

2023年大学生心理健康教育工作报告情况的 报告总结(模板5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

大学生心理健康教育工作报告情况的报告总结篇一

初入大学，跨过了人生中的的第一道大坎——高考，又有欣喜，有辛酸。一切五味陈杂，然而，总是过去了。旧的大门关闭，一扇新的大门已经敞开。

人一生中，每进入一个新的环境，都会遭遇一系列新的问题，都会遇到一些成长过程中必然会遇到的新矛盾，我也不例外。起初我很迷茫，很懵懂。而且寂寞无助。等学习了心理健康教育课了以后，我才懂得健康观、价值观、人生观没，才从困惑中走出。

很喜欢吴老师给我们讲课，我们都十分投入得听着。心理课，我们的课堂十分精彩。吴老师鼓励我们每个同学积极发言，并尝试解析我们的性格。因此我们也更加活跃了。从心理课上，我懂得了健康是人生的第一财富。心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础。

大学生健康问题是我們大学生目前所关注的重要话题之一，

经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

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。

从心理课上，我懂得了健康是人生的第一财富。心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康是由心理卫生的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础。

我发现考试负担的繁重，择业与自我实现的迷茫，以及青春期躁动带来的情绪、情感波动，使得一些大学生在轻松潇洒的外表下隐藏着一颗痛苦、抑郁的心灵。尤其是大学生在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。

那么，该怎么消除呢？其具体的途径和方法如下：

第一，培养良好的人格品质。通过正面教育提高想素质，克服个性心态的负面效应正确认识自我，不断完善自己。提高对挫折的承受能力，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法。

第二，保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，学习并发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

第三，养成科学的生活方式。生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。

第四，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。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

第五，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第六，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我

观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

其实，最重要的一点，心理健康就有幸福感。

所谓幸福感，就是人们根据内化了的社会标准对自己生活质量的整体性、肯定性的评估，是人们对生活的满意度及其各个方面的全面评价，并由此而产生的积极性情感占优势心理状态。宾夕法尼亚大学的“积极心理学之父”马丁·瑟里格曼表示，这个能被归纳成：快乐+参与+意图=幸福。

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。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。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，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

总之，从心理课上，我学到了很多，并使之应用于生活，现在的我，不再迷茫，不再心理压抑，不再体会不到幸福感，我知道，一切就在我们身边。

大学生心理健康教育工作报告总结篇二

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康是大学生成才的基础，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。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的

自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生心理健康教育工作报告总结篇三

随着经济全球化、政治多极化和文化多元化的加强与国内改革开放的不断深入，我国社会生活的各个领域也迎来了更加激烈的竞争和挑战。大学校园已不再是“两耳不闻窗外事”的象牙塔，我们大学生正在环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、就业与创业方面面临越来越多的心理压力和冲突。近年来，因为上述问题处理失当而引发的个人悲剧日益演变成一种社会现象，让人不禁直呼——“大学生究竟怎么了？！”

本学期，我们开设的心理健康教育课科学地从客观环境、主观环境入手，针对学习、人际、恋爱、网络、休闲、就业方方面面来分析和排解大学生的心理困惑，是一门非常有实际意义的课程。总的来说，大学生较之社会人士、老年人、中小學生等人群，有一定自制力但仍易意气用事、有一定主见但仍易盲从和被煽动、自信自负却又常常怀疑自己偶尔自卑，这样的心理特点，使引导世界观、人生观、爱情观的正确形成显得格外重要。

在这门课程中，我们明白了无论是心理健康问题还是良好的心理素质，都是各种内外因素的共同作用和长期积累形成的。生物因素是个体心理发展的基础，也是我们最难改变的因素，也是精神病是一种病、精神病需要吃药的理由。在所有因素中，家庭因素是影响最大的、意想不到的深远的一一大凡成人所表现出来的各种心理问题，或多或少总带有其童年的体验和遭遇痕迹，早期所经受的较大的挫折或创伤，可能会压抑在潜意识中，在日后以各种形式表现出来，形成个体的心理障碍。所以家庭作为主要的早期个体活动环境，重要性不言而喻。在历史上臭名昭著的连环杀手里，不少都经历了悲

惨的童年。外号“发狂的月光杀手”的美国杀手阿尔伯特费什：叔叔是宗教狂热分子，生母患有幻视幻听的顽疾，费什被送到孤儿院，时常因犯错而被脱衣服受到老师鞭打。他甚至有一个朋友跟他讲吃的屎喝尿等虐待方法，这些无疑成为一个诱拐儿童并杀而食之的疯子杀手最刻骨铭心的启蒙教育。次之家庭因素，还有学校因素、社会因素对个人心理环境造成一定影响。

而当面对我们自身的一些心理问题，我们不是无计可施的。首先，身体健康有利于心理健康，加强运动锻炼可以发泄自身的不良情绪，有助于磨炼大学生的意志、发展个性，有助于改善人际关系，甚至治疗某些心理缺陷，如孤僻的人可以多多参与像足球、排球、篮球这样的团队项目；容易急躁、感情易冲动者则宜选择太极拳、射击、远足等要求耐心和坚强毅力的项目。

其次，立足于大学学习特点，合理安排学习生活。作为学生，任何时候都不应放弃自己的专业，要自主地根据个人兴趣、需要、特长组织学习，逐渐把对老师和课堂的依赖转化为自主学习。并且，大学生的学习不仅仅在于掌握知识，更在于培养科学的思维和独立的思考、探索创新的精神。

最后，如果遇到想不开的解决不了的问题，一定要学会倾诉。当我们把压力、困惑说给家人和朋友听之后，他们的支持会成为一个阻碍压力发展的缓冲器，或者，也可以请教心理咨询师，无需害羞，将心中之魔放出以求良策。

总而言之、言而总之，无论是大学生自己，还是校方、家长和社会，都予以大学生心理

健康足够的重视。毕竟，只有心理健康、心理素质过硬的人，才能承担繁重的学习任务，肩负起较高的社会期望和社会责任，才能建立与他人的良性互动，成为社会需要的`全面发展的人才。

大学生心理健康教育工作报告总结篇四

调查背景与目的：

大学生是社会上最为活跃、最富有朝气、充满活力的群体之一。近几年来，随着生活节奏的不断加快和社会竞争日益激烈，大学在不断地进行着变革来适应这个社会，使得大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出，直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定，接连发生的大学生自杀事件引起了全社会的关注，大学生的心理健康问题已成为了一个不容忽视的问题。

我们主要通过会议和访谈等形式来了解我系各年级学生的心理健康状况。

- 1、资料收集：整理原有的相关材料，查看文献，收集相关信息。
- 2、调查走访，开展会议。
- 3、问卷调查
- 4、资料整理：问卷分析研究，并且在分析思考的基础上成文。

一、xx级新生

- 1、关于学校初进大学后，一些学生不适应教学方式的变化，面对宽松的学习方式有些手足无措，不知如何处理打断的空余时间。解决方案：校方应开展一些讲座，对他们进行指导，让他们学会自己怎样规划人生，使他们更加了解大学生活。
- 2、学习方面存在调剂生对自己所学的专业课不是很感兴趣，总觉得上课无趣，没有用处，且难以理解课程内容，学习压力大。解决方案：班委应积极主动营造学习气氛，引导同学

主动学习，建议制定学习计划，尽快投入到大学课程中。

3、人际关系不善于处理人际关系，发觉与周围的同学无法沟通交流，无法投其所好；与舍友相处不和睦，对于一些小问题无法合理解决。解决方案：多开展一系列互动活动，增添班级同学间的交流，强调团队精神的重要性，学会宽容，学会与人相处之道。

4、性格问题相对自闭，自卑，不敢表现自己，否定自己，无法自信、快乐地面对生活、面对大学——这个小社会，不知如何做到取舍。解决方案：多参加一些团体活动，加入到集体中；而班委对于这些同学应多加关注，多与其沟通交流，增强他们的自信心。

5、大学里基本是学生自主管理，班委担负的责任就更重大，工作与学习时常发生冲突。解决方案：学会信任他人，将一些工作分与其他班委，但要在不涉及一些隐私及重要性大的情况，明白团队与团队之间的协作，以减少自己的工作量。

6、环境适应进入大学后，一切的一切都需要重新开始，认识新的人、事、物等，会感到迷惘、失落、甚至想回到曾经的冲动。解决方案：学会适应，慢慢调整心态，激励自己。

总的来说，新生们已很好的适应大学生活，但仍存在小部分孩子有着不适。

二、xx级学生

经过大一的适应，生活和学习都比较平淡了。很多大二的学生会面临一个相对艰难的缓和期，有些同学会对周围的事物提不起兴趣，时常感到无趣，有压迫感，爱瞎想等问题。这时，我们需要对这些同学进行积极正确地引导，鼓舞他们在不影响课业的情况下，积极参加一些团体互动活动。例如，可以与同学三五结伴，外出散散心，逛逛街，爬爬山等，多

与人进行沟通交流，分享心情。

通过对我系大二学生的调查了解到，大二学生有些存在“三慌”，即“年龄恐慌”，“学业恐慌”，“爱情恐慌”。

1、“年龄恐慌”很多学生存在着这样一种观念，“迈去入二头，已经开始奔三了”，觉得自己的青春正在快速地悄然流逝，且当有新生称呼“学长”“学姐”时，表示会有压力，所以不禁对自己的年龄产生恐慌。其实，只要我们以客观发展的眼光来看待年龄这个问题，认清事物总在发展的原则，不必太过在意，这个恐慌是能得到合理地解决。

2、“学业恐慌”一进入大二，每个人都觉得学业压力加大了，看到大家都如此努力，我也要去努力才行，不甘落后，从而对学习产生一定程度的恐慌。其实，做好自己，给自己制定适宜的学习计划，并落到实处，你也能做一个很棒且不一样的自己。

3、“爱情恐慌”爱情是校园里一个敏感的话题，对于大二的学生来说，已度过了一个懵懵懂懂的大一时光，因而便会开始担心自己这四年里没有机会去体验爱情，对待校园爱情便产生了恐慌。针对这一类问题，我们可以引导学生制定一份个人的发展计划，用积极的态度来衡量与评价自我，相信能得到一定的疏导。

针对在校大学生的一些心理健康问题，我们必须给予重视，并加大心理健康的宣传力度，积极举办心理健康讲座和健康向上的文化活动，要求深入学生中，了解学生的心理健康，及时的给予沟通与辅导，为在校大学生的校园生活营造出一种更友爱，更和谐的氛围。

三、xx级学生

1、学习压力大三学生面临更大的学习，各种考试考证接踵而

来，深入学习难懂复杂的. 专业知识，自然而然地就会产生或多或少的学习压力。解决方案：身为班委，应主动学习，平常与同学多沟通讨论学习上的问题，为班级营造学习氛围，有人请教时，应耐心解答。

2、恋爱问题恋爱在校园里司空见惯，告别了大一大二的轻松日子，随着学生的年龄渐长，许多同学有了依恋。解决方案：校方应对学生恋爱进行积极引导；而自身要把握尺度，保护好自己。

3、人际困难的有的同学较孤僻，喜欢单独行动，不愿参加集体活动。解决方案：班级有活动应多鼓动同学们参加，让其感受到班级的氛围，融入班集体中。

4、学业加重，班委的工作与学习容易发生冲突，不知道该如何选择。解决方案：若工作不涉及隐私问题，班委应懂得信任他人，适当将工作分配给他人帮忙，同时也能让其他人了解班级内务，提升班级凝聚力。

5、更换季节，天气变化也带来了心情改变。解决方案：不要把时间排得太满当，节假日应多与同学出去放松放松，懂得认真工作，轻松玩。

四、xx级学生

1、本学期大四学生已在紧张准备着毕业论文，选择导师，根据自己的课题准备着实验，查找文献，一切忙碌而有序进行中。部分学生已有明确的奋斗方向，如：参加考研、公务员队伍，但据说我校考研压力大，因为多数人选择报选外校，然而授课方式及资料差异，造成难度加大。

2、据调查仍有部分学生未通过英语四级，因其与我们的学位证书密切相关，大家十分担心，正在紧张准备着即将到来的考试，但有小部分学生因自己能力有限而放弃。

3、面临毕业，意味着即将踏进社会，即使已是足够优秀的学生也担忧着进入社会后无法适应激烈地竞争。

4、积极应战的大队伍中仍隐藏着自我堕落的小群体，经寻访得知，当看到同学或舍友前去自习、做实验，发觉自己缺少了目标，会感到不安、失落。

5、本学年首场毕业生招聘会已开展，据调查得知，此时，我们的简历还未准备好，或是发现简历上唯有荣誉缺少经验，或是简历上一片空白，种种问题令他们越发感到担忧和恐惧。

总而言之，大多数学生已准备好成为促进社会进步发展的一份子，问题是有的，但总会解决的。我们已长大，要学会思考，学会承担，学会忍耐。

结论：

当代大学生是中华民族实现伟大复兴进程的关键力量，他们朝气蓬勃，奋发有为。从整体上看，我系大学生群体是好的，尽管他们还存在这样或那样的问题。大学生这个随着高教改革日益壮大的青年群体仍保持着强烈的独特性，他们以出色的知识背景和极具魅力的年龄优势吸引着人们的视线，他们以其追求不同凡响的冲动和多梦的青春参与了社会的脉动。现代社会充满着机遇和挑战，竞争的日益激烈，事业的艰辛及生活节奏的加快，给每一个人，尤其是希望获得知识、赢得未来发展先机的大学生提出了很高的心理要求，同时也给他们带来了心理压力。

一切都会从大学开始，大学虽然是人生中不长的几年，但因其汇聚了人们青春最炽热的年华而影响深远，是我们人生的黄金岁月，有人在这里立下了一生的宏愿，也有人在这里走向了永远的迷失。大学生生活包含了青春的骄傲和沮丧，也充满了青春的美好与苦恼。大学风景线，永远是最动人的篇章。而大学生群体，永远是社会关注的焦点群体之一。

大学生心理健康教育工作报告总结篇五

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。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十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，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，在资料 and 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构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。它出此刻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，最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在此刻心理活动和行为方面。表此刻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、心境沉重。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，是其它素质构成和发展的基础。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。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、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。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚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。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，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。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐，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。

所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

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

2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

（一）建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个

体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

（二）纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

（三）提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓚曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

（四）增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚

力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。