

2023年个人心理与成长报告 大学个人心理健康成长报告(优质5篇)

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。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。

个人心理与成长报告篇一

家，得到的消息是我连想都没有想过的，爸爸去世了。因为想努力赚钱，让我们过上好的生活，没日没夜的工作，晚上上班，白天休息不了，身体一直处于疲劳状态，是心肌梗塞夺取了爸爸的生命。那时我是感觉我的整个世界都崩溃了，曾经那个会带我到处玩的父亲不在了；曾经那个会悄悄给我买冰淇淋的父亲离开了；曾经那个会把我当宝的父亲不会再有了。妈妈和爸爸的感情是很好的，父亲的去世，妈妈当时也是不能接受的，我是第一次见妈妈哭得那么伤心欲绝。但是生活是要继续的，在我心中我的妈妈是个十分坚强的好母亲，爸爸去世后，妈妈就担起了家庭的重担，妈妈的辛苦我看在眼里，心疼她。为了让妈妈少操点心，减轻妈妈的负担，从那时起我开始学会了真正的懂事，学习上我也有了很大的动力，原来的我在班上成绩平平，到最后的努力，在中考的时候我是班上的第一名，以较好的成绩考入了比较好的高中。除了感谢母亲，我心里还想感谢的是我身边的朋友同学，那时的我本来就是很文静的人，加上父亲的去世更加令我封闭了自己，是我身边的朋友和同学们陪我聊天，给我最真诚的关心和照顾，陪我度过了那最难熬的时光，因为有了他们的陪伴，我的性格不再孤僻，渐渐开始活泼，乐观去面对生活。我学会了坚强，学会了乐观，学会了懂事，我知道生活是要继续的，认真地过好每一天，生活会给你希望的。高中，我来到了一个新的环境学习，陌生的环境让我慢慢去适应它，因为家庭经济缘故的关系，高中的时候妈妈给我找

了个继父。可是事情总是没有想象的那么美好，叔叔对我还好，可还是有些疏离，他是个心高的人，不乐意给人打工，去打工，干什么都会干厌，后来才知道他喜欢赌博，一赌博家里就开始争吵，相对于我以前一直处于爸爸在的温馨和睦的家庭环境，相比是天差地别，我一时之间接受不了这样的吵闹的家庭环境。周末回家晚上写作业很怕听到他们吵架，有时候我就坐在楼梯口，咬着嘴唇流眼泪一动不动，我也不知道怕什么。那时正值高三，我开始怕回到那个家，大部分时间我都在学校生活，平时和妈妈联系也是通过电话联系去了解家里的情况，有时会听妈妈说最近她和叔叔又吵架了，家里经济又怎样了？在学校上课时都担心妈妈和家里的情况，在高三临近高考的时候自己压力很大，感觉每天都是崩着一根弦，也许是过于紧张，压力大，也许是家庭原因，高考的结果并不是很理想，没有考上自己很满意的大学，只是超了一本线不多分而已。高考对我还是有些打击的，但是没有选择复读，既来之则安之，我选择的是去面对。大学第一学期是我的一个低谷，或许是我还没从高考的打击中完全走出来完，大一上的时候我对什么都提不起兴趣，学习没做好，交友做的不好，家庭不顺，感觉做什么事都是乱糟糟的，一切都做不好的感觉。这段时间做的不好，自然得到的结果是不好的，在学习上我就挂了一科，对于这样的结果心里是很难受的，在大一下学期开始，我就下定决心自己好好规划下我的大学生生活，不能这样浑浑噩噩地过下去，不要退缩，我自己要努力调节自己的心态和生活方式。学习上认认真真的听讲，生活中积极去参加有意义的一些活动，多交朋友，不斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受，我相信真诚去对待别人，总会收获真诚的友谊。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。我觉得说得还是挺好的，自己会努力想那个方向走。

现在相对于大二的状态，我已经步入正轨了，在以后的日子，我会积极地去学习，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，用自己的眼睛去悉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，发现过去所遭受的哪些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反却隐含深远意义。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。”说起我的性格，我的感情比较敏感细腻，也因此对于其他同学较情绪化一些，有可能是一句小小的话就会让我有触动，但是一般我又不会表现出来，只是会在心里面小小琢磨下。初次见面的人都会认为我是个文静腼腆的女生，不爱说话，然而事实却不是如此，我只是明白一句话：言多必失。当然这也不是刻意这样的。也许是经历了一些事自己的性格就成这样的。但是如果长时间交往，熟悉了之后，大家都认为我是一个热情，开朗，乐观爱笑，有点幽默感的女孩子。对待身边的朋友，我一直都是用真心去对待的我认为值得一交的朋友，经历了一些事，以及爸爸的去逝，我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身边过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和情感，也感恩出现在我生命中的每一个人。成长的一路上，我一直在为自己加油鼓气，我自己比我想象中更加坚强，在一些还未发生在自己身上的挫折苦难，一想到要是发生在自己身上，就一定会说，要是这种事发生在我身上我肯定会受不了的，而当真的悲剧发生在自己身上的时候，发现其实并不是天塌下来了，咬咬牙我还是过去。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会，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，时刻鱼人相伴。这个世界上，没有哪一个人总

是一帆风顺的，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。去学会微笑，学会成长，学会珍惜才是我要做的。无论什么时候，我一直会坚持着换位思考和自我反省，提升自己的品行。通过这次的报告我再次重新又认识了自己，有时候我们是真的需要自己好好静下来，去再次认识自己，因为不断重新地认识自己会认识到自己的哪些不足，哪些优势，对自己才会有一个全面的认知，以后就会努力修正自己的品德与言行，让自己懂得成长的滋味与真我的快乐。

头，看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个学土木的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢？未来，掌握在自己手中。由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？俗话说，欲行千里，先立其志。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不殆误时机，浪费年华？因此，我首先要把自己今后学习生活目标大致计划一下，以便更能多一份力量鞭策我、激励我在未知多变的人生旅途中稳健前行。

一、自我分析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三的学生，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极品质。

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，出现了建设的高潮。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高潮中，处在有史以来最大规模的基本建设中。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。

四、能力提升

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。具体实施：在大三多学习了解土木知识，尽最大限度完善自己，争取下工地实习努力积累经验（具体如果要考证等具体更了解后再作打算）。

个人心理与成长报告篇二

个人心理成长报告

我的七彩人生

系别：计算机科学与技术学院

专业：软件□net

班级：

姓名

学号：

我的七彩人生

姓名： 班级： 指导老师： 成绩：

[摘要]我们每个人从婴儿、少年到青年，我们一步步地走过，伴随着时间的流逝，也伴随着我们身体和心灵的变化。在我们的成长过程中，我们曾经遭遇过、思考过、克服过许多问题；有时候我们独立应对，也有时候是需要借助他人的力量，但很少有人全面的反思过，也很少有人给我们系统的讲解过。我们从幼儿园起开始上学，历经十来年的求学生涯，是希望我们的成长在老师和家长的指引下沿着健康的轨道继续前行。在这十几年的求学生涯中，我们每个人都学会了与人交流并处理一些人际关系，同时也铸就了我们每个人的性格和一些优秀的品质。

[关键词]勤奋；善良；勇敢；宽容；乐观；

1、我的心路历程

我的父母都是一名普普通通的农民，他们没有显赫的家族背景，也没有体面的工作，所想要的一切都是依靠自己的双手去挣取得。我的爸爸是一名高中生，那时他非常有理想，有抱负。他那时学习非常的好，因为考试没有发挥好与大学有了失臂之交，后来因为家里穷又因为是家里的老大，便因此退学了。而妈妈家里条件也不好，他是家里的大姐，因家庭贫困而没有去上过学。但是我的爸爸妈妈都是非常有长远目光的人，他们没有因为家里的条件不好，而埋三怨四，反而因为这更加鼓舞了他们。他们这样的努力也是为了以后给我还有我的哥哥姐姐营造一个好的环境。他们也希望我们完成他们的心愿。我呢，也算不负众望完成了我爸爸的心愿。虽

然我没有考上理想的大学，但是这个学校也不错。既来之则安之，我相信无论在哪里都有我施展才华的舞台。从小到大，我看过听过好多的事，也让我明白了如何来建立自己的人生舞台。我相信我一定会成功的。

2、我的个性我知道

我是个天蝎座的人，向往人与人之间的美好情谊，有时也会受到感情上的约束。当有人向我提意见时，我会更加的信赖他，如果不信任他，我将不会得到他的帮助。我对人非常的友好，但是当有人做出不对之事时，我会不计后果的与他不休。因为我觉得没有什么比人与人之间的感情更重要。在人际关系上，我不怕吃亏，因为我感觉人与人之间相互敬让可以使我们之间的感情更加美好，所以我认为吃亏是福。在我的生活里，我有时会异想天开，有时却疑心重重。我的性格十分的耿直坦率，也许会在有些事上得罪不少人，但是我却没有害人之心。

了解我的人说认识我真是一大幸事，不了解我的人说我是有点古怪。同时我也是个有理想有抱负的大学生。我认为既然我选择了上学这条路，我一定会把它做下去，我的同学有的在初中时就不上学了，开始自己的人生之路。他们靠自己年轻有力去挣那些体力活来生活，而我现在还在靠父母给我钱来生活，两者差距甚大。倘若我一直没有什么理想、，没有抱负。等我上完大学将会和他们差不多，我这是白白浪费了几年的美好时光。所以既然我选择走学习这条路我一定会走出我的精彩人生。我不会服输，我会尽我最大的努力去争取，我不会让留给我的机会白白流失。我有强烈的使命感和责任感。我对我的未来非常的有信心。我相信我一定创造我的精彩人生的。

3、我的人脉我来建

在我的求学生涯中，我和其他人不一样。可以说我的求学生

涯是非常艰辛的。为什么这么说了，当然有他的原因了。我是我家里最小的，我家人对我的希望是非常大的。我从小就被即以厚望。我从小学六年级就开始上私立学校。我们县最好的学校，收费也是非常的高。等我上初中时，我以班里前十名的成绩考入了我们学校的初中部，也就是现在的科达初中。我在学校表现的不错，又因为我家离学校非常的近，别人有什么事都去叫我。记得在我上初二那一年。我们班的王强要去打张月顺。当时王强也叫了我，另外他又喊了其他人。在第二节下课的时候我们拉着张月顺一起去了男生厕所。在厕所里面已经有十来个人在等着我们了。进了厕所之后，王强二话没说就开始打张月顺。张月顺就站在那里被打着，王强打过之后就说：“来，兄弟们，一起来打他。”我看见别人一个一脚一个一耳光的打在张月顺的身上，我就感觉他有点可怜，就在旁边看着没有去打他。别人打完之后王强问我：为什么没有去打他啊？”我说：“不打了，看他蛮可怜的。”之后就没什么走了。在这件事中我受益非常的大，我认为：作为大丈夫能伸能屈是好，但是也不能让别人来践踏我们的尊严。那时的我们缺乏一些指引，正是我们磨练自己的关键时刻。要是当时挨打的人是我，我会抱着宁为玉碎不为瓦全的决心，不会让来打我的人有好果子吃。因为那时的我们都开始爱面子了，谁也不想被其他同学瞧不起。所以会做一些不理智的做法。其实最好的方法是告诉老师，让老师来帮我们解决问题。这次的事情对我来说有着不小的影响，他是我明白了在遇到事情的时候我们应该如何去面对？而不是死要面子活受罪，当一个问题来临时，我们应该选择最好的解决方法，而不是任由自己的胡乱作为。在以后日子里，我当时和那些学习的不好的又是吸烟又是翻墙上网，中间被学校抓住好几次，给家里带来了很大麻烦。

了，我在上高二的时候，由于饮食不规律，久而久之得了急性阑尾炎。身体非常虚弱，我随后就去医院做手术了。做完手术我爸爸因为担心我的学习，在一星期后送我回学校了，那时的我身体还没有全好。我干什么都还不利索，只能靠其他同学的帮忙。我们寝室的那帮好兄弟对我真是无微不至，

还有一个比我大一届的学长。我和他因为很有缘，觉得他就像我的哥哥一样，所以和他建立了很深厚的友情。他那时上高三，因为他是艺术生，所以他的课余时间非常的多，因为他怕我营养跟不上去，所以他每天晚上都逃课出来给我做一顿营养餐。每天给我送水果，让我尽量快点恢复。他所花的钱都他自己的生活费。这样兄弟你到哪里找？我这不人喜欢占别人的便宜，但是他却比我更加倔，什么都不要。还说我这么做是不把他当兄弟。从我生病的这几个月里，让我懂得了如何来交自己一生的朋友。我也懂得了以后该如何去和人交往。每个人都有困难的时候，我们应该借助自己的双手帮助那些需要帮助的人，也许我们的帮助微不足道，但是那却代表着我们的心。从这些事中，把我的人生观，价值观都改变了。我学会了该如何与人相处，如何去帮助那些需要帮助的人。我也懂得了如何去建立自己的人脉。我们中国有句古话：滴水之恩当涌泉相报。我们不应该拿别人的事当作旁观者来看。应该换个角度来想想。只有这样我们的人生才会充满精彩。

我现在已经是二大的学生了，我们也开始走自己的人生之路了。我相信在这个舞台上，我会非常的出色。我们专业虽然不是很热门，但总的来说还是不错的。我相信我的人生会非常的精彩。

2013年11月1日

个人心理与成长报告篇三

尊敬的领导：

您好！

在我提出辞职之时，首先我非常感谢领导对我的赏识与信任，非常感谢酒店给予我学习成长的机会，以及锻炼和发展的平台。领导们的关心，以及同事们的帮助使我感受到酒店这个

大家庭的'温暖。

在此递交是因为某些个人原因，希望领导们给予理解与支持。

我考虑在此辞呈递交之后的10—20天之内离开酒店，这样你们将有时间去寻找适合人选，来填补因我离职而造成的空缺，同时我也能够协助对新人进行培训，使她能尽快熟悉工作。另外，如果您觉得我在某个时间段内离职比较适合，不妨给我个建议或尽早告知我。

我非常重视自己在酒店这一个月的工作学习生活的经历，也很荣幸自己成为酒店的一员。在工作中我不断得到xxxx经理□xxxx经理□xxxxxx经理的教导与点拨，不断得到酒店的关心，使我受益颇多；在团队合作中得到同事的帮助，各部门的支持与配合也使我受益。我确信我在酒店的这段经历和经验，将为我今后的职业发展带来非常大的帮助。再次感谢领导对我的赏识与信任，我将终抱感激之情。希望我的离去不会给酒店带来任何不便，也希望您们能早日找到合适的人手接替我的工作。

望领导批准我的申请，并请协助办理相关离职手续，在正式离开之前我将认认真真继续作好目前的每一项工作。

愿酒店在今后的发展工作中发挥优势，扬长避短，蒸蒸日上！

此致

敬礼！

辞职人□xx

xxxx年xx月xx日

个人心理与成长报告篇四

尊敬的xx□

自某某年入职以来，我一直很喜欢这份工作，但因某些个人原因，我要重新确定自己未来的方向，最终选择了开始新的工作。

希望公司能早日找到合适人手来接替我的工作并希望能于今年5月底前正式辞职。如能给予我支配更多的时间来找工作我将感激不尽，希望公司理解！在我提交这份辞呈时，在未离开岗位之前，我一定会尽自己的职责，做好应该做的事。

最后，衷心的说：“对不起”与“谢谢”。

祝愿公司开创更美好的未来！

望领导批准我的申请，并协助办理相关离职手续。

此致

申请辞职人□xx

xx年xx月x日

个人心理与成长报告篇五

当前，我国高等院校教育改革已进入全面的转型时期，在这重要转型时期，针对当前大学生心理健康教育的现状，深入分析大学生出现心理问题的原因，并据此采取积极有效的措施和策略，实施心理健康教育，能够显著地提升大学生对社会的适应能力和生存能力，能够有助于大学生形成良好的个性心理品质。同时立足于当前大学生的心理健康教育，还需

积极地引入人文关怀的概念，要让学生切实明白“做人为何”“生又为何”的人文教育真谛，要积极引导学生深刻体会人文教育的内涵，鼓励并吸引学生积极参与创造良好的人文教育环境，切实提高当前大学生的人文素质，这对我国当前的教育改革的深化以及大学生素质教育的实施都有着重要的意义。

一、大学生心理健康的现状其原因

据最新的调查研究表明，虽然我国目前大学生的心理健康是主流，但一些突出的心理问题依然存在。当前大学生心理健康状况不佳或有问题者呈上升趋势，在大学生群体中，有大半都有过心理问题，或多或少地出现过心理偏执现象，同时心理健康问题也是造成大学生辍学、自杀等这些不良现象出现的主要原因。在大学生群体中，独生子女出现严重心理障碍的概率更为严重[1]。据此，我们可以看出，尽管当前大学生心理健康状况的主流是好的，但大学生心理健康状况的前景是不容乐观的，造成当前大学生心理出现问题的主要原因有以下几个方面：

1. 家庭影响

家长是每一个学生的启蒙教师，为此，学生家长品质的优劣、文化水平层次的高低、教育方法是否得当以及家庭环境等众多因素无不对学生的心理健康状况有着重要的影响。然而，纵观我国当前的家庭教育现状，有相当一部分学生家长自身的条件对学生的心理健康成长不利，很多家长对子女的教育方式极为粗暴，动辄打骂孩子，使得孩子从小就对父母望而生畏，和父母自然也交流甚少，缺乏必要的情感沟通和交流。孩子在家庭成长过程中，往往遭遇到困难得不到有效的家庭帮助，在学习生活中遇到挫折也难以得到家长的有效引导和鼓励，致使这部分学生往往容易遭受更多的“压抑感”和“委屈感”。

2. 学校教育不当

受制于整体的教育环境，我国的高校教育在某些方面存在着一定的不足之处和弊端，片面重视学生的专业素质教育，而忽视了学生的全面发展。我国长久以来的应试教育体制的弊端在一定范围内还将长期存在，高校教育虽不像中学教育那样片面追求升学率，但这种应试教育的弊端依然存在，很多高校片面注重学生自身的专业素质教育，将学生专业成绩的优劣作为衡量学生的主要标准，这势必会造成大学生在校期间的学习生活单调，使得很多学生不得不面临严重的升学和就业压力，长此以往，势必会造成众多学生存在持续的心理压力和一定的心理问题。

3. 社会不良影响的存在

随着我国改革开放和经济体制改革的不断深入和发展，西方资本主义国家的一些腐朽思想和自由主义思潮日益渗透到当前的大学生群体，而大学生群体由于其自身的思想成熟度还不够稳定，其人生观、世界观和价值观还处在形成和稳定时期，这一时期的学生对社会上各种现象和是非缺乏清晰的辨认，尤其是西方的一些色情暴力影视等内容的传入，对大学生思想造成了巨大的冲击，有的学生对这些甚至倍加推崇和模仿，这些来自社会上的负面影响，造成了当前大学生的一些非正常心理，是影响学生心理健康的重要因素。

二、心理健康教育中渗透人文教育的必要性

所谓的“人文”包括出现在人类社会的各种文化现象，因此，人文素质从某种意义上也可以说成是文化素质，即指为人处世的基本素养。一般而言，一个人的人文素质大致可以分为三个层次，即人文知识、人文态度和人文精神，在这其中尤以人文精神最为重要，人文精神是整个人文素质的最高形态[2]。人文教育对学生内在品格的形成有着重要的作用。人文教育即是通过积极有效地传播人类文化，将这些优秀的文

化内化成人的稳定的基本品格。这些品格包括我们的人格、品质和修养。通过这种品格的内化，人文教育可以使学生的言行更加符合社会进步的标准。由此可见，人文教育的主要目的就是要使学生积极地学会如何做人、如何学习、如何生活和如何生存。人文教育的必要性还体现在它是我国现代教育的重要组成部分。人文教育并非简单意义上的追求完美的人性，而是要通过人文教育让学生学会怎样做一个顺应现代社会进步和发展的文明人。在人文教育的过程中，需要进一步凸显出人与自然之间、人与社会之间、人与人之间以及人自身内在的理性、情感和意志的和谐性，积极领悟其中的真谛所在，并用以帮助大学生解决在现实学习生活中所面临的各种心理困扰和心理障碍矛盾，要积极鼓励大学生更多地了解社会、参与社会，并据此有效探索个人成长发展与社会发展需要的契合点，进一步明确并追求自我价值的实现，用以满足自身自尊和成功的需要，进一步协调好内心的和谐和均衡发展。

三、心理健康教育渗透人文关怀的策略

1. 积极消除心理健康教育的各种误区

近年来，关于学生的心理健康教育已引起了各高等院校和相关教育部门的关注和重视，各院校及相关教育部门也采取了积极的措施有效地开展了众多的学生心理健康教育活动，取得了积极的成果，积累了丰富的经验，然而，就当前我国的学生心理健康教育的实施现状来看，当前大学生心理健康教育工作的开展存在着严重的失衡性[3]。如有的高校对学生心理健康教育的重要性和意义认识不足，不明白心理健康教育在学生教育中的重要地位和作用，没有产生对心理健康教育应有的重视并予以加强，更有甚者，片面地认为，大学生已经成年，其个人的心理品质业已定性。要想切实优化当前大学生心理健康教育，就必须积极地转变观念和认知，要进一步提高认识，坚持事实求是的工作态度和工作作风，充分认识到当前大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，在大学

生心理健康教育的实施过程中，有效地融入相关的人文教育策略，积极地消除心理健康教育存在的各种误区，并据此有针对性地采取有效措施来加强大学生心理健康教育工作，更好地促进学生心理健康教育和德育的均衡发展。

2. 建立学生心理档案，为学生提供心理咨询

高校是学生学习生活的主阵地，是培养高层次人才的主要机构，如果高校本身不能对学生心理发展规律和其自身的心理特点有着充分的认识和把握，那么在此基础上实施的心理健康教育势必收效甚微甚至毫无意义。建立大学生的心理档案能够更好地体现对大学生的人文关怀。学生的心理档案一定要依据科学规定的量表，全面描述并反映学生的智力、个性及学习适应性，要对学生心理健康状况及其未来的职业潜能有着准确的描述和预测，能够较为客观全面地分析学生心理的各个侧面，对学生的评估要坚持从内到外的整体勾画。建立大学生心理档案，能够为相关教育工作者实施科学育人措施提供必要的依据，也能为高校有针对性地实施心理健康教育提供相关的心理依据。同时还能帮助学生提升对自身的认知，加强学生的心理健康意识，帮助学生提高他们的心理适应能力，从而显著地帮助他们预防和缓解种种心理问题。

3. 积极营造良好的群体心理

大学生作为高素质群体，往往面临着更大的心理压力和冲突。这些压力和冲突来自多方面，如学业上的不顺，感情上的纠葛，人际关系的紧张以及自我角色的模糊等。这些常常使得大学生感到迷茫而无所适从。为此，在实施大学生心理健康教育的过程中，要据此有针对性地对学生提供更多更好的人文关怀，积极营造良好的群体心理，进一步增强学生的团体凝聚力和心理归属感。群体心理的有效建立，能够进一步增强群体对学生以及学生和学生之间的吸引力。正是因为群体具有共同的目标，才能对群体活动有着重要的导向作用。学校的任何教育措施，必须要有学生的主动积极参与才能收到

预期的效果，通过营造良好的群体心理，使得学生在群体之中建立更为融洽的同学关系。同学彼此之间相互信任和尊重，互助互爱，对于形成健康、和谐的人际心理氛围有着积极的作用。针对当前大学生心理健康状况存在的突出问题，在实施心理健康教育的同时，给予学生更多的人文关怀和帮助，帮助学生积极地融入到健康、有序的群体生活中去，增强他们的群体凝聚力和群体归属感，对于优化当前大学生心理健康教育有着重要的积极作用。

大学生心理健康论文论文五篇

大学生心理健康论文论文优质五篇