2023年大学生心理健康开题报告(汇总7篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生心理健康开题报告篇一

心理健康教育工作的总体思路是：坚持以培养人才为根本，以“关爱学生，引导学生，服务学生，成就学生”为工作方针，以健康教育为主线，以提高整体心理素质为目的，以培养心理健康大学生为目标，以活动为载体，以管理为手段，以服务为基础，不断加强和改进学生心理健康教育工作，努力提升教育工作的质量和水平。

1.开展心理健康教育，建立学生“心理档案”。配合学校心理咨询中心对每位学生进行心理健康状况进行一次普查。

2.建立“特殊心理学生”的心理健康档案。向同学了解情况，做好“特殊心理学生”的摸底工作。特别是性格孤僻学生、网络成瘾、抑郁的学生的登记建档工作。有针对性对这些学生加以关注，加强这些学生的疏导，给他们提供支持系统，丰富他们的业余生活，提高他们的生活情趣。

3.积极配合心理咨询中心做好各项调查，如单亲离异家庭学生、特殊情况学生的调查，建立危机事件预警和上报工作。

4.鼓励学生选修《大学生心理健康指导》等公共选修课。加强对自我认知的了解。

1、 做好个别辅导。个别辅导始终是心理工作非常重要的一

环，准时开放心理咨询室，按时值班，做好来访学生的接待、咨询以及心理咨询记录和个案分析。

2、小团体心理辅导活动，对于问题类似，情况相通的大量个案，可分批在咨询室开展小团体心理辅导，使心育工作更高效更广泛。如人际困惑团体辅导、学业困惑团体辅导等。

3、开展心理咨询接待，提供心理健康教育讲座，并指导学生社团开展一系列的心理健康宣传活动等常规业务。

4、建立深度辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式，以寝室信息员、班级心理委员以及深度辅导员为信息链做好日常工作。

3、组织好所带班级心理委员、寝室信息员参加校、院两级的心理健康知识培训。

2.12月份组织开展考试周压力示范教育活动。

3.4月计划邀请校外心理专家开展大学生恋爱观讲座，以期帮助学生树立正确的恋爱观。

4.5月组织心理委员和部分同学开展如何识别抑郁症。

5.组织部分班级及学生参与校“5.25心理健康周”系列活动。

大学生心理健康开题报告篇二

心理健康教育是大学生德育的基矗同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教育活动，现将心理健康教育主题班会总结如

下：

我们紧抓装从心开始”这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。我们主要介绍以下案例：

1、心理健康知识

2、新生，进入大学的心情

3、你你适应大学生活了吗

4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活

5、描绘3年大学后的蓝图

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识。我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态，如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流，如何人与人之间、人与

社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

大学生心理健康开题报告篇三

在新年伊始，欧老师便带领我们进行大学生心理健康教育心理讲座。在这屈指可数的几节课时间里，我感觉过得很快，也学到了很多东西，并且在以后学习生活和自己自我调节上受到很大启示，具体体现在以下三个方面。

一、 我们都是独特的人。

每一个人都是一个独特的个体，就像“世上没有两片完全不同的叶子，也没有两片完全相同的叶子。” 我们都有着自己独特的人生经历，截取那些人生片段，并且把它们串联起来，便成了一个人独特的故事。那些故事将会成为你追忆的焦点，尤其是你老的时候。同时影响着你现在的情绪和行为。

二、 成功需要什么？

我曾看过中国最大、世界第二大网络公司淘宝网的创始人，阿里巴巴集团懂事局主席马云，他在《赢在中国》节目的精彩演讲，他说他的英语是在杭州西湖拉着老外自学的，每天疯狂的学习知识，他经历过四次创业，第三次创立了国富通，当时创了中国很多个第一、14个月利润287万等等，当时因为跟老板的理念不对毅然退出，决定回杭州重新创业。起初马云是从杭州带来了5个朋友一起来到北京办了这家公司，他离开时对这5个人说：“我准备回家去，如果你们留在北京工资也不错，也可以去雅虎，一两个月拿一两万块钱都可以，但是如果你们愿意跟我回家创业，我给你们的待遇蛮简单，500

块钱的工资，在我们家上班，所有的人在我家小区边上租一个房子在一起，日日夜夜干10个月，如果失败咱们再重新找工作。我给你们三天的考虑时间，反正我是要决定回家了。。他们走出我这个办公室3分钟就回来说马云，我们一起创业、一起回家，这里面就有淘宝现在的总经理孙彤宇。这是多么简单的话，多么铿锵的话啊！这就是朋友，这就是马云敢于再创业的自信。

还有一个更有趣的故事，大家知道前任阿里巴巴cfo（就是首席财务官）吗？他就是蔡崇信。前两个月跟马云一样退到后台去了。马云刚创立阿里巴巴时，蔡崇信从美国回来要求要加入马云的公司，这让马云简直是不敢相信，也不敢要他，因为蔡崇信可是美国耶鲁大学经济学学士和法律学院法学博士，而且当时他在华尔街一家风投公司做副总经理年薪可是500万之多，竟然来马云一个小小的公司，马云跟他讲了一个礼拜，不要来，不值得。第七天的时候，蔡崇信的妻子见了马云，对马云说："马云，我知道他疯了，但我不支持他的话，他会恨我一辈子的。"就这样，蔡崇信就很戏剧性的加入了阿里巴巴。在网上曾评论说："如果马云没有这些人组成的团队，那么就不会有现在的阿里巴巴集团，更没有淘宝网和支付宝。"

通过马云的创业经历表明，我觉得成功需要有远见的卓识和丰富的知识，还要有自信的土壤，更要有朋友的支持与帮助。这就需要我们自身不断的投资自己，丰富自己的知识和视野，以便增加我们自信的筹码，而不是不断增加我们的狂妄；要想有朋友的支持与帮助，就要我们善于交往，善于积累自己的人脉，在提高我们智商的同时不断的提高我们的情商。如果马云自身没有远见的卓识和丰富知识，自身的魅力和自信没能感染到他身边的朋友，得不到他们的信任，能有这么多人才的归附吗？答案是否定的。这就是我们习**说的"打铁还须自身硬"的道理是一样的。大学就像自助餐厅，我们交了钱进去吃自助大餐，都会想方设法吃个够本，我们是要吃最好的，还是只吃肉或只吃水果青菜，亦或是什么都不吃，

这全由你自己决定，时间过了、出来了、饱与不饱就不能回头了。所以我们在这也尽可能的投资自己、充实自己、增强自信、学会交往吧，别白白浪费了这张自助餐票。千万不要晚上想想千条路，早上起来走原路，闹钟一关又睡了。

三、 恋爱婚姻观

最后以华人首富李嘉诚名言结尾吧，他说：“你想过普通的生活，就会遇到普通的挫折。你想过上最好的生活，就一定会遇上最强的伤害。这世界很公平，你想要最好，就一定会给你最痛。能闯过去，你就是赢家。所谓成功，并不是看你有多聪明，也不是要你出卖自己，而是看你能否笑着渡过难关。

我的演讲完毕，谢谢大家！

大学生心理健康开题报告篇四

1、自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药

2、对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”

3、对他人的期望不要过高，避免失望感

4、不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张

5、积极参加集体活动，扩大社会交往

6、加强意志锻炼，保持乐观的“正性情绪”

五、测试一下，每题有三种选择答案。

a□不能□b□很难说□c□我想可以。

2、你和别人告别时，下次相会的时间地点是——

a□对方提出的□b□谁也没有提这事□c□我提议的。

3、当你第一次见到某个人，你的表情是——

a□热情诚恳，自然大方□b□大大咧咧，漫不经心。

c□紧张局促，羞怯不安。

4、你是否在寒暄之后，很快就找到双方共同感兴趣的话题?

a□是的，对此我很敏锐□b□我觉得这很难。

c□必须经过较长一段时间才能找到。

5、你与人谈话时的坐姿通常是——

a□两膝靠拢□b□两腿叉开□c□跷起“二郎腿”。

6、同他(她)谈话时，眼睛望着何处?

a□直视对方的眼睛□b□看着其他的东西或人。

c□盯着自己的钮扣，不停玩弄。

7、你选择的交谈话题是——

a□两人都喜欢的□b□对方所感兴趣的□c□自己所热衷的。

8、通过第一次交谈，你们分别所占用的时间是——

a□差不多□b□他多我少□c□我多于他。

9、会面时你说话的音量总是——

a□很低，以致别人听得较困难□b□柔和而低沉□c□声音高亢热情。

10、话时姿态是否丰富?

a□偶尔做些手势□b□从不指手划脚□c□我常用姿势补充言语表达。

11、你讲话的速度怎么样?

a□频率相当高□b□十分缓慢□c□节律适中。

12、假若别人谈到了你兴趣索然的话题，你将——

a□打断别人，另起一题□b□显得沉闷、忍耐。

c□仍然认真听，从中寻找乐趣。

说明选a----1分b---3分c---5分

分数为0--22:首次效应差。也许你感到吃惊，因为很可能你只是依着自己的习惯行事而已。你本心是很愿意给别人一个美好印象的，可是你的不经心或缺乏体贴或言语无趣，无形中却为来人做出关于你的错误的勾勒。必须记住交往是种艺术，而艺术是不能不修边幅的。

分数为23--46:首次效应一般。你的表现中存在着某些令人愉快的成分，但同时又偶有不够精彩之处;这使得别人不会对你印象恶劣，却也不会产生很强的吸引力。如果你希望提高自己的魅力，首先必须心理上重视努力在“交锋”的第一回合显示出最佳形象。

分数为47--60:首次效应好。你的适度、温和、合作给第一次见到你的人留下了深刻的印象。无论对方是你工作范围抑或私人生活中的接触者，无疑他们都有与你进一步接触的愿望。你的问题只在于注意那些单向的对你“一见钟情”者。

大学生心理健康开题报告篇五

一、活动主题：

与心灵相约，与健康同行

5月16日(星期日)

1.由宣传部制作海报(两张展板大小)，宣传"525"全国大学生心理宣传月的意义，目的：倡导更多大学生关爱自己，关爱他人。

2.由办公室与编辑部制作喷绘(两张展板大小)，宣传心理知识及发表倡议书。

3.由办公室制作三条横幅：一张为"预祝第x届"525"全国大学生心理宣传月顺利开幕"，一张为"525"全国大学生心理宣传月的主题，一张为口号。

4.由办公室和财务部购买活动所需材料，如气球，礼炮等。

5.由组织部制作晚会背景平面，组织音响，灯光，电脑等器材。

6.由编辑部负责晚会节目的制作。

由组织部负责。

教学楼与实训楼之间的空地

场地简介：1为"525"全国大学生心理宣传月背景，两边横拉气球柱，上面用卷起的白布，等放映电影时会拉开。

2为5乘以15米的舞台，两边布置灯光，音响

3为四块展板，分别宣传"525"全国大学生宣传月的目的'，意义，心理知识

4为拱门状的气球门，上面挂条幅

5、6、7为三条条幅

8为控制区

9为进出门，控制人流

10为观众席，座位为120个

xx市各大高校心理协会，江西工程职业学院全体师生，"心灵家园"大学生心理协会全体成员，社会媒介。

1.到时会安排人员进行会场秩序及人流分配的工作，对晚会的安全进行保证。

2.我们会事先发放门票，邀请南昌各大高校人员入常

3.到时会场会拉起彩带对会场进行控制。

4.活动人员的分配有详细策划做出。

1、5月16日早上9：00开始布置会场至下午2点。

2、晚会由3点30正式开始。

3、首先是剪彩仪式，然后是节目，最后是电影。

有详细策划做出，大概资金1000元。

大学生心理健康开题报告篇六

一．填空题。

1．心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养

学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

2．心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、

适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或有心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，能够调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

3．心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解

简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

4．心理咨询是一项科学性、专业性很强的工作，也是心理健康教育的一条重要渠道。

大中城市具备条件的中小学校要逐步建立和完善心理咨询室，配置专职人员。严格遵循保密原则，谨慎使用心理测试量表或其他测试手段。不能强迫学生接受心理测试，禁止使用影响学生心理健康的仪器，如测谎仪□ct脑电仪等。

二．问答题。

1、小学低年级心理健康教育的主要内容？

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

2、小学中、高年级心理健康教育的主要内容？

（1）帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态。

（2）提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理。

（3）培养面临毕业升学的进取态度。

（4）培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往。

（5）健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的能力。

3、心理健康教育的途径和方法？

（1）开设心理健康选修课、活动课或专题讲座。

（2）个别咨询与辅导。

（3）创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境。

（4）积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。

[心理健康测试题及其答案]

大学生心理健康开题报告篇七

二、心理健康从心理学的角度介定心理健康，其基本标准有：

1、有基本的自我安全感;

2、能很好地了解自己，并能恰当地估价自己的能力;

3、生活理想切合实际;

4、不脱离周围现实环境;

5、能保持人格的完整与和谐;

6、善于从经验中学习;

7、能保持良好的人际关系;

8、能适度地宣泄情绪和控制情绪;

9、在符合团体要求的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

三、摆脱忧郁情绪的方法：

1、不要为自己寻找借口

2、再给自己一点爱

3、分散你的注意力

4、改变你的行为

5、走出忧郁，创建“三人空间”

6、了解自己的极限

7、寻找心灵的`绿洲----让身心安宁的放松术和冥想术

8、相信自己，也相信他人

9、计划一些积极有益的活动，应付枯燥的生活

10、向朋友诉说自己的烦恼

11、看到事情的光明面---宽容、自嘲及“愉快疗法”

12、把复杂问题分解成简单的问题

13、倾尽全力完成一件事

14、运动是自救的基础

四、大学生如何保持心理健康

1、自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药

2、对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”

3、对他人的期望不要过高，避免失望感

4、不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张

5、积极参加集体活动，扩大社会交往

6、加强意志锻炼，保持乐观的“正性情绪”