

自我心理健康报告大学生(汇总5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，那么报告应该怎么制定才合适呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

自我心理健康报告大学生篇一

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！

自我心理健康报告大学生篇二

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，我迈步向前的时候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

自我心理健康报告大学生篇三

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的。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。

自我心理健康报告大学生篇四

余x□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。

自我心理健康报告大学生篇五

张x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，张x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扉的配合治疗，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。