

2023年大学生心理健康成长论文(汇总8篇)

大学生心理健康成长论文篇一

大学生的成长环境对其人格和心理健康水平具有重要影响。针对目前我国大学生心理健康状况，从大学生入学前所处的家庭生活环境和入学后的大学生活环境入手，具体调查了大学生的家庭背景、人际交往、情绪、情感等方面，发现大学生成长的家庭环境和学习生活环境对大学生的心理健康具有直接影响。大学生心理健康成长报告论文怎么写呢?下面是本站小编整理的大学生心理健康成长报告论文资料，欢迎阅读。

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀 童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了

我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复

存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们自己去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，

喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

第一部分

我的成长经历

时光的沙漏不停的行进，来不及告别叹息，昨日便已卷入时间的长流中旋转着成为回忆，然后一点点透明，最终消失。

不知不觉，我已经成为一名大二的学生，在这漫长亦短暂的时间内，我们在紧张的学习节奏中一步步成熟，走向成长的彼岸。

在我看来，我的人生路应该算是比较顺利，无论是小学，初中或是高中，似乎学习就是我的全部，所以我一门心思的把学习搞好，就在我充满自信的参加高考的时候，我遇到了我迄今的最大挫折：高考落榜，一时间我无法承担这样的打击，但是我的性格告诉了我，如果我屈身去上三本或者专科的话，无非是对自己的看不起和对家人的不负责任。因为我的成绩一向是很好的，就连我的老师也没有想到我会考不上，然而高考的竞争就是如此的激烈，我也没有办法，所以最终选择复读。

在复读的日子里，我的思想逐渐有了转变。不再去幻想明天是多么的美好，不再去可以的和别人相处，不再去钻研哪些深不见底的难题，一心想着的就是高考那道坎。曾今有人和我说复读就不是人过的日子，可是这只有经历过的人才理解

其中滋味。当一个人变的很现实的时候，一切的梦想或者是幻想都将不复存在，人或者自然就不会太累。

当我看到同一届的人都在享受大学生生活的时候，我就会换一个角度去思考，这只是上天觉得我不够成熟，所以让我在锻炼一年，仅仅一年而已。

现在回想这个，“寒窗苦读十二载，一心只问今朝”这已不算什么，重要的设平静的看待生活，平静的看待未来，活在当下，因为今天是为明天准备的，把握好今天才能过拥有美好的明天。

如果说曾经的我们时在父母伞下胆怯的雏鸟，那么现在的我们便是渐渐高

翔的鹰。我们奋斗，我们拼搏，我们自豪!我们将点燃种子的希望，召唤候鸟的飞翔，像飞扬的蒲公英一样，沿着梦想的轨道，勇敢地踏上属于自己的旅程!

第二部分

当代大学生恋爱观分析

[摘要]近年来，受社会、家庭、学校及自身因素等多方面影响，大学生的恋爱观较以前有了很大变化，出现了恋爱态度轻率，恋爱观念开放化、恋爱行为公开化等特点，体现出重功利价值、重物质享受、重生理需求的本质。为此，应从加强性道德性识教育，自主性教育，健全学校管理机制等方面，引导大学生树立健康的恋爱观。

正处在青春时期的大学生对恋爱充满了浪漫的幻想与憧憬，他们认为，恋爱是大学的“必修课”而不是“选修课”，不经历恋爱的大学生活是不完美、不全面的。随着社会观念和生活方式的变化，当代大学生的恋爱问题已渗透到他们的

学习、生活、人生态度、理想等各个方面，与此同时恋爱观也发生了质的飞跃。

一、当代大学生恋爱观的新特点

1 . 恋爱态度轻率化。当代大学生只注重恋爱的过程，而不注重恋爱的结果。多数学把恋爱描述为“体验幸福”和“充实大学生活”。有些学生以选择理想对象为由，见异思迁，频繁更换对象；少数学生出现“三角恋”和“多角恋”，以至在同学之间造成感情纠纷，甚至发生冲突，酿成悲剧。他们在恋爱过程中，只一味追求爱情的浪漫，而忽视爱情的义务和道德，认为恋爱与婚姻无关。未婚先孕就是当代大学生恋爱轻率化的最好见证。

2 . 恋爱观念开放化。当代大学生受西方思潮和社会不良风气的影响，传统道德意识逐渐淡化，对婚前同居、婚前性行为持开放、理解和宽容的态度。据 1998年，中国青少年研究中心与中国青少年发展基金会所做的一项专项调查结果显示：在初中以下文化程度的青少年中，对婚前性行为持宽容态度的比例为54.08%，大学本科以上文化程度的青年人中，这一比例为 75.3%…由此可见，随着社会环境的变化，当代大学生的性观念也日益开放。大学生多角恋爱、在外同居的现象时有发生。

3 . 恋爱行为公开化。尽管社会各界对于在校大学生谈恋爱的态度持“不赞成、不反对”，但这并不意味着在校大学生的各种行为不受任何纪律的约束。然而在高校大学生中都存在这样的想法：不谈恋爱的人被视为弱者，不谈恋爱被视为不正常行为。他们把谈恋爱作为一种荣耀，每天出入成双成对，携手漫步于校园，上课、吃饭、自习形影不离，行为上一点也不遮掩，甚至路校纪校规于不顾。据相关调查资料显示，愿意对周围的人公开恋情的大学生比例为87.6%，愿意在校园里各种环境下有亲昵行为的：教室23.7%、图书馆 37.5%、食堂68.6%、校园绿地86.2%。

二、当代大学生的新型恋爱观

综合各因素分析，当代大学生的新型恋爱观主要体现在以下几个方面：1．注重功利价值。他们在择偶标准上，趋于功利化，更注重对方的实际价值。近年来，随着大学毕业生就业难度增大及求职中的“不正之风”对大学生恋爱观产生了一定影响，交往对象的家庭背景和经济状况往往成为他们关注的重点。具体表现为，有些学生把自己今后的前途寄托在恋人及恋人家长身上而急于谈恋爱。

2．注重物质享受。部分大学生因家庭经济困难、就业压力大或者爱慕虚荣、沉迷于高消费等原因而选择恋爱。他们企图通过恋爱来解决经济上的困难或者在经济上赚取利益，有的甚至不惜名誉，采取欺骗的方式同时进行几段“恋情”。

为追求享乐和地位而恋爱，是一种畸形的恋爱观。

3．注重生理需求。大学生的年龄界限已跨过青春期并进入成年期，这一时期的少男少女由于生理发育的成熟，有了追求异性的欲望，对性的体验十分敏感，产生了性亲近的要求。据相关调查显示，有83%的大学生有和异性交往的强烈愿望，渴望拥有爱情。在异性吸引、彼此产生好感的基础上，性冲动是促使青年投入恋爱活动的重要诱因。在这一原因的驱使下，青年开始脱离群体化的两性活动而单独约会。现今高校普遍存在的同居现象就是最好的例证。

三、新型恋爱观产生的原因

大学生恋爱观受个人生理、心理成长和家庭、学校以及社会等各方面的影响而发生着变化，但他们在诸多方面相对不够成熟，需要学校、家庭、社会各界的共同关注。具体从四方面阐述：

1．受社会的影响。近年来，随着互联网的广泛应用，现代

信息传播技术的发达，网络、影视已经走入人们的生活，也带大学生进入恋爱的世界。由于社会上一些文艺作品中对爱情的过分渲染，更有大量关于两性及恋爱问题的讨论，使大学生难辨是非。同时受西方的“性自由”、“性解放”思潮的影响，很多大学生的恋爱观发生了极大的改变，他们相信网上爱情更胜于现实爱情。年轻人特有的好奇心及网络色情的影响，驱使他们渴望揭开两性之间神秘的面纱。这些在一定程度上对大学生恋爱起了一定诱发作用，使一些大学生对爱和性的观念发生扭曲，缺失了应有的责任与道德。此外，面对就业压力的增大，就业前景的不乐观，竞争的激烈化，为逃避现实及外界的压力，他们亦然选择了恋爱。

发了大学生恋爱问题的产生。

3 . 受学校的影响。目前高校对学生的恋爱问题所持的态度是不提倡也不反对，没有相关、具体的政策和制度给予指导。同时，在课程设置上关于恋爱、性教育等方面的知识比较缺乏，各类辅导讲座欠缺，没有真正形成一种合理而有效的方式，对大学生的恋爱观加以科学引导和教育。

4 . 受个人自身的影响。当代大学生年龄一般在18-25岁之间，按照青年心理学的划分，属于青年的中期，其生殖系统趋于成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对性的体验十分敏感。但由于在校大学生刚从父母的翅膀下挣脱出来，没有经过社会生活、职业生活的锻炼，缺乏社会生活经验，对任何问题的处理缺乏思考和理智，理性判断力较差。再加上其心理发展的不成熟性和不稳定性，容易把问题简单化、理想化，对问题的考虑欠周全，使其恋爱过程容易出现偏差，从而引起恋爱道德上的种种缺失。

四、 引导大学生树立正确、科学的恋爱观

1 . 加强大学生的性知识教育，提高恋爱的道德观。充分利用现代网络资源和网络技术，通过课程教学、专题讲座、订

阅报刊、定期辅导等形式，积极开展大学生心理咨询活动和性健康咨询服务，为建立良好的性意识和性道德观念打下牢固的基础；帮助大学生端正恋爱婚姻的态度，调节学生因恋爱受挫而引起的心理冲突和心理失衡，培养健全的人格，以引导他们在恋爱问题上做出理智的选择，形成健康、正确的恋爱心理，使学生理解并懂得“两性区别，男女平等；异性交往，互尊互敬；自重自爱，自立自强”这些基本的性道德规范，自觉抵制不良性刺激的影响，防止不良性行为的发生；同时引导大学生用成熟的人格、成功的事业去创造幸福美好的生活，让爱情真正成为人类文明行为的高尚部分。

2. 加强大学生的自主性教育，树立正确的恋爱观。针对当前大学生的新型恋爱观，学校要不断加强学生的思想政治工作和综合素质的培养，科学引导学生树立正确的学习观、恋爱观、就业观、成才观；要让学生认清现实，让学生知道恋爱问题和学生的理想、事业之间的紧密联系。在学校教育中，应该把充分发挥大学生的自主性，作为工作的第一要务，促使大学生把学业放在首位，摆正恋爱与学业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。要让大学生认清学业的重要性，让大学生明白学业是大学生价值的主要支柱；要让大学生懂得恋爱是一种相互理解和相互信任，是一份责任和奉献，它是建立在牢固地学业、事业基础上的。

3. 健全学校的管理机制，加强对大学生恋爱的管理。加强对大学生恋爱的管理，一方面要加强教学管理，促使学生将自己的主要精力投入到学习过程中；另一方面要加强学生宿舍、公寓和校园环境的管理，营造一个良好的学习、生活氛围，杜绝大学生在外住宿现象的发生；最后要建立健全各种规章制度，规范大学生的恋爱行为。学校对大学生谈恋爱问题要实行引导、教育、管理三位一体模式，齐抓共管，形成合力。对于那些沉迷于恋爱而荒废学业的同学要加强教育和引导，使其迷途知返；对于那些在恋爱中违反校纪校规，违背社会公德的同学，要及时批评教育，必要时应给予相应的纪律处分。总之，四年的大学生活是短暂而宝贵的，当代大学生不要

把黄金时间消磨在花前月下，而应立志奋发成才。大学阶段是人的一生智慧与才华发展最快的黄金季节，大学生只有树立正确的恋爱观，形成健康的恋爱心理，把爱情融进成才目标中，才能使爱情成为我们奋发向上的力量，成为我们学有所成、有所作为的动力。

发展——从学会学习开始

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对要花缭乱的课余生活，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会上，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学？

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

的目标。有一个坚定的目标是指导大学生生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍；当我们迷茫了，想想自己的目标，这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明确，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的gpa，每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和gre成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中去。我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更

加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

大学生心理健康成长论文篇二

摘要：当前大学生心理健康问题突出，引起了社会的广泛关注，大学生群体的心理健康教育关系到国民精神风貌的塑造和国家的强盛。因此，笔者结合当前大学生心理问题现状，探究影响当前大学生心理健康的主要原因，并提出有针对性的建议，以期对当前大学生心理健康教育提供可行建议。

关键词：大学生 心理健康 心理问题

随着社会的迅猛发展和物质世界的日益充裕，人们关心的焦点从传统的衣食住行等生理需求逐步转向对人的心理世界的关注这个更深的层面上来。尤其是对不管是生理还是心理都正处于转型和塑造期的大学生来说，个人角色的转换、所处环境的变迁、心智成熟度的增加等使得大学生群体的心理问题越来越凸显出来，也日益得到社会的广泛关注和重视。

国家教委近年在对大学生心理问题的进行的抽样调查显示，被调查的12.6万大学生中，近五分之一的大学存在着各种程度的心理问题，这些心理问题具体表现在大学生感情脆弱、意志消沉、迷惘困惑、自卑感强、人格丧失、心理承受能力弱、人际交往障碍等方面上。这也是影响当代大学生成长和成才的主要原因之一。

当代大学生是祖国的未来和栋梁，因此，加强对大学生群体的心理健康教育，培养身心健康的大学生群体不仅关系到国民精神风貌和精神文明建设，更关系到国家的富强。因此，

笔者结合当前大学生心理问题现状，探究影响当前大学生心理健康的主要原因，并提出有针对性的建议，以期为当代大学生心理健康教育提供可行建议。

一、大学生心理健康问题的突出表现

(一) 环境巨变引起心理不适应

现在大学生多出身于独身子女群体，自理能力较差，缺乏独立生活的能力。一旦脱离原来由家长进行全方位照顾的环境进入到大学，一切生活起居皆要开始自行处理。此时，如果不能很快学会自理和适应集体生活，就会产生自卑、困惑、茫然无措、无助等心理障碍。此外，一部分来自农村的同学，远离家乡来到喧嚣和繁华的新环境，往往会由于语言、气候、生活习惯等多方面的不适应，产生恐慌、惧怕心理。

此外，就社交环境来说，大学生来自天南海北，大家齐聚一堂，交际圈子变广、变复杂，难免会产生各种摩擦，如果不能尽快适应这种变化，心理会容易受到挫伤，感到孤立无援，而且这种心理创伤对人的影响最大，伴随时间最长，解除的难度也最大。

(二) 个性缺陷

基础教育阶段应试教育成为教育的核心和重点，心理教育往往被人忽视，难免会造成学生心理和个性上的多样化。大学阶段，群体生活和交际成为日常学习生活中的重点之一。个性的多样化往往会造成交际和集体生活中的摩擦。有个性孤僻、急躁易怒、斤斤计较、胸怀狭窄、贪恋虚荣等个性缺陷的人在大学生活中比那些个性开朗、内心阳光的人更容易受到各种心理问题的困扰。

(三) 自我逃避

当前教育体制的缺陷使得大学生在学校和专业选择上缺乏自主性，很多学生并不能选择自己喜欢的学校和专业，这使得他们由于理想和现实的矛盾对现在的专业学习产生了懈怠和逃避，这不仅严重阻碍了学生独立意识的发展，还使得学生在学习上缺乏长远的规划，使得学习和人生失去了方向性和目标性，感情容易变得脆弱，在遇到挫折和失败时容易不知所措、自暴自弃，长此以往，会对学习和人生产生一种逃避心理。

(四) 求职就业问题

高校的迅猛扩招使得大学教育从精英化走向大众化，这也使得大学生就业问题越来越严重。由于种种客观原因造成的就业形势的日益严峻和就业压力的日益加重，使很多大学生很难找到满意的工作，进而对自我、对人生产生怀疑，变得消极悲观、怨天尤人。

二、引起大学生心理问题的主要原因

(一) 个人心理发展阶段

大学生的心理成长正处在走向成熟但又不完全成熟的时期，是人一生中心理逐步塑造成型的时期。因此，大学生在学习生活中常常面临着理想与现实、理智与情感、独立与依赖、自尊与自卑等方面的矛盾。这些矛盾如果不及时得到疏导和解决，长久郁积在心很容易产生各种心理障碍。

(二) 社会转型

当前我国正处在经济、政治、社会的全面转型期，这使得整个社会的意识观念、价值观、利益格局等发生重要转变，人们的行为习惯和生活方式也随之发生重要的变化。大学生虽然有自己的判断力和行为准则，但是情感上和心智上毕竟并未完全走向成熟，其日益觉醒的民主、科学、公平等一时在

面对社会现实尤其是负面现实时往往会产生心理失衡，变得激进或者与世同流。此外，社会竞争的日益加剧、人际关系的日益紧张使得大学生的心理压力越来越大，进而滋生负面心理，产生心理障碍。

(三) 学校心理教育缺失

应试教育使得学校成为单纯成绩、升学率等数字符号的机构，导致了对学生社会认知、道德教育、情感教育、“三观”教育的缺失。这使得一些大学生道德信念缺失、以自我为中心、“三观”不正、抗挫折能力差等。从大学生群体校园文化塑造来看，当前学校普遍缺乏应对多样化的大学生文化群体的准备，使得个体之间的差异性无法通过一个普遍共识的文化平台来加以交流和疏导，从而加剧了大学生人际交往和集体生活的摩擦。

(四) 家庭因素

家庭文化、家庭教育和家庭的和谐、幸福等对学生的心理塑造的影响是不言而喻的。甚至可以说，在学校心理教育缺失的现状下，家庭因素是形成大学生人格和心理的重要因素。如父母的溺爱导致孩子自理能力的缺失和以自我为中心的人格的形成；家庭的贫困导致学生的高度自卑，家庭不和谐导致学生没有安全感、感情脆弱等，因此，当代大学生的心理健康教育不可忽视家庭因素的作用。

三、大学生心理健康教育的主要对策

结合当前大学生心理问题现状及其主要成因，笔者从三个方面提出相应的对策和建议。

(一) 树立以人为本、全面发展的教育理念

学生德智体美劳的全面、协调发展。因此，当前大学生教育

要强调心理教育的重要性，切实关注学生心理，注重做好学生心理问题的疏导工作和心理健康的塑造，切实培育学生的主体意识，倾听学生心理诉求，为大学生的身心健康夯实牢固的心理基础。

(二) 建设和谐的校园文化环境

和谐的校园文化环境是个体化差异明显的大学生群体进行和谐、广泛交流的良好平台，也是在积极的环境下潜移默化地培育和影响学生心理的重要途径。丰富多彩、健康积极的校园文化等能够对大学生进行积极的心理调节、陶冶情操、启迪思想、提升修养，还能减少人际交往和集体生活中的矛盾和摩擦。因此，当前大学要积极开展丰富多彩校园文化活动、社会实践活动等，充分发挥校园广播、校报、学生社团的文化宣传和塑造的优势，将校园文化和心理健康教育紧密结合起来。

(三) 构造全面、多元的心理预防和援助机制

当前大学应当普遍建立心理健康教育和咨询等常设机构，训练一支由专业心理教师、辅导员和学生干部组成的心理健康工作队伍，以对大学生进行心理健康教育和咨询方面的工作，倾听学生心理诉求，帮助其分析和解决心理问题。同时，定期开展心理健康教育活动，对学生普及心理教育，从整体上提高学生心理健康水平。

随着时代的发展，大学生心理问题也不断发生着变化，为此，我们还要紧紧抓住大学生心理健康教育这个主题，积极、及时的发现大学生心理健康问题的新苗头、新趋势、新内容和新形式，真正做好大学生心理健康教育这个长期工程，促进大学生心理健康水平实现新的提升。

大学生心理健康成长论文篇三

[摘要]大学生作为社会中的优秀群体，应该树立理性爱国情怀和进行理性爱国实践，这就需要通过加强大学生理性爱国教育。大学生理性爱国教育是教育工作中的一项重要任务，对各个方面都有着积极的意义。要采取各种合情合理、行之有效的举措来推动大学生理性爱国教育，促使广大大学生进一步地树立和加强理性爱国理念，积极地进行理性爱国实践。心理活动能够影响大学生的知、情、意、行。因此，要加强大学生心理教育，充分发挥心理教育的积极意义，推动大学生理性爱国教育，树立并加强理性爱国理念，积极地进行理性爱国实践。

无论是革命时期还是建设时期，大学生都为国家做出了巨大贡献，这个群体的爱国情怀和爱国实践得到了全国人民的认可。

当代，大学生依然以其热烈的爱国情怀和积极的爱国实践为国家做出贡献，为全国人民所称道。

大学生应该在各个方面努力地提高自我，这样才能更好地抒发爱国情怀和进行爱国实践。

当代大学生总体上拥有正确科学的价值观念和昂扬向上的精神风貌，并积极地进行正确的实践活动，如大学生拥有坚定的爱国情怀并积极地进行爱国实践。

然而，由于种种的原因，大学生在整体方面也存在着很多不足，如不理性的思维和不理性的行动，这在大学生爱国情怀和爱国实践方面有所体现，其影响是负面甚至是恶劣的，不利于大学生的健康成长，甚至对家庭、学校、社会和国家都是有害的。

因此，必须加强大学生理性爱国教育，促进大学生树立理性

的爱国理念和理性地进行爱国实践。

应当加强大学生理性爱国教育方面的研究，采取各种合情合理、积极有效的举措来开展此项教育，努力取得更好的教育成效。

无论是对于单个人还是社会群体，心理都是非常重要的，因为心理在很大程度上影响着思维方式和行为习惯，影响着大学生的成长成才。

所以，心理研究和心理辅导的意义是显著的。

大学生的心理方面及其教育是非常重要的且应该得到高度关注。

大学生的精神面貌和实际行动都与自己的心理有很大关系，应该加强大学生心理方面及其该方面教育方面的研究工作，努力争取良好的教育成效，推动大学生心理健康发展。

大学生拥有热烈的爱国情怀和积极地进行爱国实践，同时也有不理性的思维和行为存在，这些都与大学生的心理密切关系。

因此，在大学生理性爱国教育方面和其他方面的教育中，要注重运用心理辅导。

一、加强心理辅导，深化大学生理性爱国认识

(一) 理性爱国是一种认识。

理性爱国教育可以推动理性爱国认识过程，从而形成理性爱国认识。

大学生乃至全国人民都应该并且必须热爱祖国，从思想上树立爱国情怀，从行动上进行爱国实践。

任何事情都不能是盲目的，爱国同样如此，爱国必须理性。

大学生乃至全国人民都必须理性地爱国，拥有理性的爱国理念和进行理性爱国的实践。

对理性爱国有正确的认识是拥有理性爱国理念和进行理性爱国实践的重要基础。

(二) 理性爱国是一种传统。

中华民族自古以来就具有热爱祖国的传统，一代代无数的中华儿女坚定地秉承这一传统，积极努力地为国奋斗，几千年来，取得了辉煌的成就。

在漫长的古代社会，中华民族的先民们在祖国的护佑下，繁衍生息，辛勤劳作。

无数饱含爱国热情的先民们顽强不息地在中华热土上战斗和耕耘，保卫和建设着祖国，创造了数不清的物质财富和精神财富，让祖国以傲人的雄姿屹立于世界的东方。

进入近代以后，祖国遭遇了重大的磨难，无数秉承爱国传统的仁人志士和全国人民前仆后继地为国抗争、为国奋斗，谱写了壮丽的爱国史诗。

在中国共产党的领导下，我国赢得了民族独立和人民解放，经过多年的建设，全国取得了巨大成就，举国骄傲，全世界赞叹。

学习中国的近代史和现代史可以知道，革命的胜利和建设的成就都是中国人民在中国共产党的领导下将爱国热情转化为爱国实践，通过实际的行动取得的，走向美好的未来也需要实实在在的努力。

(三)要通过合情合理、实实在在的行动表达爱国之情，为国家做出贡献。

历史和现实教育了人们，使得越来越多的人认识到，爱国情感和行动必须理性而不能盲目，绝不能违背道德和触犯法律。

历史和现实也教育了人们，个人与祖国是密切的整体，任何人都应该并且不能够脱离自己的祖国，“祖国是个人赖以生存的前提和基础。”

同时，无论从国家宏观方面还是个人的切身感受，无数的人都深刻地感受到国家利益和个人利益密不可分的关系。

所以，每一个人都应该并且必须具有坚定和强烈的爱国情怀，并且将这种情怀付诸实践，以实际行动为国家做出贡献。

不理性的、盲目的、甚至是触犯法律的思维和行动不仅不能为国家做出贡献，甚至会给国家带来极其恶劣的影响和后果。

爱国必须理性，爱国不能盲目和 irrational，不能违背道德和触犯法律。

(四)要注重大学生心理的重要性，要注重运用心理教育。

在进行大学生理性爱国心理教育中，首先要使广大大学生从内心中对爱国的本质有深刻的认识，对理性爱国有深刻的认识。

要采取各种积极有效的措施，加强心理辅导，促进大学生理性爱国。

要重视教师的作用，大学生心理教师和辅导员等教育工作者要进一步地注重在理性爱国教育中加强心理教育，促使大学生从内心深处深刻地认识到理性爱国的意义。

高校除了要加强专门的心理教育外，还要将心理教育融入大学思想政治教育、专业课教育、实践教育和校园文化等工作中，将理性爱国教育和心理教育结合起来，如在时事政策课上，通过祖国的建设成就和祖国人民为祖国付出的实实在在的努力教育大学生从内心深处更好地认识理性爱国。

校园文化对大学生的成长有重要的意义，如校园文化深刻地影响着大学生的心理，要注重通过校园文化进行理性爱国教育。

当代是网络技术高度发达的信息时代，网络深刻地影响着无数人的各个方面，大学生更是如此，作为年轻一代，这个群体对网络等先进事物表现出了浓厚的兴趣和热情，在积极、热情和合理地运用这些事物，各个方面受到了积极地、深刻地影响着，比如心理方面，要运用网络等先进事物对大学生进行理性爱国教育，这样，可以更好地让大学生从内心深处认识理性爱国。

除此之外，还有很多有效的措施值得去挖掘和应用。

将理性爱国教育和心理教育结合有重要意义，需要注重对其进行研究，采取各种有效地措施予以强化。

二、加强心理辅导，强化大学生理性爱国情感

(一)人具有强烈的情感，对祖国的热爱之情是情感的一种崇高的表现。

无数的人都要在祖国的承载和护佑下成长、成才和实现人生价值，每一个人的一生之中，无时无刻不在接受祖国的影响、爱护和恩惠，在长期的岁月中，绝大多数的人们会树立对祖国的深厚感情，并将这种情感付诸实践，为国家做出贡献。

爱国情感影响和推动着爱国的具体行动，而爱国的具体行动

又能将爱国情感很好地表现出来。

必须明白，这种情感不能盲目，必须理性，理性的爱国情感才符合爱国情感的本质。

爱国之情和爱国实践是一体的，拥有了坚定和热烈的爱国之情也能更好地投入到爱国实践当中，因此，爱国情感必须是真正的符合本质的爱国情感，这种情感必须理性，而不能盲目。

只有拥有了理性爱国情感，才能正在地做到热爱祖国和祖国的各个方面。

在大学生理性爱国教育中，要注重理性爱国情感的培育，要让广大大学生从内心深处明白爱国情感应该是理性的，树立理性爱国情感。

(二)注重心理教育，努力使广大大学生从心灵深处树立起理性爱国情感。

从心理角度来看，情感属于心理过程。

当前，我国大学生总体上拥有坚定强烈、正确合理的爱国情感，并将这种情感表现在合情合理的具体实践当中去，为国家做出了贡献。

然而，必须看到，大学生情感也存在着不稳定、波动大和反差大的现象，极易产生不理性的思维和行动，甚至可能造成严重恶劣的后果。

在理性爱国情感教育上，要根据大学生情感方面的具体实际而采取行之有效的措施，从而使得大学生树立理性爱国情感，带动大学生在各个方面树立理性情感。

比如，高校应该充分运用校园文化来教育广大大学生树立理性爱国情感，因为“校园文化是大学生进行思想交流和接受爱国主义教育的重要载体。”

高校应该进行关爱教育，教育、鼓励和组织大学生以实际行动对有困难的人群施以援手，因为，热爱同胞是热爱祖国的重要表现。

高校应该重点进行集体教育，教育大学生融入自己所属的集体和热爱自己所属的集体，因为国家是由无数个人和无数集体组成，热爱集体是热爱祖国的一种具体表现。

充分运用视频教学，因为视频教学可以很好地让大学生感知祖国的历程和成就，比如，历史题材的纪录片和影视剧。

大学生理性爱国情感教育还有很多教学方法，应该去研究、挖掘和运用。

三、加强心理辅导，坚定大学生理性爱国信念

(一)在心理过程中，爱国认识和爱国情感最终会升华为坚定强烈的爱国信念。

中华民族自古以来就是一个具有坚定爱国信念的民族，历史和现实证明了这一点，并且将在未来更好地得到验证。

爱国信念应该是坚定的、强烈的和持之以恒的，对于每一个人来说，无论个人是什么境遇，无论国家在什么时期，爱国信念不能改变、不能区别、不能差异。

爱国信念是我国自古以来重要的民族气节之一，在此信念的持久的支撑下、在此信念的强烈的感召下，自古以来一代代的中华儿女前仆后继地为保卫祖国和建设祖国而奋斗，取得了历史上彪炳千古，现实中世人赞叹的成就，并且将在光明

的大路上走向未来，取得更大的辉煌。

(二) 爱国信念应该从思维心理中树立，并在具体实践中践行，真正地为国家做出贡献。

强烈坚定的爱国信念应该表现在实实在在地为国家做贡献的过程中，而不能盲目，盲目的思维心理和具体行动不仅不能真正地为国家做出贡献，还会给国家带来危害。

因此，正确的，真正的爱国信念应该是理性的，应该思索如何真正地、实实在在地报效祖国，积极地付诸实践，而不能意气用事，要抵制不理性的思维和行动。

树立爱国信念的过程和践行爱国信念的过程中，不能脱离理性，而是应该和理性结合起来，明白理性爱国是一种信念。

(三) 要采取各种合理有效地措施来进行大学生理性爱国信念教育，使得大学生从心理上树立理性爱国信念。

在高校教育中，要大力宣传历史和现代爱国模范，用他们的事迹、信念感染大学生的心灵，从而树立坚定的理性爱国信念。

理性爱国信念教育，应该多多运用实践教育的方式，因为实践对信念的树立有积极的影响，比如，通过大学生实习课程和社会活动，让大学生通过实实在在的，具有有意义的实践来进一步地明白爱国就应该实实在在地、合情合理地为国家做出贡献。

高校要及时进行时事教育，让大学生紧跟时事，大学生自己也要紧跟时事，及时地了解国家的大事，比如建设成就，这样，可以促进大学生进一步地树立理性爱国信念。

要重视网络积极的教育作用，“应当充分利用网络带来的新

的机遇，重视和运用网络技术，接受网络，利用网络，化被动为主动，提高大学生理想信念教育的实效性。”

先进网络积极地影响着世界的方方面面，在大学生理性爱国信念教育中，要充分的发挥网络的积极作用。

四、加强心理辅导，塑造大学生理性爱国人格

(一)人格是一种重要的心理现象，通过心理过程表现出来。

每一个人都应该并且必须树立正确和高尚的人格。

爱国就是一种高尚的人格，从古至今，无数中国人民以其爱国人格深深地感动着后世，如文天祥宁死不降，梅兰芳蓄须明志。

新时期，中国人民在中国共产党的领导下，秉承爱国主义精神，积极奋斗，努力地保卫和建设着祖国，取得了无数的胜利，创造了无数的辉煌，令世人所赞叹。

在中国共产党的领导下，在通向未来的前进道路上，中国人民将持续不断地积极抒发爱国情感，努力进行爱国实践，为祖国更加美好的明天而奋斗。

无论是革命时期还是建设时期，无论是和平年代还是战争年代，无论是国家当年处于生死存亡而抗争的年代还是今天举国上下进行社会主义现代化建设，为中华民族伟大复兴的“中国梦”

而奋斗的辉煌时期，无论是过去、现在还是未来，中国人民都秉承爱国主义精神，努力地为国奋斗。

这是中国人民爱国人格的强大体现。

从历史和现实中可以看到，爱国应该是合情合理地、实实在

在地为国家做出贡献，而不能盲目。

行动和情感密不可分，因此，爱国情感和奇怪行动都必须理性。

理性爱国才是真正的爱国，因此，理性爱国是一种高尚的人格。

(二)大学生是优秀的群体，对国家有重要意义，必须重视大学生的教育工作，促使大学生全面健康地发展。

大学生必须树立高尚的人格，爱国人格就是一种重要的人格。

爱国必须理性，理性爱国是一种高尚的人格。

人格属于心理范畴，在大学生理性爱国人格培育过程中，要重视心理辅导。

要积极地采用各种合理措施加强大学生理性爱国人格培育。

高校是大学生重要的生活、学习和成长的场所，对大学生有重要意义，要重视高校在大学生理性爱国人格培育中的作用。

比如，要注重校园文化对大学生人格培养的积极作用。

要重视人格影响来促进大学生人格培养。

要充分发挥心理课程在大学生人格培养中的作用。

要将人格培养融入到大学生课堂教学当中，因为“教学是学校的中心工作，课堂不仅是传授知识的殿堂，也是人格教育的主阵地。”

要重视纪律对大学生人格培养的作用，同时教育大学生要自律。

大学生人格培养是一个重要的工作，要认真挖掘、研究和运用合理的教育方法，比如心理辅导方法。

结语大学生理性爱国教育是一项重要的教育工作，对大学生群体和整个国家都有重要意义，要认真开展。

大学生的心理对大学生非常重要，必须予以重视，要注重心理辅导。

大学生理性爱国与大学生的心理有密切联系，因此，要将大学生理性爱国教育和心理教育密切地结合在一起，相互促进。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大学生心理健康成长论文篇四

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福！同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出！小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了！每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了！除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王！无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起！从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦！在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹！心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧！在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧！而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番！结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，

他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我改观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指引着我不断去努力！从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢！从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们的陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极？很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是××学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成？我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢！老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学

成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前？选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中？？和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得？？就在这时，不经意邂逅了米兰·昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光？我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压？让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当

时？发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生？正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢？它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案？？这一路走来人生的道路上留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。

大学生心理健康成长论文篇五

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越来越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求！

大学生心理健康成长论文篇六

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚

意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的完成？？这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信缺少主见一直是我很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多机会，小学时奥数队选拔学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的还习惯，以前总想精益求精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺点，较好地和他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

大学生心理健康成长论文篇七

瑜伽运动是一项老少皆宜的健身运动，它以其独特的魅力在众多的体育项目中脱颖而出，它融合了中国太极、气功、中医、音乐、舞蹈、形体于一体，结合了多种体育运动项目的内容，尤其在高校，瑜伽运动特别深受广大女大学生的喜爱。当前随着高校校园文化建设的完善，瑜伽运动作为深受广大学生喜爱和欢迎的一种新型体育运动项目，以其健身、修心、养

生、减压为目的,成为当前大学校园体育文化的重要组成部分,在促进国家提倡对在校大学生要全面发展,形成终身体育意识有着积极的促进作用。

4.2 瑜伽运动对调节大学生心理有着积极的作用

该院对参加大学体育选项课瑜伽项目的100名女大学生进行实验研究,把学生随机分成运动组和对照组,运动组进行为期14周的训练,每周训练2次,每次训练90min,运动强度为本人的80%左右,实验前后采用scl-90量表对学生心理健康状况进行测试分析,实验结果得出:经过14周的训练,无论运动组和对照组,学生在人际关系中的恐怖、偏执、抑郁、焦虑等因子水平显着下降。为此,从结果表明瑜伽训练能够有效缓解女大学生的精神压力,心理健康状况明显得到改善,同时运动组的心理健康因子优于对照组的健康因子,因此,瑜伽运动对提高她们的心理素质有着积极的作用。

4.3 瑜伽运动对培养大学生气质有着积极的影响

气质是指人对事物的认识、情感、言语、行动中形成的心理活动,它是一种比较稳定的心理个性特征。人的气质受神经系统活动过程的特性制约,具有一定的先天遗传基础,同时气质也是有可塑性的,人的气质在一定程度上是体现在人的身体形态上,体育运动可以培养学生良好的气质,而瑜伽不但可以塑造学生良好的体型,同时可以培养学生优美身姿,增强体质,让学生养成良好的体育运动习惯。所以,一个人气质的培养不单表现在文化知识的学习,同时它更需要体育锻炼作为基础,在瑜伽训练过程中,形体训练潜移默化地对训练者的气质产生积极的影响,而且瑜伽训练也是大学生气质培养的有效途径之一。

综上所述,大学生参加瑜伽训练,不但能够有效改善身体的柔韧性以及心肺功能,而且能增进大学生的生理素质健康发展。与此同时,通过瑜伽训练,大学生的心理素质、学习态度、学习效率及处理性与恋爱关系等方面都得到了很好的改善,因此,

瑜伽是一项很适合当代大学进行体育锻炼的运动项目,它可以有效地提高大学生们的心理素质,促进大学生身心健康发展。

参考文献

[1] 柏忠言, 张惠兰. 瑜伽气功与冥想[m]. 北京: 人民体育出版社, 1999.

[2] 林敏. 清心瑜伽[m]. 广东教育出版社, 2003.

[3] 中国瑜伽[eb/ol].

大学生心理健康成长论文篇八

当前,我国高等院校教育改革已进入全面的转型时期,在这重要转型时期,针对当前大学生心理健康教育的现状,深入分析大学生出现心理问题的原因,并据此采取积极有效的措施和策略,实施心理健康教育,能够显著地提升大学生对社会的适应能力和生存能力,能够有助于大学生形成良好的个性心理品质。同时立足于当前大学生的心理健康教育,还需积极地引入人文关怀的概念,要让学生切实明白“做人为何”“生又为何”的人文教育真谛,要积极引导学生深刻体会人文教育的内涵,鼓励并吸引学生积极参与创造良好的人文教育环境,切实提高当前大学生的人文素质,这对我国当前的教育改革的深化以及大学生素质教育的实施都有着重要的意义。

一、大学生心理健康的现状其原因

据最新的调查研究表明,虽然我国目前大学生的心理健康是主流,但一些突出的心理问题依然存在。当前大学生心理健康状况不佳或有问题者呈上升趋势,在大学生群体中,有大半都有过心理问题,或多或少地出现过心理偏执现象,同时心理健康问题也是造成大学生辍学、自杀等这些不良现象出

现的主要原因。在大学生群体中，独生子女出现严重心理障碍的概率更为严重[1]。据此，我们可以看出，尽管当前大学生心理健康状况的主流是好的，但大学生心理健康状况的前景是不容乐观的，造成当前大学生心理出现问题的主要原因有以下几个方面：

1. 家庭影响

家长是每一个学生的启蒙教师，为此，学生家长品质的优劣、文化水平层次的高低、教育方法是否得当以及家庭环境等众多因素无不对学生的心理健康状况有着重要的影响。然而，纵观我国当前的家庭教育现状，有相当一部分学生家长自身的条件对学生的心理健康成长不利，很多家长对子女的教育方式极为粗暴，动辄打骂孩子，使得孩子从小就对父母望而生畏，和父母自然也交流甚少，缺乏必要的情感沟通和交流。孩子在家庭成长过程中，往往遭遇到困难得不到有效的家庭帮助，在学习生活中遇到挫折也难以得到家长的有效引导和鼓励，致使这部分学生往往容易遭受更多的“压抑感”和“委屈感”。

2. 学校教育不当

受制于整体的教育环境，我国的高校教育在某些方面存在着一定的不足之处和弊端，片面重视学生的专业素质教育，而忽视了学生的全面发展。我国长久以来的应试教育体制的弊端在一定范围内还将长期存在，高校教育虽不像中学教育那样片面追求升学率，但这种应试教育的弊端依然存在，很多高校片面注重学生自身的专业素质教育，将学生专业成绩的优劣作为衡量学生的主要标准，这势必会造成大学生在校期间的学习生活单调，使得很多学生不得不面临严重的升学和就业压力，长此以往，势必会造成众多学生存在持续的心理压力和一定的心理问题。

3. 社会不良影响的存在

随着我国改革开放和经济体制改革的不断深入和发展，西方资本主义国家的一些腐朽思想和自由主义思潮日益渗透到当前的大学生群体，而大学生群体由于其自身的思想成熟度还不够稳定，其人生观、世界观和价值观还处在形成和稳定时期，这一时期的学生对社会上各种现象和是非缺乏清晰的辨认，尤其是西方的一些色情暴力影视等内容的传入，对大学生思想造成了巨大的冲击，有的学生对这些甚至倍加推崇和模仿，这些来自社会上的负面影响，造成了当前大学生的一些非正常心理，是影响学生心理健康的重要因素。

二、心理健康教育中渗透人文教育的必要性

所谓的“人文”包括出现在人类社会的各种文化现象，因此，人文素质从某种意义上也可以说成是文化素质，即指为人处世的基本素养。一般而言，一个人的的人文素质大致可以分为三个层次，即人文知识、人文态度和人文精神，在这其中尤以人文精神最为重要，人文精神是整个人文素质的最高形态[2]。人文教育对学生内在品格的形成有着重要的作用。人文教育即是通过积极有效地传播人类文化，将这些优秀的文化内化成人的稳定的基本品格。这些品格包括我们的人格、品质和修养。通过这种品格的内化，人文教育可以使学生的言行更加符合社会进步的标准。由此可见，人文教育的主要目的就是要使学生积极地学会如何做人、如何学习、如何生活和如何生存。人文教育的必要性还体现在它是我国现代教育的重要组成部分。人文教育并非简单意义上的追求完美的人性，而是要通过人文教育让学生学会怎样做一个顺应现代社会进步和发展的文明人。在人文教育的过程中，需要进一步凸显出人与自然之间、人与社会之间、人与人之间以及人自身内在的理性、情感和意志的和谐性，积极领悟其中的真谛所在，并用以帮助大学生解决在现实学习生活中所面临的各种心理困扰和心理障碍矛盾，要积极鼓励大学生更多地了解社会、参与社会，并据此有效探索个人成长发展与社会发展需要的契合点，进一步明确并追求自我价值的实现，用以满足自身自尊和成功的需要，进一步协调好内心的和谐和均

衡发展。

三、心理健康教育渗透人文关怀的策略

1. 积极消除心理健康教育的各种误区

近年来，关于学生的心理健康教育已引起了各高等院校和相关教育部门的关注和重视，各院校及相关教育部门也采取了积极的措施有效地开展了众多的学生心理健康教育活动，取得了积极的成果，积累了丰富的经验，然而，就当前我国的学生心理健康教育的实施现状来看，当前大学生心理健康教育工作的开展存在着严重的失衡性[3]。如有的高校对学生心理健康教育的重要性的意义认识不足，不明白心理健康教育在学生教育中的重要地位和作用，没有产生对心理健康教育应有的重视并予以加强，更有甚者，片面地认为，大学生已经成年，其个人的心理品质业已定性。要想切实优化当前大学生心理健康教育，就必须积极地转变观念和认知，要进一步提高认识，坚持事实求是的工作态度和作风，充分认识到当前大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，在大学生心理健康教育的实施过程中，有效地融入相关的人文教育策略，积极地消除心理健康教育存在的各种误区，并据此有针对性地采取有效措施来加强大学生心理健康教育工作，更好地促进学生心理健康教育和德育的均衡发展。

2. 建立学生心理档案，为学生提供心理咨询

高校是学生学习生活的主阵地，是培养高层次人才的主要机构，如果高校本身不能对学生心理发展规律和其自身的心理特点有着充分的认识和把握，那么在此基础上实施的心理健康教育势必收效甚微甚至毫无意义。建立大学生的心理档案能够更好地体现对大学生的人文关怀。学生的心理档案一定要依据科学规定的量表，全面描述并反映学生的智力、个性及学习适应性，要对学生心理健康状况及其未来的职业潜能有着准确的描述和预测，能够较为客观全面地分析学生心理

的各个侧面，对学生的评估要坚持从内到外的整体勾画。建立大学生心理档案，能够为相关教育工作者实施科学育人措施提供必要的依据，也能为高校有针对性地实施心理健康教育提供相关的心理依据。同时还能帮助学生提升对自身的认知，加强学生的心理健康意识，帮助学生提高他们的心理适应能力，从而显著地帮助他们预防和缓解种种心理问题。

3. 积极营造良好的群体心理

大学生作为高素质群体，往往面临着更大的心理压力和冲突。这些压力和冲突来自多方面，如学业上的不顺，感情上的纠葛，人际关系的紧张以及自我角色的模糊等。这些常常使得大学生感到迷茫而无所适从。为此，在实施大学生心理健康教育的过程中，要据此有针对性地对学生提供更多更好的人文关怀，积极营造良好的群体心理，进一步增强学生的团体凝聚力和归属感。群体心理的有效建立，能够进一步增强群体对学生以及学生和学生之间的吸引力。正是因为群体具有共同的目标，才能对群体活动有着重要的导向作用。学校的任何教育措施，必须要有学生的主动积极参与才能收到预期的效果，通过营造良好的群体心理，使得学生在群体之中建立更为融洽的同学关系。同学彼此之间相互信任和尊重，互助互爱，对于形成健康、和谐的人际心理氛围有着积极的作用。针对当前大学生心理健康状况存在的突出问题，在实施心理健康教育的同时，给予学生更多的人文关怀和帮助，帮助学生积极地融入到健康、有序的群体生活中去，增强他们的群体凝聚力和群体归属感，对于优化当前大学生心理健康教育有着重要的积极作用。

大学生心理健康论文五篇

大学生心理健康论文优质五篇