

# 最新心理自我探索报告范例 大学生自我探索报告(汇总5篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。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。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 心理自我探索报告范例篇一

通过上了大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。 以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和

紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，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。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。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，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

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。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

## 心理自我探索报告范例篇二

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。

经过半学期的心理课学习，我学到一些与人交往的方法，无论是与亲人还是朋友交往，我们都要把握好交往的方法，要学会换位思考，要用一个宽容的心去待人，这样我们才能处理好与亲人朋友的关系，使我的身边少许多争吵，多许多的爱与温暖。

意外被选为了小组长，本以为课程会很无趣，但是胡老师上课很用心，教育方式也不同，教我们怎么站在不同的位置看一些事，怎样处理自己与自己，父母、老师、同学、朋友的关系。在课间用音乐来放松我们的心情。上这样的心理课，不仅增长知识，还得到新的感受。尤其是老师讲过自己或是从媒体上见过的案例，让我感同深受。使得我不得不说真的很喜欢上胡老师的课。

上心理课，我学会很多知识和道理。我知道当彼此遇到误会，要换位思考，要宽容待人，要理解他人，也要把自己的一些事情坦白的说出来。忍一尺风平浪静，退一步海阔天空。不论与多少人同处，总要存心公正，一视同仁，不可特别与一两个人亲近，却与其他的人疏远。尤其不可袒护自己所爱的人，一有这种情形，势必引起别人的嫉妒，许多纠纷就因此发生了。父母对子女，师长对学生，上司对属员，兄弟，姊妹，同学，同事，彼此中间都必须谨防这种情形。

通过上心理课，我觉得人与人之间要及时沟通，与父母之间要敞开心扉，不要制造矛盾。平时父母管我，我心里感觉很厌烦，现在我什么事都为父母朋友和家人着想，通过上课，我变了很多，希望有机会上更多这样的课。上课的老师很棒，很详细，虽然老师和我们不是一个时代的人，但是丝毫不感觉到她与我们之间存在的任何代沟，上课没多久，同学们就被老师感染了，也都活跃起来。经过上课，我的知识更丰富了，办法更多了，以后遇到类似的情况，我会按老师教的方法合理去对待每一件事，打开心扉与别人沟通，不与别人产生隔阂。我第一次上心理课，开始很紧张，以为要把自己的心里话当那么多同学的面说，有些不好意思。后来我明白了，

大家都很友善，不用有顾忌。以后有什么事情，要站在别人的立场或他人的角度看待事情，不能只顾自己，而不想想他人的心理是否受伤。我很高兴，现在我学会了换位思考，我又多了一笔财富。

心理健康课令我受益匪浅，我感悟到人世间爱的可贵，学会了与人共处，我会将课堂学到的知识运用到平日生活中去，接受爱，报答爱。就让我们乘着爱的翅膀去腾飞！在心理课上，我学到很多知识，也回答了很多问题，我还感到自己身上的不足，并下决心改正。上心理课的老师讲课很有特点，给我留下很深的印象。我希望学校多开展这样的活动，让每个学生有更多的收获。

通过上心理健康课，我懂得了怎样尊敬父母，怎样怀有一颗感恩的心，怎样站在别人的角度看待他人。上心理课让我懂得一些道理，在生活中要宽容，学会和家人朋友换位思考，理解体谅他人。更知道怎样去理解父母，爱自己的父母。希望多开展这样的课程。心理课给了我新的生活体验：我要常去替别人思考，要去理解他人；要带着一颗感恩的心去回报爱。通过上心理健康课，让我终于感到人生的珍贵，感到要孝顺父母，为父母做些力所能及的事情，感悟到我们自己的事情自己做，不用父母为我们操心，不让他们为我们担心，我们还要关心身边的人，让每个人得到关心。俗话说，在家靠父母，出门靠朋友，虽然我们现在还没有真正踏入社会，但是身边的老师和同学就如同我们的朋友一样，我们要凡事真诚。存真诚的心，说真诚的话，作真诚的事。自己有了什么错失，应当坦白承认，切不可设词遮掩；有人责备劝导你的时候，要存着谦卑感谢的心领受，切不可羞恼拒绝。与人同处不可有虚伪的客套，但总要彬彬有礼，举止中节，使人在你的动作举止上没有可挑剔的地方。多爱人才能多得人的爱，多敬人才能多得人的敬，多宽容人才能多得人的宽容，多体恤人才能多得人的体恤。你发出去的是什麼，你得回来的也是什麼。

通过半个学期的学习，让我有机会接触大学生心理课，让我

明白了，原来成为大一新生所有的焦虑，暂时对陌生的学校环境及周边环境感到迷惘，不只是我有，而是每一个新生都会出现的情绪反应。我学到了人生的首要课题：保持身心健康。心理健康的影响因素，心理保健的方法；学会如何适应大学生活，如何规划我的大学生活，了解到大学生不一样的学习方法，并逐渐适应自觉学习，自我学习的方式，了解到大学生情感与健康种种问题及调节方法；学习了大学生的自我意识发展过程及特点，有意识地健全自己的自我意识，塑造健全的自我意识，更科学地了解自己，更充分地认识真实的自己；对于很多大学生都会关心的问题：大学生恋爱。从第一节课我们就学习了这方面的知识，对恋爱方面的知识，虽然不是陌生的，但是老师给我们剖析地更彻底，的确大学生恋爱现状让很多人忧心，由于刚上大学，又对恋爱的向往，大都为了寻求精神寄托、寻找学习动力、追求浪漫，也有盲目攀比、满足虚荣心的、满足好奇心的，更有摆脱压抑感，甚至有游戏人生的。

通过学习大学生恋爱的利与弊，及恋爱中的技巧，让我认识到大学生恋爱的正确处理方法，更加深了对恋爱含义的认识，当然也会更慎重地选择适合自己的恋爱；而学习了个性健康后，又知道了更多有关大学生的个性：气质，性格，能力，大学生能力的培养是很重要的，能力与活动紧密联系，能力又会影响活动的效果，而培养大学生的个人能力，又要做到：建立和优化合理的知识结构，积极参与实践活动，注重非智力因素的培养；发现原来有很多阅人的方法，各种各样的个性，当然也加深了对同学的认知，更融洽了同学间的关系；也熟悉人际关系与交往的方法与艺术，对自己以后的人际交往有一定的帮助，面对大学生常见的挫折与压力时，不再是以前那个只会等别人帮忙的小女生了，而是有能力自我帮助与帮助同学，合理地应对与调节遇到的困境，直面危机。

学习心理知识有利于大学生健康心理的发展，有利于个人以后的学习生活的合理有效地进行，更有利于协调人际关系，正确地把握自己光明的美好的充满希望的人生。

## 心理自我探索报告范例篇三

本人一直从事体育教学工作，教了一年数学，在这9年里我也参加了不少省市的足球裁判工作，同时获得了国家一级足球裁判资格，使自己很多方面得到了锻炼。自我感觉对体育教学比较了解，个人简历，已积累了一定的教学经验，可教学理论水平欠缺，虽然平时也阅读一些教育杂志，但还不能很好地利用理论知识来指导自己的教学实践。加之平时懒于动笔，不能及时地反思、总结、整理自己的教育教学心得，故在工作中即使绞尽脑汁也未能有大的突破。

在教育教学新理念的学习中，我还不够主动，虽然能按时参加学校组织的各种培训并写好笔记，但那仍只是一种“驴推磨转”的被动学习方式。也正因此，我的课改新理念好似懂了不少，但却依然是“星星点点”，不成体系。

这次市里的体育教师基本功大赛让我知道自己的能力还是有的而且成绩都在很多名校的体育老师前面，只要认真去做咱还是可以成功的。

置身于课改前沿阵地，我结合个人实际，经过全面的深入的思考，，决定近三年在以下几个方面努力发展。

(一) 积极投身于教育改革中，力争做出点让自己满意的成绩来。

眼下，教育改革已经有一段时间了，我个人感觉对新课程的理解也有一些收获了，可是，在自己的教学中始终不能把新课改的理念完全灵活的加入进去，使其融合到我的教学过程中，我想：在今后一段使其里面，我要积极向有先进理念的教师学习，以及在这方面做的比较好的教师学习，听听他们的课，走进他们的课堂，看看他们是如何把新课改的理念融入课堂的，多与他们进行思想方面的探讨，提高自己对新课程的认识。力争能在近一段时间内，做出另人满意的成绩。

改变观念，切实投身于新课程改革的浪潮中，真真正正提高教育教学质量。

## (二) 坚持参加中小学继续教育学习。

新课程的实施，迫切要求广大教师加强学习、进修，尽快提高专业化水平。优秀的中小学教师既需要有扎实的学术根底，广阔的学术视野，不断更新知识、追逐学术前沿的意识，又需要把握教育的真谛，了解青少年发展的规律，掌握现代教育信息技术，具备热爱学生、关心学生、对学生认真负责的品质。要想与时俱进，与新课程共同成长，就得坚持参加中小学教师继续教育学习，以主人翁的心态投入到课程改革的浪潮中。

## (三) 学习信息技术，动手制作较复杂的课件。

电脑现已被运用到各行各业中，电脑的运用大大提高了效率，推进了社会的发展。新世纪教育工作者应具备最先进的教育理念及驾驱课堂的能力，向40分钟要质量。因而，能够制作一些分散教材难点、突出重点的生动课件，无疑能够起到事半功倍的效果。因而，学习信息技术，制作较难的课件是我的又一个发展规划。

## (四) 积极参加学校以及上级部门组织的教学研究活动，积极撰写论文。

作为一线教师，更应该时时锻炼自己，让自己尽快地成为高素质高水平的“人师”。积极参加学校以及上级部门组织的教学研究活动，积极的撰写论文，能在市区的教学比赛中展示自己的能力和优秀的教师领导交流学习是我的又一个规划。

## (五) 做好读书笔记、写好教学反思，努力使自己业务水平再上新台阶。

知识在于积累，“厚积而薄发”是人民教师应具备的文化素养，做好读书笔记就能使知识不断积累，思想与时俱进。

反思是自我提高的阶梯，好好想想，看哪里做的不对。这样会使我们保持一种积极探究的心态，也会让自己深入观察研究自己的教学，对自己和他人的行为与观念会有更深层的认识。另外，反思是充分挖掘自己专业发展资源的主要方式，因而经常做好读书笔记、写教学反思可以使自己业务水平再上新台阶。

目前，学校领导为了提高教师的综合素质，为我们提供了许多学习和培训的机会。这也正是我学习、反思与提高的机会。

(六) 强身健体，提高自己的身体素质水平至少要保持现在的状态，只有健康的体魄才能更好的工作，作为体育教师更应该做到这一点。规划出自口，落实靠行动。在落实规划的过程中，必须要有矢志不渝的目标和坚忍不拔的毅力，让自己教过的学生因为自己而觉得精彩和健康。

## 心理自我探索报告范例篇四

号是我的荣幸，不过在过去的一年里，我确实付出了努力。首先，在思想方面，积

个代表”重要思想，并且经常上交

思想汇报

。除了学习有关党的理论知识，还积极参加其他

己的信条，并切实的遵行它。在学习上，态度端正，认真对待每一门专业课程，严

习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，



互帮互助，克服难关。在

此不彼。在日常生活中，我与舍友、同学保持好的关系。为人和善，关心他人，乐

值。我一直是以言出必行来要求自己的，答应别人的事一定按时完成，即使有急事

迎，与许多同学建立起深厚的友谊。以上总结是过去的一年我所坚持努力的，付出

得到了回报，让我收获了“三好学生”这一称号，我会以此鞭策自己奋发向上，不断努力。

## 心理自我探索报告范例篇五

大学生是指没有从基础高等教育和职业高等教育毕业或者已经从高等教育毕业进入社会的群体。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴!

我的性格:

我待人友善，待事认真、负责、忠于职守，具有责任感。我重友谊，重视与朋友之间的感情。为人热情@钟谥人。性格随和，乐于与人相处。社会适应能力强。对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察能力强。我喜欢喜欢聆听，也喜欢务实。具有坚定不移的精神，只要我认为应该做的事情，不管有多困难都会去做。我做事具有很强的原则性，也善于变通，尊重约定。喜欢呆在安静的地方学习工作和生活。我虽然有时候有很强的情绪反应，但通常不愿将个人情绪表现出来。

我的兴趣:

我爱好阅读文学书籍，热爱运动，喜欢打球。追求自然，喜欢劳逸结合的学习生活方式。我对新事物具有很强的好奇心，也钻研于自己不明白的事物，具有较强的学习能力。我喜欢务实，追求具体和明确的事情。喜欢依据实际情况理性考虑问题。关注事物的细节，喜欢从细节来判断事物。

我所拥有的技能：

在学习能力上，我基本掌握机械原理、机械制造工艺基础、机械制造基础、机械制图（包括cad的基础应用）、文学常识等等。运动协调能力强，对事件反应敏捷迅速，具有很强的正确控制力。能动手力强，对于细小事物能快速而有正确的操作性。在其他方面，语言表达能力较强，善于与人沟通，逻辑清晰，有不错的语言写作能力。社会适应能力强，可以快速适应社会环境。

我的价值观：

我没有什么宗教信仰，属于无神论者，坚持马克思主义哲学价值观。乐于助人，相信助人助己，具有较强的社会责任感。我对待学习和工作注重发展因素。喜欢符合兴趣爱好的工作，工作要具有一定的挑战性，能发挥自身的能力。多有学习的机会，未来的工作发展潜力大，晋升机会多。同时我也注重保健因素，能够找一份稳定的工作，工作相对独立，较为宽松的工作环境，工作环境一般、待遇要同行业中上水平即可。对于声望因素没有太多的追求，只要心安理得即可。

我的愿景：

在大学期间，学好专业知识，广泛涉猎知识。毕业后，可以找到一份工作，最好是自己喜爱的，可以在工作中发挥自己的能力和不断发展。喜欢较为宽松的工作环境，工作自主性大，能够进入新浪等媒体公司。做自己要做的事，能够开发设计出一个新产品或发展出一个属于自己的新观念。

祝你好运一生一世！点击好评，谢谢你！

那个仲夏，我和你们共同走进了这所大学。日子如同白驹过隙，眨眼间，我们已经坐在了xx的末班车上，在这半年多的时光中，我很荣幸的成为了一名心理辅导员，伴随着咱们电子班的强大我也逐渐成长了很多，我努力完成了上级下达的各项任务，同时不断总结实际生活中所出现的各种问题，也积累了很多关于大学生心理健康的知识。这其中也不能缺少你们的支持和鼓励。那么，接下来，我本学期的工作情况具体报告如下：

在这一学期的工作里，有成功的喜悦也有失败的落魄，在老师和学长的帮助下，我很快适应了心理辅导员的工作，也深刻领悟到我的这个工作并非简单易行，我得时刻关注着同学们的动态，比如这段日子的学习状态、身体健康、情感变化等等。身处这个特殊的部门，我尽心尽力和其他班委们多交流、思考。讨论如何改进和提高大学生的文化艺术生活，使他们切身感受到大学生活的美好。尽努力减少大学生心理所出现的各种问题。

在这个学期里，我们计算机科学与技术学院开展过多个全体性活动，比如：中秋晚会，大学生辩论会，智力快车问答，宿舍联谊活动，迎新晚会等等。同学们通过参加这一项项活动，不仅丰富了大学里的生活，也无形中锻炼了同学们的身心健康，加深了同学们之间的友谊和团队精神，这同时也是我们锻炼的好机会。但在调节一些同学心理健康的过程中也暴露出了一些问题，针对有些以前没有遇到的情况，不能很好的帮同学解决，自己也会有所迷惑。但多亏老师和热心的学长们帮忙，我最终还是很好的解决了一些大学生心理方面棘手的问题。

对于这个特殊的工作，首先我应该自己调节好自己，多去关注大学生新闻，看一些有关心理教育方面的书籍，多去请教老师和学长，积累尽可能多的经验，应用于大学生的日常生

活中，并在实践中不断提高自己的思想认识。而且在思想上，我很明确作为一名班委，是要切实立足于同学，服务于同学，为广大同学解决根本问题。我自成为心理辅导员以来，从未脱离这一主题，认真履行职责，当自己全身心的投入每一次学生会的活动时，我都会做好“同学的公仆”，也就是这个主题使我的责任感更强了，组织能力也有了很大的提升。通过各项活动，我收获不少，积累了很多工作经验，学会了主动思考。形成了一套自己的思想体系。

(1)细节决定成败。密切观众同学们的心理动态，往往一个很细小的动作或者语言，都会无形中透露出某个同学的心理问题。每一句话都是一剂精神良药，我们要找准问题所在，对症下药。

(2)一切从“心”开始。在工作中我首先应该打开自己的心扉，让同学不要有什么心理障碍，然后从实际情况出发，温馨、和善的去和同学交流沟通，去婉转的了解他们的心理世界，从细微处去帮助他们。

(3)坐好后续工作。每当完成一个同学的心理辅导，不能就此完结，过后还应该多询问、多沟通交流，看他们是否真的走出不愉快。及早发现及早解决。把每一个同学都当成自己的好朋友，去关照呵护他们。在工作中我不断的实践，领会，实践，随着时间的推移，我对这些话有了较深的认识，自身思想素质也提高了很多。

人生，只有你自己想努力，才能真正的努力。这是任何人都无法用逼迫让你达到的目的，它只能是出由你自己内心的意愿，你才会真正的着手去调整，去完善，去提升，去塑造一个更好的自己。大多数人做事没有成功，根本的原因是缺少做的魄力，缺少奋力拼搏的勇气。魄力，沉睡的人体内，一旦被唤醒，会做出许多神奇的事情来。你不要受自筑藩篱或禁闭的思想影响，而放弃追寻理想的魄力。要让事情改变，先改变自己；要让事情变得更好，先让自己变得更强。只要你

肯奋斗，没有什么是不可能的。要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

## 自我分析

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历对铸成今天的我起着决定性的作用。

我今年21岁，时间若白驹过隙，忽然而矣！时间正如小河里的水，看似不动，其实在淌。时间过得真快，一晃七千多载日子已从身边经过。回想起以前有多少欢声笑语，又有多少悲愁垂涕。

小学是我开始认识世界的时候。小学阶段，在父母的教导和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。他们教育着我，勤奋：积极进取，宽容：正直豁达，责任：认真负责。那时的我天真的如同天上的小鸟。同时他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。那时的我学习很好人比较活跃，老师非常关心我，我也常常积极参加一些学校举办的活动。还记得数学老师举行的一次答题有奖活动，我积极踊跃的回答，得到了不少的奖品。在那时我明白了想要得到就要自己去争取。小学也有过一些不好的经历，那时班里还有一名同学成绩很好，而且他们家有钱有权，常常当着全班的面给老师送礼，他在班里就备受老师关心。在那之后班里也有一些同学效仿，这些同学也同样很受老师关心，我也就慢慢淡出了老师眼中。这件事也是我在上高一时偶然想起，我明白了这个道理：光有能力是生存不下去的，还要有关系才能在这个竞争压力巨大的社会存活

下去，走的更高更远。上了初中，我依然是我，成绩虽然不是班里名列前茅的，但是我有非常多的才能，朗诵、演讲、小品样样都有我。因此我在老师眼里还是一个优秀的学生。初中三年我明白了：人一定要有一个自己的特长。

高中生活紧张而充实。高中阶段可以说是我最辉煌的阶段，也可以说是我最黑暗的阶段。高中目的就是为考一个理想的大学，一切的一切都是学习。所以在高中阶段，我没有参加任何个人活动，集体活动不算。把所有心思都放到了学习上，所以那时候的成绩名列前茅，为此我还挣得了一笔奖学金。可是艰苦的高中生活压迫着我的神经，尤其是高三时，压力已经快让我走不下去了。这时我非常感谢我的同桌，是她的开朗影响着我，让我坚持下来。我是一个独生子，从小除了父母长辈对我的关爱以外，没有体味过兄弟姐妹之间的关心与帮助。所以在那时候，是她对我有很大的影响。

### 兴趣爱好对我的影响

我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生；我喜欢打羽毛球，因为它能让我尽情挥洒汗水；我喜欢旅游，所以我要比别人了解的多一些，知道的特色、地点、人文多一些，见过全国各地的人，接触过各式各样的人。

### 性格及对我的影响

我性格古怪，有时乐观向上，能快速调整心情，让自己时刻开心。但有时却多愁善感，感叹世间沧桑。但大多时候我都乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，相信事情总会有办法解决掉的。

## 4. 能力与品质

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人

友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。同时自认为动手能力强，能很快的做完一件事；学习能力强，对于陌生事物能很快的学会；适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

## 5. 自身的优势、不足与改进

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新的能力，并能保持乐观的心态去对待每一件。细心，对事认真负责。

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

## 6. 自我奋斗目标

加强与他人的交流沟通，增加自己的社交范围，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。人是更多的朋友，增加更多的经验。锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友。学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来。加强对自我心理的控制，冷静处理遇到的任何事物。

职业生涯规划能否实现，很大程度上取决于能否立即行动。俗话说：心动不如行动。因为只有行动，才有成功的可能性，只有从现在做起，才能完成人生的规划。我相信经历四年大学的洗礼，我会变得更有自信，我将会以最美丽的微笑来面对我所面临的每一个挫折。自信是我最强有力的盾牌。选择本专业对口职业将是我的有利因素。

人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什

么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。想一件事就要立刻去做，不要想后果，也不要看结果，只体会其中做事的感觉，相信自己的感觉，不会错，每天在生活，工作中，体会每天的充实，那样的人生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。