

# 教师心理健康自我成长报告(优秀8篇)

整改报告的撰写需要我们具备良好的分析能力、整合能力以及解决问题的能力，确保整改措施落地见效。以下是小编为大家收集的实践报告范文，供大家参考和学习。

## 教师心理健康自我成长报告篇一

我参加了为期一个多月的合肥市中小学教师心理健康教育远程培训学习，通过听课、探讨、课后感悟等活动的参与，我对中小学教师心理健康教育的认识更加深入科学，收获很大。

本次培训分为两个部分：在线学习和在岗实践。在线学习又有学生心理健康和教师心理健康两个模块。培训中我认真听讲了《心理健康基础知识》、《心理问题案例识别》、《心理健康主题活动》、《厌学生辅导——如何对待学生厌学》、《聆听学生心声——班主任心理辅导实务》、《入学适应不良学生的辅导》、《教师素养——烦恼和委屈在积蓄……》、《沟通能力-先改变学生，还是先改变自己？——黛玉进了花果山》、《压力管理与情绪调控》和《积极应对压力、追求职业幸福》等课程。每节课的讲师与教授通过案例分析和科学细致的分析，层次分明的对每个问题给予了剖析，使我的思路更加顺畅，不仅学到了许多心理健康方面的知识，更让我对当前学校的健康教育有了新认识、新思考，受益颇深。此次的远程培训在提升了我对理论的认识同时也提高了我的自身素养。同时我也会把学到的知识很好的运用到实践中去，更有效的为教育教学服务。现将这一阶段的培训总结如下：

在学习初，我在熟悉了详细的“学习进度安排”后，就积极参与学习交流活活动，我为了表达自己澎湃的学习激情，开始第二天写下了第一篇研修日志，第一次作业本人在家中成功排除小孩的干扰，利用将近三个小时的时间，堪称“呕心沥血”，完成了作业，之后我陆续地完成了第二、第三次作业，

对自己又是一个较大的提升。与此同时，本人也积极参与论坛研讨活动，争做一名溅起别人思想火花的智者和善于汲取百家之长的慧者。在令我流连忘返的论坛里，大家尽展心扉的真诚令我感动不已。

在培训中，我还懂得了如何去管理时间、如何去管理压力、如何将精力放在做有益的事情，不作过多的“空想”，如何在教学过程中，避免角色冲突带来的纷扰，以最佳的精神状态投之以教学。在培训中，我恍然大悟：当心灵需要放飞时，将它在空中尽情漫游吧！之后，焕然一新的是我这个忧愁被格式化了的快乐斗士！这将是永远追求的化境。对于此次培训令我自身的收获绝不是一言以蔽之的，我会不断反思、升华，最终学以致用。

通过此次学习，我明白了要做一名合格的教师，自身心理健康是多么重要，而培养学生的心理健康也同样非常重要，我将在以后的工作中做到并做好以下几点：

- 1、让学校其他教师更了解心理健康教育。教师是心理健康教育的实施者，当然更应该站在一定的高度来认识心理健康教育的内涵、功能、实施途径与方法，否则心理健康教育只能成为一纸空谈。

- 3、形式灵活多样，真正把心理健康教育开展起来。对于小学生来说，心理健康教育是一个抽象的概念，只有通过多种途径、多种形式把心理健康教育渗透在课堂中、渗透在游戏中、渗透在生活中，才能真正实现心理健康教育的功能。

培训虽然行将结束，但它对于我的影响将会久远而绵长，并如陈年老酒，将越酿越香。通过远程学习培训，不仅对我个人有很大的帮助，对我在班级管理和教学中也起到了积极有效的促进作用，我会继续不断的借助各种机会，加强学习，并把学得知识积极运用于教育教学之中，为教育事业的发展贡献一份自己的微薄之力。

6月27日至7月6日，我在中州大学有幸参加了北京师范大学珠海分校主持的“郑州市中小学班主任教师高级研修”的培训班。短短几天的培训学习，收获很多：使我初步了解到目前老师心理健康的状况，教师心理问题产生的原因等，这些问题都是和我们每一位老师切身相关的。同时也让我们知道了如何解决这些问题的方式方法。听了本次心理健康的专题系列讲座，使我更进一步理解在中小学开展心理健康的必要性和可行性。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

通过此次培训学习，使我对心理健康教育方面的知识更深入地了解了。让我认识到：健康不仅是身体上没有任何疾病，而且也包括心理方面没有任何问题，如能正确了解和接纳自己，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，有很多都是具有实际操作方面的知识，更多的注重了理论联系实际培养，如：权江红教授的“舞动治疗与学生辅导”，可以让老师或是学生在舞动中发现最真实的自己。来自香港梁晓盈教授的“音乐治疗与学生辅导”，通过音乐对人大脑的影响，从而增强注意力，认知能力，社交能力，情绪控制。来自美国的larry教授的“叙事领导力与学生辅导”，以讲故事的形式去激励处在低谷的人，让他人超越自己，而讲故事的人就成为了他们的英雄，真可谓是赠人玫瑰，手留余香。张丽教授的“影视中的积极心理学”，让我明白每个人都是自己生命中的领导者，注意力投入在哪里，哪里就会更强大，注意力偏重成功的地方就会越来越成功，想法决定活法，把生命的注意力放在哪就会影响生命的本身。在这次的心理健康教育培训活动中，我们不仅了解到教师职业倦怠产生的原因，学习到了怎样进行职业倦怠的自己调适的方法同时还掌握了教师怎样进行心理问题的自己调适。

培训过程中，专家教授给我们做了精彩的讲座，他们用一个个

个鲜明的事例，阐述了心理健康这门学科的魅力所在，并且通过理论学习、自己剖析等让我们意识到心理健康教育是一门提高学生心理素质的基础教育，同时也让我们知道，加强对学生的心理教育，可以减少甚至杜绝学生心理问题的发生。要实现提高学生素质，促进学生的`人格健全发展的目标，教师的作用是无可替代的，尤其是班主任。从专家们的讲座中，我深深地认识到，真正的心理健康教育不是嘴上说说，也绝不是每周一、两节课，或者搞几次轰轰烈烈的心理健康知识讲座就能实现的。心理健康教育和其它教育一样，需要与学校日常的常规教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；需要在点滴的生活实践经验中积累而成；需要教师潜移默化的培养。所以学校日常活动就成为小学生心理健康教育的主渠道，只有将心理健康教育的思想、内容渗透到具体的教育教学工作中去，才能把心理健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样？真是一代不如一代了。而我现在真正体味到：没有教不会的学生，只有不会教的老师这一句话的内在含义，那就是我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧！让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教。

此次心理健康培训的时间虽然仅仅几天，但在我的心里却激起了层层涟漪。我的心开始了翻滚的情绪：欣喜，豁然开朗，平静，学会面对。这次培训给予我的东西决不止心理学的理论知识，它会有一种延续性，影响着我的生活和工作…今后，我要从心理教育的层面上去教育我的学生，更多的关注学生的心理发展。为了让学生健康快乐的成长，我会继续认真的学习，并将所学运用到实际工作之中。我要用真实的自己，感染学生，也让学生了解自己，欣赏自己，在自己赏识的环境下生活、成长。

## 教师心理健康自我成长报告篇二

父母陪我一路走来，我感到开心而幸福，虽然在我很小的时候，父母因忙于生计，无暇照顾我，将我送进一家幼儿园，每天我早早就被送出去晚上很晚才被接回家，虽然那时很渴望与母亲在一起，依偎在母亲的怀里，但那时的很多家庭都是那个样子的。但在我的心灵里还是有那么一点点的遗憾，上了小学后，母亲每天都是目送着把我送进学校，中午晚上一到家就能吃到母亲为我准备的热气腾腾的饭菜，一次母亲听说我再越野赛中，名次被老师弄错了，而没有拿到奖的时候，曾去学校找过老师，从小到大，我都是在父母的关爱和呵护下长大的。

上小学后的头两年，由于贪恋和小朋友一起玩，学习成绩不好，经常被老师批评并找家长，在很长的一段时间里，我不太喜欢上学，更不喜欢学校里的老师和同学，我曾被因为学习成绩不好，而一度被老师逼着要降级，但终究没有，是因为另一个老师的阻拦，小学三年级以后，邻家的小朋友搬走了，没有人再同我一起玩了，我的心思一部分开始用到学习上了，成绩也有了明显的提高，最后变成名列前茅，老师和同学都对我刮目相看了，我感到很开心。

升入中学后，我仍然保持着良好的学习状态，掌握了正确的学习方法，成绩稳中有升，学习对我来说是件开心又快乐的

事情。

98年我顺利地考上了师范学校，对于要上师范还是高中，父母终究没有拗过我，我的选择注定了我将来要成为一名人民教师，三年师范毕业之后，自然成了一名教师。成了教师之后，看着那些可爱的笑脸，听着那些稚气的声音，品味着毫无世俗的童心。我爱上了这个行业，就像媒妁之言定的婚姻一样，——本来素不相识的两个人，到了一起之后，感情却越来越深，——我越来越喜欢这个行业。由于自己的热情，由于自己的认真，也由于自己的童心，我受到了学生的欢迎，成了很多学生的朋友，我所担班级的成绩也总是年年名列前茅。受到了家长、学生的好评。

一直到现在，我都享受着工作和生活的带给我的幸福和快乐。我是一个积极，乐观，尊重生命，热爱生活的人。我大部分的时间心情都是平和的。我认为只要你付出了就会有回报，以感恩的心，微笑着面对一切，享受简单而充实的生活。我没明确的宗教信仰，但我相信善恶有报。而我学会淡然，学会珍惜，学会感恩，善待身边的每一个人。朋友们都说我初次接触有点冷酷，清高，少言寡语但做事不急，认真稳妥，能够保守秘密，是一个值得倾诉心声的朋友，我认为自己善良，宽容，真诚，理解他人，我认为一个人成熟的标准应该是在平时的生活中处事不惊，心态平和，看淡生活当中一些虚浮的东西，”在纷繁复杂的生活激流中不乱自己的航向，在时尚流行前沿不迷失自己，不人云亦云，懂得有所为，有所不为，保持自己的特别，从而向着自己既定的目标努力。

我的个人奋斗目标是通过心理知识的学习帮助我做好自己的教育工作。在事业成功的同时，也为家人创造更丰裕的物质条件和精神生活，让我的家庭和谐幸福，让我的女儿健康快乐，让我的父母安享晚年。

我心目中的英雄是雷锋同志和那些在社会上生活中在默默无闻，无私奉献，平凡却伟大的人们，雷锋，一个普通的汽车

兵，在平凡的工作岗位上，做出了不平常的业绩。他把远大的理想和日常工作、生活紧密地结合在一起，用共产主义的思想指导自己的言论和行动，表现出了一个共产主义战士的广阔胸怀和高尚情操。雷锋同志的人生道路是坎坷不平的，但是在人生富有意义的转折中，他毅然选择了正义，选择了真理，选择了共产主义，他一生最突出的是坚定的共产主义信念，是毫无损人利己之心、自觉地全心全意地为人民服务的精神。我们的国家需要千千万万这样的人，让我们都向雷锋同志学习！

在我的朋友眼里，我永远是一个不甘平庸的人。我乐于尝试并能很快地接受新事物。当日子归于平静的时候，我总是能为自己找到新的奋斗目标，并为此付出很多辛苦。因此，我最好的朋友向来是钦佩我，但从不会效仿我。有时，朋友和家人也会批评我凡事太过认真。我的确应该有所调整，人的精力有限，不可能事事都追求尽善尽美，重要的事情需要认真专注，小事情尽管放松自己，只有这样，才能轻松地应对生活。

如果用三个词来对我进行评价，我想用通情达理、乐观豁达、勤奋上进是比较恰当的。生活经历和文化背景塑造了一个人的特别品质，有优点，也会有缺点，正确地认识评价自己并接纳自己，才能够心安理得地享受属于自己的生活。

我想成为一名心理咨询师，首先是因为我特别喜欢这个职业，因为我觉得他是高尚而伟大的，我觉得它能够走进人的心灵，为他们解决遇到的问题，使这些人能够快乐的生活，我是一个愿意帮助别人的人，每当我想到因为我的工作，因为我的付出，而使他人得到的幸福，我就有说不出的快乐，其次，作为一名中学的英语教师，兼职班主任，我知道心理健康的重要，同时也知道班主任老师需要具备专业的心理知识是多麼的迫切，掌握的科学的方法改变的不仅仅是一个学生，我们的责任和使命是让我们塑造一个又一个身心健康的学生。

成为心理咨询师的过程也是不断深入认识自己的过程。在这

一过程中，我对自己的情绪状态有了更自觉的把握，能够主动运用积极心理学知识调节情绪，使自己大部分时间的心境处于平和、安宁的状态。

我们要有正确的人生价值观，要做要成为一名出色的心理咨询师。除了我们必备的专业知识外，我们还要有正确的观点和态度，要辩证地分析和看待问题，心理咨询是门科学，更需要艺术，科学的道理是不难理解的，如何将咨询的技术特别化的应用与每个来访者，是件值得探索的事，我认为要想真正的做一名出色的咨询师，创造性的开展工作，有效的帮助来访者解决问题，一定没有捷径可走，只有一条路那就是学习，在咨询的实践中学习、领悟、提高、完善。健康稳定的人格是心理咨询师必备的，与其说决定心理咨询进程的是咨询理论与技术上的方法，不如说良好的咨询关系更能体现咨询的效果，而作为咨询的主体人物咨询师，一定要尊重生命，热爱生活，要有积极、乐观、向上的人生态度，它强调在整个咨询中对人性的理解与尊重，要相信每个人都有自己成长和自己完善的内在力量，应始终坚信来访者本身有解决自己问题的潜力，能在咨询师的帮助下，最终自己解决自己的问题。同时我们还要有自己修复和觉察的能力，这样我们才能及时调整状态，不因自身的问题而影响工作。同时作为心理咨询师我们还要善于容纳他人，只有这样才能营造和谐的咨询关系和安全，自由的咨询氛围，我们要有强烈的责任心和对自己有一个正确的评价，知道自己的能力限度，当我们解决不了别人的问题时，我们要及时地告知他人，本着对自己对他人负责的态度。丰富的人生阅历，使我有信心成为一名好的咨询师，懂得如何用爱去理解生活中的一切，因为我为人妻、为人母。这一切可为我在咨询中奠定认同、共情的基础。因为我是一名教师，教育心理学和心理咨询学很容易联系在一起，所以，要发挥这一学习优势，博览群书，积累经验，以便更有效运用于心理咨询。

当然在我不断地学习的过程中，我发现了自己从事这项工作所具备的一些优势，如我在和求助者沟通的过程中，我能快



速而准确地发现求助者存在的问题，但同时也发现了自身的一些问题。如有时过于热心，这会使求助者产生依赖心理，发现一个问题后，容易忽略一些东西，关注点不够，在今后的学习和工作中，我会发扬优势，克服缺点，努力完善自己。

在工作中,我希望从大家那里得到理解,信任,支持和帮助,当然还有沟通和学习。当然,对于我的工作可能会有不同的评价,对于任何一个群体或个人的评价,我都会以平和的心态合理认知并接受的。我相信,出色地工作、真诚地待人可以换得多数人的认可。

我的职业奋斗目标是希望通过学习和实践,使自己成为合格的心理咨询师,希望把我所学的理论知识应用到我的实际工作中,为学校里的孩子们服务;如果有机会和时间,我希望为社会上需要帮助的人提供服务;通过自己的工作充分实现自己的人生价值。同时在这一过程中,也能让更多的人认识到心理健康的重要意义,掌握保持心理健康的方法,学会健康地享受生活。

在成为心理咨询师后,我最希望接待的是青少年求助者。我现在的职业是一名中学教师兼班主任,职业的责任感和使命感使我最关注青少年的健康成长问题。青少年时期是一个人生理、心理迅速发展、,人生观价值观初步形成的时期,这一时期的许多心理矛盾冲突能否得到有效解决,会对他们今后的成长和发展产生深远的影响。青少年是祖国未来,民族的希望,所以我愿意帮助青少年求助者克服成长过程中出现的心理问题使他们健康成长。在咨询的过程中,我希望求助者能以积极主动的态度对待心理咨询,当然,作为咨询师,我们要用自己真诚友善的态度面对求助者,以精湛的业务取得求助者的信任。

我对自己的职业有这样一种期许,希望通过我的工作,能让那些求助者积极阳光地面对人生,健康快乐地享受生活,同时在工作 and 学习的道路上我自己也要不断调整自己的生存状

态，实现自己的成长与发展，努力实现自己的人生目标。

## 教师心理健康自我成长报告篇三

“高效课堂”充分体现了新课改教学理念。课堂是一个舞台，人人自由，充分展示自己，我成功、我快乐。教师起引领作用，改变传统教学模式，还课堂于学生，使学生在快乐中学习。高效课堂的实质应重点专注于学生能否在课堂教学中进行积极的、有效的学习。

下面就结合我校的课堂教学活动，我简单谈一下自己的几点体会和感悟：

学生只有在课堂上真正拥有了时间和空间，才能真正落实学生的主体地位，才有可能自主学习。“把孩子们当作活生生的人来看待，让校园里充满民主平等，让老师学生在校园里自由呼吸！教育就不会有多少问题”。由此，我联想到我们的课堂教学，尽管并不完全是老师“满堂灌”，但是学生并没有完全地参与到课堂的教学中，只是被动地听。这样就大大地助长了学生对老师的依赖心理和懒惰心理。因此，在以后的课堂教学中，我们教师应积极调动学生的学习兴趣，让学生大胆地讲，大胆地说，让学生积极地参与到学习当中，在“动”中学。我们教师的任务并不仅仅为教给学生知识，更重要的是教会学生如何学习，只有这样，才能实现我们新课改的目的！

反思自己的课堂教学，我认为：下一步的一项非常重要的任务，就是想尽一切办法挖掘学生们的潜能，让他们的潜能课堂上得以释放。

课堂上鼓励每一位学生都要参与讨论，尽量给更多的孩子以表现的机会，特别是性格内向和学困生，为此课堂上，教师并没限制学生发言的机会，大家可以主动争取发言，目的是让更多的学生参与到课堂中来。学生的学习有了兴趣，就有

了热情，有了热情学习成绩自然也就上来了。我觉得今后我们的课堂要加强师生间的情感交流，形成亲切、和谐的氛围，给课堂创造一种群体的感情氛围，使师生产生共鸣。今后在课堂上，注意到用自己真诚的心，亲切的教态来组织课堂，来感染每一位同学，并且要潜移默化的教育孩子如何做人，如何做事，做到“学高为师，身正为范”。

教师为主导，学生为主体，把课堂真正的还给了学生。老师真正轻松了吗？不是的。因为“功夫在课外”，老师的任务更重了。只有充分预习，才会有丰富多彩的课堂展示。要使学生在课堂上的活动有意义，一定要加强预习。学生的预习实际上是在教师指导下的自学，帮助学生明确目标任务、引导学生掌握学习方式方法，教师的精心备课准备，充分自觉地把学生带入了一种想学、能学、抢着学的氛围之中。使学生们不但能积极参与课堂并且能有效地参与课堂。

回想我们的课堂，有时学生动起来了，大多数是形式上的花样翻新，而不是内涵的真正变化。我们要立足本土，因地制宜，不搞形式，尽心备课，让学生们的潜在在课堂上超常的释放出来，让学生们的思维在课堂上动起来，学生的灵感生发出来，课堂精彩起来。

高效课堂是每位教师不断追求的一个重要目标，什么样的课堂是高效课堂，不同的人可能有不同的看法。怎样去做才能使课堂高效，这也是我们每位教师永恒的追求。根据多年的教学实践，略谈几点粗浅的看法：我认为一节可以称得上高效的课，必须达到：

在教学活动中，用最少的时间、最小的精力投入，取得尽可能多的`教学效果，实现特定的教学目标。换句话说就是课堂上的每一分钟，都得尽其所用。使所有的学生都有收获，都有提高。使每个学生在知识、技能、方法与情感、态度、价值观等多方面都能有收获。我认为：构建高效课堂两个核心的因素就是教师和学生。

要构建高效的课堂，充分用好这四十分钟的每一秒，充分的课前准备就显得非常重要了。因为我们不能由于自己预设得不充分、目标掌握得不明确，对于课堂即时生成调控不力而浪费时间。在备课的阶段我们教师就必须多下功夫，熟练把握教情和学情，注意教学中的取舍，努力减少无效劳动，做到“四个到位”：精心备课到位，准确讲解到位，能力训练到位，学法指导到位。确保上课不打无准备之仗。上课中，经师生碰撞，你再把发现的问题及时调整；课后更要备“课后课”，发现问题，就要想一下：为什么会产生这些问题？有没有必然的规律，是自己的问题，还是学生的问题，分析一下，记下来，不管是什么情况，就像拍照片一样。积累多了之后，再来集中总结。这样通过课堂反思与课堂教学的有效结合，一节完整的课才算备好，也才能促进课堂效率的提高。特别是我们将备课这一日常工作通过准备、实践、再加上反思解决就上升到了教学研究的高度，很自然的也就实现了教研与备课、上课的有效统一。

只要能让学生的思维总处于活跃状态，积极地探索知识并试图将刚刚获得的知识转化为能力，我认为就是一节高效的课，成功的课。怎样才能让学生的思维总处于活跃的状态呢？这就需要我们教师进行课堂调控，设计适当的问题激发学生的探索欲望，牵引学生的思维处于活跃状态。

教师要善于根据具体教育情景，灵活运用各种教育方法，发现和培养创新人才。在组织课堂教学的各个环节中，教师要时刻牢记学生才是课堂的教学中心，要精心设计能调动学生课堂学习主动性的方法。激发学生的兴趣，促进三维目标的全面达成。

比如：启发兴趣，会让课堂变得生动活泼。质疑交流，会让课堂变得有理有趣。提倡合作探究，会让课堂变得融洽愉悦。运用现代教学手段，会让课堂变得丰富直观。

不同的教师有自己不同的教学方法，同一节课，同一篇课文，

不同的教师，教学方式方法不同，教学效果也不一样，至于采用何种方法最适合，这就需要教师在日常上课时不断探索。这样才能最大程度地达到高效。

俗话说：“予人以鱼，惠其一时，授之以渔，惠其一世”。教师在注重传授知识的同时，还应注重学习方法的指导。科学的学习方法能为构建高效课堂提供重要的保障。为了教会学生会学，我们要鼓励学生敢于提出疑问，引导学生产生疑问，进而发现问题，培养学生勤于思考的习惯。

课堂要面向全体学生，面向全体学生，才能大面积提高教学质量。而要真正做到面向全体学生，就必须彻底抛弃一刀切，实行分层次教学。对不同层次的学生，根据他们的起点不同，提出的要求也就不同，这样才能使他们在各自的起点上都有提高。因此培优补差显得尤为重要，教师要对每位学生有普遍的关注。采取适当的激励机制。比如：

(1) 要经常用目光或微笑与学生交流，这是实现普遍关注的前提。

(2) 要用欣赏、夸奖的手段来体现你的关注。要把学生每一点的积极性，每一点的热情保护起来，让他生长起来，壮大起来。

(3) 要用提问或允许回答问题来表达你的关注。不经意的允许能满足学生的被认可感，满足学生被承认的需要。

要构建高效的课堂，就要把课堂还给学生，教师成为学生自主学习的引导者。这也是新课标下，“以教师为主导，学生为主体，发展为主线”的新的教学理念。抓学生主体作用，教师应该摆正位置，只起引导的作用。教与学的过程中不是老师教了什么，关键是学生掌握了什么。因此，教师应该思考的问题是如何让学生掌握一定的自主的、发现式的学习方法。怎么引导学生呢？课堂上我们不能不讲，也不能一讲到

底，那太累了。所以从实际出发，根据教材内容、特点、知识结构，编写各具特色的导学案还是比较实用的。编导学案要注意：讲授新课，必须注重基础知识的掌握。复习课，必须注重知识的整体、系统性及运用能力，而对于新授课来说则应注重基础、注重规范、注重技能。总之，复习课要体现知识主脉，体现规律方法，体现能力的培养，新授课的教学则应体现基础技能、体现规范与反馈、体现以学生为主体。

学生课前预习好了，听课才能有的放矢，会抓住重点、难点。预习不是只看看书本，重要的是思考一些问题，查找一些资料，想一想为什么？这样行吗？等等一些问题。学生预习到位了，课堂效果自然就好了。

上课要求学生做到认真听讲，积极动脑思考，敢于发表自己的见解，大胆质疑。重点的内容要勾画，书本上没有的要记在空白处或笔记本上。要集中精力紧紧围绕老师的讲课思路积极学习。

坚持先复习后做题，复习是巩固和消化学习的重要内容的重要环节，把所学的知识认真复习一遍，该记忆的记住了，该理解的理解了，然后再做作业。

## **教师心理健康自我成长报告篇四**

时光飞逝，进入大学以来已经快接近三个月了。大学的生活对我来说是新鲜的，是不不同于以往的。我对陌生又新鲜的大学充满着好奇感，我想去探究。正因为当初我对大学生心理健康与实务这门学科充满着好奇感，我想去探索何为大学生心理健康，所以我选择了这门选修课。这门课程给我带来了全新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前从未接触过的事物，让我了解到心理学是如此的有趣和有用。正如这次论题。借此论题，我可以进行一次深度思考人生、有一个全面了解自己的机会，以至于我可以更全面的看待自己、更好的完善自己。

## 1、生活

我觉得生活是大学最重要的一部分，来自不同地区、讲不同语言的四个人聚集在同一个宿舍里，要共同生活四年。这对我来说其实是一种挑战，在此之前，我从来没有住过宿，我不知道如何和陌生人同住一屋檐下。在与舍友相处中我显得很小心，我不了解她们而且我想留下好印象，因此当她们需要帮助时我会尽可能的帮助她们。我自认为我是个很独立的人，我可以一个人解决有些在其他女生看起来难以完成的事情。在我看来性格不合会是生活中遇到的最大问题。我觉得进入大学后我改变许多。比如说以前在家里的时候我向往自由，觉得没有爸妈的管制是幸福的。可是来到大学以后我才发现，离家的孩子真的很不容易。我很思念在家那种自由自在的感觉，原来在家里我才可以真的做到随心所欲，在外面生活离开爸妈看似自由其实被束缚的更多。

## 2、学习

在学习上，我第一体会到大学与中学不同的是课室。在中学时，我们都是坐在小教室里面，只有一个班的同学一起上课。可是，在大学里我们都坐在非常大的阶梯教室里，同时有好几个班的同学一起上课。以前，当我们上课睡觉时，老师会用手敲你的头或者用粉笔扔你。现在，无论我们是怎么睡，老师都不会去管你。

第一次上课的时候，我是一头雾水，我完全不知道老师在讲什么，我不知道我在课堂上该做什么，该怎么做笔记。老师讲课的是速度不会因为学生听不得懂而减慢。接下来的一段时间都是持续这样一种状态。我觉得这样子是不行的，我得想想办法去适应它。首先第一步是认真听老师讲课，无论我听不听得懂。我觉得当我做到了第一步时，我发现其实我可以跟上老师讲课的速度，而且老师讲的内容并不是那么的难理解。接下来的是去记录、去理解、然后变成自己的。我觉得只要经过努力，就一定会有所收获。

### 3、活动

系组织和院组织我各参加了一个。我觉得幸运的是两个组织的活动时间都不冲突，这样我两个组织都可以留下。在不影响学习的情况下，我会积极参加各组织部门的活动。我觉得在活动中可以学到以前从未接触过的东西，还可以交到许多不一样的朋友。而且我可以充分运用课余时间。其中我曾听过一句话：当热情退却时，用责任心来弥补。当我听到这句话时，我深有感触并把它牢牢记在我的心中。

#### 1、人格

我不能说我的人格非常完美，但我能说我的人格是健康的。我觉得随着时间的推移我也在逐渐变化，逐渐在完善我的人格。经过这门课程的学习，我更全面看清自己，发现自己有缺陷的地方，并且努力想办法来完善自己。有句话说得好，人无完人，没有谁是完美的。有缺陷不可怕，可怕的是自己没有发现或者发现了却不去想办法。常常进行自己反思是有利于人格的发展和完善。

#### 2、情绪

我承认我是个情绪化的人。在以前，不知道是不是因为处于叛逆期，我的情绪化很严重，为人固执又容易生气。情绪特别容易受他人影响。可能是随着年龄的增长，也许是叛逆期过了，也许是积累的知识越来越多，慢慢地我会思考很多东西，会懂得反思自己。特别是我觉得来到大学以后我变化挺大的。虽然目前来说我还是不能完全控制情绪化，但是我觉得我比以前是有所成长了。

#### 3、能力

我能够做到自己的事情自己做，并且在别人需要帮助时我也可以很乐意地帮助他人。我觉得我的生活能力很强，就算说



让我一个人独立生活也是没有问题的。我觉得我的交际能力很不错，因为我能够主动地与他人交谈，我很乐于交到新朋友。我的学习能力还要有所加强，学习要更加积极。我所理解的工作能力其实就是组织的工作方面，因为那对我来说是一个全新的领悟，虽然我现在懂的不多，但是我觉得如果我肯学一定会有所收获。能力的背后其实就是努力。

#### 4、生涯规划

其实在此之前我对自己以后的生涯规划还没有细想过，所以借此机会我能好好的规划一下。我认为规划可以长远但不要超出实际。先说一些小的规划，就目前来说我的第一个规划是努力学习然后争取拿奖学金。并且，在课余时间参加一些能够锻炼自己的比赛。接下来明年的话，要争取继续留在组织里，然后努力争取当副部级以上。如果我都做到以上我所说的那些，不仅能使我收获很多，还会为我的简历添光彩。这些对我找实习工作有所帮助。对于工作我有两种想法，第一个是留校当老师，第二个是当上班族。如果当上班族我会选择当一个理财师或者进入银行。而且我要能够在一线或者二线的城市工作，不求富贵逼人但求小康之家。其实规划如果不去实现它就永远只是一个规划，定下这些规划之后我要努力并为之奋斗。

原本我以为心理这门学科是离我们生活很远的，但是经过这个学期的学习我发现原来心理讲的全是我们身边的小事。就像是一句话说得好，要先从身边小事做起。我觉得这门课程教会我的不仅仅是书面上的知识理论，重要的是我能很好的利用这些知识我能够更全面的看待自己，更好的完善自己。我接收完老师的知识后会不自觉的观察起身边的人，这让我对人的印象不仅仅只是表面的。而且因为这是院选修课，所以我交到了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我享受与他人交流的时间。在这门课上，我收获到了知识，了解到更深入的自己，收获到友谊。

在这门课上，我觉得课堂气氛很活跃，一点都不沉闷。我很喜欢这样的上课方式。而且老师会给我们做一些好玩的测试，会给我们一些让我们上讲台的机会。每一个上讲台的人都是能够得段不一样的体会。而且我觉得教课的内容是有趣又有用的。老师的教学态度很认真，而且人也很和蔼，所以我对这门课印象很好也很喜欢。

这一篇自己分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！其实这个对于自己的分析还是很必要的，不断的完善自己才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！

## 教师心理健康自我成长报告篇五

通过整整一个学期大学生心理调适与发展的学习，我从“健康之路，从心起步”中学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自己完善，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，学习心理到社会心理和职业生涯规划，非常的全面。本文是根据这一个学期以来的学习成果，对本人自己进行的分析。

### （一）简单的自己介绍

从小到大我就是是一个非常外向的女孩，妈妈甚至还说我是一个男人婆，嘿嘿，其实她是在逗我啦，在大家的印象中我都是一个头发短短的，衣服永远都是很黑黑的一套的形象，特别和班级里的男生混的好，这就是我，一个生活非常快乐幸福，学习非常快乐的女孩。

### （二）出生到学前班阶段

我出生在农村，一个非常平凡的家庭，爸爸身体不好，妈妈承受家里的主要重担。可是一直到现在我都不会去羡慕那些有钱的人家，我清楚的知道我自己虽然没有别人那么好的经

济条件，但是我享受着爸爸妈妈给与我的特殊精神财富。

我虽然很外向，可以说是很野蛮，对人对事很直白，甚至有时候都不知道什么时候把朋友弄生气咯！嘻嘻，可是我还是个爱哭的娃，小时候的记忆不是很清晰了，但是我还是清楚的记得一件事情，我和村里一个比我小点的女孩闹闹，就是对现在人来说是一件很幼稚的行为，我老是会说“我不要和你做朋友咯！”那时候为了一件。嘿嘿.....人长大了，还真不好说出口，只能告诉你们那时候我哭到晕倒，发高烧，挂盐水。这就是我的幼稚、天真的童年，真的是很怀念也很想时间倒流回到小时候什么都不懂的我。

### （三）小学阶段

当我7岁了，我兴奋的快乐的升入小学，那时候我还不清楚读书是什么概念，就屁颠屁颠的背着书包上学咯！偷偷的告诉你们，小学的我还是挺聪明的，很快就能看懂老师所讲的，还总是得奖状回家，最开心的就是胸前贴个大红花，手上拿着奖状飞奔回家给爸爸妈妈看，他们会夸奖我，把我的奖状贴在墙上可以说没有过多久我家的墙上都贴满了奖状，那时的我真的很开心。直到5年级我有点不想读书了，感觉读书累，村子里的人要比成绩，老师也要看成绩.....大家评价你是好人还是坏人，都是以成绩为参考，这时我会感觉小时候真好，无忧无虑的，而读书生活就像那世界末日来到一样，我的眼前一片黑暗。幸好妈妈是一个讲明理的人，一天辛苦下来妈妈还听到我不想读书的事情，可是奇怪的是她没有发脾气，只是语重心长的和我沟通，那时候我感受到了母爱，让我重新体会爱的温暖。

### （四）初中阶段

当我感觉自己6年级毕业成绩考的很差的时候，奇迹出现了我发挥特别，考出了很理想的成绩，分数线足以让我进入城里的初中，但由于家里条件的限制我还是选择了农村里一所小

小的初中，我到现在还记得每天早上我要带上妈妈给我做好的中饭，骑自行车到学校，（大冬天也不例外），这样的生活真的很辛苦.....运气真的很不错，也可以说国家政策真的很不错，我们几个农村的初中合并在一起，来到一个很大的学校，享受着不一样的教育。哈哈，我的快乐远远大于烦恼哦！

## （五）高中阶段

中考失败了，我无法掩饰安慰自己说这是我的失误，我只能说那时我初中不够认真，填志愿的时候我一直在纠结填什么的普高好，还是读职高好？身边的亲戚朋友都在给我意见。最后我在我爸爸妈妈的支持下，进入了职高。进入职高，选择了一个男生专业电子，刚刚开学报到的时候我傻眼了，班级62个人，仅仅只有3个女生，这样的班级可以想象是一个什么样的场景。嘿嘿其实这也和我意，我是一个男人婆，还是比较适合在这样的环境下成长。

在这里我受到了老师的关注信任，在这里我拥有自己的展示舞台，在这里我有了自信.....总之在这个学校，我学会了坚强，学会了独立，还学会了怎样挣钱。也因为这样我更加的努力了。可是后来我突然有一天不想读书，这是我第二次不想读书，不知道该如何去面对父母，感觉自己是多么的内疚。眼泪经常偷偷的流下来，消息传到了爸爸妈妈的耳中，我无法想像他们那一晚是怎么熬过来的。好来我听爸爸说妈妈哭了一夜，整整的一夜，我的心在刺痛，在流血.....妈妈，我对不起你。我有一个恩师，她写了一封信给我，也可以说是一张纸条，我认真的读着，眼泪却不听话的流下来。

之后我便想通了，开始努力的学习，成绩也一直名列前茅，在最后的高考中考上了浙江师范大学。

## （六）大学阶段

我与几个同学拉着行李箱走出了家门，没有家人的陪同下，走出了家门。来到大学，我带着憧憬，来上大学我有自己的目标。可是没有过多久我就放弃了，堕落了感觉这里不是高中，没有老师关注你，人与人之间好陌生，大家都是自己归自己，在这里没有了以前的快乐。我的大学幻想破灭了，我伤心，我想家，我郁闷。后来在寝室里朋友的帮助下，我还是熬下来了，我觉得我应该活得更加的自在，就像鸟儿没有了牢笼那样自由自在，幸福就在我的眼前。

## （七）对成长经历的总结

时间的磨练，困难的锻炼，使得我成为了一颗蒲公英，什么都不怕，飞到哪里，哪里就是我的家。写了这么多，其实简略了很多，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。还有就是得坚定自己的信念，什么都得靠自己。

### （一）兴趣

个人认为自己没有很大的特长，所以也就没有特殊的兴趣，像钢琴、吉他。我都喜欢普通的，像打篮球、羽毛球、刺绣。这些可以让我发泄压力，可以让我愉悦，甚至刺绣可以让我静心。

### （二）性格

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。您不会斤斤计较，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，自信，独立坚强，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。知足常乐，依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，也可能容易比较紧张。

### （三）能力

能力，可说我还不清楚，也许还未发掘吧！但是我的交往能力还是不错的，我可以很容易的和人交际。我好动，所以我爱动手，在专业技能上不能说突出，但是还不错，嘿嘿这也是我的个人观点。

### （四）职业理想

希望自己有一份有成就感的工作，比如说老师，每一位学生都可以在我的关心教育下，大家都有一个良好的成绩，良好的心理，乐观的态度。这就是我的目标。

### （五）自身的优势和不足

1、自身的优势

2、自身的不足

毛毛糙糙的，心不细致。

#### （一）针对分析所提出的适应性对策

富于冒险、喜欢竞争，比较适合那些需要胆略、冒风险和承担责任的工作。适合经常和人打交道而不要求很高的动手操作能力的工作。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；此外，应尽量避免过于冲动的想法和行为，多注意日常工作和工作中的细节。

#### （二）针对自身不足所提出的解决办法

尽量避免过于冲动的想法和行为，多注意日常工作和工作中的细节。直接地表达自己，说出自己现在的感受。培养自己的创造力。

### （三）如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立小目标。经常反省自己。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己吧！我在写这篇报告的时候，我感觉自己有好多想说，滔滔不绝的。所以我们要不断的完善自己才会是美满的人生。我们以后要更加严格的要求自己。

## 教师心理健康自我成长报告篇六

我们每一个人，在一生成长过程中，都可能很多次地问过自己“我是谁？”。这个问题看似很简单，似乎不加思索就能作出很多回答，可当我们静下心来做深入的追问时，却发现所有那些现存的答案都不能完整、准确地反映本质。大学的时候，导师曾经让我们在最短的时间里写出20个“我是谁？”当做完这活动时，我突然好像看见一个不曾发现的自己；而今，当我重新和自己的学生一起完成这游戏时，答案又发生了新的变化。人总会随着环境的变化，不断地调整自己的状态，不断地完善自我，去发现，去挖掘，一点一点地向目标靠近，希望能最终“实现自我”。

我认为每一个降临到这个世界的健康婴儿，都从父母的遗传基因中继承了人类的基本属性，都具备了各种发展的潜力，拥有了成长的无限可能性，至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

我出生在江南的一个小城市——丹阳市。由于童年时父亲在安徽省铜陵市上班，不在我身边，爷爷、奶奶和母亲的关系不是很好，是母亲一个人把我带大，所以母亲对我的影响非常大。母亲是一个俭朴之人，平常对我们讲的最多的就是节

省。家里一个月也就能吃到一两次肉，很少买衣服，只有我们的衣服小的不能穿了或过年的时候才会买新衣服。母亲原来是做裁缝的，对我们的破衣服会很好的补补再穿。那时候家里不是没有钱，只是母亲心中有更大的目标。母亲和爷爷奶奶关系不是很好，而且我们祖孙三代只住一间上下楼的房子，非常拥挤。母亲是个好强之人，看到别人都建新房子，不想落后别人。那是父亲的工资很低，要建一个房子是很困难的事情。由于父亲不在家，家里四亩多田基本上是母亲一个人劳作，我四五岁的时候就帮助母亲在农忙的时候做事，我深刻体会到母亲的艰辛。小时候常受到别人的欺负，由于父亲不在身边，别的小朋友就那我开涮，认为没有人会我出头。但是母亲是个好强之人，出去和别的小朋友家长理论，自然也受了不少气。那时，我认为是我让母亲受气。从此对别人的出击我不在躲闪，而是反击。母亲也教导我不要欺负别人，但别人欺负你，你也不要当懦夫。但是，小朋友间的关系还是让我养成了自卑、孤僻的性格。母亲教导了我自强不息、勤俭节约的良好的品质。

我五岁时，我的妹妹出生了。这是我人生的一大转折点。妹妹的出生迅速将母亲的注意力从我身上移到妹妹身上。随着妹妹的慢慢长大，原本属于我的东西都要分给她一般。母亲要我带她出去玩，那真是一件令人痛苦的事情。一群男生带着一个小女孩去玩，我当时认为她真是一个累赘。每次我把她哭着赶回家，就会迎来母亲的责骂。但是有一件事情让我改变了对妹妹这件事的看法。有一次，我起床迟到，没有吃早饭就去学校，早读的时候妹妹拿着油条给我吃。那时她只有四岁，母亲讲节俭，早上只喝稀饭，很少买油条之类的早点。我看着妹妹，她依依不舍的把油条递给我，我看着她眼中对油条的渴望，我哭了，我把油条分了她一半。妹妹的到来使学会分享，学会宽容，学会了要有一颗爱自己的心去爱别人。我学会了要有责任心，养成了助人为乐的品质。

中学时，由于父亲把全家的户口迁到了铜陵，我在一个完全陌生的环境读的中学。初中时，由于和同学不熟，自己自卑、



孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。后来，我和我的两个同桌慢慢熟悉起来成为了最好的朋友。是他们让我学会了怎样融入陌生的环境，我开始显现我的乐群性，和班里的很多人成为了朋友，养成了很好的环境适应能力。初中读书不是很用心，父亲很生气，多次教训我。在那时我认为父亲就是我的敌人。父亲不允许我看电视，除了新闻。我开始了解我以外的世界，知道我原来不了解的知识。我学会了全面的看待每个问题。中考时，发挥不理想，差几分就进入重点中学。父亲为了我有更好的前途，毫不犹豫的出钱不我买进重点高中。进入高中后，由于我是买进去的，觉得抬不起头来，在班里很少讲话。只有我的同桌和有相同的兴趣，成为我的最好朋友之一。我们在一起做了三年的同桌。高中时父亲对我还是很严格，不过我能理解他，只是我内心的压力得不到很好的疏通，有不服输，使我很焦躁，失眠。回想高中生活真的不知道是怎么过来的。

## 二、职业行为分析

坦率地说，我学心理学的初衷是为了帮助自己。高中三年常常会为学习生活中的困难感到困惑、迷茫，但是那时无论老师、家长，还是刘墉的书，都没能真正地帮助我。所以在填报志愿时，我毫不犹豫地选择了安徽中医学院心理系。当时希望自己能生活得更轻松、更快乐，更能坦然面对生活中的种种压力，还希望有朝一日能帮助和我一样困惑迷茫的青少年朋友。通过学习、观察、思考，自己的心理健康水平的确得到了很大提高。那时，系里为了让学生有实践的机会，特别与医院联系，要求我们每周进医院一次，做义务咨询。和病人的接触中，我发现他们会由于自己性格、或者错误的认识，为自己设置成长的障碍，这些使我更加坚定了做心理咨询师的愿望，希望和病人通过咨询的艺术，一起感受到生活的美好，获得心灵的成长，体验登天的感觉。

当然，要成为一个优秀的心理咨询师，我还有很长的路要走。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而

将咨询的技术个性化地应用于每一个来访者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，有效地帮助来访者解决问题，没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善。

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，阴晴阳缺——回顾自己二十多年的成长历程，不守在父母身边的幼年生活让我体会了父母亲情的重要，也形成了我独立、倔强、敏感、不服输的性格。初中时候的失败和挫折中接踵而至的打击，造成了我心里潜在的自卑情结和人格的显现。而高中时候的拼搏和努力，造就了我热情、感性、坚强的个性。积极向上、勤奋努力的青春时光使我感受快乐、走向自信。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。

与心理学的近距离接触源于在高中学校读书的时候。十八岁，忽然觉得有无数的烦恼。面对高考学习的压力和枯燥，来自家庭和自己的压力，让我心烦气躁了很久。一次偶然的机，让我与心理咨询有了近距离的接触，那时的我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇。知道了心理咨询师是一个助人自助的职业，使我产生了浓厚的兴趣。报考时，我毫不犹豫的选择了心理咨询专业。通过三年的学习，我感觉自己变得成熟了，生活中的烦恼减少了，身体也好多了。在学习的过程中，我一直在思索走过的路，有的是对了，有的是错了，用心理学的观点来判断，我还不成熟，我还需要不断完善自己。于是，我在慢慢的成长，对生活充满了希望，对世界充满了好奇，对人生也有了更多的感悟。二十多岁，是人生辉煌的开始。

自我成长分析

11月，我降临在一个普通的家庭，那时候父母工作都很忙，又正值祖父母退休在家，所以，两岁的时候，父母就将我送到了祖父母家抚养，每个周六日都过来看我，接我回自己家。虽然祖父母生活上照顾的我无微不至，但是他们代替不了父母在我心中的感觉，那时候小伙伴们在一起玩，当他们知道我是跟着爷爷奶奶一起住时候，都会问我，是不是父母离婚不要我了，才把我放在爷爷奶奶那里。也许是儿时远离父母的生活，使我的内心世界变得没有安全感，性格上敏感谨小慎微。

上学后，我学习刻苦努力，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，学习一直名列前茅，父母与老师每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。成绩的优异，师长的赏识、同伴的羡慕让我的自信心开始增强，学习成为了我童年生活乐趣的最主要的来源。由于表现突出，被班主任定为班上的班干部，使得我的处理事情的能力、与同学交往的能力、领导的能力等等得到了很好的锻炼。

带着这种成就感我升入到初中，很不幸，处于青春期的我，些许叛逆，加上老师的不重视，学习渐渐不如以前那么努力和积极了。慢慢的沦为中下等学生，敏感自卑开始占据我的心，人开始变得不爱说笑了。初中升高中的考试，自然考的很差，和报考的高中学校录取分数线差了5分。

高中是父母找人托关系把我送进去的，还挑的是好班。全班60个学生，当时我的成绩排到54名。看到父母为了我上学的事情如此费心，我痛哭了一场。我暗暗下绝心，高考时，绝对不会让父母为了我的学习再这样求人费事。班主任和同学对我都很友好，班主任给我安排了一个学习很好的同学，帮助我学习。经过努力，第一次月考，我就排到了班级30名。大家都为我的进步而感到高兴。就这样，人又变得开朗了，自信心也一点点找了回来。高考时，我以班级第八名的成绩出了高中的校门。以前的我，学习浮躁，做事情没有耐心。就是高中的这三年，改变了这些。，人踏实了很多。高三备

考，基本上每天都是不到五个小时的睡眠。我知道了，什么是坚强，什么是坚持，什么是拼搏。

怀着对心理咨询专业的好奇与期待，也满怀憧憬地开始了我的大学阶段的学习。我成为学生干部，人际交往能力和责任心得到了进一步的培养。正是这些，使我养成了吃苦耐劳、办事执着的品质，开始学着为他人付出、与他人分担，开始感受因为承担责任而带给自己的成长与锻炼、感受别人的苦痛与欢乐、感受成人的苦辣酸甜。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。现在的我更注重追求自我的实现，人也变得恬静、宽容、乐观、积极向上。在学习中我慢慢地懂得：面对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，才能与他人建立和谐融洽的关系。同时我也明白，一个人再卑微，只要自信乐观，拼搏进取，定能成为一个大有益于社会的人，一个有所成就的人。如我，即便卑微如尘，只要努力，也定能在尘埃上开出花来。为了让自己的生命开花，我给自己确立了奋斗目标，那就是：成为一个出色的心理咨询师，以帮助周围的人驱除心理上的阴霾，还他们一片晴天丽日。

为了达成这个目标，我觉得自己需要从以下五个方面来加强：

- 1、增强自信心，完善自己的人格。
- 2、心静如水，心态平和。
- 3、播洒爱心，宽以待人。
- 4、不断学习，精益求精。
- 5、学会感恩，帮助他人，快乐自己。

小时候，一提起“心理”这个词，我们总会把它与算卦、占卜等迷信活动联系起来，认为是一些虚幻和神秘的东西，毫无科学根据。我上了大学，系统学习了心理学理论，才得知这是一门既古老而又新兴的科学，我们中国人对它的了解还不多。强烈的好奇心驱使我在课余时间购买和借阅了许多有关心理学的书籍，越看越有兴趣。亲戚朋友和同事遇到问题经常找我商议，一般问题经我开导、帮助都得以及时有效的解决。每当看到他们愁眉苦脸而来，轻松愉快而去的神情时，自己也感到无比的满足和欣慰。

要成为一名合格的心理咨询师首先需要让自己有一个健康的心理状态。

要成为一个心理咨询师，还需要有丰富的心理学知识、良好的人格魅力、必备的助人技巧、以及必要的法律法规知识。

成为一个心理咨询师不但要在知识和技能上有足够的储备和磨练，更重要的是能够秉持一种追求生命成长的理念，在现实生活中不断增长能力以超越自己的局限。

我爱上这一职业，并沉迷其中而乐此不疲，因为在帮助别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程。“助人自助，完善自我”。我发现在助人的同时，自己最大的收获是变得充实和快乐，有幸福感。回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦其实是一种资源，是一笔财富，它能够让我体会生活中那些善良、真诚的价值。现在，通过系统的学习，生命最初十几年里的自卑与苦闷开始化解，逐渐地，我对父母、对他人、对事、对生活的感受和体验发生了方向性的改变，我终于发现，生命是如此的'快乐、如此的丰富、如此的让我珍惜！通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。我很愿意用心

理学的知识、心理咨询的技能促动他人积极的改变，并以这种方式来实现自己的生命的价值和意义。

我期待、我努力、我乐在其中，我珍惜所体验到的幸福和快乐，也珍惜感受到的不幸和痛苦。生命本身就是一盘内容丰富的菜肴，而我的职业就是这道菜肴里的主料，用心体味，所有的相遇都将作为生的喜悦——真诚感谢在我生命路途上遇到的每一个人，有你们的支持，我的生命也才会有意义。

“我是我所遇到的人的一部分。”忘了是在什么情况，在哪里看到的这句话却印象特别深刻并深信不疑。除却天性，个人的经历应该可以算的上是塑造人的最重要的部分之一。踏入人生20xx个年头，借这次心理作业简单小结一下个人经历与收获。

首先是个人喜好，偶像及对自己的影响。我喜欢看书音乐运动，这多半取决于年幼时的家庭教育。从蛮小的时候开始学习钢琴，起初是因为被要求考级，小时候也不怎么有所谓的艺术鉴赏能力，只是在母亲的严苛要求下坚持了下来，可是后来慢慢变成了一种癖好，喜欢听纯净的乐调，摒弃吵闹混乱的乐种。而且，喜欢音乐对我来说更多的是在需要的时候得到的一种无法言说的快感，可以让我觉得不孤独。看书也一样在小时候就受到父母的要求。在同龄人看少儿童话小说的时候，父母就要求我看世界文学名著的青少版。原先的不乐意反倒现在让我养成了挑剔选书看的习惯，也有自己看书的品味。对于银屏偶像我自然有，但我不盲目追崇，这个看脸的世界，银屏上的人足够养眼就可以，至于他们银屏后的故事毕竟不了解。我更愿意欣赏身边优秀的人，喜欢和积极上进有独立思想主见的人相处，因他们身上有许多我欠缺的闪光点。偶像，其实就是自己喜欢或很想长成的样子，结果长在了别人的身上哈哈。至于运动，偏好瑜伽，长跑等。与其说是为了健康我想我是为了保持身材多一点，想让自己可以在自己满意的状态下再去投入别的事情中去。

接着是个性特点及人际关系。这个和我初中三年的转变有很大的关系。初中父母在经过我同意的情况下把我送到了市区的私立学校，当时是两个礼拜放一次家，对于一个像我这样原本天天回家的人来说算是独立的开始了吧。因为一开始进入新环境，当时自己各种要强想证明自己优秀高调结果被排挤被孤立，开始自我安慰到难过地只会给家里打电话泣不成声。当时大概是明显感觉到来自世界深深的恶意和抛弃的。在上初中之前的被各种宠爱感觉自己就是中心到离开家就被周围同学朋友排挤恶言相向。承认那时自暴自弃过，成绩一落千丈，没有朋友，父母担心的责备……只是庆幸的是在那时还有人没有放弃我劝导我叫我如何改变，我没有选择就听从了，在开始改变的时候我付出却没有得到他人的回应只觉得自己委屈地特别卑微，好多的“凭什么”都徘徊在肚子里没地方发泄。不过好在我坚持了，也在后来知道没有人会拒绝真诚的善意。也只要自己只是真心的付出那没有回报也无所谓，不是每个人都答应过你会公平交换。也是从那时候开始，开始懂得在和他人相处的过程中，需要扮演什么养的角色。相信了“想要别人怎么对你，先要怎么对待别人”这个道理，也一直恪守到现在。现在我可以轻松和别人相处，也有了自己的固定的好友圈，与一般朋友也友善开心地交往。或者自如应对和他人的关系，心里一直以为是以那段时间的改变为代价的。我也感谢那时候努力认真改变的自己。每段经历都有它必须要来的理由，至于经历后的结果能否让将来的自己满意也权在那时候自己的抉择。

再是亲情，这个我想我是幸运的吧，虽然小时候觉得家教严苛，总觉得父母对我百般挑剔，会和爸妈闹脾气哭鼻子，讨厌被父母约束控制的感觉，总觉得没有自己选择的权利，可是现在已经慢慢习惯，也发现正是因为当时父母的控制才让我有了现在的特性。也是在越长大的过程中，越来越明显感觉到父母对自己的关切和不舍。父母关系也很和谐，是属于乐于沟通型的，也懂得适时的小幽默，总之，家里没让我觉得有什么负担也没有过什么阴影，和睦的家庭应该算是默默支持我的动力吧。

最后是人生看法和态度。我觉得人应该要有自己喜欢并愿意追求的东西，我有过好几个梦想，虽然都是破灭的。说不清楚是自己坚持不够还是本来就是一时兴起。反正我没得到，不知道它对我是好是坏。在我最爱做梦的时候最大的收获是那个陪我走过的人。知道我做过的每个梦，在我固执坚持的时候给我力量，在我不再做梦的时候仍然相信我是可以的。他让我觉得事情可以很乐观，人生应该这样。虽然我还没有那么明显感觉到生活压力，不知道会让我觉得有多困难，但我希望自己可以是一个愿意相信的人，有憧憬，阳光的人。人生是自己，但需要珍惜陪在身边的人，需要爱和支持，不管是对自己还是对他人。

最后一个小小的总结，所有的事都在不断教会我爱和被爱，不管是哪种爱，都要学会并且接受。愿新的一年我可以变得更加强大，让自己满意。

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对要眼花缭乱的课余生活，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会上，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。



比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学？

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

同时，挑选自己的擅长也是学习方面的难点。面对纷纷扰扰的大学生活，选择最适合的生活方式和学习观念也是“怎么学”的关键。这就需要我们有一个坚定的目标。有一个坚定的目标是指导大学生生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍；当我们迷茫了，想想自己的目标，这这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明确，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的gpa，每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和gre成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中。

我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断

总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

## 教师心理健康自我成长报告篇七

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。多数学生把恋爱描述为“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发生。

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，在课程设路上关于恋爱、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。

## 教师心理健康自我成长报告篇八

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，人民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。