

最新大一心理结课论文(实用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大一心理结课论文篇一

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[2011]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，有针对性地开展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的开展的重要对象。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、有针对性地进行实施。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，2006.

大一心理结课论文篇二

第一段：引言（150字）

进入大学，学业的压力、人际关系的困扰以及自我成长的困惑常常困扰着我们。为了克服这些困难，很多大学设立了心理辅导中心，提供给学生们的心理咨询服务。在我经历了一段时间的辅导过程后，我不仅学到了很多解决问题的方法，而且从中也收获了许多宝贵的心得体会。在下面的文章中，我将分享我在大学心理辅导中的体验和心得，希望能对其他大学生有所帮助。

第二段：认识自己（250字）

大学心理辅导的第一步是认识自己。通过辅导师的引导，我开始审视自己的人生定位、个人优势和弱点，以及对未来的期望和担忧。我发现自己常常将目标和成就与他人比较，但忽略了我自己的价值和成就。经过与辅导师的交流，我学会了更加客观地看待自己，不再把自己和他人进行类比，而是专注于自己的成长和进步。在这个过程中，我也明白了每个人都有自己独特的之处，我应该珍惜并发挥自己的优势，而不是苛求自己与他人相比。

第三段：应对情绪困扰（300字）

大学生活中的情绪波动常常让我们感到困扰。在心理辅导的帮助下，我学会了更好地应对情绪困扰。首先，我学会了用积极的心态面对困境，将问题看作挑战而非障碍。其次，我学会了通过身体活动来释放负面情绪，如运动和放松训练。这些方法有效地帮助我缓解了压力和焦虑，提升了情绪的稳定性和积极性。此外，我还学会了寻求他人的支持和倾诉，与亲朋好友分享自己的感受，以减轻负面情绪的负担。

第四段：解决人际关系问题（250字）

人际关系是大学生活中最为重要和复杂的一部分。而大学心理辅导也帮助我解决了许多人际关系问题。通过辅导师的指导，我学会了更好地与他人沟通和相处。我明白了尊重他人的观点和善解人意的重要性，并学会了倾听和表达自己的想法。此外，我还学会了灵活地处理冲突和解决问题。这些技巧帮助我更好地与同学和教师交流，建立了更加和谐的人际关系，提升了自己的社交能力。

第五段：自我成长与进步（250字）

在大学心理辅导的过程中，我发现自我成长是一个持续的过程。通过辅导师的培训和指导，我学会了如何制定目标并制定行动计划，提高自我管理能力。我也明白了努力和坚持的

重要性，追求个人成长与精神富足。我不再追求完美，而是追求进步和不断超越。心理辅导使我更加坚定自己的人生方向，并给予我希望和动力，相信自己能够发现并实现内心的潜力。

结尾（100字）

大学心理辅导是我大学生生活中的一次宝贵经历。通过辅导，我学到了认识自己、应对情绪困扰、解决人际关系问题和自我成长等许多重要的技巧和方法。这些经验不仅帮助我更好地适应大学生活，而且也让我成为一个更加自信和成熟的人。我也希望通过分享我的心得体会，能够帮助更多的大学生们克服困难，实现自己的梦想和目标。

大一心理结课论文篇三

为期一周的平顶山工学院大学生心理健康教育宣传周活动在院各级领导的大力支持下，在广大师生的积极参与下，于x月x日圆满结束了。

本次宣传周活动在我院产生了深远的影响。

启动仪式上院领导的正确指导思想，各系之间的经验交流为我院未来的心理健康教育工作指明了道路。

副院长陈丙义出席仪式并作了重要讲话，在讲话中，陈院长着重阐明了开展大学生心理健康教育的重要性，对我院的大学生心理健康教育工作指明了努力的方向，针对如何加强大学生心理健康教育，分别向老师们和学生提出了具体的要求，特别提出了在工作中要做到“五个结合”。大型签名的开展，触动了每一个本站与会者呵护心灵珍爱生命的决心。

心理健康教育展板的展示、心理剧场的开展，使我院师生在课余休闲的同时学到了心理学知识，懂得了心理健康教育的

重要性。

在西校区图书馆一楼多功能报告厅，我院大学生心理健康协会组织开展了心理沙龙活动，邀请回国的英国伦敦大学研究生及英国波尔顿大学毕业生同我院学子探讨心理话题，学习心理学知识，交流经验。我院学子发言踊跃，交流积极，在相互聆听、不断询问、诉说心情、共同勉励等各个环节中学习了心理学知识，激发的对心理健康知识学习的浓厚兴趣。

心理学博士石卉应邀在我院西校区学术报告厅作了题为《寻找心灵地图》的报告。石博士的报告在《爱自己》的优美旋律中开始。报告中，她结合青年大学生中实际存在的心理困惑，分析造成这种困惑的原因，并指出了“释放自我，寻找自我”的有效解决途径。这场报告是一堂生动的心理健康课，它有助于引导青年大学生走出心理误区，实现健康人生。

虽然短暂的宣传周结束了，但大学生心理健康教育工作一刻也不能停缓。我们将始终本着“一切为了学生，为了学生一切”的原则，扎实、稳定的把心理健康教育工作做好。

大学生心理健康活动总结(七)

大一心理结课论文篇四

一、大学生心理现状

二、影响大学生心理健康因素的分析

5、情感因素：很多大学生不能正视恋爱问题，一旦失败就易导致其心理变异，走向极端；

三、解决建议

4、正确认识困难和挫折：人生总是会有大小不同的坎坷，没有人的人生是顺风顺水的，一个健康的人就是要能够在挫折中解决问题，而不是逃避。

大学生只有一个健康的心理，才能更好的适应来自社会各方面的压力，更好的处理现在和将来的各种问题，这样，社会才能稳步健康的发展。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康是大学生成才的基础，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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。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。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

以下是我的学习心得：

一、新的学习与环境的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，

则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，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，认识到大学生的社会责任，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。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

大一心理结课论文篇五

大学是一个人生的新起点，一个全新的阶段。对于大学新生

来说，离开家庭，踏入陌生的校园，经历人生中的第一次改变，无疑是一次巨大的挑战。新生们需要面对许多新的问题和困惑，如如何适应新的环境、如何与他人相处、如何平衡学业与社交等。然而，正是这些挑战，让我们不断成长和发展，获得宝贵的心理体验。

第二段：适应的良方和机会的转变

初入大学，适应新环境是最重要的任务之一。要适应新的学习和生活方式，建立新的社交圈子，并找到自己的定位。这需要我们积极主动地融入到新环境中，参加各种社团和活动，主动结交新朋友。这个过程虽然并不容易，但如果能够主动迎接挑战，并且保持积极的心态，适应新环境将成为一种乐趣。同时，大学也提供了许多机会给予我们改变的空间，通过参加各种社团、组织活动，我们可以发展自己的兴趣爱好，丰富自己的知识和经验，扩大自己的视野。

第三段：压力与自我管理

压力是大学生生活中不可避免的一部分。学业上的压力、人际关系的压力以及未来就业的压力都会给大学新生带来一定的困扰。要想处理好这些压力，我们需要学会自我管理。与人相处时，我们要学会理解和尊重他人，处理好人际关系。要合理安排自己的时间，学会制定合理的学习计划，增强自己的学习效果，并且要根据自己的实际情况来适度地放松自己。此外，学会与他人交流，互相倾诉，也能够缓解压力，获得心理的慰藉。

第四段：心态的转变和个人成长

大学新生面对许多挑战和困难，但正是这些困难塑造了我们的内心和性格。在适应新环境的过程中，我们要学会自我调节，调整自己的心态。在学习上，要追求进步而非完美，要相信自己的能力，并从失败中学习。与人相处时，要学会宽

容与理解。这种心态的转变将使我们更加自信，更加坚定地走好大学的每一步。通过经历种种的挑战，我们将获得更多的自信和成长。

第五段：对未来的展望和感慨

在大学的日子里，我们不仅仅是成长和学习，我们也会更加明确自己的未来目标和人生追求。在大学中，我们会逐渐明确自己的兴趣和才能，了解自己的优势和不足。大学为我们提供了更多的机会和资源，让我们能够更好地规划自己的未来。通过大学生活，我们不断发现自己的激情和动力，并且为之努力奋斗。因此，大学生活不仅仅是我们成长和发展的舞台，也是我们向着人生宏伟目标迈进的杠杆。

总结：大学新生心理体会的这段旅程充满了挑战和机遇。面对新的起点和各种压力，我们要建立积极的心态，主动适应新环境；通过锻炼和发展，我们将不断突破自己，提升自己的能力；展望未来的我们，将带着更加明确的目标和更加坚定的步伐向着成功迈进。大学新生心理心得正是这一段旅程中我们珍贵的收获和体悟。

大一心理结课论文篇六

摘要：艺术类大学生是一类独特的、拥有鲜明个性的大学生，专业与就业对口性的问题使得艺术类大学生在就业时遇到了很多挫折，相当一部分艺术类大学生的就业心理出现了变化。为了促进艺术类大学生就业心理的调整与转变，本文对艺术类大学生的就业心理状态作了详细的探讨，对艺术类大学生的就业心理状态特征以及影响因素作了详细的探索，并针对艺术类大学生就业心理状态给出了合理的建议，从而有利于艺术类大学生的就业择业。

关键词：艺术；大学生；就业心理；

自从1999年我国高等院校扩招以来,我国的高等教育已经步入了崭新的时代,高校在专业设置、规模、数量等多个方面逐步增长,劳动力市场也在不断发生改变,随着全球经济形态的变革,大学生的就业也逐步由传统的“统包统分”转变为“自由择业,双向选择”的方式。在这种情势下,大学生的就业择业中也出现了许多新问题,根据相关数字统计,当前很多高校的大学生签约率不到15%,初次就业率也在不断下降,这已经成为社会十分普遍的、备受关注的现象。

最近几年,随着“艺考热”现象的出现,艺术类考生的数量呈现明显上升的趋势,很多高等院校相继开设了艺术类专业[1]。所谓艺术,就是以形象来体现实际的一种社会意识心态,包含戏曲、电影、喜剧、舞蹈、音乐、雕刻、绘画、文学等多个方面[2]。

所谓艺术类大学生就业心理,就是艺术类大学生在就业择业过程中所发生的各种心理现象,其受到了就业调试、就业冲突、就业准备等多个过程的影响,通常包含社会、心理与认知这三个层次的心理状态,从具体内容上而言,大学生就业心理能够分为就业心理压力、对就业教育的需求与评价、对职业与专业相符的期望、对专业的满意程度、就业途径、就业信息渠道、就业价值标准、就业城市期望、工作单位性质倾向、薪水的期望、就业准备、自主就业意识、对社会的理解、自我认识等方面[3]。当然,不同高等院校、不同专业的大学生,所体现出的就业心理状态也会存在一定的差异。因此,本文对艺术类大学生的就业心理状态作了相应的探索,在对相关概念进行调研的基础上,分析了艺术类大学生的就业心理状态特征以及相关的影响因素,并出了有利于艺术类大学生就业的合理建议,从而可以帮助艺术类大学生调节状态、提升自我,更好地为社会贡献自己的力量。

一、艺术类大学生就业心理状态特征以及影响因素研究

(一) 艺术类大学生就业心理状态特征研究

1. 盲从心理

艺术类大学生在追求自我价值实现的过程中经常体现出迷茫与盲从的就业心理状态,很多艺术类大学生对于当前的就业形势和就业政策并不熟悉与了解,对于自身素养与才能的认识也存在很大的盲目性,独立性较弱,有较强的依赖性,自身在工作实践经验、专业水平、社会阅历等方面也存在很多不足,无法从自身的角度对符合自身未来发展的职业进行合理的规划,艺术类大学生的理想经常与用人单位的招聘标准存在较大的差距,在受到打击后经常存在较多的盲从心理,没有自主的想法,外在表现就是很多艺术类大学生会选择其他同学也想去的城市,追求的薪水也与其他同学有较大的相似性而忽略了自身的实际情况,从而难以找到最适合自己的职业。

2. 功利心理

艺术类大学生在就业过程中,存在着比较严重的功利思想与心理,他们通常会将个人发展、工作所在地以及薪水福利放在就业考虑的前三位。艺术类大学生比较注重经济利益方面的考虑,更期待高薪资的工作,而且有超过40%的艺术类大学生希望去北上广深等大城市发展,需要吃苦的偏远地区基本没有艺术类大学生愿意去。

3. 矛盾心理

在就业择业的过程中,艺术类大学生普遍存在着矛盾心理,包括现实与预期之间的矛盾以及自负感与自卑感并存的矛盾。一方面,艺术类大学生对于薪资待遇与工作地点的要求普遍高于大学生就业的普通标准,对毕业后找到的工作有较高的向往,然而对于能够理想选择职业的信心不高,在当前严峻的就业形势下,能够选择满足自身期待的职业的艺术类大学生较少,从而使得艺术类大学生在就业心理上出现了就业形势严峻与自身高期望的矛盾心理。另一方面,艺术类大学生通常为自己的专长而骄傲自负,希望在就业过程中找到一份能够彻底发挥自

身潜力与才华的工作,然而在就业过程中经历了几次挫折,就可能导致一些艺术类大学生丧失信心而自卑,从而产生了自卑感与自负感并存的一种矛盾的就业心理。

(二) 艺术类大学生就业心理状态影响因素研究

1. 个人因素

艺术是一门需要具备较高系数底蕴与素养水平的专业,然而当前很多艺术类大学生仅仅注重课堂文化课的掌握,知识面比较狭窄,知识技能水平低下,一些学生经常缺课、在课堂上睡觉或者看课外书籍,甚至还存在着考试作弊的现象,一些艺术类大学生也缺乏人文艺术精神,无法获得全面的发展。

2. 高等院校因素

当前,众多高等院校的扩招使得更多学生能够进入高校进行学习,促进了我国教育从“精英化”向着“大众化”的转变。然而,高校盲目的扩招却与艺术类专业资深“小众化”的特色背道而驰,很多高校也存在着基础设施不完善的情况,对于艺术类专业的投入资金与力度较小,从而对艺术类大学生的就业状况与心理状态产生了很多后果。

3. 就业市场因素

在报考艺术专业的过程中,艺术类大学生一般要投入较多,所以他们一般期许毕业后的工作拥有较高的薪水,然而在当前严峻的就业形势下,很多用人单位对计算机、英语以及文化课水平的要求较高,而艺术类大学生在这方面就比较弱势,想要转考其他专业也比较困难。

二针对艺术类大学生就业心理状态的建议

(一) 个人方面

1. 提升个人就业能力与素养水平

在择业过程中,艺术类大学生的文化素养与知识水平具备十分关键的影响。在日常练习过程中,艺术类大学生应当注意个人修为的培养,注意专业课与文化课同时抓的学习方式,不断提升自我学习的理念,养成勤于思考的习惯,注重与他人的交往与沟通,积累更多人脉,在与他人激烈竞争时养成自身独具特色的风格。

2. 根据自身特点合理就业

艺术类大学生在学校期间还应当多为就业做准备,多参与社会实习,将在高等院校学到的知识理论运用到现实生活中,认识到自身的优势与缺点,对自身的就业能力与素养水平进行科学的评估,根据自己的特长与兴趣爱好去从业就业,从而选择最为合适的职业,充分将自身的才能在工作中发挥出来。

(二) 高校方面

1. 将就业心理教育纳入艺术类大学生评价体系中来

高校应当将就业心理教育应该纳入艺术专业的课程体系中来,从入学就应当对学生的就业观与价值观进行引导与教育,帮助艺术类大学生形成正确的择业观,多针对艺术类大学生的特点进行就业心理教育,开展合理的就业心理量测活动,帮助艺术类大学生合理规划与选择未来的职业,通过心理指导的方式让艺术类大学生在就业过程中拥有更强的进取心与上进心,能够勇于克服更重困难,对自身有一个正确的认识与评估。

2. 设置专业的就业心理指导教育机构予以引导

为了方便艺术类大学生就业,高校应当设置专门的就业心理指导机构予以指导,特别是有特点的、分层次的对不同年级与专业的艺术类大学生进行就业心理教育和指导,这是一项长期的、

全面性的、系统性的工作。

(三) 政府方面

1. 加大对艺术类大学生就业的支持与引导力度

为了保障艺术类大学生拥有良好的、积极的、健康的就业心理,政府应当加大对艺术类大学生的就业引导与支持力度,制定相关政策为艺术类大学生拓展就业渠道,不断完善艺术类大学生的就业市场,制定优惠政策例如深造、安家费、高薪水等方式,鼓励艺术类大学生去经济不发达的区域工作,对各招聘单位盲目需求高学历的情形予以控制,确保艺术类大学生能够拥有更多参与招聘的机会,确保艺术类大学生能够规范、公平的竞争与就业。

2. 加强对用人单位和高校的监管

政府应当制定相关法律对大学生就业过程中与用人单位产生的纠纷进行控制,加强对高等院校的监督与调控,确保艺术类大学生能够享受到恰当的补偿,维护艺术类大学生的合法权益与利益,对艺术类大学生就业的最低薪水予以相应的规定,减少艺术类大学生人才的流失,进而构建有序、公平的就业体制。

三结语

随着社会对人才多元化需求的不断提升,专业独特的艺术类大学生遭遇着更多的就业困难,应该引起全社会的密切关注。本文主要对艺术类大学生的就业心理状态作了详细的探讨,讨论了艺术类大学生就业心理所体现出的盲从、功利与矛盾的心理特点,并从个人、高等院校与就业市场这三个层次对艺术类大学生的就业心理状态影响因素进行了讨论。最后,本文针对艺术类大学生就业心理状态提出了合理的建议,大学生应当不断提升个人就业能力与素养水平,根据自身特点合理就业,高校应当将就业心理教育纳入艺术类大学生评价体系中来,开设

专业的就业心理指导教育机构予以引导,政府应当加大对艺术类大学生就业的支持与引导力度,加强对用人单位和高校的监管,从而能够逐步提升艺术类大学生的心理调节能力,确保艺术类大学生能够更好地面对就业问题。

参考文献

[1]裴春燕. 高校艺术类毕业生就业力问题研究[d].燕山大学, 2013.

[2]孙婷. 就业视角下艺术类大学生思想政治教育研究[d].西安工业大学, 2014.

大一心理结课论文篇七

大学生活对于每个大学新生来说都是一个全新的环境和变化。我们离开了熟悉的家乡,远离了家人和朋友,来到一个陌生的城市,开始了自己的大学生活。这个过程中,身心都会经历着巨大的变化。对于我来说,第一次体会到的就是自己对于生活的依赖变得更加大了。以前家人为我们打理好一切,现在我们需要独立生活,独自面对生活中的各种困难和挑战。这让我意识到,要尽快适应新的环境和生活方式,才能更好地适应大学生活。

第二段: 面对学业和压力

大学生活除了对于生活的变化,还有更大的挑战是学业。无论是学习新的知识还是完成各种作业,都需要我们投入更多的时间和精力。上大学后,我发现大家对待学业的态度都有所不同。有的同学十分努力,志在成为一名优秀的学子;而有的同学则较为放松,只求毕业即可。在这样的环境中,我意识到,要想在学业上取得好成绩,必须注重学习方法和学习习惯的培养。我开始尝试不同的学习方法,比如记录重点、做好笔记、合理规划时间。同时,我也学会了如何化压力为

动力，通过锻炼和社交活动来缓解心理压力，保持积极的心态和良好的学习状态。

第三段：建立良好的人际关系

大学是一个人情世故发生的地方，建立良好的人际关系对于大学生生活来说至关重要。在学的过程中，我认识了很多新朋友，通过交流和互动，我们彼此了解、互相帮助，建立起了深厚的友谊。我发现，与人沟通是一门艺术，它需要我们学会倾听、学会理解和学会尊重。只有通过与他人的交流和互动，我们才能够真正融入集体、形成自己的朋友圈。通过这种方式，我慢慢找到了自己的位置，也愈发享受大学生生活带给我的乐趣。

第四段：培养兴趣爱好和才艺

大学生生活不仅仅是学业的继续，还有更多的机会可以培养自己的兴趣和才艺。在大学里，有丰富多样的社团和活动可以选择，比如文学社、音乐社、实践团队等等。通过参与这些社团和活动，我不仅能够锻炼专业技能，还能够结识和交流同样兴趣爱好的朋友。同时，大学生生活还给予了我们更多时间来发展和实践自己的兴趣爱好。我经常参加舞蹈课程和绘画课程，通过不断地锻炼和实践，我逐渐发现了自己的兴趣所在，并且得到了提升。

第五段：成长和未来规划

大学生生活是一个让我不断成长和沉淀的阶段。在这段时间里，我学会了独立、学会了承担责任、学会了为自己的梦想奋斗。我意识到，只有通过不断的努力和坚持，才能够收获成功和成长。因此，我开始给自己立下明确的目标并制定合理的计划，来规划自己的大学生生活和未来。我希望通过努力学习，成为一名优秀的学子；通过参与社团和活动，培养自己的领导能力和实践经验；通过积极锻炼，保持良好的身体和健康

的生活方式。我相信，只要坚持努力，我一定会在大学里收获自己期待的美好未来。