

# 大学生心理健康教育人际关系论文(汇总8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 大学生心理健康教育人际关系论文篇一

关键词：积极心理学；大学生；心理健康；教育体系

与其他的发达国家相比较，我国大学生整体的学习压力比较大，在这种环境下，要想使得大学生的心理可以始终保持一个积极乐观的状态是极其困难的，因此，教育部门以及各个大学领导必须要高度的重视这一问题。尽管近几年来我国教育部门在大学生心理健康教育体系构建方面投入了大量的资金和精力，但是，由于受传统教学理念约束，许多大学在这一方面取得的成就始终比较小。

### 一、积极心理学内涵

为了更好的在积极心理学视野下尽快的构建我国大学生心理健康教育体系，各个大学必须要首先准确的了解并且掌握积极心理学的具体内涵，并且可以很好的将积极心理学应用到实际教学的过程中。对于积极心理学而言，它主要研究的就是人类的积极的情绪、积极的一些认知情况以及丰富的想象力和创造力等，它研究的是人类的美德。与其他的一些心理学相比较，积极心理学是一种全新的心理学的概念，它的主要目的就是为了发现、研究并且不断的发扬人类所有的积极的力量和品质，它旨在激发所有人们的内在潜力，鼓励人们不断的进行改革和创新，利用自己的能力来提高自己的生活

质量和水平。将这一心理学应用到大学生心理健康教育体系中可以更好的形成一个团结和睦的校园环境，提高学生的责任感，将他们培养成全面的人才。

## 二、积极心理学视野下大学生心理健康教育体系构建存在的问题

### （一）我国大学的心理健康教育体制、观念比较落后

在积极心理学视野下，尽快的构建一个完善合理的大学生心理健康教育体系是至关重要的，但是，实际上我国许多大学目前已经构建的大学生心理健康教育体制不够完善，观念比较落后，进而严重的影响了我国大学生心理健康教育的整体质量水平。在大学生心理健康教育开展的过程中，一个先进的教育体制和教育理念对于整个大学的心理健康教育的开展具有至关重要的作用，然而，由于有传统教学理念的约束，在现阶段，我国许多大学的管理人员以及教师始终无法正确的认识到大学生心理健康教育的重要性，同时，他们的教学理念更是受到了传统教学理念的制约。

### （二）目前我国的大学生心理健康教育与文化教育不平衡

在开展大学生心理健康教育的过程中，保持我国文化课程教育与大学生心理健康教育的平衡是确保我国大学生心理健康教育可以顺利开展的前提条件之一，而目前影响我国各个大学的大学生心理健康教育无法正常开展的主要原因之一就是目前我国的文化课程教育与大学生心理健康教育不平衡。例如，对于许多大学而言，它们将文化课程作为教学的重点，在教学的过程中仅仅关注学生文化课程的学习情况，而完全忽略了大学生心理健康的问题。对于文化课程教育的过度重视，使得我国大学生心理健康教育越来越被人们所排挤，许多大学甚至根本不愿意开展大学生心理健康教育，他们认为开展大学生心理健康教育不仅浪费学校的教育资源，而且对于提高学生的工作能力没有任何的帮助。这也就使得我国许

多大学到目前为止始终无法建立一个合理完善的大学生心理健康教育体系。

### 三、积极心理学视野下大学生心理健康教育体系构建的有效对策

#### （一）充分发挥大学生的主动性与创造性

在整个大学生心理健康教育的过程中，大学生扮演了极其重要的角色，而在大学阶段，大学生的创造能力比较强，因此，各个学校必须要充分的利用好学生的这一特点。例如，在心理健康教育课堂上，教师可以利用多媒体来播放一些具有代表性的与心理健康有关视频，然后将全班学生分成几个小组，要求他们对于视频内人物的心理进行分析和评价，最后，在他们评价结束之后，教师对各个小组的结果进行分析和评价，并且对于分析比较准确到位的小组应该给予他们一定的奖励。或者，教师也可以要求各个小组选择一个小组，由小组内部的成员来扮演视频中的各个人物，让他们在表演的过程中更好的感受并且体会主人公的心理情况，这样可以使得他们更好的了解并且掌握与心理健康学有关的知识，这对于培养他们健康乐观的心理状态具有极其重要的意义。

#### （二）不断的引进并且学习国外先进的大学生心理健康教育体系

与其他发达的国家相比较，我国许多大学的大学生心理健康教育体系存在着许多的问题，大学生心理健康教育的体系不够完善，并且比较落后，许多体系已经完全不能满足现代社会的实际需求。而许多国外的发达国家在大学阶段特别注重大学生的心理健康教育，他们认为在大学阶段心理健康教育是学生学好文化课程，提高自己实际能力的首要基础之一。因此，为了尽快的改变这一现状，提高我国大学生心理健康教育的教学质量水平，各个大学必须要积极的引进并且学习其他国家先进的大学生心理健康教育体系。例如，各个学校

可以定期的派遣部分教育人员到国外其他学校进行参观和学习，在学习的过程中应该了解并且掌握他们先进的大学生心理健康教育方法和体系，并且尽快将这些方法和体系引进来。但是，在将这些教育体系引进来之后，各个学校应该对这些教育体系进行分析和评价，发现教育体系中的优缺点，并且根据自身学校的实际需求对这些大学生心理健康教育体系进行改革，最后将改革后的大学生心理健康教学体系尽快应用到实际教学过程中。同时，在应用这些教育体系的时候，必须要始终结合积极心理学的特点，将积极心理学很好的应用到大学生心理健康教育体系的构建过程中，发挥它最终的作用。

### （三）融合教育对象和教育者之间的关系endprint

融合所有教育对象和教育者之间的关系可以更好的帮助我们构建一个合理有效的大学生心理健康教育体系，因此，各个学校的领导人员以及教师必须要准确的定位教育对象和教育者之间的所有关系。在课堂上，教师应该将学生作为整个教学过程中的主体，明确自己在教学过程中的辅导作用。例如，在心理健康教育课堂上，教师应该积极的与学生进行交流和探讨，首先提出一些具有代表性的问题，然后要求学生讨论并且畅所欲言，在学生表达了自己的观点之后，教师不能完全否定学生的观点，而应该合理的指出来学生观点的不足之处。同时，教师应该时刻的关注学生的心理健康问题，定期与学生在课后进行交流，发现他们的问题所在，然后尽快的针对这些问题提出相对应的解决对策，使得学生可以尽快的解决他们的心理健康问题，为以后的健康成长打下良好的基础。

### （四）开展形式多样的心理健康课程活动

在构建一个合理完善的大学生心理健康教育体系的过程中，我们必须要了解并且明确学生感兴趣的点，然后从学生的角度出发去构建教育体系，寻找学生们所感兴趣的教育方法，

这样可以大大的提高整体大学生心理健康教育的质量水平，而不定期的开展一些内容丰富，形式多样的课程活动可以更好的实现这一目标，提高所有大学生的心理健康程度。例如，学校可以为学生开设专门的心理健康辅导室，如果学生有任何的心理问题都可以随时到心理健康辅导室寻求帮助，及时的将自己的心理健康问题告诉心理辅导教师，积极的与心理辅导教师进行交流，使得他们可以了解自己的心理问题并且尽快的帮助自己解决这些问题。或者学校也可以不定期的开展心理健康主题讲座，邀请学生所有的教师和学生参加这一主题活动，在活动的过程中，鼓励教师和学生之间进行自主交流和探讨，畅所欲言，提出自己的问题。在活动的过程中，学校还应该邀请专业的心理健康教育专家进行演讲，演讲结束之后，可以通过组织一些小测试来发现学生在心理健康方面所存在的问题。

#### （五）整合学校的教育资源，建立起完善的学校心理健康教育系统

我们知道，大学的教育资源比较丰富，而这些教育资源在整个大学生心理健康教育体系构建的过程中具有至关重要的作用，因此，为了更好的在积极心理学视野下构建一个合理完善的大学生心理健康教育体系，各个学校必须要合理的利用并且整合目前学校的所有资源。例如，在进行心理健康教育的过程中，必须要尽快的改变传统的教育理念和教育方法，在教学过程中不要一味的利用提问题来进行教育，而应该时刻的了解并且强调学校的所有一切都可以成为大学生心理健康教育的可利用资源。同时，还应该尽快的收集并且整合社会、学校以及家庭等心理健康教育的所有要素，为学生构建一个积极乐观的学校、家庭以及社会环境。最后，高等院校的教育工作者必须改变“学生心理健康教育工作只应当由专业人士来负责”的错误观念，要以促进学生积极心理品质形成为己任，在进行学科教学和日常管理的同时适时渗透心理健康教育，为大学生构建良好的组织氛围。相信在积极心理学理念的引导下，大学生心理健康教育一定会获得又好又快

的发展。

#### 四、结束语

总而言之，为了在积极心理学视野下尽快的构建一个合理完善的大学生心理健康教育体系，各个学校的领导人员以及教师必须要首先了解并且认识到这一教育体系的重要性，明确学生拥有一个积极健康心理的重要性。例如，各个学校应该不断的改革并且创新大学生心理健康教育的理念和方法，现在学生的角度出发，寻找学生感兴趣的教育方法。同时，各个学校也可以定期的到其他一些优秀的学校进行参观和学习，积极的引进并且应用其他学校先进的大学生心理健康教育体系和教育方法，确保大学生可以健康的成长。

#### 参考文献

[1]积极心理学视野下大学生心理健康教育体系的构建，宋凤宁，第十一届全国心理学学术会议论文摘要集[]20xx年.

[2]积极心理学视野下艺术类大学生心理健康教育体系的构建，张继玉，教育与职业[]20xx年29期.

[3]积极心理学视野下高职心理健康教育体系的整体构建，王立高，中国职业技术教育[]20xx年13期.

[4]积极心理学视野下“校院两级”心理健康教育体系研究，张志，长沙理工大学，博士论文[]20xx年12期.

## 大学生心理健康教育人际关系论文篇二

摘要：随着社会的发展，竞争压力空前加大，给大学生带来了较大的压力，这就会直接影响大学生的心理健康，给大学生的心理健康教育提出了更高的要求。本文就心理效应与大学生心理健康教育展开论述。

关键词：心理压力 心理健康教育 心理效应

随着社会经济不断的发展，当前社会的竞争压力空前加大，这就对在校大学生产生了较大的影响，他们的压力比较大，在强大的压力之下会产生许多的心理的问题，心理问题的长期存在严重的影响了大学生的心理健康，这是我们要特别关注的问题，要加强对大学生的心理健康教育，本文就来谈一谈这个问题。

## 一、要详细的掌握大学生的心理健康教育状况

经过相关的调查发现，现代的大学生的心理健康教育存在如下的问题：有一部分学校对学生进行心理健康教育还停留在对个别学生进行心理咨询工作，比较表面的工作。还有一些大学的心理教育只是开设一门课程和个案的咨询。即使是某些大学已经开展了心理健康教育课程，但是实际的教学质量不佳，教学内容不符合要求，没有形成系统。从学校的层面上讲，学校对学生的心理健康教育工作的重视度不高，投入的也不够，更没有形成规范性的工作体系。

## 二、优选大学生心理健康教育核心理念

### （一）人格教育要突出

#### 1. 客观的认知与正确的自我意识

对实际情况有个客观的认识指的是对待现实情况要实事求是，不带有主观色彩，不带有偏见的看待问题。马斯诺指出：客观的认知是使世界变得和谐的前提条件。一个人形成正确的自我意识，对自己有正确的、客观的态度主要内容是人应该对自己的存在和周围人或者是物的`关系始终持有正确的态度，人要明白自己为什么活着，活着的真正意义是什么，人应该是积极向上的，应该是阳光自信的，应该是自尊自爱的。

## 2. 生活态度要乐观，情绪体验要积极

人要拥有乐观的生活态度，要拥有积极的人生态度，只要心中有阳光，在遇到困难和挫折时才不会被轻易的打倒，遇到不顺心的事情也抱有乐观的心态，心境是明朗轻松的，觉得每天都是充满阳光的。这样的人幸福感是很强的，比那些悲观消极的人容易取得成功。

## 3. 处理人际关系的方法要正确

在相关的研究中得出：20—24岁这个年龄段的年轻人中，这是在他们的人格发展中处在亲密对孤独的阶段，这个阶段若处理好人际关系是可以很好的建立和谐的人际关系。在这个年龄段青年人如果用正确的方式处理了人际关系，那么他们就会收获和谐、紧密的人际关系。反之，若处理人际关系的方式不正确，就会导致人际关系不协调，严重的可能会影响到心理健康。大学生的年龄还比较小，社会阅历不够，与人处事的方法还没有掌握全面，要通过学习，掌握正确处理人际关系的方法，保证健康的心理水平。

### （二）注重健康心理素质的培养

我们将心理素质分为2种：一个是正性的心理素质，一个是负性的心理素质。负性的心理素质是一种消极、不健康的心理素质。正性心理素质是一种积极、健康的心理素质。在对大学生进行心理健康教育的过程中，对他们心理素质的教育是比较重要的内容，要不断的培养学生的健康的心理素质，使学生的心理素质是正性的，这对学生的整体素质的发展是十分有意义的。

### （三）实施积极的心理健康教育方法

#### 1. 积极的教育



积极教育属于当前比较新颖的教学理念。积极教育提倡老师要以学校和师生的现实情况为教学的出发点，教师在教学中要以积极的行为与思想去教授知识，从而促进学生积极的人生态度与品质。

## 2. 积极心理学

积极心理学重视的是人的积极的心理力量，从而促进了心理学向着更加科学的方向发展。积极心理学能够使人形成积极的人生态度，这对大学生的发展是有重要的意义的。

## 3. 积极的心理健康教育

心理健康教育工作的设计与实行要根据大学生的实际的心理情况来决定，价值取向是人的向善性，教师要应用积极的教育内容与方法来教学，促进学生健康心理的形成。

# 三、构建大学生心理健康教育的融合模式

## （一）心理健康教育课程

### 1. 必修课

必修课面对的是广大的学生，是目前我国心理健康教育的基本模式。但是在我国这门课程的名称还没有达到统一，但是实际的教学内容与目的是相同的。

### 2. 选修课

如果在必修课的基础上根据各个年级学生的实际情况开展选修课的话，就能够使这门课程更加具有针对性，能够弥补必修课的某些缺点，使这门课程更加的完善。

### 3. 网上教育

网络已经非常普及了，大学生对网络的熟悉程度很高，利用网络这一资源开展网上教育能够收到较好的教学效果。

## （二）心理健康教育课程之外的辅助途径

### 1. 使用校园情境对学生进行心理的训练

大学阶段在学校的生活是很丰富多彩的，我们可以利用校园情境对学生进行心理锻炼，要掌握学生的实际心理情况，在这个基础上精心设计、组织，进行系列化的心理锻炼。

### 2. 给学生多提供一些社会实践活动

学生最终是要走入社会的，为了能够让学生尽早的接触社会，在社会中锻炼自己，我们要多给学生提供一些社会实践活动，让学生多参加多种有益的社会实践活动，在真实的社会环境中锻炼自己的品行，磨练自己的意志。

### 3. 为学生创造良好的心理氛围

如果校园的心理氛围好的话，学生就会被感染，渐渐的学生的心理也会健康发展。因此，我们要努力为学生营造良好的校园心理氛围，营造积极的、和谐的、充满希望的大学校园心理氛围，学生在这种大环境下就会形成较佳的心理，这是对学生形成健康心理有重要意义的。

综上所述，在大学阶段学生的心理健康教育问题我们要非常的重视，通过多方面合作，为学生创造良好的心理氛围，应用新颖的教学方式使学生形成良好的心理，学生的心理健康、积极了，是有益于学生一生发展的。

参考文献：

[1]方黛春. 高校心理健康教育协同创新路径研究[j].职教通讯,

，（17）

## 大学生心理健康教育人际关系论文篇三

为进一步加强我校大学生心理健康教育工作，更有效地为广大学生健康成长、成才服务，我校心理咨询中心20xx年度将把大学生心理健康调查、新生心理普查、心理卫生保健课和团体心理辅导、心理健康教育宣传活动月等工作落到实处，力争提高大学生的心理素质，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，因此，我校心理咨询中心根据上级有关要求，并结合我校学生目前的心理健康实际情况，制定20xx年大学生心理健康教育工作计划。具体内容如下：

一、加强大学生心理健康教育的制度建设和场地建设。

1、完善大学生心理健康教育各项规章制度□

2、建立个别咨询、团体咨询、网络咨询和危机干预等各项工作流程图。

3、购买大学生心理健康的情绪调节、沙盘游戏等设备。

二、完成大学生心理健康教育知识的普及工作。

1、继续在全校大一学生范围内开设《大学生心理卫生保健》，在力所能及的情况下，开设公选课。

2、编写《辅导员、班主任心理健康工作手册》、《大学生心理健康宣传手册》、《心理委员培训教材》等宣传资料。

3、针对大学生普遍存在的、较为集中的心理问题安排专题讲座。

### 三、继续加强心理健康教育的宣传和活动。

#### 1、加强宣传

心理健康教育的宣传仍是我们工作的基石，我们将继续以《心星点灯》、网络、宣传窗、广播等多种形式对心理健康知识进行广泛而深入的宣传，形成心理健康教育的良好氛围。计划于5月份举办“心理嘉年华”活动和11月份举办“第二届心理健康宣传月”活动。

#### 2、指导二级学院开展特色活动

二级学院是心理健康教育的主体，我们将加强对二级学院开展各类心理健康教育特色活动及讲座的指导和督促工作。

### 四、加强对咨询师、辅导员和心理委员的培训。

1、为了提高咨询人员的基本素质，更加有效地解决学生存在的心理问题，专兼职咨询老师每月进行一次集中学习和个案研讨会。

2、定期由心理咨询中心组织对心理辅导员进行专业知识培训。

3、定期由心理咨询中心组织对班级心理委员进行心理知识培训。11月份举办08级新生心理委员培训班，经考试合格后挂牌上岗。

### 五、进一步规范突出心理问题学生的档案。

进一步加强心理健康教育和心理健康指导工作，深入调查了解大学生心理状况，发现大学生中存在的心理隐患(例如：学习压力大、经济特困、男女交友、上网成瘾、性格怪异等)进行及时的心理疏导，化解大学生心理问题。突出心理问题学生的管理以名册、档案、重点案例分析等形式为主，我们将

进一步规范，并要求二级学院对重点问题学生进行定期追踪观察。

六、继续对我校201x级新生进行心理健康普查，建立心理档案。

201x年11月份我们将继续对我校新生进行心理健康普查，建立心理档案。普查结果统计完成之后对有心理问题的学生邀请咨询辅导，并进行跟踪、回访。

七、加强对大学生心理健康协会的管理和业务指导

以大学生心理协会为骨干，加强大学生心理健康的宣传、调研、讲座，丰富大学生心理健康教育的途径。鼓励各学院积极组建心理协会院分会，充分发挥心理协会社团骨干、班级心理委员在学生心理危机干预中自我教育、自我管理、自我服务的作用。

根据我院大学生生理、心理发展特点和规律，积极创造条件，形成课内与课外、教育与引导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作体系。

一、指导思想：

在新学期认真贯彻学校心理健康的有关精神，积极配合院阳光心理工作部的各项工作，推动我系心理健康教育工作的开展。

二、工作思路

以扎实开展心理危机预警工作为基础；

以朋辈辅导和心理委员辅导相结合为辅导模式

以寝室信息员、班级心理委员以及朋辈心理工作部为信息链做好日常工作；

重点以“新生适应”为主题全面开展心理健康教育课外活动。

### 三、工作要点

1、做好心理危机干预的常规工作，严格落实“五早”信息预警机制，做好学生心理危机干预工作的月通报和周通报工作，确保心理预警学生稳定。

2、配合学校院系，认真开展xx级新生心理健康教育系列活动，认真做好心理普查、心理访谈、心理档案的建设工作；完成新生班级心理委员、寝室心理健康信息员的选拔和培训工作；完成新生心理拓展训练活动等。

3、加强对我系新进学生辅导员和新任心理委员的培训与指导，通过座谈会、案例交流、知识讲座等形式，提升我系心理健康教育工作专业水平。

4、加强班级心理委员和寝室信息员的队伍建设，围绕主题，召开朋辈辅导员经验交流会，构架沟通、交流的平台，加强对新生班级心理健康教育工作的指导。

5、进一步加强班级心理委员建设，通过严格考核等形式，增强朋辈辅导员的角色归属感和责任感。

九月份：1、制定本学期我系心理健康工作计划。

2、准备系阳光心理部招新工作。

3、上交《9月份心理健康月报表》和《心理危机排查表》。

4、做好系朋辈心理工作部招新宣传工作。

5、建立好心理委员和寝室信息员的飞信群。

6、做好节假日心理危机干预和辅导工作。

十月份：1、组织系朋辈心理工作部干部干事招新。

2、召开10月份班级心理委员和寝室信息员例会。

3、开展第一期朋辈辅导员小讲坛。

4、做好“新生适应”的前期准备工作。

5、开展“新生适应”活动。

6、开展新生心理健康主题班会，组织各班进行评比。

7、配合院阳光心理工作部完成新生心理拓展训练。

8、上交《10月份心理健康月报表》和《心理危机排查表》。

十一月份：1、配合学院做好xx级新生心理普查。

2、配合学院做好xx级新生心理回访工作。

3、在本系做好“朋辈辅导员有约”座谈会和心理情景剧活动的宣传工作。

4、开展第二期朋辈辅导员小讲坛。

5、召开11月份班级心理委员例会。

6、上交《11月份心理健康月报表》和《预警库表》。

十二月份：1、更新预警库的信息。

2、召开12月份班级心理委员例会。

3、组织好本系新生参加班级心理委员、寝室信息员心理健康知识培训。

4、上交《12月份心理健康月报表》和《预警库表》。

5、对本学期开展的各项心理健康工作进行总结。

一月份：1、召开1月份班级心理委员例会。

2、做好心理预警学生的寒假辅导安排工作。

为深入贯彻教育部《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》及进一步贯彻落实校党政〔201x年学生心理健康教育工作安排意见〕通知的要求，结合艺术学院的实际，特制定201x年大学生心理健康教育计划如下：

一、做好毕业生就业前的心理健康辅导工作。

教育学生树立正确的就业观念，先就业后择业，低位进入。要有吃苦的思想准备，以诚待人，主动工作，要从自己的实际出发，在实践中磨练自己，克服过高的欲望，以免错过机会。同时，择业时要有安全心理准备，不要被陷阱蒙蔽，以防上当受骗。

二、做好新生入学后心理健康的教育辅导工作。

在学生军训和入学教育中，要针对大学前后学习中的巨大落差、生活需要完全自理、人际交往上的障碍、与异性交往的困惑等常见心理问题，通过开展班会个别谈心等活动，克服学生心理障碍，进行有效的教育辅导。

三、做好学生的心理测试工作。



按照学院要求，要认真组织学生参加各种形式的心理咨询和辅导，及时了解和掌握学生心理状况。新生入学后仍要完成这方面的心理辅导工作。

#### 四、建立健全学生心理档案。

对心理测试过的学生，及时了解和掌握学生的心理状况，特别要对孤儿、单亲、贫困生、有心理障碍、心理冲突、心里困惑以及其他心理疾病的同学及时发现，做好心理咨询和沟通，帮助学生走出心里困境。同时，要建立学生心理档案，将心理咨询、谈话记录、家长来访等记录在案。

#### 五、积极组织学生参加学院心理健康活动。

凡学院举办的心理测试、咨询、演讲比赛、观看教育电影等活动，要做好宣传、组织学生按时参加。同时，要联系本专业、班级的实际，举办心理讲座、召开主题班会，来提高学生心理健康素质。

#### 六、建立心理健康制度。

各班建立心理委员，每周召开专门会议，了解掌握学生心理状况，及时解决有关问题。

#### 七、除开设普通讲座外，全年将定期有针对性地举办2-3次大型专题讲座。

#### 八、指导各班级有计划地开展好心理健康教育主题班会。

## 大学生心理健康教育人际关系论文篇四

摘要：大学生心理健康教育课程是普及心理健康知识的重要途径。

传统方法是老师讲学生听，教学内容以各类心理学理论为主，考核方法以期末考试成绩和平时考勤来衡量，教学效果较差。

随着时代发展，学生思想日益先进和多元化，传统教学模式受到严峻挑战。

本文以西安培华学院大学生心理健康教育课程改革为例，就改革过程和出现问题进行分析，以期对本校心理健康教育课程的改革有所促进。

关键词：大学生；心理健康教育；课程改革

随着社会快速发展，当代大学生面临学习、生活、就业等压力越来越大，从而产生一系列心理困扰和问题，那么如何调节众多大学生心理健康，使广大大学生们能够关注与重视心理健康，通过心理知识普及，提升他们心理健康意识和水平是各大高校面临的重要课题。

面对心理问题普遍化、大众化问题，各大高校重心也从个体咨询转向团体辅导和大面积心理健康知识的普及，各大高校在举办各类形式多样的心理健康教育活动时纷纷开设大学生心理健康教育课程，但是在传统教学模式下，老师讲得很累，课堂上却出现大多学生打瞌睡、玩手机、说话的情况。

那么如何创新教学方式，提高教学有效性，真正使心理健康教育课深入学生心理，真正提升大学生的心理健康，而不是停留在理论和书面上，这是心理教育者的新课题。

## 一、西安培华学院心理健康教育课程的开设和变革情况

西安培华学院于开设《大学生心理健康教育课程》，共24学时，均为课堂教学。

因为开设较早，学生接受程度不高，所以开始作为选修课开

设。

基于大学生心理问题频发和国家以及省教育部门对大学生心理健康的高度重视，学生对心理健康接受程度及学校重视程度也逐年提高，因此该课程更改为公共基础课、公共必修课。

随着课程性质变化，学时也升为32学时，其中理论学时24，实践学时8。

目前从开始，近6万学生学习了心理健康教育课程。

学校对该课程给予较高重视。

该课程教学内容从开课之初的6大板块，到由西安培华学院心理健康教育中心根据学生需求及日常工作情况设计12大板块，涉及心理与心理健康、生活管理、自我意识、情绪心理、人际交往、学习心理、人格心理、恋爱与性心理、网络心理、挫折应对与危机干预、生命教育、心理咨询等内容。

为保障教学质量，西安培华学院从开始聘请一批有着丰富心理健康教育教学经验的专业老师来任教，不仅要专业而且要具备心理咨询师资格，更加专业且有着相应的心理咨询经验的老师，给我们的学生带来不一样的感受，受到学生的好评。

## 二、教学方法的改变

西安培华学院大学生心理健康教育课程开设之初直到上半年，教学方法还是主要以理论为主，虽然这些理论也是比较实用，但是纯理论教学使得课堂枯燥无味，学生普遍反映不爱听，学习兴趣不够浓厚。

因此，西安培华学院从级学生开始，整体教学过程要求必须以案例教学、体验式教学等丰富多彩的教学方法为主旨。

授课内容全面实施把填鸭式教学变为体验式教学，把被动学习变为主动学习，把课堂上关注教师为主变为关注自己为主的新型模式。

课堂注重学生互动、分小组案例讨论、学生分享，通过案例教学引出知识点，使学生真正参与到课堂教学中，真正理解掌握教师所讲内容。

同时教学过程中加入适量与教学主题相关的视频和电影分析、心理测验、行为训练等，切实将教学内容融于到案例和视频等载体中，利用这些载体使得课堂变活跃。

同时，吸引学生注意力、提高学生积极性和参与性，从而进一步优化教学效果；提高学生的接受性和理解性，使他们真正能够所学为所用，让大学生在各种教学方法过程中进行对比和提炼心理健康知识的同时，能够主动寻找解决问题的方法，提高实际能力，从而做到心理自我调节和自我发展。

在实行一年后，经过调查，75%同学反映心理健康教育课堂趣味性，视频、游戏、案例讨论等方法等让他们觉得很新颖，且通俗易懂，学生很喜欢这样的课堂。

## 考核方式的改变

西安培华学院心理健康教育课程以前都是以学生期末成绩和平时考勤来评价学生接受程度。

这种传统考核模式使得课堂所学的内容无法得到真正应用和体现，学生是否心理健康程度有所提高，无从得知。

因此，在20下半年，西安培华学院学生潜能发展中心就《大学生心理健康教育》课程考核过程进行大幅度改革并立即开始实施。

西安培华学院《大学生心理健康教育课程》从2016级学生开始，为进一步提高心理健康教育课程的教学效果，取消期末考试，全部改为过程性考核。

其中大学生心理健康教育作业分为纸质作业及行为作业等，纸质作业布置不少于三次，行为作业通过抽查赋分；学生听课状态15%，可通过课堂发言互动等表现赋分；笔记10%，通过纸质笔记赋分；考勤15%，要求老师点名考勤不少于3次。

#### 四、过程性考核的利与弊

过程性考核的优势在于使得教学过程更加灵活，学生可从多角度，多方面获得积分，老师也可以从多方面了解学生，评价学生，为客观评价打下良好基础，使课堂丰富多彩、形式多样时，学生参与程度空前高涨，学生积极性和主动性都有很大程度提高，课堂异常活跃。

这样也促进老师教学积极性，对师生都有促进作用，从很大程度上提高课堂教学效果。

那么过程性考核的弊端则在于西安培华学院都是大班教学，每班人数在100人左右的居多，老师上课在组织教学过程中需要不停记录每个环节和每个人表现，在记录的过程中，因为人数过多，寻找相应的学生就是时间浪费。

这样使得老师有一种焦虑感，会不停提醒自己要及时记录学生情况。

否则会影响学生成绩。

这样老师注意力和学生的注意力都受到影响，最终会涉及到教学效果，教学期望之间会产生差异。

#### 五、建议

根据西安培华学院的大学生心理健康教育课程改革情况，笔者认为科学评价体系对于课程实施和目标实现有着非常重要的作用，这点无可非议。

但要想真正实现开设心理健康教育课程初衷，笔者建议：在如今大学生心理健康问题已经为国家、省教育部门、家庭和各大高校极力重视的情况下，均改为小班教学，真正实现教学目的`和意义，所有教学教室改为翻转课堂形式，以便于小组讨论和团体活动进行，同时也能促进团队合作意识。

参考文献

## 大学生心理健康教育人际关系论文篇五

摘要：民族预科教育旨在提升少数民族学生的整体文化素质水平，主要作用在于促进文化认同和民族融合，这种教学方式在普通高校中是比较特殊的。

少数民族预科大学生与一般高校学生相对比来说承受的来自社会各个方面的压力可能会更多，所以他们表现出来的心理健康状况也各不相同。

本文将通过对少数民族预科大学生的心理发展状况的研究分析，给出相应的建议。

关键词：民族预科教育；少数民族；心理健康教育

### 一、前言

我国地大物博，是一个多民族的国家，由于地理以及文化的差异，导致民族间的整体水平有所不同，一般来说，少数民族聚居地都较为偏僻，不同于汉族人民的居住环境，因地区的差异，导致教育水平的差异，少数民族的教育水平整体较为落后。

从而导致少数民族的学生出现一定程度上的心理自卑感，因此，关注少数民族大学生在预科阶段的心理健康水平就显得尤为重要和必要了，多数少数民族预科大学生主要存在自卑、抑郁、焦虑等问题，解决少数民族教育问题不能单从学生成绩上着手，更要注重学生综合素质的全面发展。

## 二、少数民族预科大学生心理问题的成因

交通不便，信息堵塞，常年生活在这里的学生在面对全新的大学生活时，难免出现不适感，加之由于环境的影响，导致心理上的自闭，导致学生往往难以良好的融入到全新的大学生活中去。

此外，少数民族的人民多数都有着自己的宗教信仰，且价值观和风俗习惯也与多数普通大学生有所差异，因此少数民族学生在进入高校后，由于文化上的冲击以及价值观的不同等等因素，致使少数民族的学生产生强烈的内心不适感，同时还伴随着矛盾感和冲突感，也就是我们所说的焦虑、抑郁以及交往障碍等心理问题。

进而出现抑郁和焦虑等心理问题，导致这类学生在日常的学习生活中表现的沉默寡言，不愿与人交往，更不愿参与任何的课外活动。

教师水平也不够专业，导致学生整体水平落后于较为发达的地区，这些少数民族的大学生在进入高校后，往往会觉得在学习上有所力不从心，渐渐地被其他同学远远甩在了身后，从而对学习产生反感，导致少数民族预科大学生产生严重的心理问题，最终影响他们顺利完成学业。

加上不清楚自身的情况，从而导致在预科学习期间出现迷茫和困惑的心态。

还会产生强烈的挫折感，显得较为焦虑；还有的少数民族学生

在接触到各种新奇的网络游戏后难以自拔，沉溺其中，最终丧失了学习的动力，影响了自己的学业。

### 三、相关建议

首先，需要完善相关的档案管理机制，要加强对少数民族预科大学生的入学时心理健康状况的关注，建立起相关的心理档案，并对这类学生进行心理健康普查，摸清这些学生的心理状况，同时建立包括他们的民族文化背景、家庭状况、家庭经济收入、人格特征等信息在内的学生心理档案，为以后开展心理教育工作打下良好的基础。

同时，还要将心理教育与民族文化教育相结合，注重学生素质的全面发展，着力于帮助学生在热爱本民族文化的同时提升学生学习其他民族文化的积极性，鼓励学生主动与其他民族学生进行交流，促进少数民族预科大学生文化水平的综合发展。

此外，还可以加强对预科班班主任进行教师培训，提升班主任的心理健康知识水平，以此更好的帮助少数民族预科班大学生解决心理问题，也只有这样，才能快速有效地实现将少数民族预科大学生心理健康教育与少数民族预科大学生民族文化价值取向相结合，提高少数民族预科大学生心理健康。

### 四、结束语

我国是一个多民族国家，解决少数民族教育问题已经刻不容缓，而少数民族预科大学生心理健康教育是一项复杂而艰巨的工作，同时也是少数民族教育工作中的一项核心问题。

因此，要实质性地提升少数民族学生的综合素质水平，首先需要解决这些学生的心理问题，正确认识这类问题并针对性的解决问题，才能实际有效地提高少数民族的教育水平。



参考文献:

[1]毛小玲, 胡良人. 广西少数民族大学预科生心理健康调查[j].中国学校卫生, (10).

[2]王亚鹏. 少数民族认同研究的现状[j].心理科学进展, ,10(1).

[3]江卫华等. 藏族大学生民族认同的心理干预模式[j].探究教育与教学研究, (11).

## 大学生心理健康教育人际关系论文篇六

为深入贯彻教育部《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》及进一步贯彻落实校党政〔201x年学生心理健康教育工作安排意见〕通知的要求, 结合艺术学院的实际, 特制定201x年大学生心理健康教育计划如下:

一、做好毕业生就业前的心理健康辅导工作。

教育学生树立正确的就业观念, 先就业后择业, 低位进入。要有吃苦的思想准备, 以诚待人, 主动工作, 要从自己的实际出发, 在实践中磨练自己, 克服过高的欲望, 以免错过机会。同时, 择业时要有安全心理准备, 不要被陷阱蒙蔽, 以防上当受骗。

二、做好新生入学后心理健康的教育辅导工作。

在学生军训和入学教育中, 要针对大学前后学习中的巨大落差、生活需要完全自理、人际交往上的障碍、与异性交往的困惑等常见心理问题, 通过开展班会个别谈心等活动, 克服学生心理障碍, 进行有效的教育辅导。

三、做好学生的心理测试工作。

按照学院要求，要认真组织学生参加各种形式的心理咨询和辅导，及时了解和掌握学生心理状况。新生入学后仍要完成这方面的心理辅导工作。

#### 四、建立健全学生心理档案。

对心理测试过的学生，及时了解和掌握学生的心理状况，特别要对孤儿、单亲、贫困生、有心理障碍、心理冲突、心里困惑以及其他心理疾病的同学及时发现，做好心理咨询和沟通，帮助学生走出心里困境。同时，要建立学生心理档案，将心理咨询、谈话记录、家长来访等记录在案。

#### 五、积极组织学生参加学院心理健康活动。

凡学院举办的心理测试、咨询、演讲比赛、观看教育电影等活动，要做好宣传、组织学生按时参加。同时，要联系本专业、班级的实际，举办心理讲座、召开主题班会，来提高学生心理健康素质。

#### 六、建立心理健康制度。

各班建立心理委员，每周召开专门会议，了解掌握学生心理状况，及时解决有关问题。

七、除开设普通讲座外，全年将定期有针对性地举办2-3次大型专题讲座。

八、指导各班级有计划地开展好心理健康教育主题班会。

## 大学生心理健康教育人际关系论文篇七

摘要：心理健康教育和思想政治教育在大学生的健康教育工作中发挥着积极作用，前者主要培养大学生们的健康心理素质，后者是提升大学生们的身心健康素质，促进大学生的全

面发展。

在结合心理健康教育 and 思想政治教育的过程中，需要从大学生们自身的实际出发，采用积极有效的方式和措施。

本文主要从心理健康教育和思想政治教育的重要关系入手，对两者之间的区别和联系进行充分介绍和说明，并以此为根据，对大学生心理健康教育和思想政治教育整合的重要模式和方式进行全面细致的分析和探讨。

关键词：大学生心理健康教育；思想政治教育；实证

## 1前言

大学生是国家和民族未来的希望，是国家发展的栋梁之才，对于社会的全面健康发展具有重要意义和作用。

大学生处在人生发展的关键性阶段，在经受挫折或者困难的时候，容易出现一定的心理问题，针对这种情况，需要积极开展心理健康教育工作，有效缓解大学生们心理问题，提升学生们的心理承受能力。

思想政治教育工作在大学生教育工作中占据重要地位，具有着独特的专业性，能够提升大学生们的政治素养，促进大学生们更加有效参与到国家、社会和政治生活当中。

## 2心理健康教育和思想政治教育的重要关系

### 2.1心理健康教育和思想政治教育之间的区别

心理健康教育主要是积极运用心理学的原理、方法，针对大学生开展心理健康方面的专项知识教育、咨询性教育或者行为训练教育等。

而思想政治教育主要是在党的教育方针指导下，积极针对大

学生开展意识形态的教育工作，以达到转变大学生思想观念、政治觉悟，指导大学生良好行为的目的。

## 大学生心理健康教育人际关系论文篇八

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有

得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

谢谢大家！