

最新心理困扰的论文(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理困扰的论文篇一

大学生由于学习、生活环境的改变，往往容易出现矛盾、困惑心理。其中一部分学生表现使对现实的失落感。由于中学时学生对大学充满了憧憬，学生也将考大学作为唯一的和最终的目标来激励自己。但当跨入大学校园后，突然发现事实并非原来所想象，进而怀念起过去的中学生活。而且一部分学生发觉自己在高手如云的新集体里不适应。进入大学后，由原来依赖父母到相对自立的生活，心理上会产生一种孤独感。

大学生性发育已经成熟，恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够且缺乏正确的引导，很多学生根本不懂什么是真正的爱情，还有些学生不能正确地处理好异性之间的交往和双方的感情问题出现爱困惑、性困惑，少数学生还出现异常行为，有的因理解的恋爱观与现实的具体问题发生矛盾和冲突，便陷入痛苦、迷茫、消沉之中，为情所困而不能自拔。

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处建，立和谐的人际关系，成为大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题。主要表现为：人际关系冲突、交往恐怖、沟通不良。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。由于大学学习与中学存在很大的不同，课业专业化、难度大、要求高，学习压力和竞争也相应增大，引起紧张焦虑。

高校扩大招生圆了很多青年学子的大学梦，然而随之而来的却是就业的困难。就业的压力使很多大学生看不到现实的出路，找不到理想的方向，对前途深感迷茫。而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心只读书，与社会接触少对社会缺乏真正的了解，生择业时出现一些心理障碍，主要表现为：自卑、恐惧、自傲、怀疑等。

心理困扰的论文篇二

大学新生都有一个角色转换与适应的过程，每年刚入学的大学新生往往会出现各种各样的心理问题，心理学上将这一时期称之为“大学新生心理失衡期”。导致新生心理失衡的原因首先是现实中的大学与他们心目中大学不统一，由此产生心理落差；其次是新生对新的环境、新的人际关系、新的教学模式不适应，产生困惑而造成心理失调；另外，新生作为大学中普通的一员，与其以前在中学里作为佼佼者的感觉大不一样，这也是导致心理问题的诱因之一。

大学生的学习压力相当一部分来自于所学专业非所爱，这使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等等。精神长期处于高度紧张的状态下，极可能导致大学生出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。生活的压力主要在于学生不善于独立生活和为人处世，还有生活贫困所造成的心理压力。

角色的变化引起的心理不适应，进入大学后，亲情、友情和故乡自然之爱的缺失，遇到实际困难便唤起了他们的思家情绪。

有的学校强调知识教育、专业教育,不重视学生全面素质的培养,导致他们淡化了参与各种有益社会活动的意识。同时极少数教师教书育人思想淡薄,“厌教”、发牢骚,迎合学生中的消极情绪,对学生产生负面影响。

人际关系好,可使人们心情舒畅,生活愉快。但若处在一种紧张的人际关系中,心情就会不愉快、烦恼,甚至产生敌对、憎恶的态度。

4、不健康的校园文化的影响。转型期的不良社会文化,滋生了种种不健康现象。如校园里一度出现追星、追逐时髦、醉心于牌桌酒楼或流连于花前月下等等。

1、能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。

2、能保持正确的自我意识,接纳自我。自我意识是人格的核心,指人对自己与周围世界关系的认识和体验。

3、能协调与控制情绪,保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情,善于从行动中寻求乐趣,对生活充满希望,情绪稳定性好。

4、能保持和谐的人际关系,乐于交往。

5、能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面*衡发展。

6、能保持良好的环境适应能力,包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。

7、心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

心理困扰的论文篇三

刚入学的大学生要顺利度过生活环境的转变期，应从小事做起，从眼前做起，利用每一件小事和每一个机会锻炼自己独立生活、独立工作的能力。

2. 学习紧张与竞争压力造成心理负担过重

经过高考拼杀的学生带着良好的感觉进入大学校园之后，突然发觉自己站在“山顶”的感觉没有了。在高手如云的集体内，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存，“众星捧月”的地位变了，无形中在心理上产生了一种失落感。

因此，老师和家长要教育他们正视现实，认识到考上大学只是人生征途中的一次胜利，今后的路还很长。从一进校门起，新的竞争又宣告开始，大家又站到了新的起跑线上。因此入校后短暂的兴奋之后就应当及时冷静、认真地分析利弊，正确认识自我，踏踏实实走自己的路。

3. 人际关系失调造成社交障碍

交往过程中出现的回避型人格障碍。其特点是：心理自卑，行为畏缩，面对挑战采取逃避态度或无力去应付。想与人交往，又怕被人拒绝、嫌弃。想得到别人的关心与体贴，又害羞不敢与人接近。不与人交往并非出于自愿，内心矛盾重重。

心理困扰的论文篇四

摘要：职业高中班是我校的一个以职业技术为主的职业高中班，绝大多数学生来自各班学习能力差，组织纪律差无法适应普高的学生。不少学生来到这个班级中无法正视职高这个群体，认为只有不好的学生才会来到这个班，遂而产生消极散漫的学习态度，天天过着打架斗殴自我放逐的生活。在我校开设的心理健康课中，很多学生转变了人生观、价值观、

学习观并以积极的态度应对职高的学习生活。

关键词：职高；心理；疏导

进入职业高中，许多同学会从一时的兴奋发展到失落和迷茫，继而产生很多心理困扰，这些心理因素困扰着他们的学习和生活，影响了他们的学习效率。因此，作为职业高中的心理老师不能一味照搬普高班级的教学方法，而是对他们的心理进行分析、研究，深入了解他们的心理特点，并采取有效的心理疏导让其走出心理困扰，以自信、愉悦的心态迎接未来的挑战。

一、职高学生心理困扰的主要表现

1. 自卑心理严重。

大多数学生进入职业高中后会非常自卑，认为上职业高中就是低人一等，只有学习差的学生才上职高，自己不如别人，甚至个别学生还认为自己智商不高再怎么努力也没用。很多学生自信心受挫，情绪萎靡不正整天灰心丧气。上课注意力难以集中，学习积极性不高，具有较强的自卑感和挫折感。

2. 孤独感和无助感心理严重。

在职业高中中有一部分学生家长常年忙于生意，无暇顾及家庭和孩子，不少学生独自留守家中。这部分学生从小离开了父母亲人开始一个人学习生活。自然习惯了自由散漫和无组织无纪律的生活，没有亲人可依赖又得不到亲人的关爱，这使得孩子们常感到孤独无助，感觉自己是一个被社会遗弃的人。这会使他们产生一些消极的情绪，认为一切都是不好的、邪恶的。随着消极的自我暗示不断出现就会影响他们的智力水平、思维与应变能力，学习兴趣缺失整天会忧心忡忡。

3. 早恋现象普遍化。

心理困扰的论文篇五

近年来，随着高校扩招，大学毕业生人数逐年增加，就业形势越来越严峻，大学生就业问题已成为社会的热点问题。造成大学生就业难的原因除了有复杂的社会环境因素外，大学生求职择业过程中的心理问题也是重要原因。为了探析大学生就业心理规律，帮助大学生树立正确的就业观，文章分析了大学生就业心理问题及原因，并在此基础上提出缓解大学生就业心理问题的对策。

大学生；就业；心理问题

- 1、自负高傲心理。持这种心理的大学生在求职过程中，总是好高骛远、自命不凡，不能清醒、切合实际地分析当前的就业形势，不能正确评价自身的能力和素质。
- 2、自卑怯懦心理。在求职择业过程中，有的大学生因为就读的学校不是名牌、所学的专业不热门或自身的条件不够优秀等原因，自觉处处不如别人，低估自己的能力和价值，缺乏推荐自己的勇气，不争取就业机会。
- 3、依赖等待心理。目前，大学毕业生中比较常见的现象是依赖父母亲友“托关系、找门路”为自己安排工作。他们不能积极主动参与就业市场竞争，不会自我展示，不会争取机会。
- 4、焦虑迷茫心理。有的学生会徘徊在考研或就业的抉择中，加上就业形势严峻，担心找不到工作，择业上的失误。各种过分的担心会造成精神上的紧张，手忙脚乱，茫然困惑，焦虑不安。
- 5、从众盲目心理。有的大学生在求职过程中缺乏主见，忽略自己的兴趣、爱好、专业特长，受社会或他人的影响，盲目追求热门职业。

6、求闲功利心理。现在大学生多为独生子女，很少经历艰苦条件的磨炼，对生活条件、工作条件期望值很高。他们往往对严峻的就业形势估计不足，就业时拈轻怕重，追求享受，怕苦怕累。一些大学生择业时忽视自己的爱好、兴趣、理想，只关注工作待遇、收入等现实利益。宁愿放弃理想、放弃专业而不愿意到条件艰苦的地区和职业中锻炼自己。这种心理使许多毕业生失去更有发展机会的工作。

1、一是就业观和择业观不合理。很多大学生在就业过程中存在认知偏差、自我认知、自我评价不完整，加上他们缺少对社会、就业信息、就业形势及就业政策等的了解，不能把自身的实际情况与社会的需要结合起来，所以在择业时容易出现盲目从众、自负自卑等情况。二是自身综合能力欠缺。自高校扩招以来，大学生已经不再是凤毛麟角的社会精英了，由于他们的专业知识掌握不够好，实践能力锻炼不够，沟通协调能力不强，人际交往能力匮乏，社会责任感淡薄，导致自己对未来失去信心，产生各种复杂的心理。三是竞争意识缺乏。很多大学毕业生存在消极求稳的心理，认为有份工作能养活自己就行了，没有什么远大的理想和抱负，完全失去年轻人应有的豪情壮志。有的大学生在成长过程中一直受到父母的保护，小到吃穿住，大到升学择业，什么事都由父母包办代替。长期的依赖已形成了习惯，导致他们缺乏积极主动性，缺乏竞争意识。四是心理承受力差。我们知道现在大学生面向的是双向选择，由于大学生初次就业缺乏足够的思想准备、心理准备和行动准备，往往不能成功，面对就业压力和挫折不能及时调整自己的心态，所以产生了各种不健康的心理特征。如果不能及时调整，会影响自己的就业，甚至影响自己的身心健康。

2、客观原因。一是社会环境影响。首先，就业形势严峻。1999年开始高校大规模的扩招，毕业生人数逐年急剧增多，加之每年沉积未就业的学生和社会待工人员，就业形势十分严峻。我国经济结构的调整，在一定程度上加剧了劳动力市场的供需矛盾。我国大学生劳动力供给的增长速度远大

于有效需求的增长速度，毕业生就业难的问题日渐突出。其次，就业体制不完善。大学生就业问题是社会的问题，承担培养人才的高校也应承担相应的责任，高校也在想办法促进大学生就业。近年来，*为了鼓励大学生就业，出台了一系列政策，但缺乏力度，就业机制不健全，与之配套的政策法规和措施有待于进一步建立和完善。再次，社会上学历歧视和性别歧视依然存在。有些单位招聘时要求学历本科以上，专科生不考虑，现在要求更高了。另外，一些单位明确规定不接受女毕业生。这些问题对大学生的心理产生了巨大的冲击，从而导致悲观、不满等不良心理的出现。二是家庭环境影响。家长所从事的工作对有关就业的看法，会对孩子的心理产生潜移默化的影响。部分家长存在“拜金主义、享乐主义、实惠主义”，这容易使大学生产生“工作轻松、工资收入较高、福利待遇好、不费多大力气就可以干一番大事业”的择业误区和一切以工资待遇为主的功利心理。家长对子女过分的溺爱，往往会造成子女在择业过程中出现“好成绩低能力”的状况。甚至有的家长在孩子择业过程中全程“作陪”，毕业生招聘会常会看到家长替孩子投简历、陪孩子应聘的现象。家长的“全权安排”，使大学生在就业过程中依赖性强，对困难和挫折的心理承受能力降低。由于他们不能实现真正意义上的“自主择业”，在走上工作岗位后也会出现不能适应、不能胜任等问题。三是学校环境影响。首先，高校的专业设置、培养模式、教学内容没有实现市场化与社会需要脱节。目前，很多高校存在盲目扩招、盲目设置专业的现象。在设置专业和招生时忽视按需培养，没有很好地与社会的需求进行有效的对接。部分高校发展理念落后，传统的人才培养模式没有得到全面改革和创新，不能适应市场经济发展对人才培养的要求。其次，高校中的大学生就业心理辅导工作不专业、不完善，不能满足大学生需要。职业辅导教育直接影响到大学生的职业倾向、职业目标和职业生涯规划。然而，我国真正开始重视和开展大学生职业心理辅导工作起步较晚。许多大学生在校期间没有接受过系统、专业的职业规划教育，到了大四才对有关就业政策、方针、择业技能和心理准备等问题有所了解。许多大学生临近业时还对就业、择业等问题

认识不清，从而容易出现焦虑、迷茫、困惑、烦恼、浮躁等负性情绪。

1、调整就业期望值，建构正确的择业观。大学生要谋求理想的职业就必须认清形势，合理调整就业期望值。当前，高校急剧扩招，就业形势异常严峻。大学生在择业时，要结合自身所学的专业和方向，充分了解自己专业的社会需求情况，从自身的兴趣、爱好、专业、特长个性、能力以及家庭情况等出发定位职业期望值，在职业定位基础上建构正确的择业观。然而，当前部分大学生择业过程中出现的求闲、怕苦、虚荣、功利、攀比等心理，在一定程度上会阻碍他们的职业选择与发展。高校应在大学生中加强择业观和思想教育，引导学生正确处理国家、集体和个人发展之间的关系，鼓励学生把个人职业发展与社会需求结合起来，发扬传统的艰苦创业精神，促进大学生提高自身的修养和素质。

2、科学规划职业生涯，为顺利就业打基础。职业生涯规划 and 职业发展观念可以帮助大学生确定自己的人生轨迹。职业生涯是指个体职业发展的历程，一般是指终生经历的所有职业发展的历程。科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，对更好地从事自己的职业，实现人生目标，非常重要。由此可见，大学生要树立终生择业的观点，切不可为了求得职业的稳定而放弃就业的机会。当获得一个理想职业的时机还不成熟时，应采取“先就业，后择业，再创业”的办法，把就业过程当成取得个人职业生涯经验的重要经历，通过就业不断提高自己的社会生存能力、实际工作能力和职业发展能力，凭借自己的努力，通过合理的职业流动，逐步实现自我价值，取得事业的成功。素质主要包括思想道德素质、专业技能素质、人文科学素质等。学校应努力搭建*台，引导学生充分利用业余时间，拓宽知识面，开阔视野，不断增强对社会了解，从而提高自己各项能力。大学生活一开始，就要结合自己的专业进行职业生涯规划，确定与自己兴趣、爱好相一致的就业目标。利用课余时间，拓宽知识面，培养能力。多参加一些社会活动，培养团队合作

意识，提高语言表达能力和社交能力。积极参加社会实践，与社会接触，锻炼自己适应社会的能力，从而提升就业能力。