# 最新大学心理学结课论文 大学心理学课程论文(8篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-12-15

*大学心理学结课论文 大学心理学课程论文一：民办高校；大学生；就业心理；心理健康从xx年开始高等教育大规模扩招，２０xx年第一批民办高校毕业生走进就业市场。特别是２０xx年４月１日起，《中华人民共和国民办教育促进法》开始实施以来，截止到２０x...*

**大学心理学结课论文 大学心理学课程论文一**

：民办高校；大学生；就业心理；心理健康

从xx年开始高等教育大规模扩招，２０xx年第一批民办高校毕业生走进就业市场。特别是２０xx年４月１日起，《中华人民共和国民办教育促进法》开始实施以来，截止到２０xx年７月我国民办高校达４４４所，民办高校毕业生数量越来越多。２０xx年我国应届毕业生数量将创纪录达到７４９万。部分高校毕业生面临挤压现象。女大学生在社会职业的选择上却往往处于劣势，由于就业受挫和对就业的不合理认知，内心迷茫等等原因，心理问题发生的几率较高。

研究对象：随机调查吉林省内３所民办高校的四年级学生，发放问卷２６０份，回收有效问卷２４０份。研究工具：１、选用《症状自评量表ｓｃｌ９０》，该量表是世界上最著名的心理健康测试量表之一，是当前使用最为广泛的心理障碍、心理疾病和精神疾病检查量表，将从十个方面来了解心理健康程度。本测验适用对象为１６岁以人群，国内高校心理健康测评普遍采用这一量表。

本次问卷调查发放问卷２６０份，回收有效问卷２４０份，回收有效率９２．３１％。心理正常２１４人，占有效回收问卷８９．２％，心理问题２６人，占有效回收问卷１０．８％。分析结果详见表一强迫症状检出１９人次、占有效问卷７．９％，人际关系敏感因子检出１１人次、占有效问卷４．５８％，抑郁因子检出８人次、占有效问卷３．３％，其他因子的检出人数分别为焦虑４人次、敌对３人次、其他为２人次、恐怖和精神病性各为１人次。经过与全国大学生常模比较，女大学生群体心理健康水平于全国常模无差异。但是个别因子检出率上存在存在差异。

。因此应该针对大学生的的特点开展丰富多彩的就业心理指导培训，学校加大就业心理辅导工作，帮助存在心理困扰的学生尽快回到学生生活中。

。现在有很多学校都在开展就业教育，就业教育存在只注重就业技能的培训，忽视了学生的心理素质的培养。没有良好的心理素质，再好的创业就业技能也不能很好地执行。由于毕业年级学生正在实习找工作阶段，不可能进行集中的心理辅导和心理健康教育，所以我们必须改变传统的心理健康教育课授课模式和心理咨询方式。在离校教育中，针对以往高发的就业心理问题进行特别讲解，如就业的自我设定、角色定位、抗挫折能力培养。让学生在就业中不至于盲目、慌乱，提高择业中心理健康意识，遇到就业挫折时能够合理处理。培养学生优良的就业心理品质。

。１．强迫症状是指以重复出现的强迫思维和强迫动作，使个体感到困扰，以致影响正常的学习生活。对症状轻微者可以在加强体育锻炼，按照自己的兴趣爱好选择工作，寻找生活的兴趣点，来转移注意力，减缓强迫行为和强迫思维。针对强迫症状建议到专业的心理治疗或者心理咨询机构就诊。２．人际关系敏感是指个人与社会、个人与团体、个人与他人相互关系，在人际交往中处于劣势或者人际关系紧张，与他人相处时有着较强的戒备、怀疑和嫉妒心理，不轻易相信他人。尤其在就业过程中存在此种问题，非常不利于应聘工作，影响就业。３．抑郁状态对就业中的女大学生来说非常不利。如问题较轻，大多数人能够自愈。要培养学生面对挫折的能力，正确面对困难，树立正确的择业观，不以一时成功沾沾自喜，也不因一时失败而垂头丧气，鼓起勇气，勇于面对困难。如问题严重应到心理医院检查。

。本文从民办高校女大学毕业生这一群体出发，来研究就业心理问题，是对以往研究的有益补充，本次研究既促进了心理健康工作的开展，也是大学生顺利就业的有力保证。

**大学心理学结课论文 大学心理学课程论文二**

随着互联网的普及和广泛运用，在当下“互联网+”的时代，人们的生活、学习和工作的方式正在被互联网影响并改变着。网络心理咨询作为现代大学生思想政治教育的一种新手段，是对以往传统的思想政治教育和心理咨询的挑战。探讨这一新的手段在大学生思想政治教育过程中的运用进行，从而发现问题并提出对策及发展方向，以期丰富大学生思想政治教育的手段，提高其针对性和有效性。

网络心理咨询；大学生群体；思想政治教育

作为现代大学生思想政治教育的一种辅助手段，网络心理咨询是对以往传统的思想政治教育和心理咨询的挑战和机遇，它丰富了大学生思想政治教育的手段，提高其针对性和有效性。

1.什么叫网络心理咨询。高校网络心理咨询就是指从事高校学生心理咨询的人员借助网络资源，运用心理咨询知识对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的在校大学生给予心理层面的指导和帮助的过程，通过线上即时或非即时的互动达到疏导学生心理问题的目的的一种咨询方式。

2.网络心理咨询在帮助来询者中的作用。大学生群体在高校的生活学习状态是相对封闭的开放状态。很多高校为了安全稳定的校园环境，一般对大学生的管理实行外严内松政策，即在校园内是宽松自由的，但出入校园还是有规章制度的约束，例如门径登记制度、宿舍晚归制度等，这使得大部分学生有一定的约束感。刚入学校的新生，因为远离家乡和父母，适应性问题的烦恼是必然会有的，这个时候就需要高校开展相关的心理辅导和帮助。但是，现在的高校里专职从事心理辅导的教师很少，条件和设备限制了小范围的一对一或者一对多的心理辅导的可能，网络心理咨询的运用可以很好地解决这一困局，在网络上发布相关的自我缓解知识和方法，可以达到有效的心理疏导主要有以下几个方面：

（1）帮助受困学生缓解负面情绪；

（2）帮助受困学生正确认识自我并接纳现实环境；

（3）帮助受困学生恢复对生活的希望；

（4）帮助受困学生用建设性方式走出困境。

3.网络心理咨询服务对象的特点。网络心理咨询的服务对象一般具有以下几个特点：

（1）正常化：网络咨询所服务的对象是没有器质性变化的正常人，但在生活学习中有各种烦恼，情绪低落有明显的心理矛盾和冲突的学生。对于高校大学生来说，大部分新生都有类似的状态阶段，他们虽没有明显的神经方面的器质性病变，但都存在着不同程度的心理困扰和苦恼，已经影响了他们正常的生活学习，甚至人际关系等。据调查，90%左右的大学生都有过心理困扰的经历。

（2）多样性：咨询的对象他们的目的各不相同，有的是为了做心理咨询，有的也许只是为了了解一些心理学知识或信息，他们并没有出现心理困扰和不适应，这与传统的面对面咨询———来访者有心理困扰并出现一定程度的心理冲突———的服务对象不同。

（3）隐匿化：网络心理咨询的对象是虚拟世界的，他们提出的咨询问题存在真实和非真实性，需要咨询人员辨别，并针对个别差异进行分析，针对咨询对象个人心理现实给予帮助。

有研究者认为，网络心理咨询的优势是：

（1）匿名性；

（2）开放便捷，信息丰富；

（3）灵活自由和高效率；

（4）有利于自我反省和认真思考；

（5）有助于咨询案例整理、存储和资料查询。网络心理咨询打破了传统媒介传播的时间和空间的限制，具有匿名性、虚拟性、即时性、开放性、平等性等特点。

网络心理咨询服务主体的队伍构成应由网络技术团体、“朋辈辅导”学生团体、专业心理咨询师团体三部分组成，而且这三个团体的功能层层递进。但在实际操作中，高校很难保证三个团体同时配备，往往带来咨询效果不理想、咨询队伍不稳定的现状。存在以下一些困境：

1.网络心理咨询在我国高校尚处于初步发展阶段，自身缺乏系统的理论支持和丰富的实践运用，它的可行性、有效性、伦理性等问题都有待进一步论证。

2.大学生对网络心理咨询的认知存在偏差。目前，我国高校中心理咨询还是处于弱势，对于网络心理咨询方式更是支持使用者不多。一方面，大学生们缺乏意识，不相信心理问题靠谈谈话就能解决，更何况网络是虚拟的，网络心理咨询更无法给予自己必要的帮助；另一方面，大学生对它期望过高，希望通过几次交谈就能达到解决心理问题目的。如果没有达到自己预期的目标，将马上否认其效果；再则是过分依赖互联网，长期将网络心理咨询作为唯一的宣泄与求得心理帮助的途径，甚至还会演变为网络依赖症。

3.高校网络心理咨询服务的广度和深度有待进一步提高。高校的网络心理咨询是为了解决存在于大学生中的各种心理适应问题，并且辅助与高校学生的思想政治教育的另一新途径。在广度上是指网络心理咨询服务的群体数量，而在深度上是指网络心理咨询的有效性。

在现实的运用中，网络心理咨询常受到一些客观因素影响，如网络技术、咨询师不够、电脑数量等，从而使其服务远不能满足广大受困学生的需要。同样，因为咨询师资源的缺乏，一个咨询师可能要同时服务于多个受困学生，咨询师的服务质量和有效性就大打折扣了。

网络心理咨询是互联网时代新型的一种咨询方法，其发展尚在探索期，技术和方法均不成熟，但它是符合现代大学生的信息交流习惯的，且能够有效消除时空限制。所以说，网络心理咨询发展空间较大，是未来心理咨询发展的趋势。网络时代下高校大学生心理问题多元化，心理咨询需要这一新咨询方法的介入，与传统面对面的咨询方法并驾齐驱，为高校网络心理咨询的提升做出更大贡献。

[1]邱芬，王翔。我国高校网络心理咨询的现状调查及分析[j].科技广场，20\_，(10).

[2]卢爱新。我国大学生心理健康教育发展研究[d].武汉：华中师范大学，20\_.

**大学心理学结课论文 大学心理学课程论文三**

文章集中讨论了人格与品德、心理咨询与德育、心理咨询与德育工作者得角色冲突与统一等问题。心理咨询与德育从不同的角度促进个体人格的完善和品德的发展，具有促进个体素质全面发展的共同目的。心理咨询有着不容忽视的德育功能，但心理咨询与德育依据的理论、运用的方法、涵盖的内容及运行的机制等存在差异。心理咨询与德育工作者之间往往存在角色冲突而使两者不能有机地结合。为此，必须加强心理咨询与德育之间的朕系，以丰富德育的内涵，提高德育的效率。

近几年来，我们逐步体会到，德育要与心理咨询有机地结合起来，丰富其内涵，扩展其功能，才能收到更好的效果。为此，我们建立了心理测试咨询中心，研究了心理测试咨询在德育中的作用，并取得了一定成果。然而，正像“心理学”不同于“德育学”一样。心理咨询毕竟不是德育，能否在认识上明晰两者之间的联系与区别，对于能否成功地完成教育任务，特别是德育工作者能否提高德育的科学性和有效性是十分必要的。但目前在德育与心理咨询的关系上至少存在着两个误区，既心理问题德育化和德育问题心理化。

长期以来，很多人是把心理与思想品德问题混为一谈的，没有弄清两者之间的区别与联系。因此在德育中，容易把心理问题当成思想品德问题来处理，导致了心理问题的德育化。其主要原因是：

（1）长期以来，人们的生活水平不高，把主要注意力放在温饱问题上。心理问题没有受到关注。甚至有人认为心理咨询是现代社会的奢侈品，就像“休闲文化”是发达地区的奢侈品一样。

（2）过分强调政治，往往把人们的一切心理问题都看作是思想觉悟和政治观念问题，不能科学和客观地认识和对待心理问题。

（3）随著改革开放的不断深入。容易把个体的动机和需要简单地看出对物质利益的追来，而忽视社会变革给人们内心世界带来的振荡和不安。

（4）对人的素质要来上只重视思里觉悟、知识水平，而忽视了人们心理素质的提高，往往把心理问题归结为品德问题，甚至把心理疾病同思想认识上的错误混为一谈。这就导致教育工作者面对学生心理问题时往往束手无策或事倍功半。

但近年来随着心理咨询工作的开展，有些人又过分夸大了心理咨询在德育工作中的作用。认为心理咨询应该完全代替德育，导致德育问题心理化。随着心理咨询热的不断升温，一些人认为传统的德育工作已经过时，提出心理咨询是“思想政治工作的一条崭新道路”，是“思想政治工作科学化的一种新形式”，并由此片面地把学生的思想品德问题与心理问题等同起来，主张用心理咨询代替德育，用心理咨询取代传统的思想教育方式。这就导致德育工作矫枉过正。偏离了正确的方向。

以上有关心理咨询与德育关系的两种认识偏向。对于促进学生健康成长与全面发展是不利的，必须在理论上加以纠正。而这首先涉及到的是对人格与品德这两个基本概念的界定及其关系的认识问题。

1、人格与品德。习惯上，我们认为心理咨询是解决人格问题，而德育是解决思想品德问题。在心理学与教育学中，人格一词虽然广泛使用，但却很难为之下一个确切的定义。本文倾向于将人格定义为“个体在适应客现环境时所显示的独特个性”，此个性是在环境、遗传、教育等因素相互作用下形成的个体的心理倾向和各方面的特征。一个人的人格只有一种，但组成人格的心理倾向和特征却有很多。可供描述的如人的兴趣、动切、需要、幻想、信仰、世界观、性格和能力等。而思想品德通常指个体的内在政治、社会信仰、世界观、道德观及法律意识等等。人格与品德是既有联系但又有区别的两个范畴。

（1）它们都指个体内在素质因素，都是客观世界在人脑中的主观能动的反映，二者均属于心理现象的范畴。虽然这种反映包括一些共同的要素，如信仰、理想、信念、世界观等，而且这些要素所包含的主要意义相同，但反映的包彩却是有差别的。反映思想品德的客观事物偏重于一定社会或阶级意识。如社会主义的学校要求学生必须坚持四项基本原则，具备辩证唯物主义思想、社会主义道德规范和法律意识等，而我们在研究人格结构时，却并未强调个体所处一定社会的阶级利益、政治背景多与社会意识相联系的杜会倾向因素。如《卡待尔十六种个性因素》测试。对于“乐群性”个性特征的测试，某些学生表现的缄默、孤独、落落寡合、处事谨慎等；也有些学生外向、热情、合作随和、适应能力强等。从这些特征中我们无法知道个体的政治立场、思想和道德状况如何，一个缄默孤独和一个外向热情的孩子都可能是热爱祖国的。

（2）它们虽然都有优劣或好坏之分，但二者的具体标准存在差别，同时又具有统一性。如我们在讲人格健康的标准时，一般强调个体了解自我，接纳自我，能体验自我存在的价值；能正视现实，接纳他人，能协调控制情绪，心境良好；对社会有责任心；具有积极向上的，现实的人生目标；心地善良，对他人有爱心；有独立、自主的意识等等。我们讲品德（道德品质）的标准时，一般指个体的政治素质、思想素质和道德素质。政治素质包括鲜明正确的政治立场、政治观点、政治态度和政治行为；思想素质包括社会主义的思想觉悟和共产主义的世界观、价值观、人生观；道德素质包括社会主义职业道德和生活道德等等。因此，思想品德着眼于社会、国家和时代的任务，而人格内容强调人与自身、人与他人等。因此。思想品德着眼于社会、国家和时代的任务，而人格内容强调人与自身、人与他人的关系等。相对来说，品德更强调个体的社会属性，而人格更强调个体的自然属性。 但二者又有统一性，是表现在同一个体身上的不同素质待点。所以有人从两者的统一性出发，把它们归结为人的心理素质的10个要素：强烈的爱国心、进取心、献身精神；正直、诚实、守纪律，遵守社会公共行为准则。法制观念；集体责任感和社会责任感，关心他人。善于合作。正确评价自己，善于理解别人；适应社会环境。懂得适时、适度地调整自己的心态和行为；具有广阔的视野和灵活的头脑，乐于接受新事物、新观点，以积极心态对待变革和变化；具有强烈的创新意识，有不断吸收新知的自觉要求，善于自学并灵活运用知识。树立攻克难题的心理优势；自信心、意志力、勤奋刻苦槽神，敢于面对挑战。正确对待挫折，锻炼受挫的恢复力；具有自立意识和自理能力。通过自己的努力。积极投入生活；脚踏实地，乐于从基础实践做起，从“基层”起步；树立效率观念。在学习、工作、生活中，学会以最少投入获最大效益等等。从上述要项可以看出。它们是个体的人格与品德因素的高度综合，因此人格和品德是统一的。

（3）两者的联系还表现为形成过程的统一性。个体思想品德形成发展过程，在某种程度上也可以说是个体人格的完善过程。因为思想品德形成发展过程的实质是个体知情意行的发展过程，而知情意行的活动过程是许多人格因素，如动机、理想、情感、意志等的参与及协同作用的结果，井且思想品德要求最终要落实到个体的动机、信念、理想、能力水平等一些人格要素上。因此。无论人格的发展还是思想品德的发展。都是诸种心理要素相互制约、相互作用的结果。

2、心理咨询与德育。德育是教育者根据一定社会或阶级的要求对受教育者施加的政治、思想和道德影响。以把受教育者培养成一定社会或阶级所需要的人的活动。德育旨在使个体具有一定的政治观点和立场。具有一定的人生观、价值观和世界观及一定社会要求的道德规范等等，而心理咨询是运用心理学理论、知识和方法。通过语言文字或其他信息传递方式。给咨询对象以帮助、启发和教育的过程，是一种促进自我认识。自我完善和自我发展的过程。因此，它是一种技术性的服务·也是一种教育影响。心理咨询与德育有着共同的目的，即培养人格完善的全面发展的人。但它们的内容、实施方法及其理论依据是有区别的。

（1）依据的理论基础不同，心理咨询主要是以心理学理论，如精神分析、行为分析及认知分析的理论和方法为基础。德育主要是以辩证唯物主义、教育学的基本原理为理论基础。

（2）虽然有共同的目的，但具体任务不同。德育主要是解决政治观念。世界观、人生观、道德规范及法律意识等问题。心理咨询则强调个性和谐，使对象摆脱消极情绪，确认内在价值，了解自身需求，洞悉自身心理特点，提高自我适应能力。帮助学生明确生活目标，建立“社会--个人”协调的生活模式。

（3）两者的内容不同。德育的内容主要包括：爱国主义、集体主义、社会主义思想道德规范、劳动观念及社会主义和法制等，而心理咨询的内容主要包括：心理卫生、学习生活、智力发展、恋爱婚姻、人际关系、职业选择、人格评定、心理障碍、行为障碍、变态心理等。

（4）两者采用价方法不同。德育主要采用说服、集体教育、环境熏陶、实践锻炼等方法。具有公开性、群众性等特点。心理咨询则注重渲世、暗示、自由联想、角色转换等方法。具有个别性、保密性、教育者倾听等特点。

（5）运作机制不同，德育工作在某种意义上来说是一个“规范”过程。个体被动适应它提供的价值体系、行为模式。“符合”就予以公开性肯定、奖励。“不符合”就予以公开性否定、批评、惩处。而心理咨询虽然也会提供心理健康的标准及健康心理的模式让学生参照，但首先是让学生学会在自己接受的基础上改造、建构其心理世界。

在心理咨询中教师一般没有对学生的否定权。教师永远理解、尊重、信任、接纳学生，即便对有严重心理障碍者也一样。这与在德育工作中对待犯了严重政治、思想错误的学生的态度是不同的。

3、心理咨询的德育功能。以上在一定程度上指出了德育与心理咨询的联系与区别，但心理咨询究竟对德育有何作用或者说具有哪些德育功能呢？

一是补偿功能。

（1）观念补偿。心理咨询使德育工作者进一步丰富了德育观的内涵，它明确了德育工作者的地位不仅是主导者、权威者和塑造者。而且更应是协助者和治疗者。一方面。德育工作者在德育过程中不仅是组织者和设计者，更应该是学生的合作伙伴和知心朋友；另一方面，德育工作者不仅是道德知识的传授者。更应是学生内在信息的接受者。因此，德育过程不仅是以掌握道德知识、训练行为习惯为基础的过程，更是一个注重学生潜能开发、元认知能力培养及其他人格因素发展的过程。

（2）方法补偿：传统的德育主要运用说服、榜样、评价、锻炼等方法来提高学生的思想认识。培养和发展学生的思想品德。虽然这些不失为重要的方法， 但在具体运用时往往过分强调外在强化、强调社会要求等外在影响。而在心理咨询中。教育者的地位由主导者、权威者变为协助者和治疗者，因此，教育者往往根据精神分析、行为分析和认知分析等理论中的具体方法，如疏泄、自由联想、暗示、系统脱敏、厌恶疗法、催眠疗法等来发掘学生心理中的潜意识能量，注重依靠学生自己的力量解决他们的心理障碍、病态行为等人格问题，以促进学生心理健康发展。

（3）内容补偿：传统的德育，主要使学生在政治观念、辩证唯物主义思想及社会道德规范和法律意识等较高层次上形成正确的价值取向。它主要解决学生的政治立场、哲学思想及杜会道德规范和法律意识问题，而往往忽视了学生的一些最起码、最基本和最一般的人格内容，如学生的社会适应、职业选择、应付挫折、情绪调适及人际交往等。而心理咨询本身是完善人格、发展人格的重要手段。它所实施的内容为德育内容提供了补偿。

二是指导功能。

（1）在对象的研究上，心理咨询为德育提供了客观基础。如通过心理咨询中常见的测试、疏泄、自由联想等手段和方法。掌握学生的“内在冲突”、“心理危机”、‘行为障碍”及人格特点，有利于分析学生人格中的积极因素与消极因素，使德育工炸更具有针对性。

（2）在方法上提供了理论基础。传统的德育把学生当作社会关系中的一个社会角色来要求，在心理咨询中，我们把学生当作人际关系中一个具体的人来要求，它强调尊重学生人格、理解学生人格缺陷。教育者一般不急于对学生暴露的思想和行为问题作出判断，而是与学生共同探讨解决问题的合适方式，帮助学生克服心理障碍，树立生活的勇气和信心。

三是调节功能。

（1）克服意义障碍。影响教育效果的内在因素是学生受教育时的心理状态。所谓学生的意义障碍是指由于学生的某些思想或心理因素的存在，使其对道德要求和意义的理解受到阻碍，从而对教育目的要求、措施手段等表现出不同程度的消极态度和消极行为‘学生产生意义障碍是不可避免的。教育者如果采取不恰当的方法， 如压制、惩罚等，一般不会收到好的效果。甚至使学生产生逆反心理。如果采取心理咨询中的一些方法。如疏泄、暗示、角色变换等方法，效果肯定会好些。

（2）建立良好的心境。心境具有弥散性特点。如心情愉快时会感到周围的一切充满生机。富有一种喜悦的情绪色彩：抑郁不快时，就可能“见花落泪”、“对月伤心”。因此，良好的心境有利于调动人的主动性，提高活动效率。心理咨询则能改善学生的不良心境。指导他们采用自我暗示、适当发泄、转移注意等方法来调节自己的心境，以达到人格发展与环境和谐统一。

（3）矫治心理疾病。目前，许多学生由于不能适应复杂的社会环境而产生了各种生理、心理反应，如恐怖症、焦虑症、强迫症、抑郁症等。一般的医药措施只能缓和症状，采取德育手段也不可能根本解决问题。但如果采用咨询中的某些行为治疗方法，则能帮助他们克服某些行为障碍，从而进一步改善情绪和消除不良生理、心理症状。

**大学心理学结课论文 大学心理学课程论文四**

近年来，大学生群体中由于心理问题造成的个体行为偏差不断增多，从事心理辅导和思想政治教育的工作者在接受校报记者采访时指出：目前我院大学生存在的心理问题呈增多趋势，众多诱因导致大学生中出现了心理弱势群体，如何帮助“天之骄子”们远离“郁闷”，保持健康心态，应该受到学校各部门的关注和重视。

1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准有以下四个方面：（1）身体、智力、情绪十分协调。（2）适应环境，人际关系彼此谦让。（3）有幸福感。（4）在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活[4]。另外，美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼提出了心理健康的10个标准：有充分的安全感；充分了解自己，并能对自己的能力作恰当的估计；生活目标，理想的确定要切合实际；与现实环境保持接触；能保持个性的完整和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪控制和表达；在不违背集体利益的前提下，有限度的发展个性；在不违背道德规范的情况下，适度满足个人的基本需要。部分国内心理健康教育专家认为心理健康应该包含以下几点：

保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；保持正确的自我意识，恰当的接纳自我；协调和控制情绪，保持良好的心境；保持和谐的人际关系，乐于交往；保持完整统一的人格品质，培养健全人格；保持良好的环境适应能力，正确认识环境，并处理个人与环境的关系；心理行为符合年龄特征。

有研究表明心理问题的产生是与众多因素相关的。如个人因素、家庭因素、社会因素等。就大学生而言，其主要诱因有以下几点：

学习与生活的压力。大部分大学生都曾感到学习的压力，但长期处于高度学习紧张的状态下，极可能导致强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。目前，我校在校生中约15％是贫困生，其中4％—6％是特困生。调查表明，45%以上的贫困生认为自己承受着巨大的学习、生活压力，造成较大的心理困扰，而且不懂得如何缓解。

情感困惑和危机。情感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。众多个案表明，因恋爱所造成的情感危机，是诱发大学生心理问题的重要因素，有人因此走向极端。

对独生子女教育不当造成的后遗症。独生子女群体已成为当前大学生的主体，长期以来对他们教育不当是导致大学生心理问题频发的又一诱因。专家指出，任性、自私、不善交际、缺乏集体合作精神等不良习性，不但易使大学生诱发心理疾病，甚至使人产生暴力倾向和行为。

角色转换与适应障碍。该情况频频出现在大一新生中，这种不适应如果得不到及时调整，便会产生失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题，有的学生还会因长期不适应而退学。

交际困难造成心理压力。“风声雨声读书声，我不吱声；家事国事天下事，关我何事？”“宿舍里面不吭气，互联网上诉衷肠。”这些顺口溜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，不懂如何与人沟通，缺乏交往的技巧。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，随波逐流。

家庭及外界环境的不利影响。比如不当的教育方式、单亲家庭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。

教育部调查显示，因各种心理障碍或心理疾病而休学、退学的大学生已经占休学、退学总人数的50%左右，我校也存在此种情况。造成这一现象的原因不但与大学生自身缺乏心理健康常识有关，也与整个社会的发展变化、急速转型有着密不可分的联系。

大学新生最易受“心理断乳期”困扰。据中国青年报报道，一位心理学家近期在上海、北京、广州完成的大规模心理症状自评查测结果显示，大学新生的心理健康水平普遍低于全国成人正常水平，着重体现在人际关系敏感、强迫症、焦虑、恐惧等症状。研究人员还发现，来自外地的新生心理健康状况普遍比内地生差。调查报告认为，大学新生离开自己所在地区或学校，到另一个陌生的环境求学，地域文化和生活环境的差异，使他们极易处于心理应急状态，存在的心理适应问题相对较多，反应出来的心理和情绪问题也比较突出。这些心理问题突出表现在三个方面：

3.1自我意识的模糊与困惑。我校在新生心理状况调查中发现，23％的学生对如何发挥自己的优点和克服缺点感到迷茫，有一部分进入大学后感觉自己一无是处，事事不如人，产生自卑心理；有些学生认识自己不足，但又不知道如何突破自我。心理辅导中心的老师指出，在大学阶段，新生的个体自我意识逐步增强，但在相当长的时间内，他们并没有形成关于自己的稳固形象，看问题往往片面主观，加上心理的易损性，一旦遇上暂时的挫折和失败，往往灰心丧气，怯懦自卑。调查还发现45％的新生特别关注周围人给予的评价，以致对自我评价发生动摇。

3.2环境改变与心理适应障碍。调查中有42％的学生反映，由于环境的改变，自己出现了矛盾、困惑心理。其中一部分学生表现出对现实的失落感。中学教师总是把大学描绘成一个“人间天堂”，学生也将考大学作为唯一和最终的目标来激励自己。但跨入大学校园后，发现事实并非如此，一部分学生还发觉身处高手如云的新集体内，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感荡然无存，失落感由然而生；另有一部分学生表现出对专业学习的困惑。与中学相比，大学学习更具有自主性，灵活性和探索性。有些学生感觉突然从中学的严格管教中“松绑”，但又不知如何安排学习，以致心中忧郁、焦虑；还有一部分学生表现出对生活环境的不适应。进入大学后，由原来依赖父母的小家庭过渡到相对自立的大学集体生活，心理上产生一种孤独、空洞感。

3.3人际交往困难。调查中35%的学生有人际交往方面的心理困惑，有些学生表现为人际敏感，在与他人交往过程中，经常发生摩擦、冲突和情感损伤，引起孤独感、压抑和焦虑；有些学生缺乏人际交往技巧，譬如语言表达能力较差，所以害怕与人沟通，把自己的内心情感世界封闭起来。这些学生经常处于要求交往而又害怕交往的矛盾之中，很容易导致孤独、抑郁或自卑。还有些学生因为性格上的不合群，在新同学中不被理解而遭排斥，其中一部分人便独来独往，不与他人接触，久而久之就产生一种受冷落或性格孤僻、粗暴等心理倾向。

4.1建立一个良好的心理健康教育环境

大学生的心理健康离不开良好的教育环境，离不开学校和老师的关怀和教育。学校应对大学生心理健康问题给予高度重视，为新生营造一个乐观、积极向上、尊重、友善、宽容、朝气蓬勃的心理健康教育环境，这对于一个新生的心理健康有着很大帮助。新生入学后，可以通过报告、座谈会等活动，向学生讲述大学与中学的不同之处，可能遇到的问题和困难，提高心理预测力。带领学生尽快熟悉校园生活，组织有意义的集体活动，促进同学之间的沟通和交流。及时了解学生的思想动态，对思想出现波动的同学，对症下药，帮助他们解决问题，给予集体的温暖。

4.2开展多种形式的新生心理健康教育工作

做好心理咨询的宣传工作，让广大学生掌握咨询的途径和方式。如果新生了解了心理咨询的作用，他们可以主动去心理咨询，在辅导老师的引导和帮助下，可以较快地缓解心理压力。建立新生心理档案，进行跟踪调查，进行心理危机干预，并开设心理选修课，举办心理讲座、心理沙龙，出版心理健康读物等。

4.3拓宽思路、发挥横向渠道的育人功能。

过去的教育渠道主要是由学校到学院再到班级。由于学分制的推广和公寓制的实行以及不及格率的产生，大学生的班集体观念淡化，责任心不强，只关心自己的事情。加强新生的心理，必须拓宽思路，开辟新的渠道，充分发挥中立渠道、平行渠道、科研渠道等横向渠道的育人功能，使新生能够多参与有益的课外活动、社团活动中，促进学生之间的沟通，增进他们之间的友谊。通过“思想道德修养”课的学习，让新生了解大学集体生活、学习和人际交往的特点，以及心理适应不良的表现、原因和对策，引导他们尽快完成从中学到大学的角色转换，培养他们自我教育、自我管理和自我服务的能力。

4.4加强学生的自我保健教育

“心病还得心药医”。最好的心理医生就是运用心理学技巧帮助病人发掘心理潜能，解决心理冲突、矛盾，达到心理健康。心理问题的解决是一个积极的自我锤炼的过程，从这一意义来说，每个人都应该成为自己的心理医生。因此我们要引导学生加强自我保健，让他们成为自已的心理保健医生，有意识地进行自我心理调适，培养良好的个性，保持自信、乐观、坦诚、坚忍不拔的心理品格。

总之，随着市场经济的发展，高校改革的步伐加快，高校学费的增加与就业体制的改革等问题，对大学生的影响逐年加大，尤其对大学新生，经济压力和心理压力日益增大，昂贵的学费、环境的改变、人际关系、学习兴趣等很多问题困扰着这些脆弱的心灵。如果不及时调节，会出现心理适应障碍，甚至导致心理疾病，严重地阻碍他们顺利完成学业。全院师生员工都应充分认识加强大学生心理健康教育的重要性，并积极采取有效措施使大学生摆脱心理困境，恢复心理平衡，增强他们对环境的适应能力及对挫折的承受能力，全面提高我校大学生的心理健康水平。

**大学心理学结课论文 大学心理学课程论文五**

《加强高校大学生心理健康教育》

摘 要：为更好地深入学生进行心理健康普及教育，开展各项心理教育活动便成了目前各高校思想政治教育的当务之急。

关键词：高校；大学生；心理健康；教育

加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。但是，大学生的心理健康教育还存在一些不容忽视的问题，亟须认真加以解决，以推动大学生心理健康教育的健康发展。

一、大学生心理健康的总体状况

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、心理因紊、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。

二、加强高校大学生心理健康教育的意义

（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。

三、对如何处理好大学生心理健康问题的思考

（一）创造良好的校园坏境。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，学生管理工作者尤其是学生辅导员，更要加强思想政治理论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。

参考文献

[1]张晓荒。高职院校大学生心理健康教育存在的问题及其对策[j]。广西社会科学，20xx

[2]陈素红，胡小红，张西。加强独立学院大学生心理健康教育，促进和谐校园建设[j]。中国论文中心，20xx（11）

[3]史济纯，陈玉民。浅析大学生心理健康教育存在的问题与对策[eb]。天下，20xx。8

**大学心理学结课论文 大学心理学课程论文六**

【内容摘要】

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。

【关键词】 学校管理心理学 教学方法 教学手段 创新精神

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 理论与实践相脱离，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的观念。

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，浓厚的学习兴趣和学习热情就激发起来，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和有利地位。

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:学会生存一一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 ]。 中国教育学刊， 20xx, (1)。

**大学心理学结课论文 大学心理学课程论文七**

大学生的心理健康与其社会化密切相关，了解大学生心理健康的标准、研究影响大学生心理健康的因素并加强大学生心理健康的自我调节，是当前大学生心理健康教育的主要内容和途径。

大学生；心理健康；自我调节

大学生正处于青年期，年龄一般在16～28岁之间，是个体从不成熟走向成熟的过渡时期。在这个时期，由于思想丰富、思维活跃、情感波动、反应强烈、体验深刻，加之由于生理和性发育已经基本完成，性冲动增强、学习生活适应不良及经济就业等压力增大，使得大学生的心理健康问题日益突出，这对大学生顺利完成学业成为社会的有用之才极为不利。据全国心理卫生协会统计1〕，有心理失衡或障碍的大学生占全国大学生总人数的25 ％以上，最高时期竟达34 ％。特别是近几年来，因为心理健康问题造成大学生发生暴力犯罪、自杀事件或出现休学、退学的现象屡见不鲜。大学生的心理健康问题已经成为高等院校思想政治工作的热点和难点问题。当前，强化大学生的自我调节、促进大学生的社会化，对大学生心理健康教育具有积极的现实意义。

1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准有以下四个方面〔2〕：

①身体、智力、情绪十分协调。

②适应环境，人际关系中彼此谦让。

③有幸福感。

④在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。从这个标准可以看出，大学生的态度、情绪、环境适应能力以及人际关系等，在大学生的心理健康方面发挥着极为重要的作用。

人的心理是复杂的，因此每一个大学生存在的具体心理问题也不一样。一般来说，影响大学生心理健康的因素主要有以下几个方面。

①生理因素：性冲动是影响大学生心理问题最主要的生理因素之一。有些大学生常常出现性幻象、性梦等现象，并伴随自责和自卑感，造成精神紧张和痛苦；另外，身材矮小、相貌丑陋等自身生理缺陷，也会引起大学生自卑、沮丧、不满等心理问题。

②认知：心理学家贝克认为，不良认知和认知歪曲是产生愤怒、焦虑、抑郁、自责、沮丧等不良情绪的原因，他将常见的认知歪曲归纳为任意的推断、选择性概括、过度引申、夸大或缩小、“全和无”的思维五种形式。

③情绪：不良情绪很多，主要有大喜大悲、紧张焦虑、寂寞烦躁、自卑自责、抑郁沮丧、自私霸道等，它们是大学生心理问题的重要内容。

④挫折：失败和挫折会打击青年人的信心，使他们遭受悲哀、沮丧、烦恼、厌倦、抑郁、痛苦、灰心等不良情绪体验。

⑤习惯和不良行为：有很多大学生存在不良习惯，比如抽烟、喝酒、睡懒觉、不吃早餐、挑食、贪食、懒惰等，这些不良习惯必然会影响到大学生的心理健康，形成不良行为。

⑥人格障碍：人格障碍者内心体验与正常人生活情感相背离，其外在行为明显违反社会准则，常给别人造成损失和伤害，并给自己带来痛苦。

⑦经济和社会环境：随着高校的扩招，越来越多的贫困学生进入了高等学府，同时随着大学生毕业人数的增加，就业的压力也越来越大，影响了大学生的安心学习。

⑧能力和社会适应：独生子女的问题和大学生自理能力差的问题，已经使大学生高分低能的现象日益严重，造成许多大学生甚至研究生在校期间不能适应大学的学习、生活，毕业后又不能适应社会和环境的需求，出现很多社会和心理问题。

针对大学生中存在的各种心理健康问题，高等院校必须积极开展心理健康教育活动，提高他们的心理健康水平和综合素质，以适应迅猛发展的现代社会和高科技的要求。进行自我心理调节是开展大学生心理健康教育活动的重要内容和途径，它对预防大学生心理问题和促进大学生的心理健康有着积极的作用。

3.1 提高认识水平，重建认知结构

大学生不仅要学好专业知识，而且也要掌握必要的哲学、逻辑学、社会学、心理学、医学等方面的知识，形成正确的世界观和科学的方法论，用马克思辩证唯物主义哲学思想和先进的思维方式建造自己的认知结构，提高自己认识水平，从而克服错误的认知和盲目的行为。

3.2 树立科学的目标，制定合理的计划

美国人本主义心理学家马斯洛把人的需要按照发展顺序及高低分为五大类：生理需要、安全需要、爱与归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要。根据这种划分，大学生正处在对爱和家庭的需要最为强烈的时期。这个时期青年人渴望亲密的友伴，不甘孤独或被人疏离，容易沉溺于形影不离的两人世界。大学生应当自信、自强，不要被一时的情感和生理需要所左右，而应树立远大的志向；同时大学生的理想和目标还应当实际可行，具有价值的吸引力，否则定得过高或过低都会产生不利的影响。有了科学的目标，再制定出合理可行的计划，大学生就可以按照正确的方向坚定不移地努力，奋斗的喜悦会促使他们走向人生的成功之路。

3.3 丰富业余生活，注重人际交往

单调而枯燥的学习，会导致大学生出现厌倦、烦躁、抑郁及痛苦的学习情绪，长期孤独、封闭式的学习，还可以导致大学生出现自闭的性格和人际交往障碍，对他们的人格发展极为不利。丰富业余生活，不仅可以改善大学生的不良情绪，提高学习效率，而且还可以增进大学生的人际交往，形成良好的人际关系和校园环境，促进他们的健康成长。

3.4 保持乐观情绪，积极自我调节

青年人应当保持积极向上的乐观情绪，在求学期间甘于清贫和寂寞，将有限的时间和精力放在自身的学习和发展上。大学生可以学习一些简单的心理调节方法，积极开展自我调节，克服学习、生活中出现的各种不良情绪和行为。常见的自我心理调节方法主要有：

①自我激励法。

②自我暗示、催眠法。

③自我宣泄法：宣泄时应当注意以不伤害他人及侵犯社会公共利益为前题，主要有体育运动、找人倾诉、大声喊叫、写作或写信、向替代物发泄等。

④自我训练法：通过严格的定时训练，建立神经系统的条件反射，以戒除不良情绪和习惯。

⑤自我放松法。

⑥想象厌恶法。

⑦移情转移法：通过移情或转移注意力以减轻痛苦。

⑧顺其自然法：不要过分关注自己。

⑨生物反馈法等。

3.5 强化个人能力，增强社会适应能力

能力是保证活动顺利进行的基本条件，它与知识、技能既有联系又有区别。虽然一个人掌握的知识越多，他的能力发展的潜力就越大。但是，一个人头脑中储存的知识并不能必然地转化为能力，能力的转化还有待于社会实践活动的磨炼。所以，大学生不但要认真地学习书本知识，还应当积极地培养自己的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力和操作能力，特别是创新和科研能力，对大学生适应未来的社会工作和环境、形成健康的人格具有重要的意义。

参考文献：

〔1〕陈利民，李丹琳，陈林庆。医学心理学［m］.兰州：甘肃人民出版社，20\_：38.

〔2〕郭念锋。心理咨询师［m］.北京：民族出版社，20\_：169.

**大学心理学结课论文 大学心理学课程论文八**

摘要:针对大学生出现心理健康问题比例不断上升的问题，高校应从完善宣传教育机制，完善培训机制，规范咨询、治疗程序，建立快速反应危机干预机制等方面完善工作机制，切实做好大学生心理健康教育工作，促进大学生身心健康成长。

近年来，由于社会、家庭等因素的影响，大学生出现心理康问题的比例在不断上升。中国青少年研究中心实施的一调查显示，有40%以上的大学生认为由于就业、学习和经上的负担而面临较大的心理压力，有10.6%和6.8%的人为心理压力来自“人情冷漠”和“人际关系紧张”。[1]这些现象表明，大学生心理健康教育已经成为大学生思想政治教育工作的热点和重点。加强大学生心理健康教育工作对实现人才培养目标，帮助大学生健康成长，推动和谐校园建设具有重要意义。

1、部分学校和学生认识存在偏差

心理辅导和咨询的本源是如何测量人的个性差异，更有效地进行差异教学，发挥人的长处，使人与职业更好地匹配，辅助人的生涯规划，让人更完美地生活。目前部分学校的心理辅导与咨询工作已偏离了本源目标，成了解决心理问题的手段，通常认为来心理辅导和咨询的，都是有心理问题的学生，有心理问题就等于心理不健康，这似乎成为人们普遍认同的一种观点。基于这种观点，大部分学生认为有病才去咨询，咨询中心是治病的地方，部分有强烈心理咨询愿望的学生由于害怕周围同学的异样目光，对心理咨询机构也只能敬而远之，他们只能独自查找资料或向身边的同学、朋友求助，而未能向具有专业技能的服务人员咨询，这极大地降低了心理健康教育的时效性。

2、心理咨询工作水平亟待提高

心理健康教育工作是一项科学性、专业性和技术性很强工作，对工作人员的专业知识和业务能力要求都很高[2]。在欧美高校，从事这项工作的人员必须获得硕士或博士学位。在我国，按照要求，从业人员至少要具备必要的心理学知、掌握一定的心理辅导和心理治疗的基本技巧和方法、能用一些基本的心理测量工具。在很多高校，从事心理健康教育和咨询的人员主要有心理学专业教师、辅导员、班主任、德育工作者和其他管理人员，大多为兼职或“半路出家”，他们大都没有经过正规的心理学知识与技能的培训，专业化程度偏低，其心理学、心理咨询学方面的知识储备不足，缺乏心理咨询所需的有关经验，不能妥善处理心理咨询与思想政治工作的关系，心理咨询常常不能令学生满意，自身也感到不能适应心理咨询发展的要求，在心理教育和咨询实践中难以保证良好的效果；其中不少教师对心理健康教育和心理咨询的理解与心理学原则背道而驰，已经开展的心理咨询偏重于教育和指导，心理活动课偏重于形式而书本化，缺乏整体构建，缺少预防性指导，师生关系很难做到相互尊重与平等。从学生的角度看，学校心理咨询的效益是低的，存在来访学生对心理咨询效果和咨询师的业务水平的评价偏低的问题。有些学生满怀希望而来，却失望而去，长此以往，学生将对学校心理咨询失去信赖，对学校心理咨询和心理健康教育工作的发展产生极大地影响。从目前心理健康教育的实际情况来看，师资短缺、水平参差不齐、专业化程度低、队伍不稳定仍是制约心理健康教育发展的一大问题。按照国际标准，学校心理咨询师与学生的比例应为1:500。而许多高校的心理健康教育教师远远不能满足教育教学的需要，经过专职心理咨询教师资格认证的更是寥寥无几。因此心理咨询队伍的建设便成为较突出的问题，制约着心理咨询科学化、规范化发展。

3、高校心理咨询工作的宣传力度需要加大

大多数学生对心理健康咨询和教育工作知之甚少，心理咨询工作人员要借助报刊、黑板报、广播、讲座、特别是各学科课堂教学等多种渠道，全方位地大力宣传和普及心理卫生和心理咨询常识，使学生了解心理咨询的意义、内容、方式和原则等，逐步认识到心理咨询是面向所有学生包括正常健康的学生。在信息高速发达的现今，应充分利用各种媒体，广泛宣传和开展心理素质教育活动，以使学校的心理健康教育与学生的实际需要相适应。

4高校心理咨询工作方法有待完善

通过日常与学生交流中还得出，大多数学生对高校心理咨询工作的方式和效果不甚满意。从理论角度分析，咨询应遵循自愿原则，不能采取强制手段使求询者参与。只有当求询者有强烈的求询愿望和动机，自愿寻求咨询，这样才会主动讲出自己的心理问题，并积极配合，使咨询取得好的效果。因此，我们要完善心理咨询方法，例如对学生中的个性问题可采用面对面的咨询与书信咨询、电话咨询及网络咨询结合的方式。如当一些学生面对面难以启齿问题时，书信和电话咨询可以减轻学生内心的紧张和压力。并且以平等交互、虚拟隐藏性为基本特征的网上咨询就特别适合有求助必要又不愿走进咨询室的学生；我们也可以对学生中存在的共性问题、焦点问题进行团体心理咨询，团体咨询因涉及面广，范围大，有助于从整体上提高学生心理健康水平。如新生学习、生活适应，应届毕业生的就业面试等就可采用团体心理咨询。

另外，心理健康教育在学校教育中之所以占有一席地位，是由于人们对心理疾病危害性的认识，家长和学校教育工作者关注到心理不健康的个体，把注意的焦点集中在心理问题方面，所以无论是心理健康教育课，还是学校心理辅导与咨询，都是针对教育对象中已存在或易发生的心理问题和存在心理问题的个体进行的，这就导致学校心理健康教育无论是教育的内容、形式和途径，还是教育的对象和实施者，都偏离了心理健康教育的总目标和基本原则，使学校心理健康教育一直浮在面上，难于深入和扩展，其实效性和发展都受到一定的限制。问题的症结在于学校心理健康教育在价值取向上偏离了心理健康的积极心理学取向，而陷入一种心理疾病预防和治疗的病态心理学取向。

高校应从构建长效机制、完善工作方法等方面着手，咨询、教学、宣传、科研四管齐下，营造校园心理健康教育氛围，促进大学生心理健康成长，有效推进大学生心理健康教育工作。

1、要加大宣传力度，发挥课堂的主阵地作用

高校应在学生中开设大学生心理健康》等课程。同时，对不同年级专业学生的心理特点，分年级分专业开设专题心理健康教课程，帮助学生缓解来自生活、学习、情感、职业生涯规划方面的压力，帮助学生形成良好的心理素质，增强学生心保健意识。要充分校园广播电台、校园网络、橱窗、心理教育专刊等媒介的作用，最大限度地宣传普及心健康知识。校园文化具有重要的育人功能，要在校园文化设中渗透心理健康教育，通过组织大学生心理健康月，开办心理讲座、心理知识竞赛等主题教育活动，把理健康教育融入到校园文化活动中。转变学生观念，让学明白善于求助也是一种能力，让学生真正形成正确的心理康教育观念。

2、加强心理健康教育队伍建设

大学生心理健康教育工作，其成效在很大程度上取决于施教育的队伍的素质，所以，队伍建设是关键。开展大学生理健康教育工作的队伍主要包括:专业咨询师队伍、辅导员队伍、学生干部队伍。专业咨询师是心理健康教育队伍的核心组成部分，应重视咨询师的培训，提高其的理论水平、业务水平和业道德，并参照国家有关部门的心理咨询专业人员有关规和要求，每个心理咨询师达到持证上岗要求。辅导员（班主任）是队伍的中坚力量，通过培训让辅导员掌握一定的心理学基本理论、心理咨询和精神病学知识，学会鉴别常见的心理问题和严重的精神疾患，这样在心理危机干预中辅导员可以于第一时间采取有效措施。抓好学生干部队伍建设和培训，在各班级设心理委员，专门负责班级学生心理危机的发现、汇报、控制和跟踪，并发挥朋辈心理咨询的作用。

3、完善大学生心理档案，建立快速危机反应机制

通过心理普查建立大学生心理健康档案，采用卡特尔pf人格测验、scl290心理健康测验以及大学生心理健康验(upi)等心理测验对大学新生进行心理健康普查，建立学生心理健康电子档案。大学生心理健康档案是及时找到心理问题的一种快捷方式，有条件的学校，应在开展心理健康教育的同时以心理测查为辅助手段形成宣传、筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制，切实做好筛查中可能有心理问题学生的后期支持工作。但在利用学生心理档案进行学生心理状况的分析研究时，既要注意收集学生心理活动的整体材料，又要结合系别专业、年级、班级和学生本人特点考虑，清楚而全面地了解学生的心理健康状况把学生心理健康档案看作是一个相互联系的系统。

辅导员通过日常与学生的谈话，走访，了解学生情况，跟踪学生心理发展轨迹及时补充完善，大学生心理档案不是固定不变的，应对学生心理发展情况进行追踪记录，随时报送，新近出现或可能出现的问题学生档案，以保证及时有效地预防或治疗，以发展的眼光看待学生的心理状况。根据心理健康档案，初步对学生的情况进行判断，对于存在心理障碍的学生，要及时介绍到学校的心理健康教育咨询中心。专职人员通过对大学生进行具体的、有深度的个别帮助，帮助他们化解心理压力，克服心理障碍，及时进行危机干预。发现存在严重心理障碍和心理疾病的学生，要及时转介到专业卫生机构进行治疗。要真正建立从学生骨干-辅导员-院部-学校的快速危机反应渠道，建立从心理健康教育中心到专业精神卫生机构的快速危机干预通道。

4、加强家庭教育和朋辈教育

根据问卷调查，我们了解到，学生在有了心理困惑时有较多选择“朋友或同学的帮助”而较少的选择“希望通过心理咨询师解决”。这说明需要进一步强和改进心理咨询和心理健康教育工作，在尊重学生的自我选择的同时，注意加强家庭教育和朋辈教育等在大学生心理健康教育工作中的作用。

大学生是高校教育工作的主要对象，培养身心健康大学生是高校教育的基本落脚点，高校要不断完善心理健康教育工作机制，切实有效地做好大学生心理健康教育。

[1]佘海舟。试析大学生心理健康教育的现状与对策[j]。湖北招生考试，20xx(16):59.

[2]王强，狄玉峰。浅析高校心理健康教育现状及其对策[j]。职业时空，20xx(15):41.

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！