

2023年大学生心理素质报告(精选8篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

大学生心理素质报告篇一

摘要：大学生时代是人生中一段既美好又特殊的时期。现在的社会给我们提供了充分施展自我才能的舞台和多方面的发展机遇，而他们可凭借的竞争优势已不单单是智力和体力，更重要的是健康和健全的人格。大学阶段是一个人由青春期向成年期转变的重要时段，也是自我意识不断完善的重要时期。大学生的人际关系问题尤其重要，大学生们应加强认识，掌握技巧，积极训练，不断改善自己的人际关系，促使自我健康成长。

关键字：大学生心理健康，人格的发展和培养，大学生恋爱心理，大学生自我认识，心理教育。

大学阶段是一个人的生理、心理都迅速发展的阶段，也是一个伴随着个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡时期。由于生活环境、学习特点、人际交往、自我角色等方面的改变。我们要树立正确的人生观，价值观，世界观。以塑造健全人格、促进大学生身心和谐发展。

一、大学生的时代主题

心理健康是时代的主题，是现在社会进步与人类自身发展的客观要求。对当代大学生而言，全方位开放的新局面为其提供了成才得广阔舞台和更多的发展机会，但同时，激烈的竞争也带来更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更多、更新、更强的要求。提高个人的修养，保持心理的健康，增

强人格的魅力，优化心理素质是每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。

当代大学生面临着新世纪的挑战。综合国力的竞争，科学技术的竞争，归根结底是人才的竞争。科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。由于21世纪对人才的素质要求更高、更全面，与以往任何时期相比，当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

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，遇到任何障碍和困难，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。

二、大学生人格的培养与发展

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。

三，大学生恋爱心理分析

步入大学，许多的同学都步入了大学恋爱这一人生事业当中。大学恋爱已经不仅仅是一种现象，而是已经从现象转变成了潮流，就像许多同学说的那样，在大学恋爱是正常，不恋爱才是不正常，因此，大学生恋爱是个值得社会关注的一个热点话题。

大学生恋爱，除具有一般青年恋爱的特性外，还具有自己独有的特点：

- 1) 注重恋爱过程，轻视恋爱结果；
- 2) 主观学业第一，客观爱情至上
- 3) 恋爱观念开放，传统道德淡化；
- 4) 失恋态度宽容，承受能力较弱。

大学生恋爱的利弊并不是恋爱与生俱来的东西，而关键取决于我们对待恋爱问题的态度，以及是否树立正确的恋爱观，是否正确选择恋爱时机，是否能正确处理恋爱与学业的关系等因素。而这一切的一切，都是不确定的，都是因人而异的。处理的当，可以成为学习和事业的催化剂，使人努力学习，成绩上升。而处理不当，则可能分散精力，浪费时间，情绪波动，成绩下滑。大学生的恋爱问题关键取决于自己，而学校则应当加以正确的引导。

四、大学生自我认识

加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。

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。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快。

五、对大学生心理教育

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：

1、充分发挥学校心理咨询作用。

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

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。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

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。

3、把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心理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。

4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

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。

5、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。

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。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。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

作为一个大学生，我们应该保持乐观开朗的心情，努力学习科学文化知识，为祖国未来的建设添砖加瓦。

1. 新时代大学生心理健康问题分析论文
2. 新时代大学生心理健康论文2500字
3. 大学生心理健康论文2500字

大学生心理素质报告篇二

大学生心理素质培养体系较为成熟，但大学心理素质评价体系仍需完善。心理素质培养过程评价的难点是心理素质评价的制约因素之一。本文在心理素质研究基础上，分析心理素质培养评价的难点，针对评价难点提出对策，为心理素质培养评价体系的完善提供参考依据。

：心理素质；评价；难点；对策；

近年来因心理素质水平较低引发的各类社会问题屡见不鲜，心理素质正引起越来越多的关注。心理素质是在先天遗传的基础上，通过个体与社会环境的交互作用形成的，在适应和发展过程中表现出来的基本的、稳定的心理品质[1]。心理素质作为一种心理品质，是一个逐渐养成的动态过程。心理素质养成的动态性就要求我们要对心理素质培养过程进行过程性评价。与终结性评价相比，过程性评价较难。本文分析了大学生心理素质培养过程评价的难点并提出对策。

1.1 心理素质特点导致评价难

1.1.1 内隐性

心理素质是素质的成分之一，具有内隐性的特点[2]。作为一种内在属性，心理素质主要是通过人的活动及其结果表现出来的，不能直接地被观察到。由于其具有内隐性特点，无法直接对心理素质进行测量，只能通过对心理素质的外在表现进行间接测量来推测心理素质发展水平。对个体外在表现进行评估首先要考虑个体的外在表现是否由其心理素质水平决定，个体的外在表现是否受到客观情境的影响。对个体外在表现和心理素质的相关性方面，缺乏相关的评估体系。这些方面导致了心理素质评价难。

1.1.2 可塑性和养成性

心理素质的可塑性是个体通过自身努力、接受教育和外部环境作用可以提高其心理素质。由于心理素质具有可塑性特点,个体心理素质在环境和教育的影响下会发生改变。心理素质的发展受部环境的变化,有提高和下降两个方向。

心理素质的养成性指心理素质的养成是一个日积月累的内化过程,在个体的成长中不断变化[3]。心理素质发展的不稳定性和养成性要求我们对心理素质的评价要进行动态评价。动态评价也称过程性评价,动态评价需要对过程中的不同阶段进行评价,因而难度较大。

1.2 多样化的培养导致评价难

高校对心理素质培养方案在培养原则和培养目的上是一致的,培养方式上灵活多样。从培养内容看,既有专业知识的培养也有非专业知识的培养;从培养方式看,既有理论培养,也有实践培养;从培养主体看,既有学校培养,也有单位培养;从培养理念看,既有意志力为核心的培养理念,也有挫折承受力为核心的培养理念。培养方法的多样性要求心理素质评价模式多样化,为心理素质评价带来了难度。

1.3 评价体系有待完善

心理素质评价体系已较为完善,而心理素质培养过程评价体系尚不成熟。心理素质培养过程周期较长,对人力、物力和财力消耗较大。高校心理素质评价体系也是参差不齐,心理素质的不完善性也给心理素质培养过程评价增加了难度。

1.4 心理素质各项要素所占权重模糊

心理素是由智力因素、非智力因素、人格特征和认知特征等构成的具有基整体性、层次性和交互性的综合心理品质[4,5]。心理素质各项要素所占权重较为模糊,导致对心理素质的测评以综合评价为主。综合测评能够测到大学生心理素质发展

水平的综合状况，而对大学生心理素质各个要素的测评不够清晰。模糊的心理素质各项要素所占权重加大了大学生心理素质培养过程的评价难度。

2.1 针对心理素质特点制定相应的评估方式

2.1.1 创造条件让个体暴露其心理素质水平

由于心理素质的潜隐性，对心理素质的测量依赖于个体的外在表现。可以通过创造各种有利条件让个体充分暴露其外在表现，通过外部表现评估其心理素质水平，这样就降低了对心理素质进行评价的难度。

2.1.2 对心理素质进行动态评估

大学生的心理素质发展水平受到环境和教育的交互影响，在不同的阶段表现为不同的特点。这表明大学生心理素质发展是一个动态过程。对大学生心理素质的评估应是一个动态的形成性评估和静态终极性评估的结合。

2.2 界定心理素质各项要素所占比重

心理素质是由认知、个性和人际适应等维度构成的综合体，心理素质各项要素的权重模糊就导致了难以对心理素质进行综合评价。因此，界定心理素质各项权重是解决问题的关键。清晰的心理素质各项要素所占的权重有利于对大学生心理素质进行更好的评价。

大学生心理素质评价体系的完善有利于推进大学生素质教育。建立完善心理素质评价体系，离不开对大学生心理素质培养过程评价难点及对策的研究。摸清大学生心理素质培养过程评价的难点有利于寻求解决对策。大学生心理素质培养过程评价难点和对策的相关研究为素质教育的发展提供了理论支持，同时也应看到心理素质培养过程评价难点的存在。这

些难点也推动着相关研究的深入。

参考文献

[1]王韬. 大学生心理素质结构及其发展特点的研究[d].重庆:西南师范大学, 20xx:48.

[2]赵琳. 当代大学生心理素质教育研究[d].哈尔滨:哈尔滨理工大学, 20xx:8-10.

[4]高野. 中西医结合专业学生心理素质的构成——关于中西医结合专业学生心理素质培养的研究[j].中华中医药学刊, 20xx, 24 (10) :1837.

大学生心理素质报告篇三

心理素质是以生理条件为基础的，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、内隐的、具有基础衍生和发展功能的、并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质 [1]。时至今日，素质教育的理念已经深入到大学教育理念当中，素质教育的目的就是要培养出有文化、有能力、有素质、有胆识的社会主义现代化人才。本文通过问卷调查法、访谈法和逻辑分析法，以体育专业大学生男女心理素质特点入手，针对大学生如何面对挫折和压力，引入体育课教学中对提高大学生心理素质的研究，并得出有针对性的开展体育课，对大学生心理素质的提高有着至关重要的作用。

一、研究结果与分析

通过表一可以看出，体育专业男生和非体育专业男生在面对挫折和压力时，有着明显差异和不同，体育专业女生和非体育专业女生差异更明显，值得庆幸的是，调查中没有学生在面对压力和挫折时选择自暴自弃。大多数体育专业男生、女生和非体育专业男生对于参加体育运动后的感受是很愉快很

舒畅，而40%非体育专业女生参加体育运动后无特殊感，甚至16%的人会感觉疲惫不舒服。通过表一和总结分析可以看出，体育专业的学生大部分认为，参加体育运动可以是心情舒畅，也就是说，通过体育运动是可以缓解大学生紧张的学习压力，释放心中的不快和阴霾，培养自己勇于面对、敢于担当的心理素质。相对来说，非体育专业大学生用体育运动舒缓压力的情况明显弱于体育专业，尤其是非体育专业的女同学们，那么，如何养成正确面对挫折、懂得释放压力的自我调节方法，也就成为了体育教师的重要任务。

二、体育课教学中如何提高大学生心理素质

1. 有针对性安排教学内容。已有研究证明，整个身体素质结构中，各种素质的形成都要以个体的心理素质为中介和基础 [2]。体育教学一直被视为大学生心理健康和心理素质教育的沿阵地，肩负着培养大学生身心全面发展的重任。那么在体育课教学中，应如何有针对性的、合理的安排体育教学内容，就成为大学生心理教育成功与否的关键。在体育课教学中，体育教师要通过几节课时间，通过同学们在体育课堂上的表现，大概掌握每位学生的体育课参与情况，包括积极性、热情度、认真度以及情感体验等，并针对男女生不同的体育兴趣爱好和生理特点，有针对性的设计教学组织形式，加上正确的教学手段，来实现通过体育课教学实现心理素质教育的目的。

2. 合理的进行评价。在体育教学中，体育教师对同学们体育运动参与情况的积极评价，往往能极大促进学生体育参与热情。大学生体育课堂，主要就是以室外体育运动和体育技能学习为主，在体育课教学过程中，往往会涉及到体育教师对学生某个动作或者某段时间表现作出评价，这个时候，积极性的、鼓励性的评价会使学生有极大的满足感，即使面对教师提出来的缺点和不足，也能欣然接受，并从意识上去主动改进，长此以往，学生不仅能够形成积极进取的运动精神，也能学会如何面对和指出别人的不足，学会正确处理人际关

系的小技巧;反之,如果体育教师只是批评,甚至是谩骂,则会使学生渐渐失去信心,减少体育热情,严重则会导致学生不爱沟通交流,出现自卑自闭的严重问题。

3. 体育教师参与体育社团建设。社团是大学文化的一个重要组成部分,是大学生活动的重要组织形式。体育社团作为大学校园社团重要组成部分,也是大学生参与热情最高的社团类型,如果体育教师能够参与社团发展和建设,甚至是社团活动内容和形式的制定,那么体育社团作用可能就不单单是一个体育活动社团,可能会成为大学生心理素质教育、体育兴趣培养和提高大学生身体素质的综合性活动群体。当然,体育教师参与体育社团的深度和广度,不是一蹴而就的,需要学校、体育教师、学校团委和社团负责人等部门和个人的充分协调和统筹安排。

三、心理素质理论与体育实践相结合

体育教师作为整个体育教学的主导,在开展大学生体育课教学及其安排体育活动的过程中,必须要渗透既然作为相应心理素质的教育,因为教育的根本目的就是要从心理上塑造和完善个体,大学生体育课作为大学教育的重要重要组成部分,既承担着提高大学生体育运动技能和传授体育运动知识的责任,也肩负着大学生的心理素质教育。因此,在开展体育实践活动的同时,必须要将大学生心理素质的相关理论知识传授给同学们,让学生了解和掌握心理素质的基本构成及其影响心理因素,认识到体育课对健康心理素质的形成有着积极的促进作用,同时懂得在适当的时候,运动体育运动的方式来舒缓自己的低落的情绪和紧张的生活学习压力,从思想上认可体育课对心理素质提升的积极作用。总之,因为体育课的实践性和运动性,使大学生体育课成为大学生心理素质教育的前沿阵地,是大学生心理素质提升最直接、最有效的途径之一。

参考文献:

大学生心理素质报告篇四

大学作为人生的一个重要阶段，社会生活节奏的加快给大学生的生活、恋爱、学习以及择业等诸多方面存在着多重压力，在成长过程中难免遇到各种现实问题和人生挫折，如果大学生缺乏自我调控自己的能力，得不到周遍人群及时的心理疏导和关怀，进而不仅会影响到他们的身心健康，而且会出现各种不测的问题和严重后果。如今，大学生群体已经成为心理问题介入对象的重灾群体，因此，如何对大学生进行心理健康教育 and 开展情感教育拓展训练，打造大学生强健的身心素质，培养全面发展的综合性人才日渐成为现实高等教育的一个主题。

人文关怀；心理疏导；情感教育

中国心理卫生协会于20xx年公布的关于大学生心理调查数据表明：有严重心理问题的的大学生约占17.37%，有某种单一心理问题的的大学生占44.9%，并且这一趋势还在不断持续上升，大学时期是人生最为美好阶段，大学时光总是给人带来无比的留恋和无尽的人生回忆，大学期间的个性心理也日间趋于成熟，与此同时，也是大学生心理上情感较为丰富，情绪多变化，人格相对不够稳定的时期。

对调查结果做横向质性分析，不难发现，当代大学生常见的心理问题主要体现在以下几个方面：一是情绪化严重，遇事易兴奋，易暴怒，大学校园里可以经常举办各种文体活动，放松大学生的焦躁情绪，如果这种情绪得不到及时有效的干预，便会使大学生产生骄傲自满的心态。大学生从不成熟向成熟阶段的过渡，青春期极易产生兴奋冲动，遇事缺乏周全的思考，常常会有情绪失控行为。二是习惯性抑郁。大学阶段通常会感到来自多方面的压力而使得自身心理压力超负荷，比如学业压力、生活压力、就业压力等常常会使他们感受到外界压力而在学生内心产生抑郁的不良情绪，甚至会出现厌恶、痛苦、自卑，郁郁寡欢，觉得生活苦闷。三是嫉妒心强。

高中阶段的佼佼者，自进入大学以后，遇到来自全国各地的才俊们之后，自己的失宠状态使自己陷于孤立，可能产生嫉妒的情绪，若不及时调整心态，会使大学生的人格变得尖酸刻薄。四是易焦虑。焦虑想必是每个大学生经常会有的情绪体验，如考前对自己信心不足，对考试结果过于担忧，生活中无法适当与人正确沟通，与同学相处产生误解和摩擦等都会使得他们产生心理焦虑，身处群英聚集的大学校园里，如果过于轻视自己的能力和作用，偏颇心态得不到有效的干预，同样会使他们产生心理问题或者社会问题。五是冷漠孤独。理想和现实之间的距离，对大学的期望值过高，会使得大学生感到落空，进而产生自暴自弃的心态，日间变得冷漠，得过且过，感情淡薄，外加大学生普遍都是远离家乡，远离父母和亲朋，对外界环境的陌生感，对家庭和父母的深深依恋，也同样会使他们感到孤寂，这些心理问题必须通过适当的心理拓展训练才能有效地解决。

目前，美国高校在大学生生理健康与心理健康干预教育方面处于领先地位，有一档节目叫《生存者》，于20xx年被《时代》周刊评为最受欢迎电视节目，节目通过其巧妙的构思、独特的情节设计以及高超的拍摄手法，值得我们好好品读借鉴，而对于我国大学生的心理拓展训练来说，实为一部好教材，对我国各校正在开展的入学新生军训加入拓展训练项目的编排设计都有着重要的借鉴意义。因为健康不仅仅是身体没有疾病或告别虚弱，而且精神层面的健康也同样重要，所以健康应包括以下四个方面：身体健康、心理健康、社会适应状况良好和道德评价体系健康。因此，改变大学生的心理健康状况是当前我国高校教育的一个重要环节和紧迫任务。

特别是对大一新生而言，经历了十几年寒窗苦读和紧张的高考，其社会适应能力显然会比其他高年级学生的自我调控能力逊色一些，好的一面是进入大学之后便对一切都充满了好奇和期待，都试图去努力地做大胆尝试，较为自信地解决实际问题，再加入学心理教育的介入，都会使新生在新环境下尽快适应新环境，充满自信地迎接人生新的阶段，然而，有

些大学生社会适应能力偏差一些，原因就是能够进入高校学习的大学生大多都是高考分数较为理想的学生，自我学习能力和学习自觉性相对比较强，但是，他们的家庭经济条件和成长经历往往也不尽相同，同时又普遍都是从小就在父母的百般呵护下长大，特立独行的个性比较强，规范自己独立生活的自律性较差，在与同学相处过程中往往表现出一种以自我为中心的行为倾向，没有社会责任感和缺乏担当精神，自我约束上表现不佳，没有危机意识，对未来的人生走向缺少规划而且选择不够明确，在遇到困难时随即表现出的就是不知所措，有时会选择逃避现实。心理咨询网络平台的开通，为高校心理健康教育提供了新的路径，有效的心理健康教育往往依赖心理健康资源，网络信息的内容涉及面广，丰富和拓展了高校心理健康教育的视野，通过网络可以使各个心理健康教育主体形成一股教育合力，拓宽心理健康教育空间，心理健康教育工作者可以运用新多媒体技术，采用多样的信息呈现手段，使学生通过体验、感知心理变化情景来提高心理健康教育的效果，网络世界是个虚拟社会，隐藏自己的真实身份去网上冲浪，可以使有心理疾病者通过网络平台毫无顾忌地倾诉，以达到心灵沟通和心理平衡，同时，网络社会又在某种程度上说存在着真实性，在虚拟空间里的人们反而更容易倾情流露其内心的真实想法，所以说，教育工作者可以通过网络比较准确地把握学生的心理动向，洞察学生心理健康状况，提高心理健康教育工作的实效性。

剖析大学生的社会适应能力需要从多维度思考，比如家庭教育是否缺失、学校教育是否健全、社会因素以及大学生自身性格成因等因素做综合分析，家庭作为社会细胞往往承担着最基本的教化功能，家庭教育对学生个体产生的影响是深远的，家庭环境是个敏感而又重要的因素，如父母的知识和阅历、家庭经济收入以及住房面积等都会影响到孩子人格的健全，家庭的和谐氛围会直接影响学生人格的完整培育，诸多家庭因素都会在一定程度上给生活在这个特定环境中的大学生的思维和行为方式产生潜移默化的影响，国外的研究数据表明，在信息高速公路未开通之前，如果父母在家庭教育方

面尊重了孩子的主体行为选择，并且鼓励和积极地去引导其思想的正确表达，并且耐心地听其倾诉，而且求同又忍异，以此方式为媒介将会为父母与子女之间的沟通打开一扇开放的沟通桥梁，着往往使孩子们在追求自我认同的过程中有效地抑制和减少不良行为的发生，促进他们向健康化轨道发展。相反，如果父母教养方式是以娇纵子女的手段去溺爱，这往往和子女的沟通经常告别使用处罚和拒绝等手段去无条件满足，这只会给子女在社会适应能力磨练上产生的负面影响。此外，在大学生成长的过程中的心理健康问题往往容易受到网络负面信息的思想侵蚀，而且较少得到家长的关注，大多家长的主要精力都放在了注重孩子文化知识的提升上，这更容易导致孩子身心发展陷入不健全境地，扰乱了他们正常的社会化历练并且直接影响其日后的人生走向，笔者在韩国留学读博期间，以自己在国外的亲身经历对中韩大学生社会适应能力做了横向比较分析，韩国学生在高中阶段在课余时间外出打工的经历基本都有，而国内的孩子上大学之前的勤工俭学经历基本很少，甚至说是没有。

[1]夏和国。吉登斯风险社会理论研究[d].首都师范大学□20xx.

[2]钱广贵。中国传媒体制改革研究：从两分开到三分开[d].武汉大学□20xx.

[3]常青伟。思想政治教育环境渗透研究[d].苏州大学□20xx.

大学生心理素质报告篇五

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出，“一些大学生不同程度地存在政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较差、心理素质欠佳等问题。”[1]并明确提出“以大学生全面发展为目标，

深入进行素质教育” [2]的指示。

高校担负着培养高素质人才的光荣使命。高素质人才，不但要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，也要有良好的心理素质。心理素质是大学素质教育的重要内容之一，据国内外医学专家、心理学专家研究认为：现实社会心理素质不高、心理学知识匮乏、处于亚健康状态的人约占70%以上。由此可见，心理素质的培养和训练对于在校大学生的教育极为重要。但是长期以来，在大学教育中心理素质教育忽有忽无，极为薄弱，我们紧紧抓住了以大学生心理学全校性选修课的开设为切入点，开始了进一步向大学生心理素质培养的纵深研究。在此基础上，笔者结合自己的教学经验与学生的访谈记录，以在校大学生为主体，开发出一套行之有效的心理素质培养体系，即形成了以在校大学生为对象、以心理学选修课教育为主要途径、以心理协会和心理咨询中心等组织的培训和实践为辅助、以培养良好心理素质人才为目的的培养体系。

2. 具体方法

2.1 建立以问题为导向，强调学生知识建构和智慧技能形成的教学内容体系。

2.1.1 大学生心理学科发展的现状和存在的问题

大学生心理学虽然只是近年来刚刚发展起来的一门新兴学科，但其发展速度很快，而且其在规范大学生心理，促进大学生心理健康发展，指导大学生正确走出挫折方面做出的突出成绩同样不容忽视。

当前的大学教育中有了不容忽视的一席之地，但其内容却在界定过程中存在着一系列的问题。对于大学生心理学内容界定所存在的问题，可以从概括和具体两个角度来进行阐述：

a.概括的主要问题

概括来说，现行大学生心理学课程的内容，存在“三多三少”的现象，即：对大学生心理学概念、原理进行哲学式的阐述多，对大学生心理学概念、原理的操作性的阐述少；对一般意义的大学生心理现象进行描述的知识多，对具体出现的心理现象进行解释、诊断和控制的操作性知识少；要求学生大学生心理学的概念、原理进行机械性的阐述多，要求学生运用心理学原理解决实践问题的技能训练少。

b.具体的四个问题

具体来说，存在以下四个方面的主要问题：

第一，理论无法真正引导实践。当前大学生心理学只是把所关心的转变为科学的语言形式，然后再用传统的研究方法进行处理。这实际上是使教材真正适用于教育教学活动，而不是使大学生心理学真正成为一门为大学生解决心理问题的实用性学科。

第二，缺乏统一的理论指导。当前大学生心理学很大程度与普通心理学相似，在目前的教学过程中，大学生心理学与思想道德修养也时常会有概念或认知上的混淆。

第三，侧重于讨论个别的心理现象，而不强调整体的心理特性。

第四，内容缺乏创新点。一方面，现行教材中的有些内容，对大学生心理问题的解决没有实际的指导价值。另一方面，有一些紧密结合大学教育实践而进行的新的研究成果、新的心理学观念，没有被吸收进教材。

2.1.2解决方法及建议：

a□界定遵循的原则：

- (1) 根据大学教育目标决定大学生心理学内容体系的框架。
- (2) 内容的选择上遵循稳定性和灵活性相结合的原则。

此外，大学生心理学内容的界定还要遵循一些现实意义上的原则：实事求是的原则；针对性、前沿性、实效性的“三性”原则。

b□界定的实际操作：

一方面，要坚决删除现行教材中对大学生心理没有实际的指导价值的`内容；另一方面，要吸收那些与大学生心理密切相关的心理学研究的最新成果，如关于不良学习的研究、关于心理问题导致异端行为的研究等。

其次，要强化解决实际存在的大学生心理问题的基本技能的训练，让大学生掌握解决心理学问题的技能技巧。

再次，大学生心理学应提供可能对大学生心理产生影响的、具有高度概括性心理学的背景知识。从而使大学生不仅仅对自身的心理问题有一个表象的认识，还要有一个深层次的认知，通过对深层次知识的把握，有助于大学生学会举一反三，触类旁通，不再重复出现同样的问题和同样的错误。

此外，必须打破以心理学的相关分支学科的理论为主线编写教材的“惯例”，消除教材中的“条块分割”现象，以教育、教学中出现的大学生心理问题为主线，将心理学的相关理论有机地组织起来，构建大学生心理学的内容结构。这可以使学生形成有关心理学教育、教学活动的完善认知结构。从微观方面的“大学生的自我意识心理、学习心理、挫折心理、人际关系心理、恋爱心理和性心理以及职业选择心理和网络心理”到宏观的“高校校园文化心理”等一系列大学生心理

问题入手，力求从大学生的人格、气质、性格、情绪调节等方面提出相应的对策，并对大学生心理健康教育的普及、心理疾病的诊断与防治、心理咨询等方面进行初步的探讨。

c□对大学生心理学内容界定：

大学生心理学应该包括十四个部分：

第一部分：大学生心理健康教育。

第二部分：大学生的自我意识心理。

第三部分：大学生的学习心理。

第四部分：大学生的情绪及调节。

第五部分：大学生的挫折心理。

第六部分：大学生人格、气质与性格。

第七部分：大学生人际关系心理。

第八部分：大学生恋爱心理和性心理。

第九部分：大学生职业选择心理及调适。

第十部分：大学生的网络心理卫生。

第十一部分：高校校园文化心理。

第十二部分：大学生心理疾病的诊断与防治。

第十三部分：心理测验与大学生心理健康。

第十四部分：心理咨询与大学生的人生发展。

2.2采用立体化、多样化的教学手段，提升学生应用心理学原理解决实际问题的能力

大学生心理学是一门心理学类应用课程，在传授大学生心理学基础知识的同时，注重培养大学生应用心理学原理解决实际问题的能力，实现大学生心理素质结构的优化以及心理健康水平的提升。

大学生心理学课程根据学生现实需要以模块方式进行教学，加强实践环节，以课堂讲授为主，辅之以小组活动、在线讨论、影片赏析、团体训练等多种方式，理论联系实际，引导学生变客体为主体，促进学生知识的内化和自我成长。

（1）答辩式研讨。

大学生答辩式研讨是教学的有效延伸和拓展，在老师的精心指导下，学生自选课题，自设问卷，面向学生调查，充分展示学生的创造力和对心理科学的浓厚兴趣。学生调研课题内容可包括生活状况、综合素质、恋爱问题、网络依赖、人际关系等多个方面，每一项调研都关乎学生实际，贴近生活，为广大学生了解身边群体提供了一个窗口。另外，可争取学校领导的大力支持，课题组同学为全校辅导员、班主任宣讲调研结果，请学校领导亲临现场，实现学生给自己的老师上课。

（2）小组讨论与读书心得。引导学生积极开展自学讨论，充分利用网络、图书馆、阅览室的资源，实现“三个一”具体要求，即每位同学每学期阅读一本心理学书籍，撰写一篇心理学读书心得，参与一次心理学课外学术讨论活动。通过这些措施培养学生自学能力、分析和解决问题的能力，学以致用。小组讨论与读书心得等体验式教学可以有效地调动学生的学习热情和积极性，打破传统课程教学的固有模式，将课内与课外、教育与自助紧密结合，极大地提升学生学习的兴趣。

(3) 影片赏析。课程教学充分利用多媒体视频资源增强教学效果的直观性,《认识两性》、《生命过程》、《爱德华大夫》等心理类影片展映倍受同学们欢迎。这样,同学们不仅感性地了解了心理学和心理健康知识,而且更深刻、形象地认识了心理学知识在现实生活中的神奇魅力。

(4) 在线答疑、社区讨论、邮件互动。借助于大学生心理论坛平台,学生可以随时进行网上心理知识的学习、课件下载,一般心理测试以及适时心理咨询。这些可作为心理教育平台的延伸。此外,主讲教师还适时组织在线答疑、社区交流,集中大家的智慧实现心理教育的自助和互助,并以邮件方式随时回复学生提出的问题,解答学生存在的困惑。网络平台极大地拓展了心理教育空间,成为《大学生心理学》课堂教学的有益补充。

(5) 专题讲座。《大学生心理学》主讲教师针对不同年级、不同层次学生的需要,积极开展大学生心理学、心理健康教育以及生涯规划方面的专题讲座,不仅为广大同学介绍了心理学研究最新成果,丰富了课程学习内容,而且教给了学生识别、维护自我心理健康的技能技巧,为学生指明了方向,化解了问题。另外,还可以积极邀请校外专家学者来校做专题报告,就学生关心的热点问题进行答疑释惑。

(6) 团体训练与拓展活动。针对学生在学习、生活、就业、人际关系、情感等发展过程中遇到的成长性问题,课程主讲教师适时开展专业的咨询与辅导。对于具有共性的问题积极开展团体训练,让学生在团体中获得同伴支持和理解,从而走出自我。此外,丰富多彩的心理素质拓展活动极大地提升了学生心理素质,通过人际关系训练、情绪识别与管理训练等活动,学生可深刻认识到自身存在的认知策略及思维方式,并予以积极调整完善。

(7) 成长工作坊。为了让更多同学受益,作为大学生心理课堂的重要延展,利用展版、宣传栏开设“心理成长工作坊”

专栏，专栏文章选取日常咨询和课堂讨论中具有典型意义的现象为主题，展开分析和辅导，以拓宽心理教育的受益面。如推出“心理辅导老师给新生的话”、“陷入困境的你孤立无援吗”、“朋友间能给予的，不仅仅是友谊”、“停止吧，一个人的战争”、“要知松高洁，待到雪化时”、“锲而不舍，金石可镂”、“放下包袱，轻装上阵”、“与微笑相伴成长”、“为了心灵的一片晴空”等专栏。

2.3心理学协会培训提高

由于大学生心理学课时有限，对心理学感兴趣的学生会加入心理学协会，协会聘请心理学专业老师任指导老师。在协会中，经常举办各种活动，如大型团体心理辅导活动、名家论坛——大学生心理健康教育专题讲座、大型签名现场咨询活动、心理素质拓展训练活动、大型手语歌曲晚会、心理电影展播与赏析等系列活动，通过组织一系列内容丰富、形式多样的活动，广泛宣传大学生心理健康知识，为学生建立增强心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强在校大学生心理健康教育工作。在协会中，大家经常沟通，一起交流读书心得，探讨解决心理问题的方法，通过协会的培训，大学生的心理学知识逐步完善，视野逐步开阔，心理调适能力逐步增强，能很好地适应环境，能以积极乐观的心态对待生活。

2.4心理咨询中心实践

心理咨询中心是由心理学专业老师担任、面向全校学生展开心理咨询活动的机构，主要针对有心理障碍和想提升心理素质的学生。老师们都有自己的科研课题和服务对象，对于心理学基础比较好、愿意参与科研和实践活动的学生，老师们可吸收一部分参与进来，利用心理学实验室做一些实验，提高学生的科研意识和动手能力。对特别优秀的学生，在老师的指导下，独立地做一些综合性和设计性实验。在咨询中，学生可做老师的助手，包括预约、记录、整理档案等工作。

3结语

通过这几年的探索和实践，笔者已经形成了一套行之有效的培养体系，从在校高年级学生和已经参加工作学生的反馈情况看，效果很好，值得推广。

参考文献

大学生心理素质报告篇六

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。当代大学生心理问题不容忽视。

对当代大学生心理问题的原因分析：

大学生心理素质方面存在的种种问题，一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质

低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

1、客观方面：

与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化。

1)学习的任务、内容、方法发生了变化。中学学的是基础知识，大学学的是专业知识，中学有老师天天辅导，日日相随；大学要有较强的自学能力，独立地思考和解决问题。新大学生往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。

2)生活环境发生了变化。部分新生在中学有寄读经历，但多数新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的'精神压力。

3)人际关系较中学时代要复杂。大部分新生在中学时期居住的比较集中，从小学到中学，都有一些从小在一块儿的伙伴；班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成自己熟悉的生活环境。跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同；同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，有想法也难以启齿。因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

2、主观方面：

新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾；日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这两方面的原因使那

些适应新环境能力不强的新大学生很容易产生如下心理问题：

一是盲目自满与自我陶醉。因为考取了大学，老师表扬，同学羡慕，亲友夸奖，父母庆贺，部分学生在这种自我陶醉中渐渐松懈了斗志，终日悠哉游哉，认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满。

二是失望与失宠感。有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感，有的学生曾是中学的尖子，是家庭与学校的重点保护对象，进入大学一下子不受重视了，就会产生失宠感。

三是松气情绪与歇脚心理。有的同学认为考上大学就是端上了铁饭碗，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整。加上进入大学后奋斗目标不明，适应能力不强，竞争的气势也有所减弱，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了。

四是畏首畏尾。因为环境变化而瞻前顾后畏缩不前，社会活动不参加，运动场不光顾。整日除了学习之外，无所事事，生活单一，有碍个性发展。

对大学生心理问题的教育措施：

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。

1、充分发挥学校心理咨询作用。

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。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。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

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。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，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。

3、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

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。心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

4、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。

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，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，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，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，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，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！

大学生心理素质报告篇七

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出，“一些大学生不同程度地存在政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较差、心理素质欠佳等问题。”[1]并明确提出“以大学生全面发展为目标，深入进行素质教育”[2]的指示。

高校担负着培养高素质人才的光荣使命。高素质人才，不但要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，也要有良好的心理素质。心理素质是大学素质教育的重要内容之一，据国内外医学专家、心理学专家研究认为：现实社会心理素质不高、心理学知识匮乏、处于亚健康状态的人约占70%以上。由此可见，心理素质的培养和训练对于在校大学生的教育极为重要。但是长期以来，在大学教育中心理素质教育忽有忽无，极为薄弱，我们紧紧抓住了以大学生心理学全校性选修课的开设为切入点，开始了进一步向大学生心理素质培养的纵深研究。在此基础上，笔者结合自己的教学经验与学生的访谈记录，以在校大学生为主体，开发出一套行之有效的心理素质培养体系，即形成了以在校大学生为对象、以心理学选修课教育为主要途径、以心理协会和心理咨询中心等组织的培训和实践为辅助、以培养良好心理素质人才为目

的培养体系。

2. 具体方法

2.1 建立以问题为导向，强调学生知识建构和智慧技能形成的教学内容体系。

2.1.1 大学生心理学科发展的现状和存在的问题

大学生心理学虽然只是近年来刚刚发展起来的一门新兴学科，但其发展速度很快，而且其在规范大学生心理，促进大学生心理健康发展，指导大学生正确走出挫折方面做出的突出成绩同样不容忽视。

当前的大学教育中有了不容忽视的一席之地，但其内容却在界定过程中存在着一系列的问题。对于大学生心理学内容界定所存在的问题，可以从概括和具体两个角度来进行阐述：

a. 概括的主要问题

概括来说，现行大学生心理学课程的内容，存在“三多三少”的现象，即：对大学生心理学概念、原理进行哲学式的阐述多，对大学生心理学概念、原理的操作性的阐述少；对一般意义的大学生心理现象进行描述的知识多，对具体出现的心理现象进行解释、诊断和控制的操作性知识少；要求学生大学生心理学的概念、原理进行机械性的阐述多，要求学生运用心理学原理解决实践问题的技能训练少。

b. 具体的四个问题

具体来说，存在以下四个方面的主要问题：

第一，理论无法真正引导实践。当前大学生心理学只是把所关心的转变为科学的语言形式，然后再用传统的研究方法进

行处理。这实际上是使教材真正适用于教育教学活动，而不是使大学生心理学真正成为一门为大学生解决心理问题的实用性学科。

第二，缺乏统一的理论指导。当前大学生心理学很大程度与普通心理学相似，在目前的教学过程中，大学生心理学与思想道德修养也时常会有概念或认知上的混淆。

第三，侧重于讨论个别的心理现象，而不强调整体的心理特性。

第四，内容缺乏创新点。一方面，现行教材中的有些内容，对大学生心理问题的解决没有实际的指导价值。另一方面，有一些紧密结合大学教育实践而进行的新的研究成果、新的心理学观念，没有被吸收进教材。

2.1.2 解决方法及建议：

a□ 界定遵循的原则：

- (1) 根据大学教育目标决定大学生心理学内容体系的框架。
- (2) 内容的选择上遵循稳定性和灵活性相结合的原则。

此外，大学生心理学内容的界定还要遵循一些现实意义上的原则：实事求是的原则；针对性、前沿性、实效性的“三性”原则。

b□ 界定的实际操作：

一方面，要坚决删除现行教材中对大学生心理没有实际的指导价值的内容；另一方面，要吸收那些与大学生心理密切相关的心理学研究的最新成果，如关于不良学习的研究、关于心理问题导致异端行为的研究等。

其次，要强化解决实际存在的大学生心理问题的基本技能的训练，让大学生掌握解决心理学问题的技能技巧。

再次，大学生心理学应提供可能对大学生心理产生影响的、具有高度概括性心理学的背景知识。从而使大学生不仅仅对自身的心理问题有一个表象的认识，还要有一个深层次的认知，通过对深层次知识的把握，有助于大学生学会举一反三，触类旁通，不再重复出现同样的问题和同样的错误。

此外，必须打破以心理学的相关分支学科的理论为主线编写教材的“惯例”，消除教材中的“条块分割”现象，以教育、教学中出现的大学生心理问题为主线，将心理学的相关理论有机地组织起来，构建大学生心理学的内容结构。这可以使学生形成有关心理学教育、教学活动的完善认知结构。从微观方面的“大学生的自我意识心理、学习心理、挫折心理、人际关系心理、恋爱心理和性心理以及职业选择心理和网络心理”到宏观的“高校校园文化心理”等一系列大学生心理问题入手，力求从大学生的人格、气质、性格、情绪调节等方面提出相应的对策，并对大学生心理健康教育的普及、心理疾病的诊断与防治、心理咨询等方面进行初步的探讨。

c□对大学生心理学内容界定：

大学生心理学应该包括十四个部分：

第一部分：大学生心理健康教育。

第二部分：大学生的自我意识心理。

第三部分：大学生的学习心理。

第四部分：大学生的情绪及调节。

第五部分：大学生的挫折心理。

第六部分：大学生人格、气质与性格。

第七部分：大学生人际关系心理。

第八部分：大学生恋爱心理和性心理。

第九部分：大学生职业选择心理及调适。

第十部分：大学生的网络心理卫生。

第十一部分：高校校园文化心理。

第十二部分：大学生心理疾病的诊断与防治。

第十三部分：心理测验与大学生心理健康。

第十四部分：心理咨询与大学生的人生发展。

2.2 采用立体化、多样化的教学手段，提升学生应用心理学原理解决实际问题的能力

大学生心理学是一门心理学类应用课程，在传授大学生心理学基础知识的同时，注重培养大学生应用心理学原理解决实际问题的能力，实现大学生心理素质结构的优化以及心理健康水平的提升。

大学生心理学课程根据学生现实需要以模块方式进行教学，加强实践环节，以课堂讲授为主，辅之以小组活动、在线讨论、影片赏析、团体训练等多种方式，理论联系实际，引导学生变客体为主体，促进学生知识的内化和自我成长。

（1）答辩式研讨。

大学生答辩式研讨是教学的有效延伸和拓展，在老师的精心指导下，学生自选课题，自设问卷，面向学生调查，充分展

示学生的创造力和对心理科学的浓厚兴趣。学生调研课题内容可包括生活状况、综合素质、恋爱问题、网络依赖、人际关系等多个方面，每一项调研都关乎学生实际，贴近生活，为广大学生了解身边群体提供了一个窗口。另外，可争取学校领导的大力支持，课题组同学为全校辅导员、班主任宣讲调研结果，请学校领导亲临现场，实现学生给自己的老师上课。

(2) 小组讨论与读书心得。引导学生积极开展自学讨论，充分利用网络、图书馆、阅览室的资源，实现“三个一”具体要求，即每位同学每学期阅读一本心理学书籍，撰写一篇心理学读书心得，参与一次心理学课外学术讨论活动。通过这些措施培养学生自学能力、分析和解决问题的能力，学以致用。小组讨论与读书心得等体验式教学可以有效地调动学生的学习热情和积极性，打破传统课程教学的固有模式，将课内与课外、教育与自助紧密结合，极大地提升学生学习的兴趣。

(3) 影片赏析。课程教学充分利用多媒体视频资源增强教学效果的直观性，《认识两性》、《生命过程》、《爱德华大夫》等心理类影片展映倍受同学们欢迎。这样，同学们不仅感性地了解了心理学和心理健康知识，而且更深刻、形象地认识了心理学知识在现实生活中的神奇魅力。

(4) 在线答疑、社区讨论、邮件互动。借助于大学生心理论坛平台，学生可以随时进行网上心理知识的学习、课件下载，一般心理测试以及适时心理咨询。这些可作为心理教育平台的延伸。此外，主讲教师还适时组织在线答疑、社区交流，集中大家的智慧实现心理教育的自助和互助，并以邮件方式随时回复学生提出的问题，解答学生存在的困惑。网络平台极大地拓展了心理教育空间，成为《大学生心理学》课堂教学的有益补充。

(5) 专题讲座。《大学生心理学》主讲教师针对不同年级、

不同层次学生的需要，积极开展大学生心理学、心理健康教育以及生涯规划方面的专题讲座，不仅为广大同学介绍了心理学研究最新成果，丰富了课程学习内容，而且教给了学生识别、维护自我心理健康的技能技巧，为学生指明了方向，化解了问题。另外，还可以积极邀请校外专家学者来校做专题报告，就学生关心的热点问题进行答疑释惑。

(6) 团体训练与拓展活动。针对学生在学习、生活、就业、人际关系、情感等发展过程中遇到的成长性问题，课程主讲教师适时开展专业的咨询与辅导。对于具有共性的问题积极开展团体训练，让学生在团体中获得同伴支持和理解，从而走出自我。此外，丰富多彩的心理素质拓展活动极大地提升了学生心理素质，通过人际关系训练、情绪识别与管理训练等活动，学生可深刻认识到自身存在的认知策略及思维方式，并予以积极调整完善。

(7) 成长工作坊。为了让更多同学受益，作为大学生心理课堂的重要延展，利用展板、宣传栏开设“心理成长工作坊”专栏，专栏文章选取日常咨询和课堂讨论中具有典型意义的现象为主题，展开分析和辅导，以拓宽心理教育的受益面。如推出“心理辅导老师给新生的话”、“陷入困境的你孤立无援吗”、“朋友间能给予的，不仅仅是友谊”、“停止吧，一个人的战争”、“要知松高洁，待到雪化时”、“锲而不舍，金石可镂”、“放下包袱，轻装上阵”、“与微笑相伴成长”、“为了心灵的一片晴空”等专栏。

2.3 心理学协会培训提高

由于大学生心理学课时有限，对心理学感兴趣的学生会加入心理学协会，协会聘请心理学专业老师任指导老师。在协会中，经常举办各种活动，如大型团体心理辅导活动、名家论坛——大学生心理健康教育专题讲座、大型签名现场咨询活动、心理素质拓展训练活动、大型手语歌曲晚会、心理电影展播与赏析等系列活动，通过组织一系列内容丰富、形式多样的

活动，广泛宣传大学生心理健康知识，为学生建立增强心理素质、提高心理承受能力的平台，全方位的加强在校大学生心理健康教育工作。在协会中，大家经常沟通，一起交流读书心得，探讨解决心理问题的方法，通过协会的培训，大学生的心理学知识逐步完善，视野逐步开阔，心理调适能力逐步增强，能很好地适应环境，能以积极乐观的心态对待生活。

2.4 心理咨询中心实践

心理咨询中心是由心理学专业老师担任、面向全校学生展开心理咨询活动的机构，主要针对有心理障碍和想提升心理素质的学生。老师们都有自己的科研课题和服务对象，对于心理学基础比较好、愿意参与科研和实践活动的学生，老师们可吸收一部分参与进来，利用心理学实验室做一些实验，提高学生的科研意识和动手能力。对特别优秀的学生，在老师的指导下，独立地做一些综合性和设计性实验。在咨询中，学生可做老师的助手，包括预约、记录、整理档案等工作。

通过这几年的探索和实践，笔者已经形成了一套行之有效的培养体系，从在校高年级学生和已经参加工作学生的反馈情况看，效果很好，值得推广。

大学生心理素质报告篇八

在经济转轨、社会转型、竞争加剧的大背景下，高校大学生心理健康教育显得尤为重要。大学生是青年中知识层次较高、很有发展潜力和创造性的群体。大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，成长为全面建设小康社会的生力军，接好中国特色社会主义事业的接力棒，就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。

大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突，而一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，对心理咨询难以启齿，忽视心理健康教育咨询，产生心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍。产生心理障碍的主要原因是心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、求职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。

大学生心理健康教育课，系统地向我们普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进我们身心健康全面发展。课程在对我们进行心理健康教育时，还指导我们加强对心理冲突调适能力的提高，使我们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。课上老师指导我们建立真实的自信；由学会知识到学会学习；学会健康地去“爱”；学会与他人相处；做好成功走向社会的准备。

结合生活实际，引导我们树立“健康”新观念，增强我们的心理保健意识。“观念”是人的思想意识的重要组成部分，对人的心理和行为起着重要的影响和指导作用。“健康”是我们所熟悉的概念，也是人们所关注的问题。人们非常注意自己的健康状况，但一提到“健康”，总把它与“疾病”相联系，认为身体无“疾病”就是“健康”。其实就人的躯体而言，“健康”并不难定义。现代医学已足能鉴定和验证：只要任何器官都没有实质上的细胞病变，就可以说是健康的。但我们所讲的“健康”，并不单纯指的是生理上的健康：“而是除此之外，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这说明，人作为一个整体，身体和心理是相互依附、彼此制约的，只有在生理和心理两方面都属于正常状态，并对社会有良好的适应能力，才能鉴定为“健康”。

因此，老师引导我们树立“健康”新观念，增强我们心理保

健意识。在课堂讲授中，特别强调学生在日常生活中，除了加强体育锻炼，注意饮食卫生，保证自己的生理健康外，还要努力学习、加强交往、注重个人修养，确保自己的心理健康。

因为：(1)心理健康是保证生理健康的重要条件。(2)心理健康是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学生进行正常学习、交往、生活各方面得到发展的保证。从现实情况和社会发展需要来看，作为新世纪的一代大学生，除了具有良好的思想道德素质和科学文化素质外，还必须具有相应心理素质和适应能力，现代社会的特征是生活节奏加快、竞争意识增强，原有思维方式、行为方式、价值观念、择业观念以及道德规范都发生了巨大变化，要想尽快适应社会，重要的一条是提高心理素质和适应能力。

结合大学生心理健康实际，培养学生健全的自我意识。自我意识是个体对自己以及人我关系的认识和评价，他在人格形成、发展和人格结构中占有极重要的地位。个体的认识、情感、意志都受其影响和支配。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的反应，也是现阶段心理健康和人格发展的新起点。因此，老师帮助我们正确地认识自我，了解自身的心理健康实际，培养我们健全的自我意识。

辩证唯物主义指出，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因只有通过内因才能起作用。在影响大学生心理健康的诸因素中，自我意识不健全既是构成心理疾患的重要因素，又是心里不健康的重要标志。因此要提高学生的心理健康素质，最重要的是必须解除学生自身存在的错误的“自我观”，培养其健全的自我意识。

为此，在教学中，老师引导我们：(1)正确认识自我，即对自己的优点、缺点要心中有数，对自己的能力能充分估计，做到自知之明。(2)积极地悦纳自我，即积极地喜欢自己、肯定自己、无条件地接受自己，包括好的、坏的、成功的和失败

的。(3)有效地控制自我、完善自我、超越自我。即有效地约束自己的言行、调节和支配自己的情绪和意志。只要一个人能正确地认识自我、积极地悦纳自我，战胜和去掉自身存在的一些不利自己发展的弱点，以自尊、自信、自强、自立的心态去面对人生的一切，就会在生活和学习中避免心理疾患的出现，成为人格健全、各方面都得到充分发展的未来的建设者。

结合实际，培养健康的情感，提高其情绪的自控能力。情感或情绪是人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验。它和人们的身心健康关系密切，是心理因素中对健康影响最大、作用最强的成分。人的任何活动都以情绪为背景，并伴有情绪色彩。愉快而稳定的情绪对人的活动有增力作用，能激励大学生刻苦学习，积极进取，乐于承担社会义务，促进人际交往，提高克服困难的勇气，增强对挫折的耐受力，促进人的身心健康。而苦闷、抑郁等不良情绪，能削弱人的意志，降低活动能力，使人头脑昏胀、记忆混乱、注意力分散、思维迟钝、学习效率降低，长期下去会严重地影响大学生的身心健康。

由于大学生的生活相对来说比较紧张，社会期望高、心理压力、学习负担重、彼此之间竞争激烈，再加上大学生自身特定年龄阶段情绪活动特点的影响，个人理想与现实的冲突、学习与恋爱的挫折、人际关系紧张等因素，极易导致不良情绪的出现与持续。

因此我们在日常生活和学习中，要学会保持愉快的情绪，维护良好的心境，重视情感自我调控，并向我们介绍一些调控情绪的方式和方法。此外还有自我意识调控、转移调控、合理宣泄调控等方法。

针对学生个人实际，进行心理疏导和咨询，提高学生的心理健康水平。学生的心理问题既有普遍性，又有一定的个别差异。对于普遍存在的问题，老师通过课堂讲授给予系统讲解、

分析，指出解决的办法。并对于个别存在的问题举例说明，形象生动。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以积极进取、服务于社会的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大理想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

“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。