

2023年大学生心理健康教育的论文题目(实用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生心理健康教育的论文题目篇一

由于处于社会逐步转型、竞争不断加剧的新时期，当代大学生在学习生活以及社会适应诸方面面临越来越多的挑战，心理问题现象频繁发生，心理障碍人数不断增长，给大学生心理健康教育带来了新的难题，引起了高校以及相关部门的高度重视。因此，加强有关大学生心理健康教育的研究，探索大学生心理健康教育的模式创新显得尤为重要。结合现代心理学思想，采用符合大学生心理健康教育模式规律的原则，探寻大学生心理健康教育模式创新的有效路径，不仅具有推动大学生心理健康教育的理论指导价值，而且具有促进高校心理健康教育的现实实践意义。

一、大学生心理健康教育创新的必要性

1. 实施高校心理教育是高等教育的必然要求

兼顾知识、能力、人格三者的和谐发展，是当代社会提倡的全面成才观，也是当代高等教育的教育理念。根据这一理念，帮助大学生构筑起以物质支撑、精神支撑、社会支撑作为重要支柱的人生大厦，将会成为当代高校的历史使命。强化大学生心理健康教育，提高大学生心理素质，既适应了时代的发展，又展现了现代化教育的特色。因此，实施大学生心理健康教育，既是对大学生进行思想政治教育的重要内容，也

是对大学生实施素质教育的主要举措。思想作为行动的先导而存在，大学生的所有活动均建立在心理活动的基础之上。假如大学生不具备良好的心理素质，没能接受心理健康教育，就会影响到掌握科学文化知识。大学生思想问题常常与心理因素相互交织地反映出来，比如，缺乏学习动力、产生人际矛盾、稍遇挫折立即退却、情绪容易失控等通常与承受力、控制力、协调力不强等心理因素直接相关。对于此类心理问题最好采用心理方法进行处理“心病还需心药医”说的就是这个道理。因此，大学生心理健康教育是高校人才培养的基础工程，是高校素质教育不可或缺的。

2. 实施高校心理教育是和谐发展的现实需求

在个体社会化的过程中，大学生心理的和谐发展是其整体素质的核心部分。大学生只有心理健康，才可能正确认识现实状况，拥有良好的人际关系，以积极的心态面对挫折，勇于克服困难。大学生心理健康是良好品德形成的基础，关系到智力活动的效率，有助于身体健康与美育发展。通过心理健康教育，形成大学生和谐发展的人格，是高校心理健康教育的主要任务之一。当代大学生具有当今时代的独特印迹。崇尚科学精神、追求独立意志、思想推陈出新、个性比较张扬，是大学生的优点所在；同时，容易偏激、逆反心理较重，也是大学生必须正视的不足所在。大学生心理健康教育正是为了帮助大学生和谐发展而实施的。大学生应该具备对他人的包容之心，学会接纳他人，理解他人，使彼此融洽相处。大学生应该具备适应社会的能力，积极接触社会，主动关注社会，与社会相适应。大学生应该与自然和谐相处，在遵循自然规律的同时，科学合理地利用自然，努力做到“天人合一”。大学生应该做到自我认知，只有完全了解自我，才可能正确认识自我、评价自我和接纳自我。高校以培养社会所需人才为己任，理应注重学生心理健康教育，使每位大学生都接受心理健康的教育与训练，以培养健康的心理个性和较好的心理能力，促进人才的全面和谐发展。

3. 实施高校心理教育是开发潜能的必要途径

人的潜能开发主要基于两个方面的积淀：一方面是亿万年来人类生命演化的遗传素质，另一方面是千百万年来人类社会实践的精神财富。遗传素质是先天产生，生而具有的；而精神财富是后天学习才可能拥有的。教育使得后人能够站在前人的肩膀上，站得更高，看得更远，从而推动人类社会的发展。大学生心理健康教育具备自身的专业知识和科学方法，无法简而化之地内含于普通教学之中。根据当代智力观点，人的智力由多种智力因素组合而成，每个人的智力之所以不同是多种智力因素组合方式不同所造成的。人与人之间重要的不是谁比谁更聪明而是每个人如何聪明以及何处聪明。大学生的潜能都有待进一步开发，关键在于高校心理健康教育应该提供必要的指导方式，使大学生认识自我的智力结构和掌握对应的开发手段²。

二、大学生心理健康教育模式创新的理论诉求

1. 人本主义心理学思想

20世纪五六十年代，人本主义心理学兴起于美国，随后迅速发展，影响国际心理学界。人本主义心理学实现了西方心理学史上的重大突破，无论对心理健康教育的理论研究还是对心理健康教育的实践活动都做出了独特的历史性贡献。反对自然主义主张的生物学模式和机械决定论坚持的行为主义模式，提倡心理学研究与实践实现从物化到人化的革新，将人性放在第一位，关注人性的乐观阐释和人的潜能与价值开发，是人本主义心理学一贯所坚持的。大学生心理健康教育的模式创新，应该突显大学生的主体地位，主张以大学生的经验作为其出发点，创建立足于来访者的关系，提供给来访者积极关注、真诚相待的心理环境与氛围。

2. 后现代主义心理学思想

20世纪90年代，在后现代主义时代精神的影响下，西方兴起了后现代主义心理学思潮。从某种程度上来讲，后现代主义心理学反映了在科技飞速发展的信息社会下，从产业商品向消费商品过渡时期人们的社会心理和思维方式。后现代主义心理学思想的兴起丰富了创新大学生心理教育模式的精神资源。后现代主义心理学不重视唯一性与普适性，而关注具体性与历史性，主张差异性与多元性，认为心理学研究应该将确定的二元对立理性思维转化为不确定的多元共存非理性思维。具体而言，教育理念提倡基于个体之间的差异性来创建多元开放的体系；教育目标秉承异质性标准，主张塑造创新能力与批判能力；教育内容强调开放性、多元性、批判性和不确定性；关于师生关系，后现代主义心理学提倡师生之间的平等，认为教师应该充分地尊重学生。

3. 积极心理学思想

20世纪末，西方心理学界兴起了研究积极心理学的思潮。一改百余年来传统心理学偏向于心理障碍的研究模式，积极心理学提倡从消极心理学向积极心理学的转换。自产生之日起，积极心理学就以全人类的发展和幸福为其关注点，以全人类的积极品质和力量为心理学研究的重心。积极心理学致力于将传统只关注生命问题的修复转向为同时建立美好的生命品质，充分开发人类潜在的幸福能力。基于积极心理学思想的大学生心理健康教育强调对大学生健康积极的性格、气质与能力进行培养，不断提升大学生适应环境的能力与承受挫折的能力，充分开发大学生的潜在能力与创新能力。基于积极心理学思想视野创新大学生心理健康教育模式，当然应该发挥大学生心理健康教育的发展性功能，关注大学生心理健康教育的积极性意义。大学生心理健康教育的核心在于促进大学生尽可能地发展自己，实现大学生心理健康和谐发展。

三、创新大学生心理健康教育模式的基本原则

坚持一定的原则而实现大学生心理健康教育模式的创新，才

可能收到较为良好的效果。大体而言，创新大学生心理健康教育模式，应该遵循全方位的系统原则、理论结合实践原则、以学生为中心原则、可持续发展原则。

1. 全方位的系统原则

为了促进大学生的心理健康发展，高校心理健康教育应该从多个层次、多个侧面出发，全方位创新与本校实际情况相适合的、与自身要求相符合的模式。一方面，大学生心理健康教育需要紧密协同自身系统的诸要素，发挥其不可或缺的独特功能；另一方面，大学生心理健康教育应该紧密协同高校其他教育系统以及相关社会支持系统，形成彼此合作、优势互补的关系。也就是说，高校心理健康教育应该与高校管理、专业教学、院系工作等诸方面相互协同，同时还需要相关社会支持系统的协同作用。

2. 理论结合实践原则

创新大学生心理健康教育模式，应该坚持理论结合实践的原则。单纯的理论不会产生实际成效，理论只有依附于实践才可能见到成效；同样的道理，实践只有在理论的指导下，才可能避免盲目性，具有明确的目标。坚持理论结合实践原则，创新大学生心理健康教育模式，应该分析具体的教学过程，总结心理辅导的过程，运用相关的理论指导实践活动，积极发现问题，不断分析问题，勇于解决问题，通过实践活动检验相关的理论，并进一步完善指导理论⁵。

3. 以学生为中心原则

加强大学生心理健康教育是推进大学生全面素质教育的重要措施，是促进大学生全面发展的重要手段，是建设高校和谐校园的重要途径。高校作为高素质人才的培养基地，大学生的心理健康状况对其学习能力提高、思想政治素质的提升以及人生价值的实现都具有至关重要的作用。坚持以学生为中

心的原则，创新大学生心理健康教育模式，应该在具体的教学过程中，尽可能地调动大学生的积极性，充分发挥大学生的主体作用。高校教师应该尊重大学生的想法，理解大学生的理念，维护大学生对教学的自由发言权，放下高高在上的姿态，主动关心大学生，同大学生平等对话，以实现彼此的交流与沟通。

4. 可持续发展原则

大学生心理健康教育模式创新应该坚持可持续发展原则，不仅是大学生心理健康教育最终目标的要求，大学生心理健康教育以促进大学生整体心理素质的和谐发展为最终目标，而且是大学生心理健康教育基本理念的规定，大学生心理健康教育基本理念的规定是以大学生为中心，采取发展的眼光看待大学生，结合大学生身心发展规律运用科学合理的教育措施。为了促进大学生整体心理素质的和谐发展，大学生心理健康教育需要统筹兼顾大学生不同方面的心理发展。因此，大学生心理健康教育应该以发展大学生的认知能力、提升大学生的情感品质、完善大学生的个体性和社会性诸方面为其基本内容。

四、大学生心理健康教育模式创新的有效路径

1. 转变高校心理教育理念

大学生心理健康教育理念是指高校教育者对大学生心理健康教育的根本认识以及基本态度，是发展大学生心理健康教育的一种理想性和稳定性的范型，通常具备导向性与前瞻性的特性。高校教育者秉持何种心理健康教育理念，直接决定其教育价值取向与追求，影响其选择教育理论和教育实践的探索，并制约其心理健康教育的成效。因此，转变大学生心理健康教育理念颇为重要。以往的大学生心理健康教育注重心理咨询，却忽略健康教育，而心理咨询又多为障碍性咨询，至于发展性咨询则较为少见。一般认为，只有存在心理障碍

的大学生才有必要成为心理咨询对象，至于因学业、就业等而面临困惑的大学生则与心理咨询无关。诚然，治疗性咨询是大学生心理健康教育必不可少的一部分，但提高大学生心理健康水平，注重大学生心理健康的预防性和发展性同样不容忽视，而且从长远来看尤为重要。因此，大学生心理健康教育应该将重心从治疗性向预防性转变，扩大大学生心理健康教育的接受对象，使大学生心理健康教育的全面性和有效性充分体现出来。

2. 健全高校心理教育队伍

按照系统论的思想，大学生心理健康教育应该纳入高校整体人才培养体系当中，高校心理教育队伍建设应该纳入高校师资建设与师德建设当中。教育部和卫生部曾联合发文指出，高校应该加强建设大学生心理健康教育队伍。根据系统论的观点，吸收相关文件精神，结合高校自身实际，高校应该建设由高校、大学生心理咨询中心、学院、学生组成的“四位一体”的高校心理教育队伍，既可以实现自上而下的联系和互动，又能够实现学院相互之间以及学生彼此之间的联系和互动，从而消除以往队伍建设模式单一的不足。由“四位一体”的高校心理教育队伍建设的内容具体而言，就是成立高校领导任组长、相关部门领导为成员的督导组从事督导工作，聘请相关专家提供心理咨询与培训，设立以院系辅导员为主的专员负责具体工作的落实，从大学生当中遴选心理素质佳的“心灵使者”发挥朋辈互助作用[5]。

3. 创新高校心理教育载体

大学生宿舍区不断丰富和定期更新板报或报栏内容，使大学生受到潜移默化地影响，不仅有益于大学生理解心理健康的内涵，而且有助于及时发现心理健康异常的大学生，以便及时治疗。通过图片或文字的形式介绍克服心理障碍的心得体会，鼓励心理健康出现问题的学生敢于面对现实，主动配合治疗，从而增强大学生心理健康的责任感。大学生心理咨

询中心、院系辅导员应该积极采取多种途径宣传大学生心理健康教育，比如，通过校园广播或校报进行专访；通过发放心理健康教育手册进行引导；通过校园网络开设专栏评论、讨论互动等。大学生心理健康社团或大学生心理咨询中心可以有计划地定期开展不同主题的心理健教育康教育活动。

4. 营造高校心理教育环境

人的行为通常是由自身的心理因素与其所处的环境因素共同作用的结果。高校心理教育环境对大学生心理健康成长影响巨大。以往的大学生心理健康教育，习惯于着眼大学生的学习空间，较少甚至从不考虑大学生的生活空间。当前的高校心理健康教育应该力争营造全方位的心理教育环境。在大学生活的任何领域，大学生心理健康教育都要涉足，力争扫除心理健康教育工作盲区，使大学生可以随时随地感受来自心灵的关爱，获得有益的咨询与援助。

总而言之，创新大学生心理健康教育模式乃形势所需。大学生心理健康教育的模式创新，应该积极吸收和借鉴心理学思想成果，遵循相应的基本原则，采取有效的路径，从而使大学生心理健康教育工作上升到一个新的高度，保障大学生的心理健康成长。

大学生心理健康教育的论文题目篇二

摘要：“和谐”是社会主义核心价值观中的一项重要内容，它是社会主义现代化国家在社会建设领域的价值诉求，是经济社会和谐稳定、持续发展的重要保证，本文将“和谐”一词运用到大学生心理健康教育中，以独特的视角对大学生心理健康教育工作提出了新的方向。

关键词：大学生；心理健康教育；和谐

和谐是一种品质和价值取向。当前，我国正处在全面建成小

康社会、全面深化改革、全面推进依法治国的重要时期，国家建设以及社会发展对大学生人才的需求，在数量与质量方面都将发生巨大的变化。在这样的时代，大学生能够实现和谐发展，直接关系到他们的成长、成才。然而，大学生要想实现和谐发展，必须在心理发展上实现和谐，这就为大学心理健康教育融入“和谐观”，提供了理论依据。

1、教育内容的和谐——增加中华民族传统文化相关知识

上下五千年，悠悠中华史。中华民族在千百年的风雨兼程中凝练了许多优秀的传统文化，如儒家经典《中庸》提出的“中也者，天下之本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”《荀子》提出的“万物各得其和以生，各得其养以成。”等。教育者应当继承与发扬中华民族这些优秀传统文化，在紧密联系当代大学生心理发展特点与思想实际的基础上，利用丰富多彩的传统知识，创造出“中国味道”的大学生心理健康教育内容。在这一过程中，教育者应当要求大学生通过学校图书馆或网络等查阅有关中华民族传统文化的知识，并在实际教育过程中对他们的掌握情况进行考评。但在注意，考评的分数高低并不是最终目的，重要的是让大学生在查阅、理解、吸收中华民族优秀传统文化的过程中树立和谐的思想观念与思维方式，使和谐成为他们的价值取向。

2、教育过程的和谐——教育工作要有目的、有计划，切忌无章法的教育

从概念上看，大学生心理健康教育是教育者根据大学生的心理发展特点，有目的、有计划地运用有关心理学的方法和手段，对他们的心理施加影响，培养其良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展教育活动。因此，教育者在组织、实施大学生心理教育时一定要目的、有计划。关于这点，教育者要做到两个要求：一是坚持循序渐渐、由浅入深的教育；二是坚持有步骤、有轻重缓急的教育。大学生心理健康教育工

作并不是一项短期内可以完成的工作，这是因为它的教育对象——大学生存在着太多的差异性。同时，教育环境、教育内容、教育方法等随着时代的发展以及科技的进步，也有很大的易变性。

3、教育互动的和谐——善于利用情感交流，增强教育工作的人文性、亲和性

大学生心理健康教育实质上是教育者与大学生情感的对话与碰撞。在这一过程中，教育者若能持着真诚之心组织、实施教育工作，必定能够引起大学生情感上的共鸣，让他们了解到这项教育活动是真真正正为他们的成长、成才有利的。具体而言，大学生心理健康教育互动的和谐可以从：构建和谐的师生关系、创新教育方法和关注大学生的心理发展特点与情感变化等三方面入手。因此，教育者应当关注大学生的情感生活，若发现他们出现情感问题，及时解决，以防他们衍生出诸多严重的心理问题。

4、教育环境的和谐——构建公正、公平、民主的校园文化环境

人生活在一定的环境当中，或是政治环境，或是经济环境，或是文化环境。对于大学生心理健康教育而言，其最主要的就是校园文化环境。就大学生而言，他们主要的活动场所就是校园，无论是生活、学习、娱乐还是进行各种情感交流，都离不开校园这个重要载体。因此，构建一个良好的校园文化环境，对于大学生心理教育起着非常重要的作用。具体而言，教育者应当积极构建公正、公平、民主的校园文化环境。当然构建公正、公平、民主的校园文化环境也不是一朝一夕完成的，它不仅需要教育者的努力，也需要广大大学生的精神支持与积极营造。

参考文献：

[1]俞卫新. 大学生心理健康状况分析与教育对策[j].教育与职业□20xx(11).

[2]史立伟. 大学生心理健康教育工作机制的构建与实践[j].北京教育(高教版)□20xx(8).

大学生心理健康教育的论文题目篇三

摘要：社会的进步，科学技术的发展，给人类带来的改变是双面的。一方面方便了人们的生活，加快了生活的脚步。但与此同时，社会节奏加快，人们身心也受到了巨大的压力，难免产生心理健康方面的问题。大学生是时代骄子，他们的身心素质决定了国家的发展和走向。因此，应重视他们的心理健康教育和管理。本文体育教育对学生心理健康的影响，提出体育教育融合心理教育的措施，以提高大学生的综合能力。

关键词：大学；体育教育；大学生；心理健康

1体育教育对学生心理健康的影响

1.1体育教育能够调节学生心态，振奋精神

大学生压力比较大，特别是在期末或是面临一些重要抉择的时候，如何掌控自己的情绪，将一些不利的情绪变得积极，就涉及到心理素质问题。积极参加体育教育，能够使他们的身心得到放松，在锻炼过程中，消极情绪会受到抑制，也会暂时告别烦恼的困扰，而且能够产生一些积极的想法，对问题的解决很有帮助。再者体育教育是一个宣泄的途径，释放出来之后，更是会感觉到心里的轻松。调节心态，最主要的途径就是宣泄，哭是很多女孩子选择的途径，而体育教育同样是行之有效的手段。特别是随着年龄的增长，一些小的烦恼和困扰都可以尝试通过运动锻炼的方法发泄出来，缓解心理压力，改变心境。

1.2 体育教育能够提升学生意志力，培养品质

很多用人单位在选拔人才时，非常重视应聘者的意志力，因为缺乏这种精神就无法在工作岗位中取得成就，很容易因为挫折而丧失信心，导致效率下降。从用人单位的选拔条件中，就能够看出整个社会对人才的要求和需求，必须从教育层面给予重视。体育教育是一种对身体的磨砺，与此同时，也是靠意志力来克服困难的过程。如今大学生因为生活环境变好，家庭条件优越，而相对之前来说吃苦比较少，加上父母的“溺爱”，造成他们受挫折能力弱，缺乏战胜困难的毅力和勇气，遇事会先选择逃避，而不是面对。体育教育恰恰能够以最简单的方式，来丰富学生的情绪体验，培养他们的意志力，以身体本能作为基础，去培养奋发精神。体育教育本身所具有的竞争性，能够实现学生的自我监督、自我激励、自我战胜等，从而实现超越别人、超越自我。同时学习一些较高难度的动作，或是重复一些基础动作时，还能够锻炼学生的坚韧与耐心、恒心，去克服主观和客观的困难，从主观方面更加努力。也将这些品质进一步延伸到学习和生活等其他方面，扩大影响。

1.3 体育教育能够提高交际能力，收获友情

交际过程本身也是一个“发泄”的过程，能够传播好的情绪，消散坏的情绪，而且对于生活来讲，友情是幸福的，是快乐的。体育教育往往是一个团队合作的过程，在这个过程中，学生之间的交流与玩闹都能成为他们的点滴记忆，和自己志同道合的人能够在一起为实现同一个目标而努力，这本身就是一件幸福的事情。当然在体育教育中也会出现各种冲突，如时间冲突、责任冲突等，如何协调这些更是学生“情商”的锻炼过程。通过这些有效的团队合作，提高了学生的交际能力，成为健康心理的必备素质之一。

2 高校实现体育教育融合心理教育的实际措施分析

2.1更新传统高校体育教育理念

当代高校实现体育教育与心理教育的首要任务，就是加强对心理健康教育的重视程度，修整传统体育教育工作中，存在的心理教育人事误区，将心理健康教育放在体育教育工作重点发展的位置。就目前高校心理健康教育而言，由于缺乏关注和重视，仅能挂靠在德育部门进行，多由兼职教师负责，部分高校相对重视学生心理健康教育，设置了相应的心理咨询室，但普遍处于起步发展阶段，实际效用仍有待进一步提高。

2.2明确高校体育心理健康教育目标

大学学习生活是多数学生最后的学生生活，大学可以看做是社会的简化缩影，这一时期学生的生活环境和学生环境之间接受的存在巨大差异，学生逐渐成为生活的主人并开始尝试主导个人生活走向，学生个体的世界观、人生观、价值观步入最后的调整阶段。在这一过程中，学生需要面临心理卫生、学业、就业、个人问题等多方面复杂的生活问题生活压力剧增，相关调查显示，当代大学生心理问题主要表现于情感问题、人际关系问题、焦虑问题、性健康等方面内容。针对复杂的学生心理问题，高校在制定体育心理健康教育目标时，应组织进行广泛的学生心理调查，深入了解学生的实际心理状态及存在的主要问题，从而有针对性的调整教育目标，优化教育效果。心理健康教育与传统教育不同，必须建立在了解学生需求的基础上，才能有效调整教育重点，结合高校体育教学分析，高校心理健康教育目标主要包含以下几点内容：（1）帮助学生建立自信心，培养学生积极的自我认识；（2）提供学生人际交往能力，建立校园和谐关系；（3）加强学生心理品质教育，强化学生心理适应能力；（4）锻炼提升学生的意志力及耐挫力；（5）培养学生科学、健康的心理调节习惯，提高学生自控力；（6）挖掘学生终身体育潜能，促进学生身心健康成长。

2.3 丰富高校体育心理健康教育内容

高校体育应积极调整自身教育内容组成，适当提高心理教育内容在高校教育中占有的比重，帮助学生建立正确的健康观，引导学生逐渐重视心理健康教育，促使学生积极了解、掌握心理健康知识，从而加强体育教学与心理教育的联系性，使学生形成包含心理健康的体育运动观念，以满足学生实际成长需求。传统高校体育教育侧重于学生身体素质的提升，对于体育运动的竞技因素关注较多，对于心理、情感、态度等内容关注较少，因此丰富高校体育心理健康教育内容具有重要意义。

2.4 保持高校体育教育原有特点

高校体育教学经过多年发展，具有自身独特的教学体系和教学模式，实现高校体育教学与心理健康教学的融合，应注意保持体育教学原有特点。高校应认识到体育教育与心理健康教育间的关系，并非从属关系，并不是要将体育课程改为心理健康课程，而是要把握尺度，促进2者的协调发展。

大学生心理健康教育的论文题目篇四

随着社会的发展，时代的进步，当今的形势对当代大学生的期望值是越来越高，需要的是复合型全能人才。现代青年不仅要具有相当的文化知识和专业技能，还应勇于创新，敢于挑战，具有一定的身心承受能力。世界卫生组织提出：健康不仅是指身体没有疾病，而且是身体、心理上和社会上的完好状态。由此可见，健康包含着身体、心理和社会健康三个方面。拥有健康的心理素质是当代大学生成长的重要保证。心理学指出，心理包括：认知过程、情感过程、意志过程、个性心理（能力、气质、性格需要、动机、兴趣、信念和世界观）。

1、心理健康教育的重要性

1.1、人的身体素质影响心理状态，又依存于心理素质

在运动中，学生的心理健康水平建立在良好的身体素质的基础上，而其身体的发展又依存于心理素质。例如，在接受耐力素质练习时，哪些勇敢而好胜心强的学生，他们具有自觉、顽强的意志品质就容易战胜疲劳取得良好效果，而哪些怕苦怕累、意志品质较差的学生，他们就会提早产生疲劳而坚持不下去，影响练习效果。

1.3、培养未来人才的需要随着社会的发展，心理素质日趋重要。普通高校是培养高级专门人才的场所，面对现代社会的激烈竞争，未来的人才不仅要掌握现代的科学技术，具有较强的能力，而且要有强健的体魄、健全的人格和健康的心理素质。

2、高校体育教学心理健康教育的特点

2.1、特殊的教育目的

在体育课教学过程中以心理保健、心理适应、心理素质的培养与发展来维护学生的心理健康，提高学生的心理素质，开启学生的心理潜能为目的。

2.2、特殊的教育内容

在体育教学中，心理健康的教育内容包括学生的学习心理指导、情感教育、意志教育、能力培养、气质培养、性格培养及学习兴趣的培养。

2.3、特殊的教育对象

教育的对象是普通高等院校的大学生，他们主观意志较强，思想复杂，不易把握，但易沟通，所以要正确引导，使他们朝着健康的方向发展。

2.4、特殊的教育方法

心理教育可以通过不同的教学手段发展学生的健康水平，在教学过程中采用说服疏导法、典型榜样法、竞赛评比法、表扬与批评等方法，还可以传授一些心理常识，以及心理辅导与咨询等等，还可以有意安排一些针对性的练习进行心理健康教育。

3、心理健康教育途径

3.1、在准备部分安排有针对性的游戏进行心理健康教育

体育游戏大都具有丰富的趣味性，在教学的准备部分，有针对性的安排体育游戏调动学生的积极性，激发他们的体育兴趣，利用游戏本特点培养学生的集体主义精神、参与意识与协作意识。

3.2、结合教学内容进行心理健康教育

教师应以“健康第一”的思想来指导教学计划、教学内容和教学目标，引导和帮助学生自觉的进行身体锻炼，促使他们将体育运动纳入到生活中，从而促进体育的社会化进程，让学生深知体育运动不仅可以提高身体素质，还能提高人的心理应激能力和适应能力，减少心理疾患，培养乐观的思想和健全人格的深远意义。

在教学过程中，加强“健康第一”这一观念的宣传教育，利于教学内容中的积极因素及深刻内涵对学生进行心理教育，例如，利用中长跑的“极点”现象，对学生进行意志品质教育，利用健美操的美感、节奏、力量感及韵律感来陶冶学生的情操，激发他们对生活的热爱与自信。

3.3、鼓励学生进行丰富多彩的体育活动

丰富多彩的体育活动对于大学生来说，不仅有着磁铁般的吸引力，能够融洽人际关系，沟通心灵，有助于培养团结互助、友好协作等良好品质，而且能发挥自己的积极性、主动性和创造性，有助于个性发展和才能发挥。在教学过程中，教师应依据教学计划和教材，结合学生自身特点，采用不同的教学手段和方法，有针对性的激发学生学习的动机，培养良好的学习态度；与学生积极沟通，了解他们的内心世界，激发与培养他们对课余体育锻炼的兴趣。根据教学内容、学生掌握情况和学习兴趣，适当布置课外体育作业，并帮助和引导他们自己制定锻炼计划，进行丰富多彩的体育活动。

3.4、教师在课中保持良好的情感状态

作为高校体育教师，应拥有乐观的人生态度，在体育教学过程中，保持良好的心境，沉稳的情绪，还要具备较强的自控能力和抗外界干扰能力，防止烦躁、焦虑和抑郁等心理疾病的发生；掌握大学生在体育课堂中的情感投入和体育运动中得情感表现，并分析其成因和处理方法，帮助学生以愉悦的心情参与体育运动。平等对待学生，尊重学生的个性兴趣，对学生公正评价，同时教师要精心备课和组织课堂教学，注意教学的艺术性、技巧性，增加情感投入，缩短心理距离，多与学生加强交流。

参考文献：

[1]运动心理学编写组。运动心理学[m].北京：人民体育出版社，.

[2]学校体育学编写组。学校体育学[m].北京：人民体育出版社，1998.

大学生心理健康教育的论文题目篇五

1.1关于互动式教学改革的几点认识

互动式教学改革是近年来高校教学改革的一个重要探索方向，即以任课教师为主导，为学生为主体，强调在整个教学过程中教师与学生共同参与，并且突出学生的主体作用，调动学生的学习积极性，通过师生之间的沟通、交流、讨论与互动，切实提高学生分析问题与解决问题的能力。

互动式教学有其突出的自身特点：一是互动性，相对于传统课堂教育中教师讲、学生听，“满堂灌”式的教学模式，互动式教学更突出强调师生之间的互动，学生由被动到主动，教师则由主讲转向引导与参与。课堂上师生关系处于平等地位，对话与合作；二是合作性，互动式教学将学生分成学习小组，学生以组为单位开展学习研讨，通过头脑风暴，交流讨论，集思广益。这一过程可以培养学生的团队合作意识与团队学习力，学生之间相互促进，共同提高；三是趣味性，互动式教学中教师根据实际教育需要有意设置一些互动游戏、案例分析、提问抢答、角色扮演等环节，极大地提高了课堂学习氛围和学生的参与积极性与学习热情。

1.2 我院学生心理健康教育课互动式教学改革的背景

笔者所在的学校近年来学院不断重视和加强大学生心理健康教育。学校将大学生心理健康教育课设置成全院公共必修课，总计32个学时。

进入20xx年，学校部分心理健康教育课教师反映在教学过程中遇到一些瓶颈，90后大学生在课堂中的参与度与积极性不高，教室出勤率明显下降，课程教学实际效果难以保证。有鉴于此，学生心理健康教育与咨询中心做过大量调查研究后，决定在20xx级新生部分班级中试点推行互动式教学改革。

1.3 学生心理健康教育课互动式教学改革一次实践运用

根据学校大学生心理健康教育与咨询中心统一规划，笔者针对所教的市场营销161班进行教学改革的实验。

(1) 教学前期准备工作。一是教学方案的整体设计。笔者坚持“启发原则”与“参与原则”，即将引导启发与学生参与作为整个教案方案设计的核心；二是教学内容的设计，在研究过营销专业学生的特点（知识结构、学习动机、学习态度等），对此笔者课前做了大量的准备工作，提前写好教案并适当调整教学课程内容；三是教学场地安排，结合于互动式教学特点，笔者提前申请了学院多媒体多功能活动教室，并且科学地布置好场地。

(2) 教学实施开展情况。首先，上课之初，笔者将全班42名学生随机分成6组，每组7人。紧接着在笔者的主持下进行了一个简单的破冰活动。10分钟的热身小游戏过程中，选举出每位小组的小组长，同时活跃了课堂氛围；随后，笔者以一个视频案例切入教学，要求各小组就视频内容进行讨论并且发言。教师借机观察与推测学生学习的热点、难点，进而在接下来的讲解中有针对性地引导与讲解。两节课的教学过程，教师通过各类问题引导发学生自主思想，自己找答案。下课前笔者为学生列了1-2本参考资料，要求学生课后阅读，下次课上进行分享与发言。

(3) 教学过程与教学效果评估。2节课的教学中，有热身游戏、案例分析、交流讨论与自由发言，学生认真投入，积极性与主动性强、课堂氛围活跃，学生对相关知识点的理解与把握也较为充分，基本达到了预期的教学效果。

2 此次互动式教学改革中存在的若干不之足与几点思考

2.1 课前的准备工作仍有不足，教学技能技术仍需提升

尽管课前做了大量的准备，从教学程序、教学内容到互动方式上都有认真的设计，但仍然未能最大限度地摆脱传统的教学理念与方法。在引导与启发学生自主思考与学习过程中也显得有些生硬。这些从另一个方面也反映出互动式教学不但要求教师具有很高的教学技能技巧，还要求教师对互动式教

学有深刻的理解。此外，在教学过程中教师要有效引导学生积极参与，良性互动，既需要教师对教学内容及教学技能的熟练掌握，更要求教师对学生的思想、年龄、性格特点、知识水平、行为习惯有深入的了解。教师要将大量的精力放在学生身上，为学生为主体，全力去激发学生的学习热情与潜力。

2.2 互动式教学改革的预期教学效果难以有效把控

两节课的教学过程，课堂氛围热烈，学生积极性高涨，争先恐后地发言，欢声笑语不断。但学生对课程教学知识点的掌握是否到位，则难以有效把控。在教学中，教师要高度重视教学重点和难点设置问题，让问题切中要害，真正让学生通过分析问题和解决问题中掌握教学重点内容。同时教师在充分考虑到学生的知识结构、个性特点和理解能力，在引导学生思考时，充分地激发其想象力与创造力，让学生深入到教学核心内容中去。

3 改进大学生心理健康教育课互动式教学的几点思考

3.1 互动式教学是当前高校大学生心理教育教育课教学改革的一个重要方向

大学生心理健康教育课有其自身特点，心理健康教育课在传授人文社会科学知识的同时，还担负着培养学生心理健康意识，树立正确的人生观和价值观。互动式教学不同于传统的“教师说，学生听”，而是通过师生双方营造良好的学习氛围，教师创设情境，学生充分参与，对教学内容通过多情境、多内容、多形式的良性互动方式的探讨，使每一名学生达到掌握知识、发展良好个性品质的目的。互动式教学能有效切合大学生心理健康课特点，它通过强调教师与学生的双向交流，充分调动双方的积极性和能动性，学生在参与中磨炼自己的思想，形成相应的情绪情感，实现心理健康教育的最佳效益。笔者认为互动式教学将是当前高校大学生心理教

育教育课教学改革的一个重要方向。

3.2进一步调动广大高校教师运用互动式教学的积极性是关键

笔者近一年的教学实践发展，大学生心理健康教育课中的互动式教学改革在提升大学生心理健康意识和保证实际教育效果等方面起到了十分明显的效果。但在这一教学改革中教师对互动式教学改革的态度起着关键作用。互动式教学要求教师地过去认真备课、认真组织课程教学的基础上，投入更多地时间设计教学环节和与学生良性互动，同时要也需要教师掌握更多地教学技能技术。与此同时还要教师克服过去陈旧的教学观念，真正做到课堂以学生为本，发挥学生的主体作用，让学生成为自己最好的老师！只有做到这些，才能真正发挥互动式教学应有效果。

3.3互动性教学改革要进一步突出学生为本，体现学生的主体作用

传统教学方式是一个以教师为主导、学生为接受主体的教育过程。互动式教学改革则突出调动学生的积极性、主动性和创造性。为了更好地突出学生的主体地位，充分挖掘学生的潜力，笔者认为应注意以下几点：一是教师把握提问引导的质量，教师提问的水平直接关乎最终的教学效果。学生正是通过教师的问题得以更加深入地思考与探究；二是课堂上的专题讨论要有一定的深度，才能激起学生主动思考的兴趣；三是教师要掌握倾听的艺术。教师通过通过有效倾听鼓励学生积极思想、畅所欲言，引导学生向更深的方向发展。四是教师要充分把握好互动的范围，用自己的情绪感染学生，用专业知识吸引学生，努力接近师生之间的距离，并且尽可能让全班学生都参与进来，最大限度地展现互动性。

参考文献

[1]刘野. 互动教学内涵及实施策略[j].天津市教科院学

报[20xx]3.[2]许倩. 课堂互动教学的分析与认识[j].课程教育研究[20xx]1[123-124].[3]冯萍. 谈互动式教学中的教师角色定位[j].大学教育[20xx]5[88-90].

大学生心理健康教育的论文题目篇六

积极心理学是对传统心理学的补充，该学派注重人的积极情绪和潜能优势的开发。这与以生为本、注重学生发展、促进学生幸福的现代教育理念不谋而合。一直以来，大学生心理健康教育更多的侧重心理问题的预防和心理危机干预方面，注重积极心理品质的提升和培养的方面较少。本文从积极心理学角度出发，试图构建发展性积极性的的大学生心理健康教育体系。

一、积极心理学理论简述

积极心理学思潮兴起于世纪之初，先驱马丁·塞利格曼指出，积极心理学是揭示人类优势和促进个体其积极机能的应用科学。积极心理学倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容，并致力于科学地探索如何缔造个体的幸福生活与和谐美好的社会。积极心理学的基本内容大致包括以下几个方面：积极情绪状态与过程、积极认知状态与过程和积极行为。

培养积极情绪是积极心理学非常重要的一部分，积极情绪的培养对个体心理健康起着核心作用，积极情绪可以增加个体的心理资源。心理资源又称心理能量，它主要用来支撑一个人产生或进行各种有意识的心理活动以及外在行为。积极情绪首先可以让我们感觉良好，让人感觉到轻松愉快。二是其可以扩建认知领域的功能，扩展注意思维的多样性，可以改变思维的内容，将坏的想法改成好的想法；还可改变思维的广度或边界，拓宽我们的视野。三是可以改善人们对挫折及失败的认知，提高抵抗压力和逆境的能力，以及从消极状态中的复原力。四是可以让人们对未来充满希望，给个体带来

最好的状态。

二、积极心理学视角下大学生心理健康教育的理念

（一）积极的教学目标

大学生心理健康教育的总体目标是提高全体学生的心理素质，帮助大学生更好地认识自己和社会，增强社会适应能力，调整解决自身心理问题的能力，最大限度地挖掘潜能，促进其全面发展和人格完善。但当代高校心理健康教育偏离了总体目标，把工作重心集中在了调整 and 解决学生心理问题，以预防和干预心理问题为中心，这也造成了学生对于心理健康教育的误解和抵触，认为心理健康教育就是发现和解决心理问题的，不愿意配合心理健康教育开展的活动。

积极心理学角度使教学目标更全面，更人文。它为高校心理健康教育带来了新的价值取向。积极心理学将目标回归，不止重视心理问题的预防和干预，还重视学生积极的心理品质，激发学生的积极心理潜能，积极意志品质，积极情感体验等。

正因为目标归宗，也意味着高校心理学健康教育者的视角要发生变化。教育者要建立积极的人性观和价值观，关注学生的积极面，帮助学生开放积极心理潜能。侧重于发展性和促进性，帮助学生找寻优势，合理运用优势，提高自我价值。引导学生关爱自我、关心他人，发展积极情感，投入社会生活，提高主观幸福感。

（二）积极的教育内容

积极心理学的教育内容一般分为两大方面。

一是培养大学生的积极体验。积极体验是积极心理学中的微观层次，但却是夯实积极心理健康教育的基础。我们要注重培养学生的主观幸福感。让学生对过去的经历进行积极建构，

获得生活满意度。提高学生对现在所从事学习或者工作的投入度，使其产生更多的兴趣、满足、愉快等积极情绪。还要注意对学生希望品质的培养，教会学生如何应对挫折，锻炼学生坚强的意志力，使学生对未来和理想充满希望。

二是塑造大学生的积极人格。积极心理学视野中主要通过通过对人格的分析来唤起人们的积极力量，从而帮助个体形成积极的人生态度。积极人格的塑造是积极视角下大学生心理健康教育最终目标和保障。在教育中，努力使学生能够客观评价自我、接纳自我，正确面对现实，积极应对挫折。可通过激发和强化个体的各种现实能力或潜在能力来培养积极人格特质。自尊教育是其中之一的重要途径。

三、积极心理学视角下构建大学生心理健康教育的新体系

（一）构建积极的心理评估体系

高校心理健康教育工作的重点之一即是通过测评的手段，在一定程度上掌握大学生心理健康状况，筛查出有问题倾向的学生进行访谈干预追踪，并建立学生心理档案。不难看出，这种评估角度为问题导向，以鉴别心理问题和障碍为主，仅注重心理问题的预防干预，忽略了学生的积极心理品质的发现与培养。因此，我们在今后的工作中，应树立积极的心理评估理念，加入积极心理品质的测评，加入正面指标，了解学生积极心理反应，如积极体验、积极情绪、积极认知、积极的人际关系、创造性思维品质、主观幸福感等，帮助学生找到自身的优点和潜能，令每位学生找到适合自己的发展方向。

（二）完善积极心理学理念的课程建设

作为大学生心理健康教育的主阵地、主渠道，心理健康教育课程对大学生心理健康教育有着非常重要的作用。在完善课程建设的过程中，应注入积极心理学理念和内容。以发展和

培养积极心理品质为目标，以培养学生的积极机能为根本，激发学生内在积极潜能，帮助学生构建和谐心态和乐观的人生态度。课程设计上，可借鉴国外成功案例。国外积极心理学课程着重于引导学生发现并运用自身的性格优势，提高学生的幸福体验，如著名的哈佛大学心理公开课——《幸福课》。课程构成上，包括理解并解释幸福和主观幸福感、如何增进主观幸福感，如何培养乐观心态，如何利用积极环境的力量，如何建立积极的人际关系等。课程内容选择上，要适应当代大学生的需求，选择与大学生关系密切的案例、热点，以积极心理学角度解析，避免过度关注消极问题与案例。

（三）开展积极心理学视角的心理健康教育活动

在积极心理学视角下，开展形式丰富、多种多样的心理健康教育。一方面，以学生心理社团为依托，开展多样的心理活动，比如探讨时下热点和大学生关注问题的心理沙龙、展示青春风采的心理微电影大赛、5·25心理文化节等。或者以积极心理品质，如感恩、希望、创造力、生命力、专注等主题开展心理活动。再者，定期展开积极心理健康教育讲座，传授积极心理学理论和积极心理学品质培养方法。组织积极心理学视角的团体心理辅导，增强学生积极心理体验，让学生尽快适应新生活新挑战，学会人际交往技巧，培养积极的情绪体验，正确应对压力与挫折等。此外，构建积极的校园心理氛围也十分重要，可以通过组织心理知识竞赛、做好心理保健知识宣传，利用好线上阵地进行宣传，使积极心理学渗透入校园文化环境中。最后，联动家庭共同为学生提供积极的心理氛围。加强与家长的交流沟通，让其充分了解孩子心理健康状况，并有效引导家长开展心理健康辅导，通过积极和正向观念引导孩子正确的生活态度。

（四）积极心理学导向的心理咨询

传统心理咨询注重心理问题的消除和修复，咨询师多关注的是学生的“心理问题”，这种以问题为导向的咨询势必会对

学生产生消极暗示，并不利于学生的发掘自身的力量解决问题。而积极心理学认为心理治疗不是修复受损部分，而是培育人?积极的正向力量，把注意力放在挖掘和发展来访者的各种能力上。该理论秉承积极的人性观，认为每个人身上都存在积极心理品质，都有巨大的心理潜能。心理咨询应调动这些积极潜能，发展积极品质。

积极心理学导向的心理咨询，可通过一系列的干预训练策略来增进个体的积极情感，识别并发挥个体的品格优势。首先应建立积极的咨访关系，咨询师真诚地对待来访者，充分共情，对学生无条件积极关注。积极心理学视角下的心理咨询，应将学生积极因素调动起来，发挥学生正向的或积极的潜能，如幸福感、自主、乐观、智慧、创造力等。在咨询过程中，运用直觉与想象，运用故事作为咨询师与学生的媒介，激发学生的主观能动性，使学生的消极因素得到抑制，积极力量得到培育与增长。