

2023年自我心理成长报告 心理调查报告 (通用5篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

自我心理成长报告篇一

随着社会的进步，心理健康已日益受到社会各界的普遍关注，科学研究证明，女性在生理、心理上均与男性有着较大的差异，比较容易容易出现体内分泌代谢异常和植物神经功能紊乱，更易出现比较明显的不良心理反应。**市**区城市管理行政执法大队现有女队员53名，其中已婚队员32名，未婚21名。因工作的特殊性，存在不同程度的心理健康问题。

由于城管工作中长期面对的是一些弱势群体，工作不容易到大众的理解，加上一些媒体对个别城管工作的负面报道。回到家中，有的队员还要处理婆媳关系、夫妻关系、邻里关系，使得她们的内心有了烦恼，有了痛苦和不满时，无法找到一个合适的情感倾诉对象来倾诉和宣泄，有的队员对外甚至不会说自己在城管上班。调查结果显示，女城管队员中普遍存在烦恼、多疑、焦虑、消极怠工等不良情绪。

1. 职业的压力

女城管队员天天在外面巡查，受到的都是些冷言冷语，不仅自己挨骂，甚至是自己的家人、亲朋好友都被骂在内。由于受了气没得发泄，回到家中会无缘无故的发脾气，感到心烦、气闷。有75%的女队员表示自己因为工作上的压力会发无名火，

造成自己的家庭关系紧张。有85%的队员表示，自己回到家中什么事都不想做，有的时候甚至连话都懒得说，但是自己料理家务，辅导子女，所以时常会焦虑、烦躁。

2. 社会的压力

虽然城管女队员不是全部都要像男队员那样冲锋陷阵的，但是女城管队员面对的`大部分都是人们口中的“弱势”群体。特别是城管女子中队的、二、四中队的女队员，几乎是天天都会和管理对象产生争执。这时的言论导向几乎是一面倒的，许多人会认为城管队员在欺负群众。有的甚至辱骂城管女队员，无形中给城管女队员增加了心理压力。同时，媒体的舆论对个别不文明城管的报道和民众对城管的逆的心理。这种舆论导向使城管女队员对自己的工作有了一种无所适从的想法，有时甚至不知道自己所做的是对还是错。

有45%的女队员表示，每当看到网络或者报纸上那些对城管的评价都觉得非常的气愤，很窝火，心情非常不好。由此造成回到家中都有“火”，一点点小的事都能引起一场大的家庭战争。

3. 自身的压力

这可以从两方面来说。一方面是家庭压力。如夫妻冲突或离异、家庭成员关系失和、代际矛盾冲突、亲属的生老病死或意外事故、家庭贫困、本人生病或失恋等等产生的压力。另一方面是由于个人认知偏差或思维方式、价值观的片面性而产生的自我精神压力。

所有的队员都表示，由于家庭中的摩擦、意外而心情不好，焦虑、发脾气是常有的，但是仅仅认为这是自己的脾气不好，并没有认为这是一种心理不健康的表现。12%的队员表示，随着经济的快速发展，人民的物质生活日益丰富。同时，因为激烈的社会竞争自己有强大的心理压力，喜欢和其他家庭作

比较，不想被落在后面，发现别的家庭在某一方面优于自己的家庭而自己认为没有能力赶上别人时，就会由羡慕导致妒忌心理的产生，同时还造成了普遍的心理焦虑。

针对目前我们女队员在调查报告中体现出来的问题，主要的对此是调减压力，降压减负。

(一) 如何的调减压力？

要学会调节自己的欲望使之不走向贪得无厌。心理学研究表明，具有物质主义倾向的人更容易陷入忧郁和焦虑之中，更难感到幸福和快乐。所谓“有容乃大，无欲则刚”，这里的无欲是指无贪欲而非毫无欲望。适度的欲望是持续前进的动力，但膨胀的物欲、名欲和色欲等则可能导致毁灭。知不足，我们才会改革、创造、学习、提高；知足，我们才会在不断的改革中、创造中、学习和提高中，享受应有的幸福与快乐，使身心的健康可以持续。上帝欲使其灭亡，必先使其人疯狂，知足者常乐，常乐者是不会疯狂的，因为享受天年者是不会自取灭亡的。

要学习自我排忧解难。古人云：“忍泣者易衰，忍忧者易伤”。忍字心上插把刀，对身心健康的危害是显而易见的。有了忧愁要沟通、有了困惑要交流，不要凡事都忍耐着，直至忍忧成疾。自我渲泄，一吐为快，可以减轻内心的压力。面对压力，既要学会坚持，因为有时的再坚持一下，就到达了胜利的彼岸；也要学会妥协，因为有时是“境由心造，退后一步自然宽”。自我排遣不是消极地“一醉解千愁”，而是主动地“退一步海阔天高”。在前进的征途中，既要坚信前途光明，又要准备走曲路的道路。

要学会自我担当也要学会自我放下。佛教教人要“舍得”，认为舍得是人类生存发展的大智慧。争名于朝，争利于市，弄得自己一天到晚紧张张张，神经兮兮的，食不甘味、焦心劳神。只有放得下才能拿得起。拿得起也放得下的人，是具

有良好心理素质的人，是能够从容应对各种压力、活出人生精彩的人。所谓“看得破”，不是说对什么都抱无所谓的态度，而是说懂得顺其自然，顺应潮流，顺应规律，不存非分之想，不悖自然之理，不为不可为之事，不求不应得之财。

通过自我学习修炼调减个体压力。面对同样的压力，不同的个体之间存在着较大的差别，有的感到压力很大，有的会感到不过是小菜一碟。因此，自我学习、提高素质以应对压力、降低压力引起的不良的心理、生理和行为反应，是我们队员保持身心健康的有效途径。

要学习修炼自我心理保健的方法。要培养竞争合作观念，减少竞争敌意，适当减轻工作量，删繁就简，劳逸结合，活动笑神经，放松紧绷的脸；要学习放松而不压制自己的各种情绪，不要生闷气，要以开放、乐观、达观的心态与人交流沟通。

(二) 如何降压减负？

要选择正确的减压方式。要学会自我安慰、自我解脱。第一建立一个良好的家庭环境，学会灵活处理和协调夫妻、婆媳等家庭关系，家庭成员相互理解支持，相互信任，遇到困难可以与家人一起商量解决，给自己创造一个轻松的生活环境。

第二，理性的面对是非成败，既不应该对自己过分苛求，也不应该对生活寄予过急的、过高的要求和不切实际的期望。

第三，要养成经常和家人、朋友、邻里沟通的习惯。当内心有了烦恼、痛苦和不满时，可以很容易的找到一个合适的情感倾诉对象来倾诉和宣泄。

自我心理成长报告篇二

心理学作为一门独立的学科，旨在研究人的思想、情感、行为以及人际关系等方面。而大学心理学课程，就是一门介绍

人类心理学知识的必修课。从大学心理学课的学习中，我们可以深入了解人类心理学的各个方面，可以掌握认知、情感、人格、动机、社会关系及其影响等基本概念和原理。在这样一门重要的课程学习中，我深刻意识到人的内心世界对自己、对社会有着重要的影响。

第二段：对认知、情感、人格等概念的理解

在大学心理学的学习过程中，我们首先了解了认知、情感和人格等各种心理概念。其中，认知是关于知觉、注意、记忆和思考等方面的研究；情感是指对客观事物的喜好、厌恶、高兴、悲伤等心理反应；人格则是一个人关于自己和周围环境的总体评价。通过对这些概念的学习，我们深刻认识到了人的心理活动是多么复杂，各种因素相互作用，相互影响。

第三段：对动机和社会心理学的探讨

除了认知、情感和人格等心理概念的讲解，大学心理学课程还着重强调了动机与社会心理学。动机是指人类行为的内在驱动力，而社会心理学是研究人在社会中互动和交往的学科。在这一方面的学习中，我们意识到人类很多行为都是受到一定的动机所驱动的。同时，在社会中的互动和交往也充满了许多复杂的心理活动，而这些活动又影响着一个人的行为和决策。

第四段：大学心理学课会对日常生活产生影响

通过大学心理学课的学习，我认识到这些概念和理论不仅仅是纸上谈兵，还应该能够运用到日常生活中。我们可以更好地理解自己和他人的行为和心理，更好地理解 and 应对他人的情感和情绪。同时，也能够找到更好的解决问题和应对挑战的方法。

第五段：总结

通过大学心理学课程学习，我深刻认识到人的内心世界对自己、对社会的重要性。同时，这门课程也为我们提供了更多的认识和视野，能够更好地理解自己和他人，以及更好地应对日常生活中的挑战和困境。在今后的学习和生活中，我一定会更加注重心理学的应用，让学习成为生活的一部分。

自我心理成长报告篇三

（一）学生对自己的认识

俗话说：“知己知彼，百战不殆。”这些孩子们了解自己吗？就此，我设计了两个问题：

一是你认为自己的综合素质？其中优秀2名，占5%；良好8名，占20%；一般28名，占70%；较差2名，占5%。

二是你对自己学好课程的信心？其中有信心的4名，占10%；较有信心的8名，占20%；一般24名，占60%；没信心4名，占10%。

（二）学生对同学的认识

第一个问题是：你认为其他同学的综合素质怎样？认为优秀的4人，占10%；良好的14人，占35%；一般的22人，占55%；较差的为0。

由此可以看出，学生本人对别人的认识明显要高过自己，同学们之间相互交流、互动互助、合作探究的学习方式对学生成绩的提高起着关键作用。

（三）学生对老师的认识

“亲其师方能信其道”，能否建立和谐融洽的师生关系是我们教育成败的关键。在学生的心目中我们的地位如何？学生

们对他们的老师又有什么要求呢？下面的三个问题应该引起我们的深思。

第一，你最希望老师对你——a□“关注”的22名同学，占55%□b□“较关注”15名，约占38%□c□“一般”的仅3名同学，约为总人数的8%□d□“不关注”的为0。

第二个问题：你希望老师对学生的教育？其答案与第一个问题基本一致，其中严格、较严格、一般、宽松所占比率分别为55%、35%、5%、5%。

第三个问题是开放型的，你最想对老师说的话是——。其答案可分为三种类型：一是感谢，“老师，您辛苦了，谢谢您！”约占50%；二是要求得到关注，“老师，我也想学好，课堂上你能多关注我一下吗？”约占35%；三是寻求理解，“老师，我不是坏学生，请您理解我，请您尊重我。”约占15%。

一个个冷酷的数字，彰显了我们教师的冷酷。中小学教师职业道德规范明文规定：公平对待每一个学生，不歧视学生。仔细想想，真正做到这一点又何其的不易。对于大多数学生来说，要想得到老师公平的待遇，又是何等的困难。

（四）学生对家长的认识

家长是学生的第一任老师，在生活中与学生接触最亲密，对学生的教育和影响起着决定性的作用。从学生的角度出发，他们是如何看待父母对他们的教育呢？为此，笔者从三个方面进行了调查。

1、你认为父母对你□a□很关心，10人，占25%□b□较关心，18人，占45%□c□一般，8人，占20%□d□不关心，4人，占10%。

2、你认为父母教育子女的方式□a□优秀，2人，占5%□b□良好，

15人，占37%一般，21人，占52%较差，2人，占5%。

3、你最想对父母说的话是——，该题为开放型问题，其答案可概括为三个方面：一是感谢，“爸爸妈妈，你们把我养育这么大，你们辛苦了，女儿（儿子）谢谢你们！”；二是保证，“爸爸妈妈，请你们放心，女儿（儿子）在学校里一定好好学习。”三是希望理解，渴望自由，“爸爸妈妈，孩子也想学好，也想让你们高兴，可我已经努力了，希望你们别再给我太大的压力了！”，“爸爸妈妈，我已长大了，请松开你的手，给我一些自由好吗？”

随着独生子女的增多，父母对孩子的要求越来越高。但大多父母关爱有加，方式不妥。要求严格，期望过高。致使许多学生心理压力太大，与父母关系紧张。

（五）学生对学习的认识

学习是学生的天职。学生对学习的态度和兴趣，直接影响他们学习的成效。现代的中学生是如何来看待学习的呢？我们从四个方面进行了了解。

1、我学习的目的是a好大学，6人，占15%b好成绩6人，占15%c好工作，17人，占42.5%d父母高兴，8人，占20%e建设国家，1人，占2.5%f自我兴趣，2人，占5%。

2、你愿意为学习投入的精力a85%以上4人，占10%b75%以上5人，占12.5%c60%以上14人，占35%d30%以上17人，占42.5%。

4、你最喜欢的科目是：其中喜欢语文的最多，22人，占总人数的55%；其次是音、体、美，信息技术，共有10人，占总人数的25%；最少的是英语、数学，各3人，占总人数的15%；其他仅占5%。

从上面了解的情况我们应该能看出，同学们学习的积极性和主动性并不高。或者换句话说，我们并没有激发和培养学生们学习的兴趣，他们并没有从学习中获得乐趣，相当一部分同学仅仅是迫于压力或者责任，在为父母学习，在为老师学习。

由于条件所限，本人所调查的学生不多（仅限于农村中学的一个初三班级），所调查的问题也不尽全面，还不能充分的反映现阶段初中生的心理、生理状态。但是，调查所反映出来的问题也有一定的代表性，不能不引起我们这些做老师或者做家长的深思。

（一）尊重学生的人格尊严。在我们的眼中，尤其是在一些父母的眼中，学生好像永远是长不大的孩子，遇事不敢放手，唯恐他们学不好、做不好，甚至时时担心他们学坏。于是包办、代做，事事提醒、处处指导。孩子稍有不足，轻者指责埋怨，重者训斥谩骂。孩子们在我们过度的呵护下，原有的天性泯灭，自信心逐渐消失，遇事畏首畏尾，自身的潜能不能得到很好的发挥。

（三）激发学生的学习兴趣。“兴趣是最好的老师”，大部分同学之所以厌学、弃学，主要原因是他们从学习中感受不到快乐，学习活动对他们来说是枯燥无味的，有时候是受罪。在教学过程中，要激发学生对新知识的兴趣，就要以学生原有兴趣为起点，把学生已获得的兴趣作为建立新兴趣的基础，找出这些知识和学生有兴趣的知识领域之间的联系，是成功教学不可缺少的一项重要工作。

有些老师、有些科目之所以不能受到学生的欢迎，是他们过多的关注知识，而忽略了学生，“目中无人”是许多老师课堂教学效果较差的主要原因。

我们应放下架子、蹲下身子与学生们平等交流。我们应明白，他们还是孩子，他们懂得感恩，他们渴望理解、渴望尊重。

当然，他们还年轻，还容易犯错，有时也可能偏激，我们是他的老师、父母，我们应有足够的耐心。我认为，沉下心去，晓之以理、动之以情的说理要远比呵斥打骂更能收到良好的效果。

以上是本人对初三1班所做的调查报告的具体内容，如能对我们教师、对家长、对整个教育工作有所启发和帮助，将是我最大的欣慰。

自我心理成长报告篇四

“想象你躺在柔软的海滩上，凉爽的海风拂过脸庞……”虹口区精神卫生中心团体心理治疗室里弥漫着舒缓、清新的轻音乐，8位抑郁症家属在心理咨询师的引导下，正在进行接受放松训练。一项最新调查现实，抑郁症患者家属的生活满意度明显低于普通人。

中国有超过3000万名抑郁症患者，他们的背后，至少有超过3000万的抑郁症患者家属与之朝夕相处。一方面，家属承受着巨大的心理压力和社会负担，他们随时可能从家属群体走向患者阵营；另一方面，他们的心理状态会影响到患者的治疗与恢复。

昨天上午，年仅18岁的抑郁症患者李晓(化名)在母亲的陪同下到虹口区精神卫生中心咨询。半年多来，李晓出现记忆力下降，不愿与人交流，连曾经最爱的网游都提不起他的精神，反复说“活着没什么意思”，抑郁症令他不得不休学在家。

儿子的抑郁症让母亲焦头烂额，李晓母亲感到无奈又无助，她成天想着“孩子这样下去该怎么办”，看不到未来的她食欲下降，记性变差，经常失眠。作为妈妈，儿子每天向她“倾倒”情绪垃圾，不善于表达又不懂得自我调节的妈妈长期郁结积压，她成了抑郁症的二度受害者。

近日，虹口区精神卫生中心对100名抑郁症患者的家属以及对对照组健康人员进行调查研究，结果显示，抑郁症患者的家属普遍有较大的心理压力。而家属们的生活满意度和患者的抑郁程度、家属的年龄成反比，与患者家属情感表达能力、受教育水平成正比。

去年，申城一位70多岁的老父亲在儿子抑郁自杀后，自己也患上抑郁症。抑郁症对家属的影响涉身心健康多个方面，包括自尊、精神紧张度、睡眠、正负型情感等。国外最新相关研究显示，每500个双向障碍患者照料者中，中重度心理负担、角色紊乱、家庭日常生活破坏发生率分别是89%、52%、61%。

今年37岁的莉莉(化名)15年前曾被确诊为抑郁症，经过治疗，她得到良好的恢复。结婚时，丈夫不知道她曾患过抑郁症，今年年初，她的抑郁症复发，但令莉莉欣慰的是，丈夫不但没有因为她的隐瞒责怪她，反而对她倾注更多的关心和照顾。在丈夫无微不至的照料下，李丽配合治疗，很快得到康复。

汪作为医生表示，家庭环境对抑郁症患者的康复非常重要。除了应该对患者进行干预外，对其家属的心理干预也极为重要，可以降低患者的复发机会，减轻家庭负担，也可以改善患者家属的生活质量，而患者家属生活质量的提高又反过来进一步有利于患者的康复。

抑郁症患者常常有一种负性思维模式——凡是容易往坏处想，戴着“灰色眼镜”看这个世界情绪自然越来越消沉。

虹口区精神卫生中心的医生对部分病人家属干预，摘掉“灰色眼镜”，换上“橙色眼镜”，用正向的、积极的思维模式重新审视这个世界。每周四上午，集体放松训练在团体心理咨询室进行，8—10个人一组。在轻音乐伴奏下，患者家属闭着双眼，“想象你们在蔚蓝的大海边，迎着灿烂的阳光，在绵软洁白的白沙滩上漫步，微风吹过，远处隐隐的响起海鸥的鸣叫声……”咨询师用温和低缓的声音引导着他们进行放

松训练，依次放松身体的每个部位。

在医生的帮助下，抑郁症家属俱乐部成立，每个月定期开展个别辅导、集体放松以及游戏治疗等，共同的经历使俱乐部成员成为彼此重要的社会支持，有效提高了他们的心理健康水平与生活满意度。

自我心理成长报告篇五

大学心理学课是我们学习大学中非常重要的一门课程，因为它不仅可以让我们深入了解人的思维和行为，更能帮助我们提升自我意识，增强心理素质，更好的与人相处。在这门课程中，一些老师会要求我们为之写文献综述、心理实验报告和心得体会，本文将分享我在完成这些任务时的收获和体会。

第二段：文献综述

在完成心理学文献综述的任务时，我深刻体会到了调查、筛选、阅读文献并提取有用信息的重要性。对于这个任务，我首先找到了大量的阅读材料和大量的心理学专业知识，然后阅读和筛选了大量的文献并根据预定的要求进行分类整理，最后编写了一份详细而严密的综述文章。这个过程不仅深化了我对心理学理论和方法的了解，更培养了我进行阅读、撰写和组织思维的能力。

第三段：心理实验报告

心理学的实验是整个学科的基础，也是心理学学习中的重要环节。在心理实验报告任务中，我们需要先设计实验，然后按照要求进行实验操作并得出结果，最后将结果清晰、明确地呈现在报告中。在这个过程中，我从实践角度更好的了解了实验设计方法、实验的执行以及实验数据分析的方法。在实验报告中，我学会了如何简洁、清晰地表达信息，通过实验得到的结论更加客观和有效。

第四段：心得体会

除了任务，我们也需要写一些心得体会。在这个环节中，我思考并总结了大学心理学学习过程中完全不同于初中和高中的学习方式，包括对自己的时间安排、学习方法和学习风格的重要认识。在心得体会中，我深刻意识到，通过不断的总结和归纳，我的心理健康和学习能力有了很大的提高和提升。

第五段：结论

总的来说，大学心理学课程的学习不仅仅是学习理论，更是学习如何在现实生活中应用和运用心理学知识和方法。通过文献综述和实验报告，我深刻体会到了心理学的重要性，培养了自己品读文献、设计实验、分析数据和总结、归纳的能力，为将来更好地学习和生活打下了坚实的基础。