

当代大学生心理健康建设论文(通用5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？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

当代大学生心理健康建设论文篇一

题目：积极健康的心理

班级：13软件

姓名：孙益博

积极健康的心理

这个世界是一个相对的世界，万事万物的好与坏都是相对的，因为好坏是人定义的。很多负面情绪也是人性的一部分，需要我们去接受。如果我们能够接受不良情绪，我们就可以从那些负面情绪中得到一些东西。现实中很多人为了追求完美，只肯肯定自己正面的部分所以才导致了那么多的不如意甚至是杯具的发生。

比如嫉妒这种情绪，人人都会有。因为我们所认识到的观念是：嫉妒他人是一种不光彩的行为。我们抑制自己的嫉妒心，它却会越烧越旺，以致产生暴力。其实，嫉妒本身并没有好坏之分，问题的关键在于我们如何对待这种情绪。

我们的幸福感，很大部分就在这种“比你更好”的比较中流失。

当家长或者老师只在孩子面前表现出正面的部分，会误导孩

子只能有正面的形象，孩子一旦表现出负面的部分，往往会自责内疚，认定自己的不好。如果在人面前打开自己，袒露自己真实的人格，才会唤起他们真实的人性。若所有人都能在别人面前做一个自然的人，而非精心装饰的人，谁都能相互尊敬，且活得舒坦。

对美好东西的向往和对坏东西的厌恶是我们自己的本能，对熟悉的事物产生的厌倦、对新鲜事物的好奇心，也是我们人性中的一部分。我们要改变自己，就先要允许自己是一个普通的人，以及有各种各样的情感体验。

最近在看了一部电视剧《last friends》看完后，对亲情、友情和爱情又有了新的理解。尤其男女主角的纠葛更是让人深省，没有尊重和信任的爱并不能让人得到幸福，反而会彼此伤害。

宗佑从小在单亲家庭中跟着母亲一起生活，后来母亲组建了新的家庭，也因此抛弃了他。他孤独而又隐忍成长，长大后成为一名社会福利科工作的国家公务员，有着稳定的工作和收入来源，从表面看来头脑灵活，人缘好，做事面面俱到，非常成熟。后来他遇到同样出身于单亲家庭、一直缺少关爱的美知留，两人开始同居并交往。一开始宗佑是体贴而又深情的，但随着相处时间的增长，他渐渐表现出强烈而又病态的占有欲和控制欲。他偷看美知留的手机，并武断猜忌她同其他男人交往随即对她施以暴力。他每天下班后都到美知留工作的地方等待，看着她的一举一动。当发现她与男性客人有接触时，就以自残的方式强迫她答应不准再接待男性客人。

美知留不堪忍受他的虐待，逃离了他们的家。宗佑用苦肉计把她骗回家，然而两人交流不顺利，宗佑又对美知留实施暴力。他把她软禁在家里，每隔2小时就往家里打电话确认她没有逃跑。美知留稍有违背他的意思，他就以暴力相待。他甚至怀疑美知留和她的朋友之间有暧昧关系，用各种方式诋毁并攻击他们。

可以看出，宗佑是典型的冲动型人格障碍。难道他并不爱美知留？并不是。每次实施暴力后，他自己也很痛苦，懊悔着反复声明以后再也不会。当美知留离家出走搬到朋友家之后，他冒着大雨彻夜守在楼下。他生病卧床在家，对着前来探望的美知留说“你不在我就没有胃口”。他的童年是压抑的黑白的，父母的离弃，使他从来没有得到过真正的爱，虽然他还是看似坚强的长大了，有着体面的工作，宽敞的住处，但他永远都无从学习怎么表达爱。他想把美知留留在身边，却总是用偏激的方式彼此伤害。最后他在痛苦中选择了自杀，他说只要自己还活着，对美知留的束缚就不会停止，他要结束自己的生命来给她自由。

这个案例或许有些极端。但在我们的生活中，的确存在着很多这样的人，他们有一颗真诚的心，却不知道怎么用正确的方式表达出来。他们爱上了别人就忘了如何爱自己，将目光太多的集中在对方身上，因为太在乎了，就总是会患得患失，而忘了两个人的相处之道最重要的是彼此尊重，互相信任。你可以很爱很爱一个人，但是，要记住他不是你的全部，你要留一部分爱自己。

每个人都在用自己的方式获得幸福。想要幸福，你必须学会怎么与人交往。爱不是控制，不是占有，而是给对方足够的空间足够的信任，也给自己足够的空间，不要将目光狭隘的聚集在一个人一段事情上面。多给彼此一些自由呼吸的空间，你才更能感受幸福的存在。

很快一个学期的课程就结束了。当初在挑选公选课的时候，我顿时就被这门课吸引，正好自己也是心理学专业的，对于心理学的一切都很想接触。“积极心理学与幸福方法”，当时我就知道这门课教给我们的不是简单的课本理论，而是真正能给我们启发、能改变我们的人生道理。

一个学期的课程囊括了很多东西，包括如何认识自己，如何快乐积极的生活，如何与人沟通，如何管理时间，总而言之，

就是让我们更全面的认识自我，更好的安排生活，从而最大限度地获得幸福。有些东西我学到并且真的已经运用到生活中，比如按照事情的缓急程度和重要程度制作计划表。有些东西我现在或许还无法真正了解，但在以后的生活中可能会给我突如其来的灵感。

相比这些实在的能学习到的经验，我认为更重要的是我们真正将“得到幸福”这四个字从模糊的概念变成了一种追求，一种可以通过自己行动去获得的目标。那些人们汲汲追求的东西未必能带给你幸福，但一个积极面对生活、具有幸福感的人，他必定是成功的。我希望能在今后的生活中，能真正领悟到幸福的意义，并得到属于自己的幸福。

对于负面情绪，我们需要做的就是疏导各种情绪，体验它们、接受它们。

当代大学生心理健康建设论文篇二

一个人的心理活动，总是带有本人的特点，而且这些个体心理活动的特点还会以某些形式固定下来，使这些特点带有经常、稳定的性质。如某大学生如果在学习上取得好成绩，总会向别人大加宣扬，他这种心理活动的特点长期以来都是如此。心理学上把在某个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点的总和称作个性[individuality]顾名思义，个性是个人所特有的特点，世界上不存在两个相同个性的人。

一个人的个性常体现在气质、能力、性格等方面，一个人的个性可以分为两部分，一部分是天生的，生而有之，这部分极其稳定。另一部分是在社会生活中形成和发展而成的，也较稳定，但在某些特定的条件下也以生变化，如性格、能力等。

气质是一个古老的概念，相当于日常所说的脾气、禀性、本性。是个人心理活动中的动力性特征。早在公元前5世纪，

古希腊医生希波克拉特假设人体内有四种液体，血液、黄胆汁、粘液、和黑胆汁，人体的液体就是这四种液体按一定比例组成的混合液，他把这种混合液体称为克拉西斯，译成现代汉语就是气质。由于这四种液体在人的体内比例是不同的，人的气质就有四大类：多血质，胆汁质、粘液质和抑郁质。

性格的意思主要包含人的特征、标志、属性、特性等。如果给出一个定义，比较一致的看法是：性格是一个人较稳定的对现实的态度以及与之相适应习惯化了的行为方式。性格是个性的重要组成部分，可以用一些形容词来描述如有些人大公无私、勇敢勤劳，有的人则自私懒惰、还有的人沉默、懦弱等，都是就人的性格而言的。

一、性格分析

性格是一个人较稳定的对现实的态度以及与之相适应的行为方式，是个性的重要组成部分。自我鉴定，我性格属于理智型、外倾型、顺从性和c型。

1、性格表现

对待同学非常真诚，热爱班集体，有责任心，对外以学校为荣，对内有时抱怨学校，人际交往能力较强，与同班同学关系非常好，我觉得我比较忠诚，讨厌虚伪的两面派，对悲惨命运的人感到同情，对追我的同学略显冷酷。对待学习态度比较认真，但持久力不够，不太喜欢劳动，但自认为比较勤劳，因为很讨厌自己生活在脏兮兮的环境，对待任务非常认真、比较细致，会尽力又好又快完成，但大多时候沿用老方法，缺乏创造精神，生活中比较节约。对待自己的态度属于谦虚和略有自信的类型，总是在考试中低估自己的水平，在台前讲话能显出我的自信。

我的独立性较强，自己能干的事情不喜欢麻烦别人，目的性也较强，如逛街时都是带有目的的逛的，组织纪律性比较强，

从小就是遵纪守法的好学生，常常保持理性，很少冲动，做事盲目性较小，假期时比较散漫。学习和工作主动性较差，都是跟着老师的步伐走，自制力较差，如开电脑写论文时总想聊天。工作中缺乏恒心，如写长篇材料时很少能一气呵成，坚韧性较差。多数情况下不太容易受情绪感染，同学评价我是有理性没感性的人，情绪起伏较大，一旦进入情绪中去，短时间内很难恢复。

我的认识易受环境干扰，我的认识一般是由整体感觉开始，再注意细节，由于语言表达能力不强，不善于概括。自认为看人还是比较准的，能进行持久性认识，但判断往往缺少敏锐和精细。比较善于想象和联想，比较善于提出问题，喜欢借用现成答案，爱好分析。

2、格类型

按心理过程的优势方面，我的性格属于理智型——以理智来衡量一切并支配行动。正如我同学开玩笑说的话，我是要理性没感性的人，做事时知道自己想要达到什么效果，很少情绪化做没头脑的事。按心理活动的指向，我属于外倾型——重视客观世界，对事物及人都感兴趣。比如我对不同品牌手机的使用操作非常好奇，很想探索和弄明白所有手机操作问题。按个性和独立性，我性格属于顺从性，容易受别人的影响，紧急情况下易慌乱，如被老师点名回答问题时，站起来紧张，无法思考。按人的情绪特征，我的性格偏向于c型——情绪特征安定，社会适应性良好；不急不躁，性格温顺，较稳重，不得罪人，有一种老好人的味道；但较被动，领导工作能力差。同学们普遍说我脾气好，我一般不生气，属于比较温顺随和的人，同学们觉得我办事靠谱，我平时也注意尽量不要得罪人，因为我不会拒绝别人，前一段时间总是当老好人，工作缺乏主动型和创新性，对待大一的学弟学妹完全没有领导架子。

二、气质分析

气质是一个古老的概念，相当于日常所说的脾气、禀性、本性，是一个人心理活动中的动力性特征。气质是最稳定的个性成份。最常见的分类方法是分为粘液质、抑郁质、多血质和胆汁质四种类型。综合分析，我的气质属于胆汁—粘液质气质。

1、心理特征

精力旺盛，常被同学开玩笑说“打鸡血”；直率，所以有时把话说出去后才发觉自己不应该说；热情，见到同学常常表现地话比较多；刚强，自己能做的事不喜欢麻烦别人；动作迅速，受不了总是办事拖拖拉拉的人；情绪体验强烈，有时别人的一句话就能使我内心变得波涛汹涌；解决问题有不求甚解倾向，在解决问题时，知道一种不错的解决办法后，便不再多想；易感情用事，曾对自己讨厌的人不理不睬。这都是我气质中胆汁质类型的体现。

安静，在父母和老师面前表现的比较安静；稳重，作为班干部，在班里布置工作时表现的比较稳重；喜欢沉思，经常想我将来从事哪方面的工作问题；情绪不易外露，有时别人的一句话能使我内心变得波涛汹涌，但我一般不会将自己的情绪表现出来；注意稳定，一直想毕业后找一份稳定的工作；善于忍耐，对不太过分的事情，我一般都能忍耐，被别人评价“脾气好”；灵活性不够，做事经常规规矩矩；反应缓慢，有时别人说完一句话后，我隔一段时间才接话。不容易适应新工作，假期当推销员时，工作上手比较慢。这都是我气质中粘液质类型的体现。

气质对人的心理和行为的影响主要在动力方面，它规定了人的心理过程的速度和稳定性，心理过程的强弱，心理活动的趋向。我的气质属于胆汁—粘液质类型。认知速度较快，比如在数学课上学的比一般同学快；态度转变较难，如不会立刻接受我讨厌的人；注意集中时间较短，如写作文时很容易被别的人和事分散注意力；动机较强，比如逛街都是有目的

的逛；情绪变化比较强，比如对男友的一个动作就可能产生不满情绪。

2、认清气质，扬长避短

尽管气质无好坏之分，任何气质类型都有弱点，也都有可以发挥到极致，但是应该注意要清楚自己气质的优点和缺点，努力发挥自己气质的优点，弥补自己气质的不足之处。正如胆汁质和粘液质的其他大学生一样，我热情高，但易急躁，做事比较稳重，但不善言词。在今后的生活工作中，应尽量发挥我热情积极的一面，做事稳重干练，责任心强，同时注意培养自己的耐心，还要锻炼自己的口才。

三、个性形成原因分析

1、先天自然因素

刚生下来的婴儿，心理并不是一张白纸，也不可避免的具有一些先天的遗传心理特征。因为我父母智力水平正常，所以我遗传了他们正常的智力水平；因为我爸爸脾气好，所以我从小很少耍脾气；因为我妈妈很独立性很强，所以我小时候不喜欢让别人帮我做事,,,我先天性遗传了我父母的很多个性。

2、后天社会环境因素

1、家庭的影响

我家收入状况一般，属于中等水平，所以我既没有爱炫耀的个性，也没有自卑的性格；我父母都是普通的公司员工，平时办事中规中矩，主动性和创新性较差，所以我也养成了做事经常规规矩矩的思维定势，灵活性不够；家庭氛围融洽，所以与人相处融洽，人际关系较好；我爸爸从事过财务方面工作，所以我性格属于理智型，做事和考虑问题比较理智；我妈妈在车间工作，干练麻利，所以我有胆汁质的气质特征，

动作迅速，不喜欢办事拖拖拉拉；我还有一个亲妹妹，所以没有女生子女的那种娇气；小时候照顾妹妹，所以担当事情比较早，责任心比同龄人稍强；我在家中说话几乎没有地位，所以形成了随和的性格；父母对我的教育管理较松，所以我不喜欢别人控制我的生活，讨厌粘人的人。

2、学校的影响

学校对我个性的发展影响巨大，使我从家里的小公主变成热情刚强的青年。我所上过的学校均属学风浓厚类型，所以在良好校风的影响下我一直认真学习，形成了我现在比较能拼的个性；虽然我是女生，但我比较喜欢体育课，其中的长跑耐力训练使我的意志力与勇敢精神得到锻炼。；我从小学四年级开始一直担任班干部，对各项规章制度比较熟悉，所以做事很容易陷入条条框框之中，灵活性不够。我所有的任课老师对工作比较负责，所以我责任心比较强，对待班里的工作一直恪尽职守。

3、社会的影响

我喜欢出门逛街和关注奇闻怪事，所以受社会风尚和大众传媒影响较大，包括电脑、电视、电影、报刊杂志等，这促使我形成外倾型的性格，而且考虑和看待问题比同龄人更加全面。我所在城市经济发展水平较高，所以接触到的事物层次较高，我的视野比较开阔，不会在同学中产生自卑感，一般表现的比较有自信。我家乡的生活节奏较快，我的办事速度和说话速度较快，所以我受不了办事拖拖拉拉的人。我成长阶段的社会环境安定有序，综合国力日趋强大，生活水平不断提高，所以我看待问题一般比较积极，遇到困难时相信一切都会过去的。

4、自我教育

俄国伟大的教育家乌申斯基认为，人的自我教育是性格形成

的基本条件之一，因为一切外来的影响都要通过自我调节而起作用。我童年时经常在床上回想近期发生的事情，对自己所做事情的对错性进行再判断，从而不断提升自己，所以我一般不会在同一个地方摔两次跟头。从高中开始养成每天晚上回想当天所做事情的的习惯，这是我对自己的反思和调节，使我做事目的性较强，每天都能精力充沛。

大学生个性有如下特点：

1、实践性。学生的个性大多是在大学生生活中形成和巩固下来的，有的还与本专业活动密切联系，如理科学生的个性与文科学生的个性有较大差别。又如某大学生本来活泼开朗，但从某次实验事故后就变得沉默之寡言、谨慎小心了，再如某学生的学习成绩一直很顺利，并不断地取得好成绩，经常受到老师和领导的表扬，他逐渐形成了自尊、自夸、自大、自负等心理特点，这些大学生的个性与大学生的生活是分不开的。

2、经常性。学生的个性对本人的行为有指导意义，即个性经常会在自己的心理和行为中表现出来，成为这个大学生的一种习惯性倾向，致使这个大学生的心理和行为带有这种特殊的心理状态的色彩。如某同学性格外向，他的行动常带有这一色彩：喜欢与同学们一起走，路上遇到熟人会主动打招呼或说是几句话，常向别人吐露自己的想法、常喜形于色等。

3、相对的稳定性。学生个性一经形成，就比较稳定。如某大学生蔑视体力劳动，养成懒惰的性格，这种个性可以延续若干年，甚至一辈子。

作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学

习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。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。

当代大学生心理健康建设论文篇三

心理健康教育既是素质教育的重要组成部分，也是素质教育的重要途径，是素质教育总体结构中的奠基性工程。可以说，没有健康的心理，一切形式的素质教育都是无从谈起的。下面是小编帮大家整理的大学生心理健康论文，希望大家喜欢。

摘要：如今大学生心理健康情况不容乐观，因心理原因产生的问题越来越多，加强大学生心理健康教育是迫切需要。本文旨在通过调查探求心理问题出现的原因，提出心理问题的解决方法。

关键词：心理健康教育；心理问题；健康教育措施

随着经济社会发展的日益加快，大学生承担着越来越大的心理压力。因此大学生心理健康教育的作用日益凸现出来，逐渐受到社会各界的重视。然而我国大学生心理健康教育起步晚、发展慢，未能充分发挥对大学生心理健康的调节作用。因此，通过对我国大学生心理健康状况进行现状分析，有助于完善大学生心理健康教育的功能，具有重要的现实意义。

一、大学生心理问题调查

一个月前，我们使用“人际关系综合诊断量表”、“抑郁自评量表”与“焦虑自评量表”三种贴近大学生日常生活与学生心理联系密切的量表对河南科技学院新科学院的新生进行了心理测试调查。此次调查结果表明大学生心理健康的平均

水平低于正常群体水平，大学生的心理健康问题主要集中在强迫、抑郁、焦虑、恐怖等方面。

二、大学生心理健康教育的必要性

研究表明一个人心理健康如果出现问题，那么他在其他各个方面都会受到影响。当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎全身心投入学习，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。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，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。可见如今大学生心理问题愈发严重，开展心理健康教育已经迫在眉睫。

三、大学生心理问题产生原因分析

笔者认为心理健康问题的产生原因可以分为主观和客观两个方面，主要原因可以分为六点。

1、对网络产生过于强烈的依赖性

不少大学生一方面因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理满足，另一方面也被网络本身的精彩深深吸引。所以，有些大学生对网络的依赖性越来越强，有的甚至染上了网瘾，每天花大量时间泡在网上，沉湎于虚拟世界，自我封闭，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往。

2、交际困难造成心理压力

“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上谈说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

3、学习与生活的压力

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。

4、情感困惑和危机

当前，大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理健康。影响因素主要有以下几点：首先是大学生的性困惑问题，在性意识与自我道德规范的冲突中产生心理矛盾。其次是大学生因恋爱所造成的情感危机，这是诱发大学生心理变异，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。

5、就业压力

近几年来，由于社会竞争的加剧，就业市场的不景气，大学生找工作或找比较理想的工作越来越困难。这对大学里众多高年级学生造成很大的精神心理压力，使他们因焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。

6、家庭及外界环境的不利影响

家庭及外界环境的不利影响也会成为诱发大学生心理问题的因素，比如不当的家教方式、单亲家庭环境及学校环境的负面影响、消费上的浪费攀比、对贫困生的歧视、学习节奏过于紧张等等。

四、大学生健康教育措施

1、积极参加学校组织的活动

大学生要积极参加社交活动，在社交活动中解决自身的心理问题。

2、加强心理训练，提高大学生的心理健康水平

心理训练是提高大学生心理健康水平的一个有效渠道。心理训练应不拘一格，可以通过组织辩论、演讲、郊游、社会调查等多种形式，根据具体对象，充分运用放松、暗示、音乐、表象、心理剧、模拟与模仿等心理学技术与方法，结合其他辅助手段、设施，设计特定的情景，使参与者在其中积极活动，最终达到改变其心理面貌养成预期的行为习惯，提高心理素质，促进人格的全面发展。

要普及大学生心理健康教育，提高大学生心理健康水平，促进大学生健康发展。

参考文献：

- [1]贾伟。《善待心灵》[M]地震出版社，2006.143-147. [2]文柯。《心理学改变生活》[M]北京：世界出版社，2006.229-243. [3]詹姆斯。《心理学原理》[M]北京：北京大学出版社，2013.164-170.

当代大学生心理健康建设论文篇四

随着社会的发展，时代的进步，当今的形势对当代大学生的期望值是越来越高，需要的是复合型全能人才。现代青年不仅要具有相当的文化知识和专业技能，还应勇于创新，敢于挑战，具有一定的身心承受能力。世界卫生组织提出：健康不仅是指身体没有疾病，而且是身体、心理上和社会上的完好状态。由此可见，健康包含着身体、心理和社会健康三个方面。拥有健康的心理素质是当代大学生成长的重要保证。心理学指出，心理包括：认知过程、情感过程、意志过程、个性心理（能力、气质、性格需要、动机、兴趣、信念和世界观）。

1、心理健康教育的重要性

1.1、人的身体素质影响心理状态，又依存于心理素质

在运动中，学生的心理健康水平建立在良好的身体素质的基础上，而其身体的发展又依存于心理素质。例如，在接受耐力素质练习时，哪些勇敢而好胜心强的学生，他们具有自觉、顽强的意志品质就容易战胜疲劳取得良好效果，而哪些怕苦怕累、意志品质较差的学生，他们就会提早产生疲劳而坚持不下去，影响练习效果。

1.3、培养未来人才的需要随着社会的发展，心理素质日趋重要。普通高校是培养高级专门人才的场所，面对现代社会的激烈竞争，未来的人才不仅要掌握现代的科学技术，具有较强的能力，而且要有强健的体魄、健全的人格和健康的心理素质。

2、高校体育教学心理健康教育的特点

2.1、特殊的教育目的

在体育课教学过程中以心理保健、心理适应、心理素质的培养与发展来维护学生的心理健康，提高学生的心理素质，开启学生的心理潜能为目的。

2.2、特殊的教育内容

在体育教学中，心理健康的教育内容包括学生的学习心理指导、情感教育、意志教育、能力培养、气质培养、性格培养及学习兴趣的培养。

2.3、特殊的教育对象

教育的对象是普通高等院校的大学生，他们主观意志较强，思想复杂，不易把握，但易沟通，所以要正确引导，使他们朝着健康的方向发展。

2.4、特殊的教育方法

心理教育可以通过不同的教学手段发展学生的健康水平，在教学过程中采用说服疏导法、典型榜样法、竞赛评比法、表扬与批评等方法，还可以传授一些心理常识，以及心理辅导与咨询等等，还可以有意安排一些针对性的练习进行心理健康教育。

3、心理健康教育途径

3.1、在准备部分安排有针对性的游戏进行心理健康教育

体育游戏大都具有丰富的趣味性，在教学的准备部分，有针对性的安排体育游戏调动学生的积极性，激发他们的体育兴趣，利用游戏本特点培养学生的集体主义精神、参与意识与协作意识。

3.2、结合教学内容进行心理健康教育

教师应以“健康第一”的思想来指导教学计划、教学内容和教学目标，引导和帮助学生自觉的进行身体锻炼，促使他们将体育运动纳入到生活中，从而促进体育的社会化进程，让学生深知体育运动不仅可以提高身体素质，还能提高人的心理应激能力和适应能力，减少心理疾患，培养乐观的思想和健全人格的深远意义。在教学过程中，加强“健康第一”这一观念的宣传教育，利于教学内容中的积极因素及深刻内涵对学生进行心理教育，例如，利用中长跑的“极点”现象，对学生进行意志品质教育，利用健美操的美感、节奏、力量感及韵律感来陶冶学生的情操，激发他们对生活的热爱与自信。

3.3、鼓励学生进行丰富多彩的体育活动

丰富多彩的体育活动对于大学生来说，不仅有着磁铁般的吸引力，能够融洽人际关系，沟通心灵，有助于培养团结互助、友好协作等良好品质，而且能发挥自己的积极性、主动性和创造性，有助于个性发展和才能发挥。在教学过程中，教师应依据教学计划和教材，结合学生自身特点，采用不同的教学手段和方法，有针对性的激发学生学习动机，培养良好学习态度；与学生积极沟通，了解他们的内心世界，激发与培养他们对课余体育锻炼的兴趣。根据教学内容、学生掌握情况和学习兴趣，适当布置课外体育作业，并帮助和引导他们自己制定锻炼计划，进行丰富多彩的体育活动。

3.4、教师在课中保持良好的情感状态

作为高校体育教师，应拥有乐观的人生态度，在体育教学过程中，保持良好的心境，沉稳的情绪，还要具备较强的自控能力和抗外界干扰能力，防止烦躁、焦虑和抑郁等心理疾病的发生；掌握大学生在体育课堂中的情感投入和体育运动中得情感表现，并分析其成因和处理方法，帮助学生以愉悦的心情参与体育运动。平等对待学生，尊重学生的个性兴趣，对学生公正评价，同时教师要精心备课和组织课堂教学，注

意教学的艺术性、技巧性，增加情感投入，缩短心理距离，多与学生加强交流。

当代大学生心理健康建设论文篇五

——自我分析报告

课程：大学生心理健康 作者： 学院 班级： 学号 指导老师：

二〇一四年十二月

[摘要]：一个人的气质是天生形成的，而一个人的个性却是后天养成的，无论是性格还是气质都会对个人的生活和发展产生重要的作用，因而作为一个已经成年的当代大学生必须清楚的认识到自己的性格与特性进而为自己今后的发展道路指明方向。而作为一名大学生会面临来自各方面的压力，如何认识这些压力的来源并进而解决这些压力便显得尤为重要。因而本文会根据自身情况对于自我的气质性格认知与压力分析两方面出发对自己进行分析，根据分析结果更好的进行自我调整与人生规划。

[关键字]：气质 性格 压力 对策

一. 我人格的心理特征

人格的心理特征是个体心理活动中所表现得比较稳定的心理特点，它集中反映了人的心理活动的独特性。人格的心理特征主要包括气质、性格等。

（一） 我的气质特征

1、 气质的定义

气质是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方

面的一种稳定的心理特征，及我们所说的脾气、秉性。人的气质是差异是先天形成的，受神经系统活动过程的特性所制约。气质有四种典型的类型：胆汁质、粘液质、多血质、抑郁质。

2、 我的气质类型

根据对于自我的认知、平时周围亲人朋友的评价及在根据卡特尔16pf测试的结果可以总结为我的气质类型为多血质与粘液质的混合型气质。

首先，我具有一部分的多血质特点。这表现在语言表达能力较强，譬如在给做一些课程的小组作业ppt展示时能够较为生动的讲解，比较富有语言感染力。同时，在朋友面前会比较活泼，平时生活交往中结交的朋友也比较多。思维上比较灵活，逻辑思维能力强，对于外物的刺激能做出比较快速及时的反应。在环境适应性上适应能力比较强，因为从很小开始就开始住校了，觉得自己对于新环境都能较快的适应。到了大学也是如此，从浙江来到千里之外的广西，一开始对于闷热气候和饮食的不适宜，对于当地风俗人文环境不适应，但是很快的进行了自我调整，很快适应了这边。但其他多血质的特点还是有些不太符合，比如易产生感情，体验不深等。

第1页

除了多血质的气质特点，自认为自己具备一部分粘液质的特点。比如在意志方面有具有耐性，对于自己的行为具有较大的自制力。这在我身上可体现为我会定时的制定一些生活或学习上的规划，在制定了规划之后会尽可能的坚持去完成它。在遇到难懂的数理化问题时并不会轻易的放弃而是会废寝忘食的进行专研，直至弄懂。而我还具有的另一个多血质的特点就是办事谨慎细致，这表现在当我做一件事情时会事先做好一个计划方案，甚至考虑这件事实施过程中可能出现的一些后果做好一些措施。同时当自己做出选择的时候，有时会

因为过分考虑两种选择的不同后果而比较难做决定。

总体来讲，我的气质类型是多血质与粘液质的混合型。但相对来讲，多血质在总体中所占的比重略高。这种混合型的气质类型有好也有坏，多血质类型下的外请特点与强适应性使得我比较快速容易的融入一个新的组织中。同时，粘液质所具有的强计划性使得我做事思考会比较全面。但是，粘液质所造成的过分的深思熟虑容易让自己比较累，同时也影响事情的进展，多血质所造成的与人交往不深使我常常被一些所谓的朋友所诟病，也不利于长时间的社会交往。

（二） 我的性格特征

1、 性格的定义

性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯化了的行為方式中表现出来的人格特征。性格不同于气质，他受社会历史文化的影响，有明显的社会道德评价的意义。直接反映了一个人的道德风貌。性格可以分解为态度特征、意志特征、情绪特征和理智特征四个组成部分。

2、 我的性格特征

我的态度特征，我觉得自己在处理社会各方面问题上表现出了较为良好的性格特征，，这一特征表现为热爱和忠于祖国，热爱集体，积极完成工作，热与帮助弱者和有需要帮助的人，在待人接物上热情开朗，热爱生活。

性格的意志特征指的是一个人对自己的行为自觉进行调节的特征。我好的一些特征表现为做事情有毅力，遇到困难不急不躁，不会因为困难而轻言放弃，即使是很枯燥的事情也能坚持做完它。但同时，也有一些不好的意志特征，表现在有时候容易随大流，比较缺乏自己的主见，在面对一些关键问题时会因为考量过多而犹豫不决及时的无法做出决定。

性格的情绪特征指的是一个人的情绪对他活动的影响，以及他对于自身情绪的控制能力。我觉得自己在大部分时间内可以拥有一个良好的情绪控制能力，比如遇到不开心的事情不会太过于急躁，能通过运动找人倾诉等方法来排解心中的苦闷。但有时候，因为考虑的太多也会容易产生一些消极悲观的想法。

性格的理智特征指的是一个人在感知觉、记忆、思维和想象等认知过程中所表现出来的个体差异。首先在认知活动的独立性上觉得自己的独立自主性比较强，拥有较强的独立学习与动手能力。而在想象中的现实性上，我觉得自己比较偏重于现实性，无论是制定的一些目标还是平时的生活中都是会根据自己的一些实际情况来进行。在思维活动的精确性上，我觉得自己能够比较全面的看待问题，同时使用两分法两点论的方法，这使得我能够更加客观的看待问题。

（三） 我的气质与性格特征对于人生道路选择的影响

一个人的气质是天生的，这是无法改变的，所以认清自己的气质对于知道自己以后的发展道路尤为重要。同时在考虑自身发展道路过程中还需要考虑到自己的性格特征，这是后天受社会朋友等等因素的影响下所造成的。因而我们需要在发展自身的过程中不断的修正自己不好的性格特征，并且从分发挥出自己好的性格特征的长处。

我的气质特征一个重要的优势就是有较好的耐心与毅力，这使得我能够从事比较复杂的工作而不会轻易感到厌烦，同时多血质下较为灵活的思维使我在学习工作时不会一味的盲目苦干，而是能够寻找合理正确的方法来帮助我们更好更快的获得成功。当然，在自身发展过程中跟应该尽可能的避免自己短处，比如与人交往的体验呢不深这块就应该尽可能的不要暴露出来，然后性格特点中一些随大流，做决策犹豫不决

的特点也应该尽可能改正避免。比如自己的在生活的一些小事上就应该开始修正，在犹豫不决的时候采用心理休眠法不断的提醒自己应该改正，应该马上做决策，在与人交谈时也应该尽可能的独立思考发表自己的观点。

二. 我的压力来源及对策

(一) 我的压力来源

1、 什么是压力

压力在心理学中是指刺激、挑战与反应的相互关系，从根本上说压力是一

第3页

个过程，在这一过程中存在着多种中介因素，如控制、社会支持和个性变量等。在整个压力过程中，个体的主观评价始终起着决定性的作用。

2、 压力的来源

压力的来源一般有四种：心理性压力、生理性压力、社会性压力和文化性压力。

心理性压力来源于个体心理或思想，具有主观负面性特征的刺激物。生理性压力是由于个体受到包括物理、化学刺激在内的生物性应激源的侵害而产生的压力。

文化性压力是指当个体面对不同民族、国家或地区的文化风俗、语言习惯、生活方式时，个体必然感受到的来自文化环境的压力。

3、 我的日常生活中压力来源及分类

作为一名学生，我觉得自己最直观的压力便是学习压力。作为一名学生，首要任务便是学习，而现在的我已经是大三的一名学生了，开始了紧张的专业课的学习，专业课的成绩直接影响了以后自己的工作或保研。学习本专业的同时我还兼修了二专，而这样一来课业就更加繁重了，所以在学习上的压力便更多了。

现在作为一名大三的学生，还有另一个压力便是就业的压力。现在是大三的第一个学期，距离毕业大概还有一年多时间，但是离就业却是不远了，一般好的学生在大四的第一学期便已经同单位签约了，所以现在开始做就业的相关准备也就不晚了。不过就业问题目前对我造成的压力还不算高，因为自己初步不打算直接大学毕业就工作，而是选择继续深造。但是由于保研或是考研具有一定得不确定性，所以自己还是不能掉以轻心。

而在这之外，还面临的压力还有一些诸如人际交往方面的压力，因为随着年龄的增长，遇见和接触到的人越来越多。形形色色的人的接触的同时也容易产生各种不同的矛盾或交往上的困惑。即便是同亲近的人交往，也会产生各类矛盾从而衍生出压力。比如最亲近的父母，因为长时间不在身边，交谈变得很少，代沟也慢慢的出现，每次回到家总会像是在青春期一样同父母产生争吵，产生压力。

第4页

（二）应对压力的对策

1、学会思考问题

很多心理压力的产生都源于自身的态度。要想克服必须在困难和挫折来临时，要保持一颗平常心。凡事“预则立、不预则废”，尤其需要改变错误的自我认知和社会认知。诚然，由于受压力、焦虑、浮躁等情绪影响，抑或没有时间和心情

去思考这个问题，但必须挤出时间去思考这个问题，绝不能茫茫然不知所措或是自怨自哎。

2、 运动减压

通过自己的日常的实践证明，运动绝对是缓减压力的绝佳方法，每当自己有什么事情想不通或是同其他人产生矛盾时我便去运动场上跑几圈，运动过后的酣畅淋漓会让人忘记了烦恼，同时也一定程度的缓解了压力。

3、 学会同人沟通

沟通绝对是减少压力的绝佳方法。首先一些压力产生的原因便是由于沟通不足引发的矛盾，因而及时的反思与沟通能快速解决这个矛盾从而去除这方面压力。另一方面，心中有苦闷有压力无处释放时，同其他人沟通便能将压力排解出来，同他人的沟通的过程中，将自己的烦恼同他人呢诉说，烦恼也就少了一大半。

[参考资料] [1] 大学生心理健康教程。桂林：广西师范大学出版社，2011年，74~118.

第5页

附表1：卡特尔16种人格因素（卡特尔16pf测试）测量结果

（问卷来源□<http://星夜心理网>）

16种人格因素测验解释结果

1、焦虑与适应 分数:4.1 注：低分者生活适应顺利，通常感觉心满意足，极少因为一些日常事情产生焦虑，总能做到自己所期望的有意义的事情，极容易适应生活。高分者并不一定有神经病，但他通常易于激动焦虑，对于自己境遇常常感

觉不满意，高度的焦虑不但减低工作的效率，而且也会影响身体的健康。

2、内向与外向型 分数:7.2 注：低分者内倾，通常羞怯而审慎。与人相处多拘谨不自然，性格内向，从事较精细的工作较好。高分者外倾，通常擅于交游，不计小节，不受拘束。这种性格倾向的人从事需与人打交道的工作比较合适。

3、感情用事与安详机警性 分数:4.3 注：低分者感情丰富，对生活的细节很敏感，含蓄，温文尔雅，讲究生活艺术。但遇到问题，通常顾虑较多，挫折后会感觉气馁，情绪多困扰不安。高分者安详警觉，他通常果断、刚毅、有进取的精神。但是这种实事求是的态度常常使他过分现实，忽视了许多生活的情趣。遇到困难时，他有时不经考虑，不计后果，便贸然行事。

1、心理健康 分数:25

第6页

注：分数越高心理健康水平越好，分值为4-40之间，均值为22，低于12分情绪不稳定明显。

4、适应能力 分数:20 注：4-40之间，27分之上者对工作的适应能力很强。

第7页