

# 2023年大一心理健康自评报告(通用5篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 大一心理健康自评报告篇一

人活一世，草木一秋。有人活得像大树，有人活得像小草，有人活得朝气蓬勃，向着太阳，有人活在阴暗的角落里，心情阴郁。这都是因为我们对人生的态度，我们要坚持对自己心灵的修行，总有一天，小草也能在阳光下蓬勃生长。

1、心善，乐善好施；2、心宽，宽大为怀；3、心正，正大光明；4、心静，静心如水；5、心怡，怡然自得；6、心安，安贫乐道；7、心诚，诚心诚意。常提醒自己是否做到了这7种境界，使得我们心明眼亮，心平气和！

### 一、心善，乐善好施

心地善良是每个人天生的秉性，无须矫揉造作、故弄玄虚。心善了就应该有自己做人处事的原则，不能总是在坐井观天地摆出一副“事不关己，高高挂起”的势态。而是我们自己应当有所心甘情愿的行动，也就是日行人善地收获心善的丰硕果实。乐善，是一种自觉的真心付出，是一种自然的真情流露，是一种自序的真挚施舍。和善的与人相处是十分平易近人的礼尚往来，从善如流是大爱无疆的蔓延，积善成德是让爱充满人间的快乐美好。

### 二、心宽，宽大为怀

俗话说：心宽体胖。一个时常都是心宽的人，这人每天一定会是满面春风、笑容可鞠的人。苗没有树大，树没有山大，

山没有海大，海却没有心大！做人就要记得经常宽大为怀，不要老是为了一些鸡毛蒜皮而贪小便宜，也不要为了一点绳头小利而斤斤计较，更不要为了一时的升官发财而明争暗斗！假如互不相让及尔虞我诈的话，到头来大家两败俱伤，使之别人渔翁得利！因而，不管在何时何地我们都要宽大为怀，有时候“急流勇退、退避三舍、明哲保身”一下也为何不可。这是一种以退为进的淡定，也是一种足智多谋的恬静，更是一种釜底抽薪的深沉。

### 三、心正，正大光明

心正是没有任何的私心杂念，是仁厚耿直的美好凸现。心正不是伺机的铤而走险，而是真诚的虚怀若谷；心正不是狡猾的利诱相逼，而是坦荡的助人为乐；心正不是阴险的同流合污，而是透明的开诚布公；心正不是故意的弄虚作假，而是有意的查漏补缺；心正不是冲动的偷梁换柱，而是坚定的持重老成。心正者身正，身正不怕影子斜。

### 四、心静，静心如水

心静是我们平心静气的显现、是自己笑看风云的舒畅、是自己洗心革面的超然。静心如水，不是自己象波澜壮阔似的那样乘风破浪、勇往直前的驾驭风帆，而是自己犹如纹丝不动的潭水一样静谧安详却慢条斯理的涟漪。如此，静心如水的人，往往是静水深流地表现出一种博大精深的最高境界！

### 五、心怡，怡然自得

怡然自得，是一种风调雨顺时的热切希望，是一种五谷丰登时的热烈期望，是一种满载而归时的热情祈望。怡然自得，是我们坚持到底的达观与看开，是自己忠贞不渝的淡泊与明智。

### 六、心安，安贫乐道

心安才能理得，心安是人有了理想的收获之后的沉稳与欣慰，而理得是我们处之泰然的一种风华和敦实。当然随遇而安也是我们知足常乐的一种真实内涵，只要我们能够习以为常的面对一切风云变幻，我们就会赢得威信与可靠，将会博取崇尚与高雅，那么，安贫乐道即是人生的一种至善至爱的美好！

## 七、心诚，诚心诚意

心诚是人最能够表现我们自己有文化、知识、品味、个性、性格、气质、教养、修养、涵养的一面镜子，没有心诚休想在生活的空间里拥有一席之地。显然，诚心诚意是人际关系交往的一种最直接的表达方式，同时诚心诚意也是众望所归的一种牢固信赖，诚心诚意更是人们最终必须追逐的一种品质和道德。

有了“人生的七心灵丹”随身携带在我们左右，那么我们也将是拥有了生活行事的妙药，自己也就可以时刻施展“妙手回春”的本领！自己的一生便是“世上无难事，只怕有心人”。

## 大一心理健康自评报告篇二

### 1. 忧郁症：

小资大多还是有才的，钢琴弹得、小提琴拉得、弄弄古典诗词也在行，所以总在“天生我才无处用”的顾影自怜中。她们的口头禅是：“人家伤感死了。有一天上帝终会让她们得偿的，在伤感中死去。”

### 2. 孤独症：

她们最欣赏的话是“在路上”，所以一生都在寻找。她们不喜欢望星，热衷追星，见到优秀的异性是要追的，追到手之后再怎么办，就不是新新人类的事了。他(她)们的爱情原则是：只爱一点点，只爱陌生人，只爱不言婚。小资男人认为

好女人永远是别人的老婆，小资女人认为这世上好男人已经死光了，剩下的不是懦夫就是色狼。所以最终的结局是两种：或像王小波在大叫一声后满腔悲愤地死去，或像张爱玲悄无声息地死在美国的客舍里。只有一点相同：都太孤独。

### 3. 网络中毒：

网上恋爱、网上情人、网上约会，她们自要烂熟。闲时到聊天室装装纯情发发浪，到bbs里捣捣乱，十分疯狂全占，一点儿正经没有。

### 4. 心力衰竭：

### 5. 安逸而死：

除了打麻将和睡觉找不到别的生活乐趣，存折基本不动，脑袋基本不用。因为长期“两耳不闻窗外事，一心只看小资书”，导致目光短浅，如养在深闺的十二楼的女人，一是落后于时代，为时代所淘汰，二是落后就要挨打，被强人逼死。古人云：“生于忧患，死于安乐。”

## 大一心理健康自评报告篇三

漂亮的脸蛋只是吸引人一段时间，没有好的心灵，终将惹人厌烦。美化自己的心灵，拥有了自信，怎么活着都是快乐，记得你不是活在别人的嘴里，你是为自己的幸福而活。

给别人留点空间，也是给自己留有余地。“利不可赚尽，福不可享尽，势不可用尽”，这个世界不是哪一个人的世界，而是所有人的世界，所以凡事都要留有余地。“腹中天地阔，常有渡人船。”多一分宽容，就会多一分理解；多一分善良，就会多一分希望。与人方便，自己方便。别人有路可走，你才不会陷入绝境。

心善，自然美丽；心直，自然诚挚；心慈，自然柔和，心净，自然庄严。三千繁华，弹指刹那，百年过后，不过一捧黄沙。以岁月做笺，在时光的隧道中播种美好，欣然每一个日出，用心感悟，释然每一个日落，用心聆听，抖落岁月的尘埃，以一颗无尘的心，还原生命的本真，以一颗感恩的心对待生活中的所有。

人生山一程水一程，总会有高低不平，掬一捧光阴，握一份懂得，穿越一场又一场的生命迷雾。不是没有忧伤，是我们学会了坚强，不是没有挫折，是我们学会了面对。每一场经历都是生活的积累，每一次坎坷都是生命的历练。春暖花开，打开心灵之窗，走过阴霾，只要明天的太阳还会升起，生命就会在阳光中怒放。

被人误解时，常常会选择沉默，不想解释也无需解释，因为不懂你的人不配你去解释。被人委屈时，往往会难过，不必辩解，辩解也没有结果，清者自清，浊者自浊。不是所有的是非都能理清，不是所有的付出都有收获。有些选择是无可奈何，有些失去是注定的。与其无法言说，不如一笑而过；与其无法释怀，不如安然自若。走自己的路，做自己的梦，没必要拿别人的地图找自己的征途。我的人生我做主。

每个人都有一行热泪，苦也要面对，因为坚强；每个人都有无言的伤，痛也要承受，因为成长。人生是一场跋涉，走久了，才知心酸，才知艰难，才有坚韧，才有渴望。前方的路，尽管遥远，尽管颠簸，但脚步依然，追求依然，方向依然。人生几何，总有些坎坷需要跨越，总有些责任需要担当，不断的跌倒，才有不变的顽强与收获；不变的风雨，才有不断的历练与懂得。做生命的强者，且行且歌。

人的一生很累，总有追求、成功、长大、生存的奔波；人的一生很苦，总有跋涉、受伤、离别、孤独的煎熬；人的一生很烦，总有纷扰、是非、虚伪、无助的牵绊。累，才是生活；痛，才是经历；苦，才是味道；做，才能拥有。多务实，少虚度。幸

福，是经营出来的。快乐，是制造出来的。唯累过，方得闲；唯苦过，方知甜；唯伤过，方心坚。要活出自我，活得精彩，活出内涵，必须用一生的勤奋去换取。

人生就是一场修行，修的就是一颗心。心柔顺了，一切就完美了；心清净了，处境就美好了；心快乐了，人生就幸福了。不管活成什么样子，都不要把责任推给别人，一切喜怒哀乐都是自己造成。心宽了，烦恼自然就少了，日子自然就顺了，人生也就圆融自在了。在意多了，乐趣就少了；看得淡了，一切皆释然。

任四季交替，任时光飞逝，爱过的痕迹，痛过的泪滴，却一直深藏在心底，未曾远离。不联系，不代表不想念；不提及，不代表不回忆。有情有义的人，都不会把彼此真正忘记。相伴过的往昔，已然是一生的美丽。

人生旅途，总有人不断地走来，有人不断地离去。当新名字变成老名字，当老的名字渐渐模糊，又是一个故事的结束和另一个故事的开始。在不断的相遇和错开中，终于明白：身边的人只能陪着自己走过或近或远的一程，而不能伴自己一生；陪伴一生的是自己的名字和那些或清晰或模糊的名字所带来的感动。

眼里的世界，从来只是表象；心灵的声音，才是生命的真谛。一片落叶，是衰败的迹象，还是重生的征兆，取决于心的方向。美好如阳光，心里布满阴霾，阳光就走不进来。心存美好，判断人事的标准就会偏向美好。太阳之所以温暖，在于内心永恒的热情。追求美好生活，先美化自己的心灵。

## 大一心理健康自评报告篇四

心理咨询活动在学校里起到举足轻重的作用，本学期我们重点进行此项活动的开展，首先，我们建立了心理咨询室，聘请寇宝顺老师为我校心理咨询师，要求学生在每周二、五进

行心理咨询，此活动，受到同学的欢迎，真有许多同学心理有障碍，纷纷写信咨询，为此，每周一次信箱的开启也就成了我的惯例，对学生的来信我们一一认真阅读，并及时给予答复，做到学生百分之百的满意。

在此活动开展的同时，我认为，做学生的思想工作也是心理健康教育首当其冲的任务。我们学校三年级有一名学生叫王桐，在班里很有权威性，组织能力较强，嫉妒心也很强，其他学生都围着她转，因她妈妈与她同班同学的妈妈有过节，就组织全班同学疏远她，不与她玩，背地里给别人出坏主意，还经常找茬打架，看谁不顺眼，就拉拢全班同学故意冷落人家，在全校造成很不好的影响，她的“专横”造成家长的极为不满，一致倡议要学校杀杀她的威风、掐掐她的尖儿。

针对此情况，我首先找到班主任，打听这孩子的情况，据全面调查，该生思想偏激，但聪明、学习好，懂事多，任何事有自己的见解。

如果正确引导将来是个人才。怎么办？既不打消她的积极性，还要转变她的思想，怎样做好她的思想工作，我着实花费了一番脑筋。

对！解开心理上的结，我先是找她聊天，引她说出件件事情的经过，帮她分析其中的好与坏，让她明白不要掺和家长之间的恩恩怨怨，同学之间应该团结友爱、互相帮助，这是优秀学生的条件之一。

接着，组织学生活动时，我让她们自由组合，在我从中调和下，她俩终于坐到了一起，握手言和了，看到她们在一起学习、游戏，我开心的笑了。我的小儿子也为此事受到株连，班长被撤职，心理很不平衡，学习不塌实，情绪不稳定，成绩直线下降，为此，我多次与他谈心，激励他上进，一周后，他又在班中名列前茅了。看到孩子们一天天进步，我心里比吃了蜜还甜。

与孩子交心也是排除的有效方法，随着年龄的增长同学们不怨言表，我认为以书信的形式更有效。

## 大一心理健康自评报告篇五

初老症现象：

1. 喜欢低调，逐渐不喜欢灯红酒绿的生活。
2. 熟人面前是话唠，生人面前少搭腔。喜欢交往有共同爱好的朋友。
3. 可以不看电视，但热衷玩微信。智能手机、电脑是必需品。
4. 最常说的一句话是：心态、健康最重要。
5. 开始喜欢研究国学，历史、天文、地理，向往退休后的生活。
6. 爱好中必定有一项是运动。
7. 开始劝诫朋友戒烟戒酒。
8. 有意无意开始缩小、精炼朋友的圈子。
9. 开始买以前舍不得买的东西。
10. 喜欢和妈妈、爸爸呆一起聊天。越来越爱在家呆着。
11. 开始每年按时体检。
12. 旅游成了一种习惯了。
13. 喝茶越来越讲究了。吃饭开始好清淡。



14. 性情越来越温顺。轻易不和人发脾气抬杠了

15. 注重全方位的保养，开始会治各种小病，懂药理了。

16. 衣服鞋子全以舒服为主了，开始相信养生的必要性了。

看完挺有感触，哈哈，中了十多枪，转了，告慰那渐渐逝去的岁月，纪念那曾经青涩的青春！

我以为我升华了，原来是老了……。