

大学生心理压力与自我调节论文(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生心理压力与自我调节论文篇一

近年来许多调查表明，我国大学生中的大多数属心理健康正常者，但也有约占20%的大学生存在不同程度的心理健康问题。原国家教委曾对12.6万名大学生进行调查和测试，发现存在明显心理障碍者达到20.23%；更有资料表明，在我国80年代中期，23.25%的大学生存有心理障碍，90年代上升到25%，近年来已达到30%。可见大学生的心理健康状况面临着严重威胁，心理健康问题已经关系到大学生的全面发展和早日成才。因此，开展和加强大学生心理健康教育，维护和提高大学生的心理健康水平，已经成为我国高等教育的一项重要内容。近年来我对本市几所高校进行了问卷调查，发放问卷3000份，收回2920份，调查表明，心理优良率15%，心理合格率53%，有32%的学生存在着不同程度的心理障碍。

大学生心理压力与自我调节论文篇二

体育理论课应开设心理健康教育内容，促进大学生身心健康
体育课程应设置心理健康教育内容，使学生了解心理健康标准，心理健康的影响，掌握心理保健方法，使学生能够在必要的时候，及时而恰当地对自己的心理状态进行调整。还可以开设心理咨询门诊，从而预防和排除心理障碍，促进学生个性发展和身心健康。

大学生心理压力与自我调节论文篇三

由于独生子女在大学生中占有较高的比例，加上父母过于溺爱，从而养成依赖性过强，自理能力差，强调以自我为中心，面对竞争、挫折、情感等方面的打击缺乏承受力。3.2人际关系不良导致情绪及性格障碍在大学中，人际关系比高中要复杂的多，要求大学生学会与各种类型的人交往，逐渐走向社会化。但部分学生不能或很难适应，总是以自己的标准去要求他人，因而造成人际障碍。3.3未来就业问题产生的心理压力随着教育体制的改革、大学扩招及双向选择就业等，打破人们以往那种上了大学就如同进了保险箱的观念，取而代之的是素质和能力竞争的人才市场，因而大学毕业生找工作难已是个普遍问题，这势必导致大学生心理压力剧增。

大学生心理压力与自我调节论文篇四

校园体育文化是一个比较开放的文化形式，即有严谨的科学方法，健全的组织机构，又有丰富的人文资源及丰富多彩的文体活动。科学的人文思想是体育文化的灵魂，它决定着体育文化的发展的性质和方向。科学、健康的体育思想，会积极促进体育的物质和精神文化沿着有利于社会、人的进步和健康的方向发展。要求学生“崇尚科学、创新、健康、公平竞争等”。学生在多种形式的校园体育文化的氛围之中，能激发学生的自尊心，自信心和自豪感。

大学生心理压力与自我调节论文篇五

体育活动能预防心理障碍和保护心理健康，体育活动中的游戏法是学校预防心理障碍的基本方法之一，游戏的功能除了缓和气氛之外，更重要的是可以让学生从中挖掘自己的潜能。游戏法只是一个例证，体育活动的预防与调节有多种多样，可以达到使人的注意力转移，情感发泄、兴趣改变、放松紧张、稳定情绪等。