

# 2023年自我成长报告大学心理健康(汇总5篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么,报告到底怎么写才合适呢?下面是小编为大家整理的最新报告范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

## 自我成长报告大学心理健康篇一

目的:

通过对大别山区的留守儿童的心理健  
康调查和分析,以了解其心理健康状况。

方法:

采用《小学生心理健康评定量表(mhrsp)对黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学四到六年级的88名在校学生进行测量。

结果:

1. 留守儿童和非留守儿童之间心理健康水平存在显著差异。
2. 在情绪障碍因子上留守儿童和非留守儿童存在显著差异,其它方面差异不显著。

结论:

大别山区留守儿童心理健康水平明显低于非留守儿童,而情绪障碍应该成为家长、学校以及社会各界关注的焦点。

留守儿童;心理健康;心理健康测验;大别山区

## 二、引言

20世纪80年代初,随着我国现代化进程的不断加快,农村剩余劳动力开始向城市转移。由于诸多条件的限制,很多农民工在自己进城的同时却无力解决孩子进城就读所要面对的种种现实问题,比如较差的住房条件、高昂的借读费用、工作不稳定无法照顾孩子等等。于是,他们只能选择将孩子留在农村,由长辈或其他人代为照看,最终形成了父母双方或一方与孩子两地分隔的局面。在这种现状下,新的群体留守儿童应运而生。

农村留守儿童是指农村地区因父母双方或单方长期在外打工而被交由父母单方或长辈、他人来抚养、教育和管理的儿童。他们无法享受正常家庭的抚养、教育和关爱,由此产生了留守儿童的一系列问题,尤其是心理健康方面的问题较为突出。尽管留守儿童心理健康问题在过去几年就已经存在,但一直未引起家长、学校、社会的重视。《中国教育报》20xx年8月15日报道,有关课题组在甘肃、河北、江苏等省开展的调查结果表明,留守儿童在农村儿童中所占比例相当高,留守儿童占农村学龄儿童数的47.7%。(段成荣、周福林,20xx)我们实践团队认为,留守儿童和非留守儿童会在学习表现、行为习惯、情绪、道德等方面存在较大差异。为此,我们在留守儿童这一大的实践题目下,对留守儿童的心理健康状况进行了初步调查。

## 三、研究的对象、工具和方法

研究对象:以黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学4-6年级学生作为研究对象,其中男生54人,女生46人,年龄在9-13岁之间。共发放问卷100份,收回有效问卷88分,回收率88%。

研究工具:我们采用《小学生心理健康评定量表(mhrsp)》这

是我国心理学工作者和小学老师共同编制的一份心理健康问卷，总共80道题，从8个维度对小学生心理健康状况进行评价。本测验为团体测验也可以单独个别施测。

研究方法：测验以班级为单位，采取团体测验的方式，有专业人员进行指导。

## 自我成长报告大学心理健康篇二

### 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

## 自我成长报告大学心理健康篇三

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！

## 自我成长报告大学心理健康篇四

时间像一条奔流的大河，携裹着沙子一样渺小的众生匆匆远去，一点回旋的余地都不给人留下，只留下无数人在岸边慨叹，逝者如斯夫，不舍昼夜。弹指之间，在时光的洪荒里已经沉浮了二十余载。正文：奋斗的高中，努力着，考上自己梦寐以求的大学，时间匆匆，大一已经过去，大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。成长需要我们自己去体味，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。

大学生心理健康成长报告论文\_大学生心理健康个人成长分析报告

大学生心理健康调研报告

大学生心理健康调查报告范文

大学生心理健康

当代大学生心理健康

大学生的心理健康

大学生心理健康范文

## 大学生心理健康论文

### 大学生的心理健康分析

#### 自我成长报告大学心理健康篇五

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。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。