

**大学生心理健康教育课程考查论文**

**题目： 大学生心理健康教育课程问题研究**

**学 院** 信息工程学院

**专 业** 电子信息工程

**班 级**  电信1501

**学 号** 150807011047

**姓 名**  张健博

**指导教师**  贾婷

**二零一八年十二月**

# 摘要：

心理健康教育是大学生时期极其重要的一门学科教育，通过对该课程的学习，我们可以更为直观的了解到自己的成长问题。促进身体以及心理健康发展，为将来适应社会的生活，工作等方面做好前期的基础健康准备。心理健康教育是一个人生命中非常漫长的教育过程。扮演何种角色，都要在事先做出设想和规划，这是一个优秀者所固有的品质。人生不可能无困无难，遇到挫折是在所难免的，然而，面对挫折的态度便是涵括一个人心理素质最直观的体现。

**关键字**：挫折，安全意识，人格塑造，自信，心理健康教育

目录

[摘要： 1](#_Toc532312042)

[一：接受挫折的洗礼，保持心态平和 4](#_Toc532312043)

[二．大学生首先应该有安全意识。 5](#_Toc532312044)

[1.思想上的自立。 6](#_Toc532312045)

[2.学习上自觉。 6](#_Toc532312046)

[3.生活上自理。 7](#_Toc532312047)

[4．行为上自律。 7](#_Toc532312048)

[三．加强学生心理健康教育的方式 7](#_Toc532312049)

[结语 8](#_Toc532312050)

[参考文献 9](#_Toc532312051)

“生涯“一词出自两千年前的庄子所说的”吾生也有涯，而知也无涯“。这里生为生命，崖为边际，极限。职业是一个人生活实践的两个终点 - 生与死之间的所有生命内涵。而在这生活内涵中作为调剂的心路历程才是最值得回味的精神食粮的精华部分。

心路历程即为从稚嫩时期的“年少搁浅千书，拭眼背囊，壮志凌云少年郎“的轻狂。到青壮时期的”千山遥，万水长，神州大地谁当闯“的自信。再到沧桑时期的”望华千里路，心若磐石尤难忘，心在情不老，倾心执意，两心如一神仙亦不当“的潇洒爱情观。最后到年迈时期的”满园啼笑荡树雪，厨人幽香扑鼻来“的满足。

心理健康教育包括个人的需求，兴趣，能力和价值观。如果能够清楚地了解自己的优势和劣势，那么了解自己是一生发展的最基本要求。将有助于自己在生活工作中增加对自己最有力利的选择筹码。

# 一：接受挫折的洗礼，保持心态平和

从学历学角度分析，年轻人在成长过程中应适当的经历挫折的洗礼，经受一些必要的痛苦以及委屈。因为，挫折能激励我们更加坚强的接受困难，而不是逃避。通过主观意识去对抗困难，解决困难，才是优秀者更加优秀的原因。在解决困难的同时，发泄出心中的委屈，并得到及时的鼓励和安慰，进而成为一个良性的循环，在不断接受磨难挫折的同时，不断的提升自己的承受能力。不断提高自己处理问题，提高依靠挫折阴影的能力。才能不断获得更加强大的心理。获得更合适的追求动力，获得最适合自己的强大状态。

卓别林是一位世界级的喜剧演员，他一生中演过很多电影。然而在之前的日子里，他经受了巨大的折磨。父亲死于酒精，母亲的精神疾病仅限于精神病院。年幼的他在经历长期的饥饿后被送往国立贫民院。他一生拍摄过八十多部电影，人们问他怎么能拍出这么多题材新颖的故事并且夹带别致的情节。他说：“想一想，通过努力工作和努力工作，直到它令人发狂。你必须能够忍受很长一段时间并充满热情。”所以，人的一生中必定会遇到许多的失败，挫折，必定要品尝辛酸苦辣，要从辛酸苦辣中体会到别人所不能体会的感受，进而将自己从苦痛的解脱出来。重新振奋精神，要有一股不服输的精气神，在内心深处激发出一种不甘人后，追求极致的本能。如此，才能在任何困难中心态平和，泰然处之。

因此，大学生心理健康教育尤为重要，在享受压力的同时享受压力。在经历挫折的时候，泰然处之，保持心态平和。

羽翼飞到天际，便可到达梦想的天堂

# 二．大学生首先应该有安全意识。

提高大学生的安全意识是当前的安全形势和安全工作的需要。这是提高社会事故预防能力的群众基础工作。随着办学规模的不断扩大，学校安全管理的难度也越来越大。但学生的安全意识却十分薄弱。

培养大学生的安全意识是提高整体社会保障意识的需要。培养大学生的安全意识是中国特色社会主义建设的需要。需要提高大学生的整体素质和自身的发展。

现在网络越来越发达，每个人都可以在网上展示自己的个性，每个人都希望成为大众的关注成为网红，但是网络毕竟只是虚拟世界，存在着巨大的风险。

之前有报道，在西安上学的某大一学生，在上课之余，喜欢在短视频平台上发一些自己日常生活中的视频。且由此吸引了很多粉丝，在某天互动的时候，受到一个男粉丝的追求。之后，两人的感情迅速升温，并确定了男女朋友关系，第一次见面就发生了关系且怀孕，而后男友不知所踪。

大学生身高，体重，大脑皮质结构，神经系统等生理发育水平接近成人水平，脑细胞结构功能得到进一步改善和发展。大学生的逻辑思维能力和抽象思维能力大大提高。他们“思维活跃，对事物的反应敏捷，对知识的渴望强烈，有强烈的抽象概括能力。独立思考的能力大大提高。”然而，由于缺乏实际的磨练，其心理成熟度远远落后于生理成熟度，认知能力落后于活动能力。它提出了生理发展与心理发展之间的矛盾，引发了一些心理冲突。例如，追求独立与心理依赖之间的冲突，情绪情绪与理性之间的冲突，强烈的知识欲望与低歧视之间的冲突，以及个别学生缺乏心理素质。

由于缺乏安全意识，大学生不安全事件不时发生。高校的发展与社会进步和稳定密不可分。高校大学生的安全也已经走出校园，，然而大学生的健康 以及安全教育却远远没有达到其走出校园自主解决安全问题的地步。很多大学生都在外有租房。因此，这种安全问题尤为重要，隐藏的安全风险尤为突出。大学生们思想单纯，社会经验不足，而社会陷阱繁多，诱惑巨大。在极差的安全意识影响下，经常被不法分子作为突破口，造成财产，身心的损失。

鉴于上述问题，这对大学生提出了新的要求，主要体现在：

1.思想上的自立。大学非常重视培养学生的自立和自我提高。自力更生是现代社会对每个青年的基本要求。

2.学习上自觉。对于大学生来说，学习意识起着非常重要的作用。与高中阶段相比，大学生的学习自由度大大提高。摆脱高考的接力棒，学生相对容易学习，自由计划学习，或根据自己的兴趣和专业选择。这要求学生不仅要提高自我意识，还要摆脱依赖，积极学习。

3.生活上自理。来到大学意味着离开家庭，失去对家庭的依赖，生活和工作，甚至了解人和社会。因此，要适应大学生活，你应该学会照顾好自己。古人强调“修身、齐家、治国、平天下”很明显，伟大理想起点的实现是放在自我照顾的一面。

4．行为上自律。自律指的是个人约束或限制自我行为的能力。大学生增加了父母的自由，高校的管理方法并不像高中那样详细和细致。在如此宽松的戒指填充中，在没有外力的直接影响下，大学生应该自觉地在周节自我香水。为了符合社会生活的规范和规范，这也是一个人逐渐成熟的标志，是人格社会化的必然要求。

# 三．加强学生心理健康教育的方式

素质教育应包括提高学生心理素质的心理健康水平。基于当前高职学生心理问题的多样化，教师应从中等职业学生心理问题的源头入手，营造和谐的教育环境。身体健康，心理健康，社会福祉和道德健康。就年轻学生而言，心理健康应该是综合健康的主要内涵。然而，长期以来，大多数关注学生成长的热点都集中在饮食，身体，学业成就和职业发展等问题上。但是，它忽略了与每个学生的发展密切相关的心理健康教育问题。许多教育工作者建议学生的心理健康教育应从学校开始。

众所周知，良好的心理素质是形成一个人优秀思想品质的基础，是促进学生身心健康的必要条件。素质教育应包括提高学生心理素质的心理健康水平。基于当前高职学生心理问题的多样化，教师应从学生心理问题的源头入手，营造一个轻松，和谐的教育环境。

# 结语

**作为大学生的教育，首先要教育人才，为了培养高素质的本科人才的全面发展，在当今社会，关注孩子的心理健康尤为重要。大学生是祖国最强劲的支撑者。老师以及广大的社会阶层都应该给予积极的鼓励和引导**

### 参考文献

《大学生安全教育》 电子科技大学出版社 2011-05-01

《高等学校内部冲突管理研究》 西安理工大学 2003

《心理健康教育课程问题研究》 西南大学 2000

《卫生职业教育》 学术期刊 2001年11期

《延安大学学报（社会科学版）》 2018年2期

《大学生的文化自觉与文化自觉》 四川大学出版社 2012-01-01

