

2023年大学生心理健康正确认识自我论文 大学生心理健康论文自我认知(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

大学生心理健康正确认识自我论文篇一

摘要：本文就体育俱乐部对大学生心理健康的促进作用展开了探究，详细分析了体育俱乐部教学的相关概念，将体育俱乐部教学分成四个环节，来提升对于大学生心理健康的促进作用，包括在热身活动中融入心理游戏，合作、探究式小组学习，知识分享的交流与展示以及完善的评价激励机制。

关键词：体育俱乐部；心理健康；概念；促进作用

在学生心理品质的形成过程中，学校的体育教学发挥着重要的作用。

通过体育教学，学生不仅能够掌握体育的相关技能，锻炼自身的身体素质，同时还能够培养学生对于体育活动的经济态度，树立终身体育的观念，推动学生身体与心理的共同发展[1]。

然而，在我国目前的体育教学中，往往忽视了通过本学科特征来培养学生的心理品质，也没有通过体育教学活动来促进大学生心理健康的发展。

笔者在下文中，重点就体育俱乐部教学对大学生心理健康的促进作用展开研究。

一、体育俱乐部教学的相关概念

体育俱乐部教学指的是将对学生的体育兴趣与能力培养放在首位，强调学生在学习过程中的积极性与主动性，消除学生在体育课堂中的紧张感，促进学生的自我选择与评价，并能够真正掌握几种能够用于终身锻炼的体育技能。

在该教学模式中，将技能与体能教学融为一体，主动对学生体育文化素质的养成，在体育教学中渗透社会体育，为学生的终身体育锻炼打下基础。

二、对于发挥体育俱乐部教学对大学生心理健康促进作用的建议

(一) 在热身活动中引入心理游戏

提升了课堂气氛；“你追我赶”活动能够充分锻炼学生的策划与执行力，能够加强学生的合作能力；“滚雪球”游戏的引入，可以让学生感受到集体协作的力量。

其次，在体育课堂中引入心理游戏[2]。

体育活动自身的功能与魅力非常强大，教师在体育俱乐部教学中，有针对性地为设计心理活动情境，能够吸引学生注意力，引发学生对于体育课堂的兴趣，发挥出体育俱乐部教学对于大学生心理健康教育的重要性。

(二) 合作、探究式小组学习

在新课改的要求下，教师教学方式以及学生的学习行为都发生了重大的转变，由传统的讲授型变为分享型教学，学生也在学习中表现得更加主动。

在新课改下，分组教学可以说是实现教师和学生这一转变的

有效途径。

在俱乐部体育课堂中，利用异质分组法，通过小组内不同学生在兴趣爱好、才能特征以及认知能力等方面的不同，通过合作学习起到互帮互助的作用。

这是对传统体育教学形式的突破，推动了体育教学的进程。

在分组教学中，学生的学习氛围更加轻松，学生在组内探讨问题时能够自由发言，同学之间激发出情感的共鸣，变以往枯燥无味的动作练习为生动有趣的集体活动，很大程度上推动了学生的创造性以及主动性的发展。

在小组合作学习中，同伴教育是其最主要的形式，学生在各自小组中发言机会平等。

通过同学之间的帮助，学生体育学习的信心以及毅力都会显著提升，对于体育活动发挥着导向、动力以及创新功能。

通过教学心理学情感理论的观点可以得出，学生在合作学习中，能够形成一种轻松愉快的学习氛围，该氛围如果得以保持，能够极大激发学生的学习热情，在体育俱乐部教学中培养学生锲而不舍的精神，树立终身体育的理念。

(三) 知识分享的交流展示

在体育俱乐部教学中，经过了小组合作学习环节之后，各小组汇集了多位同学的经验及思想，然后通过交流展示环节，使得学生的才华得以发挥与展示，同时能够有效培养学生的组织协调、集体合作等能力，形成集体荣誉感，培养其良性竞争的意识。

在体育俱乐部教学的知识分享交流展示环节，往往通过比赛的形式进行，将以往的学生个体之间的竞争转化为现在的小

组之间的竞争，同时培养学生的合作与竞争意识。

由于小组成员之间的目标一致，小组竞争中，学生对于失败的恐惧感会大大消除，激发出学生勇于奋斗的精神。

(四) 完善的评价激励体系

教学评价中，体育俱乐部教学呈现出多元化、开放性等特点，能够做到注重对学生的改进与激励，淡化甄别和选拔的壁垒，强调对于教学过程的评价，这也是体育俱乐部教学的一大亮点[3]。

由于体育俱乐部教学中的运动项目规则的限制，学生能够自觉约束自身行为，运动规则已经发展成为学生运动的潜在力量，在很大程度上促进了学生严格遵守纪律、实施公平竞争意识的形成。

同时，体育教学中的课堂要求、评价标准等，都能够极大促进学生行为规范意识的养成。

所以，体育俱乐部教学在评价方式中，综合了结果性以及过程性评价，不仅需要对学生定期进行期末测评，同时也注重对学生日常体育课堂表现的评价，综合考量学生的学习态度、体能锻炼、运动技能掌握等多方面内容。

这种评价方式也能够帮助学生养成终身体育的意识。

参考文献：

大学生心理健康正确认识自我论文篇二

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文化知识，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：一是坚持循序渐进、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, 2015(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), 2014(8).

大学生心理健康正确认识自我论文篇三

摘要：随着社会的进步，科技的发展，就业压力的不断增大，现阶段的大学生必须面临各方面的挑战。部分大学生因此出现了各种的心理问题。本文通过研究、调查，阐述了学校心理健康教育的途径，也要重视健康的体质教育，并采取切实可行的措施，培养学生良好的健康心理素质，适应当前学校由“应试教育”向“素质教育”的转变。

关键词：大学生心理健康体育

一、前言

随着科技、经济的不断发展，以及高等院校连续多年的扩招，现阶段的大学生面临着巨大的就业压力，大学生再也不是天之骄子，而成为了社会中普通的一员。大学生生活在错综复杂的社会中，经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应。而且他们在心理上也出现了或多或少的各种问题，关于大学生的负面新闻也层出不穷。高校培养出来的大学生如果不是一个健康、全面发展的复合型人才，则很容易被社会所淘汰，此处所说的健康并不单指身体的健康，更多的是指心理健康，以及社会适应能力。世界卫生组织对健康给出的解释为“健

康不仅是没有病态和病态，而是一种个体在集体、精神、社会适应能力上的健全的完好状态”。

体育锻炼能增强人的体质，这是大家都认可的事实；同时，体育锻炼促进人的心理健康，也逐渐被人们所认识。这是因为，体育锻炼是人们根据需要自我选择，运用各种体育手段并结合自然力和卫生措施，以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配余暇时间为目的的体育活动。在体育锻炼中，人们要不断克服体能的不适，在竞争中树立战胜困难的勇气和必胜的信心，增强集体荣誉感，学会团结协作等等。这一切不只是体能锻炼，也是人的心理素质，尤其是人的意志品质的锻炼。正因为如此，经常参加体育锻炼的人普遍具有稳定的心理素质。

二、研究对象和方法

（一）研究对象

本课题研究对象为兰州城市学院各院系不同年级、不同专业的经常参与体育锻炼的90多名男女大学生、较少或不参与体育锻炼的80多名男女大学生，以及近5年来兰州城市学院毕业的50多名学生。

（二）研究方法

1、调查分析法

西方心理学家研究认为：人的心理是人脑的有机体，人脑是人体的一部分。心理健康发展，必须以正常发展的身体，尤其是以正常的健康发展的神经系统和大脑为物质基础，通过体育运动促使身体正常、健康的发展为心理发展的物质基础。这是心理健康发展的重要条件。

课题组经过调查发现，经常进行体育锻炼是一种可行、

有效的治疗轻度到中度情绪沮丧的方法，能较好地缓解或治疗学生的心理问题，它比个体心理治疗和集体心理治疗等方法更容易让人接受。在近两年的接触与观察中，课题组成员对爱好体育锻炼的学生进行了调查、分析，并与不爱好或不参加体育锻炼的学生进行了对比研究，发现爱好并经常参加体育锻炼的学生大多数都有健全的性格：大胆、泼辣、自信、不怕挫折等等。经常参加体育锻炼，可以提高学生们的智力功能，不仅使学生的注意、记忆、反应、思维和想象等能力得到提高，还可以使其情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等，这些非智力成分对大学生的智力功能具有很好的促进作用。这样的大学生走向社会后，能很快地适应环境，受到所在单位的欢迎，不需要多久就能做出成绩，脱颖而出。

在对普通院系学生、体育专项运动员，以及毕业生的调查分析中可以看到，人们参与体育锻炼有着多方面的需求，包括生理的、心理的以及社会性的需要。

从生理方面来看，绝大多数学生参加体育锻炼是出于身体健康、促使身体活动、增强体力与耐力、促使动作机敏、解除疲劳、保持良好睡眠等的需要。

从心理方面来看，经常参加体育锻炼的学生认为参加体育锻炼能调节情绪、掌握技能技巧、保持良好的精神状态、增强上进心、强化注意力、锤炼意志力，使自己的性格变得开朗，并能养成文明健康的生活习惯。

从社会性的需要来看，许多大学生参加体育锻炼是源于扩大社交面、结交新朋友、增强凝聚力、提高竞争能力、较好地适应未来社会生活的需要。

对调查成果进行深层次和更广泛意义上的分析，可以将经常参加体育锻炼的大学生们普遍需要概括为：(1)增进健康的需要。(2)追求运动带来的快乐、振奋、放松感。(3)在运动情境中获得友谊和社会交往机会。(4)作为工作和学习活动的

补偿和调整，借以转换和调整情绪。(5)展示体能与技巧，满足追求成就、自我需求等。(6)了解体育知识，掌握运动技能的认识需要。

2、文献资料法

通过查阅大量的文献资料，并经汇总、筛选、归纳、辩证分析之后，课题组发现，对体育锻炼的功能进行研究的学者们普遍认为：坚持体育锻炼，可使锻炼者体格强健、精力充沛，因而，体育锻炼对于改善人的身体表象和身体自尊至关重要。

身体表象是指头脑中形成的身体图像，身体表象障碍在正常人群中是普遍存在的。身体自尊主要包括一个人对自己运动能力的评价，对自己身体外貌的评价，以及对自己身体抵抗力和健康状况的评价。有研究认为，54%的大学生对他们的体重不甚满意，与男性相比，女性倾向于高估她们的身高，低估她们的体重，而且身体肥胖的个体更可能有身体表象和身体自尊方面的障碍。

身体表象和身体自尊与大学生的整体自我概念有关。无论男大学生还是女大学生，对身体表象的不满意会使个体自尊贬低，并产生不安全感和抑郁症的症状。有研究表明，肌肉力量与身体自尊、情绪稳定性、外向性格，以及自信心均呈正相关，并且通过加强力量训练会使个体的自我概念显著增强。

3、访谈法

一年多来，课题组成员对兰州城市学院经常参与体育锻炼的60多名男女大学生和较少或不参与体育锻炼的40多名男女大学生进行了单独访谈。

高校体育是高等教育的一个重要组成部分，它不仅具有强身健体的重要功能，也是培养大学生心理健康的一个重要途径。课题组在与大学生访谈中了解到，兰州城市学院的许多体育

教师在体育教学中曾结合学生的心理问题开过不少体育“药方”。受访者普遍反映，高校体育教师在学生体育锻炼中采取不同的方法，会使大学生在增强身体素质的同时，还在心理健康方面得到不同的收获。比如有些受访者谈到，他们大一刚入校时，比较胆怯，与不熟悉的人一说话就脸红，影响人际交往，有的已形成交往障碍，授课的体育教师就鼓励这些学生多参加游泳、单双杠等体育锻炼，要求他们不断克服害羞、怕摔等各种胆怯心理，以勇敢无畏的精神越过心理障碍、战胜困难，经过一段时间的锻炼，这些学生的交往困难有所克服，交往障碍有所减轻。有些受访者表示，他们以往遇事犹豫不决，办事不果断，体育教师就要求他们多参加乒乓球、羽毛球、网球、跳高、跳远等体育项目，通过这些对参与者有快速、敏捷要求的项目的不断锻炼，克服或缓解了这部分大学生遇事犹豫不决的问题，大大增强了大学生办事果断的能力。有些大学生反映，他们平时遇事急躁、容易冲动，体育教师就让他们多参加下棋、打太极拳、跑步等项目的锻炼，使这些学生的神经系统得到调节，自控能力得以增强，急躁冲动的问题得到缓解。

大学生们的实践证明，不论是力量训练、跑步、散步，还是其他形式的有氧运动，都可以减轻学生们的轻度到中度的情绪沮丧，而且对包括焦虑引起的其他类型的精神失调也可以起到帮助作用。

三、研究结论

用体育锻炼促进大学生心理健康的方式是切实可行的，而且是有效的。但需要做到两点：一是要针对大学生自身的心理特点进行体育锻炼，并且要长期坚持；二是要发挥大学生的主观能动性，让体育锻炼成为大学生的内心需要，使广大学生把体育锻炼作为保持心理健康的重要途径。

与此同时，要鼓励更多的大学生参与到体育锻炼之中，哪怕只是作为一名观众去观看比赛，都可以让大学生抛弃以往的

隔阂和距离，通过非言语的交流，增加彼此之间的理解与信任，对以后的合作与沟通都有着深远的意义。

大学生心理健康正确认识自我论文篇四

摘要：如今大学生心理健康情况不容乐观，因心理原因产生的问题越来越多，加强大学生心理健康教育是迫切需要。本文旨在通过调查探求心理问题出现的原因，提出心理问题的解决方法。

关键词：心理健康教育；心理问题；健康教育措施

随着经济社会发展的日益加快，大学生承担着越来越大的心理压力。因此大学生心理健康教育的作用日益凸现出来，逐渐受到社会各界的重视。然而我国大学生心理健康教育起步晚、发展慢，未能充分发挥对大学生心理健康的调节作用。因此，通过对我国大学生心理健康状况进行现状分析，有助于完善大学生心理健康教育的功能，具有重要的现实意义。

一、大学生心理问题调查

一个月前，我们使用“人际关系综合诊断量表”、“抑郁自评量表”与“焦虑自评量表”三种贴近大学生日常生活与学生心理联系密切的量表对河南科技学院新科学院的新生进行了心理测试调查。此次调查结果表明大学生心理健康的平均水平低于正常群体水平，大学生的心理健康问题主要集中在强迫、抑郁、焦虑、恐怖等方面。

二、大学生心理健康教育的必要性

研究表明一个人心理健康如果出现问题，那么他在其他各个方面都会受到影响。当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎全身心投入学习，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。可见如今大学生心理问题愈发严重，开展心理健康教育已经迫在眉睫。

三、大学生心理问题产生原因分析

笔者认为心理健康问题的产生原因可以分为主观和客观两个方面，主要原因可以分为六点。

1. 对网络产生过于强烈的依赖性

不少大学生一方面因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理满足，另一方面也被网络本身的精彩深深吸引。所以，有些大学生对网络的依赖性越来越强，有的甚至染上了网瘾，每天花大量时间泡在网上，沉湎于虚拟世界，自我封闭，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往。

2. 交际困难造成心理压力

“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上述说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

3. 学习与生活的压力

大学生的学习压力相当一部分来自于所学专业非所爱，这使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等等。精神长期处于高度紧张的状态下，极可能导致大学生出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。生活的压力主要在于学生不善于独立生活和为人处世，还有生活贫困所造成的心理压力。

4. 情感困惑和危机

当前，大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理健康。影响因素主要有以下几点：首先是大学生的性困惑问题，在性意识与自我道德规范的冲突中产生心理矛盾。其次是大学生因恋爱所造成的情感危机，这是诱发大学生心理变异，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。

5. 就业压力

近几年来，由于社会竞争的加剧，就业市场的不景气，大学生找工作或找比较理想的工作越来越困难。这对大学里众多高年级学生造成很大的精神心理压力，使他们因焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。

6. 家庭及外界环境的不利影响

家庭及外界环境的不利影响也会成为诱发大学生心理问题的因素，比如不当的家教方式、单亲家庭环境及学校环境的负面影响、消费上的浪费攀比、对贫困生的歧视、学习节奏过于紧张等等。

四、大学生健康教育措施

1. 积极参加学校组织的活动

大学生要积极参加社交活动，在社交活动中解决自身的心理问题。

2. 加强心理训练，提高大学生的心理健康水平

心理训练是提高大学生心理健康水平的一个有效渠道。心理训练应不拘一格，可以通过组织辩论、演讲、郊游、社会调查等多种形式，根据具体对象，充分运用放松、暗示、音乐、表象、心理剧、模拟与模仿等心理学技术与方法，结合其他辅助手段、设施，设计特定的情景，使参与者在其中积极活动，最终达到改变其心理面貌养成预期的行为习惯，提高心理素质，促进人格的全面发展。

要普及大学生心理健康教育，提高大学生心理健康水平，促进大学生健康发展。

参考文献：

大学生心理健康正确认识自我论文篇五

摘要：结合课文，对自我进行深刻的分析与认识，在此基础上，结合自我实际关键字：自我、认知、心理、健康、正文：

鲍勃说“不成功者的自我意识低，因而易受外界影响，尤其是在外界环境消极影响之下，他们会产生高度的焦虑，因而表现不佳，而且自我激励，自我鉴赏能力不足。”可见，自我认知对一个人有着举足轻重的作用。只有正确、健康的自我认知，才会引领我们走上正确的人生道路，才会让我们的人生更加精彩斑斓。下面我就几个方面阐述自我认知与心理健康：

（一）什么是自我认知

（二）我的自我认知历程

1. 初中中学的我变得安静了许多，有些不自信，不会在和同学们相互追打，不爱说话，并且逐渐走向成熟，学会了克制自我，实现本我。

2. 高中高中的我学会了自立，塑造了性格，形成了一定的价值观念体系，这个时候的我不光对自我有了一定的认知，还关心起了自己在班级、老师、同学中扮演的角色，这是一种本我的表现。

(三) 进行自我分析的重要作用

在我看来，大学时代是一个人形成自我认知的黄金时期。所以大学期间能否形成正确的自我认知并不断改进自己，发展自己，对于我们今后的工作、生活以及自我价值的实现都具有决定性的意义。大学生是一群富有思想、满含激情、头脑聪颖、思维锐利的青年，但是由于阅历浅、思想不够成熟等原因还具有思想上的依赖性，理想化，盲目自信、自卑等心理特征。因此，作为一名大学生，正确地自我认识、自我定位是非常重要的。只有这样，才能作出符合自己、符合社会的认知，才能更好地发展自我。

与此同时，自我认知的过程也是一个互动的过程。面对诱发事件，自我的认知会对自身状态和周围人群以及自己所处的客观环境进行判断和评价，从而对于周围环境相处的融洽程度得出自己惯性的结论，这个结论会导致自身的情绪反应，进而强化已有的判断和评价。

(四) 自我认知的误区

不能正确对待自己遇到的困惑时，经常会出现各种不合理的认知，其主要表现在对于自己、他人周围环境及事物的“绝对化要求”、“过分概括论”和“糟糕至极”三个特征。除此之外，自卑是由过多的自我否定而产生的自惭形秽的体验。有自卑感的人轻视自己，过分看重自身短处，否定自己的长

处或长处没有足够的认识，因而常表现出胆怯、畏惧、怀疑、担心被人嫌弃和拒绝，行为中采取逃避方式。形成这种软弱无力的心理品质的原因很多，如生理缺陷、成绩不好，能力差、失恋、社会地位低下等。但是引起自卑的直接原因是受到别人的嘲笑、讥讽、打击。我的身边就有这样的例子。我曾经有位男同学，身高比一般男生都要矮一些，因此他一直都很有自卑，很少跟班里女同学讲话，也不愿意参加班级活动，甚至有些自闭，成绩也一直不好。自傲是过高估计自己的一种自我认知。自傲者以自我为中心，表现出很强的优越感，处处表现自己，对自身的长处无限夸大，炫耀自己、对他人容易指责和怪罪，挑三捡四，盛气凌人。好象自己全是优点没有缺点，别人全是缺点没优点。例如，一位男生，从小学到大学学习成绩一直很好，又是干部子弟，所以很自得、自傲，但在追求一女生时却被拒绝，这使他遭到沉痛的打击，终日深思不得其解，造成精神分裂症。

（五）如何维护自己的心理健康

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。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。多看些心理书籍，正确引导自己的心理发展方向，不偏道，不出轨。充分发挥学校心理咨询作用。如果意识到自己有什么心理问题不能解决，就应该找心理老师咨询，寻求帮助，彻底的解决心理障碍。

通过大学里心理健康课程的学习使我明白了大学生心理健康性和不可或缺性，我们需要时刻保持乐观开朗、积极向上的态度，不以物喜，不以己悲，适应快节奏的生活，同时在力所能及的范围内帮助一下需要帮助的和有心理障碍的同学，

让大学充满健康，充满快乐和温馨的气息，远离心理问题。
人大学无忧，让生活无忧！

（摘自：心理健康网、汪海燕等《心理讲课指导》高等教育出版社、《弗洛伊德》刘烨编译2008年4月中国戏剧出版社）