2023年大学生心理健康教育结业报告(优秀8篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生心理健康教育结业报告篇一

如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题：

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，遇到任何障碍和因难，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。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它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。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在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。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。

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，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学

生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为;有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。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。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学生心理素质不良，存在不同程度的障碍。土木水利学院 2019级学生入学第一年便因心理问题休学4人，他们四人分别因为：1、追求女生遭到拒绝而情绪不稳定;2、长时间怀疑同学背后议论自己、鄙视自己，因而不敢面对别人;3、对生活目标丧失信心，低糜消沉，抑郁;4、狂躁不安，行为异常。最终都不能继续学业。常见的大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良等。当代大学生心理问题不容忽视。

大学生心理健康教育结业报告篇二

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、新的学习环境与任务的适应问题

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。

大学生心理健康教育结业报告篇三

20__年8月23日“有幸”参加了3013年江苏省高校新任辅导员岗前培训班，“走运”聆听了江苏省委教育纪工委蒋书记关于大学生心理健康教育的报告。受益匪浅，体会颇多。

一、重新认识了“健康”、“心理健康”

蒋书记在报告开始前问了大家一个问题：“你觉得什么是健康?”培训班的老师们踊跃发言，各抒己见。我也思量着健康的标准：应该是一种积极且持续的状态，在这种状态下表现为身心无恙、品行端正，情绪稳定，意志坚强，人际和谐……但是听了蒋书记转述的联合国教科文组织对健康的定义：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，还是让我自惭形秽。这也让我觉得在以后的工作中不能仅停留在关心学生的“身”“心”方面，还应该在大学生活中力所能及的去引导、帮助学生培养良好的社会适应能力，当然在关心学生“身”“心”健康的基础上，如何培养学生的社会适应能力显然是一门庞大复杂的系统学问，不可能紧靠辅导员一人之力就能解决，它需要学生本人、学生家庭、任课老师、辅导员老师……各方的合力才有可能解决。作为学生的引路人之一，在倍感荣幸之余也有些许压力，担心自己能力有限，误人子弟，虽然这份担心有点夸张，但是作为辅导员老师还是应该力求尽善尽美，严格要求自己，在辅导学生前扪心问一下，自己凭什么去辅导学生，这样才会更加有责任使命。让学生接受高质量的辅导同时，自己也快快的成长起来。当然短时间内成长的快，也就意味着成长伴随的“痛苦”来的也越加猛烈，因此在接下来的时间里，应该做好吃苦的准备，

多学习，多锻炼，争取让自己有能力、有方法去为学生做些有意义的事情，与学生共同成长和进步。

我在做兼职辅导员老师前，在学生工作岗位历经班长、协会主席、学工处助理，加起来已经4年多了，也一直认为自己是个积极肯干、身心健康的人，却一直没能有机会系统的学习过心理健康方面的知识，遗憾之余多了一份庆幸，庆幸的是接下来我将担任学院心理自助中心的指导老师，对于这份熟悉但并不擅长的工作，相信我还有很长的学习之路要走，因此肩负重任，所以更需加倍努力，在这里也悄悄许下一个愿望，争取在未来的时间里通过三级心理咨询师的资质，能够更加专业的去解决学生遇到的心理方面的困难之余也多学习一些心理健康方面的知识。回到报告来，其实听了蒋书记的报告，我还是体会颇多，辅导员老师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者之一，想要成为一名成功的心理健康方面的老师，除了要有渊博的学识和优良的育人技能外，更需要的是辅导员老师本身要有健全的人格和高尚的品德。辅导员老师的言行对学生的影响是巨大的，尤其是在刚刚入学的新生同学们眼中，辅导员老师是智者--什么都懂;是能者--什么都会;是权威者--甚至比父母还高的权威力量，因此辅导员老师的言谈风度、待人接物……都会使学生受到深刻的影响。所以，辅导员老师更需要有完善的心理素质和人格，这也是不久的将来和新生同学们建立良好师生关系的基础，同时也是对学生心理健康教育的出发点，包括我在内，期许每一位辅导员老师都应该从自身的心理健康的角度，完善自身的人格，提升自身的人格魅力，更好的去“辅导”学生。假如有一天学生和辅导员老师在一起有如沐春风，轻松愉快的感觉，而不是一种紧张、如坐针毡的感觉，我想这应该是一名合格的辅导员老师了。

二、诱发学生心理波动的原因

正如报告中蒋书记所说，我们的学生目前正处于一个“高压”社会，来自竞争、评奖、评优、升学、就业，甚至是家

庭、恋爱……各方面的压力，学生在大学校园里面会遇到各种不可测的变数，引发了学生心理问题的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。是啊，我也是亲身经历过的人，身边也有一些这样、那样的同学让我意识到这一点，在大学校园里面正是这些不可测的变数是诱发学生心理波动的主要原因，在报告现场淮海工学院的辅导员老师分享的两个案例也恰恰说明了这一点。审视我们目前学校的学生心理健康状况，我个人也是存在着些许不足，还是刚才说的那句话，让自己快快成长起来，吃点苦、受点累不要紧，不能因为个人原因“误人子弟”。所以辅导员老师们，我们应该更加努力了。

三、辅导员要有“品”：谦虚、随和、公平……

不管是处理好辅导员老师与学生的师生关系，还是处理好学校事务、学生之间的关系来说，都必须谦虚、随和、公平又不失严格……处理学生的心理问题和其他问题时，要有平等、共同学习的意识，遇事多一些商量、多一些沟通，或者和学生经常性的多一些交流思想、交换意见。辅导员老师更需要心胸宽广一些，要有一种容人、容事的胸怀，甚至要听取不同的意见和学生的批评，宽以待人，多一些理解、关怀和友爱之心。这样在给学生做好示范的同时也会使做人做事的效果收到事半功倍的作用。

四、育人同时自己也要学会减压

辅导员老师在大学校园里面似乎是一个超级忙碌的角色，正如一位老师举得一个例子：“千根线下面只有一根针。”学生党建工作，学校的组织部要给辅导员安排工作;学生团建、校园活动，学校的校团委要给辅导员安排工作;学生资助、学生日常管理、心理健康教育、就业……学校的学生处要给辅导员安排工作;甚至学生在课堂上迟到、早退、旷课，学校的任课老师也会找辅导员老师;每年的新生入学就更是忙上加忙了。辅导员的工作苦、累、压力大。尽管如此，我们周围还

是有很多辅导员老师爱着这份职业，因为辅导员老师这个职业赋予了我们太多的赞美，但同时也给辅导员老师提出了很高的要求。也正是如此有时会感觉有些许的的压力，因此辅导员老师在育人的同时也要学会自己减压的方式，心情郁闷的时候，打个球，出身汗，吃点零食，看个电影。找个知心的领导也好、朋友也好、家人也好聊聊天，心情自然会好了。正如报告中蒋书记所说郁闷的时候谁都会遇到，这也是很正常的现象，郁闷和抑郁症的最大区别就是，郁闷找个合适的方式让自己的心情变好，抑郁症就是郁闷的持续了，当然说这些并不是说我或者辅导员容易出现郁闷，同时也是号召大家生活中多一些观察、多一些细致，很多同学、朋友诱发心理健康出现问题，往往是缺乏早期的关注、关心和正确的疏导。

最后想说的是，高校的最大功能就是教书育人、为社会培养“健康”(身体健康、心理健康和良好的社会适应能力)的人才。为了让学生形成健康的心理，辅导员老师更需要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、风趣的谈吐、卓越的才能以及高尚的品德将会对学生产生潜移默化的熏陶与教育。希望每一名辅导员老师都能够真正作到为人师表，将来桃李满天下。

大学生心理健康教育结业报告篇四

摘要：翻转课堂教学模式的出现引起了众多学者关于课堂教学模式改革的探索。从目前我国高校大学生心理健康教育课程面临的困境出发，以翻转课堂的内涵和特征为切入点，与传统课堂进行对比，分析其在大学生心理健康教育课程中的优势，同时探讨翻转课堂教学模式为教师和学生带来的机遇和挑战。

关键词：翻转课堂；大学生；心理健康课程；应用；可行性

一、大学生心理健康教育课程的特点及目前面临的困境

近年来，大学生心理健康问题受到越来越多的关注，进一步加强和改进大学生心理健康教育已经成为我国心理学研究的一项重要课题。自教育部印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（以下简称《基本要求》）以来，许多高校也已经陆续开设了大学生心理健康课程，并逐步将其列为公共必修课。《基本要求》中对课程性质、教学目标、教学内容、教学模式和教学方法等方面都做出了具体要求。

（一）大学生心理健康教育课程的特点

1、课程的实践性和应用性。心理健康教育课程的'教学目标是培养学生的心理素质、开发心理潜能，这一教学效果并非立竿见影，而是一个学生知识内化并逐渐积累的过程。对于学生而言，掌握一个心理学的概念并非意味着就可以解决实际生活中遇到的各种心理问题。因此，大学生心理健康教育课程的开设，是使学生在个人成长发展中，学会运用心理学的理论和方法去分析、解决实际遇到的问题，是以实际应用为目的。

2、教师和学生的互动性。通过课程的开设，帮助大学生掌握提高自身心理健康水平的方法，使学生能够解决自己实际遇到的各种心理问题。因此，在心理健康课堂教学中师生应建立一种平等、信任、和谐的师生关系，实现师生间双向的心灵沟通。教师通过设计一些情境体验、心灵游戏、案例讨论等教学活动，让学生积极参与进来，激发学生的学习热情，使得学生在教师的引导和启迪下，在师生共同参与的活动中勇于探索自我、体验感受、讨论知识。

3、学生的主体性。人本主义心理学家罗杰斯认为，教学过程应该以“学生为中心”，改变教师传统“教学者”和“训练者”的角色定位。他认为教师是学生学习的“促进者”，教师应帮助学生了解他们想要什么，帮助他们发现所学知识的意义，从而安排恰当的学习活动和材料。因此，心理健康课程应尊重学生的主动性，根据学生的需求制定教学内容，采

用适当的教学方式，开发学生潜能。

4、学习方式的心理体验性。心理体验强调以体验为主，引导学生互动，达到知情合一。因此，教师应从学生已有的生活经验出发，根据教学内容设计相关主题的体验活动，让学生参与其中，用自己已有的经历和心理结构去理解、去感受、去体验。

（二）大学生心理健康教育课程教学中面临的困境

1、课程要求高，但有效教学时间少《基本要求》中教学内容包括以下三大部分：了解心理健康的基础知识；了解自我、发展自我；提高自我心理调适能力。而这三大部分又涵盖12个课程专题，即使按照《基本要求》的教学管理要求，将其作为公共必修课上满32-36个学时，每个课程专题也只有3学时，这很难在知识、技能和自我认知三个层面达到既定教学目标。此外，部分高校在具体的教学管理中普遍存在着将心理健康课程压缩到16-18个学时的情况，有效的教学时间更是难以保障。

2、课程意义重大，但教学效果难以达到心理健康教育课程是高校预防学生心理问题、提升学生心理健康水平、促进学生全面发展的重要途径，因此开设心理健康教育课程的意义重大。然而在实际的课程开设过程中，很多高校的心理健康教育仍采用传统“教师讲授、学生学习”的教学模式，即使不少教师进行了教学方法的改革，如应用角色扮演、团体辅导、案例讨论等多种教学方法，但往往受到教室硬件条件及师资水平的限制，在大班教学的条件下，更是无法调动学生的积极性，学生参与度仍然不高。此外，在课堂教学中领悟掌握的知识技能，需要学生在实际生活中体验和应用，而课后学生和教师的互动和交流几乎为零，很难使课堂上已经掌握的知识内化和熟练运用，以致知性脱节。

3、受众对象多，但缺乏针对性高校学生生源地域性较广，个

体的成长环境差异较大，心理健康水平参差不齐，因此对心理健康教育的需求点也不甚相同。而心理健康课程作为校级的公共必修课，每年的受众对象往往是全体学生，人数众多，群体庞大。教师在大班教学中多是着眼于各个主题的核心知识点，很难根据每名学生的特点，做到因材施教，从而缺乏针对性。

4、课程专业要求高，但师资力量薄弱《基本要求》中，心理健康教育的教学目标是要学生知识、技能和自我认知三个纬度达到既定要求，对教师的专业性要求很高。由于心理健康教育中心的专职教师人数较少，无法承担全校的通识课程教学任务，目前高校心理健康教育课程主讲教师队伍常常由辅导员作为师资队伍的补充，由于专业限制，课堂教学效果不甚理想。

二、翻转课堂的内涵及与传统课堂对比的优势

翻转课堂起源于20xx年美国林地公园高中的两位化学教师乔纳森伯尔曼和亚伦萨姆斯录制可供学生在家观看的视频，后经萨尔曼可汗学院以及开放教育资源运功的贡献，迅速成为全球教育界关注的教学模式20xx年，翻转课堂的浪潮涌入我国，受到学者的广泛关注和应用。

（一）翻转课堂的内涵

根据翻转给出的定义：“翻转学习是一种教学方法，它把直接教学从群体学习空间转移到个体学习空间，从而促使群体学习空间转变为一种动态的、交互性的学习环境，并由教师引导学生应用概念并创造性地进行主题学习。”通过以上给出的定义，翻转课堂通俗地讲就是教师创建视频，学生课前观看，课堂上师生面对面交流、讨论、答疑并完成作业的一种教学形态。我们可以从以下三个方面来理解：一是翻转课堂可以满足学生个性化的学习能力和方式；二是现代信息技术的支持使得翻转课堂得以实现；三是教师必须发挥在整个

活动学习中的组织和引领作用。

（二）翻转课堂的特征

1、教师的角色发生了变化教师由原来传统课堂上知识的传授者、课堂上的管理者变成学习的指导者和促进者，由教学内容的传递者变成视频资源的设计开发者以及相关教育资源的提供者。教师要熟练地掌握一些学习活动组织的策略，因此教师的主导地位没有削弱，反而是加强了。课堂中，当学生遇到疑惑和困难需要帮助时，教师便会向他们提供必要的支持。

2、学生的角色发生了变化在翻转课堂教学模式下的个性化学习中，学生不再是知识的被动接受者，学生是整个学习过程的主角。他们可以自行选择学习时间／学习地点、学习内容以及学习量。并在课堂上通过小组学习和协作学习等形式来完成对所学知识的内化。

3、教学时间的分配发生了变化在翻转课堂的教学模式中，教师将传统课堂上知识讲授的内容一部分放到课堂教学之前，从而释放更多的课堂时间，将有限的时间“最大化”地利用，留给学生开展各种形式的学习活动，延长教与学的时间。

4、教学手段发生了变化现代信息技术的迅猛发展为信息技术与教育教学的深度融合提供了可能。微视频+在线作业，是翻转课堂的主体构架。学生可以通过网络获得丰富的数字化资源，可以在课堂外直接完成教师布置的学习任务，这样就很容易形成线上学习和现场学习的有机结合。

（三）翻转课堂教学模式在大学生心理健康教育中的优势

在现代信息技术的支持下，翻转课堂重构教学结构，与传统课堂相比，具有其自身优势。

1、因材施教，从而解决学生个性化问题在翻转课堂上，一方面学生可以根据自己的学习习惯和已有的学习知识水平安排个性化的学习进度，根据自己的需求，去接受、吸收、理解知识。另一方面，灵活的教学方式为学生提供独立思考、独立构建自己知识体系的空间，学生有更多的时间去独立学习和探索问题，并运用到自己的实际生活中。

2、课前观看视频，从而提高学生的自主学习能力由于视频和作业通常是上课前一周发布和布置，学生在观看视频后有充分的时间进行自我探究思考，并且可以在实际生活中去体验和验证，这样在课堂上才可以有针对性地向教师提出问题和疑惑，并通过小组讨论进行再次学习和思考，进一步提高自主学习的能力，实现了学生真正意义上的主动学习。

3、丰富课堂情景，从而提高了学生的参与性大学生心理健康教育是一门实用性很强的课程，其重要目标之一就是让学生认识到个体的差异性，通过学生的积极参与实现知识内化。在现代教育技术等教学辅助手段的支撑下，翻转课堂上师生间的沟通更加灵活多样，呈现出课堂情境的多元化和层次化，学生通过小组化的学习方式，不断整合自我认知并学会悦纳自我。

三、大学生心理健康教育翻转课堂教师面临的挑战

在翻转课堂中，教师的角色发生了很大的变化，教师不仅仅是知识的传播者，更是微课程的开发者、意义构建的促进者、学生的引导者及现代教学理念和新型教学模式的研究者。与其他的专业教师相比，大学生心理健康教育课程需要教师能够更加灵活专业地运用心理学知识组织整个课堂的运行，这对于教师来说无疑是一个挑战。

（一）教学资源的准备

翻转课堂是技术促进学习的典范，因此翻转课堂的成功实施

离不开互联网及现代教育技术的支持。虽然目前互联网上的精品课程或公开课资源丰富，但因为每个学校的教学大纲和授课计划不尽相同，因此适用性并不普遍。提前发布的视频一方面需要教师掌握一定的多媒体使用技术，比如视频的剪辑、音频的录制、ppt的灵活运用等，另一方面视频的制作内容还需要教师对教学内容进行高度概括，精炼要点，内容丰富、形式多样能够激发学生的学习兴趣，这对于大部分教师来说都是一个不小的挑战。

（二）课堂理念的转变

穆塞莱姆认为：“翻转课堂并不意味着你的学生会观看教学视频，如何让学生参与课堂活动才是关键。”翻转课堂上，教师需要改变传统教学模式中的“填鸭式”教学，从以教师为中心转变为以学生为中心，这对于教师的教学理念、教学思维和教学习惯都是一个巨大的冲击。在心理健康翻转课堂上，需要教师精心设计教学活动，使课堂时间最大化利用，从而完成学生的知识内化过程。因此，教师需要结合心理健康教育的特点采用多种教学方法，营造灵活的教学环境，真正成为课堂的组织者和引导者。

（三）学生自主学习能力的引导

课堂教学是在课前微课的基础上进一步深化教学内容，解决个性化问题的过程。在这个过程中，教师需要结合课程内容和教学目标，利用情景、协作、会话等要素充分发挥学生的主体性，引导学生去解决实际问题，进一步提高学生的自主学习能力。

四、大学生心理健康教育翻转课堂学生面临的挑战

（一）学生角色的转变

翻转课堂中，学生成为学习的主导者。他们可以根据自己的

需要和实际情况选择学习的时间、学习的地点、学习的内容以及学习的量的多少。一方面，他们在观看教师提前分享的视频后，需要自主整理自己的疑问，做好学习笔记。另一方面，他们要对自己课前学习的效果进行评价，及时了解自己对所学知识的掌握情况，适时调整自己的学习方法和学习策略。这对于早已习惯于传统课堂上依赖教师讲授的学生来说，是一个不小的挑战。

（二）学生学习习惯的转变

学生作为课堂的主体，无论是教师的教学还是互动环节都需要学生的积极参与和反馈，否则整个课堂教学的效果就会大打折扣。心理健康翻转课堂上，更注重课堂上个人的分享，然而学生在传统课堂的长期影响下，很难主动或或羞于表达自己的看法，甚至个别学生不愿意接受这种类型的课堂教学模式，对频繁的师生、生生讨论互动产生排斥心理。

五、结束语

《教育信息化十年发展规划》指出，教育信息化发展要以教育理念创新为先导，以优质教育资源和信息化学习环境建设为基础，以学习方式和教育模式创新为核心。在大学生心理健康教育课堂中运用翻转课堂，可以有效促进学生自主学习的意识，达成教学目标，是现代信息技术发展条件下教学改革的一次新的尝试。而翻转课堂的教学模式能够契合大学生心理健康教育课程的教学特点和教学目标，具有一定的可行性。总之，大学生心理健康翻转课堂模式为教学带来了各种机遇，同时教师也面临着巨大的挑战，课堂的翻转效果及发挥无论对于教师还是学生来说都需要一个探索和适应的过程。

大学生心理健康教育结业报告篇五

大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面建设小康社会的生力军，接好中国特色社会

主义事业的接力棒，就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。

大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，忽视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是对心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、就职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面发展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们建立真实的自信;由学会知识到学会学习;学会健康地去“爱”;学会与他人相处;做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康”新观念，增强我们的心理保健意识。“观念”是人的思想意识的重要组成部分，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康”是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康”，总把它与“疾病”相联系，认为身体无“疾病”就是“健康”。其实就人的躯体而言，“健康”并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康”，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会

适应能力。”这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康”。

因此，老师引导我们树立“健康”新观念，增强我们心理保健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。

因为：(1)心理健康是保证生理健康的重要条件。

(2)心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到发展的保证。从现实情况和社会发展需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业观念以及道德规范都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和评价，他在人格形成、发展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的反应，也是现阶段心理健康和人格发展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我，了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辩证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的不正确的“自我观”，

培养其健全的自我意识。

为此，在教学中，老师引导我们：

(1)正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。

(2)积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败的。

(3)有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己

的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己发展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中避免心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分发展的未来的建设者。

大学生心理健康教育结业报告篇六

摘要：由于网络有着多种多样的价值观和虚幻的社交环境等特点，给大学生带来了多种多样的学习、生活题材。但是网络对大学生的影响既有积极的一面，也有消极的一面，大学生盲目的迷恋网络会使情绪失控、性格扭曲，严重的会产生违法行为。如何让大学生的心理健康教育模式有一个新的变化，让大学生在网络环境的影响下能够产生积极向上的心态，下面对各方面的影响进行分析说明。

关键词：网络环境；大学生；心理健康教育；教育新模式

由于当今社会科技的迅速发展，网络已经走入大学生的生活，并且占有很重要的地位。随着网络技术的飞速发展，它对大学生的影响具有不确定性。网络信息给大学生的学习和生活

带来了很多乐趣，也让大学生足不出户就可以了解世界各地的各种各样的信息。但是，网络中那些不健康的信息会对大学生的身心健康产生负面的影响，对大学生的心理健康教育的开展产生了不利因素。为了降低这种负面影响，让大学生心理健康教育模式得到转变，我们可以采取分析网络环境对大学生心理健康的影响，来寻求解决的好办法。

一、网络环境对大学生的影响

（一）网络多元化的价值观对大学生认知的影响

由于互联网技术的飞速发展，导致全世界信息的联通，产生了极大的信息量，这也让互网络有了多元化的价值观。对同一件事网络上可以产生各种不同的观点和价值观，这让对价值观取向认识不清、对新鲜事物充满好奇的大学生来说很难辨别对错，造成对事物没有客观的认知、情绪容易波动、行为容易过激。所以，有着极大信息量和多元化价值观的互联网，对大学生的价值观取向影响很大。

（二）网络虚拟性影响大学生的行为方式

网络与现实生活相比差异很大，网络自身存在着虚拟性，大学生足不出户就能通过网络了解世界的各种信息，通过网络的社交平台可以在不经过见面的情况下进行交流、沟通，他们也可以不用使用真实信息来进行一些虚拟性的活动。由于大学生的心智还不算成熟、情感比较丰富、情绪容易受到外界的影响，当遇到不开心的事，就容易意气用事，产生一些过激的行为。当大学生被网络上的这种虚拟的人群所利用，对他们蓄意煽动，将一些不开心的事扩大化，使得大学生产生一些负面情绪，发生过激的行为，严重者甚至触犯了法律造成犯罪。网络犯罪比现实生活要难以预防和控制，在现实生活中，学校和社会可以通过道德、法律以及一些思想教育来加强对大学生的行为管理，让大学生在思想、行为上有所约束，也在一定程度上控制了大学生的情绪波动，从而减少

了大学生的犯罪几率。然而，网络的虚拟性让心智不成熟的大学生们随意的释放情绪、发表言论，导致法律、道德对行为的约束有所减弱，造成了不可预见的后果。所以，网络的虚拟性给大学生的行为带来了负面的影响。

（三）网络交流对象间接性影响大学生的沟通

由于，大学生正处于青少年时期，情感比较丰富、性格比较敏感，在交友时比较羞涩；所以，他们在面对面交谈时会受到环境和条件的影响，不能敞开心扉、放下顾虑的交谈，在思想和情感的表达上往往不够深入透彻，没有达到很好的交流的效果。然而，在网络上的社交就不同了，大学生可以通过网络的一些社交软件，例如微信□qq等，无需见面以文字、图片、语音的形式进行交流，不受环境等条件约束，可以敞开心扉、随时随地的交谈，这样也能让大学生很容易交到志同道合的朋友。但是大学生很容易沉迷于这种虚拟的网络社交中，使他们对现实生活中的人失去信任感，对现实生活中的事产生排斥感，让他们的性格变得孤僻、冷漠。

二、大学生心理健康教育模式在网络环境下的转变

依据大学生心理健康受网络环境的影响和大学生心理健康教育模式在当前存在的问题，为当代大学生的心理健康教育创建一个新模式，达到大学生心理健康的目的。

（一）让大学生心理健康教育向全校进行开展，使每个大学生都能够接受到心理健康教育

作为学校应重视培养大学生的全面发展，除了专业知识的教学以外，还要将大学生的心理健康教育放在重要地位，学校应向全体学生开展心理健康教育，让心理健康教育得到推广和普及。学校可通过对大学生心理方面的测试，研究出大学生心理健康的差异，然后针对这种差异开展大学生心理健康方面的课题讲座等；同时，可以通过各大媒体进行宣传，让

校园到处都充满心理健康教育的气氛，让大学生主动接受并重视起心理健康方面的知识，从而可以预防和降低不良心理的产生，达到培养优秀的全面发展的人才的目的。

（二）更新教育理念，转变心理健康教育的新模式

在网络科技飞速发展的当代，大学生的心理健康受到了很大的影响，老师要随着网络的发展变化，以及大学生的心理健康的发展变化，来快速转变教育观念。老师应将以往的心理健康教育模式与现代化的教育模式相结合，把学生的心理健康教育放在重要地位，创建完整的现代化教育体系，培养大学生形成正确的人生观、世界观、价值观，让学生学会如何正确对待网络的虚拟性。这种更新的教育理念和转变的心理健康教育的新模式，提高了学校对大学生的心理健康教育的效率，也为教育的发展带来了动力。

三、结语

在科技迅速发展的今天，网络作为大学生必不可少的一部分，对大学生的心理健康产生着至关重要的影响，学校对大学生的心理健康教育也存在着诸多困难。在当前的这种网络信息社会中，学校要加倍重视对大学生的心理健康教育，创建完整的现代化教育体系，掌握大学生心理健康的发展方向，培养大学生形成良好、健康的“三观”意识，增强大学生的思想道德理念和社会责任感，让大学生的心理向着正确的、健康的方向发展。

大学生心理健康教育结业报告篇七

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。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！

心理健康心得体会3

大学生心理健康教育结业报告篇八

大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心里健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

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。

第一，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、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记亿能力减退。

第二，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。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。

第三，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。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。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，帮助来访者自强自立的过程。

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。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。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，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。