# 心理感情健康论文范文(合集22篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-04-25

*心理感情健康论文范文1>摘要：加强高校大学生心理健康教育是培养高素质人才的重要环节，更是进一步加强和改进高校德育工作的需要，因此，构建一套行之有效的心理健康教育模式具有重大的现实意义。本文结合时代发展需求以及当代大学生的身心特点，提出了一系...*

**心理感情健康论文范文1**

>摘要：

加强高校大学生心理健康教育是培养高素质人才的重要环节，更是进一步加强和改进高校德育工作的需要，因此，构建一套行之有效的心理健康教育模式具有重大的现实意义。本文结合时代发展需求以及当代大学生的身心特点，提出了一系列适合高校大学生心理健康教育的方法，对新型大学生心理健康教育模式的构建和实践应用进行了阐述。

>关键词：

心理健康；心理障碍；教育模式

随着社会的发展，竞争压力的不断加剧，现在的高校大学生承受的心理压力越来越大，心理健康问题也由此更加凸显。逃学、玩游戏、悲观厌世甚至自杀现象时有发生，大学生心理健康问题所引发的不良影响已经引起了社会各界人士的广泛关注。因此，高校大学生心理健康教育就显得尤为重要。然而，由于种种因素限制，高校心理健康教育工作还存在很多薄弱环节，很多高校没有一套完整的心理健康教育模式，既不能很好地满足大学生心理上的需要，也大大限制了心理健康教育作用的充分发挥[1]。因此探索如何在新时期开展高校大学生心理健康教育的新途径和新方法，并且构建一套符合我国国情并且适合于高校的大学生心理健康教育模式就显得尤为重要。

>一、国内外高校大学生心理健康教育现状

在欧美等发达国家，大学生心理健康教育工作开展得已经相当普遍，并且受到了社会各界人士的高度重视，心理学课是高校大学生的必修课，而且还形成了很多心理健康教育的理论和流派，掌握并创造了多种独具特色的实际操作模式。在国内，很多高校在过去很长一段时间内大都只是注重专业技能的教育，而忽视心理素质的培养，注重政治思想表现，轻视健全人格的培养，将心理健康教育与德育教育混为一谈。

>二、高校大学生心理障碍表现

1、适应性心理障碍。适应性心理障碍主要存在于大一新生中，由于大一新生刚从中学来到大学这个新的环境，因此有些学生就会产生一些不适应，比如对新环境的不适应。对于大多数新生来说，来到一个陌生的校园，崭新的面孔、生疏的群体、不同的风俗人情、甚至不同的方言都会让学生感觉不适应，感觉不知所措，常常会感到与人难以交流，从而产生寂寞孤独感。对于新生来说，还会产生一些学习上的不适应。大学的生活不像高中那么紧凑，自由支配的时间比较多，所以很多学生就不知道如何适应和支配这些课余时间，也不知道如何学习和生活，从而觉得大学生活非常无聊、枯燥、乏味，结果会有挂科、留级、目标不明确，浑浑噩噩地度日等现象出现。

2、人际关系方面的心理障碍。由于大学生都是集体生活，人际关系就显得尤为重要。倘若搞不好人际关系，将对学生的学习、生活及心理健康都将会有不良的影响。然而，由于各人的性格、生活背景的不同又会产生一定的思想上的隔阂，所以，由人际关系而引发的困惑和苦恼就会出现。来到大学，一般都非常期望能够建立友好与和谐的人际关系，而这种期望又过于理想化，对别人要求过高，因此现实与理想的矛盾会导致大学生对自己人际关系的不满，认为自己人缘不好，不会处理问题，造成错误的归因。而这种错误的归因往往又会反过来对人际关系带来消极的影响。因此，他们就很容易会产生自卑怯懦、自暴自弃、嫉妒猜疑、悲观厌世、孤僻冷漠等方面的心理障碍，这对高校大学生的生活、学习乃至身心健康都会造成非常严重的影响。

3、学业方面的心理障碍。由于大学的学习和中学的学习不同，所以，就会有一些大学生出现学习方面的心理压力，有些学生对所学专业不感兴趣，或者学不会，这样很容易自暴自弃甚至走极端。甚至有些学生无法正常完成学业，这对其心理造成的影响非常严重。而对于即将毕业的学生，他们的心理压力更大，一方面，他们要正常完成学习，另一方面，由于目前高校扩招，毕业生增多，找工作比较困难，要想找一个理想的工作就更是难上加难。在他们就业时会遇见犹豫、彷徨、忐忑不安等各种各样的心理问题，这就会给临近毕业的大学生造成巨大的压力，不仅是学业更是就业的压力，这些压力可能会以一种不正常的举动宣泄出来，如打架斗殴、喝酒闹事、悲观厌世等。如果不对其进行正确的疏导，将会对学校乃至社会造成非常严重的影响。

>三、大学生心理健康教育模式构建

在高校开展大学生心理健康教育，不仅仅是为了少数确实有心理问题而需要救助的学生，更是为了在大学校园推广及普及心理健康知识，使大学生能够正视在学习与生活中遇到的各种问题，帮助同学们培养良好的心理品质和健全的人格，使学生能够最大限度地发挥自己的能力，挖掘自己的潜力，正确面对和处理生活中出现的各种挫折，更好地确定自己的人生目标和价值体系，健康快乐地成长，进而能够更好地适应社会，以期达到身心健康发展。所以，要切实做好高校心理健康教育工作，必须构建一套适合大学生心理健康教育的模式。

1.成立专门的心理健康辅导中心。高校可以成立大学生心理健康教育中心或者大学生心理健康辅导中心，并且成立一支专兼职相结合并且有贡献精神的心理辅导教师队伍，对于专职心理辅导老师来说，应该具备一定的专业心理咨询水平，并且有一定的工作经验，这样可以给大学生提供准确、高效的心理咨询服务；对于兼职心理辅导老师来说，要有一定的心理学、教育学基础，并且热爱心理咨询工作且具有一定的专业水平。心理健康辅导中心将负责学校大学生心理健康教育的全面工作，并且制订每年的心理健康教育的计划，负责心理健康教育工作的组织协调和运行工作，调动各方面的力量为大学生心理健康教育工作服务。

2.开设大学生心理健康课。高校应根据大学生身心发展的特点，开设一套符合本校实际情况的大学生心理健康课。在内容上，要不仅涉及到心理健康知识的普及，还要着重于帮助大学生建立良好的心理品质、挖掘潜力，提高心理调适能力和社会适应能力，更好地发挥自己的能力。使大学生心理健康课能在真正意义上帮助大学生提高心理健康水平。在形式上，可以采用互动式、体验式等教学方法，在人数不多的情况下，可以采用团体辅导的形式，调动学生的积极性，使学生能够主动参与进来。

**心理感情健康论文范文2**

摘 要：爱自己，才能更好地爱别人。一个不爱自己的人如果说他爱别人，那一定是谎言。爱外物 胜过爱自己，但那是真的爱吗?通过学习张老师讲的《情感心理学》这门课，以及自己体验和感受，我认为那样的爱背后隐藏的是自私。

关键词：成长 情感 心理学 爱自己

正文：

时间过得飞快，转眼间大二就结束了，从一个懵懵懂懂，涉世未深的阳光男孩，摇身一变，成了一个已有一些情感经历和社会阅历的小伙子，一路走来，七情六欲，喜怒哀乐，感慨颇多;特别是这学期听过张老师讲的《情感心理学》课，对自身情感、心理有了一个根本性的认识和了解，从肤浅到深刻，有了一个质变的过程。

不知怎么地，慢慢地感觉到上张老师讲的《情感心理学》课就是一种享受，那些动人心扉的歌曲，那些生动幽默的动画，总能紧紧抓住我的眼睛，我渐渐地，渐渐地，融入到了这一门课程之中，享受着张老师给我带来的心灵的洗礼。张老师总是能够从一些具体事件讲起，然后，讲到人的情感，剖析出其中的情感世界，还原出事物的本质，让我们有了一个清清楚楚的认识，有些很残酷，却很现实。我们不得不承认我们每天生活在一个情感极其复杂的世界，我们每个人都不能置身事外，与其挣脱，不如接受，去好好享受。

我认为，首先我们就得好好去爱自己，因为只有爱自己，才会懂得去好好的爱这个世界。

罗曼·罗兰说，爱是生命的火焰，没有它，一切变成黑暗。爱就像是深埋心中的种子，随时会开出蓬勃的花朵，芬芳他人。它从古代一直延续到今天乃至永远，它流淌在每个人的心间，流淌在每个人的血液里。从小我们被教育着要爱国爱家爱社会爱身边的每一个人，却没有人教会我们要爱自己。

闲聊时听闻某某学校一个男生为情自杀，唏嘘叹息之余不禁有些惆怅。正是花样年华，轻轻一跃，却为一个不爱自己的人赌上生命，他为了所谓爱情的奋不顾身换来的是如此结局，试问该情何以堪?

其实，我们大可不必为了一时的冲动而误了自己的生命，爱需要发现，只要我们善于发现爱，其实爱是无处不在的，爱就在你身边，爱就在你的心中。亲情，友情，爱情，他们无不都是对爱最好的诠释。你的爸妈，你的朋友，你的爱人，他们都在你背后关心你，支持你，爱着你。

人贵为万物之长，似乎又很脆弱，总是要通过别人的语言和情感才能肯定自己，热爱自己。可是人生中总有些黑暗需要我们自己独自撑过，这些时候没有扶助的双手，没有关心的话语，没有可依靠的肩膀，那时又该怎么办呢?

为什么不学会爱自己呢?

毕淑敏说，每个人都是一个不可复制的孤本。所以她大声的宣告“我很重要”。是的，我也想说，我很重要。对于父母，我是他们存在于世界上的独特的生命的延续;对于朋友，我是他们相知相惜倾心相交的人;对于恋人，我是他于茫茫人海中苦苦找寻的唯一......这一切的一切，难道还不够我们学着爱自己么?

爱自己，不是让我们以自我为中心，盲目的迷恋自己夸赞自己，而是真心的喜爱自己，善待自己。哪怕自己并不优秀，毕竟有谁可以做到十全十美呢?学会爱自己，为自己的勇敢，为自己的坚强，为自己每一次小小的进步甚至是失败，爱自己，只因自己是这世上独一无二的存在。

爱自己，不是让我们自我姑息，自我放纵，随性而为，而是要学会勤于律己和矫正自己。这一生总有许多时候没有人督促我们告诫我们，即使是最亲爱的父母和最真诚的朋友也不会永远陪伴我们。我们拥有的关怀和爱护都有随时失去的可能。这时候我们必须学会为自己修枝打杈寻水培肥，使自己不会沉沦为一棵随风枯荣的草，而成长为一株笔直葱茏的树。

爱自己，是是要让我们学会相信自己，永不放弃自己。即使在最痛楚无助最孤立无援的时候，在必须独自穿行黑洞洞的雨夜没有月华也没有星光的时候，在独立支撑人生的苦难没有一个人能为我们分担的时候，我们能学会自己送自己一朵鲜花，自己给自己一个明媚的笑容，自己给自己一个温暖的拥抱，然后怀着美好的预感和吉祥的愿望活下去，坚强的走过一个又一个鸟语花香的清晨。

爱自己，这并不羞耻，而是一种光荣。因为这并非出自于一种夜郎自大的自负与狭隘，而是源于对生命本身的崇尚和珍重。这可以让我们的生命更为丰满更为健康，也可以让我们的灵魂更为自由更为强壮。可以让我们在无房可居的时候亲手去砌砖叠瓦，建造出属于我们自己的灵魂的宫殿;也可以让我们在与黑暗的搏斗中，学会自己顶风冒雪高歌前行;让我们在即使一无所有的时候，依然能够在晴空下拥抱自己，鼓励自己勇敢的向前走。

爱自己是一种责任。有一句古话，“身体发肤受之父母，不敢毁伤。”就是这个道理。我们应该珍惜父母给我们的生命，我们无论做任何事，都应该想想后果，为自己的父母着想，古代孝道说，父母在不远游，不去危险的地方。遵纪守法。保持身心健康。 然后就是实现自我，让自己变得出色。

爱情也是一种责任，因为爱从来就是和责任相伴的。“一切美好的东西都源于爱。爱是光明的使者，是幸福的路人。”弗兰西斯卡是幸福的，因为她拥有了爱情，虽然她和罗伯特只有四天，但她一生都爱着罗伯特，牵挂着他，思恋着他，每分每秒都不曾离开过他，这是一种单纯真挚的至爱，一种超越世俗的精神之爱。每个人都有追求爱情的权力，但爱如果离开了责任也就失去了魅力。选择了婚姻，就要承担起婚姻的义务与责任。即使婚姻是囚笼，但没有到自己非得冲破它的时候，就应该继续做一个痛苦而幸福的“囚徒”。很多中年离婚的男女，打着“爱情自由” 的幌子，不断追求新鲜刺激与肉欲放纵，其本质依然是欲望的“囚徒”而非婚姻的囚徒，可是“有好的婚姻，但其中并无极乐。”20世纪80年代以来，由于中国的对外开放与经济的全面发展，人们的物质文化生活不断丰富，人们的精神及爱情生活得到了显著的进步提高。在婚姻面前，人们有了更多的选择机遇。正是在这种婚姻爱情语境下，一些婚外恋人为自己狡辩，认为现实的环境与风气迫使自己“被婚外恋”。“背景又可以是庞大的决定力量，环境被视为某种物质的或社会的原因，个人对它是很少有控制力的。” 事实是这样的吗?不可否定少数婚外恋的人有自己充足正当的理由，但从人性最原始、最本质来说，大多数婚外恋的人都是肉欲的奴隶。在燃烧自己身体的时候，连自己的理性与灵魂也一起烧掉了。

爱自己，才能更好地爱别人。一个不爱自己的人如果说他爱别人，那一定是谎言。爱外物胜过爱自己，但那是真的爱吗?通过学习张老师讲的《情感心理学》这门课，以及自己体验和感受，我认为那样的爱背后隐藏的是自私，是冠以为对方好的名义满足自己控制欲，目的是要对方无条件的接纳并且还说我是为你好，我爱你。但是内心呢?内心期待的是对方给予自己同样甚至是更高的回报。总是在比较两人之间究竟谁爱谁更多，谁付出的更多。当对方无法满足，给予不了的时候，便觉得失落，甚至抓狂。其实爱自己的意思是能够自我满足，接纳真实的自我哪怕不完美、不够可爱、不那么温柔。爱正如慈善一样，当你拥有更多的时候你才能给予更多，而这个拥有来自于我们充实的内心，丰富的体验，满怀希望的人生和真实真正的“大爱”，而不是依靠别人的给予，等待对方回报之后自己再付出。只有这样的爱自己才能用真正的爱感染对方，温暖对方，进而让两人的相处相得益彰。爱的目的不是占有，而是自由。我承认离开是一个选择，一个人生态度，倘若因为明白而离开那么将会是一个新的开始，相反只是为了逃避或者用离开来忘却，那么真正的问题并没有面对和解决，在将来的生活中这些未被解决的事还将如影随形。正面的信息真的很有力量，好好的爱自己，安守本分，活在当下，我们自然会觉得爱与被爱同时存在。

有一句很流传很广的话：生命诚可贵，爱情价更高。但我认为生命还是要放在首位的，没有了生命一切都是白谈。所以，我们要好好地去珍爱自己的生命。

爱自己，才会懂得怎样更好地去爱这个世界。

参考文献：

1、斯宾诺莎、《伦理学》;

2、罗什福科、《道德箴言录》。

**心理感情健康论文范文3**

这是党的十八大报告对职业教育的新要求。与普通中学的学生相比，中职学校的学生更容易出现心理健康问题，这阻碍了中职学生潜能的发挥和综合素质的提高。因此，中职学校心理健康教育须把握学生心理的特殊性，通过建立健全心理健康教育体系、科学设置理论及实践教程、建立新型师生关系等有效措施，培养心理健康、社会适应力强、对社会有用的中等职业技能人才。

>一、中职学生心理特点的具体表现

1.学习动力不足，自卑感强

中职学生大多来自农村贫困家庭，有些学生的父母常年在外打工，由奶奶爷爷抚养长大，缺乏必要的.家庭关爱。部分家长甚至抱着能长个、能养大的标准养育孩子，造成很多中职学生是“被上学”的。因此，不少学生学习目标不明确，缺乏学习的动力和兴趣。再加上来自社会和自己对职业教育的偏见，他们认为自己低人一等，未来渺茫。部分学生因此自信心丧失，自卑感严重。

2.自我意识凸显，集体观念较差

对于十六七岁的中职学生而言，他们意识到自己已经长大，逐渐将注意力集中到自我上。他们不仅能够逐步地客观认识自我，而且在自我表现、自我防卫和自我珍重等方面也形成了比较理智的独立意识。在一定程度上，他们已经把自己当作“成人”对待，希望逐步摆脱对父母的依赖，渴望在社会上受到尊重，享有一定的社会权利和地位。但是，由于受到一些社会不良风气的影响和家庭生活观念的局限，他们又容易在心理上表现出自私和极端的一面，漠视学校的关心和同学的帮助，面对利益选择时往往以个人为中心，奉献意识和集体意识不够，纪律松懈，社会和集体责任感欠缺。

3.渴望被认可，但人际关系欠佳

“展示自我、体现价值、渴望被认可”是中职学生心理的一个显著特征。但是，部分中职生由于性格内向、心思敏感，表达能力不足，缺乏为人处世的能力，再加上害怕被嘲笑、不愿甚至不敢与他人交往，因而造成人际关系障碍。

4.就业期待与悲观心理并存

对中职学生来说，面临的最根本的问题是如何就业，他们一方面对未来的工作充满期待和向往，希望早日毕业、尽快就业，为家庭分忧；另一方面又对自己的未来深感焦虑，认为研究生、本科生找份工作都不易，更何况自己只是个中职生呢？正是这种焦虑和悲观心理，导致不少中职学生学习期间得过且过、患得患失。

>二、中职生心理健康教育的主要举措

**心理感情健康论文范文4**

摘要：积极心理学是心理学的一个分支，其研究重点是心理学家利用积极的心态来解释人的心理现象。心理学家在做出积极的解释后，帮助人们树立积极的生活态度，充分挖掘自身潜力，从而以乐观健康的心态面对生活中的问题。本文利用积极心理学的专业理论知识来帮助大学生进行健康辅导，从而使大学生在学习生活中保持乐观的心态。

关键词：积极心理学;大学生心理健康;方法措施

一、积极心理学的研究领域

从知识层面来讲，积极心理学主要分为三个研究领域：主观层面、个人层面与群体层面，积极心理学主要从这三个层面展开理论研究。在主观层面主要研究人的主观情感体验，例如幸福满足、乐观向上、快乐充实的主观精神享受，其研究重点是强调人的幸福程度，使人能够对过去、现在以及未来的生活状态表示满意，使人在工作生活中保持一种积极向上的乐观心态。在个人层面主要强调人的个性特点，例如工作技能、审美观、宽容心、爱心、创新力、才能、交际能力、观察力等等。积极心理学认为要能够培养这些积极的个性特点，让人在学习工作生活过程中积极应对困难。在群体层面主要强调建立积极的社会系统，帮助人们养成良好的社会公德，培养公民的责任心、公益心，让公民在社交活动中遵守礼节，在工作生活中遵循职业道德。积极心理学站在变态心理学、消极心理学的对立角度，对这两类心理学知识进行了一系列的修改，使用了类似的研究方法与手段。与消极心理学与变态心理学不同的是，积极心理学强调人的积极要素，强调发挥人的积极作用。在研究人的积极因素与优点的基础上，利用科学的研究方法来挖掘出人性的闪光点，帮助人们积极应对生活中的难题，帮助人们树立乐观积极的生活心态，帮助人们找到幸福生活的方法，提高人们的生活情趣，总之，积极心理学对人们的意义非比寻常。

二、积极心理教育对大学生的意义

1.丰富了大学生心理健康的教学内容。

在我国目前的高校心理健康教学课程中，教授专家在教学过程中往往只是停留在表面层次，对心理案例的分析也只是停留在问题的形成原因、解决问题的措施分析以及相关影响因素等等方面，这种研究方法还是采用的消极心理学的研究方式。因此大学生心理健康教学内容已经严重缺乏，大学生心理健康教学有待发展。积极心理学与消极心理学不同，提倡以人为本、提倡人性中的优点，强调研究人性中的积极层面。积极心理学提倡要以积极的心态来解释一些心理现象，充分挖掘出人性的闪光点。心理学家要能够引导人们在生活中保持积极乐观的心态，帮助人们保持幸福的生活状态。积极心理学对大学生心理健康教育的补充内容主要体现在以下三个方面：引导大学生以乐观积极的心态来面对生活，提高大学生的审美能力，培养大学生的信念;强调大学生的主观体验，例如幸福感、满足感等等;改善大学生应对社会的态度，比如学会关爱他人，宽容他人的过错，等等，以培养学生良好的社会交际能力。这种积极的人生价值观对大学生的帮助是极大的，能够引导学生在生活中以乐观积极的心态应对问题，从而减少消极悲观心理。积极心理学丰富了大学生的心理健康教育的内容，在大学生的心理教育上发挥了极大的作用。

2.拓宽大学生心理健康的教学方法。

在传统的心理健康教学过程中，教学内容与教学方式较为单一。在教学分类时也往往将心理健康教育与其他的学科教育相区分，在教学过程中也往往只采用课堂教学的模式，讲解一些理论知识与案例分析，很少开设一些咨询课程与讲座。积极心理学认为人都有着很大的发展空间与潜力，人都有着一定的生活需求，这种理念推动了大学生心理健康教育方法的变革与发展。教师在教学过程中可以运用积极心理学的一些理论，在教学过程中能够与其他学科的工作相结合，营造出一个积极轻松的工作环境。在这种工作学习环境中教师和学生可以保持一种和谐的师生关系，在应对生活困难时也能够保持一种积极应对的乐观心态，注重提高学生的积极感官能力。

3.促进大学生保持乐观积极的心态。

大学生只有保持心理健康才能够健康成长，只有保持心理健康才能够认真学习，才能够积极投入到社会工作中去，大学生保持心理健康对社会的发展也有着重要意义。因为大学生涯是一个人心理发育的关键时期，这一时期对于健全的人格的形成有着至关重要的作用。在这一时期，大学生需要做出自己的人生规划、树立自己的人生目标。在这一时期只有对大学生进行积极心理健康教育，才能够帮助大学生认识到自身性格的缺陷，帮助大学生正确认识自己的人生价值，帮助大学生纠正一些不良行为，帮助大学生快速适应新的学习、生活环境，引导学生找到适合自己的学习方法，教会学生一定的社会交际技巧，让学生能够在学习生活过程中保持积极进取的心态，不断地完善自我，从而帮助大学生顺利完成四年的学习生活，以较高的综合素养、较强的心理素质投入到社会工作岗位上。

三、积极心理教育的主要教学方法

在积极心理学的教学过程中，要注重培养学生的心理健康，解决一些常见的心理问题。消极心理学的教学方式是通过问题的形式进行分析与解决，这一教学方法将心理健康教育的功能片面化。积极心理学在此基础上，对消极心理学的教学方法进行总结借鉴与扬弃，提出应该在教学过程中把重点放在培养学生健全人格上，因为心理问题的减少并不意味着一个人的心理健康。心理健康不是单纯地减少心理问题，还包括提高人的积极心理因素，因此，在心理健康教学过程中，教师要注意将两者进行结合。教师在教学过程中更应该从积极心理学的角度出发看待学生，要充分发挥学生的主动创造力，要充分挖掘学生的潜能，要能够把帮助学生实现人生价值、健全学生人格作为教育目标，帮助学生以积极的心态面对生活，让学生学会享受生活。积极心理学强调提升学生的情感体验，因此教师在教学过程中要能够让学生主动参与到心理健康教育学习中来，让学生在心理健康活动中体验到生活、学习的乐趣，帮助学生养成关注心理健康发展的习惯，定期做一些心理健康咨询活动，帮助学生及时解决心理问题。让学生积极主动地参与心理健康教学活动，有针对性地进行一些自主研究，加强学生的情感体验，让学生感受到心理健康教学的重要性。在心理健康教学过程中，积极心理学不是以解决心理问题来达到心理健康教学的目的，它从学校这一环境出发，在这种真实的环境中进行心理健康教学。它认为学校生活最贴近学生的实际生活，要充分利用学校里的一切资源来对学生进行教育，只有在真实的环境中才能够对学生有一定的启发。

大学生心理健康教育的研究方向逐步转向以积极心理学为理论基础，教师开始以积极的心态来分析学生的心理问题，这一教学方法的改变实现了从消极心理学向积极心理学的转变。这种教学方法拓宽了心理健康教学的内容，推动了大学生心理健康教学这门学科的发展，为其发展奠定了一定的理论基础，但是积极心理学的发展并不成熟，而且缺乏一定的实践性研究，这就需要心理学家与教师的共同努力。

参考文献：

[1]刘翠兰.积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J].山东省青年管理干部学院学报，20\_，(04).

[2]路建红.积极心理学视阈下的大学生朋辈心理互助价值探究[J].青春岁月，20\_，(02).

猜你喜欢：

**心理感情健康论文范文5**

>【摘 要】

本文针对大学生存在的心理问题，阐述了在高校如何及时有效的开展心理健康教育，并提出具体措施，积极帮助学生摆脱心理困境，提高大学生的心理调适能力，提升大学生的心理健康教育水平。

>【关键词】

大学生；心理健康；教育

>一、心理健康的定义

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有以下三项原则：

其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。

其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

>二、当代大学生心理问题的现状

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到人才的培养方向。当代人普遍存在不能适应社会，最欠缺的就是心理素质，具体表现为缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识。究其原因，与教育过程不重视心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎从不参与一切社会活动；因一些小小的失误而产生轻生念头或自毁行为；玩世不恭万念俱灰；逃避群体自我封闭。等等都是心理问题的反映。

大量调查表明，心理障碍、精神疾病已成为大学生的主要心理疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。常见的大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良等。

所以、当代大学生心理问题不容忽视。

>三、对当代大学生心理问题的原因分析

现代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。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。

1.生活环境发生了变化

新生入学首先面临的就是生活环境的变化。上大学前，不少学生没有远离家门，饮食起居由父母包办，形成了较强的依赖心理。而进入大学后，失去了往日家庭的特殊照顾，有的学生因缺乏独立生活能力而生活上不能自理；有的学生因开支无计划而出现“经济危机”；有的学生因缺乏集体生活的习惯而希望得到他人的帮助，不知道也不会关心他人；加之水土和饮食方面的差异以及气候，语言环境与作息时间的变化等。大学新生在遇到这些问题时，常常束手无策，郁郁寡欢，致使有的学生出现烦躁，紧张不安等焦虑情绪和疲倦，失眠，注意力不集中等神经衰弱症状。

2.对待社会工作的态度发生了变化

中学的工作和活动多是在老师指导下开展，由少数同学承担的。大学强凋学生的自我管理，学生除了要搞好自身的学习外，还要担负一定的社会工作，关心班集体建设。新生往往不大适应这种生活，缺乏工作主动性，在其位又不知如何谋其政，感到压力大。

3.择业的难题

随着高等教育分配制度改革的不断变化，市场带给大学生更多的择业机遇和更大的自由度，也增加了择业难度，加重了大学生的行为责任和心理压力。而毕业生自身的素质，性别、专业以及社会关系等又制约着择业的自主权，对于少数大学生来说，甚至毕业就意味着失业。这一变化受传统就业观念的影响，适应力弱的大学毕业生是难以解决的现实矛盾。恐惧、焦虑、烦躁打破了他们的心理平衡，心绪抑郁，使他们对生活缺乏信心，对前途失去希望，对处境无能为力。

>四、对大学生心理问题的教育措施

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，取得良好效果，以下是行之有效的教育措施：

1.充分发挥学校心理咨询作用

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，越来越多的大学院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。近年来，心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2.开展大一新生心理健康调查，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，从而有针对性地提出教育措施与方案。特别是要针对大一新生的心理特点，加强对学生进行人生价值的心理卫生教育，通过讲解，参观，组织专题报告会，党团活动，文艺演出等丰富多彩的活动，培养他们爱党，爱国，爱校，爱集体的心理品质和情感，树立勤奋好学，艰苦奋斗，勇于奉献的人生价值观，为大学学习生活打好良好的基础，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，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3.开设心理教育必修课，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，增强自我教育的能力。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。

4.加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的外部环境

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大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，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是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，促进同学之间相互沟通、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，学校应该花力量抓校园文化建设，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。

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、学识才能素质的培养，而忽视心理素质教育，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。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。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。

为此，就要不断加强对大学生的适应性、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，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，迎接更多的挑战！

>参考文献：

[1]孙志强.必须加强心理健康教育[M].辽宁：辽宁教育出版社，20\_.

[2]陶明达.新时期高校心理健康教育的实践和思考[M].北京：中国高等教育研究出版社，20\_.

[3]陈国海.大学生心理与训练[M].广东：中山大学出版社，20\_.

**心理感情健康论文范文6**

>摘 要：

积极心理学关注力量和美德等人性的积极方面，致力于使生活更加富有意义。在分析独立院校大学生心理问题及心理健康教育现状的基础上，从积极心理学的视角，提出心理健康教育的有效性对策，具有重要的理论和现实意义。

>关键词：

积极心理学;心理健康教育;独立院校

独立院校作为高等教育改革的亮点，是一支蓬勃发展的新兴力量。近年来，高校心理健康受到重视，独立院校也不例外。但是，当前的高校心理健康教育基本沿袭了以往的消极心理学或病理心理学模式，把重点放在矫正心理问题上，既不能从根本上预防问题的出现，也不能发展学生积极的心理潜能，真正提高学生的心理健康水平。

改变心理健康教育现状，必须打破传统局面，将积极心理学引入高校的心理健康教育工作中。根据独立院校学生的身心发展特点，有针对性地进行教育探索重要且急迫，独立院校必须结合自身自主的管理形式及灵活的用人机制，全面开展心理健康教育。

>一、积极心理学概述

20世纪末，心理学家Seligman和Csikzentmihlyi首先提出“积极心理学”这一概念，它是利用心理学已经比较完善和有效的实验方法和测量手段，研究人类的力量和美德等积极方面的心理学思潮。随后，越来越多的心理学家涉足这一研究领域，成为当代心理学发展的一个重要趋势。

积极心理学要求心理学家用开放的、欣赏性的眼光看待人类的潜能、动机和能力等，异于传统心理学研究。目前积极心理学的研究主要集中在积极的情绪和体验、个性特征、积极的情绪与健康以及培养天才等方向。积极的情绪和体验是积极心理学研究的一个主要方面，其中研究最多的是主观幸福感和快乐，并取得了大量的研究成果。积极的人格特征也是研究的主要内容之一，引起较多关注的是对于乐观的研究，因为乐观让人更多地看到好的方面。积极的心理和情绪状态对保持或促进生理健康有很大的意义，可以增加人的心理资源，提升个人心理能力。

>二、独立院校大学生心理问题及心理健康教育现状

1.独立院校大学生心理健康现状

诸多研究表明，相较于公办院校，独立院校学生的心理健康问题表现更为突出。张翔通过调查发现民办高校学生心理健康水平明显低于普通高校学生。他认为，民办高校学生的心理障碍主要表现为自卑、失落感、焦虑、抑郁等。同样有研究表明，民办高校大学生心理健康状况较普通高校差，有中度以上心理卫生问题的学生为。但是，也有研究表明民办高校大学生心理健康状况优于普通高校学生。据分析，独立院校大学生普遍表现出适应环境困难、人际关系障碍、自我认同感低、择业心理自卑等问题。

2.独立院校现有心理健康教育模式

(1)单一性心理咨询与治疗模式

部分高校将心理健康教育简单化，主要针对学生心理问题或障碍的咨询与矫正，但此模式仅满足部分学生的需求，缺乏面向全体学生的心理辅导与训练，不能满足广大学生的心理发展需求。学校心理工作方式呈现单一性，缺乏心理健康知识的有效宣传和普及，学生自我心理保健意识较差。

(2)简单化德育教育模式

由于独立院校的企业化运营模式，对学生心理健康教育的内涵理解不够深入的部分原因在于教育资源有限，投入力度不够，进而将心理健康教育与德育教育合并，使大学生心理健康教育存在简单化行政管理模式。

因此，我们必须积极主动地探索各种有效措施，尽早建立适合独立院校学生特点的心理健康维护模式，促进学生的健康成长。

>三、积极心理学视角下独立院校大学生心理健康教育工作新探

积极心理学对于心理健康和良好心理状态的关注与心理健康教育的目的是一致的。因此，我们可以尝试从积极心理学的角度探索新方向，为心理健康教育提供新途径。

1.结合积极心理学价值取向，整合心理健康教育目标

**心理感情健康论文范文7**

>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，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎全身心投人学习，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，竟争的加剧、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。

**心理感情健康论文范文8**

>1 引言

随着积极心理学研究的兴起，希望作为一种积极体验其研究也日益受到学者关注。字典上将^v^希望^v^这一词语解释为对某些渴望发生的事情的一种知觉；百度百科则认为希望是形容某种情绪的词语，这种情绪是个体对与其生活相关的事件和环境等因素所表现出来的一种积极的情感产物。上述两种解释分别从认知领域和情感领域对希望做了概念界定。心理学界有关希望的定义更是多达几十种，但这些众多定义间的分歧大都围绕同一个问题展开：即希望到底是一种情感还是一种认知？当代心理学认为希望是一个既包括情感成分，也包括认知成分的概念。希望的研究鼻祖 Snyder 认为希望是一种以目标为核心的思维模式，包括途径思维（认为个人能找到实现目标的方法）和能动性思维（个人对实现目标的途径和方法具有主动性和坚持性动机）两个维度。[1]

从这一定义中我们可以看到，个体的目标对个体能否产生希望起着重要作用，希望的两个维度也是围绕目标为中心继而对个人生活产生实际影响和价值。目标对个体而言是否有价值、目标设置的是否清晰合理、个体实现这一目标的可能性有多大等因素都会影响个体希望的产生。

希望与心理健康和主观幸福感的关系研究是积极心理学领域的一个热点，多数研究表明，希望是维持个体积极情绪和心理健康的主要动力，[2]国外研究均发现希望与心理健康存在密切关系。

Korner 指出希望的本质即一种健康应对的积极现象，它不仅能够避免失败，还能让个体更好地应对压力情境和压力事件。希望水平较低的个体其心理和生理更易出现问题，绝望（Hopeless）和抑郁间存在相关。Feldman 的研究表明，希望能正向预测生活意义，负向预测焦虑与抑郁。Cheavens 等的研究表明希望水平较高的个体能寻找到更多的方法去克服困难，[1]而这一发现也恰好表明了希望是一个包含途径思维和能动性思维的二维结构，验证了希望概念中划分出途径思维这一维度的有效性。希望的培养对个体的生活具有重要意义，高希望的个体的焦虑和抑郁情绪较低。[3]

因此从实践着手提高个体的希望水平的团体或个体干预研究也是积极心理学研究的另一热点。但这些希望与心理健康的相关研究和干预研究仅考察了希望对生活满意度的影响结果，忽略了希望对生活满意度的影响过程，因此有必要了解这一影响的内部过程。

应对方式是个体在应激和压力情境、事件中采用的用来保持心理平衡的认知和行为方式，是心理应激路径中的重要影响因素，能有效保护身心健康。[4]

应激理论也指出，应激是一个包括应激源、中介因素和应激反应等因素共同作用的过程，有研究表明压力性生活事件对主观幸福感的影响过程中，应对方式在这一过程中起中介作用，应对方式能有效预测个体的主观幸福感水平，傅俏俏等人的研究发现积极应对方式能提高青少年的主观幸福感，消级的应对方式则会降低青少年的主观幸福感。[5]

基于前人研究及相关理论分析，本研究拟考察应对方式在素质希望与生活满意度间的中介效应，以期为提高大学生的心理健康水平提供理论依据。

>2 研究方法

研究对象

在洛阳市三所高校随机发放 900 份问卷，现场填写并回收，录入有效问卷 866 份，问卷有效率为.

研究工具

成人素质希望量表

采用任俊等人翻译的成人素质希望量表，共12 题， 适用于 15 岁以上成人。[1]陈灿锐等人进一步在中国成人身上检验了该量表的信效度，结果较好。[6]本研究中量表的α系数为 .

生活满意度量表

采用 Diener 等人编制的生活满意度量表，共 5个题目，7 点计分。[1]量表总分为各题分数的平均分。本研究中问卷的α系数为 .

简易应对方式问卷

采用汪向东等修订的简易应对方式问卷。包括积极应对和消极应对两个维度，共 20 题。[1]

本研究中量表总的α系数为 .

>3 研究结果

素质希望、应对方式与生活满意度的相关分析

以素质希望两个维度均分、素质希望的总均分与应对方式、生活满意度间进行相关分析。结果发现希望总均分与生活满意度存在显着正相关，相关系数为 、与积极应对存在显着正相关，相关系数为 ;与消极应对存在显着负相关，相关系数为 （见表 1）。

素质希望、应对方式对生活满意度的多元回归分析

通过逐步回归的方式，将素质希望的两个因子和应对方式的两个因子作为自变量，生活满意度作为因变量，建立回归方程，进行多元回归分析，结果见表 2.

如上表所示，最后进入方程的是素质希望的能动性维度和应对方式的两个维度，其决定系数为R2=.三者对积极应对方式均有正向预测作用，能动性、消极应对方式和积极应对方式的标准回归系数分别为 、 和 ,这三者对积极应对方式得分的解释率为 .

应对方式在素质希望和生活满意度间的中介效应检验

运用回归分析考察中介效应需满足以下条件：

（1）自变量与假设的中介变量、因变量三者之间两两相关显着；（2）当中介变量进入回归方程后，自变量与因变量的相关或者回归系数显着降低。[7]在上表的回归分析中，途径思维没有进回归方程，而能动性与消极应对方式相关不显着，能动性与积极应对方式和生活满意度均显着正相关，积极应对方式与生活满意度之间满足中介变量的前提条件。

由表 3 结果可见，三次回归分析 t 检验结果均显着，能动性思维能显着预测生活满意度，应对方式的积极应对维度也能显着预测生活满意度，当积极应对维度进入方程后，t 检验结果仍显着，同时由于 c\'这一回归系数也显着，所以积极应对在希望与生活满意度间是部分中介效应，中介效应占总效应的 × .

>4 讨论

大学生素质希望与应对方式、生活满意度的相关

从素质希望与应对方式和生活满意度间的关系看，素质希望的总均分与生活满意度、积极应对存在正相关，与消极应对存在负相关。这一结果说明希望水平较高的个体一般都会结合自身实际，设置较为清晰合理的目标，在实现目标的过程中个体有较为强烈的实现目标的意愿和动机（高能动性思维），并可能会较多地采用积极应对方式寻找多种实现目标的方法和途径（高途径思维）去克服困难，因而其生活满意度体验也较高，心理发展较好。而希望水平较低的个体可能在设置目标时就存在目标不清晰不明确，或者目标实现的可能性较小等问题，实现目标的意愿动机也不强（低能动性思维），遇到困难和障碍更愿意选择逃避或否定等消极应对方式，不能灵活变通找到实现目标的方法（低途经思维），因而其生活满意度体验较低。

进一步的回归分析发现，素质希望的两个维度中只有能动性维度能较好地预测个体的生活满意度水平，而途经思维没有进入回归方程。这可能与两个维度的含义有关，能动性思维指的是个体找寻实现目标的方法和途径的主观意愿和动机，体现了个人的主观能动性，其更大程度上是一种意图（例如，我要追求或实现某一目标），因此能较好地预测个体的生活满意度。^v^途径思维^v^则表明个体能找到多种实现目标的方法，但仅停留在^v^知道^v^这一认知层面，缺乏实现目标的动力，没有实际的意志行为发生，即不能很好的坚持实现目标，那么在实现目标的过程中个体的生活满意度也会受影响，因此有学者指出，能动性思维在实现目标的过程中更加重要。[8]

应对方式在素质希望与生活满意度间的中介效应

本研究仅发现了应付方式中积极应对的中介效应显着，积极应对方式在素质希望影响生活满意度的路径过程中起中介效应，所占效应为 .

素质希望通过积极的应对方式影响生活满意度，说明希望水平较高的个体一般都能根据个体实际情况，设置清晰明确的目标，在实现目标的过程中不仅能找到多种实现目标的方法和途径，而且主观动能性较强，相信自己有能力运用各种方法解决问题，因而在实现目标的过程中遇到困难时，个体能较好地调整自己的行为，用灵活的方式来摆脱困境，更有可能采取积极应对的方式要求自己并处理困难，当问题解决后，个体就向目标更靠近，因而具有较高水平的生活满意度，这与前人研究的解决问题能正向预测幸福感的结论基本一致。

Snyder也指出，积极情感和成功的应对经验能进一步激发个体克服困难的意志力和实现目标的动机水平。因此，希望、积极应对和幸福感之间是一种高希望→积极应对→高幸福感→更高希望的良性循环。[10]但本研究中并未发现消极应对方式在素质希望与生活满意度间的中介效应，这一结果与孔德生等人[9]的研究结论一致，即素质希望对生活满意度的影响更多以积极应对方式为中介。而这恰恰也与积极心理学的研究主题相切合，它倡导人类更多关注自身的积极品质和力量并以此获得更多的幸福。

积极心理学视野下的健康不仅意味着消极情绪的减少，更重要的是个体有更多的积极情绪体验，积极和消极的形成是两个独立的特定机制并有不同的特点。但这并不意味着二者间的绝对独立，从哲学意义上讲，二者之间也存在内在联系性，是同一矛盾两个方面的不同体现，因此，积极心理学并非让个体全部逃避或忽略自身的消极情绪和体验，而是引导人们在积极心理学的视野下学会转化，创造更多的条件让消极体验转化成积极体验，从消极中寻找到更多的积极意义，因此培养个体的积极体验、积极应对等对提高个体的心理健康水平有着重要的意义。

>5 启示

**心理感情健康论文范文9**

>一、农村幼儿教师心理健康问题的表现

1.农村幼儿教师心理健康表现在强迫、恐惧、精神病化、焦虑、偏执等问题

从心理学上的划分来看，幼儿教师的心理健康问题可以分为两类：情绪问题和行为问题。其中，情绪问题主要表现为焦虑和抑郁，行为问题主要有强迫、偏执。

2.经济收入、竞争压力及职位晋升等问题带来的心理压力

>二、影响幼儿教师心理健康问题的因素

1.农村幼儿教师待遇低、社会认可度小

首先，农村幼儿教师的工资待遇、住房条件、饮食条件等相对较差，虽然不少教师受传统文化崇尚节俭等观念的影响，养成了艰苦朴素的生活及工作作风，习惯了默默耕耘，无私奉献。但社会的发展和社会成员生活水平的提高，教师的物质需要也在“水涨船高”，对于一些“高档”生活用品也有了一定的要求。其次，相对于其他职业来说，幼儿教育这个职业要求教师具有较强的责任感、耐心和爱心，比别人要付出更多的努力和心血。但是社会上还有许多人对幼儿教师这个职业存有偏见，相当一部分人仍然把教师等同于保姆、服务者，这种不公正对待也使相当一部分幼儿教师产生了不平衡感和自卑感，严重影响了心理健康发展。

2.人际关系复杂，工作压力大

幼儿教师的工作特点，决定了教师必须与幼儿、同事、幼儿园管理者及幼儿家长等建立良好的人际关系。教师作为多重角色的扮演者，在处理各种关系中可能会遇到矛盾冲突，处理不好，因此会产生激动、不安、烦恼和痛苦，不仅影响工作，而且有碍心理健康。

3.家长的高期望给教师构成了一定的压力

在我国，对孩子的教育一直被看作是重中之重，大多数家长都是“望子成龙”“望女成凤”，伴随着家长文化水平的提高，特别是早期教育、早期智力开发等一些新观念的影响，他们不再把幼儿园当作是临时照顾孩子的地方，而是希望自己的孩子从一入园就受到良好的教育。因此，家长对幼儿园的社会声誉、教学质量、教学环境都有较高的要求，相应对幼儿教师的知识水平、教学能力、教学方法、自身素质等也有了较高的期望，这种高期望在幼儿教师身上的投射就变成了一种较大的心理压力。

>三、克服农村幼儿教师心理健康问题的对策

1.幼儿园方面，以人为本、科学管理

幼儿园要为教师创设良好的教学环境，提供教师继续学习深造的机会，建设民主、平等、尊重的幼儿园精神环境。有效地保护幼儿教师的心理健康。首先，要减轻幼儿教师的工作压力，如建立倒班制，减少工作时间、以及加班时间。从而减轻幼儿教师的身心疲惫。其次，改善幼儿园管理，建立及时奖励，鼓励创新，充分发挥教师的潜力；进行科学、民主、有效的管理，实行科学管理和以人为本的有效结合。最后，幼儿园要增加幼儿教师的福利待遇，提高幼儿教师的生活水平，平衡其心理压力，进而减少其负性情绪。

2.政策方面，制定相应的政策法令

幼儿园提高幼儿教师的社会地位，保证幼儿教师的合法权益，包括工资待遇，在职培训和进修、职位晋升、休假制度等等。充分保障幼儿教师的自身利益，真正帮助幼儿教师解决后顾之忧，安心幼教事业。再者，通过媒体报道幼儿教师的故事，让社会和更多的人了解，幼儿教育不仅仅是带孩子那么简单的事。应改变那些认为幼儿教师是“高级保姆”的错误观念，给予幼儿教师充分的肯定和应有的尊重。

3.个人方面，教师自身要学会自我心理的调控，增加个人抗挫折能力

心理能动反映论认为教师心理健康是在后天学习过程中不断获得社会适应经验的基础上，通过主体的构建活动，建立起一套完备的心理调节机制实现的。因而，幼儿教师只有学会心理调适，才能使心理健康得到维护与增进。

**心理感情健康论文范文10**

>摘 要：

本文针对大学生存在的心理问题，阐述了在高校如何及时有效的开展心理健康教育，并提出具体措施，积极帮助学生摆脱心理困境，提高大学生的心理调适能力，提升大学生的心理健康教育水平。

>关键字：

社会实践，大学生，心理健康

>一、大学生心理健康的与社会实践相结合的意义

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。大学生处在读书生涯与社会生涯的转型阶段，因此，大学生的心理健康更为值得关注，而社会实践是大学生主动了解社会，正确认识社会，从而不断调整自己态度，行为，摆正个人与社会的关系，提高适应社会的能力。把社会实践与心理健康工作相结合，对提高大学生心理素质，促进人才健康成长至关重要。

>二、因缺乏社会实践而引起大学生存在的主要心理问题

在当前大学生群体中存在许多心理问题，诸如学习压力，情感困惑，人际关系紧张，理想与现实冲突，考研与就业焦虑，经济困难等等，但因缺乏社会实践而引起的大学生心理问题主要表现在以下三个方面：

1、自我意识冲突

进入大学以后，学生个体的自我意识逐步增强，虽然如此，因只有学习经历少有生活实践经历的中学毕竟对人生的认识较浅，在相当长的时间内，有些大学生并没有形成自己的稳固形象，自我意识不够稳定，在这一时期内，他们会经常产生一些自我意识冲突。主要表现在以下两个方面：第一，理想的我与现实的我的冲突。第二，独立的我与依附的我的冲突。一方面，进入大学离开了父母还存在依赖心理，另一方面，不断成熟的自我渴望独立。同时，自己对自己有理想与规划，从单一的学习价值评价体系变成到综合的能力价值评价体系，大学生对生活的憧憬与现实还存在距离。

2、人际关系问题

受应试教育的影响，不少大学生只学习，不注重综合素质的培养，较为封闭，人际交往能力较弱。一方面，渴望交朋友，希望建立良好的人际关系。另一方面，不能正确的摆正心态，缺乏人际交往技巧，这都容易使他们陷入人际交往误区。正是因为这种高期望值与低成就值，造成心理巨大落差，使得人际失调，嫉妒，自卑等心理问题频频出现。久而久之，容易形成了社交恐惧症等各种心理疾病。

3、就业心理问题

高年级学生由于缺乏社会经验，在求职道路上一片空白，没有明确的职业方向，没有合理的自我定位，面试时回答问题没有思路等，导致找工作频频受挫，出现自我矛盾和迷茫，自尊心受伤，就业焦虑等心理。许多学生表现出经验不足，承受能力差等问题，稍遇挫折就容易走上极端之路。

>三、社会实践对大学生心理健康的积极影响

大学生的心理健康离不开社会实践的作用，大学生对自我的心理定位也是在实践中逐步形成的，社会实践对大学生心理健康的积极影响主要表现在以下六个方面。

1、社会实践可以帮助大学生找到人生目标

进入大学以后，脱离了异常忙碌的高中学业生涯，进入了可以自由支配很多时间的大学生活，很多人突然迷失了方向。大学生活的迷茫，理想我与现实我的模糊不清。如果参加社会实践，能够了解在社会上有什么职业适合自己，能创造社会价值，自己最感兴趣，自己在专业领域还欠缺什么技能。从实际经验中找到自我定位，明确自我方向和目标，给未来的自己做个设计，及时弥补专业上的不足，大学生活就此丰富多彩起来。

2、社会实践可以帮助大学生认识自我，建立自信

当代大学生绝大多数都是独生子女，家长的溺爱和学校的过度保护让他们带着对社会的渴望和恐惧走进校园，他们不知道自己将来会在社会中扮演什么角色，也不知道社会中会有怎样的挫折等待着自己。正因为如此，他们有的缺乏自信，没有勇气从事自认为不能完成的事情，即使一点点难度也会将他们吓跑，有的又盲目自信，认为没有什么事情可以难倒自己，低估了事情的难度导致失败。社会实践是建立真实自信的最好武器。在实践中大学生能找到自己的长处，认识自己的不足，及时商讨补救措施。有了对社会的认识，有了对社会的实践经历，学生就不再会对社会感到恐慌，对自己充满不信任了。

3、社会实践可以帮助大学生减少情感障碍和社交恐惧

要想改善人际交往方面的问题，减少人际交往困惑，一个很有效的方法就是多与他人接触，交流和沟通，而社会实践正好提供了这样一个平台。在社会实践中，经常是小组开展活动，小组成员必须相互交流，分工协作，这都是他们有了交往的空间和自由。为了使实践顺利进行，成员之间必须互相配合，遇到矛盾和分歧必须协商达成一致。这样有助于正确处理情绪矛盾，减少情感障碍。同时，社会实践的经历，增强了大学生与人交往的情景，增强了大学生人际交往的耐受性。由于在社会实践中，不是为了交往而交往，而是为了活动内容而交往，可以使注意力转移到活动上，不至于是交往过于紧张。在此过程中也可以学到其他人的交往方式，提高社交能力，减少对社会交往的恐惧。

4、社会实践有助于缓解大学生就业心理压力

求职的过程也是学生认识社会和适应社会的一个过程，通过大学期间的认识和改造社会实践活动，可以培养大学生乐观自信的心理品质，增强抗挫能力，减缓就业压力。大学生就业最直接的表现就是抗挫折能力差，因此提升抗挫能力就是解决大学生就业心理问题的关键。通过各种社会实践活动可以磨练大学生的意志，在实践中寻找克服困难，战胜挫折的办法，从而培养大学生面对挫折的自我调节能力，提高挫折承受力。同时专业性很强的社会实践，可以提高自己的专业素质，久而久之，今后面对招聘单位方可信心十足。

5、社会实践有助于磨练大学生的意志品质

意志是人生道路上的一个重要成功指标，而今我国大学生的意志品质不容乐观，除了没有清晰的目标以外，不能持之以恒，是最突出的问题。社会实践可以提高大学生的意志品质，建立大学生完善的人格。

四、如何通过社会实践更好的为大学生心理健康工作服务

大学生的社会实践并不是孤立存在的，它立足于大学生服务于大学生，能更好的为大学生就业，大学生的心理健康带来实质帮助和有利影响。我们可以从以下四个方面来完善大学生社会实践，让其更好的为大学生心理健康服务。

1、学生根据自身情况，有针对性的选择社会实践

社会实践不仅仅是专业的社会实践，更是大学生寻找自我缺陷，完善自己人格的一个途径。在社会实践中不断发现自己能力和性格上的缺点，然后针对这些缺点，在实践中有针对性的锻炼自己，通过社会实践来更好的完善自己的人格。

2、丰富大学生第二课堂，充分开展学生会工作与社团活动

校园是一个小社会，完成从校园到社会的过度，需要从校园社团活动开始。在学生会与社团活动中，每个同学通过自我定位，竞选，工作实践找到自己适合做的学生干部岗位，也是提高适应能力的一个过程。同时，学生会与社团活动中，锻炼的组织协调能力，交际能力也锻造了一个人的心理素质，为将来走上社会打下坚硬的基础。

3、学校组织寒暑期社会实践活动，社会实践月、周

学校是多元文化的聚集地，除了各种形式的第二课堂，寒暑期社会实践活动，实习活动，社会实践月、周等，也更能直观的使学生们提前进入社会，进行实际操作阶段的社会实践。帮助学生从实践中正确认识社会，正确自我定位，发现自我价值，形成正确的人生观，世界观，社会观有着积极的影响。

4、学校开设社会实践与就业指导课

除了实践和第二课堂以外，学校可以开设社会实践与就业指导课，从理论上分析社会现状，专业情况，社会实践与就业过程中可能遇到的困难和如何解决的途径。帮助大学生有一个大概的认识。康德说，有知觉无概念是茫的，有概念无知觉是空的”只有有理论知识，才能更好的指导实践，实践也更需要理论知识来总结拔高。通过社会实践与就业指导课，明确理论目标，有更清楚的认识，从宏观上把握自己，更好的适应社会。

>结语：

总之，社会实践结合心理健康教育工作作为培养学生成才的有效方式，自然要承担起调节大学生心理，引导大学生心理健康的责任。要加强和改进大学生心理健康教育与社会实践结合工作，必须进一步开展系统深入的研究和实践，积极探索，勇于创新。整合和利用学校已有资源，创造一套实用有效的机制，最终实现通过社会实践促进大学生心理健康教育的目的。

**心理感情健康论文范文11**

[摘要]生命树是在团体和社区中应用的一种叙事治疗的技术。生命树技术包括生命树、生命森林、当暴风雨来临以及证书歌曲等四个部分。在大学生心理健康教育中应用生命树技术意义重大。以面临考研或就业的大三学生为对象，对生命树的内容和过程做相应的调整，在学生中开展相应的活动取得了良好的效果。在大学生心理健康教育中运用生命树技术需要根据中国本土文化进行创新，活动应围绕学生群体所面临的问题来设计，应使用提问来引导分享和促进联结。

[关键词]生命树;叙事治疗;心理健康教育

使用隐喻发展结构化的干预技术是近年来叙事治疗在团体和社区工作中的一大创新，在治疗过程中逐渐发展出“生命树”“生命风筝”“人生菜谱”及“爱与关怀之扇”等干预方法。[1-4]生命树是由澳大利亚杜维曲中心(DulwichCentre)的CherylWhite、DavidDenborough及南非的NcazeloNcube一同创立的，最早在南非因为艾滋病而经历丧失的儿童群体中应用，随后逐步应用于加拿大、俄罗斯、巴西、巴勒斯坦、印度等地，应用人群也由儿童扩展到成人。[5]这一技术方法简便易行，不仅能帮助人们很好地回顾人生，重新找回生命中的重要人物、人生知识、生存技能、对人生的希望和梦想等，而且能围绕人生困境探寻应对方法。

一、生命树技术

生命树技术分为生命树、生命森林、当暴风雨来临以及证书歌曲等四个部分。[6]

(一)生命树在生命树部分，治疗师首先与治疗对象谈论他们成长环境中熟悉的树，有时还会挑选一首歌曲或一支舞蹈来热身。随后治疗师介绍生命树这一隐喻，并指导治疗对象画出自己的生命树。1.树根:标注自己的出生地、家族成员、家里最喜欢的地方，以及当地的一首歌曲或舞蹈。2.地面:标注自己现在的居住地、日常活动和兴趣爱好。3.树干:标注自己的技能，并讲述相关故事和重要影响人物。4.树枝:标注自己对人生的愿望、希望或梦想等，并讲述相关故事和重要影响人物。5.树叶:标注生命中的重要人物，并讲述这些人物的特别之处，对彼此生命的贡献以及相关的回忆。6.果实:标注生命中收到的重要礼物，礼物可以是物质性礼物，也可以是精神性礼物，如他人的帮助、友善等，并邀请治疗对象讲述对方送他礼物的缘由，对方眼里喜欢或欣赏他的部分等。

(二)生命森林当治疗对象完成自己的生命树后，治疗师邀请所有治疗对象将生命树贴在一面墙上组成一个生命森林。自愿分享的治疗对象可以上台讲述自己的生命树，治疗师通常会通过一些提问邀请治疗对象分享与生命树相关的故事、发展历史和重要人物。

(三)当暴风雨来临这部分活动的主题包括:1.生命中遭遇的困境及其影响;2.如何应对这些困境。治疗师在这一过程中尤其注意避免治疗对象在谈论困境时遭受二次创伤。分享的重点是关注治疗对象曾经如何应对这些困境，从中发展出了什么人生知识和生存技能。(四)证书和歌曲在生命树证书中，治疗师标注治疗对象特定的技能、希望或梦想，并感谢特定人物对治疗对象生命做出的贡献。随后会有正式的仪式颁发证书，在活动结束前还会有贴合当地文化的娱乐活动。

二、生命树在大学生心理健康教育中的应用

研究者曾在大学生心理健康教育中应用生命树技术。该群体是大三学生，即将面临考研或就业的人生选择，很多学生感到很迷茫。根据本土文化以及该群体的特点，研究者调整了生命树的内容和过程。研究者将所有学生分为六个组，每个组安排一名组长。研究者在活动前给每位组长提供了相关培训并安排了学习任务，以便他们能事先了解生命树的内容和过程。

(一)破冰活动所有学生组成一个大组，研究者首先邀请部分学生分享成长记忆中熟悉的树，并讲述一个相关的美好回忆。在学生分享时，研究者通过提问引导讲述，使之更加具体生动，例如:“当你想起柳树时，你脑海里会浮现出什么特定的画面或记忆?”“回顾柳树在你生命中曾带给你的这些美好记忆，你觉得柳树对你有什么意义?对你来说，它像什么?”通过分享熟悉的树和相关的美好记忆，团体氛围开始变得轻松融洽，学生彼此之间也有了更多的了解。

(二)生命树所有学生进入小组，组长带领学生绘制自己的生命树，并引导他们讲述相关的历史、人物和故事。组长对每个学生的分享都认真做笔记记录，以便能将重要内容加入生命树证书中。除了通常步骤外，研究者对生命树的内容做了以下调整。1.树根在树根部分，除了请学生讲述出生地、家族成员外，受人生菜谱这一技术的启发，同时考虑到中国文化对美食的偏好，加入了“在家里最喜欢吃的一道菜”这一内容。研究者指导组长通过提问来邀请学生分享这道菜相关的做法、家庭人物和美好记忆。例如:“在家里，通常谁来做这道菜?她做这道菜有什么特别之处?当你回想起这道菜时，你心里有没有回想起特定的画面或记忆?”如果学生自己会做这道菜，组长还会邀请学生用菜谱的形式来讲解具体做法。分享家庭美食的过程充满了温暖、欢笑和乐趣，学生对活动的认同度和参与度都有了进一步的提升。2.树干在树干部分，针对该群体即将面临考研或就业的压力，研究者指导组长邀请学生分享有助于他们考研或就业的相关技能，并通过一些提问来引导他们讲述这些技能的发展历史和相关影响人物，例如:“你能不能谈谈‘坚持不放弃’这一技能在你生命中是什么时候发展出来的?谁曾经帮助你或启发你发展这一技能?”在分享完这些内容后，组长通过提问引导学生思考如何应用这些技能来应对当下的迷茫，例如:“如果你使用这一技能来应对你当下对未来的迷茫，你觉得这一技能会促使你做些什么?这会让你有什么不同?”3.树枝在树枝部分，组长引导学生分享对职业发展和未来生活的希望和梦想，并通过提问引导他们思考这些梦想的意义、重要人物和行动计划，例如:“这个梦想对你有什么意义?它反映出你在人生中重视什么，珍惜什么?谁曾经认可或支持你坚持这样的梦想?”“为了实现这个梦想，现在的你可以做些什么?如果你坚持这样做，你觉得这个梦想正在让你变成一个什么样的人?”4.树叶在树叶部分，组长引导学生分享那些曾经启发或支持他们度过人生困境的重要人物，并通过提问引导他们讲述彼此对对方人生所做出的贡献和意义，例如:“在你生命中，谁曾经帮助你应对迷茫?他通过这样的方式帮助你，表明在他眼里，他欣赏你，喜欢你哪些地方?”“你对他的生命又付出过什么?你的这些付出为他的人生带来了什么?”

(三)生命森林当学生在小组内制作完生命树后，研究者邀请所有学生将生命树贴到一面墙上组成生命森林;所有学生重新组成大组，每个小组有一名自愿的学生在大组中分享自己的生命树，在学生分享自己的生命树时，研究者通过一些提问引导;分享结束后，所有学生轮流观看生命森林中各种不同的生命树。研究者邀请学生去识别不同生命树之间的共同之处，当学生感到被触动或有共鸣的时候，还可以在别人的生命树上写下自己的感受或祝福。这一过程让生命树的内容变得更加丰富，类似的价值观、希望或梦想所激发的感动、共鸣也把学生彼此之间的生命联结起来。

(四)当暴风雨来临研究者邀请学生挑选一个曾经经历并克服的人生困境，首先对这一困境进行命名，然后讲述如何应对这一困境的相关经历。研究者使用菜谱的形式，通过一些提问引导学生总结在这些经历中应对困境的知识和技能，例如“如果请你总结这些经历中帮助你走出这一困境的有利因素，就像制作一道菜所需的食材和调料一样，你会说有哪些有利因素帮助了你?你能否将这些因素一条条列出?”这些因素包括积极的心态、重要人物的支持、特定的想法或思考、曾经采取的主动行动等。叙事治疗通常会使用心理治疗文件来传播应对特定问题的知识和技能。[7]当学生列出克服困境的有利因素后，研究者采用心理治疗文件中清单的形式，邀请每个学生制作出特定困境的应对清单。标题是“某种困难的应对方法”，然后请学生一条条写出，他如何使用上述总结的有利因素来克服这一困境。随后自愿分享的学生上台分享自己的应对清单。研究者在学生分享时通过提问引导其思考这些转变的意义，例如:“回顾你做出的这一成长和转变，你觉得这反映出你身上有什么应对困境的技能?”“你坚持做出这一转变，表明你对人生有什么希望和梦想?”“这一转变反映出你对人生有什么目标或方向?如果你坚持往这一目标或方向走下去，你觉得接下来你还可以做些什么?”

(五)证书和庆祝活动当学生在分享应对清单时，几名组长在一旁制作生命树证书。证书是用一张漂亮的明信片制作，在证书中注明学生特定的技能、人生目标、希望或梦想等。随后研究者将证书颁发给每一位学生。组长端上准备好的水果和饮料，所有学生围坐在一起分享食物。学生自愿分享自己参加生命树活动的体验和收获。

三、生命树在大学生心理健康教育中应用的经验总结

(一)根据本土文化进行创新

叙事治疗应用在不同文化中应根据本土文化对实践进行调整。如果照搬其他文化发展出的技术方法容易导致文化殖民。家庭和美食是中国本土文化的要素，研究者将这两个要素加入到生命树中，引发了学生强烈的兴趣和共鸣。这一创新为整个活动设定了一个良好的基调。

(二)活动围绕学生群体所面临的问题来设计

如果活动主题不能贴合学生群体当前面临的主要困境或问题，只是泛泛而谈，很难激发学生参与活动的热情。因此活动主题应该围绕学生群体面临的主要问题来设计。本次活动是围绕学生未来发展的迷茫来设计，但如果针对大一新生，活动可以围绕“适应大学生活”“如何结交新朋友”“如何自律”等主题设计。确定主题也不是单纯由教师决定，而是在和学生充分沟通后由对方决定，这样可以激发学生的主动性。围绕学生的困难设计活动，也有利于学生在未来解决这些困难。当他们从过往经历中回顾总结出特定的知识和技能后，他们就可以带着这些知识和技能积极主动地采取行动来解决困难。

(三)使用提问来引导分享和促进联结

研究者在整个活动中积极使用叙事提问来引导学生进行分享。提问能够影响分享的内容和方向。Freedman[8]曾指出，我们使用提问不是来收集资料，而是去引发经验(generateexperience)。当学生分享一个特定主题时，研究者通常使用提问来引导对方讲述一个相关的故事。引入具体的人生经历可以让分享有更多的细节内容，促使讲述的人和听众都有体验的卷入。除此之外，研究者还使用提问来引导学生总结人生经历中所蕴含的知识和技能，并通过治疗文件来记录和传播这些知识和技能。叙事治疗还特别强调围绕类似的价值观联结人生，研究者使用意义提问引导学生反思特定行为和转变的意义，及其反映出的人生目标、价值观、希望或梦想等。当学生之间彼此倾听和见证类似的价值观，他们就会感到强烈的共鸣，彼此之间也因此产生联结感。作为叙事治疗在团体和社区中应用的一种有效方法，生命树在全球许多国家和地区得到应用，取得了很好的效果。在中国本土文化中应用和推广生命树技术，具有十分重要的意义。

参考文献:

[1]，groups，[M].Adelaide:DulwichCentrePublications，20\_:71.

[2][M].Adelaide:DulwichCentreFoundation，20\_.

[3][J].InternationalJournalofNarrativeTherapyandCommunityWork，20\_(2):34-43.

[4][M].Toronto:OolagenCommunityServices，20\_.

[5]SardanaS，AryalM，KumarS，[J].TheInternationalJournalofNarrativeTherapyandCommunityWork，20\_(1):57-99.

[6][J].InternationalJournalofNarrativeTherapyandCommunityWork，20\_(1):3-16.

[7]NewmanD.“R”:[J].TheInternationalJournalofNarrativeTherapyandCommunityWork，20\_(3):24-34.

[8]CombsG，，post-:[J].T，20\_(7):1033-1060.

**心理感情健康论文范文12**

【摘要】目前，威胁我国青少年学生健康的心理行为问题日益突出，心理障碍是青少年学生产生心理行为异常，甚至导致犯罪的主要诱因。本文通过文献资料法、调查法，依据青少年这一年龄段的特点，结合大量的实践经验，对青少年的心理状况进行了调查与研究，并提出对策。

【关键词】青少年;社会;心理健康

在社会不断进步的21世纪体质健康研究工作更具有新的时代特色，尤其是针对青少年心理健康研究成为当前学校体育教育工作的重点，是当前学校体育课程改革的主要目标。随着社会的进步和经济的发展，“健康”问题越来越引起人们的关注。本文通过文献资料法、调查法，依据青少年这一年龄段的特点，对青少年的心理状况进行了调查与研究。

1青少年心理问题的成因

有关文献报道近40%的中小学生存在不同程度的心理健康问题，最大的因素来自家庭，家庭关系不和、亲子关系紧张以及家庭教育失当是造成青少年心理问题的主要家庭因素。这种家庭的青少年心理相对敏感、多疑，心理承受能力差，自责、自我否定是他们的主要心理特点。这些因素的影响，使中学生们面临着很大的心理压力，对许多问题感到迷茫和困感。其次是学习，围绕着学习产生的问题是青少年心理健康问题的主要部分，激烈的竞争，传播媒介的影响。加上学校过于强调升学率，致使家庭、学校只重视对学生的知识传授和智力因素的培养，忽视了学生心理健康的发展。具体表现就为恐惧、厌学。虽然教育主管部门要求学校“减负”、不搞排名，但学生课业繁重，月月排名，如此激烈的竞争，使得学生的精神压力越来越大。对青少年来说，学习成绩的好坏直接影响今后的升学，使得他们的心理素质包括情绪、性格、自我意识、人格倾向、社会交往与适应能力等方面往往处于自发形成和盲目发展的状态。最后是社会环境与人际交往，随着社会浮躁、急功近利的情绪感染，甚至是影视作品所追求的享乐、暴力等不良风气，都会对他们人生观、价值取向产生影响。青少年对友谊的珍视与渴求，以及情感丰富的特点使得他们在人际交往中特别重视感情的交流，当被人误会、议论甚至发生纠纷时，往往就会自我封闭，自我否定。

2青少年的心理现状

中学生心理健康问题

主要症状表现为缺乏耐力、容易被人误解、思想不集中、缺乏自信心、爱操心、缺乏观察力、过于担心将来的事、容易动怒、父母期望值过高、缺乏决断能力等。随着现代社会发展竞争性的增强，家长和社会对青少年的期望水平越来越高，导致在校青少年精神压力越来越大，过重的精神压力严重影响着他们心理健康发展。

自主能力和适应能力差

被父母疏远、娇生惯养、在家称大王在外懦弱的儿童，腼腆抑郁的青少年等都经常因孤独而烦恼。这类儿童和青少年，和大家一起做某件事时，由于技术差、经验不足，经常感到失败的威胁。因此，感到和大家一起玩还不如一个人玩。从中学升入大学，需要培养自己独立生活能力，而一些学生从一切都由父母操办进入一种一切靠自己动手的生活环境，感到无所适从，有些同学甚至把脏衣服打包邮寄回家清洗。不能很快适应生活环境导致一些同学情绪不稳，甚至有人萌发了退学的念头。对环境的适应能力差是目前青少年心理健康存在的主要问题之一。

不能正确对待激烈竞争的学习环境，感觉人际关系协调困难

由于学习成绩好坏直接影响到学生的奖学金评定、荣誉称号、未来就业选择等方面，学习压力增大，导致一些学生学习信心上的失落。由于青少年都来自五湖四海，家庭背景、个人素养、生活习惯都各不相同，感到沟通困难，找不到一个可放心的，无利害冲突的倾诉对象，长此以往，就易形成青少年中人际敏感、偏执、冷漠的心理倾向，危害了他的学习和生活。

不能正确对待生活中的挫折打击

青少年对成功期望值过高，当遇到挫折、生活不幸时都会将他从豪情万丈的理想世界里拖入到痛苦的现实深渊中，所谓自责就是责备自己。当发生不如意的事情时，不认为是他人的问题，而经常认为是自己不好，对自己所做的事抱有恐惧倾向，称为自责倾向。这种倾向走向极端就会过低评价自己，自责、自我卑视、自我轻蔑。这种状态是受悲哀和忧郁情绪支配的，调节不好会极大地影响青少年自信心及积极人生观的建立。如果不能正确引导，势必会引起他情绪上的强烈反弹，特别是情感上的纠葛，更容易引起消极情绪的蔓延。如果不能尽快摆脱情绪上阴影，就会对意志力不坚强，自控能力差的人产生不利的影响，以至于酿成悲剧。有时无缘无故地想大声哭、大声叫，或者一看到想要的

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！