

最新大学生心理健康自我评价报告(模板5篇)

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生心理健康自我评价报告篇一

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。

大学生心理健康自我评价报告篇二

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。

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。

十全十美的个性人格或许并不存在，但我们完全可以通过不懈的努力，自觉地克服个性弱点。塑造一个愉快而健康的自我。人格与人的心身健康密切相关。许多心理疾病都有相应的人格特征，并且这种疾病在发展的过程中，其相应的人格一直发挥着重要的影响。健康的人格对人的一切就可能具有非凡的支助力量。所以我们要完善自己的个性。

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。

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。

大学生心理健康自我评价报告篇三

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。

大学生心理健康自我评价报告篇四

调查背景与目的：

大学生是社会上最为活跃、最富有朝气、充满活力的群体之一。近几年来，随着生活节奏的不断加快和社会竞争日益激烈，大学在不断地进行着变革来适应这个社会，使得大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出，直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定，接连发生的大学生自杀事件引起了全社会的关注，大学生的心理健康问题已成为了一个不容忽视的问题。

我们主要通过会议和访谈等形式来了解我系各年级学生的心理健康状况。

- 1、资料收集：整理原有的相关材料，查看文献，收集相关信息。
- 2、调查走访，开展会议。
- 3、问卷调查
- 4、资料整理：问卷分析研究，并且在分析思考的基础上成文。

一、xx级新生

1、关于学校初进大学后，一些学生不适应教学方式的变化，面对宽松的学习方式有些手足无措，不知如何处理打断的空余时间。解决方案：校方应开展一些讲座，对他们进行指导，让他们学会自己怎样规划人生，使他们更加了解大学生活。

2、学习方面存在调剂生对自己所学的专业课不是很感兴趣，总觉得上课无趣，没有用处，且难以理解课程内容，学习压力大。解决方案：班委应积极主动营造学习气氛，引导同学主动学习，建议制定学习计划，尽快投入到大学课程中。

3、人际关系不善于处理人际关系，发觉与周围的同学无法沟通交流，无法投其所好；与舍友相处不和睦，对于一些小问题无法合理解决。解决方案：多开展一系列互动活动，增添班级同学间的交流，强调团队精神的重要性，学会宽容，学会与人相处之道。

4、性格问题相对自闭，自卑，不敢表现自己，否定自己，无法自信、快乐地面对生活、面对大学——这个小社会，不知如何做到取舍。解决方案：多参加一些团体活动，加入到集体中；而班委对于这些同学应多加关注，多与其沟通交流，增强他们的自信心。

5、大学里基本是学生自主管理，班委担负的责任就更重大，工作与学习时常发生冲突。解决方案：学会信任他人，将一些工作分与其他班委，但要在不涉及一些隐私及重要性大的情况，明白团队与团队之间的协作，以减少自己的工作量。

6、环境适应进入大学后，一切的一切都需要重新开始，认识新的人、事、物等，会感到迷惘、失落、甚至想回到曾经的冲动。解决方案：学会适应，慢慢调整心态，激励自己。

总的来说，新生们已很好的适应大学生活，但仍存在小部分孩子有着不适。

二、xx级学生

经过大一的适应，生活和学习都比较平淡了。很多大二的学生会面临一个相对艰难的缓和期，有些同学会对周围的事物提不起兴趣，时常感到无趣，有压迫感，爱瞎想等问题。这

时，我们需要对这些同学进行积极正确地引导，鼓舞他们在不影响课业的情况下，积极参加一些团体互动活动。例如，可以与同学三五结伴，外出散散心，逛逛街，爬爬山等，多与人进行沟通交流，分享心情。

通过对我系大二学生的调查了解到，大二学生有些存在“三慌”，即“年龄恐慌”，“学业恐慌”，“爱情恐慌”。

1、“年龄恐慌”很多学生存在着这样一种观念，“迈去入二头，已经开始奔三了”，觉得自己的青春正在快速地悄然流逝，且当有新生称呼“学长”“学姐”时，表示会有压力，所以不禁对自己的年龄产生恐慌。其实，只要我们以客观发展的眼光来看待年龄这个问题，认清事物总在发展的原则，不必太过在意，这个恐慌是能得到合理地解决。

2、“学业恐慌”一进入大二，每个人都觉得学业压力加大了，看到大家都如此努力，我也要去努力才行，不甘落后，从而对学习产生一定程度的恐慌。其实，做好自己，给自己制定适宜的学习计划，并落到实处，你也能做一个很棒且不一样的自己。

3、“爱情恐慌”爱情是校园里一个敏感的话题，对于大二的学生来说，已度过了一个懵懵懂懂的大一时光，因而便会开始担心自己这四年里没有机会去体验爱情，对待校园爱情便产生了恐慌。针对这一类问题，我们可以引导学生制定一份个人的发展计划，用积极的态度来衡量与评价自我，相信能得到一定的疏导。

针对在校大学生的一些心理健康问题，我们必须给予重视，并加大心理健康的宣传力度，积极举办心理健康讲座和健康向上的文化活动，要求深入学生中，了解学生的心理健康，及时的给予沟通与辅导，为在校大学生的校园生活营造出一种更友爱，更和谐的氛围。

三、xx级学生

1、学习压力大三学生面临更大的学习，各种考试考证接踵而来，深入学习难懂复杂的专业知识，自然而然地就会产生或多或少的学习压力。解决方案：身为班委，应主动学习，平常与同学多沟通讨论学习上的问题，为班级营造学习氛围，有人请教时，应耐心解答。

2、恋爱问题恋爱在校园里司空见惯，告别了大一大二的轻松日子，随着学生的年龄渐长，许多同学有了依恋。解决方案：校方应对学生恋爱进行积极引导；而自身要把握尺度，保护好自己。

3、人际困难的同同学较孤僻，喜欢单独行动，不愿参加集体活动。解决方案：班级有活动应多鼓动同学们参加，让其感受到班级的氛围，融入班集体中。

4、学业加重，班委的工作与学习容易发生冲突，不知道该如何选择。解决方案：若工作不涉及隐私问题，班委应懂得信任他人，适当将工作分配给他人帮忙，同时也能让其他人了解班级内务，提升班级凝聚力。

5、更换季节，天气变化也带来了心情改变。解决方案：不要把时间排得太满当，节假日应多与同学出去放松放松，懂得认真工作，轻松玩。

四、xx级学生

1、本学期大四学生已在紧张准备着毕业论文，选择导师，根据自己的课题准备着实验，查找文献，一切忙碌而有序进行中。部分学生已有明确的奋斗方向，如：参加考研、公务员队伍，但据说我校考研压力大，因为多数人选择报选外校，然而授课方式及资料差异，造成难度加大。

2、据调查仍有部分学生未通过英语四级，因其与我们的学位证书密切相关，大家十分担心，正在紧张准备着即将到来的考试，但有小部分学生因自己能力有限而放弃。

3、面临毕业，意味着即将踏进社会，即使已是足够优秀的学生也担忧着进入社会后无法适应激烈地竞争。

4、积极应战的大队伍中仍隐藏着自我堕落的小群体，经寻访得知，当看到同学或舍友前去自习、做实验，发觉自己缺少了目标，会感到不安、失落。

5、本学年首场毕业生招聘会已开展，据调查得知，此时，我们的简历还未准备好，或是发现简历上唯有荣誉缺少经验，或是简历上一片空白，种种问题令他们越发感到担忧和恐惧。

总而言之，大多数学生已准备好成为促进社会进步发展的一份子，问题是有的，但总会解决的。我们已长大，要学会思考，学会承担，学会忍耐。

结论：

当代大学生是中华民族实现伟大复兴进程的关键力量，他们朝气蓬勃，奋发有为。从整体上看，我系大学生群体是好的，尽管他们还存在这样或那样的问题。大学生这个随着高教改革日益壮大的青年群体仍保持着强烈的独特性，他们以出色的知识背景和极具魅力的年龄优势吸引着人们的视线，他们以其追求不同凡响的冲动和多梦的青春参与了社会的脉动。现代社会充满着机遇和挑战，竞争的日益激烈，事业的艰辛及生活节奏的加快，给每一个人，尤其是希望获得知识、赢得未来发展先机的大学生提出了很高的心理要求，同时也给他们带来了心理压力。

一切都会从大学开始，大学虽然是人生中不长的几年，但因其汇聚了人们青春最炽热的年华而影响深远，是我们人生的

黄金岁月，有人在这里立下了一生的宏愿，也有人在这里走向了永远的迷失。大学生生活包含了青春的骄傲和沮丧，也充满了青春的美好与苦恼。大学风景线，永远是最动人的篇章。而大学生群体，永远是社会关注的焦点群体之一。

大学生心理健康自我评价报告篇五

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。

十全十美的个性人格或许并不存在，但我们完全可以通过不懈的努力，自觉地克服个性弱点。塑造一个愉快而健康的自我。人格与人的心身健康密切相关。许多心理疾病都有相应的人格特征，并且这种疾病在发展的过程中，其相应的人格一直发挥着重要的影响。健康的人格对人的一切就可能具有非凡的支助力量。所以我们要完善自己的个性。