# 大学生心理健康报告

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。

接受大学生心理健康教育后其对我产生积极的影响。 首先我正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次我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。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。

其次，我开始科学的生活方式的养成。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、记亿能力减退。

再者，我开始加强自我心理调节。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。我会正视现实，慢慢学会自我调节，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。我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邀游,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。我会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。

我会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，使我能够认识我的社会责任，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，通过与集体保持协调的关系，使我心理的健康发展。

而且提供了课堂以外的活动机会。此外我还逐渐培养多种兴趣，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。

B大学生心理教育的意义

一、大学生心理教育是实现高等学校培养目标的重要手段之一

我国高等教育的目标是培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。就德智体三方面的内容来讲，都有包含着丰富的心理因素;而德、智、体三方面的发展也必须以心理素质为前提，只有不断提高大学生的心理素质、德、智、体诸方面才能发展，才能成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义现代化事业建设者和接班人，因此，在具体实施德育、智育、体育时，首先必须考虑大学生本身的心理发展水平和特点，使这些教育活动的内容更加生动和具体，其次必须对大学生进行心理健康教育，是全面贯彻党的教育方针，培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者和接班人的客观需要。

二、大学生心理教育是大学生心理发展的客观要求

大学生活已具社会的雏形，大学生所面临的人际关系远比中学阶段复杂，职业、理想、择偶、前途等问题也更加具体和直接。尤其在社会主义市场经济条件下，他们在紧张的学习生活之外还要受到来自社会各方面的压力，经常在各种机遇中进行选择，不断迎接失败和成功的经验。所有这些，都必然加重大学生的心理负担，对大学生的心理教育提出了新的要求。由于从小学到大学阶段的连续学习生活经历和大学校园的特殊环境，使大学生的心理处于迅速发展和趋于成熟又未完全成熟的阶段，这就决定了他们的心理活动具有既丰富又矛盾的特点，心理品质的发展表现为不稳定和不平衡。例如，一些大学生因为生活的一帆风顺和在科学文化知识上的优势，常常带有优越感和盲目自信的特点，但一遇困难和挫折，又容易产生自卑感，变得消沉失望。有的大学生的情绪、情感的发展不平衡，一方面情感丰富而复杂，另一方面情绪的变化迅速而强烈。由于自制力较差，常常造成情绪的动荡和心理的冲突。还有的大学生由于自尊心较强，但处理不好自尊与尊他关系，往往产生人际关系上的矛盾。大学生的这点心理特点如果持续时间过长，就可能导致心理生理机能的紊乱而影响健康。因此，在大学生阶段不断对学生进行心理教育，也是符合大学生心理发展规律的。

三、大学生心理教育是强化智力活动，促进智力发展，提高学习效率和适应能力的保障

智力是大学生成长的一个重要的内因条件，没有相当的智力水平，个体就不能进行创造性的工作和实践活动。但是，具有相同智力水平的人，由于其他个性品质的差异和心理健康水平的不同，所取得的成就可能大不相同。美国心理家特尔曼从1921年开始对1528名智力超常的儿童进行了半个世纪的追踪研究，发现早期智力超常的儿童，并不能保证其成年后具有杰出的创造才能和卓越的成就。那些做出巨大贡献的人，大都是长期锲而不舍、意志坚强、执着追求的，具有优良心理品质的人。因此，大学生应该不断提高自己的心理健康水平，逐步完善自己的心理品质，以使自己的智力水平得到充分地发挥，达到提高学习效率和发展创造能力的目的。研究表明，心理健康的人具有轻松、愉快、乐观的情绪，这种情绪不仅能使人的记忆力增强，观察力提高，而且能活跃思维，充分发挥心理潜力，使人精力充沛地去学习，并在此基础上有所发现，有所创造，获得智力的高度发展。此外，在社会活动中，健康的心理也容易使人交往顺利，适应多变的环境，融洽人际关系，保持心理平衡，从而在智力活动中创造出价值更高的成果。

四、大学生心理教育有利于身体健康

心理不健康，往往导致生理异常或发生病变。我们的祖先早在两千多年前已经认识到"七情"可以引起阴阳失衡、气血不和、经络阻塞、脏腑功能失常。他们认为"大怒伤肝、暴喜伤心、思虑伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤肾。"即心理因素与身体器官健康之间有十分密切的关系。现代医学研究也证明，心理障碍可以导致某些身体疾病。例如，人在愤怒的情绪的作用下，血压就会升高，长期下去就可能引发血压调节机制失常而形成功能性的高血压症。此外，像胃及十二指肠溃疡出血、心肌梗塞、脑溢血等，都可以因情绪过度紧张而促发。常见的失眠、头痛、焦虑等症状，都可以找到心理方面原因。因此，对大学生进行心理教育，可以大大促进其身体素质的发展，增强其抵抗疾病的能力。

五、大学生心理教育有助于优良思想品德的形成，促进社会主义精神文明建设的发展

心理教育的目的之一是健全大学生的人格。人格由多种因素组成，其中，性格是人格的核心。人的许多性格特征实质上反映了一个人的思想品德，如热爱集体、助于为乐、正义感、公正无私、富有同情心等。性格特征和人的思想品德紧密联系，没有健康的人格很难形成优良的思想品德。因此，要培养大学生优良的思想品德，就必须使其树立正确的人生观、价值观，提高心理健康水平，以促进社会主义精神文明的建立。