

2023年学生心理健康分析报告(优质8篇)

辞职报告是个人离开公司的一个交接节点，对未来的职业发展方向有着重要的引导作用。小编为大家搜集了一些优秀的竞聘报告范文，希望能够给大家提供启示和灵感。

学生心理健康分析报告篇一

我来自一个较为繁华的小城市，在那里，几乎见证了我所有的成长过程，在那里，看到了我欢呼、奔跑，在那里，也见到了我伤心、流泪。

爷种的葡萄园中摘葡萄吃；秋天，爬上桂花树使劲倒腾、穿着单衣四处闲逛；冬天，武装齐全跑雪地里堆雪人，爬上院墙摘腊梅·天真无邪的样子，让此时的我，无比想回到那个年纪！

在长大些，我便已入学堂，学习着加减乘除，记背着abcd□诵读着之乎者也，念叨着天文地理。业余，还和同学开开玩笑，打打闹闹，找几个伙伴一起踢毽子，跳牛皮筋，也没有任何的忧虑。

之后，面临中考、高考，我的生活便被许多的补习课程，各门课的考试试题所侵占。一天二十四小时，睡觉休息的时间渐渐压缩，上课的时间变得越来越多，上课的频率也愈加频繁起来。水笔的笔芯一支接一支，空白的试卷渐渐被做题步骤和解题分析占满，肩头的负担也愈加明显！

尤其是在高三这年，最令人记忆犹新！两天一小考，三天一大考，紧张的气氛让人无法喘息，每个人都不能停下来，生怕自己一不留神就被甩在身后。正在此时，我变得敢于担当，觉得自己需要为自己的未来着想，已经成长了！胜不骄，败不馁，考的不错不会飘飘然的，考的不好也不会失落灰心，而是吸取教训，补习欠缺部分继续努力。

经历高考，因发挥欠佳，我考取了南京理工大学紫金学院。不过，我并不觉得这是一件很倒霉、前途无光的事，因为，在任何地方还需靠自己，即使在名牌大学，不努力，过堕落人生也不会有好的出路，不能抵达成功彼岸。相反，在我考取的大学之中，我能奋进，不颓废，不断充实自己，我定能取得满意的结果，享受最终成功的果实。

一年前，我离乡踏上了自己的大学之路，兴奋，紧张，期待，还有些许小担心。兴奋是即将见到大学的真面目，紧张是在陌生的城市陌生的地点，期待是我即将再此度过四年，担心是生怕对着陌生的环境我不能很好的适应。但事实，老天还是挺眷顾我的，让我在同学之间变成了“开心果”，在班级里成为骨干一员，在辅导员前成为助手一名。相信接下来的日子，我依能较为顺利的做完本职之事，打成自己所拟定的目标！

说起我的性格，我的长辈无不夸我，说我性格脾气很好，不会随便乱发脾气，不会冲着自己占着优势横行霸道。而我，自己觉得，我是一个乐观开朗的女孩，随和、轻松，面对朋友会为她着想，面对挫折不气馁不放弃，面对些许小事还有点儿小固执。

从小到大，我所交的朋友已经早已数不清了。而且，我交朋友不论她成绩与否或是其余什么客观的条件，只要与我性格和的来，我就能与其成为好朋友，并在一定的方面给予帮助，与其一同分享快乐时光。

都需要自己着手进行，需要通过自己的努力达取。就在这其中，我觉得，我的胆量还需多加以锻炼，不能临场还有退缩的想法，不可以因为害怕自己会败落就放弃争取的机会。另外，我还需提高自己的克制力，不可以图一时的享受就将事情先搁置，待到时间紧迫时，又临时抱佛脚的开始猛干。

石看纹理山看脉，人看志气树看材。志之所向，金石为开，

谁能御之?过去的那段记忆如电影般总浮现在脑海，但回眸之后又让我更好的认清自己，让自己再明确自己的目标，并为之努力奋斗。认真完成学业，尽量让自己再此基础上丰富课外生活，并获取些许经验为以后工作所用。我相信自己，我定能成功，定能收获以后幸福生活!加油!

学生心理健康分析报告篇二

思政部心理教研室自xx年9月申请开展全程式《大学生心理健康教育》课程改革以来□xx级学生已运行了2个学期，取得了一定的成果，下面我从教学运行、教学成果、创新与特色、教学管理、教学服务及保障等方面做一下总结：

《大学生心理健康教育》课程是面向全校本科学生开设的是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程。课程以全程式教育贯穿学生一、二年级四个学期，课程总学时32学时，其中大一上下学期分别为12学时，大二上下学期分别为4学时。通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标：

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

xx年，心理教研室取得了一定的教学科研成果，从发表论文，编写教材，结题课题，都与大学生心理健康教育课程紧密相关，其中结题辽宁省“xx”教育科学规划课题《大学生心理健康教育的实效性研究》，结题课题《大学生心理危机干预模式研究》，结题课题《对大学生考试作弊不良行为的调研分析与预防机制研究》，发表论文《大学生心理健康教育创新模式的探索》，编写教材《对话心灵——大学生心理健康教育读本》，吉林大学出版社。

xx年姜萍老师被评为学生心目中的优秀教师，王春霞获得xx优秀教学质量大赛二等奖。

经过几年的教学改革与探索，本课程形成了一整套卓有成效的教学方法和课程教学组织方式，我们把它概括为“一、二、三、四、五、六”的创新性模式，即围绕“一个中心”：即大学生发展、进步与成才；发挥“两个作用”：即教师的教书育人作用与学生的自主自助作用；坚持“三个特性”：即科学性、针对性、实效性；实现“四个延伸”：将课堂教学与课外作业相结合向学生自主学习延伸；心理测验与心理辅导相结合向学生心理自我建设延伸，个体心理咨询向团体心理咨询延伸，课程教学与理论研究相结合向健康教育理念建构延伸；做到“五个结合”：理智启迪与情感培养相结合，理论传授与案例分析相结合，教师教学与学生讨论相结合，心理游戏与情景体验相结合，课堂教学与咨询活动相结合；突出“六个重点”：即心理健康标准与培养、学习与创造心理、自我意识与人格发展、恋爱与性心理、挫折及危机应对、心理成长与情绪健康。

（一）内容上创新

本年度在本科教学中，《大学生心理健康教育》教学内容有所创新，课程内容体系先进新颖，针对性和实效性强，选择与大学生成长、成材密切相关的内容。

一、健康从心开始

二、心理困惑有几多

三、走向和谐与成长

一、我是这样的人

二、接受不完美的自我

三、做最好的自己

一、揭开情绪的面纱

二、情绪是本难念的经

三、我的情绪我做主

一、独具魅力的你

一、学习是一生的事

二、走好大学学习路

三、张弛有道话学习

一、与友谊同行

二、我们都是一家人

三、编织友谊的金丝带

一、我们的

二、学会爱自己

三、在爱中成长

四、性——青春成长的神秘话题

一、生命诚可贵

二、平心静气谈死亡

三、活出最精彩的自己

一、成长的伴侣

二、挫折应对面面观

三、阳光总在风雨后

一、心理黑白灰

二、健康心理的绊脚石

三、为自己的生活导航

一、规划人生之路

二、努力，从现在开始

三、我是职场新鲜人

（二）推广了实践教学

心理健康教育课程坚持理论与实践相结合的教学原则，把心理的实践与体验融入课程教学，课程内容体系先进新颖，针对性和实效性很强，坚持每一个专题都安排有一次心理活动、心理测验、问题讨论等互动环节，如“一位母亲与家长会”课堂讨论；“自画像”、“20个我是谁”、“组员心声”放

松训练；心理游戏、观看大学生辩论赛录像；“信任之旅”、“戴高帽子”；“姑娘与水手”价值观讨论、案例分析；适应能力心理测验等。实践教学调查显示：这些心理测验、心理活动、心理游戏、案例分析、播放相关录像资料的做法，可以使学生更直观形象地了解心理健康知识，并在具体的活动中深刻地领会到其中的内涵和意义，体验自己的真实情感，获得实际经验，能起到深化课程理论知识学习的作用，提高学生心理自我调节的能力，增强本课程的实效性。

1. 高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授、心理活动的体验、还有心理调适技能的训练等，是集知识、体验和训练为一体的综合课程。课程要注重理论联系实际，注重培养学生实际应用能力。

2. 充分发挥师生在教学中的主动性和创造性。教师要尊重学生的主体性，充分调动学生参与的积极性，开展课堂互动活动，避免单向的理论灌输和知识传授。

3. 课程采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法，如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等。

4. 在教学过程中，要充分运用各种资源，利用相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等丰富教学手段，也可以调动社会资源，聘请有关专家，举办专题讲座等各类活动补充教学形式。

5. 本门课程考核的方式采取平时考核和期末开卷考试两部分。其中平时成绩占50分，包括出勤、课堂表现、撰写论文；期末试卷占50分，总计100分。

3. 根据新课改方案中对大学生进行全程式心理健康教育的要求，改变传统单一考试评价模式，分学期、分阶段的进行全程式辅导和考核；结合学生平时的课堂作业、讨论、辩论、

上课表现、团体训练、社会调研等，综合考察学生理论联系实际，理解问题、解决问题的能力。

4. 强化学生参与和实践考核环节

通过考试评价方式调整，引导学生积极参与教育教学活动，变学生被动式受教为主动地成为教学过程的主体因素；将评价引入课程全过程，特别是将考试评价纳入教学管理的全过程，根据大学生的身心发展特点，不同阶段采取相对应的讲授内容及考核方式，帮助大学生掌握压力管理、情绪管理、团体合作、交流沟通等等的技巧，体验运用这些技巧解决问题的实践效果。

1. 加强大学生心理健康教育研究是全面实施素质教育的重要组成部分

在现代社会发展中，社会对人才的素质提出了更高的要求，只有具备积极乐观、健康向上心理素质的人，才能适应不断发展变化的新时代。在高等教育领域，心理健康教育正在成为大学生全面素质培养模式和教学体系中不容忽视的重要一环。各高校基本都将大学生心理健康教育纳入到高等教育体系，作为高等教育的基本内容之一。很多高校已经开始把心理健康教育作为正式课程纳入到正规课堂教学中。因此，加强大学生心理健康教育研究是全面实施素质教育的重要组成部分。

2. 大学生心理健康教育研究是摆在高等学校面前的一项重要课题

80后、90后的大学生心理健康问题日益凸显，加强大学生心理健康教育已经成为全面推进素质教育，培养高素质人才的迫切要求。近年来，大学生出现心理问题的比例在逐年增长，由原来的20-30%左右增长到30-40%左右，心理障碍的比例由原来的15%左右增长到25%左右，大学生因心理疾并精神障碍

等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人，给学生家庭带来极大的心灵伤害，在高校和社会上都产生了很大的影响，引起社会的广泛关注和深刻反思。大学生心理健康教育的研究可以预防精神疾病自杀的发生，可以促进心理健康教育的科学化，心理咨询工作的专业化，使高校教育的针对性、目标性明显增强。

3. 大学生心理健康教育研究是塑造大学生优良思想品德的先决条件

性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观，即人的性格特征和人的思想品质是紧密地联系在一起的，没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。也就是说，培养健康的性格和优良的思想品德是同一教育过程中的两个不同的侧面。可见，心理健康教育对大学生良好个性的形成，良好思想品德的养成均起到积极的促进作用，是必要的手段。

学生心理健康分析报告篇三

目前高校大学生心理健康教育的现状不容乐观。一方面，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。另一方面，虽然高校日益认识到加强大学生心理健康教育的重要性，但往往是雷声大、雨点小，在大学生中进行心理健康教育的宣传力度不够、方法不当，心理健康教育方案不合理、难操作、措施难到位。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质差的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。由此可见，在当代大学生中，心理疾病正在蔓延，其增长速度之快，负面危害之大，已经引起了全社会的广泛关注。

（一）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。

（二）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。上大学后，生活的环境改变使他们难以适应。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。

（三）心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社交能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

（四）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。

（一）创造良好的校园环境。环境具有潜移默化的教育功能。优雅文明的校园环境，健康向上的文化气息，丰富多彩的文体活动，团结和谐的人际关系，浓厚活跃的学习氛围，奋发向上的精神风貌，生机昂然的校园景象等无疑对大学生起着感化和陶冶作用。

（二）开设系统心理健康教育课。高校应正确认识思想政治理论课和心理健康教育课的重要地位，充分发挥课程的主渠

道作用。要大力提高大学生心理健康教育课程的教学质量，课堂教学要注重调动学生学习的积极性和主动性，让学生参与其中，分析自身和同学中普遍存在的心理问题，探寻解决问题的正确途径。

（三）注重专业师资培养工作。心理健康教育的质量，取决于教师的素质。心理教师要加强思想政治理论学习，掌握思想政治教育的基本原理和方法，并系统地掌握心理健康教育的相关理论知识。只有这样，才能在课堂教学中做到得心应手，取得更好的教学效果。同时，学生管理工作尤其是学生辅导员，更要加强思想政治学习和心理健康教育学习，要从思想和心理方面，了解学生，克服工作方式的单一性、教育过程的简单化等问题，特别是对“问题学生”，不能简单粗暴地加以批评。

（四）丰富和健全多样的心理疏导方式，灵活运用多种教育方法。一方面，思想政治教育工作者要深入到大学生的中去，通过班会、走访学生宿舍、和学生谈心等形式，引导学生自省，让学生客观清醒地认识自己所处的环境以及自己的优势与劣势，明确需要努力的方向。另一方面，要改进过去心理咨询坐等大学生上门的方法，主动、公开、广泛地对大学生进行心理健康教育，理论联系实际，防患于未然。

（五）加强大学生的社会实践活动。学校也应积极开展心理健康教育的课外实践活动，使课堂教育与课外教育有机结合，达到增强大学生心理健康素质的目的。大学生通过社会实践，可以学到书本中、课堂上体验不到的知识。社会实践有利于培养大学生的责任心和实践动手能力，有助于走上社会后人生价值的实现。因此，要创造各种机会让大学生走出书本，走向社会，学会生存，懂得生活，了解别人，融洽人际关系，强化心理受挫的能力和战胜困难的能力，以饱满的精神去迎接时代的挑战。

综上所述，心理因素是影响大学生成才的重要因素，只有心

病心治，师生共同努力，让大学生身心健康，才能达到预期的效果，才能使有心理问题、心理障碍、心理疾病的学生走出阴霾，摆脱困境，以积极的心态、健康的情绪去面对各种挑战。因此，高校德育教师和思想政治工作者都要研究掌握大学生的心理特点，在教育过程中，注意大学生的心理导向，培养他们的心理品质，完善他们的人格，促进他们综合素质的提高，适应社会多元化发展。

学生心理健康分析报告篇四

小学生正处于各种心理机能不断发展的重要时期，为了了解小学上的心理健康，探索有效的小学生心理健康教育模式。运用《心理健康诊断测验》(mht)对河南鹿邑县贾滩镇300名小学生进行问卷调查，有效问卷260份。结果显示小学生心理健康状况总体水平较好。

小学生，心理健康，调研

近年来，教育部门开始重视学生的心理健康教育问题。教育部关于《加强中小学心理健康教育若干意见》中也明确指出“中小学开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会对人的素质要求的需要。”随着教育改革发展，人们的心理压力越来越大，心育日益受到人们的重视。所谓“心育”为心理教育的简称，它是旨在培养发展学生的健康心理，从而促进其个性完善的教育。当今社会中小学生心理健康问题日益严重，其主要表现为无法承受学业的压力造成了情绪困扰，还有到学校学习，环境的突然改变使得学生难以适应。在这样的情况下，学生由于心理健康问题长期得不到疏导，不能及时采取有针对性的引导措施，往往会诱发一些心理问题，有些学生甚至由此产生严重的心理和生理疾患。因此，为了小学学生的健康成长，我们必须来研究小学学生的心理健康教育问题。河南省最近几年的调查结果，随年龄增长，心理卫生问题有较大的上升幅度，初中生为13.76%，高中生为18.79%，大学生为25.39%，农村学生比

城市学生严重，女大学生比男大学生严重[]19xx年石国兴的报告指出农村中小学生的心理健康问题具有较高的检出率为18.48%，心理健康问题的检出率随年级升高而上升，女生比男生严重。夏雪芳在对小学生心理健康的研究中就提出几个小学生心理健康存在的问题。小学生人际交往问题明显，小学生有比较明显的人际交往焦虑，表现在交往上有自卑倾向，人际交往能力欠缺。他们有心事不愿意倾诉的比例较高，和教师交往不够主动，惧怕家长。农村小学生家庭教育存在问题，农村小学生家庭生活比较贫乏，家庭教育能力匮乏，有的家长还存在重男轻女思想。由于大多数家长自身文化水平和经济水平都比较低，很难辅导孩子的作业，当孩子犯错误时，要么放任不管，要么一顿打骂，因此在孩子的心理产生厌学等情绪。

有90.5%的学生是健康的，但也有9.5%的小学生存在较明显的心理健康问题，如学习焦虑、冲动倾向、恐怖倾向、对人焦虑和自责倾向等等；从而提出应重视小学生的心理健康教育，尽快由应试教育向素质教育转变，同时需进一步重视家庭教育并特别重视女学生的心理健康教育。

长期以来，我国的学校教育一直沿用传统的应试教育模式，存在着重智轻德、重表(身体)轻里(心理)的现象，学生的心理问题较少受到重视。近几年来，随着社会的发展和教育的不断深入，应试教育所带来的种种弊端日益被人们所认识，为此我国已明确提出了由应试教育向素质教育转轨的口号，学生的心理素质受到了越来越多的关注。

素质教育是以培养学生在思想道德情操、科学文化知识、身体和心理素质、劳动和生活技能等方面得到和谐发展为宗旨的，学生的心理素质的培养是素质教育的一个核心内容。但现阶段涉及较多的还是心理问题较明显的大中学生，小学生的心理健康问题仍未受到足够的重视。而实际上由于社会的发展、各种竞争的不断加剧以及家庭教育和学校教育的一些失误，许多心理问题都表现出了向低龄化发展的趋势。同时

大中学生存在的许多心理问题的成因也常可追溯到他们的小学时代。因此，对小学生开展心理素质教育非常有必要。有鉴于此，我们对小学生的心理状况作了调查，旨在了解小学生的心理现状，分析小学生心理问题的发生率和困扰小学生的主要心理问题及其成因。从而为在本县有效地开展小学生心理素质教育提供参考。

我们的调查选用华东师范大学心理系编制的心理健康诊断测验作为测验材料，由八个内容量表构成，分别为：(1)学习焦虑；(2)对人焦虑；(3)孤独倾向；(4)自责倾向；(5)过敏倾向；(6)身体症状；(7)恐怖倾向；(8)冲动倾向。每一个内容量表的得分可以转换成标准分，八个内容量表的标准分相加即为全量表总焦虑倾向的标准分。

我们从鹿邑县贾滩镇300名小学生调查对象，其中男生160人，女生140人。年龄为9—13岁。

小学生心理健康情况：按心理健康测验总分评定，300名小学生心理健康问题的检出率为1.38%。各种心理健康问题总检出率非常高，其中对学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向各因子检出率分别为5.49%、5.12%、1.57%、2.35%、3.54%、10.24%、5.91%、40%。心理健康问题以冲动倾向检出率最高。值得注意的是从整体上看，农村女生的心理问题多于男生，这可能与女生受过度保护有关。

同时，根据本次调研样本，小学生的心理健康总标准分的均分为43.6129，心理健康状况较好。最小值为18.00，最大值为67.00。

不同年级的学生各种心理健康问题的检出率不同。以六年级最高，总体上从四年级到六年级呈递增的趋势，其原因有待深入探讨。从调查结果中还发现，农村学校突出的心理问题是

“冲动倾向”、“对人焦虑”、“身体症状”、“恐怖倾向”。但不同年级阶段的学生心理健康问题的重点有所不同，如四年级主要以对人焦虑、冲动倾向、身体症状为主；五年级主要以冲动倾向、学习焦虑、恐怖倾向为主；六年级则以冲动倾向、身体症状、恐怖倾向、学习焦虑为主。所以在解决不同年级的心理问题，重点不相同，方法特不同。应制订有针对性的有关措施进行群体心理教育和心理辅导。

小学生心理健康状况总体良好，但还存在不可忽视的问题。学校的小学生主要存在以下一些心理健康问题。最突出的是行为冲动，我行我素。二是学习障碍，缺乏自信心、上进心。三是人际关系障碍，胆小害羞，交往、合作能力差。四是自我意识障碍，逃避困难依赖性强，承受能力差，意志力不强。除了这些还有为人处世较敏感、躯体化障碍等等心理问题。

造成小学生心理障碍的原因很多，其中最主要的有社会原因、家庭原因、学校原因和各种生理原因。

1、社会原因：社会的整体环境恶劣，会导致小学生对生活失去信心。小学生生活的周边环境负面因素太多，使他们对周围的人失去信任，长期以往，在他们的心理上留下阴影。由于社会环境影响面大，对小学生所造成的影响不是点式的，而是面式的，这样就会使一批小学生受到影响，产生心理障碍，对于我们这个人口众多的大国来说，其绝对总数是不可忽视的，其对社会发展的潜在的负面影响也将是巨大的。因此，国家的和平，社会的安宁，人们生活的文明程度，是营造良好、和谐的社会生活环境的最重要因素之一，也是减少小学生心理障碍的决定性因素之一。

2、家庭原因：就家庭教育而言，它具有启蒙性、长期性、感染性、情感性。国内外大量研究表明，残缺家庭对孩子的心理发展是很不利的。残缺家庭是指核心家庭中父母一方因离婚、死亡、出走、分居等原因使家庭成员不全的家庭，亦称单亲家庭。我国心理学者曾对我国28个省、市、自治区1564

名1—5年级的小学生的情绪情感进行比较分析(其中离异家庭729名,完整家庭825名),发现离异家庭的儿童则表现出更多的消极情感,如焦虑、冷漠、自卑、孤僻、萎缩、敌对等,并因此影响到他们的学习生活及社会生活。在双亲不全的家庭中,以双亲不和对小学生有更大的影响,父母长期的分歧、争吵、敌对会使孩子内心产生严重的焦虑、矛盾、神经质,甚至导致心理变态及反社会行为。

另外,在一些家庭中,小学生长辈因自身的心理障碍,在和小學生的交往过程中,有意无意的使其病态心理影响了小学生;同时,一些小学生的长辈,相互关系紧张,他们不注意自己行为对小学生的影响,从而使一些小學生下意识的对自己周边的人或事物,采取敌意的态度。

据调查,我校学生中普遍存在着自理能力较差,独立完成工作的能力较弱,依赖性比较强,脱离家庭、亲人的照顾将寸步难行。产生原因是由于家长只注重智力培养,而忽视能力的培养。父母娇养、过分保护、照料,从而导致学生一切都由家长包办代替,产生依赖性,缺乏独立性,缺少自我服务、自我锻炼意识。这样会给孩子以后参加工作,走向社会带来许多障碍。

调查中,在和小學生的交谈中,了解到个别小學生的心理障碍确是因为家庭原因造成的。有个小学生家庭父母不和,关系紧张,甚至到了快离婚的地步,使这个小學生的心理受到严重冲击,使她的心理健康受到影响,造成这个小學生的心理障碍。

3、学校原因:以往的时间里,由于受应试教育的影响,教师为提高升学率,家庭、学校、社会对学生的考试成绩极为关注,视其为关系到一个学生将来是否有前途的首要问题。所以,教师在课内只抓智育,而课后家长又让学生参加多种补习班,加重了学生的学习负担。学生没有多余的时间来做自己喜欢做的事情。主要表现在考试紧张、厌学、偏科,上课

注意力不集中。产生原因主要是教师的教学方法不当，使学生失去学习兴趣和信心；家长对学生的期望值又过高，加上社会给学生造成的心理压力，使学生心理负担过重，认为学习是一件非常痛苦的事情，没有达到快乐学习的目的。

4、生理原因：在调查中，我了解到一些小學生，由于他们的智力超常或者智力底下，他们觉得，自己和其他人往往显得格格不入，所以在心理上，也不能和其他小学生一样得到正常的发展，时间一长就有了某种心理障碍；还有一部分小学生，他们因先天或后天的原因身体残缺，这使他们下意识的产生了自卑感和心理障碍。

1、确立心理健康意识，明确心理健康教育的任务，坚持做到以人为本。由于应试教育的影响，只重视学生的学习，缺乏对学生进行心理健康教育的意识，忽视了学生良好心理素质的培养，致使部分学生的心理发展处于较低的水平，各种心理问题得不到及时辅导解决。现代社会需要学校培养的人，必须具有适应未来社会竞争的良好心理素质。学生心理素质的提高，对学业和考试成绩的提高有积极影响，但不能把学校心理健康教育的任务，当作仅仅为教学、考试服务。学校心理健康教育的根本任务是提高学生的心理素质，开发学生的心理潜能，促使他们的全面素质和个性的和谐发展。

2、对教师进行全员培训，普及心理健康教育的基本知识，提高教师的心理素质。

教师的心理素质影响着心理健康教育的质量，学校开展好心理健康教育的关键在于教师。应重视引导教师学习心理健康教育的基本知识，提高他们的心理教育、辅导水平，加强心理心理健康教育的学科渗透。

3、开设课程，做好预防工作

有条件的学校，应开设心理健康教育活动课，面向全体学生

普及心理卫生常识，提高学生应付各种心理困扰的能力，防止心理疾病的发生，维护身心健康，对学生当前突出的心理问题应及时矫治。

4、建立心理咨询、辅导机构，加强个别辅导。

学校开展心理健康教育，如果没有相应的机构，就不能及时进行指导和帮助学生解决心理问题。所以各学校应积极创造条件，设立心理辅导机构，并在教师中培养兼职的心理辅导员。这样才能开展活动，及时帮助个别学生排除心理困扰和障碍。

5、进行家教讲座，办好家长学校，提高家长素质。

家庭教育的好坏，对孩子的心理问题有着重要的影响。如果父母对子女的溺爱、娇宠、过高期望、过分保护、过分严厉等，会使子女产生各种心理问题和不良行为。另外子女与父母产生分歧、矛盾的最大原因是不能很好的沟通和交流，所以我们乔楼一小社会实践小组代表全体学生希望学校要定期组织家长进行培训，提高家长的素质，使他们具备良好的修养和品行，做到言传身教。做到优化家庭环境，营造一个民族、平等、和谐、信任的家庭氛围，使孩子健康成长。

学生心理健康分析报告篇五

大学生健康问题是大学生目前所关注的重要话题之一，同时大学生心理健康也需要更多的关注和合理疏导，因为大学生作为社会的佼佼者往往背负着更多的心理压力，所以小编整理了大学生心理健康教育学习心得体会，希望同学们多多参考并有所启发和点拨。

大学生健康问题是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，心理健康就尤为重要了，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。

那么，如何消除他们的心理障碍呢其具体的途径和方法如下：

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、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

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。

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，帮助来访者自强不息的过程。

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 and 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。

学生心理健康分析报告篇六

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

我们认为，心理健康的基本含义是指，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。

小学生面对的压力，大部分是来自于学习成绩。而有一部分是和家长老师的沟通问题没有得到很好解决，导致觉得自己和家长老师是站在对立面的，觉得他们都不理解自己，从而感到压力，还有一部分，是和同学在日常相处中产生了摩擦，对人际关系感到有压力。

小学生遇到困难时，女生有65.7%会向知心朋友求救，而男生只有11%会向知心朋友求救，这也可以看出女生更加需要知心朋友。课余时间中，男生有54%在运动，例如打篮球、乒乓球之类，而女生仅有12%，看来男生运动得多些。当和朋友之间的友谊出现较大裂缝的时候，女生一般会选择不理对方，而男生却不这样，男生更多是把话摊开来说，这时候友谊的裂缝多半会愈合。

在问卷调查中我们还可以发现，小学生超过90%都认为身心健康很重要，当遇到压力时有5.7%会向亲友请求帮助，超过90%的小学生与朋友发生小摩擦后会主动挽回。

3.1 紧张与焦虑

3.1.1 学习压力适应不良产生的心理困扰

3.1.2 人际交往不适引发的心理失衡

3.1.3 对未来的不确定感从而产生的焦虑心理

3.2 浮躁与急功近利

3.2.1 面对自己不拔尖的成绩想要尽快进步而与现实的冲击导致

3.2.2 面对学习上的竞争对手倍感压力

3.3 失落与沮丧

3.3.1 学习成绩老是上不去导致

3.3.2 人际交往没有预想中通畅导致3.4 自卑与退缩

3.4.1 认为自己的成绩上不去是因为人笨

3.4.2认为别人总是比自己强

3.4.3不敢再老师面前回答问题

3.4.4学习压力过大导致对学习倦怠

4.1客观方面

4.1.1学习任务、内容发生了变化。

小学低年级课本比较容易，基本上只要上课听了老师讲的内容，考试时候是不用太担心的，学习压力没有那么大。而到了小学高年级，课本上的内容不仅多，而且难，如果上课之前没有预习好，想要听懂课都是有困难的。高年级的作业相较于低年级来说，题难量多。许多小学生到了高年级面对这些改变一般不知要如何适应和支配时间。

4.1.2家庭环境发生了变化。

现在的许多小学生的家长选择到外地打工，家里只留下老年人照顾孩子。众多留守儿童在家与老年人生活在一起，这种变化给他们带来了一定的精神压力。

4.2主观方面

4.2.1. 失望与失宠感。

有的同学在小低年级一直是所谓的尖子生，然而到了高年级，发现也自己旗鼓相当的学生不在少数，并且很有可能别的同学成绩比自己好很多。本来是家长与老师的重点保护对象，可是到了高年级，家长却说别人成绩比他好，老师也不再过多关注他。这种差距，就会导致同学感到失望，觉得自己失宠了。

4.2.2松气情绪与歇脚心理。

有的同学上了小学之后，觉得自己有六年的学习时间，要玩一玩，放松放松，到了高年级再去努力。可是这一松气或歇脚，可能就跟不上其他同学学习的脚步了，再也鼓不起前进的勇气，也有可能这一松一歇就松了六年，歇了六年。到了快小学毕业了才发现自己该念的书都没有好好去念，。

4.3.3 畏首畏尾。

发现班上能人太多，觉得自己不如人，从此瞻前顾后，畏缩不前，团体活动不参加，运动场也不去，每天除了上课之外，无所事事，生活单一，精神倦怠。在生活和学习上都是应付了事，做事懒散，凑合着打发时光。

4.4.4 明恋暗恋。

部分早熟的小学六年级的学生处于青春期萌芽时期，这个时间段的学生容易出现少男少女特有的心理变化。最有可能出现明恋暗恋的时期。也最容易因此而影响自己的生活。比如说，暗恋上某一同学。也不敢说，每天见到她/他就觉得人生有意义，见不到她/他就觉得少了什么，听课听不进去，老是走神，更有可能的是，在老师和家长的眼皮底下开始偷偷地谈恋爱，每天想着风花雪月，不务正业。

5.1 充分发挥学校心理咨询室的作用。

学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的小学开始设路心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧虑，开发身心潜能。还能帮助学生正确的认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。近年来，心理咨询机构不断的'完善，增设了多种形式的服务，已成为小学生心理素质教育最有效的途径。

5.2开展小学生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性的提出教育措施与方案。小学应每学期对在校小学生进行心理健康普查，采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询室进一步通过面谈分析诊断，根据面谈分析，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到心理问题早期发现、及时干预，使得学生在学校能得到具体的心理健康指导。

5.3把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心理素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教育自身发展的必然要求。各科教学过程都包含着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和周到的。教师在传授知识的过程中，只要注重考虑学生的心理需求激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

5.4开设心理健康教育的课程，增强自我教育能力。

心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统的学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

5.5加强校园文化建设，为小学生健康成长创造良好的心理社会环境。

小学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，小学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进学生之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此学校应该花力气抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

5.6 建立科学的生活方式。

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、不饮酒、不吸烟、讲究卫生等。小学生要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、记忆能力减退。

5.7 加强自我心理调节。

小学生在学习过程中应学会自我心理调适，控制自己的不良情绪，做到心理健康。首先要保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是小学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，吸取新知识，发展多方面的能力，提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。其次，小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，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。生活中常常会遇到不顺心的事，考试失利、恋爱受挫、人际冲突等均会引发焦虑、愤怒、忧郁等不良情绪，这时他们必须及时疏导自己的不良情绪，疏导的方法有合理宣泄、注意转移、目标升华等。

小学生心理素质教育是培养二十一世纪人才的基础。

二十一世纪的晨钟已经敲响，在这新旧世纪交替之际，培养跨世纪人才是时代赋予小学的历史重任。如何培养跨世纪人才，其核心是加强对小学生基本素质的教育和培养，全面提高他们的整体素质。二十一世纪人才应具有良好的思想道德素质、全面的科学文化素质和健康的生理心理素质，且相互和谐统一，这也是健全人格的科学内涵。

我们应该反思以往的教育工作，人们往往偏重的是科技文化、学识才能素质，而较为忽视的是思想道德素质，特别是心理素质，即使在比较注重思想政治教育工作的今天，仍未对心理健康教育这一“心理卫生死角”引起足够的重视，其结果是导致学生中出现了大量的心理问题，严重扰乱了学校正常的教学、生活秩序，影响了人才的整体素质，阻碍了高教目标的全面实现，给国家带来无可挽回的损失。因此，保持健康的心态，不仅关系到广大学生健康生理、心理的发展，良好思想道德的养成和完美人格的塑造，而且关系到人才素质的整体提高、高教目标的全面实现、直至现代化建设的顺利进行。

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，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对小学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。

二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变、的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、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教育与培养，使他们真正懂得：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，从而引导他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，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战！

[1]. 陈永胜, 主编. 小学生心理健康. 山东: 山东教育出版社, 2009.

[2]. 文心, 主编. 小学生心理健康咨询与心理治疗及案例分析. 北京: 人民卫生出版社, 2004.

学生心理健康分析报告篇七

成长，我们共同经历；经历，我们不同感想。人间走过二十年，每一个人都在自我成长中，每一个人都拥有不一样的领悟，不一样的想法。以下是我的自我成长分析，望通过此文能对自己有新的认识，更全面的对自己做出定位。

自我成长分析、经历、目标、人生观

成长是人都必须经历的，回顾自己的成长足迹，发现原来我一直在改变着。二十年来，我品尝酸甜苦辣，感受悲伤欢喜，享受比赛胜利的喜悦，握拳对失败的不气馁。接下来，生活仍要继续，我将继续成长，继续通往仅属于我成功的殿堂！

我来自一个较为繁华的小城市，在那里，几乎见证了我所有的成长过程，在那里，看到了我欢呼、奔跑，在那里，也见到了我伤心、流泪。

爷种的葡萄园中摘葡萄吃；秋天，爬上桂花树使劲倒腾、穿着单衣四处闲逛；冬天，武装齐全跑雪地里堆雪人，爬上院墙摘腊梅。天真无邪的样子，让此时的我，无比想回到那个年纪！

在长大些，我便已入学堂，学习着加减乘除，记背着abcd[]诵读着之乎者也，念叨着天文地理。业余，还和同学开开玩笑，

打打闹闹，找几个伙伴一起踢毽子，跳牛皮筋，也没有任何的忧虑。

之后，面临中考、高考，我的生活便被许多的补习课程，各门课的考试试题所侵占。一天二十四小时，睡觉休息的时间渐渐压缩，上课的时间变得越来越多，上课的频率也愈加频繁起来。水笔的笔芯一支接一支，空白的试卷渐渐被做题步骤和解题分析占满，肩头的负担也愈加明显！

尤其是在高三这年，最令人记忆犹新！两天一小考，三天一大考，紧张的气氛让人无法喘息，每个人都不能停下来，生怕自己一不留神就被甩在身后。正在此时，我变得敢于担当，觉得自己需要为自己的未来着想，已经成长了！胜不骄，败不馁，考的不错不会飘飘然的，考的不好也不会失落灰心，而是吸取教训，补习欠缺部分继续努力。

经历高考，因发挥欠佳，我考取了南京理工大学紫金学院。不过，我并不觉得这是一件很倒霉、前途无光的事，因为，在任何地方还需靠自己，即使在名牌大学，不努力，过堕落人生也不会有好的出路，不能抵达成功彼岸。相反，在我考取的大学之中，我能奋进，不颓废，不断充实自己，我定能取得满意的结果，享受最终成功的果实。

一年前，我离乡踏上了自己的大学之路，兴奋，紧张，期待，还有些许小担心。兴奋是即将见到大学的真面目，紧张是在陌生的城市陌生的地点，期待是我即将再此度过四年，担心是生怕对着陌生的环境我不能很好的适应。但事实，老天还是挺眷顾我的，让我在同学之间变成了“开心果”，在班级里成为骨干一员，在辅导员前成为助手一名。相信接下来的日子，我依能较为顺利的做完本职之事，打成自己所拟定的目标！

说起我的性格，我的长辈无不夸我，说我性格脾气很好，不会随便乱发脾气，不会冲着自己占着优势横行霸道。而我，

自己觉得，我是一个乐观开朗的女孩，随和、轻松，面对朋友会为她着想，面对挫折不气馁不放弃，面对些许小事还有点儿小固执。

从小到大，我所交的朋友已经早已数不清了。而且，我交朋友不论她成绩与否或是其余什么客观的条件，只要与我性格和的来，我就能与其成为好朋友，并在一定的方面给予帮助，与其一同分享快乐时光。

都需要自己着手进行，需要通过自己的努力达取。就在这其中，我觉得，我的胆量还需多加以锻炼，不能临场还有退缩的想法，不可以因为害怕自己会败落就放弃争取的机会。另外，我还需提高自己的克制力，不可以图一时的享受就将事情先搁置，待到时间紧迫时，又临时抱佛脚的开始猛干。

石看纹理山看脉，人看志气树看材。志之所向，金石为开，谁能御之？过去的那段记忆如电影般总浮现在脑海，但回眸之后又让我更好的认清自己，让自己再明确自己的目标，并为之努力奋斗。认真完成学业，尽量让自己再此基础上丰富课外生活，并获取些许经验为以后工作所用。我相信自己，我定能成功，定能收获以后幸福生活！加油！

学生心理健康分析报告篇八

针对大学生心理健康这一问题，假期我利用网络、实地调查、查阅资料等方式对我院及其他院校大学生进行了心理健康调查。作为当代大学生，面对着崭新的生活，无论是在生活上、学习上还是情感上，都存在一些心理困惑及心理障碍。而近年来，关于大学生心理问题引发的悲剧报道也日益增多，所以我们希望通过这次调查，总结出大家目前存在的一些普遍问题，提出宝贵的意见，向在校大学生们宣传关注心理健康的必要性，帮助身边的同学们调整好自己的心态，健康快乐地度过自己的大学生涯，并为将来步入社会做好准备。

1. 8月3-6日：准备阶段

通过各种渠道查找收集相关资料，提出问题，并针对我院20xx年上学期期末的《高职大一学生心理健康状况调查问卷表》进行数据统计，汇总。

2. 8月7-11日：调查阶段（一）

校内调查：

（1）网络咨询，在我院班级、同学之间进行访谈，作为初步参考资料。

（2）问卷调查（20xx年上学期期末已发卷调查）

校外调查：将问卷以邮件的形式发送给其他大学的学生进行问卷调查。

在爸妈在线心理网，对有心理困惑问题的大学生进行心理咨询。

整理材料，对收集的信息进行分析，最后以书面报告形式进行总结。

1. 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。

2. 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，特别是对于高职院校的大学生来说，他们认为自己的文凭及学历不如本科生，往往不能实事求是地认识自我，有的缺乏自信，有的缺少积极进取的精神，有的处于眼高手低的情况中，形成种种矛盾心理，心理问题也就随之凸现出来。但相对于城镇学生，农村学生因家庭经济状况等影响对能否就业就更为敏感，出现的心理问题也比城镇学生相对更多一些。

3. 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、两性关系、恋爱等方面也经常会出现心理困惑和障碍。

4. 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。

大学生心理问题的原因分析：

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生。

1、客观原因

- 1) 学习的任务、内容、方法发生了变化。大学更加强调独立自学、独立思考和解决问题的能力，而不像中学有老师天天辅导，日日跟随。
- 2) 生活环境发生了变化。进入大学，宿舍成为主要的生活区，生活需要自理，对于那些没有寄宿经历和依赖父母的同学来说无疑是个巨大的挑战。
- 3) 人际关系较中学时代要复杂。跨进大学，周围的人来自五湖四海，大家有着不同的生活习惯、语言、习俗等，形成了陌生的交流环境。
- 4) 对待社会工作的态度发生了变化。大学强调的是学生的自我管理，除了学习之外，还需要参加一些社会工作来锻炼自己的能力，有些同学面对这些倍感压力。

2、主观原因

- 1) 盲目自满与自我陶醉。考上大学之后很多人都不由自主地懈怠了下来，一方面大学里没有了中学里的学习压力，另一方面许多同学自认为中学里自己是个佼佼者而放松了对自己的要求，却不知大学里的人才比比皆是。
- 2) 失望与失宠感。很多同学都觉得目前的大学与自己理想中的大学相差甚远，因此产生了失落感，同时在大学里一下子不再是家庭与老师的重点保护对象也不免觉得有些失宠。
- 3) 畏首畏尾。面对崭新的环境以及激烈的竞争，很多同学此时却失去了信心，他们不敢表现自己展现自己的才华，久而久之还会产生自卑心理，这给自己带来了巨大的压力。

3、解决方法

（一）开展相关心理讲座，设立心理咨询室

校方应充分发挥作用，积极引导同学们建立正确的人生观和价值观。心理问题的出现很可能是由于同学们对自我和社会的认知不够，心理教育一方面可以向学生灌输正确的观念，另一方面也可以纠正大家过去的错误观念，帮助有困难的同学走出心理阴影，沐浴阳光。

（二）积极参加活动，保持良好心态

多数同学认为自己并不快乐，其实快乐隐藏在生活中的许多角落里。保持良好的心态，首先需要相信：快乐是自己寻找的。自我暗示也是一种有效方法。时刻相信自己是快乐的，就能在无意中将阴霾无限缩小直至消失。积极的参加社会活动，能够增进人与人之间的沟通交流，将自己的不快乐与快乐都学会与身边的人分享，困难时寻求朋友的帮助，失落时寻求朋友的安慰，在这样的氛围中自己也体会到了助人为乐的快乐，进而形成乐观的生活态度。

（三）降低压力，促进良性竞争

现代的大学生虽然还没有步入社会，但是沉重的压力却已经在他们身边蔓延开来，就业压力，各种各样的竞争压力，来自父母老师的压力等等，这么多的压力往往压得许多人透不过气来。因此，一方面学生应学会自我调整，学会怎样把这种激烈的竞争环境转化为源源不断的动力，另一方面，学校与家庭应给予他们更多的关心与鼓励，而不是一味地施加压力。只有这样，才能避免过多的压力压垮学生，造成严重的心理问题。

（四）建立科学的生活方式

为了保持学习效率、有规律的健康生活，必须科学合理的安排生活，坚持体育锻炼，讲究卫生。做到劳逸结合，科学用

脑。

大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程，心理健康教育是高校德育教育工作的一个重要组成部分。积极有效的心理健康教育能改善学生的不良情绪，减少心理疾病的发生。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家整理的4篇《大学生心理健康状况分析报告》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。