

# 大学生健康成长报告论文格式 大学生心理健康个人成长报告(模板8篇)

实践报告是学习和实践的结合，是对一定时间内的实际操作和成果加以总结和反思的一种书面材料。以下是小编为大家收集的报告范文，供大家参考学习。希望能够帮助帮助大家写出高质量的报告。

## 大学生健康成长报告论文格式篇一

摘要:本文为本人个人成长分析报告。该报告主要写我个人从小到大，对我有较深影响的主要成长经历，经历了这些对自己的影响，感悟以及人生观的形成。从我的成长经历的几个阶段来看我的个性品质、价值观的形成以及看待我的优缺点和它的改进方法，还有目前我看待现在自身的人际关系，人际沟通，学习生活以及我的看法与态度，审视自己有哪些不足并加以改正。

时光就像顽皮的孩子，在我们不经意间悄悄地从我们的指尖溜走。这是踏入我人生的第19个年头了，现在的我是乐观的生活着，回想我以前生活的点点滴滴，还是颇有一些感触。或许每个人人生的道路经历的不一样，但是我想每个人的人生路总都会充满着喜悦，挫折，欢乐，困难，感动……他们就像跳动的音符编制着我美丽的梦想和绚丽的生活，这世界是美好的，道路是光明的，感谢我的父母和所有关心爱护我的人，在我迄今为止的人生路途中是他们给了我的力量和支持。

幼年，童年时期的经历和生活在我记忆是断断续续的，而且几乎很多都记不得了，但是有那么几件事是记得非常清晰的，从未忘过。在我的记忆中，我的童年非常的短暂，不过是快乐的。我出生在一个普通的农村家庭，爸爸妈妈都是以打工

为生。记忆中爸爸妈妈的工作非常辛苦，晚上上班，白天休息，每天都很疲劳。虽然我家日子并不富裕，可是爸爸妈妈却努力地让我过好，什么好吃的，好看的穿的第一个想到的总是我。还记第一次进幼儿园的时候，那时我也算让老师头疼的孩子之一了，第一天妈妈把我带到幼儿园那去，刚开始还很新奇的，可是当妈妈要走的时候，我就开始不乐意了，在地上撒泼打滚，哭着不让妈妈走，还记得我是当中闹得最厉害的那个孩子，可以说那天其他孩子都很乖就我一个人这样闹着，我脑袋中知道自己做法不对，可是控制不住自己，用尽一切方式把妈妈挽留住，让她带我走，但最后的结局是我仍留在了幼儿园，妈妈离开了，从那一刻开始我就渐渐明白原来我不是都可以像幼儿园以前那样随心所欲，这世界还是有它的规则存在的，换一个的环境也是常有的事，而要学会的是适应，也让我明白的是依赖不会让我成长的，学会自己独立才能好好生活。

童年的时候，爸爸把我当宝，他在家时会带我到处玩，抱着我在村子里转，记忆最深的一次是，我想吃冰淇淋和面包，可是又怕我吃多对身体不好，但是最后还是给我买了，捏捏我的小脸并嘱咐我少吃，爸爸也在旁边看着以防我吃多，然后还悄悄和我约定这件事不要告诉妈妈。由于爸爸妈妈都要上夜班，上幼儿园基本都是奶奶接送，运气好的话还可以在早上上学的时候遇到下班回家的爸爸妈妈，他们每次回来都会从城里带点我没吃过的新鲜玩意。因为他们上班很忙，平时不能完全照顾到我，还记得有一次晚上我发烧了，还好亲戚及时把我送到诊所看病，那时妈妈听到这件事我看到了眼中的泪花的，还有她的自责以及心疼。当时我其实对于妈妈没有在我身边照顾我一点也伤心，因为爸爸妈妈要上班挣钱，很忙，没有时间。现在想想也是，毕竟熊和鱼掌不能兼得，他们辛苦挣钱，让我过上好的生活，就本来就很辛苦了，很理解他们，知道他们很爱我，我也非常爱他们。

初中阶段是我的一个转折点，初一的第一个学期我还是一如往常地生活着，成绩平平，生活平平淡淡，也不乏有父母以

及家人的关心，初一我是住校，但是每周五放假都要回去，爸爸上夜班，但他会在白天抽出时间即使不睡觉也要来学校接我回家。这样一日既往的生活直到初一下学期的时候瞬间被打破，那天也是周五，本来这天是爸爸来学校接我的日子，可是我等到的是叔叔来提前接我回的家，得到的消息是我连想都没有想过的，爸爸去世了。因为想努力赚钱，让我们过上好的生活，没日没夜的工作，晚上上班，白天休息不了，身体一直处于疲劳状态，是心肌梗塞夺取了爸爸的生命。那时我是感觉我的整个世界都崩溃了，曾经那个会带我到处玩的父亲不在了；曾经那个会悄悄给我买冰淇淋的父亲离开了；曾经那个会把我当宝的父亲不会再有了。妈妈和爸爸的感情是很好的，父亲的去世，妈妈当时也是不能接受的，我是第一次见妈妈哭得那么伤心欲绝。但是生活是要继续的，在我心中我的妈妈是个十分坚强的好母亲，爸爸去世后，妈妈就担起了家庭的重担，妈妈的辛苦我看在眼里，心疼她。为了让妈妈少操点心，减轻妈妈的负担，从那时起我开始学会了真正的懂事，学习上我也有了很大的动力，原来的我在班上成绩平平，到最后的努力，在中考的时候我是班上的第一名，以较好的成绩考入了比较好的高中。除了感谢母亲，我心里还想感谢的是我身边的朋友同学，那时的我本来就是很文静的一个人，加上父亲的去世更加令我封闭了自己，是我身边的朋友和同学们陪我聊天，给我最真诚的关心和照顾，陪我度过了那最难熬的时光，因为有了他们的陪伴，我的性格不再孤僻，渐渐开始活泼，乐观去面对生活。我学会了坚强，学会了乐观，学会了懂事，我知道生活是要继续的，认真地过好每一天，生活会给你希望的。

高中，我来到了一个新的环境学习，陌生的环境让我慢慢去适应它，因为家庭经济缘故的关系，高中的时候妈妈给我找了个继父。可是事情总是没有想象的那么美好，叔叔对我还好，可还是有些疏离，他是个心高的人，不乐意给人打工，去打工，干什么都会干厌，后来才知道他喜欢赌博，一赌博家里就开始争吵，相对于我以前一直处于爸爸在的温馨和睦的家庭环境，相比是天差地别，我一时之间接受不了这样的

吵闹的家庭环境。周末回家晚上写作业很怕听到他们吵架，有时候我就坐在楼梯口，咬着嘴唇流眼泪一动不动，我也不知道怕什么。那时正值高三，我开始怕回到那个家，大部分时间我都在学校生活，平时和妈妈联系也是通过电话联系去了解家里的情况，有时会听妈妈说最近她和叔叔又吵架了，家里经济又怎样了，在学校上课时都担心妈妈和家里的情况，在高三临近高考的时候自己压力很大，感觉每天都是崩着一根弦，也许是过于紧张，压力大，也许是家庭原因，高考的结果并不是很理想，没有考上自己很满意的大学，只是超了一本线不多分而已。高考对我还是有些打击的，但是没有选择复读，既来之则安之，我选择的是去面对。

大学第一学期是我的一个低谷，或许是我还没从高考的打击中完全走出来，大一上的时候我对什么都提不起兴趣，学习没做好，交友做的不好，家庭不顺，感觉做什么事都是乱糟糟的，一切都做不好的感觉。这段时间做的不好，自然得到的结果是不好的，在学习上我就挂了一科，对于这样的结果心里是很难受的，在大一下学期开始，我就下定决心自己好好规划下我的大学生活，不能这样浑浑噩噩地过下去，不要退缩，我自己要努力调节自己的心态和生活方式。学习上认认真真地听讲，生活中积极去参加有意义的一些活动，多交朋友，不斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受，我相信真诚去对待别人，总会收获真诚的友谊。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。我觉得说得还是挺好的，自己会努力想那个方向走。

现在相对于大二的状态，我已经步入正轨了，在以后的日子，我会积极地去学习，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，用自己的眼睛去悉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，发现过去所遭受的哪些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反却隐含深远意义。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。”

说起我的性格，我的感情比较敏感细腻，也因此对于其他同学较情绪化一些，有可能是一句小小的话就会让我有触动，但是一般我又不会表现出来，只是会在心里面小小琢磨下。初次见面的人都会认为我是个文静腼腆的女生，不爱说话，然而事实却不是如此，我只是明白一句话：言多必失。当然这也不是刻意这样的。也许是经历了一些事自己的性格就成这样的。但是如果长时间交往，熟悉了之后，大家都认为我是一个热情，开朗，乐观爱笑，有点幽默感的女孩子。对待身边的朋友，我一直都是用真心去对待的我认为值得一交的朋友，经历了一些事，以及爸爸的去世，我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身边过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和情感，也感恩出现在我生命中的每一个人。

成长的一路上，我一直在为自己加油鼓气，我自己比我想象中更加坚强，在一些还未发生在自己身上的挫折苦难，一想到要是发生在自己身上，就一定会说，要是这种事发生在我身上我肯定会受不了的，而当真的悲剧发生在自己身上的时候，发现其实并不是天塌下来了，咬咬牙我还是过去。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会，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，时刻鱼人相伴。这个世

界上，没有哪一个人总是一帆风顺的，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。去学会微笑，学会成长，学会珍惜才是我要做的。

无论什么时候，我一直会坚持着换位思考和自我反省，提升自己的品行。通过这次的报告我再次重新又认识了自己，有时候我们是真的需要自己好好静下来，去再次认识自己，因为不断重新地认识自己会认识到自己的哪些不足，哪些优势，对自己才会有一个全面的认知，以后就会努力修正自己的品德与言行，让自己懂得成长的滋味与真我的快乐。

## 篇二

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

我出生于农村，但在城市长大，所以我一直处于一种交叉的状态。

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

要结束农村生活，是要付出代价的。在农村，我家养了一条很温顺听话的老狗。由于我们没办法带它去城市，也没有人

愿意领养它，于是他们就要把它给杀了。在杀它的时候，它到处乱跑，想躲避一劫，但他们并不怜惜它，最后它只能无奈的跑来我身边，向我求救。我当时还轻轻的抚摸着它，谁知大人们一把抓住它，它挣扎着，从我身边消失了。我至今还深深的记得它那失望的眼神，有时做梦都还梦到那种场景。所以到现今为止，我都不敢再靠近狗的原因之一。

来到城市，一切都很陌生，也失去了许多的自由，但也懂得很多。

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

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

讲完，我都受益匪浅。所以我慢慢地学会了自我控制，不再乱讲话，尽量不惹他们生气。也慢慢地在他们眼里我成了乖乖女。

如今踏入大学门槛将一学年了，经历过各种面试，有失败，有成功，各种情绪交错在一起，犹如五味瓶。参加各种活动，收获甚多，但也十分的苦恼，不知如何平衡学习与娱乐。尤其在一次助教中，我深深的感到我的知识是多么的浅薄。当时我教一个三年级学生的语文，一开始她的问题就把我给难倒了。对于英语专业的我，已经很久没接触过四字成语了，还有什么相关的词组填空，以及诗歌等。自此之后，我开始真正地认识到了自己的知识水平。但我不气妥，我要改变这种状态，所以就得实践。只有实践才能得真知。品尝过，摸索过，才得知自己的不足，也会发现心态是很重要的。无论你面对的是什麼，只要你的心态是好的，是自信的，你都会尽力去做好每件事。不断的完善自己，挑战自己。

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

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

大学生个人成长报告心理成长报告2000字

## 大学生健康成长报告论文格式篇二

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老师，但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小老师的，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，满怀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远的目标，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。

## 大学生健康成长报告论文格式篇三

近些年来，社会经济的快速发展，让大学生的成长环境更加复杂，大学生的学习与就业心理压力增大。落实心理健康教育，对心理健康教育的方法进行创新，是让教育工作为学生服务的重要举措。利用团体辅导原理实施高职心理健康教育，让更多的学生找到解决个人问题的有效方法，丰富大学生的心理体验，有利于心理健康教育目标的达成。

(一)有利于心理健康教育内容的趣味化

利用团体辅导的形式实施大学生心理健康教育，会针对大学生的心理健康发展实际需求设计一些相关的活动，让学生在具体的活动情境中有一定的体验。精心设计的心理健康活动，具有活泼有趣的特点，更加关注大学生本身的心理感受，有利于和谐氛围的形成。团体辅导形式的应用，给教师提供了组织多样化活动的机会，有利于教学内容的趣味化。

## (二)有利于心理健康教育中的师生互动

团体辅导，让心理健康教育活动的参与者明显增多。教师作为心理健康课堂的组织者，可以与更多的学生互动，丰富心理健康教育活动的素材，促进课堂氛围的热闹化。团体辅导，有利于教师从多个角度给予学生鼓励，引导学生就共同的主题进行讨论与交流。学生对同一问题的不同看法，会让课堂变得开放起来，也会让学生找到更多解决个人问题的方法。

要让团体辅导在大学生心理健康教育中发挥更大的作用，教师应当从心理健康教学内容与教学目标出发，在有关大学生学习与生活的内容中融入团体辅导模式。让团体辅导活动真正服务于学生生活质量的提高，促进学生心理健康发展。

## (一)利用团体辅导，加强自我意识教育

让学生对自己进行探索，对自己有一个更加全面的意识，让他们勇敢地表达自己，建立健康的个人形象，是心理健康教育的第一步。在团体辅导活动中，教师可以设计不同的心理学习活动。教师可以利用“我是谁”的活动，让学生说出15个“我是……”的句子，对自己进行由浅入深地认识。在课堂教学的过程中，利用“价值拍卖”游戏，假设给每位学生一定数量的金钱，向学生展示“健康”、“诚信”、“大房子”等拍卖品，让同学们竞拍，从而对自己的人生追求进行思考，反思自己的世界观和价值观，有利于学生自我意识的形成。

## (二) 利用团体辅导，促进人际交往

人际交往主题活动的实施，重在让学生了解人际交往的意义，掌握正确的人际交往方法，形成良好的意志品质。在心理健康教育过程中，教师要引导大学生建立积极的人际交往观念，促进大学生成为成功的交际者。教师可以利用“信任背摔”的游戏，让一人站在高处，背对其他人向下躺，其他人要做的就是响应前者的信任，用手一起接住他。信任，是人际交往过程中必备的品质，也是一项技巧。用团体活动帮助大学生改变自己的人际交往策略，提高个人魅力，形成健全的人格。

## (三) 利用团体辅导，做好情绪调控

大学生的情绪调控能力，对其日常行为与生活快乐程度有重要影响。能够有效控制自己的情绪，才能成为情绪的主人，成为自己的主人。教师可以组织学生做一些有趣的活动，像“番外篇”。教师给学生设计一些情境，让学生说出自己内心的想法。比如“自己被朋友误会、看到两位同学在一起悄悄说话，并看了自己一眼、大家出去聚会没有叫我”等，当学生说出具有负面情绪的观点时，鼓励学生一起来讨论这种想法的正常性。当学生有焦虑等负面情绪时，可以带领学生做一些放松训练，缓解自己的负面情绪。这样的活动，能够让一些心理的小秘密变得公开化，促进课堂活动轻松化。

## (四) 利用团体辅导，调整恋爱心理

恋爱，对于高职学生来说是一项很正常的活动。利用团体心理健康教育活动，培养学生建立健康的恋爱观念，形成恋爱能力，有利于校园氛围的和谐化。教师可以利用“情侣间的小矛盾”活动，让学生分享一下自己恋爱过程中产生的矛盾，大家一起去思考解决的方法。用课堂讨论帮助大学生解决恋爱中的困惑，解开心结，有利于大学生更加自然地面对自己内心的感情，能够在一段情绪中付出与宽容。大学生的恋爱

心理正常，能够减少许多校园矛盾与暴力事件。重视恋爱教育，是促进心理健康教育完整化的实践。

综上所述，将团体辅导方法应用于大学生心理健康教育工作中去，有利于学生全体参与到心理健康教学活动中去，拓展大学生解决心理问题的方法。利用趣味性的课堂活动，给大学生传递更多有效的心理问题解决方法，有利于课堂教学效果的优化，更能让学生在心理健康课堂中获得快乐的学习体验。

## 大学生健康成长报告论文格式篇四

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！

## 大学生健康成长报告论文格式篇五

为更好地深入学生进行心理健康普及教育，开展各项心理教育活动便成了目前各高校思想政治教育的当务之急。

高校；大学生；心理健康；教育

加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。但是，大学生的心理健康教育还存在一些不容忽视的问题，亟须认真加以解决，以推动大学生心理健康教育的健康发展。

目前高校大学生心理健康教育的现状不容乐观。一方面，大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突。另一方面，虽然高校日益认识到加强大学生心理健康教育的重要性，但往往是雷声大、雨点小，在大学生中进行心理健康教育的宣传力度不够、方法不当，心理健康教育方案不合理、难操作、措施难到位。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质差的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。由此可见，在当代大学生中，心理疾病正在蔓延，其增长速度之快，负面危害之大，已经引起了全社会的广泛关注。

（一）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。

（二）心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。上大学后，生活的环境改变使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生生活，度过充实而有意义的大学生活。

（三）心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社交能力、使自己在变幻复

杂的社会环境中，作出适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

（四）心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

（一）创造良好的校园环境。环境具有潜移默化的教育功能。优雅文明的校园环境，健康向上的文化气息，丰富多彩的文体活动，团结和谐的人际关系，浓厚活跃的学习氛围，奋发向上的精神风貌，生机昂然的校园景象等无疑对大学生起着感化和陶冶作用。

（二）开设系统心理健康教育课。高校应正确认识思想政治理论课和心理健康教育课的重要地位，充分发挥课程的主渠道作用。要大力提高大学生心理健康教育课程的教学质量，课堂教学要注重调动学生学习的积极性和主动性，让学生参与其中，分析自身和同学中普遍存在的心理问题，探寻解决问题的正确途径。

（三）注重专业师资培养工作。心理健康教育的质量，取决于教师的素质。心理教师要加强思想政治理论学习，掌握思想政治教育的基本原理和方法，并系统地掌握心理健康教育的相关理论知识。只有这样，才能在课堂教学中做到得心应手，取得更好的教学效果。同时，学生管理工作尤其是学生辅导员，更要加强思想政治学习和心理健康教育学习，要从思想和心理方面，了解学生，克服工作方式的单一性、教育过程的简单化等问题，特别是对“问题学生”，不能简单粗暴地加以批评。

（四）丰富和健全多样的心理疏导方式，灵活运用多种教育方法。一方面，思想政治教育工作者要深入到大学生的中去，通过班会、走访学生宿舍、和学生谈心等形式，引导学生自省，让学生客观清醒地认识自己所处的环境以及自己的优势与劣势，明确需要努力的方向。另一方面，要改进过去心理咨询坐等大学生上门的方法，主动、公开、广泛地对大学生进行心理健康教育，理论联系实际，防患于未然。

（五）加强大学生的社会实践活动。学校也应积极开展心理健康教育的课外实践活动，使课堂教育与课外教育有机结合，达到增强大学生心理健康素质的目的。大学生通过社会实践，可以学到书本中、课堂上体验不到的知识。社会实践有利于培养大学生的责任心和实践动手能力，有助于走上社会后人生价值的实现。因此，要创造各种机会让大学生走出书本，走向社会，学会生存，懂得生活，了解别人，融洽人际关系，强化心理受挫的能力和战胜困难的能力，以饱满的精神去迎接时代的挑战。

综上所述，心理因素是影响大学生成才的重要因素，只有心病心治，师生共同努力，让大学生身心健康，才能达到预期的效果，才能使有心理问题、心理障碍、心理疾病的学生走出阴霾，摆脱困境，以积极的心态、健康的情绪去面对各种挑战。因此，高校德育教师和思想政治工作者都要研究掌握大学生的心理特点，在教育过程中，注意大学生的心理导向，培养他们的心理品质，完善他们的人格，促进他们综合素质的提高，适应社会多元化发展。

## 大学生健康成长报告论文格式篇六

成长像和平的鸽，飞向蓝天；成长像美丽的梦，牵动希望；成长像华丽的锦，镌写生命。本站小编在此整理了大学生心理健康教育自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的

自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

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，老师也开始对我改观啦，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坏习惯，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！

共2页，当前第1页12

## 大学生健康成长报告论文格式篇七

随着社会的发展，时代的进步，当今的'形势对当代大学生的期望值是越来越高，需要的是复合型全能人才。现代青年不仅要具有相当的文化知识和专业技能，还应勇于创新，敢于挑战，具有一定的身心承受能力。世界卫生组织提出：健康不仅是指身体没有疾病，而且是身体、心理上和社会上的完好状态。由此可见，健康包含着身体、心理和社会健康三个方面。拥有健康的心理素质是当代大学生成长的重要保证。心理学指出，心理包括：认知过程、情感过程、意志过程、个性心理（能力、气质、性格需要、动机、兴趣、信念和世界观）。

### 1.1、人的身体素质影响心理状态，又依存于心理素质

在运动中，学生的心理健康水平建立在良好的身体素质的基础上，而其身体的发展又依存于心理素质。例如，在接受耐力素质练习时，哪些勇敢而好胜心强的学生，他们具有自觉、顽强的意志品质就容易战胜疲劳取得良好效果，而哪些怕苦怕累、意志品质较差的学生，他们就会提早产生疲劳而坚持不下去，影响练习效果。

### 1.3、培养未来人才的需要随着社会的发展，心理素质日趋重要。

普通高校是培养高级专门人才的场所，面对现代社会的激烈竞争，未来的人才不仅要掌握现代的科学技术，具有较强的能力，而且要有强健的体魄、健全的人格和健康的心理

素质。

## 2.1、特殊的教育目的

在体育课教学过程中以心理保健、心理适应、心理素质的培养与发展来维护学生的心理健康，提高学生的心理素质，开启学生的心理潜能为目的。

## 2.2、特殊的教育内容

在体育教学中，心理健康的教育内容包括学生的学习心理指导、情感教育、意志教育、能力培养、气质培养、性格培养及学习兴趣的培养。

## 2.3、特殊的教育对象

教育的对象是普通高等院校的大学生，他们主观意志较强，思想复杂，不易把握，但易沟通，所以要正确引导，使他们朝着健康的方向发展。

## 2.4、特殊的教育方法

心理教育可以通过不同的教学手段发展学生的健康水平，在教学过程中采用说服疏导法、典型榜样法、竞赛评比法、表扬与批评等方法，还可以传授一些心理常识，以及心理辅导与咨询等等，还可以有意安排一些针对性的练习进行心理健康教育。

## 3.1、在准备部分安排有针对性的游戏进行心理健康教育

体育游戏大都具有丰富的趣味性，在教学的准备部分，有针对性的安排体育游戏调动学生的积极性，激发他们的体育兴趣，利用游戏本特点培养学生的集体主义精神、参与意识与协作意识。

### 3.2、结合教学内容进行心理健康教育

教师应以“健康第一”的思想来指导教学计划、教学内容和教学目标，引导和帮助学生自觉的进行身体锻炼，促使他们将体育运动纳入到生活中，从而促进体育的社会化进程，让学生深知体育运动不仅可以提高身体素质，还能提高人的心理应激能力和适应能力，减少心理疾患，培养乐观的思想和健全人格的深远意义。在教学过程中，加强“健康第一”这一观念的宣传教育，利于教学内容中的积极因素及深刻内涵对学生进行心理教育，例如，利用中长跑的“极点”现象，对学生进行意志品质教育，利用健美操的美感、节奏、力量感及韵律感来陶冶学生的情操，激发他们对生活的热爱与自信。

### 3.3、鼓励学生进行丰富多彩的体育活动

丰富多彩的体育活动对于大学生来说，不仅有着磁铁般的吸引力，能够融洽人际关系，沟通心灵，有助于培养团结互助、友好协作等良好品质，而且能发挥自己的积极性、主动性和创造性，有助于个性发展和才能发挥。在教学过程中，教师应依据教学计划和教材，结合学生自身特点，采用不同的教学手段和方法，有针对性的激发学生学习的动机，培养良好的学习态度；与学生积极沟通，了解他们的内心世界，激发与培养他们对课余体育锻炼的兴趣。根据教学内容、学生掌握情况和学习兴趣，适当布置课外体育作业，并帮助和引导他们自己制定锻炼计划，进行丰富多彩的体育活动。

### 3.4、教师在课中保持良好的情感状态

作为高校体育教师，应拥有乐观的人生态度，在体育教学过程中，保持良好的心境，沉稳的情绪，还要具备较强的自控能力和抗外界干扰能力，防止烦躁、焦虑和抑郁等心理疾病的发生；掌握大学生在体育课堂中的情感投入和体育运动中得情感表现，并分析其成因和处理方法，帮助学生以愉悦的

心情参与体育运动。平等对待学生，尊重学生的个性兴趣，对学生公正评价，同时教师要精心备课和组织课堂教学，注意教学的艺术性、技巧性，增加情感投入，缩短心理距离，多与学生加强交流。

## 大学生健康成长报告论文格式篇八

我出生于上世纪70年代末，辽东半岛一座美丽的海滨城市，是共和国改革开放全过程的见证人，同时也是第一代的独生子女。我成长于工人家庭，稳定和睦的家庭，较为优良的物质条件，使我拥有一个幸福的童年。由于是独子，也是长孙，所以我成长的每一步都倾注了父母以至长辈几乎全部的心血，成长之路可谓一帆风顺，受到了良好的家庭、学校教育，并于千军万马之中得以幸运地踏过了“高考”这座独木桥，争取到了每省仅五个的录取名额中的一个，幸而又幸的成为了一名大学生，并以较为满意的成绩完成了五年的\*校生涯，成长了为一名光荣的。

回首我的成长之路，如果非要分出所谓高峰和低谷的话，我想应该是我的初中时期，这也是我真正清楚的意识到自己已然成人的阶段。我的初中就读于一所当时以盛产不良少年闻名的中学，所谓近朱者赤，近墨者黑，我在入学之初也未得幸免，结伙、打架、翘课、早恋等等现在看来十足可笑的举动都曾现于我的身上，直到与当时的音乐老师的一次偶然的长谈，改变了我的生活。让我初次有了长大成人的意识，也认清了自己人生的正途。至此，我才以学业作为自己的倾力所在，并于短于一年的时间里努力学习，以全班首位的成绩，进入了一所省属的重点高中，这也是我人生凭己之力，战胜自己获得的第一次成功。

我是一个典型b型性格的人，有着b型性格的人的大部分特点，所以我在大部分的时间里性情比较平和。我认为人生便是不断发现自我，战胜自我，完善自我的过程，在我看来期间的



过程要重于结果。于是我拥有了：忠诚、善良、内省、宽容、自制五个在我看来比较好的品质，我心目中的英雄是周恩来和鲁迅，周的智慧、气度，鲁迅先生的坚韧、执著，都是我所敬仰的品质，尤其是鲁迅先生那张立于众人之中的照片令在我每一次看后都热血沸腾。使自己成为这样的人是我人生的奋斗目标，尽管我未必能有和他们一样辉煌的人生足迹，但我自信能拥有和他们一样的闪亮人格。同时，以自我为中心的思维模式越发地让我警觉这与我独生子女的成长背景密不可分，也是身边的同事朋友给我最多提醒的方面，我是第一代的独生子女，也是第一批由正统渠道进入社会的独生子女，我承认在我们这一代人身上确有着许多诸如自我中心、自私等等的缺点，但我也坚信我们这一代人也有着前代所没有的自立、自主，我18岁考学离开父母和家庭，投入到社会中去，五年的生涯，我养成了凡事靠自己，凡事争第一的个性，我不会过多的被别人的评价所牵绊，认准的目标从来就不会轻易的动摇，我想这样的个性也是同样是作为独生子女的背景所带给我的。当然，不可否认自我中心的思维方式是我的一大不足，这和人际沟通能力、学历、业务水平、艺术修养同是我目前最需加强与改善的五个方面。

作为一名以生命科学为专业的医务工作者，我是一名唯物主义者，五年的正统临床医学教育，让我有了一个科学的、客观的、唯物主义的生命观，和一套严谨的诊疗逻辑。而作为一名，让我在坚定以上信仰的同时，也以一名标准在道德、信念等方面严格要求自己。这让我对生活有着健康而积极的看法。我坚信人人生来平等。我的待人之道可概括为四个词：善意、宽容、强硬、简单明了。“外冷内热”是好朋友也是女友给我的评价。

在我看来的成熟便是面对失败、挫折仍能保持平和的心态与不屈的斗志，尽管社会赋予了成功成熟太多其它的解释，但我始终相信真正的英雄并不是那些峰尖浪头上的所谓成功人士，我崇拜那些能在逆境之中抬得起头来的人，只有这样的人才是不可战胜的。

如果要用三个词来概括我的特点，我想是：宽容、内省、自制。

作为一名心理咨询师，医学专业的背景使我在工作中受益匪浅，不仅让我有了一套科学严谨的诊疗逻辑，也让我更加明了医者所应具有的道德与情操，所谓“救死扶伤”的真谛与“一切为了病家之福祉”的深意。我的性格中偏平和与内省的成分较多，这令我更加善于在咨询过程中与求助者建立友善的咨访关系，更快地打开求助者的心扉，更准确的把握求助者情感过程中细小变化。这些都是我向一名出色的心理咨询师发展的有利条件，让我更能把握某些问题解决的关键点。说到心理问题，每个人都会有一点，只是或多或少。在从事心理咨询师这项工作的过程中，来自求助者的大量负面情绪，来自自身的种种压力，有时也会让人较难承受，但作为一名心理咨询师，我能较清醒地认识到问题出处及解决的最好途径。我有许多的业余爱好，比如音乐和游泳，这都是我宣泄排解不良情绪的良好途径，而较好的自制力，也让我在处理自身的心理问题时，更加的冷静和理智，另外我很喜欢阅读爱伦·坡的悬疑小说，这让我在消遣情绪的同时，可以对自身有一个更加深刻的剖析。有时我觉得探索求助者的问题根源，有些类似悬疑小说的推理过程，曲径通幽而充满乐趣。我最常出现的反移情问题是对某些道德方面越界的求助者的反感，但是职业道德和行业规范要求我对以一切的求助者一视同仁，我寄希望于在解决他们心理问题的同时，能够唤起他们的良知，让他们的生活回归到正常的轨迹上来。我的同事以“谨慎、细致、责任心强”来评价我的工作。而我也更倾向于接待那些拥有高学历、良好修养的求助者，因为他们对于我来讲能更好的沟通，也能给予我更好的配合。每一位经过我的协助走出心理阴影的求助者的笑容，是对我从事工作的最好肯定，也是我本人的极大快乐。

在真正成为一名合格的心理咨询师之前，我认为首先需要做的准备是掌握与之相匹配的技能，其次是咨询师自身必须构筑一道坚强的心理防线，以抵御工作过程中，由求助者那里

倾泄的大量负面情绪，再次便是严格遵守诸如保密原则等相关的法律法规，以及相关的职业道德，这些都是我所以为的成为一名心理咨询师的基础。

说到我的奋斗目标，那就是能够用我的力量来帮助求助者走出心灵的困境，重新找到自我，在剖析辅导他人内心世界的同时也让我自己的内心世界更趋完善。这也和我从事这项职业利人利己、服务、贡献社会的初衷相吻合。

身为一名心理工作者，我深知肩负着上级领导、同事殷殷期望与关怀，更感责任之重大。我的性格特质、医学背景、思维方式是我从事这项职业的优势所在。而业务水平、技能则是我尚需提高的方面，在这方面，我也期待我的同事能不吝给予我真诚的指教，能让我更能胜任这项崇高的工作，心理健康工作的路任重道远，我将肩负起这一神圣的使命，用兢兢业业、求真务实的工作态度，为心理健康事业保驾护航。

## 一. ×××大学毕业后的十年规划

(x年-20xx年，20岁至30岁)

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方 向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入××著名外资企业，成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

## 二. 社会环境规划和职业分析(十年规划)

### 1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走向国门。

## 2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

## 三. 行业环境分析和企业分析

### 1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto后商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

### 2、企业分析：

×公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司x年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同

进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

#### 四. 个人分析与角色建议

##### 1. 个人分析：

###### (1) 自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

###### (2) 测评结果(略)

##### 2. 角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强” “工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。” 母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

#### 五. 职业目标分解与组合

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

##### 1. 20xx-20xx年：

成果目标;通过实践学习,总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标: 外企企业商务助理

能力目标: 具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础,通过实习具有一定的实践经验;接触了解涉外商务活动;英语应用能力具备权威资格认证;有一定的科研能力,发表5篇以上论文。

经济目标: 在校期间兼职,年收入1万元;商务助理年薪5万

2.20xx年-20xx年:

学历目标: 通过注册会计师考试

职务目标: 外资企业部门经理

能力目标: 熟练处理本职务工作,工作业绩在同级同事中居于突出地位;熟悉外资企业运作机制及企业文化,能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标: 年薪10万

3.20xx年-20xx年:

学历目标: 攻读并取得博士学位

职务目标: 著名外资企业高级管理人员,大学的外聘讲师

能力目标: 科研能力突出,在国外权威刊物发表论文;形成自己的管理理念,有很高的演讲水平,具备组织、领导一个团队的能力;与公司决策层有直接流畅的沟通;具备应付突发事件的心理素质和能力;有广泛的社交范围,在业界有一定的

知名度。

经济目标：年薪25万

## 六. 成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

## 七. 职业生涯规划实施方案

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验;2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力;3、快速适应能力欠缺;4、身体适应能力有差距。5、社交圈太窄。

## 八、缩小差距的方法：

### 1. 教育培训方法

(1)充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间□20xx年7月以前。

(2)充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3)攻读管理学博士学位。时间：五年以内

## 2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

## 3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

××本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些



成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

共2页，当前第2页12