

# 最新大一自我心理成长报告 心理学自我成长报告(模板6篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大一自我心理成长报告篇一

转眼间，大一下学期快结束了。我作为我们班级的心理委员，日常生活学习中积极了解同学们的心理状态，从中感受到了同学们的心理活动与心路历程。作为一个即将迈入大二生活的班集体，我发现同学们都或多或少开始为自己的将来而感受到了来自生活的压力，多数同学都能以之为动力，但是也有个别同学没能投入到正常的学习生活中。在课程学习中成绩较为优异的同学中，大都有着积极向上的态度，能够很好的处理平时的学习任务，但是在与同学相处交往的方面略有不足。在与他们的交流中，我鼓励他们多进行一些有益身心的社交活动，能够更好地与他人相处。在专业课方面有突出表现的同学，在本学期中他们的心理活动比较积极。他们能够开始合理的规划自己的发展方向，并且朝着这个方向努力。但是他们个别人过度忽视了其他课程的学习，在与他们的交流中，我与他们分享了专业课学习的经验，也对其他课程的学期给他们提出了我的建议。对于班级中极个别不能融入大学学习的同学，我通过交流引导他们首先能够完成考勤，慢慢建立自信，逐步的去改变不好的生活习惯。

在我们班同学的感情生活方面，基本上大家心理方面没有什么大的难处。对于谈恋爱的同学，近期他们的心理状态没有大的波动。最近端午将至，离家里近的同学应该会利用假期返回家中。对于端午假期留校的同学，我会更加关注他们的

心理状态，多交流。

在上月中我们班级进行一次爬山活动，大家普遍表示对活动比较满意。这种集体的活动加强了班级的凝聚力，也促进了大家的交流。我通过和大家的交流，了解到了同学们对集体的活动还是比较支持的，所以以后有机会还会举办类似的集体活动来促进大家的交流。

班级中存在较大的问题就是学习风气不够浓，缺少一种在学习中进步的感觉。大家心理对于学习成绩的重视还有所欠缺，我作为心理委员会对大家存在问题进行解决，让成绩好的同学带动大家的学习，使班级的学风有所改善。

现在班级的心理状态良好，同学们每一天都在进步，我相信未来的成功在等待着我们！

对于下学期，我想在每个节日的时候，为同学们送上祝福，我通过对其他班级的心理委员的一些措施的了解，加上自己对班级的了解，将对部分经常迟到甚至旷到的同学进行一些交流，希望能够让他们尽快融入到集体，让整个班级更加的和谐，融洽。

总体来说，上一学年的工作比较顺利的完成了，各项活动的开展也比较成功。但与学校的要求相比，我自身在工作当中还存在着一些不足和缺陷有待提高，如下： 第一，没有充分和每一个同学进行沟通。

第二，同学们跟我反映的问题，有一些没有得到实质性地解决。有一些工作计划，由于某些原因，也没有得到实施。

第三，在与各个舍长之间的沟通方面，还存在着一些不足之处，没有做到定期地开舍长会，征求他们的意见。

第四，经过与其他班级的心理委员的交流，我发现我班的关

于心理方面的活动举办的还不够。缺少一些以“心理健康”为主题的班会。因为这是一种寓教于乐的形式，同学们可以自由的发言，气氛也会十分轻松，有助于增强同学们的自信心，同时还可以促进同学们之间的团结。

除以上外，我与老师的交流是不够，人文关怀还有待提高。自己感觉工作上有时会慌乱，不够有序，说明我的经验还不足，要向其他人请教。

不过经过一学年的工作历练，以及各位同学的积极配合，对于心理委员的主要职责和工作，我已经十分了解。感谢各位同学对我的信任，让我本学期再次担任心理委员一职。许多人认为这一职务无足轻重，不必太负责认真。我认为这是错误的想法，一个人只有拥有健康的心理，才能正确的对待每一件事情，才能把每一件事情做好。因此，我们每个人都要认真看待这一工作。

在接下来的学期，工作中必然免不了有些挫折和缺陷，但我会尽力做好每一件事情，不断完善自己。如果同学们对我的工作有什么不满意的地方，也希望同学们帮我指正，让我们一起把工作做到最好，让我们每个人都拥有一个健康的心灵。

## 大一自我心理成长报告篇二

近年来，大学生自杀事件频频发生，这一现象引起了家庭、学校以及社会各界的广泛关注。对多数苦读三年的高中生而言，步入大学校门无疑是一件喜事。而随着大学生活的开始，每个人都面临着一个崭新的环境，心态也会因此有所改变。大学正处于青春期，青春期是生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期，这一时期的大学生们往往在各种互相矛盾的心理状态中挣扎，如独立性和依赖性的矛盾、自制性和冲动性的矛盾、渴求感与压抑感的矛盾等等。因此，大学生的心理健康尤其值得关注。

我们围绕大学生心理健康这一话题为主题，利用网络、实地调查、查阅资料等方式对我们身边的同学进行了心理健康调查。作为当代大学生的我们，面对着崭新的生活，无论是在生活上、学习上还是情感上，很多人都曾有过一段迷茫的时期。而近年来，关于大学生心理问题引发的悲剧报道也日益增多，所以我们希望通过同龄人的调查，总结出大家目前存在的一些普遍问题，提出宝贵的意见，向身边的同学宣传关注心理健康的必要性，帮助身边的同学调整好自己的心态，健康快乐地度过自己的大学生涯，并为将来步入社会做好准备。

### 1. 7月1-9日：准备阶段

组员集中，分配任务，内部交流，通过各种渠道收集相关资料，谈论自己对大学生心理状况的看法，提出问题，制作调查问卷。

## 大一自我心理成长报告篇三

近年来，受社会、家庭、学校及自身因素等多方面影响，大学生的恋爱观较以前有了很大变化，出现了恋爱态度轻率，恋爱观念开放化、恋爱行为公开化等特点，体现出重功利价值、重物质享受、重生理需求的本质。为此，应从加强性道德性识教育，自主性教育，健全学校管理机制等方面，引导大学生树立健康的恋爱观。

正处在青春时期的大学生对恋爱充满了浪漫的幻想与憧憬，他们认为，恋爱是大学的“必修课”而不是“选修课”，不经历恋爱的大学生活是不完美、不全面的。随着社会观念和生活方式的变化，当代大学生的恋爱问题已渗透到他们的学习、生活、人生态度、理想等各个方面，与此同时恋爱观也发生了质的飞跃。

1. 恋爱态度轻率化。当代大学生只注重恋爱的过程，而不注

重恋爱的结果。多数学把恋爱描述为“体验幸福”和“充实大学生活”。有些学生以选择理想对象为由，见异思迁，频繁更换对象；少数学生出现“三角恋”和“多角恋”，以至在同学之间造成感情纠纷，甚至发生冲突，酿成悲剧。他们在恋爱过程中，只一味追求爱情的浪漫，而忽视爱情的义务和道德，认为恋爱与婚姻无关。未婚先孕就是当代大学生恋爱轻率化的最好见证。

2. 恋爱观念开放化。当代大学生受西方思潮和社会不良风气的影响，传统道德意识逐渐淡化，对婚前同居、婚前性行为持开放、理解和宽容的态度。据19xx年，中国青少年研究中心与中国青少年发展基金会所做的一项专项调查结果显示：在初中以下文化程度的青少年中，对婚前性行为持宽容态度的比例为54.08%，大学本科以上文化程度的青年人中，这一比例为75.3%…由此可见，随着社会环境的变化，当代大学生的性观念也日益开放。大学生多角恋爱、在外同居的现象时有出现。

3. 恋爱行为公开化。尽管社会各界对于在校大学生谈恋爱的态度持“不赞成、不反对”，但这并不意味着在校大学生的各种行为不受任何纪律的约束。然而在高校大学生中都存在这样的想法：不谈恋爱的人被视为弱者，不谈恋爱被视为不正常行为。他们把谈恋爱作为一种荣耀，每天出入成双成对，携手漫步于校园，上课、吃饭、自习形影不离，行为上一点也不遮掩，甚至路校纪校规于不顾。据相关调查资料显示，愿意对周围的人公开恋情的大学生比例为87.6%，愿意在校园里各种环境下有亲昵行为的：教室23.7%、图书馆37.5%、食堂68.6%、校园绿地86.2%。

1. 综合各因素分析，当代大学生的新型恋爱观主要体现在以下几个方面：1. 注重功利价值。他们在择偶标准上，趋于功利化，更注重对方的实际价值。近年来，随着大学毕业生就业难度增大及求职中的“不正之风”对大学生恋爱观产生了一定影响，交往对象的家庭背景和经济状况往往成为他们关

注的重点。具体表现为，有些学生把自己今后的前途寄托在恋人及恋人家长身上而急于谈恋爱。

2. 注重物质享受。部分大学生因家庭经济困难、就业压力大或者爱慕虚荣、沉迷于高消费等原因而选择恋爱。他们企图通过恋爱来解决经济上的困难或者在经济上赚取利益，有的甚至不惜名誉，采取欺骗的方式同时进行几段“恋情”。

为追求享乐和地位而恋爱，是一种畸形的恋爱观。

3. 注重生理需求。大学生的年龄界限已跨过青春期并进入成年期，这一时期的少男少女由于生理发育的成熟，有了追求异性的欲望，对性的体验十分敏感，产生了性亲近的要求。据相关调查显示，有83%的大学生有和异性交往的强烈愿望，渴望拥有爱情。在异性吸引、彼此产生好感的基础上，性冲动是促使青年投入恋爱活动的重要诱因。在这一原因的驱使下，青年开始脱离群体化的两性活动而单独约会。现今高校普遍存在的同居现象就是最好的例证。

大学生恋爱观受个人生理、心理成长和家庭、学校以及社会等各方面的影响而发生着变化，但他们在诸多方面相对不够成熟，需要学校、家庭、社会各界的共同关注。具体从四方面阐述：

1. 受社会的影响。近年来，随着互联网的广泛应用，现代信息传播技术的发达，网络、影视已经走入人们的生活，也带大学生进入恋爱的世界。由于社会上一些文艺作品中对爱情的过分渲染，更有大量关于两性及恋爱问题的讨论，使大学生难辨是非。同时受西方的“性自由”、“性解放”思潮的影响，很多大学生的恋爱观发生了极大的改变，他们相信网上爱情更胜于现实爱情。年轻人特有的好奇心及网络色情的影响，驱使他们渴望揭开两性之间神秘的面纱。这些在一定程度上对大学生恋爱起了一定诱发作用，使一些大学生对爱和性的观念发生扭曲，缺失了应有的责任与道德。此外，面

对就业压力的增大，就业前景的不乐观，竞争的激烈化，为逃避现实及外界的压力，他们亦然选择了恋爱。

2. 受家庭的影响。家庭教育对一个人的成长有着深远的影响。家庭对大学生恋爱的影响主要有两个方面：第一，现在的大学生多数都是独生子女，出生于衣食无忧的生活环境，过着衣来伸手、饭来张口的生活，家庭的过分宠爱，使他们产生了极其强烈的依赖心理。进入大学后面对纷繁复杂的人际关系，他们望而却步，为逃避现实从依赖父母转向对新的关爱的渴求，过起了所谓的“二人世界”。第二，有些家长对子女的婚恋观念缺乏正确的指导，大多数家长不了解子女青春期的心理问题，致使他们的好奇心不断累积。到了大学，远离了家庭束缚，最终触发了体验恋爱的动机，进而诱发了大学生恋爱问题的产生。

3. 受学校的影响。目前高校对学生的恋爱问题所持的态度是不提倡也不反对，没有相关、具体的政策和制度给予指导。同时，在课程设置上关于恋爱、性教育等方面的知识比较缺乏，各类辅导讲座欠缺，没有真正形成一种合理而有效的方式，对大学生的恋爱观加以科学引导和教育。

4. 受个人自身的影响。当代大学生年龄一般在18-25岁之间，按照青年心理学的划分，属于青年的中期，其生殖系统趋于成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对性的体验十分敏感。但由于在校大学生刚从父母的翅膀下挣脱出来，没有经过社会生活、职业生活的锻炼，缺乏社会生活经验，对任何问题的处理缺乏思考和理智，理性判断力较差。再加上其心理发展的不成熟性和不稳定性，容易把问题简单化、理想化，对问题的考虑欠周全，使其恋爱过程容易出现偏差，从而引起恋爱道德上的种种缺失。

1. 加强大学生的性知识教育，提高恋爱的道德观。充分利用现代网络资源和网络技术，通过课程教学、专题讲座、订阅报刊、定期辅导等形式，积极开展大学生心理咨询活动和性

健康咨询服务，为建立良好的性意识和性道德观念打下牢固的基础；帮助大学生端正恋爱婚姻的态度，调节学生因恋爱受挫而引起的心理冲突和心理失衡，培养健全的人格，以引导他们在恋爱问题上做出理智的选择，形成健康、正确的恋爱心理，使学生理解并懂得“两性区别，男女平等；异性交往，互尊互敬；自重自爱，自立自强”这些基本的性道德规范，自觉抵制不良性刺激的影响，防止不良性行为的发生；同时引导大学生用成熟的人格、成功的事业去创造幸福美好的生活，让爱情真正成为人类文明行为的高尚部分。

2. 加强大学生的自主性教育，树立正确的恋爱观。针对当前大学生的新型恋爱观，学校要不断加强学生的思想政治工作和综合素质的培养，科学引导学生树立正确的学习观、恋爱观、就业观、成才观；要让学生认清现实，让学生知道恋爱问题和学生的理想、事业之间的紧密联系。在学校教育中，应该把充分发挥大学生的自主性，作为工作的第一要务，促使大学生把学业放在首位，摆正恋爱与学业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。要让大学生认清学业的重要性，让大学生明白学业是大学生价值的主要支柱；要让大学生懂得恋爱是一种相互理解和相互信任，是一份责任和奉献，它是建立在牢固地学业、事业基础上的。

3. 健全学校的管理机制，加强对大学生恋爱的管理。加强对大学生恋爱的管理，一方面要加强教学管理，促使学生将自己的主要精力投入到学习过程中；另一方面要加强学生宿舍、公寓和校园环境的管理，营造一个良好的学习、生活氛围，杜绝大学生在外住宿现象的发生；最后要建立健全各种规章制度，规范大学生的恋爱行为。学校对大学生谈恋爱问题要实行引导、教育、管理三位一体模式，齐抓共管，形成合力。对于那些沉迷于恋爱而荒废学业的同学要加强教育和引导，使其迷途知返；对于那些在恋爱中违反校纪校规，违背社会公德的同学，要及时批评教育，必要时应给予相应的纪律处分。总之，四年的大学生活是短暂而宝贵的，当代大学生不要把黄金时间消磨在花前月下，而应立志奋发成才。大学阶段是人

的一生智慧与才华发展最快的黄金季节，大学生只有树立正确的恋爱观，形成健康的恋爱心理，把爱情融进成才目标中，才能使爱情成为我们奋发向上的力量，成为我们学有所成、有所作为的动力。

## 大一自我心理成长报告篇四

我来自一个较为繁华的小城市，在那里，几乎见证了我所有的成长过程，在那里，看到了我欢呼、奔跑，在那里，也见到了我伤心、流泪。

小的时候，我在这一方土地之上放肆的玩耍，毫不担心未来的路会坎坷，会遭遇许多的挫折。春天，放风筝、折杨柳枝做杨柳帽；夏天，拽上个游泳圈就敢跳进小水池里扑腾、没事就跑爷爷种的葡萄园中摘葡萄吃；秋天，爬上桂花树使劲倒腾、穿着单衣四处闲逛；冬天，武装齐全跑雪地里堆雪人，爬上院墙摘腊梅。天真无邪的样子，让此时的我，无比想回到那个年纪！

在长大些，我便已入学堂，学习着加减乘除，记背着abcd[]诵读着之乎者也，念叨着天文地理。业余，还和同学开开玩笑，打打闹闹，找几个伙伴一起踢毽子，跳牛皮筋，也没有任何的忧虑。

之后，面临中考、高考，我的生活便被许多的补习课程，各门课的考试试题所侵占。一天二十四小时，睡觉休息的时间渐渐压缩，上课的时间变得越来越多，上课的频率也愈加频繁起来。水笔的笔芯一支接一支，空白的试卷渐渐被做题步骤和解题分析占满，肩头的负担也愈加明显！尤其是在高三这年，最令人记忆犹新！两天一小考，三天一大考，紧张的气氛让人无法喘息，每个人都不能停下来，生怕自己一不留神就被甩在身后。正在此时，我变得敢于担当，觉得自己需要为自己的未来着想，已经成长了！胜不骄，败不馁，考的不错不会飘飘然的，考的不好也不会失落灰心，而是吸取教训，补

习欠缺部分继续努力。

经历高考，因发挥欠佳，我考取了南京理工大学紫金学院。不过，我并不觉得这是一件很倒霉、前途无光的事，因为在任何地方还需靠自己，即使在名牌大学，不努力，过堕落人生也不会有好的出路，不能抵达成功彼岸。相反，在我考取的大学之中，我能奋进，不颓废，不断充实自己，我定能取得满意的结果，享受最终成功的果实。

一年前，我离乡踏上了自己的大学之路，兴奋，紧张，期待，还有些许小担心。兴奋是即将见到大学的真面目，紧张是在陌生的城市陌生的地点，期待是我即将再此度过四年，担心是生怕对着陌生的环境我不能很好的适应。但事实，老天还是挺眷顾我的，让我在同学之间变成了“开心果”，在班级里成为骨干一员，在辅导员前成为助手一名。相信接下来的日子，我依能较为顺利的做完本职之事，打成自己所拟定的目标！

## 二、自我性格分析

说起我的性格，我的长辈无不夸我，说我性格脾气很好，不会随便乱发脾气，不会冲着自己占着优势横行霸道。而我，自己觉得，我是一个乐观开朗的女孩，随和、轻松，面对朋友会为她着想，面对挫折不气馁不放弃，面对些许小事还有点儿小固执。

从小到大，我所交的朋友已经早已数不清了。而且，我交朋友不论她成绩与否或是其余什么客观的条件，只要与我性格和的来，我就能与其成为好朋友，并在一定的方面给予帮助，与其一同分享快乐时光。

都需要自己着手进行，需要通过自己的努力达取。就在这其中，我觉得，我的胆量还需多加以锻炼，不能临场还有退缩的想法，不可以因为害怕自己会败落就放弃争取的机会。另

外，我还需提高自己的克制力，不可以图一时的享受就将事情先搁置，待到时间紧迫时，又临时抱佛脚的开始猛干。

### 三、自我奋斗目标

石看纹理山看脉，人看志气树看材。志之所向，金石为开，谁能御之？

过去的那段记忆如电影般总浮现在脑海，但回眸之后又让我更好的认清自己，让自己再明确自己的目标，并为之努力奋斗。认真完成学业，尽量让自己再此基础上丰富课外生活，并获取些许经验为以后工作所用。我相信自己，我定能成功，定能收获以后幸福生活！加油！

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。

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。

大学生常见的情绪困扰可以大致可以从以下几方面入手，首先在于学习方面，普遍存在平日懒散，随意，期末之前几天焦虑烦躁。其次在于生活方面，大学生宿舍问题近几年来已经成为一个热门话题，在宿舍里经常会存在这样那样的问题，继而产生一定的情绪困扰。最后还包括工作方面，在自己加入的组织中，会面临林林总总的任务，以及社交问题，也会对大学生的情绪产生一定的困扰。还有就是大学生的情感问题，对大学生情绪的波动产生不小的影响。

在谈及运用合理情绪疗法上，首先我要先介绍下合理情绪疗法，这是由美国心理学家埃利斯创立的一种认知心理治疗方法。他将他长期观察总结出的合理情绪疗法归功于古希腊斯多葛学派哲学家埃皮克迪斯特，而这位哲学家曾在公元一世纪说过一句有名的话：“人不是被事情困扰着，而是被对该事情的看法困扰着。”从这句话，我们也可以看出最初开始时“认知行为疗法”的影子。

合理情绪疗法是认知疗法的一种。该理论认为使人们难过和痛苦的，不是事件本身，而是对事情的不正确解释和评价，即认知原因导致的。因此，必须改变认知，即通过理性分析和逻辑思辨，改变造成求助者情绪困扰的不合理观念，并建立起合理的，正确的理性观念，才能帮助求助者克服痛苦情绪，改变不良行为，维护心理健康，促进人格全面发展。

abc理论的主要观点是强调情绪或者不良行为并非由外部诱发事件本身引起，而是由于个体对这些事件的评价和解释造成的。一般人总习惯于把自己的不良情绪归结于环境条件，但情绪的abc理论认为，情绪不是由某一诱发事件a直接引起的，而是由经历这个事件的个体，对这一事件的看法、解释和评价即信念b引起的。个体对事件的情绪和行为反应的结果是c□

abc理论的独特之处在于强调b的重要作用，认为a只是造成c的间接原因□b才是情绪和行为的直接原因。所以，人们可以通过改变自己的想法和观念b来改变、控制其情绪和行为结果c□这是治疗实践的核心，其中所用的重要方法是对不合理信念加以驳斥和辩论，是指转变为合理信念，最终达到新的情绪及行为的治疗效果。这样原来的abc理论就可以进一步拓展为abcde的治疗模式。一旦不合理的信念导致不良的情绪反应，个体就应努力认清自己的不合理理念，并善于运用新的理念取代原有的信念，这就是所谓的d□即用一个合理的信念驳斥、对抗不合理信念的过程，借此改变原有的信念。驳斥成功便能产生有效的治疗效果e□使求助者在认知、情绪和行为上均有所改善。

而对于不合理信念有三个特征，包括绝对化的要求，过分概括化和糟糕至极。在人们不合理的信念中，往往有上述三种特征。每个人都或多或少地会具有不合理的思维与信念，而那些具有严重情绪障碍的人，具有这种不合理思维的`倾向更为明显。情绪障碍一旦形成，他们自己是难以自拔的，就需要进行治疗。

合理情绪疗法强调认知过程对情绪对行为的重要性，这一疗法对于年纪轻、智力和文化水平都较高的大学生，可以治标又治本。结合现实来看，现在的大学生，多是独生子女，在成长过程中往往倍受关注，以自我为中心。“”有强烈的自我意识，但缺乏自我约束、自我监督、自我控制的能力，不会处理与他人、集体和社会的关系。运用合理情绪疗法的理

论，结合不同学生的具体问题，采用相关技术与学生一起找到其不合理信念，纠正其不合理的看法，进而形成合理的看问题方法，进而形成合理的信念，健全的人格。这不仅可以解决当前问题，而且可以用正确信念指导未来的生活、学习和工作，增强社会适应性，保持健康的心理。

而合理情绪疗法的亮点在于它要求对求助者完全接受和容忍，无论求救者的情绪和行为表现是多么荒谬和不合理，咨询师也要理解和接受他们，承认并尊重他们作为一个人的存在，而不是多厌恶和排斥他们。然后，提出质疑、进行辩论，引导求助者对这些观念进行积极主动地思考，促使他们对自己的问题深有感触。咨询师抓住时机，及时提出合理化建议，与求助者一起讨论，让其自己选择具体改变的方案，采用的行为技术。有了内在的驱动力，治疗方案就容易得到实施，不断帮助求助者形成合理的理念。同时在日常的大学生活中，我们自己亦可以依据此法解决自己的问题。

通过本次对合理情绪调控法的学习，我对于自己心理健康的认识又进步了一层，更敢于面对大学生活，享受大学带来的乐趣，感谢宋老师的悉心教导。

从小到大，对学习，我都抱着一种坚持不懈的态度充满了信心。对同学朋友我永远都用一颗热情善良的心去对待他们。我是老师的得力助手，父母眼中乖巧的女儿。遇到困难，我也曾想过放弃，但是每一次我都坚持了下来。对生活，我永远都保持着乐观的心态，相信只要对自己有信心，坚持信念一定会实现自己的理想。

在性格上，我拥有双重性格。有点抑郁质和粘液质性格的叠加。在生活中是一个坚持而稳健的人。由于具有与兴奋过程向均衡的强的抑制，所以行动缓慢而沉着，严格恪守既定的生活秩序和工作制度，不为无所谓的动因而分心。态度持重，交际适度，不作空泛的清谈，情感上不易激动，不易发脾气，也不易流露情感，能自制，也不常常显露自己的才能。我能

够长时间坚持不懈，有条不紊地从事自己的工作。其不足是有些事情不够灵活，不善于转移自己的注意力。惰性使我因循守旧，表现出固定性有余，而灵活性不足。但是我也有从容不迫和严肃认真的品德，以及性格的一贯性和确定性。抑郁质的类型和我比较靠近，这种类型的人比较沉静，对问题感受和体验深刻、持久，情绪不容易表露，反应迟缓但是深刻、准确性高。有较强的感受能力，易动感情、情绪体验的方式较少，但是体验的持久而有力，能观察到别人不容易察觉到的细节，对外部环境变化敏感，内心体验深刻，外表行为非常迟缓、忸怩、怯弱、怀疑、孤僻、优柔寡断，容易恐惧。

我的这些性格上的缺陷，使我很困扰。特别是敏感，不知道怎么表达自己的想法，没有主见，患得患失等。关于没有主见，我觉得要能够正确地对待别人的建议，在听取别人建议的基础上通过自己的理性分析再作出决策，这样才会不盲目地相信别人，成功的机会便多了很多。在患得患失上，我觉得作任何一件事情，任何一项选择，都会有所得有所失，这是一个起码的道理。所以认定了目标，就要义无反顾地跨步前进，万万不可瞻前顾后，患得患失，以致丧失机遇，悔之晚矣。好奇心和好强心都很重，这是我的致命点。这两者经常碰到一起，使我常常心里面十分纠结。不服输，输了很不服气。特别不喜欢别人以不光明的方式赢我。

在特长方面，学科特长上，从小喜欢对美术科目的探究，喜欢阅读文学刊物，并得以运用。对英语也能学得好，大学英语四级已过，正在努力六级。在体育运动特长上，没有特别喜欢的运动，人比较懒。

在艺术特长上，喜欢画画，但是画的不是很好。在其他方面，对电脑设计软件颇喜欢研究。

根据自己的性格特长等方面的认知，我觉得我适合稳定的工作，不适合闯荡。但是自己内心还是希望有能力去做一些大

事，比如自己创业。我觉得，我可以的，我相信不是只有外向的人才能做大事的。我的优点可以强化，缺点可以改正或弱化。

我是一个热爱生活，做事认真的人。在高中阶段的学习生活中，我不但学到了丰富的知识，同时，在各方面也得到了完善。在困难面前，我从不后退，总是开动脑筋，想方设法去解决问题，克服困难。而每解决一个问题，克服一个困难，都使我的信心得到了提升。我相信，只要有足够的自信，加上加倍的努力，就一定能够战胜各种艰难险阻，通向成功的彼岸。

在高中阶段的学习过程中，我能够认真对待每一门课程，认真预习，积极复习。遇到问题，向同学请教，向老师咨询。我会不断改进学习方法，调整学习计划，合理安排时间。我把学习当成获取知识，丰富自己的乐事，对它充满了兴趣。

在大学中，大一还比较积极，到后来慢慢地就使得懒惰起来了。自己很清楚这是不正确的生活态度，我正在改正。多找些自己喜欢的书籍看看，学习一下本专业以外的知识，补充一下其他能力。偶尔去做做兼职，丰富自己的阅历，与不同的人相处，结交更多的朋友。

我有正确的人生观和价值观。善于与同学沟通，同他们建立良好的关系，尽最大的努力帮助他人。在生活中，我能够尊重师长，孝敬父母。我能够积极参加学校和社会上组织的有益活动，以丰富自己的课余生活。我能够很快的学习自己喜欢的东西，因为自己喜欢，所以愿意花很大的心思，时间在上面。自我感觉很聪明，希望自己做的东西能得到别人的称赞和认同，这样会给我动力。还有一方面的缺点就是在社会交往中自己非常被动，常常不愿意主动去联系别人，包括朋友，亲人，同事等等，但是人与人的交往是相互的，不可能总是别人来联系你的，所以我常常在自责中，痛苦中度过（因为失去了很多机会），同时还不主动去联系别人，我的生活

也理所当然不好了。后来我分析了下，发现自己是带有一定自卑，表达能力也不是很好，怯于表达，还有是怕失败，人际交往中的失败，我非常怕失败，所以逃避主动交往，导致我现在的性格唯唯诺诺，做事情犹豫不决。当要人际交往有事情要决定时，我会像蚂蚁钻心一样，非常难受，整个人都不自在，烦躁不安，就是不想做决定，情愿不做决定，于是把这些都推给家人去，所以我现在还不能独立解决事情。

综上所述，是我对自己的个人鉴定与评价，结合自己的优缺点。我相信，我可以在未来完善自己的每一方面，也能继续的认识自己的不足与优点。在大学剩下的两年中，丰富自己的各类知识，学习自己喜欢的东西，广交朋友。克服自己各种不足，继续增加自己的优点。

## 大一自我心理成长报告篇五

我在一个民风淳朴的小村庄长大，那里风景优美，环境宜人。也许我这辈子再也不会另一个地方留下如此强烈的情感印记。那里的人没有太多的出轨和内斗，这让我从小到大心里有了一个纯净的洗礼，让我以后的人生少走了很多弯路！

从出生到初中，身体一直比同龄人差，经常要去医院，让父母很担心！我曾经让父母把身体磨破。当时没觉得太多，现在回想起来觉得父母的爱那么深，那么辽阔，那么伟大！如果当时他们没有离开我，没有全心全意的关心我，我可能就不是现在的我了！也许从那以后，我学会了感恩。每次初中不在或者放假一个月回家，我都会用攒下来的生活费给父母买个小礼物，不为别的，只为让父母觉得我没白养儿子！让他们放心！

可能我的童年没有别人快乐，但是我学到了别人可能没有学到的东西！我还记得我妈带我回家的时候，我家每到农忙季节都忙得不可开交。我经常放学回家，妈妈还在田里忙，以至于我回家的时候一点吃的都没有，但是我经常吃的很饱，

因为邻居总是让我去他们家吃饭。邻里和睦得益于父母的处事方式。他们总是乐于助人，但那里的人一般都是这样的。在这样的环境下长大的孩子，学会了助人为乐，也学会了一种叫做简单的东西！我还记得小学五年级的时候。那天晚上有暴风雨。我突然发高烧，我妈吓死了！但是她一个人在家，不能带我去医院。那时候交通还没有现在发达！她别无选择，只能打电话给邻居的阿姨，陪我去附近的医院。到了医院，发现我当时是得了天花，整个人生都被高烧吓到了。但是，我家当时没有多少钱，我当时也没有钱住院！可能是阿姨看到了我妈的困难，回家就给我们发了1000块钱！后来我好了以后，妈妈总是告诫我不要忘记别人的好。她说：“滴水之恩，当涌泉往复！”当时我就明白了远亲不如近邻！

我高中的时候，当时没有考过县一中。当时我是村里最好的学生之一。全村人都对我寄予厚望，但我当时还是考不上。我心灰意冷，失去了再读的勇气！我把自己锁在房子里了。我好几天没出去了！父亲看到我这个样子，只是沉默。我知道他当时身体不舒服。后来我妈告诉我：“如果不读书了，以后能做什么？”那一刻我沉默了，我当时也是这么想的。如果从现在开始不读了，以后能怎么办？如果我工作了，身体不好能受得了吗？以后怎么生活？未来的人生还能有比现在更灿烂的花吗？那一刻，我仿佛明白了人生，明白了只有知识才能改变命运的真谛！找到了人生的出路！我哭着对父母说：“我学习，所以不能去二中。”当时我爸我妈商量了一下就同意了。

那一年是我父亲送我去的学校。进入高中后，我一直记得中考的失败，努力提高成绩。我不知道我是不是不适应高一高二繁重的学习任务。经常感冒发烧头疼，不忍心投入学习！最后结果不理想，感觉越来越无力！后来因为长期感冒患上了严重的鼻炎，不得不休学做手术才能正常学习。否则，不仅会影响我的学习，还会使我的病情恶化，从而使我的学习更加困难！无奈，辍学在家带着未完成的梦想过了一年！这期间我的性格可能会有点孤独。长期一个人呆在家里，很少

与外界交流，逐渐让自己落后于同龄人。一年后，我回到了学校，再一次入学，我变得疯狂起来。我的学习热情只增不减，努力得到了回报。我的努力得到了回报。我高二的成绩一直是班里第一！直到高二，成绩一直很好！高二的时候，虽然有下降，但还是班里前五。当时我妈挺开心的。他们都觉得当初不让我去一中很伤我，但我对他们说：“就算让我去，我也不会去，因为不是靠自己的能力实现的，就算交了9000学费我也不会去！”父母当没再说什么！渐渐地，时间过得飞快，高三转眼就到了。高三复习紧张枯燥，但我们都知道，即使刀架在脖子上，我们也完全不能放松！那件事让我后悔了一辈子。当时我们宿舍大多数人网瘾都很重。直到现在我都不否认我真的很喜欢上网。但那时候我还是知道自己有自己的分寸，什么时候能打，什么时候不能打！那是周五晚上！班主任照例不会查寝室，所以好多人叫我出去通宵上网！我早就拒绝了，但是宿舍的人都说要走，还说谁不走谁就是懦夫！可能你年轻有活力吧！我受不了那种客厅。我和全宿舍的兄弟出去了。真的，年少轻狂的感觉，认真对待几米高围栏的快感，真的让我紧张过后觉得有点轻松！但是那天回去一晚上，我们宿舍的人都被班主任叫去了，那天班主任说的话像尖刀一样卡在我心里！“你觉得你很棒吗？不是现在你想飞。你们都是拿着父母的血汗钱在学习，知道吗？”班主任说到我爸妈我都快哭了。感觉好无知好残忍！一想起父母，我的脚就像铅一样硬！

就这样，带着父母的愧疚，我读完了剩下的高三。高考最后成绩出来的时候，大大超出了我的预期。我一直想了很久是不是出了什么问题，但事实是没人能改变。但我知道，那时候我不能再让父母伤心了。我必须上大学。这时，我的家庭状况有所改善。我上不起大学。但是为了减轻对父母的愧疚，我在高考后两个月给自己找了份工作。高考结束后，我们和同学玩得很开心！我会觉得高三也是苦的，含泪的，笑的！

三年□20xx年夏天，我迈着轻快的步伐走进xx县第二中学，满心憧憬；现在，蓦然回首，发现自己早已离开，重新踏上征

程。高中的记忆要从军训开始。军训的风风雨雨，铸就了一个班级的脊梁。学生们互相了解，互相学习。记得刚开始想家，新环境的不适让我不知所措，但我告诉自己：我能行！开学第一天，听班主任给我们讲解高中生活。当时不知道自己从哪里来。也许是一种努力学习的激情。我决心好好学习，让所有人刮目相看。于是高中生活开始了。高一就是这种情况。感觉自己像个孩子。用新奇的眼光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象。因为第一次住校，在学习、生活、交往活动中似乎有很多自由，也有很多约束，可以更好的充实自己，发展自己。高二，选择了理科，学业压力逐渐袭来。新的班级，新的老师和同学，新的学习内容都要适应和改进。我们即将迎来高三和高考，这是我们人生旅途中最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我已经成熟了。高三的生活很单调，很辛苦。最后，我可以让云开着，看到光明的未来。不经历风雨就看不到彩虹。也是我梦开始的地方，花开花落，树叶繁茂。在这里，我要感谢我的父母和老师，感谢你们的关心和培养，我不会让你们白花钱的。

我还记得高三之后的暑假。也许这是一个漫长的暑假，每个经历过高三的人都不会忘记。我们可能去上大学，也可能去工作。人生的这个转折点，对整个人生的影响最大。那时候我变成了3岁，找工作，坐火车，上大学，什么都一个人带！

平时活泼任性，轻松愉快，在集体中受欢迎，对人和事都很热心。有时候，他们可能会冲动，自律性差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但是会继续追求。客观，理性，现实，独立，坚强。遇事果断自信。少数情况下可能会情绪失控或松懈，但一般可以保持平静的情绪，遇到重大挑战或突发事件时可能会紧张。但是我相信我以后会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，我有信心在未来之前成长的基础上取得更大的成功，我相信我能做到！

大学生心理自我成长分析报告2人生是一个过程，心理学也是

一个过程。成长充满了喜怒哀乐，悲欢离合，悲欢离合，愁云惨淡——回顾过去20年的成长，远离亲人的童年生活让我意识到亲情的重要性，形成了独立、倔强、敏感的性格；不服输，重拾自信的年轻生活造就了我的激情、感性和坚强的人格；积极、努力的年轻人让我感到快乐和自信。特别是小学那段痛苦的学习时光，造成了我内心潜在的自卑和性格变化。成长过程中的每一次努力都给我带来新的收获，每一次挫折都让我自卑，但我还是要感谢挫折磨砺了我，因为它让我学会了关心和感恩，学会了坚强，学会了更积极地面对生活的热情。第一次接触心理学可能谁都不清楚。因为我们好像从懂事开始就开始琢磨成年人的心思，和它的亲密接触起源于我读高中的时候。当时喜欢看各种小说，小说里不乏对各种人物性格和心理的描写。从那以后，我对这个神秘而迷人的课题充满了好奇。即使上了大学，我也想象自己是否可以辅修心理学。上了你的课，发现之前学的东西根本不在桌子上。通过这门课，我学到了很多关于心理学的知识，这让我对它更感兴趣！

时间像微风一样吹过。除了风吹过后的平静和温度，它什么也没留下。时间也是如此，它给生活留下的只有变化。此刻如此，下一秒又如此。剩下的是最后一秒的记忆，还有这一秒的点点滴滴，有人推算我们现在已经活了7000多天。如果我们以秒来计算，我们现在生活的时间将是一个非常大的数字。但是每一秒，我们得到了什么，我们学到了什么，我们放下了什么。这是一个值得考虑的问题。让你的生活更充实？而不是留下自己的遗憾。在过去，我们的伤疤和快乐的日子都有记忆，那些场景总是像电影一样出现在我们的脑海里。再回头看，我想永远停留在那一秒，却想永远忽略那一段。回顾过去的自己，只是为了让我重新认识自己，明白自己。为了提高活得高的价值，我们必须冷静地分析自己。

## 大一自我心理成长报告篇六

本学期xx月份以来，我校心理咨询室为全校学生组织开展了

丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，营造健康、乐观、积极向上的学校氛围。起到了宣传和普及心理知识的作用，增强了广大学生的心理素质，到达了预期的目的和效果，取得了圆满成功。下头简要进行这个月的活动鉴定：

一、领导关心，组织策划，学生会工作人员协作配合，进取互动。

校领导十分重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地应对此刻，应对未来。

二、活动鉴定，成效创新

xx月14日午时，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导教师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义；更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自我的完美愿望，将自我的真心话传达给自我和朋友，很好的激励自我，表达情感；也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自我的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学门仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们积极参与，也有教师加入活动互动中。

xx月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，经过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通 and 了解，提高学生人际交往的本事，增进同学之间的友谊，构成团结互助，相互关心、友爱的学校氛围。经过自我探索，更好的

认识自我、悦纳自我。

xx月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，简便应对高考。

xx月24日，关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。可是不足之处就是有些班级上交材料不进取，以后工作中，我们需要注意研究好时间安排。

### 三、认真交流，鉴定表彰

xx月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情景，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的鉴定，收到了良好的效果。

总之，在过去的一学期中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作取得了很大的提高。今后我们要继续提高认识，转变观念，异常是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要我们不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更有成效。

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。

我们大学生应该树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。但是要怎样做到这些呢？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。

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。

理想目标：借个梯让我登天

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。

自我意识：自己的事自己作主

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。

### 适应能力：你在他乡还好吗

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。

### 人际关系：让我们真诚地握握手

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。

## 兴趣爱好：健康心理的“减压阀”

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。