

最新大学生心理课题选题 大学生心理小论文(精选10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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

大学生心理课题选题篇一

上了大学，我第一次接触心理健康教育课程，自认为心理还比较康健的我，没上课之前，认为系里开这门课简直是浪费人力物力，后来老师给我们讲课，听完课后我才真正认识到自己的想法是多么愚蠢，我开始慢慢了解心理学。

在课堂上，老师所提到的心理问题，我或者我身边的人多多少少会有一些。我们大学生心理发展不成熟，情绪不稳定，和一系列的心理生理及社会适应问题往往会导致冲突和矛盾，而这些冲突和矛盾得不到及时解决的话，就会演变成心理障碍，心理疾病。特别是在当今社会，现代大学生都是经历了残酷的高考，倍受高考的毒害。为了在竞争激烈的高考中取胜，全身心的投入学习，家长的过度呵护，学校的应试教育，使我们缺乏生活经历，而且心理脆弱，意志薄弱，缺乏挫折的承受能力，每每遇到一些问题，总不能很好的处理解决，出现心理问题也不能正确的疏导，以至于出现心理疾病。

这只是冰山一角，广泛的说，竞争的加剧，生活节奏的加速，是人们产生了紧迫感和压力感，个人对生活目标的选择机会增多，从而难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了焦虑感，各种心理因素，生理因素和社会因素交织在一起，极易造成当今大学生的心理失衡。

心理健康指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。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。

对作为天子骄子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础，健康是人生的第一财富。同时大学生心理健康也具有十分重要的意义：首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是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。我们大学生求知和成长，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，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。其次，心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而培养一个健全的人格。最后，心理健康能够更多的发掘啊学生的潜能。教育的目的之一就是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，心理健康则为二者的'协调发展创造必要条件。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。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，他们的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要要学会自我心理调适，做到心理健康：

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

20xx的阴霾已经离我们远去，在接“2”连“3”的日子，我希望我们大学生也能学业有成，生活快乐。

大学生心理课题选题篇二

随着社会的不断发展和人们对人类心理的关注日益增加，心理学逐渐走进人们的生活。大学生作为社会中最活跃、最有朝气的群体，其心理健康问题备受关注。经过我个人的学习和实践，我深切体会到了心理健康的重要性，并从中得出了一些实用的心理心得体会。以下是我对大学生心理健康的五段式连贯文章。

第一段：心理健康的意义和重要性

心理健康是指人们在不同环境和生活压力下保持一种正常情感状态和良好适应能力的的能力。大学生是处于人生关键阶段的群体，他们常常面临着学业压力、生活压力、人际关系压力等众多问题。心理健康的重要性不言而喻，它关系到人们的学习、工作、生活等方方面面。只有保持良好的心理健康，大学生才能更好地面对困难和挑战。

第二段：心理调适的重要途径

面对种种困难和挑战，大学生需要通过适当的心理调适来维护自己的心理健康。首先，建立积极的心态十分重要。积极乐观的心态能够让大学生更加坚强地去面对问题，更好地解决问题。其次，寻求适当的帮助也是至关重要的。有时候，独自面对问题会感到无助和困惑，这时候找个知心朋友或者专业的心理咨询师倾诉，能够帮助大学生找到合适的解决方法和策略。此外，保持适当的锻炼和休息也是调适心理的重要手段，通过运动和放松能够释放大学生的压力，提升心理素质。

第三段：积极应对学习压力

大学生常常面临着学业压力，如应付繁重的课业、应付各种考试等等。对于学业压力，大学生需要学会正确的应对方法。

首先，建立良好的学习计划和时间管理能力是十分重要的。通过制定合理的学习计划，大学生可以合理安排时间，提高学习效率，避免因时间紧迫带来的压力。其次，培养良好的学习习惯和方法也是关键。对于不同学科和学习内容，大学生需要根据自己的实际情况制定相应的学习策略，提高学习效果。最后，与同学之间的交流和合作也是应对学习压力的重要方法。在学习中，与同学进行交流和帮助能够互相帮助、互相激励、互相提高。

第四段：良好的人际关系对心理健康的重要性

大学生所处的环境通常是一个社交圈较为广泛的阶段，良好的人际关系对心理健康具有重要影响。首先，建立良好的师生关系对于大学生的学习和成长至关重要。良好的师生关系能够给大学生提供更多的学习机会和指导，帮助大学生更好地理解 and 掌握知识。其次，良好的同学关系对于大学生的生活和成长同样至关重要。与同学之间的友谊和相互帮助能够让大学生感受到温暖和支持，同时也能够提高自身的人际交往能力。此外，建立健康的恋爱关系对于大学生的心理健康同样至关重要。

第五段：积极参与社会活动与个人成长

大学生作为社会新鲜血液的代表，积极参与各类社会活动对于个人成长和心理健康至关重要。通过参与社会活动，大学生可以结交更多的朋友，拓宽自己的社交圈，并且能够提升组织能力和沟通能力。通过社会活动，大学生能够锻炼自己的自我管理和解决问题的能力，提高自己的综合素质。参与社会活动不仅能够促进个人成长，同时也能够让大学生更好地认识社会，了解社会，为将来的发展打下坚实的基础。

在这个信息爆炸、竞争激烈的社会中，大学生的心理健康问题越来越引人关注。建立积极的心态、寻求适当的帮助、学会正确应对学业压力、建立良好的人际关系和积极参与社会

活动，这些对于大学生心理健康至关重要。希望通过这篇文章能够为广大大学生提供一些实用的心理心得和指导，帮助大家更好地保持心理健康，充实自我，成就辉煌。

大学生心理课题选题篇三

今天，随着信息技术的不断发展和普及，心理咨询的形式也逐渐多样化。心理云作为一种新的心理咨询方式，目前正受到越来越多大学生的关注和青睐。在过去的一段时间里，我也跟着一位心理医生进行了一番深入的心理云对话，积累了一定的心得体会，今天我想和大家分享一下这个过程。

第二段：我的心理云对话

第一次进行心理云对话，我有点紧张。毕竟这个方式是完全在线上进行的，没有面对面交流的机会，无法通过身体语言来表达自己的想法和情绪。所以我一开始准备了很多话题，想要在对话中涉及尽可能多的问题。然而，事实上，这个做法有点过于主动了。经过几次尝试，我逐渐明白到，心理云对话更多的是一种放松和倾诉情感的方式。有时候，只是简单地说出心中的话，倾吐一些自己的感受，就能够对自己的情绪进行调节和释放。

第三段：心理云对话的优缺点

当然，我们也不能忽视心理云对话存在的一些优缺点。就我个人而言，最大的优点就是可以在任何地方，任何时候进行对话。家里、教室、甚至是公园或者咖啡店，只需要打开手机或者电脑，就能够享受到心理咨询的服务。此外，还有一些人比较需要匿名性。对于这些人来说，心理云对话就是一个非常好的选择，不用担心暴露自己的身份和隐私。不过，这种方式也存在着一些缺点。例如，不能进行面对面的交流，无法看到对方的表情和身体语言；同时，也无法用手势和身体语言来辅助表达自己的想法和情绪，有时候会影响沟通的

效果。

第四段：心理云对话的适用场景

鉴于心理云对话的优缺点，我们也需要看到它的适用场景。根据我自己的经验，心理云对话在以下几种情况下特别适用：一是遇到突发的心理问题，需要尽快得到疏导和解决；二是有时候想要找一个安静的角落，独自思考自己的内心世界，需要一个安全和私密的空间；三是身处异地，或者由于工作和学业等原因无法亲自到医院进行咨询。

第五段：总结

总的来说，心理云对话对于现代大学生来说，无疑是一种非常便利和实用的心理咨询方式。尤其是在这个信息爆炸的时代里，我们需要时刻保持清醒和冷静，处理好自己的情绪和心理问题。当然，最好的方式是通过日常建立健康的生活习惯和交友圈，积极参与各种社交和文化活动。只有这样，我们才能真正健康成长，成为一个自信、健康、积极向上的人。

大学生心理课题选题篇四

摘要：目前，大学生恋爱已经成为普遍现象。男女朋友之间关系处理的如何，直接影响到大学生的学习、工作和生活。因此，关注大学生的恋爱问题，培养大学生正确的恋爱观刻不容缓。本文从大学生恋爱过程中常见的心理问题入手，分析其存在的原因，在此基础上，找到如何调试大学生心理问题的方法。

关键词：大学生；恋爱心理问题；调试

大学生的恋爱心理是指大学生在生理、心理能量、环境的共同作用下表现出来的对异性的求知、接近、进行恋爱、追求爱情等行为，以及由此所产生的各种心理现象。[1]大学生的

心智发展还不够成熟，容易受到周围环境的影响，他们在恋爱过程中不可避免的会出现这样那样的问题。为了使大学生能够健康快乐的成长，作为辅导员，应该积极正面的去教育引导，消除不良心理所带来的消极影响。

1大学生恋爱存在的问题

一是从众效应，其实也是羊群效应，由于受群体的影响，个人的思想观念或者动作行为，向大多数人的方向变化。羊群的组织很散漫，平时在一起也是胡乱地撞来撞去，一旦头羊动了起来，其他的羊就会不假思索地紧随其后，全然不顾前方有没有危险。其实，谈恋爱也一样，不管自己的理想与择偶标准，看见周围的同学秀恩爱，就有一种抓紧谈恋爱的冲动，特别是同寝室的同学，彼此影响更大。据调查，有16.8%的人谈恋爱是因为“别人都谈恋爱，自己不谈很没面子” [2].

二是追求虚荣。在很多大学生看来，大学里能谈上恋爱是一件令人羡慕的事，是有本事、有能力的象征。相反，没有恋爱则是一种无能的表现。特别是有些女大学生，认为有男生追求、爱慕、庇护，才表明自己有魅力；追求自己的人越多，越感到自豪、荣耀。

三是功利心态。读大学需要一笔不小的费用，毕业后又将面临找工作的压力。在这样的背景下，一些经济条件差的学生择偶标准日渐功利化，希望找到一个有钱有势的对象，以此来改变自己贫穷的生活，他们把金钱和地位放在第一位，其它的基本不考虑或者考虑的很少。在大学生中，我们经常听到“和他（她）谈恋爱，我很满足，他（她）总是给我买一些贵重的礼物”“其实我爱的不是他（她），而是他（她）的金钱和地位，他（她）可以通过关系给我安排工作。”这里，爱情变成了赤裸裸的交易了。

四是摆脱孤独和寂寞。一方面，大学生远离家乡和父母到异

地读书，进入人生的“第二断乳期”，渴望与人交往和亲近。如果这时有异性对他很好，就会很自然的把对家人的依赖，转为对异性的依赖上，以此来摆脱孤独和寂寞，从而获得精神上的慰藉。这种情况女生多于男生；另一方面，大学生相对中学生比较自由，学习负担不是很重，自主支配的时间比较多，有的学生因没有明确的理想和目标而精神空虚，于是想找一个恋爱对象来摆脱空虚，寄托自己感情，这种情况男生多于女生。

五是安全需求。所谓安全需求，表现在人身安全、财产安全、就业保障、医疗保障等方面，如果这些需求能够得到满足，就会避免焦虑和恐惧。“当这种需要未得到相应满足时，它就会对个体的行为起支配作用，使行为的目标统统指向安全。处于这种状态下的人，可能仅仅为安全而活着。”[3]当代大学生涉世未深，缺乏社会生活的经验，安全指数不高。正因此如此，他们把自己的希望寄托在所谈恋爱的人身上了。

2大学生恋爱心理问题分析

2.1生理因素

青春期是性机能发育成长期，下丘脑某些神经细胞发育成熟，刺激脑垂体分泌性腺激素，促使生殖器官的性腺发育，从而分泌出性激素。性激素的主要功能在于刺激性器官的发育、成熟，激发副性特征的发育。由于性激素分泌增多，性机能迅速发展，男女开始强烈意识到两性差别和性意识的觉醒，通常称之为“情窦初开”。19世纪末20世纪初英国霭理士[Henry Havelock Ellis]在他的《性心理学》中对爱情进行了生物学和心理学总结，他认为：“恋爱的发展过程中可以说是双重的。第一重的发展是由于性本能向全身放射……第二重的发展是由于性冲动和其他性质多少相连的心理因素发生了混合。”[4]他的论述证明，爱情是在特殊的生物基础上发生的。

2.2心理因素

所谓爱情产生的心理因素，正如莎士比亚 [williamshakespeare] 对人类爱情所述：“爱情不是花荫下的甜言，不是桃花源中的蜜语，不是轻绵的眼泪，更不是死硬的强迫。爱情，是建立在共同语言的基础上的。”爱情作为人类的一种高级情感，受人的遗传和后天因素的影响和制约。这里所指的“遗传”是人的生理因素——性本能，后天因素是指建立在共同目标基础上的情感。具体来说，构成爱情心理的因素主要有四个方面：

一是异性之间的互相倾慕。一般认为，爱情的基础是互相倾慕，异性之间的互相倾慕，是爱情产生的内在心理因素。

二是共同的人生观。主要表现为思想感情的一致，有共同的人生态度和志向。这是产生真挚爱情的关键。

三是双方心理相容。主要包括心理和谐、心理互补两个方面，这是协调恋人关系的最好方法。心理和谐，是双方思想感情、心理特点等各个方面的充分了解与适应。

四是遵循忠贞原则。爱情包含性爱和情爱两个部分，因为有了这两个因素，爱情也具有了排他性，忠贞便成了爱情心理结构的一个重要组成部分。

2.3社会因素

网络对大学生的影响。网络作为一种信息传播的新媒体，在人们学习、工作和生活中产生了广泛而深远的影响。人们通过网络会更加方便快捷的获取信息，更新观念，解放思想。但是网络也是一把双刃剑，它在给人们带来好处的同时，也免不了会带来一些危害，尤其对涉世未深的大学生，影响更大。我们在浏览网页时，经常会自动弹出一些低级下流、黄色颓废的不堪入目的图片，这会对大学生产生消极、负面的

影响，使他们的心理形成了一种新型的“性解放”和“性自由”，进而导致大学生恋爱取向的错位，甚至会走上违法犯罪的道路。

现实环境的影响。现在的大学生可以在读书期间结婚，更不用说谈恋爱了。在校园内，卿卿我我的现象随处可见，这对于还没有男（女）朋友的学生而言，这无非是一种刺激，一种压力。为了摆脱形单影只的生活，他们也开始追求异性，甚至为了成功不择手段。还有社会上不良风气的影响。实用主义、享乐主义、拜金主义不断对大学生进行侵蚀，也会影响大学生的恋爱观。

3恋爱心理问题的调适方法

3.1树立正确的恋爱观

大学生恋爱观是指大学生对待恋爱问题所持的基本观点和态度，以及对恋爱行为好坏做出的基本判断。[5]爱情，是人类特有的一种高尚的精神生活。首先，爱情是建立在一定的物质基础之上，双方有共同的价值观，有崇高的理想和奋斗目标，彼此互相尊重，互相倾慕，渴望对方能够成为终身伴侣。互相给予、互相提高、共同追求、心心相印，这就是爱情之所以美好无比的秘密之所在。每个人都希望自己收获甜蜜的爱情，那么在择偶时就应该按照“互相给予、互相提高、共同追求、心心相印”这个标准去衡量。金钱、权利、地位不仅不是爱情的标准，有时候还会腐蚀爱情，使得爱情变质。谁都喜欢高富帅、白富美，但这不是爱情的第一标准，更不是唯一标准。因为灵魂美的人更可爱。就像列夫·托尔斯泰 [Lev Nikolayevich Tolstoy] 说的：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”

3.2处理好爱情与各方面的关系

爱情与友情的关系

正确处理爱情与友情的关系，需要根据实际情况来判断。异性朋友之间，亲密度超越了友情界限，就会向爱情发展；但是，如果恋人之间失去爱情，那么友情是否还能存在将会是悬念了。莎士比亚[williamshakespeare]说：“再好的东西，都有失去的一天。再深的记忆，也有淡忘的一天。再爱的人，也有远走的一天。再美的梦，也有苏醒的一天。该放弃的决不挽留，该珍惜的决不放手。分手后不可以做朋友，因为彼此伤害过。也不可以做敌人，因为彼此深爱过。”所以，如果不得不在爱情与友情间做出判断或选择时，一定要慎重！不要轻易去爱！爱情，不仅仅是诚实、坚贞、美好的，更应该是慎重、理智和严肃的。只有这种爱情，才能带来幸福和快乐，否则，还是选择友情继续吧！

3.3完善心理疏导干预机制，加强挫折教育

恋爱并不都是甜蜜的，有时也会略带苦涩。比如：暗恋、多角恋、失恋等。暗恋只是一厢情愿，若要发展成爱情，必须向对方敞开心扉。若担心被拒绝，最好是先潜伏到对方的身边，通过观察摸清对方的情况，然后，再化暗为明，制造巧遇，寻找合适的话题，为以后相处开个好头。其实，一切暗恋要想有好的结果，最终都是明恋，必须有勇气向对方表白，否则趁早作罢。爱情具有专一性和排他性，是发生在两个人之间的事情，而不是三个或者多个。若一旦发生多个，应该冷静理智地去处理，立刻终止这种行为，急流勇退，切莫“脚踏两只船”。

参考文献：

〔1〕黄希庭。大学生心理健康教育[m].上海：华东师范大学出版社〔20xx.113.

〔2〕林丽菲。当代女大学生恋爱动机研究[j].琼州学院学报〔20xx〕1〔〕53.

〔3〕 马斯洛着。马斯洛人本哲学[m].九州出版社□20xx.54.

〔4〕 霭理士。性心理学[m].商务印书馆, .449.

〔5〕 黄希庭。大学生心理学[m].上海：上海人民出版社□20xx.424.

大学生心理课题选题篇五

随着社会的发展和竞争压力的增大，大学生面临的心理困扰日益突出。为了更好地适应大学生活以及解决各种困扰，我在大学期间不断探索和总结，积累了一些实用的心理心得体会。这些体会不仅帮助我顺利地度过了大学时光，还对我日后的人生有着积极的影响。

首先，积极的心态是成功的关键。在大学中，我们会面临各种挑战和困难，比如学习压力、人际关系和就业压力等等。面对这些压力，唯一的出路就是保持积极的心态。人的思维方式决定了他的行动方式，一个积极乐观的心态能够激发人们奋发向前，充满动力去实现自己的目标。我在大学期间，每当遇到挫折和困难，我告诫自己要以积极的心态看待，相信自己的能力，相信一切困难都会迎刃而解。正是因为我保持了积极的心态，我才能够顺利地度过大学生活，取得了不错的成绩。

其次，建立正确的自我认知是取得进步的基础。大学是一个自由发展的平台，我们面临的选择和挑战越来越多。在这个过程中，要清楚地认识自己的优点和不足，正确认识自己的能力和价值，不要盲目追随别人的步伐。我在大学期间，通过参加各种活动和实践，不断地寻找自己的兴趣和优势，发现了自己的特长，并为此进行了深入的学习和研究。这使得我对自己的未来有了更为清晰的规划和定位，为我顺利地进入工作生活提供了坚实的基础。

再次，保持良好的心理健康对于大学生生活至关重要。大学生生活充满了各种挑战和压力，而良好的心理健康状态能够帮助我们更好地应对这些问题。我在大学期间，每天都坚持进行一定的运动和锻炼，参加一些兴趣小组和社团活动，与朋友们分享自己的困扰，寻找帮助和支持。这些健康的生活方式不仅帮助我减轻了压力，还使我更加健康、积极和乐观。保持良好的心理健康是我们进入社会之后维持幸福和成功的必要条件。

最后，与人为善是获得幸福的最佳途径。大学生生活是一个丰富多彩的阶段，我们会结交到许多朋友和同学。我相信与人为善、友善待人是获得幸福的最佳途径。我在大学期间，尽量保持与人的和谐关系，积极主动地帮助他人，关注他人的需要和情绪。通过这种方式，我结交了许多真诚的朋友，建立了稳固的友谊，并得到了他们的帮助和支持。这些朋友和支持者无疑对我的成长和进步起到了重要的推动作用，并且将成为我人生中珍贵的财富。

总之，大学生实用心理心得体会是我在大学期间积累的宝贵经验，这些经验对我帮助很大。通过保持积极的心态、正确的自我认知、良好的心理健康和与人为善等方法，我得以更好地适应大学生生活、克服各种困难。我相信这些心得体会对于其他大学生也同样适用，希望我的经验可以为他们带来帮助。

大学生心理课题选题篇六

随着社会的不断发展，大学生的心理健康问题引起了越来越多的关注。作为大学生群体中的一员，我们需要尝试各种方法来维护自己的心理健康。在大学期间，我收获了一些实用的心理心得，帮助我更好地面对挑战和压力，实现自我成长。本文将探讨大学生实用心理心得的五个方面。

首先，情绪管理是大学生实用心理的重要方面。对于大学生

而言，由于学习和生活的压力，情绪波动是常见的。为了保持心理健康，我们需要学会正确管理情绪。首先，我们应该认识到情绪是一种自然反应，不要压抑或忽视自己的情绪。其次，我们可以通过运动、听音乐、看书等方式来调节自己的情绪。此外，我们还可以通过与朋友聊天、与家人交流等途径来释放压力，获得情感支持。

其次，积极思考是实用心理的重要组成部分。在面对困难和挑战时，我们往往容易滑入消极的思维模式，对问题失去信心。然而，积极思考可以帮助我们改变这种态度。我们可以从问题中寻找机会和挑战，以及自我成长的价值。例如，当我们遇到挑战时，我们可以问自己：“这个问题将给我带来什么机会？我能从中学到什么？”通过积极思考，我们能够更好地应对挑战，并从中获得成长。

第三，合理规划时间是实现高效学习和生活的关键。对于大学生而言，时间管理是一项重要的技能。合理规划时间可以帮助我们更好地掌控自己的生活。首先，我们可以制定一个详细的学习计划，合理分配时间，确保每个任务都能得到充分完成。其次，我们可以学会优先处理重要的事情，避免被琐事困扰。此外，我们应该充分利用碎片时间，把握每一个机会。通过合理规划时间，我们能够提高工作效率，实现自我价值的最大化。

第四，积极参与社交活动是实用心理的重要组成部分。大学生活不仅仅是学习，还包括各种社交活动。积极参与社交活动可以帮助我们扩大人际关系，在与他人交流中提高自己的社交能力。人际关系的良好和谐对于大学生的心理健康至关重要。大学期间，我们应该积极参加各种社团、校园组织和志愿者活动，结识更多的朋友，拓宽自己的社交圈子。

最后，自我关爱和自我认可是实用心理的重要方面。大学生生活中，我们常常忽视自己的情感和身体健康。然而，只有关注和关爱自己，才能更好地面对挑战。我们应该为自己设定

合理的目标，并充分认可和珍惜自己的努力和成就。此外，我们还应该关注自己的身体健康，保持良好的作息和饮食习惯。通过自我关爱和自我认可，我们能够保持积极的心态，更好地改善自己的生活质量。

综上所述，大学生实用心理心得涵盖了情绪管理、积极思考、合理规划时间、积极参与社交活动以及自我关爱和自我认可等方面。通过学习和实践这些心得，我们能够更好地维护自己的心理健康，充分发挥自己的优势，实现个人成长和全面发展。希望通过这些建议和经验，能够帮助更多的大学生走向心理健康之路。

大学生心理课题选题篇七

近年来，大学生“考研热”一再升温。积极心理学旨在促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。把积极心理学的品质运用到大学生考研当中去，有利于取得好成绩。

积极心理学是西方心理学界兴起的一股新的思潮，它是致力于研究普通人的活力与美德的科学。主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。它要求心理学家以一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等[1]。

积极心理学把研究的重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的和具有建设性的力量、美德和善行为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象(包括心理问题)做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好的生活[2]。

积极心理学的主要观点如下：

(1)认为心理学应把帮助所有人追求幸福作为自己的价值追求。积极心理学认为：心理学的注意力应该放在人类积极的层面，心理学应恢复自己本来的功能和使命—使所有人的潜力得到充分的发挥并生活幸福；心理学应当更加注重积极心理品质培养，如乐观、活跃、积极、有创意、果敢、坚定、充满自信，重视效率、勇于接受挑战等。

(2)提倡用开放和欣赏的眼光来看待人，并着力研究每一个人所具有的积极方面。积极心理学主要提出了三个方面的内容：1)关注积极的情绪和体验，包括幸福感、满足感、快乐感等；2)关注积极的人格特质。3)关注积极的社会环境。

(3)强调对问题作出积极的解释或看到问题的积极方面来使自己获得积极的意义。积极心理学认为问题本身虽然不能为人类增添力量和优秀品质，但问题的出现也为人类提供了一个展现自己优秀品质和潜在能力的机会。当问题出现后，作为一个自在的人，每个人都有自己的自由来选择自己的思想，也就是说可以对问题作出各种自己的理解[3]。

2.1国内考研基本概况

近年来，研究生招生规模不断扩大和在校生的大幅增加，大学本科毕业生渐渐失去了往日的高学历的光环，不再被称为所谓的“稀缺”人才，社会上考研热潮一浪高过一浪，不断升温，考研俨然已成为当代中国社会的热门词汇，备受社会各方关注。

教育部发布了20xx年考研招生计划，其中全国报考20xx年硕士研究生人数达到172万人，虽然较20xx年少了4万人，但已是连续10年人数破百万，这也是1994年报考总数的14倍之多□20xx年全国高校研究生的录取人数为60.8万人，考研报录比约2.8：1。从这些数据中可以看出，近些年来，国家研究生扩招迅猛，考研热居高不下。

2.2 考研的动机分析

2.2.1 自身因素

(1) 获取知识，自我实现。有些大学生成就动机强，希望能进一步完善自己的知识结构，提高专业水平，深入研究某一学科领域，因而选择了考研。

(2) 兴趣爱好。个人兴趣爱好是引发大学生考研的另外一个重要原因，有的学生认为本科所学的专业不符合自己的意愿，想通过考研重新选择新的专业。

2.2.2 家庭因素

有大学生选择考研是由于来自家里的压力，而不是出于个人意愿。父母往往将自己的梦想寄托在子女身上，认为考研对孩子的发展、就业前景好。

2.2.3 学校因素

(1) 积极引导、创造条件。学生在校的考研通过率反映出学校的教学水平，所以有些学校积极引导毕业生考研，为学生考研创造良好的学习环境。

(2) 群体效应。一些大学生最初不想考研，但看到周围的同学为了考研刻苦努力，虽然很辛苦，但是目标明确，生活充实，由于自身的目标不明确，为了能融入到同学当中去，所以也找点事干，而选择了考研。

2.2.4 社会因素

(1) 就业压力。许多大学生及家长看来，如今本科生的就业形势严峻，只有通过读研，拿到硕士研究生文凭，才能增加就业竞争力，从而找到好工作。

(2) 社会待遇。研究生不仅在学习期间享受国家优惠政策，在毕业后也享受较好的福利待遇，甚至在一些地区出台的人事选拔制度中，就岗位设置、福利待遇等规定只有硕士以上才能享受。

3.1 意志力不坚定

3.2 畏惧的情绪

在考研复习的过程中，尤其是最后的冲刺阶段，在连续做了几套模拟题，而正确率较低的情况下，很容易产生一种畏难情绪。这其实是对自己的一种怀疑，总觉得考研竞争激烈，担心最后的结果不如意。这种情况下，考生要学会自己鼓励自己，保持愉快的心情，千万不能松懈。

3.3 懈怠心理

最后一个月的时间里，有些学生认为成绩提高不了多少，在学习上就比前一阶段有所放松，产生懈怠心理。这时候如果放松了很有可能功亏一篑，所以考生要根据自己的实际情况制定切实可行的复习计划，点面结合，查漏补缺，全面复习。

3.4 自我效能感低

临近考试，考生很容易产生紧张心理，感觉自己近期突然效率不高，开始怀疑自己；和别人对比，觉得自己做题准确率太低，开始慌张。在这时候，千万不要考虑太多不必要的问题。只需要调整计划，按照自己的计划认真复习就可以了。

4.1 运用性分析

把积极心理品质运用到考研当中去。

(1) 坚定的意志力。有的大学生目标明确，意志坚定，敢于挑

战困难，积极进取，学习自觉，自制力强，这些特征有利于考研，毕竟国内的研究生考试考查范围广，难度大，尤其是英语，需要一定的功底，并且花费大量时间复习，考研是一场持久战，不是轻而易举就能取得成功的。

(2)敏捷的思维。考生在复习的过程中，需要掌握的知识太多了，有些知识要从感性的认识升华为理性的认识，通过分析、综合、比较和分类，培养创造性思维，发挥自身的想象力，对掌握知识有重要作用。

(3)良好的情绪调控能力。考生应该保持乐观向上、愉快的心态，遇到困难时，要先保持冷静，勿激动，学会调控自己的情绪，做自己情绪的主人。

(4)提高记忆力。在识记材料时，有一个编码、存储、提取的过程，为了能把知识存储在长时记忆中，要把知识分好类，提高记忆的效率；并且掌握保持和遗忘规律，有效合理的组织复习，倒u型曲线表明识记最初一段时间遗忘较快，以后逐渐减慢，也就是先快后慢。养成良好的记忆习惯，提高学习效率。

(5)高度集中的注意力。漫长的复习之路，堆积成山的复习资料，容易让人丧失动力，失去信心，注意力分散，可以通过培养兴趣，加强体育锻炼，产生愉快感而提高注意力。

4.2重要性分析

4.2.1有利于大学生获取考研的顺利

把积极心理学运用到考研当中去，使人的知情意协调发展，提高记忆力，调动学习积极性和主动性，培养创造性思维，养成良好的学习习惯，提高学习效率，取得成功，最后拿到硕士研究生的绿卡。

4.2.2有利于大学生培养积极的心理品质

积极心理学认为，获得幸福的前提条件是要有美德和优势[4]。对于大学生来说，考研是一个艰辛但快乐的成长历程，在这个过程中，可以培养学生学习的热情，强化学习的动机，以获得智慧和知识；可以培养学生勇敢的品质，树立学生公平公正的意识；可以培养学生坚定的意志力，面对困难，勇于挑战，无所畏惧；可以培养学生的自我控制能力以及谨慎的态度来实现学生的节制；可以引导学生提高自我效能感，以积极的态度对待以后的学习和生活。总而言之，把积极心理学运用到考研当中去可以培养大学生积极的心理品质。

大学生心理课题选题篇八

随着社会的发展和教育水平的提高，越来越多的年轻人进入大学。然而，大学生活并不像人们想象的那样美好和轻松。大学生面临着各种各样的压力，如学习压力、人际关系压力、就业压力等。为了更好地应对这些心理压力，大学生应该学会心理对策。在这篇文章中，我将分享一些个人的心得和体会。

第二段：理解心理压力

首先，我们需要明确我们所面临的心理压力来源。大学生常常面临的压力包括学业压力、人际关系压力、经济压力等。对于学业压力，大家可以考虑制定合理的学习计划，合理安排自己的时间，以及积极参加一些放松身心的活动。在处理人际关系压力时，我们要学会沟通和倾听，与身边的人保持良好的互动和友好的关系。对于经济压力，我们应该充分认识到金钱不是衡量幸福与成就的唯一标准，而是通过合理规划和支配财务资源来减轻负担。

第三段：培养积极心态

除了减轻心理压力的外在因素，内心的积极心态也非常重要。一个积极的心态可以帮助我们更好地面对困难和挑战。在应对困难时，我们应该保持积极乐观的态度，相信自己有能力克服困难。发生问题时，我们不要过分自责或责怪他人，而应该学会从错误中汲取教训，不断提升自我。并且，我们应该善于发现并关注自己的优点和长处，这样可以增强我们的自信心和自尊心。

第四段：建立支持系统

建立一个稳定的亲密关系和支持系统对于大学生来说是至关重要的。我们需要与父母、朋友和导师等人保持紧密的联系，在所遇到的困难和挫折中得到支持和安慰。与他人沟通可以释放心中的压力，减轻心理负担。此外，加入社团和参加志愿服务等集体活动，可以帮助我们找到志同道合的朋友，共同面对生活中的各种问题。

第五段：寻求专业帮助

最后，当我们自己无法应对心理压力时，我们应该勇敢地寻求专业帮助。大学通常提供心理健康服务，我们可以寻求心理咨询师的帮助，分享自己的困惑和压力。除此之外，还可以参加一些心理健康的培训课程，学习一些应对压力的技巧和策略。在现代社会，寻求专业帮助已经不再是一种弱点，而是一种理智的选择和行为。

结尾：

面对心理压力，我们不能放任自己纵容情绪。我们应该学会理解和分析自己的心理压力来源，培养积极的心态，建立支持系统，并勇敢寻求专业帮助。这些心理对策，可以帮助我们更好地应对各种困难和挑战，提高我们的心理韧性和抗压能力。相信只要我们坚持不懈地努力，每个大学生都能够过上积极、健康、快乐的校园生活。

大学生心理课题选题篇九

大学生作为一个特殊的群体，在学习、生活、人际交往等方面承受着巨大的压力。随着社会竞争的加剧，大学生心理问题也随之增多。为了应对心理压力，大学生需要掌握一些适当的心理对策。通过我的亲身体会，我总结出一些方法和心得，希望能够帮助更多的大学生应对心理问题。

第二段：积极调整心态

心态是影响大学生心理健康的重要因素。我发现，积极乐观的心态能够帮助我们更好地应对压力。当我们遇到困难或者挫折时，我们应该告诉自己，这只是一个暂时的困境，我们一定能够克服。此外，我们还可以通过参与一些积极向上的活动来转变心态，比如运动、看书、听音乐等等。这些活动可以让我们放松心情，提升情绪。

第三段：建立良好的人际关系

大学生时期是一个社交的时期，良好的人际关系对于我们的心理健康至关重要。首先，我们应该主动与他人建立联系，扩大自己的社交圈子。在与他人相处时，我们应该尊重他人，积极交流，培养良好的沟通能力。同时，我们也需要学会与他人分享自己的压力和困惑，寻求帮助和支持。身边的亲友可以给我们提供有力的支持和鼓励，帮助我们解决问题。

第四段：坚持健康的生活方式

大学生时期，因为学业和社交的压力，很多人熬夜、不规律地饮食，这对心理健康是有害的。从我自己的经验来看，保持规律的作息时间和健康饮食对于心理健康至关重要。充足的睡眠可以帮助我们恢复体力，调整心情；健康的饮食可以提供必要的营养，保持身体健康。此外，适当的运动也是释放压力的一种方式，我喜欢跑步和打羽毛球，这些运动可以

帮助我释放压力，提升心情。

第五段：寻求专业的帮助

当我们面临较大的心理困境时，有时候我们需要专业人士的帮助。大学往往提供心理健康辅导服务，我们可以积极利用这些资源。心理咨询师可以帮助我们分析问题的根源，并给出解决问题的建议和方法。在我经历了一段时间的心理困境后，我曾经寻求了心理咨询师的帮助，他们的专业指导和鼓励对我帮助很大。因此，我们在面对心理问题时，不要害怕寻求帮助，专业的帮助能够让我们更好地应对问题。

结尾段：总结全文

总之，大学生心理对策是我们应对心理问题的有效途径。通过积极调整心态、建立良好的人际关系、保持健康的生活方式和寻求专业的帮助，我们能够更好地面对学业压力和生活困境。希望通过我的分享，能够帮助更多的大学生走出心理困境，拥有健康、积极的心态，迎接未来的挑战。

大学生心理课题选题篇十

活动主题：这个冬天不太冷

活动时间：12月1日、2日

活动目的：本着“倡导健康心理塑造完美人生”的宗旨，解决同学们在生活、

学习和人际交往等方面的困扰，加强心理保健，心理协会特举办校园

现场心理咨询活动，活动选取有关价值观、人际关系等量表。

活动地点：校北门

主办单位：教育系团总支大学生心理咨询中心

承办单位：济宁学院教育系心理协会

指导老师：单清清刘小玲

参与人员：全校全体同学

准备阶段：11月初，心理协会对校内部分同学进行心理调查，确定量表主题，

进而结合同学的实际，由大学生心理咨询中心的老师指导量表选取。

宣传阶段：在文、理科楼公告板、校北门张贴宣传海报

在图书馆侧悬挂有关条幅

活动安排：1. 11月初在校内对部分同学进行心理调查，确定主题，准备量表。

2. 11月26日在文、理科楼公告板、校北门张贴宣传海报

在图书馆侧悬挂有关条幅

3. 11月28日对进行现场心理咨询的同学进行专业性的培训指导。

4. 12月1日、2日下午4:00——5:00在北门举办活动。

5. 12月2日晚由活动总负责人向大学生社团管理中心递交活动通讯

稿及活动总结，活动结束。

注意事项：1. 校园心理咨询要以自愿参加为原则。

2. 不询问咨询同学的个人资料。

3. 协会工作人员要穿戴整洁，佩戴好证件，言行举止大方得体。

4. 协会工作人员要遵守纪律，维持好现场秩序。