

# 面对挫折心理素质报告(实用8篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 面对挫折心理素质报告篇一

时光荏苒，半年已经过去了，在这半年中我不仅学会大量的知识，而且学会了许多做人的准则，我树立了高中学习的自信心，懂得理解他人，学会了换位思考。这个学期，我学到了许多，各科成绩均有长足的进步，得到了每一位任课教师的充分肯定和表扬。除了知识上的提升以外，我还知道了什么是责任，什么是效率。这些进步都离不开老师的谆谆教诲和同学的悉心帮助。我相信我会在以后的高中学习生活中更上一层楼的！

我遵纪守法，积极参加社会实践和文体活动。集体观念强，劳动积极肯干。尊敬师长，团结同学，严于律己。高中学习目的明确，高中学习刻苦努力，能独立完成各科作业，高中学习成绩优秀。一年来，坚持出满勤，注重德、智、体全面发展，具有较好的综合素质。

我在校热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。我高中学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动。

在家尊老爱幼，经常帮爸爸妈妈做家务是家长的好孩子，邻居的好榜样。

高中生心理健康自述

## 面对挫折心理素质报告篇二

从高中生心理健康标准考虑，本人智力正常，人格完整，尊重自己与他人，人际关系良好，与大学生年龄心理特点相适应，所追求的目标可取，情绪基本稳定，意志健全。

从自我意识特点考虑，我能够独立思考问题、分析问题、解决问题，有自己主见，不随波逐流，但遇到大事有时会犹豫摇摆，受他人暗示影响。虽然自我控制愿望强烈，但自我控制能力仍然不足。从情绪特点考虑，本人情绪体验丰富多彩，有少儿时的天真活泼，也有成人的深思熟虑。随着知识水平提高和知识经验的积累，情绪的自控能力加强，但还存在明显的波动性。在外界刺激下，虽能克制自我，但有时仍易冲动，不能够很冷静客观地分析问题，有时容易感情用事。

在某些场合和特定的问题上，本人常常文饰、隐藏或抑制自己的真实

### 情感

。本人活泼生动，热情积极，思维灵活，反应迅速，喜欢交往，语言表达能力较佳，容易感动，很少发脾气，但感情不易流露。善于克制忍让，心胸较宽，不计较小事，能够容忍委屈。当情绪一旦被引起时，能形成强烈稳固而深刻的体验，持久力强，三思而后行，稳重但以被他人左右，敏感性较强。在学习和工作中，是各类活动的积极参与者，工作效率较高，认真严谨，能够承担长时间的繁重工作，始终如一，想干的事情未完成，可不吃饭不睡觉。办事力求稳妥，不做没把握的事。

本人敢于冒险，喜欢挑战自我，希望挑战难度大、问题复杂的事情，但缺乏细心。当讨论和研究复杂问题时，喜欢摄取

不同观点，希望别人能重复几遍。有时会有骄傲情绪，觉得自己要比被人机智和灵敏。善于交际、待人亲切的我容易交上朋友，但友谊常不稳固，缺少知心朋友。做某一项事情，能集中注意力，但不能很快转移注意力至另外的事件。从性格特点考虑，本人能够面对和接纳现实，客观评价和接收自己、他人和社会，有较广阔的视野，就事论事，热爱自己周围的事物，有独立自主的性格，能分辨目的和手段，对善恶的区分态度较为明朗，有适度的幽默感和创造性。

## 面对挫折心理素质报告篇三

开心的暑假结束了，我迫不及待的来到了心仪很久的学校—\*\*中学，想一想将要在充满文化氛围和青春气息的校园里谱写我学生生涯新的篇章，我心潮澎湃！不知不觉一个学期很快就结束了，回忆过往，觉得收获满满！

在高1810班这个团结紧张、严肃活泼的集体里，我进步很快，我从一个懵懵懂懂的初中少年，慢慢长大、慢慢转变，表现得越来越勤劳、乐于助人，越来越勤奋、成绩进步，越来越积极、活泼开朗。我尊敬师长、团结同学，能很好的遵守校纪校规，课余活泼热情，经常主动营造班级紧张并活跃的学习氛围，被同学和老师所喜爱。我认真学习，虽然成绩只是中游，但我一直努力想成为优秀生，经过不懈努力由于成绩进步幅度大，我被评为学校“常规积极分子”。我参加学校的流行音乐社，课余参与并组织校园音乐文化活动。由于艺术表现力强，我被学校选拔为校园剧演员，经过海选初赛、层层淘汰，我参演的校园剧《\*\*》代表学校参加了\*\*省\*中小学生艺术展演，最终被组织单位省教育厅评为省一等奖。我热爱体育锻炼，喜欢足球、篮球等运动，参加学校运动会，代表班级取得了4\*100米冠军，并最终为班级获得年级总分第一名贡献了力量，参加学校足球社，课余经常参加并组织比赛，既锻炼身体也交流感情，丰富了同学们课余活动。

虽然收获很大，进步不小，但我依然还有许多待进步的地方，我将进一步提高学习效率，加强良好学习习惯的养成，更加注重意志力的培养和锻炼。在新的学期，取得全面进步！

初中刚升高中，学习科目增加了，学习节奏变快了。面对新的同学，新的老师，一切的一切，想到自己就要在这里与这些来自不同地方的优秀学生，还有新的老师共同度过美好的高中三年好兴奋，暗中发誓一定要努力学习，争取高中阶段取得优异的成绩，考上自己理想的大学。

可是，随着学习进程的推进，我满腔的自信逐渐变冷，无论我怎么努力数学和历史两门课程的成绩就是差强人意。上次的其中考试我的数学考了90分，历史更是不到60分，这样的成绩我一时难以接受，。

记得初中时我的数学和历史可是我的强项，从来都是班级前几名啊。并且，我非常喜欢数学，对历史我也比较感兴趣。我上课认真听讲，课后努力刷题。怎么成绩就是上不去呢？是不是自己努力不够？于是，我暗暗发誓一定要加倍努力赶上。无论在学校还是回家，不时不时还熬熬夜，题做得数不胜数，但成绩却总上不去。面对这样的情况，我也是十分着急的，本来有付出就应该有回报，付出的多就应该回报很多，这是天经地义的事。但实际的情况却并非如此啊？我心中的焦虑带动其它课程的成绩也有所下降，逐渐变得心灰意冷，失去了信心。

我分析自己是不是天生就是数学不好，横向思维不行或笨呢？我是不是应该放弃？一天雨后，为排斥心中的沉闷，随手打开窗户眺望雨后的远方。这是，天上的乌云开始散开了，天边还有太阳露出了霞光，我的思维飘向了无尽的天际。我想起了古代大儒学家孔子，从小失去了父亲，家境贫困，没有受到良好的教育的条件，只能通过顽强的自学求得学问。他从15岁起开始发奋读书，因为没有老师，在学习上碰到难题数不胜数，就多方请教他人，最终成为了我国儒家学派的创始人！想到这里我心里豁然开朗，古代孔子在那么艰苦的环境中都能成功，而我们现代各方面比古代不知优越了多少倍，我脑子又不笨，肯定是我的学习方法不对，才导致几门功课成绩不理想，我一定会想到办法，把成绩提高上去的。

接下来的日子我一有时间就找任课老师请教问题，把自己心中的想法和老师沟通，老师帮我分析了功课不理想的原因，并帮我制定了学习的方法：告诉我要扬长补短，把重心放在薄弱学科，要脚踏实地，避免一步迈太大，不能一口吃成胖子。同时，根据我的情况帮我制定了长期的学习计划，提醒我不要焦虑，自己还有很大的进步空间，只要有恒心、更努力成绩一定会进步，老师看好你等。老师的鼓励好比一只强心剂，在我心中燃起了熊熊烈火，点燃了我心中的欲望和信心，从此我更加刻苦学习，坚信了自己的信念。果然，我的努力没有白费，数学成绩逐渐有了提高，历史成绩也有了较大进步。我的信心十足，充满了学习干劲。

不知不觉中，我在高中学习已经一年。回头看自己一年来的学习生活，有道是：“人间没有不凋谢的花，世上没有不曲折的路”。求学的过程中有平坦的大道，也有崎岖的小路；只要能顺利地经受挫折的考验，最终就会得到成功。把挫折看做自己学习道路上的必经关口，从而增强自己心里的韧性。同时应善于调整努力的目标，扬长避短，努力加勤奋，那么曲折和困难就是人生路上的进行曲。

高中三年我学到了很多知识，学习能力和方法有了很大的提高，在各种活动中也锻炼了自己的组织能力和协调能力。但是我也深刻认识到自己有一些不足，在学习中还是容易马虎。我一定会克服自己的缺点，每一件事情都会做的更好，做一个对国家对社会贡献大的人。

我具有很强的团队精神，很乐于参加集体活动，珍惜集体荣誉，维护集体利益，我能表达个人观点，当别人的观点不受赞同时，我都会尊重他的观点，即使不对，为了不伤害他的自尊心，我会尊重和鼓励他。我善于与他人交流合作，每当我有快乐的事，我都会与朋友一起分享。我的人际关系也很融洽。我热爱生活，我喜欢观察生活，为了发展我的实践能力，我会参加一些活动，不但可以认识一些朋友，还可以开拓视野。

1、参加学校里的行进打击乐(棋艺、足球、排球、篮球、舞蹈、合唱等)社团，在社团活动中增长了乐理知识(相应的)，提升了演艺(相应的)技能，同时结交了一些志趣相投的朋友。让我对自己有了更客观、清晰、准确的认知，更加了解自己。

2、开学初，不太适应高中的生活。学校组织了暖心班会、心理课程，让我对自己的状况有了清晰的认识，掌握了适应新环境的一些简单、易行的方法，提升了适应环境的能力，对高中生活有了自信。

3、在假期(周末)参加了一次(售卖、出纳、导购等)社会实践活动，在活动中体验到自己一份工作的艰辛，同时认识到完成一份工作时团队合作、创新能力的重要性，在以后的生活中，我要不断提升自己相应的技能。

4、这学期，遇到一次重大的(考试失利、亲友病重、家庭重大事件)，这件事让我很伤心，曾经一度否定自己的价值。在老师(同学、家人)的劝导下，我顺利地调整好自己的情绪、能够迅速走出压力的影响。

现代教育对教师提出了新的要求——要注重学生的非智力因素，这其中包含着培养学生良好的心理素质。对于我们语文教师来说，不仅要培养学生运用祖国语言文字的能力，还要把心理素质的培养贯穿在日常的教学过程中，我在语文教学中主要从以下几个方面来引导与培养。

自信心是人最宝贵的一种心理品质，那么，如何培养学生的自信心呢?教育学家苏霍姆林斯基告诉我们：“让每一个学生都抬起头来走路。”这就要求我们在教学的过程中对学生要多表扬、多鼓励，要运用罗森塔尔效应。这样，学生就会受到鼓舞。实际上，学生往往特别注重老师对自己的评价，老师有时一句不经意的话或许就会影响学生的一生。所以我们教师应提倡“赏识”教育，对学生多肯定多鼓励，多发现每一个学生身上的闪光点。

培养学生竞争意识是锻炼其才干的重要途径，也是素质教育的重要特征和任务之一。在国际竞争日益激烈的新世纪，我们更应该增强学生的竞争意识，培养学生的自尊心、上进心和抗挫折能力。语文教学也应该承担起这个责任。本学期，为了让学生适应议论文这种文体，掌握它的论证方法，进而学会说理，我在班上举行了两场辩论比赛。辩论前把题目要求及应准备的材料都告诉了学生，指定八位优等生分成两组作为辩论的正方与反方，把其余同学分成两组，分别为参加辩论的同学找材料。

同学们在找材料的过程中学会了论据收集的方法，在辩论中懂得了怎样突出论点、说明事理。第一场辩论由于准备不足，学生一时无法适应。第二场辩论大有进展，不仅调动了学生学习的积极性，培养了学生的集体荣誉感，还提高了学生积极参与竞争的心理素质。为了让学生多读一些课外古诗词，我还组织了一场古诗词朗读比赛，要求每位学生都要参加。在朗读中要求学生口齿清楚、诗句朗读流畅，读出情感。教师在点评时做到重表彰、重指导，重点赞誉中等生和差生的优点，从而提高了学生参与竞争的积极性。后来搞的名著知识竞赛，采取报名参加的方法，结果大多数学生踊跃报名参加，连差生也敢于自愿报名，迎难而上，最终，这次活动也获得了成功。经过上述活动，极大地提高了他们对集体活动的参与意识，培养了他们的团队精神，增强了学生的竞争意识。

在实施素质教育中，我体会到语文教学中的情感效应有其重要的导向作用。教师的“情感”教育制约着学生的求知心理，能化被动为主动，化消极为积极，使学生沿着教师的情感线索去修养品德，去学习知识。我在语文教学中以讲读启发情感，以朗读激发情感，以写作抒发情感。

讲读启发情感，就是要求我们根据课文内容，设置情感导语和情感线索，并使之贯穿全文。这样既能使学生自觉地进入学习氛围中，也能在情感中求知学知，在情感中陶冶情操。

朗读激发情感，就是要求教师充分认识到语言文字是文章思想内容的存在形式，也是作者表达认识与感受的媒介和手段，从语言文字入手，引导学生反复朗读，结合教师的范读，再现作品的艺术境界，使学生经过形象感受和情感体验受到潜移默化的影响。

写作抒发情感。语文学科有着其他学科所没有的优势，那就是写日记、作文，教师应结合作文教学培养学生良好的心理素质。

此外，教师还可以从培养心理素质的目的出发，结合学生的心理实际和现实生活状况，有意识地出一些作文题目让学生完成。通过作文，让学生说出心里话，说出自己的看法，教师从中加以引导，及时疏导，以培养他们正确的人才观，引导他们成才。

当然，心理素质培养的内容很广，培养心理素质的方法也很多，以上是本人在语文教学实践中的一些做法与体会，意在抛砖引玉，与众位同仁共同探讨，使语文教学中的心理素质教育更上一层楼。

时光如梭，转眼即逝，当毕业在即，回首高中三年学习生活，历历在目：

三年来，学习上我严格要求自己，注意摸索适合自己情况的学习方法，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良。

我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的，提高自己的思想觉悟。



性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。高一年担任语文科代表，协助老师做好各项工作。参加市演讲比赛获三等奖。主持校知识竞赛，任小广播员。高二以来任班级文娱委员，组织同学参加各种活动，如：课间歌咏，班级联欢会，集体舞赛等。在校文艺汇演中任领唱，参加朗诵、小提琴表演。在校辩论赛在表现较出色，获最佳辩手称号。我爱好运动，积极参加体育锻炼，力求德、智、体全面发展，校运会上，在800米、200米及4100米接力赛中均获较好名次。

三年的高中生活，使我增长了知识，也培养了我各方面的能力，为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。但是，通过三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上钻劲不够、挤劲不够。当然，在我发现自己的不足后，我会尽力完善自我，培养吃苦精神，从而保证日后的学习成绩能有较大幅度的提高。

我们即将告别中学时代的酸甜苦辣，迈入高校去寻找另一片更加广阔的天空。在这最后的中学生活里，我将努力完善自我，提高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。

我在高中的三年中，脚踏实地，认认真真的对待每一天，深知一寸光阴一寸金的道理，学习上一丝不苟，细致严谨，认真学好每一知识点，课堂上认真听讲，课后仔细复习，为了自己的目标而努力拼搏。生活上，能与同学、室友打成一片，平时乐于助人，团结同学，并且积极参加学校组织的活动，遵纪守法，热爱劳动，热爱班级，关心集体。

我相信高中生活将是我一生中最紧张而又最充实的一段经历，我深刻体会到了“严、细、快、实、恒“对于我们年轻人，对于我人的人生是何等重要，不怕吃苦、甘于寂寞、勇于探索、知难而进的品质将是我们一生的财富。感谢同学，感激老师，感恩实高，你们用各自独特而深刻的方式与我一路相

伴，相信又一只振翅的雏鹰会为你们搏来天边最的一抹云彩。

我热爱我们的党，热爱社会主义祖国，思想觉悟高，积极参加学校组织的各项活动以及党章学习小组，努力要求进步。在校，我模范遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》。尊敬师长，组织纪律性强，连续担任班学习委员等职务。工作认真负责，团结同学，发挥友爱互助的精神，多次被评为校三好生、优秀学生干部，高二年还被评为市三好生。

天资聪颖，学习认真自觉，理解和自学能力强，善于质疑、析疑、解疑。积极探索，鉴定出一套适合自己的学习方法。思维敏捷，懂得举一反三，学以致用，不断巩固已掌握的知识。高中三年以来学习成绩优异，名列年段前茅。积极参加各种兴趣小组，丰富自己的知识。在全国中学生生物奥林匹克竞赛中或市一等奖、省二等奖。我积极参与到体育锻炼中，还代表班级参加校运会，并在接力项目为班级争得光荣。

回首高中这三年来，我在各方面都有很大的进步。在取得成绩的同时我也清楚地认识到自己的有许多的不足之处，钻研精神还不够。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，作为跨世纪的一代，我们即将告别中学时代的酸甜苦辣，迈入高校去寻找另一片更加广阔的天空，为自己的梦想拼搏。

三年来，我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，进步自己的思想觉悟。

性格活泼开朗的我积极参加各种有益活动。高一年担任语文科代表，协助老师做好各项工作。参加市演讲比赛获三等奖。主持校知识竞赛，任小广播员。高二以来任班级文娱委员，组织同学参加各种活动，如：课间歌咏，班级联欢会，集体舞赛等。在校文艺汇演中任领唱，参加朗诵、小提琴表演。在校辩论赛在表现较出色，获“最佳辩手”称号。我爱好运

动，积极参加体育锻炼，力求德、智、体全面发展，校运会上，在800米、200米及4×100米接力赛中均获较好名次。

1、在未来的生活中，我将更加努力，提高自身素质时光如梭，转眼即逝。在学习上我严格要求自己，有很强的分析能力，成绩优异。我喜欢交朋友，有很强的交际能力。同时，我还具有创新意识和合作精神，因为我始终相信，朋友对一个人至关重要。作为一名团员，我首先思想先进，积极投身实践，时刻准备为祖国奉献一分力量。

学习上我自觉认真，学习方法较灵活，能科学安排好时间，有竞争意思，分析问题解决问题能力较强。我课前做好预习，课堂上积极思维，大胆发表意见，配合好老师。能较高质量完成作业，课后及时复习。我对语言运用以及人际交往方面兴趣浓厚，并有志于向这些方面发展。具备较强的逻辑思维和判断能力，对事情认真负责，有很强的责任心和团队意识；具备较强的组织协调能力，为人坦诚、自信、乐观、处事冷静，人际关系良好，具有一定的创新意识热情、性格活泼开朗的我，心理素质好，对待生活、工作乐观向上、为人真诚、坦率，善于人际关系，能吃苦耐劳，有较强的适应能力和自学能力，不易受外界环境的干扰。

2、性格开朗乐于帮助同学，在校尊敬师长、热爱班级、品德端正、热爱劳动，积极乐观得对待每一天。在本学期的学习与生活中能够做到严格遵守学校的各项规章制度认真听取老师的教导与建议，严以律己、宽以待人，各方面表现良好。多次积极参加学校组织各项活动，并为班级取得了荣誉，成绩较为优秀，但课外题目完成较少，学习习惯上还存在部分小问题，需在今后更加努力加以改正。在以后的学习生活中要高标准严要求自己，勤奋努力，不断完善自己、改善缺点与不足，相信一定会有所进步，最终实现自己的目标。

在高三一年的岁月中，在题海书山中拼搏的我忘却了曾经在每次考试后的泪花，拼搏，坚强忘记皮疲惫与痛苦是我在高

三生活中的真实写照。但在高三中，感到自己的一份成熟与坚韧。

曾经在课堂上昏昏沉沉的我，现在却生龙活虎，精神百倍的。在课堂上踊跃发言。遇到难题时，不再一个人闭门造车，而是积极与同学们讨论向老师们请教，是何其的荧光一点。在课堂中发挥出最大的效率，在宿舍中也惜时如金。有时，甚至连吃饭都忘记了。自认为自己比高二时有较大的改观。倔强好胜，坚强的我渴望能“乘风破浪济沧海”。

每天坚持运动，只因在高三这争分夺秒时间里，我输不起时间，我得不起玻我不敢说自己是勤奋的，因为我知道剑指江山的不只是我一个，拥有一份雄心壮志的也不只一个。未名湖畔柳，清华园中有，在我心中正如那圣洁的象牙塔，我希望能一睹其芳容。高三，一段挥洒泪与笑，痛与苦，甜并涩的岁月，十年磨一剑，只为一朝出鞘，我，高三众多学子中的一抹流光，不求能熠熠生辉，但求能无悔我心，相信自己。不辜负老师的谆谆教导，不辜负爸爸妈妈的殷切希望，平庸但不意味着我自甘平庸，若无凌云志，怎可登九天。渺小并不意味着我自甘渺小，蚍蜉撼大树人们笑其自不量力，而高考是实力的碰撞，是深邃智慧的延伸，相信自己，我能行。

三年的高中生活，使我增长了知识，也培养了我各方面的能力，为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。

有法律意识，公德意识，本人诚实守信，环境意识，自信、自尊、自强、自律、勤奋、有爱心、乐于帮助他人。遵纪守法、诚实守信、维护公德、关心集体。遵守公共秩序、爱护公物、维护公共设施 and 公共卫生的情况。乐于参加集体活动，能够为实现集体目标付出努力。品德优良善于与他人合作共同完成任务。能评价和约束自己的行为，善于与他人交流和分享，尊重并理解他人。

品德优秀，有良好的行为习惯学习目的明确，有理想，善于

发现提出问题，努力尝试多种方式解决问题，学习态度端正，能主动学习，有强烈的求知欲和好奇心能有目的的收集与整理使用信息，有独立学习与研究问题的能力，独立思考，合作探究，虚心请教。

学习态度端正，认真完成作业，学习目的明确学习目标明确，有理想，与同学能够完美的合作，共同完成学习任务，学习态度端正，学习方法恰当，会从失败中找经验正确认识同伴的优缺点，了解同伴的客观评价，能合理调控自己的情绪约束自己的行为。有科学的保健意识方法，能够尊重同伴观点，理解同伴处境，多交一些知心朋友，融合关系。与同学老师关系融洽能正确认识自己的优点与不足，自尊，自信，自己做自己能够完成的事，挑战自我，对错误要虚心请教。

有团队精神，善于与人交流仪表大方，举止文明，去感受生活中的美具有一定审美能力具有一定的审美能力，能表现美能感受到生活中的美有一定的审美能力聪明伶俐用在我身上一点也不夸张，清纯活泼是我可爱的内在因素。我热爱学习，尊敬师长，劳动积极，对一切新事物充满了好奇，强烈的求知欲为我打开了广阔的知识世界，在浩瀚的知识海洋里，我相信我会用理想为舵辛勤做桨，划向成功的彼岸有适合自己的科学的锻炼方法，有科学的保健意识，身体状况，卫生习惯良好，能够承受一定的压力。

每天坚持锻炼，正确面对挫折坎坷。热爱运动，身体健康有科学的锻炼方法和一定的运动技能。热爱运动，身体健康，心态积极向上。但是，通过三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上“钻劲”不够、“挤劲”不够。

## 面对挫折心理素质报告篇四

一个人的健康包括了身体的健康和心理的健康及良好的适应能力等。如果你缺少一样都算不上健康。

第一，学习中和生活中能正常的进行一些的活动，也就是智力正常。

第二，能自己把握自己的情绪，使自己每天都保着情绪稳定的效果。

第三，坚定的意志做事要有始有终。

第四，开朗，乐于与人交往，人际关系和谐。

第五，要使自己“惊喜若狂”也不要使自己“怒不可遏”喜怒都要有限度。

第六，正确的认识自己，充满自信。

千万不能出现心理不健康的情况喔u比如，抑郁p多疑p孤独p自卑p依赖p嫉妒p情绪波动等。

杀手大家都知道吧u可你知道心理健康的“杀手”吗?这几“杀手”主要是缺少爱抚过分苛求和惩戒无度。下面就听我细细讲解。

爱是一种高尚的

情感

。对青少年而言，最具影响力的就是家庭和社会给予的爱抚。由于我国离婚率较高，极巨影响了青少年的心理，他们会表现出恐惧、愤怒、羞愧、做恶梦、烦躁等消极情绪。有的还

出现依赖、焦虑、对人存有敌意、冷漠、无动于衷、情绪低落、固执、闷闷不乐等现象。所以缺少爱抚成了心理

健康

的一个“头号杀手”。

过分苛求就是指在青少年成长过程中，家长对孩子的各种要求脱离了我们实际，提出要求过多、过高，以至于难以达到，到了苛刻的程度。所以苛求也逃不脱心理“杀手”的罪名。

所谓惩戒无度，就是指经常为一点小事，对青少年身体和心理上的惩罚和训诫。经常对他们的惩戒会使他们感到紧张、恐惧、不安、戒备。只有在愉悦状态，人的聪明才能得到最大的发挥。而紧张、忧虑、恐惧、不安就会出现“抑制”。严重的惩戒还可能造成“孤僻、自卑、自毙”等恶果。

从上面来看，心理

健康

对我们多重要啊！我们一定要有一颗健康的心理。

本文来源：

## 面对挫折心理素质报告篇五

初中刚升高中，学习科目增加了，学习节奏变快了。面对新的同学，新的老师，一切的一切，想到自己就要在这里与这些来自不同地方的优秀学生，还有新的老师共同度过美好的高中三年好兴奋，暗中发誓一定要努力学习，争取高中阶段取得优异的成绩，考上自己理想的大学。

可是，随着学习进程的推进，我满腔的自信逐渐变冷，无论我怎么努力数学和历史两门课程的成绩就是差强人意。上次的其中考试我的数学考了90分，历史更是不到60分，这样的成绩我一时难以接受，。

记得初中时我的数学和历史可是我的强项，从来都是班级前几名啊。并且，我非常喜欢数学，对历史我也比较感兴趣。我上课认真听讲，课后努力刷题。怎么成绩就是上不去呢？是不是自己努力不够？于是，我暗暗发誓一定要加倍努力赶上。无论在学校还是回家，不时不时还熬熬夜，题做得数不胜数，但成绩却总上不去。面对这样的情况，我也是十分着急的，本来有付出就应该有回报，付出的多就应该回报很多，这是天经地义的事。但实际的情况却并非如此啊？我心中的焦虑带动其它课程的成绩也有所下降，逐渐变得心灰意冷，失去了信心。

我分析自己是不是天生就是数学不好，横向思维不行或笨呢？我是不是应该放弃？一天雨后，为排斥心中的沉闷，随手打开窗户眺望雨后的远方。这是，天上的乌云开始散开了，天边还有太阳露出了霞光，我的思维飘向了无尽的天际。我想起了古代大儒学家孔子，从小失去了父亲，家境贫困，没有受到良好的教育的条件，只能通过顽强的自学求得学问。他从15岁起开始发奋读书，因为没有老师，在学习上碰到难题数不胜数，就多方请教他人，最终成为了我国儒家学派的创始人！想到这里我心里豁然开朗，古代孔子在那么艰苦的环境中都能成功，而我们现代各方面比古代不知优越了多少倍，我脑子又不笨，肯定是我的学习方法不对，才导致几门功课成绩不理想，我一定会想到办法，把成绩提高上去的。

接下来的日子我一有时间就找任课老师请教问题，把自己心中的想法和老师沟通，老师帮我分析了功课不理想的原因，并帮我制定了学习的方法：告诉我要扬长补短，把重心放在薄弱学科，要脚踏实地，避免一步迈太大，不能一口吃成胖子。同时，根据我的情况帮我制定了长期的学习计划，提醒



我不要焦虑，自己还有很大的进步空间，只要有恒心、更努力成绩一定会进步，老师看好你等。老师的鼓励好比一只强心剂，在我心中燃起了熊熊烈火，点燃了我心中的欲望和信心，从此我更加刻苦学习，坚信了自己的信念。果然，我的努力没有白费，数学成绩逐渐有了提高，历史成绩也有了较大进步。我的信心十足，充满了学习干劲。

不知不觉中，我在高中学习已经一年。回头看自己一年来的学习生活，有道是：“人间没有不凋谢的花，世上没有不曲折的路”。求学的过程中有平坦的大道，也有崎岖的小路；只要能顺利地经受挫折的考验，最终就会得到成功。把挫折看做自己学习道路上的必经关口，从而增强自己心里的韧性。同时应善于调整努力的目标，扬长避短，努力加勤奋，那么曲折和困难就是人生路上的进行曲。

时光荏苒，半年已经过去了，在这半年中我不仅学会大量的知识，而且学会了许多做人的准则，我树立了高中学习的自信心，懂得理解他人，学会了换位思考。这个学期，我学到了许多，各科成绩均有长足的进步，得到了每一位任课教师的充分肯定和表扬。除了知识上的提升以外，我还知道了什么是责任，什么是效率。这些进步都离不开老师的谆谆教诲和同学的悉心帮助。我相信我会在以后的高中学习生活中更上一层楼的！

## 面对挫折心理素质报告篇六

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。

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。

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。

十全十美的个性人格或许并不存在，但我们完全可以通过不懈的努力，自觉地克服个性弱点。塑造一个愉快而健康的自我。人格与人的身心健康密切相关。许多心理疾病都有相应的人格特征，并且这种疾病在发展的过程中，其相应的人格一直发挥着重要的影响。健康的人格对人的一切就可能具有非凡的支助力量。所以我们要完善自己。

## 面对挫折心理素质报告篇七

本人在校热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。我学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动。

在家尊老爱幼，经常帮爸爸妈妈做家务是家长的好孩子，邻居的好榜样。

高中以来我学到了很多知识，思想比以前有了很大的提高，希望以后能做一个有理想，有抱负，有文化的人，为建设社会主义中国做出自己的努力。

## 面对挫折心理素质报告篇八

三年来，我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的团体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想提高，遵守社会公德，进取投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自我，提高自我的思想觉悟。

性格活泼开朗的我进取参加各种有益活动。高一年担任语文学科代表，协助教师做好各项工作。参加市演讲比赛获三等奖。主持校知识竞赛，任小广播员。高二以来任班级文娱委员，组织同学参加各种活动，如：课间歌咏，班级联欢会，团体舞赛等。

在校文艺汇演中任领唱，参加朗诵、小提琴表演。在校辩论赛在表现较出色，获“辩手”称号。我爱好运动，进取参加体育锻炼，力求德、智、体全面发展，校运会上，在800米、200米及4×100米接力赛中均获较好名次。