

自我成长报告大一心理健康 大一心理健康 康自我成长报告(通用9篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

自我成长报告大一心理健康篇一

近年来，大学生自杀事件频频发生，这一现象引起了家庭、学校以及社会各界的广泛关注。对多数苦读三年的高中生而言，步入大学校门无疑是一件喜事。而随着大学生活的开始，每个人都面临着一个崭新的环境，心态也会因此有所改变。大学正处于青春期，青春期是生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期，这一时期的大学生们往往在各种互相矛盾的心理状态中挣扎，如独立性和依赖性的矛盾、自制性和冲动性的矛盾、渴求感与压抑感的矛盾等等。因此，大学生的心理健康尤其值得关注。

我们围绕大学生心理健康这一话题为主题，利用网络、实地调查、查阅资料等方式对我们身边的同学进行了心理健康调查。作为当代大学生的我们，面对着崭新的生活，无论是在生活上、学习上还是情感上，很多人都曾有过一段迷茫的时期。而近年来，关于大学生心理问题引发的悲剧报道也日益增多，所以我们希望通过同龄人的调查，总结出大家目前存在的一些普遍问题，提出宝贵的意见，向身边的同学宣传关注心理健康的必要性，帮助身边的同学调整好自己的心态，健康快乐地度过自己的大学生涯，并为将来步入社会做好准备。

1. 7月1-9日：准备阶段

组员集中，分配任务，内部交流，通过各种渠道收集相关资料，谈论自己对大学生心理状况的看法，提出问题，制作调查问卷。

自我成长报告大一心理健康篇二

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！

自我成长报告大一心理健康篇三

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。

自我成长报告大一心理健康篇四

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麽的迫切，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。

自我成长报告大一心理健康篇五

时间像一条奔流的大河，携裹着沙子一样渺小的众生匆匆远去，一点回旋的余地都不给人留下，只留下无数人在岸边慨叹，逝者如斯夫，不舍昼夜。弹指之间，在时光的洪荒里已经沉浮了二十余载。正文：奋斗的高中，努力着，考上自己梦寐以求的大学，时间匆匆，大一已经过去，大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原的目标，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 we 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。

大学生心理健康成长报告论文_大学生心理健康个人成长分析

报告

大学生心理健康调研报告

大学生心理健康调查报告范文

大学生心理健康

当代大学生心理健康

大学生的心理健康

大学生心理健康范文

大学生心理健康论文

大学生的心理健康分析

自我成长报告大一心理健康篇六

“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，让他们的潜在在课堂上得以释放。

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。

自我成长报告大一心理健康篇七

目的：

通过对大别山区的留守儿童的心理健康调查和分析，以了解其心理健康状况。

方法：

采用《小学生心理健康评定量表》(mhrsp)对黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学四到六年级的88名在校学生进行测量。

结果：

1. 留守儿童和非留守儿童之间心理健康水平存在显著差异。
2. 在情绪障碍因子上留守儿童和非留守儿童存在显著差异，其它方面差异不显著。

结论：

大别山区留守儿童心理健康水平明显低于非留守儿童，而情绪障碍应该成为家长、学校以及社会各界关注的焦点。

留守儿童；心理健康；心理健康测验；大别山区

二、引言

20世纪80年代初，随着我国现代化进程的不断加快，农村剩余劳动力开始向城市转移。由于诸多条件的限制，很多农民

工在自己进城的同时却无力解决孩子进城就读所要面对的各种现实问题，比如较差的住房条件、高昂的借读费用、工作不稳定无法照顾孩子等等。于是，他们只能选择将孩子留在农村，由长辈或其他人代为照看，最终形成了父母双方或一方与孩子两地分隔的局面。在这种现状下，新的群体留守儿童应运而生。

农村留守儿童是指农村地区因父母双方或单方长期在外打工而被交由父母单方或长辈、他人来抚养、教育和管理的儿童。他们无法享受正常家庭的抚养、教育和关爱，由此产生了留守儿童的一系列问题，尤其是心理健康方面的问题较为突出。尽管留守儿童心理健康问题在过去几年就已经存在，但一直未引起家长、学校、社会的重视。《中国教育报》20xx年8月15日报道，有关课题组在甘肃、河北、江苏等省开展的调查结果表明，留守儿童在农村儿童中所占比例相当高，留守儿童占农村学龄儿童数的47.7%。(段成荣、周福林,20xx)我们实践团队认为，留守儿童和非留守儿童会在学习表现、行为习惯、情绪、道德等方面存在较大差异。为此，我们在留守儿童这一大的实践题目下，对留守儿童的心理健康状况进行了初步调查。

三、研究的对象、工具和方法

研究对象：以黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学4-6年级学生作为研究对象，其中男生54人，女生46人，年龄在9-13岁之间。共发放问卷100份，收回有效问卷88分，回收率88%。

研究工具：我们采用《小学生心理健康评定量表》(mhrsp)这是我国心理学工作者和小学老师共同编制的一份心理健康问卷，总共80道题，从8个维度对小学生心理健康状况进行评价。本测验为团体测验也可以单独个别施测。

研究方法：测验以班级为单位，采取团体测验的方式，有专业人员进行指导。

自我成长报告大一心理健康篇八

成长，我们共同经历；经历，我们不同感想。人间走过二十年，每一个人都在自我成长中，每一个人都拥有不一样的领悟，不一样的想法。以下是我的自我成长分析，望通过此文能对自己有新的认识，更全面的对自己做出定位。

自我成长分析、经历、目标、人生观

成长是人都必须经历的，回顾自己的成长足迹，发现原来我一直在改变着。二十年来，我品尝酸甜苦辣，感受悲伤欢喜，享受比赛胜利的喜悦，握拳对失败的不气馁。接下来，生活仍要继续，我将继续成长，继续通往仅属于我成功的殿堂！

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。

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！

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。

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！

自我成长报告大一心理健康篇九

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种

什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。