

心理论文自我成长报告大学生(精选8篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

心理论文自我成长报告大学生篇一

时光飞逝，进入大学以来已经快接近三个月了。大学的生活对我来说是新鲜的，是不不同于以往的。我对陌生又新鲜的大学充满着好奇感，我想去探究。正因为当初我对大学生心理健康与实务这门学科充满着好奇感，我想去探索何为大学生心理健康，所以我选择了这门选修课。这门课程给我带来了全新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前从未接触过的事物，让我了解到心理学是如此的有趣和有用。正如这次论题。借此论题，我可以进行一次深度思考人生、有一个全面了解自己的机会，以至于我可以更全面的看待自己、更好的完善自己。

1、生活

我觉得生活是大学最重要的一部分，来自不同地区、讲不同语言的四个人聚集在同一个宿舍里，要共同生活四年。这对我来说其实是一种挑战，在此之前，我从来没有住过宿，我不知道如何和陌生人同住一屋檐下。在与舍友相处中我显得很小心，我不了解她们而且我想留下好印象，因此当她们需要帮助时我会尽可能的帮助她们。我自认为我是个很独立的人，我可以一个人解决有些在其他女生看起来难以完成的事情。在我看来性格不合会是生活中遇到的最大问题。我觉得进入大学后我改变许多。比如说以前在家里的时候我向往自由，觉得没有爸妈的管制是幸福的。可是来到大学以后我才

发现，离家的孩子真的很不容易。我很思念在家那种自由自在的感觉，原来在家里我才可以真的做到随心所欲，在外面生活离开爸妈看似自由其实被束缚的更多。

2、学习

在学习上，我第一体会到大学与中学不同的是课室。在中学时，我们都是坐在小教室里面，只有一个班的同学一起上课。可是，在大学里我们都坐在非常大的阶梯教室里，同时有好几个班的同学一起上课。以前，当我们上课睡觉时，老师会用手敲你的头或者用粉笔扔你。现在，无论我们是怎么睡，老师都不会去管你。

第一次上课的时候，我是一头雾水，我完全不知道老师在讲什么，我不知道我在课堂上该做什么，该怎么做笔记。老师讲课的是速度不会因为学生听不得懂而减慢。接下来的一段时间都是持续这样一种状态。我觉得这样子是不行的，我得想想办法去适应它。首先第一步是认真听老师讲课，无论我听不听得懂。我觉得当我做到了第一步时，我发现其实我可以跟上老师讲课的速度，而且老师讲的内容并不是那么的难理解。接下来的是去记录、去理解、然后变成自己的。我觉得只要经过努力，就一定会有所收获。

3、活动

系组织和院组织我各参加了一个。我觉得幸运的是两个组织的活动时间都不冲突，这样我两个组织都可以留下。在不影响学习的情况下，我会积极参加各组织部门的活动。我觉得在活动中可以学到以前从未接触过的东西，还可以交到许多不一样的朋友。而且我可以充分运用课余时间。其中我曾听过一句话：当热情退却时，用责任心来弥补。当我听到这句话时，我深有感触并把它牢牢记在我的心中。

1、人格

我不能说我的性格非常完美，但我能说我的性格是健康的。我觉得随着时间的推演我也在逐渐变化，逐渐在完善我的性格。经过这门课程的学习，我更全面看清自己，发现自己有缺陷的地方，并且努力想办法来完善自己。有句话说得好，人无完人，没有谁是完美的。有缺陷不可怕，可怕的是自己没有发现或者发现了却不去想办法。常常进行自己反思是有益于性格的发展和完善。

2、情绪

我承认我是个情绪化的人。在以前，不知道是不是因为处于叛逆期，我的情绪化很严重，为人固执又容易生气。情绪特别容易受他人影响。可能是随着年龄的增长，也许是叛逆期过了，也许是积累的知识越来越多，慢慢地我会思考很多东西，会懂得反思自己。特别是我觉得来到大学以后我变化挺大的。虽然目前来说我还是不能完全控制情绪化，但是我觉得我比以前是有所成长了。

3、能力

我能够做到自己的事情自己做，并且在别人需要帮助时我也可以很乐意地帮助他人。我觉得我的生活能力很强，就算说让我一个人独立生活也是没有问题的。我觉得我的交际能力很不错，因为我能够主动地与他人交谈，我很乐于交到新朋友。我的学习能力还要有所加强，学习要更加积极。我所理解的工作能力其实就是组织的工作方面，因为那对我来说是一个全新的领悟，虽然我现在懂的不多，但是我觉得如果我肯学一定会有所收获。能力的背后其实就是努力。

4、生涯规划

其实在此之前我对自己以后的生涯规划还没有细想过，所以借此机会我能好好的规划一下。我认为规划可以长远但不要超出实际。先说一些小的规划，就目前来说我的第一个规划

是努力学习然后争取拿奖学金。并且，在课余时间参加一些能够锻炼自己的比赛。接下来明年的话，要争取继续留在组织里，然后努力争取当副部级以上。如果我都做到以上我所说的话，不仅能使我收获很多，还会为我的简历添光彩。这些对我找实习工作有所帮助。对于工作我有两种想法，第一个是留校当老师，第二个是当上班族。如果当上班族我会选择当一个理财师或者进入银行。而且我要能够在一线或者二线的城市工作，不求富贵逼人但求小康之家。其实规划如果不去实现它就永远只是一个规划，定下这些规划之后我要努力并为之奋斗。

原本我以为心理这门学科是离我们生活很远的，但是经过这个学期的学习我发现原来心理讲的全是我们身边的小事。就像是一句话说得好，要先从身边小事做起。我觉得这门课程教会我的不仅仅是书面上的知识理论，重要的是我能很好的利用这些知识我能够更全面的看待自己，更好的完善自己。我接收完老师的知识后会不自觉的观察起身边的人，这让我对人的印象不仅仅只是表面的。而且因为这是院选修课，所以我交到了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我享受与他人交流的时间。在这门课上，我收获到了知识，了解到更深入的自己，收获到友谊。

在这门课上，我觉得课堂气氛很活跃，一点都不沉闷。我很喜欢这样的上课方式。而且老师会给我们做一些好玩的测试，会给我们一些让我们上讲台的机会。每一个上讲台的人都是能够得段不一样的体会。而且我觉得教课的内容是有趣又有用的。老师的教学态度很认真，而且人也很和蔼，所以我对这门课印象很好也很喜欢。

这一篇自己分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！其实这个对于自己的分析还是很必要的，不断的完善自己才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！

心理论文自我成长报告大学生篇二

一项针对在校大学生的调查显示，17%的大学生存在心理问题。交际困难、学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷成为困扰大学生的四大心理问题。

这项调查结果是6月25日发布的，调查由福州博智市场研究有限公司完成，共访问了福建师范大学、福州大学、福建金融职业技术学院、福建医科大学、福建工程学院、福建农林大学等6所大中专院校的1200名大学生。

调查显示，约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

一个多月来，我在公司部门领导和同事们热心帮助及关爱下取得了一定的进步，综合看来，我觉得自己还有以下的不足之处：

除交际困难外，学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷等也是困扰大学生的重要问题。

约有30%的大学生感觉压力很大。他们的压力部分来自于所学专业并非所爱，这使得他们长期处于内在冲突与痛苦之中。另外，课程负担过重、学习方法有问题、各种大小不断的考试、严峻的就业形势等，都会给他们带来压力。

即将毕业的小张，已经参加了4场招聘会，都没有找到合适的职位，心情极度沮丧。“我今年要从医大毕业，却没有办法进入好医院工作，我甚至不敢想明天会是什么样子。我不是盲人，但却是择业时的盲人。”

还有近35%的大学生存在情感困惑，由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象，有的人因此而走向极端，甚至

造成悲剧。“在大二时，我的前女友突然提出要和我分手。”一名姓黄的学生说，“我始终无法忘记那名女生，至今觉得无法解脱。”

此次宣传活动我们在准备宣传材料期间进行了多方面的调查研究，利用网络、书刊等方式查阅各种环保知识宣传资料。现将我此次环保知识宣传社会实践活动的总结及心得体会(针对“白色污染”)进行分析。

攀比心理的形成不可避免。我们应该如何面对呢?首先，我们应树立适应时代潮流的、正确的、科学的价值观，逐渐确立正确的人生准则，给自己理性的定位。大学生的确需要竞争意识，但并不是所有的事物我们都需要争，生活上次于别人，并不可耻，没有必要抬不起头来。

调查发现，14%的大学生出现抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的人存在敌对情绪。而且，学生心理问题分阶段各不相同，一年级大学生集中表现为新生活适应问题，兼有学习问题、专业问题、人际交往问题；二年级出现的问题依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱；三年级集中在自我表现发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题；四年级则以择业问题为多数，兼有恋爱问题、未来发展和能力培养问题等。而和城镇大学生相比，农村大学生的心理问题要更多一些。

过度的压力使大学生们在情绪上容易失落苦闷。一名接受调查的大二学生说：“我总是有一种难以言状的苦闷和抑郁，感到前途渺茫，对一切都觉得索然无味，老是想哭，但又哭不出来，即使遇到喜事，也毫无喜悦的心情。现在我睡不好，经常做噩梦。”

如今，不少大学都开设了创业指导课，教授创业管理、创业心理等内容，帮助大学生打好创业知识的基础。大学图书馆也提供创业指导方面的书籍，大学生可通过阅读增加对创业市场的认识。

针对本次调查中显示出来的问题，心理测评师、哲学硕士张小平分析说，从个体身心发展的角度看，大学生处于青少年向成年的转变时期，这一阶段中，会出现自豪感与自卑感的矛盾冲突，强烈交往的需要与孤独感的矛盾冲突，理想与现实的矛盾冲突等一系列问题。这些矛盾冲突如果存在过于强烈和持久，在遭遇某种刺激时，就容易出现心理障碍，影响个体的健康发展。

从现实生活来看，大学生们在中学时形成的优势消失，“中心”地位受到威胁，也会使之产生失落感和恐惧感。此外，当代大学生中，独生子女占了很大的比重。独生子女常常带有强烈的自我中心意识，缺乏社会锻炼，心理较为脆弱，也容易引发上述问题。

务实性和功利性是当代中学生的教育价值观的另外两个特点。当代中学学生越来越强烈地追求未来教育输出的经济价值，他们中的很多人从经济的角度去衡量所学课程的价值，继而决定自己在不同课程上的努力程度。

当手中有余钱时最愿意选择的消费项目。吃喝，旅游，穿着打扮占比重最大，30%选择储蓄，5%选择买书，1%选择其他。可见民以食为天，吃喝还是主流。爱美之心人皆有之，大学生们也重视自己的穿着打扮，追求时尚成为部分学生的副业。女生中购买化妆品衣服的比重较大，男生用在交际娱乐方面占比重偏高些。

从性别来看，分别有69.4%的男生，45.2%的女生自己寻找兼职，38.8%的男生，25.5%的女生通过熟人寻找兼职，22.9%的男生，27.5%的女生通过中介机构寻找兼职，还有部分同学通过广告寻找兼职。调查还发现，80%以上的同学认为学校非常有必要成立专门的兼职指导机构，以丰富同学们的课余生活并确保兼职的安全。

又是一年暑假，大学生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步

入社会该作何打算，所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。

心理论文自我成长报告大学生篇三

通过整整一个学期大学生心理调适与发展的学习，我从“健康之路，从心起步”中学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自己完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理和职业生涯规划，非常的全面。本文是根据这一个学期以来的学习成果，对本人自己进行的分析。

（一）简单的自己介绍

从小到大我就是是一个非常外向的女孩，妈妈甚至还说我是一个男人婆，嘿嘿，其实她是在逗我啦，在大家的印象中我都是一个头发短短的，衣服永远都是很黑黑的一套的形象，特别和班级里的男生混的好，这就是我，一个生活非常快乐幸福，学习非常快乐的女孩。

（二）出生到学前班阶段

我出生在农村，一个非常平凡的家庭，爸爸身体不好，妈妈承受家里的主要重担。可是一直到现在我都不会去羡慕那些有钱的人家，我清楚的知道我自己虽然没有别人那么好的经济条件，但是我享受着爸爸妈妈给与我的特殊精神财富。

我虽然很外向，可以说是很野蛮，对人对事很直白，甚至有时候都不知道什么时候把朋友弄生气咯！嘻嘻，可是我还是个爱哭的娃，小时候的记忆不是很清晰了，但是我还是清楚的记得一件事情，我和村里一个比我小点的女孩闹闹，就是对现在人来说是一件很幼稚的行为，我老是会说“我不要和你做朋友咯！”那时候为了一件。嘿嘿.....人长大了，还真不好说出口，只能告诉你们那时候我哭到晕倒，发高烧，挂

盐水。这就是我的幼稚、天真的童年，真的是很怀念也很想时间倒流回到小时候什么都不懂的我。

（三）小学阶段

当我7岁了，我兴奋的快乐的升入小学，那时候我还不清楚读书是什么概念，就屁颠屁颠的背着书包上学咯！偷偷的告诉你们，小学的我还是挺聪明的，很快就能看懂老师所讲的，还总是得奖状回家，最开心的就是胸前贴个大红花，手上拿着奖状飞奔回家给爸爸妈妈看，他们会夸奖我，把我的奖状贴在墙上可以说没有过多久我家的墙上都贴满了奖状，那时的我真的很开心。直到5年级我有点不想读书了，感觉读书累，村子里的人要比成绩，老师也要看成绩.....大家评价你是好人还是坏人，都是以成绩为参考，这时我会感觉小时候真好，无忧无虑的，而读书生活就像那世界末日来到一样，我的眼前一片黑暗。幸好妈妈是一个讲明理的人，一天辛苦下来妈妈还听到我不想读书的事情，可是奇怪的是她没有发脾气，只是语重心长的和我沟通，那时候我感受到了母爱，让我重新体会爱的温暖。

（四）初中阶段

当我感觉自己6年级毕业成绩考的很差的时候，奇迹出现了我发挥特别，考出了很理想的成绩，分数线足以让我进入城里的初中，但由于家里条件的限制我还是选择了农村里一所小小的初中，我到现在还记得每天早上我要带上妈妈给我做好的中饭，骑自行车到学校，（大冬天也不例外），这样的生活真的很辛苦.....运气真的很不错，也可以说国家政策真的很不错，我们几个农村的初中合并在一起，来到一个很大的学校，享受着不一样的教育。哈哈，我的快乐远远大于烦恼哦！

（五）高中阶段

中考失败了，我无法掩饰安慰自己说这是我的失误，我只能说那时我初中不够认真，填报志愿的时候我一直在纠结填差点的普高好，还是读职高好？身边的亲戚朋友都在给我意见。最后我在我爸爸妈妈的支持下，进入了职高。进入职高，选择了一个男生专业电子，刚刚开学报到的时候我傻眼了，班级62个人，仅仅只有3个女生，这样的班级可以想象是一个什么样的场景。嘿嘿其实这也和我意，我是一个男人婆，还是比较适合在这样的环境下成长。

在这里我受到了老师的关注信任，在这里我拥有自己的展示舞台，在这里我有了自信.....总之在这个学校，我学会了坚强，学会了独立，还学会了怎样挣钱。也因为这样我更加的努力了。可是后来我突然有一天不想读书，这是我第二次不想读书，不知道该如何去面对父母，感觉自己是多么的内疚。眼泪经常偷偷的流下来，消息传到了爸爸妈妈的耳中，我无法想像他们那一晚是怎么熬过来的。后来我听爸爸说妈妈哭了一夜，整整的一夜，我的心在刺痛，在流血.....妈妈，我对不起你。我有一个恩师，她写了一封信给我，也可以说是一张纸条，我认真的读着，眼泪却不听话的流下来。

之后我便想通了，开始努力的学习，成绩也一直名列前茅，在最后的高考中考上了浙江师范大学。

（六）大学阶段

我与几个同学拉着行李箱走出了家门，没有家人的陪同下，走出了家门。来到大学，我带着憧憬，来上大学我有自己的目标。可是没有过多久我就放弃了，堕落了感觉这里不是高中，没有老师关注你，人与人之间好陌生，大家都是自己归自己，在这里没有了以前的快乐。我的大学幻想破灭了，我伤心，我想家，我郁闷。后来在寝室里朋友的帮助下，我还是熬下来了，我觉得我应该活得更加的自在，就像鸟儿没有了牢笼那样自由自在，幸福就在我的眼前。

（七）对成长经历的总结

时间的磨练，困难的锻炼，使得我成为了一颗蒲公英，什么都不怕，飞到哪里，哪里就是我的家。写了这么多，其实简略了很多，每个人的成长经历都不同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。还有就是得坚定自己的信念，什么都得靠自己。

（一）兴趣

个人认为自己没有很大的特长，所以也就没有特殊的兴趣，像钢琴、吉他。我都喜欢普通的，像打篮球、羽毛球、刺绣。这些可以让我发泄压力，可以让我愉悦，甚至刺绣可以让我静心。

（二）性格

热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。您不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来，自信，独立坚强，认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们。知足常乐，依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，也可能容易比较紧张。

（三）能力

能力，可说我还不清楚，也许还未发掘吧！但是我的交往能力还是不错的，我可以很容易的和人交际。我好动，所以我爱动手，在专业技能上不能说突出，但是还不错，嘿嘿这也是我的个人观点。

（四）职业理想

希望自己有一份有成就感的工作，比如说老师，每一位学生都可以在我的关心教育下，大家都有一个良好的成绩，良好的心理，乐观的态度。这就是我的目标。

（五）自身的优势和不足

1、自身的优势

2、自身的不足

毛毛糙糙的，心不细致。

（一）针对分析所提出的适应性对策

富于冒险、喜欢竞争，比较适合那些需要胆略、冒风险和承担责任的工作。适合经常和人打交道而不要求很高的动手操作能力的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；此外，应尽量避免过于冲动的想法和行为，多注意日常工作和工作中的细节。

（二）针对自身不足所提出的解决办法

尽量避免过于冲动的想法和行为，多注意日常工作和工作中的细节。直接地表达自己，说出自己现在的感受。培养自己的创造力。

（三）如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立小目标。经常反省自己。

我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！我在写这篇报告的时候，我感觉自己有好多想说，滔滔不绝的。所以我们要不断的完善自己才会是美满的人生。我们以后要更

加严格的要求自己。

心理论文自我成长报告大学生篇四

为增强同学们对心理健康的关注，普及心理健康基本知识，提高同学们心理保健意识和心理调适能力，汽车与交通学院于2011年4月18日在综合楼a119教室举办了心理健康讲座。本次讲座由学校心理健康教育中心韩继莹老师主讲。

讲座前我们做了大量的准备工作，写策划书，调研大学生感兴趣的问题，批教室，与宣传部商量写板报，做宣传等，每项工作明细化，并且为了老师更好的开展讲座以及讲座内容丰富性，特意组织排练了能反映大学生目前真实生活的小品和一个音乐剧。

讲座当天学生会全体成员提前一个半小时到达了教室，并按照预期的安排进行会场布置，安顿同学有序的进场入座，接待老师，为讲座的顺利开展做了很好的铺垫。

讲座在广大同学的期待中如期进行，一个轻松幽默的小品拉开了帷幕，小品主要叙述了三个性格不同的大学生面对学习及生活时的迷茫的态度。随后，韩老师针对小品中人物的特点，对同学们心里存在的困惑一一作了讲解，韩老师结合心理教育特点，联系自己日常工作和教育经验，列举了一些生动典型的案例。韩老师讲完“人生规划”之后，一个唯美的音乐剧映入了大家的眼帘，通过音乐剧我们看到一对大学恋人由相爱到分离的过程。表演结束后，韩老师又为同学们讲解如何树立正确的恋爱观，不能盲目追求所谓的爱。讲座中韩老师风趣幽默，以深入浅出的方式、良好互动的氛围带动了全场的气氛，广大同学积极配合，使整个讲座取得一定的成功。

通过此次讲座，同学们对自己的大学生活都有了新的目标和正确的定位。相信这次的讲座能帮助学生摆脱心理困惑，拨

正前进航向，为同学们的健康成长保驾护航，同时有助于同学们关爱生命，悦纳自我，善待他人，培养健全的人格。

此次讲座虽然取得了一定的成功，但与此同时工作中也暴露出很多问题，以下是具体的要点：

1. 学生会各部门不是都很清楚活动的具体流程，虽然活动策划已经将每项工作安排到每个人，但在会场布置时，还是显得有些仓促，不尽如人意。

2. 讲座当天现场的卫生问题被忽略，没有进行及时的清扫，在一定程度上影响到了老师的心情及整个讲座现场良好的氛围。

3. 由于活动当天策划者忙于进行会场安排布置，对于讲座现场人员混乱没有进行及时的管理，导致无论是学生会工作人员还是参加讲座的同学不能及时的入座安静等待讲座开始。

4. 讲座所需的设备及人员由于时间的紧迫，都没有提前进行测试和彩排，导致现场意外频频。

5. 讲座当中现场同学纪律没有得到很好的管理，并且偶尔会打断老师的思路，会场的混乱很大程度上影响了老师的讲座效果，导致老师没有很好的发挥出自己的水平。但总体看本次的讲座还是很成功的，相信我们总结经验教训在今后能办出更好的活动。

心理论文自我成长报告大学生篇五

父母陪我一路走来，我感到开心而幸福，虽然在我很小的时候，父母因忙于生计，无暇照顾我，将我送进一家幼儿园，每天我早早就被送出去晚上很晚才被接回家，虽然那时很渴望与母亲在一起，依偎在母亲的怀里，但那时的很多家庭都是那个样子的。但在我的心灵里还是有那么一点点的遗憾，

上了小学后，母亲每天都是目送着把我送进学校，中午晚上一到家就能吃到母亲为我准备的热气腾腾的饭菜，一次母亲听说我再越野赛中，名次被老师弄错了，而没有拿到奖的时候，曾去学校找过老师，从小到大，我都是在父母的关爱和呵护下长大的。

上小学后的头两年，由于贪恋和小朋友一起玩，学习成绩不好，经常被老师批评并找家长，在很长的一段时间里，我不太喜欢上学，更不喜欢学校里的老师和同学，我曾被因为学习成绩不好，而一度被老师逼着要降级，但终究没有，是因为另一个老师的阻拦，小学三年级以后，邻家的小朋友搬走了，没有人再同我一起玩了，我的心思一部分开始用到学习上了，成绩也有了明显的提高，最后变成名列前茅，老师和同学都对我刮目相看了，我感到很开心。

升入中学后，我仍然保持着良好的学习状态，掌握了正确的学习方法，成绩稳中有升，学习对我来说是件开心又快乐的事情。

98年我顺利地考上了师范学校，对于要上师范还是高中，父母终究没有拗过我，我的选择注定了我将来要成为一名人民教师，三年师范毕业之后，自然成了一名教师。成了教师之后，看着那些可爱的笑脸，听着那些稚气的声音，品味着毫无世俗的童心。我爱上了这个行业，就像媒妁之言定的婚姻一样，——本来素不相识的两个人，到了一起之后，感情却越来越深，——我越来越喜欢这个行业。由于自己的热情，由于自己的认真，也由于自己的童心，我受到了学生的欢迎，成了很多学生的朋友，我所担班级的成绩也总是年年名列前茅。受到了家长、学生的好评。

一直到现在，我都享受着工作和生活的带给我的幸福和快乐。我是一个积极，乐观，尊重生命，热爱生活的人。我大部分的时间心情都是平和的。我认为只要你付出了就会有回报，以感恩的心，微笑着面对一切，享受简单而充实的生活。我

没明确的宗教信仰，但我相信善恶有报。而我学会淡然，学会珍惜，学会感恩，善待身边的每一个人。朋友们都说我初次接触有点冷酷，清高，少言寡语但做事不急，认真稳妥，能够保守秘密，是一个值得倾诉心声的朋友，我认为自己善良，宽容，真诚，理解他人，我认为一个人成熟的标准应该是在平时的生活中处事不惊，心态平和，看淡生活当中一些虚浮的东西，”在纷繁复杂的生活激流中不乱自己的航向，在时尚流行前沿不迷失自己，不人云亦云，懂得有所为，有所不为，保持自己的特别，从而向着自己既定的目标努力。

我的个人奋斗目标是通过心理知识的学习帮助我做好自己的教育工作。在事业成功的同时，也为家人创造更丰裕的物质条件和精神生活，让我的家庭和谐幸福，让我的女儿健康快乐，让我的父母安享晚年。

我心目中的英雄是雷锋同志和那些在社会上生活中在默默无闻，无私奉献，平凡却伟大的人们，雷锋，一个普通的汽车兵，在平凡的工作岗位上，做出了不平常的业绩。他把远大的理想和日常工作、生活紧密地结合在一起，用共产主义的思想指导自己的言论和行动，表现出了一个共产主义战士的广阔胸怀和高尚情操。雷锋同志的人生道路是坎坷不平的，但是在人生富有意义的转折中，他毅然选择了正义，选择了真理，选择了共产主义，他一生最突出的是坚定的共产主义信念，是毫无损人利己之心、自觉地全心全意为人民服务的精神。我们的国家需要千千万万这样的人，让我们都向雷锋同志学习！

在我的朋友眼里，我永远是一个不甘平庸的人。我乐于尝试并能很快地接受新事物。当日子归于平静的时候，我总是能为自己找到新的奋斗目标，并为此付出很多辛苦。因此，我最好的朋友向来是钦佩我，但从不会效仿我。有时，朋友和家人也会批评我凡事太过认真。我的确应该有所调整，人的精力有限，不可能事事都追求尽善尽美，重要的事情需要认真专注，小事情尽管放松自己，只有这样，才能轻松地应对生活。

如果用三个词来对我进行评价,我想用通情达理、乐观豁达、勤奋上进是比较恰当的。生活经历和文化背景塑造了一个人的特别品质,有优点,也会有缺点,正确地认识评价自己并接纳自己,才能够心安理得地享受属于自己的.生活。

我想成为一名心理咨询师,首先是因为我特别喜欢这个职业,因为我觉得他是高尚而伟大的,我觉得它能够走进人的心灵,为他们解决遇到的问题,使这些人能够快乐的生活,我是一个愿意帮助别人的人,每当我想到因为我的工作,因为我的付出,而使他人得到的幸福,我就有说不出的快乐,其次,作为一名中学的英语教师,兼职班主任,我知道心理健康的重要,同时也知道班主任老师需要具备专业的心理知识是多麽的迫切,掌握的科学的方法改变的不仅仅是一个学生,我们的责任和使命是让我们塑造一个又一个身心健康的学生。

成为心理咨询师的过程也是不断深入认识自己的过程。在这一过程中,我对自己的情绪状态有了更自觉的把握,能够主动运用积极心理学知识调节情绪,使自己大部分时间的心境处于平和、安宁的状态。

我们要有正确的人生价值观,要做要成为一名出色的心理咨询师。除了我们必备的专业知识外,我们还要有正确的观点和态度,要辩证地分析和看待问题,心理咨询是门科学,更需要艺术,科学的道理是不难理解的,如何将咨询的技术特别化的应用与每个来访者,是件值得探索的事,我认为要想真正的做一名出色的咨询师,创造性的开展工作,有效的帮助来访者解决问题,一定没有捷径可走,只有一条路那就是学习,在咨询的实践中学习、领悟、提高、完善。健康稳定的人格是心理咨询师必备的,与其说决定心理咨询进程的是咨询理论与技术上的方法,不如说良好的咨询关系更能体现咨询的效果,而作为咨询的主体人物咨询师,一定要尊重生命,热爱生活,要有积极、乐观、向上的人生态度,它强调在整个咨询中对人性的理解与尊重,要相信每个人都有自己成长和自己完善的内在力量,应始终坚信来访者本身有解决

自己问题的潜力，能在咨询师的帮助下，最终自己解决自己的问题。同时我们还要有自己修复和觉察的能力，这样我们才能及时调整状态，不因自身的问题而影响工作。同时作为心理咨询师我们还要善于容纳他人，只有这样才能营造和谐的咨询关系和安全，自由的咨询氛围，我们要有强烈的责任心和对自己有一个正确的评价，知道自己的能力限度，当我们解决不了别人的问题时，我们要及时地告知他人，本着对自己对他人负责的态度。丰富的人生阅历，使我有信心成为一名好的咨询师，懂得如何用爱去理解生活中的一切，因为我为人妻、为人母。这一切可为我在咨询中奠定认同、共情的基础。因为我是一名教师，教育心理学和心理咨询学很容易联系在一起，所以，要发挥这一学习优势，博览群书，积累经验，以便更有效运用于心理咨询。

当然在我不断地学习的过程中，我发现了自己从事这项工作所具备的一些优势，如我在和求助者沟通的过程中，我能快速而准确地发现求助者存在的问题，但同时也发现了自身的一些问题。如有时过于热心，这会使求助者产生依赖心理，发现一个问题后，容易忽略一些东西，关注点不够，在今后的学习和工作中，我会发扬优势，克服缺点，努力完善自己。

在工作中，我希望从大家那里得到理解，信任，支持和帮助，当然还有沟通和学习。当然，对于我的工作可能会有不同的评价，对于任何一个群体或个人的评价，我都会以平和的心态合理认知并接受的。我相信，出色地工作、真诚地待人可以换得多数人的认可。

我的职业奋斗目标是希望通过学习和实践，使自己成为合格的心理咨询师，希望把我所学的理论知识应用到我的实际工作中，为学校里的孩子们服务；如果有机会和时间，我希望为社会上需要帮助的人提供服务；通过自己的工作充分实现自己的人生价值。同时在这一过程中，也能让更多的人认识到心理健康的重要意义，掌握保持心理健康的方法，学会健康地享受生活。

在成为心理咨询师后,我最希望接待的是青少年求助者。我现在的职业是一名中学教师兼班主任,职业的责任感和使命感使我最关注青少年的健康成长问题。青少年时期是一个人生理、心理迅速发展、, 人生观价值观初步形成的时期,这一时期的许多心理矛盾冲突能否得到有效解决,会对他们今后的成长和发展产生深远的影响。青少年是祖国未来,民族的希望,所以我愿意帮助青少年求助者克服成长过程中出现的心理问题使他们健康成长。在咨询的过程中,我希望求助者能以积极主动的态度对待心理咨询,当然,作为咨询师,我们要用自己真诚友善的态度面对求助者,以精湛的业务取得求助者的信任。

我对自己的职业有这样一种期许,希望通过我的工作,能让那些求助者积极阳光地面对人生,健康快乐地享受生活,同时在工作 and 学习的道路上我自己也要不断调整自己的生存状态,实现自己的成长与发展,努力实现自己的人生目标。

心理论文自我成长报告大学生篇六

学生从小学一路走到大学,然后大学毕业面临择业。一直以来从一所学校进入到另外一所学校,虽然周围的变了,身边的人变了,但是性质没有变,始终是接受老师传授的知识。而大学毕业踏入工作岗位,变得不仅是身处的环境,身边的人,最重要的是生活的主体内容的性质变化。毕业大学生们要从相对纯净的校园进入到五光十色的社会,从随意性很大的课堂生活进入到不能旷工、不能怠工且在专业性、技术性都有诸多要求的工作岗位上。生活内容性质的转变,周围环境的变化,以及怎样应对错综复杂的人际关系,这对刚刚毕业的大学生来说都是一个心理上的巨大磨练,都有一个漫长的心理蜕变的过程。

大学生以往生活的环境是相对比较封闭的校园和家庭,毕业之后进入工作岗位面对的就是在各方面都比较开放的社会生活。一部分大学生对新的生活模式,新的生活环境充满新鲜

感和好奇，对社会生活抱有过高的期望。这部分大学生会在刚开始接触工作的时候精神头十足，可一旦在工作中遇到实际困难，就会造成很大的心理落差。还有一部分大学生对社会身份的转变不能很好的掌握，看不惯社会生活中形形色色的世俗，无法很好的处理工作中上下级以及同事之间错综复杂的人际关系，从而对工作产生厌恶的情绪，负面情绪长时间得不到正确的调整，久而久之就会形成心理障碍。工作不能得心应手，人际关系上不能突破，一部分大学生会把现在的工作生活与过去作为学生的校园生活进行比较，觉得校园生活简单美好，想要重新回到校园借此逃避现实。这种不能正确的面对现实的心态被称为逃避心理。针对这种心理大学生要做好对自己心态的调节，面对困难找到原因，找到解决的办法，而不是一味的用不切实际的想法来逃避现实。

自卑心理和自负心理是两个对立的极端。这两种心理都是不正确的，都会影响毕业大学生的身心健康。毕业大学生以前所在的学校是一个相对纯净的环境，没有太多的利益纠葛以及人情世故。进入到工作以后也就意味着进入了社会生活。工作中首先面临的是工作内容的实际操作，大学生之前在学校所学习掌握的知识在实际的应用中并不是很理想，这给大学生的心理上就造成了一个打击。其次在工作中要面对的还有自己的领导、同级同事、以及下属，在处理这三层人际关系上，没有社会实践仅靠书本上的理论知识是根本不可能实现的。人际关系处理不好，同样会导致大学生自卑心理的形成。自卑是缺乏自信心的表现，树立信心是战胜自卑心理的关键。毕业大学生刚刚踏入岗位在陌生环境陌生模式下产生的自卑心理并不是一般意义上真正的自卑。这种自卑心理只要稍加调试很快就能转变成一股力量，成为成功的推动力。不能熟练的工作是因为刚刚入职，需要一段时间的磨合，给自己树立信心，在工作上多加练习，尽快的掌握。这种自卑心理也会随着对工作环境的熟悉，工作内容的掌握而消失。不要太早的放弃，给自己一点信心，也给自己一个机会。善于发掘、利用自身的“资源”改变自己适应环境。

其次自负心理，往往出现在一些在校期间成绩优秀表现比较突出的大学生身上。他们进入工作岗位之后，认为凭借自己的文凭和工作能力做目前的工作是大材小用了，对公司现有的职位安排进行比较，会认为某人文凭能力都不如自己职位薪水却都高过自己，造成心理上的不平衡，工作态度不积极，总想着升职加薪。提高自我认识是改变自负心理的关键。大学生要全面的认识自我，不仅要看到自己的长处和优点还要清楚自己的缺点和不足。

有的人跳槽是为了能获得更优厚的薪水；有的人是为了自己的特长能更好的发挥；有的人是为以后自主创业积累经验和财富；有的人是因为不受老板重视力求更广阔的发展空间；有的是无法和谐的处理同事之间的关系等等。总体来看，跳槽不论是出于什么原因，还是跳的对与不对，都是为了追求自身价值的肯定和对自尊意识的维护。但是也有一些大学生总是在不断跳槽，工作一段时间发现不符合自己预期的标准，然后换另外一份工作，这种总是抱着下一份工作会更合适的心理，让大学生不能对自己负责，也不能对用人单位负责。跳槽是一种对自我价值的追求和维护自尊意识的心理情绪，跳槽心理并不是不可取的，而是要懂得如何去跳，如何跳好，如果本身对工作很满意只是无法处理好人际关系，要懂得忍，人与人之间的相处需要时间的磨合。通过一定时间的相处，同事之间的关系也会有好转，不是非要通过跳槽来解决的。

初入职场的的大学生经过在工作上的磨练，不仅工作业务水平会得到提升，心理素质也会有显著的提高。在工作上遇到不懂得问题，要虚心向同事请教，要树立集体主义思想，把公司当成一个集体，互帮互助。在处理工作中产生的负面心理情绪的时要及时的调整心态，树立自信，提高自己的认知能力，科学的看待问题、解决问题。当前科学技术日新月异，社会对人才的要求也更加的严格。经济与技术的竞争，其实就是人才的竞争。在无处不在的竞争环境下，大学生要有居安思危的心理，做好自己岗位工作的同时懂得学习充电，努力提高自己的综合素质，以便在以后的职场生涯中谋求更

好的发展。

心理论文自我成长报告大学生篇七

我参加了为期一个多月的合肥市中小学教师心理健康教育远程培训学习，通过听课、探讨、课后感悟等活动的参与，我对中小学教师心理健康教育的认识更加深入科学，收获很大。

本次培训分为两个部分：在线学习和在岗实践。在线学习又有学生心理健康和教师心理健康两个模块。培训中我认真听讲了《心理健康基础知识》、《心理问题案例识别》、《心理健康主题活动》、《厌学生辅导——如何对待学生厌学》、《聆听学生心声——班主任心理辅导实务》、《入学适应不良学生的辅导》、《教师素养——烦恼和委屈在积蓄……》、《沟通能力-先改变学生，还是先改变自己？——黛玉进了花果山》、《压力管理与情绪调控》和《积极应对压力、追求职业幸福》等课程。每节课的讲师与教授通过案例分析和科学细致的分析，层次分明的对每个问题给予了剖析，使我的思路更加顺畅，不仅学到了许多心理健康方面的知识，更让我对当前学校的健康教育有了新认识、新思考，受益颇深。此次的远程培训在提升了我对理论的认识同时也提高了我的自身素养。同时我也会把学到的知识很好的运用到实践中去，更有效的为教育教学服务。现将这一阶段的培训总结如下：

在学习初，我在熟悉了详细的“学习进度安排”后，就积极参与学习交流互动，我为了表达自己澎湃的学习激情，开始第二天写下了第一篇研修日志，第一次作业本人在家中成功排除小孩的干扰，利用将近三个小时的时间，堪称“呕心沥血”，完成了作业，之后我陆续地完成了第二、第三次作业，对自己又是一个较大的提升。与此同时，本人也积极参与论坛研讨活动，争做一名溅起别人思想火花的智者和善于汲取百家之长的慧者。在令我流连忘返的论坛里，大家尽展心扉的真诚令我感动不已。

在培训中，我还懂得了如何去管理时间、如何去管理压力、如何将精力放在做有益的事情，不作过多的“空想”，如何在教学过程中，避免角色冲突带来的纷扰，以最佳的精神状态投之以教学。在培训中，我恍然大悟：当心灵需要放飞时，将它在空中尽情漫游吧！之后，焕然一新的是我这个忧愁被格式化了的快乐斗士！这将是永远追求的化境。对于此次培训令我自身的收获绝不是一言以蔽之的，我会不断反思、升华，最终学以致用。

通过此次学习，我明白了要做一名合格的教师，自身心理健康是多么重要，而培养学生的心理健康也同样非常重要，我将在以后的工作中做到并做好以下几点：

1、让学校其他教师更了解心理健康教育。教师是心理健康教育的实施者，当然更应该站在一定的高度来认识心理健康教育的内涵、功能、实施途径与方法，否则心理健康教育只能成为一纸空谈。

3、形式灵活多样，真正把心理健康教育开展起来。对于小学生来说，心理健康教育是一个抽象的概念，只有通过多种途径、多种形式把心理健康教育渗透在课堂中、渗透在游戏中、渗透在生活中，才能真正实现心理健康教育的功能。

培训虽然行将结束，但它对于我的影响将会久远而绵长，并如陈年老酒，将越酿越香。通过远程学习培训，不仅对我个人有很大的帮助，对我在班级管理和教学中也起到了积极有效的促进作用，我会继续不断的借助各种机会，加强学习，并把学得知识积极运用于教育教学之中，为教育事业的发展贡献一份自己的微薄之力。

6月27日至7月6日，我在中州大学有幸参加了北京师范大学珠海分校主持的“郑州市中小学班主任教师高级研修”的培训班。短短几天的培训学习，收获很多：使我初步了解到目前老师心理健康的状况，教师心理问题产生的原因等，这些问

题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

通过此次培训学习，使我对心理健康教育方面的知识更深入地了解了。让我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如能正确了解和接纳自己，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，有很多都是具有实际操作方面的知识，更多的注重了理论联系实际培养，如：权江红教授的“舞动治疗与学生辅导”，可以让老师或是学生在舞动中发现最真实的自己。来自香港梁晓盈教授的“音乐治疗与学生辅导”，通过音乐对人大脑的影响，从而增强注意力，认知能力，社交能力，情绪控制。来自美国的larry教授的“叙事领导力与学生辅导”，以讲故事的形式去激励处在低谷的人，让他人超越自己，而讲故事的人就成为了他们的英雄，真可谓是赠人玫瑰，手留余香。张丽教授的“影视中的积极心理学”，让我明白每个人都是自己生命中的领导者，注意力投入在哪里，哪里就会更强大，注意力偏重成功的地方就会越来越成功，想法决定活法，把生命的注意力放在哪就会影响生命的本身。在这次的心理健康教育培训活动中，我们不仅了解到教师职业倦怠产生的原因，学习到了怎样进行职业倦怠的自己调适的方法同时还掌握了教师怎样进行心理问题的自己调适。

培训过程中，专家教授给我们做了精彩的讲座，他们用一个个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自己剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。

要实现提高学生素质，促进学生的`人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样？真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用积极心理教育的必然结果吧！让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅几天，但在我的心里却激起了层层涟漪。我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。这次培训给予我的东西决不止心理学的理

论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中。我要用真实的自己，感染学生，也让学生了解自己，欣赏自己，在自己赏识的环境下生活、成长。

心理论文自我成长报告大学生篇八

自从学了点心理学后，我发现我成长的每个脚印基本上能在心理学中找到挂钩的. 理论，并且能让我更清楚的了解自己。

我出生于农村，但在城市长大，所以我一直处于一种交叉的状态。

在还没有上学前，我跟奶奶在农村里生活，所以我常常会帮我奶奶干一些简单的农活。在这个年龄段，我对什么都很好奇，所以这些活我干的不亦乐乎。尤其是得到奶奶的夸奖，我就干的更起劲了。由于我是多血质的人，所以不像其他女生那么乖巧听话。因此在农村我经常跟哥哥或附近的小孩一起去爬树、爬山，在水中玩耍，或偷摘别人的东西等各种刺激又好玩的事。如果说那个阶段是最深刻的，我觉得这段生活是活的最逍遥自在的了。在这个阶段是最单纯、最无忧的了，就算天塌下来，我都不用去理会。

要结束农村生活，是要付出代价的。在农村，我家养了一条很温顺听话的老狗。由于我们没办法带它去城市，也没有人愿意领养它，于是他们就要把它给杀了。在杀它的时候，它到处乱跑，想躲避一劫，但他们并不怜惜它，最后它只能无奈的跑来我身边，向我求救。我当时还轻轻的抚摸着它，谁知大人们一把抓住它，它挣扎着，从我身边消失了。我至今还深深的记得它那失望的眼神，有时做梦都还梦到那种场景。所以到现今为止，我都不敢再靠近狗的原因之一。

来到城市，一切都很陌生，也失去了许多的自由，但也懂得很多。

刚上小学时，由于语言的障碍，我很少讲话，所以结识的朋友少的可怜。我常常一个人坐在那里观察着他们，看他们嬉闹，看他们吃零食，并且会不知不觉的去模仿他们的一些动作。但活泼型的人一般适应能力都比较强，所以我很快就融入了这个集体。并且还养成了许多坏习惯，喜欢乱花钱，而且基本上每个周末都会去溜冰。我变得越来越爱出去玩，花的钱也越来越多，成绩一直往下掉。所以我妈就骂了我一顿，但我依旧。我妈见骂我不见效，便跟我讲道理，并且缩减了我的零花钱。当时我好像懂事了很多，开始认真学习了，也很少出去玩了，也没主动向他们要过零花钱了。所以我的性格应该也是从这个时期开始发生转变的吧。成了一个内向兼外向的人，但外向占的多一点。因为环境因素也能影响人格的变化的，况且性格是后天所得的，所以我有此种变化也不足为奇。

在中学时期，我的叛逆心理比较突出，但也能自我控制。由于家里人都希望自己家的小孩学会更多的东西，但也要学习好。由于我参加的社团多，在学习上的精力也就少了。不过学校常爱月考、排名次和开家长会，还弄了个学校与家长的互动平台，常常学校有什么与我相关的事都会第一时间发送到我妈手机上。所以我倍感压力大，也常听家人唠唠叨叨的。由于无法忍受，我常顶嘴，说一些不该说的话，令他们伤透了心。但每次我说完这些话，我也很难受，因为这并不是我想说的话。沟通真的是的桥梁，我妈常爱跟我讲道理，每每讲完，我都受益匪浅。所以我慢慢地学会了自我控制，不再乱讲话，尽量不惹他们生气。也慢慢地在他们眼里我成了乖乖女。

如今踏入大学门槛将一学年了，经历过各种面试，有失败，有成功，各种情绪交错在一起，犹如五味瓶。参加各种活动，收获甚多，但也十分的苦恼，不知如何平衡学习与娱乐。尤

其在一次助教中，我深深的感觉到我的知识是多么的浅薄。当时我教一个三年级学生的语文，一开始她的问题就把我给难倒了。对于英语专业的我，已经很久没接触过四字成语了，还有什么相关的词组填空，以及诗歌等。自此之后，我开始真正地认识到了自己的知识水平。但我不气妥，我要改变这种状态，所以就得实践。只有实践才能得真知。品尝过，摸索过，才得知自己的不足，也会发现心态是很重要的。无论你面对的是什么，只要你的心态是好的，是自信的，你都会尽力去做好每件事。不断的完善自己，挑战自己。

在大学里，我还深深地体会到合作、自主的重要性。在这个小社会，活动以及我们的学习都离不开合作，所以要处理好人际关系也是至关重要的。但能达到“我好，你也好”的双赢的状态，这是一种快乐又良性互动的人际交往的关系。

每个人都有属于自己的秘密小天地，我也不例外。我也恋爱过，现在的我认为那只是亲密与激情的浪漫的爱，并不是完美的爱。那时的我，算是随着潮流吧。所以现在想来当时那种失恋的情绪，还真有点悲观呢。现在总算清楚了什么叫理论上的“爱情”了。但理论归理论的认识，谁知道以后呢。