

最新大学生心理健康教育个人心理成长 报告书(精选10篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇一

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。

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。

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。

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇二

成长像和平的鸽，飞向蓝天；成长像美丽的梦，牵动希望；成长像华丽的锦，镌写生命。本站小编在此整理了大学生心理健康教育自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有

达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、倔强、敏感的性格；不服输、重拾自信的少年生活造就了我热情、感性、坚强的个性；积极向上、勤奋努力的青年使我感受快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧！因为自从懂事开始

我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到大学的时候还成像过自己能不能辅修心理学呢！自从上了老师您的课之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更加浓厚的兴趣！

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实？而不是留下自己的悔恨。过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

一、自我成长分析：

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福！同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出！小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路

程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了！每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我就在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了！除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王！无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起！从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦！在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹！心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧！在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧！而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番！结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我感观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得

淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指引着我不断去努力！从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢！从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为它是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们们的陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极，很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是××学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成？我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢！老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前？选择理

科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中，，，和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得，，，就在这这时，不经意邂逅了米兰·昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光？我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压？让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时？发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的

那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生?正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢?它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案,,,这一路走来人生的道路上留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。

二、 个人优缺点分析

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良 真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的完成,,,这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信 缺少主见一直是我很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多机会，小学时奥数队选拔学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的还习惯，以前总想精益求精

精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺点，较好地和他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

三、 职业规划

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

四、 总结

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越来越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求！

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇三

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、倔强、敏感的性格；不服输、重拾自信的少年生活造就了我热情、感性、坚强的个性；积极向上、勤奋努力的青年使我感受快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧！因为自从懂事开始我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到大学的时候还成像过自己能不能辅修心理学呢！自从上了老师您的课之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更加浓厚的兴趣！

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实？而不是留下自己的悔恨。过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

一、自我成长分析：

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福!同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出!小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了!每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是一——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了!除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王!无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起!从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦!在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹!心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧!在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与

我的家庭生活有着很大的影响吧!而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说,后来这样的生活一直延续到三年级的时候,记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做,那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样,不管他天王老子来了都要与他品一番!结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架,而他却完全被我给镇住了,从那以后,他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级,我的成绩开始提高了,老师也开始对我感观啦,从此我的生活没有那么痛苦无奈了,不过却任然过着煎熬般的生活,相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中,由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子,那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天,班主任找到了我,她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话,同时给我带来了无限的期望,虽然自卑没有消除,但却让我从此有了一个奋斗的目标,指引着我不断去努力!从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变,我慢慢变得有点活泼了,不再像以前那样害羞,不敢与女孩子说话,不敢回答问题,甚至我还经常像老师们提问呢!从此,我的生活开始有了更多的阳光,而这也注定是我人生的最大转折点,因为是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光,带我走进了另外一条道路。在此,我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们,谢谢你们陪伴。

后来,三年过去了,虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候,生活似乎并没有什么不一样,随着我们班转来几名新同学,他们是市里一所高中老师的孩子,虽然是转学生,但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极?很快和班上同学打成一片。有一次数学考试,他们都考得很出色,我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生,还是××学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了,但又有新的东西正在生成?我回家后不断问自己,别人能做到为什么我

就不能呢!老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前?选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中,,,和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得,,,就在这时，不经意邂逅了米兰·昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光?我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角

落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压，让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生，正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢？它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案，这一路走来人生的道路上留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。

二、个人优缺点分析

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良。真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的

完成,,,这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信 缺少主见一直是我很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多机会，小学时奥数队选拔学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的坏习惯，以前总想精益求精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺点，较好地与他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

三、 职业规划

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

四、 总结

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越走越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求！

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇四

思政部心理教研室自xx年9月申请开展全程式《大学生心理健康教育》课程改革以来□xx级学生已运行了2个学期，取得了一定的成果，下面我从教学运行、教学成果、创新与特色、教学管理、教学服务及保障等方面做一下总结：

《大学生心理健康教育》课程是面向全校本科学生开设的是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程。课程以全程式教育贯穿学生一、二年级四个学期，课程总学时32学时，其中大一上下学期分别为12学时，大二上下学期分别为4学时。通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标：

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确

认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

xx年，心理教研室取得了一定的教学科研成果，从发表论文，编写教材，结题课题，都与大学生心理健康教育课程紧密相关，其中结题辽宁省“xx”教育科学规划课题《大学生心理健康教育的实效性研究》，结题课题《大学生心理危机干预模式研究》，结题课题《对大学生考试作弊不良行为的调研分析与预防机制研究》，发表论文《大学生心理健康教育创新模式的探索》，编写教材《对话心灵——大学生心理健康教育读本》，吉林大学出版社。

xx年姜萍老师被评为学生心目中的优秀教师，王春霞获得xx优秀教学质量大赛二等奖。

经过几年的教学改革与探索，本课程形成了一整套卓有成效的教学方法和课程教学组织方式，我们把它概括为“一、二、三、四、五、六”的创新性模式，即围绕“一个中心”：即大学生发展、进步与成才；发挥“两个作用”：即教师的教书育人作用与学生的自主自助作用；坚持“三个特性”：即科学性、针对性、实效性；实现“四个延伸”：将课堂教学与课外作业相结合向学生自主学习延伸；心理测验与心理辅导相结合向学生心理自我建设延伸，个体心理咨询向团体心理咨询延伸，课程教学与理论研究相结合向健康教育理念建构延伸；做到“五个结合”：理智启迪与情感培养相结合，理论传授与案例分析相结合，教师教学与学生讨论相结合，心理游戏与情景体验相结合，课堂教学与咨询活动相结合；突出“六个重点”：即心理健康标准与培养、学习与创造心理、自我意识与人格发展、恋爱与性心理、挫折及危机应对、心理成长与情绪健康。

（一）内容上创新

本年度在本科教学中，《大学生心理健康教育》教学内容有

所创新，课程内容体系先进新颖，针对性和实效性强，选择与大学生成长、成材密切相关的内容。

一、健康从心开始

二、心理困惑有几多

三、走向和谐与成长

一、我是这样的人

二、接受不完美的自我

三、做最好的自己

一、揭开情绪的面纱

二、情绪是本难念的经

三、我的情绪我做主

一、独具魅力的你

一、学习是一生的事

二、走好大学学习路

三、张弛有道话学习

一、与友谊同行

二、我们都是一家人

三、编织友谊的金丝带

- 一、我们的
- 二、学会爱自己
- 三、在爱中成长
- 四、性——青春成长的神秘话题

- 一、生命诚可贵
- 二、平心静气谈死亡
- 三、活出最精彩的自己

- 一、成长的伴侣
- 二、挫折应对面面观
- 三、阳光总在风雨后

- 一、心理黑白灰
- 二、健康心理的绊脚石
- 三、为自己的生活导航

- 一、规划人生之路
- 二、努力，从现在开始
- 三、我是职场新鲜人

（二）推广了实践教学

心理健康教育课程坚持理论与实践相结合的教学原则，把心

理的实践与体验融入课程教学，课程内容体系先进新颖，针对性和实效性强，坚持每一个专题都安排有一次心理活动、心理测验、问题讨论等互动环节，如“一位母亲与家长会”课堂讨论；“自画像”、“20个我是谁”、“组员心声”放松训练；心理游戏、观看大学生辩论赛录像；“信任之旅”、“戴高帽子”；“姑娘与水手”价值观讨论、案例分析；适应能力心理测验等。实践教学调查显示：这些心理测验、心理活动、心理游戏、案例分析、播放相关录像资料的做法，可以使学生更直观形象地了解心理健康知识，并在具体的活动中深刻地领会到其中的内涵和意义，体验自己的真实情感，获得实际经验，能起到深化课程理论知识学习的作用，提高学生心理自我调节的能力，增强本课程的实效性。

1. 高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授、心理活动的体验、还有心理调适技能的训练等，是集知识、体验和训练为一体的综合课程。课程要注重理论联系实际，注重培养学生实际应用能力。

2. 充分发挥师生在教学中的主动性和创造性。教师要尊重学生的主体性，充分调动学生参与的积极性，开展课堂互动活动，避免单向的理论灌输和知识传授。

3. 课程采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法，如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等。

4. 在教学过程中，要充分运用各种资源，利用相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等丰富教学手段，也可以调动社会资源，聘请有关专家，举办专题讲座等各类活动补充教学形式。

5. 本门课程考核的方式采取平时考核和期末开卷考试两部分。其中平时成绩占50分，包括出勤、课堂表现、撰写论文；期末试卷占50分，总计100分。

3. 根据新课改方案中对大学生进行全程式心理健康教育的要求，改变传统单一考试评价模式，分学期、分阶段的进行全程式辅导和考核；结合学生平时的课堂作业、讨论、辩论、上课表现、团体训练、社会调研等，综合考察学生理论联系实际，理解问题、解决问题的能力。

4. 强化学生参与和实践考核环节

通过考试评价方式调整，引导学生积极参与教育教学活动，变学生被动式受教为主动地成为教学过程的主体因素；将评价引入课程全过程，特别是将考试评价纳入教学管理的全过程，根据大学生的身心发展特点，不同阶段采取相对应的讲授内容及考核方式，帮助大学生掌握压力管理、情绪管理、团体合作、交流沟通等等的技巧，体验运用这些技巧解决问题的实践效果。

1. 加强大学生心理健康教育研究是全面实施素质教育的重要组成部分

在现代社会发展中，社会对人才的素质提出了更高的要求，只有具备积极乐观、健康向上心理素质的人，才能适应不断发展变化的新时代。在高等教育领域，心理健康教育正在成为大学生全面素质培养模式和教学体系中不容忽视的重要一环。各高校基本都将大学生心理健康教育纳入到高等教育体系，作为高等教育的基本内容之一。很多高校已经开始把心理健康教育作为正式课程纳入到正规课堂教学中。因此，加强大学生心理健康教育研究是全面实施素质教育的重要组成部分。

2. 大学生心理健康教育教学研究是摆在高等学校面前的一项重要课题

80后、90后的大学生心理健康问题日益凸显，加强大学生心理健康教育已经成为全面推进素质教育，培养高素质人才的

迫切要求。近年来，大学生出现心理问题的比例在逐年增长，由原来的20-30%左右增长到30-40%左右，心理障碍的比例由原来的15%左右增长到25%左右，大学生因心理疾并精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人，给学生家庭带来极大的心灵伤害，在高校和社会上都产生了很大的影响，引起社会的广泛关注和深刻反思。大学生心理健康教育研究可以预防精神疾并自杀的发生，可以促进心理健康教育的科学化，心理咨询工作的专业化，使高校教育的针对性、目标性明显增强。

3. 大学生心理健康教育研究是塑造大学生优良思想品德的先决条件

性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观，即人的性格特征和人的思想品德是紧密地联系在一起，没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。也就是说，培养健康的性格和优良的思想品德是同一教育过程中的两个不同的侧面。可见，心理健康教育对大学生良好个性的形成，良好思想品德的养成均起到积极的促进作用，是必要的手段。

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇五

大学生健康问题是大学生目前所关注的重要话题之一，同时大学生心理健康也需要更多的关注和合理疏导，因为大学生作为社会的佼佼者往往背负着更多的心理压力，所以小编整理了大学生心理健康教育学习心得体会，希望同学们多多参考并有所启发和点拨。

大学生健康问题是大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在

的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

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。

那么，如何消除他们的心理障碍呢其具体的途径和方法如下：

第一，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、少饮酒、不吸烟、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。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，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。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

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。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。

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。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇六

xx女，广西人，家庭成员结构相对复杂，系离异再重组家庭。在张x很小的时候，母亲便带着她改嫁到了另一个离异家庭。该生体型瘦小，性格非常的内向，在同学中朋友较少，是一个专业成绩不错，但不爱说话的同学。

在大学入学后，同宿舍的同学反映，张x在宿舍生活中，总是不敢一个人走出宿舍阳台的现象。刚开始同学们并没有特别在意，认为张x只是不适应大学的生活。但在接下来的两个月里，张x身边的同学渐渐发现，张x不仅是不敢走出阳台，就是进入食堂或与同学共同参加在室内举行的众人活动这些人多的场合，她也会表现出不适应的状态。渐渐的，同学们都觉得奇怪，也就和她越走越远。但在班上，还有班长和小菊两位热心的同学，还总能出现在她身边，和她在一起。

有一天，张x终于和小菊说出了自己在生活上，有这些不适的原因：因为她总是感到有人在说自己的坏话，特别在男生多的场合，总会感到有男生在议论她，说她笑起来很傻；自己

在阳台洗漱的时候，会感觉到有人在偷看她，并安装摄像头拍摄她，上传至网上，让她出丑。

辅导员通过同学了解到这一情况后，立即与其进行了谈话，在谈话中，辅导员并没有感觉到该生的任何异常。相反的是，感觉到张x特别的有礼貌。与此同时，张x在生活上，朋友却越来越少，小菊成了那极少中的一个。“小菊，我又听到那种声音了”，张x对小菊说。张x说的那种声音，指的就是感觉到有人在骂她了。

又有一次，张x坐班车回家，在张x的后排，坐着一位与张x并不认识的先生，张x觉得这位先生也在骂自己，并且从上车骂到了下车。回到学校，她把这件事情告诉了小菊。小菊也感到很理解，却没有办法与她沟通。

（一）案例分析

案例中张x的心理症状属于偏执性精神病症状。偏执状态以突出偏执妄想而无幻觉为特点。它既无偏执狂那样的系统性妄想，又与偏执型精神分裂症的妄想分散和荒诞离奇、伴有幻觉，且发生人格衰退等不同。有学者认为偏执状态似乎是介于偏执狂和偏执型精神分裂症之间的一种状态。

偏执状态的患病率比偏执型精神分裂症少，而比偏执狂多，目前尚没有该病的确切发病率。该病病人可照常工作，甚至可圆满完成任务，往往不去求医。

偏执状态的病因，是在一定个性缺陷的基础上由长期持久的精神紧张所引起。急性精神创伤可作为诱发因素。偏执状态的诊断和鉴别诊断与偏执狂类似，本病的妄想虽多呈持续慢性形式，但也有短期内消失的。

案例中的张x之所以出现偏执性精神病症状，是由多种原因导致的。就辅导员所了解到的，主要由以下几个方面的原因：

第一，该生家庭系离异再重组家庭，成员构成较为复杂，其继子女较多，据其继父称，儿女中既有副厅、正处级的干部，也有x高校的副教授。其母亲早年做生意，人生经历较为丰富，有重大交通事故史。复杂的家庭组成情况，在生活中，就难免有相对一般家庭更加容易产生口角等家庭矛盾，极易在该生成长的过程中形成一些影响，这时小孩一旦出现情绪管理方面的问题，就极易形成一些不利于成长的复合情绪。

第二，张x在高三的时候，曾经因为有男生向其示爱，由于示爱的方式比较猛烈，因而受到了一些惊吓。因此在男生多的环境下，容易产生对示爱场景的回想和幻想。

第三，个性自卑，遇事较为敏感。研究表明，心理敏感的人往往害怕与别人交往，害怕暴露自己真实的想法而受到别人的嘲笑，此例中□xx甚至不敢在别人面前笑，害怕别人看到自己笑的样子很傻，害怕被别人拍成视频放到网上去。

（二）解决方法

结合该生日常生活表现及辅导员所了解的情况，辅导员主要开展了以下几项工作：

第一，把握事件发展态势，理清事件发展脉络，有条理的将事件上报学校相关职能部门及分管领导，同时安排与其关系较好的同学细心的观察她的日常行为，并做好记录，为日后辨别其心理健康状态作依据。

第二，积极联系其家长，将该生的情况与其家长作通报，了解其以往的心理情况并告知其在校表现的具体情况，争取家长对处理此事的配合。此案中，辅导员虽然积极联系了其家长，但其家长开始矢口否认一切不利于小孩的事实，并隐瞒该生过往的一些经历，这为事情的解决增加了很大的难度。经过一段时间的沟通与交谈，告知了学校对该生的关心，其家长才放下包袱，来到了学校，试探性的配合了学校的工作。

第三，在符合相关法律法规有关条款的前提下，寻求正规医疗机构的帮助与诊断。心理疾病的诊断往往需要患者敞开心扉的配合治疗，才能得出较为准确的诊断。在此案中，张x在心理出现异常初期（寒假前）及寒假结束后在家人和老师的陪同下，在专业的脑科医院分别做了两次针对偏执型精神病的治疗。然而，初次治疗和第二次治疗的结果却相差甚远。初次治疗，张x就医生的提问，都能够认真的回答，从整个心理咨询过程及各项数据的综合反映来看，医生给出了疑似偏执性精神病的诊断，希望张x能去其它三甲医院的专科门诊进行复查。第二次治疗是该生希望能回到学校学习时，再次做的诊断治疗，但第二次的各项数据，却均显示一切正常，整个心理咨询过程，她也回避了（下转第151页）医生的大部分提问。究其原因，是因为第二次的治疗，张x开始有意识的封闭了自己，所有的选项都选择了否定的答案，在答题时间上，也比第一次减少了很多。

经过一段时间细致而有节奏的工作，最终该生家长同意了学校的休学建议，并在一年的休学调整后，和学校协商，让该生采用在家自主学习，相关指导老师视频指导的方式，完成了余下的学业。

在此案例的处理中，虽然因辅导员心理健康知识欠缺，在处理中略显力不从心；学生家长对事情的处理也未能充分理解和配合，但在学校相关部门、心理健康教育中心及系部的合理分工，通力合作，密切配合下，还是取得了双方较为满意的工作效果。

大多数的辅导员毕竟不是专业学习心理学的，在学生的心理健康教育及学生心理问题处理上，只能做到发现与关注，更深层次的心理问题的判断及处理，还有待专业的心理临床咨询师或心理医生指导、执行。因此，大力发展校内的心理健康教育机构，形成一定的层级机构，明确每个层级的责权及所扮演的角色，通力协作，才是处理好学生的心理问题，促

进学生心理健康的正确渠道。但是辅导员作为学生工作的一线队伍，对学生有着深入的了解，在学生心理健康出现偏差初期，还是大有可为的：

第一，加强宿舍长、班级心理委员、辅导员的三级防控机制建设，制定适合自己所带班级的信息反馈机制，并通过学校心理健康教育部门，对心理方面的学生干部进行系统的培训，使学生骨干真正起到辅导员眼线的作用。

第二，对出现异常行为的同学，要加强对其日常的言行的记录，找专人对其进行跟踪与反馈，了解其心理变化规律，更好的为其总结出行为规律，为日后的工作作依据。这对后期争取学生家长的配合，也是颇有裨益。

第三，一旦启动事件的处理程序，辅导员一定要有耐心，因为此类疑似病例的确认和处理，注定是漫长而又充满挑战的，保持良好的心态，是解决此类事件的关键。

第四，辅导员应加强心理健康相关知识的学习，学习常见心理疾病、大学生常见心理问题基本特征，能心理病症能作出初步的诊断，从而对其日常行为作初步的判断和诊断，能及时的使疑似病例能更好的接受相应的治疗。

第五，加强心理特殊群体的排查工作。在入学之初，利用专业心理测试软件为每一位新生做心理普查，对有心理问题趋势的同学要做深入的了解，掌握学生的全面信息。全面信息包括：

(1) 学生家庭及各家庭成员的信息。

(2) 学生本人过往的生活经历，特别是一些特殊的经历。

(3) 除家人外，第三方对其的综合评价等。只有了解了全面的信息，我们在后期的事件处理决策中，才能尽可能做到胸

有成竹，心中有数。

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇七

针对大学生出现心理健康问题比例不断上升的问题，高校应从完善宣传教育机制，完善培训机制，规范咨询、治疗程序，建立快速反应危机干预机制等方面完善工作机制，切实做好大学生心理健康教育工作，促进大学生身心健康成长。

大学生；心理健康教育；机制

近年来，由于社会、家庭等因素的影响，大学生出现心理健康问题的比例在不断上升。中国青少年研究中心实施的一调查显示，有40%以上的大学生认为由于就业、学习和经上的负担而面临较大的心理压力，有10.6%和6.8%的人为心理压力来自“人情冷漠”和“人际关系紧张”。[1]这些现象表明，大学生心理健康教育已经成为大学生思想政治教育工作的热点和重点。加强大学生心理健康教育工作对实现人才培养目标，帮助大学生健康成长，推动和谐校园建设具有重要意义。

1. 部分学校和学生认识存在偏差

心理辅导和咨询的本源是如何测量人的个性差异，更有效地进行差异教学，发挥人的长处，使人与职业更好地匹配，辅助人的生涯规划，让人更完美地生活。目前部分学校的心理辅导与咨询工作已偏离了本源目标，成了解决心理问题的手段，通常认为来心理辅导和咨询的，都是有心理问题的学生，有心理问题就等于心理不健康，这似乎成为人们普遍认同的一种观点。基于这种观点，大部分学生认为有病才去咨询，咨询中心是治病的地方，部分有强烈心理咨询愿望的学生由于害怕周围同学的异样目光，对心理咨询机构也只能敬而远之，他们只能独自查找资料或向身边的同学、朋友求助，而未能向具有专业技能的服务人员咨询，这极大地降低了心理健康教育的时效性。

2. 心理咨询工作水平亟待提高

心理健康教育是一项科学性、专业性和技术性很强工作，对工作人员的专业知识和业务能力要求都很高[2]。在欧美高校，从事这项工作的人员必须获得硕士或博士学位。在我国，按照要求，从业人员至少要具备必要的心理学知识、掌握一定的心理辅导和心理治疗的基本技巧和方法、能用一些基本的心理测量工具。在很多高校，从事心理健康教育和咨询的人员主要有心理学专业教师、辅导员、班主任、德育工作者和其他管理人员，大多为兼职或“半路出家”，他们大都没有经过正规的心理学知识与技能的培训，专业化程度偏低，其心理学、心理咨询学方面的知识储备不足，缺乏心理咨询所需的有关经验，不能妥善处理心理咨询与思想政治工作的关系，心理咨询常常不能令学生满意，自身也感到不能适应心理咨询发展的要求，在心理教育和咨询实践中难以保证良好的效果；其中不少教师对心理健康教育和心理咨询的理解与心理学原则背道而驰，已经开展的心理咨询偏重于教育和指导，心理活动课偏重于形式而书本化，缺乏整体构建，缺少预防性指导，师生关系很难做到相互尊重与平等。从学生的角度看，学校心理咨询的效益是低的，存在来访学生对心理咨询效果和咨询师的业务水平的评价偏低的问题。有些学生满怀希望而来，却失望而去，长此以往，学生将对学校心理咨询失去信赖，对学校心理咨询和心理健康教育工作的发展产生极大地影响。从目前心理健康教育的实际情况来看，师资短缺、水平参差不齐、专业化程度低、队伍不稳定仍是制约心理健康教育发展的一大问题。按照国际标准，学校心理咨询师与学生的比例应为1:500。而许多高校的心理健康教育教师远远不能满足教育教学的需要，经过专职心理咨询教师资格认证的更是寥寥无几。因此心理咨询队伍的建设便成为较突出的问题，制约着心理咨询科学化、规范化发展。

3. 高校心理咨询工作的宣传力度需要加大

大多数学生对心理健康咨询和教育工作知之甚少，心理咨询

工作人员要借助报刊、黑板报、广播、讲座、特别是各学科课堂教学等多种渠道，全方位地大力宣传和普及心理卫生和心理咨询常识，使学生了解心理咨询的意义、内容、方式和原则等，逐步认识到心理咨询是面向所有学生包括正常健康的学生。在信息高速发达的现今，应充分利用各种媒体，广泛宣传和开展心理素质教育活动，以使学校的心理健康教育与学生的实际需要相适应。

4. 高校心理咨询工作方法有待完善

通过日常与学生交流中还得出，大多数学生对高校心理咨询工作的方式和效果不甚满意。从理论角度分析，咨询应遵循自愿原则，不能采取强制手段使求询者参与。只有当求询者有强烈的求询愿望和动机，自愿寻求咨询，这样才会主动讲出自己的心理问题，并积极配合，使咨询取得好的效果。因此，我们要完善心理咨询方法，例如对学生中的个性问题可采用面对面的咨询与书信咨询、电话咨询及网络咨询结合的方式。如当一些学生面对面难以启齿问题时，书信和电话咨询可以减轻学生内心的紧张和压力。并且以平等交互、虚拟隐藏性为基本特征的网上咨询就特别适合有求助必要又不愿走进咨询室的学生；我们也可以对学生中存在的共性问题、焦点问题进行团体心理咨询，团体咨询因涉及面广，范围大，有助于从整体上提高学生心理健康水平。如新生学习、生活适应，应届毕业生的就业面试等就可采用团体心理咨询。

另外，心理健康教育在学校教育中之所以占有一席之地，是由于人们对心理疾病危害性的认识，家长和学校教育工作者关注到心理不健康的个体，把注意的焦点集中在心理问题方面，所以无论是心理健康教育课，还是学校心理辅导与咨询，都是针对教育对象中已存在或易发生的心理问题和存在心理问题的个体进行的，这就导致学校心理健康教育无论是教育的内容、形式和途径，还是教育的对象和实施者，都偏离了心理健康教育的总目标和基本原则，使学校心理健康教育一直浮在面上，难于深入和扩展，其实效性和发展都受到一定

的限制。问题的症结在于学校心理健康教育在价值取向上偏离了心理健康的积极心理学取向，而陷入一种心理疾病预防和治疗的病态心理学取向。

高校应从构建长效机制、完善工作方法等方面着手，咨询、教学、宣传、科研四管齐下，营造校园心理健康教育氛围，促进大学生心理健康成长，有效推进大学生心理健康教育工作。

1. 要加大宣传力度，发挥课堂的主阵地作用

高校应在学生中开设《大学生心理健康》等课程。同时，对不同年级专业学生的心理特点，分年级分专业开设专题心理健康课程，帮助学生缓解来自生活、学习、情感、职业生涯规划方面的压力，帮助学生形成良好的心理素质，增强学生心保健意识。要充分校园广播电台、校园网络、橱窗、心理教育专刊等媒介的作用，最大限度地宣传普及心理健康知识。校园文化具有重要的育人功能，要在校园文化中渗透心理健康教育，通过组织大学生心理健康月，开办心理讲座、心理知识竞赛等主题教育活动，把心理健康教育融入到校园文化活动活动中。转变学生观念，让学生明白善于求助也是一种能力，让学生真正形成正确的心理健康教育观念。

2. 加强心理健康教育队伍建设

大学生心理健康教育工作，其成效在很大程度上取决于施教教育的队伍的素质，所以，队伍建设是关键。开展大学生心理健康教育工作的队伍主要包括：专业咨询师队伍、辅导员队伍、学生干部队伍。专业咨询师是心理健康教育队伍的核心组成部分，应重视咨询师的培训，提高其的理论水平、业务水平和职业道德，并参照国家有关部门的心理咨专业人员有关规和要求，每个心理咨询师达到持证上岗要求。辅导员(班主任)是队伍的中坚力量，通过培训让辅导员掌握一定的心理学基本理论、心理咨询和精神病学知识，学会鉴别常见的心理

问题和严重的精神疾患，这样在心理危机干预中辅导员可以于第一时间采取有效措施。抓好学生干部队伍建设和培训，在各班级设心理委员，专门负责班级学生心理危机的发现、汇报、控制和跟踪，并发挥朋辈心理咨询的作用。

3. 完善大学生心理档案，建立快速危机反应机制

通过心理普查建立大学生心理健康档案，采用卡特尔pf人格测验、scl290心理健康测验以及大学生心理健康验(upi)等心理测验对大学新生进行心理健康普查，建立学生心理健康电子档案。大学生心理健康档案是及时找到心理问题的一种快捷方式，有条件的学校，应在开展心理健康教育的同时以心理测查为辅助手段形成宣传、筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制，切实做好筛查中可能有心理问题学生的后期支持工作。但在利用学生心理档案进行学生心理状况的分析研究时，既要注意收集学生心理活动的整体材料，又要结合系别专业、年级、班级和学生本人特点考虑，清楚而全面地了解学生的心理健康状况把学生心理健康档案看作是一个相互联系的系统。

辅导员通过日常与学生的谈话，走访，了解学生情况，跟踪学生心理发展轨迹及时补充完善，大学生心理档案不是固定不变的，应对学生心理发展情况进行追踪记录，随时报送，新近出现或可能出现的问题学生档案，以保证及时有效地预防或治疗，以发展的眼光看待学生的心理状况。根据心理健康档案，初步对学生的情况进行判断，对于存在心理障碍的学生，要及时介绍到学校的心理健康教育咨询中心。专职人员通过对大学生进行具体的、有深度的个别帮助，帮助他们化解心理压力，克服心理障碍，及时进行危机干预。发现存在严重心理障碍和心理疾病的学生，要及时转介到专业卫生机构进行治疗。要真正建立从学生骨干-辅导员-院部-学校的快速危机反应渠道，建立从心理健康教育中心到专业精神卫生机构的快速危机干预通道。

4. 加强家庭教育和朋辈教育

根据问卷调查，我们了解到，学生在有了心理困惑时有较多选择“朋友或同学的帮助”而较少的选择“希望通过心理咨询师解决”。这说明需要进一步强和改进心理咨询和心理健康教育工作，在尊重学生的自我选择的同时，注意加强家庭教育和朋辈教育等在大学生心理健康教育工作中的作用。

大学生是高校教育工作的主要对象，培养身心健康大学生是高校教育的基本落脚点，高校要不断完善心理健康教育工作机制，切实有效地做好大学生心理健康教育。

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇八

通过整整一个学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何与周围的人相处，如何看待爱情、亲情、友情，学习心理到社会心理，非常的全面。因此根据这一个学期以来的学习成果，对本人自我进行了分析。

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇九

xx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导导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。

大学生心理健康教育个人心理成长报告书篇十

我，1990年12月23日出生于四川省阆中市一个农民家庭，这是一个五口之家，加上我的到来，组成了贫穷但很温馨的六口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担责任，勤劳刻苦，但同时也养成了内向偏外的性格。现在的我就读于西藏大学农牧学院，再过两年的我即将面临毕业。

(二) 出生到学前班阶段

5岁以前的我，我不知道发生了什么，我记事是从6岁开始。不过经常听妈妈讲过。我是一个幸运儿，在计划生育中幸存下来。不过，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格。6岁的我，被父母送到了学校，爱听话的我深受老师的喜爱，经常得大红花。

(三) 小学阶段

成绩一向比较优异的我，一直担任我们班的纪律委员，从未间断。为了让我得到更好地教育，我转学了。在这里，每天和姐姐一块儿上学、回家。在这个阶段，我挨了人生两次打，一次是老师，一次是母亲。两次打，至今仍深深印在脑中。第一次，因为没有完成老师布置的100字作文，我挨了100板子，从此我把学习放在了第一位。第二次，偷别人家的烟吃，母亲第一次打我，那次母亲哭了，哭的很伤心。为了不让母亲伤心，我以较好的成绩顺利考上初中。

(四) 初中阶段

很听话，很爱学习的我，很受老师的喜欢。初二的时候，我恋爱了。我也不知道那算不算恋爱，但我知道从那时起，我不怎么爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了，领回家的我被父亲狠狠抽了脚板心。回到学校的我重新开始了学习。中考我以全校第十五的名次顺利进入我市最好的高中学校——阆中中学。

(五) 高中阶段

这是我第一次进入城市，对我来说，一切都那么新鲜，心中充满了好奇。网络第一次进入了我的生活。刺激的网络生活让我一步步远离学习，远离学校。父母不在身边，我开始蹉跎岁月。三年很快就过去，高考中我落榜了，父母掉泪了。在父母的支持下，姐姐，姐夫的帮助下，我又开始了复习，网络也远离了我的生活。一年后，我考上了二本，被第三志

愿录取了，开始了我的大学生活。

(六) 大学阶段

大学，一直是我所梦求的。来到西藏，来到这个神秘而美丽的高原，我很激动，很开心。但大学的自由让我又开始蹉跎岁月。但我总是试着去改变，改变现状，改变生活。现在我还在进行着，希望可以有所改变。

(七) 对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。