

最新大学生心理课个人成长报告(大全7篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

大学生心理课个人成长报告篇一

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。通过这学期大学生心理健康教育 and 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，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？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。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，我认为此专业可以让我接触到更多人与事情。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创业型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险；通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标；为人务实，做事有较强的目

的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

(二) 性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

我是一个热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。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。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。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。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。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，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

(三) 能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四) 人生观

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。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，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。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，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。

(五) 自身的优势和不足

1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2. 自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改进的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六) 自我奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。

最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。

能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作；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。

同学评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

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。

大学生心理课个人成长报告篇二

关于前言大学阶段是人生的关键阶段，任务艰巨，而且要求很高，常常感到“压抑”，“烦躁”，学习不能进入状态，这样的学生是很难保质保量的完成学习任务的。与此同时，市场经济要求大学生具有较强的适应性，社会对大学生的要求又很高，不仅是对能力的要求，更重要的是对素质的要求。在此情况下，心理健康状况比较差的学生只会无所适从。所以，从xx日到xx日，我们公共管理系开始了社会调查实习。此次我们小组所选的课题是“关于大学生心理健康的调查”使用了抽样调查的方法，采取问卷调查的方式。调查的对象是：淮工，师专，职大，最后以调查报告的方式总结和汇报这次的调查活动。实习目的通过社会调查实习，将本学期所学习的《社会调查课程》知识运用到实践操作过程中，将理论与实践相结合，在巩固理论知识的基础上，深入大学之中发现一些问题，从而能为当今大学生解决一些实际问题，提高大学生的社会适应能力。实习内容此次我们对大学生心理健康问题的调查，主要分以下三步骤进行：

- 1、根据实际需要选择调查课题并且确定课题，然后制定调查方案，设计调查问卷。
- 2、发放与回收调查问卷，并对问卷进行统计与分析。
- 3、对调查结果进行讨论研究并整理统计分析，撰写调查报告并做好本次调查实习的总结工作。

大学阶段面临着目标的选择，社会角色与个性意志，理想与现实，自我成熟感与自控能力之间的矛盾，加上在新的历史条件下日益激烈的竞争，许多大学生不得不承受巨大的心理压力，这种压力如果应对得不好，会对大学生的思想、学习、工作等方面产生不良影响，甚至成为能力发挥和身心健康的

障碍。健康的心理状态和良好的心理素质是一个人全面发展所必须具备的条件和基础。大学生的心理健康状况对其学习能力、思想素质的提高以及人生价值的实现都有着至关重要的作用。

所以我们在选择问卷调查的对象上都是在附近三所大学生里的学生随机调查的。本次调查共发放问卷100份，回收100份，回收率达100%。问卷回收后，经过我们组成员统计，总结，做成了科学的调查报告。其中男生45人，女生55人，比例基本符合我校实际情况，保证了数据的真实客观。

分析过此份问卷后，我们可以清晰地了解到心理健康是大学生成才的基础，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，如果离开良好的心理培养，就不能培养出具有先进文化知识的合格大学生。因此，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。但是就此问卷我们可以看出目前大学生的心理健康存在一些问题。比如独生子女与非独生子女；城镇学生与农村学生，他们心理基本都各不相同。所以我们有必要对大学生存在的心理问题以及解决途径等几方面作深刻的分析和阐述。

大学生心理课个人成长报告篇三

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。

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极品质。

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，处在有史以来最大规模的基本建设中。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。

时间是不等人的，提前做好准备，对自己以后的人生将有很大的影响，凡事预则立不预则废，自己对自己职业做提前的规划，为自己以后走向成功打下基础。

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，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望曾经的岁月。

大学生心理课个人成长报告篇四

近来，广东个别高校连续发生了多起学生自杀事件，引起全社会广泛关注。为全面了解广东大学生目前的身心健康状况，促进学校重视学生心理健康教育，推进大学生素质建设，广东省省情调查研究中心对全省部分本科院校的在校大学生进行了问卷调查，从学生自我评价、学习环境、就业压力、感情问题、人际关系、家庭状况等方面全面审视大学生目前的心理健康状况。

调查显示，广东大学生存在一定的心理健康隐患，形势不容乐观，而大部分学校的心理健康教育机制落后，工作乏力。

1、从总体上来看，广东大学生对自己并不太自信。

在对大学生你是否觉得自信的调查中，有47%的人选择了非常自信和自信，而53%的人选择了有时不太自信，不自信甚至自卑。女生的不自信比例明显高于男生，女性的心理普遍脆弱、敏感，致使不自信的因素相对男性更多一些，若不加以疏导和防范，出现意外的几率会更高。

对你是否认为自己是一个有价值的人的调查显示，67.1%的学生认为自己与他人不相上下。这其实也是一种不太自信的表现。

2、广东大学生最想改变的是知识。

3、广东大学生心态不轻松。

在你觉得目前压力大吗的选项中，选择大和快要崩溃的占

有39.4%，同样女生的比例高于男生。其中大四学生和研究生选择这两项的比例明显高于低年级的学生。在上学后遇到的最大挫折调查中，学习成绩不理想和就业竞争太激烈选择率最高，道出了广东大学生不轻松的两个主要原因。

4、广东大学生对物质条件基本满意。

5、广东部分大学生情绪低落

在你认为自己常处在哪种情绪中的调查中，26.3%的人选择了郁闷、无聊、烦躁；而对你的日常生活方式评价的调查中，65.9%的人选择了很一般和枯燥。

1、大学生的学习负担较重

2、大学生的作弊明显减少

在你考试作弊吗调查中，只有1.3%的人选择经常作弊，17.9%的人选择偶尔作弊或公共课作弊，从不作弊的人达69.5%。

3、大学生的业余时间多选择上网或打游戏

你在业余时间主要做什么的调查显示，38.3%的人选择了上网或打游戏。上网已经成为了多数学生课余生活的最爱，但过于沉迷网络、容易产生很多心理疾病。在实地调查中，大部分上网的男同学都是在打游戏，其中不乏暴力、血腥、色情的，上网聊天也是大学生发泄情绪的主要方式，正确引导学生对待网络、利用网络是学校面临的一个重大课题。

1、大学生对爱情信心不足

通过你如何看待大学生恋爱动机的调查发现，53.9%的同学认为恋爱的主要目的是满足心理和生理需要、打发无聊的时光和随大流，不落伍，只有46.1%的人是因为情到深处而选择人

生伴侣。在你对校园爱情的未来怎么看的选择中，有31.1%的人把票投给了无疾而终和社会太现实，毕业各自飞，其中高年级的学生投这一项的比例高出低年级很多。有超过47%的人认为只要双方努力，将来会在一起。

2、大学生渴望获得爱情

学校仍旧是学生心中的恋爱天堂，在你在学校会选择什么人做你的爱情另一方调查中，只有8.8%的同学选择不会谈恋爱。有66.5%的同学选择志向相象，趣味相投。

3、大学生的性观念依旧保守

尽管有些媒体对女大学生议论纷纷，我们的这项调查却发现，大学生性观念依旧保守。你大学期间是否有性生活的调查中，有超过88.2%的选择了没有，这其中包括了105名硕士研究生。结果可能会有误差，但我们看到大学生对待性的态度还是比较谨慎的。在你从什么途径了解到性知识的调查中发现，53.2%的人的性知识是通过旁门左道和同学谈论中获得的，只有41.8%的人是从课程和书籍中学习到的，即使在改革开放前沿的广东，大学生在性教育方面依然落后，这不能不引起我们的思考。

1、同学关系比较健康

在你与同学关系如何的调查时，超过89.3%的人认为相处融洽，只有10.7%的人承认会偶尔发生矛盾。从整体上看同学之间的关系还是比较健康的，但交往的主动性欠缺，64.5%认为与别人交往一般喜欢、无所谓。

2、大学生普遍个性独立但也珍惜友谊

在你遇到挫折的时候依赖朋友吗和是否担心朋友不喜欢和自己一起的调查发现，大部分的同学会参考同学朋友的意见，

但会以自己为主去解决问题。有47.1%的同学担心朋友不喜欢和自己一起。

3、大学生遇到心理问题交流途径少

如果你遇到不顺心的事，如何解决，54.2%的同学选择了强忍和逆来顺受，而选择找父母倾诉和找心理咨询机构的仅占8%。

1、大学生毕业后的首选是就业

在你希望毕业后的去向是什么的调查中，65.7%选择了就业，28.4%的人选择出国或继续深造，很多同学表示，希望在工作过程中，再寻找合适的机会深造。

2、广东大学生就业态度比较端正

在毕业后找什么样的工作调查中，选择有发展空间、符合自己专长的占67.8%，社会地位高、收入高的选择率相对低一些，占23.1%。无所谓，找到先呆着、要我就不错了只占9.1%。

在是否参加学校心理健康课程的调查中，只有3.6%的人经常参加，不知道或没参加的比率高达69.8%。而是否去过学校的心理咨询机构的调查中，经常去的比率低至0.8%，92.6%的人表示没听说过或没去过。

1、大学生不太关注社会公益

调查显示，学生经常参加社会公益活动的仅为12.4%，有87.6%偶尔参加和基本上不参加。

2、大学生普遍反对用极端的方式解决问题

在你如何看待学生自杀事件调查中，非常鄙视自杀之人，对不起父母和社会的栽培共有496人选择了该项，排在首位。

3、大学生履行社会责任意识较强。

广东大学生在最后一题大学生应该履行哪些社会责任的调查中，普遍认为应当对得起父母的栽培，努力成才，努力学习专业知识，成为人才，报答社会，经常参加社会实践，帮助他人和热心参加公益活动，说明大学生在承担社会责任方面拥有良好的意识。但关键是要付诸实践。

大学生心理课个人成长报告篇五

对于大学生来说心理一词并不陌生，而且这个词语也经常出自他们之口。可是，试问有多少同学真正了解自身的心理状况呢？恐怕真正能做到这一点的并不多，要不然为什么经常会有大学生由于失恋、学习失败、甚至于心理空虚而走向极端呢？近来，一则北京的消息称：一清华学生无故将硫酸泼于四只狗熊身上，造成严重烧伤。大学生正处于一种“心理断乳期”，其强烈的心理独立感与其心理的不成熟发生了巨大冲突，特别在大学校园这个特殊的环境中，青年人心理活动频繁，容易出现心理不适，甚至于心理障碍等疾病。一则1999年的社会统计报告指出：我国心理障碍发病率在10%左右，其中有0.07的人迈向通过死亡解脱的大门，有0.15的人因此走上了偷盗、抢劫、杀人、等犯罪之路。这与我们校自1999年以来的心理疾病的人数的比例一直保持在10%左右是个十分吻合的。从这一点可以看出，处于心理过渡期的大学生更应该注意了解自己的心理状况，时时调节自我，保持一种健康的心理状态。

为此，笔者特专访了我校负责大学生心理研究的郭兰教授，并针对大学生多发的心理不适方面进行了分析，希望大学生能为广大学生，特别是大一、大二的学生提供一些参考，使同学们能够更顺利的走过大学难忘的四年。郭教授认为：大学生心理不成熟主要表现在三个方面，第一，对大学生活的认识，特别是如何正确对待学习和自身地位问题；第二，两性感情问题；第三人际交往问题。以下笔者将对其作如下分析

(1)关于对大学生生活的认识。其中主要表现在：不知道怎样正确处理学习与其他活动的关系。这主要发生在大一新生当中，他们刚刚从那种极其紧张和单调的生活中脱离出来，面对大学丰富多彩的生活，一时显的手足无措，不知道如何是好，于是便分化为三种态度的人。

第一种是仍然沿袭高中那种学习生活方式，专心致志学习，很少参加活动、与人交往，其与大学生生活显的格格不入，结果是自己越来越封闭，心理越来越感到压抑，如果任其发展，也会走向心理障碍。第二种是完全摆脱了高中生活的印记，全身心的投入到各种多采的活动之中，结果虽然短期内表现的很开发、开朗，但是由于疏忽学习，结果心理在一段时间后便显得空虚，就像离开水的鱼儿一样难受，有的甚至由于学习成绩不如意而走向生命的误区。第三种是干脆不知道该干些什么，只觉得什么都想干，什么都又不想干。心里面闷的发慌，久而久之，越来越懒散，得过且过，结果浪费了大好时光。针对以上三点，郭教授指出。一方面要学生在课堂上调节自己。不如大一新生都开设了“思想道德修养”课，这是应国家要求，加强大学生的心理健康教育而产生的。希望同学们充分利用自己的课堂时间多学些调整自己的知识，在平时的生活与学习中适时的调整自己的心理状态。其中，特别是对于第三类同学，要学习适度的加快自己的生活节奏，这能帮助其在适度的紧张中淡化空虚浮躁的念头。同时，也有利于身体的健康。另一方面，郭教授还提醒大家，以上三种心理不适是新生处于新环境的一种正常反应，不必过分担心，只要能尽量克制自己，一般在一个学期后就会漫漫走上正轨。

(2)关于两性情感问题。这是近年来大学生心理最容易走向误区的一个方面。进入大学的青年由于生理和心理的日趋成熟。特别是性心理的成熟，大学生对两性情感十分敏感，一时间，在大学校园内恋爱之风甚是普遍。但是郭教授认为，大学生在意识、物质、社会角色等方面还不具备充分的恋爱条件。所以奉劝广大同学尽量不要过早的涉足这个区域，尽量用道

德、理智来克制自己，同时，要正确处理对待爱情的走向，用一种博大的胸怀去看待它，不要为一时的失败而走向极端。

(3) 在人际交往方面。葛教授说当今大学生交友主要出现的问题有以下三个方面：

第一大学生都渴望多结交朋友。但是他（她）一方面都多半将朋友理想化了，所以就会产生希望越大，失望也越大的局面。另一方面，他（她）们在交往过程中，站在别人的角度少，而站在自己的角度多，他们总希望自己的朋友能在任何事情上都于自己保持一致，结果，发现现实并非如此，于是越来越失望。

第二交朋友也是一个较为浪漫的过程，但是许多同学都操之过急，环境变了，离开了从前的同学，就有了孤独寂寞的感觉，于是就希望迅速的寻找新的朋友，这种想法是不现实的，因为，交朋友需要给彼此都多一段时间，正所谓“心急吃不了热豆腐”，想“一蹴而就”是不正确的。

第三不少同学在人际交往中失败不是由于对朋友的要求过高，而是不能正确的认识自己，也就是过低的评价自身。这主要是由于自己在学习、恋爱、上有过失败的经历或者因为自身长相、身材稍差等原因而引起的一种自卑心理。这类同学一般都采取自我封闭，很少与他人交往、交流，有的甚至觉得自己不配与他人交往，于是久而久之，在人际交往上越来越偏。长期封闭造成心理的抑郁，从而影响对事情的正确认识，影响学习、生活。严重的甚至出现深度的心理障碍，对以后的人生会形成极大的不利。就此，郭教授希望同学们在人际交往中多一些宽容，少一些狭隘，同时要正确的发现自己的个性与优点，不要由于自身某一点不足而整日抑郁，要相信“天生我才必有用”，这样才能在人际交往中找到自己的位置，才能精神舒畅，而不影响正常的生活、学习、工作。

在采访之余郭兰教授提醒大家，心理咨询并非一件难为情的

事，它是很正常的，能帮助大家及时解决一些心理上的问题，帮助大家了解自己，引导同学们正确的对待大学生活。

大学生心理课个人成长报告篇六

1、对象。四川地区，20所中学随机抽查了800多名中等职业学校学生。发放了调查表900份，回收有效问卷861份，有效回收率95%。其中，男生413人，占48%，女生458人，占52%。还和600名普通高中学生的自评量表成绩做了对比研究。材料□scl—90症状自评量表，包括90题，被试根据自己的实际情况回答“是”与“否”，然后计算出10个量表（即躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、惊恐、偏执、精神病性）分。

2、方法。采用症状自评量表□scl—90□以班级为单位进行测试，然后评分。

数据分析用spss16□量表包括的10个因子，每一个因子着重反映受试者的某一个方面的情况。

3、评定程序。在开始评定前，先由指导老师把要求向受检者交代清楚。然后，让学生做出独立的、不受任何人影响的自我评定，一次评定一般约20分钟。评定的时间范围是“现在”或者是“最近一个星期”。评定结束时，指导老师应仔细检查自评量表，凡有漏评或者重复评定时，均提请自评者再考虑评定，以免影响分析的准确性。

1、中等职业学生自评量表结果与常模的对比

从表1中的数据可知，中等职业学校的学生与常模比较，得分远远高于中国常模，也就是说无论在总分还是各个因子水平上，中等职业学校学生的心理健康水平远远低于中国常模。差异达到极其显著的水平。

也许从全国或者全四川来说，本文调查的结果还有待进一步的研究，本文调查的是四川地区，此区域经济文化相对来说落后一些，是不是影响了中等职业教育的质量，关注经济落后地区中等职业学生的心理健康是各级教育行政部门应该考虑的课题。

2、中等职业学生与普通高中学生自评量表结果的. 比较

从表2的数据可知，两类学校的学生心理健康存在着差异，从总分来分析，达到了显著性的差异，普通高中的学生普遍比职业中学的学生心理健康状况差，在其他几个因子上差异也达到了显著性，比如，精神病性和强迫症两个因子上，普通学校的学生得分高于职业中学的学生，差异显著，这可能与普通学校的学生学习压力大，考试压力大，使心理欠健康，但是在敌对和恐怖两个因子上，职业学校的学生得分显著性高于普通中学的学生，这一点一定要引起社会的关注，这两个因子可能使学生性格乃至人格上的不完整，从而影响个体的工作或者生活。

3、公立中等职业学校与私立职业学校学生自评量表比较结果

从表3中的数据可知，两类学校的学生心理健康存在着差异，从总分来分析，达到了非常显著性的差异，私立中职学生普遍比公立中等职业中学的学生心理健康状况差，在其他几个因子上差异也达到了显著性，比如，偏执、敌对、焦虑和躯体化四个因子上，私立学校的学生得分高于公立职业中学的学生，差异显著；而在精神病性、忧郁两个因子上，私立学校的学生得分远远高于公立学校的学生，差异十分显著。在恐怖因子上，私立学校的学生得分显著性高于公立学校的学生，差异非常非常显著。在其他几个因子上私立学校的学生得分还是高于公立学校的学生，但是未达到显著性差异。

我们现阶段中等职业教育培养形式多样化，大力发扬私立学校，在本文调查的区域内，私立学校的学生人数远远高于公

立学校的学生数，那么怎样引导私立学校加强学生的心理健康教育，成了我们关注的焦点。

1、客观原因。随着我国经济的快速发展，工业化、信息化时代的到来，就业压力直接影响职业学生的心理健康。

从我们调查的结果看，就业率相差很大，最高就业率近99%，而最低就业率35%，学前教育、妇幼、酒店管理和数控专业就业率比较高，而以前的热门专业电子商务、电算化会计等专业就业率低。目前，就业不理想的问题尚未引起社会足够的关注，对就业质量更少考虑。很多中职学校宣传的就业率含有很大水分，把学生推出校门有个岗位就算就业，导致有的学生6月份就业8月份失业，造成实质上的未就业，严重影响中职教育在学生家长心目中的形象。我们调查了400位家长，孩子毕业后工作单位的情况，情况如表4，这样让一些家长认为，上了中职再就业和初中毕业直接就业没什么两样。因此，必须对学生的就业质量给予足够的重视，提高职业教育在教育体系中的竞争力。

2、主观原因□20xx年，国家对技术人才的需求，大力发展中等职业教育，但是我们研究发现，进入中等职业学校就读的学生，在初中时基本都是学习成绩中等或中等偏下的。我们对这部分学生调查发现，进入职高是他们无奈的选择，他们最想上的还是普通中学，因此，相当部分学生对此耿耿于怀，久久不能调整自己。

中等职业学生正直心理断乳期后的稳定期，有部分学生在青春期没有很好的过度，导致学生生活习惯不好，心理承受能力低。职业学校是和社会接轨的平台，对职业学生的独立性和自信心要求增加，适应社会能力要求高，这样学生内心的需求和表面要求成熟相矛盾，使学生容易出现消极情绪，导致心理健康水平不高。

大学生心理课个人成长报告篇七

根据上级要求，自启动社会心理服务体系试点建设试点工作以来，镇党委高度重视，强化措施，明确任务，全力推进试点工作。进一步提升了全镇人民心理健康水平，促进了社会的大局稳定。现就我镇社会心理服务体系试点建设工作汇报如下：

（一）提高认识，加强领导。我镇把做好社会心理服务体系试点建设工作列入党委、政府的工作议程，召开专题会议进行工作部署、制定实施方案，坚持每年安排一定资金支持相关软硬件建设。成立社会心理服务综合服务工作领导小组，组长由镇长担任，分管政法、卫计的领导担任副组长，成员单位由卫计、综治、派出所、司法所、妇联、残联、卫生院等部门组成。领导小组每季度定期召开一次联席会议，及时研究解决工作中存在的重点难点问题，提出下一阶段工作要求。

（二）部门联动，齐抓共管。一是不断加大宣传和培训力度，努力提高人民群众心理健康知晓率和部门的实操能力。二是明确职责任务，强化目标管理，建立村（社区）、部门之间信息互通、工作互动的工作机制，形成互相配合、上下联动的工作氛围，确保各项工作落实到位。

（三）落实措施，积极推进。一是强化基层建设，镇设立社会心理服务站，完善办公室（咨询室）、档案室等各项配套；村级成立社会心理服务管理小组；二是加强对重点人群的管控，成立精神卫生综合管理小组，对辖区内的精神障碍患者进行跟踪、随访、管理，做到一人一档一册。对严重精神障碍患者严格落实每月一随访制度，督促患者落实服药；对一般精神障碍患者落实每季度一随访制度。现全镇在册的206个精神障碍患者都得到有效管控。

一是进一步完善村级基层心理服务体系建设，争取在本年度内完成社会工作室建设任务。

二是加强青少年心理健康辅导，在学校开设心理辅导室。

三是强化妇女儿童心理健康教育，及时调解家庭矛盾。

四是完善村（社区）心理服务能力，利用网格员、精防人员、义工组织等对严重精神障碍患者进行关爱帮扶及救治救助，严防精神障碍患者肇事肇祸事件发生。