大学生心理健康论文

总述：

一、大学生集体宿舍心理分析

二、大学生消费心理分析

三、大学生恋爱心理分析

四、大学生就业心理分析

五、当代大学生心理健康概述：

大学生心理健康论文

我们正处于一个伟大的时代，这个时代给予了我们激烈的竞争，开阔的视野

和成功的机会。 我们正处于一个开放的时代， 传统与现代的磨合， 中西方的交融为大学生搭建出广阔的舞台。 现代社会对于我们每一个人的生存与发展都是提出了越来越多的挑战、竞争，同时也提供了诸多机遇。与此同时，面对社会的变革与压力，大学生的心理健康问题已经成为迫在眉睫的现实问题。

大学阶段是一个人的生理、 心理都迅速发展的阶段， 也是一个伴随着个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡时期。由于生活环境、学习特点、人际交往、自我角色等方面的改变，许多大学，甚至出现心理问题，严重影响他们的生活和学习。 对当前大学新生的心理调适， 新生表现出不适应的状态问题进

行探讨和研究，有助于这一群体的心理健康教育及其良好心理品质的养成 。

大学生的主要压力源有内部和外部种种压力， 大学生要学会积极地应对压力和调适自己的身心状态， 学会用健康的行为方式应对一切压力和挑战。 应对大学生的各种心理问题，我们应该及时的进行分析与引导。

一、大学生集体宿舍心理分析

当代大学的教学方式都是比较宽松灵活的，老师不是固定的，时间也不是固定的。因此我们自身的上课时间和课余时间也相对灵活的。

大学是一个聚集四方学子的大家庭， 刚进大学的我们懵懵懂懂， 面对新的人，新的环境，首先，我们要融入的是我们大学生活的集体宿舍。 对于当代大学生而言，宿舍就是一个小家。我们大部分都是首次离家、首次离开父母的身边，首次

聚首是在我们的宿舍， 我们有四人间和六人间， 由此，我们各自的小家就慢慢形成了。

以我们自身出发， 我深刻的体会到了大学生活的凝聚点不在班级， 而在我们小小的宿舍。我们的时间几乎同步，课余交流也局限于我们各自宿舍的小团体。

进而显现出非常多的问题： 慢慢的我们宿舍核心越来越浓重， 各种各样的不满抱怨在各自宿舍积聚升温， 开始发现班级凝聚力不强， 同学交流过少，班级不团结，同学们对课余活动的积极性不高。

面对这类问题，辅导员及各班干部应该积极采取相对措施解除同学们之间的零触感。多开办班级交流大会 ; 课余时间尽可能的组织一些出游活动 ; 平时宿舍与宿舍之间的同学们可以相互间多走动（这局限于同性宿舍之间） ；我们各自积极扩大自己的交际圈， 进而加强班级同学的交流与联系， 加强班级的凝集力， 团结同学，凝聚班级力量。 我们一起努力攻破只以宿舍为核心的大学生活， 积极迈向班级团结，以班级为核心积极发动同学们参与各系承办的活动及学院举办的各种

活动，进而丰富我们的大学生活。

二、大学生消费心理分析

当代大学生的物质生活水平越来越高， 自主消费成为主要模式， 然而自主理财能力却有待提高， 消费目标不明确， 生活消费不计划， 日常的消费观越来越模糊。

大学生是社会消费的一个特殊群体， 有着旺盛的消费需求， 大学生的消费观

发展往往超前于社会，引领着社会的消费潮流， 映射着社会经济文化发展的趋势。同时，大学生消费观念不仅对其自身的思想、 道德、人格和生活方式产生潜移默化的影响，而且还多方面影响社会、家庭甚至老师和同学。

存在的问题主要有： 消费结构不合理； 消费中精神价值的缺损； 消费中欲望对需求的背离。 因此家长和老师应加强正确的引导， 学校应加强大学生消费观的教育和培养， 家长应关心和引导子女的消费， 不能应求所需， 不闻不问便应予子女的生活费，应该加强社会教育中的消费观教育和消费行为的引导。

联系我们自身的消费观而言， 我们确实需要一个合理的消费观念来引导我们自主消费，自主理财，生活节俭，不挥霍浪费，不相互攀比，发扬我们中华民族的传统美德：自强，自立，勤俭节约。培养正确的消费观念，塑造优秀的大学生形象。

总之，对大学生的正确消费观的培养， 需要教育者的正确诱导， 需要大学生本人的自省， 也需要家庭、 社区的有效配合。 大学生消费观念上的成熟正是大学生成人和成才的重要环节，全社会应该齐抓共管、形成合力。

三、大学生恋爱心理分析

步入大学，许多的同学都步入了大学恋爱这一人生事业当中。 大学恋爱已经不仅仅是一种现象， 而是已经从现象转变成了潮流， 就像许多同学说的那样， 在大学恋爱是正常， 不恋爱才是不正常， 因此，大学生恋爱是个值得社会关注的一个热点话题。

大学生恋爱，除具有一般青年恋爱的特性外，还具有自己独有的特点：

（1）注重恋爱过程，轻视恋爱结果；

（2）主观学业第一，客观爱情至上；

（3）恋爱观念开放，传统道德淡化；

（4）失恋态度宽容，承受能力较弱。

大学生恋爱的利弊并不是恋爱与生俱来的东西， 而关键取决于我们对待恋爱问题的态度， 以及是否树立正确的恋爱观， 是否正确选择恋爱时机， 是否能正确处理恋爱与学业的关系等因素。 而这一切的一切， 都是不确定的， 都是因人而异的。处理的当，可以成为学习和事业的催化剂，使人努力学习，成绩上升。而处理不当，则可能分散精力，浪费时间，情绪波动，成绩下滑。大学生的恋爱问题关键取决于自己，而学校则应当加以正确的引导。

四、大学生就业心理分析

当今时代就业的压力非常紧张，使某些意志薄弱的同学不能够正确面对现

实，认为学习理论知识没有用处， 产生一些不良的思想。 大学生正处于自我确认期，他们对未来有美好的憧憬和向往， 而现实中的种种客观因素常阻挠理想自我的实现。目前社会竞争的加剧， 就业市场不景气， 使大学生毕业后面临着巨大的就业压力。有的同学由于不能对社会、 对自己产生正确的认识在择业前盲目乐观，过高估计自己，在就业失败后，缺乏承受挫折的心理准备， 而导致情绪低落自卑，有的同学不能正确看待社会现实， 对前途失去信心， 认为毕业就意味着失业， 因此长期处于紧张、烦躁、焦虑的状态，从而影响了同学们的正常学习生活和健康。

作为当事人的我们， 面对“就业大众” 的趋势，我们当代大学生应该以长远、理性的眼光来看待求职， 合适的才是最好的。 最为社会的优质人力资源， 我们更应该为社会创造就业岗位， 而不是成为社会的负担， 这是我们当代大学生应该具

备的能力，当代大学生也确实具备这种能力， 关键是调整好自己的择业心理， 发掘自己的心理潜能，自信的迈向未来的生活。

五、当代大学生心理健康概述：

良好的心理素质是现代人士追求成功的首要建构要素， 它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。 优秀的心理素质意味着需要把自己培养成一个高情商的人，具有稳定的情绪，越来越奋的毅力，良好的心态和进取心。优秀的心理素质不仅包括气质等个性因素，还包括自己的修养和思维等后天磨练的因素。然而，在当今时代的要求下， 只有真正心理上健康的人， 才能一步步登上成功的顶峰。

我们当代大学生应该铭记： 年轻时多一分磨砺， 少一分安逸， 在今后的岁月里就会少一分懦弱与无能， 多一点坚强与自信， 唯有如此， 才有可能将自己的潜力发挥到极致，令自己的人生更精彩、更富有成就！

人生不会总是一帆风顺、 事事顺心，但如果始终以积极向上的态度面对人生，怀着一份感激的心情去面对这个世界，就一定会使自己在任何情况下都快乐！

因此，我们当代大学生应该积极树立正确的人生观， 培养积极健康的心理素质，勇敢的迈向人生，创造属于我们的未来。

（参考文献：高等院校素质教育系列教材之 《当代大学生心理学》 图书馆借）