

2023年论大学生心理健康的论文 大学生心理健康论文(模板8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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

论大学生心理健康的论文篇一

教育部日前印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见，要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，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。帮助他们处理好环境适应、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，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校对大学生进行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

那么，如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？其具体的途径和方法如下：

第一，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，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为

积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，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，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三，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。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。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：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，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3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往,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，使他们能够认识大学生的社会责任，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。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，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。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。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。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常

人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。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。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄于地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

论大学生心理健康的论文篇二

摘要：随着社会的发展，竞争压力空前加大，给大学生带来了较大的压力，这就会直接影响大学生的心理健康，给大学生的心理健康教育提出了更高的要求。本文就心理效应与大学生心理健康教育展开论述。

关键词：心理压力 心理健康教育 心理效应

随着社会经济不断的发展，当前社会的竞争压力空前加大，这就对在校大学生产生了较大的影响，他们的压力比较大，在强大的压力之下会产生许多的心理的问题，心理问题的长期存在严重的影响了大学生的心理健康，这是我们要特别关注的问题，要加强对大学生的心理健康教育，本文就来谈一谈这个问题。

一、要详细的掌握大学生的心理健康教育状况

经过相关的调查发现，现代的大学生的心理健康教育存在如下的问题：有一部分学校对学生进行心理健康教育还停留在对个别学生进行心理咨询工作，比较表面的工作。还有一些大学的心理教育只是开设一门课程和个案的咨询。即使是某些大学已经开展了心理健康教育课程，但是实际的教学质量不佳，教学内容不符合要求，没有形成系统。从学校的层面上讲，学校对学生的心理健康教育工作的重视度不高，投入的也不够，更没有形成规范性的工作体系。

二、优选大学生心理健康教育核心理念

（一）人格教育要突出

1. 客观的认知与正确的自我意识

对实际情况有个客观的认识指的是对待现实情况要实事求是，不带有主观色彩，不带有偏见的看待问题。马斯诺指出：客观的认知是使世界变得和谐的前提条件。一个人形成正确的自我意识，对自己有正确的、客观的态度主要内容是人应该对自己的存在和周围人或者是物的`关系始终持有正确的态度，人要明白自己为什么活着，活着的真正意义是什么，人应该是积极向上的，应该是阳光自信的，应该是自尊自爱的。

2. 生活态度要乐观，情绪体验要积极

人要拥有乐观的生活态度，要拥有积极的人生态度，只要心中有阳光，在遇到困难和挫折时才不会被轻易的打倒，遇到不顺心的事情也抱有乐观的心态，心境是明朗轻松的，觉得每天都是充满阳光的。这样的人幸福感是很强的，比那些悲观消极的人容易取得成功。

3. 处理人际关系的方法要正确

在相关的研究中得出：20—24岁这个年龄段的年轻人中，这是在他们的人格发展中处在亲密对孤独的阶段，这个阶段若处理好人际关系是可以很好的建立和谐的人际关系阶段。在这个年龄段青年人如果用正确的方式处理了人际关系，那么他们就会收获和谐、紧密的人际关系。反之，若处理人际关系的方式不正确，就会导致人际关系不协调，严重的可能会影响到心理健康。大学生的年龄还比较小，社会阅历不够，与人处事的方法还没有掌握全面，要通过学习，掌握正确处理人际关系的方法，保证健康的心理水平。

（二）注重健康心理素质的培养

我们将心理素质分为2种：一个是正性的心理素质，一个是负性的心理素质。负性的心理素质是一种消极、不健康的心理素质。正性心理素质是一种积极、健康的心理素质。在对大学生进行心理健康教育的过程中，对他们心理素质的教育是

比较重要的内容，要不断的培养学生的健康的心理素质，使学生的心理素质是正性的，这对学生的整体素质的发展是十分有意义的。

（三）实施积极的心理健康教育方法

1. 积极的教育

积极教育属于当前比较新颖的教学理念。积极教育提倡老师要以学校和师生的现实情况为教学的出发点，教师在教学中要以积极的行为与思想去教授知识，从而促进学生积极的人生态度与品质。

2. 积极心理学

积极心理学重视的是人的积极的心理力量，从而促进了心理学向着更加科学的方向发展。积极心理学能够使人形成积极的人生态度，这对大学生的发展是有重要的意义的。

3. 积极的心理健康教育

心理健康教育工作的设计与实行要根据大学生的实际的心理情况来决定，价值取向是人的向善性，教师要应用积极的教育内容与方法来教学，促进学生健康心理的形成。

三、构建大学生心理健康教育的融合模式

（一）心理健康教育课程

1. 必修课

必修课面对的是广大的学生，是目前我国心理健康教育的基本模式。但是在我国这门课程的名称还没有达到统一，但是实际的教学内容与目的是相同的。

2. 选修课

如果在必修课的基础上根据各个年级学生的实际情况开展选修课的话，就能够使这门课程更加具有针对性，能够弥补必修课的某些缺点，使这门课程更加的完善。

3. 网上教育

网络已经非常普及了，大学生对网络的熟悉程度很高，利用网络这一资源开展网上教育能够收到较好的教学效果。

（二）心理健康教育课程之外的辅助途径

1. 使用校园情境对学生进行心理的训练

大学阶段在学校的生活是很丰富多彩的，我们可以利用校园情境对学生进行心理锻炼，要掌握学生的实际心理情况，在这个基础上精心设计、组织，进行系列化的心理锻炼。

2. 给学生多提供一些社会实践活动

学生最终是要走入社会的，为了能够让学生尽早的接触社会，在社会中锻炼自己，我们要多给学生提供一些社会实践活动，让学生多参加多种有益的社会实践活动，在真实的社会环境中锻炼自己的品行，磨练自己的意志。

3. 为学生创造良好的心理氛围

如果校园的心理氛围好的话，学生就会被感染，渐渐的学生的心理也会健康发展。因此，我们要努力为学生营造良好的校园心理氛围，营造积极的、和谐的、充满希望的大学校园心理氛围，学生在这种大环境下就会形成较佳的心理，这是对学生形成健康心理有重要意义的。

综上所述，在大学阶段学生的心理健康教育问题我们要非常

的重视，通过多方面合作，为学生创造良好的心理氛围，应用新颖的教学方式使学生形成良好的心理，学生的心理健康、积极了，是有益于学生一生发展的。

参考文献：

[1]方黛春. 高校心理健康教育协同创新路径研究[j].职教通讯, 2014, (17)

论大学生心理健康的论文篇三

许多大学生在进入校园之后出现了一系列的心理健康问题，引起了高校的重视。影响大学生心理健康的因素包括社会、学校、家庭和自身的因素等。高校应加强大学生心理素质的培养，将心理健康教育渗透到各个学科中，加强心理咨询工作的开展和校园文化建设，定期开展学生心理健康调查，不断探索改善新时期大学生心理健康问题的措施。

大学生；心理健康；现状；影响因素；改善措施

当代大学生正处于青年阶段，由于自身生活阅历的不足和知识的缺乏，加之社会的快速发展，生活节奏的加快，“人类进入了情绪负重年代”，许多大学生在进入校园之后都会感到尴尬、困扰和烦闷，日积月累形成了心理障碍，大学生的心理素质不仅关系到他们自身的发展，更是关系到整个社会素质的发展。因此，如何避免和消除大学生的心理障碍，促进大学生心理素质的养成，成为高校迫切关注的事情。

一、当代大学生心理健康的情况

当代的大学生正处于人生的不稳定阶段，虽然大部分学生拥有良好的心理素质，但是由于面对着新的学习环境和交流环境，容易产生一些心理矛盾和冲突，因而形成了一系列的心理健康问题。

面对新环境需要重新适应，大学生刚刚脱离高中紧张的学习生活，同时也离开了父母面面俱到的呵护，来到了一个完全的陌生的环境，无论是学习环境还是生活和人际交往环境都发生了翻天覆地的变化，面对这种突变，一些大学生无法很好的适应，遇到问题更是无法处理，造成心理的压抑和郁闷，久而久之得不到发泄，就会形成严重的心理问题，甚至形成抑郁症和迫害症等心理疾病。

新的人际关系需要重新维护，大学生的生活圈子造就了一批新形式的人际关系，他们不单单是学习的伙伴更是生活的伙伴，新的人际关系需要新的方式来维护。有些大学生缺乏社会的交往能力，合作意识差，在社会交往中无法做到沟通合作，因此倍感精神压力，逃避群体自我封闭，陷入孤独的进退维谷的状况。

无法认清理想与现实的差距，大学生都是怀着美好的憧憬准备开展校园生活的，但是现实中往往有许多不如意，这时，一些学生采取消极的避世心态，甚至是妄自菲薄，不思进取；另一些学生却妄自尊大，自命清高，愤世嫉俗。这样无法达到心理的平衡，形成万念俱灰或玩世不恭的心态。

在象牙塔下的大学生抗压能力差，现在的大学生大多数都是独生子女，他们都是在父母的呵护下茁壮成长，承载着父母无限的爱意，寄托着无限的期待。在这种情况下，一旦面临着挫折和压力，容易束手无策，抗压和抗挫折能力差，无法自我调节心理压力，形成焦虑、抑郁、叛逆和自卑等不良心理。

网络诱惑下无法形成学习动力，当代大学生在学习上受到一定的督促，但是不同于高中的学习，大学生有了更多的自由时间，一部分学生将时间用于自我提升，但也有一部分学生自控力差，将时间用在了网络上，沉迷游戏和网聊，影响了学习，甚至产生厌学的心理，无法解决学习的困难。

二、影响大学生心理健康的因素

随着市场经济的发展，我国加入了wto[]在这种剧烈的社会变革下，很容易对人们的价值观念和思维方式产生影响，而大学生更是处在心理发展不稳定的阶段，面对大量涌入的新鲜事物和新鲜信息，社会阅历浅的大学生受到的心理冲击更加强烈，对于心理的影响也更大。同时，现如今大学生毕业之后的就业方式发生了巨大的变化，由原来的国家统一分配到现在的自主择业，大学生投入了社会的竞争中，使得原本的优越感荡然无存，造成心理失衡，倍感竞争的压力，对前途的未知感到恐惧，导致心理问题的产生。

学校在大学生心理素质的形成中扮演着重要的角色，但是由于我国长期以来的应试教育方式，造成了学校一切的标准都以成绩来说话，过分的注重学生的智力的培养，而往往忽视了对于学生的心理素质的培养问题，这种重分数轻能力，重集体轻个人，重理性轻感性的教育观，不利于学生形成正确的心理素质，影响着学生心理健康的发展，高校应该加强自身对于大学生思想健康教育的关注，提升认知，加强教育。

大学生一般都处在十七、八岁期间，正是青年中期时代，这是一个心理变化最为激烈的时期，心理发展的不成熟很容易造成情绪的不稳定。同中学相比较，大学的生活无论是学习、生活还是工作、人际关系都发生了剧烈的变化：生活环境发生了变化，远离了父母的陪伴，一切生活都要自立，这对于那些依靠父母形成习惯的大学生来说无疑是一个新的挑战，而处理不当就会形成各种心理压力；大学生活将会面对更加复杂的人际关系，身边都是来自不同地区、风俗习惯各不相同的同学，这给同学之间的相处造成了困扰，而一些大学生选择了沉默，瞻前顾后，畏首畏尾，不参加社会活动，久而久之产生强烈的孤独感；情感问题开始困扰着大学生，大学时期是情感萌动的时期，而自身的经验不足，加之没有正确的引导，使大学生形成了不正确的恋爱观，出现一些三角恋、单相思甚至是被动恋爱的问题，导致严重的情感压力，最终

将影响大学生的心理健康。

三、新时期大学生心理健康问题的改善措施

高校应该进一步加强对大学生心理健康的教育。

1、将心理健康教育渗透到各个学科中，系统化地开设心理健康教育课程

心理健康教育的课程建设是高校实施心理健康教育的核心，课堂教学是学校心理健康教育的主渠道，必须把心理健康教育课程纳入学校整体的教学体系，列为高校公共课的正规课程。应该把心理健康教育渗透到各个学科当中，在正常的授课当中穿插着思想健康的教育，全面考虑学生自身的心理需求，可以激发学生的学习兴趣，内化而成良好的心理素质。同时要系统地开设心理健康教育课程，系统地学习心理、卫生和健康方面的知识，有助于大学生了解心理发展的规律，可以增强自我教育的能力，提高学习的主动性和积极性。

2、加强高校心理咨询工作的开展

学校的心理咨询工作是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，大学生的心理健康教育与心理咨询相结合可以有效的减轻学生的心理矛盾和冲突，可以帮助学生正确自我认识，适应新的环境。所以一方面要学校重视心理咨询工作的开展，加大投入；另一方面要培养高素质的心理咨询工作人员。

3、加强校园文化建设，营造良好的心理社会环境

大学生心理素质的成长离不开健康的心理社会环境，因此应该注重校园文化的建设，形成良好的校风，潜移默化地影响着大学生的心理素质。同时，丰富多彩的校园文化活动还有利于形成乐观向上的生活态度和积极健康的心理素质。

4、定期开展校园学生心理健康调查

定期的对大学生进行心理健康调查可以做到防患于未然，可以有效的掌握大学生心理素质的变化状态，加强引导，使学生在心理问题的早期，早发现早治疗。

重视自我教育，促进大学生健康心理的形成。大学生自身要学会正确的自我认识，学会科学的分析问题和解决问题，适度的释放自身的压力，提高抗挫折的能力；要选择健康的生活方式，劳逸结合，科学作息，健康规律的生活有助于形成健康的心理状态；同时还要学会自我调节，调节自身的情绪和适压能力，正确的面对现实，发挥自身的能动性去解决问题化解矛盾。

【参考文献】

[1]__国，宋刚。 大学生心理健康教育“本体—载体双赢”模式探讨[j] 四川教育学院学报， 2005(05)。

[2]唐柏林。 科学构建大学生心理健康教育内容体系[j] 西华师范大学学报（哲学社会科学版）， 2004(05)。

论大学生心理健康的论文篇四

心理健康是时代的主题，是现在社会进步与人类自身发展的客观要求。对当代大学生而言，全方位开放的新局面为其提供了成才得广阔舞台和更多的发展机会，但同时，激烈的竞争也带来更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更多、更新、更强的要求。提高个人的修养，保持心理的健康，增强人格的魅力，优化心理素质是每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。

当代大学生面临着新世纪的挑战。综合国力的竞争，科学技术的竞争，归根结底是人才的竞争。科技的发展，经济的振

兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。由于21世纪对人才的素质要求更高、更全面，与以往任何时期相比，当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

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。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

步入大学，许多的同学都步入了大学恋爱这一人生事业当中。

大学恋爱已经不仅仅是一种现象，而是已经从现象转变成了潮流，就像许多同学说的那样，在大学恋爱是正常，不恋爱才是不正常，因此，大学生恋爱是个值得社会关注的一个热点话题。

大学生恋爱，除具有一般青年恋爱的特性外，还具有自己独有的特点：

- 1) 注重恋爱过程，轻视恋爱结果；
- 2) 主观学业第一，客观爱情至上
- 3) 恋爱观念开放，传统道德淡化；
- 4) 失恋态度宽容，承受能力较弱。

大学生恋爱的利弊并不是恋爱与生俱来的东西，而关键取决于我们对待恋爱问题的态度，以及是否树立正确的恋爱观，是否正确选择恋爱时机，是否能正确处理恋爱与学业的关系等因素。而这一切的一切，都是不确定的，都是因人而异的。处理的当，可以成为学习和事业的催化剂，使人努力学习，成绩上升。而处理不当，则可能分散精力，浪费时间，情绪波动，成绩下滑。大学生的恋爱问题关键取决于自己，而学校则应当加以正确的引导。

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。

大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国

正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快。

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

1、充分发挥学校心理咨询作用。

学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。近年来心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性地提出教育措施与方案。我校每年对新生进行

心理健康普查，采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询中心进一步通过面谈分析诊断，每年约有10%的新生被约请面谈，根据面谈分析，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3、把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心理素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

5、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。因此，

学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

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。

论大学生心理健康的论文篇五

时光的沙漏不停的行进，来不及告别叹息，昨日便已卷入时间的长流中旋转着成为回忆，然后一点点透明，最终消失。

不知不觉，我已经成为一名大二的学生，在这漫长亦短暂的时间内，我们在紧张的学习节奏中一步步成熟，走向成长的彼岸。

在我看来，我的人生路应该算是比较顺利，无论是小学，初中或是高中，似乎学习就是我的全部，所以我一门心思的把学习搞好，就在我充满自信的参加高考的时候，我遇到了我迄今的最大挫折：高考落榜，一时间我无法承担这样的打击，但是我的性格告诉了我，如果我屈身去上三本或者专科的话，无非是对自己的看不起和对家人的不负责任。因为我的成绩一向是很好的，就连我的老师也没有想到我会考不上，然而高考的竞争就是如此的激烈，我也没有办法，所以最终选择复读。

在复读的日子里，我的思想逐渐有了转变。不再去幻想明天是多么的美好，不再去可以的和别人相处，不再去钻研哪些深不见底的难题，一心想着的就是高考那道坎。曾今有人和我说复读就不是人过的日子，可是这只有经历过的人才理解

其中滋味。当一个人变的很现实的时候，一切的梦想或者是幻想都将不复存在，人或者自然就不会太累。

当我看到同一届的人都在享受大学生生活的时候，我就会换一个角度去思考，这只是上天觉得我不够成熟，所以让我在锻炼一年，仅仅一年而已。

现在回想这个，“寒窗苦读十二载，一心只问今朝”这已不算什么，重要的设平静的看待生活，平静的看待未来，活在当下，因为今天是为明天准备的，把握好今天才能过拥有美好的明天。

如果说曾经的我们时在父母伞下胆怯的雏鸟，那么现在的我们便是渐渐高

翔的鹰。我们奋斗，我们拼搏，我们自豪！我们将点燃种子的希望，召唤候鸟的飞翔，像飞扬的蒲公英一样，沿着梦想的轨道，勇敢地踏上属于自己的旅程！

当代大学生恋爱观分析

[摘要]近年来，受社会、家庭、学校及自身因素等多方面影响，大学生的恋爱观较以前有了很大变化，出现了恋爱态度轻率，恋爱观念开放化、恋爱行为公开化等特点，体现出重功利价值、重物质享受、重生理需求的本质。为此，应从加强性道德性识教育，自主性教育，健全学校管理机制等方面，引导大学生树立健康的恋爱观。

正处在青春时期的大学生对恋爱充满了浪漫的幻想与憧憬，他们认为，恋爱是大学的“必修课”而不是“选修课”，不经历恋爱的大学生活是不完美、不全面的。随着社会观念和生活方式的变化，当代大学生的恋爱问题已渗透到他们的学习、生活、人生态度、理想等各个方面，与此同时恋爱观也发生了质的飞跃。

1 。 恋爱态度轻率化。当代大学生只注重恋爱的过程， 而不注重恋爱的结果。多数学把恋爱描述为“ 体验幸福” 和“ 充实大学生生活” 。有些学生以选择理想对象为由， 见异思迁， 频繁更换对象； 少数学生出现“ 三角恋” 和“ 多角恋” ， 以至在同学之间造成感情纠纷， 甚至发生冲突， 酿成悲剧。他们在恋爱过程中， 只一味追求爱情的浪漫， 而忽视爱情的义务和道德， 认为恋爱与婚姻无关。未婚先孕就是当代大学生恋爱轻率化的最好见证。

2 。 恋爱观念开放化。当代大学生受西方思潮和社会不良风气的影响， 传统道德意识逐渐淡化， 对婚前同居、婚前性行为持开放、理解和宽容的态度。据 1998年， 中国青少年研究中心与中国青少年发展基金会所做的一项专项调查结果显示： 在初中以下文化程度的青少年中， 对婚前性行为持宽容态度的比例为54.08%， 大学本科以上文化程度的青年人中， 这一比例为 75.3%…由此可见， 随着社会环境的变化， 当代大学生的性观念也日益开放。大学生多角恋爱、在外同居的现象时有发生。

3 。 恋爱行为公开化。尽管社会各界对于在校大学生谈恋爱的态度持“ 不赞成、不反对” ， 但这并不意味着在校大学生的各种行为不受任何纪律的约束。然而在高校大学生中都存在这样的想法： 不谈恋爱的人被视为弱者， 不谈恋爱被视为不正常行为。他们把谈恋爱作为一种荣耀， 每天出入成双成对， 携手漫步于校园， 上课、吃饭、自习形影不离， 行为上一点也不遮掩， 甚至路校纪校规于不顾。据相关调查资料显示， 愿意对周围的人公开恋情的大学生比例为87.6%， 愿意在校园里各种环境下有亲昵行为的： 教室23.7%、 图书馆 37.5%、 食堂68.6%、 校园绿地86.2% 。

综合各因素分析， 当代大学生的新型恋爱观主要体现在以下几个方面：

1 。 注重功利价值。他们在择偶标准上， 趋于功利化， 更注

重对方的实际价值。近年来，随着大学毕业生就业难度增大及求职中的“不正之风”对大学生恋爱观产生了一定影响，交往对象的家庭背景和经济状况往往成为他们关注的重点。具体表现为，有些学生把自己今后的前途寄托在恋人及恋人家长身上而急于谈恋爱。

2。注重物质享受。部分大学生因家庭经济困难、就业压力大或者爱慕虚荣、沉迷于高消费等原因而选择恋爱。他们企图通过恋爱来解决经济上的困难或者在经济上赚取利益，有的甚至不惜名誉，采取欺骗的方式同时进行几段“恋情”。

为追求享乐和地位而恋爱，是一种畸形的恋爱观。

3。注重生理需求。大学生的年龄界限已跨过青春期并进入成年期，这一时期的少男少女由于生理发育的成熟，有了追求异性的欲望，对性的体验十分敏感，产生了性亲近的要求。据相关调查显示，有83%的大学生有和异性交往的强烈愿望，渴望拥有爱情。在异性吸引、彼此产生好感的基础上，性冲动是促使青年投入恋爱活动的重要诱因。在这一原因的驱使下，青年开始脱离群体化的两性活动而单独约会。现今高校普遍存在的同居现象就是最好的例证。

大学生恋爱观受个人生理、心理成长和家庭、学校以及社会等各方面的影响而发生着变化，但他们在诸多方面相对不够成熟，需要学校、家庭、社会各界的共同关注。具体从四方面阐述：

1。受社会的影响。近年来，随着互联网的广泛应用，现代信息传播技术的发达，网络、影视已经走入人们的生活，也带大学生进入恋爱的世界。由于社会上一些文艺作品中对爱情的过分渲染，更有大量关于两性及恋爱问题的讨论，使大学生难辨是非。同时受西方的“性自由”、“性解放”思潮的影响，很多大学生的恋爱观发生了极大的改变，他们相信网上爱情更胜于现实爱情。年轻人特有的好奇心及网络

色情的影响，驱使他们渴望揭开两性之间神秘的面纱。这些在一定程度上对大学生恋爱起了一定诱发作用，使一些大学生对爱和性的观念发生扭曲，缺失了应有的责任与道德。此外，面对就业压力的增大，就业前景的不乐观，竞争的激烈化，为逃避现实及外界的压力，他们亦然选择了恋爱。

2。受家庭的影响。家庭教育对一个人的成长有着深远的影响。家庭对大学生恋爱的影响主要有两个方面：第一，现在的大学生多数都是独生子女，出生于衣食无忧的生活环境，过着衣来伸手、饭来张口的生活，家庭的过分宠爱，使他们产生了极其强烈的依赖心理。进入大学后面对纷繁复杂的人际关系，他们望而却步，为逃避现实从依赖父母转向对新的关爱的渴求，过起了所谓的“二人世界”。第二，有些家长对子女的婚恋观念缺乏正确的指导，大多数家长不了解子女青春期的心理问题，致使他们的好奇心不断累积。到了大学，远离了家庭束缚，最终触发了体验恋爱的动机，进而诱发了大学生恋爱问题的产生。

3。受学校的影响。目前高校对学生的恋爱问题所持的态度是不提倡也不反对，没有相关、具体的政策和制度给予指导。同时，在课程设路上关于恋爱、性教育等方面的知识比较缺乏，各类辅导讲座欠缺，没有真正形成一种合理而有效的方式，对大学生的恋爱观加以科学引导和教育。

4。受个人自身的影响。当代大学生年龄一般在18-25岁之间，按照青年心理学的划分，属于青年的中期，其生殖系统趋于成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对性的体验十分敏感。但由于在校大学生刚从父母的翅膀下挣脱出来，没有经过社会生活、职业生活的锻炼，缺乏社会生活经验，对任何问题的处理缺乏思考和理智，理性判断力较差。再加上其心理发展的不成熟性和不稳定性，容易把问题简单化、理想化，对问题的考虑欠周全，使其恋爱过程容易出现偏差，从而引起恋爱道德上的种种缺失。

1 。 加强大学生的性知识教育，提高恋爱的道德观。充分利用现代网络资源和网络技术，通过课程教学、专题讲座、订阅报刊、定期辅导等形式，积极开展大学生心理咨询活动和性健康咨询服务，为建立良好的性意识和性道德观念打下牢固的基础；帮助大学生端正恋爱婚姻的态度，调节学生因恋爱受挫而引起的心理冲突和心理失衡，培养健全的人格，以引导他们在恋爱问题上做出理智的选择，形成健康、正确的恋爱心理，使学生理解并懂得“两性区别，男女平等；异性交往，互尊互敬；自重自爱，自立自强”这些基本的性道德规范，自觉抵制不良性刺激的影响，防止不良性行为的发生；同时引导大学生用成熟的人格、成功的事业去创造幸福美好的生活，让爱情真正成为人类文明行为的高尚部分。

2 。 加强大学生的自主性教育，树立正确的恋爱观。针对当前大学生的新型恋爱观，学校要不断加强学生的思想政治工作和综合素质的培养，科学引导学生树立正确的学习观、恋爱观、就业观、成才观；要让学生认清现实，让学生知道恋爱问题和学生的理想、事业之间的紧密联系。在学校教育中，应该把充分发挥大学生的自主性，作为工作的第一要务，促使大学生把学业放在首位，摆正恋爱与学业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。要让大学生认清学业的重要性，让大学生明白学业是大学生价值的主要支柱；要让大学生懂得恋爱是一种相互理解和相互信任，是一份责任和奉献，它是建立在牢固地学业、事业基础上的。

3 。 健全学校的管理机制，加强对大学生恋爱的管理。加强对大学生恋爱的管理，一方面要加强教学管理，促使学生将自己的主要精力投入到学习过程中；另一方面要加强学生宿舍、公寓和校园环境的管理，营造一个良好的学习、生活氛围，杜绝大学生在外住宿现象的发生；最后要建立健全各种规章制度，规范大学生的恋爱行为。学校对大学生谈恋爱问题要实行引导、教育、管理三位一体模式，齐抓共管，形成合力。对于那些沉迷于恋爱而荒废学业的同学要加强教育和引导，使其迷途知返；对于那些在恋爱中违反校纪校规，违背社会

公德的同学，要及时批评教育，必要时应给予相应的纪律处分。总之，四年的大学生活是短暂而宝贵的，当代大学生不要把黄金时间消磨在花前月下，而应立志奋发成才。大学阶段是人的一生智慧与才华发展最快的黄金季节，大学生只有树立正确的恋爱观，形成健康的恋爱心理，把爱情融进成才目标中，才能使爱情成为我们奋发向上的力量，成为我们学有所成、有所作为的动力。

论大学生心理健康的论文篇六

高等职业教育作为高等教育的重要组成部分，日益受到社会的关注。近年来我国政府已经将加快发展现代职业教育上升到国家战略层面。20xx年颁布的《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》（国发〔20xx〕19号）文件中明确提出：加快构建现代职业教育体系，全面实施素质教育，将人文素养教育贯穿培养全过程，提高人才培养质量。目前，90后大学生群体已经成为高职院校学生主体。这批在互联网时代背景下成长起来的新一代具有自己鲜明的特点：自信、积极、对新事物的接受能力强，同时，由于与本科院校学生定位不同，文化成绩相对较差，且多数是独生子女，也面临着更大的压力、心理健康水平相对较低、容易受挫。中山大学对广州市9所高职院校3500名大学生的调研发现，有682人有过自杀倾向，约占被调研学生的21.3%。大量的研究表明：高职院校大学生的心理状况不容乐观。面对新形势，如何更有针对性地开展心理健康教育工作，创新工作理念和工作思路，已成为各高职院校学生心理工作的重点研究内容。

一方面，大多数高职院校心理健康教育工作均是基于精神分析、行为主义和人本主义三大理论开展。以弗洛伊德为代表的精神分析理论和华生为代表的行为主义理论，均是问题心理学取向，强调关注工作对象身上所存在的问题，致力于各类症状的消解。而多数基于人本主义心理学理论的工作开展实际上关注的也是少数问题学生的咨询辅导。

另一方面，高职院校心理健康教育中心常被认定为安全底线部门，主要任务就是确保学生在校期间不会因为心理相关问题引发安全事故。在此背景下的学生心理健康教育工作难免因此存在先天不足，主要表现为重障碍咨询轻发展引导、重个别咨询轻团体辅导、重危机干预轻普及教育。高职院校心理健康教育工作不仅要关注心理疾病的防治，更要关注学生积极心理品质的培养和健全人格的塑造，不仅要预防各类突发心理危机事件的发生，更要帮助学生实现个人价值的最大化。因此，高职院校心理教育工作的正确定位应该是：以积极心理学为理论指导，普及心理健康知识，维护学生心理健康，提高心理素质，激发心理潜能，形成良好的人格状态。

这种工作模式存在明显的局限性，绝大多数正常的学生因此而游离于学校心理健康工作范畴之外，导致心理教育工作成效较差，投入与产出不成正比。此外心理问题和心理疾病的出现并非朝夕之功，很多问题都是当事人的困扰长期得不到解决，不断积累造成的。所以，一旦等问题出现后再去寻求解决，往往就会变得比较棘手。心理健康教育工作应该是一个全方位育人的工作，致力于帮助每一个学生实现全面发展，高职院校对于学生的培养不能仅仅局限于知识的传授、工作技能的训练，还应该致力于健全人格的培养，落实“全面发展”的教育理念。良好的心理素质是个体成长、成才的重要前提。因此高职院校心理工作的主要对象应该从少数有心理障碍的学生群体转向绝大多数正常的学生群体。

3、 1 工作队伍建设：增强心理健康教育的智力资源支持心理健康教育工作队伍是在高职院校开展心理工作的主要力量，决定着心理工作的开展成效。加强心理工作队伍的建设对学校心理工作具有重要意义。高职院校大学生心理健康教育工作队伍主要包括教师队伍和学生队伍。教师队伍多数由专、兼职老师组成，一支高度专业化的心理教师队伍是确保相关工作顺利开展的重要前提。要强化队伍建设必须加强师资建设，做到专职老师专家化，兼职老师专业化。专职心理老师是心理工作的核心力量，他们的成长是提高心理工作质量的

关键。学校应该在制度上保证专职老师工作的专业化，同时为专职老师提供更多的学习、培训机会，保证老师们专业的成长性，为专职老师成为业内专家创造条件。兼职心理老师是心理工作开展的骨干力量。学校应当在制度上为兼职老师开展工作创造空间，将兼职老师的工作制度化、常态化。同时，为兼职老师定期组织学习、培训、考核，提高兼职老师的专业能力。

3、 2 课程体系建设：提升心理健康教育的实效性现行的大学生心理健康教育课程体系主要包括以下内容：心理健康、自我意识、学习心理、个性心理、人际交往心理、恋爱与性心理、择业心理，后来随着社会的发展，又融入了网络心理、心理咨询与心理治疗方面的内容。作为选修课或必修课纳入课程教学体系，多以知识讲解和案例呈现的方式开展教学工作，存在知识化和理论化的倾向，且多围绕在学习和生活中出现的困惑、压力等心理问题开展，关注的是如何排除大学生的各种困扰和缓解压力，忽视了对个人潜能的开发和积极心理品质的培养。高职院校大学生的身心特点决定了他们更易于接受活动式、体验式教学方式。因此将各类切合主题、形式多样的活动融入心理健康课程体系就显得非常重要。例如经典的价值拍卖活动可以融入职业生涯规划章节课程，帮助学生澄清个人价值取向，更好地明确个人职业生涯规划。

3、 3 心育资源的整合：拓展心理健康教育的新渠道高校一般将大学生心理健康教育划归大学生思想政治教育范畴，缺乏对各教育资源的整合。同时，在高职院校中，如果只靠数量有限的专业人员开展心理健康教育工作，往往会陷入疲于奔命或是力不从心的尴尬局面。因此在日常工作中坚持“走出去”和“引进来”的策略，有效整合校内外各种心育资源就显得尤为必要。一方面，要充分挖掘现有校内资源的潜力，加大对于专职心理教师的培养力度，制定有针对性的培养计划，在政策和制度方面鼓励专职心理教师向专家化方面发展。同时也要充分发挥院系辅导员在学生心理健康教育方面的作

用。分批组织辅导员参加心理咨询师职业资格认证培训及各类相关学习培训，并安排其中的优秀分子协助参与学校各类心理辅导和心理咨询工作，这样可以有效化解心理咨询专业人员数量有限的尴尬。另一方面，学校可以从校外聘请一些经验丰富、理论精深的心理专家来校讲学，并定期对学校专兼职心理老师进行培训和督导，能够有效提高学校心理老师的专业水平，提升学生心理咨询的服务质量。

此外□20xx年颁布实施的《中华人民共和国精神卫生法》中曾明确指出，只有专业的精神卫生机构才能开展心理疾病诊断与治疗相关工作。因此各高职院校可以考虑与当地精神卫生专科医院建立工作联系机制，签订医疗服务合作协议，定期邀请精神专科医生来校坐诊，建立在校学生就诊绿色通道，建立起心理疾病学生的识别、转介、干预、追踪机制，确保学生在校期间的心理安全。

论大学生心理健康的论文篇七

古人云：“知己知彼，百战不殆。”在今天社会，知己知彼仍然至关重要，尤其作为一个独立的当代大学生，更应该剖析自我，认清自己的长短、优劣，才能在日益激烈的竞争中把握自己的长处并使其得到充分发挥，才能脱颖而出，走好成才之路。通过大学生心理健康教育的学习，我们了解到如何正确认识自我，并分析自己的性格，由此我们才能解决好各种问题与矛盾。当代大学生面临着巨大的社会压力，所以如何调节好自己的精神、心理压力，解决好理想与现实的冲突问题、人际关系问题及恋爱中的矛盾问题就显得尤为重要。所以，我本着“剖析自我，走好人生之路”的主题，来进行自我梳理，作此论文。

关键词：剖析自我 心理健康教育 成功成才

正文

一、心理健康的定义

据了解，关于心理健康的定义，国内外不少专家都有过专门的研究和论述。英格里氏认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能做良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心的潜能；这乃是一种持续的心理情况，不仅仅是免于心理疾病而已。”波孟认为：“心理健康是合乎某一水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”我国傅连璋强调健康的含义应包括以下因素：

- 1、身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病。
- 2、体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验。
- 3、精力充沛，能经常保持有较高的效率。
- 4、意志坚定，情绪正常，精神愉快。

而大学生不管是在身体上还是在心理上都有着巨大的变化。尤其是心理上的跨越，学习方向专业化、学习内容多元化、学习的自主性等学习上有了改变，而且在人际环境、角色心理等方面也有着不同程度的变化。那么，究竟要怎么调试自己的心里，从而使自己能够较好的认识自己适应大学生生活呢？这首先要剖析自我，给自己定位。

二、自我剖析

（一）性格分析

总体来说，我是一个性格比较外向的人。平时热衷于参加各种活动，喜欢结识各种朋友，所以给人的感觉一般是大大咧咧、没心没肺的样子。可是，每个人都有着不为人所知的一

面。也许是因为表现出来的坚强给我披上了勇敢的外衣，但实际上越是这种看似坚强的人越脆弱，因为坚强的外衣下掩盖的是不为人知的不堪一击。所以有时候会怀疑自己的这种伪装的坚强是否有意义，可总是在下定决心改变自己时发现自己根本做不到，因为自我不能接受自己是个弱者的事实。

也许是自我心理因素所致，有时候会觉得因为我的这种外在的坚强会让大家认为我什么都可以做，任何刺激、打击都能扛得住，认为我是一个不需要顾及、不需要保护的人。从小到大，在学校跟在家里的我扮演着迥然不同的角色。在家里我是个处处被保护的小孩子，不管是来自于爸妈还是姐姐，我一直都是什么都不会做的人，所以他们认为我很弱；可是在学校，我却一直扮演着强者的角色，不管是作为一个班干部还是一个普通的学生，同学们总是会认为我是一个足够坚强到扛得住一切的人，我的一切付出轻易不会有什么回报。可是时间长了，我的身心俱疲，我不再再想要让自己成为强者，很少人能明白我是多么的需要被理解、被保护，我想要大声的向全世界呐喊出我心里的委屈，可事实确实总是把这些委屈偷偷藏在心里，表现出来的依然是没心没肺的坚强与乐观，也许这才是真我吧。

我不是一个弱者，但我也清楚的认识到自己不是一个强者。在所有人看到的乐观、坚强背后也盈满了心酸、委屈与泪水，只不过这些都是属于没有星星的夜晚。一个粗糙的人不懂得如何将心事付瑶琴，所以只能让委屈随着泪水在黑暗中倾泄，第二天大家看到的依然是最灿烂的我。我不知道这是不是一种压抑的不正确的做法，可我深深的明白一点：不要因为自己不爽就连带别人遭殃，我们改变不了环境到是可以改变心情，改变不了事实但却可以寻找另一种心态对待。总之，不要转嫁自己的情绪，这一点我确信是正确的。

（二） 学习特点

学生的学习是狭隘的学习。冯忠良教授在《学习心理学》一

书里对学生学习的特点进行了高度的概括，认为学生的学习与日常生活、工作中的学习区别有三：

- 1、掌握前人的经验是学生学习的主要内容；
- 2、从总体上来看，学生的学习是以间接经验的形成为主，以直接经验的形成为辅；
- 3、由于学生正处于生理和心理不断发展的时期，学生必须在德、智、体、美诸方面全面发展。

之所以提到这种特点与区别，我的主要目的是分析我自己的学习特点进而与权威的研究做比较以求异同。

我是一个学习比较自主的人，我认为一切你想要得到的知识和能力都应该是一个主动接受的过程而不是被动的，主动接受与学习的效率远远高于被动接受。因此，我习惯在自己规定的时间内完成自己应该得到的知识的学习，不管是做作业抑或是自我补充都是如此。从小到大，我的学习从来没有来自于父母的压力，也许是家庭环境的关系，我一直都认为自己肩负着一种职责，那就是好好学习，考上大学。所以我的学习都会是自己主动接受的过程。

虽然学生的学习很狭隘，但也不仅仅局限于学习科学文化知识，还必然的包括适应社会能力及学习生活的能力。亦如学习科学文化知识，我认为不管是哪方面的学习，都不能脱离主动接受这一中心要点，只有自己感兴趣的东西你才会有想要学习的欲望，才会想要主动学习与接受，因此不管是任何方面的学习，都一定要跟着自己的感觉走，兴趣第一。

（三）人际交往能力分析

大学生由于自身成长中的固有特点及涉世不深，也必然的对于人际交往有一定的障碍，比如认知错觉、性格障碍、能力

缺陷等。大学的同学在生活习惯、性格、过去经验等方面存在很大差异，在校园内交往的主体同为面临艰巨适应任务而又缺乏经验的个体，双方的人际适应困难较为突出。

性格决定我的人际交往态度，我认为与人交往贵在一个主动。主动的与人沟通、交流才会让你更快的打入人群，拓宽你的人际关系面甚至人际关系网，只有这样你才会拥有宝贵的人力资源与人际关系。当然，圈子大了，那么冲突也越容易发生，在我看来解决人际冲突的关键是要相信一切冲突都是可以通过理性的建设性协商获得解决的，这也少不了一个主动：主动的弄清楚冲突的原因、主动的认识到自己的错误、主动地面对错误从而主动的提出可能解决冲突的方法。

（四）恋爱心理分析

恋爱是一种高级的情感交流，是男女双方相互倾心、相互爱慕，以爱情为中心培养爱情的社会心理行为。斯滕伯格认为不论人类的爱情有多么的纷繁复杂，它都是由三个相同的成分构成的：动机、情绪与认知。进而又将动机、情绪与认知三者各自在两性间发生的爱情关系，分别称之为热情、亲密与承诺。我是一个完美主义者，一直相信会有最完美的爱情，即完全拥有亲密、激情和承诺。作为互相吸引的两性，生活中不可能缺少亲密与激情，但是我认为完美的爱情承诺确实是最重要的，这种承诺并不是山盟海誓，而是一种基本的对人格、人性以及生活方面的担保，这是我们获得安全感所必需的成分。

三、 塑造健全人格，走好成功之路

人格，是指一个人区别于他人的、在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的、影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和，它包括能力、气质和性格等。人格的基本特征就是整体性、稳定性、独特性和社会性。在人格结构中，气质是人格结构的重要组成部分。研究发现人的气质类型包括胆

汁质、多血质、粘液质和抑郁质。我是一个多血质为主体的
人，平衡灵活善于交际，行为外向容易接受新事物，而且适
应外界环境的变化，但注意力容易分散，兴趣多变。要塑造
健全的人格，就要努力使自己内部心里和谐发展，能正确处
理人际关系，发展友谊；有效的把智慧和能力运用到获得成
功的工作和事业上。从而使自己能更全面、主动的融入社会、
适应生活。

【参考文献】：

[1]。《大学生心理健康教育教程》 熊建。 王巧云 上海交
通大学□20xx.

[2]。《大学生心理健康素质教程》 齐力主。五洲传播出版
社□20xx.

论大学生心理健康的论文篇八

我国是传统的茶文化大国，无论是具体的茶文化理念，还是
茶文化体系的具体影响，都极其值得我们深入探究。从茶文
化的价值内涵中，我们可以看到完善的茶文化理念对学生成
长有着重要作用和影响，本文拟从当前大学生心理健康教育
中存在的问题和不足分析入手，结合传统茶文化的具体内涵
分析，通过融入大学生心理健康教育的价值和作用，从而探
究茶文化对大学生心理健康的具体影响。

茶文化；大学生；心理健康；价值影响

对于当前大学生心理健康素质培养活动来说，其对大学生的
成长有着重要作用和影响。完善的心理素质培养活动，不仅
能够提升学生的学习效果，同时也能为学生参与整个大学教
学活动提供有效帮助。但是当前大学生心理健康教育在开展
过程中，存在一系列问题。其大大影响了学生的心理素质培
养，从而使得部分学生在学习过程中，其存在的心理素质问

题，对学生培养造成了极大影响。

虽然当前高校教学体制实现了不断完善与发展，但是客观的说，目前心理健康教育活动在开展过程中，仍然与实践应用之间存在极大差距，目前在大学生心理健康教育开展过程中，其存在一定的问题和不足，主要表现为：首先，多数学校将教学重点放在了知识教育和体能教育上，忽视了心理健康教育在学生成长和学习中的作用和影响，因此，无论是心理教育的投入力度，还是其课程开课状况都较不理想。在很多学校开展心理健康教育过程中，其未能对大学生的成长要求，形成有效的认知和了解，因此培养学生形成健全的人格理念和良好的心理素质，就是当前大学生成长过程中的重要要求，而从很多学生的实际心理状况上看，很多学生存在较为严重的心理行为问题和心理障碍，如果不能够对其进行合理的引导，那么很容易对其成长和学习产生极坏的影响，因此，开展心理健康教育实际上就是引导学生形成健全人格的重要要求。但是客观而言，目前在高校教育体系构建过程中，由于缺乏及时有效的沟通和反馈机制，从而使得多数老师和学校未能及时察觉到学生所存在的心理问题。即使部分高校开展了心理健康教学活动，但是其只是把整体教育的重点和精力放在了教学的表面，忽视了对学生学习方法的根本了解和认知。最后，当前在高校心理健康教育开展过程中，其教学理念较为广泛，教学元素较为陈旧，教学互动性较差，教育反馈并不及时，因此，这就限制了整个高校心理素质健康教育的效果，从目前大学生培养的实际状况来看，优化心理健康教育的开展形式和思路极为必要，特别是在高校教学规模不断扩大的今天，及时引导和消除学生存在的心理问题，直接关系到学生的健康完善，而目前很多高校在开展这一活动时，都只是从教学的表面来切入，无论是教育的及时性还是其先进性都较为欠缺。因此，我们必须探究适合高校心理健康教育活动的具体教学理念和机制，通过系统化融入，从而实现良好的教学效果。

茶文化是以茶为基础载体所形成的文化内容，茶文化的核心

市场，实际上反映的是我国传统文化的发展与成熟，而随着当前人们对生活品质的要求不断提升，将茶文化应用于日常生活当中，也极具现实价值和重要意义，通过对茶文化的内涵进行分析，我们可以看到，茶文化中包含着丰富而成熟的物质文明和精神文明。尤其是其中所具备的精神理念，实际上就能够为当前我们所开展教学活动提供教育基础和帮助，比如，在茶文化体系中，除了相应的行为理念之外，还包括成熟的心态文化，而成熟的心态文化实际上，就是一种精神上的追求，通过将茶与人生哲学理念相结合，从而提升了整个茶文化的高度。我国的传统茶文化不仅仅是一种文化理念，同时也是经过长期传承发展所形成的文化内涵。在茶文化的形成过程中，也具备了完善的表现形式和内涵。因此，如果能够将茶文化应用到当前社会生活中，便能够实现良好的价值体系，在我国茶文化体系中，除了其中所具备的物质文化之外，其行为文化和心态文化也是目前最值得我们传承的内容之一，尤其是其在茶文化体系中所形成的思维方式、价值理念以及生活方式，都能够给当前人们从事各项活动提供有效的指引与帮助。

我们必须看到大学生心理素质心理健康教育，实际上是一个整体复杂的系统化教育工程而同时也是高校德育教学过程中的重要组成部分。因此，继续采取积极有效的教育教学手段，能够有效消除学生的不良情绪，降低其心理疾病的风险，从而帮助其逐渐形成健康完善的人格理念，因此，我们必须积极探索适合大学生心理健康教育的主要理念和实施方法，确保整个心理健康教育活动有效实施。不仅如此，当前学生在培养过程中，其生活环境和条件更为优越，尤其是很多学生缺乏全面、积极向上的生活理念，从而使得多数学生存在相应心理问题，因此大学生心理健康教育活动开展必要性日益增强。因此，随着当前高校教学活动日益成熟，如今完善教学理念，优化教育机制就极为必要。当然，在这一过程中，必须对以往学生培养过程中所存在的心理健康教育不足等问题进行有效分析，从而实现理想的教育效果。随着当前大学生心理健康问题日益突出，如今在大学生培养过程中，完善

心理健康素材融入，对于大学生培养则有着重要作用和影响。通过对大学生心理健康活动中存在的问题和不足进行分析，可以看到整个心理健康教育机制的缺失，是造成这一问题的关键因素，而机制的缺失，最重要的在于缺乏完善的教学元素。所以，如果能够将茶文化等理念融入到整个大学生心理健康教育活动中，其必然能够有效提升大学生教学效果，从根本上优化心理健康教育的开展效果。

事实上，如果能够将茶文化理念系统化融入到当前高校学生的心理健康教育过程中，其必然能够为大学生心理健康有效提升起到重要的促进作用，具体而言，其影响主要表现为：首先，茶文化理念的系统化融入，能够引导学生形成正确的人生观，帮助其形成正确的行为处事思维方式。茶文化的核心是行为规范。而核心要求就是人应该在社会中怎样正确的处事规则，因此，相对于传统的大学生心理健康教育而言，其缺乏对学生处事态度的正确引导，所以，以茶文化为载体，完善心理健康教育活动，其必然能够让学生认清自己，从而对自己形成一定的自省和审度，当然在这一过程中，能够实现良好的定位，从而帮助学生自己形成平和稳定的状态，进而引导自身能够有效处理自身存在的各项心理问题。其次，茶文化理念能够帮助学生更好地更全面地实现修身养性理念，茶文化的核心理念实际上就是静心修身，而这从很大程度上需要人们在饮茶的同时，感受个人的生活理念和态度，通过不断求索，从而对传统文化形成全面完善的理解和认知，从当前大学生心理健康教育来看，很多学生，或者是存在较为自卑或者未能对自己形成有效的了解，如果能够运用茶文化理念，便能够对学生成长提供有效帮助。不仅如此，当前大学生在培养过程中，其存在较为严重的考试作弊等诚信缺失现象，而茶文化的核心就是仁义、诚信理念，因此，如果能够将茶文化理念融入到整个大学生心理健康教育过程中，便能够引导学生在品茶的同时，领悟茶道精神理念，重新塑造自身人格理念，进而对其培养提供实质上的帮助。此外，茶文化理念的融入到心理健康教育理念内，融入到整个高校学生心理素质健康教育过程中，其不仅仅是教育理念的完善，

更重要的在于对学生素质的有效提升，当前我们应该看到，在大学生培养过程中，不仅要注重引导其形成正确的学习观，更重要的在于引导其形成全面完善的素质，而在这一系列过程中，心理素质也是其中重要的内涵之一，因此，如果能够将茶文化理念融入到当前大学生心理素质健康教育过程中，就不仅仅能够引导学生形成正确的思维理念，同时更重要的是在于能够让学生在感悟传统文化魅力的同时，学会掌握正确的处事行为规范和价值理念，从而形成完善的综合素质。最后，当前大学生心理素质健康教育开展过程中，其不仅仅是一种理念上的完善，更重要的是对整个心理素质健康教育的体系化创新，其关键在于新理念和新思维的有效完善。所以，相对于这种传统心理素质健康教育活动开展来说，多数学生和老师未能认识到心理素质健康教育的作用和价值，因此，无论其重视程度，还是其实施理念都较为欠缺，而将茶文化理念融入到整个心理素质健康教育过程中，不仅仅是一种理念的创新，更重要的是在于其是一种行为上的丰富与完善，因此，随着当前学生心理素质健康教育的价值要求，探索茶文化与心理健康素质教育相结合的具体方式就极为必要。

我国有着丰富的茶文化资源，在这一资源体系内，不仅有着完善的物质元素，同时，其中也有着丰富的精神内涵，而通过对这一文化内涵进行分析，尤其是从当前大学生的心理素质状况看，多数学生在参与过程中，其更多考虑的是知识学习和技能提升，因此无论是学生的学习能力，还是老师的关注度，其都未能对学生的心理健康问题给与应有的关注。所以，学生的心理疾病及困难就使得学生很难对自身的心理问题进行有效认知。而心理健康问题如果得不到及时有效的解决，那么很容易对学生的成长造成影响。