

大学生心理健康考试论文题目 大学生心理健康论文(精选7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生心理健康考试论文题目篇一

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：

1、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。

2、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。

3、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，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

4、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。

教育部日前印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见，要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校德育工作的重要组成部分，这就要求学校对大学生进行心理测试，分析和研究大学生的心理状况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

那么，如何消除他们的心理差距，使其顺利成才呢？其具体的途径和方法如下：

第一，培养良好的人格品质。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，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、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。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三，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：

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

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，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。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

第四，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。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。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。从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

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和健康的生理素质相

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。

大学生心理健康论文(五)

大学生心理健康考试论文题目篇二

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。

一、大学生心理健康的标准：心理健康水平的评定，一般参照四个标准：经验标准，即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭自己的经验对当事人心理健康进行判定；社会适应标准，以社会大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行心理评估。

健康的判断；统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较；自身行为标准，每个人以往生活中形成稳定的行为模式，即正常标准。

二、大学生的心理过程：人的心理活动包括心理过程和个性

心理。心理过程有认知过程、情绪情感过程和意志过程，个性心理包括个性倾向。在人的一生中，心理过程随着年龄的发展而展示出不同的特点。大学生作为特定年龄段、生活在特定环境中的社会群体，心理过程具有特殊性，主要表现在记忆、思维、想象等方面。如何根据这些特性来关注大学生的心理健康问题，是摆在高等院校教师面前的重要任务。大学生是国家的栋梁和民族的希望，他们的健康成长事关国家富强、社会发展、人类文明。

自卑有两种表现：一是与他人比较，觉得在知识、能力、外貌等方面，自己都不如别人；二是面对要做的事或试图达到的止标，怀疑自己的能力。自卑者的认知特点是：低估自己，只看到别人的优点，看不到完成任务的困难，而忽视有利条件。把自己的成功归因于机遇，把失败归因于无能。在外表和条件方面夸大他人的优势，贬低自己。这样的人生往往既自卑又自尊、敏感多疑、情绪压抑、心境烦乱、胆小怕事、优柔寡断。大学生一方面要客观、全面地认识自我，既要看到自己的优点长处，也要看到自己的缺点短处；既要看到别人的优点长处，也要看到别人的缺点短处。另一方面要悦纳自己，优点长处、缺点短处都要接受，一个人的长相、出生是无法选择的，只有悦纳自己，才是最实际明智的态度。成功与失败不能简单归因。主观努力、个人能力强、机遇好、有外界力量相助、任务容易是获得成功的有利条件；而机遇不好、任务难度大、主观不努力、能力欠缺是造成失败的因素。要分析成功和失败的原因，扩大“视野”，既要看到自身因素，又要看到外部因素；既要看到客观条件，又要分析主观努力程度，从而作出恰如其分的评价和相应的调整。

四、大学生的情绪心理 大学生的心理也需要释放，他们在学业、情感、经济等方面受者困扰，压力也可能失衡，例如马家爵就是典型例子，我们应正确释放自己的压力。

控制自己的情绪也是解决压力的正确途径，我们每个人在日常生活中不免要发生不愉快的事情，我们要学会控制自己的

情绪，遇到不愉快的事情要想开些，不要钻牛角尖，为了一些不值得的事情，生闷气，抽闷烟，甚至喝闷酒，这都是不应该的。现在的大学已经不是某些人想象的那样了，太平凡了，但是同时，由于现在的大学里，已经形成了一个不好的环境，我们要适应他们，就要自己要有一种积极的心态去面对他，这是一个过程。总之，有一个好的心态去面对，要学会，自己乐，同时要做一粒快乐的分子，去调动你周围的积极因素，使你总可以在一种积极的环境中，去最大限度的发挥你自己的潜力。

五、如何正确地认识自我： 我们时常在各种报刊杂志上看到目前大学生中存在较为严重的心理问题，大学生中有心理障碍甚至精神病的人数还在不断增加。

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。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。从大学生自身看，大学正是人生成长与发展的重要时期，大学生的生理、心理与社会化的协调发展中存在这样或那样的矛盾冲突，理想自我与现实自我往往会发生矛盾。面对这些问题，如果大学生不能很好地适应环境解决问题，就会产生一系列的心理障碍甚至精神疾病。

因此，培养良好的人格品质。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，在挫折面前不惊惶失措，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。

养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、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。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

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：

- 1、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，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，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，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。

因而，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。心理健康有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。

大学生心理健康考试论文题目篇三

摘要：随着社会的发展，竞争压力空前加大，给大学生带来了较大的压力，这就会直接影响大学生的心理健康，给大学生的心理健康教育提出了更高的要求。本文就心理效应与大学生心理健康教育展开论述。

关键词：心理压力心理健康教育心理效应

随着社会经济不断的发展，当前社会的竞争压力空前加大，这就对在校大学生产生了较大的影响，他们的压力比较大，在强大的压力之下会产生许多的心理的问题，心理问题的长期存在严重的影响了大学生的心理健康，这是我们要特别关注的问题，要加强对大学生的心理健康教育，本文就来谈一谈这个问题。

一、要详细的掌握大学生的心理健康教育状况

经过相关的调查发现，现代的大学生的心理健康教育存在如下的问题：有一部分学校对学生进行心理健康教育还停留在对个别学生进行心理咨询工作，比较表面的工作。还有一些大学的心理教育只是开设一门课程和个案的咨询。即使是某些大学已经开展了心理健康教育课程，但是实际的教学质量不佳，教学内容不符合要求，没有形成系统。从学校的层面上讲，学校对学生的心理健康教育工作的重视度不高，投入的也不够，更没有形成规范性的工作体系。

二、优选大学生心理健康教育核心理念

（一）人格教育要突出

1. 客观的认知与正确的自我意识

对实际情况有个客观的认识指的是对待现实情况要实事求是，不带有主观色彩，不带有偏见的看待问题。马斯诺指出：客观的认知是使世界变得和谐的前提条件。一个人形成正确的自我意识，对自己有正确的、客观的态度主要内容是人应该对自己的存在和周围人或者是物的关系始终持有正确的态度，人要明白自己为什么活着，活着的真正意义是什么，人应该是积极向上的，应该是阳光自信的，应该是自尊自爱的。

2. 生活态度要乐观，情绪体验要积极

人要拥有乐观的生活态度，要拥有积极的人生态度，只要心中有阳光，在遇到困难和挫折时才不会被轻易的打倒，遇到不顺心的事情也抱有乐观的心态，心境是明朗轻松的，觉得每天都是充满阳光的。这样的人幸福感是很强的，比那些悲观消极的人容易取得成功。

3. 处理人际关系的方法要正确

在相关的研究中得出：20—24岁这个年龄段的年轻人中，这是在他们的人格发展中处在亲密对孤独的阶段，这个阶段若处理好人际关系是可以很好的建立和谐的人际关系。在这个年龄段青年人如果用正确的方式处理了人际关系，那么他们就会收获和谐、紧密的人际关系。反之，若处理人际关系的方式不正确，就会导致人际关系不协调，严重的可能会影响到心理健康。大学生的年龄还比较小，社会阅历不够，与人处事的方法还没有掌握全面，要通过学习，掌握正确处理人际关系的方法，保证健康的心理水平。

（二）注重健康心理素质的培养

我们将心理素质分为2种：一个是正性的心理素质，一个是负性的心理素质。负性的心理素质是一种消极、不健康的心理素质。正性心理素质是一种积极、健康的心理素质。在对大学生进行心理健康教育的过程中，对他们心理素质的教育是比较重要的内容，要不断的培养学生的健康的心理素质，使学生的心理素质是正性的，这对学生的整体素质的发展是十分有意义的。

（三）实施积极的心理健康教育方法

1. 积极的教育

积极教育属于当前比较新颖的教学理念。积极教育提倡老师要以学校和师生的现实情况为教学的出发点，教师在教学中要以积极的行为与思想去教授知识，从而促进学生积极的人生态度与品质。

2. 积极心理学

积极心理学重视的是人的积极的心理力量，从而促进了心理学向着更加科学的方向发展。积极心理学能够使人形成积极的人生态度，这对大学生的发展是有重要的意义的。

3. 积极的心理健康教育

心理健康教育工作的设计与实行要根据大学生的实际的心理情况来决定，价值取向是人的向善性，教师要应用积极的教育内容与方法来教学，促进学生健康心理的形成。

三、构建大学生心理健康教育的融合模式

（一）心理健康教育课程

1. 必修课

必修课面对的是广大的学生，是目前我国心理健康教育的基本模式。但是在我国这门课程的名词还没有达到统一，但是实际的教学内容与目的是相同的。

2. 选修课

如果在必修课的基础上根据各个年级学生的实际情况开展选修课的话，就能够使这门课程更加具有针对性，能够弥补必修课的某些缺点，使这门课程更加的完善。

3. 网上教育

网络已经非常普及了，大学生对网络的熟悉程度很高，利用网络这一资源开展网上教育能够收到较好的教学效果。

（二）心理健康教育课程之外的辅助途径

1. 使用校园情境对学生进行心理的训练

大学阶段在学校的生活是很丰富多彩的，我们可以利用校园情境对学生进行心理锻炼，要掌握学生的实际心理情况，在这个基础上精心设计、组织，进行系列化的心理锻炼。

2. 给学生多提供一些社会实践活动

学生最终是要走入社会的，为了能够让学生尽早的接触社会，在社会中锻炼自己，我们要多给学生提供一些社会实践活动，让学生多参加多种有益的社会实践活动，在真实的社会环境中锻炼自己的品行，磨练自己的意志。

3. 为学生创造良好的心理氛围

如果校园的心理氛围好的话，学生就会被感染，渐渐的学生的心理也会健康发展。因此，我们要努力为学生营造良好的校园心理氛围，营造积极的、和谐的、充满希望的大学校园

心理氛围，学生在这种大环境下就会形成较佳的心理，这是对学生形成健康心理有重要意义的。

综上所述，在大学阶段学生的心理健康教育问题我们要非常的重视，通过多方面合作，为学生创造良好的心理氛围，应用新颖的教学方式使学生形成良好的心理，学生的心理健康、积极了，是有益于学生一生发展的。

参考文献：

[1]方黛春. 高校心理健康教育协同创新路径研究[j].职教通讯, 2014, (17)

大学生心理健康考试论文题目篇四

一、心理健康的定义

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。

二、对大学生进行心理健康教育的意义

1、进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式

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。在复杂多变的社會环境中，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。

2、进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力

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。

3、进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径

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。

三、当代大学生心理问题的现状

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，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。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。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学生心理素质不良，存在不同程度的障碍。土木水利学院 2002级学生入学第一年便因心理问题休学4人，他们四人分别因为：1、追求女生遭到拒绝而情绪不稳定；2、长时间怀疑同学背后议论自己、鄙视自己，因而不敢面对别人；3、对生活目标丧失信心，低糜消沉，抑郁；4、狂躁不安，行为异常。最终都不能继续学业。常见的

大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良等。当代大学生心理问题不容忽视。

四、对当代大学生心理问题的原因分析

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，目的是为今后继续深造或就业做准备；大学学的是专业知识，目的是把学生塑造成建设祖国的高级专门人才。中学课程几年一贯学习仅有的几门高考课程，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。这对年龄仅有十七八岁的新生来说，是极不习惯的，因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

4) 对待社会工作的态度发生了变化。中学的工作和活动多是在老师指导下开展，由少数同学承担的。大学强调学生的自我管理，班里事情多，社团活动多，学生除了要搞好自身的学习外，还要担负一定的社会工作，关心班集体建设。新生往往不大适应这种较大工作量的生活，缺乏工作主动性，在其位又不知如何谋其政，感到压力大。

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。

五、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。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，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。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。

六、大学生心理素质教育是培养二十一世纪人才的基础

二十一世纪的晨钟已经敲响，在这新旧世纪交替之际，培养跨世纪人才是时代赋予高等学校的历史重任。如何培养跨世纪人才，其核心是加强对青年学生基本素质的教育和培养，全面提高他们的整体素质。二十一世纪人才应具有良好的思想道德素质、全面的科学文化素质和健康的生理心理素质，且相互和谐统一，这也是健全人格的科学内涵。我们应该反思以往的教育工作，人们往往偏重的是科技文化、学识才能素质，而较为忽视的是思想道德素质，特别是心理素质，即使在比较注重思想政治教育工作的今天，仍未对心理健康教育这一“心理卫生死角”引起足够的重视，其结果是导致学生中出现了大量的心理问题，严重扰乱了学校正常的教学、生活秩序，影响了人才的整体素质，阻碍了高教目标的全面实现，给国家带来无可挽回的损失。因此，保持健康的心态，不仅关系到广大学生健康生理、心理的发展，良好思想道德的养成和完美人格的塑造，而且关系到人才素质的整体提高、高教目标的全面实现、直至现代化建设的顺利进行。

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！

大学生心理健康考试论文题目篇五

当代大学生心理问题的现状：

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！

大学生心理健康考试论文题目篇六

当今社会人们的生活节奏正在随随着社会的飞速发展日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；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，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，加强对大学生的心理健康教育，就成为我们迫切需要关注的问题。

首先，心理健康的标准是什么呢？心理健康即人对内部环境具有安定感，对外部环境能去适应，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。而衡量一个人的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。但是当代社会大学生或多或少存在着这一方面的不足，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。

其次，要说对大学生进行心理健康教育的意义，那就是进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式，心理素质是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，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。进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力，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，使其能把握自我，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。

那么，如何对大学生大学生心理健康问题进行教育呢？我觉得要做到以下几点，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。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。从而有针对性地提出教育措施与方案。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。4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。掌握心理素质相应知识，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。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。大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。

大学生心理健康考试论文题目篇七

心理健康是指一种既可以高效率，又能保持持续稳定的心理状态，包括意识障碍、思维障碍、注意障碍和智能障碍等。

良好的心理健康状态一般有三个方面的标志：第一，具备完整的人格、积极健康的情绪和健康的心理。有自尊、自爱、自信心和自知之明；第二，具备充分的自我安全感，擅长与人交往，有良好的人际关系；第三，心理健康的人对未来的工作、学习生活充满希望，能够将理论和实际相结合，不整天沉迷于幻想。

随着经济的快速发展，教育事业也日益庞大起来，而当代大学生更是被人民赋予厚重期望。机遇与挑战并肩，大学生作为特殊年龄段的特殊群体，不仅承载着父母、老师的期望，还面临着比其他同龄群体更多的心理压力。他们正处于一生当中精力最充沛的年龄段，无论是身体机能还是智力思维方面，都处于人生的“黄金阶段”，但他们所面临的来自学业、深造、就业、恋爱等方面的压力是处于其他阶段群体所没有的。大学生的心理疾病主要有智力障碍、意识障碍、人格障碍和病理障碍等四个方面。据研究显示，全国大学生中，大约有30%的人存在不同程度、不同方面的心理障碍或问题。可见，大学生心理健康状况不容忽视。据了解，目前有一项以了解大学生心理健康为目的的调查，显示了一个非常令人吃惊的结果：我国大学生中，将近三分之一的‘人对生活感到不满意且缺乏安全感；超过一半的大学生容易感到孤独和愤怒。我院近年来也频频出现类似情况的学生，有的同学把交际作为大学生活的主要任务，宁愿抛弃原则而随波逐流。通过这项调查结果，我们可以发现，当代大学生的心理健康问题突出，且许多学生有心理障碍但不自知，这本身就是一个很重要的心理问题。因此，加强当代大学生心理健康教育日趋重要，加强大学生改善心理状况更是目前的重要问题之一。

当代大学生心理健康问题日益突出。因此，体育锻炼对于每位大学生都有重要意义。其实，大学生在大学期间的锻炼往往是非常重要的。在大学期间养成每日锻炼的习惯，对将来不管是工作还是学习生活都受益无穷。据研究发现，我国大学生曾总结出“8-18”的经验。也就是说，我们每天从8小时的学习时间中，抽出1小时进行体育锻炼的话，其学习效率将远

远大于8小时的学习效率。由此我们可以得知，体育锻炼对于当代每位大学生的心理健康发展都有重要意义。

（一）体育锻炼有利于提升大学生的智力发展水平。智力水平的正常发展，对大学生完成学业有重要影响。学习并非易事，不管从长远还是近期看，都是一项艰苦的脑力活动，大学生在学习过程中经常会遇到许多问题和挫折。因此，大学生要想顺利完成学业，掌握更多的理论与技能知识，就必须要有积极健康的心理。和谐健康的心理状态是大学生顺利完成学业的重要保障之一，而体育锻炼是促进大学生提升智力发展水平的重要手段之一。加强体育锻炼，促进心理健康。心理健康的人能充分发挥个人潜能，集中注意力，智力水平得以充分发展。

（二）体育锻炼有利于大学生改善人际关系。当今社会，由于高科技的广泛应用，人们的交往形式多样。网络化、虚拟化交往增强，现实生活中，人与人之间的交往日益减少。然而，心理健康的人能够保持心理平衡，努力发展自己的人际关系。因此，体育锻炼有利于大学生改善人际关系。在体育锻炼中，人与人之间可以不分国籍、不分地域、不分性别、不分年龄聚在一起，秉持“友谊第一，比赛第二”的原则，友好交往，使更多大学生在体育锻炼中找到归属感和自豪感，有利于心理健康发展。

（三）体育锻炼有利于促进大学生形成心理健全的人格。经研究发现，许多大学生容易产生失眠、焦虑，甚至感冒、发烧等生理症状。体育锻炼能够促进大学生的身心健康。在体育锻炼中，大学生不仅可以感受到锻炼与竞争，还能感受到团队合作的重要性，也能切身体会到体育锻炼对人体发展的促进作用，从而促进大学生身心健康发展，培养心理健全的人格。

（四）体育锻炼对大学生形成坚强的意志品质有积极影响。当代大学生大都是独生子女，从小在家长、老师的呵护下长

大，容不得学生受一点伤，导致许多大学生意志品质得不到锻炼。加强体育锻炼，不管是跑步还是其他体育项目，不管是平时练习还是比赛，都会让学生产生“继续坚持”还是“放弃”的想法，坚持下去的学生最终一定培养出顽强意志和不轻易放弃的信念。学生通过参加不同的体育活动，不但有利于培养顽强意志、坚持不懈的品质，还有助于培养同学之间的团结友爱和相互照顾，有利于集体凝聚力的形成，从而促进心理健康发展。

（一）对体育学困生心理健康产生负面影响。对于体育学困生，部分地区学校老师可能会采取轻视态度，认为没有必要在他们身上浪费时间。在常规的体能测试中，如女生800米长跑、仰卧起坐等，对于体育学困生来说，这具有一定困难度。但有些老师对他们进行侮辱、嘲讽，还拿成绩相要挟，这是非常不合理、非常不科学的。每个人都有不同的长短处，教师应该认识到每位学生的优缺点，取长补短，用发展的眼光看待。再者，笔者认为各大高校应该加强对体育项目的推广或教育，使学生、老师都意识到体育锻炼的重要性以及参与性。

（二）对体育尖子生心理健康产生消极影响。体育锻炼对于体育尖子生或特长生也有可能带来消极影响。一方面，老师以及学生本人对体育的过度重视，过多的压力反而弄巧成拙。体育尖子生或特长生经常参加各大高校的体育项目比赛，为了想极力赢得比赛，而不分地昼夜强加练习，最终可能导致学生拉伤或是更严重的伤害，这是非常不利于学生的身心健康发展的。另一方面，体育尖子生过度重视体育锻炼，从而忽视理论知识与技能的学习。有些学生因为整天进行体育锻炼，牺牲掉文化课学习时间，旷课、请假等屡见不鲜。从学生的长远发展看，这也是不利的。

身为当代高校的教师，我们应该重视对大学生心理健康课程的教学，除了开设心理健康课程外，更应该每学年组织一次心理健康座谈会，深入了解并帮助大学生解决心理困惑或问

题。再者，还应该重视大学体育课程的教学方法，将体育锻炼对大学生心理健康发展的积极影响发挥到极致。综上所述，大学生心理健康是当代大学生培养与教育中需要高度重视的问题之一。体育锻炼既可以使大学生增强体魄、塑造良好形象，也可以促进大学生智力水平发展，使大学生培养坚强的意志品质及形成健全的人格，这些都有利于大学生身心健康发展。

[2]郑科勤. 浅谈体育锻炼对学生心理健康的影响及其机制[j]. 中国——东盟博览,20xx.

[3]乔京帅. 浅谈体育锻炼对学生心理健康的积极影响[j]. 经济生活文摘[20xx]4:430.

[6]李京华. 浅析体育运动对中学生心理健康的作用[j]. 新课程(中学版),20xx[5].