

# 大学生心理学自我成长报告(精选6篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么报告应该怎么制定才合适呢？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。

## 大学生心理学自我成长报告篇一

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。

在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐，但只是喜欢，从其中获得快乐，并没有太多的奢望和梦想，我认为一个人喜欢一种东西，并不是极力地去追求和崇拜，而是从中获得一种心灵及精神上的养分，从而获得快乐，这才是最重要的。我有两个偶像，一个是拥有亿万家产却始终靠自己努力奋斗的香港影视歌三栖明星——林峯，一个是新加坡歌手，新四大天王之一，金曲奖歌王——林俊杰。毋庸置疑，他们都有惊人的天赋，而我在他们身上看到的是他们光环背后的努力奋斗和一次又一次从失败的阴影中走出来并最终功成名就。我从他们身上看到的不是谣言的光环，而是一种坚忍不拔，勇敢向前的毅力和决心。我希望我也能像他们一样，在人生的道路上跌跌撞撞，但最终走向成功、“功成名就”。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加各种活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解到，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多好处，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。我时刻严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

自身的不足：一、没有自信，很多时候开会时，都要求大家尽力地想出办法和方案，即使我想出一个方案，但由于没有自信，也只能默默地听别人在那儿侃侃而谈，这就导致了朋友都说我仅仅是去凑数的，在我这里没有寄予多大的希望。二、压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪，特别表现在考试前。现实中，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂，无形中增加了自己的压力，反而产生了副作用。自然，这些不足我已经慢慢在改进了，相信不久的将来我就能逐步摆脱他们，使自己更优秀。

最后来个总结吧，我认为每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己，其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！通过心理健康教育课，我还是有收获的。我一直觉得，我的心理很健康，尽管进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理很容易出现问题，我在一次次困难挫折面前，学会了如何坚强，所以在短短的心理健康教育课中，发现并解决了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在心理健康教育课和与人相处中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年以及以后的时光。不过我知道我还只是学了些皮毛，懂了那么一点点，我更想知道一些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。非常感谢同学朋友的关心和老师对我的教导，我也会继续努力完善自己的！

## 大学生心理学自我成长报告篇二

摘要：在大学阶段，大学生所处的环境都发生着新的变化，难以适应时，就会出现各种不同程度的心理问题。根据其多样性和阶段性的特点。大学生心理健康教育应当通过正确突出重点、分段实施等方式，有针对性地开展教学内容，有利于提高大学生心理健康教育的有效性和实用性。

关键词：大学生；心理问题；心理健康教育

大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成功，也关系到民族的素质。大学生心理健康教育是当代大学生必修的公共基础课，其开设目的是为了保持大学生的心理健康，提高大学生的心理素质，培养大学生的健康人格。教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅[2011]5号）[1]，明确了心理健康课程教学模式与方法改革的基本要求。如何科学分析和准确把握大学生心理问题的特点，有针对性地加强大学生心理健康教育，提高大学生心理健康教育取得实效性，在本文进行初步探索。

## 一、大学生常见的心理问题

大学阶段是人生的重要转折时期，这一时期，大学生的生理、心理和所处的环境都发生着新的变化，如果大学生对这些新的变化难以适应，就会出现各种不同程度的心理问题[2]。主要表现在以下几个方面：

1. 适应困难。随着高等教育的普及，更多的人走进了大学校园，需要面对新的环境。尤其是独生子女，因他们平时的独立生活能力较差，需要更长时间的适应大学生活。其中一部分因不适应新的生活环境而产生了心理问题。
2. 学习问题。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足构成了学习问题的主要方面。还有一些学习方法不能及时转变，面对专业课知识，理解较慢，或者兴趣不足，一些学生不适应大学的学习方式，从而导致学习困难并产生考试焦虑心理，造成一定的心理压力。
3. 人际交往障碍。大学生普遍认为大学里的同学关系没有中学时融洽，在大学里难以找到知心朋友；同学关系中功利色彩非常突出，傲慢、自负、虚荣等现象在大学生身上十分明

显。不少大学生的人际关系十分紧张，存在孤僻、自闭、忧郁等各种各样的心理问题。

4. 失恋导致的心理问题。大学生处于青春期，“爱情”是大学校园里一个常见而敏感的话题。大学生由于生理上的成熟，使他们渴望与异性交往。但是，由于许多大学生心理的不成熟和对性认识的不科学，加之自我道德规范的失控，从而酿成无法挽回的后果或留下深深的遗憾和伤痛。

失恋后是情绪低落，无心学业，对身边的一切失去兴趣，得过且过，干什么提不起精神。极端的表现是精神呈病态，纠缠对方，甚至由爱生恨，酿成悲剧。

## 二、有针对性地开展大学生心理健康教育

自20世纪80年代以来。我国已有不少学校专门开设了心理健康教育课程，进行了有益的探索[3]。但毕竟开设时间较晚，对该课程的研究相对较少。同时对于心理健康教育课程教学设计也是仁者见仁，智者见智。

针对大学生不同的大学阶段容易出现的心理问题，在大学生心理健康教育的课程中有针对性地开设课程内容，有利于提升大学生的心理健康水平。

1. 大一新生是大学生心理健康教育课程的重点群体。大一新生是大学生心理问题的高发群体，也是大学生心理健康教育课程开展的重要对象。在大学生心理问题的构成中，大一新生占有较大比例。许多学生不适应大学的学习环境，产生了心理困扰，还有一些新生交往能力差，一时难以融入新的集体，就会产生人际交往的心理困扰。

对大一新生有针对性的进行心理健康教育后，掌握了自我调适的基本方法以后，其适应能力明显增强，其心理困扰问题大多能自我解决。

2. 大学生心理健康教育课程开展有利于预防心理问题的预防。心理健康教育主要是面向全体大学生的健康教育，绝大多数大学生的心理问题是困扰型，我们应主要通过心理健康知识教育，提升大学生的心理素质，逐步提高大学生的心理健康水平。少部分大学生的心理问题是心理障碍，可以通过心理咨询和自我调适解决。极少数大学生的心理问题是心理疾病，应通过心理治疗解决。

3. 分段阶段开展大学生心理健康教育。根据大学生心理问题的阶段性特点，大学生的心理健康教育应当分阶段、有针对地实施。例如：在大学一年级阶段第一学期应重点开展适应性教育。一些大学生进入大学后，失去了明确的奋斗目标和动力，产生学习疲劳。一些大学生新生不适应大学的学习生活，产生学习焦虑问题。一些大学生未掌握大学的学习方法，学习成绩不理想，因而产生挫折感，对考试产生焦虑。我们应针对这一阶段大学新生心理问题的特点，重点教会大学新生逐步适应大学新的生活，逐步适应大学新的学习环境，培养大学新生的自我意识和独立生活的能力。

在大学一年级第二学期学生中应重点开展人际关系教育。针对这一阶段大学生心理问题的特点和心理健康的需求，重点开展人际交往的心理健康教育，教会大学生人际交往的基本技能，教会大学生正确处理恋爱关系，培养大学生人际交往的能力。在大学四年级应重点开展职业生涯规划 and 就业心理辅导。针对这一阶段大学生心理问题的特点，重点开展职业生涯规划 and 就业心理教育，教会大学生正确认识就业形势，正确认识自身的优势和不足，有利于学生更好地适应社会，创造自己美好的未来。

## 参考文献

[1] 教育部办公厅. 普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求[z]. 教思政厅（20111）5号文件.

[2]樊富珉, 王建中. 大学生心理健康教程[m].武汉: 武汉大学出版社, 2006.

## 大学生心理学自我成长报告篇三

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，人们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，进而形成合理的看法方法，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，到后来慢慢地就便得懒惰起来了。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，以丰富自己的课余时间。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），同时还不主动去联系别人，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。

## 大学生心理学自我成长报告篇四

成长路途上，有谁会随随便便成功呢?后来长大了，才会明白。那些挫折与痛苦是成长的必然，无论生活多么无奈，我们还是需要勇敢地走下来。本站小编在此整理了大学生心理健康自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获!

### 一 性格

我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严肃，课堂气氛就感觉很紧张。所以在私底下我们与我们班科学老师的关系会比较亲密，像朋友一般。

老师偶尔几次走到教室后突然想起忘记带书了，想喝杯水了，我们都会很乐意去帮他做。合作和适应的能力比较强，喜欢和别人共同工作，?乐于参加或组织各种社团活动。不会太斤斤计较?对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也能和对方很聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。

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。但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动，有时会情绪失控或有所懈怠。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，不会固执己见。通常活泼任性、轻松愉快，在集体中比较引人注目、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。

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，遵纪守法，对人对事都会负起自己的责任。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，也可能保持沉默。一般情况下，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。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。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。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”。

乐观自信、心平气和、坦然宁静、容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感。很多时候意志力不坚定，很少能坚持完成自己计划的事情，总喜欢用各种各样的借口来搪塞自己。比如，在平时我计划过n个减肥计划，到目前为止还没有一个成功过。在美食的诱惑下，我就抵挡不住了。

## 二 兴趣

平时的话，挺喜欢运动的，像羽毛球、乒乓球、台球、排球什么的都会打，但是玩的不精。很喜欢和朋友一起逛逛街啊，看看电影啊，找个环境比较好的地方吃吃饭、爬爬山等。我

这个人不怎么爱看书，最喜欢的事情是骑上一辆山地车，然后漫无目的，自由自在的去大街小巷玩。

### 三 职业理想

我的专业注定了我将来要当一个小学老师，但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小学老师的，对于有些人所说的那样，他们想沿着教师这条路一直走去，当小学校长，当教育局局长等，对于这一点我是没怎么想过。我想在做好一个尽职尽责的小学老师的同时，去开一家甜品店或者服装店，可以交给自己的朋友打理，自己周末的时候就过去帮忙，自己顺便可以好好享受一下。

### 四 缺点和自身的不足

1. 在日常生活和学习中，我最忍受不了自己的一点就是粗心，经常丢三落四，所以常常去麻烦别人。粗心这个习惯总是改不了，但是我觉得身为一个师范生，一个准教师，做事细心应该是最基本的素质，所以在日后的点滴中我都得注意，努力培养自己做事细心的习惯。

2. 平时的举止还不够文明，对有些老师同学总是显得有些没规没矩，老三老四。虽说这是我与他们关系亲密的原因，但是很多时候得注意场合。很多口头上的粗话不能带到生活中去，更不能随意带到学习中去。

3. 对于父母、老师，自我感觉还是小时候比较听话，长大了开始有点叛逆。越长大越懒惰，以前在学校里，那时候会因为想得到老师的夸奖和小红花，经常自觉帮忙打扫教室的卫生，帮家里洗洗碗，拖拖地。长大后这种事情就很少发生了。

4. 有的时候，虚荣、好强好胜的心理过于强烈，我也不是很确定这个点到底是个缺点还是我的有点。小学的时候对于那三条杠杠的班长职位看的很重要。高中的时候，尤其是高三

那段时期，我跟我同桌的成绩差不多，所以每次老师把试卷，甚至是平时作业发下来，我都会不自觉的将自己的成绩与她比较一番，如果比她好，我会暗暗得意，反之我会给予她一个不屑的表情，但是心里明明会很在意。会让这一次的落后当作自己的奋斗目标。但是很多时候这种比较给自己的内心带来了太多压力，太多负担。

这或许就是阿德勒提出来的自卑感和优越感吧。阿德勒说自卑感本身并不是变态的，实际上他是人类个体不断发展的动力。人类的全部文化都是以自卑感为基础的，追求优越并不是说人人都天生要寻找在地位上，等级上超过别人，也不是说人们要追求保持自己比别人更重要的态度，而是个体无论追求什么都想要有能力和有成效的动机。每个人都有渴望优越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性，它取决于每个人所赋予它的生活意义。

这一篇自我分析报告是我将近20多年的成长历程中第一次回头这么仔细的看自己，了解自己，写的时候也带给了自己很多感动。

## 一、自我成长分析

对于我来说，只有20xx年单薄的人生——生活贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少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。

适应能力，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的形成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自己去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一直把它做到底。高一升高

二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到同学们在议论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试的事，就打听着去了，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报理科的时候也算是给自己定了教材，后来跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后，满怀热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很充实也很快乐！那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自己的人生道路，也就是在那个时候意识到自己开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自己有当好老师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自己始终有一个好的心境；二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流；三是随和，很容易缩短人与人之间的距离；四是真诚，总是以一颗真诚的心对待朋友和学生；五是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响；二是增强遇事后的果断性，应变能力；三是增强面对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作积极性，让工作更有起色；五是增强学习热情，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种快乐。我最近大部分的时间是快乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在伤心、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如快乐的生活。通常情况下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自己的教学水平。

## 二、职业行为分析

作为一名老师，面对一群天真无邪的学生，她们不知道什么

是心理不健康，不知道心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所欲，怎么想怎么做。但有些学生的心理或多或少都存在一些问题，如：为什么有的学生临近考试就不由自主的挤眼睛、摇晃脑袋，有的学生为什么老是小错不断，有的学生为什么十二岁了还在读一年级，我就想弄明白他们的心理状态是怎样的，怎样才能帮他们克服这些心理问题，我想寻求帮助他们的方法，正好学校让我参加心理健康辅导员培训，让我在迷茫中找到了方向，也为有心理问题的孩子开启了一扇大门，让这些孩子不再遇到问题饱受心理的煎熬，让他们成为心理健康的孩子。

心理健康辅导工作并不是雷锋式的助人为乐，“哀莫大于心死”，我们真正要帮的是帮人的心理。我们祖先曾说：“助人乃授人以渔，而非施人一鱼”。基督教教义也说：“神助自助者。”佛家《金刚经》也称：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全符合。

我现在所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自己带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自己。通过心理健康辅导员的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是决定心理健康辅导进程的关键因素，只有一个健康，稳定的人格，才是取得辅导效果的根本保障。心理健康辅导员人格的健康度和完整度，决定和限制着心理健康辅导取得疗效的程度，所以说，心理健康辅导员对自己的了解和分析、心理健康辅导员的自我成长，才是心理健康辅导中最为关键的因素。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我喜欢孩子，善于观察孩子，性格活跃，亲和力强，喜欢与

孩子交谈玩耍，懂得充分尊重孩子，理解孩子，关心孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一起做游戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好朋友这样评价我：表面风平浪静，内心波澜壮阔。在看待他人方面，通常我会欣赏他人的优点，同时也会接纳他的缺点。在自己和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情况下相互之间能很好地沟通。我的朋友和同事都觉得我容易相处、心地善良、乐于助人，责任感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求进步；我的职业缺点是毕竟是半路出家，专业理论修养还不够，辅导技能还有待进一步娴熟。

每个人无论做什么事都会有人给予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自己有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自己在心理上受到太大的压力时，我会通过聊天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，如果事实，我会记在心里时刻激励我继续前行，当遭遇别人的责难时，正确的我会接受并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自己的喜怒哀乐，经验教训让我们分享、一同成长，这些对于我们来说是最宝贵的财富。让自己与时俱进、不沉溺于过去、把握现在、建设未来、与被辅导者共同成长！

在人类历史上，众多的思想家、哲学家和科学家都对“人是什么？”“人生有何意义”这些难题苦苦思索过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地影响着我们对人生的态度及对命运的选择。这是因为，人人都知道自己有一个必然的归宿，那就是死亡，而且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何努力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的认识，

深深地影响了我们的生活。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自己身在其中而不被污染，仍然保持着纯洁，只有一个办法——把自己变成大海。海纳百川，有容乃大。生活的浩瀚又何止于此？这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，拥有成长的无限可能。而正是因为人有对自我和人生的无穷探索的内在渴求，人类才会创造出如此灿烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不同的方式在生活之中尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高远的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀。童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们自己去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就

会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

# 大学生心理学自我成长报告篇五

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

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。

在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐，但只是喜欢，从其中获得快乐，并没有太多的奢望和梦想，我认为一个人喜欢一种东西，并不是极力地去追求和崇拜，而是从中获得一种心灵及精神上的养分，从而获得快乐，这才是最重要的。我有两个偶像，一个是拥有亿万家产却始终靠自己努力奋斗的香港影视歌三栖明星——林峯，一个是新加坡歌手，新四大天王之一，金曲奖歌王——林俊杰。毋庸置疑，他们都有惊人的天赋，而我在他们身上看到的是他们光环背后的努力奋斗和一次又一次从失败的阴影中走出来并最终功成名就。我从他们身上看到的不是谣言的光环，而是一种坚忍不拔，勇敢向前的毅力和决心。我希望我也能像他们一样，在人生的道路上跌跌撞撞，但最终走向成功、“功成名就”。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加各种活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解到，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多好处，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个

社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。我时刻严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

## (六) 自身不足、他人的批评意见

自身的不足：一、没有自信，很多时候开会时，都要求大家尽力地想出办法和方案，即使我想出一个方案，但由于没有自信，也只能默默地听别人在那儿侃侃而谈，这就导致了朋友都说我仅仅是去凑数的，在我这里没有寄予多大的希望。二、压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪，特别表现在考试前。现实中，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂，无形中增加了自己的压力，反而产生了副作用。自然，这些不足我已经慢慢在改进了，相信不久的将来我就能逐步摆脱他们，使自己更优秀。

最后来个总结吧，我认为每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己，其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！通过心理健康教育课，我还是有收获的。我一直觉得，我的心理很健康，尽管进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理很容易出现问题，我在一次次困难挫折面前，学会了如何坚强，所以在短短的心理健康教育课中，发现并解决了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在心理健康教育课和与人相处中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年以及以后的时光。不过我知道我还只是学了些皮毛，懂了那么一点点，我更想知道一些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。非常感谢同学朋友的关心和老师对我的教导，我也会继续努力完善自己的！

# 大学生心理学自我成长报告篇六

古人云：“知己知彼，百战不殆。”在今天社会，知己知彼仍然至关重要，尤其作为一个独立的当代大学生，更应该剖析自我，认清自己的长短、优劣，才能在日益激烈的竞争中把握自己的长处并使其得到充分发挥，才能脱颖而出，走好成才之路。通过大学生心理健康教育的学习，我们了解到如何正确认识自我，并分析自己的性格，由此我们才能解决好各种问题与矛盾。当代大学生面临着巨大的社会压力，所以如何调节好自己的精神、心理压力，解决好理想与现实的冲突问题、人际关系问题及恋爱中的矛盾问题就显得尤为重要。所以，我本着“剖析自我，走好人生之路”的主题，来进行自我梳理，作此论文。

## 剖析自我、心理健康教育、成功成才

据了解，关于心理健康的定义，国内外不少专家都有过专门的研究和论述。英格里氏认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能做良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心的潜能；这乃是一种持续的心理情况，不仅仅是免于心理疾病而已。”波孟认为：“心理健康是合乎某一水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”我国傅连璋强调健康的含义应包括以下因素：

- 1、身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病。
- 2、体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验。
- 3、精力充沛，能经常保持有较高的效率。
- 4、意志坚定，情绪正常，精神愉快。

而大学生不管是在身体上还是在心理上都有着巨大的变化。尤其是心理上的跨越，学习方向专业化、学习内容多元化、学习的自主性等学习上有了改变，而且在人际环境、角色心理等方面也有着不同程度的变化。那么，究竟要怎么调试自己的心里，从而使自己能够较好的认识自己适应大学生活呢？这首先要剖析自我，给自己定位。

## (一) 性格分析

总体来说，我是一个性格比较外向的人。平时热衷于参加各种活动，喜欢结识各种朋友，所以给人的感觉一般是大大咧咧、没心没肺的样子。可是，每个人都有着不为人所知的一面。也许是因为表现出来的坚强给我披上了勇敢的外衣，但实际上越是这种看似坚强的人越脆弱，因为坚强的外衣下掩盖的是不为人知的不堪一击。所以有时候会怀疑自己的这种伪装的坚强是否有意义，可总是在下定决心改变自己时发现自己根本做不到，因为自我不能接受自己是个弱者的事实。

也许是自我心理因素所致，有时候会觉得因为我的这种外在的坚强会让大家认为我什么都可以做，任何刺激、打击都能扛得住，认为我是一个不需要顾及、不需要保护的人。从小到大，在学校跟在家里的我扮演着迥然不同的角色。在家里我是个处处被保护的小孩子，不管是来自于爸妈还是姐姐，我一直都是什么都不会做的人，所以他们认为我很弱；可是在学校，我却一直扮演着强者的角色，不管是作为一个班干部还是一个普通的学生，同学们总是会认为我是一个足够坚强到扛得住一切的人，我的一切付出轻易不会有什么回报。可是时间长了，我的身心俱疲，我不再再想要让自己成为强者，很少人能明白我是多么的需要被理解、被保护，我想要大声的向全世界呐喊出我心里的委屈，可事实确实总是把这些委屈偷偷藏在心里，表现出来的依然是没心没肺的坚强与乐观，也许这才是真我吧。

我不是一个弱者，但我也清楚的认识到自己不是一个强者。

在所有人看到的乐观、坚强背后也盈满了心酸、委屈与泪水，只不过这些都是属于没有星星的夜晚。一个粗糙的人不懂得如何将心事付瑶琴，所以只能让委屈随着泪水在黑暗中倾泄，第二天大家看到的依然是最灿烂的我。我不知道这是不是一种压抑的不正确的做法，可我深深的明白一点：不要因为自己不爽就连带别人遭殃，我们改变不了环境到是可以改变心情，改变不了事实但却可以寻找另一种心态对待。总之，不要转嫁自己的情绪，这一点我确信是正确的。

## (二) 学习特点

学生的学习是狭隘的学习。冯忠良教授在《学习心理学》一书里对学生学习的特点进行了高度的概括，认为学生的学习与日常生活、工作中的学习区别有三：

- 1、掌握前人的经验是学生学习的的主要内容；
- 2、从总体上来看，学生的学习是以间接经验的形成为主，以直接经验的形成为辅；
- 3、由于学生正处于生理和心理不断发展的时期，学生必须在德、智、体、美诸方面全面发展。

之所以提到这种特点与区别，我的主要目的是分析我自己的学习特点进而与权威的研究做比较以求异同。

我是一个学习比较自主的人，我认为一切你想要得到的知识和能力都应该是一个主动接受的过程而不是被动的，主动接受与学习的效率远远高于被动接受。因此，我习惯在自己规定的时间内完成自己应该得到的知识的学习，不管是做作业抑或是自我补充都是如此。从小到大，我的学习从来没有来自于父母的压力，也许是家庭环境的关系，我一直都认为自己肩负着一项职责，那就是好好学习，考上大学。所以我的学习都会是自己主动接受的过程。

虽然学生的学习很狭隘，但也不仅仅局限于学习科学文化知识，还必然的包括适应社会能力及学习生活的能力。亦如学习科学文化知识，我认为不管是哪方面的学习，都不能脱离主动接受这一中心要点，只有自己感兴趣的东西你才会有想要学习的欲望，才会想要主动学习与接受，因此不管是任何方面的学习，都一定要跟着自己的感觉走，兴趣第一。

### (三) 人际交往能力分析

大学生由于自身成长中的固有特点及涉世不深，也必然的对于人际交往有一定的障碍，比如认知错觉、性格障碍、能力缺陷等。大学的同学在生活习惯、性格、过去经验等方面存在很大差异，在校园内交往的主体同为面临艰巨适应任务而又缺乏经验的个体，双方的人际适应困难较为突出。

性格决定我的人际交往态度，我认为与人交往贵在一个主动。主动的与人沟通、交流才会让你更快的打入人群，拓宽你的人际关系面甚至人际关系网，只有这样你才会拥有宝贵的人力资源与人际关系。当然，圈子大了，那么冲突也越容易发生，在我看来解决人际冲突的关键是要相信一切冲突都是可以通过理性的建设性协商获得解决的，这也少不了一个主动：主动的弄清楚冲突的原因、主动的认识到自己的错误、主动地面对错误从而主动的提出可能解决冲突的方法。

### (四) 恋爱心理分析

恋爱是一种高级的情感交流，是男女双方相互倾心、相互爱慕，以爱情为中心培养爱情的社会心理行为。斯滕伯格认为不论人类的爱情有多么的纷繁复杂，它都是由三个相同的成分构成的：动机、情绪与认知。进而又将动机、情绪与认知三者各自在两性间发生的爱情关系，分别称之为热情、亲密与承诺。我是一个完美主义者，一直相信会有最完美的爱情，即完全拥有亲密、激情和承诺。作为互相吸引的两性，生活中不可能缺少亲密与激情，但是我认为完美的爱情承诺确是

最重要的，这种承诺并不是山盟海誓，而是一种基本的对人格、人性以及生活方面的担保，这是我们获得安全感所必需的成分。

人格，是指一个人区别于他人的、在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的、影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和，它包括能力、气质和性格等。人格的基本特征就是整体性、稳定性、独特性和社会性。在人格结构中，气质是人格结构的重要组成部分。研究发现人的气质类型包括胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。我是一个多血质为主体的人，平衡灵活善于交际，行为外向容易接受新事物，而且适应外界环境的变化，但注意力容易分散，兴趣多变。要塑造健全的人格，就要努力使自己内部心里和谐发展，能正确处理人际关系，发展友谊；有效的把智慧和能力运用到获得成功的工作和事业上。从而使自己能更全面、主动的融入社会、适应生活。

自我心理成长报告800

大学心理结课1000论文