# 健康教育论文范文2024字推荐12篇

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-06-09

*健康教育论文范文20\_字 第一篇1、独立院校大学生心理健康现状诸多研究表明，相较于公办院校，独立院校学生的心理健康问题表现更为突出。张翔通过调查发现民办高校学生心理健康水平明显低于普通高校学生。他认为，民办高校学生的心理障碍主要表现为自卑、...*

**健康教育论文范文20\_字 第一篇**

1、独立院校大学生心理健康现状

诸多研究表明，相较于公办院校，独立院校学生的心理健康问题表现更为突出。张翔通过调查发现民办高校学生心理健康水平明显低于普通高校学生。他认为，民办高校学生的心理障碍主要表现为自卑、失落感、焦虑、抑郁等。同样有研究表明，民办高校大学生心理健康状况较普通高校差，有中度以上心理卫生问题的学生为7。5%。但是，也有研究表明民办高校大学生心理健康状况优于普通高校学生。据分析，独立院校大学生普遍表现出适应环境困难、人际关系障碍、自我认同感低、择业心理自卑等问题。

2、独立院校现有心理健康教育模式

（1）单一性心理咨询与治疗模式

部分高校将心理健康教育简单化，主要针对学生心理问题或障碍的咨询与矫正，但此模式仅满足部分学生的需求，缺乏面向全体学生的.心理辅导与训练，不能满足广大学生的心理发展需求。学校心理工作方式呈现单一性，缺乏心理健康知识的有效宣传和普及，学生自我心理保健意识较差。

（2）简单化德育教育模式

由于独立院校的企业化运营模式，对学生心理健康教育的内涵理解不够深入的部分原因在于教育资源有限，投入力度不够，进而将心理健康教育与德育教育合并，使大学生心理健康教育存在简单化行政管理模式。

因此，我们必须积极主动地探索各种有效措施，尽早建立适合独立院校学生特点的心理健康维护模式，促进学生的健康成长。

**健康教育论文范文20\_字 第二篇**

20世纪末，心理学家Seligman和Csikzentmihlyi首先提出“积极心理学”这一概念，它是利用心理学已经比较完善和有效的实验方法和测量手段，研究人类的力量和美德等积极方面的心理学思潮。随后，越来越多的心理学家涉足这一研究领域，成为当代心理学发展的一个重要趋势。

积极心理学要求心理学家用开放的、欣赏性的眼光看待人类的潜能、动机和能力等，异于传统心理学研究。目前积极心理学的研究主要集中在积极的情绪和体验、个性特征、积极的情绪与健康以及培养天才等方向。积极的情绪和体验是积极心理学研究的一个主要方面，其中研究最多的是主观幸福感和快乐，并取得了大量的研究成果。积极的人格特征也是研究的主要内容之一，引起较多关注的是对于乐观的研究，因为乐观让人更多地看到好的方面。积极的心理和情绪状态对保持或促进生理健康有很大的意义，可以增加人的心理资源，提升个人心理能力。

**健康教育论文范文20\_字 第三篇**

摘要:随着我国教育事业的快速发展，高职院校的教育工作全面性不断提高。心理健康教育，是高职教育的重要组成部分。利用心理健康教育，对高职学生的心理发展方向加以引导，帮助高职学生解决心理问题，有利于校园环境的和谐化，更有利于高职学生的健康成长。将团体辅导教学活动应用于高职心理健康教学工作中，会让大学生的心理健康教育工作向创新方向发展。

关键词:高职院校;心理健康;课堂;团队辅导;应用

近些年来，社会经济的快速发展，让大学生的成长环境更加复杂，大学生的学习与就业心理压力增大。落实心理健康教育，对心理健康教育的方法进行创新，是让教育工作为学生服务的重要举措。利用团体辅导原理实施高职心理健康教育，让更多的学生找到解决个人问题的有效方法，丰富大学生的心理体验，有利于心理健康教育目标的达成。

一、团体辅导在大学生心理健康教育中的作用

(一)有利于心理健康教育内容的趣味化

利用团体辅导的形式实施大学生心理健康教育，会针对大学生的心理健康发展实际需求设计一些相关的活动，让学生在具体的活动情境中有一定的体验。精心设计的心理健康活动，具有活泼有趣的特点，更加关注大学生本身的心理感受，有利于和谐氛围的形成。团体辅导形式的应用，给教师提供了组织多样化活动的机会，有利于教学内容的趣味化。

(二)有利于心理健康教育中的师生互动

团体辅导，让心理健康教育活动的参与者明显增多。教师作为心理健康课堂的组织者，可以与更多的学生互动，丰富心理健康教育活动的素材，促进课堂氛围的热闹化。团体辅导，有利于教师从多个角度给予学生鼓励，引导学生就共同的主题进行讨论与交流。学生对同一问题的不同看法，会让课堂变得开放起来，也会让学生找到更多解决个人问题的方法。

二、团体辅导在大学生心理健康教育中的应用

要让团体辅导在大学生心理健康教育中发挥更大的作用，教师应当从心理健康教学内容与教学目标出发，在有关大学生学习与生活的内容中融入团体辅导模式。让团体辅导活动真正服务于学生生活质量的提高，促进学生心理健康发展。

(一)利用团体辅导，加强自我意识教育

让学生对自己进行探索，对自己有一个更加全面的意识，让他们勇敢地表达自己，建立健康的个人形象，是心理健康教育的第一步。在团体辅导活动中，教师可以设计不同的心理学习活动。教师可以利用“我是谁”的活动，让学生说出15个“我是……”的句子，对自己进行由浅入深地认识。在课堂教学的过程中，利用“价值拍卖”游戏，假设给每位学生一定数量的金钱，向学生展示“健康”、“诚信”、“大房子”等拍卖品，让同学们竞拍，从而对自己的人生追求进行思考，反思自己的世界观和价值观，有利于学生自我意识的形成。

(二)利用团体辅导，促进人际交往

人际交往主题活动的实施，重在让学生了解人际交往的意义，掌握正确的人际交往方法，形成良好的意志品质。在心理健康教育过程中，教师要引导大学生建立积极的人际交往观念，促进大学生成为成功的交际者。教师可以利用“信任背摔”的游戏，让一人站在高处，背对其他人向下躺，其他人要做的就是响应前者的信任，用手一起接住他。信任，是人际交流过程中必备的品质，也是一项技巧。用团体活动帮助大学生改变自己的人际交往策略，提高个人魅力，形成健全的人格。

(三)利用团体辅导，做好情绪调控

大学生的情绪调控能力，对其日常行为与生活快乐程度有重要影响。能够有效控制自己的情绪，才能成为情绪的主人，成为自己的主人。教师可以组织学生做一些有趣的活动，像“番外篇”。教师给学生设计一些情境，让学生说出自己内心的想法。比如“自己被朋友误会、看到两位同学在一起悄悄说话，并看了自己一眼、大家出去聚会没有叫我”等，当学生说出具有负面情绪的观点时，鼓励学生一起来讨论这种想法的正常性。当学生有焦虑等负面情绪时，可以带领学生做一些放松训练，缓解自己的负面情绪。这样的活动，能够让一些心理的小秘密变得公开化，促进课堂活动轻松化。

(四)利用团体辅导，调整恋爱心理

恋爱，对于高职学生来说是一项很正常的活动。利用团体心理健康教育活动，培养学生建立健康的恋爱观念，形成恋爱能力，有利于校园氛围的和谐化。教师可以利用“情侣间的小矛盾”活动，让学生分享一下自己恋爱过程中产生的矛盾，大家一起去思考解决的方法。用课堂讨论帮助大学生解决恋爱中的困惑，解开心结，有利于大学生更加自然地面对自己内心的感情，能够在一段情绪中付出与宽容。大学生的恋爱心理正常，能够减少许多校园矛盾与暴力事件。重视恋爱教育，是促进心理健康教育完整化的实践。

三、结语

综上所述，将团体辅导方法应用于大学生心理健康教育工作中去，有利于学生全体参与到心理健康教学活动中去，拓展大学生解决心理问题的方法。利用趣味性的课堂活动，给大学生传递更多有效的心理问题解决方法，有利于课堂教学效果的优化，更能让学生在心理健康课堂中获得快乐的学习体验。

参考文献:

[1]邱小艳，唐君.团体辅导在大学生心理健康教育课程中运用的实证研究[J].湖南师范大学教育科学学报，20\_，01:115-117.

[2]李雪，潘乐，魏鑫，杜冰洁.团体辅导在大学生心理健康教育中的应用研究[J].世纪桥，20\_，02:69-70.

**健康教育论文范文20\_字 第四篇**

一、在思想政治教育的相关课堂教学中渗透性健康教育的内容

思想政治教育主要包括思想政治理论课、哲学和人文社会科学类相关课程。思想政治理论课在大学生思想政治教育中发挥着主渠道、主阵地的作用，肩负着培养大学生良好思想政治素养、道德品质的重要任务。相关老师可以在“思想道德修养与法律基础课”中融进恋爱婚姻观、性价值观、性道德观教育，有效开展性价值观和性道德教育。该课程的授课对象都是大一新生，曾经被压抑的性欲望会在大学这个较为自由与开放的环境中得到释放，如果恋爱婚姻、性生理、性心理、性道德教育没能跟上，势必会对大学生的恋爱、性心理发展、性道德成长造成影响。由于高校的哲学和人文社科课程有思想政治教育的重要职责，所以要在人文社科类和其他相关课程中渗透性教育，比如在“大学语文”和专业的文学课程中，面对描写“性”“爱”“婚”的文学作品，老师有责任和学生探讨写作背景和作品中隐藏的思想，讨论主人公的“性“”爱“”婚”与时代背景的紧密联系及其与社会生活条件和思想信念的关系，从而帮助学生确立与当今时代相适应的爱情、婚姻和性观念“；思想道德修养与法律基础”和专业的法律课程要涉入婚姻法的内容，教育学生运用法律的理性精神来讨论爱情和婚姻，让大学生懂得遵守法律和道德规范是幸福的爱情和婚姻的前提和基础；在“伦理学”课程中要引导大学生讨论性爱、婚姻伦理的原则及规范，加强性爱以及婚姻伦理教育，使大学生确立正确的性道德认知、高尚的性道德情感、崇高的性道德信仰、坚定的性道德意志，从而培养出有高尚情操、有高度责任感和义务感、能适合新时期社会发展需要的男人和女人；在专业心理学课程中融进性心理知识，进行性心理健康教育；在生物学课程中融进性生理知识进行性生理健康教育等。

二、日常思想政治教育过程中进行性健康辅导、性心理疏导、性行为指导

大学生日常思想政治教育还要依靠班主任、辅导员的力量，班主任和辅导员一定要有责任心，把有针对性地帮助大学生处理好学习与恋爱、择业与交友、生活与健康等问题作为自己的主要任务，把努力提高大学生思想认识和精神境界作为自己的工作目标。班主任和辅导员与学生接触的时间较多，可以广泛深入地了解大学生的思想和实际行动，在与学生探讨“性”问题时要避免道德说教，“性”是非常隐秘的问题，在取得学生的充分信任之后也不能长时间地试探，学生主动向老师寻求帮助的时候才对其进行及时而有针对性的指导。班主任和辅导员要多涉猎性生理、性心理、性道德方面的专业知识，要善于根据大学生的身心发展、思想品德结构，结合大学生恋爱的实际状况，让大学生树立性别平等、互尊、互爱、理解、自律等意识，从而增强大学生在性行为选择时承受挫折、经受诱惑、勇于应变、善于担当的能力。高校日常的思想政治教育还必须与心理健康教育结合起来，配足配强专兼职心理健康教育教师，建立健全各级各类心理咨询机构，有针对性地开展大学生性心理健康教育和性心理咨询辅导。当代大学生处于文化多样、价值观多元的社会环境中，或多或少都存在着性心理的冲突和困扰，如性生理成熟带来的性欲冲动、性欲冲动带来的性道德困惑等，这都会给大学生带来心理压力，高校的心理健康教育老师要善于疏导学生的这些压力，帮助学生构建健康的性心理。首先，辅导学生参加健康有益的活动，通过活动消耗精力，以合理释放性能量；其次，引导学生走进心理咨询室寻求帮助，通过专业的性健康辅导、性心理疏导和性行为的指导，帮助学生走出性认识误区，缓解性心理压力，消除性心理障碍，克服性行为偏差。

三、在校园文化建设中融入性问题的探讨，营造良好的校园性文化氛围

**健康教育论文范文20\_字 第五篇**

摘要：近年来，由于社会就业压力等问题的凸显，大学生心理健康问题时有发生，日益成为社会各界关注的一个焦点。通过把握这些心理健康问题的表现形式，分析其形成原因，着力探索如何解决大学生心理健康问题的有效途径，持续有效地促进大学生健康成长，是当今高校教育教学工作中的一件头等大事。

关键词：大学生;心理健康;教育;对策

随着我国改革开放事业的不断深化，各种思想纷繁涌现，高等教育正在经历着从精英化教育向大众化教育的转型，而招生人数逐年增加，就业压力日益加重等问题，都是给当代大学生心理健康带来不利影响的外界因素。当代大学生作为一个特殊的社会群体，他们有着较高智力、较高文化和较强自尊心;他们面临着更多的机遇和挑战，但同时也承受着巨大的心理压力。在20\_ 年《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》就提出：要充分认识加强高等学校大学生心理健康教育工作的重要性。[4]因此如何做好新时期大学生心理健康教育问题，把他们培养成身心健康、人格健全的新公民已成为新时期高校德育工作面临的新课题。

一、新时期大学生心理健康问题的现状

由于社会变革的加速，技术更新换代越来越快，职业的分工越来越细致化，人们为了生存必然要参与到社会激烈的竞争中，这势必要给在校的当代大学生带来种种焦虑和压力，继而形成各种心理障碍，甚至出现心理疾病。近些年来，大学生休学、退学、精神失常，甚至自杀、犯罪等事件时有发生，数据显示，有心理和行为问题的学生约占大学生总数的20%—25%，大学生心理健康问题日益成为社会各界关注的一个焦点。[3]而加强大学生心理健康教育，培养大学生良好的个性心理品质，提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力，促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展，是新时期培养高素质人才的迫切需要。

二、形成大学生心理异常的原因

(一)新一代大学生感情缺失问题

作为独生子女一代的他们从小生活在娇惯、溺爱的环境中，造就了她们嫉妒、自私、独尊等性格特点，又加之正处于特殊的心理发展阶段，从而使他们个人主义倾向严重，社会风气逐渐浮躁，集体意识日渐淡薄，情感严重缺乏，总是以自我为中心立足于社会群体中。

(二)大学生活环境适应问题

进入大学以前，学生的学习目标非常明确——高考，进入大学后这个目标突然没有了，于是开始迷茫，导致心理落差;再者，学习从以前的填压式突然转变成自学式，会有很多大学新生“水土不服”;其次，要不断提高生活上的自理能力，逐渐从依赖别人的生活方式转变为独立的生活方式。

(三)人际交往的新困惑

大一新生进入校园之后，面对着大学的各种诱惑和机遇，一方面他们正处于人生的转型期，心理素质还不够健全，内心是很想表现自己，很想获得别人的认可，很渴望被别人理解和注视的;另一方面，由于来自不同的地域，生活习惯和风俗也难免会有冲突，再加之大学里的集体宿舍生活使得其生活上需要处处协调，不能随心所欲，如何处理好这些微妙的寝室关系又是一个不小的心理负担。

(四)恋爱问题

对于当代大学生来说，他们都有着较高的文化素养，享受着较为丰富的校园资源，而且身心正处在性生理和性心理的成熟阶段。因此，更加渴望着有一份校园情感来到身边，但有些同学对异性追求，由于对方的拒绝、误解，而郁闷、焦虑、易怒，不仅带来了生活上的痛苦，甚至造成了心理问题。

(五)面临着巨大的就业压力

近些年来，就业形势日趋严峻，大学生毕业就业已经成为社会的一个难题，面对如此大的一个问题，每个学生都出现了或多或少的心理压力，尤其是家庭经济条件不太好的学生更是背负了很重的负担，导致其屡次应聘失利，这样也就引发了对未来的焦虑和不安情绪，诱发了大学生就业焦虑症，产生心理危机。

三、大学生心理健康教育的对策

心理健康教育是指教育者运用心理学、教育学、社会学乃至精神医学等相关学科的理论和技术，通过多种途径和方法，培养学生良好的心理素质，提高其心理机能，充分发挥其心理潜力，进而促进整体素质提高和个体发展的教育。[1]

加强大学生心理健康教育工作是一项系统的工程，它需要学校、家庭和社会齐心协力。学校作为教书育人的主阵地，在这个系统工程中起着至关重要的作用。当代高校应针对大学生的特点开展心理健康教育工作，可从以下几个方面入手，最终达到加强大学生的识别能力、自我控制能力、自我平衡能力的目的。

(一)要重视思想政治课的教育，把心理健康教育渗透于学科教学之中

心理健康教育作为高校教育体系的一部分不能脱离学校的教学工作，高校应该把对大学生的心理健康教育渗透到各个学科的具体教学活动中，使其能够相辅相成的形成一个良好的教育体系。[1]尤其是职业生涯规划与就业指导课中要充分诠释就业心理方面的内容，通过案例分析，使学生对常见的就业心理问题及其产生的原因有所了解，掌握一些缓解就业不良心理的调试方法，以积极乐观的心态去面对就业，迎接人生的下一个挑战。

(二)要建立专业的心理咨询中心，配备专职工作人员

加强心理健康教育专业队伍建设，成立专业的心理咨询中心。使其成为一个以学生为服务对象的专业服务机构，(下转第65页)(上接第63页)高校心理咨询中心应根据学生不同的心理活动特点，主动走到学生中间，运用现代化手段，主动发现学生中的问题，向学生提供全面的服务，通过各种手段提高咨询的便利性。[3]

(三)要全面开展学生的心理健康测试，建立大学生心理档案库

针对刚入校的大一新生进行专业的心理健康测试，建立新生心理健康教育档案资料库，构建校园心理健康教育系统。建立学生心理健康教育档案资料库，形成对学生心理问题、心理健康教育教学资源的有机配置。还要依据大学生的心理特点，开展心理咨询，普及心理卫生知识，帮助他们提高心理健康水平;

**健康教育论文范文20\_字 第六篇**

一、大学生心理健康教育课程现状

二、学生对大学生心理健康教育课程的评价

笔者经过两年的教学经历，积累相关学生评价数据，主要分为四大块：教务系统中学生对任课教师的评价，布置作业《自我心理成长报告》收集学生课程学习后的感悟，任课教师在授课过程中积累的学生评价，召开学生座谈会了解学生对课程的评价。经过对采集数据的梳理分析，发现教务系统中90%教师的学生评价分数在90分以上（满分95分），近70%教师在各下属学院教师学生评价排名中位居前列。从中可以看出，学生对于心理课程总体是满意的。

（一）对课程内容的评价

关于课程内容，学生有这样的评价：“总体很好，感觉很放松，不必拘谨”；“在快乐中获取知识，课堂氛围轻松、愉快”；“在生活中会想起课堂上老师教过的知识，能帮助自己解决一些生活中的困惑”。有关建议，学生提到“增加课程的趣味性，更多地分析与大学生相关的案例来吸引学生”；“降低课程内容的重复度，能突出重点，传授在现实问题中运用心理学知识的方法”；“建议在大三时候再增设心理课”。综上所述，学生对心理课程是比较欢迎的，普遍认为课程内容有趣、丰富，与现实生活有联系，但希望在课程内容安排的时间、层次、与生活的紧密性方面能有所改进。

（二）对教学模式的评价

在对教学模式的评价中，学生提到最喜欢上活动课，理论课对心理测试、互动游戏和心理电影等更感兴趣，有学生提到教师在课堂上分享自己个人成长经历，对自己启发很深；有学生评价教师单纯教授心理学知识时，学生容易走神、玩手机等，对复杂深奥的理论知识不感兴趣，更不喜欢教师道德说教式地教导学生。学生对心理课程的期望不同于一般课程，更希望在活动式、体验式的教学方式中，掌握更多自我认知、情绪控制、心理调适等方面的技能。

（三）对师资队伍的评价

在分析学生评价中发现，学生对课程的评价谈及对教师的印象比较多。有提到“遇到最好的心理课老师，我对这门课产生了浓厚的兴趣”；“老师有人格魅力，上课很有趣”；“老师幽默、自信、大度、温柔，我们喜欢”；“老师上课认真负责，对我们有耐心”。在学生的评语中，基本都是对教师的积极评价，授课教师的人格特点、教学态度，影响着学生对课程的评价。

三、改进大学生心理健康教育课程建设的策略

基于以上学生评价的梳理与分析，发现心理课程是受到学生欢迎的，学生们期望经过课程学习，了解自我，塑造健康积极的人格。哈佛大学“幸福课”是将积极心理学应用于教育教学的成功案例。笔者借鉴现有文献成果，结合自身研究，对课程优化提出一些建议。

（一）课程目标注重发展性

心理课程初衷是普及心理知识、预防心理问题及疾病，课程目标围绕心理健康教育工作而设置。实际绝大部分学生心理是正常的，但会出现心理不健康的现象，比如自我认知偏差、情绪失控、人际冲突等。心理课程目标应从传统的预防性模式转向发展性模式，重点在于从正面引导学生明确心理健康的意义，增强心理健康意识和心理危机预防意识，促进个人身心全面和谐发展。课程教学目的应使学生达到知识、技能和自我认知三个层面统一：在知识层面，学生要了解心理健康的理论和基本知识，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段心理发展的特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识；在技能层面，学生要掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能，如自我认知技能、压力管理技能、人际交往技能、情绪管理技能等；在自我认知层面，学生要树立心理健康发展的自主意识，能正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

（二）课程内容注重针对性

根据课程目标的设定，课程内容安排应减少对问题人格和人格形成消极因素的关注，加强如何培养学生积极人格和人生态度的研究。借鉴积极心理学的观点，积极的人生态度是一个人把所有的力量都运用到极限而问心无愧的人生态度，它促使一个人热爱自己、热爱他人、热爱世界，拥有快乐和幸福。在积极心理学的视野下构建心理课程的内容，总原则是以多元学科背景为基础，以学生的生活经验为素材，让学生通过课程学习，做一个懂得幸福、创造幸福和传递幸福的人。在具体内容安排时，要让学生了解积极心理学的理论研究成果，如主观幸福感的形成、积极人格的培养、积极社会组织系统的构建等；要和学生分享形成积极人生态度的方法和技能，如养成读书习惯、坚持运动锻炼、旅行增长见识等；要结合学校实际生活展现典型人物故事，用发生在学生身边的真人真事启发学生。课程内容要有理论的指引，更要有与日常生活相联系的鲜活实例来将理论具体化，提高内容的针对性和感染力。

（三）课程模式注重主体性

教学是学生获取知识的过程，也是师生情感体验的过程。心理课程不同于一般课程，更加注重教学过程中学生的体验性，所以课程教学活动设计要突出以学生为主体的教学模式。我们可以从积极心理学提出的积极情绪体验受到启示，具体是指个体满意地回忆过去、幸福和从容不迫地感受现在，并对未来充满希望的一种心理状态。积极情绪体验应用于教学中，要引导学生用积极的视角解读日常生活，用积极的态度面对日常生活，最终实现积极改变。在知识的教学中要采用双向的、互动的、开放的教学模式，尝试把课堂模拟成团体咨询的场景，鼓励师生、生生之间的多向沟通，学生在师生互动、角色扮演、小组讨论等多种学习方式中积极改变认知；丰富课程内容展现形式，通过案例、视频、心理测试、时事新闻等传递信息，将微信、微博等青年学生喜闻乐见的新兴媒体带进课堂；增加活动课的比例，活动课的场地可以安排在专门的团体辅导室，也可以设在室外，在自然环境下，学生通过肢体、表情等非语言形式传递信息，增进感情，特别有助于人际交往、团队建设、恋爱等教学专题的教学效果。

（四）师资队伍的培养注重积极性

从笔者所在学校的师资队伍分析，对教师的上岗要求主要是心理学知识掌握情况及与心理健康教育工作相关的工作经历，从学生评价中，我们感受到教师在课程教学中的个人认知、情感、行为等方面的表现，对学生影响很大。哈佛大学的泰勒•本•沙哈尔是一位名不见经传的讲师，但他教授的“幸福课”在全球引起了很大反响，这和泰勒的人格魅力是密切相关的，教师本人就是学生体会课程教学目的的最佳实例。针对心理课程内容的特殊性，应选拔具备积极个性品质的教师担任教学任务，定期组织师资队伍的培训，提升教师承担教学任务应具备的心理素质、专业素养和工作态度。担任心理课程教学的教师，要意识到自己具备了积极的人格品质和乐观的精神，以积极的心态、情绪和方法去研究教育教学活动，创设良好的教学环境，对增加学生的积极情绪体验、发展学生积极人格，会产生积极而深远的影响。

**健康教育论文范文20\_字 第七篇**

1医院健康教育上存在的问题

医德医风建设有待加强：医护人员只追求利益上的最大而无视应有的医德医风，致使一些医护人员不能认真对待健康教育工作。

健康教育知识缺乏：由于健康教育学是最近十年新兴的学科，很多医护人员及管理者没有科学系统的学习健康教育知识，缺乏必要的健康教育专业技能[2]。

健康教育形式单一：现在的健康教育以人际传播为主，没有图文并茂的宣传栏；医护人员有时只对患者进行健康教育而未普及到陪同人员或监护人中去，有时医学术语晦涩难懂，患者很难理解。

2医院健康教育管理功能定位

组织协调作用：组织管理医院健康教育是一项全员性的工作，通过管理，可以形成完整的医院健康教育体系[3]；通过管理，可以协调各科室、各医护人员的健康教育工作，从而促进健康教育工作向前发展。

优化资源配置：管理医院的健康教育，可以成立一个由院长牵头的工作指导小组或专家团队，制定一定的考评、赏罚制度，这样一方面可以充分发挥各个医护人员的健康教育作用，优化人力资源配置；另一方面则可以最大限度调动他们的积极性和主观能动性，促进健康教育工作。

补充相应知识：管理医院的健康教育有助于医护人员系统学习和掌握医院健康教育知识以及一些卫生科普知识，了解一些防治疾病的新方法、新观点、新进展。

促进形式多样：管理医院的健康教育有助于增加一些健康教育宣传形式，比如可以为群众提供咨询热线，制作、分发一些健康教育处方。举办健康知识讲座，增加健康教育的形式[4]。

保证工作持续、有效发展：目前，健康教育工作已经逐步实现由局部性、单向性、单一性的模式向全方位、双向性、多层次的综合立体模式过渡，为此，必须形成一个规范、科学的健康教育管理体系，从而利于有重点、有计划、分步骤、分阶段地开展工作。

加强护理干预：通过健康教育管理可以提高医护人员的护理干预能力，包括认知干预、心理干预、生活方式干预。首先，随着健康观念和医学模式的改变，患者对疾病知识的需求逐渐增加，他们渴望了解自身病情。医护人员通过健康教育，能够向患者及其解释疾病的治疗方式和康复方法，从而防患于未然。其次，通过健康教育管理可以提高医护人员的心理干预能力，有利于缓解患者术前出现的恐惧、焦虑、担心等情绪，利于患者积极主动配合治疗。再次，通过健康教育管理可以提高医护人员的生活干预能力。总之，健康教育管理有利于减少不良反应提高患者对治疗的满意度，是提高社会效益、降低医疗成本的有效方法，是构建和谐医患关系的重要举措。

3小结

健康教育能够和谐医患关系，有效降低医患纠纷发生率，增加患者的满意度与信任度，从而为医院获取更多的经济与社会效益。本文思考了健康教育管理的功能定位，表明通过管理，可以逐步使健康教育工作具体化、实际化、规范化；可以不断提高健康教育工作的针对性、有效性；可以减少健康教育中曾经有过的盲目性、任意性；同时逐步实现医疗护理工作的规范化与标准化管理。

**健康教育论文范文20\_字 第八篇**

《关注大学生心理健康教育的几点思考》

摘 要：大学生是一个特殊群体，他们具有较高智力、较高文化和较强的自尊心，同时也面临着更多的机遇和挑战。随着社会生活节奏加快，大学生的心理压力也在加大，比较容易引发心理障碍，甚至是心理疾患。

关键词：心理健康;教育;大学生

中图分类号：G642 文献标识码：B 文章编号：1002-7661(20\_)22-012-01

大学生心理健康问题日益成为社会各界关注的焦点，加强大学生心理健康教育工作是新时期思想政治教育的重要课题，是全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，促进大学生全面发展的重要途径和手段。通过分析当前大学生中普遍存在的心理问题，旨在找出解决问题的正确途径，以帮助大学生摆脱心理问题的困扰，走出心理阴影，顺利完成学业。

一、当代大学生主要的心理问题

当前大学生存在的心理问题主要有抑郁、焦虑、偏执、精神分裂等，主要体现在以下几个方面：

1、由于家庭因素引起的心理问题。不少大学生由于家庭因素出现心理问题，从而影响心理健康。例如在孤儿、单亲或是离异家庭生活的孩子，他们的心理问题较为突出。另外据有关资料调查显示：不少大学生由于家庭贫困而引起自卑，在人际交往中表现出沉默寡言、孤僻和不合群的性格，其中大一、大二年级的学生心理问题占有相当比重，有的贫困学生心理问题到了很严重的程度。

2、由于对专业不感兴趣而产生的心理问题。在大学里，学生因为不喜欢自己的专业而缺乏学习兴趣的例子并不少见。深入了解发现，这种现象主要有几个方面的原因：①在报考大学志愿时，对各专业情况不了解，因此盲目报考;②志愿服从调剂，对所学专业不感兴趣，但又不得不读下去，因而感到很迷茫;③受各方面的影响，认为自己所学的专业没有发展前途，因而缺乏学习热情;④对本专业学习的艰苦性估计不足，遇到困难就失去了信心。由于上述因素的影响，使一部分学生对学习产生厌烦和抵触情绪，从而造成心理上的压力。

3、适应能力差，不能较快地融入大学生活。这种现象集中体现在刚入学的新生当中，他们对陌生的环境、陌生的老师和同学感到很难适应，不能及时地融入到新的集体当中，从而产生情绪波动。这种心态如果不能及时调整，便会出现失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。

4、学习压力大，不能较快地适应大学节奏。许多学生昔日可能是班级中的佼佼者，可是进入大学以后，发现大家都很优秀，个人感觉失去了往日的自豪感和优势，所以学习压力就会变大，这样始终使自己的精神处于高度紧张状态，时间一长，可能会导致强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病的出现。

5、交际能力差，不能建立和谐的人际关系。现代大学生大部分都是独生子女，他们来自全国各地，经济文化背景各异，生活习惯和行为养成也不同，因而交往也相对比较困难。如果处理不好，就容易使气氛紧张，从而导致心理压力，人际关系紧张或不协调是大学生最常见的心理困扰。

6、就业压力大，不能准确的对自己进行定位。进入大学后，学生们对前途的憧憬转为现实。目前，就业竞争激烈已成为不争的事实。毕业生的就业形势，社会人才的需求，实际的工作情况，以及自己的主观愿望等，都会引起他们各方面的思考和权衡，在这个过程中许多心理问题也随之产生。

7、情感问题也成为大学生中常见的心理现象。情感问题是大学生活常见的问题之一，处理不好，就会产生压抑、抑郁等情绪。大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，直接影响到大学生的心理健康。众多案例表明，情感危机已成为引发大学生心理问题的重要因素之一。

二、构建大学生心理健康教育新模式

**健康教育论文范文20\_字 第九篇**

1现状调查及原因分析

召开圈会，讨论并制定出调查问卷，通过以下项目统计患者对术前健康教育的知晓率:对术前胃肠道准备配合的知晓、对术前特殊治疗配合的知晓、对术前适应性训练的掌握、对术前紧急情况观察及处理的知晓等，每个项目下均设有数个需知晓的子项目，通过患者的回答计算出知晓率(100%代表完全知晓、80～99%代表知晓、60～79%代表个别知晓、＜60%代表不知晓);知晓率=(完全知晓人数+知晓人数)÷患者总数×100%。

2分析问题、制定目标

(1)根据调查表反馈的结果，将本次活动定为如何有效地提高术前健康宣教的知晓率。所有圈员利用头脑风暴法，最后确定为影响患者对术前宣教知晓率的因素为:工作流程及患者因素;护士自身因素等。(2)设定目标:按品管圈方法给出的公式计算出目标值，目标值知晓率为90%，进步率为10%。对策制定与实施针对工作流程及患者制定对策与实施:(1)应用多媒体技术对术前患者进行集中制术前健康教育。我们将以往的患者谈话间改为多媒体教室，按授课形式将讲台及桌椅按“U”字摆放，新增电脑、数码录像机、VCD机、投影仪、光盘刻录机。用数码录像机将术前护理有关注意事项进行演讲配以文字说明进行录制，刻录成DVD，片长约25min，内容围绕术前胃肠道准备、术前紧急情况的观察处理、术前特殊治疗解释、术前适应性训练、心理疏导等［2－3］，具体介绍为:针对胃肠道准备方面我们告知患者术前禁食禁水的目的、时间及内容，不禁食水在术中会出现什么危险，不同时间段的接台手术如何灵活安排禁食水的时间等。针对术前特殊治疗的配合方面我们讲解了其目的、过程及注意事项，如强调灌肠/导尿时深呼吸的配合，备皮后皮肤清洁方法，术前定位后等候手术时避免结石移动方法等。针对术前适应性训练方面我们演示了有效咳嗽排痰、床上使用便器、翻身、叩背、特殊体位训练(如俯卧位)的方法，另特别针对泌尿外科易出现脱管类不良事件，在DVD中我们作为重点环节来讲解，它强调脱管后出现的并发症，教给大家在特殊环节中(如翻身、使用便器时、下床活动时)预防管道脱落的方法。针对术前紧急情况的观察及处理方面我们介绍了感冒、发烧、女性月经来潮，手术部位皮肤损伤/感染等情况时的表现。针对心理疏导方面我们介绍紧张、焦虑等情绪对手术的负面影响，强调术前保证睡眠的重要性及方法。(2)方式。以集体教育为主，个体教育为辅。①集体教育。对大部分配合的患者/家属采取集体教育，在术前1d16∶00，邀请他们到多媒体健教室观看术前宣教DVD，观看后有疑问的问题由主持授课的护士进行解答。②个体教育。对于小部分不懂普通话、不能认字的患者或家属安排能与其进行方言沟通的护士按宣教DVD内容进行个别讲解。针对护士自身因素制定对策与实施(1)加强对护士健康宣教能力的考核，并将其考核成绩是否达标作为各级岗位准入条件，从而促进护士自发学习［4］。考核内容包括健康宣教的理论知识及场景模拟时的沟通技巧(如患者提出疑问时的解答方式)。(2)满意度调查表新增项目让患者/家属选出最满意的健康宣教护士名单，与绩效挂钩，提高护士工作积极性。定期督导，调整改善措施活动期间，运用PDCA循环，对开展对策的有效性和执行力进行分析讨论、评价活动效果，及时调整策略。

3评价方法

比较两组患者健康教育知识知晓率和宣教时间。统计学处理研究采用SPSS18．0统计软件进行分析，两组间计量资料比较采用t检验，计数资料采用χ2检验，检验水准α=0．05。两组患者对术前健康教育知晓程率比较(表1)两组患者护士健康教育所用时间比较(表2)无形结果通过本次活动的开展，各个圈员集思广义，在发挥各自特长的同时，也注意与其他圈员的交流与协作，进一步加强凝聚力和团队精神。

4讨论

术前有效的健康教育模式是使患者和家属全面、系统、快捷地了解疾病及配合医疗护理工作的途径，但通常会存在为了达到有效健康教育效果，花费宣教时间长与护士繁忙工作量间的矛盾，存在无根据个体差异而千遍一律进行宣教的矛盾，存在自认有效宣传但患者不知晓的矛盾。我们通过开展QCC活动解决了上述问题。从本研究结果显示:患者对术前健康教育的知晓率由活动前78．33%提升至活动后94．62%，护士健康教育所用时间由活动前的19．53min缩短至活动后的11．89min。综上所述，品管圈的开展加强护理人员的团队合作精神及凝聚力，同时提升了护理人员的价值观，充分发挥其积极性、主动性和创造性［5－6］，提高自身管理能力与责任感，并且将术前健康教育工作逐渐形成标准化，减少护理人员无效作业时间，提高工作效率，保证护理质量。

**健康教育论文范文20\_字 第十篇**

一、开展大学生心理健康教育的价值意义

(一)心理健康教育是促进大学生心灵和谐、校园和谐和民族团结的重要保障随着社会的发展，各种矛盾冲突不断涌现，一切矛盾从根本上来说都是心理冲突的外化形式，而在民族院校一个小的矛盾可能引发大的冲突或者民族事件，因此加强民族大学生心理健康教育有利于提高在校大学生心理健康水平，增强学生的抗挫及适应能力，有利于学生化解各种心理冲突，促进心灵和谐、校园文明和民族团结。

(二)心理健康教育是适应时代改革、促进学生全面发展的重要举措如今全球一体化、信息化，竞争全球化趋势加剧，任何一个人都不可能置身于世外，生活在这个大环境下大学生也不可避免的卷入到这个趋势中，因此促进学生的全面发展，增强核心竞争力是时代的召唤，而心理素质又是一切素质的核心基础，是促进学生全面发展的重要保障;当前我国正处在经济转型、政治转治的深刻变革时期，各种利益冲突不断，思想新旧杂陈，社会主义核心价值观还没有完全形成，生长当前社会环境下的大学生容易迷茫、无助，因此加强心理健康教育是适应时代发展的应有之义;本世纪头20年又是我国现代化发展的关键期，关键期具有发展速度快、矛盾多、竞争激烈等诸多特征，而进入关键期对人的要求更高，要塑造一批素质全面、适应能力强、专业素质扎实的社会主义人才是适应时代发展、促进学生全面发展的重要举措。

(三)心理健康教育是加强和改进民族大学生心理健康水平的必然要求随着高校改革的持续深入，当代大学生正面临学业、生活、就业、人际方面等方面压力，越来越多的大学生存在程度不同的心理问题，\_年国家教委组织相关部门对大学生进行抽样调查，12．6万名学生中约有20．23%的大学生存在不同程度的心理障碍。20\_年四川省教委的课题“大学生心理治疗”对西南4万名大学生进行调查，有31．13%的大学生存在心理障碍，中等程度偏重的占12．42%、严重的占0．81%。其他各地均作了不同程度的调查，有心理障碍的在l%－34%之间。10多年过去了，我国社会发生深刻的变革，当前大学生也面临新情况、新问题，学生中心理问题的比例逐年增高。民族院校大学生由于出在一个特殊的生活学习环境，心理问题也不容乐观，根据去年我院进行的新生健康普查，结果显示我院学生心理问题不容忽视。笔者认为当代大学生处在人生发展的一个关键期，有其独特的心理特点、规律和问题表现样态，笔者根据教学实践提出了大学生处于“三理矛盾期”的典型阶段的论述，即生理－心理矛盾期;理想－现实矛盾期;理论－实际矛盾期。

生理－心理矛盾期主要表现为当代大学生生理发育已经成熟或者以趋成熟，而心理发育还略显滞后，有学者把他形容为“小大人”状态，身体相貌像成人，为人处世像小孩，思维不够理性容易出现两极化思维，情绪调控能力还有待发展，意志上表现为做事前豪情万丈，遇到挫折就偃旗息鼓或者一蹶不振，做事的自觉性、自制性和坚韧性不够。行为表现有时略显幼稚，缺少稳健之态。理想－现实矛盾期主要表现为理想和现实之间矛盾，特别是大学生在刚入校后会有一个理想与现实的平衡期，寻求自我认同是青年人共同的心理特点也是一个长期的过程，认同的方式其实也是理想与现实进行接轨整合的过程，认同的结果就是自我同一感的建立，世界观、人生观和价值观的相对确立，这一过程是青年人欲望客体化的过程，用拉康的话来说“也是主体欲望被大彼者欲望异化加速的过程”，在寻求认同的过程是充满混乱、颠覆与建构的过程，正如法国精神分析家卢梭所说的“青少年在此阶段需要寻求一个破与立的矛盾过渡期”，因此青年期是一个暴风骤雨期，也是一个多事之秋，容易导致心理问题的产生。这主要表现在对自我的定位、大学的期待、专业的认同、人际关系的认识等一系列的新生适应问题。理论－实践矛盾期是当代大学生普遍面临的一个问题，高校学生的学习以间接经验理论学习为主，由于各校教育资源发展不均衡，学生有理论到实践的转化周期不同，间接经验指导实践的有时会有一定的困难，主要表现为知行难以合一，许多学生毕业后动手能力很弱，对学习专业课兴趣不大，动力不足。加之在市场经济转型过程中，不少学生受大众传媒的误导，出现读书无用论，读书功利思维严重，做事急于求成，客观上也会造成一定程度的学习就业心理问题。总之“三理矛盾期”是每个大学生都会遇到的发展性问题，这些问题如果通过科学的心理疏导能够很很好地度过，如果没有适当的加以引导教育在一定负性生活事件的刺激下会转化为各种心理问题，影响大学生的心理健康和全面发展。因此大学生自身的心理特点、规律及问题样态也客观上要求高校要进行心理健康教育的相关工作。

民族院校大学生心理特点与非民族院校大学心理特点虽有其共性，但由于特殊的区域文化、宗教信仰和民族风俗文化在三理矛盾期上也表现出自身的特点，例如民族学生由于一般出在地域偏远、交通不便、信息堵塞、市场经济发育滞后，教育观念有待更新，民族学生在理想和现实表现得更为突出，民族院校学生到了高校之后会面临重新比较平衡的过程，先前的优越感在与非民族学生相比较的过程中会出现自卑心理，由于较弱的基础教育及自身综合素质与教育资源丰富的学生相比有明显的劣势，表现为想学好但又学不好的状态，在一定程度给民族学生学业带来了一定的适应困难，在生活上每个民族都有特定的生活方式，民族地区学生在人际交往、学习适应和就业方面有较多的心理问题，因此加强民族院校大学生心理健康教育更是刻不容缓。

二、民族院校心理健康教育现况

我国自上个世纪80年代中期开展心理健康教育以来，党和政府也高度重视自1994年国家政府发布《关于进一步加强和改进德育工作的若干意见》文件以来，心理健康教育这个概念才首次提出来，其后又接连又发了几个文件来加强此项工作，20\_年教育部、\_、共青\_三部门联合下发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》文件，就心理健康教育工作的总体要求、基本原则和具体的教育内容做了进一步的要求，明确了我国大学生心理健康教育的方向。经历20多年的发展，在宣传心理健康教育知识，普及心理调适技能、缓解学生心理压力，促进学生健康成长发挥很大的作用。但就心理健康教育的实效方面来说还有待进一步提高，笔者基于各家之言总结了目前心理健康教育在发展过程中几个比较突出特点:

(一)发展水平不均衡，表现出很大的差异性有条件的学校起步早，在教学理念、教学内容、教学方式及管理模式上探索自己的教育模式，形成了自己的特色，学校的心理健康水平也较高例如中南大学探索出的“生理－心理－社会－伦理”一体化教育模式;在民族类院校里西南民族大学提出了“教育与咨询相结合、深度与广度相结合、教师与学生相结合、自助与他助相结合、专职于兼职相结合、实践与科研相结合”六个结合理念。而发展基础薄弱或起步较晚的民族院校心理健康教育工作还处在跟着政策走，没有或缺少自主发展的思路，有其形而无其实。

(二)心理健康教育的本土化研究较少，民族特色不突出我国目前心理健康教育的理论方法还是照搬西方较多，而心理健康教育的本土化研究较少，民族院校心理健康教育没有凸显民族特色而采取非民族院校的教育模式，教育的针对性不强。按照马克思的观点“人是各种生产关系的总和”，而文化又是各种生产关系的有机组成部分，因此心理疾病的形成与特定文化环境息息相关，我们传统文化里有好多修身养性的方法对当代国人仍有很好的指导意义。例如儒家倡导的仁学，道家倡导的大道自然、清净无为思想，禅宗的观照思想对现代人的身心修炼有很大的帮助，心病还须心药医，这个药就是我们的文化、我们民族特色的精华所在。

(三)注重过程开展而活动实效研究较少目前关于心理健康的效果的实证性研究较少，只注重心理健康教育活动实施。当然心理健康教育对一个人的影响是一个潜移默化的结果，一个人精神层次的变化是一个系统共同作用的结果，很难用单一的实验变量来测试心理健康教育的时效性。复杂、困难并不代表没有方法来检测。我们需要用多维的方法来验证其实效性。

(四)以问题为导向模式为主，而以发展为导向模式较弱当前大学心理健康教育基本上都是问题为导向，致力于心理疾病、困扰的咨询治疗，宣传知识、普及技能只是为了更好地预防、治疗，从根本上说只要不出严重的心理问题就算心理健康教育服务有效，这只是心理健康教育的低级水平，而如何针对大部分健康人群采取发展为导向的服务模式则是心理健康教育服务的高级阶段，促进健康人群的更好更快发展，促进发展、增其动力，实现梦想，过上幸福自由的生活，这才是心理健康教育的最高旨趣所在。

(五)师资队伍建设薄弱，资金投入有待提高笔者五月份参加\_举办的民族院校心理健康教育交流会，来自全国十六所民族院校同仁都有个共识:目前心理健康教育师资配置较为薄弱，远远低于国家所要求的标准师生比，况且具有专业背景的老师更少。各高校用于心理健康教育服务的资金具有很大的差异性，最高的每生达到56．70元，而投入较低的学校每生不足5元，投入最高的院校还感觉资金的投入与实际的需求还有很大的差距，从某种程度上来说心理健康教育服务经费在通向标准化建设投入方面还有很长的路要走。

三、加强民族院校心理健教育工作的对策

在本文的第二部分总结了我国目前心理健康教育现状和不足，为了更好地发展，需要站在更高的起点统筹规划，谋篇全局。解决了思路问题，沿着可靠的方法，不懈余力的推进发展才可能长远发展、科学的发展和有效地发展。笔者在此谈自己的拙见:

(一)构建权责分明、管理科学的组织体系任何一个学科的发展需要一个强有力的组织保证和制度保障，组织负责能够站在给更高的起点整合各种资源，做好统筹规划，在发展的思路上和行动的执行上起到引领监管作用;制度保障能够确保愿景的顶层设计能够落到实处。

**健康教育论文范文20\_字 第十一篇**

积极心理学对于心理健康和良好心理状态的关注与心理健康教育的目的是一致的。因此，我们可以尝试从积极心理学的角度探索新方向，为心理健康教育提供新途径。

1、结合积极心理学价值取向，整合心理健康教育目标

2结合积极心理学理念，完善心理健康认知

3、结合积极心理学研究内容，拓展心理健康教育的内容和形式

努力将积极心理学融入心理健康宣传、心理课程、心理咨询三级教育体系中。首先，结合积极心理学理念进行心理健康教育宣传，营造学生人格发展的良好环境，深入广泛、切实有效地开展心理健康教育。其次，心理健康教育课程作为高校心理健康教育的主渠道，可以更多地涉及积极心理学的内容，提供积极的课堂环境，引导学生关注和培养自身的主观幸福感、自尊、自信等人格品质，构建积极的自我概念。第三，努力探索实践积极心理学在心理辅导和咨询中的作用。例如，在心理咨询中结合认知行为疗法的技术与积极心理学的原则，或组织以积极心理学理论为基础的团体辅导，使学生在快乐的氛围中体验积极辅导的魅力。

总之，当前独立院校心理健康教育要取得实效，必须立足积极心理学范畴，坚持正向、能动的发展观，引导学生养成积极的人格品质与人生态度。积极教育为我们展示了发展性的教育模式，为独立院校心理健康教育和素质教育的发展提供了新的思路与途径。

>参考文献：

［1］李金珍,王文忠,施建农.积极心理学:一种新的研究方向.心理科学进展,20\_,11(3):321-327.

［2］张翔.民办高校大学生与普通高校大学生心理健康状况的比较研究.健康心理学杂志,20\_,11(4):260-261.

［3］马明,王法能等.民办高校大学生心理健康状况的调查研究.中国医学伦理学,20\_,19(2):97-99.

［4］翟常秀,杨卫星,刘鑫.民办高校与普通高校大学生心理健康状况的比较.贵州师范大学学报(自然科学版),20\_,24(1):43-47.

［5］徐玲,魏峰.西安市民办与普通高校大学生心理特征的比较研究［J］.青年研究,20\_(8):15-18.

［6］陈红,宋颖惠,顾凡.积极心理学:高校心理健康教育的新视角.中国健康心理学杂志,20\_,15(12):113-115.

**健康教育论文范文20\_字 第十二篇**

摘 要:积极心理学关注力量和美德等人性的积极方面，致力于使生活更加富有意义。在分析独立院校大学生心理问题及心理健康教育现状的基础上，从积极心理学的视角，提出心理健康教育的有效性对策，具有重要的理论和现实意义。

关键词:积极心理学;心理健康教育;独立院校

独立院校作为高等教育改革的亮点，是一支蓬勃发展的新兴力量。近年来，高校心理健康受到重视，独立院校也不例外。但是，当前的高校心理健康教育基本沿袭了以往的消极心理学或病理心理学模式，把重点放在矫正心理问题上，既不能从根本上预防问题的出现，也不能发展学生积极的心理潜能，真正提高学生的心理健康水平。

改变心理健康教育现状，必须打破传统局面，将积极心理学引入高校的心理健康教育工作中。根据独立院校学生的身心发展特点，有针对性地进行教育探索重要且急迫，独立院校必须结合自身自主的管理形式及灵活的用人机制，全面开展心理健康教育。

一、积极心理学概述

20世纪末，心理学家Seligman和Csikzentmihlyi首先提出“积极心理学”这一概念，它是利用心理学已经比较完善和有效的实验方法和测量手段，研究人类的力量和美德等积极方面的心理学思潮。随后，越来越多的心理学家涉足这一研究领域，成为当代心理学发展的一个重要趋势。

积极心理学要求心理学家用开放的、欣赏性的眼光看待人类的潜能、动机和能力等，异于传统心理学研究。目前积极心理学的研究主要集中在积极的情绪和体验、个性特征、积极的情绪与健康以及培养天才等方向。积极的情绪和体验是积极心理学研究的一个主要方面，其中研究最多的是主观幸福感和快乐，并取得了大量的研究成果。积极的人格特征也是研究的主要内容之一，引起较多关注的是对于乐观的研究，因为乐观让人更多地看到好的方面。积极的心理和情绪状态对保持或促进生理健康有很大的意义，可以增加人的心理资源，提升个人心理能力。

二、独立院校大学生心理问题及心理健康教育现状

1.独立院校大学生心理健康现状

诸多研究表明，相较于公办院校，独立院校学生的心理健康问题表现更为突出。张翔通过调查发现民办高校学生心理健康水平明显低于普通高校学生。他认为，民办高校学生的心理障碍主要表现为自卑、失落感、焦虑、抑郁等。同样有研究表明，民办高校大学生心理健康状况较普通高校差，有中度以上心理卫生问题的学生为。但是，也有研究表明民办高校大学生心理健康状况优于普通高校学生。据分析，独立院校大学生普遍表现出适应环境困难、人际关系障碍、自我认同感低、择业心理自卑等问题。

2.独立院校现有心理健康教育模式

(1)单一性心理咨询与治疗模式

部分高校将心理健康教育简单化，主要针对学生心理问题或障碍的咨询与矫正，但此模式仅满足部分学生的需求，缺乏面向全体学生的心理辅导与训练，不能满足广大学生的心理发展需求。学校心理工作方式呈现单一性，缺乏心理健康知识的有效宣传和普及，学生自我心理保健意识较差。

(2)简单化德育教育模式

由于独立院校的企业化运营模式，对学生心理健康教育的\'内涵理解不够深入的部分原因在于教育资源有限，投入力度不够，进而将心理健康教育与德育教育合并，使大学生心理健康教育存在简单化行政管理模式。

因此，我们必须积极主动地探索各种有效措施，尽早建立适合独立院校学生特点的心理健康维护模式，促进学生的健康成长。

三、积极心理学视角下独立院校大学生心理健康教育工作新探

积极心理学对于心理健康和良好心理状态的关注与心理健康教育的目的是一致的。因此，我们可以尝试从积极心理学的角度探索新方向，为心理健康教育提供新途径。

1.结合积极心理学价值取向，整合心理健康教育目标

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找