# 大学生交际心理学

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-04-28

*第一篇：大学生交际心理学2024级经济学实验班心理学概论课程论文姓名：余雪晴学院：经济学院班级：经济学实验班学号：心理学论文1012016416浅谈大学生人际交往心理余雪晴（河南大学2024级经济学实验班，开封，河南，475001）摘要：...*

**第一篇：大学生交际心理学**

2024级经济学实验班心理学概论课程论文

姓名：余雪晴学院：经济学院班级：经济学实验班学号：

心理学论文

1012016416

浅谈大学生人际交往心理

余雪晴

（河南大学2024级经济学实验班，开封，河南，475001）

摘要：与人相处是一门艺术，是我们在社会生活中的一种必然行为，也是我们每天生活中的重要内容之一，我们几乎所有的行为都与别人有着千丝万缕的关联。会与人相处，可以让人少走弯路，尽早成功。当代大学生面临着人际交往多的困惑。了解大学生人际关系中的普遍缺陷，并从生理、思想观念、心理、生活环境等方面探讨缺陷产生的原因，并为解决大学生人际关系心理缺陷问题提出建议和对策。

关键词：，大学生，人际交往，心理

1.大学生人际交往的重要性

人际关系是指人与人之间心理上的关系、心理上的距离。自有人类以来，人就有交往上的需要。所以，人际关系是人类得以生存发展的基础和保证。也就是说，人际交往将个人与个人、个人与群体相连结并形成相互作用，相互影响共同发展的网络系统。

人不是孤立存在的，在与社会的连结中，必然要建立各种各样的关系，包括亲戚关系、朋友关系，同学关系、师生关系、雇佣关系，同事及领导与被领导关系等。在这些交往关系中人们借助思想、情感以及行为来进行与他人的互动和交流，这些关系因对象的不同，也会指向不同的发展方向。良性的关系是吸引与合作的；但由于环境影响、性格因素、心理因素等原因，许多人处理不好人际关系，难免会陷入矛盾与痛苦之中，关系中的当事人如果没有足够的智慧去化解由此带来的自己内心的冲突，则会陷入人际关系的危机之中，甚至会出现人际交往的心理障碍，从而降低自己的幸福指数。

“谁谓河广，一苇杭之。”在我国的经济发展中，大学生是国家未来的建设者和栋梁。对于大学生来说，培养良好的人际交往能力是大学生活的需要。人际交往是每个大学生必不可少的“必修课”，大学生通过交往、沟通、交流情感，建立友谊，切磋学问，探讨人生，为以后进入社会进行进一步的交往奠定了基础，是今后事业发展与人生幸福的基石。大学生的交往效果直接影响着他们的学习生活，心理健康和成长发展，也影响着高校教育目标的实现。因此，培养大学生建立和谐的人际关系是非常值得关注的话题。

2.大学生人际交往常见的心理障碍

2.1以自我为中心

在我们的学习和生活中，我们经常会见到一些大学生有过于浓厚的自我中心观念或者说是严重的个人主义思想。他们希望周围的所有人都要以他为中心，服从于他。有这种心理的人强烈希望别人尊重他，却不懂得尊重别人。

只从自己的经验和角度认识事物和人，不能够虚心的接受别人的建议和意见，对人和事物的看法带有强烈的主观性。过过分的追求一些蝇头小利，和大家的交往只限于“点头之交”，同时大家也不愿意与这种事事只为自己考虑的人交往，所以，不可能有建立深厚的友谊。时间长久便会产生孤独、寂寞的心理。这些以自我为中心的人一般自身意识不到自己人际交往的缺陷，不能够及时的改变

自己的思维方式和待人态度以及交往心理，需要外界人的帮助和引导。如果不能及时的纠正会造成这些大学生的心理不健康，形成恶性循环，更加不利于人际交往情况的改善。

2.2自卑心理

自卑是一种过低的自我评价而产生的一种消极情绪体验，属于性格的一种缺陷。表现为自己缺乏一种正确的认识，在交往中缺乏自信，办事没有胆量，畏首畏尾，随声附和。自卑形成的 深层次原因在于自己看不起自己，而非我们表面上所看到的是因为别人看不起自己而导致的。8如果遭受到一点挫折，就怨天尤人；如果受到别人的耻笑和侮辱，更是干咽苦果，忍气吞声。自卑心理主要来源于心理上的一种消极的自我暗示，对自己生理上，智力上，性格与气质上等方面的自我暗示，觉得别人瞧不起自己。

有自卑心理的大学生在人际交往的过程中，与人交往缺乏自信，时常会想到“别人会怎样看我？” 对别人的言谈举止特别敏感，容易从他人的言行中发现对自己不利的评价。这些人处事过分谨慎，为减少挫折，尽力避开人群，凡事靠边站，因而丧失了许多的发展机会。还有一部分人心理自卑的大学生表现凡事对自己要求很高，在交往中总是力求完美，为避免遭他人的耻笑，则以一种盛气凌人的架势出现，以掩饰自己自卑而脆弱的心理，这种心理使他们将社交圈子限制的很小。

2.3 自负心理

与自卑恰恰相反，自负心理的人，自视过高，看不起别人，总是认为自己比别人强很多。这种人总是固执己见，唯我独尊，很少关心他人，于他人的关系疏远，嫉妒心强。

大学生自负心理的典型表现有：一，人际关系不和谐，具有较强的孤独感。他们在思维上习惯了以自我为中心，不善于领会，不乐意与他人和睦相处。在此基础上他们产生了某种“排异性”。二，自控能力不强，自律观念淡薄。自负的大学生大多是成绩优异的学生，他们在学习中思想活跃，思维敏捷，对问题常常有独到的见解。在生活中，体现出较为强烈的独立人格意识与价值取向。但是，他们有些刚愎自用，固执己见，无视学校纪律法规。三，错误与负面的自我图式。自负的大学生于他人的关系常常显得那么脆弱与不稳定。他们会把别人的弱点看得很重，不易看到别人的长处和优点，对别人的缺点斤斤计较。

2.4 恐惧心理

人际交往中的恐惧心理主要是因为害羞和胆怯所导致的不敢去尝试。在开始着手准备一项工作的时候盘旋在头脑中的总是事情不成功或是不顺利的一面，这样就会失去信心。这类人总是担心自己做不好事情，担心自己的看法或行动无关紧要，怕别人嘲笑自己。在人际交往中畏首畏尾，甚至不愿与人交往。

由于胆怯和害羞，他们常常害怕在他人面前出错，特别是在人多或异性的场合下，会显得极度紧张，有的说话僵硬结巴，语无伦次。

3.大学生人际关系心理问题的原因

3.1家庭环境的影响

当代大学生大多都是独生子女，他们习惯于以自我为中心，喜欢个性张扬。这种成长经历导致他们缺少谦和、分享、合作等品质，不会理解、宽容和原谅别人，容易出现交往问题。另外，家庭结构、家庭教育的价值导向等因素都对大学

生的人际交往产生重要影响。一般情况下，单亲家庭的大学生性格孤僻，不善于沟通，不以建立良好的人际关系，而双亲家庭的大学生性格比较开朗，喜欢与他人交往，容易建立融洽的人际关系。

家庭内部关系融洽的孩子心理比较健康，对他人不设防，善于与他人交往，而家庭内部关系不融洽的孩子则恰恰相反。在进入大学之前，孩子没有独立的生活机会，因此，家长对孩子灌输的价值观念会左右着他们的交往行为。

3.2 社会环境的影响

不同的环境，不同的知识素养，不同的价值观念，都会影响人们认识事物的角度以及认识的深度和广度，影响人们在实践中目标的确定和行为的选择，影响不同思维方式的形成。

现在的大学生所处的时代和以往大不相同，现代的社会竞争意识越来越强，人们的生活节奏变快，生存压力变大，大学生从小就接受竞争意识的培养，人与人之间的合作意识逐渐淡化。网络的飞速发展，改变了人们的人际交往方式，扩大了人际交往的范围，但同时也带来了许多的负面影响，容易使他们产生与现实生活的距离感。网络的虚拟性和欺诈性，是人与人之间的信任意识减弱。

3.3个人因素的影响

生活在校园中的大学生受到的教育程度和在自身的文化修养基本相同，一般来说，他们之间没有根本的利益冲突，因而人际交往问题受社会、文化的影响较小，受自身因素的影响较大。

一方面是对社会的认知不当。社会认知主要包括自我认知和对他人的认知。大学时期的大学生处于心理变化最强烈、最明显的时期之一，因而难以正确全面认识自己、评价自己，在于他们比较的过程中，会造成自卑或自负心理。对他人的认知会由于认知偏差的影响，容易对别人产生“信任危机”。

另一方面遭受挫折，归因不当。在现实中，有的大学生把他们交往的失败仅仅归因一种原因，以至于产生自卑心理。大学阶段随着自我意识的成熟和自尊需要进一步增强，大学生非常看重自己同比人的关系和他人对自己的评价。嫉妒心理是大学生人际交往产生问题或障碍的重要因素。

4.大学生人际交往心理问题的对策

4.1 大学生健康的人际关系标准

人在一生中，在不同的年龄阶段，有着与之相适应的心理特点。健康的大学生心理要是自己的认识、情感、言谈举止符合年龄特征。一个大学生应该活泼好动，精力充沛，勤学好问，喜欢探究和创新。

心理健康的大学生，应能和社会保持良好的接触，思想和行动都嫩跟上时代的发展。如果发现自己需要愿望与社会需要发生矛盾，就要即使自我调整，以求和社会协调一致。

心理学家研究认为健全的人格是大学生必备的心理品质。也就是说，一个大学生所想的、说的、做的是要统一的。所以，只要知道一个人的心理品质上具有某些特点，一般就可以预见到它在某种情况下将会怎样行动。

4.2大学生怎样建立良好的人际交往关系

良好的人际交往关系不是与生俱来的，它需要在社会实践中学习、锻炼和提高。大学生在人际交往过程中，要遵循一些原则才能建立起良好的人际关系。

一，培养良好的的风度。注重礼仪，使用前党的称呼，让别人觉得被尊重。

握手、点头稳重有度，不要畏缩、莽撞等，给别人留下不好的印象。

二，注意语言艺术的运用。学会用清晰、流畅、恰当、准确、文雅、生动的语言来表达自己的观点。

三，培养开朗、活泼的个性，让别人觉得和你在一起是愉快的。与人交往时不要论发脾气，要心平气和，让自己和别人都有好心情。

四，重视人际交往的第一印象。良好的第一印象对继续交往的发展常起到事半功倍的作用。

在人际交往的过程中要遵循一定的交际原则。平等原则、诚信原则、相容原则、互利原则和宽容原则是人际交往中必须遵守的一些原则。

5.结论

人际关系是建立在人与人在沟通与交往中建立起来直接的心理上的联系，它主要表现在人与人之间在交往过程中关系的深度、亲密性、融洽性和谐调性等心理方面联系的程度。和谐、友好、积极、亲密的人际关系都属于良好的人际关系，对一个人的工作、生活、学习都是有益的；相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系，是不良的人际关系，对一个人的工作、学习和生活都是有害的。建立良好的人际交往关系是每个大学生都应该努力的目标。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。大学阶段是大学生个性品质形成和发展极为重要的时间阶段，如果大学生保持良好的人际关系，逐渐形成良好的个性品质。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

大学生要学会自爱、树立责任感；关爱亲人、对家庭负责；正确处理同学之间的矛盾；建立良好人际关系的微观切入点，做到诚实守信、善于控制自己的情绪、胸襟开阔、自我调节。

参考文献

[1]程艳林，庞燕，何兵权.大学生人际关系中的普遍性缺陷及产生的原因与

对策.社会心理科学，2024,第5-6期 第20卷，592

[2] 陆卫明.人际心理学.西安交通大学出版社.2024-09-01,292

[3] 黄玉斌.大学生人际交往心理问题透视及消除策略

[4] 柳娟娟.大学生人际交往心理障碍及调试

[5] 童梅珍，大学生人际交往心理障碍分析与改善途径，2024-2,2

[6] 贾玉霞，大学生人际交往心理问题的成因及对策，咸阳师范学院学报，2024-1，第21期 第3卷

[7] 夏雨，饶英，大学生自负心理的表现、成因及消除对策，宿州师专学报，2024-12，第18期 第4卷

[8] 倪嘉波，大学生人际交往心理问题的成因及对策，教育探索，2024，第2期

[9] 徐曙丽，金钊，大学生人际关系影响因素，中国电力教育，2024-9

[10] 林秉闲，李大卫，大学生心理健康的标准与特征，维普资讯

[11] 陈化，浅谈大学生人际关系，科技教育

[12]博天人才，如何处理大学生的人际关系及心理，2024-12-20

[13] 刘真，王志强，大学生如何建立良好的人际关系，基础理论研讨

**第二篇：大学生心理学 心理学**

大学生心理学——开启大学生活的另一扇门

大学生心理学作为一门阐述心灵的学问，让同学们开始有意识地与自己的心灵对话，与自己的心灵交流。如果说我们生活在实实在在的三维空间当中，那么心理学无疑为我们开启了第四维空间的大门。那里看似是一个虚拟的角落，然而当我们站在那个角落的时候，来反观我们的生活，我们所处的环境，我们自己乃至他人，我们便会猛然间意识到，生活中原来有“天高任鸟飞”的广阔，原来有“峰回路转，柳暗花明”的奇观，原来有曲径通幽的迂回，原来有 „„

总述

大学生心理学与其说是一门学问，不如说是大学生活中良师益友。它不仅仅传授我们一些心理学知识，更重要的是它的是实用价值。

或许有人会说在大学生心理学没有成为一门独立的学科时，我们的大学生活不一样是风平浪静，学生们不一样可以学业有成吗？不错，然而大学生心理学的作用却在于对校园生活的完善，让它更趋于和谐，同时引导我们主动去经营自己的学习规划，调节自己的生活节奏。这样，当我们再次面对生活中突如其来的问题时，我们不再疲于应付，而是积极应对。任何时候，我们都可以自信地说：

“让暴风雨来得更猛烈些吧！”

**第三篇：大学生心理学演讲稿**

让花开的更灿烂

——关于大学生心理健康演讲稿

各位评委：

大家好！我是。。今天我要演讲的题目是让花开的更灿烂——关于大学生心理健康演讲稿。

告别了中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路跨入了新的阶段。面对崭新的学习环境，同学们既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难.作为一名大学生应该有积极健康向上的心理，但是我们在现实中却存在着许多的问题。以下是我所总结的几个方面：

一、是生活适应问题

这一问题在大一新生中表现最为突出。新生来自全国各地，以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面;有的厌学、仿徨、沉溺于无所事事;有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子;更有的则想休学、退学。

二、是学习问题。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

三、是人际关系问题。

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

四、是恋爱问题。

恋爱问题一直是大学校门的热门话题，也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够，很多学生根本未弄懂什么是真正的爱情，对异性的神秘感和渴望交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重的还导致心理障碍。他们有的求爱遭到拒绝后陷入深深的自责与自卑中，有的面对“第三者”而焦虑、抑郁，有的为单相思或暗恋某人而茶饭不香;有的为失恋而萌发报复或自杀念头，?

五、是择业问题。

职业选择方面的心理冲突往往出现在高年级学生中，经过三年或者四年的苦休苦练，总希望让自己找到一份满意的工作，他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素，而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心只读圣贤书，与社会接触少，对社会缺乏真正的了解，这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿，与自己想象中的差距太大，从而失落、不安、仿徨和焦虑。

而对于这些问题如果没有及时加以调整将会带来很严重的后果：前段时间报道的日本留学生因生活费的事起了一点小争执，该生在候机厅对其母亲连捅8刀！！对此我们真的很震惊，我们能说他的心理是健康的吗？前不久，北大一名学生涉嫌砍死同班同学的消息，令公众为之震惊。平息很长时间了的“马加爵事件”仍令我们记忆犹新，加上屡屡发生的大学生 自杀事件，不由得让人不断追问：大学生，你为何如此脆弱？

“远亲不如近邻。”但对当代大学生来说，“近邻”往往不一定能“先得和睦”，反而因为交往的频繁，同学个性和阅历的差异，造成各种摩擦和冲突。例如，某学院机械专业本科二年级学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。上学一年多，和班上同学很不融洽，跟同寝室人发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到特别的孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症，于是失去了学习信心，厌倦学习，厌恶同学，坚持要休学.要举的例子真的很多很多，我们不禁要问：我们大学生的心理究竟怎么了？

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任！作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

所以我们要振作起来，调整自己。第一：完善人格。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。

第二：情绪调节。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极其重要。第三：确立目标，规划未来。人生，需要启明灯，没有目标，没有规划，极易走弯路，造成不必要的损失。树立目标，做好职业规划是一条避免迷茫颓废的良策，人无志不立！第四：加强交流。交流，是双方的。交流时，不仅可以把自己想倾诉的诉诸于人，同时还能从他人那里吸取经验和教训，或者消除彼此间的误会矛盾等不安定因素。

总之，欲成才，先成人。只有时刻保持健康的心理状态，全身心的投入到学习工作中，才能无愧于心，无愧于父母，无愧于天地。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春！

当茫然的时候，想想自己的梦想，给自己一个明确的目标，用激情去做自己认为应该做的事，当自己累了的时候，多一些平静的心态放松自己，因为我们不是圣人，我们也有累了的时候，所以我们便要学会健康快乐的成长。我们大学生还存在着对生活不够自信，我们往往缺少面对困难的勇气，遇到困难我们总是焦头烂额，束手无措，甚至还会选择逃避，要知道人的潜能是无限大的，不要低估了自己的能力，在生活中我们应该自信的面对困难，给自己一个微笑，你会一下子豁然开朗。心态决定命运，即使你失败了一千次，你也要想总会成功的一天，再困难只要保持乐观，自信的心态，成功就是你财富，做命运的主人，做生活的强者，健康、快乐的成长，我们要把自信和快乐带给别人，让大家更爱自己，更爱生命，做最好的自己。勇往直前，快乐成长,让花开的更灿烂！

我的讲话到此结束，谢谢大家！篇二：大学生心理健康课演讲稿 演讲稿

在新年伊始，欧老师便带领我们进行大学生心理健康教育心理讲座。在这屈指可数的几节课时间里，我感觉过得很快，也学到了很多东西，并且在以后学习生活和自己自我调节上受到很大启示，具体体现在以下三个方面。

一、我们都是独特的人。

每一个人都是一个独特的个体，就像“世上没有两片完全不同的叶子，也没有两片完全相同的叶子。” 我们都有着自己独特的人生经历，截取那些人生片段，并且把它们串联起来，便成了一个人独特的故事。那些故事将会成为你追忆的焦点，尤其是你老的时候。同时影响着你现在的情绪和行为。

二、成功需要什么？

我曾看过中国最大、世界第二大网络公司淘宝网的创始人，阿里巴巴集团懂事局主席马云，他在《赢在中国》节目的精彩演讲，他说他的英语是在杭州西湖拉着老外自学的，每天疯狂的学习知识，他经历过四次创业，第三次创立了国富通，当时创了中国很多个第一、14个月利润287万等等，当时因为跟老板的理念不对毅然退出，决定回杭州重新创业。起初马云是从杭州带来了5个朋友一起来到北京办了这家公司，他离开时对这5个人说：“我准备回家去，如果你们留在北京工资也不错，也可以去雅虎，一两个月拿一两万块钱都可以，但是如果你们愿意跟我回家创业，我给你们的待遇蛮简单，500块钱的工资，在我们家上班，所有的人在我家小区边上租一个房子在一起，日日夜夜干10个月，如果失败咱们再重新找工作。我给你们三天的考虑时间，反正我是要决定回家了。他们走出我这个办公室3分钟就回来说马云，我们一起创业、一起回家，这里面就有淘宝现在的总经理孙彤宇。这是多么简单的话，多么铿锵的话啊！这就是朋友，这就是马云敢于再创业的自信。通过马云的创业经历表明，我觉得成功需要有远见的卓识和丰富的知识，还要有自信的土壤，更要有朋友的支持与帮助。这就需要我们自身不断的投资自己，丰富自己的知识和视野，以便增加我们自信的筹码，而不是不断增加我们的狂妄；要想有朋友的支持与帮助，就要我们善于交往，善于积累自己的人脉，在提高我们智商的同时不断的提高我们的情商。如果马云自身没有远见的卓识和丰富知识，自身的魅力和自信没能感染到他身边的朋友，得不到他们的信任，能有这么多人才的归附吗？答案是否定的。这就是我们总书记说的“打

铁还须自身硬”的道理是一样的。大学就像自助餐厅，我们交了钱进去吃自助大餐，都会想方设法吃个够本，我们是要吃最好的，还是只吃肉或只吃水果青菜，亦或是什么都不吃，这全由你自己决定，时间过了、出来了、饱与不饱就不能回头了。所以我们在这也尽可能的投资自己、充实自己、增强自信、学会交往吧，别白白浪费了这张自助餐票。千万不要晚上想想千条路，早上起来走原路，闹钟一关又睡了。

三、恋爱婚姻观

据某权威杂志调查得知：上个世纪80年代大学生恋爱成功的比例为12.1%，90年代的比例降为5.47%。同时，在回答“恋爱不求天长地久，只求曾经拥有”时，“非常同意”者占8.30%，“同意”者占33.28%，二者相加为41.58%。得出的结论是大学生恋爱成功率不高。（数据摘自《当代大学生恋爱婚姻观扫描透视》）。大学阶段是人的一生智慧与才华发展最快的黄金季节,大学生只有树立正确的恋爱婚姻观,形成健康的恋爱心理,把爱情融进成才目标中,才能使爱情成为我们奋发向上的力量,成为我们学有所成、有所作为的动力 最后以华人首富李嘉诚名言结尾吧，他说：“你想过普通的生活，就会遇到普通的挫折。你想过上最好的生活，就一定会遇上最强的伤害。这世界很公平，你想要最好，就一定会给你最痛。能闯过去，你就是赢家。所谓成功，并不是看你有多聪明，也不是要你出卖自己，而是看你能否笑着渡过难关。

我的演讲完毕，谢谢大家！演讲人：刘永峰

工商企业管理2班

学号：012061225 2024年4月18日篇三：关于大学生心理健康演讲稿 让花开的更灿烂

——关于大学生心理健康演讲稿

各位评委：

大家好！我是。。今天我要演讲的题目是让花开的更灿烂——关于大学生心理健康演讲稿。

告别了中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路跨入了新的阶段。面对崭新的学习环境，同学们既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难.作为一名大学生应该有积极健康向上的心理，但是我们在现实中却存在着许多的问题。以下是我所总结的几个方面：

一、是生活适应问题

这一问题在大一新生中表现最为突出。新生来自全国各地，以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面;有的厌学、仿徨、沉溺于无所事事;有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子;更有的则想休学、退学。

二、是学习问题。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

三、是人际关系问题。

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

四、是恋爱问题。

恋爱问题一直是大学校门的热门话题，也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够，很多学生根本未弄懂什么是真正的爱情，对异性的神秘感和渴望交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重的还导致心理障碍。他们有的求爱遭到拒绝后陷入深深的自责与自卑中，有的面对“第三者”而焦虑、抑郁，有的为单相思或暗恋某人而茶饭不香;有的为失恋而萌发报复或自杀念头，?

五、是择业问题。

职业选择方面的心理冲突往往出现在高年级学生中，经过三年或者四年的苦休苦练，总希望让自己找到一份满意的工作，他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素，而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心只读圣贤书，与社会接触少，对社会缺乏真正的了解，这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿，与自己想象中的差距太大，从而失落、不安、仿徨和焦虑。而对于这些问题如果没有及时加以调整将会带来很严重的后果：前段时间报道的日本留学生因生活费的事起了一点小争执，该生在候机厅对其母亲连捅8刀！！对此我们真的很震惊，我们能说他的心理是健康的吗？前不久，北大一名学生涉嫌砍死同班同学的消息，令公众为之震惊。平息很长时间了的“马加爵事件”仍令我们记忆犹新，加上屡屡发生的大学生

自杀事件，不由得让人不断追问：大学生，你为何如此脆弱？

“远亲不如近邻。”但对当代大学生来说，“近邻”往往不一定能“先得和睦”，反而因为交往的频繁，同学个性和阅历的差异，造成各种摩擦和冲突。例如，某学院机械专业本科二年级学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。上学一年多，和班上同学很不融洽，跟同寝室人发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到特别的孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症，于是失去了学习信心，厌倦学习，厌恶同学，坚持要休学.要举的例子真的很多很多，我们不禁要问：我们大学生的心理究竟怎么了？

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任！作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

所以我们要振作起来，调整自己。第一：完善人格。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。

第二：情绪调节。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极其重要。

第三：确立目标，规划未来。人生，需要启明灯，没有目标，没有规划，极易走弯路，造成不必要的损失。树立目标，做好职业规划是一条避免迷茫颓废的良策，人无志不立！第四：加强交流。交流，是双方的。交流时，不仅可以把自己想倾诉的诉诸于人，同时还能从他人那里吸取经验和教训，或者消除彼此间的误会矛盾等不安定因素。

总之，欲成才，先成人。只有时刻保持健康的心理状态，全身心的投入到学习工作中，才能无愧于心，无愧于父母，无愧于天地。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春！

当茫然的时候，想想自己的梦想，给自己一个明确的目标，用激情去做自己认为应该做的事，当自己累了的时候，多一些平静的心态放松自己，因为我们不是圣人，我们也有累了的时候，所以我们便要学会健康快乐的成长。

我们大学生还存在着对生活不够自信，我们往往缺少面对困难的勇气，遇到困难我们总是焦头烂额，束手无措，甚至还会选择逃避，要知道人的潜能是无限大的，不要低估了自己的能力，在生活中我们应该自信的面对困难，给自己一个微笑，你会一下子豁然开朗。心态决定命运，即使你失败了一千次，你也要想总会成功的一天，再困难只要保持乐观，自信的心态，成功就是你财富，做命运的主人，做生活的强者，健康、快乐的成长，我们要把自信和快乐带给别人，让大家更爱自己，更爱生命，做最好的自己。勇往直前，快乐成长,让花开的更灿烂！

我的讲话到此结束，谢谢大家！篇四：大学生心理健康教育演讲稿

大学生心理健康教育演讲稿

在新年伊始，欧老师便带领我们进行大学生心理健康教育心理讲座。在这屈指可数的几节课时间里，我感觉过得很快，也学到了很多东西，并且在以后学习生活和自己自我调节上受到很大启示，具体体现在以下三个方面。

一、我们都是独特的人。

每一个人都是一个独特的个体，就像“世上没有两片完全不同的叶子，也没有两片完全相同的叶子。” 我们都有着自己独特的人生经历，截取那些人生片段，并且把它们串联起来，便成了一个人独特的故事。那些故事将会成为你追忆的焦点，尤其是你老的时候。同时影响着你现在的情绪和行为。

二、成功需要什么？

我曾看过中国最大、世界第二大网络公司淘宝网的创始人，阿里巴巴集团懂事局主席马云，他在《赢在中国》节目的精彩演讲，他说他的英语是在杭州西湖拉着老外自学的，每天疯狂的学习知识，他经历过四次创业，第三次创立了国富通，当时创了中国很多个第一、14个月利润287万等等，当时因为跟老板的理念不对毅然退出，决定回杭州重新创业。起初马云是从杭州带来了5个朋友一起来到北京办了这家公司，他离开时对这5个人说：“我准备回家去，如果你们留在北京工资也不错，也可以去雅虎，一两个月拿一两万块钱都可以，但是如果你们愿意跟我回家创业，我给你们的待遇蛮简单，500块钱的工资，在我们家上班，所有的人在我家小区边上租一个房子在一起，日日夜夜干10个月，如果失败咱们再重新找工作。我给你们三天的考虑时间，反正我是要决定回家了。他们走出我这个办公室3分钟就回来说马云，我们一起创业、一起回家，这里面就有淘宝现在的总经理孙彤宇。这是多么简单的话，多么铿锵的话啊！这就是朋友，这就是马云敢于再创业的自信。通过马云的创业经历表明，我觉得成功需要有远见的卓识和丰富的知识，还要有自信的土壤，更要有朋友的支持与帮助。这就需要我们自身不断的投资自己，丰富自己的知识和视野，以便增加我们自信的筹码，而不是不断增加我们的狂妄；要想有朋友的支持与帮助，就要我们善于交往，善于积累自己的人脉，在提高我们智商的同时不断的提高我们的情商。如果马云自身没有远见的卓识和丰富知识，自身的魅力和自信没能感染到他身边的朋友，得不到他们的信任，能有这么多人才的归附吗？答案是否定的。这就是我们总书记说的“打

铁还须自身硬”的道理是一样的。大学就像自助餐厅，我们交了钱进去吃自助大餐，都会想方设法吃个够本，我们是要吃最好的，还是只吃肉或只吃水果青菜，亦或是什么都不吃，这全由你自己决定，时间过了、出来了、饱与不饱就不能回头了。所以我们在这也尽可能的投资自己、充实自己、增强自信、学会交往吧，别白白浪费了这张自助餐票。千万不要晚上想想千条路，早上起来走原路，闹钟一关又睡了。

三、恋爱婚姻观

据某权威杂志调查得知：上个世纪80年代大学生恋爱成功的比例为12.1%，90年代的比例降为5.47%。同时，在回答“恋爱不求天长地久，只求曾经拥有”时，“非常同意”者占8.30%，“同意”者占33.28%，二者相加为41.58%。得出的结论是大学生恋爱成功率不高。（数据摘自《当代大学生恋爱婚姻观扫描透视》）。大学阶段是人的一生智慧与才华发展最快的黄金季节,大学生只有树立正确的恋爱婚姻观,形成健康的恋爱心理,把爱情融进成才目标中,才能使爱情成为我们奋发向上的力量,成为我们学有所成、有所作为的动力 最后以华人首富李嘉诚名言结尾吧，他说：“你想过普通的生活，就会遇到普通的挫折。你想过上最好的生活，就一定会遇上最强的伤害。这世界很公平，你想要最好，就一定会给你最痛。能闯过去，你就是赢家。所谓成功，并不是看你有多聪明，也不是要你出卖自己，而是看你能否笑着渡过难关。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人：刘永峰

2024年4月18日篇五：陈安之给大学生的演讲稿(大学生必看)找了很久终于找到我的恩师陈安之老师的完整演讲稿，和大家一起分享如何在大学就规划自己的未来，又是学习演讲的珍品，一定细细品味！大学生成功学，各位大学生大家好，我是陈安之。今天非常高兴，有这个机会和大家分享“大学生成功学”这个主题。一个大学生怎样可以在学校里出人头地，怎样在毕业之后可以适当地找到自己最理想的工作，一个大学生到底怎样运用自己的时间，怎样发挥自己的专长，未来人才才会前途一片光明呢？

我认为一个大学生在大学时代、在学校中应该做的有5件事情。当然不只这5件，但我觉得如果你做了这5件事情，你一定是一个非常优秀的大学生，而且未来的前途一定非常良好。

一、任何大学生在全世界任何一个地点，第一个要做的事情是叫作“自我分析”。

所谓的“自我分析”就是分析自己的优点、分析自己的缺点、分析自己的专长、自己的兴趣。我时常问很多人说“你的优点是什么？”他说：“很善良、很专注、热爱学习?”我说：“你的缺点是什么？”他说：“缺乏行动力和自信心。”问到专长，会说：“唱歌、会跳舞。”我立刻问他，：“请问你是否可以把唱歌跳舞拿来当饭吃，也就是说，你唱歌跳舞的水平是否到达了一个职业的水平？专长是可以拿来当饭吃的东西，但如果你喜欢唱歌，可是没有办法成为天后级的人物，其实这不是你的专长，只是你的个人兴趣而已。所以每一个人都要了解自己的专长是什么，像我个人非常喜欢打篮球，但你说能不能进入nba，那当然是不太可能。这是我的业余爱好，我不能把它当成我的专长，记住：兴趣和专长不是一样的。因此大学生要认真地分析自己的优点、缺点、专长。

二、任何大学生在未来当中需要选对一个好的行业进行工作。

什么是好的行业，到底一个行业要怎样选择呢？我个人在大学时代就列了一些理想工作的条件，比如说，未来希望我的工作环境能够让我环游世界，可以让我不断学习和进步，希望我未来的工作收入可以依照我自己的努力而成长，希望我的事业和工作可以帮助很多人，最重要的是我希望我的工作可以和成功者在一起。

后来我想了想我个人有哪些兴趣和哪些专长，我发现我对煮菜很有兴趣，还有数学也不错，我可能想当个数学教授。我的高中和大学时代都学德文，我想到德国去留学，我想当奔驰汽车的工程师，因为我喜欢汽车和机械。但是我想了，我这个人非常向往自由，也就是说，我希望工作时间不受老板的时间限制，可以依照我自己的努力表现来晋升。

如果今天我喜欢做菜，去当一个厨师，我的时间肯定必须被绑死在那个地方，也就是说，别人要来吃饭，我就必须要炒菜。可能说当工程师非常好，但是我觉得我热爱自由，我可能喜欢做以结果为导向的事情，而不是以时间来换算我自己的工资。想了想，我的这些兴趣事实上和我自己理想的工作条件是不太一样的。

后来，我上了我老师安东林罗宾的课程，如果变成和他一样的人，和他做同样工作，做同样的文化教育的产业，可能会符合我的理想、我的兴趣以及我的专长。

第一、我从小喜欢讲话

第二、我乐于帮助别人

第三、我觉得这些资讯非常棒，我乐于分享

第四、研究成功学肯定要和很多成功者在一起 第五、不只要读万卷书，还要行万里路。从事成功学这个行业，我需要到处旅游，到处结交很多的人际关系，因为从事成功学这个工作我可以发挥自己的专长，同时我也可以发挥自己的兴趣，同时这个成功学这份工作对我自己的理想工作的条件是很吻合的。因为它的时间是不受限制的，由我自己来主控。

三、我觉得任何大学生要需要取得工作经验

学校通常是用于学习，同时如果你是大学生，你应该出去打工，我17岁就去打工，在美国的一些大学生，他们几乎很作就出来打工。不是为了赚零花钱，而是为了学到一些宝贵的经验，当今大学生去面试的时候，最大的一个障碍点就是，老板喜欢用有成功经验的人。所以当你大学毕业，你的要求很高，但是你的实际经验不足的时候，这时老板可能只会对你“say hello”，但不会录用你。如果你在大学中有这方面的经验，将有助于你未来事业上的发展，有助于你面试的时候比较能够出人头地。那什么样的工作经验对未来很有帮助，我个人认为有两种条件：第一个是销售方面的工作，因为任何人想出人头地，这个销售能力与技巧绝对是非常重要的。华人首富李嘉诚是推销员起家的，比尔盖茨,台湾的王永庆，我的老师安东尼罗宾，推员起家的，几乎这些世界上一流的人物，他们都是拥有丰富的销售经验。因为一个公司成功与否，是和销售能力有巨大的关系。如果大学时代具备了销售的经验，这有助于你销售自己给未来的老板，有助于你销售给对销售户，这样可以确保你的成功率。

同时如果你不想从事销售，那么你可以在大学中从事和你未来想要从事行业相关的工作。比如说工作想当律师，ok，你在大学时代就可以去律师事务所打工。你未来想当金融家，你可以去银行打工；要做餐饮业，你先去餐厅要打工。也就是你现在做的工作的经验和未来想从事的事业是一致的，这样就不会浪费你很多的时间。

四、做课外的阅读：

1、推销

2、行销

3、人际关系

4、领导力

5、几乎所有的报张杂志都需要大量的阅读

不仅是你在大学当中的知识，同时这些额外的知识或是在企业当中非常具备的这些技巧，如果你在的大学四年中就加以学习的话。这时候，你去面试，会让老板觉得你这个人态度非常好、形象一流、口才一流、有销售经验、会搞人际关系、还会带领团队、还会想行销的点子?天啊，这个人是个人才，那么，你被录取的几率就会大幅度提升。

五、加入社团，倍增人脉。

我的成功公式是“成功=知识+人脉”。至于什么知识最重要，我刚才已经和大家分享。那加入社团，可以大幅度扩大你的人脉。记住：不要当一个死读书的学生，在学校要活跃。累计自己的人力资源，最好可以当社团的团长，或者某某聚会的会长。从大学生时代就学会当一个领袖，因为在未来的这个社会当中，其实老板不是在找跟随者，而是着谁能够当领导者。如果你是一个领导的人才，有成功的领导经验，他比较容易把一个部门或营业单位给你管，甚至让你当办事处总经理。

也就是说，老板要找的人才不是跟随者。记住：所有的兵都是很容易买到的，但是所谓的“一将难求”，也就是干部。如果你在大学时代里可以做自我分析；可以分析自己理想工作的条件；适度地了解未来想要进入的行业；你能取得一些工作的经验；最好和你的未来是一致的，或者取得一些销售的经验，再加上一些广泛性的阅读；加上你可以当社团的领袖，你可以非常的活跃。如果你能做这五件事情，在你的大学四年当中，你未来就是一个很有价值的人。接下来和大家分享如何找到工作的5个重点。今天我们所有的事情都以5、5、5这个数字来倍增。

一、找自己喜欢、感兴趣的行业

天啊，先不要研究哪一个行业赚钱，也不要研究哪一个行业有远景。各位，如果你自己做自己不喜欢的事情要一辈子，这是你要的生活吗？所以我给任何人的意见都是从自己喜欢，有兴趣的行业开始做起，然后再去研究这个行业的未来的趋势和潜力。

二、一定要加入自己喜欢、相信的公司。

而且是在那个领域，如果你不喜欢不相信那家公司，觉得在这个业界当中不怎么样，那你为什么要面试呢。不能说它愿意给你工作，愿意给你高工资就可以。高工资不是这样来的，你一定要喜欢自己的行业，喜欢自己的公司，相信自己的公司，有信心自己公司未来的巨大潜力。这时候你去面试的时候，你会充满自信，而且老板看到你这么有自信也非常容易录取你。

三、找对行业、找对工作，我们更要找对老板，1、这个老板本身就很有成就，有很多的成功经验。

2、这个老板对人要求严格。安东罗宾曾经告诉我一句话，彻底改变了我的一生。他说：“对你要求严格的人，才是你人生真正的贵人；对你放纵的人，对你的人生是没有帮助的。”所谓“名师出高徒”，这句话的真正解释应该是“严师出高徒”。越是对你严格的人，才是你人生的最大贵人。

3、这个老板是否可以教给你一些东西。有些老板很有成就，但他的心胸狭窄，不愿意教给你。如果这个老板有成就，是你人生的贵人，而且可以把他知道的分享给你，那这应该是一个不错的老板。

四、找工作时要不计回报

什么意思呢？你要是天天研究钱的问题，钱就不会跟着你跑；如果你不研究钱的问题，你研究怎样让老板满意，怎样为公司创造利润，怎样帮公司省钱。研究有什么新的创意可以提供给公司，这个时候您得到的回报才是最大的。

五、当我们不计回报的时候，老板会问你要什么呢.你说，我现在什么都不要，我在研究我能为您做什么，为公司做什么，为公司创造什么绩效。如果我能达到那个绩效，你再选择录用我；在达到之前，我只想要一个试用的机会。

因为大部分的大学生都没有什么太多的成功经验，所以老板在聘请你的时候，抱着巨大的风险。如果你能不计报酬，产生绩效之后，然后才愿意接受录取的话。这样老板觉得使用你这个人没有什么风险，因为你行才可以，不行也没有风险，所以千万不要计算报酬，而要以创造的绩效为保障。这就是你要找到工作的五个重点。

接下来，和大家分享的重点是面试成功的五大要素

市场有很多人到公司招聘，很多人都不被录取。因为事实上每次我只录取一个人，他们为什么脱颖而出是符合某些条件，不管是任何公司和任何老板，只要按照这5个步骤的话，相信你的录取几率会是其他应聘者望尘莫及的。

一、资料要完整，看起来要很专业。

任何人去一些公司，都要填一些简介。如果您提前就准备好一个电脑排版，而且上面有照片、有成功经验、反正就是把您整个的资料变成像宣传手册或者宣传彩页一样这么的专业。任何老板看到这样的个人资料或简介，就会知道你是一个很用心的人士。而不是到一个公司，都是用纸去填写，这样就和所有人都一样。要与众不同，需要更专业，需要追求完美。

所以你本身的个人简介看起来就要完美无缺，英文就是（英文），让老板看完之后，他就已经傻了，说天底下还有这么认真的大学生来面试，他对你的印象会非常好。

二、您的形象、以及自信心程度。如果我在面试时，看这个人头发不整洁、衣服没穿好、裤子有点掉、鞋子有点脏。我的头脑中已经对这个人打了折扣，心想这个人不要录取了。因为成功在于细节，如果你看一本书的时候，会看标题；看报纸的时候会看标题；看杂志的时候会看封面；看一个人的时候会看他的形象。如果你有一个非常好的形象，又充满着自信，老板看到你就会喜欢你，爱上你这个员工。觉得你代表公司出去，会给他争面子，会觉得你是一个非常优秀的人，所以形象非常重要。还有就是你所提交的个人简介就是一个形象的表现。因为形象是一个非常重要的方面，形象代表着一种信赖感。

三、必须知道老板今天面试你，到底要的是什么。他要的是知识、是机能、是专业、还是态度？知道到底要什么是很重要的。象是在拜访任何顾客之前，必须知道顾客要什么，所以您今天要面试，最大的客户就是老板。比如说，我公司要什么样的人才，安之机构永远都在面试一种人才，那就是顶级的推销员，顶级的行销人才或者顶级讲师。如果您不是的话，到我公司来面试，你录取的机会几乎是0。当然这是安之机构老板要的，当然每个不同的老板要的是不同的，您一定要事先调查老板要的到底是什么，过去因为什么条件录取了哪些人，这些要做事前的准备。

四、应对能力要非常好

我的公司采用集体面试，很少有单独面试。都是一次来一群人，每个人问一些问题。从应对当中，我就知道他是否是顶级的推销员。如果问他什么都支支吾吾的，那我就觉得如果他拜访大客户的时候，肯定是不行的，不能代表我的机构。

**第四篇：大学生心理学论文**

大学生心理学论文

无论是在学习还是在工作中，大家总少不了接触论文吧，通过论文写作可以培养我们独立思考和创新的能力。那么你知道一篇好的论文该怎么写吗？以下是小编为大家整理的大学生心理学论文，欢迎大家分享。

大学生心理学论文1

近些年来，积极心理学在大学校园得到了极为广泛的应用，其主要是从全新的视角去解决心理问题，通过挖掘大学生自身的力量，继而达到维护心理健康的目的。大学生承担着的巨大的就业、心理以及精神压力，如不及时排解将会对其身心健康造成巨大的影响，积极心理学教育理念由于自身的优势特点在治愈大学生心理健康方面发挥极为关键的作用，促使他们以最佳的状态迎接挑战。

1积极心理教育理念应对大学生压力的实施意义

积极心理学来源于西方国家，属于新的研究方向，通过实验操作验证人类潜在的积极因素，从某种意义上而言是新的心理学思潮，上述心理学主要是以人性的美德与善端，或是潜在建设意识，运用相对积极的态度是剖析人的心理，激发潜在积极力量，或是优秀品质，与传统心理学相比实现了新的突破，帮助人类通过发现自身的优势燃起对生活的希望，从而促使人类获得健康的人格。积极心理学在大学校园的推广具有一定的现实意义，通过全新的视角解读了大学生心理健康问题，以发掘其潜在建设力量作为切入点，引导学生克服心理障碍，从而有效应对挫折，掌握缓解压力的技巧以及对策。积极心理学在应对大学生压力方面起到了不可忽视的作用，维护其心理健康系统，促使大学生在面对压力或是挫折时，他们可以利用自身的积极资源，灵活应对压力，甚至是消除压力，确保大学生可以保持心理健康。

2积极心理学应对大学生压力的具体策略

2.1培养乐观的人格

所谓积极心理学，从某种意义上而言就是要培养良好的性格，乐观的心态，而乐观个性多半是后天形成的，主要是指个人对外界事物的一种积极的心态。人一旦具备乐观特质，他们在面对困难时一般会将因素归结为外因，无论是遇到什么样的艰难困阻他们都能积极面对，而不是怨天尤人，由此可以看出大学生乐观人格的培养是非常关键的，这不仅可以使其保持健康心理状态，而且还能使他们在面挫折时有效应对，从某种程度而言，乐观属于有利的资源，让大学生对未来生活充满希望。

2.2明确生活方向

大学生需要明确自身未来发展方向，是他们努力学习的动力，这不仅体现在外在方面，而且还体现在内在上。积极心理学指引学生明确目标，自己掌控未来，对于未来的职业或是生活有一定的规划，并且要落实到具体行动上，这样他们在某一阶段规划自己的人生，充实的生活会让他们感受到幸福。大学心理教学中，必须开设相应的积极心理学教学，可以通过课堂或是课下活动形式让学生制定自己未来的目标，即使在遇到困难或是阻碍时都能游刃有余的应对，积极战胜各种困难。

2.3社会支持系统

社会支持系统对积极心理学的应对也起到了至关重要的作用，从某种意义上而言这也属于一种资源，主要涵盖三个方面，分别是物质支持、情感支持、信息支持，上述资源对于大学生群体而言起到了辅助功效，可以帮助他们更好缓解压力，降低由此带来的伤害。社会支持是为大学生提供更多的有利资源，这样可以使其应用更多的积极方式应对不良心理，更好的解决心理问题。针对当代大学生来说，他们需要面对的是适应社会变化，适应由变化而产生的困扰，这是现阶段他们急需克服的问题。其他社会资源团体需要给予大学生相应的社会支持，这可以帮助大学生在面临困境时时刻保持积极的应对状态，心理教育课程应更注重学生理解社会支持的意义及使用的重要性。

3应对策略培养模式

3.1培养压力认知

基于积极学角度分析，需要对个体压力给予合理的解释，并能够从中获得积极体验，同时也是大学生缓解压力的主要策略。积极心理教育需要培养学生具备积极认知评估，这也是当前较为普遍的改变认知方式。从某种程度而言，认知评估属于一个完整的过程，主要是基于应激源合理解释，同时对其进行评估的过程，属于压力的调节变量。在实际生活中，很多学生在面对压力时通常都是以消极的心态去应对，这种认知习惯及暗示对大学生心理健康有着极其深刻的影响，比如：他们经常会存在我不行、我无能为力的状态，这些因素长期累积会对学生心理健康造成不利的影响，在日常的教育中，高校要重视学生乐观积极心态的培养，使其具备认知以及应对压力，这有利于形成积极体验，帮助大学生能够拥有健康的心理。

3.2增进积极经验

积极心理学生主要是增进学生积极的体验，这种积极体验不仅体现在回忆过去上，更体现幸福感受现在，并且对未来充满希望的积极体验，这种心理状态是大学生需要具备的心理状态，从某种程度上而言可以分为两种，其一是感官愉悦，其二是心理享受，在构建大学生压力应对策略中，积极情绪以及体验是非常关键。基于拓展建构理论来说，大学生自身具备相对离散积极情绪，比如高兴、兴趣、满足、自豪等等，这些都可以称之为个人资源，帮助他们在面对压力时以积极的心态及策略面对，通过积极经验累积提高自我肯定体验。高校教育中，必须重视大学生积极情绪及因素的培养，比如创造性、胜任感、自我超越等等，除此之外，和谐的人际关系也是非常重要的，促使大学生能够增进更多的积极经验，形成内在动机。

3.3锻炼问题处理模式

有研究显示，当前大学生存在巨大的精神、就业以及心理压力，而他们应对压力的方式也相对比较统一，通常情况下是以积极心理调节为主，而消极自我防御出现较少，但是很多大学生在遇到压力或是困难时，也会采取消极应对模式，如逃避、抱怨、沉迷于幻想、极端行为等等。上述消极应对模式对于大学生的心理健康是非常不利的，可以借助情境训练，亦或是其他形式加以调节克服，运用积极的压力应对，由此解决实际心理阻碍。当大学生面临学习压力时，教师可以通过优化教学方法的形式让学生更好地接受；而当前面对交往压力时，可以运用沟通技巧的方式消除，降低压力强度；当学生存在就业压力时，可以通过挖掘自身积极建设力量，让自己处于积极应对状态，形成积极的处理模式，继而促进大学生在面对各种压力时都能够以积极的应对策略解决。

4结语

运用积极心理教育构建大学生压力应对策略是非常必要的，这不仅可以使学生形成积极应对情绪，而且能够帮助学生在面临困境或是压力时，采取积极的应对情绪，从而促使大学生具备最佳的心理状态。

大学生心理学论文2

当前的就业形势比较严峻，大学生面临的就业压力比较大，再加上现在许多大学生都是独生子女，在成长的过程中没有受过大的挫折，一旦求职被拒就会陷入极度的恐慌和失落中，容易产生心理问题，这种不良的心理问题轻则使人失去信心、悲观失望，重则出现攻击性和精神损害。对大学生群体而言如果就业心理危机程度过强，持续时间过长，会出现严重的心理障碍和心理阴影，直接影响就业，而且有可能会引发大范围的社会秩序混乱，甚至妨碍正常的社会生活和稳定的经济秩序。因此，对大学生就业压力问题要给予高度的重视和关注。

一、当前大学生就业中常见的心理问题及危害

据当前对大学生就业心理压力研究的资料显示，在经济条件、人际关系、学习成绩、家庭环境、就业压力等影响大学生心理压力的因素中，就业压力一直处在第一位。可见，就业压力是大学生心理压力的主要来源，对大学生的身心造成了很大的危害。在对大学生的问卷调查的资料显示，大学生就业压力的来源主要来自于人多岗位少、学校知名度不够高、父母及亲戚对自己期望过高、专业比较冷、对自己不够自信等几个方面。而采用知觉压力量表对大学生进行的调查显示，其就业压力主要源自两方面，一方面是竞争日益激烈的就业和社会环境，另一方面是学生自身的成长环境、交际能力等主观因素大部分的大学生感到就业压力大，他们在实习期间面对全新的环境、较高的工作要求，感到压力重重。还有一些大学生对自己的就业前景感到焦虑，他们担心就业资源的分布不均，甚至会出现过分敏感和不信任的心理。还有一些大学生对就业很焦虑、对金融危机很恐慌，特别是周围环境舆论氛围过分渲染就业危机，使他们更加人心惶惶。

大学生是祖国的栋梁和民族的希望，大学生的就业也是一个人才融入社会和历练的过程，这是一个破茧成蝶，凤凰涅槃的过程，中间必然要经历一些不为人知的挫折和磨难，只有对其进行正确的引导，才能达到理想的就业效果。就业心理危机的产生使大学生在就业时背上沉重的精神枷锁，影响正常就业，甚至会造成不必要的社会恐慌。针对以上情况，高校应该分析原因、寻找对策，通过心理疏导，疏通学生的心理障碍，减轻其心理压力，使其不良情绪得到宣泄，心理危机得到疏解。让学生树立积极向上的心理，摆脱被动接受的思想，主动出击，自信乐观地面对压力。

二、把握大学生真实心理，帮助其建立正确的人生观和价值观

高校应该帮助大学生建立情绪失衡与平衡模式，通过倾听与沟通等方式来把握学生的基本情绪，并建立一定的情绪发泄渠道，使学生的消极情绪及时得到缓解，大学生的心理承受能力得到有效的提升，使学生学会根据自己的具体情况来调整当前的目标，恢复失衡的情绪，逐渐趋向于理性和平和，从对自我的否定的消极情绪中走出来，转为自我肯定的积极情绪中来。

大学生的人生观和价值观在个体的发展中起着很大的指导作用，所以，高校应该以具有科学性、指导性和实践性的马克思主义自我实现理论为指导，对大学生进行认知心理辅导，培养其树立科学的价值观，良好的职业道德观、积极的竞争意识以及正确的就业动机。同时，要不断增强学生的自我意识，指导学生针对自己遇到的实际挑战，根据当前的实际情况及时调整自己的目标和应对策略，并根据社会的发展情况和当前的就业形势制定出切合实际的就业计划，树立正确的就业观念。

大学生的就业心理危机既有个人与他人，个人与环境之间的冲突、也有观念价值与文化价值之间的冲突。这些冲突可以通过优化学生周围的环境，保持学校与家庭的有效沟通来化解。学校可以根据当前的政策和学校的实际能力为学生提供更多的就业信息和就业机会，开展一些校园心理讲座，让学生逐渐能够了解心理学并尽可能养成健康的心理。学校与家庭之间，学生之间加强沟通，互通信息，增加就业的机会认知率，从而使学生在心理上有一些依靠，不至于有种孤军奋战的心理，这样就会减轻甚至逐步消除大学生的心理恐慌，稳定就业大局。

三、运用正确的心理疏导方法增强大学生的就业信心

增强应对就业心理危机的信心是消除大学生就业心理危机的关键。高校应该针对大学生就业压力的种种情况，深入到学生中间去，了解学生的真实情况，及时、全面、准确地了解学生的心理特征和动态，帮学生减轻心理压力。

针对家庭生活比较困难的学生要给予特别的关注，这些学生吃苦能力比较强，但是缺乏一定的实践经验，掌握的就业信息比较少，容易产生自卑心理，尤其是求职悲剧后更容易陷入极端的悲观甚至绝望的境地，学校应该帮助其挖掘自身的才能，发现自己的长处，增强自己的信心，通过典型示范进行心理疏导，充分运用贫困生中积极乐观，依靠自身努力成功就业的典型事例，帮助贫困生树立自信，实现就业的梦想。

要实现就业心理疏导的最佳效果，还要注意选择合适的时机。心理学研究表明，人在心情愉快时容易进行沟通，心情烦躁时容易产生抵触。因此，在人的心情比较稳定时进行心理疏导，能起到事半功倍的效果。否则，反而会适得其反。学校要用心、巧妙、适时的对大学生进行心理疏导，使学生由最初的焦虑、恐惧、不自信转到勇敢、自信、平和的心境。

总之，使大学生通过就业中的种种历练，能够更加的成熟，更加勇于面对现实，更加正视自己，对自己有一个正确的认知，对就业过程中的压力能够正确地化解，能够通过一种正当和合适的渠道来疏导自己的心理压力和危机，使自己更加地强大和自信，变被动为主动，努力把握各种就业机会，寻求适合自己的工作岗位。

篇四：积极心理学理念下的缓解大学生就业心理压力的探讨

积极心理学（positivepsychology），是20世纪末最早在美国兴起、以利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段来研究人类的力量和美德等积极方面的一种心理学思潮。作为一种新的研究取向，积极心理学是相对于现代西方主流心理学倡导的“消极心理学”或“病态心理学”（pathologypsychology）而言的，是对现代主义心理学的反动。

1.积极心理学的起源

20世纪上叶，世界接连经历了两次大的战争。长期而严酷的战争，极大地破坏了人类的幸福生活。面对这样一个千疮百孔的世界，对各种问题的修复和解决便显得日益重要。而对于心理学而言，其主要任务也就随之变成了治愈战争创伤和精神疾患，研究心理或行为紊乱的秘密，找到治疗或缓解的方法。虽然心理学家们也从未放弃过对积极心理学的研究，再加上人本主义心理学的兴起，虽然对积极心理学也产生了影响，但很可惜的是，在这种特定的社会环境和文化背景下，使积极心理学始终处于消极心理学的阴影里。到了20世纪90年代，世界格局发生了天翻地覆的变化，使人们对人文社会科学的研究取向的期待也发生了变化，正如积极心理学的创始人，美国当代著名心理学家赛里格曼（SeligmanM.E.）所言：“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤；但在没有社会混乱的和平时期，致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命。”也正是基于这样的一种时代背景，积极心理学开始重新回到心理学家和公众的眼前。

2.积极心理学的理论观点

积极心理学主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的、具有建设性的力量以及美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括心理问题）做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好的生活。[1]它是对病态心理学的“扬弃”与价值转向，它更注重研究人性中的积极方面，指出心理学不能依靠对问题的修补来为人类谋取幸福，问题消除并不等于获得健康，人不是为了没有问题而存在，人是为了生活幸福而活着。因此它主张采取更科学的方法来研究挖掘人的积极力量与潜力，激发人的活力，帮助人们树立自信心，坚定生活信念，寻求和掌握获得美好幸福生活的方法与途径。它的研究领域包括三个方面：一是主观层次的积极体验的研究；二是个人层次的积极个人特质的研究；三是群体层次上的积极组织系统的研究。[2]

3.我国大学生在就业上产生心理压力的原因。

大学生产生就业心理压力的原因是多方面的，我们主要从主客上来分析。客观上主要体现高校的专业设置与社会经济对人才的要求有脱节，学科知识的滞后性，毕业生人数与社会需求的不平衡性，以及人事制度的不完善性，这些都造成了当前大学生就业困难，从而造成学生就业的心理压力。而大学生主观方面的原因主要表现为：一、期望值过高，即大学生自己的高期望与社会的低接纳之间出现不一致，导致他们的心理上严重失衡，从而产生了压力；二、是功利化倾向，过于强调工作给予自己的回报；很多毕业生对于工作的要求没有把关注点放在未来的发展空间上，而更多的是要求当前的工资要达到什么样的水平。三、社会实践能力弱，现在很多单位的负责人都反应现在大学生的一个显著特点就是实践能力太差，就容易让大学生到单位后无所适从，不能给自己一个很好的定位，也容易导致他们心理上产生压力。

4.用积极心理学的理念缓解大学生就业压力的策略

积极心理学倡导用一种积极乐观的心态来面对很多现象，来解释一些问题，那么我们也可以从这个角度来探讨缓解大学生就业心理压力的策略。

4.1熟练掌握本专业的理论知识，为将来的工作打下基础。专业知识是一个人的安身立命之本，只有掌握了扎实的专业理论知识，才具备了走入工作岗位的能力。可能有些人会说“学校所学的知识根本与社会不能接轨，没必要那么认真”。其实不然。首先，一个人不管他所掌握的知识还是技能是否是很尖端，但至少这些知识会让他信心十足，他会觉得自己具有这方面的能力，自己不是一个一无所长的人；其次，所有的知识都是一脉相承的，任何一门知识或是学问都不可能独立存在，就拿学心理学的学生为例，毕业后他可能做的是销售的工作，按大家的理解这是与他的专业也是相去甚远的，但是我们经常会听到有经验的人说，做销售你要学会察言观色，要抓住对方的心理，那么在这个过程中的，他以前所学的心理学的知识就能对他的工作起到很大的帮助作用。最后，我们可以说在所有的大学所开设的专业中，没有一个是永久不衰的，都具有一定的时代性，经济的发展，必然会有不同的要求的产生，所以我们要坚定一种信念：那就是我所学的专业就是最好的，我一定要把它钻透。

4.2发展综合素质，培养各方面的能力。现在很多的用人单位普遍反应现在的大学生实践操作能力太差，嘴上说的头头是道，但却不能用于实际，不能用这些知识为公司创造实实在在的经济效益。因此，为了能在就业的残酷竞争中脱颖而出，我们必须要具有其他人所不具有的能力，那就是实践能力。同时，多参加社会实践还可以拓宽自己的知识面，而且还可以锻炼与人交往的能力、处理事情的应对能力，以及与同事伙伴的团结协作能力等等，而这些能力是在以后的工作中所必须具备的基础能力。同时参加社会实践也可以锻炼一个人勇气与胆量，从不同的角度提出对一些问题的看法与观点，其实这也就是我们通常所说的创新点。现在也有一些大学生，面对自己心仪的工作单位没有勇气去敲门，那这样就只会与机会擦肩而过，空留遗憾了；有些同学是好不容易进去了，却始终不知如何挖掘自己的潜力，找出创新点。

4.3提高自己应对挫折的能力。有一句话大家耳熟能详：失败乃成功之母，从哪跌倒再从哪爬起来，但实际上真正能做到这一点的却寥寥无几。现实的情况是，一次的挫折就有可能让一个大学生从此消沉，这也可能是与现在的社会环境有关，现在的独生子女较多，这些学生在家都是家里的中心，从来也没有经受过什么挫折，再加上现在的学生都比较自负，因此一次的挫折就可能打跨他们。因此大学生需要提高自己的受挫能力，正确看待每一次的挫折，一次挫折一个经验，用一种乐观积极的心态去面对，那么挫折就不算什么了，而且还会让他们在经历了挫折之后变得成熟稳重，懂得思考，因此从某种意义上来说，挫折是一笔财富，只是需要我们用心体会，认真对待，变压力为动力，那么就可能收到意想不到的结果。

用一种积极乐观向上的心态来面对这个世界，相信自己是最棒的，想信自己的能力，那么你就一定能收获一个美好的明天。

大学生心理学论文3

摘 要： 党和政府对大学生思想政治教育工作历来非常重视，教育部门在思想政治教育工作方面也投入了大量的人力与物力，为增强思想政治教育效果付出了艰辛的努力。但是总的来看，学校思想政治教育工作低效乏力的状况没有得到根本的转变，学校思想政治教育工作处于一种尴尬局面。如何扭转这一局面，让大学生思想政治教育工作显现实效？本文从重视心理学这一视角对大学生思想政治教育进行研究，提出一些看法和做法。

关键词： 大学生 思想政治教育 心理学知识 问题 合理运用

思想政治教育作为一种有目的、有组织、有计划的教育实践活动，为培养和提高大学生的思想政治素质和道德品质发挥了举足轻重的作用。但是，近年来却陷入了投入和产出严重失衡的困境，即思想政治教育花费了很大的财力、物力，思想政治教育工作者花费了大量的时间和精力，却收效甚微。其实，思想政治教育效果不尽如人意，并非是思想政治教育活动本身失去了培养人的思想政治品德的功能，而是社会的发展和人们思想的日益复杂变化等因素妨碍了思想政治教育应有功能的发挥。

从教育者的角度来看，主要的原因之一，是我们欠缺从“人本”出发的教育方法，特别是从个人不同心理出发的教育方法。因此我们在思想政治教育中要引入心理学。思想政治教育是一门综合性的应用科学，由于其内容的丰富性、特殊性和教育对象的复杂性，我们需要从不同的角度去探究。心理学作为研究人的心理现象及其发展规律的科学，可以帮助思想政治教育工作者在实施思想政治教育管理的过程中，从了解人的心理开始，找到思想政治教育者、思想政治教育方法、思想政治教育管理环境等各要素同受教育者的认知结构的最佳契合点。本文就从这一视角来探讨教育工作者在思想政治教育中怎样合理运用心理学知识等问题。

一、思想政治教育心理学发展现状

我国学校思想政治心理学起步较晚，但发展很快，特别是在上世纪九十年代，学校思想政治教育受到全社会的关注，使思想政治心理教育成为政府和学校行为。九十年代学校心理教育发展呈现两个特点：一是以学校为单位的思想政治心理教育实验，在学校领导的重视下，学校和科研部门合作或单独进行实验，并取得了不少成绩；二是思想政治心理教育的内容不断丰富，技术手段不断改进。许多学校进行心理教育课程化实验，教育内容包括学习方法辅导、职业辅导、生活辅导、情绪辅导多个方面，除了活动课程、讲座之外，还采用心理咨询、心理测量等技术手段，并在许多学校建立了学生心理档案。但还必须看到，我国学校心理教育仍然存在着许多问题，和发达国家相比，正规化、科学化程度较低，仍需付出很大的努力。

二、心理学在大学生思想政治教育中的重要性

做好新形势下大学生思想政治教育工作，不仅需要深入研究大学生思想活动的新情况和新特点，而且需要深入研究大学生心理活动的规律和特点。因此在思想政治教育中合理运用心理学知识，对于做好思想政治教育工作具有十分重要的意义。

（一）运用心理学知识可以丰富思想政治教育的内容，有利于培养目标的实现。

大学生思想政治教育主要是对大学生进行政治、思想、品德等行为规范的教育。这些对于培养现代化建设所需要的全面发展人才无疑是十分重要的，但目前这方面的培养大多数只是关注社会对个人的思想政治道德规范方面的要求，对于如何提高大学生的心理素质的问题重视不够，大学生即使接受了思想政治教育的各种规范要求，也不一定能成为达到培养目标的人。传统思想政治教育培养出来的某些典型人才，政治立场坚定，思想观点正确，道德品质高尚，但在心理方面没有达到健康标准。因此，在思想政治教育中合理运用心理学，能让教育内容更加贴近大学生的生活实际，有利于大学生形成和发展完整的人格。

（二）运用心理学知识可以增强思想政治教育的科学性。

思想政治教育是一项教育人的工作，也是一项系统工程，其间充满着诸多矛盾。如教育者与被教育者之间的矛盾，社会要求的思想政治规范与教育者、被教育者和环境之间的矛盾，教育者、被教育者与环境之间的矛盾，等等。这些矛盾在深层次上体现在认识、情感、意志、态度等心理因素中，在浅层次上表现为人们某种心理上的不平衡。思想政治教育是依据人们的思想活动规律进行的，而人们的思想活动规律受制于心理活动规律。过去我们在大学生思想政治教育中忽视了人的心理作用，忽视了人的心理素质对思想政治品德的影响，难以使被教育者产生心理共鸣，效果始终不够理想。心理学是研究人们心理活动及其规律的科学，它侧重于从心理活动的一般规律和生理机制方面来研究人。运用心理学知识做思想政治教育工作，能够增加教育的科技含量，增强教育的实际效果。因此合理运用心理学知识，在思想政治教育中更透彻地了解心理活动规律，进而指导实践，对于增强思想政治教育的科学性无疑是大有益处的。

（三）运用心理学知识可以增强思想政治教育的预见性、针对性和实效性。

我们要把思想工作做到大学生的心坎上，就要了解和掌握他们的心理。人的行为和表情是人对某种客观事物的特定反应，是受人的心理支配和调节的，是人心理活动的直接表现。人的心理活动是由客观事物引起的，又会在人的行为和表情中显露出来。在做思想政治教育工作之前，运用心理学知识对被教育者的心理状态和心理特点进行研究，可以掌握被教育者的心理活动规律和思想状况，及时抓住其思想和行为的苗头，这有助于我们增强思想工作的预见性和主动性，把工作做在前头；我们在做思想政治教育过程中，运用心理学知识，对被教育者心理活动规律进行探讨和分析，可以把握被教育者的思想动态，控制和引导其行为，提高思想政治教育的针对性；在整个思想政治教育中，推广运用心理学中的心理引导、心理相容、心理共振，以及心理威慑、心理趋同等一系列心理原则和心理方法，对提高思想政治教育的有效性是很有帮助的。随着社会的不断发展，大学生的思想观念及行为方式都随之发生重大的变化，各种意识形态纷繁复杂，各种层面的思想文化乘虚而入，这一切都为大学生的思想政治工作带来了很大难度。要做好思想政治教育，绝不能仅仅从教育学角度去认识考虑问题，而必须综合社会、心理、教育诸因素去思考分析，以确保实效。

三、思想政治教育中运用心理学知识所面临的困难

（一）普遍缺乏跨专业人才，欠缺专业指导。

1.学校思想政治教育工作者大多只研究本专业，而专业心理学教师又极少跨专业从事思想政治教育，因而在实践中能够跨专业、游刃有余地运用思想政治教育理论和心理学知识的工作者少之又少。

2.运用好心理学所必需的技术化设备欠缺。在发达国家普遍使用的心理学技术和工具未能在我国高校中普及，因此在实践中往往很难把学生表现出的各种行为量化，并进行科学分析，影响到心理学的有效运用。

（二）随着社会的发展，大学生的心理状态日益多元化，给教育工作带来难度。

改革开放以来，由于社会发展的点，大学生的流动分布、交往方式、发展需求、生存状态等发生较大的变化，大学生在思想观念、道德标准、价值取向和行为方式上呈现出新的特点。

大学生健康的主流心理状态主要表现在以下几个方面：一是普遍有着较强烈的国家观念和民族意识；二是非常关注社会；三是大部分大学生的人生观、价值观是健康向上的；四是大学生的自主意识和独立能力明显增强；五是大学生对新知识的渴望十分强烈。

但是在健康的主流背后，大学生的心理状态也存在一些不容忽视的问题。如部分大学生信仰危机，政治热情不高，人生观不够积极；少数大学生的身心发展状况存在严重的心理障碍，心理素质明显偏差，在现实生活中更是表现出种种令人担忧的不良行为。其一，政治意识淡薄，信仰模糊，有的学生甚至认为马克思主义是说教；其二，法制观念淡薄，对社会上出现的一些违法现象持漠视态度；其三，意志力缺乏，不能经受打击、挫折；其四，个人主义、自私自利现象严重，性格孤僻、冷傲，缺乏合作精神；其五，价值观偏差，信奉享乐主义，缺乏艰苦奋斗的品质。许多学生过惯了“衣来伸手、饭来张口”的日子，花钱如流水，追求高消费、盲目消费，同学之间攀比风盛行，爱讲排场、讲高档；其六，独立自主意识差，虚荣心强。由于家庭的溺爱，社会环境的负面影响，大学生依赖性越来越强，接触现实生活往往束手无策。

以上这些问题单纯用思想政治教育的基本方法是不能完全解决的，必须运用心理学知识，拉近教育工作者和学生之间的距离，真正深入学生的内心世界，因人而异地采用合适的方法，达到思想政治教育工作应有的效果。

四、如何在思想政治教育中合理运用心理学知识

在新的历史条件下要使思想政治教育走向科学化，必须认真学习、吸收心理学知识，更好地把握思想政治教育中人的思想活动特点，可以从以下几个方面入手。

（一）摸清大学生不同性格的主导类型，因人施教。

古今中外的教育实践反复证明，无论是知识的传授，还是品德情操的陶冶，最忌不从教育对象的特点出发的“公式化”、“一刀切”。当前思想政治工作收效甚微，其原因之一就在于此。育人要“因材施教”，做思想工作要“一把钥匙开一把锁”。从心理学角度看，其主要理论依据就是“心理的个别差异”，即每个人不同于其他人的比较稳定的心理特点。思想政治教育的对象是人，每个人都有能力、性格、气质等个性心理特征的差异，在思想政治教育实践中，不能忽视人的个性，采用强输的方法。如一名学生来自单亲家庭，他的性格可能就很自卑、很敏感、很冷淡，对外界的警惕性很高，自尊心很强。我们掌握了他的性格特征，就可药到病除。因此只有切实了解教育对象的个性特点，因人施教，才能提高思想政治教育工作的针对性，取得事半功倍的效果。

（二）因势利导，做好思想政治教育工作。

思想政治教育过程中常见的大学生心理现象主要有：挫折和逆反心理、嫉妒和攀比心理、表扬和批评心理。心理学的研究详尽地介绍了这些心理现象的特点、形成及规律。在思想政治教育过程中，教育者如果能掌握相关心理学的理论，就能够更好地分析和看待这些心理现象，采取合理的教育方法，实现教育目标。

（三）教育工作者要有持之以恒的精神。

人与人之间的差别在于思想，人实现转变的过程是积极思想和消极思想互为消长的过程。心理学家认为，人总有某种惰性，很容易被多次重复的说法和做法牵着鼻子走。自我和他人暗示和鞭策重复的次数多了，时间长了，就会形成一种自我感觉、自我意象、自我期望，也就是自我意识，就会具备一种改变自己的能力。也就是说人是可以转变的，人的思想会被潜移默化。丘吉尔说：“你要别人具有怎样的优点，你就要去赞美，适当地赞美对方。”可见，思想政治教育工作者要运用各种不同的方式方法培养大学生积极的思想状态，如启发、诱导、鞭策、奖惩、批评教育等，持之以恒、循序渐进地引导和帮助大学生实现转变，成为优秀人才。

（四）提高思想政治教育工作者的心理素质，增强人格魅力。

实践证明，思想政治教育工作者拥有良好的心理素质，不仅能够积极地影响自身在思想政治教育认识、决策、实施的心理过程，而且能够对被教育者在接受教育的过程中所发生的心理活动产生深刻而持久的影响。因此，思想政治教育工作者良好的心理素质，是优化思想政治教育效果的重要因素。

思想政治教育工作者怎样才能养成良好的心理素质，增强自身的人格魅力呢？首先要注意克服先天生理素质方面的不足，包括性格、情绪、智商等方面的缺陷。其次要加强后天的学习和实践锻炼，要努力激发和维持自己良好的情绪状态，保持一种积极、乐观、自信的心境；要加强自我修养，树立正确的世界观、人生观、价值观；要养成良好的道德品质，做到襟怀坦荡、诚实正直，严于律己、宽以待人，表里如一、言行一致。只有这样，思想政治教育工作才能发挥应有的作用。

参考文献：

［1］胡凯.试论思想道德与心理健康的关系［J］.现代大学教育，20xx，（4）：47-50.［2］张耀灿.关于思想政治教育学科的建设现状与发展展望［J］.华中师大学报（人文社科版），1998，（5）：41-45.［3］姜相志.思想政治教育心理学［M］.黑龙江：哈尔滨工业大学出版社，20xx.［4］张云.思想政治教育心理学［M］.上海：上海人民出版社，20xx.［5］彭聃龄.普通心理学［M］.北京：北京师范大学出版社，20xx.

大学生心理学论文4

摘要：

大学生是祖国发展的未来，其心理健康状况关系着大学生自身的素质，更是关系着我国国民素质的提升。因此，大学生心理健康教育成为全社会关注、重视的问题。积极心理学的兴起和发展，对大学生心理健康教育的开展提供了新的思路，为此，本文在对大学生心理健康教育现状、存在问题及原因分析的基础上，在积极心理学视角下，从大学生心理健康教育目标、内容、方式等方面来探讨提升对策。

关键词：

积极心理学；大学生；心理健康

大学期间是大学生心理发展最为重要的阶段，是大学生个体心理素质提升的关键期。但该时期，因为大学生自身心理的不成熟，使得大学生成为了心理健康问题较为严重的群体。随着社会竞争的日趋激烈，大学生面临着诸多的生活、学习、就业压力，让大学生容易出现焦躁、抑郁、挫折等心理健康问题。真是因为大学生心理健康教育在大学生自身发展和社会发展中的重要地位，本文针对当前我国大学生心理健康教育现状、存在的问题及原因入手进行分析，最后从积极心理学视角来提出了加强大学生心理健康教育的对策。

一、大学生心理健康教育现状

根据严重程度的不同，大学生心理健康问题可分为轻度心理障碍和严重心理障碍。河北省曾对一些高校新生进行心理普查，结果表明，20%－30%的学生存在轻度心理障碍；0．8%－2%的学生存在严重心理障碍。苏州大学心理咨询中心8年的大学生心理健康测查数据显示，心理问题较严重的大学生比例基本稳定在6%左右。杭州市的调查研究发现，25．3%的大学生存在较严重的心理问题。国家教委曾对全国126万名大学生进行了抽样调查，结果发现大约20．23%的大学生存在不同程度的心理问题，近年来，心理健康问题己成为大学生体学、退学、自杀的一个主要因素。据统计，因心理健康问题而退学的大学生人数占总退学人数的30%左右，而且这一比例呈逐年增长趋势。大学生心理问题在数量、严重性和复杂性上均呈逐年增加的趋势。正是看到了当前大学生心理健康的现状，我国开始注重大学生心理健康教育。一是大学生心理健康教育得到了党和政府的重视，通过出台一些文件和政策来加强大学生心理健康教育，如《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理讲课教育工作实施纲要(试行)》、《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康监狱工作的通知》、《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》等。这些政策文件的颁布实施，充分说明了党和政府对大学生心理健康教育的重视。二是大学生心理健康教育基础工作取得了长足进步，大学生心理健康教育条件得到明显改善。在党和国家一系列政策文件的影响下，大学生心理健康教育的方法、方式、突进得到了改进，心理健康辅导和心理课堂教育工作得到加强，普通高等学校通过成立心理健康教育中心和夯实心理健康教育师资力量的形式来加强大学生心理健康教育；同时，大学生心理健康教育不在局限于课堂说教，普通高等学校开始利用计算机技术、微信等形式来改善心理健康教育条件。

二、大学生心理健康教育存在的问题

1．大学生心理健康教育目标片面化。心理健康教育目标包括积极和消极两种目标，当前我国大学生心理健康教育目标多以消极目标为主，关注大学生群体存在的各种心理疾病、解决方法以及如何对大学生心理问题进行教育矫正。但忽视了对大学生心理潜能的挖掘，对大学生积极的心理个体品质的培养不重视。心理健康教育仅仅让大学生了解到自身存在的不良心理症状，而对如何积极进行健康心理的培养知之甚少，导致大学生整体心理健康水平不高。

2．大学生心理健康教育课程化严重。普通高等院校将大学生心理健康教育作为一门课程对待，设置了学时、学分，教学内容依照教材开展，理论知识较为丰富，但应用性不强，无法与大学生心理健康教育开展的目标相融合。

3．大学生心理健康教育方式偏重治疗化。大学生心理健康教育重视对大学生存在的消极心理行为进行治疗，而忽视了大学生心理健康发展规律，不重视心理健康防范性教育，导致治标不治本的现状出现。对大学生心理健康教育认识的不足和偏差、心理学理论基础较为薄弱、心理健康教育学科发展程度不高是导致大学生心理健康教育存在的主要原因。

三、积极心理学视角下大学生心理健康教育对策

积极心理学倡导对大学生积极心理潜能的挖掘和发展，反对消极的应对大学生心理健康问题。积极心理学反对对大学生心理健康问题进行事后处理和解决，倡导积极的预防大学生心理健康问题，通过防范性教育让大学生形成一种积极的、良好的心理或行为模式。

1．更多关注大学生积极心理品质的发展。积极心理学关注对大学生个体潜能的挖掘，这就需要大学生心理健康教育不要仅仅注重存在心理健康疾病的大学生，而应该将每一位心理健康的大学生都包含在内。通过重视发展大学生积极的心理品质如自信、乐观等来挖掘大学生的潜能，让每一位大学生都能树立起积极乐观的心态，增强抗压能力和抗挫折能力，通过积极预防来避免心理问题的发生。

2．强化大学生积极情绪的体验。积极心理学视角下，高校心理健康教育工作要通过强化大学生积极情绪体验来培养大学生个体积极心理品质。通过心理健康教育活动的广泛开展，让大学生在活动中提升兴趣、增强满意度、激发大学生的爱心等，这些积极情绪体验最终会融入到大学生的血液之中，从而引导大学生的知行能力，促进大学生德、智、体、美的全面发展。

3．转变大学生心理健康教育的方式，倡导心理健康问题个别咨询与团体辅导相结合的教育方式。积极心理学视角下，提倡团体辅导、交互式的心理问题处理方式，认为这种心理健康教育方式最具高效性，但也不否定个别咨询具有针对性的优势，认为只有个别咨询与团体辅导相结合，才会在大学生心理健康教育中提升大学生的交往能力，形成良好的人际关系，最终通过良好的人际支持来影响大学生的心理健康发展。

参考文献：

［1］肖永春，刘明波，高山川．大学生心理健康素质现状分析［J］．复旦教育论坛，20xx(2)：50－55．

［2］刘浩，熊奕奕．当代大学生心理健康教育浅议［J］．青少年研究，20xx(1)：76－79．

［3］李秀梅．积极心理学视域中的大学生情绪管理［J］．青少年学刊，20xx(2)：19－21．

［4］秦安兰．运用积极心理学理念拓展贫困大学生心理健康研究［J］．青少年研究，20xx(4)：5－8．

大学生心理学论文5

摘要：

爱情无疑是大学生们最为关注的话题之一，且已十分普遍。恋爱问题恰恰也是大学生最感困扰的问题之一，因为恋爱问题处理不当，导致当事人心理痛楚、人格扭曲，甚至引发精神失常的例子在大学校园里时有发生。那么，爱情究竟是什么？大学生恋爱心理的阶段特征是什么，大学生如何避免恋爱中的心理危机？

关键词：

大学生、恋爱心理

爱情无疑是大学生们最为关注的话题之一，且已十分普遍，恋爱也早已不再“犹抱琵琶半遮面”了。“卧谈会”上、餐厅饭桌旁、课间教室里，都常有兴致勃勃的谈论。一些恋人花前月下，卿卿我我，成双成对活动在校园里。爱情是那样独具魅力，拨动着同学们的心弦，令人寻觅和向往。然而，恋爱问题恰恰也是大学生最感困扰的问题之一，因为恋爱问题处理不当，导致当事人心理痛楚、人格扭曲，甚至引发精神失常的例子在大学校园里时有发生。那么，爱情究竟是什么？大学生恋爱心理的阶段特征是什么？大学生如何避免恋爱中的心理危机？

一、爱情究竟是什么？

爱情是什么？是一个古老而常新的话题，美国著名心理学家斯腾伯格在1988年对这个问题提出了新的见解。他的“爱情三元论”认为，人类的爱情虽复杂多变，但基本上不外由三种成分所组成：(1)动机成分。爱情行为背后的动机，对人类而言极其复杂。其中，性动机或性驱力，以及相应的诱因，如异性之间身体容貌等特征是重要原因之一。(2)情绪成分。属于爱情的情绪，除了爱与欲之外，肯定还夹杂着其他的成分，所谓酸甜苦辣的爱情滋味。(3)认知成分。爱情中的认知作用，对情绪与动机两种成分而言，是一种控制因素。如果将动机与情绪分别视为电流与火花，认知就是开关或调节器，它可斟酌爱情之火的热度予以适度调节。按照他的观点，虽然两性间的爱情形式因人而异，其实都是由这三种成分以某种方式的混合所演绎的。他进一步将动机、情绪和认知各自在两性间发生的爱情关系，称为热情、亲密与承诺，即以动机为主的两性关系是热情的，以情绪为主的两性关系是亲密的，以认知为主的两性关系是承诺的、守约的。而完美的爱情应该是三者俱备，且合而为一。

大学生恋爱心理发展一般经历四个时期：(1)异性疏远期。一般在12～14岁，进入青春期的少男少女，由于生理发育的急剧变化，引起心理的不安、害羞，使男女之间在心理和行为上出现隔膜，关系疏远甚至反感。不过，随着社会的现代化进程，由于各种传媒的发达及人们观念上的日趋开放，这一阶段的表现已越来越不明显。(2)异性向往期。一般在15～16岁，随着性生理的发育，尤其是性意识的发展，男女生逐渐从疏远、抵触开始转向为彼此产生好感，愿意在一起学习、游戏和活动。(3)异性接近期。一般从16～18岁，随着性生理的进一步成熟，异性间产生向往和倾慕，往往采取各种方式接近异性，和异性相处感到愉快，初恋开始出现。(4)恋爱期或爱情产生期。18岁以后，随着性生理和性意识的成熟，男女生交往频率的增加，以及环境因素的影响，多数青年进入恋爱状态。单从年龄上看，多数大学生处在上述性心理发展的后两个阶段，但由于个人经历及自身社会文化背景等方面存在差异，在恋爱心理发展的阶段特征上的表现，可能有很大的落差。

二、恋爱中大学生的心理阶段特征

（一）恋爱中青年的心智逐渐成熟

首先，恋爱是青年释放日益强烈的性冲动的重要途径。通过恋爱接触异性，使青年不再感觉到性的压抑紧张。其次，性意识的发展必须经过恋爱阶段才能完善，性同一性的建立也要通过恋爱。而且，恋爱对青年的意义还不止于此。因为恋爱是两个人人格的深层接触。在此过程中，青年的自我概念受到对方的影响而发展，真正懂得了如何在保持自身独立性的前提下调整自身缺陷以适应对方。也就是说，经过了恋爱更能真正的认识自己和站在别人的立场考虑问题。恋爱对一些个性因素和社会情感的发展有重大意义。而且恋爱中两人的深层交往为提高青年交际能力，适应以后的社会打下了基础。难怪有些心理学家认为，恋爱是青春晚期和成年早期最重要的事件，只有经过了恋爱，人才会真正成熟起来。

大学环境有它的独特性：对大学生来说，它在青年走入社会的过程中提供了一个缓冲环境。有了这个缓冲，青年能更从容地完成社会化，更完善地发展自我概念，而不至于感受到从青春中期直接下来落入社会的强大反差和心理不适。由此看来，大学生的恋爱并不是件坏事，它对青年的成熟很有帮助。再加上大学生普遍认为自己已不再是幼稚的少年，文学艺术中歌咏的爱情当然是他们追求的目标。

（二）恋爱中大学生心理的消极面

恋爱的意义虽有积极的一面，有时也会危害青年的心理健康。首先，热恋与婚姻失去配偶等生活大事是在心理紧张量表上分值很高的事件。过度的兴奋和悲痛都会加剧心理紧张。恋爱正是使人时高兴时痛苦的事。处在热恋中的青年会为一些小事而高兴或烦恼。因此恋爱带来高度的心理紧张。恋爱的进一步发展还会带来社会问题，这也是产生心理失调的重要因素。如婚前性行为的增加等，造成青年心理负担超重．

热恋中的男女虽然感觉到强烈的心理紧张，但双方的共处和抚慰、爱情的甜蜜又会降低他们的焦虑感。那些遭受恋爱挫折的人就没这么幸运了。失恋的青年会失魂落魄，觉得人生意义不复存在，生活下去只有苦难和折磨，有人甚至走向了绝路。如果没有恰当的心理指导或较强的自我调控能力，失恋对青年的心理打击是很大的。热恋中的情人经常共享很多东西，如金钱、贵重物品，而一旦恋情破裂，就会产生诸如财产分割、物品归还等纠葛，处理不好，会带来很多问题。

可见，恋爱对青年来说是一把双刃剑，一方面它帮助青年心理发展走向成熟，另一方面它又带来各种心理问题。这也许是人生的至理，你要得到甜蜜的报偿就必须经受得住考验。

三、大学生恋爱中的心理危机

爱情是由性爱与情爱构成的，以情爱来贬低性爱的恋爱观对青年的心理健康有害，不过强调性爱也会给大学生恋爱带来不良心理影响。性爱的特点是排他的，热恋中的男女不希望其他人介入他们的亲密关系。他们组成一个具有特殊共享物和亲密感的系统，本能地抗拒他人亲近自己的恋爱对象。这种特点对维持爱情的稳定长久很有必要，如果任由恋人与异性发展亲密关系，爱情就不可能稳固。但排他性发展到极点会引起青年对恋人行动的猜疑，造成严重心理负担。恋爱中大学生较同龄人具更高的敏感性，能更好地捕捉人的心理活动轨迹，这也加强了发生猜疑的可能性。过度的猜疑甚至使某些恋人承受不了心理负担而轻生。

对恋人产生怀疑，不相信他（她）的忠诚在很大程度上是自私心的表现。自私心把恋人看成自己的私有财产，是一种病态的爱情心理。自私心过强的人不允许恋人与其他异性有任何接触，认为恋人只属于自己。自私心理也含有自卑，真正自信的人很少会有这种怯懦表现。

自私、猜疑和嫉妒控制在一定范围里是正常的，不能要求人不去嫉妒与自己的爱慕对象关系密切的异性。但过分的猜忌会影响爱情发展，影响心理健康。当一个人觉得自己的猜疑嫉妒已无法控制，自己应付不过来时，最好去寻求心理咨询工作者的帮助。对这种具轻微病态心理的大学生只要加些指导，一般容易治愈。

有恋爱就有可能失恋。当恋人因为社会现实、他人干预、情意不和等因素而感情破裂时，失恋的挫折就会严重影响大学生的心理、生活和正常学习活动。从热恋关系中断裂出来，一下子失去了与自己最亲密的人，对大多数人来说是痛苦的。失恋者经常表现为逃避现实，缩小人际交往圈，精神生活上既折磨自己又影响旁人的情绪，有人甚至向恋人进行行为或心理上的报复。失恋的创伤有时会带来严重后果，如自杀、心理变态等。给予失恋者以合理的心理指导，使其情绪得到疏导发泄，对于减轻其心理紧张，避免心理失调是很有帮助的。

失恋的大学生朋友，请记住普希金的诗句：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，而且不要愤慨！不顺心时暂且忍耐；相信吧，快乐的日子就会到来。”“个人问题，恋爱问题，在我的思想里占的地位很小，即使失恋一百次，我也不会自杀的。”——奥斯特洛夫斯基失恋再失命，是对生命的亵渎，留给我们的亲人和朋友的只是无尽的痛苦与悲伤。解决失恋和单相思先要端正认识。爱情不是生活的唯一内容，又何必为它耗费所有精力甚至抛弃生命？向别人倾诉自己的内心烦恼也很必要，倾吐出郁积的情绪挫折会缓解积蓄的心理紧张。如果上面这些方法都不奏效，适当应用心理保护机制，产生代偿迁移效应也是行之有效的。所谓代偿迁移，指青年把失恋或单相思造成的心理紧张迁移到其它方面来缓解这种心理紧张。

大学生心理学论文6

我是山东农业大学动物科技学院的一名普通的大学辅导员，20xx年9月刚接手工作。通过之前5个月准辅导员实习期间的广泛学习及与大学生们的接触，我发现教育心理学中强调的“个体差异”“因材施教”对促进大学生心理健康、走良性成长之路极其重要。接下来，我将结合具体事例浅谈“个体差异”以及“因材施教”教育理念在大学生心理发展上的作用。

众所周知，心理素质是人在先天素质基础上，经过后天的教育、环境的影响而形成的一个人心理品质的综合。调查显示不同的人心理特点不同，人与人之间在性格、兴趣或能力等方面存在着个性差异，这种差异不仅表现在不同人有不一样的特点，也表现在同一特点的不同水平。同时，个人的心理特点是建立在自然基础上，并受教育及其生活条件的影响，在实践活动中逐步形成和发展的。人是社会与自然的实体，从人的社会方面来看，心里的个人特点依存于每个人所特有的家庭和学校教育，并受社会历史条件的影响。而这些社会历史条件以及个体的社会生活实践活动对心理的个别差异起决定性的作用。因此，人的任何一种心理特点都反映着他所经历的整个生活道路。从人的自然方面来说，神经系统的活动特点对于心理个别差异的形成也具有重要意义。这些都是造成个人差异的原因。

个人差异同样包括心理承受能力，不同人对同一状况心理承受能力不同。作为同龄人中的佼佼者，大学生的自我期望值高，对未来的憧憬更为理想化。然而不可避免地，现实社会中存在的种种客观障碍会阻碍其美好理想的实现，面对这种困境，大多数学生会选择通过努力来克服，重新树立切合实际的人生目标。但与此相反，有部分学生便会因此开始逃避现实，显得消极、不求上进，甚至产生厌世的心理。同时，随大学进一步的深入学习，自我意识逐渐完善，大学生们会产生强烈的想要充实自我、发展自我的想法，却又无从下手。往往此时，学生会在追求自我的过程中顾此失彼，或是放大自己的缺点，进而失去信心，减少了与同学、老师、家长的交流，不信任他人，处于烦恼、恐惧不安的不良心理状态，陷入绝望的精神泥潭而不能自拔。

随着经济社会的发展，大学生面临日趋复杂的社会环境、家庭环境和校园环境，学习、经济和情感等方面的压力，使得大学生成为心理问题高发群体。从影响因素的性质划分主要包括外界环境因素以及个体自身因素：

其一，外部因素1.社会的大环境。改革开放以来，我国社会、经济和教育事业飞速发展。这不仅给大学生带来了前所未有的机遇和希望，同样也产生了新的矛盾与挑战。一些研究表明，我国大学生存在着一些值得关注的心理健康问题，一个突出问题是部分学生心理压力过大，缺乏适当的应对压力、保持心理健康的方法。90后大学生的情感强烈，外显而又张扬，但深度不够，具有情绪心境化，隐蔽性差的特点。不少人在张扬傲慢的背后是孤寂与无奈和无法宣泄的内心压抑之情。随媒介传播手段的日趋丰富，一些观念错误的书籍、报刊充斥着市场，这使得一些借助书籍寻求心理援助的大学生摄取到不正确的观念，影响心理的正常发展。2.学校及家庭环境。研究表明大学生是一个特殊的社会群体，社会要求高、家长的期望高、个人的成才欲望强烈。但由于心理发展尚未成熟，缺乏足够的社会经验，心理比较脆弱、适应能力较差、情绪不稳定，是心理障碍高发群体。家长是孩子的第一任教师，有的家长“望子成龙”“望女成凤”给当代大学生带来了极大的心理压力，或是家长过分溺爱，导致他们的人际交往能力及处事能力弱，影响其心理。而老师是孩子的第二人父母，在当前教育体制不够完善的条件下，容易产生重智轻德、分数至上的消极现象，它往往使学生产生焦虑情绪、挫折感和人格障碍，尤其是对好学生过分迁就对，坏学生讽刺挖苦的现象会严重影响学生的心理健康。

其二，个体自身因素：①生理方面的缺陷。若学生生理方面存在缺陷，就会有自卑的心理，更甚者会孤立自己，不与他人交往。②个性上的区别。个性决定了一个人的行为方式，同样也影响着一个人的心理健康。大学阶段是身心发展的重要时期，也是提高个人心理健康素质的关键期，期间存在的心理问题已经成为妨碍一些大学生顺利完成学业和保持心身健康的重要障碍。

接下来，我将通过我院学生的具体案例来浅谈教育心理学中“明辨个体差异，进行因材施教”的重要意义。

案例

鲁俊青（化名）是我所管理的动物科技学院20xx级的一名贫困生，是个来自云南偏远山区的内向女生。她所居住的山区环境闭塞、人烟稀少，全村仅有几十户人家。第一次与她接触时，她竟然对山东使用手扶拖拉机、脱粒机进行农耕等机械化作业大为吃惊，并表示她们家乡的牛耕作业十分困难。由于处在偏远落后地区，父母受教育有限，而且医疗条件极其恶劣，年近60、常年受疾病困扰的父母和三个身患不同程度残疾的兄长都得不到很好的治疗。因此，家人把希望都寄托在她身上，希望她出人头地，得到良好的发展。她不负所托，通过自己的努力成为全村唯一一名考上大学的学生，家人欢喜之余还是对四位数的学费发愁，最后决定申请贫困生来缓解一部分压力。贫困生由班内民主选举产生，但家丑不可外扬，父亲患严重的糖尿病，母亲瘫痪无法下床，全家收入只有政府补给的最低生活补贴200元以及三个哥哥所种的3亩地的收成。内向的俊青因害怕被同学看不起、伤害自己的自尊心，决定不将自己的状况讲出来，错过了贫困生的名额。于是，她找到了我。

贫困家庭的父母的教育方式相对较弱，导致贫困生大多性格内向、缺乏应对能力、心理弹性差。家庭经济困难、个体差异等主客观原因，使贫困大学生或多或少存在一定心理问题，特别是在人际关系处理的问题上，羞涩、不自信、不善于表达。在俊青心中，上台表述自己的家庭状况无疑是一种放弃尊严、用脸面博取同情的做法，非要如此的话，她宁可放弃学业。就我看来，学生的性格表现在他们对现实（如学习集体和社会事物）的态度以及活动的意识特征上。对自己所从事的种种活动有目的、有毅力的学生，能在活动中守纪律、自制，表现出主动精神；那些对活动有目的但意志薄弱的同学，就缺乏自制力和顽强性，不能很好地完成活动；也有一部分同学没有明确的学习目的，经常改变自己的兴趣、志向，在完成某项任务是就会表现得有所欠缺。

针对俊青的情况，我和她进行了深入的交谈，并提出了以下的方案：

（1）开导她，让她调整心态，认真填写《山东农业大学家庭情况调查表》和《山东农业大学家庭困难认定表》，并积极与当地民政部门协调，得到相关证明；

（2）培养积极心理品质是积极心理健康教育的核心内容，摆正心态，不要以先入为主的观念单方面认为申请贫困补助是一种丢人、丧失尊严的表现；

（3）结合其长期处于这种自卑与自信交替出现的矛盾心理，建议她要积极与同学交流，接受他人好心的帮助，努力进取；

（4）针对她现在自卑敏感的心理，采取系统脱敏法。虽然比较冒险，但值得尝试。首先，要不断暗示自己是贫困山区走出来的孩子，生活条件的却比大多数同学差，但是即便如此也能坚持下去，认真完成学业，并加入各种社团、文化艺术活动。其次，可以在课余时间勤工俭学，充实自己，增长经验。坚持“走出去”、“引进来”政策，敞开心扉，结交更多朋友，多展示自己，帮助他人；多看、多听，取长补短，让自己内心强大起来。

经过一番挣扎，她接受了我的建议，尝试尽自己最大的努力来完成。如今，鲁俊青已突破内心防线，变成了开朗、自信的女生，并作为舍长带领宿舍全体同学参评上了“书香型宿舍”。现在的俊青不再自卑，坚定了自己的人生目标。她告诉我：“虽然家境贫苦已是不争的事实，自己选择不了，但是我可以选择通过自己的努力来改变，学好专业课程，继续深造，回报社会、老师以及所有对自己有过帮助的人。”

综上所述，引导大学生根据学习任务、时间要求和自身特点等调整自身心理，提高其在学习中自我调节和自我管理的能力非常重要。好的教育方法不一定适合所有学生，只有在一般的教育、教学基础上，同时估计到每个学生的智能水平、认识活动的特点以及他们的兴趣爱好、性格习惯等，采取针对性的个别教学措施，才能使所有学生都能有效地掌握所学的知识技能，形成良好的个性品质。

大学生心理学论文7

摘 要：教育心理学化是基于人的自然发展规律，以契合学生内在需求开展教学，并遵从循序渐进的教学过程，实现人的全面发展的心理学理论。通过分析高校思想政治教育中存在的教育观念、内容、方式、途径等方面的问题，从我国大学生现有思想问题出发，探索在教育心理学化视角下提升高校思想政治教育效果的策略如下：教育视角实现由“功利化教学”向“需求式教学”的转变；教育内容实现由“注重知识传输”向“满足学生内需”的转变；教育方式实现由“群体教育”向“个体教育”的转变；教育途径实现由“直接灌输”向“循序渐进”的转变。

关键词：教育心理学化；高校思想政治教育；教育研究

在经济全球化与高校专业领域国际化的背景下，国内外思想文化交锋愈演愈烈，大学生思想政治教育面对着诸多难题，如何将有效的、科学的、符合大学生心理特点的我国思政教育的核心理念植入大学生的灵魂成为重要研究领域，探索教育心理化视角下将心理学元素有机融入大学生思想政治教育是一种深刻的尝试。

近年来，关于高校思想政治教育和心理学理论应用的研究成为重点研究领域，本研究通过对中国知识资源总库（CNKI）“20xx-2024”年收录的有关“大学生思想政治教育与心理学”的研究文献进行整理和分析，笔者发现：一是近十年有关“大学生思想政治教育与心理学”相结合的研究趋势逐年增加，说明心理学在大学生思想政治教育中发挥的作用越来越大。二是目前与本课题相关的研究主要集中在：关于积极心理学视角下的大学生思想政治教育研究；关于人本主义心理学的教育思想与高校思想政治教育的研究；关于认知心理学与大学生思想政治教育的研究；关于心理健康教育与大学生思想政治教育的研究等方面。这些研究从理论上探讨了心理学在大学生思想政治教育工作中發挥的作用。上述研究从不同方面已获得一些成果，但所研究内容大都停留在理论层面，对心理学在大学生思想政治教育中的作用研究碎片化，缺乏整体性、发展性的问题。本研究力图从教育心理学化这一新视角着手，结合大学生思想政治问题的心理学分析，联系高校思想政治教育的教学实际，深刻剖析大学生思想教育在融入心理学元素方面存在的不足，探寻在教育心理学化视角下大学生思想政治教育中心理学元素发挥作用的实现路径和长期有效的运行机制。

一、教育心理学化思想的阐释

教育心理学化在西方教育史上具有深远的思想渊源，它的兴起和提出开启了重要教育运动和教育思潮。早在柏拉图、卢梭等人为代表的自然主义教育思想中已出现心理学的萌芽，但在西方教育学史上正式地第一次明确提出“教育心理学化”的理念和主张的是裴斯泰洛齐，他在 1800 年撰写的《方法》的报告中提出：“我正在试图将人类的教学过程心理学化，试图把教学与我的心智的本性、我的周围环境以及我与别人的交往协调起来”，由此也引发了19世纪在欧美影响范围广泛的教育心理学化运动。

裴氏所探索的教育机制是基于人本性的永恒规律，使教育和教学活动心理学化。裴氏认为人天生都具有“心、脑、手”三种天赋的能力，只有在教学活动中注重遵循和揭示人的心理规律，才能发挥人的全部天赋和潜能，“教学才能达到它的目的--使人高贵”。因此，从教育过程来看，教育心理学化要求教育者对于教学内容的选择和编制、教学原则和方法的运用都需要以符合学生心理发展机制和学习心理规律为前提。从教育的目的来看，教育心理学化致力于通过在教学中应用心理学元素使得人潜在的天赋和能力得到最大发掘和全面和谐发展。

二、教育心理学化与高校思想政治教育相结合的可行性

（一）理念相合：重视内在需求，强调人的主体性

裴氏教育心理学化的思想主要是遵循人的内在心理发展规律开展教学，裴斯泰洛齐主张“在顺应大自然普遍要求下将教育最大限度地简明化”，即在教学内容上要简明化，在遵循人的自然发展规律的前提下，将教学内容中最重要和最基础的要素予以提炼和简化，满足人的内在需求。思想政治教育则是以特定的政治观点、道德规范和思想观念为指导，对某一社会群体进行有计划、有目的的教育和影响，以使其符合特定社会要求。高校思想政治教育作为高校必修课，对大学生树立正确积极的世界观、人生观和价值观方面有重要意义，将教育心理学化的思想引入大学生思想政治教育过程中，在遵循大学生心理发展路径的基础上不断挖掘其个人特质，发挥自我潜能，有助于不断提高高校教育的科学性、针对性、实效性。

（二）本质相当：致力于人的全面发展

裴氏教育心理学化注重遵循学生心理发展路径，开发学生的潜能，他根据学生的内在需求将教育分解为道德、知识、身体和劳动，其目的是促进学生的“心、脑、手”全面和谐发展。“心”“脑”和“手”代表人的综合素质即“天性”抑或“能力”。其中，“心”的教育指道德教育和情感教育；“脑”的教育指智力教育和思想教育；“手”的教育指体育教育和劳动教育等，教育心理学化注重三者的协调统一，使人的能力最大化。

思想政治教育的宗旨也是致力于实现人的全面发展，与心理学相似，思想政治教育不仅要解决学生在成长过程中的思想和道德问题，更重要的作用是通过积极正面的思想文化引导学生个体按照正向的社会道德规范发展，从而实现个人价值。教育心理学化中所指出的遵循人的心理发展规律、激发个体潜能的观念与思想政治教育所强调的在尊重个体的自觉能动性的基础上加以引导存在一定的相似性。因此，从本质上来看，两者都致力于追求人的全面发展。

（三）功能相似：强调积极的导向作用

教育心理学化认为教育应该着眼于“完整”的人的统一，追求人自身和谐自由的发展，教学过程是教师和学生作为个体存在和发展的统一和交融，教师应该改变端坐于学术殿堂的刻板形象，回归学生中去，体验学生的价值需求和心理诉求，以心理特性作为教育正面引导的索引，启发学生自发地正面思考，并且主动探索自身潜能，潜移默化地将教育理念传递到学生内心深处，从而激发学生自我发展的热情和意愿。

高校思想政治教育的主导方针也是坚持正面教育、积极引导，通过在教育实践中引导学生积极正确地看待事物，帮助学生在面临问题和困境时善于展现自身优秀品质及内在潜能，从而获得成长。因此，教育心理学化所提倡的积极教育视角对于改进完善高校思想政治教育有重要的启发意义，通过遵循心理规律进行正面引导，从而挖掘大学生自身潜能与创造性，最终实现人的全面自由的发展。从功能效用上看，二者的价值是相通的。

三、教育心理学化视角下大学生思想政治教育问题分析

（一）教育观念：缺乏对大学生心理的关注

在经济社会快速发展而引起的价值多元化和功利化的影响下，部分高校教育者心态浮躁，急于向学生灌输学科知识，而忽视大学生内在品质和人格品德的塑造培养。在大学生思想政治教育的过程中，从教学内容到教学方式都有着重智轻德、急功近利的倾向，教学准备也主要是从学科专业发展角度出发，往往忽略了学生内在诉求和兴趣关注，因而导致教育教学实效性欠缺，矛盾和问题丛生。教育本质上来说应该是“人与人” “我与你”的对话和沟通，教育的成败建立在是否对人的基本心理诉求、个人期望、兴趣爱好、价值理念有深刻的了解和充分的尊重。而在很多现实情况下，高校思想政治教育往往忽略了学生作为“人”这个个体的心理需求和价值诉求，教学价值观念的颠倒和错位导致对教育本真的漠视和曲解。

（二）教育内容：缺乏适应大学生心理的知识结构

在当前教育环境和市场经济条件下，教学理念受“功效理性”的影响，教学内容往往偏重于实效性和实用性，大学生对于社会科学知识的掌握处于匮乏状态，知识结构不够健全，而大学生的经验结构则是建立在这种不够健全的知识结构基础上的观感性经验，缺乏深刻的社会实践经验。在大学生群体特有的心理特征推动下，由于没有形成健全积极的知识结构和经验结构，大学生对于接受客体的认识往往容易偏激，对事物的认知和理解容易轻率和片面。而这种状态很容易导致大学生对思想政治教育内容的接受出现两极化：如果思想政治教育内容符合其知识结构和经验结构，或者思想政治教育者采用了符合其心理需求的传达方式，就会产生接受动力，教与学的过程就会流畅无阻力，接受度就会很高，在一定情况下，接受甚至会变成主动索取，同化效果明显；如果思想政治教育内容没有符合其知识结构和经验结构，或者思想政治教育者没有或不能采用符合其心理需求的传达方式，就会产生阻力和反抗，教与学的过程就会出现障碍，接受度就会降低，在一定情况下，会形成排斥甚至反向思考，不但不能形成接受，还会造成继续教育的更大障碍和阻力，形成异化。

（三）教育方式：对大学生个体潜能发掘不足

我国思想政治教育内容理论性较强，多为意识形态层面的思想凝练，与受教者的个人发展目标及自我价值实现存在一定距离，导致思想政治教育呈现出群体性教育，并且以受教育者被动接受教育为主，而非主动吸取知识开发自身潜能的态势。因此，在深层次上，大学生内在诉求和思想政治教育理论的共鸣较弱、互动较差，影响了思想政治教育在引导大学生价值理念和开发自身潜能方面发挥应有的作用。

（四）教育途径：教育途径主要以“灌输式”为主

由于传统的教育导向和理念，“灌输式”的思想政治教育一直占主导地位，在只从社会需要、国家需要的角度来进行大学生思想教育的年代，教育者很少会考虑大学生自身需求，缺乏结合大学生心理特征循序渐进、由简及繁的教育途径和方式，致使大学生思想政治教育沦为一种说教。

四、教育心理学化视角下大学生思想政治教育问题的解决途径

（一）教育视角：实现由“功利化教学”向“需求式教学”的转变

大学生的思想政治教育包括个体需求满足和社会需求满足，而传统的教育视角往往以满足社会需求为重点，学生个人需求往往被忽视，但个体需求的满足恰恰是高校思想教育有效性的起点。在教育功利化的倾向下，思想政治教育被看作为社会政治、经济服务的工具，把外在价值作为教育的根本目的，把教育的内在价值作为实现外在价值的工具和手段，然而大学生思想教育教学过程应该是教师和学生互相交流和深层次沟通的统一和融合，教师应该从学生内在诉求和情感体验出发，注重个体的价值关照，变“功利化教学”为“需求式教学”。

（二）教育内容：实现由“注重知识传输”向“满足学生内需”的转变

裴氏教育心理学化的实践饱含情感与深意，通过在知识的教与学过程中运用心理学理论，在充分把握教育教学规律的基础上，通过研究学生的内在兴趣需求和心理发展机制将教学内容与学生个体的全面发展相结合，转变传统的单纯知识灌输的教学方式，将大学生思想政治教育教学内容的价值取向定位于满足学生的内在需求，使其形成积极主动的学习态度，享受知识带来的乐趣，并在获取知识与技能的同时形成积极、正确的价值观以此释放其内在潜能并获得全面发展。

（三）教育方式：实现由“群体教育”向“个体教育”的转变

受教育者均以个体形式存在，心理个性不尽相同。因此，在充分了解并尊重学生性格、能力和个性差别的基础上，将关注群体式和谐发展教育的方式转变为注重学生个体成长发展的教育模式，可以将思想政治教育的关注点和切入点放在满足大学生个体需求上，充分尊重个体差异。在教育方式上，教师要转变认识，树立平等的思想，把学生看作教育教学过程中有思想、有尊严、有主动性和有创造性的个体，通过不断创新日常教学方式和工作方法，不断挖掘每个学生个体身上的潜能与力量。

（四）教育途径：实现由“直接灌输”向“循序渐进”的转变

裴氏认为教育要遵从循序渐进的原则，教育的本质就是要遵循自然规律并与之协调。教育心理学化过程如同人对于事物的认知过程：由混乱走向有序，由有序走向明白，从明白走向完全清晰。这一过程在大学生思想政治教育中值得深度思考，大学生思想的形成和树立是一个长期缓慢的过程，因此，在教学过程中，教师应恪守循序渐进的原则，顺应大学生心理发展逻辑顺序，由简至繁，由易到难，潜移默化地影响和塑造大学生的人生观、价值观和世界观。正如裴氏所说：“自然的教学顺序虽然缓慢，但人类的能力需要顺乎自然，否则，他也只能表面看上去有才华。”

大学生是国家的未来、民族的希望，大学阶段又是一个青年世界观、人生观和价值观形成的关键期。加强和改进大学生思想政治教育是新时期一项重大而紧迫的战略任务。大学生思想教育的成败事关中国特色社会主义事业是否后继有人，事关中华民族伟大复兴的中国梦是否能够顺利实现，培育一代有理想、有担当的青年，具有十分重要而深远的影响。将教育心理学化理论应用于高校思想政治教育中，遵循大学生身心发展规律，通过转变教育视角、改进教学内容、转变教育方式、优化教育途径，对于促进大学生思想政治教育取得实效具有重要意义。

参考文献：

[1]裴斯泰洛齐.裴斯泰洛齐教育论著选[M].夏之莲，译.北京：人民教育出版社，1992.[2]吴霞.裴斯泰洛齐的教育智慧：教育心理学化解读及其实践意蕴[J].教书育人：高教论坛，20xx（3）：20-22.[3]李明德.裴斯泰洛齐与“教育心理学化”[J].教育评论，20xx（3）.[4]孙强.高校思想政治教育必须坚持“以人为本”的价值理念[J].扬州大学学报：高教研究版，20xx，14（5）：78-81.[5]江云凤.裴斯泰洛齐与陶行知教育思想和实践及比较[D].福州：福建师范大学，20xx.[6]陈明霞.裴斯泰洛齐论教育的人性化和心理学化[J].福建教育学院学报，20xx，6（7）：44-47.[7]丁鵬.大学生思想政治教育有效性探析[J].黑龙江教育：高教研究与评估版，20xx（7）：38-39.[8]朱小根.以心理健康教育为抓手增强高校学生思想政治工作的有效性[J].教育与职业，20xx（6）：61-62.

大学生心理学论文8

摘要

当代,学生社团作为高校校园文化的重要组成部分,作为第一课堂的重要补充,正呈现出生机勃勃的景象.高校学生社团通常由学生自发组织形成、进行自主管理.如何做好社团管理工作,如何进行行之有效的团队建设,如何运用管理心理学理论知识来引导社团向健康、文明、向上的方向发展等,俨然已经成为高校社团的重大课题,值得高校工作者和社团建设者深思.【关键词】管理心理学 高校 社团 团队建设 内部管理

管理心理学是心理学科的一个分支,是研究组织管理中人的心理活动规律的一门学科.其主要任务是探索改进管理工作的心理依据,寻求激励人心理和行为的各种途径与方法,以最大限度地调动人的积极性、创造性、提高劳动生产率.管理心理学关注人的心理活动,以人的心理活动规律性为研究对象.在有人的地方,必定会需要管理;而管理的主体又恰恰是人.小到一个企业,大到整个社会,都需要进行管理,否则就是一盘散沙;如何进行管理呢?答案是“人”.人是首要资源,人是管理的主体,只有调动人的积极性、发挥人的主动精神、挖掘人的潜在能力,才能实现发展.所以研究人的行为和心理活动是必不可少的.学生社团作为高校学生自发组成形成的学生组织,正在日益蓬勃发展.一方面,学生社团作为高校课堂教育的补充和延伸,学生综合素质的提高提供了广阔的舞台,社团活动的健康开展,有利于促进大学生全面发展.另一方面,社团的发展与社团的管理密不可分.学生社团绝大部分是由在校学生自发组成,同时也是由在校学生担当社团管理者的角色,所以,作为在校大学生,在未正式踏入社会、企业之时,社团是一个很好的锻炼能力、汲取经验的地方.在高校生活中,学生社团管理正日益成为社团工作者的一大课题.现在各大高校学生社团层出不穷,但是,社团建设与发展的现状却不容许忽视,在现今的社团发展态势中,社团管理问题愈加尖锐,主要体现在:

一、社团价值体系薄弱

作为高校社团,每一个社团在成立之初都应该确立一个自身存在价值.无论是出于兴趣,还是出于学术,社团的建立和发展都应该是引领学校风潮,走在社会前端,而不是迎合社会,甚至是落后社会.社团发展之初往往是生机勃勃,呈现一派积极的氛围,但是往往会随着时间的推移,开始陷入瓶颈,有些会丧失热情,甚至迷失方向,不知道社团该做什么,不该做什么,走向何处以及怎么去做.以往确定的社团宗旨、口号等在这个时候会变得苍白无力.二、社团管理混乱

由于现在高校中,参与社团活动,往往是出于两个字--兴趣,所以聚集起来的都是志趣相投的人,也往往因为这样而弱化了管理.社团规章制度不健全,社团规定如一纸空文,往往许多事情的决定和执行都是有社团骨干人员随心随性而定,从而导致上下脱节.核心管理落后,在高校中,社团的负责人往往只会担任一年,人员交接时又没有做好下一任负责人的引导与培训,所以新上任的负责人通常无法很快接受社团各项事务,需要重新协调摸索,往往面临巨大压力.三、社团团队建设弱化

我国高校秋季开学一般都是社团最忙碌的时候,在这个时候,社团中普遍存在新人新气象效应,社团里的各个部门也是如火如荼的建设,在这一时期中,往往从上到下都充满干劲.但时间一长,热度一散,人去楼空,归根结底还是团队建设不够,向心力、凝聚力不足.如何管理好社团,成为了社团负责人的一门必修课程.管理心理学中的许多理论正好可以为陷入瓶颈的高校社团做出引导.一个社团的良好发展,与社团管理层组织、社团内外部建设以及社团核心生命力息息相关.想好发展好一个社团,需要重视这些方面:

一、构建社团运作模式

管理心理学中的许多内容主要针对的是企业运作,但是在高校中,社团可以看做是企业,社团运作和企业运作有异曲同工之处.假设:社团是企业,社员是员工,社长是总裁,骨干是部门经理,活动是产品,参与者是顾客,校园是市场,收获是利润,聚餐是福利,发展社团是目的,丰富大学文化是社会责任.运用管理企业的方式来组建社团,将社团内部的运作建立地如同一家大型企业,从上到下都由完整的体系,让社团每个人都在这家“企业”中发挥最大效用,每个人都要为“企业”的业绩上升而努力.如果可以以这种模式来运作高校社团,那么社团的常规运作就会变得有条不紊,社团也能够真正行之有效的管理起来.二、优化社团内部管理

制度化管理与温情化管理并用.所谓“无规矩不成方圆”,一个社团的运作,必须要有规章制度来进行约束,制定规章不难,难在严格遵守它.在现今高校中,学生选择社团,参与社团活动,往往是出于兴趣,聚集起来的都是志趣相投的人.所以不少学生出现了一个盲区,很多人认为参加社团就是因为好玩、想玩,抱着玩的心态参与,而不愿被规章制度锁住.这也就需要社团管理层在每年招新之后,就对新入社的人进行教育,社团应该做到“有规矩的玩”,在玩的时候不忘记自己的责任,不忘记规矩.当然,这必须从社团负责人自身做起,建立榜样作用.同时建立起社团的奖惩机制,激励社团成员更好地为社团做事.但是一味的恪守条例,用条例来框住活人,必定会产生逆反情绪,稍有差错,可能会导致人心散失.所以,温情化的管理也是需要的,现在,凡事都讲究人性化,因时制宜,灵活变化,才能让社团始终生机勃勃.三、紧密社团内部沟通

在整个社团运作中,最关键的就是“人”与“人”.沟通能协调成员的工作,促进成员之间的理解.社团中,不能只有主事的人说了算,一人社团是不现实的,这必定会导致社团的衰败.所以在社团工作、活动中,重要的是人与人的沟通.一定要与成员进行沟通、交流,集思广益.之前把社团比作企业,需要运用企业的管理模式.但是在这里,又不得不强调,社团毕竟不是企业,社团是由高校学生组成的,旨在丰富校园文化生活,它毕竟不像在企业、在社会,社团管理不应该掺杂勾心斗角的成分,也不应该有太多利益关系牵扯,适当的竞争是需要的,但千万不可过度.在高校中,普遍流行“联谊”“聚餐”,其实这是很好的方式,让社员在轻松的氛围中畅所欲言,增加沟通,增进感情.在一个社团内部,应该重视真心真意说实话.能够让社团的每个成员都大胆地说出心中所想,这个团队才是有前途的.四、加强社团内部合作

古人云:人心齐,泰山移.在一个社团中,合作精神显得尤为重要.协同合作是一个团队精神的核心,没有合作,就没有发展.例如要做一场话剧表演,只有演员是没有用的,演员只能做到把戏演好.其他还有很多事情是需要做,例如制作道具、策划宣传、联系场地??把一场活动办好,依赖的是大家的合作能力和默契度.这就要求成员是忠诚的,有责任心的,有意志力的,而且,还要有着对于自身团队的荣誉感,使命感.同时,合作彼此之间要开诚布公,互相交心,做到心心相印,毫无保留;要与团队的每一个成员紧密合作,直到整个团体都能紧密合作为止.还有,成员间不应该只有在工作上才会进行交流、合作,要从私下做起,形成坚固不催的革命友谊.只有能合作了,合作好了,才能提高成员的积极性和办事效率,从而达到发展社团的目的.五、重视团队凝聚力的巨大作用

一个团队能否能聚到一起,与团队领导人密不可分.一个社团的负责人的素质、个人魅力、领导能力等,都会对这个社团产生直接,甚至致命的影响.对于一个领导者,必须要对社团充满热情、对社团事务有责任心、对社团有一份坚持、对社员包容??在高校中,领导一个社团是不易的;在社会中,领导一家企业更是难如登天.如果领导者缺乏个人魅力、独断专行、与下层沟通断裂,那无论是个人,还是社团或企业,结果都是一个悲剧.凝聚力是无形的精神力量,是将一个社团的成员紧密地联系在一起的看不见的纽带.团队的凝聚力来自于团队成员自觉的内心动力,来自于共识的价值观,是团队精神的最高体现.一般情况下,高团队凝聚力带来高团队绩效.凝聚力在表现为社团成员之间的融合度和整个社团的士气.人是社会中的人,良好的人际关系是高效团队的润滑剂.因此,必须采取有效措施增强成员之间的融合度和亲和力,形成高昂的团队士气.社团是开放的,在不同阶段都会有新成员加入,高昂的凝聚力会让社团成员在短期内树立起团队意识,形成对社团的认同感和归属感,缩短新成员与团队的磨合期,达到社团人员积极性和创造力的最大化,从而促进社团又好又快的发展.随着社会经济的发展和教育体制的发展,高校社团面临着机遇与挑战.社团自身必须注重管理建设,重视人,调动人、挖掘人,使社团日益发光发热.【参考文献】

[1]吴晓义、杜今锋.管理心理学(第2版).广州:中山大学出版社

[2]陈然、朱青青.浅谈新时期高校学生社团管理.科技信息报.20xx.第17期

[3]廖良辉.中美高校学生社团管理比较-以哈佛大学为研究实例.青年研究.20xx.第04期

[4]陈毅华.像企业一样运作社团--社团的战略管理框架.东北林业大学.20xx

[5]唐雪莲.高校社团管理的有效途径.华南热带农业大学学报.20xx.第13期

[6]领导艺术与管理心理学.哈尔滨工业大学MBA教材

大学生心理学论文9

心理学这门学科，非但心理学专业的学生需要学习，其他专业的学生也要了解心理学课程，它更是成为了教师资格考试里规定的一门考试科目。越来越多的学生开始关注心理学，可是很多的大学生只是感兴趣却不知道该如何去学习，很明显智力因素并不是心理学学不好的原因。正是心理学的迅速发展，让我们把关注的矛头逐渐指向了自我效能感。国内已经做过很多非智力因素与学习成绩的关系研究，经过证实，学习自我效能感已经成为影响学生学习成绩的重要变量，因此，本文选择将学习自我效能感与具体学科相结合，希望经过此次研究能加深大学生对自我效能感理论的理解、概括，并给出适当建议，为以后的大学生心理学学习提供指导和借鉴，从而促进心理学领域健康有益的发展。研究方法

1.1 被试

沈阳师范大学教育科学学院大四年级和大二年级的学生共4 个班。其中包括两个专业，应用心理学专业和非心理学(教育学)专业。本调查以完全自愿为前提，采用随机抽样的方法共分发问卷160 份，实际回收150份。其中：大二年级学生75 人，大四年级学生75 人;男生52 人，女生98 人;应用心理学专业78 人，非应用心理学(教育学)专业72 人。

1.2 研究工具

采用欧贤编制的学习自我效能感问量表，他是在在边玉芳的《学习自我效能感量表的编制》的研究思路的基础上，编制成的学习自我效能感量表。量表分为两个维度，维度1 为心理学学习基本认识能力感，简称“基本能力感”主要指个人的多种基本能力，比如个人对学业成就的结果信念，个人的天资以及积极的自我预期和自我确信。维度2 为心理学学习控制能力感，简称“控制能力感”主要指个人自我控制能力，比如个人对于不良环境的感受，个人的易受干扰情况，个人的自我怀疑以及个人的努力感。

1.3 研究程序

量表共有25 个题目，分别为17 个正向题和8 个反向题，在计算时要把8 个反向题进行分值转换，采用1-5分等级量表计分方法，题目的得分之和就是该被试的心理学学习自我效能感的分数，得分越高，该被试的心理学学习自我效能感越强。

本文将不同高考成绩这一变量分为了7 个区间来比较彼此之间的差异性，并对结果进行事后检验。

1.4 数据管理与分析

首先对量表进行初步统计，计算出各个量表的原始数据，下一步的统计分析需要在计算机上操作，涉及到的统计分析方法有描述性分析，方差分析和事后检验。最后采用 EXCEL 表格和SPSS17.0 中文版统计软件进行数据处理和统计分析。结果分析

2.1 专业差异对大学生心理学学习自我效能感的影响

大学生心理学学习自我效能感在基本能力感和控制能力感这两个维度的统计结果分别为两个专业的p 值是0.217 和0.727，可以看出不同专业在两个维度上没有显著性差异。

2.2 年级差异对大学生心理学学习自我效能感的影响

不同年级对于大学生心理学学习自我效能感在基本能力感和控制能力感这两个维度的统计结果均小于0.001，说明不同年级在两个维度上差异特别显著，结合描述性统计可以看出大四年级学生心理学学习自我效能感强于大二年级学生。

2.3 高考成绩差异对大学生心理学学习自我效能感的影响

大学生心理学学习自我效能感在基本能力感和控制能力感纬度的统计结果可以看出不同高考成绩在基本能力感这一维度显著性p0.05。结合自我效能感总得分，得出结论不同高考成绩在自我效能感总得分上差异性显著，在基本能力感这一维度上差异特别显著，在控制能力感这一维度上差异不显著。结论与讨论

不同专业在大学生心理学学习自我效能感两个维度中没有显著性差异。不同年级在大学生心理学自我效能感两个维度上差异性特别显著，表现为大四年级的学生强于大二年级的学生。不同高考成绩在大学生心理学学习效能感总分上存在显著性差异，在“基本能力感”这一维度上差异特别显著，在“控制能力感”这一维度上差异不显著，表现为高考成绩相对高的心理学学习自我效能感低于高考成绩相对低的。

本次研究对丰富自我效能感理论, 指导大学生心理学教学实践均具有积极意义。该研究成果可以丰富人们对心理学学习自我效能感的认识, 对心理学教学实践进行指导, 这对于未来心理学发展是具有重要意义的。

大学生心理学论文10

就性别这一社会因素而言，现有的研究所给予女大学生的关注远远不够。有研究表明，在1985—20xx这15年中，西方大学校园压力无明显变化，研究者认为这种稳定性在于这归因于在过去的15年中西方高等教育体制没明显变化[1]。这说明时代背景与大学生的压力感息息相关。然而近20年来，中国的时代背景与人们对女性的定位却发生了一定改变。现实生活竞争日益激烈，相比男大学，她们生面临着更为复杂的机遇和环境，一方面她们受传统文化所营造的环境氛围的束缚，在与现代意识间的矛盾中加剧了内心的冲突；另一方面，在面对文化的动荡，社会的变革及价值观的变化时，女大学生为跻身于生存空间的竞争和拼搏，又必须理性的进行思考，挣脱各种羁绊。同时，她们的心理压力也随之增加，心理矛盾增多，她们内心的各种矛盾、冲突和失衡显得复杂，强烈和隐蔽[1]。女大学生表现在能力、性格、需要、动机、理想、价值观和体质等方面的与男性的根本差异说明，她们在认知的内部倾向性和独立的心理特征上有着固有特征[2]。故此，探讨和分析女大学生心理压力的基本特征，实有必要。

作为美国心理学界兴起的一个新的研究领域，利用心理学目前已经比较完善和有效的试验方法与测量手段，积极心理学在研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮[3]。它一改传统病理性的心理学在研究方向上的侧重点，主要研究个人的积极情绪、研究积极特质（其中最主要的是优势和美德）以及研究积极组织系统[4]，进而为心理学的研究提供了一种全新的\'视角。正因积极心理学的理论与高校心理健康教育不谋而合，因而在积极心理学的应用方向上，国内的更多的研究者已经开始探讨将积极心理学与高校心理健康教育相结合的方法，并对传统病理性的心理学学校心理健康教育与积极心理学的研究成果进行比较分析，确定了开展校园积极心理健康教育的应用前景[5]。

1忽视认知因素的影响

在现有的关于大学生压力基本特征的研究领域里，前人的研究成果颇丰，如车文博等人发现，大学生群体的心理压力感的主要来源为学校环境压力、学业压力、情绪压力择业压力和人际压力[6]，张林等人对全国13所代表性高校20xx名大学生的大一学生进行测查的研究结果发现，大一学生的防御方式和调整情绪的心理调节机制是外部求助和压抑、幻想，大二、三学生以总结经验和自我防御方式主，大四学生的应对方式则更多采用心理调节机制；城市学生在家庭、择业和学校环境方面的压力感显著低于来自乡村的学生；非独生子女在家庭、择业、学校环境和学业压力感方面显著高于独生子女[7]。李虹与梅锦荣对北京1295名大学生的研究发现，学习烦扰、个人烦扰和生活消极事件构成大学校园的主要烦恼，以日常烦扰所产生的压力为主要压力是大学校园烦扰的主要特点，而突发性消极事件并非大学生的主要压力源[8]，等等。现有的有关大学生压力基本特点的研究重在调查压力的来源与发展趋势，并对造成压力感的社会因素（如性别、是否独生子女等）进行了分析，但该类研究却忽略了大学生自身的认知因素，并未顾及个体对压力的评估态度对压力感的影响。就现有研究结果来看，研究者将压力情景下的认知因素主要归为个人的认知评价和认知倾向两个方面。

从Lazarus的认知-评价理论来看，认知评价在人们的压力调节上其实是起着重要作用的。人们在情绪活动中不断的评价刺激事件与自身的关系，可以降低压力感，并相应地调整自己的情绪和行为反应，达到更好的适应。已有相关研究[9]证明了这一点，压力作为一种外在刺激，并不直接决定负性情绪的产生。大学生的抑郁、焦虑等负性情绪随着严厉的增大呈现增多的一般趋势，但并非较高压力必然伴随着较多的负性情绪体验，二者的关系与认知评价的内在调节作用有关。负性情绪体验随个体降低对外界压力事件威胁性的评估而减少；如果个体判断外界压力事件的威胁性有偏差，则负性情绪体验可能会增加。

认知倾向则在情绪反应与压力情境之间发挥着重要的调节或中介作用。研究指出，显著差异存在于认知倾向不同的个体在负性情绪体验上。乐观认知倾向的个体则相对较少，悲观认知倾向的个体负性情绪体验较多。对于女性大学生而言，个人的认知倾向对调节压力感的影响，则较男性更为突出。这是因为女大学生的年龄处于17～25之间，正处于自我同一性与角色混乱或同一性危机的矛盾期，由于对事物认知不稳定，缺乏完整把握，进而造成她们的思维方式容易轻易肯定或否定，造成自卑，形成心理压力和挫折感，进而造成情绪、自信心、压力与挫折应对方面的问题[10]。在性别的差异上，认知倾向也提供了一个重要的参考角度。从某种意义上讲，女生相对乐观的认知倾向具有一定的保护性作用，男性中相对悲观的认知倾向导致了相对较多的负性情绪体验，认知倾向的影响作用主要表现在较低的压力水平下。

关于认知因素是否包含于压力基本特征之中的问题中，学界存在一些争论。一部分学者通过实验发现：一般结果期待倾，也即一般认知评价倾向（个体对于与自己有关的时间发展趋势及后果的信念和评价倾向，主要包括乐观和悲观两类）与控制点、归因等人格特征具有概念上的联系，它们在内容、指向方面存在明显不同但与个体与环境互动中的效能有关，实证研究往往会发现它们具有虽然显著但却较低的相关，可见认知评价对人们压力感未必存在直接联系[11]。然而，另一部分研究者的研究结果却表明，负性情绪体验在较高压力情境下，持有乐观认知倾向的个体不比持有悲观认知倾向的个体在较低压力情境下的多，甚至倾向于略少，这表明认知评价倾向在负性情绪产生中发挥着相当重要作用[12]。对于这类状况，可以尝试以积极心理学视角来重新审视大学生压力基本特点研究。因为积极心理学的理论核心就建立在个体积极认知对其自身心理过程有着决定性影响的前提上。因此，以假设形式将认知因素考虑在压力基本特点当中，并尝试以自设问卷的形式来验证二者是否存在相关。如能证明某一认知因素对压力感具有显著高的影响效果，则说明个体认知因素亦属大学生心理压力基本特点范畴。

2缺乏专适用于主流大学生的心理量表

尽管这些研究都是建立在各自的理论基础之上通过严谨的实验而得出的结论，但是它们都存在着这样或那样的问题：即便是在以正常大学生为研究对象的研究中，在测量个体压力感或与之相关的负性情绪、行为时，这些研究中使用得最多的量表为《症状自评量表》（SCL-90）、《焦虑自评量表》（SAS）、《抑郁自评量表》（SDS）和《生活事件调查问卷》（LES），这些量表的编制大部分不是专门针对青年大学生这一特殊群体[13]，且这些量表多用于检测被测者是否存在心理问题，而对于那些心理健康处于正常水平的被试来说，这些量表的作用令人怀疑。

首先，在研究压力的领域，国内目前尚无已经被普遍投入使用的，具有我国当代大学生群体特色的测量心理健康的量表，而今大学生研究领域中，依据性别分类的典型量表也很少有。很多知名专家，例如：Vaillant等在经过比较研究心理健康量化工具后特别强调，在工具的适用性上，重视人口统计学变量的因素，心理健康的评价工具应该针对不同对象群体的特征来开发和使用[14]。所以，亟待解决的问题之一是设计并推行一套具有我国文化特色、针对大学生这一特殊群体，选取有代表性的研究对象，且能有效评估他们心理健康的量化工具。

其次，对大学生心理健康量的表实证效度的探索尚显不足。目前国内所使用的评价心理健康的量表很少有对其实证效度的探索。不能单纯使用SCL-90来判断人的心理健康水平[15]，尽管在正常人群中的施测结果表明它的信度较高，但实证效度很低。原因就在于SCL-90完全忽视个人的美德、品质对于压力来源、压力发展趋势等基本特征的影响。在心理健康的评价标准上，国内外研究者都指出，应该从多角度、多方面来综合评价心理健康的不同层次，还应注意有效地区分和结合适应与发展、状态与特质，在使用心理健康评价工具上，研究者不能一味只重传统心理学的测量指标[16]。

最后，现有有关大学生适应的研究往往是围绕对大学新生适应的问题而展开的，而大学适应并非只在大学第一年才会出现，应该是大学整个阶段的问题[17]；所以，各种评价量表和工具在理论构思方面存在很大的差异，大学生适应的方面的测查存有很大的不同；现有评估量表评价大学生的适应更多地是从问题的角度出发，很少从积极的角度来评价大学生的适应，而是强调的是适应中出现的问题，等等。

此外，使用国外的量表研究和评价国内大学生适应情况较多，忽视了较大的中西方文化差异。从大学生学习和生活方面来看，西方大学更强调个人而中国大学更强调集体，国内研究在量表的本土化上做得还不够[18]。

当然，以上指出的关于压力基本特征研究领域的这些问题并不是要否定已有研究的价值，因为不管是从学术的严谨程度来看还是从现有的应用结果来看，对女大学生压力基本特征领域的理论进行验证和发展都是一种必要和必然。该领域在当前的发展确实存在一些问题，但这类问题的研究意义是不可否认的，只要按照科学的理性精神进行探索，就必然能够达成诸位研究者的初衷——造就更加美好和健康的学生个体与社会环境。

大学生心理学论文11

当前社会对大学生群体的关注度持续高涨，作为社会新技术、新思想的前沿群体、国家培养的高级专业人才，可以说他们代表了最先进的流行文化，因此大学生心理状况的研究至关重要。本文试图从社会心理学的角度探析崇拜心理的根源与发展意义，在此基础上总结出大学生崇拜心理的特点与引导方式。

崇拜心理是人类通过自我意识的一种产物，更是人类的思维和社会历史发展、想象力发展的必然结果。某种意义上讲崇拜心理是一种人的精神支柱，反应了人们特定的实际需要，可以说对于处在人生旅途转折点的大学生来说，具有极为重要的现实意义。

一、崇拜心理的根源

许多年来哲学家、思想家、心理学家都对崇拜心理有过讨论。对于唯心主义者而言崇拜心理似乎是与生俱来的。一部分早期的唯物主义者也讨论过崇拜心理但是由于认识的局限性和不彻底性导致他们对于崇拜心理的论述有许多不足之处。直到辩证唯物主义和历史唯物主义发展成熟后才准确揭示出了三种崇拜心理的根源。

心理根源：关于崇拜心理的根源，情感因素至关重要，人们往往在维持自身存在和发展的时候，并且处于缺乏对现实直接成功的把握的时候，就可能在心理上产生一种超现实的想象力来催动现实的发展趋势，期望得出一种理想的现实，使得心理得到一定的慰藉，这就形成了崇拜心理。

认识根源：人类的思维能力必须达到某种高度是崇拜心理的产生的一个最基本的条件，也就是说人类必须把自身与自然区别开来，并且能够思考人与自然的关系，人与人之间的关系等问题。但是人们对自然界和社会的思考，总是受到一定条件的制约，还受到本身认识水平的制约。这种水平的制约，使人们对现实和理想的矛盾、有限和无限的矛盾总是处于一种有限的认识中。那么，如何处理这种有限和无限的矛盾呢?人们只有借助神灵崇拜、祖先崇拜来渴望灵魂永生，以化解个体生命的无限性和自然无限性的矛盾。

社会根源：崇拜心理在一开始是以自然崇拜的形式出现的，其产生是由于人们在社会生产活动中对自然力量的无奈和恐惧，对强大的自然力量无法解释便把自然当做一种神秘而强大的力量顶礼膜拜。进入阶级社会以后，阶级之间的压迫、剥削、斗争十分激烈，阶级对立给人们带来的灾难和恐惧比大自然还要频繁和沉重。广大劳动者对摆脱阶级压迫的需求十分迫切，最终形成对带领他们打破压迫形式的英雄的崇拜。而人类社会发展到现在这种因为社会因素而形成的崇拜广泛了开来，产生的偶像也越来越多，大学生这样一个主流而且特殊的社会活跃群体也形成了自己一定的崇拜心理。

二、偶像崇拜对大学生心理发展的意义

积极方面：大学生处于青年期，是一个从准成人向成熟成年人过度的时期，是个人价值的认同和建立正确理想的时期，对大学生而言，他们需要通过偶像崇拜来实现自我的确认和定向。例如，六十年代的雷锋就是人们成长道路上的一盏明灯，是众多年轻人崇拜的偶像，雷锋精神激励了一代又一代的年轻人。可见，正确的偶像崇拜有助于大学生自我意识的健康发展。不仅如此，大学生对个人心目中高度理想化、浪漫化的偶像所建立的特殊感情依恋也常常给大学生带来一种近似童话世界的精神满足，一种自我陶醉似得情感体验。而大学生的自我成长也需要有这样的精神体验来梦幻自己未来的情感生活和事业发展。

消极方面：心理学认为，对偶像人物的神话会导致狂热的个人崇拜及个人的自我迷失。当我们在崇拜某个偶像人物时，我们不能将其在舞台、屏幕、书籍中的形象过分美化或夸张，那样会使偶像脱离生活而成为个人心目中的神。一个偶像人物一旦变成了神，则很容易导致其崇拜者盲目和狂热的追逐。结果是不但会情迷于偶像人物的外部而不能自拔，也很容易自感渺小无比。虽然大学生文化层次较高思维独立性较强，但他们重感情、好幻想、情绪易冲动、容易受外界事物的影响，再加上他们缺乏社会阅历，认识水平也有限，有时就分不清什么是虚幻的偶像、什么是自己真正应该崇拜的偶像，偶像的崇拜常常只是迷恋其外表形象而不注重其内涵，甚至出现超越于社会行为规范的行为方式。如一些大学生出现性观念激进、故意破坏社会规则等行为。

三、如何对待大学生崇拜心理

从社会心理学的角度来看，人类在初期就已经有了崇拜心理，这是一种需要的产物，一个人从懂事那天起，父母就以自身经历和自己的期望影响孩子，而学校则以国家的需要教育孩子，大学生是在这种环境下一步步成长起来的，对自己该做什么样的人有了丰富的想象，他们需要在现实生活中印证自己的想象，需要找一个可以效仿的活生生的人物，偶像就应需而生了。因此我们应该承认偶像崇拜是大学生成长中的一种正常表现并且尊重他们的选择，但是这并不意味着放任，大学生虽然年龄、学历较高但依然处于成长阶段，心理成长并不一定与年龄成长成正比发展而且大学生对涉及自我的认识问题更关心，更希望获得一个比较满意的答复，加之现在流行的偶像很大程度上归结于市场行为、商业炒作。在自我教育方面：大学生需要提高自身文化内涵，提高自身修养，科学理性地选择偶像崇拜。在家庭教育方面：家长要正确看待大学生崇拜这一现象，走进其内心世界，尊重选择，平等沟通，协助其寻找适宜崇拜对象。在学校教育方面：学校通过科学的分析崇拜心理影响加强思想品行，道德素质的教育给大学生以正面的引导。在社会教育方面：国家和社会有责任加强文化市场管理，大力弘扬正确有益的社会文化和价值取向帮助大学生增强对社会主流价值的认同感，同时呼吁全社会，特别是媒体要发挥更大的作用，为大学生群体形成科学、正确、合适的崇拜心理营造出和谐良好的社会环境。

大学生心理学论文12

摘 要： 积极心理学是20世纪末兴起的一场心理学运动，积极心理学关注人所具有的种种美德、积极品质、积极能力和积极潜力等人性中的积极方面，致力于使生活更加富有意义和幸福。积极心理学中那些体现人文关怀和代表时代精神的概念和理念对中国的大学生思想政治教育具有很大的启示意义。高校思想政治教育应该融入积极心理学，将积极心理学融入大学生思想政治教育学理念和实践中，加入更多有关希望、快乐和幸福的要素。

关键词： 积极心理学；融入；思想政治教育

幸福的生活都是相似的，不幸的生活各有各的不幸。积极心理学告诉人们幸福是有规律可寻的。积极、希望、快乐、幸福这些美好概念的出现，鲜明地反映了这门学科的主题---使一切生命过得更有意义和幸福。笔者试图从积极心理学的主要思想出发，提出积极心理学融入当前大学生思想政治教育理念与实践的一些启示。

一、积极心理学及其基本思想

（一）积极心理学的兴起背景。

20世纪90年代，在美国兴起了一个新的心理学研究领域，这就是积极心理学。积极心理学是利用目前心理学中的较为完善和有效的测量手段和实验方法，来着重关注正常的人性、研究人类的力量、美德等积极方面的一个心理学思潮。在国际积极心理学网站的首页上，明确的将积极心理学解释为是一种以积极品质和积极力量为研究核心，致力于个体和社会走向繁荣的科学研究。

（二）积极心理学的基本思想。

积极心理学的研究重点包括三个主要内容：一是积极情绪的体验，主要是探讨人类的满足感、快乐感和幸福感，以构建对于未来生活的乐观主义态度。二是积极的人格特质，积极心理学主要提供积极的心理特征，例如工作的能力、创造的勇气、积极的人际关系、爱的能力、宽容和智慧灵性、审美体验等等。三是积極组织系统，积极心理学在这方面则主要研究怎样建立积极的家庭、学校和社会等系统，从而使人的积极方面的潜力得到更充分发挥的同时也能感受到幸福。

二、积极心理学融入大学生思想政治教育学理念

高校思想政治教育不能远离幸福，捕捉住个人幸福的青鸟，也是现代思想政治教育的目标追求。离开了个人的希望、快乐、幸福，提高思想政治教育实效性不能不说是一种奢谈。积极心理学不仅仅发展了心理学理论，而且也体现了对人类社会发展的更加关注，是更广泛意义上的社会发展研究的一部分。积极心理学中那些体现人文关怀和代表时代精神的概念和理念很有必要走入思想政治教育的视野中，促进思想政治教育的理念走向成熟。

（一）思想政治教育期待点燃希望。

思想政治教育应着重于思想层面，关键在于思想上的交流与沟通。而现行的高校思想教育则还是相当传统的模式，即一味的给学生“灌输”思想。思想要在相互交流和探讨中方能进步，而思想政治教育则正是缺乏这种老师与老师、老师与学生、学生与学生之间的交流探讨，考核也仅仅只是传统的理论考核模式，这就让大学生们错误的认识了思想政治教育的本质，思想政治只是流于表面，而并未真正深入思想，所以大学生思想政治教育期待点燃希望。

（二）思想政治教育理论应该充满快乐。

现在的大学生大多数都是90后，二十岁左右的他们大多数从小就生活在温室里，没有经历过风吹雨打，所缺乏的正是实践能力。而正是缺乏，他们对于社会实践是抱有极大的兴趣，很多的大学生都喜欢放假的时候到学校外面去找兼职，这不仅仅是缓解经济压力，更是对社会的一种向往。所以，大学生思想政治教育如果能结合社会实践，在教学的同时，能够让他们感觉到社会实践的快乐，我想这样的教学是会取得事半功倍的效果的。因为这不仅仅是作用于他们的表面，更是深深的进入了他们的内心，让他们体会到了思想政治教育理论的快乐。

（三）思想政治教育需要追求幸福。

点燃希望是前提，充满快乐是方式，而思想政治教育最终的目的是要追求幸福。现在的大学生几乎都是独生子女，天之骄子，在常人眼中的幸福对于他们来说已经是稀松平常，生活的优越让他们的思想也渐行渐远，大学思想政治教育应该让他们明白社会的现实一面，让他们理解幸福的含义，在离开家庭所给的关怀，自己要如何努力去追寻自己的幸福。

三、积极心理学融入大学生思想政治教育学实践

（一）注意提高大学生积极情绪体验能力。

思想政治教育从根本上讲应着重于人与人之间的交流和沟通，它是以人的需求为前提，通过满足了人的这种需求而达到思想的形成的过程。现代的思想政治教育不是对人的束缚，而是应该要人解放，让人体现出自身的价值，提出自己的诉求，满足自己的需要。我们必须要转变原有的观点，用平等的、明主的思维来与大学生交流和沟通，用真正的自己的思想去引导他们，感化他们，从而达到影响他们思想的目的。

（二）善于挖掘大学生身上积极的个体性质。

古代先贤在《三字经》开篇语中就写到“人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。”这句话体现出了教育对一个人的重要性。个体的人生下来都是具有善良的品质的，后天的环境造就了不一样的性格和品质。现在的大学生大多都是九零后，他们从小就在父母的精心呵护下长大，基本上没有被社会上的一些不良风气所污染。据最近的大学生名义调查显示，当代大学生的主流思想还是健康、向上、积极的。在现行的教育体制下，大学生的积极情绪是并没有被发掘和诱导，而是被打压着。久而久之，负面的消极情绪就会占到主导地位，于是大学生就彻底沦为了大学制度下的奴役。所以我们要以挖掘和引导大学生本身所具有的积极品质为主要工作。正所谓“少年强，则国强”大学生是祖国未来的栋梁，如果积极心理学能在大学时期把大学生们培养成诚实、守信、仁爱的人，那他日的中国必将屹立于世界民族之林而不倒。

（三）重视营造大学生积极学习的环境氛围。

环境造就一个人的品质，中国有句古话“贼的儿子永远是贼”，虽不敢苟同，但是也确实道出了生活学习环境对一个人的成长的重要影响。好的环境能够让人乐观向上，坏的环境却让人自甘堕落。因此，大学校园里必须要重视营造大学生积极学习的环境氛围。

参考文献

[1] 周辅成.西方伦理学名著选辑：下卷[M ].北京：商务印书馆，1987.[2] 张倩，郑涌.美国积极心理学介评.心理学探新，20xx.3：6-10

[3] 龚光军，曹贵康.基于积极心理学视角的大学生思想政治教育[J].教育与教学研究，20xx（05）

大学生心理学论文13

【摘要】就我国现阶段的大学生教育来看，生命教育的缺失是其中较为普遍存在的一种现象。而这往往导致了当代大学生的生命意识和价值观意识等方面出现了明显的不足，也导致当代大学生自身的生存能力不能有效的适应社会现代化的发展。这也是为什么当代大学生对于生命往往会表现出非常漠视态度的原因。对生命的漠视不仅会给学校和家庭造成很大程度的创伤，同时对社会的稳定和谐也会造成不利的影响。对此，我国的大学生教育就应当以积极心理学为引导，充分利用积极心理学在学生良好心理品质培养等方面的重要作用，来对当代大学生的生命教育进行完善，进而提高当代大学生对生命意义的认识。更多心理学论文相关范文尽在职称论文发表网。

【关键词】心理学论文

纵观近年来的社会新闻报道，大学生对生命的漠视已然成为了一种普遍存在的现象，这不仅给学校和家庭带来了很大程度的伤害，同时也给社会的安定和谐造成了极大的威胁。因此，近年来大学生的生命教育问题已然引起了教育界的广泛重视。而在这一背景下，针对当代大学生开展积极的生命教育，将积极心理学的思想融入到现代的生命教育中，往往在强化大学生自身的生命意识和心理素质的同时，能切实有效的帮助其明确生命的重要意义，且积极心理学的引导也能使学生在生活中保持乐观的态度，帮助其提高自身在社会的适应能力。

一、当代大学生所表现的心理特征

1.有较强的自我意识渴望认识世界随着年龄的不断增长以及教育的不断强化，当代大学生往往表现出较强的思维能力，这也在一定程度上提高了其自身的自我意识。在这一背景下，大学生往往会给予自身的转变充分的关注，并且在认识事物方面也表现出强烈的渴望以及极大的兴趣。也因此，对于社会现象的了解大学生总会表现出非常强烈的主动性。2.有较强的自主意识渴望生活独立在进入大学之前，学生无论是生活还是学习都会受到来自家长和教师的多方面约束。而进入大学之后，大学生随着年龄的增长开始形成自主意识，他们渴望生活的独立、渴望能为自己做主，更希望自身得到完善的发展。3.有较强的交往意识渴望人际关系的构建由于当代大学生多为独生子女，且多年来受到学习压力的影响，因此其自身并不具备较高的人际交往能力。而进入大学之后，生活和学习等多方面都产生了巨大的变化，大学生逐渐形成了较强的交往意识，并且渴望能与周边的人建立起和谐的人际交往关系。

二、我国大学生现阶段在生命观方面的现状

1.生命价值意识的缺乏随着年龄的不断增长以及教育的不断强化，我国当代大学生逐渐形成了强烈的自我意识。然而，也正由于大学生在自我意识方面的强化，使得其在自我认识方面出现了分化，而这往往会导致大学生在学习生活中现实与理想之间矛盾的产生，如果这一矛盾不能得到有效的解决，则会导致大学生一些消极情绪的产生，而这些消极情绪的不断深化，将会造成大学生生活学习中消极懈怠的现象出现，并且还会通过一些不良的行为来逃避现实中的困难。这也体现了当代大学生在生命认识方面价值意识的缺失。2.对生命意义的认识不足就现阶段来看，当代大学生对生命的意义往往有着错误的认识，甚至有部分学生在生命的认知方面产生了一定扭曲的心理，而这往往是导致大学校园中暴力事件、自杀事件等现象的产生。这些事件的本质都充分反映了当代大学生对生命意义的认识不足，以及他们对待生命的漠视，而这些事件的产生不仅会造成无可挽回的后果，同时还将给学生家庭和学校带来极大的损害，甚至还可能在一定程度上威胁到社会的稳定与和谐。3.当代大学生缺乏有效的生存能力我国大学生在大学的学习生活中往往要面对来自学习、生活、就业等多方面的压力，这也就要求我国的大学生能通过不断的学习来强化自身的社会及生存能力。然而，从现实的情况来看，我国大学生在社会生存方面的能力往往显得非常薄弱，不仅不具备有效的风险处理的技能，同时还缺乏良好的风险规避的意识，这不仅造成了其自身的能力无法与社会的发展相适应，同时也可能将其自身置于危险的境地中。

三、积极心理学视角下开展大学生生命教育的基本原则

1.发展与预防相结合积极心理学提倡以发展性的眼光来干预大学生的心理危机。与传统的问题修复式教学模式不同的是，积极心理学视角下的大学生生命教育强调通过发展人的积极品质来应对心理健康问题，促进大学生个体的全面发展。因此，高校教育者在开展生命教育时，应始终坚持发展与预防相结合的原则，提前做好预防措施，时刻保持发展性的眼光，并已发生的或潜在的危机进行及时地干预与预防。2.认知与体验相结合积极心理学注重运用已有认知从积极的角度来解释实际生活中的问题，并不断探索生命的意义。高校在开展大学生生命教育时也应遵循这一理念，既要引导学生理性、科学地认知生命，以理解生命教育的本质和内涵价值，也应为学生创造实践体验的机会，使其更好地领悟生命的意义，培养他们生命中积极情感态度的生成。3.系统化教学生命教育是一项复杂的系统化工程，需要学校、社会、家庭等各方的共同参与，并形成一个有机结合的教学体系，进而最大程度地发挥聚合优势，在学校中逐步构建起完善的生命教育系统，营造出良好环境氛围。在这一背景下，无论是教师、家长还是学生自身都应当积极参与到生命教育当中，以共同完成这项系统化的教学任务。

四、积极心理学视角下大学生生命教育的基本教学策略

1.对大学生生命教育的师资力量进行不断优化对大学生生命教育的师资力量进行不断的优化是能保证大学生生命教育切实有效落实的基础条件。这也就要求我国的大学生生命教育能与学校学生培养的最终目的之间形成有机的结合，基于积极心理学的引导下，不断的对生命教育的教学方式进行完善，以当代大学生的良好心理素质和人格品质等方面的培养为目的，来对学校的生命教育师资团队进行优化，强调教师自身知识能力和责任意识等多方面的提升。而要对大学生生命教育的师资力量实现不断的优化就要求教师能转变自身的教育理念，并加强自身对积极心理学的认识，进而在实际的生命教育中对学生进行更加有效的引导。

2.科学合理的对生命教育的课程进行设计课堂作为学生培养的重要场所，对其进行合理有效的运用也能有效促进生命教育在大学生培养中的落实。在积极心理学的视角下，我国的大学生培养也应充分利用课堂所具备的积极作用，对课堂教学的课程体系进行科学合理的设计，在保证教学针对性的同时强调理论实践之间的相互结合，进而对学生进行更加有效的引导。要注意的是，在积极心理学的引导下，大学生生命教育还应根据学生的实际心理情况等以学生为中心对课程的内容进行修改与完善，并将素质教育、思政教育等多方面的内容与生命教育之间进行有机的结合，以对学生的思想意识和心理素质等进行更加积极的培养。

3.运用新媒体来完善大学生的生命教育新媒体所具备的广泛性和时效性为我国当代大学生的生命教育提供了更加有效的条件。这也就要求在大学生的生命教育中，教师能充分对新媒体加以运用，以更有效的方式来对以往的教学进行转变，以采用更加多元化的方式对学生进行教育引导。在互联网络信息飞速发展的当今社会，大学生表现出了对互联网络极大的兴趣，在这一背景下，我国大学生的生命教育也可充分利用学生对互联网络喜爱的优势而将新媒体充分的运用到大学生的生命教育中，在积极心理学的视角下利用新媒体获取更多的生命教育信息，并深入的对大学生的实际情况进行了解，进而是生命教育变得更加具有针对性。

4.将人文关怀的理念融入到大学生生命教育中将人文关怀的理念融入到大学生的培养工作中，能对大学生情感体验加以激发，并通过情感的引导使大学生更加积极的参与到学习中。这也就要求我国大学的教师能明确人文关怀在教育中的重要作用，并在自身的教育中对人文关怀充分的利用，在积极心理学的引导下对学生的积极思想进行调动，以帮助他们树立更加正确的生命价值观。而要将人文关怀理念切实有效的融入到大学生的生命教育，就是要求教师在对学生的培养教育中能注重学生个体之间的差异性，在生命教育中以学生个体之间的差异性为依据采用更加有针对性的教学方式，并以积极心理学为引导强调学生引导中的积极性，进而对当代大学生的生命意识加以强化。

【参考文献】

[1]王佳利.积极心理学视角下大学生生命教育探析[J].煤炭高等教育，20xx(6)

[2]邵雅利.积极心理学视野下的大学生生命教育模式研究[J].福建江夏学院学报，20xx(01)

大学生心理学论文14

一 积极心理学

传统心理学将焦点更多放在心理缺陷和能力丧失上，较少关注个体的韧性、资源和更新能力。为了弥补这个基于缺陷的传统心理学取向，美国的马丁.塞里格曼教授创立了积极心理学。这个新的心理学分支是对传统心理学的批判和继承，它注重培养、建构个体的积极特质，致力于激发个体潜在的力量，倡导用积极的情绪和心理状态来应对问题、解决问题，进而更好的帮助个体积极、幸福生活。

对于毕业生而言，在就业过程往往同时伴随着毕业设计、毕业论文答辩、恋爱关系受挫等事件，因此青年学生在就业、择业过程中难免产生紧张、焦虑、自卑等消极情绪，这类消极情绪会使个体处于一定的应激状态，严重者会危及毕业生的身心健康，影响大学生的就业，贻误最佳就业时间和就业机会。由于就业的重要性，众多高校纷纷开设了就业指导课程，但是不少高校在进行就业指导时，将关注点过多的放在了缓解就业压力、心理负性情绪疏导等方面。这种以“解决问题”出发的教育模式非常被动，并不能从根本上解决大学生的就业心理问题，鲜有高校将视角放在学生积极情绪体验和积极心理潜能的开发上面。

二 大数据下大学生就业心理问题分析

(一)调查方法

本次调查采用自编调查问卷抽样分发的方式，在江苏省内的部分高校随机抽取20xx 届、20xx 届毕业生对其进行就业心理方面的问卷调查。问卷从个人基本情况、就业心态、就业认知三个部分展开，共计包含50 道题目，主要从自我认知、就业观念、求职方式、就业心态、就业服务等方面维度综合了解毕业生的就业心理状态。调查问卷发放的过程采取全面覆盖性的随机抽样方式。

(二)调查对象分析

20xx 年1 月至20xx 年6 月间，对江苏省部分本科高校20xx 届、20xx 届毕业生1200 人进行问卷调查，涉及工学、理学、文学、医学、管理学、经济学等专业学生。调查结束后共收回有效问卷1092 份，有效率91%。其中1092 份有效问卷中，男生579 人，女生513 人，分别占比53.02%和46.98%;江苏籍881 人，非江苏籍211 人，分别占比80.68% 和19.32%;城镇户口646 人，农村户口446 人，分别占比59.16% 和40.84%。本次调查所选取的调查对象基本可以反映江苏省内多所高校就读的大学生就业心理状态，同时也在很大程度上可以反映当前大学生的就业心理。

(三)调查结果分析

结合《大学生就业心理调查问卷》可以看出，多数大学生的就业观和就业心态是积极稳定的，但仍可以从调查结果中看出，部分大学生在就业观和就业心态存在一些问题，比如就业认知不明确、负性情绪困扰等。下面文章将从人类心理活动的三种基本形式，即认知、情感、意志三方面对大学生就业观和就业心态问题进行具体分析。

1.认知层面分析。就业认知是大学生对自己所要从事职业的认知和追求，主要包含三方面的内容，即自我认知、职业认知和社会认知。就业认知对大学生就业起到指引和导向作用，对于大学生能否准确定位，能否处理好就业过程中的负性情绪等有着重要的影响。

在对“工作的意义”调查中，32.67% 的大学生选择“工作就是一种谋生手段”，17.21% 的大学生选择“在工作中提升个人能力”，43.85% 的大学生选择“通过工作实现个人的社会价值”，6.27% 的大学生选择“借助工作达到出人头地、赢得权力”;在对“大学生求职时首先考虑的影响因素”调查中，22.55%选择“个人是否有进一步发展机会”，41.76% 的大学生选择“个人的价值实现”，16.31% 的大学生选择“福利待遇和薪酬”，14.27% 的大学生选择“个人兴趣”，5.11% 的大学生选择“父母期望”。在“理想工作地点”调查中，78.24% 的同学想留在“苏锡常、南京、上海等经济发达城市”，13.46% 的同学想回小城市发展，仅有6.30% 的同学志愿到西部或偏远地区发展。在对“大学生主要求职方式”调查中，92.98% 的大学生选择“人才市场招聘”、“校园各类招聘会”、“网上直接投简历”，但是仍有近7% 的大学生选择“父母亲戚朋友介绍”。

尽管国家出台了很多鼓励毕业生到基层就业和志愿服务的就业优惠政策，但广大同学们的积极性仍显不足。由调查结果可以看出，当前部分大学生就业观念和就业动机较为功利和现实，缺乏奉献意识，就业过程中不能精准定位，但同时一部分大学生能准确认知，注重自我发展，强调自我价值的实现，整体就业观念呈现多元化。另外绝大部分学生在就业形势日趋严峻和就业市场竞争日益激烈的情况下，能积极主动查找就业信息，参与各类招聘会和网上求职，少部分大学生缺乏主动就业意识，存在“依赖”和“从众”心理。

2.情感层面分析。即将走出象牙塔面对纷繁复杂社会的大学生们在严峻的就业形势以及日趋激烈的就业竞争面前面临着多种剧烈情感层面的心理冲突，这些心理冲突会伴随着就业状况的变化而变化。依据调查问卷对大学生就业情感层面分析如下：

(1)焦虑。调查显示，焦虑心理与就业的阶段、性别、环境、专业、期望等存在很大关联。其中“在面试前”近82% 的大学生存在焦虑心理;由于社会环境以及女生的生理特点，87.63% 的女生表示求职时曾感到焦虑，女生的焦虑水平也远远高出男生;在对“大学生身边的好友或同学找到理想的工作”后的反应调查时，57.74% 的同学表示“高兴同时为自己担心”;68% 的文科专业学生焦虑水平显著高于理科学生。适度的焦虑对大学生就业有一定的助推作用，可以激发潜能，使大学生从心理上产生紧迫感，更努力地寻找就业机会。可是一旦焦虑过度，上升到“焦虑症”就会危及大学生身心健康，高校管理者应该及时给予关注和心理干预。

(2)自卑与自负并存。自卑的大学生往往缺乏自信心，不敢竞争，尤其在遇到挫折时，很容易产生强烈的自卑心理，使得部分大学生悲观失望、忧郁孤僻，而且有碍于自身聪明才智的正常发挥。依据调查问卷，自卑心理容易在一些相对就业冷门专业、学习成绩不佳、性格内向的大学生以及女大学生中表现得尤为明显。”对于这样的大学生高校管理者需要加强关注和鼓励其树立信心，不自卑，但也不能“过了头”，产生择业自负心理。从调查中可以发现58.15% 的大学毕业生自认为“综合素质优秀”，在择业过程中难免出现自负、自傲心理。择业自负的心理多见于重点大学高校毕业生、热门专业毕业生和优秀毕业生。择业自负，容易使毕业生产生错误的就业观念，不能对自身准确定位，心理定位偏高，结果容易造成高不成低不就，埋没才华。

(3)攀比心理。在就业过程中，同学们之间“互相攀比”的现象时有发生。尤其有些同学再找就业单位时，往往是拿自己身边同学的就业择业标准来定位自己的标准，抱着“他能去，我更能去”的态度找一个条件相当的单位，而不考虑自身的条件、社会需要特点及就业中的机遇因素。还有些大学生自恃条件很好，可以大有作为，但在择业时却常常要么碰壁要么找到的工作不满意，很容易产生浮躁的心理，不能客观认知自己。

3.意志层面分析。意志：意，心理活动的一种状态。志，对目的方向的坚信、坚持。就业层面的意志是指毕业生自觉地确定目标，积极求职，克服困难，实现就业目的的心理状态。拥有良好的意志品质的毕业生时刻充满朝气与活力，能在遇到挫折与压力时从容应对，不断拼搏，最终成长成才。然而在调查中发现，部分大学生意志品质存在种种问题，突出表现在：

(1)挫折应对。就业形势的严峻意味着大学生在就业过程中将面临更为激烈的竞争，因此不可避免在求职过程中会遇到挫折。在“求职时屡次被拒绝时的反应”调查中，69.74% 的大学生表示“很快调整低落情绪能冷静面对，准备再找”，16.33% 同学认为“被拒绝是积累求职经验的好机会”，但仍有13.93%的同学表示“很沮丧，情绪低落，害怕再找工作”;在“会采用何种方式来应对就业挫折”中，39.32%的大学生会“采取发火、上网、打游戏等方式发泄”，21.79% 的大学生会“憋在心里，自己承担”，仅有38.89% 的同学表示会“寻求朋友、老师的帮助”。

(2)缺乏恒心。本次调查，特别在20xx 年6 月选取了230 名大三年级立志考研的大学生，进行了长达半年的跟踪调查。20xx 年9 月，由于暑期未能坚持做好考研复习工作，考研人数下降为207 人;20xx年11 月，由于周边同学就业环境影响、自身复习等因素，考研人数下降为182 人;20xx 年12 月最终走进研究生考试考场参加考试人数为154 人。调查结果显示66.96% 的抽样大学生能坚定自身的目标，而33.04% 的大学生缺乏恒心。恒心是意志坚韧性的重要表现，即使计划再缜密、科学，如果缺乏恒心，仍然会功亏一篑，从本次调查和现实情况看，不少大学生在学习和生活中都存在由于缺乏恒心导致事件功败垂成的经历。

(3)惰性。青年大学生是祖国的未来、民族的希望，是充满朝气和活力、锐意进取的群体，但惰性正一点一滴地侵蚀着部分大学生的活力和意志，消耗着他们的青春与进取心。调查显示86.59% 的毕业生表示自己“日常起居无秩序，作息时间紊乱，起床困难”;62.19% 的同学承认自己存在“拖延症”;除正常的休息时间外，41.8% 的大学生白天呆在宿舍的时间大约是3 小时以上。而在宿舍的时候，92.4% 的大学生会选择上网、看电影或者打游戏来打发时间。惰性实际上是意志活动无力的表现，是影响大学生积极进取、张扬青春活力的天敌。

三 积极心理学对大学生就业观研究的指导意义

(一)提升幸福感，培养积极心理品质

大学生在就业过程中遇到的种种心理问题，与主观幸福感缺失有很大关联。罗素在《走向幸福》一书中曾经提出，“种种不幸福的根源，部分在于社会制度，部分在于个人心理”。积极心理学更注重个体的优势而不是劣势，能在一定程度上影响或者帮助个体在认知、情感、意志三方面形成积极的取向，帮助个体找寻持久的快乐与幸福感，从而养成积极心理品质。同时也为《大学生心理健康》这门课提供了新的视角，那就是应逐步将传统的心理问题危机干预模式向积极心理品质培养模式的转变。

(二)挖掘自身潜力，增强就业竞争力

积极的心态有助于个体调动出积极的思维，进行积极的思考，一方面可以引导大学生向积极的方向迈进，一方面也能激发大学生的潜能。人在思维活跃的时候可以产生无数的创意火花，在一次次的尝试中必然会发觉自己潜藏已久的潜能，并发挥出强大的作用。

(三)养成坚韧意志，提高挫折耐受力

坚强的意志是一种强大的韧力，时刻督促个体跟随信念，会支撑个体坚持不懈地奋斗，以应对人生的各种挑战和挫折。

大学生心理学论文15

幸福感是幸福心理学研究的重要领域。幸福感研究存在主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三个方向。文章通过梳理三种幸福感的研究现状，分析了目前幸福感研究存在的问题，并在此基础上探讨了未来幸福感研究的发展趋势。

幸福感研究涉及哲学、社会学、伦理学、心理学、政治学、经济学和文艺学等相关学科领域。目前，心理学关于幸福感的研究主要包括主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感，以主观幸福感为主流。三种幸福感侧重研究幸福感的不同侧面，其理论相互关联和补充，未来存在整合的趋势。每一座城市都因为它独特的型格而自成一派，成就了其独特的美。生活中的美真实地散落在城市的每一个角落，感受于每个市民的心中。可是有的时候，当你走在所生活的城市里时，却似乎不那么容易发觉，而这样的感觉其实源于你对这座城市的陌生与不了解，因而创建一个生动的精神家园会让一座城市温暖、鲜活、灵动起来。

一、心理学中幸福感研究主要理论取向

（一）主观幸福感

主观幸福感（subjectivewell-being，SWB）是指人们根据内在的标准，对自己的生活质量的整体性评估所获得的感觉或评价，也即是人们对生活的满意度及其各个方面的评价。

（二）心理幸福感

心理幸福感主要指人心理机能的良好状态，是自我完善、自我实现、自我成就和自我潜能的完美实现。心理幸福感以亚里士多德的实现论为哲学基础。心理幸福感的提出和研究从自我成长的侧面来界定和诠释幸福感，在一定程度上弥补了主观幸福感概念和程度测量上的局限。

（三）社会幸福感

所谓社会幸福感（SociaiWell-BeingSWB）是指个体对与他人、集体、社会之间关系质量以及对其生活环境和社会功能的自我评估。

二、幸福感研究中存在的问题

（一）幸福感的概念界定不清晰

由于研究者不同的研究取向，心理学界对幸福感的感念界定还没有达成共识，甚至存在概念界定不清的问题。如用幸福感的概念代替主观幸福感，将主观幸福感和心理幸福感混用等。幸福感的最初研究范式采取不给其下定义的做法。在实证研究中，多数研究者认同幸福感由积极情感、消极情感和生活满意度三个成分构成。PWB的六个维度理论和社会幸福感的五个维度理论也都没有清晰地界定幸福感的定义，没有研究各个维度存在怎样的关系，怎样结合为一个整体、全面的幸福感。

（二）忽略了幸福感的文化特性

在幸福感研究之初，研究者并没有意识到文化对于幸福感的决定性影响。随着研究的深入，有研究者证实了文化对于幸福感的决定作用，笔者也感受到幸福感是与文化背景文化品位乃至文化传统密切关联的。

（三）混淆了幸福感的来源与结构

主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感存在一个共同的问题：把幸福感的来源等同于幸福感的结构本身。幸福感作为一种普遍的心理现象，虽然不同个体的幸福感的水平不同，但是却有相似的结构。在PWB的研究中，心理需要的满足能够带来幸福感，但心理需要并不是幸福感本身。社会幸福感的研究也存在类似的问题，社会整合、社会认同、社会贡献、社会实现和社会和谐能够增强个体的幸福感是幸福的来源，但不是组合在一起就是幸福。

三、幸福感研究的趋势展望

（一）进一步对幸福感的概念进行界定

能否对幸福感概念科学全面地界定，关系到幸福感研究的方向和意义。幸福感的定义应体现其统一性、整体性和可操作性。幸福感的界定应重视幸福感获得的过程，推动对幸福感的干预研究。例如有研究者将三者结合起来，提出了综合的幸福感定义。

（二）三种幸福感的整合随着幸福感研究的不断深入和拓展，主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感出现整合的趋势。现有幸福感的理论模型侧重单一成分，缺乏全面性、系统性，分离了幸福感的整体性，且相互之间出现矛盾和重复交叉现象。主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三者的整合将有利于建构出更加合理的幸福感的理论模型。国外Dierendonck、Ryff、Keyes和Waterman等以及国内苗元江、金玲玲、宛燕等都进行了三种幸福感关系研究，证明三种幸福感在理论结构上相互关联，而且初步确定出整合的幸福感理论结构，形成未来幸福感研究的新方向。

（三）深化幸福感的本土化研究

文化是影响幸福感的重要因素，不同文化中的个体对幸福的认知、感受和追求方式不同。关于幸福感的研究，国外的研究成果颇多，而国内的研究目前缺乏系统性的理论与实证研究，说明本土化的具有民族品位的幸福感的研究亟待关注。

四、幸福感研究的重要意义

幸福感是人的精神文化建设之一，是精神情感的重要因素。校园精神文化建设是校园文化建设的核心内容，在校园文化建设中占据着主导地位，对学生的人生观和价值观具有潜移默化的深远影响。校园精神文化建设主要是指对校园历史传统的择优传承，以及对积极、健康、团结、向上的获得全体师生员工共同认可的（包括文化观念、价值观念、生活观念等）意识形态的创设。校园精神文化建设本身就是一个充满创新精神和创新活力的过程，其不仅能够激发学生探究奥秘、求知解惑的自觉性与主动性，培养学生的创新能力，而且能够契合以人为本的现代教育理念，提高学生的幸福感能够增强学生的自信和激发学生的学习兴趣。

**第五篇：大学生心理学论文**

大学生心理学论文

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。

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。

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，具有一下三项原则：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。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

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，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，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。

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，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

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，越来越多的大专院校，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。

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。我校每年对新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中心进一步通过面谈分析诊断，每年约有 10％的新生被约请面谈，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。

通过各科教学进行心素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经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主导的。教师在传授知识过程中，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，即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。

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。

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。

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。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！

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！