# 心理困扰的论文范文精选22篇

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-04-05

*心理困扰的论文范文 第一篇近来，广东个别高校连续发生了多起学生自杀事件，引起全社会广泛关注。为全面了解广东大学生目前的身心健康状况，促进学校重视学生心理健康教育，推进大学生素质建设，广东省省情调查研究中心对全省部分本科院校的在校大学生进行了...*

**心理困扰的论文范文 第一篇**

近来，广东个别高校连续发生了多起学生自杀事件，引起全社会广泛关注。为全面了解广东大学生目前的身心健康状况，促进学校重视学生心理健康教育，推进大学生素质建设，广东省省情调查研究中心对全省部分本科院校的在校大学生进行了问卷调查，从学生自我评价、学习环境、就业压力、感情问题、人际关系、家庭状况等方面全面审视大学生目前的心理健康状况。

此次调查共发出问卷1200份，回收有效问卷1116份，回收率93%。其中男生502人，女生614人;本科生1011人，研究生105人。样本分布情况：广州大学城：700份，华南理工：200份，华南农大：200份，中山大学：100份。

调查显示，广东大学生存在一定的心理健康隐患，形势不容乐观，而大部分学校的心理健康教育机制落后，工作乏力。

>一、广东大学生的自我评价状况

1、从总体上来看，广东大学生对自己并不太自信。

在对大学生“你是否觉得自信”的调查中，有47%的人选择了非常自信和自信，而53%的人选择了有时不太自信，不自信甚至自卑。女生的不自信比例明显高于男生，女性的心理普遍脆弱、敏感，致使不自信的因素相对男性更多一些，若不加以疏导和防范，出现意外的几率会更高。

对“你是否认为自己是一个有价值的人”的调查结果显示，的学生认为自己与他人不相上下。这其实也是一种不太自信的表现。

2、广东大学生最想改变的是知识。

大学生如果能改变自己，他最想改变的是什么呢?“知识”以排在首位，“出身”、“外貌”分别以、排在最后两位。 “财富”以位居第3位，也占有不小的比例，反映了当代大学生追求的多元化。

3、广东大学生心态不轻松。

在“你觉得目前压力大吗”的选项中，选择“大”和“快要崩溃”的占有，同样女生的比例高于男生。其中大四学生和研究生选择这两项的比例明显高于低年级的学生。在“上学后遇到的最大挫折”调查中，“学习成绩不理想”和“就业竞争太激烈”选择率最高，道出了广东大学生不轻松的两个主要原因。

4、广东大学生对物质条件基本满意。

通过调查显示，女生在选择“生活费是否够用”的时候，的人选择了“基本够用”和“有剩余”，而男生的“经常负债”率也低于预期和以往，学生们在对生活费的打理上学会了控制，基本正常。学生的日常主要消费集中在饮食方面，这一选项高达;大学生拥有“新三件”手机、电脑、mp3的比率高达。手机价格在XX元以上的达\*%。

5、广东部分大学生情绪低落

在“你认为自己常处在哪种情绪中”的调查中，的人选择了郁闷、无聊、烦躁;而“对你的日常生活方式评价”的调查中，的人选择了很一般和枯燥。

>二、广东大学生学习环境状况

1、大学生的学习负担较重

在“学习负担是否沉重”的调查中，有超过的学生认为学习负担沉重和喘不过气来，女生的比例明显高于男生，硕士的比例远远高于本科生。在另一个问题“你对考试成绩如何看待”的调查中，超过的女生选择了争取好成绩及拿奖学金，而男生选择无所谓和60分万岁。

2、大学生的作弊明显减少

在“你考试作弊吗”调查中，只有的人选择经常作弊，的人选择偶尔作弊或公共课作弊，从不作弊的人达，。

**心理困扰的论文范文 第二篇**

《职高学生心理困扰及疏导》

摘要：职业高中班是我校的一个以职业技术为主的职业高中班，绝大多数学生来自各班学习能力差，组织纪律差无法适应普高的学生。不少学生来到这个班级中无法正视职高这个群体，认为只有不好的学生才会来到这个班，遂而产生消极散漫的学习态度，天天过着打架斗殴自我放逐的生活。在我校开设的心理健康课中，很多学生转变了人生观、价值观、学习观并以积极的态度应对职高的学习生活。

关键词：职高;心理;疏导

中图分类号： 文献标识码：A 文章编号：1003-2738(20\_)06-0095-01

进入职业高中，许多同学会从一时的兴奋发展到失落和迷茫，继而产生很多心理困扰，这些心理因素困扰着他们的学习和生活，影响了他们的学习效率。因此，作为职业高中的心理老师不能一味照搬普高班级的教学方法，而是对他们的心理进行分析、研究，深入了解他们的心理特点，并采取有效的心理疏导让其走出心理困扰，以自信、愉悦的心态迎接未来的挑战。

一、职高学生心理困扰的主要表现

1.自卑心理严重。

大多数学生进入职业高中后会非常自卑，认为上职业高中就是低人一等，只有学习差的学生才上职高，自己不如别人，甚至个别学生还认为自己智商不高再怎么努力也没用。很多学生自信心受挫，情绪萎靡不正整天灰心丧气。上课注意力难以集中，学习积极性不高，具有较强的自卑感和挫折感。

2.孤独感和无助感心理严重。

在职业高中中有一部分学生家长常年忙于生意，无暇顾及家庭和孩子，不少学生独自留守家中。这部分学生从小离开了父母亲人开始一个人学习生活。自然习惯了自由散漫和无组织无纪律的生活，没有亲人可依赖又得不到亲人的关爱，这使得孩子们常感到孤独无助，感觉自己是一个被社会遗弃的人。这会使他们产生一些消极的情绪，认为一切都是不好的、邪恶的。随着消极的自我暗示不断出现就会影响他们的智力水平、思维与应变能力，学习兴趣缺失整天会忧心忡忡。

3.早恋现象普遍化。

**心理困扰的论文范文 第三篇**

一、交际困难造成心理压力

导致大学生交际困难有以下几个原则：目前大学生多为独生子女，对其教育不当造成了一些负面效果，如任性自私、为所欲为;由于从小缺乏集体环境而导致缺乏集体感与合作精神;家长的过分包办使独生子女上大学之后缺乏最起码的独立生活及为人处世的能力。

三、角色转换与适应障碍

大学新生都有一个角色转换与适应的过程，每年刚入学的大学生往往会出现各种各样的心理问题，心理学上将这一时期称之为“大学新生心理失衡期”。导致新生心理失衡的原因首先是现实中的大学与他们心目中大学不统一，由此产生心理落差;其次是新生对新的环境、新的人际关系、新的教学模式不适应，产生困惑而造成心理失调;另外，新生作为大学中普通的一员，与其以前在中学里作为佼佼者的感觉大不一样，这也是导致心理问题的诱因之一。

四、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。

**心理困扰的论文范文 第四篇**

>摘要：随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。

>一、学生心理健康维护

这是面向全体学生，提高学生基本素质的教育内容。具体包括：

①智能训练，即帮 助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分，如注意力、观察力、记忆力等而设计的不同训练活动等；

②学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机，训练学生养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法等；

③情感教育，即教会学生把握和表达自己的情绪情感，学会有效控制、调节和合理宣泄自己的消极情感，体察与理解别人的情绪情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自我表达训练、放松训练等；

④人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝，以及尊重、支持等交往原则；

⑤健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力应具备的健康人格品质，如独立性、进取心、耐挫能力等；

⑥自我心理修养指导，即通过训练和教导帮助学生科学的认识自己，并在自身的发展变化中，始终做到能较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足，培养自信、建立良好的自我形象等；

⑦性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和性别认同，指导学生认识和掌握与异\_往的知识及技巧，如异性同学交往指导、早恋心理调适等。

>二、学生心理行为问题矫正

这是面向少数具有心理、行为问题的学生而开展的心理咨询、行为矫正训练的教育内容，多属矫治范畴。具体包括：

①学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等；

②情绪问题，主要指影响学生正常生活、学习与健康成长的负性情绪问题，如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等；

③常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、打架、胆怯等；

④身心疾患，主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应，如神经衰弱、失眠、疑心症、神经性强迫症、癔病等；

⑤性行为问题，主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为，这一问题在中小学生中出现的比例较少。

>三、学生心理潜能和创造力开发

心理学研究表明，中小学时期是心理潜能开发的最佳期。因此，心理潜能的开发与创造力的培养也是学校心理健康教育的重要内容。它主要包括对学生进行判断、推理、逻辑思维、直觉思维、发散思维及创造思维等各种能力的训练和培养。同时，还包括对学生自我激励能力的训练等，以提高学生的自主意识与能动性。

**心理困扰的论文范文 第五篇**

自全球金融危机爆发以来，世界各国\*通力合作，纷纷采取史无前例的措施对市场进行积极有效的干预，美国、欧盟、日本等主要经济体正在走出低谷，显示出企稳回升的迹象，金融危机肆意破坏经济的恶劣态势得到了有效控制，全球正在进入一个经济复苏性増长的“后金融危机时代”。[1]然而，尽管全球经济开始触底回升呈现复苏迹象，但金融危机仍难言结束，直至下一轮増长周期到来前的这段时间区间，可能是两年、三年亦或八年、十年甚至更长。对于高校毕业生来说，将进入一个较长时间的“低就业率时代”，这使高校毕业生就业形势变得更加严峻。因此，如何做好后金融时代高校毕业生就业指导和心理疏导，构建全程化、全方位、多层次大学生就业心理教育体系，已成为当前高校学生教育管理者一项重大的历史使命和时代课题。

>一、全球金融危机影响下的高校毕业生就业形势

当前，由美国次贷危机引发的金融危机，迅速从局部发展到全球，从发达国家传导到新兴市场国家和发展\*家，从金融领域扩散到实体经济领域，其冲击力之大、波及范围之广、影响之深超出预期。从目前来看，金融危机在影响我国实体经济的同时，对高校毕业生就业也带来较大的影响。

>(一)企业可提供就业岗位减少

金融危机的爆发，使世界各国经济发展受到不同程度影响，也使我国经济面临着前所未有的挑战。尤其是20\_年第四季度以来出口贸易的大幅下降，使得沿海一些省份不少中小企业面临较大困境，部分企业甚至处于半停工、停工，半歇业、歇业状况。经济状况向来是就业水\*的晴雨表。受全球金融危机影响，沿海一些外向型企业现有岗位流失，用工需求出现下滑，城镇新増就业岗位増速下降。从劳动力市场来看，20\_年第四季度的用人需求同比下降个百分点，用人单位通过劳动力市场招聘人员的数量与进入劳动力市场的求职者的比例下降到的低点，城镇登记失业率也同比増加了个百分点。[2]大批失业人员的増加以及由此所带来的民工返乡潮，使大学生就业形势变得更加严峻。据《20\_年\*大学生就业报告》(就业蓝皮书)显示，20\_届大学毕业生毕业半年后的就业率约为86%，比起20\_届大学生毕业半年后就业率下降2个百分点。其中本科毕业生就业率受经济形势影响最大，\*均下降3个百分点。[3]根据教育部公布的数据，在毕业半年后的万的失业大学毕业生中(包括有了工作又失去的)，万人还在继续寻找工作，另有万人无工作无学业也没有求职和求学行为。在金融危机的影响下，毕业生就业市场出现了“三减”现象，即招聘单位减少，招聘岗位减少，招聘公司提供的薪水减少。一边是更多的毕业生需要就业;另一边是工作岗位的减少、大量员工失业的人才市场现状。由此可见，当前大学生就业形势仍不容乐观，可以说遭遇到前所未有的“就业寒流”。

>(二)就业结构性矛盾日益突出

在全球金融危机的影响下，国内经济増长出现回落，人才市场出现结构性调整，往年最受毕业生青睐的行业，如出口、汽车、金融行业等已开始收缩阵容，而低碳、环保、高科技等一批新兴行业呈现迅猛的发展态势，进而导致高校毕业生就业结构性矛盾日益凸显。一方面，高校毕业就业形势严峻，不少大学毕业生面临着“毕业即失业”的困境;另一方面，一些地区、一些行业却招不到工，出现“缺工”现象，并呈现蔓延态势。20\_年春节刚过，珠三角、长三角等地相继出现的“用工荒”，折射出就业市场结构性缺工与就业压力并存矛盾。另外，从大学毕业生就业对口情况来看，20\_届本科毕业生就业工作与专业对口率为71%，其中哲学类专业为32%，法学类专业为47%;全国高职高专毕业生就业对口率为61%，其中公共事业类专业为44%、法律类专业为29%。[4]大学生就业意愿和岗位不匹配，也反映出高校毕业生就业的结构性矛盾日益突出。最近，人社部就业促进司司长于法鸣谈到，我国就业的主要矛盾仍然是劳动力供大于求这种总量矛盾，就高校毕业生而言则是结构性矛盾比较突出。

>(三)毕业生就业压力不断增大当前，我国就业总人数非常之庞大。

我们打个比喻，把\*的就业岗位比作是一块大蛋糕，那么有哪些人来分这块大蛋糕呢?一方面，每年农民工的流动量达到1亿人左右;另一方面，退伍军人、下岗工人达到1400万左右，同时每年新増劳动力达到1000万左右，这两项加起来每年需要安排就业的人数达到2400万左右。但我国每年新増就业岗位却只有900万左右，因此每年就业岗位缺口就达到1300万左右。近几年来，大学毕业生数量同样保持着较高増长，20\_年为495万，20\_年为532万，20\_年为610万，20\_年为631万，每年以大约20%的速度递増。另外，每年还有20%左右的高校毕业生不能就业或不能充分就业，绝大多数半年失业的仍在继续求职。像20\_年未就业高校毕业生就接近90万人，预计20\_年高校毕业生就业人数将超过700万人。与此同时，受金融危机影响，欧美等地区大批留学生毕业后无法在当地就业，纷纷“海归”，进一步加剧了国内就业市场的竞争。一方面企业可供就业岗位数量在下滑，另一方面高校毕业生数量逐年増加。这一减一増使本就不景气的就业市场雪上加霜，使本已积重难返的大学生就业问题变得更加严峻。据麦可思公司发布的调查数据显示，毕业半年后，20\_届大学生毕业生的失业率为14%，较20\_届毕业生的失业率上涨了2个百分点，其中中医药和运动训练等专业毕业生的失业率达到30%。[5]虽然20\_年第三季度以来，普遍出现订单増加带动就业需求増加的情况，但具有区域性、行业性和结构性特点，新増就业还未恢复到金融危机前的水\*。据人保部门预计，20\_年城镇就业供求缺口仍在1200万左右。由此可见，全球金融危机对即将毕业的在校大学生造成了较大的思想压力，对他们的学习、生活、就业产生了不同程度的影响，这无疑给高校毕业生就业工作带来了更大的挑战。

>二、构建后金融危机时代大学生就业心理教育体系

面对全球金融危机，一些毕业生抱怨现在工作难找，想找到一份理想的工作更是难上加难，从而产生不同程度的心理压力和心理问题。为此，笔者对部分即将毕业的在校大学生开展了就业心理抽样调查，共发出调查问卷500份，收到有效问卷485份。据调查显示，认为金融危机对自己就业产生了不同程度影响的达75%;面对金融危机感到心理压力増大的达46%，认为未来就业前景渺茫、看法比较悲观的达23%。同时，有15%的学生认为金融危机对自己家庭影响比较严重，有超过10%的学生家庭成员遭受失业或收入减少。由此可见，金融危机给在校大学生带来较大的就业心理压力，一些学生甚至出现不同程度的就业焦虑恐慌心理和消极悲观心态。同时，通过对在校大学生求职心理和就业态度抽样调查发现，有32%的学生就业准备属于“临阵磨枪型”，直到大四才考虑就业;有54%的学生到大三时才开始考虑就业问题;仅有10%左右的学生在进大学前或进大学后就考虑今后的就业问题。据调查分析，当前大学生求职心态主要存在以下几个误区：一是一心想到沿海城市去，到大城市去，到最赚钱的地方去。调查数据显示，想到经济发达的沿海地区去的占45%，想到大城市去的占22%，愿意到西部和农村去的仅占8%，其中愿意到西部和农村地区去的学生当中大部分来自农村。二是宁愿到外企做职员，不到中小企业做骨干。有超过50%的学生宁愿在外企做职员，认为在外企做事工资待遇、福利条件、运用先进技术和管理模式等方面要优越于中小企业。三是创业还不如就业。调查数据显示，只有28名学生想毕业后直接创业，仅占6%左右，其中毕业后想自主创业的男生占绝大多数，只有极个别女生想毕业后自主创业。四是就业难才考研。在调查的学生当中，有25%的学生是当自己找工作不如意的时候才想去考研，换旬话说就是考研绝对不是自己的首选，只有当找工作受挫时不得已才选择考研。在想考研的学生中，有25%的学生考研并不是对学术感兴趣，而是因求职恐惧或受挫，或希望今后研究生毕业能找到一个更好的工作。五是宁愿失业也不愿到基层和农村就业。调查显示，有32%的学生不愿意到基层和农村去就业，尤其是来自城镇的学生。

诚然，想找一份理想工作无可厚非，但一些毕业生不能正确客观地认识自我和评价自我，择业时只是一味强调“我想干什么”，而不考虑“我能干什么”和“我适合干什么”。许多大学生不是从自身的特点、能力和社会需要出发，给自己恰当的职业定位，而是把目光盯在中心城市、沿海地区、大单位和热门行业，对就业抱有过高的期望值。在大学生求职过程中，我们不难发现往往出现“三高”症状：起点高、薪水高、职位高;同时出现“六个一点”现象：希望录用单位名声好一点，牌子响一点，效益高一点，工作轻一点，离家近一点，管理松一点。这种不顾自己的实力，过高的就业期望值，盲目乐观的择业心态，无异于人为地为自己就业设置障碍。为此，我们要积极构建全程化的就业心理健康教育体系、多层次就业心理素质拓展体系和全方位就业心理问题预防体系，引导大学生积极应对危机，转变就业观念，提高自身素质，努力提升就业竞争力。

**心理困扰的论文范文 第六篇**

【摘要题】中等职教

中等职业技术学校学生（以下简称职校生）的年龄一般在十五六岁至十八九岁，正值青春期或青年初期，这一时期是人的心理变化最激烈的时期，也是产生心理困惑、心理冲突最多的时期。而从实际情况看，随着普高（普通高校）热的升温，中等职业技术学校（以下一般简称职业学校）的地位日见低下，中考后半段考分的学生进了职业学校，上的差生、品德上的差生和行为上的差生成为现阶段中等职业技术学校学生构成的主要成份。职校生中的大多数是基础中经常被忽视的弱势群体，这也决定了他们的心理多发易发而且日益复杂，是一个需要特别关注的特殊群体。

（一）中等职业技术学校学生的学习心理问题

学习是学生第一要务和主导活动，职校生的身心也主要是通过学习来实现的。职校教育阶段是职校生学习与发展的重要时期、黄金时期，而学生心理问题也是职校生最普遍、最常见、最突出的心理问题。

1.学习目标不够明确。不少职校生对进入职业学校学习自信心不足，甚至没有学习的近期、中期和远期目标，因而学习态度不够认真，只求能够过得去，甚至是得过且过。

2.学习动机层次不高。不少职校生对学习的认知内驱力不足，对学习提不起内在的兴趣，学习的实用化倾向十分明显，过分追求学习上的急功近利和“短平快”，对学习文化基础课和思想品德课很不情愿，觉得学了将来没有用等于在浪费时间，还不如不学。

3.学习不当，学习习惯不良。不少职校生在初中阶段就没有养成良好的学习习惯，不知道怎样学更、更有效，没有掌握基本的学习策略，因为不会学因而学不好，由学不好到不愿意学，最后发展到厌学、逃学。

4.学习的认知能力水平较低。相当一部分职校生对学习过程、学习活动和自己的学习习惯缺少必要的反思自省意识，不懂得科学合理地安排学习时间，不懂得如何进行学习成败上的合理归因。

5.学习焦虑现象比较普遍。不少职校生是读不进书又不得不读书，在家中瞒着父母，在学校应付老师，对学习有着一种“剪不断、理还乱”，摆脱不掉的心理压力。对或某些学科、课程的学习存在比较严重的恐惧心理，有明显的厌学情绪和行为。

（二）中等职业技术学校学生的情感心理问题

一般认为，情绪情感是人对客观事物的态度的一种反映，是客观现实是否符合自己需要而产生的体验。职校生的内心世界是五彩缤纷、各具特色的，而情绪情感最能体现他们内心世界的丰富多彩和复杂多变。

1.情绪不稳定，情绪自控能力较弱。处于青年初期的职校生具有明显的情绪两极性，比少年期更为突出，容易出现高强度的兴奋、激动，或是极端的愤怒、悲观。他们的情绪变化很快，常常是稍遇刺激，即刻爆发，出现偏激情绪和极端的行为方式，冲动性强，理智性差。在日常生活中，不少职校生情绪躁动不安，动不动就想哭，大叫大喊或摔砸东西，与同学、朋友争论起来面红耳赤，甚至发生激烈的争执。也有一些职校生经常性的大惊小怪，给人一种装腔作势、无病呻吟的印象。

2.社会性情感表现冷漠。就其实质而言，职校生的冷漠是多次遭遇严重挫折之后的一种习惯性的退缩反应。不少情感冷漠的职校生对他人怀有戒心或敌意，对人对事的态度冷淡，漠不关心，有时近乎“冷酷无情”，对集体活动冷眼旁观，置身于外，给人一种“看破红尘”的感觉。有人说职校生情感世界中的“冻土层”很厚，因为在初中阶段老师关爱的“阳光”照耀到他们的时间不仅短而且热量少。国外心理者指出：在社会中，不少青年在心理上处于“三无”状态，即无动于衷，谓之无情；缺乏活力，谓之无力；漠不关心，谓之无心。这在职校生中表现更为突出。

3.感情容易遭受挫折，挫折容忍力弱。面对当今的文凭歧视和社会偏见，以及劳动力市场上越来越激烈的就业竞争，职校生群体普遍感到巨大的压力和深受伤害，对生活逆境没有充分的心理准备，不清楚如何把握自己的命运。一些职校生稍遇挫折，就觉得受不了，产生“还不如死了为好”的厌世心理。出走、打架、斗殴、自残、轻生等现象在职业学校并不少见，也说明职校生应对挫折的能力比较薄弱。

4.情感严重压抑，情堵体验消极。受社会大环境的，许多家长认为孩子只有进入重点学校才是进了大学的门，才有前途和出息，进入职业学校，等于是成才道路上领到一张红牌，被判定“下场”或没出息。在社会和家庭的双重影响刺激下，职校生的心理压力增大，常常有身心疲惫感，觉得自己活得真累。特别是一些单亲家庭、特困家庭或家庭关系不和睦的职校生，不愿意和别人交流自己的真实感受，也不善于合理宣泄自己的不良情绪，更容易产生抑郁、悲观等消极情绪体验。

（三）中等职业技术学校学生的个性心理

个性是个体经常表现出来的具有一定倾向性的、比较稳定的心理特征的总和，是一个人的基本的精神面貌。职校生中“落水者”的心态，“失败者”的心态，“多余人”的心态比较普遍，使得他们难以拥有一个健康健全的人格和振奋向上的个性面貌。

1.缺乏应有的积极理想和追求。不少职校生在进入职业学校时就觉得自己是被淘汰的或者被遗弃的人，认为自己是将来没有出息、事业上难有作为、几乎没有什么希望的人，因而往往表现为精神萎靡不振，思想上不求进步，上不思进取，生活上自由散漫。一些职校生抱着混世度日的心态打发人生，甘愿沉沦，听天由命。

2.社会适应能力较弱。现在的职较生大部分是独生子女，由于受到来自长辈的过分关爱，依赖性强，生活自理能力差，难以顺利适应职业学校的集体生活。由于缺乏集体生活的磨练，职校生社会生活经验比较少，社会认知方式不够合理，往往对社会现象缺乏理智的判断，分不清哪些是对的或错的，哪些事情对自己人生来讲是最重要的，而哪些在又是次要的。面对快速多变、纷繁复杂的社会，可以说职校生比同龄优势群体的学生显得更加困惑和无所适从。

3.人格尊严受到严重损害。由于初中阶段学业成绩的不理想，不少职校生的人格尊严得不到认同。社会上很多人都忽视职校生，他们成了世人眼中“不上进”的顽劣，是老师眼中“不可教”的孺子，是家长眼中“没希望”的一代，是亲友眼中“不学好”的典型，是现实社会中“多余人”的代表。可以说，与普高生相比，职校生的人格尊严问题比较突出。

4.不良性格特征普遍存在。从当前职校生个性塑造的实际情况看，狭隘、妒忌、暴躁、敌对、依赖、孤僻、抑郁、怯孺、神经质、偏执性、攻击性等不良的性格倾向已经成为相当一部分职校生的个性心理特征。一些职校生可以毫不犹豫或毫不内疚地说谎、欺骗、敲诈或偷盗，“边缘性人格”、“双重人格”、“物化人格”等并不少见，反社会性、分裂性、戏剧性等人格障碍倾向在一些职校生言行举止中也有明显表现。

（四）中等职业技术学校学生的自我心理问题

自我意识是主体对自己的心理、身体、行为及自己与别人、自己与社会关系的意识。不难发现，相当一部分职校生缺乏合理的自我意识，自我评价不当，理想自我与现实自我、主观自我与客观自我之间的矛盾比较突出。

1.自卑自贱心理严重。自卑心理是个体在外界的消极暗示下，由于现实自我与理想自我之间产生强烈的反差而引起的自我贬低、自我否定的一种消极的心理状态。它的外在表现就是看轻自己，对个人的能力与品质做出不符合实际的偏低评价，认为自己什么都不行，即使对那些稍加努力就可以完成的任务，也往往自叹无能而轻易放弃。部分职校生由于长期处在被别人瞧不起的地位，常常听到的是指责和不满，常常看到的是歧视的眼光，总觉得自己“低人一等”、“矮人三分”，容易出现自暴自弃、破罐破摔等消极表现。

2.自我中心意识过强。由于在家庭生活中长期以自我为中心，一些职校生习惯于随意支配、指使别人，进入职业学校后仍然希望别人围着自己转，但现实情况正相反，许多独生子女职校生就会产生严重的失落感。由于缺乏合理正当的表现机会，一些职校生就试图通过逆反的或对立的角色和行为如恶作剧、故意捣乱、夸张炫耀、标新立异、逆反言行等表现来突出自我的存在，设法引起别人对自己的关注，以此获得异常的自我满足感。

3.自私自利心理普遍。在职业学校生活中，相当一部分独生子女职校生过分关注自己的感受，而很少考虑甚至丝毫不考虑别人的想法和利益；希望得到别人的尊重，却很少去考虑尊重别人；希望索取别人对自己的关心，但不愿意去真诚地关心帮助别人。不少职校生以“人不为己，天诛地灭”作为自己的人生信条，“事不关己，高高挂起”，表现为时时处处事事只关心自己的利益得失，却很少自觉地关心他人和集体。

（五）中等职业技术学校学生的人际心理

职校生的人际交往，主要是与朋友、同学、老师及父母的交往。而职校生的人际心理问题，也主要表现在这些方面。

1.\_往萎缩。在初中阶段，由于成绩的不理想，在以学业好坏为标志的学校、社会里，职校生就是笨孩子、傻学生，座位是在教室的后排，上课没有被提问的机会，根本没有参加学习竞赛的可能，有些老师和同学都懒得与他们打交道，一些家长甚至不允许自己的孩子与职校生来往相处。进入职业学校后，一些职校生对正常的社会交往仍然心存疑虑，总是怕这怕那，尤其是担心别人会瞧不起自己，因而不愿意与过去熟悉的人打交道，不愿意暴露自己职校生的身份，有意回避正常的社会\_往，甚至希望自己与世隔绝。

2.异\_往上的行为偏差。随着性意识的觉醒，职校生已经逐步度过了异性疏远期，而走进了异性接近期。他们渴望与异性多接触交往，和异性谈话交流会觉得十分高兴，和异性在一起活动感到特别兴奋、愉快。他们渴望有能够亲近的异性朋友，希望建立良好的异\_往关系。由于情感的冲动性，不少职校生分不清友谊和爱情的界限，不能理智对待自己朦胧的情愫，过早地追求所谓的爱情，因而职校生早恋现象比较普遍，由此而引发的职校生品德心理问题和性行为过错等违纪现象比较多见。

3.师生间交往缺乏信任感。由于初中阶段不良的师生关系，经常被老师忽视、排斥、指责，一些职校生对职业学校的老师自然会有一种条件反射式的疏离感或压抑感，担心老师会向家长告状，怀疑老师会与自己有意过不去，想与老师亲近但又怕受到冷落。一旦老师在处理或对待与自己相关的事情不够恰当时，便会产生强烈的不满或偏见，形成对立情绪，出现逆反行为，不配合、不支持老师的工作。

4.代际交往的隔阂明显。在人类的长河中，代际冲突是一种必然的现象。而在社会转型期，所谓的“代沟”、“代差”问题更为明显和突出。不少职校生与父母之间的沟通交流比较困难，经常埋怨父母不理解、不尊重自己，轻视父母的存在和价值，与父母的矛盾冲突不断，甚至可能产生严重的行为冲突。

**心理困扰的论文范文 第七篇**

摘要：本文在阐述心理和谐内涵厦价值的基础上，分析了贫困大学生心理贫困的特点有其产生的原因，从加大经济扶持力度，引导认知贫困、营造优良文化环境和提高自身修养等方面提出了促进贫困大学生心理和谐的对策。

关键词：贫困大学生；和谐校园建设；心理和谐

党的十六届六中全会《决定》指出：“注重促进人的心理和谐”，提出这一命题，是对我们党强调的以人为本理念内涵的进一步丰富。将这一命题应用到高等学校的和谐校园建设工作中，要求我们注重大学生群体的心理和谐，特别要关注高校中的贫困大学生的心理问题，通过卓有成效的工作，促使他们从心理贫困走向心理和谐，保证他们在同一片蓝天下健康成长。

一、心理和谐的内涵及其价值

人的心理和谐，是指人的认知、情感、意志等内心活动处于平衡自然、协调统一的状态，并对外界事务持有平静适度、热情友善的态度。这种社会心态，是人们在处理利益关系特别是表达个人利益诉求时，在对待自己的生活和学习时，在看待整个社会的矛盾和问题时所应有的心理状态，是心理和谐在特定条件下的具体表现。

当今社会正处于转型时期，工作生活节奏加快，竞争加剧，社会矛盾错综复杂，人们的精神压力随之加大。当代大学生学习、就业压力大，家长、社会对他们的期望值高，贫困大学生更是承受着双重的压力。在此情况下，很容易产生急功近利，心浮气躁的心态。保持心理和谐，是大学生身体健康的重要标志，是充分发挥大学生个人潜力的重要条件，也是他们今后在服务社会中实现人生价值的重要基础。和谐的心理状态，对于促进学生与学生之间、学生与老师之间和谐相处，形成人人促进和谐的局面具有重要作用。和谐的心理向社会释放的是向心力、亲和力：不和谐的心理向社会释放的是离心力、破坏力。心理和谐的人越多，校园的和谐程度就越高。

在和谐校园建设背景下，大学生特别是贫困大学生的心理和谐与个性全面发展显得尤为重要。和谐校园建设有多方面的目标和要求，如学校教育环境与社会环境的和谐发展，学校教育环境与家庭教育环境的和谐发展，学校教育环境中教学因素与非教学因素的和谐发展等等，但归根到底，和谐校园的构建最终还是要落实在学生身上，学生个性素质的高低是评价和谐校园构建成功与否的一个重要尺度；学生心理和谐与个性全面发展是和谐校园的一个重要标志。

二、贫困大学生的心理特点

随着高等学校在校学生数量的快速增加，贫困学生的绝对人数也在不断攀升，全国大学生中贫困生的比例达到了30％，特困生比例为10－15％。经济上的重负，往往导致心理上也承受着巨大的精神压力。贫困使大学生心灵深处自觉或不自觉地产生了一种挫折感，从而导致自卑、抑郁、焦虑、孤僻、人际关系敏感、自我封闭等一系列心理问题和心理障碍，对他们的学习、生活、性格等诸方面造成了很大的负面影响，成为“心理贫困”学生，主要表现在以下几个方面：

1、内心自卑

贫困大学生与其他大学生一样有着强烈的自尊意识：他们带着自己的奋斗目标和父母的殷切期盼来到大学，渴望自己在同学中树立自己的形象和地位，希望自己成为老师和同学尊重的对象。但由于经济困难，学习生活条件差，在学校各项活动中相形见拙，导致他们很难达到维护自尊的目的。在矛盾冲突中，把经济上的不如人、见识上的不如人扩大到能力的不如人，以致扩大到生活的各个方面，对自己产生怀疑，陷入自卑心态。在此情况下，同学之间不经意的一句玩笑或某种行为，都可能深深地刺伤他们的心灵。特别是刚入校的贫困大学生，远离了在中学因学业成绩较优秀得到同学崇拜和老师赞扬的目光和声音，强烈的自尊心与脆弱的情绪情感交织。对自己持有完全否定的情感体验，无形中加剧了他们的自卑心理。

2、充满愧疚和无奈

凡是贫困大学生，多有相似的家庭背景，或地处交通闭塞、自然条件恶劣、经济发展滞后的贫困山区，或兄弟姐妹同时上学，家庭经济负担异常沉重，或父母积劳成疾、体弱多病挣钱困难，或家庭遭遇人力无法抗拒的灾害等。无论哪一种情况，都令贫困大学生为自己不能自立而苦恼，不能为父母、为家庭减轻压力而焦虑，生活在一种自责、愧疚的心理状态中。面对学业和经济的双重压力，贫困大学生在日常的生活中难以表现应有的青春活力，应对学业没有激情，参与活动缺乏兴趣，缺乏自信，缺乏朝气，情绪低落，心智不能集中，精力难以张扬。心有余力不足，无奈之感时上心头，个人生活空间带有浓重的灰色调。

3、回避人际交往

根据人本主义心理学家马斯洛的观点，归属的需要是人的基本需要之一，融入集体，与他人建立和谐的人际关系不仅维系着个体的日常学习、生活、工作，也在一定程度上体现着人的身心健康水平。应该说。充满青春气息，充满火热激情的大学校园生活对贫困大学生是有吸引力的，他们也渴望参加学校的各种集体活动，在活动中展示自我、表现自我。但有相当一部分贫困学生虽有融入群体的强烈意识，但又往往因为担心自身能力不够、怕自己的表现不优秀导致矛盾和冲突，找各种借口拒绝参加和参与，自我封闭，游离于集体和群体生活之外，造成人际交往困难，人际关系敏感。

4、过度自我防御

贫困大学生由于长期生活环境的影响，对涉及自身的事情非常敏感，容易形成和情感上的强烈波动。除了在经济上精打细算外，在其他事情上也习惯于谨慎行事，思前想后，在面临抉择时，内在期望与外在要求产生冲突，表现出明显的不确定性和不稳定性，常常担心某种行动会带来自尊的伤害，情绪上始终保持紧张状态。同时，他们对老师与同学的言行特别敏感，一句不经意的话，可能使其对号入座；一个不在意的举止，可能使其产生误解。长期如此，从而对他人产生对抗情绪，封闭自我，性格偏执，待人冷漠，人际关系紧张、嫉妒、过度掩饰、敌意等情绪随之产生。

5、自轻苦闷

贫困大学生由于在经济上处于弱势，常为学费和日常生活保障犯愁，焦虑不安，致使不能安心专业学习，有的开展勤工俭学，在校外打工、经商，也直接影响学业，一旦学习成绩欠佳，便产生无法抑制的苦闷心理，对学习失去兴趣和动力。也由于经济上的困境，他们不愿也不想过多地参加各类活动，抑制了个体潜在能力的发挥，致使他们的社交、应变、表达、写作等各方面的能力难以有效培养，自暴自弃，自轻自贱心理难以消除，甚至产生心理疾病。

三、贫困大学生心理失衡的原因分析

贫困大学生之所以产生上述心理特征，出现系列的心理失衡现象，原因是多方面的，其情况也有着差别。笔者认为，目前致使贫困大学生产生心理不和谐的原因，主要集中在以下三个方面：

1、社会环境的影响

在讲究经济效益，追求财富的价值观支配下，在物欲横流的社会文化氛围中，贫困生在社会上由于“寒酸”常常受歧视、受嘲笑、受奚落，社会上“以钱待人”的现实，找关系、找门路，有理无钱行不通的现实，都在贫困大学生的心理留下了深深的印痕。由于市场经济的繁荣，社会大环境不断刺激学生的消费欲望，大学生中泛起各种各样的消费热点，给囊中羞涩的贫困生带来了沉重的心理负担。因而对“金钱至上”的社会文化表现出一种从蔑视到敌视的态度。同时，社会上紧张的生活节奏和巨大的工作压力，竞争的残酷和就业的艰难，社会分配不公和贫富悬殊的现象，在贫困大学生的心理上产生了诸多矛盾，再加之长期以来在高考指挥棒的调遣下，中学和家长一味重视智力教育，忽视学生健康人格的培养，社会评价高级中学生和学生个人。长期是以分数论英雄。在上述环境的影响下，很多贫困大学生心理不平衡，对社会对家庭都有抱怨，从抱怨父母、抱怨家庭到抱怨他人，怨天尤人，变得十分消极，引发心理障碍。

2、学校环境不适应

其一，农村与城市是完全两种不同的生活环境，城市里的高收入家庭与贫困家庭的生活条件迥异。贫困学生衣着朴素、乡音很重，举止土气，在生活中难免惹人笑话，加之经济窘迫，对少数学生拥有的手提电脑、高档手机、数码相机、MP4、名牌服饰等用品感到的是奢侈和陌生，更谈不上拥有，相形之下，由羡慕到无奈，产生隔阂心态。其二，贫困大学生在中学时代刻苦学习，成绩拔尖，成为老师表扬和同学崇拜的对象，但他们由于学校条件与自身家庭条件的制约，除了学业成绩优秀外，综合素质较差。来自城市的学生，综合素质较高，强手如林，相比之下，贫困学生失去优势，感到自己各方面不如人，甚至全盘否定自己，从而变得自卑、敏感、脆弱。其三，来自农村贫困大学生的很多习惯，包括卫生习惯、生活习惯都与城市文化规则格格不入，在大学校园的集体生活中，贫困学生的许多“不入时”必然遇到冲击，时常给自己带来尴尬或难堪。一般来说，贫困大学生在进入大学以前无论是在家庭、学校还是在社会生活中，与周围人群的生活状况不会有太大的反差，也比较容易融入各种正式或非正式组织中去。但在进了大学之后这种反差却突然变得明显起来，特别在拜金主义风气日盛的今天，反映到大学生群体中，许多学生在同学聚会、衣着消费、娱乐消费等方面互相攀比，大显身手，贫困大学生很难在这一类活动中找到心理归属感，容易导致心理失衡，对自己进行自我封闭——软性自卫。

3、贫困文化的社会遗传

贫困大学生由于长期生活于贫困之中，形成了与他们的社会存在相适应的生活方式、行为规范、价值观念和心理定势。贫困文化中的负面因素，如思维方式的封闭性，对社会不公平现象的敏感和绝望，缺乏自尊以及抵触社会主流文化导向的集体无意识等，显然具有落后性。贫困大学生在进入大学后仍带有自己家庭所属的社会身份特征，表现为价值观、行为方式以及个人生活紧密相关的各种有形或无形的符号，从而形成一种贫困文化的所谓“社会遗传”。根据社会心理学的一般原因，身份本身就是一种十分重要的社会归属。大学里教师的教学与学生的学习活动并不因为学生的家庭背景有所区别，但贫困大学生的心理发展却必然会在这种社会归属中遭遇冲突，产生自卑等不和谐心理。

4、自我意识偏差

贫困大学生从学校到学校，从小到大一直在父母和老师的悉心呵护下成长。他们有的是独生子，即使有兄弟姐妹，由于其学业优秀而成为父母十分看重的对象，为了让其安心读书，父母再辛苦也不让其参与生产劳动和家务，家庭再困难也要供养其生活费用，受到父母过多溺爱、保护，他们很难真正理解父母的艰辛和节俭，致使他们认为生活还过得去，我的享受也是应该的。久而久之，就容易使他们产生一种强烈的自我意识，但缺乏独立生活、自我调节的能力，缺乏完善人格，不能正确看待自己、社会和他人，对社会现实缺乏全面、正确的认知，这些问题往往在大学生这个特定的学习、生活环境中逐渐暴露出来。归根结底。这是贫困大学生成长过程中阶段性的反映，是独立性与依赖性、幼稚性与成熟性、理解性与闭锁性之间的矛盾。

四、促进贫困大学生心理和谐的措施与对策

1、加大对贫困生的经济资助。贫困大学生之所以出现系列心理问题，出现心理不和谐现象，根源主要在于家庭经济的困难。要解决心理问题，主要解决经济贫困问题。学费交不上，日常生活没有稳定的保障，任何人都会产生各种各样的心理障碍，无法回避。目前，国家出台了一系列的贫困大学生资助政策，旨在不让一个大学生因贫困而辍学。从中央到地方，再到各个高校，都在为解决贫困在学生的问题竭精殚虑，我们相信，随着国家助学政策体系的不断完善，也随着各种非正式支持体系的构建，大部分贫困大学生的经济困难问题将得到缓解，无论从面上或程度上，尽可能减少贫困学生因经济窘迫造成的心理不和谐。

2、引导和帮助贫困大学生理性认知贫困。我们应该承认，造成心理贫困的原因既有客观上经济贫困的因素，同时更有贫困生对贫困的非理性认知。在日常生活面前，贫困大学生往往把目前的困难看得无法解决，对前景没有信心，造成心理困惑和矛盾。因此，引导和帮助贫困大学生理性认知贫困是促进大学生心理和谐的前提条件。我们应该从正面对他们进行正确引导，使他们认知：贫困不是一件不光彩的事，也不是家庭和本人的错；贫困是暂时的、相对的；贫困在社会主义初级阶段将是一个比较普遍和长期的社会问题；贫困虽然影响学业，但艰难困苦、玉汝于成，贫困可以磨砺意志，促人奋发图强等等。解决了认知问题，心理问题就可以得到较好的解决。

3、努力营造优良的校园文化环境。高等学校应将心理健康教育的相关内容纳入德育工作范畴。在日常的思想政治教育中，注意区分学生的思想道德问题与心理问题，善于对贫困大学生的心理问题进行辅导或咨询，建立贫困大学生心理健康档案和心理健康教学工作体系，为他们提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。要充分运用高等学校的各种媒体，普及心理健康知识，强化学生参与意识。要经常性地开展各类有益于大学生身心健康的文体活动，使贫困大学生在活动中陶冶情操，表现自我，提高能力，愉悦身心，以减轻来自各方面的压力，促进贫困大学生与其他学生的人际交往，消除防卫心态，保持心理健康。同时，要在校园努力营造民主、平等、和谐的校园人际环境，教师和管理人员要结合教学工作和管理服务工作过程，主动关心贫困大学生的学习和生活，想他们之所想，急他们之所急，解他们之所困，帮他们之所需，让贫困大学生时刻体会到校园的温暖和师长的关爱，要教育全体学生学会理解他人，宽容他人，尊重贫困大学生人格。正确看待来自五湖四海的同学的生活习惯、文化差异。以诚待人，与人为善，形成亲密、团结、友爱的同学关系，建设和谐文化，倡导和谐理念，培养和谐精神，使贫困大学生在潜移默化中达到心理和谐。

4、加强自身修养。现代人的精神困惑与心理失衡。在很大程度上不在于高品位精神生活能力的欠缺，却在于对生活的理解出现种种错乱而出生无穷烦恼。贫困大学生出现的种种心理障碍很大程度上与缺乏健康的生活观与科学的生存技能有关。抵御心理贫困的关键在于积极调整认知，以理性治疗非理性，以合理思维代替不合理思维。要按照客观事物的本来面目观察世界，用平和宁静的心态思考问题，以乐观豁达的情怀对待生活，以理性引导偏执，让冷静战胜浮躁，以恬淡取代痴迷。对待自己，坚持自省之心，保持清醒，既不妄自菲薄，也不盲目自信；对待家庭，常怀感恩之心，克勤克俭，自觉克服和抵制享乐主义及攀比心理；对待他人，常抱友善之心，见贤思齐，乐于交际，善于交际；对待困难，坚韧不拔，知难而进，决不言败。

总之，促进贫困大学生的心理和谐，使贫困大学生走出心理贫困的怪圈，加大经济扶持力度是前提，正确认知贫困是基础，营造校园文化环境是重点，加强自身修养是关键。

**心理困扰的论文范文 第八篇**

>一、色彩与心理的物理性

>二、色彩心理因素与艺术设计

1、色彩的联想

色彩虽然通过观察者的视觉而被接收，但是观察者对视觉的接收可以引起全方位的感知过程，这就包括思维、记忆和推测，在这个过程中，色彩的基本特性、冷暖以及色彩空间表现形式等都会通过对人心理的影响达到色彩的艺术设计效果。正如前面所述，色彩联想也是全方位的，包括色彩的冷暖联想，色彩的强弱联想，色彩的轻重联想，色彩的华丽与朴素联想，色彩的轻快和忧郁联想，色彩的兴奋与沉静联系等等。通过对不同群体的色彩联想进行调查和分析，可以对产品设计和标志设计都有参考价值。较为普遍的色彩联想通常是普天之下所有人的一致印象，例如红色容易让人联想到温暖、热烈或一些刺激的事物，蓝色则会让人联想到水、沉默或者一些冷静的场合，这是人们接收大自然潜移默化的心理作用所产生的结果。人们运用艺术的想象，才能表现和创造出不曾存在的事物，联想的结果不是各自概念的综合，而是一连串新观念和新情绪的变化，因此，设计师要充分利用色彩联想的力量，引导观赏者的联想，使之产生共鸣，达到审美与促销的目的。

2、色彩的象征

色彩的象征是指某一地区或某一民族的人们经过长期的文化、教育、风俗等多方面影响所形成的对色彩的观点或特定含义，因此，与色彩的联想相比，色彩的象征更具有相对的共通性、稳定性与延续性。由此可见，色彩在人们的生活中可以作为一种社会的意识形态符号，具有标志和传播的多种功用。由于不同时代具有不同的时代气息，因此色彩的象征也是不断变化的，例如，绿色在我国古代被认为是一种杂色，绿衣常用来比喻成地位低贱，古人一旦犯罪，就被罚裹绿色头巾，然而，随着人们文化程度的不断提高，社会文化氛围的不断深化，绿色更多被用来作为森林的颜色，象征着自然、平衡、正常、绿化、环保与生长，无论在世界的哪个角落，绿色都与植物有关，而又成为春季万物复苏、青春、清新、繁育和希望的象征，因此，中国邮政也将绿色作为识别色。由于紫色在早期的获取成本非常高，必须通过动物的分泌物来进行加工和印染，因此，紫色具有一定神秘感，同时也象征着高贵和庄重，在古罗马时期，高级教士、行政长官和军事领袖常穿着紫衣，希腊时代，只有国王可着紫色服装。如今，仍有许多女性更加青睐于紫色，这是色彩的心理感性因素所造成的，女性对紫色的心理作用，导致紫色成为一种女性的代表色，在男士的日常生活用品中难以出现。

3、色彩情感的艺术设计

通过上述分析，可以得出，艺术设计中的色彩应用需要充分考虑色彩的心理情感因素，从年龄角度而言，幼年儿童更加倾向于纯色和暖色调，随着年龄的增长，混色和冷色调应该更多的使用在表现成人的艺术作品中；从性格角度而言，感情丰富、直率外向的人大都喜欢纯度较高的暖色，因此，我们也可以将人的性格分为暖色型与冷色型；从教育程度的角度考虑，教育程度高的人喜欢淡雅的色彩以冲淡接收到的过多信息，偏爱雅致。除此之外，性别、地区等因素也是色彩艺术设计需要考虑的范畴，色彩心理学与艺术设计紧密联系能够更加准确和突出的表现艺术张力。

>三、结束语

如今，色彩的研究更多的偏重于其艺术性，这涉及包括生理、设计、美学、艺术等在内的多个学科，本文从色彩心理学和艺术表现的角度对色彩的应用进行了初步分析，较为全面地看待和认识色彩心理学，总结色彩心理的规律，对色彩心理学理论与艺术设计实践具有一定的指导意义。

**心理困扰的论文范文 第九篇**

>1、交际困难造成心理压力

>3、角色转换与适应障碍

大学新生都有一个角色转换与适应的过程,每年刚入学的大学生往往会出现各种各样的心理问题,心理学上将这一时期称之为“大学新生心理失衡期”。导致新生心理失衡的原因首先是现实中的大学与他们心目中大学不统一,由此产生心理落差;其次是新生对新的环境、新的人际关系、新的教学模式不适应,产生困惑而造成心理失调;另外,新生作为大学中普通的一员,与其以前在中学里作为佼佼者的感觉大不一样,这也是导致心理问题的诱因之一。

>4、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。

>大学生心理困惑原因

>1、环境

角色的变化引起的心理不适应,进入大学后,亲情、友情和故乡自然之爱的缺失,遇到实际困难便唤起了他们的.思家情绪。

>2、教育理念的影响

有的学校强调知识教育、专业教育,不重视学生全面素质的培养,导致他们淡化了参与各种有益社会活动的意识。同时极少数教师教书育人思想淡薄,“厌教”、发牢骚,迎合学生中的消极情绪,对学生产生负面影响。

>3、人际关系氛围的影响

人际关系好,可使人们心情舒畅,生活愉快。但若处在一种紧张的人际关系中,心情就会不愉快、烦恼,甚至产生敌对、憎恶的态度。

4、不健康的校园文化的影响。转型期的不良社会文化,滋生了种种不健康现象。如校园里一度出现追星、追逐时髦、醉心于牌桌酒楼或流连于花前月下等等。

>大学生心理健康的标准

1、能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。

2、能保持正确的自我意识,接纳自我。自我意识是人格的核心,指人对自己与周围世界关系的认识和体验。

3、能协调与控制情绪,保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情,善于从行动中寻求乐趣,对生活充满希望,情绪稳定性好。

4、能保持和谐的人际关系,乐于交往。

5、能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面\*衡发展。

6、能保持良好的环境适应能力,包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。

7、心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

困扰大学生的心理问题3篇（扩展6）

——大学生心理健康问题调查报告3篇

**心理困扰的论文范文 第十篇**

1.难以适应生活环境的转变

刚入学的大学生要顺利度过生活环境的转变期，应从小事做起，从眼前做起，利用每一件小事和每一个机会锻炼自己独立生活、独立工作的能力。

2.学习紧张与竞争压力造成心理负担过重

经过高考拼杀的学生带着良好的感觉进入大学校园之后，突然发觉自己站在“山顶”的感觉没有了。在高手如云的集体内，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存，“众星捧月”的\'地位变了，无形中在心理上产生了一种失落感。

因此，老师和家长要教育他们正视现实，认识到考上大学只是人生征途中的一次胜利，今后的路还很长。从一进校门起，新的竞争又宣告开始，大家又站到了新的起跑线上。因此入校后短暂的兴奋之后就应当及时冷静、认真地分析利弊，正确认识自我，踏踏实实走自己的路。

3.人际关系失调造成社交障碍

交往过程中出现的回避型人格障碍。其特点是：心理自卑，行为畏缩，面对挑战采取逃避态度或无力去应付。想与人交往，又怕被人拒绝、嫌弃。想得到别人的关心与体贴，又害羞不敢与人接近。不与人交往并非出于自愿，内心矛盾重重。

困扰大学生的心理问题3篇扩展阅读

困扰大学生的心理问题3篇（扩展1）

——大学生的择业心理问题3篇

**心理困扰的论文范文 第十一篇**

随着社会经济的迅猛发展，人们对自身的身体情况逐渐重视起来，对心理学的关注度也不断提升，高校作为人才的塑造基地，应加强对学生人格心智的锻炼，采取正确合理的方式加强高校学生的心理学教育。

>一、高校加强心理学教育的必要性

1.有利于培养高素质人才

当今时代各国之间激烈的市场竞争，其本质是人才的竞争，而教育作为人才培养的重要途径，将对其提出更高的要求。对此，各国纷纷制定出各种教育改革措施，不仅要求其能够培养出综合性的专业人才，同时还要求其培养的人才能够世界通用，能够符合新时期的社会需求，具有丰富的理论知识和较强的实践能力，敢于竞争，善于合作，这些品质都与良好的心理素质息息相关。目前，随着经济全球化的深入，生活节奏加快，人与人之间的沟通和交流减少，致使人们普遍感到较大的生活压力，容易引发各种心理疾病。大学生处于人生的青春期，身体和心理还处于不断发育的过程中，当面对社会各方面压力时，将会影响到其三观的形成，因此，高校加强对大学生的心理学教育十分必要。

2.有利于开展学生工作

>二、高校心理学教育中存在的主要问题

心理学作为高校中的一门新学科，近年来发展迅速，在我国各大高校中普遍开展。虽然发展势头在不断上升，但由于我国对此学科的涉及较晚，因此，在教学经验、整体教学水平方面都略显不足，主要存在以下几方面问题。

1.对心理学教育的认识不同

高校中开展的心理学课程主要包括心理教学、心理监测以及心理咨询等内容。目前，我国各高校中存在对心理学教育认识程度不同的问题，尤其是在心理监测和咨询方面，由于是在课后进行，因此对其的重视程度较少。在具体的教学过程中，部分高校单纯的偏向于对基础知识和就业问题的教育，而忽视了成功案例的应用以及心理学教育。还有部分高校为了应对检查而开设了心理学课程，但其本质只是流于形式，并没有将心理学的精髓真正的贯彻落实到学生当中，使心理学课程作用难以得到有效发挥。

2.教学方式落后守旧

心理学作为一门新型课程，在教学中注重的是理论与实践相结合。但是，目前部分高校在进行心理学教学时，只是单纯的重视理论知识的讲解，忽视了实践的重要性，主要体现在两个方面：一方面，教师讲授的心理学内容更新缓慢，且缺乏吸引力，难以激发学生的学习兴趣。另一方面，采用以往传统的教学方式，说教式教学使得学生始终处于被动学习的地位，不能够实现与教师的交流互动。此外，部分学校没有充分意识到心理学的重要性，将其设置成选修学科，要求教师能够完成教学任务，学生获得相应学分即可，因此，在教师和学生心中对此学科的重视程度较差，教学效果必然不够明显。

3.部分学生对心理学具有抵触情绪

由于学生所处的家庭背景、个人经历等各不相同，因此，在对心理学的感性认识方面也具有较大的差别。部分学生自身存在一种心理暗示，认为只有具有心理问题的学生才应该学习心理学。虽然部分学校开设了心理学课程，并且设立了心理咨询室等，但是很少有学生原意主动进行学习和咨询。此外，部分学生对心理学具有较强的抵触情绪，害怕被同学歧视，不能够直面自己的心理问题，这将不利于心理学的有效开展，同时也使学生自身的心理问题得不到良好的预防和解决。

>三、加强高校心理学教育的途径分析

目前，各大高校中已经陆续的开展了心理学教育课程，但是在具体的实施过程中将不可避免的遇到较多问题。对于这些问题，学校应从不同角度进行解决，使教师和学生都能够深刻清楚的认识到心理学教育的意义。高校要想有效加强心理学教育可以通过以下几个方面进行。

1.根据学生的需求，提升心理学教育的实效性

心理学教育应以满足大学生的心理需求，促进大学生心理健康成长为评价标准，看其是否能夠对大学生的心理问题进行有效的预防和解决。科学有效的心理健康教育，应与大学生的心理健康规律相符合，并且注重大学生的生活、情感以及工作等多个方面的需求。心理学具有较强的实验性和实用性，能够让学生通过系统的教育，学到更多心理学知识，并且能够对心理学的原理进行灵活的运用，进行自我减压、自我调节，从而保障自身的身心健康。此外，学校还应针对学生的心理情况建立健康档案，从而对学生的心理健康进行全面了解。

2.促进教师的教学形式

部分高校中仍然延用以往传统的教学方式进行心理学教育，存在教学形式单一、落后的问题，在新时期背景下，应加强对教学形式的改革创新，打破以往传统的教学方式，激发学生的学习兴趣。在具体的教学中，应从大学生心理健康特点出发，尊重学生心理健康发展规律，根据学生不同的兴趣特征开展有针对性的心理课程，从而使学生的学习兴趣和参与性都得到较大的提升。同时，应转变以往单一化的教学方式，积极引入案例分析、录像、小组讨论等多种教学形式到课堂中，实现多元化教学。此外，教师还可以打破地域限制，将学生带离课堂，到校外进行心理学课程的讲解，组织学生进行一些社会活动，使学生能够贴近社会，进而了解社会。

3.加强心理学教师队伍建设

目前，高校开展的心理学教育中存在专业教师人才严重缺失的问题，对此，高校一方面应加大经费的投入，聘请众多接受过专业心理学训练以及拥有较高素质的教师人才投入到心理学教育当中，从而保障学校心理学教学水平和体系的完整和健全。另一方面，学校应加强心理学实验设施的建设，针对基础设施不足等问题进行积极的解决，并且派遣学校的教师到校外进行交流和实践，从而总结从大量的实践经验投入到教学当中。此外，对国际的心理学动态也应加强关注力度，促进国际各校之间对心理学研究方面的交流和借鉴。

**心理困扰的论文范文 第十二篇**

每个人在人生发展的特定阶段，都会遇到一些事情让他产生一些不良情绪或心理上的困惑，我们把这种常见的、人人都会遇到的、随着年龄的增长问题会自动解决或缓解的一系列问题称为“心理不适应”。大学生常常由于环境的改变和情感的挫折产生困惑，有时陷入难过、悲伤、愤怒、无助的情绪。心理不适应类问题的主要症状集中在情绪的不良状态，一般不良情绪不超过两个星期。以下是一些常见的适应性问题。

Ø 新生不适应

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，一旦从中学到大学的环境发生了改变，离开了长期依赖的家长和老师，面对新的集体，新的生活方式，新的学习特点，一些学生出现了独立与依赖的矛盾。有的学生来到这个新的环境后，会发现原先的预期与现实的大学生活存在较大的差距：他们有的在学习上存在困难，有的对专业的满意度不高，有的缺乏独立生活的能力，有的因地域差异而觉得与现实环境格格不入，有的面对内容丰富的大学社团活动不知如何选择，有的在完成进大学的目标后暂时丧失了新的学习和生活目标„„总之，由于个体适应能力的差异，其中一些大学新生会出现因环境变化而造成的适应困难，进而情绪低落，出现心理问题。

Ø 情感问题

爱情是最娇艳也是最刺手的玫瑰花。相当一部分大学生的爱情价值观还不成熟，他们往往凭着自己青春期的冲动，把任何事物都看得很美好，一旦遇到问题，往往没有准备，难以承受。另外，在大学里，常常有这样的现象，同学之间相互影响，比如同宿舍的人都有了男(女)朋友了，但是自己没有，于是形成心理落差，情绪不稳定。有的失恋后长时间沉浸在痛苦的情绪中，无法自拔，荒废了学业，整个人萎靡不振，甚至引发抑郁症等严重的心理问题。值得注意的是严重的情感失落是大学生自杀的重要诱因之一，必须加以重视。 班级可以组织一些爱情心理学方面的讲座或活动，鼓励同学多参加社团活动或班级工作，避免陷入单向的两人世界。若同学遇到情感困扰，建议其不妨与辅导员或心理老师谈谈，帮助同学从恋爱中成长。

Ø 人际交往问题

人际关系问题是高校心理咨询中的三大主要问题之一(其它两项是情感困惑和学业问题)。大学生有强烈的交往需要，渴望更多的人能理解自己，接近自己，成为自己的好朋友。然而，由于种种原因，如害羞、恐惧、自卑，交际能力不够，言辞表达较差，导致不知道该如何与人交往，甚至害怕交际，不愿与人沟通。外地生源的学生由于不懂上海话，加上有些学生会持有“上海人排外”的想法，造成他们与上海生源的学生无法很好相处，导致人际关系紧张，陷入孤独境地。 班级可组织一些以如何提高人际交往技巧和能力的活动。对于因人际交往问题产生较严重情绪困扰的学生，应建议其找心理辅导老师谈谈。

Ø 学业问题

大学是高中生向往、追求的目标，也是他们放弃许多兴趣爱好甘于在题海中跋涉的精神支柱。进大学后部分学生为了保持自己在中学的优势，废寝忘食，除了学习自己的专业课，还自己学一些社会急需课程，再加上英语、计算机等各种证书的考试使他们处于紧张的学习状态中。一些大学生对自己的专业不感兴趣，除了在高考填报志愿的时候由老师或家长强行代办之外，大学录取时进行专业调剂也让他们无法就读自己所喜欢的专业。一些学生们在原先所读中学都非常优秀，但是一进大学就发现自己原来只是一个“普通人”，彼此实力相当，甚至发现自己的英语和计算机都不如其他同学，一贯优越感的丧失也使得一部分学生无法适应。而与此同时，又有部分学生则感到考入大学如释重负，因而即使感到竞争的危机、就业的压力，也提不起努力学习的.劲头。学业受挫会使学生产生自卑、焦虑、沮丧等情绪，若不能适时解决甚至会出现严重的心理问题。 班级可开展一些学习经验交流会的活动，也可推荐同学寻求心理老师的建议。

Ø 职业发展和择业问题

随着高等教育分配制度改革的不断深入，一方面市场带给大学生更多的择业机遇和更大的自由度，但另一方面也增加了择业难度，加重了大学生的行为责任和心理压力，而毕业生自身的素质，性别、专业以及社会关系等又制约着择业的自\*。对于少数大学生来说，甚至毕业就意味着失业。这一变化对受“进入大学门，就是国家人，就可以端铁饭碗吃皇粮”的传统观念影响，性格内向，心理承受力较差，心理适应力弱的大学毕业生来说，是难以解决的现实矛盾。一些学生的专业、兴趣、就业目的、性格特点间的冲突，让他们产生矛盾的心理。恐惧、焦虑、烦躁打破了他们的心理\*衡，心绪抑郁，使他们对生活缺乏信心，对前途失去希望，对处境无能为力。

了解自我、做好职业发展规划，提高职业技能、掌握就业信息，寻求心理老师帮助，能缓解职业发展和择业带来的心理困扰。

二、 心理障碍

**心理困扰的论文范文 第十三篇**

>误区1：定位过高，忽视自身能力

目前大学生就业难问题已经成为一个众人议论的社会问题。从根本上说，我国的大学生跟外国发达国家相比，比例密度是相当低的。

目前，我国大学毕业生的就业观念没有调整好，一般是定位过高，没有结合自身的技能、素质，去寻求合适的\'职业。盲目追求热门职业、环境舒适的职业、高薪的职业等等。这样容易让我们的大学生陷入眼高手低的就业选择误区，忽视自身的素质和一些技能。

>误区2：贪图舒适，恐惧业务压力

目前，大学生毕业生就业选择，不是没有岗位可选，而是年轻人害怕辛苦，追求舒适的心态，导致他们就业难的问题，或者刚占好位置，还没稳，甚至还没去推进一些业务，就自己承受不了企业的业务压力，而频频跳巢。

大学生毕业生就业，应该把推广业务，作为自身沟通、谈判、社交、签约、写作等综合素质不断提高的实验\*台，不应害怕做业务。要调整心态，敢于迎接挑战。任何老一辈的经理、主管，都是在市场一线做业务出来的。他的现在地位和薪资，是值得大学生毕业生们的艳羡，但大学生毕业生们应该明白：这些地位不是谁给他的，而是他们拼搏出来的。

>误区3：热衷考证，忽略实战技能

目前，一些认证泛滥，特别是策划师、咨询师等的认证，给大学生毕业生一种误导心理，认为获得这些什么师的认证，就业就没有问题。正因为这样使他们忽略了自身一些实战技能的锻炼和培植。

策划师、咨询师不是什么机构认证就可以的。一个合格的策划师、咨询师必须有5年以上的企业实战经验、市场业务推广经验、企业内部管理经验等，同时必须有广泛的知识结构，比如天文地理、社会史学、语言文学、专业知识（营销、管理、品牌、策划等）等方面的知识，总之必须有丰富的阅历、实战经验和丰富的知识面。不是踏出校门考个策划师、咨询师就ok的。

>误区4：留恋城市，回避农村就业

大学生毕业生就业选择，大多选择大中城市，而回避农村的广阔天地。

目前，国家的新农村建设的深入推进，农村跟城市的差距会越来越短。大学毕业生更有无限发展的空间。

农村的合作经济形式的发展，会越来越得到城市企业的垂青，这是一个很大的天地和大学毕业生施展才华的舞台。

**心理困扰的论文范文 第十四篇**

>摘要：

积极心理学是关涉人们“幸福”的研究。积极心理学力主心理学应该而且必须转换为研究人类优点的新型科学。积极心理学是一种全新的理念和行动，其目的是研究人类积极品质，关注人类生存与发展，实现人文关怀与科学精神的统一。

>关键词：

积极心理学；概念框架；主观幸福感；自我决定理论

作为心理学的范式转换，积极心理学博得了人们的好评，也取得了许多新成果。本文选择该领域的核心研究进展做简要述评。

>一、积极心理学的出现

毫无疑问，积极心理学的源头起自哲学。因为哲学的终极问题是追问人的意义，而绝大多数哲学家的答案是“美好生活”（good life）。哲学的道理和通路太显深奥，并不能使人人有“悟”。作为研究人的心理问题的心理学义不容辞地承担了这个重任。许多传统心理学，对人类积极经验的理解都有贡献。特别是人本心理学更是主要研究人类的积极精神。人本大师罗杰斯、马斯洛等都问过相同的问题：“什么是好生活？”“什么时候是个体最好的时间？”等。1958年，嘉合妲写了一本在当时颇具争议的书《积极心理健康的当代概念》，开启了对心理幸福感的研究。

十年后，卡罗瑞福（Carol Ryff）和他的同事们发展了幸福感的心理成分。他们辨认出交互的6个点，其中大部分与嘉合妲提出的概念重合。但是他们的贡献在于方法论上，他们提出了自我报告法使后来的研究者能科学地探究这个领域。随后，越来越多的心理学研究发现，开发与培养人性的优点，促进人的健康成长等等，成为当代心理学知识新的增长点与兴奋点，在这种思想与观念影响下，积极心理学思潮终于在新世纪伊始爆发出来。在《美国心理学家》杂志发表的《积极心理学导论》，既是对前期积极心理学发展的总结，同时又吹响了积极心理学进军的号角。从此，揭开心理学从消极心理学模式向积极心理学模式转折的历史序幕，宣告一个新的时代――积极心理学时代的来临。

>二、积极心理学的基本理论框架

积极心理学体系中首当其冲的是Diener所引导的主观幸福感领域的研究。主观幸福感是试图理解人们如何评价其生活状况心理学的研究领域。其是人们根据内化了的社会标准对自己生活质量的肯定性的评估，并由此而产生的积极性情感占优势心理状态。主要有三个组成部分：生活满意，高水平的正性情感和低水平的负性情感。另外一个积极心理学研究领域是自我决定理论。自我决定理论涉及人的三个基本需要，能力需要，关系需要，自主需要，这些需要满足导致人们幸福感和社会发展，支持自主、能力与关系的社会能够促进个人发展。三种基本的心理需要（自主，能力和关系）的满足会促进人的发展，因此被视为人本质的生活目标。积极心理学的其他研究思路有认知方向研究。认知理论包括选择模型、保护水平，目标理论、社会比较和应对方式理论，这些均涉及主观的认知心理过程。有关的认知研究发现人们对常规和非常规的事件两者的反应导致不同的幸福感水平。因此，理解人的认知差异具有重大理论与实践意义，这种研究途径为实施积极的心理调控与干预提供了一个有效的方向和可行的策略。

>三、积极心理学的发展态势

积极心理学与其说是一个完善的心理科学体系，倒不如说是一个有待开拓的处女地。要完善积极心理学思想，建构积极心理学体系，发展积极心理学技术，促进积极心理学应用，还有很长一段路程要走。首先，拓展积极心理学研究领域。第一个研究方向是以主观幸福感为核心的积极心理体验。Daniel Kahneman指出，目前体验的快乐水平是积极心理学的基本建构基础。包括主观幸福感，适宜的体验，乐观主义，快乐等等，正如Diener （20\_）所言：虽然人们已经对幸福的产生与发展过程有了相当的了解，但幸福主题本身仍然存在众多值得研究的地方。特别在我国，幸福感研究刚刚起步，这方面更有待开拓；第二个方向是塑造积极的人格品质，这是积极心理学的基础，积极心理学要培养和造就健康人格，个体的人格优势会渗透着人的整个生活空间，产生长期的影响；第三个方向应该注意到人的体验、人的积极品质与社会背景的联系性，必须把人的素质和行为纳入整个社会生态系统考察。其次，发展积极心理学研究技术。

现代积极心理学则是以科学的实证研究为基础的研究体系，它强调与崇尚人文精神与科学技术的统一。同时，它也强调对消极心理学的扬弃，而不是全盘否定。积极心理学与消极心理学有着很深的历史联系，在某种程度上可以说，积极心理学是在消极心理学体系的基础上发展起来的，因此，它有义务和责任继承和发展消极心理学几十年来发展起来的分类标准，标准化测量工具，严密的实验设计技术，以及卓有成效的心理干预技术，并服务服积极心理学的研究目的。同时，积极心理学在过去几十年中，也积累与创造了众多的研究工具与干预技术，为积极心理学的发展提供了强大的后盾。因此，必须重视人文精神与科学实证的统一，技术继承与发展创新的统一，从而建构富有价值和效率的积极心理学体系，从而更有效地服务于人类与社会。第三，促进人类生存与发展。积极心理学的本质与目标就是寻求人类的人文关怀和终级关怀。在这里，心理学不再是一个冷冰冰的技术领域，而是一个富有激情同时又理性严谨的新型学科，所表达的是对人类命运的深切关注。

积极心理学崛起，不仅仅是寻求与发展心理学的理论，而且是更加关注人类社会的发展，不仅仅是个人的幸福，而且也是更广泛的人类福祉，是更广泛意义上的社会发展研究的一部分。因此，积极心理学，其理念、其行动，势将会对现代心理学产生积极的影响，从而使现代心理科学更加面向社会、面向未来、面向应用，并卓有成效的开辟人类通向光明，造就幸福的阳光大道。

>参考文献:

[1]Johoda Concepts of Positive Mental Health〔M〕.New Yok :Basis

[2]Diener Well - being〔J〕.Psychology ，95(3):542-575

[3]Diener Well -being:the Science of Happiness and a Proposal for National Index〔J〕.American Psychologist，20\_，55 :34- 43

**心理困扰的论文范文 第十五篇**

>摘要：

近年来，随着高校扩招，大学毕业生人数逐年增加，就业形势越来越严峻，大学生就业问题已成为社会的热点问题。造成大学生就业难的原因除了有复杂的社会环境因素外，大学生求职择业过程中的心理问题也是重要原因。为了探析大学生就业心理规律，帮助大学生树立正确的就业观，文章分析了大学生就业心理问题及原因，并在此基础上提出缓解大学生就业心理问题的对策。

>关键词：

大学生；就业；心理问题

>一、大学生就业过程中存在的心理问题

1、自负高傲心理。持这种心理的大学生在求职过程中，总是好高骛远、自命不凡，不能清醒、切合实际地分析当前的就业形势，不能正确评价自身的能力和素质。

2、自卑怯懦心理。在求职择业过程中，有的大学生因为就读的学校不是名牌、所学的专业不热门或自身的条件不够优秀等原因，自觉处处不如别人，低估自己的能力和价值，缺乏推荐自己的勇气，不争取就业机会。

3、依赖等待心理。目前，大学毕业生中比较常见的现象是依赖父母亲友“托关系、找门路”为自己安排工作。他们不能积极主动参与就业市场竞争，不会自我展示，不会争取机会。

4、焦虑迷茫心理。有的学生会徘徊在考研或就业的抉择中，加上就业形势严峻，担心找不到工作，择业上的失误。各种过分的担心会造成精神上的紧张，手忙脚乱，茫然困惑，焦虑不安。

5、从众盲目心理。有的大学生在求职过程中缺乏主见，忽略自己的兴趣、爱好、专业特长，受社会或他人的影响，盲目追求热门职业。

6、求闲功利心理。现在大学生多为独生子女，很少经历艰苦条件的磨炼，对生活条件、工作条件期望值很高。他们往往对严峻的就业形势估计不足，就业时拈轻怕重，追求享受，怕苦怕累。一些大学生择业时忽视自己的爱好、兴趣、理想，只关注工作待遇、收入等现实利益。宁愿放弃理想、放弃专业而不愿意到条件艰苦的地区和职业中锻炼自己。这种心理使许多毕业生失去更有发展机会的工作。

>二、大学生就>业心理问题形成的原因

1、一是就业观和择业观不合理。很多大学生在就业过程中存在认知偏差、自我认知、自我评价不完整，加上他们缺少对社会、就业信息、就业形势及就业政策等的了解，不能把自身的实际情况与社会的需要结合起来，所以在择业时容易出现盲目从众、自负自卑等情况。二是自身综合能力欠缺。自高校扩招以来，大学生已经不再是凤毛麟角的社会精英了，由于他们的专业知识掌握不够好，实践能力锻炼不够，沟通协调能力不强，人际交往能力匮乏，社会责任感淡薄，导致自己对未来失去信心，产生各种复杂的心理。三是竞争意识缺乏。很多大学毕业生存在消极求稳的心理，认为有份工作能养活自己就行了，没有什么远大的理想和抱负，完全失去年轻人应有的豪情壮志。有的大学生在成长过程中一直受到父母的保护，小到吃穿住，大到升学择业，什么事都由父母包办代替。长期的依赖已形成了习惯，导致他们缺乏积极主动性，缺乏竞争意识。四是心理承受力差。我们知道现在大学生面向的是双向选择，由于大学生初次就业缺乏足够的思想准备、心理准备和行动准备，往往不能成功，面对就业压力和挫折不能及时调整自己的心态，所以产生了各种不健康的心理特征。如果不能及时调整，会影响自己的就业，甚至影响自己的身心健康。

2、客观原因。一是社会环境影响。首先，就业形势严峻。1999年开始高校大规模的扩招，毕业生人数逐年急剧增多，加之每年沉积未就业的学生和社会待工人员，就业形势十分严峻。我国经济结构的调整，在一定程度上加剧了劳动力市场的供需矛盾。我国大学生劳动力供给的增长速度远大于有效需求的增长速度，毕业生就业难的问题日渐突出。其次，就业体制不完善。大学生就业问题是社会的问题，承担培养人才的高校也应承担相应的责任，高校也在想办法促进大学生就业。近年来，\*为了鼓励大学生就业，出台了一系列政策，但缺乏力度，就业机制不健全，与之配套的政策法规和措施有待于进一步建立和完善。再次，社会上学历歧视和性别歧视依然存在。有些单位招聘时要求学历本科以上，专科生不考虑，现在要求更高了。另外，一些单位明确规定不接受女毕业生。这些问题对大学生的心理产生了巨大的冲击，从而导致悲观、不满等不良心理的出现。二是家庭环境影响。家长所从事的工作对有关就业的看法，会对孩子的心理产生潜移默化的影响。部分家长存在“拜金主义、享乐主义、实惠主义”，这容易使大学生产生“工作轻松、工资收入较高、福利待遇好、不费多大力气就可以干一番大事业”的择业误区和一切以工资待遇为主的功利心理。家长对子女过分的溺爱，往往会造成子女在择业过程中出现“高成绩低能力”的状况。甚至有的家长在孩子择业过程中全程“作陪”，毕业生招聘会常会看到家长替孩子投简历、陪孩子应聘的现象。家长的“全权安排”，使大学生在就业过程中依赖性强，对困难和挫折的心理承受能力降低。由于他们不能实现真正意义上的“自主择业”，在走上工作岗位后也会出现不能适应、不能胜任等问题。三是学校环境影响。首先，高校的专业设置、培养模式、教学内容没有实现市场化与社会需要脱节。目前，很多高校存在盲目扩招、盲目设置专业的现象。在设置专业和招生时忽视按需培养，没有很好地与社会的需求进行有效的对接。部分高校发展理念落后，传统的人才培养模式没有得到全面改革和创新，不能适应市场经济发展对人才培养的要求。其次，高校中的大学生就业心理辅导工作不专业、不完善，不能满足大学生需要。职业辅导教育直接影响到大学生的职业倾向、职业目标和职业生涯规划。然而，我国真正开始重视和开展大学生职业心理辅导工作起步较晚。许多大学生在校期间没有接受过系统、专业的职业规划教育，到了大四才对有关就业政策、方针、择业技

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！