

大学生心理健康课程总结论文(优秀5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生心理健康课程总结论文篇一

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，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面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的

改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

- 1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，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，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

- 3、主动与学校的心理咨询师沟通。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。所以当我们的心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

1. 大学生心理健康心得
2. 大学生心理健康总结1500字
3. 大学生心理健康活动总结
4. 大学生心理健康主题活动总结
5. 大学生心理健康教育心得体会1500字
6. 大学生心理健康心得字
7. 大学生心理健康心得体会
8. 大学生心理健康总结800字

大学生心理健康课程总结论文篇二

大学时代是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的`压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了各种复杂的心理误区和障碍。高校教育工作者要加强大学生的心理健康教育及引导；第一，帮助大学建立良好的人际关系；第二，磨炼大学生的意志，增强心理随和能力；第三，引导学生树立正确的学习目标，不要好高骛远，要现实的对待发生的问题。保持自己良好的心态。

大学时期是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了广泛的影响，使得部分大学生存在许多心理问题，相当比例的大学生患有明显的复杂多样的心理障碍与疾病，且比例呈逐年上升趋势。大学生是未来社会的领导者和建设者，他们将在很大程度上决定着未来社会的走向和发展状况，他们的心理健康与否，

不仅影响着他们的学习和健康成才，而且对整个社会都至关重要。因此，重视和研究大学生的心理状态，引导大学生排解心理障碍，培养大学生健康的心理素质是高校教育的一项重要任务。

大学生心理健康课程总结论文篇三

大学时代是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了各种复杂的心理误区和障碍。高校教育工作者要加强大学生的心理健康教育及引导；第一，帮助大学建立良好的人际关系；第二，磨炼大学生的意志，增强心理随和能力；第三，引导学生树立正确的学习目标，不要好高骛远，要现实的对待发生的问题。保持自己良好的心态。

大学时期是人生的重要阶段，这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力，再加上社会转型与变革的时代背景，种种矛盾冲突交织在一起，对大学生的心理产生了广泛的影响，使得部分大学生存在许多心理问题，相当比例的大学生患有明显的复杂多样的心理障碍与疾病，且比例呈逐年上升趋势。大学生是未来社会的领导者和建设者，他们将在很大程度上决定着未来社会的走向和发展状况，他们的心理健康与否，不仅影响着他们的学习和健康成才，而且对整个社会都至关重要。因此，重视和研究大学生的心理状态，引导大学生排解心理障碍，培养大学生健康的心理素质是高校教育的一项重要任务。

大学生心理健康课程总结论文篇四

父母“爱子——溺子——误子”，这往往是现实生活中一些青少年步入歧途的三部曲，家人的无微不至的照顾、百依百顺的满足孩子的需要、更重要的是长辈对孩子的宠爱。

在日常生活中，孩子当众做错了事，家长明知不对，却以种种理由加以庇护和掩盖，其结果必然使孩子不能正确对待缺点和错误。

有些家长图一时安宁，不惜编造假话欺骗孩子，这样耳濡目染，容易使孩子效仿父母，养成虚伪不诚实的品格。

对孩子讽刺挖苦，以为可以“激发”上进，结果适得其反。孩子心理尚不成熟，很多时候不明白家长的“反向激励”。

现实生活中，有些家长信奉“不打不成器”的信条，不能以理服人，而是打骂、体罚，结果这样不但起不到教育的目的，反而损伤了孩子的自尊心，往往产生感情对立。

要让孩子自己选择适宜的游戏和运动，培养他们注意力集中，专心地完成一项工作的能力。

要训练儿童适应环境的能力，这样对孩子的发展是很有益的。

要训练儿童学会控制自己的情绪，包括控制自己不合理的要求和愿望。

要培养儿童乐观幽默的性格，切忌郁郁寡欢。

要让儿童经受一定的困难，学会克服困难从身心性格和体格两方面进行磨练。从小培养儿童独立的能力，是儿童心理健康的关键。

大学生心理健康课程总结论文篇五

x月x日是全国大学生心理健康日[]“x·x”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，进步自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

当日我校进行了以x.x为主题活动，由于我当天下午前两节有课，没能参加全部的活动，当我到达现场时，正在放映《阿甘正传》，它是美国百部经典名片之一，美国“反智电影”的代表作，展现历史与个人的约定，以小人物的经历透视美国政治社会史的史诗片。

之后又进行了团体活动，全部的心理卫生员肩并肩站成两列，由老师选出一名自愿者，进行高空人体传送，这个活动具有很高的难度，需要量我们之间默契的配合，彼此之间要相互信任，溶进其中，假如传递时任意一个人大意，走神，提前抽走力的话，就会导致活动的失败。

这次团体活动，增加了我们对于心理学的了解，增加彼此之间的了解，友情。