

# 心理健康陈述 心理健康自我陈述报告(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 心理健康陈述篇一

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。

## 心理健康陈述篇二

个人工作可以用“忙”来形容。从开学的迎新工作，到学联的招干（选干事要经过三轮），到读书文化节之读书漂流活动，到10级新生心理健康普查，到公益活动“抱抱团”活动。

无论是策划书、赞助（不光是拉到赞助，还有后续事宜）、活动具体实施、活动总结、通讯稿等等，无疑不是我要忙的事情、每个星期有部门例会、给干事开会。有时学联还要开会，以及各二级学院有活动我基本都要当场，所以可以说是很忙。不过忙的充实，我觉得在心健部的付出与收入是成正比的。是我学到了不少东西，在一个人才密集的组织里，我觉得我是很渺小的，在里面认识的人越多，就越感觉自己跟别人的差距很大。我每次看到别人的优点总是默默的学习，

学会了不少说话技巧、与人沟通技巧、组织活动技巧、拉赞助的技巧等等。认识了大量的人，感觉自己的能力有了很大的提高，再也不是以前那个不懂事的小毛孩了。我相信付出就有回报。

## 心理健康陈述篇三

热情开朗，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。我是一个不喜欢斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受的人。和陌生人初次见面时，也比较能和对方聊得来。在集体中我比较倾向于承担责任和担任领导。智力水平较高，思维比较敏捷，头脑比较灵活，学习理解能力很强。同时我的情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到一些重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。我能较好地协调自己的想法，一方面，对事物我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，不会固执己见。我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。在集体中我比较引人注目、受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差，但我能很快的调整过来。

我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。一般情况下，我会遵纪守法，但有时也喜欢游走于法律边线。对人对事我都会负起自己的责任。我的交际能力处于中等水平。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，可能保持沉默，甚至有些不知所措。一般情况下，我倾向于认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们，因为我相信这个世界好的一面还是大于坏的一面。我能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性，没有一定的把握或可能性，我会在一开始就放弃。在工作中我能够脚踏实地，有时也会陷入幻想，但只是想想，一会儿又会

回到现实中来。我待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。

同时我也比较认可“以德报德，以怨抱怨”的说法。我乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐，不会过分的去苛求不能得到的，见好就收。有时我可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

## （二）自身的优势和不足

### 1、自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，我可以给他人提供服务或帮助。我适合在责任清晰，有一定私人空间、人际关系和谐的氛围中工作，这样才能够发挥我出色的观察力和对细节的关注能力。工作能够让我集中精力，去关注一件事情或一个人。通过工作，我相信我能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，我不喜欢在没有准备的情况下把我的工作展示给别人。务实、实事求是是我的工作原则，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。我喜欢团队合作，收集和考察丰富的外在信息。

### 2、自身的不足

我有时不自觉的陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情我都喜欢从头做到尾，因此感觉压力很大，有时会过度紧张，甚至产生消极情绪。有时，我的情感会影响到我的工作，有时情绪波动还比较大。我喜欢以自我为中心。日常生活没有规律。

## 心理健康陈述篇四

统一的人格良好的个性是健康心理的重要标志，无论在什么情况下都应保持统一的人格，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽，既有坚持到底的精神，又不顽固执拗，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

## 心理健康陈述篇五

正确的人生态度来源于正确的认识，正确的世界观。抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，即有远大的理想，又有实事求是的精神，因而在社会变革时期能够跟上时代的步伐，头脑清楚，眼界开阔，立场坚定，即不保守，也不冒进……总之，正确的人生态度使他们分析问题，处理问题时比较客观、稳妥，与时代共同进步，心态始终保持健康水平。