

2023年个人心理成长报告参考文献(实用8篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么，报告到底怎么写才合适呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

个人心理成长报告参考文献篇一

待人真诚、热性善良、乐于助人、喜欢与他人合作、包容理解是我的五个突出优点；也是努力践行的人格或行为准则。我一直把成功学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的座右铭，也认为真诚、认真、善良是为人处事的最基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。没有领导力，做事前缺乏思考，浮躁，不够果断、疑心是我急需改善的五个缺点。这就是我为什么没有参加一个社团或组织的根本原因吧，上了大学我觉得自己不喜欢做这些东西，也是个人本身性格特点所限，每个人都有他喜欢的，不喜欢的，擅长的，不擅长的，不过我会慢慢改变的。

至于做事情缺乏思考，浮躁，比如说当我决定了某件事情，我就会很快的去做它，不会在做之前有任何犹豫。疑心，信任缺乏，可能是环境的原因吧，把我塑造成那种特独立的孩子，每件事情都是相信自己。我相信这些只要经过努力就一定会改变，会得到改善，这也是我今后努力的方向吧。

在对待他人方面，我通常比较容易发现和欣赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会尊重他人，包括他人的思想和行为能较好地与他人沟通。我的朋友都觉得我比较容易相处、心地善良、富有爱心和同情心，有较强的责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人安静而不

寡言，情绪可收可放；独处时沉静多思，交际时热情友善；学习时态度认真，上课专心听讲，课后及时完成练习。

在心理课上，记忆最深刻的是课上播放的电影《流浪者》，电影讲述了由于法官信奉这样一种哲学：“好人的儿子一定是好人；贼的儿子一定是贼。”他用血缘关系就鲁莽判定人们的罪行，而最终让自己妻离子散，但命运让法官的儿子拉兹和法官再次相遇。纯洁的爱情，荒谬的亲情，还有封建等级制度交织在一起，我们似乎都不敢直面法律和良心的对决。在那样一个封建风气横行，拉兹和丽达之间真挚的感情让每个人都感动不已。我们会控诉法官的人生观，他的心理似乎在那个扭曲的社会里变得不健康了，以至于我们看着他的所见所闻都异常狰狞。

如果从心理学角度分析，我看到了一个钻进牛角尖的人类，嘴里还叫喊着他的哲学。好人的儿子一定是好人；贼的儿子一定是贼。我们现在觉得这很荒唐，但是我觉得我们也在那个背景下，也许也难免产生这种不人道的想法。就像我们也无法理解历史上好多次一次左倾错误，我们觉得大跃进很荒谬，但是它的确客观存在。人的心理一旦被引到一个境地，它就困在那很难摆脱。

所以，我们需要树立正确的价值观、人生观，用清醒的认识，积极的心态面对学习、生活、工作。现在，大学生的生活面临着很多小坎坷，竞选的失败、恋人的分手、经济上的困难、考试的挂科、违纪的处分等等??我们能否用一种积极的心态去面对呢?现在面临期末考试，大部分人都手足无措，不想挂科，但是自学太晚了。毕业分手季，恋人们都在纠结爱情和面包的去留。花钱大手大脚，新买的手机又丢了，钱财告急，可老爸老妈已经打过来了很多钱，实在不好意思再伸手要。我们面对这些事情，就要我们从平常就用理智去处理，不能临时抱佛脚求考试不挂。能否处理好这些事，这也是对心理健康是否达标的标志。

从容面对，蝴蝶要经历痛楚才能破茧而出，珍珠要牡蛎的疼痛才能长成。我们的人生也是，故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。挫折，给了我们痛苦，让我们铭记痛苦，痛定思痛，在挫折中愈战愈勇。暴雨来了，找到伞在哪里。而不要等着来送伞。在遇到挫折，不要因为一时的慌张无助就忽略了自己的潜能，不要一味的等待外力的帮助，试着用这危机状态下去激发自己的潜能，良性加压，让自己的学习工作都更有效率！时刻保持浓厚的求知欲望，发展多方面的能力，提升自身的素质。保持良好的心境，不要放弃学习，知识会给我们一种由内而外的沉淀。

在面对烦恼，爱情，宿舍的小摩擦，被这些烦恼牵扯，似乎心思就全被拉过去，全世界都是烦心事。而聪明的办法是学会取舍，学会谅解，试着用对方的角度去思考问题，己所不欲，勿施于人，这样的思维模式会让我们学会舍得，也会得到心灵上的安然。胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。优秀的心理素质是人才养成的必要条件。在面对这个瞬息万变的世界，面对股票市场的大起大落，面对价值观念多元，面对新闻舆论冲击，只有心理健康的人才能泰然处之。我们的心理也要拿起武器，端起一把ak-47横扫那些能克服的人性弱点，把勇气拿出来，把好心态摆出来，然后乐观积极的去创造更美好的世界，同时，这也将会是对心理的最严峻的考验！

这就是我得心理成长报告，人生没遇到过大风大浪平平淡淡但我觉得获得也挺精彩的。

个人心理成长报告参考文献篇二

心理学是研究人的心理现象的学科。

更具体的是，我从这门课中学到了很多知识。大学生的心理健康问题日益严峻，这门课给了我们指导。人的心理发展过程是从婴儿到儿童、青少年、成年、老年，人的心理经历着

不断的变化。不同阶段的心理是有较大出入的。大学生心理的发展特点更能引起我们的关注。大学生应该摆脱依赖走向自立，适应新的人际关系，掌握知识技能，认识和理解自我，我认为最重要的就是确立人生观和价值观。大学生的心理健康应该符合合理的自我认知，坚强的意志，积极稳定的情绪，健全的人格，和谐的人际关系，良好的适应能力等。

随着对于心理健康的研究，大学生心理健康的维护也让我学到了很多，首先大学生应该增强心理健康意识，从而有效维护心理健康。而维护心理健康的方法：实施自我调节，寻求社会支持，求助心理咨询。

认知过程是人的重要心理现象，人们不仅对客观事物进行认知加工，对社会关系进行认知加工，还对自己进行认知加工。总而言之，人的认知是一个主动、积极地加工和处理信息与符号以及解决问题的过程和动态系统。大学生心理健康教育主要介绍了大学生的社会认知以及自我认知。大学生社会认知有这几个特征：社会认知的选择性、社会认知反应的显著性、社会认知的投射性、社会认知的两极性、社会认知的片面性。影响社会认知的因素也有很多。在大学中首先谈到的就是一个人的印象。所以说第一印象对于人们来说是多么的重要。印象形成过程是一个社会认知的过程，受认知者、认知对象和认知环境等因素的影响，在印象形成会出现各种认知偏差。首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板印象等都对我们的印象形成的过程产生了影响。凡此种种，老师上课的内容让我们收获很多。

大学生自我意识的偏差及调整，是贯穿我们整个大学生生活的重要内容。大学生怎样看待自己，自负和自卑，自我中心与从众，过度追求完美等，都是大学生看待自己出现了问题。大学生应该深入认知自我，积极悦纳自我，有效调控自我，不断超越自我。

所谓“人非草木，孰能无情”大学生生活中总会遇到挫折与坎

坷，怎样正确合理的调整自我情绪是很重要的。每一种情绪都包括胜利唤醒、主观体验和外部表现。所以当一个人被某种情绪击中时，先不要着急，停下来，多去感受一下这个情绪的内容。大学生情绪内容丰富但是很敏感且极易受伤。大学生情绪管理方法很多，例如学会觉知情绪，从认知角度管理情绪，用行动调节情绪等。

大学生的人际交往问题与恋爱问题是大学生活的一部分。更有人说大学不谈一场恋爱那还是大学吗？大学没有几个狐朋狗友那怎么行呢？人际交往是指人与人之间的交往，既是一种动态的实践活动，也是一种静态的关系范畴。人际交往是大学生沟通信息的基本途径，人际交往是大学生实现社会化的重要手段，人际交往是大学生维持身心健康的必要条件，人际交往是大学生获取事业成功的重要保证。人与人之间的吸引有邻近性、熟悉性、相似性、互补性。总之积极对待人际交往，将人际交往看成大学生活的一门必修课，而且是分数越高越好，这样才能在以后的社会中立足。

恋爱问题在大学中很频繁。爱情是人类生活中的绕不开的话题，对于处在青春年华的大学生来说，更是像块吸铁石，充满了磁性。爱情的五种语言：肯定的言辞，精心的时刻，接受礼物，服务的行动，身体的接触。我们应该具有表达爱的能力，表达爱的勇气，表达爱的技巧。

我对自己的认知有了实质性的改变，比较客观的说，我认为现在的自己比原来更加的成熟，更会思考问题，从性格方面，我比以前更加理性，更加开朗。前的我经常会为一些生活中的琐事烦恼，也经常一时冲动做出一些不理智的决定，而心理学的学习让我学会用正确的心态来看待问题，让我学会控制自己的情绪，情绪稳定是心理健康的标志，而心理学的学习中，自我的情绪调控是很重要的一个内容。生活问题总是以各种各样的方式来闯入你的视线。正确看待问题，以一个智者的角度去看待问题。事情或者人物并不是向硬币那样简单，不是正就是反。认知就是一个人的人生观、价值观。还

有就是人际交往问题，我曾经看到过这样的一句话，不要因为某人或某事生气，因为日后你会发现那样很不值得。我就以这个来激励自己，要以诚待人，圣人是可以以牺牲自己的利益来帮助他人的。

自从我学习了心理健康教育后，我更加的竭力培养自己的人生观和价值观，因为只有这样才能有一个做人的准则和标准，来约束自己。我在上课的过程中逐渐学到了这四个方面，我认为这个很有用。第一，要正确看待大学生活中的落差，不要自信过头，也不应该妄自菲薄。第二，要保持积极向上的心态，不能有丝毫懈怠。第三，要明白学习是重要的，但生活更重要，不要仅仅沉迷于书本知识，要全面发展自身素质。第四，正确的看待一个事物或者人，应该从不同角度去观察并且评价，因为人是这个世界上最为复杂的东西，不可能单单一句话就能将其的一生评价。大学生活中应该具有自己的一个完美的计划，来进行自我约束和管理。大学生活不能简单的将其度过，应该让它活的有滋有味。

个人心理成长报告参考文献篇三

描述个人发展的过程中，是什么人或什么事影响了我们的人生发展？

答：在我个人发展的过程中，我觉得军训是一个比较影响我人生发展的，自我成长分析报告。在刚踏入大学门槛之前我还是一个不怎么懂事孩子，可在大学院中的生活让我长大了，懂得了许多道理，也感受到了一份浓浓的情意。这是一种我不曾有过的感动，在老师很同学之间，同学和同学之间，还有我们和教官之间，升腾出一种不同寻常的情意，让我们的心紧紧系在一起，震撼着每一个人的心灵。

军训虽说只有短短的十几天，除了身体的劳累以外，根本无法拥有一个兵的真正素质，但是就是这些活榜样，向我们诠释了部队的意义，能在以后的日子里，将这种精神时时刻刻

的激励着我，为祖国奉献，为祖国撒鲜血。当我以后遇到学习中的种种问题的时候，想到他们，我的身体充满的力量。带着它我们会用自己的双手创造出一片广阔的蓝天。

自己认为是一个怎样的人？最熟悉我的人通常有哪些语言来评价我？

答：其实我觉得让自己说自己还真有点不好说，有时候肯定有点不大了解自己的。有一句话说的好，旁观者清。有时會感到自己很没有表现力，有时反而觉得自己看不起自己，有点儿会贬低自己，社会实践报告《自我成长分析报告》。没有什么自信。有时不怎么想上课，对现在学的东西不感兴趣，总幻想将来。但又矛盾关注课外太多而忽略该学的知识而影响学习。有时候和陌生人第一次交谈会感觉谈吐不自然，但又想说客套话，感觉有点假，可又不得不说。

熟悉我的人一般都会说我没有自信，但是在说的同时她们也会鼓励我，跟我加油，让我把紧张化为动力。有时候还会说我没有耐心，也说我不怎么会跟不熟悉的人接触。我也知道自己的缺点，也会尽量的改掉。

目前的专业水平？怎么说呢？其实我很喜欢自己的专业，但是因为我选择的这个专业是我以前从来没有接触过的。所以在自己学习的过程中，起步时候就没有别的同学那么清楚，明了。在很多方面说不懂又懂一点，说懂？我又觉得很模糊。有时候感觉自己就像是江川中的一叶孤舟，很难凭借自己的力量去掌握自己的方向.....

答：我的职业奋斗目标就是以后能选择自己现在所学的专业，因为我有付出，当然我也很喜欢音乐，我想做自己喜欢做的事，那样我会有前进的方向，然后好好的去发挥自己所学的技能。

其二，实践出真知，大学里学到的理论可能会通过实践的过

程更进一步加深自己的印象。同时提升自己的理论水平。第二，职业奋斗目标在我学好了自己的专业后，我会用很多的实践来求证自己的专业知识；在不段的实践中来发挥与理解自己的专业，将死的东西用活，将不理解.不确定的东西在实践中求证；最终成为自己的专业技能；在将来的职场竞争中成为自己的获胜筹码。第三，在此期间，我也要增加自己的情商，一个人在工作中都会接触到很多人，在人际交往中要有自己的一套好的方法，而这样一来在做很多事的时候都会比较顺利，我相信情商高的人在社会的竞争中都会有意想不到的效果，从而获得一份与自己的专业相互挂钩的一份职业。第四，说到自己的哪些方面能力需要家强培养那就很多了。在我们的学习课程，就是要我们去加强与培养的；最先就要所有的课上好，而更加注重主专业，它对于电脑软件要很熟悉。好好努力，认识自己的所懂，懂得自己的认识。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

个人心理成长报告参考文献篇四

时光飞逝，光阴荏苒，转眼间已悄然而过，从当年的呱呱坠地，历经幼儿园，小学，初中，高中，到如今走进大学，褪去青涩懵懂，由内而外如今已略显成熟。回顾过去的这么多

年，突然发现自己改变了好多。正好通过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，通过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。

(一)我的成长史

由于出身农村，从小怀有走出去的目标，从小学开始，我便努力学习，当然成绩也始终名列前茅。父辈都是农民，只有尝过了其中的艰辛，才知道城市生活的美好，虽然城市生活也有很多弊端。小学课业不是很多，每次的双休日的家庭作业我都能在周五就完成了(我个人信奉着做完事再好好玩的原则)。升入初中，课程一下子变成六门，作业也繁重起来，初中一个年级的人数不是特别多，大约二百多人，当时我是二十来名，但我始终保持一颗努力的心，总是先于他人完成老师布置的任务。三年时间，我不断超越自己，赶超他人，最终在中考时以全年级第一名的身份考上县重点高中的培优班。

(二)高峰和低谷

进入高中，压力陡然增大。我依然保持良好的状态学习。高一期末考试，由于发挥超常，我竟成为了年级第一，兴奋地我好几夜睡不着觉，不过之后成绩就又逐渐退回原有水平。高二时，家里出了大事，我的姥姥，姥爷相继在那一年离开了我，那段时间我提不起劲来学习，最后是和老师谈心以及自身的坚强让我重新站起来。高三下半年是我的另一个低谷，突然成绩就一直不理想，不仅我，我们班整体的成绩也在逐渐下滑，那时在操场的跑道上，我常对着夜空感叹。不过最终在班主任和各科老师的努力下，高考前一个月，我们终于又恢复了良好状态。最终怀着平稳的心境度过了高考，我来到了中南。

(三)我的家庭

我有一个弟弟，一家人在一起很欢乐，父亲对我较严，母亲

总能尊重我的想法，奶奶已年近古稀，依然身体硬朗，心态乐观。我弟弟爱粘着我，他们都是我至亲至爱的人，我爱我的家人。

(四) 性格及对我的影响

我是一个偏静的人，但这并不代表我是个内向的人，热闹的场所中，我也愿意肆无忌惮的和朋友开玩笑，嬉戏打闹，一个人的时候也可以安静的坐在那里思考问题。每到一个新环境，遇见新的面孔，我都会面带微笑的主动打招呼，平时如果没有什么重大的事故，我都会保持昂扬向上的乐观的心态。初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。(虽然看着有些老)对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。朋友有一些，知交却不多。

如果说我的五个比较好的方面的话，我觉得我还是比较诚实一点，做事认真一点，信守诺言，说到做到，而且敢对自己发狠，能始终保持乐观的态度，而且有上进心。当然人非圣贤，我也有欠缺的方面，比如做事不够果敢，对一些事的认识不够(这也与阅历有关)，对一些事的毅力和坚持不够强，而且特别善忘(这一点特别让我烦)，除此之外，也有点爱藏心事，压力过大时会紧张从而产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。

同学眼中的我：文静、老实、做事认真、观察细致、敏感、遗忘症太严重，没有什么创造性、不具领导才能。

(五) 兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，运动，看电影，唱歌等等我都很感兴趣。但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从中获得快乐。我觉得人无完人，不一定非要逼自己学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，很多事情喜欢一个人独立完成。怀着猎奇的心理，我喜欢尝试新的事物。到了大学，第一学期选了武术，第二学期选了排球，我决定下学期再选个不同的。为了阳光的性格，健康的身体，我坚持每天锻炼，坚持跑步。专业虽与我兴趣不太符，但我不会让自己后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自己可以成功，有一个光明的前程。未来，我希望自己能踏遍这个世界的每一个角落。

(六)我对成熟，成人的看法

虽然高二举行了成人礼，十八岁貌似已经成人，但我认为外表成人不代表你就真的长大了，只有内心成熟了才算成人。而内心成熟就意味着你有自己的世界观，人生观，价值观，有明辨是非的能力，有承担责任的勇气。有的人一辈子也没成熟过。现在有很多大学生毕业找不到工作，即使找到工作，工资一发下来就会很快花掉，之后还会向父母伸手要钱，这些人被称为啃老族。一个人成熟，首先要有自立自强的意识。再有付诸行动的勇气。对于我的人生观，我做事比较恩怨分明，好就是好，不好就是不好，人生有起伏很正常，关键是看你如何做，而人生的意义也就在于此。我认为周围的人大多是友好的，只有少部分是坏了内心里了思想的，但对于这些人，却决不能姑息养奸。

针对现在大学阶段，成熟是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

(七)宗教影响

我的奶奶是信仰佛教的，她经常求神拜佛保佑我，我也很感激我的奶奶。但我是无神论者，有时候期望有一个美好的未来，希望明天会更加阳光，我也会偶尔求神拜佛已求自慰，心安而已。高考前就在嵩山少林寺上过香。也默默的许过愿。这个也有好处，它可以让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少可以让我多了些信心。

(八)我的奋斗目标

完成学校里老师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，组织能力，专业学习能力。找一份兼职工作，锻炼自己的能力，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。并且在考研时希望能考个好学校。除此之外，我希望能上大学期间找到我的另一半，认认真真谈一场恋爱。静待缘分的到来。大学期间我会多出去看看，开阔自己的眼界。我希望将来能带着自己的家人出去看看，和他们一起感受这个世界的美好。成龙大哥是我最佩服的人，也是我心中的英雄。我希望自己能像他一样笑看挫折，坚强的走下去。

(九)结束语

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。用三个词描述的话，就是信念，行动，勇气。我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。我希望可以通过这次自我分析，找到我合适的定位，从这里开始奋斗。我知道我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，非常感谢老师们对我的教导。

个人心理成长报告参考文献篇五

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们的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。

个人心理成长报告参考文献篇六

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。

个人心理成长报告参考文献篇七

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—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，—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，—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—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—件事情，我和村里—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

疾。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，来大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。

个人心理成长报告参考文献篇八

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利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！