

# 新西部

NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

## Windows Vista + Windows Live

# 数字生活 要出彩

新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信

公告 | 再告作者

---

举报信

再告作者

本期上半月刊 | 本期下半月刊




### 下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

## 浅谈大学生心理健康教育与引导

作者: 西安医学院 李银未 2008-08-13 查看次数: 594 期刊时间:2008年6月

**[摘要]** 大学时代是人生的重要阶段,这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力,再加上社会转型与变革的时代背景,种种矛盾冲突交织在一起,对大学生的心理产生了各种复杂的心理误区和障碍。高校教育工作者要不断加强对大学生的适应性、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。

**[关键词]** 大学生; 心理健康问题; 教育; 引导

大学时期是人生的重要阶段,这一时期迫于学习、工作、人际关系的压力,再加上社会转型与变革的时代背景,种种矛盾冲突交织在一起,对大学生的心理产生了广泛的影响,使得部分大学生存在许多心理问题,相当比例的大学生患有明显的复杂多样的心理障碍与疾病,且比例呈逐年上升趋势。大学生是未来社会的领导者和建设者,他们将在很大程度上决定着未来社会的走向和发展状况,他们的心理健康与否,不仅影响着他们的学习和健康成才,而且对整个社会都至关重要。因此,重视和研究大学生的心理状态,引导大学生排解心理障碍,培养大学生健康的心理素质是高校教育的一项重要任务。

### 一、目前大学生中普遍存在的心理健康问题

#### 1、人际关系问题

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分。然而,由于人际关系、社会的复杂性与学生心理的单纯性,使得大学生常常在人际交往中受挫。相当一部分大学生缺乏人际交往经验,缺乏在公众场合表达自己、与他人交往的能力和勇气,面对各种各样的活动,既充满了兴趣又担心失败,久而久之,甚至回避参与,妨碍了良好的人际交往圈的形成。有的学生则因对自己、对他人的认识问题,很难与人深交或缺乏知心朋友,有的则因人格因素,带来交往中的矛盾与冲突。与此同时,由于个体间的正常交往不够,又易引发猜疑、嫉妒等,极不利于学生的健康成长。

#### 2、情绪起伏问题

大学生处于青春发育的“暴风雨时期”,生理发育极为迅速,已基本趋于成熟,但由于阅历较浅,社会经验不足,对人生和社会问题的认识往往飘忽不定,加之青年特有的任性和理想的困惑交织在一起,极易出现各式各样的心理矛盾,很容易受外界各种因素的干扰和影响,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也易为一次小考失利而一蹶不振,自我控制和自我调适能力较低,并由此导致其心理偏差和行为怪僻。大致表现如下:部分大学生出现焦虑和恐惧情绪,情感过于压抑,整日焦虑不安;部分大学生则易于感情用事,喜怒无常,情绪好时待人处事入情入理,情绪差时,拒人于千里之外。这种群体性的负面情绪还是校园事端的直接制造者,学生的群体情绪一旦激发,很难受到理性与校纪校规的约束,往往会造成一些恶果,而一旦情绪稳定下来,又多是后悔不已。

#### 3、学业成就问题

大学生的主要任务是学习,他们最关心的莫过于学业成就问题,而环境与地位的变化、错位给大学生们带来了不少的



西部政要访谈

### 动态新闻

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

### 最新招聘



心理负担。高中时期的佼佼者，进入大学后，一部分学生发现自己在高中时的那种优势不复存在，面临的是一种重新分化组合的严峻局面，几乎每一个学生都有一种失宠感。一些学生在进入大学后因未能掌握大学学习的方法而导致考试不及格，从而带来厌学、自卑、自信心下降等一系列心理问题。有的学生甚至得了考试恐惧症，每次考试时就生病或不敢考。如何加强对大学生的心理健康教育，就成为我们高校教育工作者迫切需要关注的问题。

## 二、加强大学生的心理健康教育及引导

### 1、加强大学生的人际交往教育，建立良好的人际关系

[1] [2]

#### 相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
<input type="text"/>				
				<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)

中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007