

心理作业个人成长 心理健康课作业自我成长报告(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

心理作业个人成长篇一

作为一名新入学的大学生，我对大学这个充满着诱惑和梦想的地方有着太多的迷惑，经调查，近几年随着生活节奏的不断加快和社会竞争的日益激烈，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出，直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定。

所以，大学生的心理健康问题不得不让人们重点关注，听了大学生心理健康课我对这一问题做了系统的调查并且加入了自己的理解。

大学生的心理健康问题究其原因有以下几个方面：社会大环境、错误的价值观引导、拜金主义、网上不良信息等。所以，针对这几个方面，作为大学生的我们应该尽量克服，用美妙的成功来报答我们的青春。

其次，大学生对自己前途的规划也是一个重要的课题，经调查，有百分之七十的大学生甚至连上大学的明确目标都没有，有的只有迷茫和消磨时间，针对这一方面，我们首先应该树立一个明确的目标，为了达成这个目标用尽一切我们可以动用的经历。我会在大学毕业后继续深造，考取工商管理学研究生，这是我的目的，而过程我便需要不断地锻炼自己，不断地积累自己的人脉与自己的管理协调能力，以至于在以后的生活里更好的体现自己的价值。

另一方面，大学生的情感问题也是影响大学生生活的重要问题，情感问题包括很多方面，如何保证下面这些问题的解决是正确解决大学生问题的重要准则。

自知、自爱、自尊、自信、自强、自制是良好的自我意识的内涵。能够清醒地认识自己，给自己进行合理的定位，是自知；爱惜自己、保护自己、珍惜自己的品德和荣誉，是自爱；遇事不退缩畏惧，不妄自菲薄，是自尊；有强烈的自信心，有积极的进取精神，是自信；凡事要么不作，要做就力求最好，是自强；善于控制自己的情绪，抵御各种不良的诱惑，独立自主地决定自己的事情，是自制。当然，不可能在短时间里要求每个学生都能做到这些，但是应该教育学生注重在这些方面进行自我培养。

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。

由于学生中有相当比例的独生子女，由于高中阶段“孤军奋战”式的学习方法，很多学生不善于和他人相处。在调查中了解到的学生抑郁和焦虑心理产生的原因，有相当大的比例是因为没有处理好与同学的关系。因此，要教育学生善意地和他人相处，多一些真诚的赞美和鼓励，不要轻易怀疑他人，甚至轻视、厌恶他人；要尊重他人、信任他人，注意倾听对方的谈话，不把自己的意志和见解强加于人，既乐于助人，也坦然接受别人的情感和帮助。实践证明，有好的人际关系就会有好的心情。因此学校应鼓励学生开展各种有益的社团活动，让学生通过参与社会活动和社团活动，和更多的人交往，在交往中建立良好的人际交往能力。

心理作业个人成长篇二

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。

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。

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。

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。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。

心理作业个人成长篇三

待人真诚、热性善良、乐于助人、喜欢与他人合作、包容理解是我的五个突出优点；也是努力践行的人格或行为准则。我一直把成功学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的

座右铭，也认为真诚、认真、善良是为人处事的zui基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。没有领导力，做事前缺乏思考，浮躁，不够果断、疑心是我急需改善的五个缺点。这就是我为什么没有参加一个社团或组织的根本原因吧，上了大学我觉得自己不喜欢做这些东西，也是个人本身性格特点所限，每个人都有他喜欢的，不喜欢的，擅长的，不擅长的，不过我会慢慢改变的。

至于做事情缺乏思考，浮躁，比如说当我决定了某件事情，我就会很快的去做它，不会在做之前有任何犹豫。疑心，信任缺乏，可能是环境的原因吧，把我塑造成那种特独立的孩子，每件事情都是相信自己。我相信这些只要经过努力就一定会改变，会得到改善，这也是我今后努力地方向吧。

在对待他人方面，我通常比较容易发现和欣赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会尊重他人，包括他人的思想和行为能较好地与他人沟通。我的朋友都觉得我比较容易相处、心地善良、富有爱心和同情心，有较强的责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人安静而不寡言，情绪可收可放；独处时沉静多思，交际时热情友善；学习时态度认真，上课专心听讲，课后及时完成练习。

在心理课上，记忆zui深刻的是课上播放的电影《流浪者》，电影讲述了由于法官信奉这样一种哲学：“好人的儿子一定是好人；贼的儿子一定是贼。”他用血缘关系就鲁莽判定人们的罪行，而zui终让自己妻离子散，但命运让法官的儿子拉兹和法官再次相遇。纯洁的爱情，荒谬的亲情，还有封建等级制度交织在一起，我们似乎都不敢直面法律和良心的对决。在那样一个封建风气横行，拉兹和丽达之间真挚的感情让每个人都感动不已。我们会控诉法官的人生观，他的心理似乎在那个扭曲的社会里变得不健康了，以至于我们看着他的所见所闻都异常狰狞。

如果从心理学角度分析，我看到了一个钻进牛角尖的人类，嘴里还叫喊着他的哲学。好人的儿子一定是好人；贼的儿子一定是贼。我们现在觉得这很荒。唐，但是我觉得我们也在那个背景下，也许也难免产生这种不人道的想法。就像我们也无法理解历好多次一次左倾错误，我们觉得很荒谬，但是它的确客观存在。人的心理一旦被引到一个境地，它就困在那很难摆脱。

所以，我们需要树立正确的价值观、人生观，用清醒的认识，积极的心态面对学习、生活、工作。现在，大学生的生活面临着很多小坎坷，竞选的失败、恋人的分手、经济上的困难、考试的挂科、违纪的处分等等我们能否用一种积极的心态去面对呢？现在面临期末考试，大部分人都手足无措，不想挂科，但是自学太晚了。毕业分手季，恋人们都在纠结爱情和面包的去留。花钱大手大脚，新买的手机又丢了，钱财告急，可老爸老妈已经打过来了很多钱，实在不好意思再伸手要。我们面对这些事情，就要我们从平常就用理智去处理，不能临时抱佛脚求考试不挂。能否处理好这些事，这也是对心理健康是否达标的标志。

从容面对，蝴蝶要经历痛楚才能破茧而出，珍珠要牡蛎的疼痛才能长成。我们的人生也是，故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。挫折，给了我们痛苦，让我们铭记痛苦，痛定思痛，在挫折中愈战愈勇。暴雨来了，找到伞在哪里。而不要等着来送伞。在遇到挫折，不要因为一时的慌张无助就忽略了自己的潜能，不要一味的等待外力的帮助，试着用这危机状态下去激发自己的潜能，良性加压，让自己的学习工作都更有效率！时刻保持浓厚的求知欲望，发展多方面的能力，提升自身的素质。保持良好的心境，不要放弃学习，知识会给我们一种由内而外的沉淀。

在面对烦恼，爱情，宿舍的小摩擦，被这些烦恼牵扯，似乎心思就全被拉过去，全世界都是烦心事。而聪明的办法是学

会取舍，学会谅解，试着用对方的角度去思考问题，己所不欲，勿施于人，这样的思维模式会让我们学会舍得，也会得到心灵上的安然。胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。优秀的心理素质是人才养成的必要条件。在面对这个瞬息万变的世界，面对股票市场的大起大落，面对价值观念多元，面对新闻舆论冲击，只有心理健康的人才能泰然处之。我们的心理也要拿起武器，端起一把ak-47横扫那些能克服的人性弱点，把勇气拿出来，把好心态摆出来，然后乐观积极的去创造更美好的世界，同时，这也将会是对心理的zui严峻的考验！

这就是我得心理成长报告，人生没遇到过大风大浪平平淡淡但我觉得获得也挺精彩的。

心理作业个人成长篇四

不知不觉，“大学”已过去四分之一，从当初的懵懂，到现在的淡然，我发现我真的变了很多。怎么说呢，刚进大学那会儿，其实我是有点失望点，因为它和我初中、高中时候想的不太一样。那时候想象中的大学生活是可以一天到晚待在图书馆，看自己感兴趣的书，即使这些书不是讲的数理化生。或者可以去先进的物理、化学实验室，去做一些以前只能在书上看看的理论知识。到了大学就发现，还是要学英语，数学也还在，而且还被分成了好几门课，还有物理，不过好在暂时还没发现头痛了高中三年的化学。考试也依旧没有离开，一个学期没有好好听课的下场就是期末累得半死，考一门复习一门，虽然现在这种做法还能应付考试，成绩也不算差，但在下去就不知道了，毕竟学得越多，落下的越多。每个学期励志下个学期好好学习那是必须的。

经历了高考这个人生重大的转折点，迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是

所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了成人的感觉——感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的理解、更多的关怀，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。”

我喜欢和数学打交道，爱好思考，乐于使用各种参考书，关注各种自然原理。在他人眼里，我绝对是最佳的实干家，当同学或朋友有东西（如电脑）需要修理、安装或是需要体力上的协助，他们首先想到的就是我，而我也会相当乐意帮忙。在生活中，我可能比较宅，不愿过多地参与人际互动的活动，宁愿一个人琢磨与数学有关的事情。我也爱好各种体育活动、户外运动，享受挥汗如雨的感觉。一般来讲，我情绪稳定、有耐性、坦诚直率，宁愿行动不喜多言，喜欢在讲求实际、需要动手环境中从事明确固定的工作，是个彻底的实用主义者。我特别钟爱的专业有机械工程、电子工程、计算机。我不喜欢深入探究事务的本质和基础的原理。一些自然科学和理论研究的事情对于我而言，可能费时费力，并且没有实际的意义。因此我需要避免那些需要追根究底、细致观察、深入探究的事情，需要分析事物的本质，并要求独立完成的工作我也会觉得不喜欢这就是我对于自己的分析，希望对于自己今后的发展有所帮助。

通过这半年时间的学习、观察、思考，不但我自己的心理健康水平得到了很大提高，同时也逐渐从心理学的角度出发，去重新审视周围学生和朋友心理上存在的问题。我发现其实我们每个人身上都存在着不同程度、这样或那样的心理问题，甚至还有些人由于不堪忍受心理重负过早地结束了自己的生命。这一切让我切身的感受到一个人如果不能正确面对和解决自身的心理问题，将会消磨意志、降低自身感受生活乐趣的能力。我真心的希望我们在顺利完成学业的同时，都能发

自内心地感受到生活的美好。

我认为我身上最好的品质是乐观，理性，执着，乐于助人，遇事不慌。在我的人生中需要增强的方面是以下几点，第一：因为我是一个内向的人，所以以前与人相谈，会表现的拘谨，特别是陌生人，这也使得我的社交圈比较小。第二：在自己所擅长的方面，我会变的很强势，听不进去他人的意见。第三：在别人指责我时，我会变得很愤怒，在不经意间伤害到他人。第四：在自己不感兴趣的`东西上，不能静下心来认真的学习，学习时容易受其他事情的诱惑。当然我还有很多的缺点，但我觉得这几个改起来著有成效。熟悉我的人都会说我为人热心但又有时会为一些小事言语伤害别人。我人生的奋斗目标是拥有自己的产业，有能力做自己喜欢做的事情。

通过将近一年的大学学习，我渐渐明白了什么是一个大学生应该做的：

1、认识自己的个性特征。这是职业生涯规划的首要任务。性格是人对现实的态度和行为方式中表现出来的稳定的心理特征的总和。不同的职业有不同的性格要求。首先要对自己的性格特质充分的了解，才能够更好的实现个性与职业之间的匹配。

2、认识自己的职业兴趣。兴趣是人们积极地接触、认识和研究某种事物的心理倾向。是持续完成工作的动力之一。积极了接自己的兴趣所在也是十分重要的。

3、不断提高职业知识和技能。我们可以积极参加各种社会实践，认识社会的需求；学校可以提供各种咨询和讲座，如所学专业、知识在实践当中如何发挥、知识转化能力如何培养等。

4、明确职业定位。在正确认识自我的基础上，初步确定自己的职业生涯规划目标，明确自己的职业定位。如果目标不确定，

经常忽左忽右摇摆不定的话，则必然导致职业生涯之路不规律，出现很多的重合和交叉，而各种工作之间缺乏紧密联系，使职业生涯始终在低层次徘徊。

5、培育职业素养，进行角色转换。大学生往往会给用人单位以书生气十足的刻板印象，原因之一是学生长期生活在象牙塔中，缺乏对社会的接触，只有临近毕业了，才“主动”出击。另一方面固守学生角色，难以适应职业需要，降低了就业概率。因此对在校生进行各种形式的规范的职业素养培训，尽早实现角色转换是职业规划的任务。

具体要说心理成长，大概就是现在清楚的知道了自己的很多缺点。一步步改正，不断完善自我，就是接下去这几年要做的了。

心理作业个人成长篇五

为全面了解和掌握13秋新生的心理健康状况，我校于9月17日，对校内九个新生班级进行了《中学生心理健康量表》的测试。参加测量并提交成功的445人，异常数据检出38人，其中，13秋财高6人、13秋机高二班3人，13秋学高7人，13秋机高一班4人，13秋微高4人，13秋艺术2人，13秋财会4人，13秋学前教育1人，13秋微客7人。现就测试情况报告如下：

《中学生心理健康量表》由我国著名心理学家王极盛教授编制，可以用做评估中学生的心理健康状况。该量表有10个分量表，分别是：

- 一、强迫症状，如害怕考试、作业反复修改等强迫行为；
- 二、偏执，如认为别人对自己有不良意图和评价不正当的偏执想法；
- 三、敌对，如脾气坏，常有与人争辩和摔东西等冲动行为；

五、抑郁，如对未来丧失信心，兴趣索然；

六、焦虑，如紧张，心神不定，烦躁；七、学习压力，如感到学习负担重、存在厌学、害怕考试等问题；八、适应不良，如不适应学校生活；九、情绪不平衡，如对学习的兴趣、对老师和同学的情绪忽高忽低；十、心理不平衡，如感到自己受到不公正的待遇，常不服气。本量表既可以从整体上衡量受试者的心理健康状况，也可以根据每个量表的平均分进行评价。

《中国中学生心理健康量表》是采用五级计分法，即无为1分，轻度为2分，中度为3分，偏重为4分，严重为5分。该总均分是由60个项目的得分加在一起除以60，得出受试者心理健康的总均分，表示心理健康总体状况。10个分量表分别由6个项目组成的，将每个分量表6项得分之和除以6，就是该量表的因子分。如果心理健康总均分或因子分低于2分，表示心理比较健康；超过2分（包括2分），表示存在一定程度的心理问题；总均分或因子分是5分，表示存在着严重的问题。

考虑学生实际，排除假选择的可能性，对因子分2.5分以上的进行了统计，参测学生各因子所占比例为：强迫症状19.16%、偏执13.53%、敌对14.05%、人际关系敏感20.81%、抑郁16.43%、焦虑20.53%、适应不良24.33%、情绪不稳定26.67%、心理不平衡9.11%。从以上数据看出如下问题：

1、学生心理健康状况不容乐观，情绪不稳定、适应不良、焦虑、人际关系敏感五项都超过学生数的20%。

2、学生进入职校后，大部分学生住校，开始远离父母，进行相对独立的生活，增加了与同学相处的时间，但是学生来自不同的学校，相互熟悉需要一个过程，因此表现在适应不良、情绪不稳定、人际关系敏感比较明显的比例较高，当然情绪不稳还应该考虑到离家住校后的想家情绪的影响。

3、焦虑因子、敌对因子的比率也较高。根据这一测试结果，建议班级工作中要充分利用活动课、班会、家长会、师生交流等机会，给学生创造沟通、倾诉的平台，进而得到缓解。

1、掌握应对策略，对班级测试指数高的项目因子，即不要迷信测试、也要适时调节：针对班级整体发挥集体的作用，有意识的开展班级活动，充分利用班级骨干，也要充分给重点学生创造活动平台。

2、各类因子指向的学生应对策略建议：深入了解学生的生活背景及家庭状况，必要时对家长提出建议；对学生要有针对性的关注和关心，更重要的是针对性的安排谈话和活动，做学生忠实的倾听者，加强认知指导。

综上所述，本次测试具有一定的可信度，可以为班主任及家长提供一些培养学生心理健康的依据。