

2023年人文素质提升计划书 个人素质提升计划书(精选5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！相信许多人会觉得计划很难写？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

人文素质提升计划书篇一

（一）大学生素质拓展计划

“大学生素质拓展计划”是xxx年3月由团中央、教育部、全国学联联合推行的，基本内容是以大学生人力资源为着眼点，进一步整合深化教学主渠道以外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目。在思想政治与道德修养、社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培训与其他等六个方面引导大学生完善智能结构。该计划注重课内外相结合、第一课堂与第二课堂相结合、学习与实践相结合，主要围绕职业设计指导、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节，帮助大学生健康成长成才。

（二）大学生就业能力

美国教育与就业委员会关于就业能力的定义是：就业能力是获得和保持工作的能力，进一步讲，就业能力是在劳动力市场内通过充分的就业机会，实现对自身潜能的自信。国内常见的定义或描述有：所谓就业能力是指大学毕业生在校期间通过知识的学习和综合素质开发而获得的能够实现就业理想、满足社会需求、在社会生活中实现自身价值的本领。也有的指人们从事某种职业所具备的能力，包括基本就业能力与特殊能力。也有的认为大学生的就业能力是指在校期间通过学

习或实践而获得工作的能力，它包括保持工作以及晋升的能力。总的说来，就业能力是一种就业竞争能力、一种与职业相关的综合能力。

（一）大学生就业中的核心问题是就业能力的不足

大学生就业难问题是我国社会转型与经济高速增长的短期不平衡问题在就业领域的突出表现，其原因是多方面的。既有经济性因素也有社会性因素。而从学生自身来看，最重要的就是就业能力的不足。而着力提高大学生就业能力、引导大学生科学择业，是缓解大学生就业难的核心环节。要提高大学生的就业能力，就要高度重视大学生个性发展和动手能力、实践能力、创新能力、社会交往能力以及职业素养能力的提高，在求学期间提高心理素质，陶冶高尚的情操，把自己培养成为一个综合素质高、发展较全面的人才。

（二）实施大学生素质拓展计划，有利于大学生就业

我国的教育体制虽然不断改革，但是仍未能完全摆脱应试教育的束缚，大学生还无法实现理论上和现实上的全面发展，通过大学生素质拓展计划可以逐步消除这一弊端。课堂知识的积累、课外活动的锻炼、社会生活的完善，有利于培养出全面发展的的大学生。另外，素质拓展计划可以在大学生的在校期间，利用不同的素质教育新途径，针对学生的个人情况进行职业设计导航，提升大学生的就业竞争能力，对其毕业后的择业就业有很大帮助。因此，实施大学生素质拓展计划，是提高大学生就业能力的必然要求。

（一）促进个性全面发展

大学生个性的全面发展至少包括两个方面：

一是自主性的全面发展。大学生素质拓展计划的主体是学生，高校以大学生的自主设计确定素质拓展的内容和方式。自主

性原则不但保证了学生在素质拓展计划中的主体地位，而且能够保证学生的个性特征在素质拓展过程中得到尊重和张扬，学校通过举办不同类型的活动，既可以提高学生的积极性，同时也可以锻炼学生的自主选择能力、培养学生的独立性，从而实现大学生自主性的全面发展，有利于大学生择业过程主动性的发挥。

二是独特性的全面发展。目前市场对人才的要求越来越高，具有独特性素质的人才更受亲睐，但独特性的形成不是一朝一夕的事情，大学生只有在不断的成长和发展中、在参加活动的过程中、在社会实践锻炼中才能逐步形成自己的独特性。高校可以通过开展素质拓展活动，如演讲比赛、主题设计活动、各种文体活动都可以培养和展示大学生的独特性，尤其是设计活动，能够激励大学生根据自身的兴趣爱好和聪明才智展现个人魅力。当然，学生的独特性因人而异，高校只有充分开展各种不同的活动，才有利于大学生在参加各种活动的实践中逐渐形成自身的独特性，为将来的就业积累资本。

（二）提高社会实践能力

大学生社会实践能力主要是指学生的表达能力和动手能力，目前多数用人单位要求求职者具备一定的社会实践能力。据了解，大学生就业难的最重要原因就是由于缺乏“工作经验”。然而，我国高校教学偏重理论教育，轻实际操作能力培养，企业也不大愿意为大学生提供实习机会，造成学生缺乏社会工作经验，缺乏解决现实问题的能力，在求职就业中就会遇到很大困难。在高校教育中，除了鼓励学生自身加强实践能力的锻炼之外，高校就要加强学生实践能力的培养，大学生素质拓展计划的本质属性就充分突显出它的实践性特点。通过组织社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作等多方面的活动，让学生积极参与进来，在活动中由于有了大量锻炼表达自己和动手操作的机会，学生可以将理论知识与实践进行有机结合，做到学以致用，提高自身运用专业知识和专业技能的能力。

（三）提高创新创业能力

建设自主创新型国家需要大批具有创新精神和创业意识的高科技人才。而大学生就业时所需的创新精神、创业能力可以通过开展学术科技与创新创业方面的素质拓展训练进行提升。通过开展科普宣传和“挑战杯”等课外学术科技活动，成立大学生科技小组，开展发明制作竞赛、学术论文竞赛等，可以培养学生灵活运用知识的能力；通过开展大学生科技论坛、创业讲坛活动，邀请科技专家、创业精英、成功校友等方面的突出人才为大学生传授科技创新经验，可以激发学生的创业精神；通过定期开展创业计划培训及创业计划大赛，可以培养学生的创业意识，为学生提供就业实战锻炼的舞台。充分利用好大学生创业见习基地、创业实习基地和创业园等创业实践基地，帮助学生积累丰富的创业经验。在素质拓展创新创业的活动中配备得力的指导教师，特别是要加强对创业受挫学生的心理引导，帮助其总结失败的原因和教训，不断培养其创新精神和创业能力，为日后的就业创业奠定坚实的基础。

（四）提高社会交往能力

高校通过实施素质拓展计划，鼓励学生在学校范围内组织成立各种不同的社团，如文学社、艺术协会、心理协会等，并跨系跨专业定期开展不同的社团活动。通过成立社团、管理社团或参加不同的社团活动，既可以激发大学生的创造力，也可以为大学生提供沟通和交流的桥梁，锻炼自己的社交能力。大学生通过参与社会工作、社会实践与志愿服务的活动，如社会服务活动、社会公益活动、青年志愿者活动等，可以尽早了解社会现状、认识现实社会、懂得人与社会的关系，锻炼其社会交往与社会活动能力，为日后能够融入社会打下基础。

（五）提高职业素养与能力

许多学子考上大学后，在心理上产生一种成功感和优越感，自信心增强的同时也易于自我感觉过于良好，自我评价过高，不能正确、全面地认识和评价自己，以至于不清楚自己的未来走向，等到临毕业时才匆忙进行职业选择。据调查，大部分大学生不太关注自己的求学生涯规划和中长期职业发展规划，而是过分依赖已有的经验，缺乏与就业指导机构的沟通交流，对就业政策、就业环境、就业形势等缺乏及时而全面的了解。他们多按照培养方案与导师指导完成相应的学习任务，以为只要获得文凭就意味着完成了就业准备，就能顺利就业，结果往往是措手不及，被市场牵着鼻子走，被动就业。通过素质拓展计划，针对学生个人情况进行职业设计导航，学生可以根据自身情况进行职业生涯规划，学习职业生涯规划知识，确立自己的职业发展方向与目标，以实现准确定位，做好自己的职业选择和决策，提高自己的职业素养和能力。同时，有针对性地参加本专业和非专业的技能培训，考取各类技能证书，也可以提高大学生的就业竞争能力。

（六）提高挫折承受能力

随着竞争的加剧和不确定性的增强，用人单位越来越重视考察应聘者的挫折承受能力。所谓挫折承受能力，就是指在失意、困难、失败等面前要有很强的抗挫折的耐力。当前的大学生中大多数是独生子女，普遍具有心理脆弱、遇事敏感、抗挫折能力差等显著特点。面对激烈的社会竞争，在求职过程中，经常会遭受这样或那样的打击，特别是在遇到挫折和困难时，极易陷入焦虑、迷茫和抑郁等心理状态，不仅逃避现实，甚至会导致不同程度的心理疾病，个别人还走上了极端道路。

大学生的挫折承受能力差，已经成为影响毕业生就业能力提高和顺利就业的重要因素。所以在大学学习过程中加强承受挫折的训练显得极为重要和必不可少。高校可以通过开展素质拓展计划，进一步做好大学生心理辅导工作，培养学生的自我调节能力。一方面要充分利用心理教育资源，在大学生

中广泛开展社会心理学、自我调节、就业观等方面的培训和引导，使其正确评价自己，了解处理各种社会矛盾的基本技巧和方法，克服自卑、浮躁、依赖、恐慌等心理，有意识地提高自己的挫折承受能力。另一方面，在素质拓展的社会实践中，学生必定会经受失败、遭受挫折，但是往往只有在失败中才能更好地成长，学生会自觉和不自觉地吸取教训、总结经验，增强克服挫折的信心，提高社会适应力，才能在将来为展示自己的才华踏出第一步。

人文素质提升计划书篇二

（一）大学生素质拓展计划

“大学生素质拓展计划”是__年3月由团中央、教育部、全国学联联合推行的，基本内容是以大学生人力资源为着眼点，进一步整合深化教学主渠道以外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目。在思想政治与道德修养、社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培训与其他等六个方面引导大学生完善智能结构。该计划注重课内外相结合、第一课堂与第二课堂相结合、学习与实践相结合，主要围绕职业设计指导、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节，帮助大学生健康成长成才。

（二）大学生就业能力

美国教育与就业委员会关于就业能力的定义是：就业能力是获得和保持工作的能力，进一步讲，就业能力是在劳动力市场内通过充分的就业机会，实现对自身潜能的自信。国内常见的定义或描述有：所谓就业能力是指大学毕业生在校期间通过知识的学习和综合素质开发而获得的能够实现就业理想、满足社会需求、在社会生活中实现自身价值的本领。也有的指人们从事某种职业所具备的能力，包括基本就业能力与特殊能力。也有的认为大学生的就业能力是指在校期间通过学

习或实践而获得工作的能力，它包括保持工作以及晋升的能力。总的说来，就业能力是一种就业竞争能力、一种与职业相关的综合能力。

二、实施大学生素质拓展计划是提高大学生就业能力的必然要求

（一）大学生就业中的核心问题是就业能力的不足

大学生就业难问题是我国社会转型与经济高速增长的短期不平衡问题在就业领域的突出表现，其原因是多方面的。既有经济性因素也有社会性因素。而从学生自身来看，最重要的就是就业能力的不足。而着力提高大学生就业能力、引导大学生科学择业，是缓解大学生就业难的核心环节。要提高大学生的就业能力，就要高度重视大学生个性发展和动手能力、实践能力、创新能力、社会交往能力以及职业素养能力的提高，在求学期间提高心理素质，陶冶高尚的情操，把自己培养成为一个综合素质高、发展较全面的人才。

（二）实施大学生素质拓展计划，有利于大学生就业

我国的教育体制虽然不断改革，但是仍未能完全摆脱应试教育的束缚，大学生还无法实现理论上和现实上的全面发展，通过大学生素质拓展计划可以逐步消除这一弊端。课堂知识的积累、课外活动的锻炼、社会生活的完善，有利于培养出全面发展的大学毕业生。另外，素质拓展计划可以在大学生的在校期间，利用不同的素质教育新途径，针对学生的个人情况进行职业设计导航，提升大学生的就业竞争能力，对其毕业后的择业就业有很大帮助。因此，实施大学生素质拓展计划，是提高大学生就业能力的必然要求。

三、实施大学生素质拓展计划，切实提高大学生的就业能力

（一）促进个性全面发展

大学生个性的全面发展至少包括两个方面：

一是自主性的全面发展。大学生素质拓展计划的主体是学生，高校以大学生的自主设计确定素质拓展的内容和方式。自主性原则不但保证了学生在素质拓展计划中的主体地位，而且能够保证学生的个性特征在素质拓展过程中得到尊重和张扬，学校通过举办不同类型的活动，既可以提高学生的积极性，同时也可以锻炼学生的自主选择能力、培养学生的独立性，从而实现大学生自主性的全面发展，有利于大学生择业过程主动性的发挥。

二是独特性的全面发展。目前市场对人才的要求越来越高，具有独特性素质的人才更受亲睐，但独特性的形成不是一朝一夕的事情，大学生只有在不断的成长和发展中、在参加活动的过程中、在社会实践锻炼中才能逐步形成自己的独特性。高校可以通过开展素质拓展活动，如演讲比赛、主题设计活动、各种文体活动都可以培养和展示大学生的独特性，尤其是设计活动，能够激励大学生根据自身的兴趣爱好和聪明才智展现个人魅力。当然，学生的独特性因人而异，高校只有充分开展各种不同的活动，才有利于大学生在参加各种活动的实践中逐渐形成自身的独特性，为将来的就业积累资本。

（二）提高社会实践能力

大学生社会实践能力主要是指学生的表达能力和动手能力，目前多数用人单位要求求职者具备一定的社会实践能力。据了解，大学生就业难的最重要原因就是由于缺乏“工作经验”。然而，我国高校教学偏重理论教育，轻实际操作能力培养，企业也不大愿意为大学生提供实习机会，造成学生缺乏社会工作经验，缺乏解决现实问题的能力，在求职就业中就会遇到很大困难。在高校教育中，除了鼓励学生自身加强实践能力的锻炼之外，高校就要加强学生实践能力的培养，大学生素质拓展计划的本质属性就充分突显出它的实践性特点。通过组织社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文化艺

术与身心发展、社团活动与社会工作等多方面的活动，让学生积极参与进来，在活动中由于有了大量锻炼表达自己和动手操作的机会，学生可以将理论知识与实践进行有机结合，做到学以致用，提高自身运用专业知识和专业技能的能力。

（三）提高创新创业能力

建设自主创新型国家需要大批具有创新精神和创业意识的高科技人才。而大学生就业时所需的创新精神、创业能力可以通过开展学术科技与创新创业方面的素质拓展训练进行提升。通过开展科普宣传和“挑战杯”等课外学术科技活动，成立大学生科技小组，开展发明制作竞赛、学术论文竞赛等，可以培养学生灵活运用知识的能力；通过开展大学生科技论坛、创业讲坛活动，邀请科技专家、创业精英、成功校友等方面的突出人才为大学生传授科技创新经验，可以激发学生的创业精神；通过定期开展创业计划培训及创业计划大赛，可以培养学生的创业意识，为学生提供就业实战锻炼的舞台。充分利用好大学生创业见习基地、创业实习基地和创业园等创业实践基地，帮助学生积累丰富的创业经验。在素质拓展创新创业的活动中配备得力的指导教师，特别是要加强对创业受挫学生的心理引导，帮助其总结失败的原因和教训，不断培养其创新精神和创业能力，为日后的就业创业奠定坚实的基础。

（四）提高社会交往能力

高校通过实施素质拓展计划，鼓励学生在学校范围内组织成立各种不同的社团，如文学社、艺术协会、心理协会等，并跨系跨专业定期开展不同的社团活动。通过成立社团、管理社团或参加不同的社团活动，既可以激发大学生的创造力，也可以为大学生提供沟通和交流的桥梁，锻炼自己的社交能力。大学生通过参与社会工作、社会实践与志愿服务的活动，如社会服务活动、社会公益活动、青年志愿者活动等，可以尽早了解社会现状、认识现实社会、懂得人与社会的关系，

锻炼其社会交往与社会活动能力，为日后能够融入社会打下基础。

（五）提高职业素养与能力

许多学子考上大学后，在心理上产生一种成功感和优越感，自信心增强的同时也易于自我感觉过于良好，自我评价过高，不能正确、全面地认识和评价自己，以至于不清楚自己的未来走向，等到临毕业时才匆忙进行职业选择。据调查，大部分大学生不太关注自己的求学生涯规划和中长期职业发展计划，而是过分依赖已有的经验，缺乏与就业指导机构的沟通交流，对就业政策、就业环境、就业形势等缺乏及时而全面的了解。他们多按照培养方案与导师指导完成相应的学习任务，以为只要获得文凭就意味着完成了就业准备，就能顺利就业，结果往往是措手不及，被市场牵着鼻子走，被动就业。通过素质拓展计划，针对学生个人情况进行职业设计导航，学生可以根据自身情况进行职业生涯规划，学习职业生涯规划知识，确立自己的职业发展方向与目标，以实现准确定位，做好自己的职业选择和决策，提高自己的职业素养和能力。同时，有针对性地参加本专业和非专业的技能培训，考取各类技能证书，也可以提高大学生的就业竞争能力。

（六）提高挫折承受能力

随着竞争的加剧和不确定性的增强，用人单位越来越重视考察应聘者的挫折承受能力。所谓挫折承受能力，就是指在失意、困难、失败等面前要有很强的抗挫折的耐力。当前的大学生中大多数是独生子女，普遍具有心理脆弱、遇事敏感、抗挫折能力差等显著特点。面对激烈的社会竞争，在求职过程中，经常会遭受这样或那样的打击，特别是在遇到挫折和困难时，极易陷入焦虑、迷茫和抑郁等心理状态，不仅逃避现实，甚至会导致不同程度的心理疾病，个别人还走上了极端道路。

大学生的挫折承受能力差，已经成为影响毕业生就业能力提高和顺利就业的重要因素。所以在大学学习过程中加强承受挫折的训练显得极为重要和必不可少。高校可以通过开展素质拓展计划，进一步做好大学生心理辅导工作，培养学生的自我调节能力。一方面要充分利用心理教育资源，在大学生中广泛开展社会心理学、自我调节、就业观等方面的培训和引导，使其正确评价自己，了解处理各种社会矛盾的基本技巧和方法，克服自卑、浮躁、依赖、恐慌等心理，有意识地提高自己的挫折承受能力。另一方面，在素质拓展的社会实践中，学生必定会经受失败、遭受挫折，但是往往只有在失败中才能更好地成长，学生会自觉和不自觉地吸取教训、总结经验，增强克服挫折的信心，提高社会适应力，才能在将来为展示自己的才华踏出第一步。

人文素质提升计划书篇三

有明确的专业学习目标,通过专业学习达到预期的结果。在专业基本理论、基本知识和基本技能方面达到较高的水平,在专业能力方面和实际应用方面达到较高的目标。随着科学技术的迅速发展,社会化大生产不断壮大,现代职业对从业人员的专业基础的要求越来越高,专业化的倾向越来越明显。大学毕业生应该拥有宽厚扎实的基础知识和广博精深的专业知识。基础知识、基本理论是知识结构的根基。拥有宽厚扎实的基础知识,才能有持续学习和发展的基础和动力。专业知识是知识结构的核心部分,大学生要对自己所从事专业的知识和技术精益求精,对学科的历史、现状和发展趋势有较深的认识和系统的了解,并善于将其所学的专业和其他相关知识领域紧密联系起来。

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

人文素质提升计划书篇四

高校校园文化是社会主义先进文化的重要组成部分. 加强高校校园文化建设对于推进高等教育改革发展, 全面提高大学生综合素质具有十分重要意义. 校园文化形成的. 过程即是对大学生进行素质教育的过程. 因此, 加强校园文化建设可以更好地提升大学生素质.

作者: 徐献红 作者单位: 濮阳职业技术学院 刊名: 魅力中国
英文刊名: *Charming China* 年, 卷(期): “ ” (27) 分类号: G64
关键词: 高校校园文化 素质教育

人文素质提升计划书篇五

摘要: 目前, 我国各大高校都在开展丰富多彩的心理健教育康教育活动, 包括开设大学生心理健康教育课程、鼓励学生参加心理社团、邀请心理学专家学者进校开展知识讲座等, 以提高在校大学生的心理健康素质。本文以烟台工程职业技术学院为例, 选取了市场营销、物流管理、电子商务、会计与审计等四个专业共290名大一学生为研究对象, 分实验组和对照组, 进行心理健康教育课程和以班集体为单位开展的心理实践活动, 进行提升大学生心理健康素质方面的效果实证研究。研究表明, 两者都能够提升大学生的心理健康素质。此外, 心理实践活动比心理健康教育课程更为有效, 也更受大学生的认可和喜爱。

关键词: 大学生; 心理健康素质

一、研究的背景和意义

很多高校都非常重视提升大学生的心理健康素质，而且普遍认识到了目前大学生的心理健康教育对象，不仅仅是有心理问题的学生群体，应该以全体大学生为研究对象，帮助学生们在生活、学习和社交中适时调整好心态，悦纳自己和他人，相互尊重、信任与理解，增强自身心理抗挫折的能力，提高心理健康素质。因此，高校大都开设了心理健康教育课程，也组织了丰富多彩的心理活动。这些课程和活动是否能够有效提升大学生的心理健康素质，以及哪种教育形式更受学生欢迎，更为有效，是本文要解决的问题，研究者对烟台工程职业技术学院包括市场营销等四个专业290名学生，进行大学生心理健康教育课程和以班级为单位开展心理实践活动在提升心理健康素质的效果研究。

二、研究过程介绍

研究者将烟台工程职业技术学院16级市场营销、物流管理、电子商务、会计与审计专业的一班作为实验组，在接受常规的大学生心理健康教育课程和院系组织的`教育活动基础上，还对实验组内145名学生进行一周一次以班级为单位的心理实践活动。活动内容主要围绕班级学生关注的话题展开，比如对刚入学的大学新生进行如何安排大学生活的讨论会、针对部分宿舍出现的人际关系矛盾，组织学生进行情景剧的设计与表演，鼓励学生分享心理体会，展开多种解决途径和方法的探讨、组织学生开展“当今社会情商与智商谁更重要”的辩论赛等。对照组是实验组的平行班，即烟台工程职业技术学院16级市场营销、物流管理、电子商务、会计与审计四个专业的二班。对照组145名学生，在心理健康教育方面，只接受常规的大学生心理健康教育课程和院系组织的教育活动。此外，实验组和对照组的学生接受的大学生心理健康教育课程，在学时、学分、教材和指导教师上完全一致。

三、研究结果分析

（一）测试量表的结果分析

实验进行了一个学期，除去军训的两周和国庆节放假一周，共14周，实验开始前和结束后，都对实验组和对照组共290名学生进行了一般自我效能感量表[gses]测试和大学生人格问卷(upi)测试。两个测试回收的有效问卷均为290，有效率为100%。两组前后测数据显示如下：从上表可以看到，两组学生在实验结束后，一般自我效能感量表[gses]测试的平均提高率和大学生人格问卷[upi]中第三类学生的数量都提高了，可见，心理健康教育课程和以班级为单位开展的心理实践活动都可以提高两组学生的心理素质。但是，在一般自我效能感量表[gses]的测试结果中，实验组的提高平均幅度比对照组的平均提高率高了21.11%。在大学生人格问卷[upi]测试结果中，实验组第一类和第二类人数减少了11人，第三类人数增加了11人，而对照组第一类和第二类人数减少了9人，第三类人数增加了9人。可见，与单独开展心理健康教育课程的效果相比，在心理健康教育课程开展的基础上，以班级为单位进行心理实践活动会更有效的提升大学生心理健康水平与素质。

（二）教师和学生的评价反馈

实验结束后，研究者对部分教师和学生进行实验效果的个人访谈，访谈结果如下：第一，实验组和对照组所在班级的辅导员和大部分学生认为，开展大学生心理健康教育课程是必要的，在普及心理健康知识方面作用最大，希望可以增加多种教学方式调动学生的学习积极性，比如播放励志主题的心理电影、列举大学生日常生活和学习中遇到的心理问题和解决方法的案例、开展趣味性的心理活动等。第二，实验组所在班级的辅导员和学生反馈所在班级的团体凝聚力和荣誉感增强，学生更能融入到集体中，能够理解和悦纳他人，对自己的认识更加清晰，也明确了自己如何度过三年大学和今后的发展出路。学生们普遍认为以班集体为单位开展的各种

心理实践活动有用有趣，更接地气儿，乐于参与其中，希望能够参加更多的心理实践活动。第三，实验组和对照组的被访谈学生们普遍认为，如果想要有效的提高心理健康素质，教学内容应该增加学生们感兴趣或感到心理困惑的话题。教学方法应该灵活多样，让学生们感兴趣，乐于参与和与教师互动。师生关系应该互相尊重、民主、平等，像朋友可以交心，或者是良师益友的关系。希望从事心理健康教育的教师具备较强的专业知识和技能，同时具有风趣幽默、自身具备良好心理素质、沟通能力强，以及可以调动课堂气氛等人格魅力和较强的教育教学能力。

四、结论

参考文献：

- [1] 赵存河. 论大学生心理健康教育模式的创新[J]黑龙江高教研究,
- [2] 史济纯, 陈玉民. 大学生心理健康教育存在的问题与对策[J]教育探索,
- [3] 韩欣汝. 大学生心理健康素质现状调查[J]中国集体经济,
- [4] 陈珊. 加强心理健康教育，提升大学生心理素质[J]教育教学论坛,