

大学生心理健康教育论文 大学生心理健康的心得体会(实用10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生心理健康教育论文篇一

大学是人生中一个重要的阶段，在这里，学生们经历了从青春期到成年期的过渡期，承受着来自学业、生活压力的困扰，因此大学生的心里健康问题日益受到关注。通过自我反思和实践，我深深体会到了大学生心理健康的重要性，这不仅关乎个人的幸福感和发展，也关系到整个社会的稳定和进步。

第二段：压力与情绪管理

大学生的压力主要来自学业、人际关系和未来的就业压力等方面。在这个过程中，我们需要学会有效地管理压力和情绪。我发现，与人沟通是释放压力的一种很好的方式，可以找亲密的朋友倾诉自己的困扰，或者寻求专业咨询师的帮助。另外，培养良好的生活习惯和充足的睡眠也能有效缓解压力，保持良好的心态。

第三段：自我认知与自我调适

大学时期是人格发展的关键时期，我们需要提高自我认知能力，了解自己的兴趣、优势和目标，并且接受自己的不足。通过深入了解自己，我们能更好地规划自己的学业和生活。此外，面对挫折和困境时，要学会积极调适，保持乐观的态度，寻找解决问题的办法，并相信自己可以克服难关。

第四段：建立良好的人际关系

大学是一个人际关系的重要平台，与各种不同背景的人交流和建立友谊对于我们的成长和发展至关重要。我学会了主动去交朋友，参加各种社团和活动，通过共同的兴趣爱好和目标聚集在一起。与此同时，培养良好的沟通技巧也是建立良好人际关系的关键。与同学和老师保持良好的沟通，主动寻求帮助和与他人合作，有助于更好地解决问题和增强自信心。

第五段：追求内心的宁静和平衡

在追求学业和事业的同时，我们也要关注自己的内心世界。我发现，经常进行有意识的放松活动，如冥想、读书和运动等，可以帮助我找到内心的宁静和平衡。另外，树立正确的价值观和人生观也是心理健康的重要组成部分。要明确自己的目标和追求，不盲目追求他人的认可，保持对自己的真实信仰和价值观，从而实现自我超越和成长。

总结部分：

大学生心理健康是我们发展和成长的重要基础。通过主动管理压力和情绪，提高自我认知和调适能力，建立良好的人际关系，追求内心的宁静和平衡，我们能够更好地适应大学生活，发挥自己的潜力，为未来的发展打下坚实的基础。因此，我们应该积极关注和关心自己和他人的心理健康，为共同的幸福创造更好的环境和条件。

大学生心理健康教育论文篇二

当前，我国高等院校教育改革已进入全面的转型时期，在这重要转型时期，针对当前大学生心理健康教育的现状，深入分析大学生出现心理问题的原因，并据此采取积极有效的措施和策略，实施心理健康教育，能够显著地提升大学生对社会的适应能力和生存能力，能够有助于大学生形成良好的个

性心理品质。同时立足于当前大学生的心理健康教育，还需积极地引入人文关怀的概念，要让学生切实明白“做人为何”“生又为何”的人文教育真谛，要积极引导学生深刻体会人文教育的内涵，鼓励并吸引学生积极参与创造良好的人文教育环境，切实提高当前大学生的人文素质，这对我国当前的教育改革的深化以及大学生素质教育的实施都有着重要的意义。

一、大学生心理健康的现状其原因

据最新的调查研究表明，虽然我国目前大学生的心理健康是主流，但一些突出的心理问题依然存在。当前大学生心理健康状况不佳或有问题者呈上升趋势，在大学生群体中，有大半都有过心理问题，或多或少地出现过心理偏执现象，同时心理健康问题也是造成大学生辍学、自杀等这些不良现象出现的主要原因。在大学生群体中，独生子女出现严重心理障碍的概率更为严重[1]。据此，我们可以看出，尽管当前大学生心理健康状况的主流是好的，但大学生心理健康状况的前景是不容乐观的，造成当前大学生心理出现问题的主要原因有以下几个方面：

1. 家庭影响

家长是每一个学生的启蒙教师，为此，学生家长品质的优劣、文化水平层次的高低、教育方法是否得当以及家庭环境等众多因素无不对学生的心理健康状况有着重要的影响。然而，纵观我国当前的家庭教育现状，有相当一部分学生家长自身的条件对学生的心理健康成长不利，很多家长对子女的教育方式极为粗暴，动辄打骂孩子，使得孩子从小就对父母望而生畏，和父母自然也交流甚少，缺乏必要的情感沟通和交流。孩子在家庭成长过程中，往往遭遇到困难得不到有效的家庭帮助，在学习生活中遇到挫折也难以得到家长的有效引导和鼓励，致使这部分学生往往容易遭受更多的“压抑感”和“委屈感”。

2. 学校教育不当

受制于整体的教育环境，我国的高校教育在某些方面存在着一定的不足之处和弊端，片面重视学生的专业素质教育，而忽视了学生的全面发展。我国长久以来的应试教育体制的弊端在一定范围内还将长期存在，高校教育虽不像中学教育那样片面追求升学率，但这种应试教育的弊端依然存在，很多高校片面注重学生自身的专业素质教育，将学生专业成绩的优劣作为衡量学生的主要标准，这势必会造成大学生在校期间的学习生活单调，使得很多学生不得不面临严重的升学和就业压力，长此以往，势必会造成众多学生存在持续的心理压力和一定的心理问题。

3. 社会不良影响的存在随着我国改革开放和经济体制改革的不断深入和发展，西方资本主义国家的一些腐朽思想和自由主义思潮日益渗透到当前的大学生群体，而大学生群体由于其自身的思想成熟度还不够稳定，其人生观、世界观和价值观还处在形成和稳定时期，这一时期的学生对社会上各种现象和是非缺乏清晰的辨认，尤其是西方的一些色情暴力影视等内容的传入，对大学生思想造成了巨大的冲击，有的学生对这些甚至倍加推崇和模仿，这些来自社会上的负面影响，造成了当前大学生的一些非正常心理，是影响学生心理健康的重要因素。

二、心理健康教育中渗透人文教育的必要性

所谓的“人文”包括出现在人类社会的各种文化现象，因此，人文素质从某种意义上也可以说成是文化素质，即指为人处世的基本素养。一般而言，一个人的人文素质大致可以分为三个层次，即人文知识、人文态度和人文精神，在这其中尤以人文精神最为重要，人文精神是整个人文素质的最高形态[2]。人文教育对学生内在品格的形成有着重要的作用。人文教育即是通过积极有效地传播人类文化，将这些优秀的文化内化成人的稳定的基本品格。这些品格包括我们的人格、

品质和修养。通过这种品格的内化，人文教育可以使学生的言行更加符合社会进步的标准。由此可见，人文教育的主要目的就是要使学生积极地学会如何做人、如何学习、如何生活和如何生存。人文教育的必要性还体现在它是我国现代教育的重要组成部分。人文教育并非简单意义上的追求完美的人性，而是要通过人文教育让学生学会怎样做一个顺应现代社会进步和发展的文明人。在人文教育的过程中，需要进一步凸显出人与自然之间、人与社会之间、人与人之间以及人自身内在的理性、情感和意志的和谐性，积极领悟其中的真谛所在，并用以帮助大学生解决在现实学习生活中所面临的各种心理困扰和心理障碍矛盾，要积极鼓励大学生更多地了解社会、参与社会，并据此有效探索个人成长发展与社会发展需要的契合点，进一步明确并追求自我价值的实现，用以满足自身自尊和成功的需要，进一步协调好内心的和谐和均衡发展。

三、心理健康教育渗透人文关怀的策略

1. 积极消除心理健康教育的各种误区

近年来，关于学生的心理健康教育已引起了各高等院校和相关教育部门的关注和重视，各院校及相关教育部门也采取了积极的措施有效地开展了众多的学生心理健康教育活动，取得了积极的成果，积累了丰富的经验，然而，就当前我国的学生心理健康教育的实施现状来看，当前大学生心理健康教育工作的开展存在着严重的失衡性[3]。如有的高校对学生心理健康教育的重要性的意义认识不足，不明白心理健康教育在学生教育中的重要地位和作用，没有产生对心理健康教育应有的重视并予以加强，更有甚者，片面地认为，大学生已经成年，其个人的心理品质业已定性。要想切实优化当前大学生心理健康教育，就必须积极地转变观念和认知，要进一步提高认识，坚持事实求是的工作态度和工作作风，充分认识到当前大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，在大学生心理健康教育的实施过程中，有效地融入相关的人文教

育策略，积极地消除心理健康教育存在的各种误区，并据此有针对性地采取有效措施来加强大学生心理健康教育工作，更好地促进学生心理健康教育和德育的均衡发展。

2. 建立学生心理档案，为学生提供心理咨询

高校是学生学习生活的主阵地，是培养高层次人才的主要机构，如果高校本身不能对学生心理发展规律和其自身的心理特点有着充分的认识和把握，那么在此基础上实施的心理健康教育势必收效甚微甚至毫无意义。建立大学生的心理档案能够更好地体现对大学生的人文关怀。学生的心理档案一定要依据科学规定的量表，全面描述并反映学生的智力、个性及学习适应性，要对学生心理健康状况及其未来的职业潜能有着准确的描述和预测，能够较为客观全面地分析学生心理的各个侧面，对学生的评估要坚持从内到外的整体勾画。建立大学生心理档案，能够为相关教育工作者实施科学育人措施提供必要的依据，也能为高校有针对性地实施心理健康教育提供相关的心理依据。同时还能帮助学生提升对自身的认知，加强学生的心理健康意识，帮助学生提高他们的心理适应能力，从而显著地帮助他们预防和缓解种种心理问题。

3. 积极营造良好的群体心理

大学生作为高素质群体，往往面临着更大的心理压力和冲突。这些压力和冲突来自多方面，如学业上的不顺，感情上的纠葛，人际关系的紧张以及自我角色的模糊等。这些常常使得大学生感到迷茫而无所适从。为此，在实施大学生心理健康教育的过程中，要据此有针对性地对学生提供更多更好的人文关怀，积极营造良好的群体心理，进一步增强学生的团体凝聚力和归属感。群体心理的有效建立，能够进一步增强群体对学生以及学生和学生之间的吸引力。正是因为群体具有共同的目标，才能对群体活动有着重要的导向作用 [4]。学校的任何教育措施，必须要有学生的主动积极参与才能收到预期的效果，通过营造良好的群体心理，使得学生在群体

之中建立更为融洽的同学关系。同学彼此之间相互信任和尊重，互助互爱，对于形成健康、和谐的人际心理氛围有着积极的作用。针对当前大学生心理健康状况存在的突出问题，在实施心理健康教育的同时，给予学生更多的人文关怀和帮助，帮助学生积极地融入到健康、有序的群体生活中去，增强他们的群体凝聚力和群体归属感，对于优化当前大学生心理健康教育有着重要的积极作用。

大学生心理健康教育论文篇三

第一段： 引言（200字）

在当今社会，大学生面临着越来越多的压力。学业压力、就业压力、生活压力等等，都让他们的心理健康备受考验。作为大学生，我深刻体会到了心理健康对个人成长的重要性。通过努力，我逐渐形成了一些心得体会。下面将从积极抵抗压力、培养良好心态、寻求帮助、关注自我成长、建立人际关系五个方面来分享我的心得体会。

第二段： 积极抵抗压力（200字）

大学生在面临各种考试和任务时往往感到压力巨大。而积极抵抗压力是心理健康的第一步。我经常通过制定合理目标和规划自己的时间来应对压力。我还发现锻炼身体是缓解压力的有效途径，因为运动不仅可以释放身体的压力，还有助于提高身体的抵抗力。此外，与朋友分享自己的压力和担忧，找到解决问题的方法，也能有效减轻内心的负担。

第三段： 培养良好心态（200字）

有时，我们的内心被外界的困难和挫折所困扰，情绪也会变得低落甚至焦虑。养成良好的心态对于维护心理健康具有至关重要的作用。我记得曾经在一次关键考试中取得了不尽如人意的成绩，开始陷入自我怀疑和挫败感。但后来我逐渐学

会接受失败，并且从中总结经验教训，努力把握下一次机会。正是这种积极乐观的心态，让我在大学生活中更加从容自信。

第四段：寻求帮助（200字）

面对心理问题，寻求帮助是重要的。无论是家人朋友还是专业的心理咨询师，他们都能给予我们宝贵的指导和支持。我曾经在一段时间里感到极度压抑和焦虑，无法自拔。当我向家人倾诉后，他们给予了我及时的关心和安慰。同时，我也积极利用学校提供的心理咨询服务，与专业的心理咨询师共同探讨问题，得到了很大的帮助。从那时起，我意识到与他人交流，寻求帮助对于缓解心理压力以及保持心理健康的重要性。

第五段：关注自我成长、建立人际关系（200字）

大学是一个个人成长和社交的重要阶段。我发现，关注自我成长和建立良好的人际关系可以有效促进心理健康。我会时常反思自己的行为 and 思维，从中找到改进的方向。我还努力参加一些兴趣社团和活动，通过交流和合作与他人建立良好的关系。这些经历不仅丰富了我的大学生活，也让我变得更加自信和开放。

结论（100字）

总之，大学生心理健康的体验是一次成长的过程。通过积极抵抗压力、培养良好心态、寻求帮助、关注自我成长和建立人际关系，我逐渐克服了很多心理上的困扰，更加积极地面对生活。在未来的生活中，我将继续保持良好的心理健康，并将所学应用于实践，努力成为一个更加健康、自信和积极的大学生。

大学生心理健康教育论文篇四

摘要：改革开放以来伴随着市场经济快速发展，给人们带来了生活水平提高的同时，也为人们带来了一些新形势下的心理问题，在大学生群体中这些问题尤为突出。大学生往往面临着学习压力、就业压力、人际交往困难等多种问题，造成了他们的心理健康水平不容乐观的现状。而公共艺术教育正好可以通过审美与艺术的途径，将大学生的种种压力合理疏导，陶冶他们的审美情操，为他们提供情感宣泄，促进人际交往能力，真正使学生养成健全的人格，促进了他们的心理健康。

关键词：公共艺术教育；大学生心理健康

公共艺术教育是一种面向大众，通过艺术的形式培养审美能力、提升公民修养的重要教育手段。在上世纪80年代末，我国高校教育开始引入公共艺术教育。我国高校的公共艺术教育经过了多年的发展，已经成为培养学生美育的主阵地，并为完善大学生人格、促进他们的心理健康起到了积极的作用。本文就对公共艺术与大学生心理健康之间的关系进行简要探究。

一、高校公共艺术教育概况

我国高校公共艺术教育以“树立正确的审美观念，培养高雅的审美情操，提升人文素养；发展形象思维，培养创新精神和实践能力，获得感受美、创造美、欣赏美的能力和健康的审美情趣，促进德智体美全面发展”作为教育目标。经过了多年的发展，人们对高校公共艺术教育重视程度不断提升，公共艺术教育选修课体系趋于完善，公共艺术教育已经成为了高校素质教育的主要途径之一。虽然我国的高校公共艺术教育的发展已经取得了很大的进步，但是与发达国家相比还是存在着一定差距。比如课程设置时间不足、教学方法过于单一、课程的专业性不足等问题，在一定程度上制约了公共

艺术教育的发展。尤其是目前的高校公共艺术教育，没有很好的与促进大学生心理健康的工作相结合，所以这正是我们需要努力的方向。

二、大学生心理健康现状分析

大学阶段是学生人格成熟的关键时期，他们的精神饱满、爱好丰富、思维活跃，充满了想象力与创造力。学生们渴望在大学之中学习到更多知识，渴望交到更多朋友，渴望得到老师和同学的尊重，这些都是他们的自我意识逐渐成型的标志。但是在当今高校的大学生群体中，他们的心理健康状况确不容乐观。总体来说，很多大学生缺乏远大理想，没有完善的学习目标。他们的人际交往能力较弱，同学之间经常出现矛盾。部分学生还存在生活能力不足、情感脆弱等问题。根据年级来说，低年级的大学生刚刚摆脱了高考的压力，很多学生进入大学之后就放松了对自己的要求，不认真学习、沉迷网络等现象普遍存在。高年级学生由于面临学习难度提高、就业难度增大双重压力，往往不能合理疏导，影响了他们的心理健康。

三、公共艺术教育对大学生心理健康的促进作用

1、陶冶审美情操

目前的大学生群体由于受到网络文化的影响，审美格调日益低俗化。而通过公共艺术教育，正好可以抵制网络文化对学生的不良影响，陶冶他们的审美情操。在学生参与到艺术作品欣赏的过程中，不仅会得到身心的愉快，更是一种审美享受，经过了大量高雅艺术作品的熏陶，他们的审美标准得到不断提升，自然就会摒弃低俗文化。例如学生们在欣赏肖邦的《幻想即兴曲》过程中，他们的思维随着曲目的变化而得到了放飞，体会到了音乐中作者想要表达的情感，使他们充分感受到了作品的美，培养了高雅的审美情操。

2、提供情感宣泄

大学生处于青年阶段，生理上精力充沛、体力旺盛，但他们在心理上确还没有完全成熟，在生活中遇到矛盾往往会使他们产生不良情绪，长时间积累会影响心理健康。公共艺术教育为学生提供了情感宣泄的途径，引导学生合理的将过剩的体力和不良情绪进行疏导，保证了学生的心理健康。例如在音乐表演课程中，学生们对于在教师和同学面前演唱自己喜爱音乐充满了积极性，他们有的演唱流行音乐，有的演唱重金属音乐，有的演唱民歌，都充满了个性。在演唱过程中他们不仅在教师和同学面前展示了自己的才能，也合理宣泄了自己的情感。

3、促进人际交往

拥有良好的人际交往能力是心理健康的重要内容，也是大学生在大学生生活和毕业后社会生活需要掌握的重要能力之一。在公共艺术教育中很多教学活动都需要学生通过合作才能完成，学生可以通过艺术教育课程学会相互尊重、相互帮助、相互理解，所以说公共艺术教育能够有效促进大学生的人际交往能力发展。例如学生在进行书法课程的学习中，个体差异很大。有几名学生拥有书法基础，所以写得很好，而大部分学生书法能力较差。教师就鼓励写得好的同学去帮助其他同学共同练习，不仅班级整体的书法水平得到了提高，也增进了学生之间的感情。总之，公共艺术教育对促进大学生的心理健康有着十分重要的作用，我们应当对它引起足够重视，充分结合当代大学生的心理特点进行开展，为学生培养出高雅审美情操、健康的心理品质和良好的社会适应能力。

大学生心理健康教育论文篇五

随着社会的发展和高等教育的普及，大学生群体日益庞大。然而，大学生心理健康问题也日益凸显。作为大学生群体的一员，我也曾在探索中遇到了一些问题。经过一段时间的思

考和摸索，我逐渐领悟到了保持心理健康的重要性。下面，我将从调整心态、寻求帮助、培养兴趣、合理规划时间、关注自我等方面，分享我关于大学生心理健康的心得体会。

首先，调整心态对于维护心理健康至关重要。大学生在面对学习压力、人际关系、未来就业等问题时，往往容易陷入消极、焦虑和自卑的情绪中。因此，我们应该学会积极面对困难和挑战，树立正确的人生态度。正如一位名人说，掌握改变自己心态的能力，为自己的生活注入乐观和进取的动力。调整心态的关键在于学会正面思考，相信自己的能力，培养自己的自信心。

其次，寻求帮助是保持心理健康的关键步骤。大学生在面对各种困扰时，往往由于不愿意承认自己的困境或者出于自卑心理而不敢寻求帮助。然而，把问题放在心中不解决只会加重心理负担。因此，我们应该主动寻求帮助，如与同学、辅导员、心理咨询师进行沟通交流，或者参加心理健康讲座等活动。通过倾诉和专业指导，我们可以更好地了解自己的问题，寻找解决问题的方法，并且获得内心的平静和宁静。

此外，培养兴趣是保持心理健康的重要途径。大学生生活丰富多彩，我们应该发掘自己的兴趣爱好，培养个人特长。兴趣是提高生活质量和情绪的重要来源。当我们投入到自己喜欢的事物中时，会感到快乐、满足和充实。无论是音乐、运动、绘画还是读书、写作，只要是自己真正热爱的，都可以成为我们释放压力、调节情绪的出口。通过培养兴趣，我们能够获得更多思想上的满足和情绪上的安抚，提升自己的心理健康水平。

另外，合理规划时间对于大学生心理健康的维护同样重要。大学生的生活充满了琐事和琐碎的任务，很容易产生时间压力和情绪负担。因此，我们应该主动进行时间管理，合理安排自己的学习、社交和娱乐时间。制定一个可行的时间表，学会把握时间的重点和主次，为自己创造放松和休息的时间。

适当的时间管理可以减少任务之间的冲突和压力，让我们有更多的时间和精力去享受生活，保持心理健康。

最后，关注自我是大学生维护心理健康的重要方面。我们应该多关注自己的身心健康，关注自己内心的需求和感受。在忙碌的大学生活中，我们常常忽略了自己的身体状况和心理感受。然而，只有当我们把自己的身心放在首位，时刻保持良好的身心状态，才能更好地应对各种压力和挑战。我们可以通过定期锻炼身体、保持良好的作息习惯、良好的饮食习惯等方式，从身体上关注自己；通过阅读、听音乐、与朋友聊天、享受大自然等方式，从心理上关注自己。只有关注自己，我们才能更好地理解 and 满足自己的需要，获得真正的内心和谐。

总之，作为大学生群体的一员，我深知保持心理健康的重要性。通过调整心态、寻求帮助、培养兴趣、合理规划时间和关注自我，我逐渐领悟到了保持心理健康的重要途径和方法。希望我的心得体会对广大大学生朋友们有所启示，大家一起保持心理健康，享受愉快充实的大学生活。

大学生心理健康教育论文篇六

现代大学生面临的挑战越来越多，各种因素会影响到大学生的心理健康。因此，维护大学生的心理健康显得尤为重要。在我的大学生活中，我认为要注意以下几点，以维护大学生的心理健康。

第二段：保持心态积极

积极的心态一直是大学生心理健康的重要因素。如果心态一直消极，生活会变得困难和痛苦。保持良好的心态使我们更好地面对一切不如意的事情。对于我来说，我喜欢用文艺、健身等方式来提升自己的心情，同时也很喜欢和朋友聊天打发时间，找到情感平衡。

第三段：合理安排时间

时间是我们生命中最宝贵的资源。合理使用时间，不仅能收获最大效益，同时也可以使我们感受到自己的价值感和成就感。我会在每周安排自己的时间，来好好规划这周学习任务和分配，同时也会安排自己的生活、娱乐和运动，避免导致负面情绪或过度疲劳。

第四段：交友拓展社交圈

生活中，交友是非常重要的，尤其是在大学期间。交到志同道合的朋友，不仅可以减少孤独感，还能分享快乐，获得更多的指引和帮助。同时，大学里有的社团和组织，也是一种很好的拓展社交圈的方式。在这个圈子里，能够结交到志同道合的人，增加自己的社交经验和活力。对于我来说，我曾参加过运动社团和学术社团，在那里我交到了很多朋友，扩展了自己的社交圈。

第五段：定期学习放松技巧

在日常生活中，放松自己非常关键。我们可以通过运动、休息和旅行等方式来放松心情和压力，让自己能够保持平静和自信。在大学期间，学会放松自己，保持良好的心态，不仅可以提升自己的学习效率和幸福感，同时也能对心理健康造成积极的影响。对于我来说，我喜欢听音乐和打篮球来放松自己，同时也会通过读书和旅行拓展自己的思维和视野。

结论：

总之，大学生的心理健康是一个非常重要的问题，我们需要从自身出发，关注自己内心的需求，确保自己的身心健康。通过保持积极心态，合理安排时间，交友拓展社交圈和定期学习放松技巧等方式，我们可以为自己创造一个更好的未来，感受到更多的生活乐趣。

大学生心理健康教育论文篇七

摘要：加强高校大学生心理健康教育是培养高素质人才的重要环节，更是进一步加强和改进高校德育工作的需要，因此，构建一套行之有效的心理健康教育模式具有重大的现实意义。本文结合时代发展需求以及当代大学生的身心特点，提出了一系列适合高校大学生心理健康教育的方法，对新型大学生心理健康教育模式的构建和实践应用进行了阐述。

关键词：心理健康；心理障碍；教育模式

随着社会的发展，竞争压力的不断加剧，现在的高校大学生承受的心理压力越来越大，心理健康问题也由此更加凸显。逃学、玩游戏、悲观厌世甚至自杀现象时有发生，大学生心理健康问题所引发的不良影响已经引起了社会各界人士的广泛关注。因此，高校大学生心理健康教育就显得尤为重要。然而，由于种种因素限制，高校心理健康教育工作还存在很多薄弱环节，很多高校没有一套完整的心理健康教育模式，既不能很好地满足大学生心理上的需要，也大大限制了心理健康教育作用的充分发挥[1]。因此探索如何在新时期开展高校大学生心理健康教育的新途径和新方法，并且构建一套符合我国国情并且适合于高校的大学生心理健康教育模式就显得尤为重要。

一、国内外高校大学生心理健康教育现状

在欧美等发达国家，大学生心理健康教育工作开展得已经相当普遍，并且受到了社会各界人士的高度重视，心理学课是高校大学生的必修课，而且还形成了很多心理健康教育的理论和流派，掌握并创造了多种独具特色的实际操作模式。在国内，很多高校在过去很长一段时间内大都只是注重专业技能的教育，而忽视心理素质的培养，注重政治思想表现，轻视健全人格的培养，将心理健康教育与德育教育混为一谈。

二、高校大学生心理障碍表现

1、适应性心理障碍。适应性心理障碍主要存在于大一新生中，由于大一新生刚从中学来到大学这个新的环境，因此有些学生就会产生一些不适应，比如对新环境的不适应。对于大多数新生来说，来到一个陌生的校园，崭新的面孔、生疏的群体、不同的风俗人情、甚至不同的方言都会让学生感觉不适应，感觉不知所措，常常会感到与人难以交流，从而产生寂寞孤独感。对于新生来说，还会产生一些学习上的不适应。大学的生活不像高中那么紧凑，自由支配的时间比较多，所以很多学生就不知道如何适应和支配这些课余时间，也不知道如何学习和生活，从而觉得大学生活非常无聊、枯燥、乏味，结果会有挂科、留级、目标不明确，浑浑噩噩地度日等现象出现。

2、人际关系方面的心理障碍。由于大学生都是集体生活，人际关系就显得尤为重要。倘若搞不好人际关系，将对学生的学习、生活及心理健康都将会会有不良的影响。然而，由于各人的性格、生活背景的不同又会产生一定的思想上的隔阂，所以，由人际关系而引发的困惑和苦恼就会出现。来到大学，一般都非常期望能够建立友好与和谐的人际关系，而这种期望又过于理想化，对别人要求过高，因此现实与理想的矛盾会导致大学生对自己人际关系的不满，认为自己人缘不好，不会处理问题，造成错误的归因。而这种错误的归因往往又会反过来对人际关系带来消极的影响。因此，他们就很容易会产生自卑怯懦、自暴自弃、嫉妒猜疑、悲观厌世、孤僻冷漠等方面的心理障碍，这对高校大学生的生活、学习乃至身心健康都会造成非常严重的影响。

3、学业方面的心理障碍。由于大学的学习和中学的学习不同，所以，就会有一些大学生出现学习方面的心理压力，有些学生对所学专业不感兴趣，或者学不会，这样很容易自暴自弃甚至走极端。甚至有些学生无法正常完成学业，这对其心理造成的影响非常严重。而对于即将毕业的学生，他们的心理

压力更大，一方面，他们要正常完成学习，另一方面，由于目前高校扩招，毕业生增多，找工作比较困难，要想找一个理想的工作就更是难上加难。在他们就业时会遇见犹豫、彷徨、忐忑不安等各种各样的心理问题，这就会给临近毕业的大学生造成巨大的压力，不仅是学业更是就业的压力，这些压力可能会以一种不正常的举动宣泄出来，如打架斗殴、喝酒闹事、悲观厌世等。如果不对其进行正确的疏导，将会对学校乃至社会造成非常严重的影响。

三、大学生心理健康教育模式构建

在高校开展大学生心理健康教育，不仅仅是为了少数确实有心理问题而需要救助的学生，更是为了在大学校园推广及普及心理健康知识，使大学生能够正视在学习与生活中遇到的各种问题，帮助同学们培养良好的心理品质和健全的人格，使学生能够最大限度地发挥自己的能力和潜力，挖掘自己的潜力，正确面对和处理生活中出现的各种挫折，更好地确定自己的人生目标和价值体系，健康快乐地成长，进而能够更好地适应社会，以期达到身心健康发展的目的。所以，要切实做好高校心理健康教育工作，必须构建一套适合大学生心理健康教育的模式。

1. 成立专门的心理健康辅导中心。高校可以成立大学生心理健康教育中心或者大学生心理健康辅导中心，并且成立一支专兼职相结合并且有奉献精神的心理辅导教师队伍，对于专职心理辅导老师来说，应该具备一定的专业心理咨询水平，并且有一定的工作经验，这样可以给大学生提供准确、高效的心理咨询服务；对于兼职心理辅导老师来说，要有一定的心理学、教育学基础，并且热爱心理咨询工作且具有一定的专业水平。心理健康辅导中心将负责学校大学生心理健康教育的全面工作，并且制订每年的心理健康教育的计划，负责心理健康教育工作的组织协调和运行工作，调动各方面的力量为大学生心理健康教育工作服务。

2. 开设大学生心理健康课。高校应根据大学生身心发展的特点，开设一套符合本校实际情况的大学生心理健康课。在内容上，要不仅涉及到心理健康知识的普及，还要着重于帮助大学生建立良好的心理品质、挖掘潜力，提高心理调适能力和社会适应能力，更好地发挥自己的能力。使大学生心理健康课能在真正意义上帮助大学生提高心理健康水平。在形式上，可以采用互动式、体验式等教学方法，在人数不多的情况下，可以采用团体辅导的形式，调动学生的积极性，使学生能够主动参与进来。

大学生心理健康教育论文篇八

由于处于社会逐步转型、竞争不断加剧的新时期，当代大学生在学习生活以及社会适应诸方面面临越来越多的挑战，心理问题现象频繁发生，心理障碍人数不断增长，给大学生心理健康教育带来了新的难题，引起了高校以及相关部门的高度重视。因此，加强有关大学生心理健康教育的研究，探索大学生心理健康教育的模式创新显得尤为重要。结合现代心理学思想，采用符合大学生心理健康教育模式规律的原则，探寻大学生心理健康教育模式创新的有效路径，不仅具有推动大学生心理健康教育的理论指导价值，而且具有促进高校心理健康教育的现实实践意义。

一、大学生心理健康教育创新的必要性

1. 实施高校心理教育是高等教育的必然要求

兼顾知识、能力、人格三者的和谐发展，是当代社会提倡的全面成才观，也是当代高等教育的教育理念。根据这一理念，帮助大学生构筑起以物质支撑、精神支撑、社会支撑作为重要支柱的人生大厦，将会成为当代高校的历史使命。强化大学生心理健康教育，提高大学生心理素质，既适应了时代的发展，又展现了现代化教育的特色。因此，实施大学生心理健康教育，既是对大学生进行思想政治教育的重要内容，也

是对大学生实施素质教育的主要举措。思想作为行动的先导而存在，大学生的所有活动均建立在心理活动的基础之上。假如大学生不具备良好的心理素质，没能接受心理健康教育，就会影响到掌握科学文化知识。大学生思想问题常常与心理因素相互交织地反映出来，比如，缺乏学习动力、产生人际矛盾、稍遇挫折立即退却、情绪容易失控等通常与承受力、控制力、协调力不强等心理因素直接相关。对于此类心理问题最好采用心理方法进行处理“心病还需心药医”说的就是这个道理。因此，大学生心理健康教育是高校人才培养的基础工程，是高校素质教育不可或缺的。

2. 实施高校心理教育是和谐发展的现实需求

在个体社会化的过程中，大学生心理的和谐发展是其整体素质的核心部分。大学生只有心理健康，才可能正确认识现实状况，拥有良好的人际关系，以积极的心态面对挫折，勇于克服困难。大学生心理健康是良好品德形成的基础，关系到智力活动的效率，有助于身体健康与美育发展。通过心理健康教育，形成大学生和谐发展的人格，是高校心理健康教育的主要任务之一。当代大学生具有当今时代的独特印迹。崇尚科学精神、追求独立意志、思想推陈出新、个性比较张扬，是大学生的优点所在；同时，容易偏激、逆反心理较重，也是大学生必须正视的不足所在。大学生心理健康教育正是为了帮助大学生和谐发展而实施的。大学生应该具备对他人的包容之心，学会接纳他人，理解他人，使彼此融洽相处。大学生应该具备适应社会的能力，积极接触社会，主动关注社会，与社会相适应。大学生应该与自然和谐相处，在遵循自然规律的同时，科学合理地利用自然，努力做到“天人合一”。大学生应该做到自我认知，只有完全了解自我，才可能正确认识自我、评价自我和接纳自我。高校以培养社会所需人才为己任，理应注重学生心理健康教育，使每位大学生都接受心理健康的教育与训练，以培养健康的心理个性和较好的心理能力，促进人才的全面和谐发展。

3. 实施高校心理教育是开发潜能的必要途径

人的潜能开发主要基于两个方面的积淀：一方面是亿万年来人类生命演化的遗传素质，另一方面是千百万年来人类社会实践的精神财富。遗传素质是先天产生，生而具有的；而精神财富是后天学习才可能拥有的。教育使得后人能够站在前人的肩膀上，站得更高，看得更远，从而推动人类社会的发展。大学生心理健康教育具备自身的专业知识和科学方法，无法简而化之地内含于普通教学之中。根据当代智力观点，人的智力由多种智力因素组合而成，每个人的智力之所以不同是多种智力因素组合方式不同所造成的。人与人之间重要的不是谁比谁更聪明而是每个人如何聪明以及何处聪明。大学生的潜能都有待进一步开发，关键在于高校心理健康教育应该提供必要的指导方式，使大学生认识自我的智力结构和掌握对应的开发手段²。

二、大学生心理健康教育模式创新的理论诉求

1. 人本主义心理学思想

20世纪五六十年代，人本主义心理学兴起于美国，随后迅速发展，影响国际心理学界。人本主义心理学实现了西方心理学史上的重大突破，无论对心理健康教育的理论研究还是对心理健康教育的实践活动都做出了独特的历史性贡献。反对自然主义主张的生物医学模式和机械决定论坚持的行为主义模式，提倡心理学研究与实践实现从物化到人化的革新，将人性放在第一位，关注人性的乐观阐释和人的潜能与价值开发，是人本主义心理学一贯所坚持的。大学生心理健康教育的模式创新，应该突显大学生的主体地位，主张以大学生的经验作为其出发点，创建立足于来访者的关系，提供给来访者积极关注、真诚相待的心理环境与氛围。

2. 后现代主义心理学思想

20世纪90年代，在后现代主义时代精神的影响下，西方兴起了后现代主义心理学思潮。从某种程度上来讲，后现代主义心理学反映了在科技飞速发展的信息社会下，从产业商品向消费商品过渡时期人们的社会心理和思维方式。后现代主义心理学思想的兴起丰富了创新大学生心理教育模式的精神资源。后现代主义心理学不重视唯一性与普适性，而关注具体性与历史性，主张差异性与多元性，认为心理学研究应该将确定的二元对立理性思维转化为不确定的多元共存非理性思维。具体而言，教育理念提倡基于个体之间的差异性来创建多元开放的体系；教育目标秉承异质性标准，主张塑造创新能力与批判能力；教育内容强调开放性、多元性、批判性和不确定性；关于师生关系，后现代主义心理学提倡师生之间的平等，认为教师应该充分地尊重学生。

3. 积极心理学思想

20世纪末，西方心理学界兴起了研究积极心理学的思潮。一改百余年来传统心理学偏向于心理障碍的研究模式，积极心理学提倡从消极心理学向积极心理学的转换。自产生之日起，积极心理学就以全人类的发展和幸福为其关注点，以全人类的积极品质和力量为心理学研究的重心。积极心理学致力于将传统只关注生命问题的修复转向为同时建立美好的生命品质，充分开发人类潜在的幸福能力。基于积极心理学思想的大学生心理健康教育强调对大学生健康积极的性格、气质与能力进行培养，不断提升大学生适应环境的能力与承受挫折的能力，充分开发大学生的潜在能力与创新能力。基于积极心理学思想视野创新大学生心理健康教育模式，当然应该发挥大学生心理健康教育的发展性功能，关注大学生心理健康教育的积极性意义。大学生心理健康教育的核心在于促进大学生尽可能地发展自己，实现大学生心理健康和谐发展。

三、创新大学生心理健康教育模式的基本原则

坚持一定的原则而实现大学生心理健康教育模式的创新，才

可能收到较为良好的效果。大体而言，创新大学生心理健康教育模式，应该遵循全方位的系统原则、理论结合实践原则、以学生为中心原则、可持续发展原则。

1. 全方位的系统原则

为了促进大学生的心理健康发展，高校心理健康教育应该从多个层次、多个侧面出发，全方位创新与本校实际情况相适合的、与自身要求相符合的模式。一方面，大学生心理健康教育需要紧密协同自身系统的诸要素，发挥其不可或缺的独特功能；另一方面，大学生心理健康教育应该紧密协同高校其他教育系统以及相关社会支持系统，形成彼此合作、优势互补的关系。也就是说，高校心理健康教育应该与高校管理、专业教学、院系工作等诸方面相互协同，同时还需要相关社会支持系统的协同作用。

2. 理论结合实践原则

创新大学生心理健康教育模式，应该坚持理论结合实践的原则。单纯的理论不会产生实际成效，理论只有依附于实践才可能见到成效；同样的道理，实践只有在理论的指导下，才可能避免盲目性，具有明确的目标。坚持理论结合实践原则，创新大学生心理健康教育模式，应该分析具体的教学过程，总结心理辅导的过程，运用相关的理论指导实践活动，积极发现问题，不断分析问题，勇于解决问题，通过实践活动检验相关的理论，并进一步完善指导理论⁵。

3. 以学生为中心原则

加强大学生心理健康教育是推进大学生全面素质教育的重要措施，是促进大学生全面发展的重要手段，是建设高校和谐校园的重要途径。高校作为高素质人才的培养基地，大学生的心理健康状况对其学习能力提高、思想政治素质的提升以及人生价值的实现都具有至关重要的作用。坚持以学生为中

心的原则，创新大学生心理健康教育模式，应该在具体的教学过程中，尽可能地调动大学生的积极性，充分发挥大学生的主体作用。高校教师应该尊重大学生的想法，理解大学生的理念，维护大学生对教学的自由发言权，放下高高在上的姿态，主动关心大学生，同大学生平等对话，以实现彼此的交流与沟通。

4. 可持续发展原则

大学生心理健康教育模式创新应该坚持可持续发展原则，不仅是大学生心理健康教育最终目标的要求，大学生心理健康教育以促进大学生整体心理素质的和谐发展为最终目标，而且是大学生心理健康教育基本理念的规定，大学生心理健康教育基本理念的规定是以大学生为中心，采取发展的眼光看待大学生，结合大学生身心发展规律运用科学合理的教育措施。为了促进大学生整体心理素质的和谐发展，大学生心理健康教育需要统筹兼顾大学生不同方面的心理发展。因此，大学生心理健康教育应该以发展大学生的认知能力、提升大学生的情感品质、完善大学生的个体性和社会性诸方面为其基本内容。

四、大学生心理健康教育模式创新的有效路径

1. 转变高校心理教育理念

大学生心理健康教育理念是指高校教育者对大学生心理健康教育的根本认识以及基本态度，是发展大学生心理健康教育的一种理想性和稳定性的范型，通常具备导向性与前瞻性的特性。高校教育者秉持何种心理健康教育理念，直接决定其教育价值取向与追求，影响其选择教育理论和教育实践的探索，并制约其心理健康教育的成效。因此，转变大学生心理健康教育理念颇为重要。以往的大学生心理健康教育注重心理咨询，却忽略健康教育，而心理咨询又多为障碍性咨询，至于发展性咨询则较为少见。一般认为，只有存在心理障碍

的大学生才有必要成为心理咨询对象，至于因学业、就业等而面临困惑的大学生则与心理咨询无关。诚然，治疗性咨询是大学生心理健康教育必不可少的一部分，但提高大学生心理健康水平，注重大学生心理健康的预防性和发展性同样不容忽视，而且从长远来看尤为重要。因此，大学生心理健康教育应该将重心从治疗性向预防性转变，扩大大学生心理健康教育的接受对象，使大学生心理健康教育的全面性和有效性充分体现出来。

2. 健全高校心理教育队伍

按照系统论的思想，大学生心理健康教育应该纳入高校整体人才培养体系当中，高校心理教育队伍建设应该纳入高校师资建设与师德建设当中。教育部和卫生部曾联合发文指出，高校应该加强建设大学生心理健康教育队伍。根据系统论的观点，吸收相关文件精神，结合高校自身实际，高校应该建设由高校、大学生心理咨询中心、学院、学生组成的“四位一体”的高校心理教育队伍，既可以实现自上而下的联系和互动，又能够实现学院相互之间以及学生彼此之间的联系和互动，从而消除以往队伍建设模式单一的不足。由“四位一体”的高校心理教育队伍建设的内容具体而言，就是成立高校领导任组长、相关部门领导为成员的督导组从事督导工作，聘请相关专家提供心理咨询与培训，设立以院系辅导员为主的专员负责具体工作的落实，从大学生当中遴选心理素质佳的“心灵使者”发挥朋辈互助作用[5]。

3. 创新高校心理教育载体

大学生宿舍区不断丰富和定期更新板报或报栏内容，使大学生受到潜移默化地影响，不仅有益于大学生理解心理健康的内涵，而且有助于及时发现心理健康异常的大学生，以便及时治疗。通过图片或文字的形式介绍克服心理障碍的心得体会，鼓励心理健康出现问题的学生敢于面对现实，主动配合治疗，从而增强大学生心理健康的责任感。大学生心理咨

询中心、院系辅导员应该积极采取多种途径宣传大学生心理健康教育，比如，通过校园广播或校报进行专访；通过发放心理健康教育手册进行引导；通过校园网络开设专栏评论、讨论互动等。大学生心理健康社团或大学生心理咨询中心可以有计划地定期开展不同主题的心理健教育康活动。

4. 营造高校心理教育环境

人的行为通常是由自身的心理因素与其所处的环境因素共同作用的结果。高校心理教育环境对大学生心理健康成长影响巨大。以往的大学生心理健康教育，习惯于着眼大学生的学习空间，较少甚至从不考虑大学生的生活空间。当前的高校心理健康教育应该力争营造全方位的心理教育环境。在大学生活的任何领域，大学生心理健康教育都要涉足，力争扫除心理健康教育工作盲区，使大学生可以随时随地感受来自心灵的关爱，获得有益的咨询与援助。

总而言之，创新大学生心理健康教育模式乃形势所需。大学生心理健康教育的模式创新，应该积极吸收和借鉴心理学思想成果，遵循相应的基本原则，采取有效的路径，从而使大学生心理健康教育工作上升到一个新的高度，保障大学生的心理健康成长。

大学生心理健康教育论文篇九

近年来，随着社会的发展和经济的进步，大学生心理健康问题越来越受关注。大学生生活节奏紧张、心理承受压力大，如何保持一个健康的心理状态，成为了每个大学生需要思考的问题。在这篇文章中，我将分享我自己的心理健康体验和感悟，希望对大家有所启发和帮助。

第一段：接受自己，关注身边人

首先，我认为保持心理健康最重要的一点是要接受自己，并

关注身边的人。许多大学生在面临压力和挑战时往往会自我怀疑，认为自己无法胜任，导致情绪低落。但是，我们要明白每个人都有自己的长处和短处，应该用积极的态度对待自己，认识和接受自己，这样才能更好地面对挑战。同时，我们也要关注身边的朋友和同学，给予他们鼓励和支持，这样有助于构建和谐的人际关系。

第二段：保持心态平衡，控制情绪

其次，保持心态平衡和控制情绪也是保持心理健康的关键。在面对压力时，要努力保持冷静，不要轻易陷入情绪的波动中。可以采取放松自己的方法，例如听音乐、打球、看电影等，以舒缓自己的情绪。同时，我们也要学会调整自己的心态，朝着积极向上的方向努力，克服消极情绪，保持心态平衡。

第三段：合理安排时间，达成目标

除了以上两点，合理安排时间，达成目标也是使心理健康的关键步骤。作为大学生，我们要面对课业、社交、家庭等多重压力，如何合理安排时间成为了特别重要的问题。要充分利用时间，合理分配任务，定期进行时间管理，制定目标和计划，以达成心中的目标，这样有助于我们提高工作效率，减少压力和焦虑。

第四段：多进行身体锻炼，保持身心健康

此外，身心健康也是保持心理健康的重要因素。身体健康对心理健康有很大的帮助，因此我们需要保持良好的生活习惯，如多进行身体锻炼，保证充足的睡眠和饮食等。此外，保持身体健康有助于提高适应能力，增加抗压能力，提高自身的免疫力，有利于心理健康的保持。

第五段：寻求社会支持，共享快乐

最后，正确的寻求社会支持也是保持心理健康的关键环节。大学生面临着许多生活和情感上的问题，如果没有即时得到解决，会影响心理健康。因此，我们需要向身边的家人、老师或其他专业人员寻求支持。同时也应该与朋友和同学分享快乐，分享人生经验和感悟，这样可以强化心理支持和社会支持体系。

总之，保持心理健康有着非常重要的意义，更好地面对未来的挑战有助于我们走得更加稳健和自信。我相信只要我们在生活中注意这些小细节，多为自己和身边的人考虑，就可以更好地保持自己的心理健康，建立良好的人际关系，享有幸福和快乐的生活。

大学生心理健康教育论文篇十

摘要：“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。

关键词：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。

1、教育内容的和谐——增加中华民族传统文化相关知识

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。

2、教育过程的和谐——教育工作要有目的、有计划，切忌无章法的教育

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。

3、教育互动的和谐——善于利用情感交流，增强教育工作的人文性、亲和性

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。

4、教育环境的和谐——构建公正、公平、民主的校园文化环境

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，构建一个良好的校园文化环境，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。

参考文献：

[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□20xx(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)□20xx(8).