

# 心理情书论文大学生(实用5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心理情书论文大学生篇一

当代大学生心理健康现状是怎样的呢？大学生的心理健康状态关系到国家的未来发展和进步，目前大学生一般都处于18—24周岁之间，而这个年龄段的大学生又是心理健康容易出现的问题时期，一旦大学生心理健康出现问题做出过激的行为，无论是对自身、家庭、社会都是一个损失。所以当代大学生心理健康现状值得关注和思考。

心理健康指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。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。那么当代大学生心理健康现状到底是怎样的呢？一、自我定位出现迷惑：大学生心理渐趋成熟，开始积极地思考人生，不断反省自我，探索自我，经历着种种内心自我评价与认知的矛盾和迷惘。对于学习为了什么，将来想要从事什么样的工作，希望得到什么样的人生等问题的思索使大学生心理起伏很大，如果没有适时的引导，很容易诱发心理障碍。

二、无法承担巨大的`求职和就业压力：就业的双向选择，使大学生面临着巨大的就业压力。许多大学生在毕业前或毕业后都没有找到合适工作，心理问题也就随之凸现出来。

三、恋爱与性心理发生问题：这也是大学生常见的心理困扰，一般包括单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂后的报复心理等。随着生理和性心理的成熟，大学生对性给予了更多的关注，在生理发育、恋爱等方面也经常会出现心理困惑和障碍。一些大学生因一时冲动，或早婚早恋而荒废学业，或触犯刑法，走上犯罪的道路而留下终生遗憾。

四、对大学环境的不适应：进入大学后，发现成绩优异的同学有很多，他们在高中时代作为佼佼者的优越感消失了。巨大的心理落差使一部分学生无法适应。在思想上，大学生往往对理想与现实的差距认识不清。学生在考大学前往往被灌输了考上大学就万事大吉、一生无忧等片面的观念。但进入大学后，他们感到学习考试的压力还是那么大，竞争更加激烈，还要面对就业的压力。这种现实与美好理想之间的差距，使很多大学生无法及时调整自己的心态。

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。保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，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；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；多看些心理书籍，正确引导自己的心理发展方向，不偏道，不出轨。；充分发挥学校心理咨询作用。如果意识到自己有什么心理问题不能解决，就应该找心理老师咨询，寻求帮助，彻底的解决心理障碍。

大学生心理健康性和不可或缺性，我们需要时刻保持乐观开

朗、积极向上的态度，不以物喜，不以己悲，适应快节奏的生活，同时在力所能及的范围内帮助下需要帮助的和有心理障碍的同学，让大学充满健康，充满快乐和温馨的气息，远离心理问题。而在生活上，大学生要自己解决生活中的一切问题，如何与同学室友建立起良好的人际关系，更是摆在大学生，尤其是大一新生面前的一大难题。在学习上，学习方法的改变同样困扰着一部分大学生，他们习惯了以往中学里老师手把手的教育方式，对于大学老师的教育方式很不习惯，以致课业落后，出现焦虑、甚至对学习失去信心等心理问题。

文档为doc格式

## 心理情书论文大学生篇二

目前高等教育面临的最主要问题便是就业压力。随着教育水平的发展，高校毕业生数量越来越多，经济发展的不平衡，使得大学生就业更加复杂严峻。大学生的就业压力导致大学生就业难。解决就业问题有重要意义。

积极心理学主张使普通人获得更好的发展，生活得更加幸福，使具有天赋的人能更大程度地发挥其潜能。这就需要人们用一种更开放的、更欣赏的眼光去看待自己的发展。如今积极心理学已在很多领域得到实践的检验。心理资本是个体认为自身能够胜任和应对某事的能力，它是完全发自内心的满意感，是对生活的目的感和意义感的体验，它能够帮助我们走向成功，心理资本包括影响个体成就的一些个性特征，这些特征反映了一个人的自我观点或自尊感，支配着一个人的动机和对工作的一般态度。把心理资本引入到心理学领域的是塞利格曼，而在此后进行的研究中，费雷德·卢森斯[20xx]等人在结合前人成果的基础上，提出了以强调人的积极心理力量为核心的属于积极心理学领域的“心理资本”这一概念。至20xx年，卢森斯等人第一次对心理资本进行了明确的定义，

即心理资本是人类个体所具备的一般积极性的最重要的心理要素，符合积极组织行为标准的是其心理状态的具体表现，这样看来，心理资本可通过进行有针对性的投入与开发活动来取得竞争优势，且其超出了人力和社会资本。随着研究的逐步深入，卢森斯等人[20xx]对心理资本这一概念进行了系统的界定，他们认为心理资本是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态，具体表现为：在面对充满挑战性的工作时，有信心（自我效能）并能付出必要的努力来获得成功；对现在与未来的成功有积极的归因（乐观）；对目标锲而不舍，为获得成功在必要时能调整实现目标的途径（希望）；当身处逆境和被问题困扰时，能够持之以恒，迅速复原并超越（韧性），以取得成功。

结合国内外大量文献研究可以发现，心理资本是可以通过开发干预来提升改变的。比如可以通过熟练掌握社会说服、生理和心理觉醒、成功体验、替代学习与模仿等方式方法来开发自我效能；通过设置目标、参与、制定替代性的权变计划，将开发希望用最终实现目标来实现；通过用包容过去、珍惜现在、寻找未来的发展机会来开发乐观；通过关注韧性资产、危害因素以及过程的策略等锤炼韧性。

自信是一种积极的主观感知方式，是自己对自己的认可和相信。自信具有五方面的特性，即表现在：第一，自信与具体领域有关，具体来讲，在某一领域具备信心，并不代表在其他领域同样具备信心，自信是与被分析的领域联系在一起的，并不能直接迁移到其他领域；第二，自信是建立在练习或熟练掌握的基础上，一般来讲，最有信心的工作大多是已经反复练习并掌握的工作；第三，自信总有提升的空间，即使是在非常有信心的领域，仍然会有一些工作任务会让人倍感吃力；第四，自信受他人影响，其他人对个体的看法，会对个体对自身的认识产生影响，例如皮格马利翁效应；第五，自信是变化的，受可控因素和非可控因素的影响。由此可以看出，自信的提高需要个体积极地自我认知和获得他人的认同感。

团体心理辅导作为一种有效的心理咨询形式，在自我认识、提高自信心、人际关系沟通等方面具有突出的优势。在团体辅导中可以为成员提供安全感和归属感，通过属于某个团体的这种需求可以部分地得到满足，成员经常彼此认同，然后感到自己是整体的一部分。在有限的时间内，成员通过讨论、游戏、体验等一系列互动取得良好的疗效，当团体内成员感到自己与别人的相似之处并且与人分享自己最深层的忧虑时，伴随而来的宣泄以及来自他人的完全接纳，都使成员获益颇多。将积极心理学与团体心理辅导进行结合帮助大学生树立积极认知、感受积极情绪、发展积极的行为、建立积极的人际关系，从而提高自信心。

在心理资本四维度中，希望包括两个重要组成部分，意志力和理想途径。通过里克·斯奈德的研究可以看出，希望是对未来的一种有利倾向的认知思考状态，个体在这种状态中，可以通过设定实际而且有意义的目标，通过自我不懈地努力，全身心的投入所有的自我力量来实现事先设定的目标。在当今信息技术时代，对信息的掌握是成功的前提。为了让大学生拥有一种对未来有利倾向的认知思考状态，大学生就业指导课程可以帮助大学生了解就业形式、就业政策，形成正确的择业就业观念，掌握应有的择业技巧，建立良好的心理建设等。从学生角色向职业角色的转变是大学生人生中的一次重要转折，帮助毕业生顺利完成这个社会化过程具有十分重要的意义。高校可通过开展就业知识讲座、就业指导课、请政府劳动人事部门领导给学生做形势报告、请优秀毕业生进行就业指导等形式，让大学生熟悉了解行业的形势和发展状态，掌握职业角色应承担的责任、权利和义务，使其更好更快的融入职业，顺利完成角色转换，缩短职业适应期。

我国心理学及教育工作者在对我国大学生的心理健康、就业心理、学习动机等方面开展了大量研究并取得了一定的成果。其中重要的方面之一便是心理韧性，即帮助学生建立积极的自我保护机制、发掘心理潜能，从而促进他们身心健康发展，并帮助学生建立摆脱压力、挫折或创伤等消极事件的能力。

安·马斯腾和里德等积极心理学家通过理论建构和实证研究认识到，韧性是面对困难时的一种内在心理机制，可以通过这种机制作用来适应当前的困境，激发前进动力。通常意义上来讲，韧性是一种坚韧不拔，面对困境不屈不挠的品质，是保证人们不断前行的力量。而通过相关研究可以发现，韧性不只是我们日常描述出来的品质，其实它也是一种动态的、有延展性的、可开发的心理能力或心理优势。研究表明心理韧性越强，个体感受的压力越低，从而能够更好的适应环境。提高大学生韧性应该从提高个体综合素质开始，可以从大学生一入学就进行全方位的指导和训练，帮助他们积极地全面地认识自己、接纳自己、欣赏自己、了解家庭、融入家庭、知晓社会、认识大环境下的就业趋势，正确处理个体与家庭、社会、就业等之间的关系，不断提高综合素质，从而提高抗压能力。

缓解大学生的就业压力需要高校及高校教师的重视。运用积极心理学的方法开展与就业相关的教学工作和活动，这将有利于培养大学生积极的心理品质，优化就业心理素质；培养大学生积极的人格特质，提升就业竞争力；培养大学生坚韧的意志，提高就业挫折承受力。

## 心理情书论文大学生篇三

**摘要：**党和政府对大学生思想政治教育工作历来非常重视，教育部门在思想政治教育工作方面也投入了大量的人力与物力，为增强思想政治教育效果付出了艰辛的努力。但是总的来看，学校思想政治教育工作低效乏力的状况没有得到根本的转变，学校思想政治教育工作处于一种尴尬局面。如何扭转这一局面，让大学生思想政治教育工作显现实效？本文从重视心理学这一视角对大学生思想政治教育进行研究，提出一些看法和做法。

**关键词：**大学生 思想政治教育 心理学知识 问题 合理运用

思想政治教育作为一种有目的、有组织、有计划的教育实践活动，为培养和提高大学生的思想政治素质和道德品质发挥了举足轻重的作用。但是，近年来却陷入了投入和产出严重失衡的困境，即思想政治教育花费了很大的财力、物力，思想政治教育工作者花费了大量的时间和精力，却收效甚微。其实，思想政治教育效果不尽如人意，并非是思想政治教育活动本身失去了培养人的思想政治品德的功能，而是社会的发展和人们思想的日益复杂变化等因素妨碍了思想政治教育应有功能的发挥。

从教育者的角度来看，主要的原因之一，是我们欠缺从“人本”出发的教育方法，特别是从个人不同心理出发的教育方法。因此我们在思想政治教育中要引入心理学。思想政治教育是一门综合性的应用科学，由于其内容的丰富性、特殊性和教育对象的复杂性，我们需要从不同的角度去探究。心理学作为研究人的心理现象及其发展规律的科学，可以帮助思想政治教育工作者在实施思想政治教育管理的过程中，从了解人的心理开始，找到思想政治教育者、思想政治教育方法、思想政治教育管理环境等各要素同受教育者的认知结构的最佳契合点。本文就从这一视角来探讨教育工作者在思想政治教育中怎样合理运用心理学知识等问题。

## 一、思想政治教育心理学发展现状

我国学校思想政治心理学起步较晚，但发展很快，特别是在上世纪九十年代，学校思想政治教育受到全社会的关注，使思想政治心理教育成为政府和学校行为。九十年代学校心理教育发展呈现两个特点：一是以学校为单位的思想政治心理教育实验，在学校领导的重视下，学校和科研部门合作或单独进行实验，并取得了不少成绩；二是思想政治心理教育的内容不断丰富，技术手段不断改进。许多学校进行心理教育课程化实验，教育内容包括学习方法辅导、职业辅导、生活辅导、情绪辅导多个方面，除了活动课程、讲座之外，还采用心理咨询、心理测量等技术手段，并在许多学校建立了学

生心理档案。但还必须看到，我国学校心理教育仍然存在着许多问题，和发达国家相比，正规化、科学化程度较低，仍需付出很大的努力。

## 二、心理学在大学生思想政治教育中的重要性

做好新形势下大学生思想政治教育工作，不仅需要深入研究大学生思想活动的新情况和新特点，而且需要深入研究大学生心理活动的规律和特点。因此在思想政治教育中合理运用心理学知识，对于做好思想政治教育工作具有十分重要的意义。

（一）运用心理学知识可以丰富思想政治教育的内容，有利于培养目标的实现。

大学生思想政治教育主要是对大学生进行政治、思想、品德等行为规范的教育。这些对于培养现代化建设所需要的全面发展人才无疑是十分重要的，但目前这方面的培养大多数只是关注社会对个人的思想政治道德规范方面的要求，对于如何提高大学生的心理素质的问题重视不够，大学生即使接受了思想政治教育的各种规范要求，也不一定能成为达到培养目标的人。传统思想政治教育培养出来的某些典型人才，政治立场坚定，思想观点正确，道德品质高尚，但在心理方面没有达到健康标准。因此，在思想政治教育中合理运用心理学，能让教育内容更加贴近大学生的生活实际，有利于大学生形成和发展完整的人格。

（二）运用心理学知识可以增强思想政治教育的科学性。

思想政治教育是一项教育人的工作，也是一项系统工程，其间充满着诸多矛盾。如教育者与被教育者之间的矛盾，社会要求的思想政治规范与教育者、被教育者和环境之间的矛盾，教育者、被教育者与环境之间的矛盾，等等。这些矛盾在深层次上体现在认识、情感、意志、态度等心理因素中，在浅

层次上表现为人们某种心理上的不平衡。思想政治教育是依据人们的思想活动规律进行的，而人们的思想活动规律受制于心理活动规律。过去我们在大学生思想政治教育中忽视了人的心理作用，忽视了人的心理素质对思想政治品德的影响，难以使被教育者产生心理共鸣，效果始终不够理想。心理学是研究人们心理活动及其规律的科学，它侧重于从心理活动的一般规律和生理机制方面来研究人。运用心理学知识做思想政治工作，能够增加教育的科技含量，增强教育的实际效果。因此合理运用心理学知识，在思想政治教育中更透彻地了解心理活动规律，进而指导实践，对于增强思想政治教育的科学性无疑是大有益处的。

（三）运用心理学知识可以增强思想政治教育的预见性、针对性和实效性。

我们要把思想工作做到大学生的心坎上，就要了解和掌握他们的心理。人的行为和表情是人对某种客观事物的特定反应，是受人的心理支配和调节的，是人心理活动的直接表现。人的心理活动是由客观事物引起的，又会在人的行为和表情中显露出来。在做思想政治工作之前，运用心理学知识对被教育者的心理状态和心理特点进行研究，可以掌握被教育者的心理活动规律和思想状况，及时抓住其思想和行为的苗头，这有助于我们增强思想工作的预见性和主动性，把工作做在前头；我们在做思想政治教育过程中，运用心理学知识，对被教育者心理活动规律进行探讨和分析，可以把握被教育者的思想动态，控制和引导其行为，提高思想政治教育的针对性；在整个思想政治教育中，推广运用心理学中的心理引导、心理相容、心理共振，以及心理威慑、心理趋同等一系列心理原则和心理方法，对提高思想政治教育的有效性是很有帮助的。随着社会的不断发展，大学生的思想观念及行为方式都随之发生重大的变化，各种意识形态纷繁复杂，各种层面的思想文化乘虚而入，这一切都为大学生的思想工作带来了很大难度。要做好思想政治教育，绝不能仅仅从教育学角度去认识考虑问题，而必须综合社会、心理、教育诸

因素去思考分析，以确保实效。

### 三、思想政治教育中运用心理学知识所面临的困难

#### （一）普遍缺乏跨专业人才，欠缺专业指导。

1. 学校思想政治教育工作者大多只研究本专业，而专业心理学教师又极少跨专业从事思想政治教育，因而在实践中能够跨专业、游刃有余地运用思想政治教育理论和心理学知识的工作者少之又少。

2. 运用好心理学所必需的技术化设备欠缺。在发达国家普遍使用的心理学技术和工具未能在我国高校中普及，因此在实践中往往很难把学生表现出的各种行为量化，并进行科学分析，影响到心理学的有效运用。

（二）随着社会的发展，大学生的心理状态日益多元化，给教育工作带来难度。

改革开放以来，由于社会发展的点，大学生的流动分布、交往方式、发展需求、生存状态等发生较大的变化，大学生在思想观念、道德标准、价值取向和行为方式上呈现出新的特点。

大学生健康的主流心理状态主要表现在以下几个方面：一是普遍有着较强烈的国家观念和民族意识；二是非常关注社会；三是大部分大学生的人生观、价值观是健康向上的；四是大学生的自主意识和独立能力明显增强；五是大学生对新知识的渴望十分强烈。

但是在健康的主流背后，大学生的心理状态也存在一些不容忽视的问题。如部分大学生信仰危机，政治热情不高，人生观不够积极；少数大学生的身心发展状况存在严重的心理障碍，心理素质明显偏差，在现实生活中更是表现出种种令人

担忧的不良行为。其一，政治意识淡薄，信仰模糊，有的学生甚至认为马克思主义是说教；其二，法制观念淡薄，对社会上出现的一些违法现象持漠视态度；其三，意志力缺乏，不能经受打击、挫折；其四，个人主义、自私自利现象严重，性格孤僻、冷傲，缺乏合作精神；其五，价值观偏差，信奉享乐主义，缺乏艰苦奋斗的品质。许多学生过惯了“衣来伸手、饭来张口”的日子，花钱如流水，追求高消费、盲目消费，同学之间攀比风盛行，爱讲排场、讲高档；其六，独立自主意识差，虚荣心强。由于家庭的溺爱，社会环境的负面影响，大学生依赖性越来越强，接触现实生活往往束手无策。

以上这些问题单纯用思想政治教育的基本方法是不能完全解决的，必须运用心理学知识，拉近教育工作者和学生之间的距离，真正深入学生的内心世界，因人而异地采用合适的方法，达到思想政治教育应有的效果。

#### 四、如何在思想政治教育中合理运用心理学知识

在新的历史条件下要使思想政治教育走向科学化，必须认真学习、吸收心理学知识，更好地把握思想政治教育中人的思想活动特点，可以从以下几个方面入手。

##### （一）摸清大学生不同性格的主导类型，因人施教。

古今中外的教育实践反复证明，无论是知识的传授，还是品德情操的陶冶，最忌不从教育对象的特点出发的“公式化”、“一刀切”。当前思想政治工作收效甚微，其原因之一就在于此。育人要“因材施教”，做思想工作要“一把钥匙开一把锁”。从心理学角度看，其主要理论依据就是“心理的个别差异”，即每个人不同于其他人的比较稳定的心理特点。思想政治教育的对象是人，每个人都有能力、性格、气质等个性心理特征的差异，在思想政治教育实践中，不能忽视人的个性，采用强输的方法。如一名学生来自单亲家庭，他的性格可能就很自卑、很敏感、很冷淡，对外界的警惕性很高，

自尊心很强。我们掌握了他的性格特征，就可药到病除。因此只有切实了解教育对象的个性特点，因人施教，才能提高思想政治教育工作的针对性，取得事半功倍的效果。

## （二）因势利导，做好思想政治工作。

思想政治教育过程中常见的大学生心理现象主要有：挫折和逆反心理、嫉妒和攀比心理、表扬和批评心理。心理学的研究详尽地介绍了这些心理现象的特点、形成及规律。在思想政治教育过程中，教育者如果能掌握相关心理学的理论，就能够更好地分析和看待这些心理现象，采取合理的教育方法，实现教育目标。

## （三）教育工作者要有持之以恒的精神。

人与人之间的差别在于思想，人实现转变的过程是积极思想和消极思想互为消长的过程。心理学家认为，人总有某种惰性，很容易被多次重复的说法和做法牵着鼻子走。自我和他人暗示和鞭策重复的次数多了，时间长了，就会形成一种自我感觉、自我意象、自我期望，也就是自我意识，就会具备一种改变自己的能力。也就是说人是可以转变的，人的思想会被潜移默化。丘吉尔说：“你要别人具有怎样的优点，你就要去赞美，适当地赞美对方。”可见，思想政治教育工作者要运用各种不同的方式方法培养大学生积极的思想状态，如启发、诱导、鞭策、奖惩、批评教育等，持之以恒、循序渐进地引导和帮助大学生实现转变，成为优秀人才。

## （四）提高思想政治教育工作者的心理素质，增强人格魅力。

实践证明，思想政治教育工作者拥有良好的心理素质，不仅能够积极地影响自身在思想政治教育认识、决策、实施的心理过程，而且能够对被教育者在接受教育的过程中所发生的心理活动产生深刻而持久的影响。因此，思想政治教育工作者良好的心理素质，是优化思想政治教育效果的重要因素。

思想政治教育工作者怎样才能养成良好的心理素质，增强自身的人格魅力呢？首先要注意克服先天生理素质方面的不足，包括性格、情绪、智商等方面的缺陷。其次要加强后天的学习和实践锻炼，要努力激发和维持自己良好的情绪状态，保持一种积极、乐观、自信的心境；要加强自我修养，树立正确的世界观、人生观、价值观；要养成良好的道德品质，做到襟怀坦荡、诚实正直，严于律己、宽以待人，表里如一、言行一致。只有这样，思想政治教育工作才能发挥应有的作用。

参考文献：

[3] 姜相志. 思想政治教育心理学[m]. 黑龙江：哈尔滨工业大学出版社[20xx].

[4] 张云. 思想政治教育心理学[m]. 上海：上海人民出版社[20xx].

[5] 彭聃龄. 普通心理学[m]. 北京：北京师范大学出版社[20xx].

## 心理情书论文大学生篇四

长期以来由于受传统的教育思想及教育模式的影响，学校管理心理学的教学方法与教学手段仍然局限于灌输知识、讲解理论，虽然学术味道十足，却忽略了本学科自身的性质、特点。这样的教学模式不仅影响了知识传授的效果也忽视了学生创新意识与创造能力的培养，限制了学生个性的健全发展。为了培养出具有现代化教育观念和教育能力的，能适应现代教育发展的、具有创新精神的管理人才，必须对学校管理心理学的教学方法与教学手段进行改革与发展。

学校管理心理学作为公共事业管理专业的专业必修课，是研

究学校管理活动中的心理现象及其规律的科学。本学科具有边缘性和应用性的学科性质，通过本学科的教学旨在使学生掌握学校管理中的心理要素与心理制约机制，为学生将来在教育管理工作中充分调动教职工的工作积极性，提高学校的管理效能提供心理科学的依据。然而，长期以来由于受传统的教育思想及教育模式的影响，教学方法与教学手段仍然局限于灌输知识、讲解理论，虽然学术味道十足，却忽略了本学科自身的性质、特点。

这样的教学模式不仅影响了知识传授的效果也忽视了学生创新意识与创造能力的培养，限制了学生个性的健全发展。更不可能培养出具有现代化教育观念和教育能力的，能适应现代教育发展的、具有创新精神的管理人才。因此，本文拟就学校管理心理学的教学方法与教学手段进行改革与发展，提出自己的粗浅的见解。

## 1传统的教学方法与教学手段弊端

1.1忽视学生的主体性和能动性，影响了创新与创造能力的培养长期以来由于受传统的教育思想及教育观念的影响，教师在实施教育的过程中，把学生视作被动接受的对象，放在被动和从属的地位。我们的教学模式一直是“填鸭式”的“一言堂”。教师把向学生灌输知识视为教学的基本任务，把考试作为衡量人才的标准，主要采用讲授的方法教学，通过讲解完成教学任务。

学生是通过听、记、抄、背的形式被动的完成学习过程的。用学生们夸张的语言来描绘这样的教学是“上课记笔记，下课抄笔记，考试背笔记，毕业扔笔记。”他们就象是复印机、打字机，把教师所讲的统统记下来，就算完成任务了。

学习是为了考试，对于讲的什么内容、有什么意义、能不能领会理解并不重视，因为有了笔记就能通过死记硬背去应付考试。不可否认这种方法在短时间里能帮助学生理清教材知

识体系，掌握大量的书本知识，在一定程度上迎合了学生的应试需要。但是，这种填鸭式的教学方法忽视了学生学习的主体性和能力性，无视了学生的学习兴趣，未给学生参与的机会，使其长期处于被动之中，必然导致学生自觉意识淡漠，顺从依附心态明显，他们习惯于接受书本已有的结论或定论的东西，缺乏质疑、批判和创新精神。这样的教学形式单调、呆板、死气沉沉，毫无科学性与艺术性可言，只会造成学生单向、刻板、片面的知识结构，根本谈不上培养学生的创新精神与创造能力。

1.2理论与实际相脱离，不能“学以致用”学校管理心理学以往的教学大致有两种讲授方式：一是每个章节进行逐字、逐句、逐段的分析解释，撒胡椒面式的详细讲授，一是“照本宣科”式的教学；是把一个章节分成几大块，抽出几个问题“抓大弃小”式的教学。一般在时间充分、问题较难理解时用第一种教学方式，而在时间较紧张、内容又不太难懂的情况下用第二种方式。

但不论哪一种方式，教学内容都是局限于理论的阐述和概念的解释，不能用理论来分析学校管理的具体问题，表现出重理论、轻实践、重学术、轻实用的倾向，严重脱离学校管理的具体实际。而理论是灰色的，只有生活之树才会常青。

由于学生缺乏必要的实践经验作为理解学科的知识背景，学与用又不能结合起来，学生的积极性难以发挥，必使教学陷入枯燥乏味之中缺乏生机和活力，直接影响教学效果，而理论与实践严重脱节，也必然导致培养的学生虽然满腹经纶，却只能纸上谈兵，缺少动手实践的能力。有调查表明，我国目前大学生中95%以上人的创新力资源并没有得到很好的开发，他们在毕业后的较长一段时期难以进行各种创造发明活动。而这种只会死读书本、不能学以致用的学生，是无法适应现代社会的需要的。因此，高校深化教育改革，积极推行创新教育已是势在必行。

1.3教学手段落后，缺乏现代化教学工具的运用由于教学观念相对滞后，没有充分认识到利用现代化教学工具对提高教学效果的作用，也由于缺乏适应教学需要的各种资料、课件，再加上有部分教师还不能很好的掌握使用现代科学技术发展提供的各种先进教学手段的技术，如：电视教学、多媒体教学等。所以，教学中仍然是采用黑板+粉笔的古老的教学方式，手段比较落后。这样的教育手段是不可能培养出适应现代教育的管理人才的。

2学校管理心理学教学方法与教学手段的改革为了使学校管理心理学走出困境，我们做了大胆的尝试，对传统的教学模式进行了改革。

2.1变被动教育为主动教育，充分发挥学生的主体积极性教育的根本目标是促进学生的全面发展，教是为学服务的，学生才是教育的主体。为了调动学生的主体积极性，我们在教学中采用了灵活多变的教学方法，把讲授法、提问法、讨论法等多种方法结合起来，让学生广泛地参与到教学中，变过去的“一言堂”为现在的“群言堂”，使学生由被动的接受变为主动的吸取知识、探索知识。彻底改变以考分和掌握知识的多少作为衡量教育质量和学习成果的标准观念。

把教育的重点放在学生创新精神和实践能力的培养上。

首先，我们根据学校管理心理学是一门多基础的学科，学生在学习本学科之前已经积累了大量心理方面的知识，这些知识对本学科同样适用的实际情况，进行了提问式教学。每次上课前都要求学生，预习下一节的内容并根据自己的知识经验去理解，然后在课堂上用教师和学生互相提问的方式完成这部分内容的教学。既可以采用自己提问自己回答方式来引起学生注意；也可以通过老师问，请同学来回答，给学生提供创造性思维活动的机会；还可以鼓励学生提问，由老师或同学回答。这样的教学既可以互相取长补短，也可以培养学生敢于提出问题、善于提出问题、勇于独立解决问题的良好

习惯，使他们在不断试图提出问题、努力解决问题的过程中，形成科学的探索精神和创新能力。

其次，对一些有争议、重要的、或者学生难以理解的问题，在运用讲授法讲清基本的理论观点之后，往往采用讨论的方式让大家各抒己见，积极参与，达到互相教育，共同提高的效果。这就改变了过去灌输式教学中，学生往往被教师牵着鼻子走，教师讲什么，学生就记什么，教师说怎么做，学生就怎么做的被动的学习方式。在这里，教师的任务就是诱导学生思考问题、分析问题、阐述问题；激发学生去主动学习、主动探索、主动创新。所以教师只给学生提供思路，提供指导思想，具体学什么，学多少，怎么学都交给学生，由学生自己做主，所以学生自始至终必须以主人翁的姿态投入到学习中。

而学生一旦从心理上被动学习的定位上解放出来，他们的求知欲望和参与精神就大大增强，浓厚的学习兴趣和热情就激发起来，许多学生也就逐渐养成了平时多积累、多观察、多思考，带着问题听课的习惯，他们学习的主体积极性大大提高，由原来的“要我学”转变为“我要学”。

第三，在讲授中注重启发，变过去只注重传授知识不注重培养能力的倾向，为注重教会学生学习，全面的培养学生的能力。我们正处知识经济时代，知识的更新周期越来越短，信息传递的速度越来越快。在这样的时代里，企图让学生在有限的时间里去接受无限的知识既不可能，也无必要。俗话说“授人一鱼只供一餐之需，授人以渔则终身享用不尽”。

过去那种仅限于传授已有知识的“再现型”教育，已经难以应付知识经济时代瞬息万变的知识和增长的局面，学校教育不可能、也没有必要把全部知识教给学生，重要的是把最基本的最先进的知识教给他们，教给他们思维的方法和分析问题、解决问题的能力，使他们能够一反三，善于探索新知识。所以，为了全面提高学生的素质，我们把学重点放在创新精

神和实践能力培养上，变传授知识为培养能力，让学生在已有知识经验的基础上掌握获得知识和创新知识的方法，即让学生学会学习。

我们不仅培养学生敢于质疑的问题意识，引导学生在学习过程中不拘泥于教材上或老师所讲的结论能提出独到新颖的观点和方法；还注重启发学生富于想象，进行创新学习，使其在分析问题时，能通过自己独立思考和探索，另辟蹊径，有自己的独到之处；也注意教给学生分析问题、思考问题方法。如让学生在教师的引导下，通过阅读有关资料、查阅相关文献、进行深入的思考，然后形成自己的观点进行理论的创新，写出小论文。再经过交流、讨论、辩论，就可以使认识上升到一个新的高度。最后，教师针对同学们的观点进行总结，帮助大家进一步提高认识，使其把知识真正融会贯通，进入“自奋其力、自至其知”的境界，这就完全实现了由被动学习向主动学习的过渡。学生从只会顺着老师和书本的思路学习，发展为能有自己的思想、自己的观点，甚至能发现老师讲课、书本和文献中的不妥之处，并提出自己的看法，这不仅激发了学生的主体积极性，也培养了开拓进取的创新精神。

正如《学会生存》中所指出“教师的职责现在已经越来越少的传递知识，而越来越多的激励思考，除了他的正式职能以外，他将越来越成为一位顾问一位交换意见的参加者，一位帮助发现矛盾论点而不是拿出现在真理的人。”我们的教学正向此目标努力，力求让学生“学会学习知识，学会做人，学会做事”，归根到底是使学生处于主体地位，培养其创新意识和创新能力，以便将来在竞争日益加剧的社会中处于主导地位 and 有利地位。

2.2把理论与实际相结合，提高教学的实用性、操作性。学校管理心理学是应用性很强的学科，在教学中如何将理论观点和实际应用结合起来是必须重视的一个问题。

为此，我们注重了对学生早期科学研究和实践能力的训练。我们主要采取了三种方式来解决理论与实践相脱离的问题。其一，在教学中进行案例分析，通过具体事例引导学生把握理论，掌握方法；其二，让学生走出校门到学校管理中去调查访问进行社会考察，了解学校管理的实际问题，在获得感性知识的基础上，探索规律，检验理论；其三，请专家、学者及学校管理者围绕学校管理中的热点问题报告讲学，展理论指导实践的成功经验，使学生加深对现实问题的思考，提高理论联系实际的能力。这些活动不仅拓宽了学生的知识面，也进一步提高了学生应用学校管理心理学的知识解决问题的能力，优化了学生的素质结构。

另外，为了改变落后的教学手段，我们在教学中尝试采用现代化的教学仪器和教学设备，利用计算机等各种先进的技术进行教学手段改革。

总之，我们经过了几年的教学探索，在进行了一系列改革活动后，学校管理心理学的教学已经取得了明显效果，从毕业生反馈回来的信息可以看出，新的教学模式对他们在实际的教育教学管理实践十分有效，并可操作。这说明了学校管理心理学教学改革的成功。

参考文献：

[1]王磊, 实施创新教育培养创新人才[j].教育研究, 1999(7).

[2][美]吉尔福特jp著, 唐小杰等译. 创造力与创造性思维新论[j].华东师范大学学报(教科版), 1990, (4).

[3]联合国教科文组织国际教育发展委员会编著:学会生存——教育世界的今天和明天[m].北京:教育科学出版, 1996:188.

[4]林崇德. 创造性人才. 创造性教育. 创造性学习[j].中国教育月刊, 20xx, (1).

## 心理情书论文大学生篇五

在二十世纪末期积极心理学在西方优先兴起。积极心理学倡导积极品质，充分挖掘人类自身潜在建设性力量，在社会发展中，发挥个人积极影响和潜在力量，使每个个体走向幸福。积极心理学在当下大学生教育中，发挥积极影响，特别是当下大学生均是家里独生子女，大学生就业压力较大，容易具有性格和心理缺陷，影响大学生自身长远发展，导致其在步入社会后，无法发挥自身积极影响。利用积极心理学，利于对大学生进行引导，疏导大学生身心发展压力，提高心理素质，利用心理调节，在社会中发挥自我力量。

人们建立在自身思想品德基础上，给出相应奋斗与发展目标，监督自己在发展期间行为，自我教育，结合自我教育实践结果，评判自身，完善自身缺点。自我教育实践评判这一过程，就是自我教育体现。依据自我教育这一理论内涵，在大学生心理教育中，把大学生自我教育能力这样理解：大学生在调节自身身心发展和维护心理方面，需具备基础心理能力。详细来说，心理能力体现为，自我实践能力、自身要求能力、自我评价和实践能力[1]。

在心理健康教育期间，大学生自我教育开展，自我认识能力发挥较大作用，自我认识能力决定大学生自身，对心理教育需求程度高低，关系着学生和周围环境关系认知度，也决定大学生对自身认知理解度。自我要求能力，和大学生关系体现在，大学生是否可以良好建设目标，安排自我时间，安排计划等。自我要求能力是大学生在心理教育期间，自我教育实现关键因素。自我评价能力，是大学生在自我发展中自身成绩评价能力，对自我发展中积极和消极因素客观评判，辩证看自身。这四种心理能力相互联系，互相辅助，促进大学生自我心理教育发展。

### （一）积极情绪理论体验

大学生在自我认识与评价能力中，情绪积极理论体验作为其理论依据，发挥积极影响。依据积极情绪理论，大学生可以良好对周围环境，生活中事物，给出积极心理体验和情绪感受，积极情绪理论在证明积极情绪理论发挥最大作用。详细来说，其发挥积极作用，主要体现在以下两个方面。

其一，大学生可以充分利用社会资源和自身能力，灵活把自身能力与社会资源结合，发挥大学生主观能动性，激发创造能力，形成创新思维，在社会发展中，发挥自身价值。

其二，随着大学生积极情绪体验深入，大学生注意力不断扩散，思维不断激发，大学生思维更为活跃和灵活。提高大学生自我评价与认识能力，大学生可以结合自身身心发展特点、情绪体验全面认知，对自身发展评价[2]。

## （二）积极人格理论体验

积极人格理论体验，是指大学生在生活中，不断积极追求幸福，并在追求过程中，积极去感受幸福和愉悦感觉，同时，也激发大学生潜力和能力。积极心理学研究人员，对心理学特质研究时，构建一整套全面人格系统——via系统，这一系统对人格优势和价值全面分析，包含了24类性格力量和6大核心美德。积极人格力量对大学生来说，其对大学生时间能力和自我要求能力发挥积极影响，培养大学生这两种能力，大学生对幸福和美好理解增强，全面感知到生活的美好。大学生结合自身能力，为未来发展构建，使大学生具备理想状态，朝向理想方向发展。与此同时，在积极人格理论中，就六大美德来说，卓越、智慧、节制、勇气的力量，利于在大学生面对困难时，理智冷静处理，激励大学生自身朝向自己设定目标发展。六大美德中正义和仁慈，利于大学生与周围环境和谐相处，实现自我调节目标[3]。

## （一）外部环境系统建设，为大学生营造积极外部环境

当下大学生自我教育水平较低，这是大学生出现心理问题主要因素。基于积极心理学视角下，要想提高大学生自我教育能力，需为大学生建立一个积极外部环境系统，利于在自我教育中，满足大学生自身需求，为其营造良好学习条件。详细来说，大学生积极外部环境建设，主要包括两个方面内容。其一，稳定和长期外部环境。如，学校环境，社会环境和家庭环境。其二，多样和短期环境。如，文化氛围、教育氛围、学风等。这两种不同环境相互独立，相互协调运作，是大学生心理自我教育必要基础，是培养大学生自我心理教育主要途径。

## （二）贯彻科学教育取向标准，提高大学生自我教育能力

在大学生心理教育期间贯穿，帮助大学生正确看待自身，对心理变化和发展全面认知，树立积极人格，理解幸福和美好含义。贯彻科学教育取向标准，为大学生在自我心理教育期间，为大学生自我教育做指引，避免大学生没有方向，出现盲目认知问题，自我教育效率低下问题的发生[4]。

## （三）利用科学方法开展自我教育能力培养

在对大学生进行心理健康自我教育能力培养期间，教育人员可以利用合理化手段开展教学。利用教育课程，团体心理活动课，对大学生进行心理教育。

其一，教育人员利用教育课程，对大学生进行心理教育。总的来说，在当下社会众多高校均建立心理课程，但是其教学效果不佳，影响学生自我教育能力培养。面对这一形势，高校教师需把心理学教育课程与积极心理学理念和价值取向结合，把积极心理学、基本课程、大学生实际生活结合，在课程教学期间，积极和学生交流，共同探索社会美好事物，感受积极事物。利于大学生树立良好心态，健全人格，增强自我幸福感与能效感[5]。

其二，利用团体心理活动课，把心理学理论、心理学健康知识，在团体活动中展现。为学生营造轻松和愉悦学习环境，学生可以增加对现实中和自我认知度，分析现实中自我与理想中自己差距，辩证看待自身。在团体活动中，大学生与不同个体可以及时交流和沟通，通过相互学习、体验和观察，来认识自我，完善自身缺陷，改善和优化与其它个体之间关系，激发大学生潜能，提高环境适应能力和协助能力[6]。

综上所述，积极心理学对大学生自我心理教育带来积极积极影响。利于大学生在调节自身身心发展和维护心理方面，发挥积极心理学作用，帮助大学生正确看待自身，对心理变化和发展全面热认知，树立积极人格，理解幸福和美好含义。为了提高大学生心理自我教育能力，培养其具备良好心理素质，正确看待就业和生活压力，在培养大学生自我教育能力时，需做好以下几点工作：建设外部环境系统，为大学生营造积极外部环境，贯彻科学教育取向标准，提高大学生自我教育能力，利用科学方法，对大学生进行心理教育。

参考文献：

[1]周飞燕. 基于积极心理学视域分析高职大学生心理健康教育路径[j].亚太教育□20xx□01□269.

[5]王小莉. 浅论高校大学生心理咨询与思想政治工作[j].甘肃农业□20xx□11□350.

[6]劉生思，汪杰敏，何啸轩，张薇. 积极心理学视野下独立学院的大学生心理健康教育[j].科教导刊（上旬刊）□20xx□12□241-242+252.