

# 心理班会班会总结(大全8篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 心理班会班会总结篇一

大家好！

森林里的树能够平衡地球的二氧化碳。森林是二氧化碳的主要消耗者，每公顷森林生产10吨干物质会吸收16吨二氧化碳，释放12吨氧气，这使得森林成为一座巨大的氧气库。因此植树造林已成为减缓温室效应的主要途径。

植树的好处有很多，意义重大，它不仅保护、改善环境，而且有利于社会生产的发展。树木可以阻挡风沙，保持水土，保护庄稼。树木还可以为我们直接提供木材和林副产品，我国虽然地大物博，但人口众多，长期的毁树毁林，滥砍滥伐，使我国的森林覆盖率大大低于世界30%的平均水平。而由此带来的水土流失，洪涝灾害，每年都给国家和人民造成巨大的经济损失。想想98年长江、嫩江流域发生的特大洪涝灾害，使多少个家庭流离失所，有家难归，这一切都是人们不注意生态保护结出的苦果。是大自然对人类滥砍滥伐行为的惩罚。

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是[我爱你，中国]。

中国，一个拥有五十六朵“鲜花”的国家；中国，一个拥有壮丽山河的国家；中国，是那地图上昂首的雄鸡！

蜿蜒的长城令人瞩目，莽莽昆仑立地顶天，桂林册水如诗如画，九曲黄河百折不回，高耸的泰山直插云天。祖国，锦绣的山川是你美丽的衣裳，祖国，你是如此多姿多彩！

我们的中国拥有五千年悠久的历史文化。唐诗宋词如歌如画，四大名著文采飞扬。那一个个刚劲有力的方块字，正代表着我们祖国的悠久文化，民间剪纸糖人泥人更是惟妙惟肖，令人惊叹不已。

中国的历史不都是辉煌的，但一定是轰动的壮阔的。第一次鸦片战争第二次鸦片战争中日甲午战争让中国受尽屈辱。但也有无数热血沸腾的中华儿女不怕牺牲，前赴后继，报效祖国，那一幕幕惊心动魄的场景时刻撩动着我们的爱国之心。邓世昌在甲午战争中拼死一战，英勇牺牲，让我感动不已，这是一种多么高尚的爱国情怀啊！詹天佑不怕外国人讥笑，毅然接受了修筑铁路的任务，他冒着生命凶险查地形定方案，修成了铁路，这种对祖国的爱也让我非常敬佩。\_说：“我们爱我们的民族，这是我们自信心的泉源！”说的多好，只要中华儿女团结一心，一定能打退所有的敌人！这条中国巨龙一定更加强盛！

少年智则国智，少年强则国强！我们肩负着祖国的未来，为了祖国更加繁荣昌盛，我们一定要专心读书奋发图强，让祖国的明天更加美好！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 心理班会班会总结篇二

大家好！

今天我演讲的题目是在阳光下生活，说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位老师和同学，什么是心理健康？可能有的人会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一个女大学生马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女同学害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这个女生的身体与情绪调解能力的不足。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。

校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转自学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。

## 心理班会班会总结篇三

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。

对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，

只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。

当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

## 心理班会班会总结篇四

鲜花盛开的五月春意盎然，温暖的春风来到我们身边，你嗅到她的味道了吗？清晨起床，走在上课的路上，你是否会闭上眼享受春风温柔的抚摸？你是否曾停下脚步闻一闻花的清香？你是否会伸出手感受阳光从手心传到心窝里的温暖？就在这美丽的季节，我们迎来了西宁三中第二届“5.25”心理健康节。

“5.25”即“我爱我”，“我爱我”的意思为只有爱自己，才能让别人更好的爱你，所以要珍爱生命，就要从心开始，从心出发。“我爱我”，需要从心开始。只有美丽的心灵，才能感受生命的无言之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态面对人生。成长的过程中，我们都经历过惆怅的黯然、孤寂的寒夜、压抑的委屈、落空的期盼、留不住的回忆……生命之中，有太多不能承受之重。同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。人首先应自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，在心理健康节到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

冰雪覆盖的时候，我们需要一团火来取暖；暗夜无边的时候，我们需要一点星光来照明；前途戚戚的时候，我们需要一次心灵的洗礼。聆听内心，生命就有了前进的依托，你我也就有了心灵的共鸣。所以朋友们，人生旅途中不可能没有迷茫、困惑和苦恼，当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，架起彼此心灵的桥梁，让我们互助、交流，共同营造温馨、友爱的心理氛围！你还要学会主动寻求心理帮助，当你郁郁寡欢时，当你心烦意乱时，当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，请别畏缩，也别犹豫，勇敢地走进心理咨询室吧，心理咨询老师会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头乌云，用一把心伞为

你撑起一方心灵的晴空！来吧，朋友们，让我们走到一起来，构造一种理解、宽容、接纳和互助的氛围，在这样的氛围中，消融所有心理困扰，驱除所有的心灵阴影，用健康的心态去迎接每天的朝阳吧！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。

## 心理班会班会总结篇五

大家好！

今天我演讲的题目是在阳光下生活，说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位老师和同学，什么是心理健康？可能有的人会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一个女大学生马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女同学害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这个女生的身体与情绪调解能力的不足。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，



目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转自学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。

## 心理班会班会总结篇六

大家好！

多数专家认为，中职生心理健康的七大标准：一、智力正常，善于学习；二、了解自我，接纳自我；三、乐于交往，人际和谐；四、性别角色分化；五、社会适应良好；六、情绪积极稳定；七、人格结构完整。

一般说来，心理健康的人能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，只是他们能及时从痛苦和烦恼中解脱出来。他们善于不断地学习，不断充实自己。他们不会钻牛角尖，善于从不同的角度看待问题。曾经，有个少年认为自己最大的缺点就是胆小，为此他很自卑，没有朋友，常常觉得自己的前途没有一点希望。

一天，他鼓起勇气去看了心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，握着他的手笑着说：“这怎么是缺点呢？分明是个优点吗？你只不过非常谨慎罢了，而谨慎的人总是可靠，很少出乱子。”少年听到心理医生这么说，有些疑惑了：“那么勇敢反倒成了缺点咯？”医生摇摇头：“不，谨慎是优点，而勇敢是另外一种优点。只不过平时人们更看重勇敢这种优点罢了，就好像黄金与白银一样，人们更注重黄金。”少年听后内心颇为宽慰，眉头有些舒展，医生接着说：“所谓的缺点，至多不过是个营养不良的优点。如果你是个战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。逼自己扮演一个勇士，还不如善用胆小，增长学识与才干去弥补胆小，成为勇敢又谨慎的自己”。

中职阶段，我们正在进行心理健康课程的学习，教育部在关于印发《中等职业学校德育大纲》中提到，加强心理健康建设，将育德与育心相结合，并对不同年级的中职学生，提出了不同的发展目标：就高一学生而言，你们面临的最大挑战是：初高中新旧角色的转换，高中学习生活和环境的适应问题，并且在自我意识方面，要认识自己、把握自己，充分体现自己的价值，并且学会主动与人交往。因此，学生发展中心积极开展了新生心理普查工作，帮助同学们尽快适应环境。高二的同学们，你们已经进入了智力的成熟期，这个时候要培养我们的学习兴趣，并找到适合自己的学习方法；在人际交往方面，应当树立正确的交友观，并注意与异性交往的分寸。特别是职业学校，部分高二学生要去企业实习，还应当储备一些岗前心理知识，来应对实习过程中遇到的困惑。因

此学校也对部分高二班级进行了学习动力激发的'团体心理辅导，对岗前实习的同学们进行心理培训。高三的同学们，这个时候你们面临的最大任务就是对自己的个性和能力有深入认识，并对前途做出合理的初步设计；对口升学的同学们更是要学习一些科学应考的技巧，提高自我调节情绪的能力。为此，对口升学部对高三年级同学们进行了学习情况调查，积极开展考前动员心理讲座。

同学们，当代社会，关注心理健康，预防和减少心理疾病已经变得刻不容缓。但我们不必谈心理问题而色变，有问题积极求助，我们父母、老师、同学都是朋友，如果你历尽千辛还找不到方向，就可以勇敢地去进行心理咨询，什么是心理咨询，简而言之，就是学习积极应对生活，快乐成长的方法，如果把人的痛苦比作沙漠，那么心理咨询就是沙漠里的绿洲，其他地方无法宣泄的情绪可以在心理咨询中得到释放，学校的心理咨询室在创新楼2楼，每天下午3点到5点都有老师值班，欢迎同学们去参观与预约咨询。

最后祝老师们工作顺利！同学们学习进步！祝福所有人身体健康！心想事成！

## 心理班会班会总结篇七

大家早上好！

我今天讲话题目是《认识自我，改变自己，超越自我》

同学们当你在失败和挫折中，自己看不上自己，自己和自己赌气，摔东西、骂人、捶打脑袋、无休止地长吁短叹时，你有没有想过，这并没有解脱你的失败，减轻挫折。你有没有想过，是谁在阻挠你取得成功呢？这个人正是你自己。

你可能知道“白天鹅”的故事。当一只天鹅掠过长空，那洁白的羽毛，端庄的体态使人们赞叹不已。可是，在丹麦童话

作家安徒生的笔下，这只美丽的天鹅，原先却是一只“丑小鸭”。当它刚刚破壳而出的时候，生得很瘦小，那些自以为是的鸭子根本瞧不起它。它默默地、日复一日地坚持训练自己，最后终于在一个早晨振翼飞向蓝天。

美国参议员艾摩·汤姆斯16岁时，长得很高，但很瘦弱，别的小男孩都喊他“瘦竹竿”，他每一天、每一小时都在为自己那高瘦虚弱的身材发愁。后来的一次演讲比赛，使他发生了大的转机。在母亲的鼓励下，他花了很多功夫进行演讲准备，他把讲稿全部背出来，然后对着牛羊和树木练了不下100遍，终于得了第一名。听众向他欢呼，讥笑他的那些男孩羡慕不已。从此他的信心增加了万千倍，逐步走向成功的大门。

从古至今功名显赫的名人激起多少人的羡慕，钦佩，当这些人站在人们面前时，使人感到浑身上下都有一种人格魅力，可他们并非都是丰功伟绩的幸运儿。翻开他们每个人的经历，几乎都有过“丑小鸭”的坎坷经历。他们善于把自己的缺陷当作人格完善大厦的铺垫，从而铸就了不屈奋斗的个性。

1. 意识到挫折的存在性。同学们应意识到挫折是客观存在的，人生并非处处美好、舒适，从而在心理上做好准备。如读书、社会生活、与人交往等活动中可能出现挫折。
2. 意识到挫折的两重性。挫折的结果一般带有两种意义：一方面可能使人产生心理的痛苦，行为失措；另一方面它又可给人以教益与磨练。同学们应该看到挫折的两重性，不应只见其消极面，而应以乐观的态度对待生活中的挫折。
3. 培养积极乐观的人生观。挫折可成为弱者巨大的精神压力，也可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：倘不是就眼泪吃过面包的人是不懂人生之味的。所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。

4、寻求心理咨询。同学们可以向老师、同学诉说你的心事。通过个别交谈，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

至此，我们可以悟出这样一个哲理：“认识自我”是人类智慧的表现，“改变自己”是成功人生的敲门砖，只要敢于突破自己那颗脆弱的心，拿出行动，你就能超越自我。“丑小鸭”就会变成世界上最美丽、最有活力、最有价值的人。

## 心理班会班会总结篇八

大家晚上好，我是10设计班的@@.

首先，我想向大家紧要地做一个自我描述。我呢，性格应该归类于中性，活跃而腼腆，平凡而另类。我喜欢一切真实的东西，热爱生活，热爱音乐，喜欢幻想，喜欢旅行。时常喜欢邀一两个朋友出去走走，偶尔也很享受一个人的感觉。我认为，那样比较有利于我思考一些问题。我还是个心思比较细腻的人，很善感，但不多愁。

对于生活的态度，我有自己的想法，我算是个比较有主见的人。

我习惯慢节奏的生活，很自由，很享受，带点小小的慵懒，这里的慵懒绝不等同于懒惰。对待学习或事情我绝不含糊。算是个完美主义者，有时对自己的要求近乎苛刻。记得大一上色彩构成那会儿，由于有一小块儿色上的不是很均匀，我果断把画了一上午的画给丢了重画。真不知道这是认真呢，还是较真儿。不管是做什么事儿，如果不做完，总觉得心里不踏实，玩儿也玩儿得不安心，不过我倒是挺欣赏我这一点的。

在情感方面，大致是可以分为亲情、爱情、友情的。

三毛曾说过：“世上难有永恒的爱情，世上绝对存在永恒不灭的亲情。“这一点是深如我骨子里的明了，没有任何因素可以改变的。

爱情，爱情这东西可遇不可求，不要为爱情而爱情。大学里的爱情，该怎么描述呢？用青涩似乎太晚，用成熟似乎太早，这个阶段的爱是懵懂的。带一种不确定性，不确定这个人是不是对的人，不确定能不能走到最后。有的人懵懂地遇到了对的人，做了对的事；有的人懵懂的遇到了错的人，做了错的事。大学里的爱情，大家很少会落实到吃穿衣、饭、数钱、睡觉这些实实在在的生活里去的，大多是寻求精神上的寄托。但是，大多这样的爱情不会长久，等大学毕业那天，也是这段爱情宣告死亡的. 那天。

我自己也谈恋爱，我很清楚这一点。由于时间还不长，我也不清楚我遇到的人是对还是错，也不清楚会不会跟他结婚。当然，一段感情最重要的就是真心，我会真心地爱他，但也必须自爱，这是必须的。

转而说到友情。知识、友谊和爱情是这人生最美好的三样东西。大学期间同学的友谊是最可珍贵的，因为这种友谊是超功利的、纯真的友谊，同学之间没有根本的利益冲突。我敢说，我的寝友是最好的室友！我的倪娜是最好的倪娜！对于理想方面，老实说，我是一个比较有目标，但缺乏实践的人。虽然大三才选专业，大一时就想好要选平面的，所以平时对关于平面的格外热爱。我是很清楚我要走什么样的路，需要怎么走，虽然一直还是在向前迈的，但似乎步子有点小。眼看快大三了，心里着实有点着急了。所以必须加快步伐，朝着目标前进了。

我把读一本书、写一篇文章或者到这来演讲这样的一件一件事情作为具体的目标，每一次都带着一种期待、一种想象，怀着一种激情、冲动，以至于我今天很紧张。

以上是我对个人的一个总结，谢谢各位老师，各位同学的聆听！

谢谢！