# 心理健康论文3000范文21篇

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-07-01

*心理健康论文3000范文 第一篇>引言：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...*

**心理健康论文3000范文 第一篇**

>引言：

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。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，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，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题：

>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，遇到任何障碍和因难，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。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20\_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

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，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竟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，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，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，竟争的加剧、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、心理因紊、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，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。大学强凋学生的自我管理，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。

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，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的`教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。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，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。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，就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，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!

**心理健康论文3000范文 第二篇**

摘要：

社会的发展对人的素质尤其是心理素质，提出了更高要求。因此，从小对幼儿进行必要的心理健康教育，提高其心理素质和抗挫能力，非常必要。

关键词：

幼儿；心理健康；抗挫能力

大量调查表明，当代家庭非常重视下一代的教育，舍得智力投资，但由于过于溺爱，很多家长只重视孩子的学习成绩、衣、食、住等，忽视了对孩子独立生活能力、吃苦耐劳和向困难挑战的精神培养。而这些“精神上的东西”，正是适应社会高速发展所必需的，也是孩子心理发展所需要的。但却有不少家长在生活中处处为孩子撑起保护伞，在孩子遇到困难时为其扫清障碍。结果事与愿违，造成孩子一遇到困难就不知所措，缺乏心理承受能力，反而更多地品尝挫折的苦果。对这种状况如不加以重视，对其在社会的立足与发展会造成不良后果。因此，家庭、学校都应重视幼儿优良心理品质的培养，适当培养幼儿初步的抗挫能力，使其在今后的成长道路上更有自信心、更有力量，不易被挫折压倒，身心得到健康发展。所谓挫折教育，是指在正确的教育思想指导下，根据幼儿身心发展与教育需要，创设和利用某种情境，提出某种难题，让幼儿通过动脑、动手来解决问题，培养其对困难的承受能力和对环境的适应能力以及迎难而上、不畏艰难的坚强意志。挫折在一个人学习、生活中是不可避免的。因此，在强调赏识教育、保护幼儿探索兴趣和欲望、让幼儿在顺境中建立信心的同时，还需针对实际生活经验进行挫折教育，以增强幼儿对挫折的抵抗力，培养其良好的个性和社会性。然而，如何对幼儿进行挫折教育呢？笔者认为应从以下几方面进行。

1转变教师教育观念，营造良好心理教育氛围

挫折教育实际上就是抗挫能力培养。在物质条件相对较好的今天，挫折教育更多地体现在心理素质培养上。开展挫折教育，教师必须掌握一定的心理教育方法和手段。通过学习、培训、讨论等形式，让教师了解幼儿身心发展特点与影响因素，认识到开展挫折教育的重要性；使教师掌握适当的心理教育理论和艺术，进一步了解幼儿心理发展过程中易出现的挫折原因，以有的放矢地进行引导及心理训练，以收到良好教育效果。幼儿园是幼儿生活、学习的重要场所，师生关系和谐与否直接影响幼儿心理健康，教师的一句话、一个眼神、一个动作、一个表情都会对幼儿产生积极或消极的暗示作用。因此，对幼儿进行抗挫能力培养，教师首先应给予宽容、理解、鼓励和支持，为幼儿营造一个平等、温馨的心理氛围，以爱换取孩子的信任，让爱架起沟通的桥梁，使幼儿有心理的安全和自由，能够毫无顾忌地做自己想做的事，能够大胆尝试、探索、表达，主动发现问题、解决问题。

2结合幼儿生活实际，有针对性地开展挫折教育

认识领悟

从认知上帮助幼儿认识挫折的客观存在，引导分析失败的原因。从幼儿生活中常遇到的困难、害怕的事物着手，通过谈话、讨论活动，让幼儿相互说一说自己遇到的因难、害怕的事情及失败的经历等，让幼儿知道每一个人在生活、学习、成长过程中都会碰到不同的困难或害怕的事情，这是不可避免的客观事实。

情感沟通

从情感上消除幼儿对挫折的害怕心理。为幼儿营造一个宽松、平等、民主的环境，创造心理释放的机会，鼓励幼儿讲述自己在家里、在周围环境或特殊事件中遇到的困难、挫折。鼓励幼儿用相应的语言、动作、表情等来表现，说出心中的害怕或不愉快。在你一言我一语中，不仅使幼儿有表述、宣泄的机会，还使教师进一步了解每个幼儿对于挫折的生理、心理承受能力。通过情感交流，逐渐转移幼儿的注意力，找出幼儿的长处，通过语言暗示、情感抚慰，帮助其逐步树立应对困难的信心，消除对挫折的害怕心理。

行为训练

从行为上帮助幼儿掌握应对各种挫折的方法。将认知、感受、适应和实践操作有机融于教育活动之中，结合幼儿生活实际，采用游戏法、讨论法、角色扮演法、情境体验法等幼儿心理教育方法，从科学的角度设计丰富多彩、富有童趣的挫折教育活动，让幼儿在活动中学习抗挫技能，增强幼儿对于挫折的生理和心理承受力，掌握战胜挫折的方法。如：（1）自我鼓励法：在困难面前，学会自己用语言鼓励自己。如对自己说“我是勇敢的孩子，我能做到的”，等等。（2）努力坚持法：如在组织幼儿外出参观、远足登山活动中，让幼儿在获取知识的同时经受抗疲劳、忍饥饿、耐寒训练，这样既锻炼了耐力，又能让幼儿体会到“坚持就是胜利”的道理。（3）合理宣泄法：面对挫折时，让幼儿学会在不影响和伤害他人的情况下，用正确合理的方式（如体育锻炼、倾诉、哭泣等方式）将消极的情绪宣泄出来。

3在幼儿园各领域教学中渗透挫折教育

如：在语言领域中通过对故事情节、人物心理的讨论，渗透挫折教育，让幼儿从生动形象的故事中初步懂得挫折是每个人一定会遇到的，并从故事中的人物身上感受到不屈不挠的精神，教育幼儿从小就要有克服困难、不怕艰苦的勇气与毅力，在情感和认知上达到了良好的教育目的。在健康领域中幼儿进行走、跑、跳、平衡等活动时，教师有意识地设置一些活动情境或障碍，让幼儿通过自身努力或与同伴合作克服困难，遵守一定的规则，最终完成活动任务，培养抗挫能力。

4在一日生活中落实幼儿抗挫能力培养

利用一日生活中自然产生的挫折及时进行教育

由于年龄小，幼儿的理性思维能力较弱，对具体、直观的身边的事物容易产生兴趣，触发联想。在一日生活中，幼儿不可避免会遇到或这或那的挫折，如被拒绝、劳累、困难、批评、惩罚等。让幼儿体验被拒绝或经历一些困难，能让幼儿体验到许多事情并非都能按自己的意愿进行，认识到挫折的客观存在。同时，抓住这些生活中自然产生的挫折，及时鼓励，让幼儿尝试以自然平和的心态对待生活中的各种挫折，帮助其克服对困难的畏难心理、对失败的沮丧情绪，并试着自己找出解决问题的办法，提高幼儿承受挫折的能力。

在游戏活动情境中进行挫折教育

游戏是幼儿最喜爱的基本活动，利用游戏向幼儿进行挫折教育也是重要的途径。有意识地设置一些挫折情境，弥补利用自然情境、现实情境教育的不足，具有预防性和针对性。因为许多挫折是现实生活中不常遇到的，一旦遇到生活中未经历的挫折，如果没有一定的心理准备，幼儿就有可能陷入困境。因此，教师要创设竞赛、劳动、批评、提出难题等一些挫折情境进行挫折教育。需要注意的是，设置的挫折情境要适度，过度的挫折会损伤孩子的自信心和积极性，使孩子产生严重的挫折感、恐惧感，最后丧失兴趣和信心。

5家、园、社区三方协同配合开展教育，产生最优教育合力

在家庭教育中延伸对幼儿抗挫能力培养

首先，在家庭中父母与孩子的接触是一种全方位的密切接触，父母可随时随地利用幼儿生活中遇见的挫折和困境，有目的地进行挫折教育。父母在日常生活中对待挫折、困惑的态度和处理方法，对幼儿起着示范作用。有的家长认为，孩子的抗挫能力差是由于家庭溺爱造成的，只要让他们吃点苦就能解决。其实不然，这种强行措施不但很难生效，而且往往会加重孩子的逆反心理。挫折教育要根据孩子的性格特征，有的放矢地进行，不是苛刻的批评、严厉的斥责或与孩子对着干。其次，创造和谐的人际环境，如定期邀请孩子的朋友到家中聚会，多创造一些让他们自由交流的机会，鼓励孩子多交朋友，遇到挫折时，有倾诉和寻求帮助的对象，培养孩子的友谊感、依恋感与安全感。最后，在日常生活中，让孩子多参与一些力所能及的家务劳动，如果孩子成功了，及时鼓励，说些“真是能干的孩子”等话，通过生活中的锻炼，在潜移默化中提高幼儿的抗挫能力。

充分利用学校、社区资源开展教育

《幼儿园教育指导纲要》中提出：“幼儿园应与家庭、社区密切合作，综合利用各种资源，共同为幼儿的发展创造良好的条件。”幼儿园要加强与家长的沟通，通过家长会、家长园地、家长学校、家长开放日、发放宣传资料等途径，向家长宣传先进的教育理念，增强家长家庭教育意识，掌握正确的教育方法。通过“挫折教育应注意的几个问题”“挫折教育并非吃苦”“专家献策”等一系列家庭教育专题活动，帮助家长树立正确的家庭教育观，倡导家长在生活中注意“理智的爱”。充分挖掘社区资源，运用社区的现有环境、物力资源创造有利的教育环境，定期让孩子走进一些教育基地、工厂、社区，通过实地参观，让他们体会劳动的艰辛，从成人身上学一些应对挫折的方法，并让幼儿思考、体验在社区各场所中可能出现的各种困难，在各种模拟情境中锻炼幼儿的应变能力，提高幼儿面对挫折的勇气及抗挫能力。只有教师与家长充分运用社区资源，密切配合，抓住一切机会对幼儿进行教育，保证教育的一致性、连续性，才能切实培养幼儿抗挫能力。

**心理健康论文3000范文 第三篇**

>摘要：

影像艺术以其独特的思想性、审美性与娱乐性充分调动人的情感和心理活动机制，作为一种教学手段有效提升了心理健康教育课程的教学效果。本文主要论述了影像艺术赏析在大学生心理健康教育课程中的应用，并对其存在问题提出思考与对策。

>关键词：

影像艺术赏析；心理健康教育；应用；探析；

为有效提升大学生心理健康水平，高校在心理健康教育课程教学内容、方法、模式上做了很多积极的探索与研究，但就目前而言，其教学效果仍存在以下困境：多数老师仍注重理论知识的传授，易让学生感觉晦涩平淡而产生厌倦；少数教师虽尝试课程手段创新，又易让学生感觉理论知识不够深入而产生抵触。鉴于此，笔者结合新时期大学生特点与心理需求，尝试将影像艺术引入课程教学，采取自主式、互动式、体验式教学模式，通过生动、丰富、形象的立体教学，提升心理素质，凸显心理健康教育潜移默化的“育人”功能。

>一、影像艺术赏析在大学生心理健康教育课程中的应用

1、情境创设。

心理健康教育更重视学生的心理素质培养，教学中更强调以学生为中心，突出学生的体验与感悟。优秀的影像艺术是人类心理世界的投射，寄托着人类真实而美好的情感世界，所以教师借助影片设计活动情境，更能让学生在影片中与未知的自我、未曾发现的世界相遇，激发学生“不吐不快”的情绪，凸显学生的主体地位。如在生命教育中，为了让学生真切体会时间的宝贵与生命的不可复制性，教师截取美国电影《时间规划局》中一个关于心理体验的片段，让学生观影后摸着自己的脉搏，闭眼感受：如果生命只有倒计时30秒，你的内心感觉是什么？通过情境创设，学生无一例外地参与其中，无形中激发了探索欲望，促使学生更积极、主动地学习与思考。

2、情绪表达。

优秀的影像艺术会对人的内心世界产生一定的冲击，正如罗伯特·麦基所言：“诸多电影故事高手为我们提供了我们渴求的双锋际遇。首先，使我们发现了一个我们不知道的世界……就像一名劈路而行的林中探险者，我们瞠目结舌地步入一个未曾触及的社会，一个破除了陈规俗套的领域，在其间腐朽化为神奇，平常变成非凡。其次，一旦进入了这个奇异的世界，我们又发现了我们自己。”所以，当学生进入教学情境氛围后，教师还需适时适地让其表达感受，觉察他人的情感世界。如在引导学生处理失恋危机时，教师截取爱情电影《失恋33天》中黄小仙觉察自己男友已移情别恋的片段，没有直接播放其内心痛楚与委屈的画面，而是先让学生体验：当你处于这样一个情感状态，你的内心会发生什么？让学生体会剧中人物与自己的内心世界，促其主动表达真实情绪。教学中，我们发现当学生的内心真实体验被表达后，感受、认知与思维能力也随之得到了锻炼和提升。

3、觉察反思。

影像艺术往往通过人物一系列的困惑、痛苦与成长等塑造人物性格、表现深刻主题，让人们在影像中自觉地与人物发生情感碰撞，进而影响自身心理活动。如在引导学生如何发现独特自我、成就最好自己时，教师选取青春励志电影《穿普拉达的女王》中安迪因穿衣风格遭到同事嘲讽的片段，引导学生通过“影片中哪个情境、哪句话让你有所触动？”、“哪位同学的发言让你印象深刻，你的内心在发生什么变化？”的分享，体会安迪对自我质朴诚实形象的认可，更从交流中看到不一样的视角，共同探索人生问题，学会努力去做最好的自己。教学中，教师可从事实与感受层面两个维度进行引导，帮助学生多角度、多层面感受世界、觉察自我，丰富生命体验。

4、净化提升。

优秀影像艺术具有无可比拟的力量，能让观影者看到世间百态，并赋予人们一定的观看视角，进而影响观影者的信仰、习惯和情绪状态。如为了引导学生学会在困境中实现自身人生价值，教师选取励志电影《中国合伙人》中成东青因开办英语学习班面临被学校开除、采取独特教学模式壮大学校两个片段，让学生在体验人物内心世界基础上，用“你觉得自己从主人公身上学到了什么？”、“如果你内心深处也有这样一个角色，你会对自己有何新认识？”等引导学生思考和分析问题，不仅体会了我国20世纪80年代至21世纪初的文化背景、社会观念、人物命运等，更学会了如何凭借坚忍不拔与拼搏进取等优秀品质实现人生、社会价值，在对话中帮助学生形成新感受、新认识与新思考，促其学会通过心理调适赋予生命新活力、新境界与新意义。

5、改变认知。

优秀影像艺术往往具备积极的教育意义，人们可以通过观影感受人物内在优良品质，激发自身潜在的强大力量。如为了让学生获得压力应对方式，教师选取《肖申克的救赎》中主人公在雷雨交加之夜从漫长下水管道中爬出的片段，通过引导学生思考，使其反思自身思维模式，聚焦情节、人物、主题等获得新感悟，尝试改变过往固化的行为模式。教学中也可以给学生布置相关作业，促其运用所学知识解决实际问题，在不断学习、尝试、行动中改变认知，获得自我觉醒与完善。

>二、影像艺术赏析应用于大学生心理健康教育课程的思考与对策

虽然影像艺术赏析应用于大学生心理健康教育课程，对课堂教学效果起到了很多积极作用，但在应用中仍存在作品选择不太适当、教师把控课堂能力不够、硬件条件受限等带来的问题。为充分发挥影像艺术的育人优势，笔者认为教师除了需更新教育教学理念、提高综合素质外，还应侧重培养以下能力：

1、影像的选择与运用能力。

选择切合教育目标的影片是决定教学效果的\'前提，教者首先要准确把握影片选择的价值与贴切原则，即选择的影片不仅是积极向上、促进大学生深入探索和感悟的，还应贴近学生实际，能引起共鸣。此外，鉴于课堂时间有限性与教育实效性，还需根据教学目标与内容对所选影片做适当安排与截选，考虑哪些影片是学生提前观看并思考的，哪些是现场调用配合特定教学环节的；思考哪段影片能迅速让学生聚焦于具体事件的经验与感受，哪段能巧妙创设教学情景。上课前，教师要有目的、有针对性地选择片段，切忌不加选择地运用影片、大段时间播放影片，削弱教育效果。

2、教学节奏的把握与驾驭能力。

影像艺术能否发挥独特教学魅力取决于教师是否具备高超的教学水平。所以，教师一定要提前做足功课，提升对影片的鉴赏、解读与思考能力，适时调整教学设计，把握教学节奏。总体来说，需做到四个“切忌”：

（1）导入：切忌限制思维。在影片放映前可做简要介绍，但应把握适时适宜原则，不能先入为主表达自己的价值观与感受，让学生形成思维定式，影响课堂的顺利进行，丧失影像艺术赏析应用于课堂教学的优势。

（2）引导：切忌感受缺位。一般而言，教师可以通过一个贴近教学目标的关键点进行提问，但不能只注重事实层面引导而忽视感受层面的启发。

（3）分享：切忌打断。在创设轻松和谐讨论氛围后，学生可能会出现“不吐不快”的冲动，教师需尊重学生的表达欲望，避免因课堂时间限制打断学生，导致其体验不深刻、感悟不到位，错失自我探索与探索最佳时机。

（4）总结：切忌冗长。教师在总结时可引用学生分享的最精彩话语，将其与课程理论要点巧妙连接与提升，力争精要、深刻、灵动，但不能话语过长，脱离分享实际。

3、与学生对话的能力。

影像艺术因其互动性、灵活性、渗透性的特点，可通过学生与学生、教师与学生之间的对话打破传统的封闭式、灌输式教育模式，让学生全身心体验、多角度思考，实现与自我、他者的对话，达到自我的教育、提升与完善。所以，教师具备一定的专业素养、审美与文本解读能力还不够，还需站在学生角度去感受他们的情绪、困扰，体会他们的态度与情感，倾听他们的表达与诉求，与他们同呼吸、共情感，并能用自己的人生经历、内心情感与智慧调动学生遇见过去与未来的自己，让学生在对话中去体验、感悟和反思，享受自我成长的生命乐趣，实现心理健康教育的本体价值。

大学生心理健康教育课程是一门集知识、体验与训练于一体的自我教育课程，具有很强的自主性、互动性与体验性。影像艺术赏析应用于心理健康教育课程教学，体现了以学生为主体的教学理念，教师通过影像搭建体验与思考的平台，在平等对话中为学生的成长提供情感的支持，提升学生的心理素质，有效促进了学生全面发展。

>参考文献

[1]陆晓娅.影像中的生死课[M].北京:北京师范大学出版社,20\_.

[2]蒋萃.浅论影视欣赏在大学生心理健康教育过程中的应用[J].湖北经济学院学报,20\_,(9).

**心理健康论文3000范文 第四篇**

>一、我国高校大学生心理健康教育存在的问题

（一）对心理健康教育重视不够，工作流于形式。整体看来，我国高校对心理健康教育重视不够。首先，仍然有部分学校没有设立心理健康教育机构，也没有系统的开展心理健康教育工作。其次，有些学校建立了学生心理健康教育机构，但没有发挥其应有的功能。由于高校在思想层面上不重视心理健康教育，会导致一系列的问题，如经费的匮乏、配套设施的不完备、教师力量薄弱、监督和评价系统的不完善等等，使得心理健康教育流于形式而缺乏显著成效，心理健康教育机构形同虚设。

（二）心理健康教育制度不健全，缺乏有效的管理和评价机制。首先，在管理机制上比较混乱，心理健康教育机构归口不一。调查显示，有70%的心理健康教育机构挂靠在学生处、团委等部门；挂靠在心理系、高教所等业务部门；挂靠在医院。从事心理健康教育工作的教师，身兼数职，造成资源和精力的分散，不能把全部精力投入到心理健康教育工作中去；二是缺乏科学合理的评价系统，对一些心理健康教育活动的成效也无法做出科学的评价，这也是导致心理健康教育活动流于形式的一个重要原因。

（三）心理健康教育经费投入不足。大多数高校对心理健康教育的经费投入不足，资源的短缺会导致一系列的消极结果：日常设备短缺及陈旧，专业设备落后，师资队伍建设不足，科研经费短缺，工作开展方式受限等。开展大学生心理健康教育工作，不仅需要一些日常工作必备品，如办公用品、电脑、书籍等，还需要一些专业设施，如心理咨询室、心理资料档案室、治疗室、心理测试软件等。由于资金短缺，使心理健康教育工作的开展处于被动地位。

（四）师资力量薄弱，缺少一支专业化的师资队伍。首先，心理教师数量严重不足。据统计，国外高校专职心理咨询人员与学生的比例大致为1∶400，而我国高校心理健康教育工作师生比例不足1∶5000。而且很多老师是兼职教师，即便是全职教师，还会兼顾着其他方面的工作，导致心理健康教育不能面向全校大学生开展，可能受众只是一小部分；其次，心理教师专业水平参差不齐。心理辅导咨询是一项专业性和技术性很强的工作，只有经过系统的心理咨询和心理治疗的培训，拥有较多的实践经验，才能独立从事此项工作。而目前我国高校心理健康教育教师有很大一部分是半路出家，如目前对72所高校的调查发现，德育教师占，心理学教师占，医务人员占，其他占。这里很多人员没有经过专业的培训，不了解学生的心理发展规律，不知道心理咨询的技巧和原则，把心理咨询等同德育教育，随便聊聊天，说教就可以了。而心理咨询是一门科学，如果处理不好，会对个人和社会造成更大的伤害。

>二、改善高校心理健康教育的对策

（二）增加经费投入，保证工作顺利开展。经费问题是高校心理健康教育举步艰难的“瓶颈”问题，一定的经费支持是高校开展心理健康教育的物质前提和保证。各高校领导应充分认识到心理健康教育的重要性，将高校心理健康工作纳入到学校发展规划中去，建立专款经费用于心理健康教育工作，引进专业人才，建立心理咨询室、治疗室及相关软件的购买和心理健康宣传活动等，以保证心理健康教育工作持续有效地进行。

（三）完善评价体系，保障心理健康教育的实施。完善心理健康教育工作评价体系：第一，要建立一套心理健康教育工作的评价体系，工作评价采用具体的指标来衡量，根据学校的各项心理健康工作内容将心理健康教育工作评价指标细分，不同的工作内容和工作开展方式采用相应的指标来衡量；第二，在评价方法上，要采用多元化评价方式，定量评价与定性评价相结合，过程评价与结果评价相结合。心理健康教育工作评价体系的建立，不仅可以总结以往的工作经验，发现问题及不足为以后工作打下基础，同样也为监督工作提供参考依据。

（四）加强心理健康教育教师队伍建设。首先，加强专业咨询师队伍建设，吸收一定数量的既有心理学背景又有实践操作技能的人才从事心理健康教育工作；其次，吸纳大学辅导员进入兼职心理健康教师的队伍。辅导员和学生接触最多，也最易发现学生的心理问题，对他们进行一定的心理学及心理咨询知识技能的培训，用心理学角度去解决学生的问题，使得大学生的心理健康教育更加深入和普及；第三，完善心理健康教育教师培训制度，定期对专兼职教师进行培训，不断地提高他们从事心理健康教育工作所必备的理论水平、专业知识和技能，真正发挥这支教师队伍的作用。

（五）构建科学的心理健康体系，切实发挥心理健康教育机构的积极作用

1、建立心理档案。为大学新生建立心理健康档案，把心理测评作为心理问题筛查、干预、跟踪、控制一体化的心理工作机制中首要环节和基础工作，掌握大学生心理健康状况，对大学生的心理健康状况进行统计、分析，根据学生的心理健康状况和存在的问题类型制定有针对性的心理健康教育方案；对普遍存在的一般心理问题采用座谈、讲座、团体心理辅导等方式进行干预，对存在严重心理问题的学生，进行个体辅导，并联系其辅导员，加强对这些学生的关注。

2、加强心理健康教育课程建设。首先，将大学生心理健康教育课程纳入高校的公共必修课。这样可以使每位学生能够系统的学习心理卫生方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方式，增强对自我心理健康的关注和调节；其次，进行课程改革，根据大学生的实际心理状况，选择贴近学生需求的心理健康教育内容，并且课程采用更加灵活的授课方式，比如情景体验、案例讨论、团体活动等方式，激发学生的学习兴趣，增加师生的互动，使学生主动参与到心理教学中来，真正做到学以致用。

**心理健康论文3000范文 第五篇**

>摘要

古人云：“知己知彼，百战不殆。”在今天社会，知己知彼仍然至关重要，尤其作为一个独立的当代大学生，更应该剖析自我，认清自己的长短、优劣，才能在日益激烈的竞争中把握自己的长处并使其得到充分发挥，才能脱颖而出，走好成才之路。通过大学生心理健康教育的学习，我们了解到如何正确认识自我，并分析自己的性格，由此我们才能解决好各种问题与矛盾。当代大学生面临着巨大的社会压力，所以如何调节好自己的精神、心理压力，解决好理想与现实的冲突问题、人际关系问题及恋爱中的矛盾问题就显得尤为重要。所以，我本着“剖析自我，走好人生之路”的主题，来进行自我梳理，作此论文。

>关键词

剖析自我 心理健康教育 成功成才

>一、 心理健康的定义

据了解，关于心理健康的定义，国内外不少专家都有过专门的研究和论述。英格里氏认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能做良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心的潜能;这乃是一种持续的心理情况，不仅仅是免于心理疾病而已。”波孟认为：“心理健康是合乎某一水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”我国傅连璋强调健康的含义应包括以下因素：1、身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病。2、体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验。3、精力充沛，能经常保持有较高的效率。4、意志坚定，情绪正常，精神愉快。

而大学生不管是在身体上还是在心理上都有着巨大的变化。尤其是心理上的跨越，学习方向专业化、学习内容多元化、学习的自主性等学习上有了改变，而且在人际环境、角色心理等方面也有着不同程度的变化。那么，究竟要怎么调试自己的心里，从而使自己能够较好的认识自己适应大学生活呢?这首先要剖析自我，给自己定位。

>二、 自我剖析

(一) 性格分析

总体来说，我是一个性格比较外向的人。平时热衷于参加各种活动，喜欢结识各种朋友，所以给人的感觉一般是大大咧咧、没心没肺的样子。可是，每个人都有着不为人所知的一面。也许是因为表现出来的坚强给我披上了勇敢的外衣，但实际上越是这种看似坚强的人越脆弱，因为坚强的外衣下掩盖的是不为人知的不堪一击。所以有时候会怀疑自己的 这种伪装的坚强是否有意义，可总是在下定决心改变自己时发现自己根本做不到，因为自我不能接受自己是个弱者的事实。

也许是自我心理因素所致，有时候会觉得因为我的这种外在的坚强会让大家认为我什么都可以做，任何刺激、打击都能扛得住，认为我是一个不需要顾及、不需要保护的人。从小到大，在学校跟在家里的我扮演着迥然不同的角色。在家里我是个处处被保护的小孩子，不管是来自于爸妈还是姐姐，我一直都是什么都不会做的人，所以他们认为我很弱;可是在学校，我却一直扮演着强者的角色，不管是作为一个班干部还是一个普通的学生，同学们总是会认为我是一个足够坚强到扛得住一切的人，我的一切付出轻易不会有什么回报。可是时间长了，我的身心俱疲，我不再再想要让自己成为强者，很少人能明白我是多么的需要被理解、被保护，我想要大声的向全世界呐喊出我心里的委屈，可事实确实总是把这些委屈偷偷藏在心里，表现出来的依然是没心没肺的坚强与乐观，也许这才是真我吧。

我不是一个弱者，但我也清楚的认识到自己不是一个强者。在所有人看到的乐观、坚强背后也盈满了心酸、委屈与泪水，只不过这些都是属于没有星星的夜晚。一个粗糙的人不懂得如何将心事付瑶琴，所以只能让委屈随着泪水在黑暗中倾泄，第二天大家看到的依然是最灿烂的我。我不知道这是不是一种压抑的不正确的做法，可我深深的明白一点：不要因为自己不爽就连带别人遭殃，我们改变不了环境到是可以改变心情，改变不了事实但却可以寻找另一种心态对待。总之，不要转嫁自己的情绪，这一点我确信是正确的。

(二) 学习特点

学生的学习是狭隘的学习。冯忠良教授在《学习心理学》一书里对学生学习的特点进行了高度的概括，认为学生的学习与日常生活、工作中的学习区别有三：1、掌握前人的经验是学生学习的主要内容;2、从总体上来看，学生的学习是以间接经验的形成为主，以直接经验的形成为辅;3、由于学生正处于生理和心理不断发展的时期，学生必须在德、智、体、美诸方面全面发展。

之所以提到这种特点与区别，我的主要目的是分析我自己的学习特点进而与权威的研究做比较以求异同。

我是一个学习比较自主的人，我认为一切你想要得到的知识和能力都应该是一个主动接受的过程而不是被动的，主动接受与学习的效率远远高于被动接受。因此，我习惯在自己规定的时间内完成自己应该得到的知识的学习，不管是做作业抑或是自我补充都是如此。从小到大，我的学习从来没有来自于父母的压力，也许是家庭环境的关系，我一直都认为自己肩负着一种职责，那就是好好学习，考上大学。所以我的学习都会是自己主动接受室的过程。

虽然学生的学习很狭隘，但也不仅仅局限于学习科学文化知识，还必然的包括适应社会能力及学习生活的能力。亦如学习科学文化知识，我认为不管是哪方面的学习，都不能脱离主动接受这一中心要点，只有自己感兴趣的东西你才会有想要学习的欲望，才会想要主动学习与接受，因此不管是任何方面的学习，都一定要跟着自己的感觉走，兴趣第一。

(三)人际交往能力分析

大学生由于自身成长中的固有特点及涉世不深，也必然的对于人际交往有一定的障碍，比如认知错觉、性格障碍、能力缺陷等。大学的同学在生活习惯、性格、过去经验等方面存在很大差异，在校园内交往的主体同为面临艰巨适应任务而又缺乏经验的个体，双方的人际适应困难较为突出。

**心理健康论文3000范文 第六篇**

>1心理课题助推心理健康教育工作

在学校的健康工作的进行中，对小学生的心理健康现象进行调查研究发现，小学生心理健康与个人因素、家庭因素及社会因素都有不同程度的相关；已有的心理健康干预研究则证明，要从学生自身、学校教师和学生家庭三个维度进行心理健康教育。以学校心育环境营造，多学科渗透，开设心育课程，心理辅导与心理咨询等多途径进行效果更为理想。但我们现有师资的实际情况是，能够配备心理专业背景出身的专职心理教师的学校极少，大多数学校的心理教师都是中途改行的兼职，而教师整体的心理健康知识也极为有限。因此以往的这些研究成果在推广上会受到学校教师心理专业素质的限制，这大大降低了心理健康教育的实际效果。为了更科学、更有效地做好心理健康教育，所以我校决定心理健康教育工作和心理课题同时开展。20\_年6月我校与华北煤炭医学院申报立项了《心理干预活动对改善小学生心理健康水平的实验研究》市级“十一五”规划课题，于20\_年12月顺利结题。

20\_年我校又与河北联合大学心理学系共同申报立项了《小学生学习倦怠状况调查与干预研究》省级“十二五”规划课题，于20\_年7月顺利结题。两个课题的研究都对全体学生进行了心理健康状况筛查，并对结果进行了分析：低年级（一至三）采用儿童行为量表CBCL（家长版）对其社会能力及行为、情绪等进行评定，结果显示在169份有效（11份无效）问卷中，筛查出12名小学生可能存在行为问题。高年级（四至六）采用华东师大周步成心理健康诊断量表MHT对其情绪、行为进行评定，在228名学生中有效问卷215份，其中35人可能存在一项或多项心理健康问题，总分检出率为。其次，根据前测数据对筛选出来的部分学生进行心理干预实验。

对二年级部分行为问题较多的学生，进行心理健康团体辅导，共进行了6周。主题由团体意识、注意力训练、愉快情绪和悦纳自我等方面组成。四、五年级也分别对心理健康指数较低的部分学生开展了团体心理健康干预实验，分别进行了8周和6周。通过课题的开展，我校学生在文明礼仪、学习习惯、学习兴趣、情绪管理、人际交往、合作意识、团队精神、集中注意力等方面都有了改进，提升了学生的自信心、相互信任、相互沟通等方面的能力。在此基础上课题主持人还完成两篇心理论文《小学高年级心理健康相关因素统计分析》、《谈小学4-6年级学生学习倦怠状况调查分析》并在《中国健康心理学》杂志上发表。

>2丰富多彩的心育活动助推心理健康教育工作

完善心育设施，打造“爱心小屋”

最初的心理咨询室十分简陋，只有两把椅子和一张茶几，也没有其他的相关设施。几年来在教育局的大力支持下，学校对心理咨询室进行了扩建改造。划分了办公区、咨询区、阅读区和情绪疏导区四大区域，添置了沙盘、沙具陈列架、宣泄人、团体辅导箱等设施设备，安装了心理测评软件，力争做大做强学校心理咨询室，最大限度地发挥其作用。走进“心语小屋”这里是面谈咨询的主要机构，重点是解决学生在学习、成长过程中碰到的各种心理困扰；设有“心语”热线，主要是针对部分不愿面谈的学生建设的，同时也对家长开通，解答家长在家庭教育中遇到的困惑或难题；设有“心语”邮箱、信箱，部分学生更愿意以信件的形式进行交流，也可回避部分学生的尴尬。

利用“阳光心语”广播站，传递心语，播洒阳光

多年来，我校的“阳光心语”广播站，一直成为孩子们的知心伙伴。广播站里的“阳光使者”每天忙得不亦乐乎，正是他们，架起了一座学生间心灵沟通的桥梁。“阳光心语”里的“心语传递”、“我谈我心”、“校园拾贝”、“成长烦恼”等专题栏目深受学生的喜爱。它们像一阵和风，更像一场细雨，抚慰滋养着学生的心灵。另外，把心理的问题以书信的形式写给“阳光使者”，针对学生的来信，有些涉及学生隐私，就采用回信的形式，直接回复。有些不涉及隐私，反映的是一些共性化的心理倾向，就利用广播站这一阵地进行专门的辅导。以期排解学生的心理问题，指导他们以健康的心态去学习和生活。

发挥《春蕾》校报以及手抄报、黑板报的宣传功能

**心理健康论文3000范文 第七篇**

题目：幼儿教师心理健康问题浅议

关键词：幼儿教师 教师管理 心理健康

摘要：在人们关注儿童心理健康的同时，幼儿教师的心理健康问题也引起了广泛的注意。造成他们心理问题的原因是多方面的，有职业特点、学校原因和社会原因等。因此，作为幼儿学校的管理者，必须重视幼儿教师的心理健康问题，了解她们的心理特点，创设条件不断改善她们的内心状态，找到维护她们的心理健康的对策。

一、幼儿教师心理健康的重要性

在对幼儿学校管理的过程中，教师管理是一个很重要的方面。幼儿教师的素质是保证幼儿教育质量的前提，他们作为幼儿学校教育计划的具体执行者，担负着促进幼儿身心全面健康发展的重任，对实现幼儿教育目标起着关键作用。川能不能培养出健康成长的孩子，除了教师本身的专业素质外，关键在于教师的心理素质结构是否健康。如果担当此重任的教师心理不健康，又怎能教出心理健康的孩子呢?因此，在对教师的管理中加强教师的心理健康，对于成功的幼儿教育有着极其重要的意义。

二、幼儿教师心理问题产生的原因分析

(一)幼儿教师工作的职业特性

1.对教师素质的高要求

我国著名的儿童教育家陈鹤琴先生说过:幼儿教育如同培植苗木，它关系到儿童终身的事业与幸福，关系到国家与社会的发展。要搞好幼儿教育首先要有高素质的幼儿教师。尤其在当今，在提倡学生素质教育的同时，对幼儿教师的素质也提出了高要求:优秀的思想道德素质、扎实的幼儿教育理论知识、复合型的能力、良好的个性特征等。〔’!面对现代社会对教育目标、策略等提出的愈来愈高的要求，如果教师素质不高，就难以适应教育发展的要求，越来越多的教师开始感觉到自身发展的压力。

2.工作量大、工作烦琐

幼儿教师面对保育和教育双重任务，需要处理的事情从照顾好幼儿生活起居，到培养他们良好的思想道德品质，再到培养他们的个性，工作量大，琐碎繁杂。根据国家现行的规定，幼儿教师工作时间每天工作8小时，每周工作40小时。但是由于幼儿学校为了满足孩子多方面能力发展的需要，使幼儿教师的实际工作时间远远超过了国家的规定，超负荷的工作强度加重了教师的负担，使教师产生极大的心理压力。

(二)学校的原因

1.教师的发展需要不能满足

社会的发展和教育改革的深入要求幼儿教师必须能够进行自我发展。除了基本的能力素质外，还应具备现代教育观念、现代教育手段等。广大教师必须克服时间、经济以及精力等方面的困难，尽最大努力丰富自己的知识，发展自己的能力。尤其是近年来，新的课程体系、教学方法和教学手段不断地引入到了幼儿学校，这必定要求教师能适应新的形式，能够跟上课改的步伐。但是，由于条件限制，只有少数教师有进修的机会，大多数教师的职业发展需要不能得到满足，存在很大的心理压力。

2.幼儿学校中的人际关系满意度低

幼儿教师的人际关系大致包括教师和幼儿、教师和家长、教师和同事、教师和领导之间几个不同的层面，这些人际关系构成了教师工作、生活的特殊环境，每一个层面的关系都会影响着幼儿教师的教育教学效果以及他们的心理状况。在所有这些关系中，教师与同事之间关系满意度低是最为突出的问题。有调查显示，有13. 8%的幼儿教师不喜欢幼教工作是因为工作单位里人际关系不如意，而喜欢幼教工作的教师中有64. 7%则因为喜欢单位里那种融洽的人际关系。xxx

(三)社会的原因

1.家长的期望过高

现代幼儿教师所面对的学生，大多是家里的“独苗”、家长的宝贝，因此家长们往往对自己的孩子给予了很高的期望。}a]家长们不再把幼儿学校当作是孩子的临时寄养所，而是赋予学校重任，希望孩子从小就能在幼儿学校得到良好的教育。从而也对幼儿学校在教育环境、教师素质、教师的教育教学能力和方法上都提出了更高的要求。这种高期望、高要求对教师来说就是一种较大的心理压力。

2.社会的支持度不够

虽然社会上对教师有很高的赞誉，但有一些人对幼儿学校和幼儿教师却怀有错误的看法，他们觉得幼儿学校不同与其他阶段的学校，教师的地位不能很好的被肯定和尊重。社会和家长们的对教师的不肯定和尊重的行为，极大地伤害了教师，这些都有可能成为幼儿教师心理压力的来源。

三、维护教师的心理健康应采取的对策

教师的心理健康关系到学校所培养的儿童的质量，提高教师的心理健康水平是一个系统的工程，它既需要社会、学校的努力，也需要教师自身的努力，只有不断改善学校的外部环境和内部环境才能有效提高幼师的心理健康水平，针对教师产生心理压力的种种原因，作为学校的管理者应该采取以下的对策。

(一)提高教师的自身素质

教师的素质是一个综合的概念，它包括身体、业务、心理等方面。管理者对教师进行管理以保证教师的高素质时，应该做到以下几点:一是严格规定教师的招聘条件，提高幼儿教师的专业化程度，保证教师在工作中能够更好的解决工作中的教育教学问题。!’〕二是为教师创造各种学习进修的机会，提高他们的专业能力，以应付工作中的各种挑战和新时期教育所提出的新要求。三是学校管理者应定期请来幼儿教育专家，以专题的形式给幼儿学校的教师传达新的教育理念，保证幼儿教师能根据这些新的教育理念来调整自己的教育教学方法。

(二)创建良好的社会环境

针对社会上对幼儿教师存在偏见、不尊重的现象，学校的管理者应做好宣传和沟通的工作。一方面，向上级行政部门反映，通过法制与宣传提高幼儿教师的社会地位，营造一个尊重知识、尊重幼教的社会氛围;〔‘忍另一方面，管理者应提高幼儿教师的工资水平，改善幼儿教师的住房、医疗等物质待遇，满足幼儿教师的合理需求，使其付出与回报基本持衡。

(三)开展幼儿教师心理健康咨询

重视教师的心理健康问题，把幼儿教师心理健康问题纳人到学校管理的内容中来，对教师开展心理沟通和心理辅导工作，提高教师自身的心理素质;并通过举行心理讲座或座谈会等增加教师对心理知识的了解，使他们具有自我调节心理问题的能力。在条件允许的情况下，可以制定和实施教师心理辅导计划，如建立教师心理档案，定期开设心理咨询等;还要尽量创造条件为教师解决一些实际问题，以解决教师的后顾之忧，为教师缓解压力。

(四)提供宽松和谐的校园氛围

提高教师的心理素质，必须得到学校领导的重视和支持，提高他们对教师心理健康重要性的认识，积极建设良好的校园环境，努力营造宽松的教师工作环境:一是校领导应在科学民主管理上下功夫，在评价层面上进行改革，建立一种科学、合理、规范的教育教学评价体系，走“人本化”、“人性化”管理的路子，赋予教师教学自主权，让他们与领导拥有同样的话语权。二是建立和谐的群体协作关系，妥善解决教师间的矛盾冲突，尽量多组织集体活动，使教师有互相交流、沟通的机会。三是作为教育教学的管理者也要善于发现问题，通过个别谈心等方式，使教师的情绪得到合理的调节，在工作中没有太多的不满情绪和积怨，教师的工作压力自然会减小，心理问题也会慢慢减少。

**心理健康论文3000范文 第八篇**

>摘要：

加强高校大学生心理健康教育是培养高素质人才的重要环节，更是进一步加强和改进高校德育工作的需要，因此，构建一套行之有效的心理健康教育模式具有重大的现实意义。本文结合时代发展需求以及当代大学生的身心特点，提出了一系列适合高校大学生心理健康教育的方法，对新型大学生心理健康教育模式的构建和实践应用进行了阐述。

>关键词：

心理健康；心理障碍；教育模式

随着社会的发展，竞争压力的不断加剧，现在的高校大学生承受的心理压力越来越大，心理健康问题也由此更加凸显。逃学、玩游戏、悲观厌世甚至自杀现象时有发生，大学生心理健康问题所引发的不良影响已经引起了社会各界人士的广泛关注。因此，高校大学生心理健康教育就显得尤为重要。然而，由于种种因素限制，高校心理健康教育工作还存在很多薄弱环节，很多高校没有一套完整的心理健康教育模式，既不能很好地满足大学生心理上的需要，也大大限制了心理健康教育作用的充分发挥[1]。因此探索如何在新时期开展高校大学生心理健康教育的新途径和新方法，并且构建一套符合我国国情并且适合于高校的大学生心理健康教育模式就显得尤为重要。

>一、国内外高校大学生心理健康教育现状

在欧美等发达国家，大学生心理健康教育工作开展得已经相当普遍，并且受到了社会各界人士的高度重视，心理学课是高校大学生的必修课，而且还形成了很多心理健康教育的理论和流派，掌握并创造了多种独具特色的实际操作模式。在国内，很多高校在过去很长一段时间内大都只是注重专业技能的教育，而忽视心理素质的培养，注重政治思想表现，轻视健全人格的培养，将心理健康教育与德育教育混为一谈。

>二、高校大学生心理障碍表现

1、适应性心理障碍。适应性心理障碍主要存在于大一新生中，由于大一新生刚从中学来到大学这个新的环境，因此有些学生就会产生一些不适应，比如对新环境的不适应。对于大多数新生来说，来到一个陌生的校园，崭新的面孔、生疏的群体、不同的风俗人情、甚至不同的方言都会让学生感觉不适应，感觉不知所措，常常会感到与人难以交流，从而产生寂寞孤独感。对于新生来说，还会产生一些学习上的不适应。大学的生活不像高中那么紧凑，自由支配的时间比较多，所以很多学生就不知道如何适应和支配这些课余时间，也不知道如何学习和生活，从而觉得大学生活非常无聊、枯燥、乏味，结果会有挂科、留级、目标不明确，浑浑噩噩地度日等现象出现。

2、人际关系方面的心理障碍。由于大学生都是集体生活，人际关系就显得尤为重要。倘若搞不好人际关系，将对学生的学习、生活及心理健康都将会有不良的影响。然而，由于各人的性格、生活背景的不同又会产生一定的思想上的隔阂，所以，由人际关系而引发的困惑和苦恼就会出现。来到大学，一般都非常期望能够建立友好与和谐的人际关系，而这种期望又过于理想化，对别人要求过高，因此现实与理想的矛盾会导致大学生对自己人际关系的不满，认为自己人缘不好，不会处理问题，造成错误的归因。而这种错误的归因往往又会反过来对人际关系带来消极的影响。因此，他们就很容易会产生自卑怯懦、自暴自弃、嫉妒猜疑、悲观厌世、孤僻冷漠等方面的心理障碍，这对高校大学生的生活、学习乃至身心健康都会造成非常严重的影响。

3、学业方面的心理障碍。由于大学的学习和中学的学习不同，所以，就会有一些大学生出现学习方面的心理压力，有些学生对所学专业不感兴趣，或者学不会，这样很容易自暴自弃甚至走极端。甚至有些学生无法正常完成学业，这对其心理造成的影响非常严重。而对于即将毕业的学生，他们的心理压力更大，一方面，他们要正常完成学习，另一方面，由于目前高校扩招，毕业生增多，找工作比较困难，要想找一个理想的工作就更是难上加难。在他们就业时会遇见犹豫、彷徨、忐忑不安等各种各样的心理问题，这就会给临近毕业的大学生造成巨大的压力，不仅是学业更是就业的压力，这些压力可能会以一种不正常的举动宣泄出来，如打架斗殴、喝酒闹事、悲观厌世等。如果不对其进行正确的疏导，将会对学校乃至社会造成非常严重的影响。

>三、大学生心理健康教育模式构建

在高校开展大学生心理健康教育，不仅仅是为了少数确实有心理问题而需要救助的学生，更是为了在大学校园推广及普及心理健康知识，使大学生能够正视在学习与生活中遇到的各种问题，帮助同学们培养良好的心理品质和健全的人格，使学生能够最大限度地发挥自己的能力，挖掘自己的潜力，正确面对和处理生活中出现的各种挫折，更好地确定自己的人生目标和价值体系，健康快乐地成长，进而能够更好地适应社会，以期达到身心健康发展。所以，要切实做好高校心理健康教育工作，必须构建一套适合大学生心理健康教育的模式。

1.成立专门的心理健康辅导中心。高校可以成立大学生心理健康教育中心或者大学生心理健康辅导中心，并且成立一支专兼职相结合并且有贡献精神的心理辅导教师队伍，对于专职心理辅导老师来说，应该具备一定的专业心理咨询水平，并且有一定的工作经验，这样可以给大学生提供准确、高效的心理咨询服务；对于兼职心理辅导老师来说，要有一定的心理学、教育学基础，并且热爱心理咨询工作且具有一定的专业水平。心理健康辅导中心将负责学校大学生心理健康教育的全面工作，并且制订每年的心理健康教育的计划，负责心理健康教育工作的组织协调和运行工作，调动各方面的力量为大学生心理健康教育工作服务。

2.开设大学生心理健康课。高校应根据大学生身心发展的特点，开设一套符合本校实际情况的大学生心理健康课。在内容上，要不仅涉及到心理健康知识的普及，还要着重于帮助大学生建立良好的心理品质、挖掘潜力，提高心理调适能力和社会适应能力，更好地发挥自己的能力。使大学生心理健康课能在真正意义上帮助大学生提高心理健康水平。在形式上，可以采用互动式、体验式等教学方法，在人数不多的情况下，可以采用团体辅导的形式，调动学生的积极性，使学生能够主动参与进来。

**心理健康论文3000范文 第九篇**

在我国，心理健康可以说是一门新兴的科学，在这个陌生的知识领域里，很多知识点在关乎着我们这个民族的身心健康。由于我们在心理健康研究方面，起步较之于西方要滞后，所以还存在着一个被了解被认识被接受被重视的过程。而幼儿心理健康在整个心理健康中更处于濒临遗忘的角落。因此，我们有必要探究一下幼儿心理健康的相关问题。

一、幼儿心理健康的含义

在谈到幼儿心理健康这个定义的同时，我们不可回避的就是心理健康这个概念。

那么究竟什么是心理健康呢?简单地说，心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。其主要特征为智力正常、情绪稳定与愉快、行为协调统一、良好的人际关系、良好的适应能力。

而具体到幼儿心理健康的涵义，我们在这里可以引用一种说法。幼儿的心理健康主要是指其合理的需要与愿望得到满足之后，情绪与社会化等方面所表现出来的种良好的心理状态。良好的心理状态主要表现为：幼儿对自己感到满意，情绪活泼愉快，能适应周围环境，人际关系友好与谐，个人的聪明才智得到充分的施展与发挥，幼儿期的心理是孩子性格形成的关键,孩子性格特征的优劣，直接影响孩子今后的健康成长与对待未来的态度。

二、关注幼儿心理健康的意义

孩子是祖国的未来，是家庭的希望，是我们这个美丽国家将来的建设者。一个孩子的健康成长，就可能成为祖国的栋梁之材；孩子这个群体的健康成长，就有可能把我们的祖国建设的更加富强。相反，如果一个孩子不能健康成长，他就有可能成为对社会无用的庸才，甚至会堕落成破坏者；如果孩子这个群体不能健康成长，那么我们将来的这个社会将无法想象。

当然，1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。

其实，著名教育家陶行知先生早就提出了“六大主张”：解放儿童的头脑、解放儿童的双手、解放儿童的嘴巴、解放儿童的空间，解放儿童的时间。也许，应该再加上一句，解放儿童的心理。

在这里，我们是不是可以说：关注幼儿心理健康，就是关注国家和民族的未来。梁启超先生在《少年中国说》中曾提出，“少年强则中国强。”我们在这里，也可套用一下，“幼儿心理健康xxx族健康。”

再则，幼儿历来被成年人认为是喜怒无常的群体，高兴了就欢呼雀跃，伤心了就涕泪横流。根本不存在什么心理健康不健康地问题。但是，孩子这个群体确实存在心理健康问题，而且不能忽视。比如，孩子没有要好的小朋友、吃饭时经常耍脾气、总是需要看管、经常失去自制力、常有恐惧心理等等，这些都是心理不健康的问题。

三、如何关注幼儿的心理健康

幼儿的心理健康，植根于家庭，成型于学校，发展于社会。关注幼儿的心理健康，不仅需要我们这些身为父母的身体力行，还需要学校尤其是幼儿园的专业系统地科学培育，当然也离不开全社会的重视和支持。

1、把“根”植正，为孩子上好第一堂“心理健康课”。父母是英才的第一任老师。幼儿首先接触的就是他的父母，率先效仿的对象同样也是他身边的亲人。因此，父母对幼儿的健康成长是何其重要啊！

幼儿心理的绝大成分是父母潜意识缩影，父母心理健康，幼儿就很少有心理疾病。在这方面，古代圣贤就做的很好，我们津津乐道的《三字经》中，“子不教，父之过”，责任分割的十分明确。“昔孟母，择邻处，子不学，断机杼，”孟母三迁的故事，成为后世教子的典范，为了儿子的健康成长，不惜一切代价寻找芳邻，这恐怕不是我们所有父母都能做到的。我们在介绍某位有杰出贡献的历史人物时，都离不开一句“自幼受家庭教育的良好熏陶”。我们这些身为父母的人不仅要给孩子提供尽可能好的物质条件，还要用我们良好的品行去教育和影响孩子，而不能说的和做的大相径庭，让孩子的视野处于迷蒙状态。比如，教育孩子吸烟有害，自己却每天烧两包烟；告诉孩子在走路时有序谦让，自己却横冲直撞。你想，那样的教育能有多大的说服力呀！正面教育，反面实践，不就是当着孩子的面自己抽自己嘴巴子吗？戴上了虚伪的面具，却丢失了做父亲的尊严。

记得清代无极县令有句官场名言：其身正，不令则行；其身不正，虽令不行。官场如才，教子当如是。我们这些当父母的，一定要多注重自身的心理健康，多培养自身的良好品性和人格完美，尽量避免道德的劣迹和人格的缺陷。我们不能用“我们这么大岁数了，千万别跟我们学”来搪塞孩子，我们耳染目渲的不仅是我们的语言，更重要的是我们的行为，正所谓“鸟随鸾凤飞腾远，人伴贤良品自高。”大家要清楚地知道，我们这些身为父母的，这第一堂心理健康课对于孩子的后天成长是多么重要啊！

2、把“型”整好，接受学校系统的“心理健康教育。”学校教育的系统性、专业性和科学性不容置疑，但学校教育在心理健康的培养方面却存在不少缺失，其实原因很简单，那就是全社会对心理健康关注的程度不够，换言之，那就是对幼儿心理健康没有提到相应的高度来认识。学校应该聘请心理咨询师，根据幼儿心理特点安排相应的课时，采取寓教于乐的形式，让孩子在玩耍中身心得到净化和成长。在这一点上，城镇学校要优于农村学校，发达地区要领先于欠发达地区。

**心理健康论文3000范文 第十篇**

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，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎全身心投人学习，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，竟争的加剧、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。

2.交际困难造成心理压力

**心理健康论文3000范文 第十一篇**

>一、我国研究生心理健康教育存在的问题

1.我国研究生心理健康教育质的研究较少

有些学者认为尽管实验、测量、调查等定量研究是心理学研究的重要方法，但这不能充分揭示深层次心理结构和心理因素。目前对研究生心理健康教育的研究仍然以人文研究为主，实证研究多处于调查结果的分析水平上，心理健康教育本身就是促进研究生心理健康的一味良药，但是这方面深层次干预研究及相关研究还很少见，大多数研究只是从心理疏导与咨询角度提出研究生心理健康教育中存在的问题及改进措施等，具体干预理论还不曾出现。

2.我国对研究生心理教育的重要性认识不足

研究生心理健康教育在一定范围内存在“说起来重要，坐起来次要，忙起来不要”的现象［6］。人们对研究生这类高学历人才心理素质的培养存在认识上的偏差，认为其作为社会人群中的佼佼者，除了具有扎实的科学理论功底外，还必然具备良好的心理素质，因此专门针对研究生心理特点开展的心理健康教育理论研究或研究课题量都很少。硕士研究生的培养目标里，对硕士研究生的德育、智育、体育必须达到的水平都有较明确的规定，并且入学和毕业时严格把关，而对硕士研究生心理健康状况应达到何种水平却没有做出明确规定。目前，研究生培养单位基本没有对研究生队伍的心理健康教育知识和技能做出明确要求和必要培训，使研究生心理健康教育队伍建设严重滞后本专科生的心理健康教育。

3.我国研究生心理健康教育医学化倾向

研究生心理健康教育在一定范围内还存在“重对个体严重心理障碍问题的处理，轻对群体事先心理保健预防”的不平衡倾向。不少人片面地将心理问题等同于心理疾病，对心理健康教育内涵缺乏全面理解，把心理健康教育主要任务和工作重点放在个别研究生心理问题的辅导、咨询、治疗上，偏离研究生心理健康教育实质，出现心理健康教育的医学化倾向，认为硕士研究生的心理健康教育是帮助少数有心理障碍的硕士研究生克服心理障碍，忽视心理健康教育，促进大多数硕士研究生发挥潜能、完善人格、实现价值这一主要功能。具体表现在：教育过程中调适心理障碍问题较多，而解决他们学习、生活、交际过程中的一般心理问题较少，使硕士研究生心理健康教育工作处于被动地位。

4.我国研究生心理健康教育德育化倾向

5.我国研究生心理健康教育的本科同质化倾向

受传统教育观念的影响，我们在研究生教育培养过程中一直以科研为导向，以培养科学研究能力为目标，从而忽视作为自然人的心理需要，更没有意识到心理健康教育完善人格魅力、促进潜能发挥、实现自我价值这一重要功能的体现，没有将研究生心理健康教育视为研究生教育的重要有机组成部分。而在发现这一教育缺失后，在缺乏针对性研究的基础上，误以为是本科心理健康教育的后续，只简单套用本科生心理健康教育体系，没有针对研究生特殊心理要求区别对待，使研究生心理健康教育工作与本科同质化，流于形式，没有取得预期效果。很多学者在研究中都提出研究生心理健康教育在理论和实践上还有赖于探索和完善，教育方式尚未形成完整独立的研究生心理健康教育体系，还没有形成完全适合研究生心理健康的教育理论和方法。

>二、我国研究生心理健康教育对策探析

研究生作为一个特殊群体，他们的心理健康与社会紧密相连，更多地聚焦社会发展，审视个人成长，并积极探寻将个人成长与社会、发展相结合，最大限度认识自我、发展自我、实现自我。这一情况之下，要求研究生心理健康教育工作在借鉴本科生心理健康教育工作经验和成果之上，结合研究生教育培养需要，建立适合研究生特点的心理健康教育体系。

1.正视和重视研究生心理健康教育

一方面积极开展研究生心理健康教育教学，另一方面积极开展研究生心理健康学术研究，通过学术研究为研究生心理健康教育教学提供理论指导。加强咨询队伍建设，对研究生心理咨询工作人员和研究生教育工作人员进行专门心理咨询业务培训，帮助他们掌握心理咨询方法和手段，提高咨询业务水平。鉴于目前高校中研究生心理咨询工作人员大多由思想政治工作人员兼任这一现实，要特别提醒这些教师注意角色转换，避免心理健康教育工作德育化。其次，围绕心理咨询本身开展公关活动，让研究生了解心理咨询，形成对心理咨询的正确认识，消除对心理咨询的神秘感和恐惧感，愿意提出心理咨询，愿意在心理咨询过程中袒露自己的心声，愿意接受辅导和帮助。

2.建全研究生心理健康教育模式

研究生心理健康教育工作是一项系统性工程，要求研究生心理健康教育采取多种方法和手段，组合各种有机要素，得到1+1＞2的效果。理论指导上，逐步形成以研究生自我认识和自我教育为主，专业咨询指导为辅助，心理健康教育与德育工作互为补充的教育体系。教育实践中，形成以心理测量为科学依据，以团体辅导活动为载体，以参与社会实践为形式，以心理咨询和普及宣传为手段，以认识自我、接纳自我、完善自我为目的，将心理健康教育与德育工作相结合，心理健康教育与校园文化建设相结合，学生主动参与，专业咨询师积极介入相结合的立体化研究生心理健康教育模式。

3.完善研究生心理健康教育体系

完善研究生心理健康教育服务与干预体系，首先完善研究生心理健康课程建设工作，有针对性地深入调研，编制富有实效性的教材；其次课程安排上，尽可能安排人生阅历较为丰富、专业实践力更为扎实的教师；其次建立完整的研究生心理健康档案，全面了解研究生情况；最后建设研究生心理咨询体系，由年龄较大、亲和力更强、更了解研究生心理问题特点的咨询师为研究生提供咨询服务。积极采取措施，加强对心理危机事件的预警和干预。

4.充分发挥研究生导师的作用

现行研究生教育实施现导师负责制，研究生的绝大部分实践都是在导师实验室和项目组里，研究生心理健康很大程度上与导师言传身教紧密相连。导师作为研究生教育培养的第一负责人，对研究生心理健康教育工作应承担责任。开展研究生心理健康教育时，应增强导师心理健康教育意识、知识和技能，从而促使其主动与研究生交流与沟通，真正起到学高为师、身正为范的指导作用。

5.努力营造良好学习生活氛围

社会性应激是研究生心理问题频发的主要原因，如婚恋、就业、自我价值实现等都是诱因，特别自我价值实现是研究生自我发展的主导需要，由于各方面因素的限制，自我价值实现的需要不一定能得到充分实现，也是研究生心理健康最大的压力源。因此，学校要把改善研究生学习生活氛围作为工作重点，努力为研究生成才提供良好条件，促进自我实现和维护心理健康合于一炉。

6.关注研究生心理特点，开展有效的心理健康教育

硕士研究生心理特点与本科生具有明显差异性，硕士研究生心理问题已从本科生的交往障碍、思想不成熟为主转变为对未来无把握而产生的不安感和恐惧感，多数研究生经历一帆风顺，受到社会厚爱和同龄羡慕，更易形成较强优越感，自尊心和虚荣心过强，对挫折的耐受力减弱。硕士研究生的心理健康状况多与社会大环境相关，他们更多地关注社会、思考未来，积极寻找个人成长与社会发展的结合点，以期最大限度地追求自我、实现自我。这些心理特点是实施教育内容、采取教育方法的基础。要求我们加强理论和实践探索，在借鉴本科生心理健康教育经验的基础上，不断丰富和完善教育方式，创新教育方法，形成适合硕士研究生心理特点的完整、独立的心理健康教育体系。加强研究生心理健康自我教育与自我调适，提高研究生心理问题的自我应对能力。

**心理健康论文3000范文 第十二篇**

摘 要：通过红寺堡区xxx中学的关爱农村xxx留守儿童xxx的一些工作措施，总结出行之有效的学校、家庭、社会三方合力确保农村xxx留守儿童xxx心理健康的基本做法，促进农村xxx留守儿童xxx健康成长。

关键词：三方；xxx留守儿童xxx;心理健康；基本做法

一、坚持以学校为教育主阵地

学校应该成为xxx留守儿童xxx心理健康教育的主阵地。学校要从感情上拉近与留守学生的距离，这是

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！