

# 最新大学生个人心理成长报告书 大学生心理健康自我成长报告(模板8篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 大学生个人心理成长报告书篇一

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。

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。

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。

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。

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。

它山之石可以攻玉，以上就是为大家带来的3篇《大学生心理健康自我成长报告》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

## 大学生个人心理成长报告书篇二

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());

## 大学生个人心理成长报告书篇三

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心怀的配合治疗，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诊断。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。

## 大学生个人心理成长报告书篇四

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

心理健康教育工作是一项科学性、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，把心理健康教育融入到校园文化活动中。转变学生观念，让学生明白善于求助也是一种能力，让学生真正形成正确的心理健康教育观念。

### 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。开展大学生心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、业务水平和职业道德，并参照国家有关部门的心理咨询专业人员有关规

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pf人格测验、scl290心理健康测验以及大学生心理健康验(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。

## 大学生个人心理成长报告书篇五

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\*。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\*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。

## 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，首先积极努力的学习，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，社会实践和实验是闭不可少的。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，这让自己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，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，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望曾经的岁月。

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，我深深的感觉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，所以就得多实践。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。

## 大学生个人心理成长报告书篇六

我，1990年12月23日出生于四川省阆中市一个农民家庭，这是一个五口之家，加上我的到来，组成了贫穷但很温馨的六口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担责任，勤劳刻苦，但同时也养成了内向偏外的性格。现在的我就读于西藏大学农牧学院，再过两年的我即将面临毕业。

### (二) 出生到学前班阶段

5岁以前的我，我不知道发生了什么，我记事是从6岁开始。不过经常听妈妈讲过。我是一个幸运儿，在计划生育中幸存下来。不过，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格。6岁的我，被父母送到了学校，爱听话的我深受老师的喜爱，经常得大红花。

### (三) 小学阶段

成绩一向比较优异的我，一直担任我们班的纪律委员，从未间断。为了让我得到更好地教育，我转学了。在这里，每天和姐姐一块儿上学、回家。在这个阶段，我挨了人生两次打，一次是老师，一次是母亲。两次打，至今仍深深印在脑中。第一次，因为没有完成老师布置的100字作文，我挨了100板子，从此我把学习放在了第一位。第二次，偷别人家的烟吃，母亲第一次打我，那次母亲哭了，哭的很伤心。为了不让母亲伤心，我以较好的成绩顺利考上初中。

### (四) 初中阶段

很听话，很爱学习的我，很受老师的喜欢。初二的时候，我恋爱了。我也不知道那算不算恋爱，但我知道从那时起，我不怎么爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了，领回家的我被父亲狠狠抽了脚板心。回到学校的我重新开始了学习。中考我以全校第十五的名次顺利进入我市

最好的高中学校——阆中中学。

### (五) 高中阶段

这是我第一次进入城市，对我来说，一切都那么新鲜，心中充满了好奇。网络第一次进入了我的生活。刺激的网络生活让我一步步远离学习，远离学校。父母不在身边，我开始蹉跎岁月。三年很快就过去，高考中我落榜了，父母掉泪了。在父母的支持下，姐姐，姐夫的帮助下，我又开始了复习，网络也远离了我的生活。一年后，我考上了二本，被第三志愿录取了，开始了我的大学生活。

### (六) 大学阶段

大学，一直是我所梦求的。来到西藏，来到这个神秘而美丽的高原，我很激动，很开心。但大学的自由让我又开始蹉跎岁月。但我总是试着去改变，改变现状，改变生活。现在我还正在进行着，希望可以有所改变。

### (七) 对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。

## 大学生个人心理成长报告书篇七

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

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。

#### (六) 自身不足、他人的批评意见

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了认识了自己，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！

## 大学生个人心理成长报告书篇八

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一——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