

最新大学生心理成长的论文(优秀8篇)

环保意识的提高是社会进步和可持续发展的关键。那么我们应该如何积极参与环保行动，做到尽可能的减少污染和保护环境呢？下面是一篇关于环保工作的独到总结，从全球视野分析了工作的重要性 and 挑战。

大学生心理成长的论文篇一

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)，，(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.americanpsychologist56(3):216-217.

大学生心理成长的论文篇二

摘要：高校大学生就业难一直是全社会关注的焦点问题之一。论述培育大学生积极就业心理的重要性，分析大学生不良就业心理的表现，提出培育大学生积极就业心理的对策，即政府加大力度构建积极的就业政策环境、引导大学生树立正确的就业价值观、营造全社会帮扶大学生就业的良好氛围、大学生形成积极的就业认知。

关键词：大学生；积极；就业心理；对策；

随着高校毕业生人数的不断增长，大学生就业压力日益加大，就业心理问题也日益增多。诸如大学生对就业的过度焦虑和紧张，由自我认识不清而产生的孤傲与怯懦，受市场经济的负面影响而产生的功利与攀比心理等，这些直接或者间接影响到大学生的身心健康。探寻切实可行的解决措施，培育大学生积极就业心理，是大学生思想政治教育和心理健康教育不容忽视的现实问题。

一、培育大学生积极就业心理的重要性

(一)有助于大学生树立正确的就业价值取向

培育大学生积极就业心理，能够帮助大学生客观、全面地分析和认识当前严峻的就业形势和自身实际情况，使大学生对当前市场经济条件下的就业体制有理性的认识 and 正确的思考，从而能够树立切合实际、正确的就业价值取向。

(二)有助于大学生提升自身就业竞争力

积极进取、公平正直、勇于挑战、意志坚定等积极正向的心理品质，能够辩证看待就业中的成与败、得与失，并能很好地控制自己情绪，这些既是大学生健康心理素质的重要表现，也是大学生就业过程中提升自身就业竞争力的重要内容。培育大学生积极就业心理，增强大学生心理承受能力，养成意志坚定的心理品质，学会以积极向上的心理面对择业和就业，不断提高心理素质，更有助于提升大学生自身的就业竞争力。

(三)有助于大学生未来的职业发展

大学生积极就业心理能够促进大学生养成健康的就业心理素质，并使之朝着积极的方向发展，为大学生未来成为适应社会发展和职业发展需要的复合型人才奠定良好的心理基础。培育大学生积极就业心理，使大学生形成积极的就业观念和正确的就业认知，从而能够以积极乐观的态度正视就业与自

身的关系以及个人发展与社会需要的关系，能够勇敢、坦然对待就业中所遭遇的坎坷与阻挠，形成积极乐观的就业心理素质，激发他们自身内在的正能量和优秀品质，最终促进自身未来职业的发展。

二、当前大学生不良就业心理的表现

(一) 普遍的功利与攀比心理

市场经济大潮一方面给大学生提供了展示自我才华的平台，另一方面社会急功近利的思想也使部分大学生在就业过程中表现出功利的就业心理。在择业就业过程中，相当一部分大学生认为理想的工作才能使自己发挥特长，愿意从事既能够体现个人社会地位又有较高经济收入的工作，而对于基层单位或非公经济组织等工作“瞧不上”。更为严重的是，相当一部分学生认为有“才”不如有“财”，这种功利性思想严重侵蚀了大学生正常的就业心理，使他们在就业过程中无法做出正确的职业规划，成为未来成功就业的隐患。

所谓攀比心理，就是刻意将自己的能力、生活条件等方面与别人比较，并且表现出不服输的心理状态。大学毕业生在择业就业过程中，通常将自己的工作环境、待遇等与他人比较，表现出不服气、不愿落后，同时又想超越他人。他们经常把自己所处的工作环境和工资、福利待遇等与周围同学进行盲目攀比，使他们“复制”他人就业标准。这种心理严重影响了大学生自我就业标准的定位，往往容易错失适合自己的就业机会。大学生个体的素质、能力各不相同，盲目攀比会大大降低成功就业的机率。

(二) 过分求稳与求全的心理

部分大学生在求职过程中过分注重稳定性，安稳的工作才是他们心中最佳选择。他们不考虑工作是否能够发挥个人才华、是否能够锻炼自己的能力、是否能够为国家建设奉献一份力

量，考虑更多的是工作是否稳定，这是保守落后就业观念的突出表现。

部分大学生在求职过程中过分求全。他们对未来工作的环境、薪金、地点等各方面都提出较高要求：既能为社会做出贡献，又要专业对口，同时又能够使自身的能力、兴趣、特长得到充分发挥；既要有舒适的工作环境，又希望有较高的工资、福利待遇，同时又留恋北上广等大城市。这些学生没有根据市场需求以及自身实际情况调整就业目标，过分、刻意地追求“完美”的工作，常常使自己处于“高不成低不就”的尴尬位置。

(三)严重的焦虑与紧张心理

一些大学生担心毕业后不能找到理想工作、不能在工作岗位上发挥自己特长、不能适应社会环境的挑战、不能尽快地完成社会角色的转变等问题，从而在心理上产生了对未来职业选择的过度担忧焦躁，形成焦虑的就业心理障碍[1]。对于成绩较差的大学生，这种焦虑心理尤为严重，他们因为害怕没有单位吸纳自己而感到苦恼。对于人际交往、沟通能力较差的学生，则会担心自己与同事处理不好关系，从而惴惴不安，这种心理状态无形中增加了大学生就业心理压力，出现紧张、精神处于高度戒备状态、思想上感到不安等症状。对于冷门专业的、先天有某种生理缺陷的、家庭贫困的学生，则会更加在意自己能否与其他毕业生一样拥有同等公平的就业机会，担心自己受到就业歧视，担心自己日后在工作中不能完成任务，担心自己不能与同事友好相处，从而导致精神过度紧张。长此以往，会使大学生心理负担加重，严重影响他们在面试中的表现。

三、培育大学生积极就业心理的对策

(一)政府加大力度构建积极的就业政策环境

政府要认识到“就业难”的现实对大学生心理产生的消极影响，出台积极的就业政策，创造公平公正的大学生就业市场秩序，为大学生营造一个积极和谐的就业氛围，促进大学生顺利就业，舒缓其就业心理压力。

政府积极的就业政策有利于调动大学生参与就业的积极性，积极体验就业优惠政策给自身带来的就业支持与关注，从而能够吸引和鼓励大学生就业创业。如增加农村偏远地区工作者的福利待遇和政策的倾斜性，并适当放宽招聘条件；积极促进私营企业吸纳高校毕业生，并给予资金上的补贴和税收优惠，适度减少企业为大学生缴纳的医疗保险、养老保险等各种费用；鼓励大学生自主创业，发掘自身的意志力、责任等积极品质。政府还应专门设立“绿色通道”，为大学生创业服务，给予大学生创业的信心与物质的鼓励。

政府应加强对就业市场秩序的监督，创造公平公正的大学生就业市场秩序，使大学生在心理上真正体验到人人平等，从而树立公平竞争的意识。政府要针对大学毕业生就业出台相关法律法规，监管用人单位不公平的用人条件和劳动制度等行为，使大学生就业市场更加规范和有序，保障大学生就业主体性；还应设立特定的维权机构和保障部门来维护大学毕业生的合法权益，合理解决大学生与用人单位发生的劳动纠纷。政府可以设立大学生就业监察分支部门专门监管和督促企业与大学毕业生实行双向选择，减少招聘背后的“小动作”，减少和杜绝就业市场上的不公平现象，使大学生真正体会自我社会价值的满足与积极就业的心理情绪[2]。

(二) 引导大学生树立正确的就业价值观

有效的就业指导能减缓大学生就业心理压力，促进大学生实现有效就业。高校可以根据不同年级学生的就业发展需求及社会实际开展就业指导，如结合专业培养大一学生的职业意识，为大二学生正确解读就业信息，结合社会正面积积极的求职案例使大三学生掌握就业技巧，组织大四学生模拟求职现

场招聘，在实践中发掘自己的积极潜能，体验自我价值实现的成就感。同时，还应注重将大学生心理健康教育内容渗透就业指导课程中。大学生心理健康教育课程应充分调动学生主观能动性，把理论传授与实际案例分析结合，采取情景模拟的教学方式，在真实的情感体验中培养大学生积极的就业心理品质，提升学生的求职信心。高校还应开展心理咨询服务，加强对大学生的关注与关心，同时注重发掘学生自身抗挫能力、团队意识以及责任感等积极就业心理品质，从正面引导学生积极看待就业中遇到的种种困难，树立就业信心[3]。

高校思想政治教育在大学生就业指导和心理调适过程中有着不可忽视的作用，可以帮助大学生培育责任、诚信、意志力等积极就业心理品质，增强他们的社会责任感和使命感，树立正确的就业价值观。高校应开展以塑造正确就业价值取向、培养爱国热情的主题教育，使学生融入爱国氛围中，体验爱国情怀，坚定理想信念，把自己的职业理想与祖国发展结合起来。

(三) 营造全社会帮扶大学生就业的良好氛围

积极的舆论氛围是一种巨大的精神力量，无形中影响和引导着大学生的就业行为。社会各新闻媒体应选取大学生就业过程中出现的先进典型和优秀大学生个人创业典型进行报道，向大学生传播社会正能量，营造一种积极向上的社会心理氛围，转变大学生就业思维，树立积极的就业取向。高校内部的新闻媒体也应起到积极作用，其宣传的大学生先进就业典型案例更加能够引起大学生就业心理的共鸣，触动大学生竞争向上的心理，激发大学生内在的优秀潜力。

同时，社会公益组织也应该发挥社会责任，如慈善机构、民间公益组织等社会公益团体，应充分贡献自身力量，从不同方面帮助大学生就业，从多种途径为大学生开辟就业渠道，缓解其就业心理压力。社会公益团体还可以与高校合作，设立“大学生创业专项基金”，为选择创业的大学生提供资金与技

术支持，缓解大学生因创业资金不足等问题带来的紧张心理，还可以对高校的就业指导提供就业实训基地，提供大学生实习岗位，帮助高校解决大学生实习问题，增加大学生的技能。

(四) 大学生应形成积极的就业认知

大学生应该保持积极健康的心态，客观认识当前就业形势，理性分析自身的能力与职业兴趣，在择业时努力发挥自身优势，少走弯路。因此，大学生在求职之前，应对当前就业形势、个人的知识储备量、性格、爱好以及个人的情商等做全面分析，并结合社会实际，制定适合自身的就业目标。在择业过程中要积极主动，抓住机会，树立就业的自信心与坚强的意志，满怀信心地展示自我才能[4]。

大学生在择业遇到困难、挫折和心理冲突时，要学会运用科学的方法进行心理调适，消除心理困扰。求职失败时要冷静，相信自己的能力，调整自己的心态，加强自我激励，用锲而不舍的精神战胜恐惧自卑的心理。当求职给自己内心造成巨大压力或感到一无是处时，可以暗示自己一步一步走，脚踏实地，最终量变会促成质变。当就业过程中遇到困难时，要学会接受现实，从失败中总结经验教训，并积极暗示自己，增强信心。

参考文献

[1]张丽娜。大学生就业心理研究[d].辽宁：渤海大学，2014.

大学生心理成长的论文篇三

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[]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，有针对性地加强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（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，.

大学生心理成长的论文篇四

摘要：主题式案例教学逐渐受到心理健康教育教师的青睐，在大学生心理健康教育课中的地位日益凸显。

在大学生心理健康教育课中，教师要想用好主题式案例教学，必须把握好“五度”取向，即主题选定的適切度、案例选取的积极向度、问题设置的开放度、师生互动的倾心度和教学活动的效度，这样才能充分发挥主题式案例教学的作用，有效完成心理健康教育课的目标。

关键词：大学生；心理健康教育课；主题式案例教学；“五度”取向

当前，大学生心理健康教育课成为开展大学生心理健康教育的主渠道。

大学生心理健康教育课不同于高校中的其他公共课和专业课，因其研究对象的特殊性，使其具有更强的实践意义和应用价值。

为了更好地落实大学生心理健康教育课的课程目标，主题式案例教学越来越受到心理健康教育教师的青睐。

主题式案例教学，是教师根据教学目标要求，编写以某一主题贯穿课堂教学始终的案例并作为情境，引导学生主动参与课堂学习和研讨，从而帮助学生理解知识、建构意义的一种教学方法。

[1]主题式案例教学所具有的情境性和形象性使心理健康教育课程愈加的生活化和实用化，更容易被大学生所接受和认可。

因此，主题式案例教学在大学生心理健康教育课中的地位日益凸显。

然而要想充分发挥主题式案例教学的作用，必须把握其在大学生心理健康教育课中的“五度”取向。

一、主题选定的适切度

(一) 正视存在的问题，走出主题选定的误区

主题式案例教学的首要任务是选定主题。

在大学生心理健康教育课中，关于主题的选定一直存在着来自心理健康教育教师的自上而下的“自命题”式的误区。

有些心理健康教育教师按照自己的主观臆想来选定主题，有些教师高举“经验丰富”的大旗，全靠自己的所谓“主观经验”来选定心理健康教育课的主题，甚至还有教师完全以自己的专长和兴趣点来确定大学生心理健康教育课的主题，完全忽视学生的心理发展特点和心理发展的实际需求。

大学生心理成长的论文篇五

一、职业心理不成熟的表现

1. 择业心态普遍偏高。随着高校扩招，越来越多接受高等教育的大学生成为社会新增劳动力的重要组成部分，“把大学生定位为普通劳动者”是目前新形势下对大学生就业中的定位，但受传统高等教育的影响，部分大学生对这一现状仍然不认同。数十年教育成本的投入及现实生活的压力也使得家庭及学生个人对未来就业提出了物质和环境等各方面的要求。较高的心理期望与现实的工作环境之间找不到契合点，这也造成了大学生就业难的一个方面。同时在就业区域的选择上也存在着不平衡，东部沿海经济发达省份的就业压力远高于

西部欠发达地区。随着国家西部大开发战略的实施，在西部为广大学生提供了更多就业的机会，但受社会复杂风气的影响，很多毕业生产生了“就高不就低、就东不就西、就大不就小”的就业心态。毕业生更多看重从业环境、薪资待遇等外部职业条件，而忽视了自身职业素质与就业岗位匹配度。

2. 对就业签约的严肃性认识不够。笔者在就业工作过程中发现，很多学生在签署过程中，抱着草率的心情，刚签完协议书就后悔，甚至有部分毕业生认为可以同时签署几份就业协议书，特别是山东省实施网上签约以来，很多毕业生已完成网络签约过程，但内心又不认可签约的实效性，缺乏相应的法律意识和责任意识。签订就业协议虽不同于劳动合同，但同样具有合同的严肃性，毕业生对此普遍缺乏清晰的认知。伴随着就业压力的增加，毕业生往往在招聘会一开始，就黑压压地扑向招聘单位，有就业机会就牢牢抓住，满足了自己的急切心理。但经历一番求职之后，慢慢对自己的求职意向有了一个客观的认识，于是，在每年5、6月份毕业之前首批签约者纷纷开始毁约。越来越多的用人单位表示，希望学校对毕业生加强诚信教育，也希望能有更好的制度来约束那些签了约的毕业生。

3. 就业后的跳槽率高。国内高教领域权威调查机构发布的《20xx年就业蓝皮书》显示，有38%的20xx届大学毕业生在工作半年内离职，其中近九成是主动离职，如此之高的半年跳槽率，虽然与高校“先就业，后择业”的思想引导有关，但更多是因为大学生在就业前对就业没有做好心理准备，在就业过程中缺乏相应的职业心理转变。毕业生的短期离职不仅消耗企业的人力资源，对于毕业生的职业发展也是极为不利的。很多人力资源经理表示，现在的就业难不光是毕业生找不到工作，企业方的招聘工作也变得愈发困难，招聘毕业生的过程难，招聘后的稳定更难。现在的大学生缺乏职业精神，没有完成从学生到职场人的心理转变，没有团队意识、责任意识，更谈不上对企业发展的奉献精神，缺乏主人翁意识，常常把公司对自己的培养看作是跳槽的资本。

二、加强职业心理教育的途径

大学生在求职过程中表现出的消极心理、盲目性、高跳槽率等现象均表明，大学生的职业心理教育工作没有做到位。高校要运用职业心理辅导的相关理论，更好地服务于大学生的就业与职业发展。

1. 开展职业生涯规划教育。职业生涯规划，是一个人事先规划自己的事业发展方向，以及从事何种职业，担当何种角色的行为。哈佛大学曾经做过一个人生目标规划的实验，结果发现目标决定了人的方向，而方向决定了结果。目前各个高校虽然也慢慢开始重视关于职业生涯规划的引导和教育工作，但由于起步较晚，从课程体系、课程设置、教授人员的层次等各个方面来看较欧美发达国家而言还是非常不够的。高校要抓住大学生的心理成长特点，在入校之初就做好职业生涯规划教育，让学生从心理层面意识到上大学是为了走上社会求职就业、成为一个真正的社会人而做知识储备的，同时指导学生根据社会环境需求与自身条件的特点确立自身的职业生涯规划，并在以后的学习成长过程中不断修正完善自身的职业生涯规划。通过构建丰富的课程体系，让学生更好地进行职业生涯规划，这不仅是为高校四年后的就业工作打好基础，更重要的是满足了学生个体心理成长、生涯发展的需要。

2. 开展职业意识、职业兴趣教育。职业意识是指个人在求职择业中所形成与实现的同职业有关的自我认知的整体。职业兴趣是指个人对所从事职业的主观偏好，是个人对待工作的态度，对工作的适应能力，表现为有从事相关工作的愿望和兴趣，它的形成与个人的个性、自身能力、实践活动、客观环境和所处的历史阶段有着密切的关系。根据美国职业指导专家霍兰德的理论，职业兴趣分为六种类型：常规型、艺术型、实践型、研究型、社会型、管理型。职业兴趣与职业类型之间呈正相关的关系，两者的匹配度越高，职业的自我满意度、职业的成就也就越高。职业意识和职业兴趣是职业人格的重要组成部分，是大学生心理健康教育的重要内容，是

大学生进行自我探索、自我认知和自我发展的关键点，对大学毕业生进行职业心理教育时，要结合心理规律，根据他们的职业心理特点、人格类型、职业兴趣加以帮助指导，做好大学生的职业意识教育和职业兴趣教育，引导大学生更加客观、更加清晰地做好自我剖析，为将来的职业定位做好核心工作。

3. 开展专业素质教育，提高专业认同。素质教育是目前教育的趋势和主流，素质教育旨在提升教育客体的基本素质和综合能力，当然对于大学生而言，专业素质是高校培养的一个重要方面，也是学生未来就业的核心竞争力。目前大学生中非第一志愿录取的学生占比较大，就算是第一志愿录取，入学之后，发现专业不适合进而产生厌学情绪的也不在少数。学生在高考选专业时，多是根据父母的社会经验，对专业所学缺乏客观了解，对专业与未来职业之间的关系更缺乏理性认知，导致一部分学生在上大学之后对专业提不起兴趣，丧失学习动力。随着考研热的持续升温，一部分毕业生选择了继续考研，而考研复习的关键阶段正是各高校专业课的开设阶段，很多考研的学生是以牺牲掉专业课的学习来保证考研科目的学习。对高校而言，出于对考研率的顾虑对学生专业的学习也放松了要求。加之在“专业所学与实际工作脱节”等社会舆论的影响下，大学生普遍专业能力平平，在就业过程中缺乏核心竞争力。企业在选人用人的过程中，多看重学生的专业素质和实际工作能力。换言之，用人单位需要的是既具有扎实理论功底又具有专业素质的人，特别是后者，在市场竞争日趋激烈的情况下更为用人单位所看重。高校要充分利用成功校友的榜样示范作用，让学生能够从这些校友身上发现专业的重要性，并树立专业为立身之本的理念。

4. 通过实习实践增加职业的认知度和适应力。社会实践、专业实习是高校培养大学生综合素质的重要渠道和有效途径，通过社会实践，大学生可以接触社会，了解社会，认识社会。通过社会实践，可以锻炼大学生的沟通能力、思维能力和分析问题、解决问题的能力，同时也促进了大学生整理、表达

能力的形成和提高，而这些能力和素质是大学生职业素质的重要方面。通过专业实习实践，一方面有利于大学生对于行业的发展现状和前景有一个比较直观的认识，同时对于自身在职业中所扮演的角色也达到了实习演练的目的，为将来的就业做好职业分析和职业定位。不难发现许多用人单位对有实习实践经历的学生格外青睐，有实习经历的学生在就业过程会表现出更好的心理成熟度，能客观做出职业定位，同时就业后的稳定度也比较高。目前高校虽然都存在实习实践的环节，但因地域经济问题、学生规模问题等因素，实习实践基本上采取“走马观花”的形式进行，这对于学生职业认知度的提升是不到位的。要充分挖掘各种社会资源和高校资源来做好学生的实习实践工作，高校和企业都要在这一方面继续做出努力和贡献。

5. 开展人才测评等职业心理咨询服务。所谓人才测评，就是以现代心理学和行为科学为基础，通过心理测验、面试、情景模拟等技术手段对人员素质状况、个性特点、职业兴趣等心理特征进行客观、科学地评价，以期帮助大学生在求职过程中更好地认识自我。从心理学的角度来讲，个人的工作满意度、职业稳定性、职业成就感取决于“职业环境”与“人格特质”这两个方面的适配性，适配性越高，则工作满意度、职业稳定性及职业成就感越高。通过人才测评可以帮助自我更加科学、更加清晰地认识自我，这是职业生涯发展的关键一步。目前各高校在学生职业生涯规划及就业指导工作中也纷纷利用“霍兰德的职业类型量表”“一般能力倾向成套测验”等一系列量表来帮助学生进行自我认知，但测评后的解释、辅导工作因师生比例悬殊而很难做到对学生群体的全面覆盖，这就使得测评工作的效果大打折扣。高校在充分利用这些测评工具的同时，必须要结合心理辅导，针对不同个体在职业生涯发展过程中的实际情况来给出专业性的建议。在此基础上还要充分利用好网络、电视等大学生喜闻乐见的平台做好职业心理知识的宣传教育活动。

6. 开展求职技能培训等辅助性就业服务活动。毕业生在求职

过程中缺乏求职技巧、求职技能低下也是导致毕业生职业心理不成熟、求职困难的原因所在。高校要做好毕业生就业过程中的辅助就业类活动，如就业专家报告会。这些报告会主要涉及三个方面：一是邀请行业协会的专家，做好行业发展现状及发展前景的报告，让学生对所从事的行业背景有一个清楚的认知；二是要邀请知名企事业单位的负责人，为学生作如企业需要什么样的人才、何以立足企业、如何在企业中快速成长成才的报告，为毕业生从“校园人”转变为“职场人”做好指导；三是要邀请就业指导专家，为学生作如何成功求职、如何顺利就业的就业指导类报告，可以帮助大学生提高应聘技巧，提高就业成功率。这些报告会要穿插在大学生四年的培养教育过程中进行，有利于大学生的消化吸收，也有利于学生循序渐进地确定未来的职业方向。除此之外，还要根据每个学生的实际情况辅导学生撰写求职信、面试技巧、模拟招聘、就业个案分析等。大学生经过这样一个循序渐进式的职业辅导必然会促进其职业心理的成长与成熟，进而提升学生就业的主观能动性，实现成功就业。

三、结语

综上所述，高校在大学生的培养教育过程中，要把职业心理教育引入大学生教育体系，从课程设置和心理辅导两个层面全方位递进式地进行职业心理的培养。从大学生入校之初抓起，从职业意识、职业规划、生涯规划等各个方面对大学生做好引导和教育工作，这是大学生职业心理教育的有效途径，也是提升大学生综合素质的关键因素，也希望通过职业心理的教育和塑造，提高大学生的就业能力和就业竞争力，有效改善就业难的现实状况。做好了大学生的就业工作，顺畅了大学生的生涯发展，从深层次的意义上来讲，也有利于社会的安定和谐发展。

大学生心理成长的论文篇六

[摘要]大学生作为社会中的优秀群体，应该树立理性爱国情

怀和进行理性爱国实践，这就需要加强大学生理性爱国教育。大学生理性爱国教育是教育工作中的一项重要任务，对各个方面都有着积极的意义。要采取各种合情合理、行之有效的举措来推动大学生理性爱国教育，促使广大大学生进一步地树立和加强理性爱国理念，积极地进行理性爱国实践。心理活动能够影响大学生的知、情、意、行。因此，要加强大学生心理教育，充分发挥心理教育的积极意义，推动大学生理性爱国教育，树立并加强理性爱国理念，积极地进行理性爱国实践。

无论是革命时期还是建设时期，大学生都为国家做出了巨大贡献，这个群体的爱国情怀和爱国实践得到了全国人民的认可。

当代，大学生依然以其热烈的爱国情怀和积极的爱国实践为国家做出贡献，为全国人民所称道。

大学生应该在各个方面努力地提高自我，这样才能更好地抒发爱国情怀和进行爱国实践。

当代大学生总体上拥有正确科学的价值观念和昂扬向上的精神风貌，并积极地进行正确的实践活动，如大学生拥有坚定的爱国情怀并积极地进行爱国实践。

然而，由于种种的原因，大学生在整体方面也存在着很多不足，如不理性的思维和不理性的行动，这在大学生爱国情怀和爱国实践方面有所体现，其影响是负面甚至是恶劣的，不利于大学生的健康成长，甚至对家庭、学校、社会和国家都是有害的。

因此，必须加强大学生理性爱国教育，促进大学生树立理性的爱国理念和理性地进行爱国实践。

应当加强大学生理性爱国教育方面的研究，采取各种合情合

理、积极有效的举措来开展此项教育，努力取得更好的教育成效。

无论是对于单个人还是社会群体，心理都是非常重要的，因为心理在很大程度上影响着思维方式和行为习惯，影响着大学生的成长成才。

所以，心理研究和心理辅导的意义是显著的。

大学生的心理方面及其教育是非常重要的且应该得到高度关注。

大学生的精神面貌和实际行动都与自己的心理有很大关系，应该加强大学生心理方面及其该方面教育方面的研究工作，努力争取良好的教育成效，推动大学生心理健康发展。

大学生拥有热烈的爱国情怀和积极地进行爱国实践，同时也有不理性的思维和行为存在，这些都与大学生的心理密切关系。

因此，在大学生理性爱国教育方面和其他方面的教育中，要注重运用心理辅导。

一、加强心理辅导，深化大学生理性爱国认识

(一) 理性爱国是一种认识。

理性爱国教育可以推动理性爱国认识过程，从而形成理性爱国认识。

大学生乃至全国人民都应该并且必须热爱国家，从思想上树立爱国情怀，从行动上进行爱国实践。

任何事情都不能是盲目的，爱国同样如此，爱国必须理性。

大学生乃至全国人民都必须理性地爱国，拥有理性的爱国理

念和进行理性爱国的实践。

对理性爱国有正确的认识是拥有理性爱国理念和进行理性爱国实践的重要基础。

(二) 理性爱国是一种传统。

中华民族自古以来就具有热爱祖国的传统，一代代无数的中华儿女坚定地秉承这一传统，积极努力地为国奋斗，几千年来，取得了辉煌的成就。

在漫长的古代社会，中华民族的先民们在祖国的护佑下，繁衍生息，辛勤劳作。

无数饱含爱国热情的先民们顽强不息地在中华热土上战斗和耕耘，保卫和建设着祖国，创造了数不清的物质财富和精神财富，让祖国以傲人的雄姿屹立于世界的东方。

进入近代以后，祖国遭遇了重大的磨难，无数秉承爱国传统的仁人志士和全国人民前仆后继地为国抗争、为国奋斗，谱写了壮丽的爱国史诗。

在中国共产党的领导下，我国赢得了民族独立和人民解放，经过多年的建设，全国取得了巨大成就，举国骄傲，全世界赞叹。

学习中国的近代史和现代史可以知道，革命的胜利和建设的成就都是中国人民在中国共产党的领导下将爱国热情转化为爱国实践，通过实际的行动取得的，走向美好的未来也需要实实在在的努力。

(三) 要通过合情合理、实实在在的行动表达爱国之情，为国家做出贡献。

历史和现实教育了人们，使得越来越多的人认识到，爱国情感和行动必须理性而不能盲目，绝不能违背道德和触犯法律。

历史和现实也教育了人们，个人与祖国是密切的整体，任何人都应该并且不能够脱离自己的祖国，“祖国是个人赖以生存的前提和基础。”

同时，无论从国家宏观方面还是个人的切身感受，无数的人都深刻地感受到国家利益和个人利益密不可分的关系。

所以，每一个人都应该并且必须具有坚定和强烈的爱国情怀，并且将这种情怀付诸实践，以实际行动为国家做出贡献。

不理性的、盲目的、甚至是触犯法律的思维和行动不仅不能为国家做出贡献，甚至会给国家带来极其恶劣的影响和后果。

爱国必须理性，爱国不能盲目和 irrational，不能违背道德和触犯法律。

(四) 要注重大学生心理的重要性，要注重运用心理教育。

在进行大学生理性爱国心理教育中，首先要使广大大学生从内心中对爱国的本质有深刻的认识，对理性爱国有深刻的认识。

要采取各种积极有效的措施，加强心理辅导，促进大学生理性爱国。

要重视教师的作用，大学生心理教师和辅导员等教育工作者要进一步地注重在理性爱国教育中加强心理教育，促使大学生从内心深处深刻地认识到理性爱国的意义。

高校除了要加强专门的心理教育外，还要将心理教育融入大学思想政治教育、专业课教育、实践教育和校园文化等工作

中，将理性爱国教育和心理教育结合起来，如在时事政策课上，通过祖国的建设成就和祖国人民为祖国付出的实实在在的努力教育大学生从内心深处更好地认识理性爱国。

校园文化对大学生的成长有重要的意义，如校园文化深刻地影响着大学生的心理，要注重通过校园文化进行理性爱国教育。

当代是网络技术高度发达的信息时代，网络深刻地影响着无数人的各个方面，大学生更是如此，作为年轻一代，这个群体对网络等先进事物表现出了浓厚的兴趣和热情，在积极、热情和合理地运用这些事物，各个方面受到了积极地、深刻地影响着，比如心理方面，要运用网络等先进事物对大学生进行理性爱国教育，这样，可以更好地让大学生从内心深处认识理性爱国。

除此之外，还有很多有效的措施值得去挖掘和应用。

将理性爱国教育和心理教育结合有重要意义，需要注重对其进行研究，采取各种有效地措施予以强化。

二、加强心理辅导，强化大学生理性爱国情感

(一)人具有强烈的情感，对祖国的热爱之情是情感的一种崇高的表现。

无数的人都要在祖国的承载和护佑下成长、成才和实现人生价值，每一个人的一生之中，无时无刻不在接受祖国的影响、爱护和恩惠，在长期的岁月中，绝大多数的人们会树立对祖国的深厚感情，并将这种情感付诸实践，为国家做出贡献。

爱国情感影响和推动着爱国的具体行动，而爱国的具体行动又能将爱国情感很好地表现出来。

必须明白，这种情感不能盲目，必须理性，理性的爱国情感才符合爱国情感的本质。

爱国之情和爱国实践是一体的，拥有了坚定和热烈的爱国之情也能更好地投入到爱国实践当中，因此，爱国情感必须是真正的符合本质的爱国情感，这种情感必须理性，而不能盲目。

只有拥有了理性爱国情感，才能正在地做到热爱祖国和祖国的各个方面。

在大学生理性爱国教育中，要注重理性爱国情感的培育，要让广大大学生从内心深处明白爱国情感应该是理性的，树立理性爱国情感。

(二)注重心理教育，努力使广大大学生从心灵深处树立起理性爱国情感。

从心理角度来看，情感属于心理过程。

当前，我国大学生总体上拥有坚定强烈、正确合理的爱国情感，并将这种情感表现在合情合理的具体实践当中去，为国家做出了贡献。

然而，必须看到，大学生情感也存在着不稳定、波动大和反差大的现象，极易产生不理性的思维和行动，甚至可能造成严重恶劣的后果。

在理性爱国情感教育上，要根据大学生情感方面的具体实际而采取行之有效的措施，从而使得大学生树立理性爱国情感，带动大学生在各个方面树立理性情感。

比如，高校应该充分运用校园文化来教育广大大学生树立理性爱国情感，因为“校园文化是大学生进行思想交流和接受

爱国主义教育的重要载体。”

高校应该进行关爱教育，教育、鼓励和组织大学以实际行动对有困难的人群施以援手，因为，热爱同胞是热爱祖国的重要表现。

高校应该重点进行集体教育，教育大学生融入自己所属的集体和热爱自己所属的集体，因为国家是由无数个人和无数集体组成，热爱集体是热爱祖国的一种具体表现。

充分运用视频教学，因为视频教学可以很好地让大学生感知祖国的历程和成就，比如，历史题材的纪录片和影视剧。

大学生理性爱国情感教育有还有很多教学方法，应该去研究、挖掘和运用。

三、加强心理辅导，坚定大学生理性爱国信念

(一)在心理过程中，爱国认识和爱国情感最终会升华为坚定强烈的.爱国信念。

中华民族自古以来就是一个具有坚定爱国信念的民族，历史和现实证明了这一点，并且将在未来更好地得到验证。

爱国信念应该是坚定的、强烈的和持之以恒的，对于每一个人来说，无论个人是什么境遇，无论国家在什么时期，爱国信念不能改变、不能区别、不能差异。

爱国信念是我国自古以来重要的民族气节之一，在此信念的持久的支撑下、在此信念的强烈的感召下，自古以来一代代的中华儿女前仆后继地为保卫祖国和建设祖国而奋斗，取得了历史上彪炳千古，现实中世人赞叹的成就，并且将在光明的大路上走向未来，取得更大的辉煌。

(二) 爱国信念应该从思维心理中树立，并在具体实践中践行，真正地为国家做出贡献。

强烈坚定的爱国信念应该表现在实实在在地为国家做贡献的过程中，而不能盲目，盲目的思维心理和具体行动不仅不能真正地为国家做出贡献，还会给国家带来危害。

因此，正确的，真正的爱国信念应该是理性的，应该思索如何真正地、实实在在地报效祖国，积极地付诸实践，而不能意气用事，要抵制不理性的思维和行动。

树立爱国信念的过程和践行爱国信念的过程中，不能脱离理性，而是应该和理性结合起来，明白理性爱国是一种信念。

(三) 要采取各种合理有效地措施来进行大学生理性爱国信念教育，使得大学生从心理上树立理性爱国信念。

在高校教育中，要大力宣传历史和现代爱国模范，用他们的事迹、信念感染大学生的心灵，从而树立坚定的理性爱国信念。

理性爱国信念教育，应该多多运用实践教育的方式，因为实践对信念的树立有积极的影响，比如，通过大学生实习课程和社会活动，让大学生通过实实在在的，具有有意义的实践来进一步地明白爱国就应该实实在在地、合情合理地为国家做出贡献。

高校要及时进行时事教育，让大学生紧跟时事，大学生自己也要紧跟时事，及时地了解国家的大事，比如建设成就，这样，可以促进大学生进一步地树立理性爱国信念。

要重视网络积极的教育作用，“应当充分利用网络带来的新的机遇，重视和运用网络技术，接受网络，利用网络，化被动为主动，提高大学生理想信念教育的实效性。”

先进网络积极地影响着世界的方方面面，在大学生理性爱国信念教育中，要充分的发挥网络的积极作用。

四、加强心理辅导，塑造大学生理性爱国人格

(一)人格是一种重要的心理现象，通过心理过程表现出来。

每一个人都应该并且必须树立正确和高尚的人格。

爱国就是一种高尚的人格，从古至今，无数中国人民以其爱国人格深深地感动着后世，如文天祥宁死不降，梅兰芳蓄须明志。

新时期，中国人民在中国共产党的领导下，秉承爱国主义精神，积极奋斗，努力地保卫和建设着祖国，取得了无数的胜利，创造了无数的辉煌，令世人所赞叹。

在中国共产党的领导下，在通向未来的前进道路上，中国人民将持续不断地积极抒发爱国情感，努力进行爱国实践，为祖国更加美好的明天而奋斗。

无论是革命时期还是建设时期，无论是和平年代还是战争年代，无论是国家当年处于生死存亡而抗争的年代还是今天举国上下进行社会主义现代化建设，为中华民族伟大复兴的“中国梦”

而奋斗的辉煌时期，无论是过去、现在还是未来，中国人民都秉承爱国主义精神，努力地为国奋斗。

这是中国人民爱国人格的强大体现。

从历史和现实中可以看到，爱国应该是合情合理地、实实在在地为国家做出贡献，而不能盲目。

行动和情感密不可分，因此，爱国情感和奇怪行动都必须理

性。

理性爱国才是真正的爱国，因此，理性爱国是一种高尚的人格。

(二)大学生是优秀的群体，对国家有重要意义，必须重视大学生的教育工作，促使大学生全面健康地发展。

大学生必须树立高尚的人格，爱国人格就是一种重要的人格。

爱国必须理性，理性爱国是一种高尚的人格。

人格属于心理范畴，在大学生理性爱国人格培育过程中，要重视心理辅导。

要积极地采用各种合理措施加强大学生理性爱国人格培育。

高校是大学生重要的生活、学习和成长的场所，对大学生有重要意义，要重视高校在大学生理性爱国人格培育中的作用。

比如，要注重校园文化对大学生人格培养的积极作用。

要重视人格影响来促进大学生人格培养。

要充分发挥心理课程在大学生人格培养中的作用。

要将人格培养融入到大学生课堂教学当中，因为“教学是学校的中心工作，课堂不仅是传授知识的殿堂，也是人格教育的主阵地。”

要重视纪律对大学生人格培养的作用，同时教育大学生要自律。

大学生人格培养是一个重要的工作，要认真挖掘、研究和运用合理的教育方法，比如心理辅导方法。

结语大学生理性爱国教育是一项重要的教育工作，对大学生群体和整个国家都有重要意义，要认真开展。

大学生的心理对大学生非常重要，必须予以重视，要注重心理辅导。

大学生理性爱国与大学生的心理有密切联系，因此，要将大学生理性爱国教育和心理教育密切地结合在一起，相互促进。

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](#)

大学生心理成长的论文篇七

摘要：当前大学生心理健康问题突出，引起了社会的广泛关注，大学生群体的心理健康教育关系到国民精神风貌的塑造和国家的强盛。因此，笔者结合当前大学生心理问题现状，探究影响当前大学生心理健康的主要原因，并提出有针对性的建议，以期对当前大学生心理健康教育提供可行建议。

关键词：大学生 心理健康 心理问题

随着社会的迅猛发展和物质世界的日益充裕，人们关注的焦点从传统的衣食住行等生理需求逐步转向对人的心理世界的关注这个更深的层面上来。尤其是对不管是生理还是心理都正处于转型和塑造期的大学生来说，个人角色的转换、所处环境的变迁、心智成熟度的增加等使得大学生群体的心理问题越来越凸显出来，也日益得到社会的广泛关注和重视。

国家教委近年在对大学生心理问题的进行的抽样调查显示，被调查的12.6万大学生中，近五分之一的大学存在着各种程度的心理问题，这些心理问题具体表现在大学生感情脆弱、意志消沉、迷惘困惑、自卑感强、人格丧失、心理承受能力弱、人际交往障碍等方面上。这也是影响当代大学生成长和成才的主要原因之一。

当代大学生是祖国的未来和栋梁，因此，加强对大学生群体的心理健康教育，培养身心健康的大学生群体不仅关系到国民精神风貌和精神文明建设，更关系到国家的富强。因此，笔者结合当前大学生心理问题现状，探究影响当前大学生心理健康的主要原因，并提出有针对性的建议，以期当代大学生心理健康教育提供可行建议。

一、大学生心理健康问题的突出表现

(一)环境巨变引起心理不适应

现在大学生多出身于独身子女群体，自理能力较差，缺乏独立生活的能力。一旦脱离原来由家长进行全方位照顾的环境进入到大学，一切生活起居皆要开始自行处理。此时，如果不能很快学会自理和适应集体生活，就会产生自卑、困惑、茫然无措、无助等心理障碍。此外，一部分来自农村的同学，远离家乡来到喧嚣和繁华的新环境，往往会由于语言、气候、生活习惯等多方面的不适应，产生恐慌、惧怕心理。

此外，就社交环境来说，大学生来自天南海北，大家齐聚一

堂，交际圈子变广、变复杂，难免会产生各种摩擦，如果不能尽快适应这种变化，心理会容易受到挫伤，感到孤立无援，而且这张心理创伤对人的影响最大，伴随时间最长，解除的难度也最大。

(二) 个性缺陷

基础教育阶段应试教育成为教育的核心和重点，心理教育往往被人忽视，难免会造成学生心理和个性上的多样化。大学阶段，群体生活和交际成为日常学习生活中的重点之一。个性的多样化往往会造成交际和集体生活中的摩擦。有个性孤僻、急躁易怒、斤斤计较、胸怀狭窄、贪恋虚荣等个性缺陷的人在大学生活中比那些个性开朗、内心阳光的人更容易受到各种心理问题的困扰。

(三) 自我逃避

当前教育体制的缺陷使得大学生在学校和专业选择上缺乏自主性，很多学生并不能选择自己喜欢的学校和专业，这使得他们由于理想和现实的矛盾对现在的专业学习产生了解怠和逃避，这不仅严重阻碍了学生独立意识的发展，还使得学生在学习上缺乏长远的规划，使得学习和人生失去了方向性和目标性，感情容易变得脆弱，在遇到挫折和失败时容易不知所措、自暴自弃，长此以往，会对学习和人生产生一种逃避心理。

(四) 求职就业问题

高校的迅猛扩招使得大学教育从精英化走向大众化，这也使得大学生就业问题越来越严重。由于种种客观原因造成的就业形势的日益严峻和就业压力的日益加重，使很多大学生很难找到满意的工作，进而对自我、对人生产生怀疑，变得消极悲观、怨天尤人。

二、引起大学生心理问题的主要原因

(一) 个人心理发展阶段

大学生的心理成长正处在走向成熟但又不完全成熟的时期，是人一生中心理逐步塑造成型的时期。因此，大学生在学习生活中常常面临着理想与现实、理智与情感、独立与依赖、自尊与自卑等方面的矛盾。这些矛盾如果不及时得到疏导和解决，长久郁积在心很容易产生各种心理障碍。

(二) 社会转型

当前我国正处在经济、政治、社会的全面转型期，这使得整个社会的意识观念、价值观、利益格局等发生重要转变，人们的行为习惯和生活方式也随之发生重要的变化。大学生虽然有自己的判断力和行为准则，但是情感上和心智上毕竟并未完全走向成熟，其日益觉醒的民主、科学、公平等一时在面对社会现实尤其是负面现实时往往会产生心理失衡，变得激进或者与世同浊。此外，社会竞争的日益加剧、人际关系的日益负责使得大学生的心理压力越来越大，进而滋生负面心理，产生心理障碍。

(三) 学校心理教育缺失

应试教育使得学校成为单纯成绩、升学率等数字符号的机构，导致了对学生社会认知、道德教育、情感教育、“三观”教育的缺失。这使得一些大学生道德信念缺失、以自我为中心、“三观”不正、抗挫折能力差等。从大学生群体校园文化塑造来看，当前学校普遍缺乏应对多样化的大学生文化群体的准备，使得个体之间的差异性无法通过一个普遍共识的文化平台来加以交流和疏导，从而加剧了大学生人际交往和集体生活的摩擦。

(四) 家庭因素

家庭文化、家庭教育和家庭的和谐、幸福等对学生的心理塑造的影响是不言而喻的。甚至可以说，在学校心理教育缺失的现状下，家庭因素是形成大学生人格和心理的重要因素。如父母的溺爱导致孩子自理能力的缺失和以自我为中心的人格的形成；家庭的贫困导致学生的高度自卑，家庭不和谐导致学生没有安全感、感情脆弱等，因此，当代大学生的心理健康教育不可忽视家庭因素的作用。

三、大学生心理健康教育的主要对策

结合当前大学生心理问题现状及其主要成因，笔者从三个方面提出相应的对策和建议。

(一) 树立以人为本、全面发展的教育理念

学生德智体美劳的全面、协调发展。因此，当前大学生教育要强调心理教育的重要性，切实关注学生心理，注重做好学生心理问题的疏导工作和心理健康的塑造，切实培育学生的主体意识，倾听学生心理诉求，为大学生的身心健康夯实牢固的心理基础。

(二) 建设和谐的校园文化环境

和谐的校园文化环境是个体化差异明显的大学生群体进行和谐、广泛交流的良好平台，也是在积极的环境下潜移默化地培育和影响学生心理的重要途径。丰富多彩、健康积极的校园文化等能够对大学生进行积极的心理调节、陶冶情操、启迪思想、提升修养，还能减少人际交往和集体生活中的矛盾和摩擦。因此，当前大学要积极开展丰富多彩校园文化活动、社会实践活动等，充分发挥校园广播、校报、学生社团的文化宣传和塑造的优势，将校园文化和心理健康教育紧密结合起来。

(三) 构造全面、多元的心理预防和援助机制

当前大学应当普遍建立心理健康教育和咨询等常设机构，训练一支由专业心理教师、辅导员和学生干部组成的心理健康工作队伍，以对大学生进行心理健康教育和咨询方面的工作，倾听学生心理诉求，帮助其分析和解决心理问题。同时，定期开展心理健康教育活动，对学生普及心理教育，从整体上提高学生心理健康水平。

随着时代的发展，大学生心理问题也不断发生着变化，为此，我们还要紧紧抓住大学生心理健康教育这个主题，积极、及时的发现大学生心理健康问题的新苗头、新趋势、新内容和新形式，真正做好大学生心理健康教育这个长期工程，促进大学生心理健康水平实现新的提升。

大学生心理论文1500字大学生爱情心理论文1500字

大学生心理成长的论文篇八

大众传播因其信息的大量化、多样化，且信息的传达内容也没有十分特定的框束，因此容易对部分群体造成错误的思想与行为引导。而公益广告正是面向公众，针对时弊与不良风尚进行善意的规劝、维护社会道德和正常秩序，从而促进社会和谐发展的一种手段。大学生是国家和社会的主力军，是国家未来发展的继承人。“承上”即为赡养老人的义务，“启下”即为抚养、教育子女的责任。因此，大学生是公益广告的重点引导人群。

公益广告同样具备广告的本质特点。内容是公益广告存在的基础，公益广告的内容具有真实性、生动性、艺术性，从内容上可分为政治政策类、节日类、社会文明类、健康类、社会焦点类等。内容的不同，其诉求点与诉求对象也不同。但大学是一个具有活跃思维，容易萌生新观点，善于与他人交流的群体，因此即使公益广告的主要诉求对象不是大学生这

一群体，其诉求点也会对大学生的想法产生影响。以下笔者将从公益广告内容的五个分类来阐述其对大学生成长的影响。

政治政策类公益广告是由国家买单为宣传政策法规而制作的公益广告，其题材范畴也较为宽广，如宣扬新的交通法规、推进民主与法制、扶贫等。由于大学生接受学校教育时间长，在知识层次、文化修养方面明显高于同龄青年群体。他们是未来社会生产的主力军，也是重要的政治力量，因此，对大学生政治的引导是必要的。

据各地媒体报道，目前大学生暑期考取驾照正处于火热的状态，这类公益广告的播出更是对部分大学生日后开车的安全问题提前敲响了警钟。近期，由习主席提出的民族复兴的思想深入人心，关于民族复兴的公益广告和文章在各大媒体、报刊中竞相播出、刊登。随着《我的梦，中国梦》系列公益广告在央视的播出，梦想的火苗在国人心中再次点燃。当前，潮水般的文化冲刷着当代大学生的思想，腐朽的思想在侵蚀着部分大学生的心灵。《我的梦，中国梦》系列公益广告无疑是对当代大学生的号召，也正悄然的改变着大学生对梦想的渴望。