# 大学生心理健康教育结课论文

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-03-11

*第一篇：大学生心理健康教育结课论文大学生心理健康教育——用“心”生活，健康成长！摘要:作为一个当代大学生，有一个较好的心理素质尤为重要。只有用“心”生活，才能健康成长！关键词：心理教育、人际交往、认识自我、发展、成功案例分析：一、心理教育...*

**第一篇：大学生心理健康教育结课论文**

大学生心理健康教育

——用“心”生活，健康成长！

摘要:作为一个当代大学生，有一个较好的心理素质尤为重要。只有用“心”生活，才能健康成长！

关键词：心理教育、人际交往、认识自我、发展、成功

案例分析：

一、心理教育缺失，大学男女殉情。

【引】2024年10月4日下午2时20分左右，苏州大学独墅湖校区学生公寓一期发生惨剧，一男一女两名大学生相继从公寓区内的304号楼8楼跳下，当场死亡。有在校生称，两人事发前曾发生争吵，疑为殉情自杀。

【析】在大学校园里，恋爱也许是很多人的“必修课”，而大学生应该如何正确的对待感情呢？心理教育尤为重要。《新编大学生心理健康教程》的第一模块“变化与适应”和第二模块“认识自我”这两个课题的解释也许可以让很多走入感情误区的同学“豁然开朗”。

其一、学会在适应中求发展。两个人恋爱若想修成正果，必须经历“化蛹成蝶”的过程，任何人的感情道路都不是一帆风顺的。应当学会适应对方，在适应中增加两个人的感情基础。

其二、认识自我。在大学生活里，我们必须时刻认识自我，摆正自己的位置。如引文所述的案例，倘若两个当事人都能互相理解，充分认识自己在恋爱中充当的角色，认识自我，或许惨剧就不会发生了。

其三、心理教育缺失。大学的心理健康教育可以给我们以启迪，教会我们如何调整自己的行为方式和思维方式。对于我们正确处理大学生活中遇到的问题有较好的指导作用。

二、宿舍危机恶化，咫尺怎变天涯？

【引】复旦大学2024级硕士研究生黄洋同学，因喝饮水机里的被投放有毒物质N-二甲基亚硝胺的水，经抢救无效，于2024年4月16日15:23在复旦大学附属中山医院去世。

【析】大学宿舍关系是社会关系在学校的投影。随着社会的不断发展，高校的宿舍条件越来越好，与此同时独生子女也越来越多。攀比、羡慕、嫉妒、在越来越多的人身上体现，而这些因素对宿舍关系的发展有着至关重要的作用。

北京市曾对大学生心理问题的根源做了3次大规模的调查，结果显示，人际关系适应不良或交往不良成为又发大学生心理问题的首要因素。

人际关系交往不良更多的表现为宿舍的矛盾，许多来自城市的孩子基本都是独生子女，过去都是独处一室，加上家长对儿女掌上明珠般的呵护甚至溺爱，使他们形成了以“我”为

中心。大学以后，至少四个人一个宿舍，生活、学习习惯方式不同，难免发生各种矛盾，一些学生相互间又不能包容和谅解，致使矛盾激化，甚至酿成悲剧。

那么，大学生应该怎样处理好人际关系呢？

我从《新编大学生心理健康教程》的第四模块“改变从这里开始——人际交往与沟通”中找到了答案。大学生人际关系的特点是：人际交往愿望强烈，讲求平等；重义轻利，情感色彩浓；单一性减弱，复杂性增强；交际的内容比较丰富。结合大学生人际关系的特点，书中总结了人际交往的八大技巧：

一、重视第一印象

二、善于倾听

三、学会同感

四、多谈别人感兴趣的话题

五、真诚的赞赏别人

六、学会表达自己的情感

七、重视人际交往的语言艺术

八、人际距离

人际交往技巧决定人际交往的成败，更能避免人际问题的出现或恶化，对人生发展有着至关重要的作用。

学会用“心”生活，谱写绚丽人生！

【引】这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。--亨·奥斯汀

【方法】大学生心理健康“五步走”：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大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，当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，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、多看些心理书籍，正确引导自己的心理发展方向，不偏道，不出轨。

4、充分发挥学校心理咨询作用。如果意识到自己有什么心理问题不能解决，就应该找心理老师咨询，寻求帮助，彻底的解决心理障碍。

5、同时，我认为学校需要开设心理健康课程，正确的引导学生，把心理问题扼杀在“摇篮”里，不给它“水”，不给它“肥”，让他无法生根发芽！

大学生活是丰富多彩的，而心理教育将伴随着我们过完大学。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康能够更多的发掘啊学生的潜能。教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。

通过大学里心理健康课程的学习使我明白了大学生心理健康性和不可或缺，我们需要时刻保持乐观开朗、积极向上的态度，不以物喜，不以己悲，适应快节奏的生活，同时在力所能及的范围内帮助一下需要帮助的和有心理障碍的同学，让大学充满健康，充满快乐和温馨的气息，远离心理问题。

【参考文献】：仲少华、《新编大学生心理健康教程》、【M】、上海交通大学出版社、2024年7月

**第二篇：大学生心理健康结课论文**

大学生心理健康结课论文

环科111 熊子熠 2104391111172

在上了七周的心理课后，我对于这节课有了初步的认识，也了解了其存在的意义，下面我将谈谈我的感想。

首先是对这节课程的想法。刚开始的时候，我认为这一节课主要是给不适应大学生活的同学而开设的，为了调节同学们的学习情绪和态度。但现在我发现不仅如此，这堂课确实有之前的目的，但也会对同学们树立自己个人的观念有比较大的影响。现在的大学生普遍缺乏梦想与激情，对自己未来的人生没目标，希望依靠自己父母打下的一片基业而生活。没有对自己人生的确切要求，使得很多人在人生的半路就自我放弃。在我看来，这个出现的原因除了社会和家庭，还有同龄人之间的互相影响，思想的开放潮流使得很多人认为做自己喜欢的事情才是最重要的，不用像前人一样兢兢业业的工作，反叛和逆行往往会带来更大的利益。做自己喜欢的事固然重要，但那种思想的主旨在于“把你喜欢的变成工作”。也就是说，你喜欢的东西是不能为社会带来负担的，是需要能推动社会进展的。很多人对这个观念的错误理解造成大学生就业难。大学生为什么就业难？因为大学中出来的人都千篇一律，没有自己的特点，更不用提是否称得上人才。大学生的状态普遍安逸导致了自身本来的光环被掩盖，棱角被磨平。没有特点的人怎么可能被选择？但这一节课给了我们一个机会认识自己，或是思考这样的方式是不是我们应该维持的。课堂上谈论的大多数事情都是很让人有感悟的，比如梦想，比如自我心理暗示，比如恋爱观和情绪调节，特别是那场在北外的演讲，突然让我对未来有了希望，感觉有光芒在召唤着，很是感动。游戏、视频这样的一些教学手段我是很受用的，但是老师在上课上还是存在一定问题。说教形式的灌输性教育还是太多，很容易让人失去兴趣，人们的好奇心在接触新食物的时候表现得最为强烈，说教的上课我们每天都会接触，已经完全对我们失去了吸引力，如果能动手能互动的情节更多，我相信课堂气氛一定会改善很大。

其次，是我从这节课中得到的感触。在课上我有时间能够重新审视一下自己的理想和曾经定下的目标，也可以看清自己的想法是否合适。在理想的那节课上，听着那场讲座，我没想到我会哭。我听到他给在那个下铺的自己写信的时候，我也回想了一下十年前的自己。那个时候的我有着我现在已经记不清的梦想，我曾经为这一件是难过寻找了很久，我最初的梦想是什么，我一度迷茫。现在我想通了，不记得那个梦想了，现在有也不迟啊，至少要从现在开始做一个有梦想的人。这是我从这节课中感触最深，也受益最多的一点。

最后，在这个利益围绕的世界，我还是觉得感情是最重要的方面，没有亲人，朋友和爱人，得到再多也没有用。什么交际手段都是附加的，最重要的是真诚。

**第三篇：《大学生心理健康》结课论文**

天津职业大学

2024-2024学年第一学期

《大学生心理健康教育》期末论文

专

业：电气自动化 班

级：电气自动化五班

学

号：1301065602

姓

名：李亚军

前言：

人生的道路曲折漫长，在人的一生中充满着成功与失败、顺境与逆境、幸福与不幸等矛盾。而人生挫折与困惑则是一个人迈向成功的征途中所必须认真对待的一个基本课题。适度的挫折与困惑具有一定的积极意义，困惑可以让我们在感到迷茫时静下来思考，找寻解决的方法，寻觅人生的真谛。适当的挫折亦可以帮助人们驱走惰性，增强我们的意志与责任心，促使人奋进。挫折又是一种挑战和考验。英国哲学家帕克森说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”遇到困惑与挫折并不可怕，谁的人生又会是一帆风顺的呢。关键的问题是应该我们遇到挫折与困惑时怎样去应对。

摘要：对于我们，虽然身份还是大学生，但是从年龄上来讲我们已经是成年人了，离开父母的襁褓，离开了家里的温室环境，离开了象牙塔的保护，可以暂时不用考虑婚姻，就业，创业，工作等琐事，但是对于那些第一次离开父母的人凭借着天之骄子的优越感，最是觉得自己是最棒的，自然眼高手低，但是在实际的学习，考研，恋爱等问题上却又屡遭坎坷，第一次经历人生的低谷和逆境，对谁都是那一接受的问题，那么对于我们到底该如何面对这些挫折和坎坷？这是一个问题。

关键词：心理健康 困惑 挫折 解决方法

一 挫折与困惑的概念

所谓人生挫折,是指人们在某种动机的推动下,在所要达到目标的过程中所遇到的障碍和由此在个人内心深处引起的痛苦体验,通俗的说,人生挫折也就是人们常见的逆境状态与不幸感受.人生挫折,本质上是人生实践与人理想的矛盾冲突，现实的实践未能达到理想所企盼的目标,使理想未能变成现实.这一理想的落空,在人们心灵深处引起强烈的震撼从而造成人生毁灭感或努力改变现状的使命感和紧迫感.自身条件限制使目标无法实现的境况是显而易见的,诸如个人的相貌,身体素质,经济状况,智能水平,心理素质等原因使个人的需要难以满足而形成挫折感.个人认识的偏差造成理想失落的景象则往往是隐形的.个人对人生价值目标定位失当或追求的理想与奋斗途径方法相背离,都会使奋斗目标无法实现或达到的现实目标与心中企盼的理想目标产生距离,引起内心的失落与不平衡感。

人们在社会中生存，就必然会遇到这样或那样的困惑与挫折。在市场经济大潮中，人的活动与交互关系越来越频繁、越来越复杂。这一变化在激发人们多种多样的动机和目标的同时，也增加了个体人生挫折的概率。对此我们不能消极地忍耐或回避而应直面正视人生挫折，积极寻求克服和战胜挫折的有效途径，抚平伤痕，向人生的成功目标奋斗。

对于我们遇到困惑的因素有很多。例如，将奋斗的目标定得过高，能力与期望值存在差距等。另外还包括心理冲突的因素。比如，一个大学生很想专心攻读硕士学位，可又处于热恋之中；读书与恋爱如鱼与熊掌，他希望兼而兼得之，但对他来说最佳做法是只选其一，这就是一种“双趋冲突”。又如，一对正谈恋爱的男女，接触几次后就觉得该谈的都谈了，再也没什么可谈的了，俩人只能你看我，我瞧你，显得十分尴尬，可一个人会更觉寂寞。这就叫“双避冲突”人在遭遇困惑时，往往会感到缺乏安全感，使人难以安下心来，工作和生活都会受到影响。那么，人在遭受挫折与困惑的时候，又应如何进行调试并加以客服呢？或许不同的人有不同的方法。

随着社会经济的发展，社会上的竞争压力也在逐渐增加，对于刚刚成为大学生的我们，随之而来的心理问题也日益严重。对于我们这里的一切都是陌生的，包括周围的同学。这会使很多学生刻意的去回避与陌生事物打交道。就我而言，真不知道,我该何去何从.我本身就是一个不善于表达的人，加之枯燥的高中生活，使我变成了一个非常内向的学生。对这一性格缺点我深有体会，因为在一个陌生的环境如果不能够很好的去表达自己，去主动沟通，是很难适 应新环境，并建立属于自己的新的人际关系的。

于是，抱着锻炼性格的态度，我加入了学生会和学生社团，并且，在活动过程中，我会不可避免的同各种各样的人打交道，可以说经过与不同人的接触，大一的这半年，我的性格有了可观的变化，同陌生人在一起，通过沟通的方式我可以将自己的想法完全的表达出来。并且，由于这一变化所带来的效果，我同周围同学的关系非常融洽。其实，人总会长大，终会脱离父母的襁褓去面对未来属于你的世界。无论新接触的环境如何陌生，要学会去面对他们，去接受他们。刚刚开始新生活的或许还不适应自己的改变，但时间久了你就会发现，原先的墨守陈规让自己错过了多少美妙的东西。所以，我个人认为，要想适应新的生活环境，突破自己的性格缺陷是非常必要的。

二应对挫折与困惑的方法

不同的人遇到困惑与挫折的可能性的大小是不同的，不同的人对困惑与挫折的反应也不会一样。一般说，人们面对困惑与挫折时表现的不同反应是由其对目标的理解、心理承受力、情绪调控力三个因素所制约的。在实际生活中，每个人追求的人生价值目

标是不同的，目标的重要性往往与反应强度成正比。面对困惑与挫折产生不同的反应，还与个人心理素质有关。具备良好心理素质的人在身处逆境、面对挫折时，能够做到处变不惊，表现出较强的承受能力。人的挫折承受能力与人的性格、阅历、教育程度等因素直接关联，青年人之所以在遭遇挫折时容易走极端，与其人生的社会经历比较简单、缺乏生活的磨练和体验是有必然联系的。人们面对折的反应，首先表露于情绪，能否恰当调控情绪，是一个人自我意识水平的重要反映。有的人之所以在别人看来总是事事如意、一帆风顺，并不是他们不曾有挫折，不曾有困惑烦恼，而是他们有较强的调控能力，能够从消极的挫折反应中尽快摆脱出来，正视现实，重新认定目标。反之，长时间地被挫折的困惑所缠绕、不能自拔，则可能引致更大的挫折，造成恶性循环。那么面对生活中的困惑与挫折是的具体的应对方法又是什么呢？

1首先摆正心态，正确认识困惑与挫折。困惑与挫折是每个人成长过程中所必须经历的，可以说没有挫折就没有成长。因此，当我们遇到挫折的时候应该庆幸，因为这是上天给予我们成长的机会，我们需要的不是畏惧而是感激，进而摆正心态，从容的面对挫折。

2适当的宣泄。有时候造成挫折的原因并非自身的能力问题，而是这个社会残酷的现实，例如职场上常见的裙带关系，因为这样的原因而遭受到挫折很多人都会觉得委屈，心中会存在一股闷气，此时我们就需要把这股闷气宣泄出来，如果任其堆积对我们的健康也没好处，但是有一点要注意，宣泄要适度。

3向家人或朋友倾诉。果你不会自我宣泄的话，向他人倾诉也是一个不错的办法，效果或许比自我宣泄更好，很多时候家人或朋友的一句鼓励的话语都会令自己信心倍增，那些挫折带来的负面情绪自然会烟消云散。

4客观和冷静的分析。虽然产生的挫折可能是由于现实的不公，但是同时也反映出了我们的不足。我们应该客观的和冷静的分析产生这次挫折的原因，是能力，是信心，或者是关系。只有正确的认识了产生挫折的原因，才能寻求解决之道，进而避免下次因为同样的原因再次承受同样的挫折。

5寻求解决之道。找到原因之后我们就需要方法战胜由此原因所产生的挫折。例如同等能力的情况下而被淘汰所产生的挫折，此时我们不应该埋怨而是应该提高自己的能力，以优越的能力战胜这个原因可能会带来的挫折，这也正是挫折能使我们成长的原因。

6学会宣泄，摆脱压力。面对挫折与困惑，不同的人，有不同的态度。有人惆怅，有人犹豫，此时不妨找一两个亲近的人、理解你的人，把心里的话全部倾吐出来。

从心理健康角度而言，宣泄可以消除因挫折而带来的精神压力，可以减轻精神疲劳；同时，宣泄也是一种自我心理救护措施，它能使不良情绪得到淡化和减轻。

7学会幽默，自我解嘲。“幽默”和“自嘲”是宣泄积郁、平衡心态、制造乐的良。当你遭受挫折时，不妨采用阿Q的精神胜利法，比如“吃亏是福”、“破财免灾”、“有失有得”等等来调节一下你失衡的心理。或者“难得糊涂”，冷静看待挫折，用幽默的方法调整心态。

三 认识自我

对于我自己从小成长在一个和谐的村子里，父母不是白领，不是企业家，更不是名门望族，他们都是老老实实的农民，我从没有因为自己出生在一个农民家庭而感到卑微，因为我是幸福的，小学初中高中都不曾像现在这样彻彻底底完完全全离开他们，来到一个陌生的环境中，一切都要靠自己去争取，现在正是我经历生活的洗礼，成长磨练的机会，自从高三起，也许是为了备战高考，真的，自己都能感觉到自己变化很多，不再去和别人去计较那些没有意义的事情，有些事不用去与人讲道理，因为你和他根本没法讲道理。

对于美好的未来我充满了无尽美好的憧憬，随让我知道梦想是美好的，现实是骨的，但只要我不懈的努力，与梦想的距离也会一步一步的接近，虽然对未来还是有点惧但我能够认清自己知道自己缺乏什么，需要什么，不该碰什么，，我想在未来大学三年生活里学习必要的专业知识，取得应该获得的荣誉，用知识丰富我还未开的大脑一边在步入社会这个激烈的战场上得以坚强的生存下去。

四 总结

人的一生总有坎坷与挫折，不如意事十有八九，但无论何时何地，也无论是何种困难，我们都不要失去自己对美好未来的追求，只要我们用自己百分百的努力去获得自己百分百的汗水，即使结果并不如人意，但人生的命运仍旧会给你以幸福的微笑。

参考文献

[1]《心理健康全书》朱月龙山东人民出版社[ 2]《大学生心理与健康》李大卫主编西安交通大学出版社

[3]《积极心态的力量》邱小亮译东方出版社 [4]《心理健康枕边书

**第四篇：大学生心理健康结课论文**

随着社会对新一代大学生的适应能力不断提出更高要求的今天，交往能力已经成为一个贯穿我们大学生活始终的问题，也在很长时间成为困惑我的心理障碍。从步入大学校园之日起，我们就要过集体生活，无论是在教室、寝室、食堂„„几乎都是与同学在一起，这也就要求我们要有与同学和谐相处的能力，而这种能力直接影响了我们步入社会、进入职场后的人际交往情况。

现在的我们基本上都是80后、90后，独生子女居多，家长对子女的过分溺爱，很容易形成自私、偏激、以自我为中心等不良性格，造成了一部分同学进入大学后无法正常融入集体生活之中，无法与自己的同学、室友很好相处。面对这些困惑，除了可以自我调整之外，我还有一些处理解决方法。

在和同学初次见面时要注意主动打招呼，主动去认识别人。有的同学可能会觉得主动和别人打招呼会显得自己比较低贱，会觉得：我这样麻烦人家，人家肯定会讨厌我的，又不互相认识，怎么会搭理我呢？这种想法是十分普遍的误解，阻碍了人们主动和他人建立联系，从而失去了很多结交朋友、发展友谊的机会。而事实是，在我们采取主动时别人很少有不响应的情况。试想一下，当一个陌生的同学主动友好地和你打招呼时，你会采取拒绝的态度吗？现代我们的交往过程，是一个不断认识自我，不断认识他人的过程，在过程中我们才能不断学习、调整自己的社交技巧。要勇于主动发表自己的见解、主动去征求别人的看法、主动去帮助别人、主动去和别人沟通。付出了热情和真诚后，你就没有理由会收获冷漠与孤单，哪怕有小的阻碍那也是暂时的，时间一定会让阻碍消融，别人也一定会了解你的心意。

在和同学建立起一定的联系后，我还会时不时去维持这段友谊，最有效的方法就是“礼尚往来”。这个“礼”不一定是物质上的，绝大多数的情况是精神上的，给同学打一个电话、发一条短信都可以达到此目的，它的意义就在于要彼此相互照顾，有礼有节，有恩有德，有情有义。比如，将来毕业了，我有可能会到外地工作，每每回来时我就会给朋友带点小礼物，这个礼物的外延和范围很大，不一定重，意在“礼轻仁义重”，太贵重了反而会让人觉得隔膜生疏了，只要让朋友觉得我没有把他忘记就好；我在有机会时去和游玩是，也会带些小礼物送给同学，这样彼此念念不忘，之间就不会有矛盾。出现的有利益才是朋友的情况，就是不懂得这一点造成的。我会多参加朋友同学的聚会，去别的寝室转转，在一起交流学习心得、生命感悟或者奇闻趣事。

在相互的交流中化解误会、矛盾，增进进了我们彼此间的了解，巩固我们相互之间的情谊，朋友自然就越来越多，眼界也自然越来越宽广。

同时我也会爱护朋友，为朋友着想。“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”爱别人的人，别人也会经常爱他；尊敬别人的人，别人也会经常尊敬他。爱护自己的朋友，处处为朋友着想，同样会得到朋友的爱护和帮助。

当然，在对方有错误的时候我也是要纠正的，纠正时我会注意方式方法，顾及朋友的面子，不要轻易地做出价值判断，也不要让朋友觉得我高人一等、超然物外，但是还要真正做到帮助人改恶向善，这一点真的很不容易做到。现代社会，人人好像都是在为自己的利益忙碌着，相互有利益就是朋友，没利益就不往来了，这样的不是朋友。朋友是道义之交，不是利害之交。道义是永恒的，是社会普遍认同的普世价值；利害是短暂的，是眼前的利益。当我的交往中，我会有这样的担当——结恩德情义，重舍己奉献，助和谐互利。

再有就是宽容。宽容指的是宽大有气量，不计较或追究。也就是说，别人造成了对自己的伤害，而自己不计较，这就是宽容。宽容是一种气度，是一种涵养，是对人对事的包容和接纳，它既是思想的成熟，也是建立良好人际关系的一剂良药。学会宽容，才能契机应缘，和谐圆满，微笑地对待人生。

在大学生活中，有些同学缺乏宽容之心，唯我独尊、自私自利、唯利是图，往往因为一点点小事而争得面红耳赤，既伤害了他人，又伤害了自己；有些同学遇事斤斤计较、小肚鸡肠，总是和班级同学之间搞得关系紧张，给自己的心理和生理健康带来了危害；还有些同学缺乏对宽容的正确认识，认为宽容必须是他人先宽容自己，然后再是自己宽容他人，这种错误的认识影响了正常的人际交往。这些不能宽以待人的现象，不利于和谐校园、和谐班级的构建，给我们的学习和生活以及心理都造成了不利的影响。

我们只有学会宽容，才能建立良好的人际关系，为自己营造轻松愉快的学习生活环境。正确对待他人的缺点和错误。“人非圣贤，孰能无过。”看看我们自己，缺点与优点并存，其他同学又何尝不是如此？因此，在与同学交往时，我并不是总看到同学的短处，而回想想同学的长处。世界上不存在一无是处的人，就像不存在完美无缺的人一样。我不会对同学的缺点和错误揪住不放，得理不让人，斤斤计较，不宽容对方，甚至以牙还牙，这样只能使隔阂越来越深，人际关系越来越紧张，对人对己都没有任何益处，只会增加更多的麻烦。只有正确对待同学的缺点和错误，才能学会宽容，学会原谅，才能更好地与同学团结合作，才能学到同学的长处，使自己不断进步。

以宽容之心化解矛盾。宽容是化解人与人之间矛盾和误会的有效方法之一，它像一团无形的火，能融化人世间的恩怨纠纷，化干戈为玉帛，使矛盾得到化解。《将相和》这个故事就证明了这个道理，战国时的廉颇和蔺。相如由“势不两立”到“刎颈之交”，这都归于蔺相如的大度忍让，他以大局为重，不与廉颇相争，后来共事对秦。所以，学会宽容是解决我和同学之间矛盾的有效方法。

学会换位思考。同学与同学之间，由于成长的家庭环境不同，性格不同，个人成长的经历不同，对同一个问题会有不同的看法和感受。因此，在同学之间的交往中，难免会发生一些矛盾和分歧。即使是有相同的成长经历和成长环境，也难免会发生磕碰和摩擦。如果总是各持己见、互不相让的话，就会造成双方关系的破裂，人际关系的恶化。于是我学会了换位思考，站在对方的角度想问题，理解对方、宽容对方，化解矛盾和冲突。也只有学会换位思考，彼此才能得到更多的尊重，才能学会从消极中寻找积极的一面，让彼此的心情快乐起来，也才能在生活中多一分宽容和理解，使同学之间的关系和谐友好。

大事讲原则，小事讲风格。我们学会宽容，友好待人，不是无原则的忍让和宽容，不是好坏不分，软弱可欺，要具体问题具体分析。对于挑拨是非、两面三刀、落井下石、背信弃义以及违法乱纪的人，是不能讲宽容的。“大事讲原则，小事讲风格”，则是我们处理人际关系应该恪守的信条。

学会倾听。倾听是人性之门、智慧之门、知识之门、善良之门、理解之门、尊重之门、礼貌之门„„可以说学会了倾听就是找到了人际交往的门径，人与人之间的所有交往活动，都是由倾听开始的。如果希望成为一个善于谈话的人，那就先做一个愿意倾听的人。世界上的物质是无限的，但是我们每个人的认识却是有限的，谁都不能绝对地保证自己比他人知道的更多。虚心的倾听是我和同学之间交流应有的态度，任何成功的交流与对话都是建立在双方平等、相互尊重的基础上的，“兼听则明，偏信则暗”，只有善于听取同学的劝告才能够不断完善自我。

在沟通的各项功能中，最重要的莫过于倾听的能力。有效沟通始于真正的倾听，我若想别人同意我的观点，我就会先给他们一个表达自己观点的机会。“说”与“听”是沟通不可或缺的条件，这两者相互平衡，才会产生理想的沟通。我们身边并不缺少能言善辩者，而是缺少善于倾听者。倾听不只是听这么简单，“听”是人的感觉器官对声音的生理反应。倾听与听不同，它包括用耳朵听，用眼睛观察，用嘴提问，用脑思考和用心灵感受，做到诚心、虚心、耐心、静心和专心。

交往问题是我在大学生活里遇到的最大心理困惑，而解决大学生交往问题方法还有许多，需要我们在日常的学习和生活中去摸索和实践。矛盾无时不有，无处不在，只有当我们一个个地去解决它的时候，我们的素质也将一步步地提高；当我们的素质提高到一定程度的时候，我们的社会将进入到一个高度民主、高度文明的社会。同时，愿我们珍惜彼此之间的友谊，别让“哥儿们义气”害了自己，只有同学间做到正确相处，我们的生活才会变得更加美好。只要我们遇事多从自身找原因，就会少一些抱怨；而当我们付出时，我们的心里就永远不会失去平衡，我们就会永远快乐地生活在集体里，不会给大学生活留下太多的遗憾，人生也才会无悔。

**第五篇：大学生心理健康结课论文**

调整自己，勇敢向前，做最强的自己

摘要：进入21世纪，八零后逐渐退出我们的视野，而作为九零后的我们已经走进大学的校门，在社会家庭等的影响下作为大学生的我们越来越暴漏出越来越严重的问题。现今的大学生具有开阔的视野，活跃的思维，追求个性化的生活方式，充滿着色彩浪漫的情感，但同时也面临着新的心理问题和冲突。大学生心理健康这一门课对我们显得越来越重要，我们学会了解决生活中的各种矛盾，更加坚信自己可以创造一个美好的未来。这些知识能够帮助我们建立正确的健康观、人生观，能掌握正确理解社会、文化与自我的方法，学会有效筹划自已的大学生活，尽快适应环境，接受新的挑战，以清醒的认识、积极的心态、顽强的意志走上成才之路。

关键字：新环境 心理健康 做自己

当代的大学生们思维敏捷,充满活力,作为未来社会的领导者和建设者,理所当然成为处于这一时代风口浪尖上的弄潮儿。然而,任何事物都具有双重性：一方面,大学生探索真理,追求人生价值,实现理想,发出时代的最强音；另一方面,相当一部分学生从充满幻想的象牙塔走向社会的时候,显得步履蹒跚,究其主要原因就是心理问题,而大学生心理问题的产生是由于目前大学生人数增加,独生子女人数增多,社会竞争日趋激烈等等。而这些问题使高等学校的教育较以前具有艰难性,因此,重视大学生心理问题及心理健康教育的探讨和研究,具有重要的理论意义和现实意义。第一部分是通过对心理、心理问题、心理健康教育的含义逐步解析,明确本文所涉及的主要研究内容,以及上述三者在大学生心理问题分析与心理健康教育的重要性,为大学生心理问题与健康教育的探究奠定了基础。第二部分是分析当代大学生存在的主要心理问题：

1、与大学校园环境适应有关的心理问题,主要是通过与中学阶段的生活习惯、环境差异的比较等；

2、与学习有关的心理问题,主要涉及以下几方面：学习动机缺乏,学习动机过强,学习疲劳,习得性无助等；

3、与人际交往有关的心理问题,主要涉及以下几方面：认知,情感,人格,能力等；

4、与家庭贫困有关的心理问题,主要是通过目前国家收费标准的提高和物价上涨,以及贫困大学生与富裕大学生的对比讨论等；

5、与恋爱和性有关的心理问题；主要是通过目前大学生恋爱的现状和特点进行相关研究等；

6、与就业有关的心理问题；主要通过大学生择业过程中的焦虑、自卑、自负、嫉妒、从众、依赖心理等方面进行研究。第三部分是探讨当代大学生心理问题产生的主要原因,主要涉及社会原因、家庭原因、学校原因、自身原因。放眼整个社会,大学生必然是一个既突出又相对特殊的群体,在这个群体中不乏社会未来的精英人士,他们代表着一个国家的核心竞争力和民族的未来。正因为这样,大学生能否健康的成长成为了社会普遍关心的问题。在高校中进行大学生的心理健康教育可以采用课内外相结合的教育方式的心理健康教育,这不仅能够促进大学生的心理健康朝着正确的方向发展,而且也能够妥善地解决大学生的心理问题,为大学校园以及整个社会创造出健康、和谐的环境氛围。

大学生一方面要客观、全面地认识自我，既要看到自己的优点长处，也要看到自己的缺点短处；既要看到别人的优点长处，也要看到别人的缺点短处。另一方面要悦纳自己，优点长处、缺点短处都要接受，一个人的长相、出生是无法选择的，只有悦纳自己，才是最实际明智的态度。大学生一方面要客观、全面地认识自我，既要看到自己的优点长处，也要看到自己的缺点短处；既要看到别人的优点长处，也要看到别人的缺点短处。另一方面要悦纳自己，优点长处、缺点短处都要接受，一个人的长相、出生是无法选择的，只有悦纳自己，才是最实际明智的态度。大学生的心理也需要释放，他们在学业、情感、经济等方面受着困扰，压力也可能失衡，我们应正确释放自己的压力。控制自己的情绪也是解决压力的正确途径，我们每个人在日常生活中不免要发生不愉快的事情，我们要学会控制自己的情绪，遇到不愉快的事情要想开些，不要钻牛角尖，为了一些不值得的事情，生闷气，抽闷烟，甚至喝闷酒，这都是不应该的。现在的大学已经不是某些人想象的那样了，太平凡了，但是同时，由于在现在的大学里，已经形成了一个不好的环境，我们要适应他们，就自己要用一种积极的心态去面对他，这是一个过程。总之，有一个好的心态去面对，要学会，自己快乐，同时要做一粒快乐的分子，去调动你周围的积极因素，使你总可以在一种积极地环境中，去最大限度发挥你自己的潜力。

我们应该培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应对方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大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，当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，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。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。加强对大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。

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，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，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。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。心理素质低劣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。作为世界未来的主宰者的我们，现在我们必须学会让自己变得强大，在面对外界的各种压力面前我们要学会及时调整自己，在学习我们要掌握的知识的同时我们也要处理好我们的私人生活，因为我再也不会回到从前，再也不能让父母来给我们打点一切，以后的路始终还是需要我们自己去探索，所以不要伤心不要难过，我们要勇敢起来，不能把我们这一代人看扁了，我们要充分的去证明我们每个人都是最优秀的。培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

总之，大学生心理健康教育课程是大学里重要的一课。解决了心理健康问题，大学生才能更好地成长成才。让我们去大胆的去面对一切，勇敢的做自己，做最强的自己。

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！