# 大学新生心理健康教育调查报告

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-06-12

*第一篇：大学新生心理健康教育调查报告大学新生心理健康教育调查报告新生步入大学后，面临生活、学习等诸多方面的新环境，很多学生会出现隐性的心理问题，许多学校的调查都发现大量学生存在不同程度的心理困扰。科学的发现、认识和分析大学生的心理问题是德...*

**第一篇：大学新生心理健康教育调查报告**

大学新生心理健康教育调查报告

新生步入大学后，面临生活、学习等诸多方面的新环境，很多学生会出现隐性的心理问题，许多学校的调查都发现大量学生存在不同程度的心理困扰。科学的发现、认识和分析大学生的心理问题是德育工作者的首要任务，以教育部办公厅下发的《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》为依据，是实施心理健康教育的关键。我们对黄淮学院10级新生进行了心理健康测试，调查分析10级新生的心理状况，提出意见为学校开展心理健康教育提供依据。

一、调查说明

（一）调查目的

大学阶段是人生的关键阶段，任务艰巨，而且要求很高，常常“陷入个人问题的矛盾之中不能自拔”、经常感到“压抑”、“烦躁”、“时常苦恼、焦虑，学习不能进入状态”，这样的学生是很难保质保量的完成学习任务的。与此同时，市场经济要求大学生具有较强的适应性，社会对大学生的要求又很高，不仅是对能力的要求，而且是对素质的要求。在此情况下，心理健康状况比较差的学生只会无所适从。此次调查也是为了深入大学之中发现一些问题，从而能为当今大学生解决一些实际的问题，提高大学生的社会适应能力。

（二）调查时间

2024年4月——2024年3月

（三）调查地点 黄淮学院

（四）调查对象 全院大学新生

（五）调查事例

二、报告正文

（一）、心理矛盾的产生

1、求学动力的暂时消失和目标未定的彷徨

学生在高考之前，读书的目标非常明确——考上大学。一经大学录取，失去了求学动力，同时既无老师的逼迫也无父母的督促，有些新生有意无意地放纵自己并开始追求享受，还有很多大一新生进了大学后，需要相当长的一段时间进行摸索和适应，然后才能从彷徨迷失中找到自己，建立起升学之后的高层次目标。在这之前，则常表现为情绪低落，无所适从。

2、社会地位的突变

大一新生进入大学后，他们的社会地位发生了急剧转变，社会、学校、家庭开始以成年人的标准来评价他们。作为一个独立的社会成员，他们体验到了社会和家庭对他们的尊重和厚望。为此，他们感到自豪、感到自我形象的高大，他们充满了自信，想力争成为生活的强者。但是，同时他们也会感到莫名的恐慌，他们在主观上总是想做得好一些以获得社会的承认，在客观上却由于涉世不深、经历尚浅，缺乏社会经验和能力，在自我意识中常会表现出自我情绪的失控(易冲动、狂热、受挫折后悲观失望)、自我评价的片面(评价过高或妄自菲薄)，因而常常难以得到社会的充分信任和理解。

3、客观环境的变化

改革开放与市场经济对校园的冲击，学科差异导致系科毕业生出路问题的冷热升沉，加之大学人才荟萃，在知识、才艺、人际关系、家庭背景乃至身体容貌等等方面已不如人等诸多原因，致使大一新生或孤傲或孤僻。其次，作为独立的社会成员，他们希望得到同成年人一样的尊重和理解，但由于习惯心理的作用，尤其是在经济上还需要依靠家庭、在学习上还缺乏自学能力、在思想上还比较单纯、社会阅历和经验还不够，又渴望得到具体帮助，因此，他们既渴望独立又无法摆脱依赖性。再次，处于青年期的大学生，其感情丰富而又敏感，加之刚入大学，新生往往会产生既不愿轻易向人表露自己的心迹又迫切需要与人交往的心理矛盾。对于大一新生来说，他们急切地想吸收各种新知识、新思想，并推崇独立思考、追求新奇的见解，但由于生活经验、生产知识和社会阅历的缺乏，许多新生对于知识的理解还仅仅是停留在书本上，不能结合社会实际进行分析鉴别，往往会出现脱离实际、以偏概全、左右摇摆、固执己见、易走极端、喜好猎奇等不良现象。新生入校后，由于生活和学习环境的显著变化，常使一些大一新生产生焦虑、抑郁、自卑等情绪，如果不及时解决，会给后续年级留下“后遗症”。那么，如何缩短衔接过程、降低消极影响、加速新的积极的心理状态形成以尽快适应大学生活，是新生函待解决的问题。

(二)、心理矛盾的调适

敢于面对现实，发挥主动性，树立信心。形成正确的自我观念。真诚相见，以诚交心。本人必须采取诚心诚意。肝胆相照的态度积极地交友。要相信大多数人是友好的和比较好的，可以信赖的，不应该对朋友，尤其是知心朋友存在偏见和不信任态度。必须明确，交友的目的在于克服偏执心理，寻求友谊和帮助，交流思想感情，消除心理障碍。

交往中尽量主动给予知心朋友各种帮助。这有助于以心换心取得对方的信任和巩固友谊。尤其当别人有困难时，更应该鼎力相助，患难中知真情，这样才能取得朋友的信赖和增强友谊。注意交友的“心理相容原理”。性格、脾气的相似和一致，有助于心理相容，搞好朋友关系。要改变偏执行为，偏执型人格患者首先必须分析自己的非理性观念。经常提醒自己不要陷于“敌对心理”的漩涡中。事先自我提醒和警告，处世待人时注意纠正，这样会明显减轻敌意心理和强烈的情绪反应。

要懂得只有尊重别人，才能得到别人基本道理。要学会对那些帮助过你的人说感谢的话，而不要不疼不痒的说一声“谢谢”，更不能不理不睬。要学会向你认识的所有人微笑。可能开始时你很不习惯，做得不自然，但必须这样做，而且努力去做好。要在生活中学会忍让和有耐心。生活在复杂的在千世中，冲突纠纷和磨擦是难免的，这时必须忍让和克制，不能让敌对的怒火烧得自己晕头转向，肝火旺。主要是用以改变不适当的认知或思考习惯、或行为习惯。可以从根本上解决问题。心理方面的治疗，需求助于专业心理治疗人员，若问题较为轻微，可从电话咨询或心理辅导机构得到帮助。

生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。首先，一个人要能对自己做出实事求是的评价，形成正确的自我观念；然后，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，并通过艰苦努力实现目标。

2、克服应试教育造成的积弊

中学阶段的学习是填鸭式的应试学习，大学阶段的学习是以自学为主的求知学习。因此，一个人进入了大学，首先应该改变读书的观念，把“念书”提升到“求知”，逐渐改变自己在应试教育中养成的不良学习习惯，把教师在课堂上所提示的科目要点只当作个人学习的起点或引线，个人再循点线的方向自行扩大、联接、填充、组织，最后形成自己的知识。明确认识到能力源于知识却比知识更重要，在学习和处世中养成独立思考和判断的习惯。只有这样，才能在大学的社会和文化环境中心智成熟。

3、改变人际交往的理念

在人际交往中，不要带着有色眼镜曲解他人的态度，不要不分青红皂白地认为他人的言谈举止都有敌意，凡是要多从正面去理解，恶意伤害别人的人毕竟是少数，即使是恶意伤害，只要平心气和地加以处理。同时，也不要以自身的好恶取舍他人，要懂得人的兴趣、需要、性格是各不相同的，如果对自己好恶相左的人都看不顺眼而烦恶，则势必会把自己孤立起来而成为孤家寡人。因此一定要尊重他人、理解他人，只有这样，他人才能尊重自己、理解自己。

是要热情待人。人与人是平等的，不管他人才智、性格、地位、名声如何，都应该与之热情相处，任何形式的轻视、蔑视、歧视和敌视都是造成敌对状态的温床。只有热情待人、悦纳他人，他人才能热情待己、接纳自己。人与人之间的关系是互酬的，因此一定要在人际交往中逐步学会互相包容、互相谅解、互相支持、互相协调，并逐渐习惯和适应这种交际方式，使敌对情绪渐趋淡化。

4、主动适应新的生活方式

由于大学独特的教育制度和教学活动特点，大学生的学习、日常生活、闲暇娱乐、社会交往等有其独特的模式。以寝室为单位的集体是个新的特殊家庭。其成员之间能否和谐相处是一个新的人生课题。因此，大一新生要认清大学生活方式的特点，分清主次和轻重，提高自觉性、增强自制力，学会理智地驾驭生活、争做生活的主人，努力创造条件形成有张有弛有节奏有规律的生活方式，以达到学习、生活、休息的和谐统一，从而使自己健康成长。

5、正确运用心理调适方法

(1)自我激励法。主要是用生活的哲理、榜样的事迹或明智的思想行为激励自己，以调整自己的不良心理。

(2)词语暗示法。词语暗示可用不出声的内部语言进行，也可通过自言自语、甚至在无人处大声呼喊的方式进行，还可以用文字记在日记上、练习簿的扉页上，或写在纸片上贴在床头，以便经常看到想到、不断鞭策自己去做。

(3)迁移法。主要是把注意力从消极方面转移到积极方面去，尽量避免或减轻精神创伤，以便从挫折或失败中重新确定新的更高尚的追求目标。

(4)行为补偿法。在某一方面不能取得成功时，可在自己力所能及的另外方面发挥所长并取得成功。

6、接受阳光及运动

多接受阳光与运动对于忧郁病人有有利的作用；多活动活动身体，可使心情得到意想不到的放松作用；阳光中的紫外线可或多或少改善一个人的心情。

好的生活习惯规律与安定的生活是忧郁症患者最需要的，早睡早起，保持身心愉快，不要陷入自设想象的心理漩涡中。人生苦短，不论贫贱富贵都是短短数十寒暑，何不以愉悦的心情面对每一天，凡事都要抱着积极乐观的态度，期以增加个人生命的彩度与亮度。

总之，大一新生心理矛盾的调适必须脚踏实地、从现实出发去追求成功。在追求成功的过程中应遵循“四A论”即接纳(acceptance)、行动(action)、情感(affection)、成就(achievement)，这样去追寻对人对事的心路历程，并努力实践，相信会有助于他们消除所遇到的困惑并顺利进入求学过程。

三、问卷调查

黄淮学院新生心理健康调查问卷

各位新同学，欢迎你的到来！从此以后你的生活将掀开一个新的篇章。为了进一步加强和改进大学生心理健康教育，关注新生心理健康状况，营造有利于大学生身心健康发展的校园氛围，增强我院学生的心理健康意识，引导大学生关注自身的心理健康，提升自我调适能力，引导学生在学习、工作、生活中坦然面对挫折与失败，学会合理安排时间，协调好人际关系。为了我们大家的共同发展，现将开展一项新生调查问卷活动，内容涉及学习、生活、情感等方面。希望你能够积极配合、大力支持!谢谢！

第一部分 被调查人基本情况

年龄： 性别：

兴趣爱好： 身体健康状况: A很好 B良好 C普通 D较差 E很差 目前学习状况: A很好 B良好 C普通 D较差 E很差 是否独生子女: A是 B否(同胞人数:;本人排行:)你的家庭环境: A民主型 B专制型 C粗暴型 D理解型

你是否知道或参加过学校心理健康教育课程: A没有开课 B不知道 C有,但没参加 D偶尔听听 E经常参加

第二部分 被调查人思想价值观部分

1、对于我的前途

A 我感到充满希望 B 没怎么想过,走一步算一步吧 C 我感到很渺茫，不管我怎么努力也没用

2、我对于自己

A我很了解自己的能力、个性和特点 B我有时感到了解自己，有时有感到不了解自己

C我不知道自己是一个什么样的人，社会上占有什么样的地位，将来能做些什么事情

3、若你、家长、老师对同一件事的处理方法不同时

A按家长说的去做 B按自己的想法去做 C按老师的想法去做 D综合后再去做

4、我对社会的感觉

A很美好，充满着希望和信心 B还可以,既有美好的一面，也有不足的一面

C很悲观，充满了腐败和黑暗

5、我的兴趣爱好

A很有吸引力，占去了我的大多数业余时间 B有一些兴趣爱好，但没有时间去干

C没有任何兴趣爱好，常常没事找事干

6、你不开心时，用什么方法去发泄? A吃东西 B听音乐 C写日记 D找朋友聊天 E睡觉 F其他

7、很多学生经常上网甚至包夜通宵，你对此的看法是

A上网可以查资料玩游戏，上网没什么不好啊 B上网可以,但是不要太沉迷 C不可以上网，对学习没好处 D通宵也蛮好的，消耗时间

8、进入大学，哪种感觉最符合你目前的心态? A终于解脱了，可以好好玩了 B平时多玩点,到期末再用功学习C学习和玩两者都要 D一心一意搞好学习

E多投身于社团或其他活动 F其他：

9、你选择广东建院的原因是

A 父母决定或朋友推荐 B 依据我成绩选择 C其他（请注明）：

10、你是否经常思考人生的意义、目标

A经常 B偶尔 C较少 D无

第三部分 被调查人青春期心理部分

1、对自己性别的看法

A喜欢自己的性别 B不喜欢自己的性别 C无所谓

2、对异性的看法

A厌恶异性 B不喜欢与异性交往 C喜欢与异性交往 D无所谓 E随缘分，顺其自然

3、对异性交往的现状

A一般交往 B有玩的很好的异性朋友 C有过约会 D恋爱 E单相思 F失恋 G无交往

4、与异性交往时的心理

A尽量回避 B羞涩 C大方自然 D愉快 E无所谓，顺其自然

5、与同性交往时的心理

A不喜欢与同性交往 B有一般的同性朋友 C有很好的同性朋友 D有强烈的情感联系 E喜欢上了某一同性

6、对于追求某个异性朋友

A我从来没有想过 B我正想追求某个女孩（男孩），但又不知道如何是好

C有时有这个念头，可是学校老师，家长严禁我们过早谈恋爱，所以我总是压制这种想法 D随缘分，顺其自然

7、你是怎么看待校园爱情的性与爱？

A两者应并存，有爱就应有性 B 校园爱情不应存有性的想法 C 无所谓

8、你对校园爱情的未来怎样看待？

A无疾而终 B社会太现实，毕业各自飞 C只要双方努力，将来会在一起

D坚信真爱可以战胜一切困难 E其他。如：

第四部分 被调查人人际关系部分

1、当你遇到挫折或不顺心的事时，你最愿向谁诉说

A同学 B家长 C老师 D兄弟姐妹

2、当你不被老师理解、信任时，你会

A产生对抗心理 B心情会压抑 C恨老师 D与之产生冲突 E向朋友倾诉心里的委屈

3、我觉得我的同学

A都很理解我 B有的理解我，有的不理解我 C没有一个能真正理解我，在生活我常常有一种孤独感

4、我们同学之间在学习上

A竞争很激烈，给我造成的压力很大 B既有竞争，又互相帮助 C没有竞争，只有互相帮助 D没竞争也没帮助，很平淡

5、我和社会上的人

A能友好相处 B不太来往

C常有一些人来欺负我，我又不敢向老师或家长报告，经常担惊受怕

6、在和别人争论时，明知自己输了，还是“鸭子死了嘴硬” A是 B不一定 C不是

7、你在家有做家务吗？

A有，长大了，该帮父母了 B讨厌做，留给父母做就好 C有时做

8、你认为选择朋友最重要的特征是什么？

A吸引他（她）的才华 B可以信赖 C坦诚相对 D志趣相投

E有可以利用的地方

9、你是否担心朋友并不是那么喜欢和自己呆在一起

A是 B不担心 C有时候担心 D常常担心

第五部分 被调查人生活、学习心理部分

1、我认为自己的学习能力

A很强，相信自己能学好 B一般，有时有信心，有时无 C觉得自己不太聪明，常常担心学习不好

2、我的学习目标

A常常能实现 B有时能够实现，有时又不能够实现 C经常不能够实现，我已经心灰意冷了

3、你的学习压力主要来自于

A家庭期望 B自己期望 C老师期望

4、我父母亲

A很爱我，也很理解我 B很爱我，但一点也不理解我 C我从来没有或很少体会到父爱和母爱，我感到自己是不幸的

5、我父母亲对我的学习要求

A太高，怎么努力学习也无法达到 B符合我的要求，努力就能实现 C过低，不需要努力也能达到

6、你觉得你到了新环境的适应度怎么样

A适应的很快，积极投入新生活 B感到陌生

C有点不适应，很怀念以前的环境 D很不适应，会有失眠的现象

7、你对你的日常生活方式怎样评价 A很一般 B三点一线，很枯燥 C有滋有味 D非常精彩

第六部分 对心理健康认识部分

1、你认为开展心理健康教育有必要吗？

A非常重要 B比较重要 C无所谓 D没必要

2、你认为你的心理处于一种什么的健康状态？

A十分健康 B比较健康 C不太健康 D有心理问题

3、遇到不愉快时，你通常是如何处理的？

A自己一个人闷气 B和同学或朋友聊聊 C出去发泄一下 D去心理咨询

4、如果你觉得自己有心理问题，你会去寻求心理健康咨询吗？

A一定会 B可能会 C应该不会 D绝对不会

5、你希望学校在心理健康教育这方面作什么努力？（可多选）A多做心理健康宣传工作 B多搞一些心理讲座 C积极发挥心理咨询室的作用 D组织一些团体活动

E班级设立心理委员 F其他（请注明）

第七部分 军训体会心理部分

1、你对军训的态度如何 A厌恶 B无所谓 C喜欢 D其他

2、军训让你有什么收获？

**第二篇：大学新生的心理健康调查报告**

大学新生的心理健康调查报告

有关大学新生心理健康问题的报道频见于媒体，%的学生有严重的心理疾患的报道，仿佛大学新生已经成为心理疾病的高发人群。难道象牙塔真的失色了吗?上海立信会计学院针对20xx年新生的心理测试结果表明，从整体上看，大学新生的心理健康水平还是比较好的，虽然部分新生有心理问题症状倾向，但是只要教育行政部门控制大学新生的活动情境和生活事件安排，让他们尽快适应大学生活，就可以消除这种倾向。

心理测试结果新生心理问题存在合理

常见心理症状神经衰弱、抑郁、焦虑

神经衰弱是多种因素造成的反应过度兴奋或迟缓状态。主要表现：精神不足和容易疲劳，注意力不集中，记忆减退;情绪不稳定，烦躁不安;头脑昏沉，睡眠不好。

抑郁是由社会心理因素引起的，以持久的心境低落为主要症状的神经症性障碍。常会表现出情绪上的改变，忧郁、易哭泣;对日常活动缺乏兴趣，感觉前途无望;自责，没有自信。也会伴有焦虑不安、躯体不适和睡眠障碍。

焦虑是每个新生都会体验到的，这是对入学事件的本能反应，只有部分同学持续时间较长，形成一种心理症状。主要表现为莫名的恐惧、惶惶不可终日、时时处于紧张应付状

态、感觉危机就在眼前等。

引发以上这些心理症状的主要原因是新生在刚刚完成从中学到大学转变时的不适应。新生在应付以前未遇见的事情时持久地处于紧张状态，使神经系统超载;专业志向、经济条件、地域等自身条件上的不如意和挫折总是萦绕在头脑中，增加了思维负荷;个人个性特质，如敏感、多疑、依赖性强、缺乏自信心、任性、急躁、好强等在相对宽松的大学环境中得到释放，如果学生自我调整能力不强的话，就容易出现心理症状。

缓解的对策三级防护网

XX市东加西人才咨询研究所所长张静琏介绍说，由于目前各高校具体情况不一，市教委暂时还未能设置统一的教材、课程来辅导大学新生的心理问题，不过各高校都设有了专门的心理咨询室，可以为大学生提供心理辅导。而且高校内也开设了心理辅导方面的选修课，向学生们讲解心理问题的症状(如出现消极心态、失眠、人变得消瘦等)该如何克服、如何寻求帮助等等。

张静琏认为，高校学生的心理辅导应通过三个阶段来完成，第一阶段，也是最主要的阶段，就是要学生提高自我意识，认识自己、悦纳自己、调节自己，从自我的角度来摆脱心理症状;第二阶段，如果自己无法摆脱，可以找好友倾诉，或者进行相关的心理咨询，宣泄后可以缓解心理的压力;第

三阶段，就是要寻求心理医生的帮助，进行药物治疗。总之，及早发现自己是否有心理问题是防治的根本。

相关审视不应人为突出心理症状

在迈进一个新的环境时，或多或少总会出现些心理问题，但是现在针对大学新生心理健康水平报道和研究却水分过多，主要原因有以下几点。

首先，是社会对新生的不信任。新生都出生在上世纪80年代，那时关于独生子女的个性弊端的讨论对他们的父母和同龄群体影响很深。于是他们的担心很容易转换为期望的形式。

其次，心理健康重要性的深入人心。人们通过各种途径了解心理健康成为定义一个人是否健康的必要组件和成分，越来越接受心理学。人们清楚大学阶段生理病变的可能性不大，而心理健康都和应急事件有关，于是就合情合理地推导出大学新生心理健康是需要关注的。

第三，大学心理咨询部门的呼吁。一般大学都设置心理咨询室或心理中心，但在顺利开展工作上的障碍还很多。于是这些专业人员就有意识在学术上打擦边球，突出大学新生的症状指标，以便在理论和事实上呼应社会需求，形成一种社会需要压力。

大学新生的心理调适确实很急迫，但是我们也需要相信事实大学新生其实只是有点不适应。

**第三篇：大学新生的心理健康调查报告**

有关大学新生心理健康问题的报道频见于媒体，“26.7%的学生有严重的心理疾患”的报道，仿佛大学新生已经成为心理疾病的高发人群。难道象牙塔真的失色了吗?上海立信会计学院针对2024年新生的心理测试结果表明，从整体上看，大学新生的心理健康水平还是比较好的，虽然部分新生有心理问题症状倾向，但是只要教育行政部门控制大学新生的活动情境和生活事件安排，让他们尽快适应大学生活，就可以消除这种倾向。

心理测试结果新生心理问题存在合理

上海立信会计学院从1997年起就为新生建立入学心理档案，这次的新生心理测试涉及的调查对象为2174人，测试结果表明，有诊断意义的“有明显症状”的发生几率最高不超过10‰，而且这些症状是新生“主动适应和学习”而必然出现的，是入学这个特殊的事件所引起的必然体验，具有很强的临时性和情境性。这个推测可以被他们大学二年级以后的症状表现水平普遍降低所证实。

常见心理症状神经衰弱、抑郁、焦虑

神经衰弱是多种因素造成的反应过度兴奋或迟缓状态。主要表现：精神不足和容易疲劳，注意力不集中，记忆减退;情绪不稳定，烦躁不安;头脑昏沉，睡眠不好。

抑郁是由社会心理因素引起的，以持久的心境低落为主要症状的神经症性障碍。常会表现出情绪上的改变，忧郁、易哭泣;对日常活动缺乏兴趣，感觉前途无望;自责，没有自信。也会伴有焦虑不安、躯体不适和睡眠障碍。

焦虑是每个新生都会体验到的，这是对入学事件的本能反应，只有部分同学持续时间较长，形成一种心理症状。主要表现为莫名的恐惧、惶惶不可终日、时时处于紧张应付状态、感觉危机就在眼前等。

引发以上这些心理症状的主要原因是新生在刚刚完成从中学到大学转变时的不适应。新生在应付以前未遇见的事情时持久地处于紧张状态，使神经系统超载;专业志向、经济条件、地域等自身条件上的不如意和挫折总是萦绕在头脑中，增加了思维负荷;个人个性特质，如敏感、多疑、依赖性强、缺乏自信心、任性、急躁、好强等在相对宽松的大学环境中得到释放，如果学生自我调整能力不强的话，就容易出现心理症状。

缓解的对策三级防护网

上海市东加西人才咨询研究所所长张静琏介绍说，由于目前各高校具体情况不一，市教委暂时还未能设置统一的教材、课程来辅导大学新生的心理问题，不过各高校都设有了专门的心理咨询室，可以为大学生提供心理辅导。而且高校内也开设了心理辅导方面的选修课，向学生们讲解心理问题的症状(如出现消极心态、失眠、人变得消瘦等)该如何克服、如何寻求帮助等等。

张静琏认为，高校学生的心理辅导应通过三个阶段来完成，第一阶段，也是最主要的阶段，就是要学生提高自我意识，认识自己、悦纳自己、调节自己，从自我的角度来摆脱心理症状;第二阶段，如果自己无法摆脱，可以找好友倾诉，或者进行相关的心理咨询，宣泄后可以缓解心理的压力;第三阶段，就是要寻求心理医生的帮助，进行药物治疗。总之，及早发现自己是否有心理问题是防治的根本。

相关审视不应人为突出心理症状

在迈进一个新的环境时，或多或少总会出现些心理问题，但是现在针对大学新生心理健康水平报道和研究却“水分”过多，主要原因有以下几点。

首先，是社会对新生的不信任。新生都出生在上世纪80年代，那时关于独生子女的个性弊端的讨论对他们的父母和同龄群体影响很深。于是他们的担心很容易转换为“期望”的形式。

其次，心理健康重要性的深入人心。人们通过各种途径了解心理健康成为定义一个人是否健康的必要组件和成分，越来越接受心理学。人们清楚大学阶段生理病变的可能性不大，而心理健康都和应急事件有关，于是就合情合理地推导出大学新生心理健康是需要关注的。

第三，大学心理咨询部门的呼吁。一般大学都设置心理咨询室或心理中心，但在顺利开展工作上的障碍还很多。于是这些专业人员就有意识在学术上打“擦边球”，突出大学新生的症状指标，以便在理论和事实上呼应社会需求，形成一种社会需要压力。

大学新生的心理调适确实很急迫，但是我们也需要相信事实———大学新生其实只是有点不适应。

**第四篇：大学新生心理健康教育讲稿**

2024级新生心理健康教育讲座讲稿

时间：2024年10月9日，11月4日 系别：管理工程系 计算机工程系 地点：4阶1 4C401

演讲题目：做一个心理健康的人

开场白：

一、自我介绍

二、题目的解析：你是否觉得自己健康？请认为自己是一个心理健康的人请举手

讲两个小故事

1、因为看心理医生迟到

2、心理辅导中心放在某高校的研究生楼里遭到强烈反对 人生的六次转折：

1、出生 哭 害怕

2、上小学，学习方式从游戏式变成了严格督导

3、上大学，方式从督导变成自主学习，目标明确

4、走上社会，进一步社会化

5、离退休

6、有机物状态转变为无机物状态 正文：

一个健康的人的标准，世界卫生组织WHO给出的标准

第一，精力充沛，能够从容不迫地应付日常生活和工作压力，不感到过分紧张；精力过于充沛，精力过剩的人也可能是精神障碍，变态心理学课程上来讲课的自己造船送给女友的小故事,如果整夜整日

情绪亢奋，精力过剩也是不正常的。第二，社会生活的态度积极，对于大事小事，不过分挑剔；去吃饭揪住人家“要饭”的口误 第三，善于休息，睡眠良好；宿舍8个人睡觉，7个人打呼噜，此起彼伏，神经衰弱，非常痛苦 第四，能够适应外部环境的变化，包括自然环境和人文环境。柳州春天潮湿，夏天很长，气温很高，秋天极干燥，冬天虽短，却没有冷气，北方人受不了柳州人讲话速度快、大声，可以理解为豪爽，也可能理解为暴躁 第五，能够抵抗一般性的感冒和传染病。世界卫生组织对感冒是非常重视的，为什么？感冒是一个人健康状态的一个信号，是衡量一个人健康水平的一个标尺，一个人经常感冒，说明他的免疫功能有问题 第六，体重得当，身材匀称；一个体重得当，身材匀称，这个人的灵活性就好，营养适中 第七，反应敏锐，对环境的应变能力，特别是面对突发事件时，眼睛明亮，能够敏锐地发现周围环境的变化，能积极避险，如四川地震

第八，口腔清洁，没有龋齿，我们的目标是——没有蛀牙！第九，头发有光泽，至于葛优，不在此列 第十，肌肉和皮肤要有弹性

心理健康到底是什么样子呢？世界卫生组织还有七条标准 第一，智能良好

智力90-109中等，109-119，中上，优秀120以上，爱因斯坦135，能考上大学的智力都不会低于100。

这个世界上只有两种动物可以爬上金字塔，一种是雄鹰，一种是蜗牛，雄鹰是天生的王者，食物链的顶端掠食者，就如同这个社会的天才，如姚明，你怎么都够不着，活活气死，还有周杰伦，天生口齿不清，成为巨星，普尔普斯，博尔特，所有人在后面望尘莫及，还有我读高中时候班上的广西文科状元，可以把大脑用得跟电脑一样，所有这些人，是天赋异禀，他们都是雄鹰。还有一种是锅牛，他们用他们的琐碎和不起眼的一生，摔下去，爬起来，最终登顶，在他们眼里看到的风景，是和雄鹰一模一样的，并且还收获一路的欢笑和泪水。我们大都数人其实都具有爬上顶端的能力，但不是每个人都可以一直坚持最初的志向 第二，善于协调与控制自己的情感。

如果你自认为最好的朋友，过生日请吃饭，请了其他四个人，却 没有请你，你怎么办？04年云南大学马加爵事件，五个字在法庭上说了五十遍：一时气不过；08年1月的又是云南大学，工商管理专业大二女生张超，跟男友一起将包养自己的大款杀害并碎尸265块。这两起大学生杀人案，同样极其凶残恶劣，令人发指，大学生究竟出了什么问题？ 提问：喜怒不形于色，是否一种良好的心理品质？从心理学意

义上来讲，答案是否定的，一个的情感体验应该与外界客观保持一致性，使之与周围事件人物相协调，如果一个人长期想的与说的做的不一样，会有什么结果呢？就是患上精神分裂症，或者做出失去理智的荒唐事

王\*\*，济南大学信息科学与工程学院的学生，开学后就要上大三了，留下一张纸条：我走了，不要来找我。王\*\* 2024.8.27，小王上中学时，成绩十分优秀，得过很多荣誉证书，没想到到了大学后，学习成绩倒着数，还有两门功课不及格。今年3月20日，老师还让他写下了提高学习成绩的保证书。然而今年6月的考试中，又有功课不及格，儿子去补考时，却没在补考名单上发现自己的名字，他感觉补考无门，心情肯定不好受。福清三山镇一名准大学生，因父亲奖励他考上大学的电脑是二手货，竟赌气服农药自杀，所幸救治及时得救。情感如此脆弱，谁之过？学校？社会？家庭？恐怕还是在于自己的内因，没有控制好自己的情感情绪（冷处理，过后再谈；热处理，立即找人倾诉；不处理，转移注意力）

第三，具备良好的意志品质 意志是什么？人为了达到既定目标，主动克服困难的能力，这就叫意志。

一种良好的意志品质要具备几个特点：

第一个，目的性，目的要合理。上大学是为了什么？如果是为了就业找到好工作，那么现在社会需要什么样的人才？比尔盖茨从哈佛缀学，依然成为世界首富，一定要问自己，上大学来干什么的？拿

着父母的钱来度四年的假？还是充实头脑扩宽视野储备力量的四年？ 第二个，你要调整你自己的期望值和一些心态。你到广西工学院上学，这里是你想象中的大学吗？是不是有从教室到宿舍，还不如你的中学？你的舍友，同学，远不如高中同学真诚？要不要打背包走人？过去只要成绩好，老师和同学都用赞赏的眼光看待你，现在也许女生都把秋波送给能唱会跳，会弹琴打蓝球的臭小子，是不是一时有英雄无用武之地的感觉？拔剑四顾心茫然，该怎么办？ 尼赫鲁：生活就像玩扑克，发到手的牌是定了的，但是你的打法属于你的自由意志

照一张特殊的照片，四年之后对比

第三个，要培养自己的坚强性和自觉性。大学学习，有些同学缺乏坚强性和自觉性，原因是对所学的专业和某些课程没兴趣。大学是学分制的，有些招人烦的课，不学还毕不了业。除此之外呢，好多课程，老师讲得不好，口才不好，知识陈旧，又没什么意思，老师还长得丑，完全没有吸引你的地方。这个专业又不是你热爱的专业，被调剂来的，怎么办？这个时候就要培养自己的坚强性和自觉性。有一个办法，就是求异法，上课特别认真听讲，挑毛病，不知不觉这个门课就学得特别好。北大原副校长王义遒教授，经常给学生讲一件事情，北大化学院有一位院士，是一个杰出的科学家，科研工作世界一流，但是课讲得差，差得一流，能把化合的讲成是分解的，他的课又是必修课，怎么

办》他的学生听他的课很困难，最后逼得学生成立学习小组，坐图书馆，结果他的学生，现在有十多位是院士，百年校庆的时候，中科院的一位所长，院士，代表学生给他祝寿，他先鞠了一躬，我代表我的这些同学，衷心地感谢您，当初要不是您的课讲得一塌糊涂，就没有我们今天！老先生也不生气，还特别高兴 第四，人际关系和谐。这一点，是最为重要的，大家来自天南地北，大家来说说在南北方生活习惯，处事方式上是不是有很多的不同？卫生习惯，作息习惯，饮食习惯都不同，怎么办？

第一，要有一个相对而言稳定的、相对广泛的人际交流圈，不 光是横向的，还有纵向的，新东方校长，俞敏洪，一个来自江苏农村的孩子的创业故事，上大学连普通话都不会说，扫了四年的宿舍，打了四年的水，最后赢得自己的同学为自己打下江山，其实你的水平就是你经常在一起的5个人的平均水平 第二个，人际交流要独立思考，要保持一个独立完整的人格。不要人去亦云，不要盲从

第二，人际交流当中要注意宽以待人。这条，是重中之中。黄金法则

最简单的，你过生日的时候，是不是希望接受大家的祝福？在这个时候如果没有，原因是否比较容易归结？同样在人际交往中却不一定能转过这个弯，总埋怨别人的过错和疏忽 白金法则

很多时候父母对我们的态度比较明显，他们爱你，却没有用你能

接受的方式，有时就成为了负累，同样的在我们与其他人交往的时候，要以对方为中心，以对方的需要为出发点，比如你要请人吃饭，应该问对方想吃什么或者不吃什么，而不是你自己的爱好取向为先 三A原则，十里不同风，百里不同俗，接受别人的选择、风俗习惯，学会发现别人的优点长处，学会赞美别人（老外从来不吝惜赞美之辞，东西方文化差异有关）第四个，人际交往要积极主动，要坦诚热情，每天如果你每天一坐在别人面前，含恨不语，但见蹙娥眉，不知心恨谁，大家都要躲着你 第五个，能动地适应和改造现实环境，对天气的适应，对自己环境的适应

第六，要保证人格的完整和健康

首先，构成要素要完整，不能有缺陷 第二个，人格的同一，不能混乱 第三个，要有一个积极进取的人生观

有个渔夫，在风光旖旎的海滩上悠闲自在地晒着太阳 „„ 这时，来了一富翁，对他说：“这么好的天气，你为什么不出海打鱼呢？渔夫说：“ 我已经出过一次海了，捕到了好几条大鱼。”富翁说：“那你为什么不多捕一些呢？时间还早呀。”渔夫反问道：“我为什么要捕那么多呢？ ” 富翁说：“ 看来你不懂得规划自己的人生。你每天多花一些时间去捕鱼，有钱了去换一条大船，然后雇一些

帮手，这样你就可以捕到更多的鱼、赚更多的钱、买更多的船，拥有船队。到时候，你不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂，你所获得的利润会更多。” 渔夫说：“ 你的设想好像很有意思。但是，我要那么多钱干什么呢？”富翁笑道： “ 你真是一个土包子，有钱还不知道怎么花吗？最起码你可以造一幢豪华的海滨别墅，悠闲自在地享受日光浴了。”渔夫疑惑地说：“你说得很有道理。但是，我现在不是已经在享受日光浴吗？”表面看起来，渔夫的想法很高明，富翁显得很浅薄，转了一大圈，又回到了生活的原点，但是这两条路的艰辛和安乐换来的的生活质量是不一样的。

第七，心理年龄和生理年龄要适应，有一些同学，生理成熟了，心理年龄却只有十三四岁，南京大学生迷路打110，凡事打电话找父母哭哭

最后，出现心理问题怎么办？有困难，找心理辅导中心：心理辅导中心简介

播下一个行动，你将收获一种习惯 播下一种习惯，你将收获一种性格； 播下一种性格，你将收获一种命运。

大家看过《无极》吗？其实里面有一句有价值的台词：真正的速度你是看不见的，就像风起云涌、日落生息，就像你不知道树叶什么时候变黄，不知道你的孩子什么时候长出第一颗牙，不知道你会在什么时候爱上一个人。如果我们有一个伟大的理想，有一颗善良的心，我们一定能把很多琐碎的日子堆砌起来，变成一个伟大的生命，而我们的每天一天，从做一个心理健康的人开始。

**第五篇：大学新生入学心理健康教育讲座稿**

主讲人：姚子雪婷 教学步骤：

一、导入：从常见的生活现象与人的心理健康关系，引出心理健康的重要性

二、通过一个小的互动游戏，得出我们的健康尤其是心理健康还有待提高，并阐述心理健康的涵义。

三、影响心理健康的因素以及如何培养心理健康。

一、导入：

生活有很多常见的例子(如：交通事故、学习困难、戒毒等)，这些事例都说明，人的问题是所有社会问题的关键和核心，解决问题也要把人的因素放在首位，才是“治本”之道。

我国著名学者申荷永、高岚曾讲过一个通俗的故事。故事是这样的:有三个 “钓鱼人”聚在一个大河潭边钓鱼，钓鱼时他们发现有人在上游被水冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个钓鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并予以抢救。但在这时，他们又见另一个被冲下来的落水者，另一个钓鱼人又跳人水中把他救了上来……可是，他们同时发现了第三个、第四个和第五个落水者……这三个钓鱼者己经是手忙脚乱，难以应付了。

此时，有一个钓鱼人似乎想到了什么，他离开现场去了上游，想做一项性质不同但目的是一致的工作，他在落水处插上一块木牌警告并劝说人们不要在这里游泳，但仍有无视警告者被冲下水潭。后来，其中一个钓鱼人最终明白这样做不能从根本上解决问题，他要做另一项工作：教会人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好的水性，不易被冲走，即使被冲入急流中，也能够独立应付，自我保护。如果以此来比喻，那位要教人们水性钓鱼人所做的工作，就好比是心理健康教育了，他着眼于从根本上解决问题，不但教人们如何预防危险发生，还教人们处于危急时进行应对的能力。

二、互动游戏与大学生心理健康标准

（一）我想问大家一个问题：你们认为自己是健康的吗？下面先请全体同学起立，认真听老师的提问，回答否的同学就请坐下。(准备十道问题)

（二）通过游戏可见最后站着的同学只有少数几个，大部分一开始自认为健康的人最后都坐下了，说明我们的心理健康还是存在一些问题的。但我们一定要明白，存在这些问题都是正常的。因为这些心理问题是和我们大学生心理成长成熟阶段有密切关系的。那么判断心理健康的标准究竟是哪些呢？

作为大学生，是正处于青年的中后期，根据大学生心理发展的特征和特定社会角色的要求，其心理健康的标准可以从以下几个方面来概括：满意的心境；和谐的人际关系；正确的自我意识；良好的个性等。

满意的心境是一种自我感觉良好状态，心理健康的人无论处于顺竟或逆境，都能够随遇而安，积极地寻找到生活的乐趣，发现生活的光明面，满意的心境主要来源于较高的精神修养，与人生态度和价值观有很大的关系，具有满意心境的人往往具有一定的幽默感。幽默感可以调节情绪、放松精神、减轻焦虑、保持愉快的心情和氛围。

大学生的成长决不是一个封闭的过程，而是一个开放的社会运动过程，每个大学生都要与其他社会成员之间建立这样那样的联系，最终成为一个社会人。心理健康的大学生乐于与他人交往，对集体有一种休戚相关、安危与共的情感。与同学和老师和睦相处，融洽共事，并通过积极的人际交往有思想和认识上的收获和心理上的良好调节。

坚强的意志是人们取得事业成功的先决心理条件之一，凡事总回遇到各种各样意想不到的困难，而只有克服了各种苦难的人才可能到达辉煌的顶点，在大学生的生活中常常有许多人由于各种原因得了软骨症，看到困难就退却，一有挫折就败下阵去，从而是成功之路上的最凶横的拦路虎。

良好的个性是人成材的重要心理因素，人才的类型、人才的层次、人才所能够达到的最高境界等都与人的个性有很大关系。

时个性良好的人也是最能够善待自己，完善自我的人，不仅在道德上,而且在自我发展上,个性良好的人较易得到和谐发展。而个性不良的人则完全相反，在走向成功的途中会有更多的坎坷，不仅获得成功比较难，而且即使取得了成功，却由于不一定能够获得幸福等原因，他的人生也充满痛苦。

如果我们能够时常记住这几点，相信我们都将能拥有健康的心理。但是，我们也要记住一点，任何事物都不是绝对的，就像我们在哲学的辩证唯物主义的物质观中学到的，没有绝对的静止，只有永恒的运动，静止是运动的一种特殊状态，是相对的。正如我们人的健康一样，无论生理的还是心理的，都是相对的。比如，当我们最近为人处事都很顺利时，我们会觉得心情很好，很舒畅。一旦遇到困难，如果我们自己有很好的心理调节方法，能很好的解决问题是最好的。万一碰上了自己无法解决的困难，感觉心理很压抑，我们不妨试着求助师长，可以与老师辅导员进行沟通，还可以求助心理咨询，我相信每个老师都会愿意帮助有困难的学生的，因为你的主动，能让老师感受到你对他的信任。培养健康心理的途径

首先，我们要。有一则老掉牙的伊索寓言：有父子俩赶一头驴到集市上去卖，正走着，路上就有人说：“瞧那两个傻瓜，明明有头驴不骑，却自己走路。”父子俩觉得有理，于是便舒舒服服骑驴而行。可过一会儿，又有人议论：“看那两个懒家伙，驴快给压坏了，到了集市还有谁买。”父子也觉得有理，于是把驴的四条腿绑在一起，倒挂在扁担上抬着走。

同学们，你们是否也是这样？一味接受外界刺激，频繁更改自己的目标走向，为他人的议论、指责而烦恼，为学习、人际的竞争而焦虑，使自己的心理压力增大

且疲惫万分。还有些同学不能正确认识自己，不能正确刻划自我形象，或消极自卑，或自负自傲，使自己滋生不良心态。常听有人感叹“太累了”、“太苦了”，不能正确悦纳自己，怎能不苦、不累？我们应该正确认识自己，发掘自己的优势、长处，肯定自己，鼓励自己，自信信人，笑对周围的评价，这样，我们就会有一个好心情，我们也会做得更好。

其次，我们要。在我们的现实生活中，或多或少总会遇到不顺心的事：某次考试失败，亲人有难，和同学闹别扭，和家长怄气等。它们可能令你消沉、痛苦，但是，你就是痛苦得卧床不起，也还是改变不了这些客观现实。聪明的办法就是承认它、接受它，然后再想办法对付它，解决它。鲁迅曾说过这样一句话：“伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。”让我们用笑脸来迎接挫折，用百倍的勇气来应付一切的困难吧！当困难、挫折或失败来临，我们不能仅仅忧虑，不要放弃努力，请原谅自己的过失，吸取失败的教训，再去尝试！同时，我们也要学会放弃，有选择地放弃。常听有人说，“别人能做到的事情，我也一定要做到。”请你问一问自己，有些事情，就算我投入最大的努力，我能做到吗？我们应该尽量做到最好，我们可以尽可能靠近“十全十美”，但不要强求，有些事实不可避免又令人不快，我们得勇于承认、接受。坦然地面对自己的短处，也是一种风度，可以排解自己的心理压力，带给自己一个好心情，让自己在轻轻松松的心境下投入学习和生活中。不愉快的情绪困扰我们时，我们还可以选择合理宣泄——将不愉快情绪表达出来，就是宣泄。宣泄必须合理，以不伤害别人为前提。方法：投入地哭一次，忘了自己。告诉父母或好友或你信得过能帮助你的人：“我今天很难过”。不妨背后骂骂人。(不是背后议论人)

第三。两个人看到水壶里还有半壶水。一个人说：“哎，只剩下半壶水。”另一个人说“不错，还有半壶呢！” 还有一个故事，说的是一位旅

客在火车上欣赏自己刚买的新鞋时，不小心从窗口掉了一只，大伙都替他惋惜，岂料这位旅客果断地把另一只鞋也从窗口扔了下去。这位旅客的解释是，一只鞋，搁谁手里都是废品，但两只鞋一旦被同一个人捡到，它的价值就重获新生。想到能给另外一个人带来意外的惊喜，自己的遗憾就变得不值一提了。可见，同样的遭遇，有无乐观精神的人却持有截然不同的态度。一个悲观沮丧，一个乐观满足。教育家说过：“生活的快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法如何，因为生活是由思想造成的。”乐观固然与人的天性有关，但主要还是后天培养出来的。同学们，我们的情绪应该由我们自己控制。既然生活的快乐与否完全取决于个人的看法，那，我们可以试着改变自己的看法。我们可以选择，使自己处于一种积极、乐观的情绪状态。请你告诉你自己：我要做乐观的、积极的、快乐的人！只要你有了这种追求，你离快乐就不再遥远。

第四，要。每个人都会有喜怒哀乐，聪明的人会将喜乐延长，将怒哀缩短。而有的人在不良情绪产生以后，积郁于心，耿耿于怀，丢不开，放不下，致使消极情绪不断漫延，甚至日益加重，严重影响学习和日常生活。这就需要我们学会调适情绪。当你心情不好时，请有意识地转移注意的焦点，不要强迫自己做不愿意做的事，我们可以找信任的朋友倾心交谈，可以做一些平日喜欢的事情，如唱唱歌，打打球，走一走，在特别委屈难过的时候，你也可以痛哭一场，以排遣、发泄自己的紧张、烦恼和痛苦。我们得学会自我安慰、自我暗示或自我激励，还得学会心理换位，将心比心，站在对方的角度冷静地分析、体会别人的情绪和思想，也有利于控制和消除不良情绪。当有什么事使你烦恼的时候，应当畅所欲言，不要闷在心里。当事情不顺利时，不妨避开一下，改变一下生活环境，可能会使精神得到松驰。如果要办的事情较多，应先做最迫切的事，把全部精力投入其中，一次只做一件，把其余的事暂时搁在一边。如果你感到自我烦恼，试着帮助他人做些事情，你会发觉，这将使你的烦恼转化为振作，产生一种做了好事的愉快感。

第五，要。身体的健康与否会直接影响人的心理情绪：一个被疼痛折磨得冷汗直冒的人，脸上绝不会绽出舒心的微笑，一个重病卧床的人，也难得情绪高昂。因此，健康的身体是正常情绪的先决条件。同时，个人情绪又反过来影响自身的身体健康。世界卫生组织宣称，每个人健康长寿10％取决于社会因素，8％取决于医疗条件，7％取决于气候条件，60％取决于自己。而这60％中，至少有一半取决于一个人的情绪状态。因为消极的情绪会引起循环、呼吸、消化等系统的异常活动，导致心率、血压、呼吸、代谢、体温的一系列复杂变化。所以，培养健康的心理有利于身体健康。

另外。体育活动一方面可使注意力集中到活动中去，转移和减轻原来的精神压力和消极情绪；另一方面还可以加速血液循环，加深肺部呼吸，使紧张情绪得到松驰。因此，应该积极参加体育活动。总之，我们说：只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是一个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。只有心理健康的人，才是真正成功的人。所以，今天你们来到了交工院，来到了大学，就应该对今后的生活充满信心，有这么同学在一起，还有这么多老师的关心，相信这几年的求学会成为你们最美好的记忆。

学生个人应对策略

1、主动学习心理健康和心理问题方面的知识，正确认识心理健康和心理问题，树立科学的健康观，掌握一些心理问题的鉴别方法和常用心理调适方法。

2、积极参加实践活动，丰富生活体验，增加社会阅历，从而不断增进人际关系，提高挫折承受力和社会适应力。

3、以科学、理智的态度对待心理问题，发现有心理困扰时，主动、积极、及时地到心理咨询机构进行心理咨询或心理治疗。

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！