

# 清明节文明祭祀宣传 清明节文明祭祀宣传活动方案(大全5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 心理健康自我成长报告论文篇一

近年来，受社会、家庭、学校及自身因素等多方面影响，大学生的恋爱观较以前有了很大变化，出现了恋爱态度轻率，恋爱观念开放化、恋爱行为公开化等特点，体现出重功利价值、重物质享受、重生理需求的本质。为此，应从加强性道德性识教育，自主性教育，健全学校管理机制等方面，引导大学生树立健康的恋爱观。

正处在青春时期的大学生对恋爱充满了浪漫的幻想与憧憬，他们认为，恋爱是大学的“必修课”而不是“选修课”，不经历恋爱的大学生活是不完美、不全面的。随着社会观念和生活方式的变化，当代大学生的恋爱问题已渗透到他们的学习、生活、人生态度、理想等各个方面，与此同时恋爱观也发生了质的飞跃。

1. 恋爱态度轻率化。当代大学生只注重恋爱的过程，而不注重恋爱的结果。多数学生把恋爱描述为“体验幸福”和“充实大学生活”。有些学生以选择理想对象为由，见异思迁，频繁更换对象；少数学生出现“三角恋”和“多角恋”，以至在同学之间造成感情纠纷，甚至发生冲突，酿成悲剧。他们在恋爱过程中，只一味追求爱情的浪漫，而忽视爱情的义务和道德，认为恋爱与婚姻无关。未婚先孕就是当代大学生恋爱轻率化的最好见证。

2. 恋爱观念开放化。当代大学生受西方思潮和社会不良风气的影响，传统道德意识逐渐淡化，对婚前同居、婚前性行为持开放、理解和宽容的态度。据19xx年，中国青少年研究中心与中国青少年发展基金会所做的一项专项调查结果显示：在初中以下文化程度的青少年中，对婚前性行为持宽容态度的比例为54.08%，大学本科以上文化程度的青年人中，这一比例为75.3%…由此可见，随着社会环境的变化，当代大学生的性观念也日益开放。大学生多角恋爱、在外同居的现象时有出现。

3. 恋爱行为公开化。尽管社会各界对于在校大学生谈恋爱的态度持“不赞成、不反对”，但这并不意味着在校大学生的各种行为不受任何纪律的约束。然而在高校大学生中都存在这样的想法：不谈恋爱的人被视为弱者，不谈恋爱被视为不正常行为。他们把谈恋爱作为一种荣耀，每天出入成双成对，携手漫步于校园，上课、吃饭、自习形影不离，行为上一点也不遮掩，甚至路校纪校规于不顾。据相关调查资料显示，愿意对周围的人公开恋情的大学生比例为87.6%，愿意在校园里各种环境下有亲昵行为的：教室23.7%、图书馆37.5%、食堂68.6%、校园绿地86.2%。

1. 综合各因素分析，当代大学生的新型恋爱观主要体现在以下几个方面：1. 注重功利价值。他们在择偶标准上，趋于功利化，更注重对方的实际价值。近年来，随着大学毕业生就业难度增大及求职中的“不正之风”对大学生恋爱观产生了一定影响，交往对象的家庭背景和经济状况往往成为他们关注的重点。具体表现为，有些学生把自己今后的前途寄托在恋人及恋人家长身上而急于谈恋爱。

2. 注重物质享受。部分大学生因家庭经济困难、就业压力大或者爱慕虚荣、沉迷于高消费等原因而选择恋爱。他们企图通过恋爱来解决经济上的困难或者在经济上赚取利益，有的甚至不惜名誉，采取欺骗的方式同时进行几段“恋情”。

为追求享乐和地位而恋爱，是一种畸形的恋爱观。

3. 注重生理需求。大学生的年龄界限已跨过青春期并进入成年期，这一时期的少男少女由于生理发育的成熟，有了追求异性的欲望，对性的体验十分敏感，产生了性亲近的要求。据相关调查显示，有83%的大学生有和异性交往的强烈愿望，渴望拥有爱情。在异性吸引、彼此产生好感的基础上，性冲动是促使青年投入恋爱活动的重要诱因。在这一原因的驱使下，青年开始脱离群体化的两性活动而单独约会。现今高校普遍存在的同居现象就是最好的例证。

大学生恋爱观受个人生理、心理成长和家庭、学校以及社会等各方面的影响而发生着变化，但他们在诸多方面相对不够成熟，需要学校、家庭、社会各界的共同关注。具体从四方面阐述：

1. 受社会的影响。近年来，随着互联网的广泛应用，现代信息传播技术的发达，网络、影视已经走入人们的生活，也带大学生进入恋爱的世界。由于社会上一些文艺作品中对爱情的过分渲染，更有大量关于两性及恋爱问题的讨论，使大学生难辨是非。同时受西方的“性自由”、“性解放”思潮的影响，很多大学生的恋爱观发生了极大的改变，他们相信网上爱情更胜于现实爱情。年轻人特有的好奇心及网络色情的影响，驱使他们渴望揭开两性之间神秘的面纱。这些在一定程度上对大学生恋爱起了一定诱发作用，使一些大学生对爱和性的观念发生扭曲，缺失了应有的责任与道德。此外，面对就业压力的增大，就业前景的不乐观，竞争的激烈化，为逃避现实及外界的压力，他们亦然选择了恋爱。

2. 受家庭的影响。家庭教育对一个人的成长有着深远的影响。家庭对大学生恋爱的影响主要有两个方面：第一，现在的大学生多数都是独生子女，出生于衣食无忧的生活环境，过着衣来伸手、饭来张口的生活，家庭的过分宠爱，使他们产生了极其强烈的依赖心理。进入大学后面对纷繁复杂的人际关

系，他们望而却步，为逃避现实从依赖父母转向对新的关爱的渴求，过起了所谓的“二人世界”。第二，有些家长对子女的婚恋观念缺乏正确的指导，大多数家长不了解子女青春期的心理问题，致使他们的好奇心不断累积。到了大学，远离了家庭束缚，最终触发了体验恋爱的动机，进而诱发了大学生恋爱问题的产生。

3. 受学校的影响。目前高校对学生的恋爱问题所持的态度是不提倡也不反对，没有相关、具体的政策和制度给予指导。同时，在课程设路上关于恋爱、性教育等方面的知识比较缺乏，各类辅导讲座欠缺，没有真正形成一种合理而有效的方式，对大学生的恋爱观加以科学引导和教育。

4. 受个人自身的影响。当代大学生年龄一般在18-25岁之间，按照青年心理学的划分，属于青年的中期，其生殖系统趋于成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对性的体验十分敏感。但由于在校大学生刚从父母的翅膀下挣脱出来，没有经过社会生活、职业生活的锻炼，缺乏社会生活经验，对任何问题的处理缺乏思考和理智，理性判断力较差。再加上其心理发展的不成熟性和不稳定性，容易把问题简单化、理想化，对问题的考虑欠周全，使其恋爱过程容易出现偏差，从而引起恋爱道德上的种种缺失。

1. 加强大学生的性知识教育，提高恋爱的道德观。充分利用现代网络资源和网络技术，通过课程教学、专题讲座、订阅报刊、定期辅导等形式，积极开展大学生心理咨询活动和性健康咨询服务，为建立良好的性意识和性道德观念打下牢固的基础；帮助大学生端正恋爱婚姻的态度，调节学生因恋爱受挫而引起的心理冲突和心理失衡，培养健全的人格，以引导他们在恋爱问题上做出理智的选择，形成健康、正确的恋爱心理，使学生理解并懂得“两性区别，男女平等；异性交往，互尊互敬；自重自爱，自立自强”这些基本的性道德规范，自觉抵制不良性刺激的影响，防止不良性行为的发生；同时引导大学生用成熟的人格、成功的事业去创造幸福美好的生活，

让爱情真正成为人类文明行为的高尚部分。

2. 加强大学生的自主性教育，树立正确的恋爱观。针对当前大学生的新型恋爱观，学校要不断加强学生的思想政治工作和综合素质的培养，科学引导学生树立正确的学习观、恋爱观、就业观、成才观；要让学生认清现实，让学生知道恋爱问题和学生的理想、事业之间的紧密联系。在学校教育中，应该把充分发挥大学生的自主性，作为工作的第一要务，促使大学生把学业放在首位，摆正恋爱与学业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。要让大学生认清学业的重要性，让大学生明白学业是大学生价值的主要支柱；要让大学生懂得恋爱是一种相互理解和相互信任，是一份责任和奉献，它是建立在牢固地学业、事业基础上的。

3. 健全学校的管理机制，加强对大学生恋爱的管理。加强对大学生恋爱的管理，一方面要加强教学管理，促使学生将自己的主要精力投入到学习过程中；另一方面要加强学生宿舍、公寓和校园环境的管理，营造一个良好的学习、生活氛围，杜绝大学生在外住宿现象的发生；最后要建立健全各种规章制度，规范大学生的恋爱行为。学校对大学生谈恋爱问题要实行引导、教育、管理三位一体模式，齐抓共管，形成合力。对于那些沉迷于恋爱而荒废学业的同学要加强教育和引导，使其迷途知返；对于那些在恋爱中违反校纪校规，违背社会公德的同学，要及时批评教育，必要时应给予相应的纪律处分。总之，四年的大学生活是短暂而宝贵的，当代大学生不要把黄金时间消磨在花前月下，而应立志奋发成才。大学阶段是人的一生智慧与才华发展最快的黄金季节，大学生只有树立正确的恋爱观，形成健康的恋爱心理，把爱情融进成才目标中，才能使爱情成为我们奋发向上的力量，成为我们学有所成、有所作为的动力。

## 心理健康自我成长报告论文篇二

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

我不能说我的人格非常完美，但我能说我的人格是健康的。我觉得随着时间的推移我也在逐渐变化，逐渐在完善我的人格。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人格的发展和完善。

### 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那些，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！

## 心理健康自我成长报告论文篇三

本学期xx月份以来，我校心理咨询室为全校学生组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，营造健康、乐观、积极向上的学校氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，到达了预期的目的和效果，取得了圆满成功。下头简要进行这个月的活动鉴定：

一、领导关心，组织策划，学生会工作人员协作配合，进取互动。

校领导十分重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地应对此刻，应对未来。

## 二、活动鉴定，成效创新

xx月14日午时，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导教师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义；更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自我的完美愿望，将自我的真心话传达给自我和朋友，很好的激励自我，表达情感；也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自我的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学们仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们积极参与，也有教师加入活动互动中。

xx月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，经过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通和了解，提高学生人际交往的本事，增进同学之间的友谊，构成团结互助，相互关心、友爱的学校氛围。经过自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。

xx月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，简便应对高考。

xx月24日，关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。可是不足之处就是有些班级上交材料不进取，以后工作

中，我们需要注意研究好时间安排。

### 三、认真交流，鉴定表彰

xx月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情景，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的鉴定，收到了良好的效果。

总之，在过去的一学期中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作取得了很大的提高。今后我们要继续提高认识，转变观念，异常是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更有成效。

大学生正处于身心发展逐渐成熟的时期。经常会遇见很多的矛盾冲击。如学业情况。在这一学期，我觉得我一直没有进入学习的'状态，很多的时间都是迷茫着度过，如今考试将近，所以我的心里不免有些着急。总是临时抱佛脚。但是也怨不得别人，总是以为只要自己看书就可以了，谁知道现在落下了那么多的课程。所以在这为数不多的时间我要抓紧每一分每一秒。现在再抱怨自己已经没用，最重要的是学习，争取把落下的补回来。还有恋爱，求职的成败等等。

我们大学生应该树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。但是要怎样做到这些呢？第一，培养良好的人格品质。培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，化消极因素为积极因素。树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三、加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。

第四、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

第四，积极参加业余活动。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

现在很多在校大学生出现了心理健康问题，其中，抑郁检出率最高，在校大学生心理健康自我调整？看看下面的介绍。

健康的心理状态是健康体魄的重要组成部分，是青年学生成长、成才的前提和基础。但由于种种原因，目前在校大学生

的心理状态并不容乐观。某高校随机抽取了1~4年级在校生共1358名，共检出抑郁心理者165人，检出率12.2%；检出焦虑心理者40人，检出率2.9%。

对于大学生中发生率较高的抑郁和焦虑心理，学校应采取措  
施，开展各种心理保健活动，进行必要的教育和培养，使之  
向健康心理转化。

理想目标：借个梯让我登天

有一个明确的理想和切实可行的奋斗目标，是保持良好心态  
的重要前提。有抑郁或焦虑心理的学生，往往是缺乏理想和  
目标，看不到生活的前景；或是理想和目标过高，难以达到自  
己的期望值，从而产生不良心理。对这样的大学生就有必要  
进行理想和目标教育。当然这样的教育应忌虚无缥缈、空洞  
无物的说教式的灌输，而是要根据学生的实际情况，结合个  
人的兴趣爱好，帮助他们制定出明确的、分阶段的、可操作  
的、看得见摸得着的奋斗目标，使大学生在做出努力后，经  
常有达到目标后的成就感和欣慰感，从而感受到生活的乐趣，  
培养起良好的心态。

自我意识：自己的事自己作主

自知、自爱、自尊、自信、自强、自制是良好的自我意识的  
内涵。能够清醒地认识自己，给自己进行合理的定位，是自  
知；爱惜自己、保护自己、珍惜自己的品德和荣誉，是自爱；  
遇事不退缩畏惧，不妄自菲薄，是自尊；有强烈的自信心，有  
积极的进取精神，是自信；凡事要么不作，要做就力求最好，  
是自强；善于控制自己的情绪，抵御各种不良的诱惑，独立自  
主地决定自己的事情，是自制。当然，不可能在短时间里要  
求每个学生都能做到这些，但是应该教育学生注重在这些方  
面进行自我培养。

适应能力：你在他乡还好吗

社会适应能力是个体为满足生存需要而与环境发生调节作用的能力。在计划经济时代，人的一生都是由“组织”决定的，社会适应能力的大小一般不会对人的进退产生多大影响。而在市场经济时代，任何人都必须接受市场的筛选，竞争的考验，任何人都必须主动适应市场的需要，否则便会被无情地淘汰。为了培养大学生的社会适应能力，学校应开展各种行之有效的社会实践活动，让学生有更多的时间走出校门，进入社会，了解社会，并逐渐适应社会。

### 人际关系：让我们真诚地握握手

在社会生活中，良好的人际关系可以消除孤独感，获得安全感。由于学生中有相当比例的独生子女，由于高中阶段“孤军奋战”式的学习方法，很多学生不善于和他人相处。在调查中了解到的学生抑郁和焦虑心理产生的原因，有相当大的比例是因为没有处理好与同学的关系。因此，要教育学生善意地和他人相处，多一些真诚的赞美和鼓励，不要轻易怀疑他人，甚至轻视、厌恶他人；要尊重他人、信任他人，注意倾听对方的谈话，不把自己的意志和见解强加于人，既乐于助人，也坦然接受别人的情感和帮助。实践证明，有好的人际关系就会有好的心情。因此学校应鼓励学生开展各种有益的社团活动，让学生通过参与社会活动和社团活动，和更多的人交往，在交往中建立良好的人际交往能力。

### 兴趣爱好：健康心理的“减压阀”

广泛的兴趣和爱好，是健康心理的“减压阀”。有了广泛的兴趣和爱好，就会更多地接触社会，接触他人，提高自己的社会适应能力和人际关系能力；就会经常参加各种活动，就会有更多的收获和成就感，从而树立起良好的自信心；就会帮助自己排遣生活中遇到的不如意的事，比较容易转移视线和注意力，不致陷入苦闷而不能自拔。兴趣爱好的培养，是学校开展素质教育的重要内容，一方面要鼓励和组织学生参加科学研究、技术开发和科学推广活动，培养大学生的人文素质

和科学素质;另一方面要开展形式多样的文艺和体育活动,在帮助学生培养各种兴趣,促使学生在各方面全面发展的同时,建立一个良好的心态。

## 心理健康自我成长报告论文篇四

我来自一个较为繁华的小城市,在那里,几乎见证了我所有的成长过程,在那里,看到了我欢呼、奔跑,在那里,也见到了我伤心、流泪。

小的时候,我在这一方土地之上放肆的玩耍,毫不担心未来的路会坎坷,会遭遇许多的挫折。春天,放风筝、折杨柳枝做杨柳帽;夏天,拽上个游泳圈就敢跳进小水池里扑腾、没事就跑爷爷种的葡萄园中摘葡萄吃;秋天,爬上桂花树使劲倒腾、穿着单衣四处闲逛;冬天,武装齐全跑雪地里堆雪人,爬上院墙摘腊梅·天真无邪的样子,让此时的我,无比想回到那个年纪!

在长大些,我便已入学堂,学习着加减乘除,记背着abcd[]诵读着之乎者也,念叨着天文地理。业余,还和同学开开玩笑,打打闹闹,找几个伙伴一起踢毽子,跳牛皮筋,也没有任何的忧虑。

之后,面临中考、高考,我的生活便被许多的补习课程,各门课的考试试题所侵占。一天二十四小时,睡觉休息的时间渐渐压缩,上课的时间变得越来越多,上课的频率也愈加频繁起来。水笔的笔芯一支接一支,空白的试卷渐渐被做题步骤和解题分析占满,肩头的负担也愈加明显!尤其是在高三这年,最令人记忆犹新!两天一小考,三天一大考,紧张的气氛让人无法喘息,每个人都不能停下来,生怕自己一不留神就被甩在身后。正在此时,我变得敢于担当,觉得自己需要为自己的未来着想,已经成长了!胜不骄,败不馁,考的不错不会飘飘然的,考的不好也不会失落灰心,而是吸取教训,补习欠缺部分继续努力。

经历高考，因发挥欠佳，我考取了南京理工大学紫金学院。不过，我并不觉得这是一件很倒霉、前途无光的事，因为，在任何地方还需靠自己，即使在名牌大学，不努力，过堕落人生也不会有好的出路，不能抵达成功彼岸。相反，在我考取的大学之中，我能奋进，不颓废，不断充实自己，我定能取得满意的结果，享受最终成功的果实。

一年前，我离乡踏上了自己的大学之路，兴奋，紧张，期待，还有些许小担心。兴奋是即将见到大学的真面目，紧张是在陌生的城市陌生的地点，期待是我即将再此度过四年，担心是生怕对着陌生的环境我不能很好的适应。但事实，老天还是挺眷顾我的，让我在同学之间变成了“开心果”，在班级里成为骨干一员，在辅导员前成为助手一名。相信接下来的日子，我依能较为顺利的做完本职之事，打成自己所拟定的目标！

## 二、自我性格分析

说起我的性格，我的长辈无不夸我，说我性格脾气很好，不会随便乱发脾气，不会冲着自己占着优势横行霸道。而我，自己觉得，我是一个乐观开朗的女孩，随和、轻松，面对朋友会为她着想，面对挫折不气馁不放弃，面对些许小事还有点儿小固执。

从小到大，我所交的朋友已经早已数不清了。而且，我交朋友不论她成绩与否或是其余什么客观的条件，只要与我性格和的来，我就能与其成为好朋友，并在一定的方面给予帮助，与其一同分享快乐时光。

都需要自己着手进行，需要通过自己的努力达取。就在这其中，我觉得，我的胆量还需多加以锻炼，不能临场还有退缩的想法，不可以因为害怕自己会败落就放弃争取的机会。另外，我还需提高自己的克制力，不可以图一时的享受就将事情先搁置，待到时间紧迫时，又临时抱佛脚的开始猛干。



### 三、自我奋斗目标

石看纹理山看脉，人看志气树看材。志之所向，金石为开，谁能御之？

过去的那段记忆如电影般总浮现在脑海，但回眸之后又让我更好的认清自己，让自己再明确自己的目标，并为之努力奋斗。认真完成学业，尽量让自己再此基础上丰富课外生活，并获取些许经验为以后工作所用。我相信自己，我定能成功，定能收获以后幸福生活！加油！

每个人都希望拥有一个健康的身体，而健康之于人，不仅仅指生理方面，它还包括我们的心理状况。跨世纪的一代大学生面临的一个极其重要的任务就是：在全部意义上参与健康，做一个生理、心理都臻于完美的真正健康的人。

对于我们大学生，心理健康的标准包括：正常的智力、良好的情绪、健全的意志、和谐的人际关系、正常的自我观念、成熟的心理行为等等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，是大学生成才的基础。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。

想要做一名合格的大学生，心理健康是很重要的。但正确的自我认知是达成心理健康的重要前提。实事求是的认识自己，评价自己，激励自己，扬长避短，奋发上进。但作为一名大学生，很多的时候不能积极乐观的生活。像我来说，以前很多的时候不切合实际，喜欢悲伤地歌曲、故事等，喜欢

一个人独处，有什么事情都喜欢憋在心里，所以心情有的时候很忧郁，很悲伤，平时偶尔会有些消极，情绪消沉，我的朋友也很少。在进入大学后，有点不适应这样的生活，后来我参加各种活动，积极锻炼自己，现在的我和以前真的很不一样。现在，我觉得我不再是一个消极的人，我会乐观的看待事情，能够很好的调节自己的心情。但有的时候做事情太急躁，容易出错，所以我还要在实践中锻炼自己，磨练自己。

情绪是人对客观事情态度的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人在活动中，在接触客观外界时，并不是单纯的认识事情，而总是对客观事物抱有一定的态度，同时在内心深处产生一种特殊的体验，这种态度、体验就是情绪。良好的心境能促进人的身体健康，并有助于充分调动人的积极性，提高工作效率。相反不良的心境则让人心烦意乱，且意志消沉容易激怒，对人的健康起着极大地危害作用。

青年大学生由于内心抑制和自我控制力尚在发展阶段，表现更加突出。有的时候我们会因为一件小事而生气、发怒。在我心情很烦躁的时候，就会经常说话冲人，因此不光让朋友生气，自己也很生气，事后又觉得很对不起别人，但是说出去的话就像泼出去的水，怎么能收回呢，虽然给别人已经道歉了，但毕竟给人家造成了伤害。所以在平时的生活中，我们不能由着自己的性子，要学会克制自己的情绪不断提高自身的修养，遇到事情要冷静，考虑周全，切莫图一时之快，逞一时之勇。在大学这段时间，我觉得我的变化很大，能够听取别人的意见，接受别人的批评，而不会再生气发怒。

居里夫人曾这样说过：“人要有毅力，否则将一事无成。”而伟大的科学家爱因斯坦则指出：“优美的性格和钢铁般的意志，比智慧和博爱更为重要。”如果说信念给人以奋斗的动力，那么意志则直接控制人的事业成功，没有顽强的意志也就没有成功。意志品质是指建立在意志目的性和驱动性这两个基本特征之上的各种品质特点。主要包括：自觉性、坚毅性、果断性、自制力和勇敢。而意志的标准就是这些品

质的综合。

对于我，我觉得我是一个坚毅的人。在平时的生活中，我做事情能够坚持到底，能够克服一切困难、战胜挫折，但也不是一个我行我素，固执己见的人。自觉性贯穿于整个意志行动的始终，是产生坚强意志的精神支柱，有的时候做事情的确要自觉遵守一些制度，但并不是盲从和独断。有些人缺乏主见，行动易受别人的影响和发生动摇的倾向。这点有的时候和我很符合，不能够很果断的做出一些决定，而且很容易改变主意，受别人的影响，事后也很苦恼。因此在平时的生活中，要学会自己作出决定，对于别人的意见要先思考，先判断是不是符合自己，然后再决定。同时作为一名大学生还要有自制力。没有制动器就不可能有汽车，而没有克制就不可能有任何意志。与自制力相反的品质是任性冲动。当然，我们肯定有自制力，但有的时候我们也会放纵自己，感情用事等等。有的时候的确我们不用对自己要求太高，偶尔的放松一下对我们也有好处。但在对待一些严肃的事情时，我们要严肃对待。

和谐的人际关系对于我们大学生是必不可少的。一个现实的人是不可能离群索居的，总是生活和活动于一定的群体之中。同时，社会本身也需要一定的团体和组织。在大学这个特定的环境里，大学生的人际关系要怎样处理很重要。在平时的生活学习中，我通常团结同学，乐于助人，是同学的好朋友。而且性格开朗、热爱生活，而且能够保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过与别人交往，使我能够认识大学生的社会责任，增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，更好的健康发展。在学习之余我还积极参加业余活动，丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生活，而且为我的健康发展提供了课堂以外的活动机会。比如我加入爱心学校，在爱心学校中，我收获颇多。现在能够很好的与那些顽皮的小学生沟通交流，能够了解社会上的一些现状等等。

因此，作为一名大学生，我们应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

大学生常见的情绪困扰可以大致可以从以下几方面入手，首先在于学习方面，普遍存在平日懒散，随意，期末之前几天焦虑烦躁。其次在于生活方面，大学生宿舍问题近几年来已经成为一个热门话题，在宿舍里经常会存在这样那样的问题，继而产生一定的情绪困扰。最后还包括工作方面，在自己加入的组织中，会面临林林总总的任务，以及社交问题，也会对大学生的情绪产生一定的困扰。还有就是大学生的情感问题，对大学生情绪的波动产生不小的影响。

在谈及运用合理情绪疗法上，首先我要先介绍下合理情绪疗法，这是由美国心理学家埃利斯创立的一种认知心理治疗方法。他将他长期观察总结出的合理情绪疗法归功于古希腊斯多葛学派哲学家埃皮克迪斯特，而这位哲学家曾在公元一世纪说过一句有名的话：“人不是被事情困扰着，而是被对该事情的看法困扰着。”从这句话，我们也可以看出最初开始时“认知行为疗法”的影子。

合理情绪疗法是认知疗法的一种。该理论认为使人们难过和痛苦的，不是事件本身，而是对事情的不正确解释和评价，即认知原因导致的。因此，必须改变认知，即通过理性分析和逻辑思辨，改变造成求助者情绪困扰的不合理观念，并建立起合理的，正确的理性观念，才能帮助求助者克服痛苦情绪，改变不良行为，维护心理健康，促进人格全面发展。

abc理论的主要观点是强调情绪或者不良行为并非由外部诱发事件本身引起，而是由于个体对这些事件的评价和解释造成的。一般人总习惯于把自己的不良情绪归结于环境条件，但情绪的abc理论认为，情绪不是由某一诱发事件a直接引起的，

而是由经历这个事件的个体，对这一事件的看法、解释和评价即信念**b**引起的。个体对事件的情绪和行为反应的结果是**c**

**abc**理论的独特之处在于强调**b**的重要作用，认为**a**只是造成**c**的间接原因，**b**才是情绪和行为的直接原因。所以，个体可以通过改变自己的想法和观念**b**来改变、控制其情绪和行为结果**c**。这是治疗实践的核心，其中所用的重要方法是对不合理信念加以驳斥和辩论，是指转变为合理信念，最终达到新的情绪及行为的治疗效果。这样原来的**abc**理论就可以进一步拓展为**abcde**的治疗模式。一旦不合理的信念导致不良的情绪反应，个体就应努力认清自己的不合理信念，并善于运用新的理念取代原有的信念，这就是所谓的**d**，即用一个合理的信念驳斥、对抗不合理信念的过程，借此改变原有的信念。驳斥成功便能产生有效的治疗效果**e**，使求助者在认知、情绪和行为上均有所改善。

而对于不合理信念有三个特征，包括绝对化的要求，过分概括化和糟糕至极。在人们不合理的信念中，往往有上述三种特征。每个人都或多或少地会具有不合理的思维与信念，而那些具有严重情绪障碍的人，具有这种不合理思维的倾向更为明显。情绪障碍一旦形成，他们自己是难以自拔的，就需要进行治疗。

合理情绪疗法强调认知过程对情绪对行为的重要性，这一疗法对于年纪轻、智力和文化水平都较高的大学生，可以治标又治本。结合现实来看，现在的大学生，多是独生子女，在成长过程中往往倍受关注，以自我为中心。“”有强烈的自我意识，但缺乏自我约束、自我监督、自我控制的能力，不会处理与他人、集体和社会的关系。运用合理情绪疗法的理论，结合不同学生的具体问题，采用相关技术与学生一起找到其不合理信念，纠正其不合理的看法，进而形成合理的看法方法，进而形成合理的信念，健全的人格。这不仅可以解决当前问题，而且可以用正确信念指导未来的生活、学习

和工作，增强社会适应性，保持健康的心理。

而合理情绪疗法的亮点在于它要求对求助者完全接受和容忍，无论求救者的情绪和行为表现是多么荒谬和不合理，咨询师也要理解和接受他们，承认并尊重他们作为一个人的存在，而不是多厌恶和排斥他们。然后，提出质疑、进行辩论，引导求助者对这些观念进行积极主动地思考，促使他们对自己的问题深有感触。咨询师抓住时机，及时提出合理化建议，与求助者一起讨论，让其自己选择具体改变的方案，采用的行为技术。有了内在的驱动力，治疗方案就容易得到实施，不断帮助求助者形成合理的理念。同时在日常的大学生活中，我们自己亦可以依据此法解决自己的问题。

通过本次对合理情绪调控法的学习，我对于自己心理健康的认识又进步了一层，更敢于面对大学生活，享受大学带来的乐趣，感谢宋老师的悉心教导。

从小到大，对学习，我都抱着一种坚持不懈的态度充满了信心。对同学朋友我永远都用一颗热情善良的心去对待他们。我是老师的得力助手，父母眼中乖巧的女儿。遇到困难，我也曾想过放弃，但是每一次我都坚持了下来。对生活，我永远都保持着乐观的心态，相信只要对自己有信心，坚持信念一定会实现自己的理想。

在性格上，我拥有双重性格。有点抑郁质和粘液质性格的叠加。在生活中是一个坚持而稳健的人。由于具有与兴奋过程向均衡的强的抑制，所以行动缓慢而沉着，严格恪守既定的生活秩序和工作制度，不为无所谓的动因而分心。态度持重，交际适度，不作空泛的清谈，情感上不易激动，不易发脾气，也不易流露情感，能自制，也不常常显露自己的才能。我能够长时间坚持不懈，有条不紊地从事自己的工作。其不足是有些事情不够灵活，不善于转移自己的注意力。惰性使我因循守旧，表现出固定性有余，而灵活性不足。但是我也有从容不迫和严肃认真的品德，以及性格的一贯性和确定性。抑

郁质的类型和我比较靠近，这种类型的人比较沉静，对问题感受和体验深刻、持久，情绪不容易表露，反应迟缓但是深刻、准确性高。有较强的感受能力，易动感情、情绪体验的方式较少，但是体验的持久而有力，能观察到别人不容易察觉到的细节，对外部环境变化敏感，内心体验深刻，外表行为非常迟缓、忸怩、怯弱、怀疑、孤僻、优柔寡断，容易恐惧。

我的这些性格上的缺陷，使我很困扰。特别是敏感，不知道怎么表达自己的想法，没有主见，患得患失等。关于没有主见，我觉得要能够正确地对待别人的建议，在听取别人建议的基础上通过自己的理性分析再作出决策，这样才会不盲目地相信别人，成功的机会便多了很多。在患得患失上，我觉得作任何一件事情，任何一项选择，都会有所得有所失，这是一个起码的道理。所以认定了目标，就要义无反顾地跨步前进，万万不可瞻前顾后，患得患失，以致丧失机遇，悔之晚矣。好奇心和好强心都很重，这是我的致命点。这两者经常碰到一起，使我常常心里面十分纠结。不服输，输了很不服气。特别不喜欢别人以不光明的方式赢我。

在特长方面，学科特长上，从小喜欢对美术科目的探究，喜欢阅读文学刊物，并得以运用。对英语也能学得好，大学英语四级已过，正在努力六级。在体育运动特长上，没有特别喜欢的运动，人比较懒。

在艺术特长上，喜欢画画，但是画的不是很好。在其他方面，对电脑设计软件颇喜欢研究。

根据自己的性格特长等方面的认知，我觉得我适合稳定的工作，不适合闯荡。但是自己内心还是希望有能力去做一些大事，比如自己创业。我觉得，我可以的，我相信不是只有外向的人才能做大事的。我的优点可以强化，缺点可以改正或弱化。

我是一个热爱生活，做事认真的人。在高中阶段的学习生活中，我不但学到了丰富的知识，同时，在各方面也得到了完善。在困难面前，我从不后退，总是开动脑筋，想方设法去解决问题，克服困难。而每解决一个问题，克服一个困难，都使我的信心得到了提升。我相信，只要有足够的自信，加上加倍的努力，就一定能够战胜各种艰难险阻，通向成功的彼岸。

在高中阶段的学习过程中，我能够认真对待每一门课程，认真预习，积极复习。遇到问题，向同学请教，向老师咨询。我会不断改进学习方法，调整学习计划，合理安排时间。我把学习当成获取知识，丰富自己的乐事，对它充满了兴趣。

在大学中，大一还比较积极，到后来慢慢地就便得懒惰起来了。自己很清楚这是不正确的生活态度，我正在改正。多找些自己喜欢的书籍看看，学习一下本专业以外的知识，补充一下其他能力。偶尔去做做兼职，丰富自己的阅历，与不同的人相处，结交更多的朋友。

我有正确的人生观和价值观。善于与同学沟通，同他们建立良好的关系，尽最大的努力帮助他人。在生活中，我能够尊重师长，孝敬父母。我能够积极参加学校和社会上组织的有益活动，以丰富自己的课余时间。我能够很快的学习自己喜欢的东西，因为自己喜欢，所以愿意花很大的心思，时间在上面。自我感觉很聪明，希望自己做的东西能得到别人的称赞和认同，这样会给我动力。还有一方面的缺点就是在社会交往中自己非常被动，常常不愿意主动去联系别人，包括朋友，亲人，同事等等，但是人与人的交往是相互的，不可能总是别人来联系你的，所以我常常在自责中，痛苦中度过（因为失去了很多机会），同时还不主动去联系别人，我的生活也理所当然不好了。后来我分析了下，发现自己是带有一定自卑，表达能力也不是很好，怯于表达，还有是怕失败，人际交往中的失败，我非常怕失败，所以逃避主动交往，导致我现在的性格唯唯诺诺，做事情犹豫不决。当要人际交往有



事情要决定时，我会像蚂蚁钻心一样，非常难受，整个人都不自在，烦躁不安，就是不想做决定，情愿不做决定，于是把这些都推给家人去，所以我现在还不能独立解决事情。

综上所述，是我对自己的个人鉴定与评价，结合自己的优缺点。我相信，我可以在未来完善自己的每一方面，也能继续的认识自己的不足与优点。在大学剩下的两年中，丰富自己的各类知识，学习自己喜欢的东西，广交朋友。克服自己各种不足，继续增加自己的优点。

## 心理健康自我成长报告论文篇五

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，填志愿的时候我一直在纠结填什么的普高好，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。好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。