

2023年大学生心理健康成长自我报告 大学生心理健康自我成长报告(优质18篇)

实践报告是对实际操作的记录和总结，通过编写它可以巩固我们对知识的理解并提高学习成果。接下来是一些成功的开题报告样例，通过学习这些样例可以提高我们的写作水平和技巧。

大学生心理健康成长自我报告篇一

目的：

通过对大别山区的留守儿童的心理健​​康调查和分析，以了解其心理健康状况。

方法：

采用《小学生心理健康评定量表》(mhrsp)对黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学四到六年级的88名在校学生进行测量。

结果：

1. 留守儿童和非留守儿童之间心理健康水平存在显著差异。
2. 在情绪障碍因子上留守儿童和非留守儿童存在显著差异，其它方面差异不显著。

结论：

大别山区留守儿童心理健康水平明显低于非留守儿童，而情绪障碍应该成为家长、学校以及社会各界关注的焦点。

留守儿童；心理健康；心理健康测验；大别山区

二、引言

20世纪80年代初，随着我国现代化进程的不断加快，农村剩余劳动力开始向城市转移。由于诸多条件的限制，很多农民工在自己进城的同时却无力解决孩子进城就读所要面对的种种现实问题，比如较差的住房条件、高昂的借读费用、工作不稳定无法照顾孩子等等。于是，他们只能选择将孩子留在农村，由长辈或其他人代为照看，最终形成了父母双方或一方与孩子两地分隔的局面。在这种现状下，新的群体留守儿童应运而生。

农村留守儿童是指农村地区因父母双方或单方长期在外打工而被交由父母单方或长辈、他人来抚养、教育和管理的儿童。他们无法享受正常家庭的抚养、教育和关爱，由此产生了留守儿童的一系列问题，尤其是心理健康方面的问题较为突出。尽管留守儿童心理健康问题在过去几年就已经存在，但一直未引起家长、学校、社会的重视。《中国教育报》20xx年8月15日报道，有关课题组在甘肃、河北、江苏等省开展的调查结果表明，留守儿童在农村儿童中所占比例相当高，留守儿童占农村学龄儿童数的47.7%。(段成荣、周福林,20xx)我们实践团队认为，留守儿童和非留守儿童会在学习表现、行为习惯、情绪、道德等方面存在较大差异。为此，我们在留守儿童这一大的实践题目下，对留守儿童的心理健康状况进行了初步调查。

三、研究的对象、工具和方法

研究对象：以黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学4-6年级学生作为研究对象，其中男生54人，女生46人，年龄在9-13岁之间。共发放问卷100份，收回有效问卷88分，回收率88%。

研究工具：我们采用《小学生心理健康评定量表》(mhrsp)这是我国心理学工作者和小学老师共同编制的一份心理健康问卷，总共80道题，从8个维度对小学生心理健康状况进行评价。

本测验为团体测验也可以单独个别施测。

研究方法：测验以班级为单位，采取团体测验的方式，有专业人员进行指导。

大学生心理健康成长自我报告篇二

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，人们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理念，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，进而形成合理的看问题方法，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，到后来慢慢地就使得懒惰起来了。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，以丰富自己的课余生活。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。

大学生心理健康成长自我报告篇三

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。

大学生心理健康成长自我报告篇四

时间像一条奔流的大河，携裹着沙子一样渺小的众生匆匆远去，一点回旋的余地都不给人留下，只留下无数人在岸边慨叹，逝者如斯夫，不舍昼夜。弹指之间，在时光的洪荒里已经沉浮了二十余载。正文：奋斗的高中，努力着，考上自己梦寐以求的大学，时间匆匆，大一已经过去，大二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们自己去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就

会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，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。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。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

大学生心理健康成长报告论文_大学生心理健康个人成长分析报告

大学生心理健康调研报告

大学生心理健康调查报告范文

大学生心理健康

当代大学生心理健康

大学生的心理健康

大学生心理健康范文

大学生心理健康论文

大学生的心理健康分析

大学生心理健康成长自我报告篇五

一、自我分析

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人。业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

1、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所

不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面；有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大三的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

二、自我人格培养人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本. 因此对于人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了. 人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动；对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑；对待学习、工作和事业，勤奋认真。

第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动等一系列积质。

三、环境分析1、内部环境因素优势因素：性格开朗乐观，不怕挫折；具有较好的领导才能，能与他人团结合作；具有很强的自信心与自强心；生活学习能够独立，自理能力强；做事认真积极负责，能很好地完成工作，能吃苦耐劳。

弱势因素：不够塌实严谨，比较急躁；惰性思想容易作怪，自我控制能力稍弱，有事粗心大意，对于专业知识了解过少。

2、外部环境因素

当今社会是科技经济飞速发展的社会，我国近几年土木工程发展得相当迅速，特别是改革开放以来，随着经济的发展，出现了建设的高潮。各种工业、民用建设迅速发展，出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看，我国正处在工程建设的高潮中，处在有史以来规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策，西部经济建设的发展要依靠基本工程的建设，这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才，东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集

中，这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说，目前中国的基础建设正在兴起，大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设，在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

四、能力提升

1、现阶段自我要求

最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是必不可少。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

自己现阶段随制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

结束语自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前时不会忘记回首凝望曾经的岁月。

摘要:人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。学会了如何进行自我完善，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。家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。我是如何生活到现在的，我的现在如何，以后怎么发展，回答好这些问题，对我们以后的生活和发展都很重要。

自我分析(一)发展史之高峰低谷

个人发展史的过程为：

- 1、开始对社会、人文、科学等有一个简单的接触，学会了基本的知识，了解了基本的概念，有了一定的自我认识和基本的道德准则的选择等。
- 2、开始规划并努力实现梦想、愿望，并懂得如何正确地选择生活方式。
- 3、发展潜力和提高专业技能；尽量多方位发展个人能力，在挫折和成功中学习并提高自己。
- 4、提高生活质量，改善个人精神生活，丰富个人情感等，包括注重在健康、文化、家庭、朋友、特长、交流和沟通等方面的个人发展。
- 5、增强自我认知，取得个人生活的控制力和自我智慧的实现。我想我的发展史高峰是在初中阶段吧，那时的我已经慢慢地开始理解父母的艰辛，了解父母的难处和不容易，不再和父母斗嘴，不再叛逆，不再惹他们生气，学习也更上一层楼，取得了不错的成绩。而到如今，自我感觉低谷就在高中阶段了，那时的我从熟悉的地方搬到了一个全新的地方，面对不一样的新世界，完全不知所措，迷失了动力和目标，尽管最终的努力使自己找回了状态，但始终都觉得是给自己的人生留下了一点遗憾，这也使自己更加珍惜得来不易的幸福和成功。

(二) 意识到自己成为成人

开始意识到自己成为一个成人最初的感觉是在初中阶段，当时父母说得最多的话就是：你现在已经快16岁了，应该懂得什么事可以做，什么不可以做吧。当时一听这话瞬间觉得自己似乎真的长大了，该懂事了。其实真正感觉自己已经成为一个成人的时候便是自己18岁生日的时候吧，说也奇怪，仅仅一天之隔，18岁前和18岁后就是不同的两种感觉，从此肩上无形地多了一种压力，不，是责任感。所以我当时就下定决心，再也不要让父母为我操心，我给他们更多的应该是安心、放心、舒心、宽心、关心。而体现我成熟的标志就是能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。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；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情等等特点。

(三) 的五个品质

我觉得应该是积极、乐观、有耐心、幽默、虚心。

在我看来最值得骄傲的就是我乐观的心态，在经过人生最低谷之后，在我看来，一切的问题都不值得一提，自然，这就造就了我乐观的心态，成为了我最引以为豪的优点。我是一个热情开朗的人，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。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。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着乐观地应对。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，虚心向别人学习，不会固执己见。活泼好动，为人幽默，

在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，一般都能保持心情平和。

心理健康课成长报告大学生心理健康课程收获

大学生心理健康成长自我报告篇六

一九八五年，我出生于江苏一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。

对我来说童年是快乐的代名词，父母虽然对我的期望比较高，但是并不会去强迫我去学习，在学习方面我是有绝对的自由。明白父母的良苦用心，所以每天都很自觉的做完作业，预习好明天的功课才和的小伙伴们一起做游戏，我们的嬉笑声，打闹声每次都是在父母呼喊声中渐渐消逝。总之我的童年是快乐的，是充满乡土气息的，是自由的。

随着时间的流逝，渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了，开始和那里的一切熟悉起来，特别是和同学，也正是在这个过程中我学会了与别人相处。在三年的初中生活中结识了一些好朋友，那时候经历的点点滴滴还历历在目难以忘怀，那份纯真的友谊将会深深的留在我的心里。

高中生活紧张而充实！为了改变命运，实现我的人生梦想，我决定一定要努力考上大学，证明给哪些看不起我的人看，

让他们知道，我是不会输给他们的。

高中毕业后，我如愿考入了师范学校。高中阶段的紧迫感和责任心都减退后，我开始无目标地放松，尝试着去寻找感情，却发现自我保护和挑剔、不成熟的价值观都让我以短暂和失败的形式结束交往。爱情的挫败感，让我认识到自己性格中的自卑、自私和敏感不稳定的弱点。直到临近毕业的实习阶段，我和实习学校的师生接触后，才发现上讲台是多么适合我，我重新找回了那个有热情、会表达，能把理想和现实以独特的方式呈现给学生的快乐的自己，点燃了我事业的激情。

大学毕业后，我回到家乡的一所学校里做了一名人民教师，教师使命感，让我体会到什么叫责任，什么叫伟大，我和学生们共同成长，也把自己的梦和教师与学校的梦编织在一起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，互相传递着正能量，推进事业地蓬勃发展。我在体验成功的喜悦中，感悟着人生的美好与伟大。

随后我有了自己的婚姻和家庭，和爱人的坦诚交流和相互包容，让我体会到了爱情的美好。儿子的出生，让我体会到了做母亲的责任和义务，随着儿子慢慢长大，让我体会到了做家长的幸福感。

再次回首，看着自己从快乐的童年变成现在的身为人母，一路的磕磕绊绊和幸福的回忆，体会到我们的成长的酸酸甜甜。在幸福中成长，在磕磕绊绊中成熟。

这一篇自我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！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自己的。

大学生心理健康成长自我报告篇七

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，但同学门仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们进取参与，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在健康、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，需要我们不断探索前进、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。

大学生心理健康成长自我报告篇八

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒哀乐，悲欢离合，阴晴阳缺——回顾自我二十多年的成长历程，不守在父母身边的幼年生活让我体会了父母亲情的重要，也构成了我独立、倔强、敏感、不服输的性格。初中时候的失败和挫折中接踵而至的打击，造成了我心里潜在的自卑情结和人格的显现。而高中时候的拼搏和努力，造就了我热情、感性、坚强的个性。进取向上、勤奋努力的青春时光使我感受欢乐、走向自信。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获，每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感激挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加进取应对人生的热情。

11月，我降临在一个普通的家庭，那时候父母工作都很忙，又正值祖父母退休在家，所以，两岁的时候，父母就将我送到了祖父母家抚养，每个周六日都过来看我，接我回自我家。虽然祖父母生活上照顾的我无微不至，可是他们代替不

了父母在我心中的感觉，那时候小伙伴们在一齐玩，当他们明白我是跟着爷爷奶奶一齐住时候，都会问我，是不是父母离婚不要我了，才把我放在爷爷奶奶那里。也许是儿时远离父母的生活，使我的内心世界变得没有安全感，性格上敏感谨小慎微。

上学后，我学习刻苦努力，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，学习一向名列前茅，父母与教师每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。成绩的优异，师长的赏识、同伴的羡慕让我的自信心开始增强，学习成为了我童年生活乐趣的最主要的来源。由于表现突出，被班主任定为班上的班干部，使得我的处理事情的本事、与同学交往的本事、领导的本事等等得到了很好的锻炼。

带着这种成就感我升入到初中，很不幸，处于青春期的我，些许叛逆，加上教师的不重视，学习渐渐不如以前那么努力和进取了。慢慢的沦为中下等学生，敏感自卑开始占据我的心，人开始变得不爱说笑了。初中升高中的考试，自然考的很差，和报考的高中学校录取分数线差了5分。

高中是父母找人托关系把我送进去的，还挑的是好班。全班60个学生，当时我的成绩排到54名。看到父母为了我上学的事情如此费心，我痛哭了一场。我暗暗下绝心，高考时，绝对不会让父母为了我的学习再这样求人费事。班主任和同学对我都很友好，班主任给我安排了一个学习很好的同学，帮忙我学习。经过努力，第一次月考，我就排到了班级30名。大家都为我的提高而感到高兴。就这样，人又变得开朗了，自信心也一点点找了回来。高考时，我以班级第八名的成绩出了高中的校门。以前的我，学习浮躁，做事情没有耐心。就是高中的这三年，改变了这些。，人踏实了很多。高三备考，基本上每一天都是不到五个小时的睡眠。我明白了，什么是坚强，什么是坚持，什么是拼搏。

怀着对心理咨询专业的好奇与期待，也满怀憧憬地开始了我

的大学阶段的学习。我成为学生干部，人际交往本事和职责心得到了进一步的培养。正是这些，使我养成了吃苦耐劳、办事执着的品质，开始学着为他人付出、与他人分担，开始感受因为承担职责而带给自我的成长与锻炼、感受别人的苦痛与欢乐、感受成人的苦辣酸甜。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。此刻的我更注重追求自我的实现，人也变得恬静、宽容、乐观、进取向上。在学习中我慢慢地懂得：应对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，才能与他人建立和谐融洽的关系。同时我也明白，一个人再卑微，只要自信乐观，拼搏进取，定能成为一个大有益于社会的人，一个有所成就的人。如我，即便卑微如尘，只要努力，也定能在尘埃上开出花来。为了让自我的生命开花，我给自我确立了奋斗目标，那就是：成为一个出色的心理咨询师，以帮忙周围的人驱除心理上的阴霾，还他们一片晴天丽日。

为了达成这个目标，我觉得自我需要从以下五个方面来加强：

- 1、增强自信心，完善自我的人格。
- 2、心静如水，心态平和。
- 3、播洒爱心，宽以待人。
- 4、不断学习，精益求精。
- 5、学会感恩，帮忙他人，欢乐自我。

小时候，一提起“心理”这个词，我们总会把它与算卦、占卜等迷信活动联系起来，认为是一些虚幻和神秘的东西，毫无科学根据。我上了大学，系统学习了心理学理论，才得知这是一门既古老而又新兴的科学，我们中国人对它的了解还

不多。强烈的好奇心驱使我在课余时间购买和借阅了许多有关心理学的书籍，越看越有兴趣。亲戚朋友和同事遇到问题经常找我商议，一般问题经我开导、帮忙都得以及时有效的解决。每当看到他们愁眉苦脸而来，简便愉快而去的神情时，自我也感到无比的满足和欣慰。

要成为一名合格的心理咨询师首先需要让自我有一个健康的心理状态。

要成为一个心理咨询师，还需要有丰富的心理学知识、良好的人格魅力、必备的助人技巧、以及必要的法律法规知识。

成为一个心理咨询师不但要在知识和技能上有足够的储备和磨练，更重要的是能够秉持一种追求生命成长的理念，在现实生活中不断增长本事以超越自我的局限。

我爱上这一职业，并沉迷其中而乐此不疲，因为在帮忙别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程。“助人自助，完善自我”。我发此刻助人的同时，自我最大的收获是变得充实和欢乐，有幸福感。回过头来审视自我成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦其实是一种资源，是一笔财富，它能够让我体会生活中那些善良、真诚的价值。此刻，经过系统的学习，生命最初十几年里的自卑与苦闷开始化解，逐渐地，我对父母、对他人、对事、对生活的感受和体验发生了方向性的改变，我最终发现，生命是如此的欢乐、如此的丰富、如此的让我珍惜！经过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。我很愿意用心理学的知识、心理咨询的技能促动他人进取的改变，并以这种方式来实现自我的生命的价值和意义。

我期待、我努力、我乐在其中，我珍惜所体验到的幸福和欢

乐，也珍惜感受到的不幸和痛苦。生命本身就是一盘资料丰富的菜肴，而我的职业就是这道菜肴里的主料，用心体味，所有的相遇都将成为生的喜悦——真诚感激在我生命路途上遇到的每一个人，有你们的支持，我的生命也才会有意义。

文档为doc格式

大学生心理健康成长自我报告篇九

成长路途上，有谁会随随便便成功呢？后来长大了，才会明白。那些挫折与痛苦是成长的必然，无论生活多么无奈，我们还是需要勇敢地走下来。本站小编在此整理了大学生心理健康自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

一 性格

我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严肃，课堂气氛就感觉很紧张。所以在私底下我们与我们班科学老师的关系会比较亲密，像朋友一般。

老师偶尔几次走到教室后突然想起忘记带书了，想喝杯水了，我们都会很乐意去帮他做。合作和适应的能力比较强，喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会太斤斤计较？对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也能和对方很聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。

情绪比较稳定？，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动，有时会情绪失控或有所懈怠。能较好地协调自己的想法和别人的想法。一方面，对事物有自己的

判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性、轻松愉快，在集体中比较引人注目、受人欢迎、对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。

有自己的目标和理想？虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，遵纪守法，对人对事都会负起自己的责任。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松。但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、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。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事。比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。

乐观自信、心平气和、坦然宁静、容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感。很多时候意志力不坚定，很少能坚持完成自己计划的事情，总喜欢用各种各样的借口来搪塞自己。比如，在平时我计划过n个减肥计划，到目前为止还没有一个成功过。在美食的诱惑下，我就抵挡不住了。

二 兴趣

平时的话，挺喜欢运动的，像羽毛球、乒乓球、台球、排球什么的都会打，但是玩的不精。很喜欢和朋友一起逛逛街啊，看看电影啊，找个环境比较好的地方吃吃饭、爬爬山等。我这个人不怎么爱看书，最喜欢的事情是骑上一辆山地车，然后漫无目的，自由自在的去大街小巷玩。

三 职业理想

我的专业注定了我将来要当一个小学老师，但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小学老师的，对于有些人所说的那样，他们想沿着教师这条路一直走去，当小学校长，当教育局局长等，对于这一点我是没怎么想过。我想在做好一个尽职尽责的小学老师的同时，去开一家甜品店或者服装店，可以交给自己的朋友打理，自己周末的时候就过去帮忙，自己顺便可以好好享受一下。

四 缺点和自身的不足

1. 在日常生活和学习中，我最忍受不了自己的一点就是粗心，经常丢三落四，所以常常去麻烦别人。粗心这个习惯总是改不了，但是我觉得身为一个师范生，一个准教师，做事细心应该是最基本的素质，所以在日后的点滴中我都得注意，努力培养自己做事细心的习惯。
2. 平时的举止还不够文明，对有些老师同学总是显得有些没规没矩，老三老四。虽说这是我与他们关系亲密的原因，但是很多时候得注意场合。很多口头上的粗话不能带到生活中去，更不能随意带到学习中去。
3. 对于父母、老师，自我感觉还是小时候比较听话，长大了开始有点叛逆。越长大越懒惰，以前在学校里，那时候会因为想得到老师的夸奖和小红花，经常自觉帮忙打扫教室的卫生，帮家里洗洗碗，拖拖地。长大后这种事情就很少发生了。
4. 有的时候，虚荣、好强好胜的心理过于强烈，我也不是很确定这个点到底是个缺点还是我的有点。小学的时候对于那三条杠杠的班长职位看的很重要。高中的时候，尤其是高三那段时期，我跟我同桌的成绩差不多，所以每次老师把试卷，甚至是平时作业发下来，我都会不自觉的将自己的成绩与她比较一番，如果比她好，我会暗暗得意，反之我会给予她一

个不屑的表情，但是心里明明会很在意。会让这一次的落后当作自己的奋斗目标。但是很多时候这种比较给自己的内心带来了太多压力，太多负担。

这或许就是阿德勒提出来的自卑感和优越感吧。阿德勒说自卑感本身并不是变态的，实际上他是人类个体不断发展的动力。人类的全部文化都是以自卑感为基础的，追求优越并不是说人人都天生要寻找在地位上，等级上超过别人，也不是说人们要追求保持自己比别人更重要的态度，而是个体无论追求什么都想要有能力和有成效的动机。每个人都有渴望优越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性，它取决于每个人所赋予它的生活意义。

这一篇自我分析报告是我将近20多年的成长历程中第一次回头这么仔细的看自己，了解自己，写的时候也带给了自己很多感动。

一、自我成长分析

对于我来说，只有20xx年单薄的人生——生活贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

适应能力，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的形成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自己去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一直把它做到底。高一升高二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到同学们在议论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试的事，就打听着去了，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷

的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报文理科的时候也算是给自己定了教材，后来跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后，满含热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很充实也很快乐！那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自己的人生道路，也就是在那个时候意识到自己开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自己有当好老师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自己始终有一个好的心境；二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流；三是随和，很容易缩短人与人之间的距离；四是真诚，总是以一颗真诚的心对待朋友和学生；五是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响；二是增强遇事后的果断性，应变能力；三是增强面对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作积极性，让工作更有起色；五是增强学习热情，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种快乐。我最近大部分的时间是快乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在伤心、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如快乐的生活。通常情况下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自己的教学水平。

二、 职业行为分析

作为一名老师，面对一群天真无邪的学生，她们不知道什么是心理不健康，不知道心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所欲，怎么想怎么做。但有些学生的心理或多或少都存在一些问题，如：为什么有的学生临近考试就不由

自主的挤眼睛、摇晃脑袋，有的学生为什么老是小错不断，有的学生为什么十二岁了还在读一年级，我就想弄明白他们的心理状态是怎样的，怎样才能帮他们克服这些心理问题，我想寻求帮助他们的方法，正好学校让我参加心理健康辅导员培训，让我在迷茫中找到了方向，也为有心理问题的孩子开启了一扇大门，让这些孩子不再遇到问题饱受心理的煎熬，让他们成为心理健康的孩子。

心理健康辅导工作并不是雷锋式的助人为乐，“哀莫大于心死”，我们真正要帮的是帮人的心理。我们祖先曾说：“助人乃授人以渔，而非施人一鱼”。基督教教义也说：“神助自助者。”佛家《金刚经》也称：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全符合。

我现在所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自己带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自己。通过心理健康辅导员的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是决定心理健康辅导进程的关键因素，只有一个健康，稳定的人格，才是取得辅导效果的根本保障。心理健康辅导员人格的健康度和完整度，决定和限制着心理健康辅导取得疗效的程度，所以说，心理健康辅导员对自己的了解和分析、心理健康辅导员的自我成长，才是心理健康辅导中最为关键的因素。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我喜欢孩子，善于观察孩子，性格活跃，亲和力强，喜欢与孩子交谈玩耍，懂得充分尊重孩子，理解孩子，关心孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一起做游戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好朋友这样评价我：表面风

平浪静，内心波澜壮阔。在看待他人方面，通常会欣赏他人的优点，同时也会接纳他的缺点。在自己和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情况下相互之间能很好地沟通。我的朋友和同事都觉得我容易相处、心地善良、乐于助人，责任感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求进步；我的职业缺点是毕竟是半路出家，专业理论修养还不够，辅导技能还有待进一步娴熟。

每个人无论做什么事都会有人给予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自己有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自己在心理上受到太大的压力时，我会通过聊天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，如果事实，我会记在心里时刻激励我继续前行，当遭遇别人的责难时，正确的我会接受并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自己的喜怒哀乐，经验教训让我们分享、一同成长，这些对于我们来说是最宝贵的财富。让自己与时俱进、不沉溺于过去、把握现在、建设未来、与被辅导者共同成长！

在人类历史上，众多的思想家、哲学家和科学家都对“人是什么？”“人生有何意义”这些难题苦苦思索过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地影响着我们对人生的态度及对命运的选择。这是因为，人人都知道自己有一个必然的归宿，那就是死亡，而且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何努力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的认识，深深地影响了我们的生活。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自己身在其中而不被污染，仍然保持着纯洁，只有一个办法——把自己变成大海。海纳百川，有容乃

大。生活的浩瀚又何止于此?这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，拥有成长的无限可能。而正是因为人有对自我和人生的无穷探索的内在渴求，人类才会创造出如此灿烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不同的方式在生活之中尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀 童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，

我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由

于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，用自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要 we 不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，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。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。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到一個地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

大学生心理健康成长自我报告篇十

我们每一个人，在一生成长过程中，都可能很多次地问过自己“我是谁？”。这个问题看似很简单，似乎不加思索就能作出很多回答，可当我们静下心来做深入的追问时，却发现所有那些现存的答案都不能完整、准确地反映本质。大学的时候，导师曾经让我们在最短的时间里写出20个“我是谁？”当做完这活动时，我突然好像看见一个不曾发现的自己；而今，当我重新和自己的学生一起完成这游戏时，答案又发生了新的变化。人总会随着环境的变化，不断地调整自己的状态，不断地完善自我，去发现，去挖掘，一点一点地向目标靠近，希望能最终“实现自我”。

我认为每一个降临到这个世界的健康婴儿，都从父母的遗传基因中继承了人类的基本属性，都具备了各种发展的潜力，拥有了成长的无限可能性，至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，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及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

我出生在江南的一个小城市——丹阳市。由于童年时父亲在安徽省铜陵市上班，不在我身边，爷爷、奶奶和母亲的关系不是很好，是母亲一个人把我带大，所以母亲对我的影响非常大。母亲是一个俭朴之人，平常对我们讲的最多的就是节省。家里一个月也就能吃到一两次肉，很少买衣服，只有我们的衣服小的不能穿了或过年的时候才会买新衣服。母亲原来是做裁缝的，对我们的破衣服会很好的补补再穿。那时候家里不是没有钱，只是母亲心中有更大的目标。母亲和爷爷奶奶关系不是很好，而且我们祖孙三代只住一间上下楼的房子，非常拥挤。母亲是个好强之人，看到别人都建新房子，不想落后别人。那是父亲的工资很低，要建一个房子是很困难的事情。由于父亲不在家，家里四亩多田基本上是母亲一个人劳作，我四五岁的时候就帮助母亲在农忙的时候做事，我深刻体会到母亲的艰辛。小时候常受到别人的欺负，由于

父亲不在身边，别的小朋友就那我开涮，认为没有人会我出头。但是母亲是个好强之人，出去和别的小朋友家长理论，自然也受了不少气。那时，我认为是我让母亲受气。从此对别人的出击我不在躲闪，而是反击。母亲也教导我不要欺负别人，但别人欺负你，你也不要当懦夫。但是，小朋友间的关系还是让我养成了自卑、孤僻的性格。母亲教导了我自强不息、勤俭节约的良好的品质。

我五岁时，我的妹妹出生了。这是我人生的一大转折点。妹妹的出生迅速将母亲的注意力从我身上移到妹妹身上。随着妹妹的慢慢长大，原本属于我的东西都要分给她一般。母亲要我带她出去玩，那真是一件令人痛苦的事情。一群男生带着一个小女孩去玩，我当时认为她真是一个累赘。每次我把她哭着赶回家，就会迎来母亲的责骂。但是有一件事情让我改变了对妹妹这件事的看法。有一次，我起床迟到，没有吃早饭就去学校，早读的时候妹妹拿着油条给我吃。那时她只有四岁，母亲讲节俭，早上只喝稀饭，很少买油条之类的早点。我看着妹妹，她依依不舍的把油条递给我，我看着她眼中对油条的渴望，我哭了，我把油条分了她一半。妹妹的到来使学会分享，学会宽容，学会了要有一颗爱自己的心去爱别人。我学会了要有责任心，养成了助人为乐的品质。

中学时，由于父亲把全家的户口迁到了铜陵，我在一个完全陌生的环境读的中学。初中时，由于和同学不熟，自己自卑、孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。后来，我和我的两个同桌慢慢熟悉起来成为了最好的朋友。是他们让我学会了怎样融入陌生的环境，我开始显现我的乐群性，和班里的很多人成为了朋友，养成了很好的环境适应能力。初中读书不是很用心，父亲很生气，多次教训我。在那时我认为父亲就是我的敌人。父亲不允许我看电视，除了新闻。我开始了解我以外的世界，知道我原来不了解的知识。我学会了全面的看待每个问题。中考时，发挥不理想，差几分就进入重点中学。父亲为了我有更好的前途，毫不犹豫的出钱不我买进重点高中。进入高中后，由于我是买进去的，觉得抬不起头来，在

班里很少讲话。只有我的同桌和有相同的兴趣，成为我的最好朋友之一。我们在一起做了三年的同桌。高中时父亲对我还是很严格，不过我能理解他，只是我内心的压力得不到很好的疏通，有不服输，使我很焦躁，失眠。回想高中生活真的不知道是怎么过来的。

二、职业行为分析

坦率地说，我学心理学的初衷是为了帮助自己。高中三年常常会为学习生活中的困难感到困惑、迷茫，但是那时无论老师、家长，还是刘墉的书，都没能真正地帮助我。所以在填报志愿时，我毫不犹豫地选择了安徽中医学院心理系。当时希望自己能生活得更轻松、更快乐，更能坦然面对生活中的种种压力，还希望有朝一日能帮助和我一样困惑迷茫的青少年朋友。通过学习、观察、思考，自己的心理健康水平的确得到了很大提高。那时，系里为了让学生有实践的机会，特别与医院联系，要求我们每周进医院一次，做义务咨询。和病人的接触中，我发现他们会由于自己性格、或者错误的认识，为自己设置成长的障碍，这些使我更加坚定了做心理咨询师的愿望，希望和病人们通过咨询的艺术，一起感受到生活的美好，获得心灵的成长，体验登天的感觉。

当然，要成为一个优秀的心理咨询师，我还有很长的路要走。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个来访者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，有效地帮助来访者解决问题，没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善。

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒哀乐，悲欢离合，阴晴阳缺——回顾自己二十多年的成长历程，不守在父母身边的幼年生活让我体会了父母亲情的重要，也形成了我独立、倔强、敏感、不服输的性格。初中时候的失

败和挫折中接踵而至的打击，造成了我心里潜在的自卑情结和人格的显现。而高中时候的拼搏和努力，造就了我热情、感性、坚强的个性。积极向上、勤奋努力的青春时光使我感受快乐、走向自信。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获，每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。

与心理学的近距离接触源于在高中学校读书的时候。十八岁，忽然觉得有无数的烦恼。面对高考学习的压力和枯燥，来自家庭和自己的压力，让我心烦气躁了很久。一次偶然的机，让我与心理咨询有了近距离的接触，那时的我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇。知道了心理咨询师是一个助人自助的职业，使我产生了浓厚的兴趣。报考时，我毫不犹豫的选择了心理咨询专业。通过三年的学习，我感觉自己变得成熟了，生活中的烦恼减少了，身体也好多了。在学习的过程中，我一直在思索走过的路，有的是对了，有的是错了，用心理学的观点来判断，我还不成熟，我还需要不断完善自己。于是，我在慢慢的成长，对生活充满了希望，对世界充满了好奇，对人生也有了更多的感悟。二十多岁，是人生辉煌的开始。

自我成长分析

11月，我降临在一个普通的家庭，那时候父母工作都很忙，又正值祖父母退休在家，所以，两岁的时候，父母就将我送到了祖父母家抚养，每个周六日都过来看我，接我回自己家。虽然祖父母生活上照顾的我无微不至，但是他们代替不了父母在我心中的感觉，那时候小伙伴们在一起玩，当他们知道我是跟着爷爷奶奶一起住时候，都会问我，是不是父母离婚不要我了，才把我放在爷爷奶奶那里。也许是儿时远离父母的生活，使我的内心世界变得没有安全感，性格上敏感谨小慎微。

上学后，我学习刻苦努力，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，学习一直名列前茅，父母与老师每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。成绩的优异，师长的赏识、同伴的羡慕让我的自信心开始增强，学习成为了我童年生活乐趣的最主要的来源。由于表现突出，被班主任定为班上的班干部，使得我的处理事情的能力、与同学交往的能力、领导的能力等等得到了很好的锻炼。

带着这种成就感我升入到初中，很不幸，处于青春期的我，些许叛逆，加上老师的不重视，学习渐渐不如以前那么努力和积极了。慢慢的沦为中下等学生，敏感自卑开始占据我的心，人开始变得不爱说笑了。初中升高中的考试，自然考的很差，和报考的高中学校录取分数线差了5分。

高中是父母找人托关系把我送进去的，还挑的是好班。全班60个学生，当时我的成绩排到54名。看到父母为了我上学的事情如此费心，我痛哭了一场。我暗暗下绝心，高考时，绝对不会让父母为了我的学习再这样求人费事。班主任和同学对我都很友好，班主任给我安排了一个学习很好的同学，帮助我学习。经过努力，第一次月考，我就排到了班级30名。大家都为我的进步而感到高兴。就这样，人又变得开朗了，自信心也一点点找了回来。高考时，我以班级第八名的成绩出了高中的校门。以前的我，学习浮躁，做事情没有耐心。就是高中的这三年，改变了这些，人踏实了很多。高三备考，基本上每天都是不到五个小时的睡眠。我知道了，什么是坚强，什么是坚持，什么是拼搏。

怀着对心理咨询专业的好奇与期待，也满怀憧憬地开始了我的大学阶段的学习。我成为学生干部，人际交往能力和责任心得到了进一步的培养。正是这些，使我养成了吃苦耐劳、办事执着的品质，开始学着为他人付出、与他人分担，开始感受因为承担责任而带给自己的成长与锻炼、感受别人的苦痛与欢乐、感受成人的苦辣酸甜。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。现在的我更注重追求自我的实现，人也变得恬静、宽容、乐观、积极向上。在学习中我慢慢地懂得：面对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，才能与他人建立和谐融洽的关系。同时我也明白，一个人再卑微，只要自信乐观，拼搏进取，定能成为一个大有益于社会的人，一个有所成就的人。如我，即便卑微如尘，只要努力，也定能在尘埃上开出花来。为了让自己的生命开花，我给自己确立了奋斗目标，那就是：成为一个出色的心理咨询师，以帮助周围的人驱除心理上的阴霾，还他们一片晴天丽日。

为了达成这个目标，我觉得自己需要从以下五个方面来加强：

- 1、增强自信心，完善自己的人格。
- 2、心静如水，心态平和。
- 3、播洒爱心，宽以待人。
- 4、不断学习，精益求精。
- 5、学会感恩，帮助他人，快乐自己。

小时候，一提起“心理”这个词，我们总会把它与算卦、占卜等迷信活动联系起来，认为是一些虚幻和神秘的东西，毫无科学根据。我上了大学，系统学习了心理学理论，才得知这是一门既古老而又新兴的科学，我们中国人对它的了解还不多。强烈的好奇心驱使我在课余时间购买和借阅了许多有关心理学的书籍，越看越有兴趣。亲戚朋友和同事遇到问题经常找我商议，一般问题经我开导、帮助都得以及时有效的解决。每当看到他们愁眉苦脸而来，轻松愉快而去的神情时，自己也感到无比的满足和欣慰。

要成为一名合格的心理咨询师首先需要让自己有一个健康的心理状态。

要成为一个心理咨询师，还需要有丰富的心理学知识、良好的人格魅力、必备的助人技巧、以及必要的法律法规知识。

成为一个心理咨询师不但要在知识和技能上有足够的储备和磨练，更重要的是能够秉持一种追求生命成长的理念，在现实生活中不断增长能力以超越自己的局限。

我爱上这一职业，并沉迷其中而乐此不疲，因为在帮助别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程。“助人自助，完善自我”。我发现在助人的同时，自己最大的收获是变得充实和快乐，有幸福感。回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦其实是一种资源，是一笔财富，它能够让我体会生活中那些善良、真诚的价值。现在，通过系统的学习，生命最初十几年里的自卑与苦闷开始化解，逐渐地，我对父母、对他人、对事、对生活的感受和体验发生了方向性的改变，我终于发现，生命是如此的'快乐、如此的丰富、如此的让我珍惜！通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。我很愿意用心理学的知识、心理咨询的技能促动他人积极的改变，并以这种方式来实现自己的生命的价值和意义。

我期待、我努力、我乐在其中，我珍惜所体验到的幸福和快乐，也珍惜感受到的不幸和痛苦。生命本身就是一盘内容丰富的菜肴，而我的职业就是这道菜肴里的主料，用心体味，所有的相遇都将成为生的喜悦——真诚感谢在我生命路途上遇到的每一个人，有你们的支持，我的生命也才会有意义。

“我是我所遇到的人的一部分。”忘了是在什么情况，在哪

里看到的这句话却印象特别深刻并深信不疑。除却天性，个人的经历应该可以算的上是塑造人的最重要的部分之一。踏入人生20xx个年头，借这次心理作业简单小结一下个人经历与收获。

首先是个人喜好，偶像及对自己的影响。我喜欢看书音乐运动，这多半取决于年幼时的家庭教育。从蛮小的时候开始学习钢琴，起初是因为被要求考级，小时候也不怎么有所谓的艺术鉴赏能力，只是在母亲的严苛要求下坚持了下来，可是后来慢慢变成了一种癖好，喜欢听纯净的乐调，摒弃吵闹混乱的乐种。而且，喜欢音乐对我来说更多的是在需要的时候得到的一种无法言说的快感，可以让我觉得不孤独。看书也一样在小时候就受到父母的要求。在同龄人看少儿童话小说的时候，父母就要求我看世界文学名著的青少版。原先的不乐意反倒现在让我养成了挑剔选书看的习惯，也有自己看书的品味。对于银屏偶像我自然有，但我不盲目追崇，这个看脸的世界，银屏上的人足够养眼就可以，至于他们银屏后的故事毕竟不了解。我更愿意欣赏身边优秀的人，喜欢和积极上进有独立思想主见的人相处，因他们身上有许多我欠缺的闪光点。偶像，其实就是自己喜欢或很想长成的样子，结果长在了别人的身上哈哈。至于运动，偏好瑜伽，长跑等。与其说是为了健康我想我是为了保持身材多一点，想让自己可以在自己满意的状态下再去投入别的事情中去。

接着是个性特点及人际关系。这个和我初中三年的转变有很大的关系。初中父母在经过我同意的情况下把我送到了市区的私立学校，当时是两个礼拜放一次家，对于一个像我这样原本天天回家的人来说算是独立的开始了吧。因为一开始进入新环境，当时自己各种要强想证明自己优秀高调结果被排挤被孤立，开始自我安慰到难过地只会给家里打电话泣不成声。当时大概是明显感觉到来自世界深深的恶意和抛弃的。在上初中之前的被各种宠爱感觉自己就是中心到离开家就被周围同学朋友排挤恶言相向。承认那时自暴自弃过，成绩一落千丈，没有朋友，父母担心的责备……只是庆幸的是在那

时还有人没有放弃我劝导我叫我如何改变，我没有选择就听从了，在开始改变的时候我付出却没有得到他人的回应只觉得自己委屈地特别卑微，好多的“凭什么”都徘徊在肚子里没地方发泄。不过好在我坚持了，也在后来知道没有人会拒绝真诚的善意。也只要自己只是真心的付出那没有回报也无所谓，不是每个人都答应过你会公平交换。也是从那时候开始，开始懂得在和他人相处的过程中，需要扮演什么养的角色。相信了“想要别人怎么对你，先要怎么对待别人”这个道理，也一直恪守到现在。现在我可以轻松和别人相处，也有了自己的固定的好友圈，与一般朋友也友善开心地交往。或者自如应对和他人的关系，心里一直以为是以那段时间的改变为代价的。我也感谢那时候努力认真改变的自己。每段经历都有它必须要来的理由，至于经历后的结果能否让将来的自己满意也权在那时候自己的抉择。

再是亲情，这个我想我是幸运的吧，虽然小时候觉得家教严苛，总觉得父母对我百般挑剔，会和爸妈闹脾气哭鼻子，讨厌被父母约束控制的感觉，总觉得没有自己选择的权利，可是现在已经慢慢习惯，也发现正是因为当时父母的控制才让我有了现在的特性。也是在越长大的过程中，越来越明显感觉到父母对自己的关切和不舍。父母关系也很和谐，是属于乐于沟通型的，也懂得适时的小幽默，总之，家里没让我觉得有什么负担也没有过什么阴影，和睦的家庭应该算是默默支持我的动力吧。

最后是人生看法和态度。我觉得人应该要有自己喜欢并愿意追求的东西，我有过好几个梦想，虽然都是破灭的。说不清楚是自己坚持不够还是本来就是一时兴起。反正我没得到，不知道它对我是好是坏。在我最爱做梦的时候最大的收获是那个陪我走过的人。知道我做过的每个梦，在我固执坚持的时候给我力量，在我不再做梦的时候仍然相信我是可以的。他让我觉得事情可以很乐观，人生应该这样。虽然我还没有那么明显感觉到生活压力，不知道会让我觉得有多困难，但我希望自己可以是一个愿意相信的人，有憧憬，阳光的人。

人生是自己，但需要珍惜陪在身边人，需要爱和支持，不管是对自己还是对他人。

最后一个小小的总结，所有的事都在不断教会我爱和被爱，不管是哪种爱，都要学会并且接受。愿新的一年我可以变得更加强大，让自己满意。

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对要花缭乱的课余时间，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会上，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学？

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是

学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

同时，挑选自己的擅长也是学习方面的难点。面对纷纷扰扰的的大学生活，选择最适合的生活方式和学习观念也是“怎么学”的关键。这就需要我们有一个坚定的目标。有一个坚定的目标是指导大学生生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍；当我们迷茫了，想想自己的目标，这这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明确，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的gpa□每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和gre成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中。

我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界

的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

大学生心理健康成长自我报告篇十一

xx女，广西人，家庭成员结构相对复杂，系离异再重组家庭。在张x很小的时候，母亲便带着她改嫁到了另一个离异家庭。该生体型瘦小，性格非常的内向，在同学中朋友较少，是一个专业成绩不错，但不爱说话的同学。

在大学入学后，同宿舍的同学反映，张x在宿舍生活中，总是不敢一个人走出宿舍阳台的现象。刚开始同学们并没有特别在意，认为张x只是不适应大学的生活。但在接下来的两个月里，张x身边的同学渐渐发现，张x不仅是不敢走出阳台，就是进入食堂或与同学共同参加在室内举行的众人活动这些人多的场合，她也会表现出不适应的状态。渐渐的，同学们都觉得奇怪，也就和她越走越远。但在班上，还有班长和小菊两位热心的同学，还总能出现在她身边，和她在一起。

有一天，张x终于和小菊说出了自己在生活上，有这些不适的原因：因为她总是感到有人在说自己的坏话，特别在男生多的场合，总会感到有男生在议论她，说她笑起来很傻；自己在阳台洗漱的时候，会感觉到有人在偷看她，并安装摄像头拍摄她，上传至网上，让她出丑。

辅导员通过同学了解到这一情况后，立即与其进行了谈话，

在谈话中，辅导员并没有感觉到该生的任何异常。相反的是，感觉到张x特别的有礼貌。与此同时，张x在生活上，朋友却越来越少，小菊成了那极少中的一个。“小菊，我又听到那种声音了”，张x对小菊说。张x说的那种声音，指的就是感觉到有人在骂她了。

又有一次，张x坐班车回家，在张x的后排，坐着一位与张x并不认识的先生，张x觉得这位先生也在骂自己，并且从上车骂到了下车。回到学校，她把这件事情告诉了小菊。小菊也感到很不理解，却没有办法与她沟通。

（一）案例分析

案例中张x的心理症状属于偏执性精神病症状。偏执状态以突出偏执妄想而无幻觉为特点。它既无偏执狂那样的系统性妄想，又与偏执型精神分裂症的妄想分散和荒诞离奇、伴有幻觉，且发生人格衰退等不同。有学者认为偏执状态似乎是介于偏执狂和偏执型精神分裂症之间的一种状态。

偏执状态的患病率比偏执型精神分裂症少，而比偏执狂多，目前尚没有该病的确切发病率。该病病人可照常工作，甚至可圆满完成任务，往往不去求医。

偏执状态的病因，是在一定个性缺陷的基础上由长期持久的精神紧张所引起。急性精神创伤可作为诱发因素。偏执状态的诊断和鉴别诊断与偏执狂类似，本病的妄想虽多呈持续慢性形式，但也有短期内消失的。

案例中的张x之所以出现偏执性精神病症状，是由多种原因导致的。就辅导员所了解到的，主要由以下几个方面的原因：

第一，该生家庭系离异再重组家庭，成员构成较为复杂，其继父子女较多，据其继父称，儿女中既有副厅、正处级的干部，也有x高校的副教授。其母亲早年做生意，人生经历较为

丰富，有重大交通事故史。复杂的家庭组成情况，在生活中，就难免有相对一般家庭更加容易产生口角等家庭矛盾，极易在该生成长的过程中形成一些影响，这时小孩一旦出现情绪管理方面的问题，就极易形成一些不利于成长的复合情绪。

第二，张x在高三的时候，曾经因为有男生向其示爱，由于示爱的方式比较猛烈，因而受到了一些惊吓。因此在男生多的环境下，容易产生对示爱场景的回想和幻想。

第三，个性自卑，遇事较为敏感。研究表明，心理敏感的人往往害怕与别人交往，害怕暴露自己真实的想法而受到别人的嘲笑，此例中□xx甚至不敢在别人面前笑，害怕别人看到自己笑的样子很傻，害怕被别人拍成视频放到网上去。

（二）解决方法

结合该生日常生活表现及辅导员所了解的情况，辅导员主要开展了以下几项工作：

第一，把握事件发展态势，理清事件发展脉络，有条理的将事件上报学校相关职能部门及分管领导，同时安排与其关系较好的同学细心的观察她的日常行为，并做好记录，为日后辨别其心理健康状态作依据。

第二，积极联系其家长，将该生的情况与其家长作通报，了解其以往的心理情况并告知其在校表现的具体情况，争取家长对处理此事的配合。此案中，辅导员虽然积极联系了其家长，但其家长开始矢口否认一切不利于小孩的事实，并隐瞒该生过往的一些经历，这为事情的解决增加了很大的难度。经过一段时间的沟通与交谈，告知了学校对该生的关心，其家长才放下包袱，来到了学校，试探性的配合了学校的工作。

第三，在符合相关法律法规有关条款的前提下，寻求正规医疗机构的帮助与诊断。心理疾病的诊断往往需要患者敞开胸

怀的配合治疗，才能得出较为准确的诊断。在此案中，张x在心理出现异常初期（寒假前）及寒假结束后在家人和老师的陪同下，在专业的脑科医院分别做了两次针对偏执型精神病的治疗。然而，初次治疗和第二次治疗的结果却相差甚远。初次治疗，张x就医生的提问，都能够认真的回答，从整个心理咨询过程及各项数据的综合反映来看，医生给出了疑似偏执性精神病的诊断，希望张x能去其它三甲医院的专科门诊进行复查。第二次治疗是该生希望能回到学校学习时，再次做的诊断治疗，但第二次的各项数据，却均显示一切正常，整个心理咨询过程，她也回避了（下转第151页）医生的大部分提问。究其原因，是因为第二次的治疗，张x开始有意识的封闭了自己，所有的选项都选择了否定的答案，在答题时间上，也比第一次减少了很多。

经过一段时间细致而有节奏的工作，最终该生家长同意了学校的休学建议，并在一年的休学调整后，和学校协商，让该生采用在家自主学习，相关指导老师视频指导的方式，完成了余下的学业。

在此案例的处理中，虽然因辅导员心理健康知识欠缺，在处理中略显力不从心；学生家长对事情的处理也未能充分理解和配合，但在学校相关部门、心理健康教育中心及系部的合理分工，通力合作，密切配合下，还是取得了双方较为满意的工作效果。

大多数的辅导员毕竟不是专业学习心理学的，在学生的心理健康教育及学生心理问题处理上，只能做到发现与关注，更深层次的心理问题的判断及处理，还有待专业的心理临床咨询师或心理医生指导、执行。因此，大力发展校内的心理健康教育机构，形成一定的层级机构，明确每个层级的责权及所扮演的角色，通力协作，才是处理好学生的心理问题，促进学生心理健康的正确渠道。但是辅导员作为学生工作的一线队伍，对学生有着深入的了解，在学生心理健康出现偏差

初期，还是大有可为的：

第一，加强宿舍长、班级心理委员、辅导员的三级防控机制建设，制定适合自己所带班级的信息反馈机制，并通过学校心理健康教育部门，对心理方面的学生干部进行系统的培训，使学生骨干真正起到辅导员眼线的作用。

第二，对出现异常行为的同学，要加强对其日常的言行的记录，找专人对其进行跟踪与反馈，了解其心理变化规律，更好的为其总结出行为规律，为日后的工作作依据。这对后期争取学生家长的配合，也是颇有裨益。

第三，一旦启动事件的处理程序，辅导员一定要有耐心，因为此类疑似病例的确认和处理，注定是漫长而又充满挑战的，保持良好的心态，是解决此类事件的关键。

第四，辅导员应加强心理健康相关知识的学习，学习常见心理疾病、大学生常见心理问题基本特征，能心理病症能作出初步的诊断，从而对其日常行为作初步的判断和诊断，能更及时的使疑似病例能更好的接受相应的治疗。

第五，加强心理特殊群体的排查工作。在入学之初，利用专业心理测试软件为每一位新生做心理普查，对有心理问题趋势的同学要做深入的了解，掌握学生的全面信息。全面信息包括：

(1) 学生家庭及各家庭成员的信息。

(2) 学生本人过往的生活经历，特别是一些特殊的经历。

(3) 除家人外，第三方对其的综合评价等。只有了解了全面的信息，我们在后期的事件处理决策中，才能尽可能做到胸有成竹，心中有数。

大学生心理健康成长自我报告篇十二

大学生的成长环境对其人格和心理健康水平具有重要影响。针对目前我国大学生心理健康状况，从大学生入学前所处的家庭生活环境和入学后的大学生活环境入手，具体调查了大学生的家庭背景、人际交往、情绪、情感等方面，发现大学生成长的家庭环境和学习生活环境对大学生的心理健康具有直接影响。大学生心理健康成长报告论文怎么写呢?下面是本站小编整理的大学生心理健康成长报告论文资料，欢迎阅读。

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀 童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由

的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享

受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要 we 不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从

不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，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。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。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人

格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

第一部分

我的成长经历

时光的沙漏不停的行进，来不及告别叹息，昨日便已卷入时间的长流中旋转着成为回忆，然后一点点透明，最终消失。

不知不觉，我已经成为一名大二的学生，在这漫长亦短暂的时间内，我们在紧张的学习节奏中一步步成熟，走向成长的彼岸。

在我看来，我的人生路应该算是比较顺利，无论是小学，初中或是高中，似乎学习就是我的全部，所以我一门心思的把学习搞好，就在我充满自信的参加高考的时候，我遇到了我迄今的最大挫折：高考落榜，一时间我无法承担这样的打击，但是我的性格告诉了我，如果我屈身去上三本或者专科的话，无非是对自己的看不起和对家人的不负责任。因为我的成绩一向是很好的，就连我的老师也没有想到我会考不上，然而高考的竞争就是如此的激烈，我也没有办法，所以最终选择复读。

在复读的日子里，我的思想逐渐有了转变。不再去幻想明天是多么的美好，不再去可以的和别人相处，不再去钻研哪些深不见底的难题，一心想着的就是高考那道坎。曾今有人和我说复读就不是人过的日子，可是这只有经历过的人才理解其中滋味。当一个人变的很现实的时候，一切的梦想或者是幻想都将不复存在，人或者自然就不会太累。

当我看到同一届的人都在享受大学生活的时候，我就会换一个角度去思考，这只是上天觉得我不够成熟，所以让我在锻

炼一年，仅仅一年而已。

现在回想这个，“寒窗苦读十二载，一心只问今朝”这已不算什么，重要的设平静的看待生活，平静的看待未来，活在当下，因为今天是为明天准备的，把握好今天才能过拥有美好的明天。

如果说曾经的我们时在父母伞下胆怯的雏鸟，那么现在的我们便是渐渐高

翔的鹰。我们奋斗，我们拼搏，我们自豪！我们将点燃种子的希望，召唤候鸟的飞翔，像飞扬的蒲公英一样，沿着梦想的轨道，勇敢地踏上属于自己的旅程！

第二部分

当代大学生恋爱观分析

[摘要]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。

一、当代大学生恋爱观的新特点

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 1998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发生。

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%。

二、当代大学生的新型恋爱观

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。

三、 新型恋爱观产生的原因

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。

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。

四、 引导大学生树立正确、科学的恋爱观

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。

发展——从学会学习开始

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对眼花缭乱的课余生活，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会上，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学？

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。

比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

的目标。有一个坚定的目标是指导大学生生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍；当我们迷茫了，想想自己的目标，这这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明确，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的gpa[]每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和gre成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中。我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

大学生心理健康成长自我报告篇十三

针对大学生出现心理健康问题比例不断上升的问题，高校应从完善宣传教育机制，完善培训机制，规范咨询、治疗程序，建立快速反应危机干预机制等方面完善工作机制，切实做好大学生心理健康教育工作，促进大学生身心健康成长。

大学生；心理健康教育；机制

近年来，由于社会、家庭等因素的影响，大学生出现心理健康问题的比例在不断上升。中国青少年研究中心实施的一调查显示，有40%以上的大学生认为由于就业、学习和经上的负担而面临较大的心理压力，有10.6%和6.8%的人为心理压力来自“人情冷漠”和“人际关系紧张”。[1]这些现象表明，大学生心理健康教育已经成为大学生思想政治教育工作的热点和重点。加强大学生心理健康教育工作对实现人才培养目标，帮助大学生健康成长，推动和谐校园建设具有重要意义。

1. 部分学校和学生认识存在偏差

心理辅导和咨询的本源是如何测量人的个性差异，更有效地进行差异教学，发挥人的长处，使人与职业更好地匹配，辅助人的生涯规划，让人更完美地生活。目前部分学校的心理辅导与咨询工作已偏离了本源目标，成了解决心理问题的手段，通常认为来心理辅导和咨询的，都是有心理问题的学生，有心理问题就等于心理不健康，这似乎成为人们普遍认同的一种观点。基于这种观点，大部分学生认为有病才去咨询，咨询中心是治病的地方，部分有强烈心理咨询愿望的学生由于害怕周围同学的异样目光，对心理咨询机构也只能敬而远之，他们只能独自查找资料或向身边的同学、朋友求助，而未能向具有专业技能的服务人员咨询，这极大地降低了心理健康教育的时效性。

2. 心理咨询工作水平亟待提高

心理健康教育是一项科学性、专业性和技术性很强工作，对工作人员的专业知识和业务能力要求都很高[2]。在欧美高校，从事这项工作的人员必须获得硕士或博士学位。在我国，按照要求，从业人员至少要具备必要的心理学知识、掌握一定的心理辅导和心理治疗的基本技巧和方法、能用一些基本的心理测量工具。在很多高校，从事心理健康教育和咨询的人员主要有心理学专业教师、辅导员、班主任、德育工作者和其他管理人员，大多为兼职或“半路出家”，他们大都没有经过正规的心理学知识与技能的培训，专业化程度偏低，其心理学、心理咨询学方面的知识储备不足，缺乏心理咨询所需的有关经验，不能妥善处理心理咨询与思想政治工作的关系，心理咨询常常不能令学生满意，自身也感到不能适应心理咨询发展的要求，在心理教育和咨询实践中难以保证良好的效果；其中不少教师对心理健康教育和心理咨询的理解与心理学原则背道而驰，已经开展的心理咨询偏重于教育和指导，心理活动课偏重于形式而书本化，缺乏整体构建，缺少预防性指导，师生关系很难做到相互尊重与平等。从学生的角度看，学校心理咨询的效益是低的，存在来访学生对心理咨询效果和咨询师的业务水平的评价偏低的问题。有些学生满怀希望而来，却失望而去，长此以往，学生将对学校心理咨询失去信赖，对学校心理咨询和心理健康教育工作的发展产生极大地影响。从目前心理健康教育的实际情况来看，师资短缺、水平参差不齐、专业化程度低、队伍不稳定仍是制约心理健康教育发展的一大问题。按照国际标准，学校心理咨询师与学生的比例应为1:500。而许多高校的心理健康教育教师远远不能满足教育教学的需要，经过专职心理咨询教师资格认证的更是寥寥无几。因此心理咨询队伍的建设便成为较突出的问题，制约着心理咨询科学化、规范化发展。

3. 高校心理咨询工作的宣传力度需要加大

大多数学生对心理健康咨询和教育工作知之甚少，心理咨询工作人员要借助报刊、黑板报、广播、讲座、特别是各学科课堂教学等多种渠道，全方位地大力宣传和普及心理卫生和

心理咨询常识，使学生了解心理咨询的意义、内容、方式和原则等，逐步认识到心理咨询是面向所有学生包括正常健康的学生。在信息高速发达的现今，应充分利用各种媒体，广泛宣传和开展心理素质教育活动，以使学校的心理健康教育与学生的实际需要相适应。

4. 高校心理咨询工作方法有待完善

通过日常与学生交流中还得出，大多数学生对高校心理咨询工作的方式和效果不甚满意。从理论角度分析，咨询应遵循自愿原则，不能采取强制手段使求询者参与。只有当求询者有强烈的求询愿望和动机，自愿寻求咨询，这样才会主动讲出自己的心理问题，并积极配合，使咨询取得好的效果。因此，我们要完善心理咨询方法，例如对学生中的个性问题可采用面对面的咨询与书信咨询、电话咨询及网络咨询结合的方式。如当一些学生面对面难以启齿问题时，书信和电话咨询可以减轻学生内心的紧张和压力。并且以平等交互、虚拟隐藏性为基本特征的网上咨询就特别适合有求助必要又不愿走进咨询室的学生；我们也可以对学生中存在的共性问题、焦点问题进行团体心理咨询，团体咨询因涉及面广，范围大，有助于从整体上提高学生心理健康水平。如新生学习、生活适应，应届毕业生的就业面试等就可采用团体心理咨询。

另外，心理健康教育在学校教育中之所以占有一席之地，是由于人们对心理疾病危害性的认识，家长和学校教育工作者关注到心理不健康的个体，把注意的焦点集中在心理问题方面，所以无论是心理健康教育课，还是学校心理辅导与咨询，都是针对教育对象中已存在或易发生的心理问题和存在心理问题的个体进行的，这就导致学校心理健康教育无论是教育的内容、形式和途径，还是教育的对象和实施者，都偏离了心理健康教育的总目标和基本原则，使学校心理健康教育一直浮在面上，难于深入和扩展，其实效性和发展都受到一定的限制。问题的症结在于学校心理健康教育在价值取向上偏离了心理健康的积极心理学取向，而陷入一种心理疾病预防

和治疗的病态心理学取向。

高校应从构建长效机制、完善工作方法等方面着手，咨询、教学、宣传、科研四管齐下，营造校园心理健康教育氛围，促进大学生心理健康成长，有效推进大学生心理健康教育工作。

1. 要加大宣传力度，发挥课堂的主阵地作用

高校应在学生中开设《大学生心理健康》等课程。同时，对不同年级专业学生的心理特点，分年级分专业开设专题心理健康课程，帮助学生缓解来自生活、学习、情感、职业生涯规划方面的压力，帮助学生形成良好的心理素质，增强学生心保健意识。要充分校园广播电台、校园网络、橱窗、心理教育专刊等媒介的作用，最大限度地宣传普及心理健康知识。校园文化具有重要的育人功能，要在校园文化设中渗透心理健康教育，通过组织大学生心理健康月，开办心理讲座、心理知识竞赛等主题教育活动，把理健康教育融入到校园文化活动中。转变学生观念，让学明白善于求助也是一种能力，让学生真正形成正确的心理康教育观念。

2. 加强心理健康教育队伍建设

大学生心理健康教育工作，其成效在很大程度上取决于施教教育的队伍的素质，所以，队伍建设是关键。开展大学生理健康教育工作的队伍主要包括：专业咨询师队伍、辅导员队伍、学生干部队伍。专业咨询师是心理健康教育队伍的核心组成部分，应重视咨询师的培训，提高其的理论水平、业务水平和业道德，并参照国家有关部门的心理咨专业人员有关规和要求，每个心理咨询师达到持证上岗要求。辅导员(班主任)是队伍的中坚力量，通过培训让辅导员掌握一定的心理学基本理论、心理咨询和精神病学知识，学会鉴别常见的心理问题和严重的精神疾患，这样在心理危机干预中辅导员可以于第一时间采取有效措施。抓好学生干部队伍建设和培训，

在各班级设心理委员，专门负责班级学生心理危机的发现、汇报、控制和跟踪，并发挥朋辈心理咨询的作用。

3. 完善大学生心理档案，建立快速危机反应机制

通过心理普查建立大学生心理健康档案，采用卡特尔16人格测验、SCL-90R心理健康测验以及大学生心理健康量表(UPI)等心理测验对大学新生进行心理健康普查，建立学生心理健康电子档案。大学生心理健康档案是及时找到心理问题的一种快捷方式，有条件的学校，应在开展心理健康教育的同时以心理测查为辅助手段形成宣传、筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制，切实做好筛查中可能有心理问题学生的后期支持工作。但在利用学生心理档案进行学生心理状况的分析研究时，既要注意收集学生心理活动的整体材料，又要结合系别专业、年级、班级和学生本人特点考虑，清楚而全面地了解学生的心理健康状况把学生心理健康档案看作是一个相互联系的系统。

辅导员通过日常与学生的谈话，走访，了解学生情况，跟踪学生心理发展轨迹及时补充完善，大学生心理档案不是固定不变的，应对学生心理发展情况进行追踪记录，随时报送，新近出现或可能出现的问题学生档案，以保证及时有效地预防或治疗，以发展的眼光看待学生的心理状况。根据心理健康档案，初步对学生的情况进行判断，对于存在心理障碍的学生，要及时介绍到学校的心理健康教育咨询中心。专职人员通过对大学生进行具体的、有深度的个别帮助，帮助他们化解心理压力，克服心理障碍，及时进行危机干预。发现存在严重心理障碍和心理疾病的学生，要及时转介到专业卫生机构进行治疗。要真正建立从学生骨干-辅导员-院部-学校的快速危机反应渠道，建立从心理健康教育中心到专业精神卫生机构的快速危机干预通道。

4. 加强家庭教育和朋辈教育

根据问卷调查，我们了解到，学生在有了心理困惑时有较多选择“朋友或同学的帮助”而较少的选择“希望通过心理咨询师解决”。这说明需要进一步强和改进心理咨询和心理健
康教育工作，在尊重学生的自我选择的同时，注意加强家庭教育
和朋辈教育等在大学生心理健康教育工作中的作用。

大学生是高校教育工作的主要对象，培养身心健康大学生是
高校教育的基本落脚点，高校要不断完善心理健康教育工作
机制，切实有效地做好大学生心理健康教育。

大学生心理健康成长自我报告篇十四

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒
哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，
远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、
倔强、敏感的性格；不服输、重拾自信的少年生活造就了我热
情、感性、坚强的个性；积极向上、勤奋努力的青年使我感受
快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造
成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每
一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自
卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关
爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。
与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧！因为自从懂事开始
我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于
我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，
而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后
我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到大学的
时候还成像过自己能不能辅修心理学呢！自从上了老师您的课
之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课
程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更
加浓厚的兴趣！

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们
现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在

存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实?而不是留下自己的悔恨。过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

一、自我成长分析：

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福!同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出!小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了!每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只

是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我就在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了！除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王！无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起！从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦！在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹！心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧！在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧！而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番！结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我感观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指引着我不断去努力！从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢！从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们的陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极，很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是××学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成？我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢！老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前？选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中，和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得，就在这时，不经意邂逅了米兰·昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，

负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光？我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压？让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时？发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生？正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢？它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案,,, 这一路走来人生的道

路上留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。

二、 个人优缺点分析

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良 真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的完成,,,这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信 缺少主见一直是我很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多人机会，小学时奥数队选拔学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的还习惯，以前总想精益求精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺点，较好地和他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

三、 职业规划

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

四、 总结

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越走越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求！

大学生心理健康成长自我报告篇十五

个人发展史的过程为：

- 1、开始对社会、人文、科学等有一个简单的接触，学会了基本的知识，了解了基本的概念，有了一定的自我认识和基本的道德准则的选择等。
- 2、开始规划并努力实现梦想、愿望，并懂得如何正确地选择生活方式。
- 3、发展潜力和提高专业技能；尽量多方位发展个人能力，在挫折和成功中学习并提高自己。
- 4、提高生活质量，改善个人精神生活，丰富个人情感等，包括注重在健康、文化、家庭、朋友、特长、交流和沟通等方

面的个人发展。

5、增强自我认知，取得个人生活的控制力和自我智慧的实现。我想我的发展史高峰是在初中阶段吧，那时的我已经慢慢地开始理解父母的艰辛，了解父母的难处和不容易，不再和父母斗嘴，不再叛逆，不再惹他们生气，学习也更上一层楼，取得了不错的成绩。而到如今，自我感觉低谷就在高中阶段了，那时的我从熟悉的地方搬到了一个全新的地方，面对不一样的新世界，完全不知所措，迷失了动力和目标，尽管最终的努力使自己找回了状态，但始终都觉得是给自己的人生留下了一点遗憾，这也使自己更加珍惜得来不易的幸福和成功。

开始意识到自己成为一个成人最初的感觉是在初中阶段，当时父母说得最多的话就是：你现在已经快16岁了，应该懂得什么事可以做，什么不可以做吧。当时一听这话瞬间觉得自己似乎真的长大了，该懂事了。其实真正感觉自己已经成为一个成人的时候便是自己18岁生日的时候吧，说也奇怪，仅仅一天之隔，18岁前和18岁后就是不同的两种感觉，从此肩上无形地多了一种压力，不，是责任感。所以我当时就下定决心，再也不要让父母为我操心，我给他们更多的应该是安心、放心、舒心、宽心、关心。而体现我成熟的标志就是能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。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；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情等等特点。

我觉得应该是积极、乐观、有耐心、幽默、虚心。

在我看来最值得骄傲的就是我乐观的心态，在经过人生最低谷之后，在我看来，一切的问题都不值得一提，自然，这就

造就了我乐观的心态，成为了我最引以为豪的优点。我是一个热情开朗的人，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。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。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着乐观地应对。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，虚心向别人学习，不会固执己见。活泼好动，为人幽默，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，一般都能保持心情平和。

在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐，但只是喜欢，从其中获得快乐，并没有太多的奢望和梦想，我认为一个人喜欢一种东西，并不是极力地去追求和崇拜，而是从中获得一种心灵及精神上的养分，从而获得快乐，这才是最重要的。我有两个偶像，一个是拥有亿万家产却始终靠自己努力奋斗的香港影视歌三栖明星——林峯，一个是新加坡歌手，新四大天王之一，金曲奖歌王——林俊杰。毋庸置疑，他们都有惊人的天赋，而我在他们身上看到的是他们光环背后的努力奋斗和一次又一次从失败的阴影中走出来并最终功成名就。我从他们身上看到的不是谣言的光环，而是一种坚忍不拔，勇敢向前的毅力和决心。我希望我也能像他们一样，在人生的道路上跌跌撞撞，但最终走向成功、“功成名就”。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加各种活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，

并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解到，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多好处，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。我时刻严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

自身的不足：一、没有自信，很多时候开会时，都要求大家尽力地想出办法和方案，即使我想出一个方案，但由于没有自信，也只能默默地听别人在那儿侃侃而谈，这就导致了朋友都说我仅仅是去凑数的，在我这里没有寄予多大的希望。二、压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪，特别表现在考试前。现实中，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂，无形中增加了自己的压力，反而产生了副作用。自然，这些不足我已经慢慢在改进了，相信不久的将来我就能逐步摆脱他们，使自己更优秀。

最后来个总结吧，我认为每个人通过写这篇报告都再次认识了自己，其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！通过心理健康教育课，我还是有收获的。我一直觉得，我的心理很健康，尽管进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理很容易出现问题，我在一次次困难挫折面前，学会了如何坚强，所以在短短的心理健康教育课中，发现并解决了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在心理健康教育课和与人相处中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年以及以后的时光。不过我知道我还只是学了些皮毛，懂了那么一点点，我更想知道一些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这

些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。非常感谢同学朋友的关心和老师对我的教导，我也会继续努力完善自己的！

大学生心理健康成长自我报告篇十六

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对要眼花缭乱的课余生活，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会的会里，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学？

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为

时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

的目标。有一个坚定的目标是指导大学生生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍；当我们迷茫了，想想自己的目标，这这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明显，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的gpa[]每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和gre成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中。我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

大学生心理健康成长自我报告篇十七

通过整整一个学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何与周围的人相处，如何看待爱情、亲情、友情，学习心理到社会心理，非常的全面。因此根据这一个学期以来的学习成果，对本人自我进行了分析。

大学生心理健康成长自我报告篇十八

xx□女，22岁，大学三年级学生。父亲是牙科医生，母亲在一家制造企业做销售主管。在早期生活无忧无虑，家境相对优越，家教严格，自我要求甚高。性格内向，行为谨慎，个性敏感多疑，自我保护和心理防御意识较强，阅读过一些心理学方面的书刊。

当事人的母亲从小经常教育她养成爱清洁，爱卫生的良好习惯，要求放学回家后洗手要一洗二清三消毒，还要求每周对学习用笔消毒。受到母亲的影响，当事人对“细菌”概念非常敏感，并且总是把细菌与“生病”“肮脏”等联系起来。在生活中特别害怕“脏”的东西，怀疑有细菌存在，平时洗脸要花很长时间，总觉得洗脸池里有细菌，必须慢慢地小心翼翼地洗，每次洗手要求自己洗20下以上，少了就得重洗。晚上放衣服时，总要小心谨慎，有时要反复放好几次，不然就觉得有细菌在上面，非常难受。早晨穿衣服也是如此，有

时穿上了，觉得不符合自己要求，就得脱下来再穿一次，甚至多次。在与他人交往方面，不敢接触别人，怀疑别人身上细菌会传染给她，甚至连上学时为避免在公共汽车与他人接触而弄脏自己，每天竟花去1个小时走路。室内哪怕有一点不洁之处都会让她心里十分地不舒服。她总是强迫自己做一些清洁工作，否则内心就感到烦躁空虚，以至最后这种清洁工作成了其生活的一个不可取代的重要组成部分。

根据当事人的症状表现，她的心理障碍问题被诊断为“不洁恐怖症”或者叫“清洁洁癖症”，该病症是高焦虑类恐怖症的一种表现形式，其症状特征是：患者对与不洁净有关的一切物体或情景，都会产生持续的紧张、毫无理由的焦虑和恐惧情绪，并出现回避反应；患者明知该物体或情景并无威胁，该反应不合理，但不能自控，常伴有强迫行为、仪式动作发生。患者的完美主义人格，胆小羞怯、谨慎内向、依赖性强等个性特点，是该病症发病的重要内在条件。不洁恐怖症患者的强迫行为、仪式动作是患者在适应环境过程中条件作用的结果，是在x种应激情景下所做出的适应性反应，由于这种反应能在客观上减轻当事人的焦虑感受，因而也就起着负强化的作用，并最终发展成为自身习得性行为中的一部分。

（一）病源信息

小余小时候母亲对她十分严厉，一切与小余相关的东西，不论是她的。身体和衣服，还是她的床与桌子，只要有一点脏和乱，马上就会遭到爱净如命的母亲的一番没完没了的训斥，并非要勒令小余马上收拾干净。天长日久，小余对脏与乱产生了一种病态的恐怖。一旦看到哪个地方有点凌乱，她马上会联想到母亲那严厉的面孔和刻薄的语言，进而产生了心理上的紧张感。于是渐渐地，她同母亲一样，不能容忍自己及其周围有那么一点点不干净的地方，哪怕那“不干净”在别人眼里并算不了什么。

小余的父亲是医生，家里常有病人看病，有一个病人来家里

找小余父亲，父亲不在家，她找到小余的房间里，并坐到了床上。后来，虽然父亲告诉她，这个病人得的不是传染病，但是小余对她摸过的门把手、她坐过的椅子之类的东西还是非常敏感、恐惧，从此就非常惧怕与生病有关的一切东西了。大学一年级时的暑假，在校外租房子与一朋友合租做家教。朋友的女友来玩，在小余的床上躺了一会，但她觉得这个女孩身上不干净，会有性病之类的东西。第2天就把床单洗了，并且反复洗了好几遍。从此尽量不与这个朋友交往，并且开始对别人身上是否洁净就特别关注。

（二）认知领悟

引导当事人分析病源条件，特别是症状首次出现的条件，是促进当事人产生认知领悟的基础。当事人明知大多数细菌不会传染，也不会对自己真正构成威胁，但仍然产生恐怖情绪和回避反应，这说明当事人恐惧的不是病菌，逃避的也不是病菌，那么，当事人真正恐惧的是什么？她又在逃避什么？帮助当事人寻找和领悟恐怖情结是十分必要的，也是当事人克服心理障碍的关键。

（三）分析

首先，当事人的不洁恐怖症可能是由生活经历，即出身和家庭环境而产生引起的，小余的父母特别是母亲，往往就是一个洁癖者，她们对子女的洁净有一种超乎寻常的要求。

其次，当事人表现出的强迫清洁行为可能是一种代偿行为。所谓代偿行为，就是人在x种心理欲望得不到满足时，通过它来获得替代满足的一种方式。小余的父母因为工作关系，不能经常性在家照顾小余的生活起居和关心她生长期的生理心理变化，小余常常一个人在家无所事事。于是，她把在家的时间花在反复地梳洗打扮上，一会儿照照镜子，一会儿又闻闻手，总觉得还不够洁净，于是又擦又洗。显然，小余的强迫性清洁行为背后隐藏着一种不能得到满足的心理欲求，她

企图借外在洁净来增强自己的被关注程度，满足自己被爱的强烈心理需求。

另外，小余对世界确认感的丧失和自我自主感的扭曲往往会导致其对外部世界和自我的强求，产生绝对确定的需要、完美主义的需要、绝对安全的需要等，当这种不合理的心理需要不能得到满足时，自我就会感到焦虑、恐慌，非要做些什么来安慰自己不可，从而成为当事人不洁恐怖症发病的重要内因条件。由此可见，当事人的强迫行为、仪式动作等只是手段而不是目的，其目的是逃避，是满足其病态的心理需要，这种病态心理需要主要与其强迫型人格产生的不良适应有关。

1、运用精神分析疗法的认知领悟疗法

通过解释来使当事人改变认识得到领悟而使症状得以减轻或消失，使当事人领悟到自己对不洁的恐怖反应是其强迫型人格对现实不良适应的结果，是对焦虑的一种自我防御反应。当事人对不洁概念的恐怖回避反应以及强迫行为、仪式动作是一种幼稚的逃避行为，进而促使当事人勇敢地面对和积极解决自我和自我面临的问题，不再逃避。

2、运用行为疗法的系统脱敏技术和思维阻断技术

当事人的关系联想，减缓焦虑感受，延长暴露时间，具体操作是：在当事人出现关系联想后，引导当事人运用计算机键盘的“回车”原理，进行“回车”训练，要求当事人停止当前的关系联想，并对刺激变量重新赋意，进而产生新的选择行为，建立新的反应模式，改变自己的经验感受。同时还鼓励当事人把这种“暴露”训练、“回车”训练运用到日常生活中，加强自我管理。

3、运用了合理情绪疗法的“情绪认知abc模式”技术

首先，帮助当事人消除原有的非理性观念，建立合理的、理

性观念。如下：意识不能决定物质，与其庸人自扰倒不如勇敢面对；态度影响行为，与其自我强求倒不如顺其自然，坦然地承担“灾难”；行动改变感受，与其关注症状倒不如为所当为，主动采取积极行动。

其次，为便于当事人在自我管理过程中更好地贯彻“顺其自然，为所当为”的治疗原则，运用了合理情绪疗法的“情绪认知abc模式”技术，使当事人进一步认识到，恐怖事件并不必然产生恐怖反应，当事人对恐怖事件的态度会影响当事人的主观体验；当事人不是因为焦虑、恐怖而产生回避反应，而是当事人的逃避行为（态度）加重了自己的恐怖、焦虑感受。如果当事人改变对恐怖事件的态度，不再逃避，那么，结果就会发现：没什么可怕的事情出现，虽然有些不舒服，但自己还是能战胜自己的，多次实践之后，自信心就会逐渐增强了。

面接治疗1个月后，当事人的焦虑、恐怖情绪有明显减缓。从第2个月开始，面接改为每周1次，咨询内容以人格辅导和家庭作业、自我管理指导为主。3个月后，当事人对不洁恐怖和强迫行为、仪式动作基本消失。一个学期后追踪调查，当事人已完全恢复正常，情况良好。