

# 最新健康心理论文 心理健康课的心得体会论文(优秀7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 健康心理论文篇一

心理健康的重要性被越来越多地人所认识和珍视，从而对心理健康教育的需求也与日俱增。近年来，许多学校纷纷开设了心理健康课，以便更好地帮助学生掌握一些心理健康知识和技能，学习如何维护和保护自己的心理健康。在我校，我也热心参加了这门课程，这篇文章主要就是分享我在此过程中的一些心得和体会。

### 第二段：课程内容的总体认识

心理健康课程的内容涵盖了许多常见的心理问题领域，例如压力管理、情绪调节、人际沟通、管理时间和金钱以及自我认知等方面，这样的课程设置非常切合学生的需求，对于帮助学生提高心理素质和应对情绪问题有着积极的效果。在课堂上，老师不仅向我们传授科学的心理知识，提醒我们各种负面情绪的种种危害，而且还让我们分组讨论、交流彼此的问题，这一氛围温馨而亲切，让学习有了更多的乐趣。

### 第三段：我的感悟和收获

在课程中，我最感受到的便是情绪方面的收获。在学习过情绪调节和管理的课程之后，我的情绪管理技能得到了极大的提高。对于种种负面情绪的出现，我能够采取相应的策略进行控制和缓解，大大减轻了由此带来的烦躁和焦虑程度。在

之前，我经常处于一种情绪低落状态中，而现在我学到的内容也在帮助我更好地理解自己的情绪，这让我感到非常地宽慰和欣慰。

#### 第四段：如何应用课堂中所学？

心理健康课不仅提供了种种有用的心理知识和技能，而且也启示了我们如何在日常生活中应用这些知识。比如，在面对生活中的挫折和不如意时，我们可以通过适度的锻炼、与他人的交流分享、或寻求专业人员的帮助等方式去缓解痛苦。还有，在与他人的交往中，我们可能会遇到各种各样的人际问题，在这样的时候，我们需要懂得如何平衡我们自己和他人的关系，保持良好的沟通和合作，这样有助于我们建立健康的人际关系和有效地解决人际问题。

#### 第五段：总结

总的来说，心理健康课为我们提供了一种很好的学习平台，这个平台不仅让我们学习到了大量的心理知识和技能，还摆脱了我们自己解决心理问题的尴尬局面。在经过一段时间的学习之后，我感受到了自己对心理的认知和理解得到了大幅加深，同时也在将所学的知识应用在实践中取得了非常好的效果。对于心理健康的重要性和学习心理健康课程的必要性，我坚信会让越来越多的人有更高的认识和价值感受。

## 健康心理论文篇二

作为当代年轻人，我们面临着许多压力和不确定性，心理健康已经成为我们日常生活中必不可少的一部分。然而，许多人在面对心理健康问题时不知道如何处理，这时候，心理健康课程就显得尤为重要。本文将就本人通过心理健康课程的学习与实践，整理出的一些心得体会进行分享和探讨。

#### 第二段：课程学习经验

在学习心理健康课程时，我收获了很多。首先，我对自己的情绪和情感有了更深刻的认识。我学会了如何理性应对强烈的情绪，例如愤怒、沮丧和恐惧等。同时，我也了解到情感的调节和管理有很多技巧，例如，通过阅读、绘画等方式来释放情感。此外，我还学会了平衡时间和精力，学会了如何休息和放松，以保持身心健康。

### 第三段：实践体验与思考

除了课堂学习，我也在生活中实践了一些心理健康课程所教的技巧。比如，当我遇到挫折和困难时，我会采用“认知重构”技巧，重新审视问题并寻找解决方案，从而减少压力和焦虑。在与他人交往时，我也更加注重沟通技巧，学会了耐心聆听，理解并尊重对方的意见。通过实践，我认识到心理健康技巧是可以帮助我提高自我意识、增强情感平衡和改善人际关系。

### 第四段：心理健康课程对我未来的帮助

通过学习心理健康课程，我意识到心理健康与个人成长和成功密不可分。心理健康问题可能会影响我们在学校和工作中的表现，甚至会对个人未来的发展产生不利影响。因此，我决定在日常生活中更加注重心理健康，学会更多有助于身心健康的技能和方法，力争更好地面对未来的挑战。

### 第五段：结论

在本次的心理健康课程学习中，我深刻认识到心理健康对于我们的生活和发展至关重要。通过课程的学习和实践，我更加理解到自己的情感和需求，加强了自我成长和人际交往能力。因此，我认为心理健康教育应该成为一项重要的教育内容，在未来的教育和生活中得到更多的重视和宣传。

# 健康心理论文篇三

当代大学生心理问题的现状：

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。当代大学生心理问题不容忽视。

对当代大学生心理问题的原因分析：

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

1、客观方面：与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化。

1)学习的任务、内容、方法发生了变化。 中学学的是基础知识，大学学的是专业知识，中学有老师天天辅导，日日相随；大学要有较强的自学能力，独立地思考和解决问题。新大学生往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。

2)生活环境发生了变化。 部分新生在中学有寄读经历，但多数新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的精神压力。

3)人际关系较中学时代要复杂。 大部分新生在中学时期居住的比较集中，从小学到中学，都有一些从小在一块儿的伙伴；班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成自己熟悉的生活环境。跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同；同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，有想法也难以启齿。因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

2、主观方面 新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾；日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这两方面的原因使那些适应新环境能力不强的新大学生很容易产生如下心理问题： 一是盲目自满与自我陶醉 。因为考取了大学，老师表扬，同学羡慕，亲友夸奖，父母庆贺，部分学生在这种自我陶醉中渐渐松懈了斗志，终日悠哉游哉，认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满。 二是失望与失宠感 。有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感，有的学生曾是中学的尖子，是家庭与学校的重点保护对象，进入大学一下子不受重视了，就会产生失宠感。 三是松气情绪与歇脚心理。 有的同学认为

考上大学就是端上了铁饭碗，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整。加上进入大学后奋斗目标不明，适应能力不强，竞争的气势也有所减弱，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了。四是畏首畏尾。因为环境变化而瞻前顾后畏缩不前，社会活动不参加，运动场不光顾。整日除了学习之外，无所事事，生活单一，有碍个性发展。

对大学生心理问题的教育措施：

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。

1、充分发挥学校心理咨询作用。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。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。近年来，心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性地提出教育措施与方案。采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询中心进一步通过面谈分析诊断，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育就是要注重培养

学生自我教育的能力。

4、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。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，二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变、的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。

为此，要不断加强对青年大学生的适应性、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教育与培养，使他们真正懂得：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，从而引导他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，搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战！

## 健康心理论文篇四

在当今社会，随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快，心理健康问题逐渐成为人们日常生活中需要面对的难题。于是，心理健康课应运而生。作为主要针对青少年进行的一种心理健康教育，心理健康课已经成为了中小学校教学的重要组成部分。在这一过程中，学生们掌握了大量心理调适的技巧，并建立了一系列对自身和他人的情感认知，从而有效地促进了学生们的健康成长和发展。在我本人的学习过程中，

心理健康课也给我带了很大的益处。

## 第二段：课程内容

心理健康课的内容很丰富，包括了人格发展、情感管理、生理健康和沟通技巧等多个方面。其中，人格发展这一内容教给我们如何与人相处。从中，我们了解到不同的人格类型和不同人格类型的主要特点，并探索不同人格类型之间互相合作的有效交流和思维方式。情感管理课程则引领学生们了解和管理自己的情绪，包括自我觉察、自我评价和自我调节等方面，让学生们从自己的主观感受出发，理性处理情绪问题，提高自我调适能力。此外，生理健康的课程内容同样重要，尤其是对个人身体及心理问题的了解和防护特别有帮助。沟通技巧是课堂上比较常见的内容，对于人与人之间的交流来说至关重要，从而帮助我们改善与他人的沟通能力与和谐度。

## 第三段：受益程度

尽管我自认为是一个对自己的心理和身体健康比较重视的人，但是在上心理健康课时，我还是意识到了自己很多问题。比如，过去我很容易受外界的因素影响而处于忧虑或悲伤状态。但是，在学习情感管理方面的知识后，我懂得了如何自我调适，逐渐缓解了内心压力。此外，沟通技巧也让我从渐渐了解到与别人交往时需要的一些礼仪及技巧，从而更好地与人相处，增进了彼此之间的了解和融洽感。课程内容使我发现了自身能力的提高，提高了自我认知，让我更加有信心面对整个社会。

## 第四段：班级氛围

我觉得，心理健康课的师生关系和班级关系都非常良好，老师热心耐心，经常开展各类活动来丰富课程。而同学们也都抱着积极向上的态度，课堂上互相交流的情况相当普遍，大家经常讨论自己或他人的困难，试图一起寻找解决问题的最



佳方案。这种合作、共进的氛国给了我们很多成长和发展的机会，并且使班级的整体水平稳步提升。

## 第五段：总结

综上所述，心理健康课为学生们提供了很好的帮助，不仅让我们从中学习到了很多重要的知识，而且在实践过程中，我们也能更好地理解课程内容。比如，我们可以从中学会适应压力，在情绪管理方面调整好自己的心态，增加自我认知，提高沟通和交往能力等等。总而言之，心理健康课为我们的头脑和心灵注入了正能量，为我们未来生活提供了基本的拓展和保障。我相信，这次心理健康课的学习经验，将在我们的成长中起到关键的作用。

## 健康心理论文篇五

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。

心理健康是大学生成才的基础：

1、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。

2、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。

3、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,惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而,面对新形势大学生要注意保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理素质,锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中,作出选择适宜自己角色的正确抉择,敢于面对困难、挫折与挑战,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。

4、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。

教育部日前印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见,要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务:依据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理素质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措,是高等学校德育工作的重要组成部分,这就要求学校对大学生进

行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

那么，如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？其具体的途径和方法如下：

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊惶失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适应用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战

略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，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、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，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，使他们能够认识大学生的社会责任，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。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，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。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。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。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提

高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

大学生心理健康论文(五)

## 健康心理论文篇六

- 2、性别视角下的高校女大学生心理健康教育
- 3、高校院系二级心理辅导站的建设与发展
- 4、铁路机车乘务员心理健康状况及其影响因素分析
- 5、基于医患关系浅谈对当前医学生心理健康的工作研究
- 6、自媒体时代大学生积极心理健康教育方式探析
- 7、论高职心理健康教育课程的诊断与改进
- 8、高校思想政治教育与心理健康教育融合问题探讨
- 9、高校心理健康教育在辅导员工作中应用的创新模式研究

- 10、地方高校大学生积极人格的培养策略研究
- 11、探究辅导员在大学生心理健康教育工作中的重要性
- 12、幼师学生心理健康问题研究
- 13、在高校心理健康教育课程中应用人本主义理论和方法研究
- 14、中学心理健康教育的问题与应对策略
- 15、大学生心理资本的特点及提升策略探究
- 16、关于大学生心理健康与自我和谐的关系分析
- 17、高校贫困生积极心理健康教育的传统文化融入
- 18、高职新生学校归属感与心理健康探析
- 19、高校学生心理健康档案的建立与管理
- 20、护理本科生专业认同与心理健康程度的相关性研究
- 21、高校音乐表演与大学生心理健康发展的关系研究
- 22、思想政治教育应注重学生心理健康教育
- 23、积极心理学视角下高校心理健康课程改革的研究
- 24、高校计算机心理健康教育体系的构建
- 25、系统论在高校心理健康档案工作中的运用
- 26、新媒体时代高职高专院校积极心理健康教育路径探析

- 27、有效开展健康教育的内容和途径
- 28、军校新生人际关系与心理健康相关性分析
- 29、长治市中学生抑郁情绪与学校教育相关因素分析
- 30、大学生应对方式、疏离感与心理健康三者机制
- 31、高职生消极学业情绪形成原因及教育对策的探析
- 32、高校朋辈心理辅导时代转向的理论条件探析
- 33、近三年某军校研究生新生心理健康水平比较
- 34、医学院校三本学生心理资本与自尊、心理健康的相关研究——以包头医学院为例
- 35、新媒体背景下高校心理健康教育与咨询教师角色定位研究
- 36、学校心理健康教育模式的反思与积极心理学取向
- 37、微电影在中职心理健康教育中的实践与意义
- 38、高职院校大学生思想政治教育与健康教育的融合
- 39、校园网络文化与大学生心理健康教育
- 40、积极心理学对大学生心理健康自我教育能力培养的启示
- 41、当代大学生网瘾对心理健康的影响及其引导策略
- 42、大学生体验式心理健康教育模式的构建与实施
- 43、职业中专学生社团中的心理健康问题分析



- 44、基于积极心理学的心理健康教育创新研究
- 45、职业院校学生心理与学习能力特点分析及对策
- 46、高校心理健康课程对大学生心理素质影响的实证研究
- 47、职业院校学生心理现状剖析与引导教育方式研究
- 48、浅析中国传统文化对大学生心理健康教育的积极作用
- 49、分析少数民族大学生对心理咨询的错解
- 50、浅谈新形势下对农村留守儿童的教育
- 51、护理本科生边缘型人格障碍与自杀意念的相关性分析
- 52、医学生实习阶段心理素质培养的探讨
- 53、音乐教育对大学生心理健康影响的研究
- 54、基于结构方程模型的中医药院校医学生心理健康研究
- 55、留守经历大学新生自我效能感社会支持及心理健康的相关性
- 56、高校心理咨询辅导工作运行机制的多学科对策辨析
- 57、中小學生师源性心理伤害及其应对策略探析
- 58、成都某高校大学生心理危机干预案例分析
- 59、大学生心理亚健康状况对比研究与应对策略
- 60、心理弹性视域下的大学生心理健康教育

- 61、中华茶道思维对高校心理健康教育的影响
- 63、中美高校心理健康教育比较研究
- 64、积极心理学视角下构建心理健康教育新模式
- 65、高校大学生心理危机防范体系构建
- 66、抗逆力理论视阈下高校贫困生心理健康教育研究
- 67、基于积极心理学的团体辅导对提升高职生心理健康水平的干预研究
- 68、学校心理健康教育的系统管理与实施
- 70、高校思想政治教育与心理健康教育的有效契合探讨
- 71、浅论高校心理健康教育的五结合原则
- 72、家庭因素、母亲角色与大学生心理健康
- 73、大学生心理健康教育三元论
- 74、借助心理健康教育提高大学生思政效果的研究
- 75、科学强化农村留守儿童教育的对策研究
- 76、新媒体环境下优化大学生心理健康教育路径探析
- 77、中国中医科学院研究生新生心理健康状况调查及影响因素分析
- 78、心理健康教育系统和道德教育系统的协同建构策略和方法

- 79、网络媒体视阈下大学生心理健康的影响及策略
- 80、心理疏导在大学生思想政治教育中的意义研究
- 81、中职学生积极心理品质现状调查与对策
- 82、浅论大学生思想政治教育和心理健康教育的有机结合
- 83、单亲家庭子女心理健康现状分析与教育对策
- 84、口腔医学专业学生就业前的心理状况分析
- 85、军校学员消费心理及教育引导的基本原则浅析
- 86、幸福教育视野下家庭经济困难学生的心理健康教育
- 87、构建心理健康教育心理学的必要性与价值
- 88、公共艺术教育与大学生心理健康关系探析
- 89、农村寄宿制小学学生心理健康问题分析
- 90、某高校医学生自卑情绪的影响因素调查
- 91、团队心理辅导对医学院大学生心理韧性的干预
- 92、积极心理学视角下新疆地区高中生习惯养成教育状况分析
- 93、心理健康教育实施的价值中立策略探析
- 94、新型城镇化背景下农村中小学心理健康教育发展路径探究
- 95、农村留守儿童学校疏离感研究

- 96、当前大学生人格障碍状况分析及对策探讨
- 97、高校心理健康教育与大学生健全人格创新培养研究
- 98、高职学生顶岗实习期心理危机与干预措施分析
- 99、论大学生心理健康教育保障机制的建设
- 100、用音乐创新大学生心理健康教育方式
- 101、石油类高校研究生心理健康问题及预防体系的构建
- 102、离异家庭儿童青少年家庭教养方式与心理韧性相关性
- 103、大学生手机使用和学业倦怠关系研究
- 104、体验式心理咨询教学对大学生自我效能和自我接纳影响的研究
- 105、基于积极心理学视角的初中生心理健康教育理念与实施
- 106、从存在主义谈免费师范生积极健康人生的构建
- 107、心理健康教育系统在大学生教育管理中的角色定位——以宿迁学院为例
- 108、封闭寄宿制学校学生心理健康问题及对策
- 109、大学生心理健康教育与思想政治教育协同构建分析
- 110、浅论心理预警视角下高职新生心理约谈模式的构建
- 111、积极心理资本下的研究生心理健康教育探索
- 112、大学生无聊倾向干预机制研究

- 113、时间管理团体辅导对中等职业院校学生心理健康水平的影响
- 114、校园欺凌与暴力是社会之殇
- 115、西部某高校单亲大学生的心理健康问题及对策研究
- 116、大学生隐性自杀行为的概念辨析、识别工具及方法
- 117、民族地区新建本科院校贫困大学生心理脱贫的途径
- 118、积极心理团体辅导促进高职院校新生心理健康水平的效果研究
- 119、基于集成学习算法的高职生心理健康预测方法
- 120、大学生心理危机防控与干预系统的构建
- 121、文化的多元与少数民族大学生的心理适应
- 122、音乐教育对引导重构大学生健康心理的作用
- 123、自我效能感在视障学生心理健康教育中的应用
- 124、大学生心理危机预防与干预体系浅析
- 125、团体辅导对大学生心理韧性培养的研究
- 126、浅谈书院制模式下如何开展大学生的心理健康教育——以肇庆学院为例
- 127、大学生网络心理健康教育的现实困局与多重突围
- 128、聚类分析算法在大学生心理健康分析中的应用研究

- 129、浅析小学生心理健康需求
- 130、互联网环境下的高职生心理健康
- 131、航海类大学生心理健康教育工作评价体系框架研究
- 132、浅析积极心理学视角下的高职大学生心理健康教育
- 133、高职院校心理健康教育的资本投入及其效益探讨
- 134、团体辅导对大学生生命意义感的干预研究
- 135、潍坊市中学生心理健康状况及其影响因素分析
- 136、社会阶层背景对大学生抑郁、焦虑的影响分析
- 137、在职专升本教育护士的自我效能感与心理健康状况现况及相关性研究
- 138、高职院校女大学生心理危机特征及扶助策略研究
- 139、论大学生心理适应性引导与校园暴力策略——以民族高校为例
- 140、高职生职业生涯规划与心理健康的研究
- 141、大学生积极心理品质培养回顾与展望
- 142、学校社会工作介入的模式与方法——以中学生心理健康教育为视角
- 143、新媒体下高校朋辈心理互助体系的构建及功能

## 健康心理论文篇七

本人一直担任班主任工作，在此期间接触了很多境遇各异的留守儿童。这些儿童普遍存在着程度各异的心理问题，且日趋严重。我深感这些问题亟待老师、家长及社会各界的高度关注解决，且刻不容缓。本文拟从留守儿童家庭教育模式变化的角度，阐述留守儿童普遍存在的心理问题，以期摸索出学校教育的应对策略。

### 留守儿童心理健康家庭教育模式

#### 一、留守儿童家庭教育模式及其缺陷

1. 单亲家庭教育模式。这里指父母离异或者由于疾病、自然灾害、车祸等原因导致父母一方独自抚养、教育孩子的家庭教育模式。这一模式大多是“严”“慈”失衡的，从而失却了成功家庭教育中严慈相济、相契的特质。“严”、“慈”失衡必然导致家庭教育的失败，更大的危害是造成孩子心理的阴影和伤害，最终成为心理上的问题。
2. 单方家庭教育模式。这里指父母一方(大多数为父亲)外出，由一方(母亲)教育孩子的家庭教育模式。这是一种“严”“慈”失衡状况更为严重的现象。
3. 隔代家庭教育模式。这里指父母双方外出，儿童由祖父母或外祖父母照顾、教育的家庭教育模式(这种模式目前有逐渐增多趋势)。隔代间巨大的思想差异，严重的代沟问题，祖辈对孩子的溺爱以及教育思想的缺失，使其教育力度与效度极其有限。所谓的教育也只是放纵或看管，更多的仅止于抚养的层面，缺乏对孩子正确的人生观、价值观的引导与培养。
4. 抚帮家庭教育模式。这里指除父母双方外，孩子寄养在亲戚、朋友家，由亲戚、朋友代为教育孩子的一种家庭教育模式。这种模式存在着跟单亲家庭教育相类似的问题。一方面

他们要教育自己的孩子，另一方面又要照看被抚帮的孩子，所以这种家庭教育模式，一般只能采用“看守”的方式。他们大多数是只求无过，不求有功，孩子一旦出现教育问题，家长之间产生矛盾，孩子之间产生矛盾，会给孩子造成人际关系处理的心理影响。这是一种得不偿失的家庭教育模式。

5. 合伙家庭教育模式。这里指父母双方外出，多个孩子合伙租房，多名家长委托一名家长教育的一种新型家庭教育模式。由于家庭经济条件的差别，孩子之间容易形成攀比的心理。如果受委托的家长，能把这种攀比的心理引入学习能力的竞争、良好习惯养成的竞争，那可以使孩子教育形成良性循环，反之将给孩子心理造成严重影响。

6. “真空”家庭教育模式。这里是指父母双方外出，只留下孩子长时间在家里自己生活、学习的家庭教育模式。这种模式下的孩子放任自流，无人管教，极易形成孩子懒惰、责任心缺失的人格品质。他们遇事不知所从，甚至走上违法犯罪的道路，因此这种“真空”家庭教育模式更应引起家长、社会的高度关注。

## 二、留守儿童的心理问题

1. 烦躁焦虑。每个人都希望生活在稳定、温暖、安全的家庭氛围中。由于父母长期外出，孩子缺少这种家庭氛围，特别是抚帮家庭，孩子感觉寄人篱下，被父母遗忘或不重视，有了问题也无法解决，整天惶惶不安，忧心忡忡，无心学习，极易烦躁，自暴自弃，做事缺乏条理。这些孩子感情脆弱，经不起挫折打击，遇事不冷静，为人处世缩手缩脚，缺乏自信。

2. 自私自卑。自私就是以自我为中心，以满足自己的利益为主的心理状态；自卑则是自感处处不如人的心理状态。这两者交织在一起形成一种自我期望得不到满足同时感觉不如人的心理状态。在他们自己看来，则只能满足自己的利益，别人



不能占有其利益，当别人占有他们的利益时，会感到自己无能、渺小，因此，自闭、孤僻，难与他人沟通，更没有勇气挑战失败。本应健康向上、乐观主动的少年儿童却因父母的长期缺位，儿童应有的家庭温暖、教育监管缺失，致使其自私自卑的心理逐渐形成。成天无精打采，情绪低落，不思进取，孤僻自我，自信缺失，自私自卑渐成这一类儿童常见的心理特征，致使他们不能与人和谐相处，人际关系紧张而导致更严重的心理问题的出现。

3. 缩手缩脚。很多孩子原本聪明、机灵、活泼，却因为学习、生活环境的不确定性，难以适应快速变化的外部环境，而变得茫然无措、冷漠无情、悲观无望，遇事无所适从，内心压抑痛苦，再加上诉说无望，人际关系紧张，久而久之出现抑郁、自闭的心理问题。

4. 过分任性。和谐健康的家庭对孩子的教育一般都有一定的原则性，通常刚柔相济，严慈相辅。但是在隔代家庭教育模式中，祖辈对孙儿往往有一种与生俱来的溺爱，希望从孙子身上找回未曾得到过的温馨，故而对孙辈无原则地娇纵，导致孩子常常以自我为中心，表现为叛逆孤行，甚至出现攻击的倾向性。

5. 难以满足。父母长期外出，孩子长时间失去了父爱母爱，缺少家庭的温暖，不能享有精神和物质上的快乐，内心空虚无聊，企求常常得不到满足，则逃学、泡网吧，有的失学与社会闲散人员勾结，干偷鸡摸狗之事；有的在学校无心向学，课堂上玩手机游戏；有的拿父母寄回的血汗钱请哥们大吃大喝等。这多是孩子在精神、物质上得不到适度的关注关爱而导致的一种异常表现。

6. 提前进入青春期。这是指儿童超越了实际年龄及生理界限，在心理上表现出近似成人的倾向和特征。父母长期外出，辛苦创业，拼命挣钱，要求孩子在家省吃俭用，多做事，认真学习，在校表现好。一个天真可爱、活泼伶俐的孩子在自己

成长的关键时期，学习任务已够繁重，又要承担家务劳动，弄得孩子不堪重负。现在社会是信息时代，很多孩子通过电视、网络等媒体，接触到一些不健康的东西，使孩子超越生理阶段，提前进入青春期。

总之，随着我国改革开放的深入，形态各异的家庭模式导致留守儿童的各类心理问题日趋严重。因此，如何解决留守儿童家庭教育中存在的问题，如何消除留守儿童家庭教育的失衡对青少年心理健康的不良影响，促进其心理健康发展，已成为中小学教育刻不容缓的重大课题。

## 留守儿童心理论文范文二：山区农村小学留守儿童心理健康问题探讨

随着市场经济的不断发展，西部偏远山区农村的富余劳动力逐年增加，农村小学中大批留守儿童随之产生。本文在分析了农村留守儿童心理健康教育存在问题的基础上，从合理布培养学习动机、建立爱心桥梁和更新教育理念等方面提出了解决对策。

### 农村小学;留守儿童;对策分析

近年来，我国市场经济迅猛发展，城市化步伐加快，我国农民工就业规模持续扩大。据统计[]20xx年我国农民工总量达2.63亿人，比上年增加983万人，其中外出农民工1.63亿人，比上年增加473万人。特别是西部偏远山区，由于地理位置和经济条件等方面比较差，造成当地大部分农民外出打工。有关资料显示，贵州农民工总量已有800多万人。由于户籍、高昂的借读费用和父母工作不稳定无法照顾孩子等原因，打工农民的孩子们只能留在农村，由长辈或其他人照看，最终形成了父母双方或一方与孩子两地分隔的局面，产生了大量留守儿童。以遵义市余庆县为例，全县共有30万人口，其中农业人口22.68万人，外出务工人员每年大概有6.3万人，外出务工人员占农业人口的27.8%，留守儿童大约有13000多名。

## 一、问题和原因分析

农村留守儿童是我国社会转型期出现的特殊弱势群体，他们由于缺少亲情关爱，因此在思想上、行为上和心理的成长中易偏离正常轨道，最终造成孤僻的性格和消沉的意志。

### 1. 学习注意力不集中，动机不科学，成绩差

大部分农村留守儿童的学习动机不科学，不是因为喜欢学习而学习，而是为了父母来学习，导致其学习兴趣不高，学习注意力不集中。还有一部分留守儿童听了父母及亲人对外面精彩世界的描述，想通过认真学习“跳龙门”考上大学，以实现跨入城市的愿望，是为走出家乡而学习。因此，不同的学习动机直接影响着留守儿童的学习效果和未来的发展后劲。

### 2. 个性心理特征发育异常，性格孤僻、冷漠

由于父母长期不在身边，孩子无法享受到正常的亲情关爱，常常会感到孤独无助，久而久之就会对心理和身体成长造成一些后遗症。当前，大多数山区农村留守儿童都是由爷爷奶奶外公外婆来抚养，彼此之间有代沟，孩子同祖辈不能有效沟通，慢慢就会形成孤僻、敏感、暴躁的性格。他们生活在狭小的自我空间里，对外界发生的一切都漠不关心，对他人和集体的情感冷漠。也有一些留守儿童为了吸引老师和别人注意自己，故意做出一些特别和怪异的举动。另外，不少留守儿童还出现过早与异性交朋友，以及同性之间结拜姐妹、兄弟的现象。

### 3. 焦虑心理突出，精神压力大

农村留守儿童耳濡目染许多残酷的现实，知道农村的艰辛和父母在外打工的困难，种种原因无形中给自己增加了生活和学习的压力。他们认为自己肩负的责任很重，认为自己不读好书就对不起在外辛苦打工的父母和亲人。因此，很容易引

起他们内心的焦虑，导致心理和精神压力大，进而影响到学习成绩。

#### 4. 依赖心理较强，生活自理能力差

留守儿童多由祖辈抚养，祖辈们由于思想观念陈旧、教育观念落后等因素影响，常对孩子过分地照顾与保护。他们都将其监护责任理解为让孩子吃饱穿暖，不发生安全事故。个别老人对孩子可以说是百依百顺，百事包办，除了学习，不让孩子做任何事情。另外，父母由于常年在外，总觉得对孩子照顾不周，因此经常给孩子钱以补偿，尽量满足孩子的所有要求。祖辈和父母对孩子过分溺爱，导致孩子形成较强的依赖心理，生活自理能力差。

#### 5. 逆反心理强，违法现象严重

农村留守儿童家庭环境的不完整和情感教育的弱化，对其心理和精神状况都会产生负面影响，这些影响在外在环境条件的的影响下，有时会产生一些极端的后果。一些孩子喜欢逃学、旷课，甚至参与社会不良青年团体，沾染上抽烟、打架、和酗酒等不良习气；还有的孩子因得不到家庭温暖而离家出走，四处流浪。调查资料显示，父母均在外的留守家庭青少年犯罪率比一般家庭高70%。由于祖辈本身种种原因无力对孩子进行行为的控制和心理的教育，加上孩子的逆反心理较强，因此一些留守儿童极可能被社会上违法人员勾引，走上病态社会化的道路。

## 二、对策分析

农村留守儿童的种种不正常表现已经成为学校教育教学工作和社会安全稳定工作的一大难题，引起教育工作者和政府部门的高度重视。如何解决好留守儿童的学习和心理等问题，使其身心健康成长，促进学校工作和谐发展，促进社会稳定进步，是值得高度重视的教育新课题。

## 1. 建立留守儿童学生动态档案

政府和教育主管部门应配合各学校对山区留守学生进行综合调查，走访留守学生，及时了解留守儿童的学习和生活情况，分析存在的问题。给每一个留守学生建立个人档案，详细记录留守学生的思想、品行、学习和生活情况，进行分类教育管理，增强工作的针对性和实效性。班主任根据具体情况及时补充档案内容，为留守学生的动态管理提供了依据。班主任定期与留守学生监护人或委托监护人进行联系，并做好联系记录，为留守学生的教育管理提供了第一手材料。

## 2. 培养留守儿童科学的学习动机

学习动机是推动学生进行学习活动的内在原因，是激励、指引学生学习的强大动力。活动是儿童的天性，活动能最大限度地激发儿童的兴趣与动机。美国教育家彼得克莱恩提到：“学习的三大要素是接触，综合分析，实际参与。”他把实际参与看成学习的最高水平。在活动中，培养留守儿童的学习兴趣，端正他们的学习动机。学校、班主任及科任教师营造良好的学习氛围，让孩子自觉去学习。留守儿童在正确回答老师的提问后，老师要及时的表扬和肯定，增强其自信心，让他们产生的积极向上的学习心态，进而不断规范自己的学习行为，提高学习成绩。

## 3. 建立家校爱心桥梁

班主任定期与留守儿童父母和监护人联系和沟通，及时通报留守学生的学习生活情况，提出相应建议，督促家长更多关注孩子的全面成长，指导家长或监护人关心爱护孩子。另外，可以利用各种节假日时家长返乡时机，召开留守儿童家长会，与家长充分交流沟通，形成合力效应，共同关爱孩子的成长。

## 4. 更新教育理念，培养留守儿童全面发展能力

学校应该承担家庭教育与学校教育的双重责任，班主任应该既当教师又当家长。全体教职员工树立“留守儿童不等同问题儿童”教育理念，从单纯追求教与学转向学生的全面、健康发展上来，提高教学内涵质量，培养孩子的全面发展能力。营造尊重、关心留守学生的氛围，让留守儿童更多参与校园活动中来，多举办一些能增加孩子动手能力的活动，鼓励留守儿童积极参与其中，全面提高他们的能力。同时，让学生在获取知识的过程中既要学会学习，也要学会做人和做事，实现学生认知和个性的和谐发展，使每个留守儿童都能在原有基础上得到最大可能的全面发展。

## 5. 开展心理健康教育，预防犯罪

心理健康问题不是病，但是如果不重视可能造成比生病更严重的后果。对待留守儿童的心理问题，不能一蹴而就，不能粗暴急躁，不能讽刺打击，要像朋友式地谈心，针对性地梳理，耐心启发、正确引导。学校应该成立心理咨询室，配备受过专业培训和指导的心理老师，定期对留守儿童进行心理健康辅导，帮助他们坦然面对成长的烦恼。大力开展青少年预防犯罪教育活动，组织留守儿童参观劳教所，安排失足少年报告会，让他们对犯罪的后果有一个直观的认识，让他们珍惜生活，珍惜现在，预防犯罪。

随着我国经济社会发展需要，农村劳动力会继续流向城市，留守儿童的队伍必将进一步扩大。农村留守儿童的教育和成长问题不只是教育部门的问题，也是当前中国农村社会转型期一个独特的社会问题，不仅需要教育部门和教师的积极参与，更需要全社会的关注和参与。随着信息时代的到来，农村留守儿童的学习方式、生活方式也将发生较大变化。我们要紧跟时代步伐，与时俱进，不断创新，不断更新专业知识掌握新兴的与教育教学密切相关的科技知识，来适应留守学生更具挑战性的学校教育。

### 【参考文献】

[1]张帆, 刘琴, 赵勇等. 我国留守儿童心理健康问题研究的系统评价[j].中国循证医学杂志[20xx]11(8).

[2]纪中霞, 陈水平. “留守儿童”心理问题的成因及对策分析[j].基础教育[20xx](10).

[3]梁建华. 农村留守儿童心理问题及对策研究[j].江西青年职业学院学报[20xx]20(1).