

第六章讲到大脑赋予我们想象。适度的想象力能够帮助我们更好地预知未发生的事，从而在未到来之前做出最好的选择；

适度的幻想能给予我们奔跑的动力。想象今后的美好生活你现在就需要加倍努力。想象在心理学上也是一个比较重要的分类。

小时候我不能想象我长大了要去干嘛，就一直读书一直读书，小学升初中，初中升高中，一切都是那么的自然。到了高考完要上大学了才真正的意识到自己这么多么缺少了什么——缺少的是一个梦。就像入学前学校要我们每一个报道的人要交的我的大学梦一样，它要告诉我们的是有梦才可以翱翔。

大脑赋予我们情绪和情感。喜怒哀乐、开心或悲伤、兴奋或压抑这些都是人的情绪。有的人情绪会挂脸上容易被人察觉，例如我。也有的人喜欢将心事放在心底不露言表。有的人不能控制自己的情感容易激动、容易暴躁，像之前的我。当然现在我的脾气好多了。也有的人情绪温和不容易发火。情绪不好的时候每个人都有每个人的发泄方式。我喜欢运动，大量的运动去发泄。情绪容易感染他人，所以我们需要保持良好的情绪状态，长时间糟糕的情绪会给身体造成危害，所以也不要讲不开心的事长时间压在心底，找好朋友倾诉是一个不错的选择。课上讲到的，我们要警惕的四大情绪：大喜、大乐、大悲、大怒。

第九章讲到意志。意志是人有意识地支配、调节行为，通过克服困难，以实现预定目的的心理过程。讲到意志，不得不提到挫折，挫折是一种情绪状态，是指个体的意志行为受到无法克服的干扰或阻碍，致使预期目标不能实现时产生的一种焦虑、紧张、沮丧的情绪状态。每个人都有受挫折的时候，烦恼苦闷到迷茫再到释怀、坚定，就想我们高中经常写到的，挫折它有可能是你前进道路的绊脚石，你不小心被它绊倒，但绝不要一倒不起，有些时候你站起来了它就有可能是一块垫脚石助你攀得更高。

意志坚定的人有信念，遇到挫折不会轻言放弃，我们看到的很多成功人士他们基本都具备意志坚定这个素质。一个具有

良好意志品质的人具备四大特点：独立性、果断性、坚韧性、自制力。独立性：在行动中目的明确，不屈从于周围人们的压力，按自己的信念来完成预定计划的品质。果断性：明辨是非，迅速而合理地采取决定，并实现所做决定的品质。坚韧性：不畏困难，坚持不懈地向目标前进的品质。自制力：自觉、灵活地控制自己的情绪和动机，约束自己的行动和言语的品质。

写了这么多，了解的也只是皮毛而已，也不知道自己以后还有没有机会选上焦老师的课，不知道以后还有没有机会去了解心理学，但愿这些知识能在我的记忆里存在更久的一段时间。

## 自我心理认知大学生论文篇五

“和谐”是社会主义核心价值观中的一项重要内容，它是社会主义现代化国家在社会建设领域的价值诉求，是经济社会和谐稳定、持续发展的重要保证，本文将“和谐”一词运用到大学生心理健康教育中，以独特的视角对大学生心理健康教育工作提出了新的方向。

大学生； 心理健康教育； 和谐

和谐是一种品质和价值取向。当前，我国正处在全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国的重要时期，国家建设以及社会发展对大学生人才的需求，在数量与质量方面都将发生巨大的变化。在这样的时代，大学生能够实现和谐发展，直接关系到他们的成长、成才。然而，大学生要想实现和谐发展，必须在心理发展上实现和谐，这就为大学心理健康教育融入“和谐观”，提供了理论依据。

上下五千年，悠悠中华史。中华民族在千百年的风雨兼程中凝练了许多优秀的传统文化，如儒家经典《中庸》提出的“中也者，天下之本也；和也者，天下之达道也。致中和，

天地位焉，万物育焉。”《荀子》提出的“万物各得其和以生，各得其养以成。”等。教育者应当继承与发扬中华民族这些优秀传统文化，在紧密联系当代大学生心理发展特点与思想实际的基础上，利用丰富多彩的传统知识，创造出“中国味道”的大学生心理健康教育内容。在这一过程中，教育者应当要求大学生通过学校图书馆或网络等查阅有关中华民族传统文化的知识，并在实际教育过程中对他们的掌握情况进行考评。但在注意，考评的分数高低并不是最终目的，重要的是让大学生在查阅、理解、吸收中华民族优秀传统文化的过程中树立和谐的思想观念与思维方式，使和谐成为他们的价值取向。

从概念上看，大学生心理健康教育是教育者根据大学生的心理发展特点，有目的、有计划地运用有关心理学的方法和手段，对他们的心理施加影响，培养其良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展教育活动。因此，教育者在组织、实施大学生心理教育时一定要目的、有计划。关于这点，教育者要做到两个要求：一是坚持循序渐渐、由浅入深的教育；二是坚持有步骤、有轻重缓急的教育。大学生心理健康教育工作并不是一项短期内可以完成的工作，这是因为它的教育对象——大学生存在着太多的差异性。同时，教育环境、教育内容、教育方法等随着时代的发展以及科技的进步，也有很大的易变性。

大学生心理健康教育实质上是教育者与大学生情感的对话与碰撞。在这一过程中，教育者若能持着真诚之心组织、实施教育工作，必定能够引起大学生情感上的共鸣，让他们了解到这项教育活动是真真正正为他们的成长、成才有利的。具体而言，大学生心理健康教育互动的和谐可以从：构建和谐的师生关系、创新教育方法和关注大学生的心理发展特点与情感变化等三方面入手。因此，教育者应当关注大学生的情感生活，若发现他们出现情感问题，及时解决，以防他们衍生出诸多严重的心理问题。

人生活在一定的环境当中，或是政治环境，或是经济环境，或是文化环境。对于大学生心理健康教育而言，其最主要的就是校园文化环境。就大学生而言，他们主要的活动场所就是校园，无论是生活、学习、娱乐还是进行各种情感交流，都离不开校园这个重要载体。因此，构建一个好的校园文化环境，对于大学生心理教育起着非常重要的作用。具体而言，教育者应当积极构建公正、公平、民主的校园文化环境。当然构建公正、公平、民主的校园文化环境也不是一朝一夕完成的，它不仅需要教育者的努力，也需要广大大学生的精神支持与积极营造。

[1]俞卫新。大学生心理健康状况分析与教育对策[J]《教育与职业》，2015(11)。

[2]史立伟。大学生心理健康教育工作机制的构建与实践[J]《北京教育（高教版）》，2014(8)。