

大学生自我成长报告(模板6篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

大学生自我成长报告篇一

“心理健康教化”是高校生德育的基矗同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响高校生心理健康的重要因素。特别是刚进校的高校生，面临适应高校生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教化尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展了系列心理健康教化活动，现将心理健康教化主题班会总结如下：

我们紧抓“从心起先”这一主题，传播心理健康学问，依据高校生的身心发展特点和教化规律，注意培育高校生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品行，增加高校生克服困难、经受考验、承受挫折的‘实力和团体意识。我们主要介绍以下案例：

- 1、心理健康学问
- 2、新生，进入高校的心情
- 3、你你适应高校生活了吗
- 4、我们应当用什么样的心态去对待高校生活
- 5、描绘3年高校后的蓝图

在本次主题班会教化中，我们为了提高教化的效果，我们采

纳学生互动的模式，以嬉戏的形式表现，在嬉戏的过程中增加集体荣誉感和班级团结意识。注意调动学生的主动性，活跃了班会气氛，大家在消遣的过程中无形的增加了自身素养，增涨了心理方面的学问我们也注意发挥大家主观能动性，大家主动参加相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教化更干脆。

班会前，主持人首先必需驾驭有关学问，预料班会开展的基本状况，为班会胜利的召开做好充分的打算。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于高校生适应问题、青年生存手册和班会开展应留意的基本问题。

大学生自我成长报告篇二

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。

大学生自我成长报告篇三

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人。业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

1、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己

的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面；有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观

人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大二的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

二、自我人格培养

人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本. 因此对于人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了. 人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能

打动别人心的只有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动；对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑；对待学习、工作和事业，勤奋认真。

第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动等一系列积质。

三、环境分析1、内部环境因素优势因素：性格开朗乐观，不怕挫折；具有较好的领导才能，能与他人团结合作；具有很强的自信心与自强心；生活学习能够独立，自理能力强；做事认真积极负责，能很好地完成工作，能吃苦耐劳。。。

弱势因素：不够塌实严谨，比较急躁；惰性思想容易作怪，自我控制能力稍弱，有事粗心大意，对于专业知识了解过少。。。

。

2、外部环境因素

当今社会是科技经济飞速发展的社会，我国近几年土木工程发展得相当迅速，特别是改革开放以来，随着经济的发展，出现了建设的*。各种工业、民用建设迅速发展，出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看，我国正处在工程建设的*中，处在有史以来规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策，西部经济建设的发展要依靠基本工程

的建设，这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才，东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集中，这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说，目前中国的基础建设正在兴起，大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设，在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

1、现阶段自我要求

最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是闭不可少的。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

自己现阶段随制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

结束语自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的，了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望曾经的岁月。

自从学了点心理学后，我发现我成长的每个脚印基本上能在心理学中找到挂钩的理论，并且能让我更清楚的了解自己。

我出生于农村，但在城市长大，所以我一直处于一种交叉的

状态。

在还没有上学前，我跟奶奶在农村里生活，所以我常常会帮我奶奶干一些简单的农活。在这个年龄段，我对什么都很好奇，所以这些活我干的不亦乐乎。尤其是得到奶奶的夸奖，我就干的更起劲了。由于我是多血质的人，所以不像其他女生那么乖巧听话。因此在农村我经常跟哥哥或附近的小孩一起去爬树、爬山，在水中玩耍，或偷摘别人的东西等各种刺激又好玩的事。如果说那个阶段是最深刻的，我觉得这段生活是活的最逍遥自在的了。在这个阶段是最单纯、最无忧的了，就算天塌下来，我都不用去理会。

要结束农村生活，是要付出代价的。在农村，我家养了一条很温顺听话的老狗。由于我们没办法带它去城市，也没有人愿意领养它，于是他们就要把它给杀了。在杀它的时候，它到处乱跑，想躲避一劫，但他们并不怜惜它，最后它只能无奈的跑来我身边，向我求救。我当时还轻轻的抚摸着它，谁知大人们一把抓住它，它挣扎着，从我身边消失了。我至今还深深的记得它那失望的眼神，有时做梦都还梦到那种场景。所以到现今为止，我都不敢再靠近狗的原因之一。

来到城市，一切都很陌生，也失去了许多的自由，但也懂得很多。

刚上小学时，由于语言的障碍，我很少讲话，所以结识的朋友少的可怜。我常常一个人坐在那里观察着他们，看他们嬉闹，看他们吃零食，并且会不知不觉的去模仿他们的一些动作。但活泼型的人一般适应能力都比较强，所以我很快就融入了这个集体。并且还养成了许多坏习惯，喜欢乱花钱，而且基本上每个周末都会去溜冰。我变得越来越爱出去玩，花的钱也越来越多，成绩一直往下掉。所以我妈就骂了我一顿，但我依旧。我妈见骂我不见效，便跟我讲道理，并且缩减了我的零花钱。当时我好像懂事了很多，开始认真学习了，也很少出去玩了，也没主动向他们要过零花钱了。所以我的性

格应该也是从这个时期开始发生转变的吧。成了一个内向兼外向的人，但外向占的多一点。因为环境因素也能影响人格的变化的，况且性格是后天所得的，所以我有此种变化也不足为奇。

在中学时期，我的叛逆心理比较突出，但也能自我控制。由于家里人都希望自己家的小孩学会更多的东西，但也要学习好。由于我参加的社团多，在学习上的精力也就少了。不过学校常爱月考、排名次和开家长会，还弄了个学校与家长的互动平台，常常学校有什么与我相关的事都会第一时间发送到我妈手机上。所以我倍感压力大，也常听家人唠唠叨叨的。由于无法忍受，我常顶嘴，说一些不该说的话，令他们伤透了心。但每次我说完这些话，我也很难受，因为这并不是我想说的话。沟通真的是的桥梁，我妈常爱跟我讲道理，每每讲完，我都受益匪浅。所以我慢慢地学会了自我控制，不再乱讲话，尽量不惹他们生气。也慢慢地在他们眼里我成了乖乖女。

如今踏入大学门槛将一学年了，经历过各种面试，有失败，有成功，各种情绪交错在一起，犹如五味瓶。参加各种活动，收获甚多，但也十分的苦恼，不知如何平衡学习与娱乐。尤其在一次助教中，我深深的感觉到我的知识是多么的浅薄。当时我教一个三年级学生的语文，一开始她的问题就把我给难倒了。对于英语专业的我，已经很久没接触过四字成语了，还有什么相关的词组填空，以及诗歌等。自此之后，我开始真正地认识到了自己的知识水平。但我不气妥，我要改变这种状态，所以就得实践。只有实践才能得真知。品尝过，摸索过，才得知自己的不足，也会发现心态是很重要的。无论你面对的是什么，只要你的心态是好的，是自信的，你都会尽力去做好每件事。不断的完善自己，挑战自己。

在大学里，我还深深地体会到合作、自主的重要性。在这个小社会，活动以及我们的学习都离不开合作，所以要处理好人际关系也是至关重要的。但能达到“我好，你也好”的双

赢的状态，这是一种快乐又良性互动的人际交往的关系。

每个人都有属于自己的秘密小天地，我也不例外。我也恋爱过，现在的我认为那只是亲密与激情的浪漫的爱，并不是完美的爱。那时的我，算是随着潮流吧。所以现在想来当时那种失恋的情绪，还真有点悲观呢。现在总算清楚了什么叫理论上的“爱情”了。但理论归理论的认识，谁知道以后呢。

大学生自我成长报告篇四

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

心理健康教育工作是一项科学性、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询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。

大学生自我成长报告篇五

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。

大学生自我成长报告篇六

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。小菊也感到很不理解，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怀的配合治疗，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，能更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。