

# 2023年大学生心理健康论文自我成长剖析 (精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生心理健康论文自我成长剖析篇一

**摘要：**如今大学生心理健康情况不容乐观，因心理原因产生的问题越来越多，加强大学生心理健康教育是迫切需要。本文旨在通过调查探求心理问题出现的原因，提出心理问题的解决方法。

**关键词：**心理健康教育；心理问题；健康教育措施

随着经济社会发展的日益加快，大学生承担着越来越大的心理压力。因此大学生心理健康教育的作用日益凸现出来，逐渐受到社会各界的重视。然而我国大学生心理健康教育起步晚、发展慢，未能充分发挥对大学生心理健康的调节作用。因此，通过对我国大学生心理健康状况进行现状分析，有助于完善大学生心理健康教育的功能，具有重要的现实意义。

### 一、大学生心理问题调查

一个月前，我们使用“人际关系综合诊断量表”、“抑郁自评量表”与“焦虑自评量表”三种贴近大学生日常生活与学生心理联系密切的量表对河南科技学院新科学院的新生进行了心理测试调查。此次调查结果表明大学生心理健康的平均水平低于正常群体水平，大学生的心理健康问题主要集中在强迫、抑郁、焦虑、恐怖等方面。

## 二、大学生心理健康教育的必要性

研究表明一个人心理健康如果出现问题，那么他在其他各个方面都会受到影响。当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。可见如今大学生心理问题愈发严重，开展心理健康教育已经迫在眉睫。

## 三、大学生心理问题产生原因分析

笔者认为心理健康问题的产生原因可以分为主观和客观两个方面，主要原因可以分为六点。

### 1. 对网络产生过于强烈的依赖性

不少大学生一方面因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理满足，另一方面也被网络本身的精彩深深吸引。所以，有些大学生对网络的依赖性越来越强，有的甚至染上了网瘾，每天花大量时间泡在网上，沉湎于虚拟世界，自我封闭，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往。

### 2. 交际困难造成心理压力

“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上谈说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现

状。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

### 3. 学习与生活的. 压力

大学生的学习压力相当一部分来自于所学专业非所爱，这使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等等。精神长期处于高度紧张的状态下，极可能导致大学生出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。生活的压力主要在于学生不善于独立生活和为人处世，还有生活贫困所造成的心理压力。

### 4. 情感困惑和危机

当前，大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理健康。影响因素主要有以下几点：首先是大学生的性困惑问题，在性意识与自我道德规范的冲突中产生心理矛盾。其次是大学生因恋爱所造成的情感危机，这是诱发大学生心理变异，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。

### 5. 就业压力

近几年来，由于社会竞争的加剧，就业市场的不景气，大学生找工作或找比较理想的工作越来越困难。这对大学里众多高年级学生造成很大的精神心理压力，使他们因焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。

### 6. 家庭及外界环境的不利影响

家庭及外界环境的不利影响也会成为诱发大学生心理问题的

因素，比如不当的家教方式、单亲家庭环境及学校环境的负面影响、消费上的浪费攀比、对贫困生的歧视、学习节奏过于紧张等等。

## 四、大学生健康教育措施

### 1. 积极参加学校组织的活动

大学生要积极参加社交活动，在社交活动中解决自身的心理问题。

### 2. 加强心理训练，提高大学生的心理健康水平

心理训练是提高大学生心理健康水平的一个有效渠道。心理训练应不拘一格，可以通过组织辩论、演讲、郊游、社会调查等多种形式，根据具体对象，充分运用放松、暗示、音乐、表象、心理剧、模拟与模仿等心理学技术与方法，结合其他辅助手段、设施，设计特定的情景，使参与者在其中积极活动，最终达到改变其心理面貌养成预期的行为习惯，提高心理素质，促进人格的全面发展。

要普及大学生心理健康教育，提高大学生心理健康水平，促进大学生健康发展。

参考文献：

## 大学生心理健康论文自我成长剖析篇二

一九八五年，我出生于江苏一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这

所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。

对我来说童年是快乐的代名词，父母虽然对我的期望比较高，但是并不会去强迫我去学习，在学习方面我是有绝对的自由。明白父母的良苦用心，所以每天都很自觉的做完作业，预习好明天的功课才和的小伙伴们一起做游戏，我们的嬉笑声，打闹声每次都是在父母呼喊声中渐渐消逝。总之我的童年是快乐的，是充满乡土气息的，是自由的。

随着时间的流逝，渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了，开始和那里的一切熟悉起来，特别是和同学，也正是在这个过程中我学会了与别人相处。在三年的初中生活中结识了一些好朋友，那时候经历的点点滴滴还历历在目难以忘怀，那份纯真的友谊将会深深的留在我的心里。

高中生活紧张而充实！为了改变命运，实现我的人生梦想，我决定一定要努力考上大学，证明给哪些看不起我的人看，让他们知道，我是不会输给他们的。

高中毕业后，我如愿考入了师范学校。高中阶段的紧迫感和责任心都减退后，我开始无目标地放松，尝试着去寻找感情，却发现自我保护和挑剔、不成熟的价值观都让我以短暂和失败的形式结束交往。爱情的挫败感，让我认识到自己性格中的自卑、自私和敏感不稳定的弱点。直到临近毕业的实习阶段，我和实习学校的师生接触后，才发现上讲台是多么适合我，我重新找回了那个有热情、会表达，能把理想和现实以独特的方式呈现给学生的快乐的自己，点燃了我事业的激情。

大学毕业后，我回到家乡的一所学校里做了一名人民教师，教师使命感，让我体会到什么叫责任，什么叫伟大，我和学生们共同成长，也把自己的梦和教师与学校的梦编织在一起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，互相传递着正能量，推进事业地蓬勃发展。我在体验成功的喜悦中，感悟着人生的

美好与伟大。

随后我有了自己的婚姻和家庭，和爱人的坦诚交流和相互包容，让我体会到了爱情的美好。儿子的出生，让我体会到了做母亲的责任和义务，随着儿子慢慢长大，让我体会到了做家长的幸福感。

再次回首，看着自己从快乐的童年变成现在的身为人母，一路的磕磕绊绊和幸福的回忆，体会到我们的成长的酸酸甜甜。在幸福中成长，在磕磕绊绊中成熟。

这一篇自我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！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自己的。

## 大学生心理健康论文自我成长剖析篇三

摘要：“和谐”是社会主义核心价值观中的一项重要内容，它是社会主义现代化国家在社会建设领域的价值诉求，是经济社会和谐稳定、持续发展的重要保证，本文将“和谐”一词运用到大学生心理健康教育中，以独特的视角对大学生心理健康教育工作提出了新的方向。

关键词：大学生；心理健康教育；和谐

和谐是一种品质和价值取向。当前，我国正处在全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国的重要时期，国家建设以及社会发展对大学生人才的需求，在数量与质量方面都将发生巨大的变化。在这样的时代，大学生能够实现和谐发展，直接关系到他们的成长、成才。然而，大学生要想实现和谐发展，必须在心理发展上实现和谐，这就为大学心理健康教育融入“和谐观”，提供了理论依据。

### 1、教育内容的和谐———增加中华民族传统文化相关知识

上下五千年，悠悠中华史。中华民族在千百年的风雨兼程中凝练了许多优秀的传统文化，如儒家经典《中庸》提出的“中也者，天下之本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”《荀子》提出的“万物各得其和以生，各得其养以成。”等。教育者应当继承与发扬中华民族这些优秀传统文化，在紧密联系当代大学生心理发展特点与思想实际的基础上，利用丰富多彩的传统文化知识，创造出“中国味道”的大学生心理健康教育内容。在这一过程中，教育者应当要求大学生通过学校图书馆或网络等查阅有关中华民族传统文化的知识，并在实际教育过程中对他们的掌握情况进行考评。但在注意，考评的分数高低并不是最终目的，重要的是让大学生在查阅、理解、吸收中华民族优秀传统文化的过程中树立和谐的思想观念与思维方式，使和谐成为他们的价值取向。

### 2、教育过程的和谐———教育工作要有目的、有计划，切忌无章法的教育

从概念上看，大学生心理健康教育是教育者根据大学生的心理发展特点，有目的、有计划地运用有关心理学的方法和手段，对他们的心理施加影响，培养其良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展教育活动。因此，教育者在组织、实施大学生心理教育时一定要目的、有计划。关于这点，教育者要做到两个要求：一是坚持循序渐进、由浅入深的教育；二是坚持有步骤、有轻重缓急的教育。大学生心理健康教育工作并不是一项短期内可以完成的工作，这是因为它的教育对象———大学生存在着太多的差异性。同时，教育环境、教育内容、教育方法等随着时代的发展以及科技的进步，也有很大的易变性。

### 3、教育互动的和谐———善于利用情感交流，增强教育工作的人文性、亲和性

大学生心理健康教育实质上是教育者与大学生情感的对话与碰撞。在这一过程中，教育者若能持着真诚之心组织、实施教育工作，必定能够引起大学生情感上的共鸣，让他们了解到这项教育活动是真真正正为他们的成长、成才有利的。具体而言，大学生心理健康教育互动的和谐可以从：构建和谐的师生关系、创新教育方法和关注大学生的心理发展特点与情感变化等三方面入手。因此，教育者应当关注大学生的情感生活，若发现他们出现情感问题，及时解决，以防他们衍生出诸多严重的心理问题。

#### 4、教育环境的和谐——构建公正、公平、民主的校园文化环境

人生活在一定的环境当中，或是政治环境，或是经济环境，或是文化环境。对于大学生心理健康教育而言，其最主要的就是校园文化环境。就大学生而言，他们主要的活动场所就是校园，无论是生活、学习、娱乐还是进行各种情感交流，都离不开校园这个重要载体。因此，构建一个良好的校园文化环境，对于大学生心理教育起着非常重要的作用。具体而言，教育者应当积极构建公正、公平、民主的校园文化环境。当然构建公正、公平、民主的校园文化环境也不是一朝一夕完成的，它不仅需要教育者的努力，也需要广大大学生的精神支持与积极营造。

参考文献：

[1]俞卫新. 大学生心理健康状况分析与教育对策[j].教育与职业，2015(11).

[2]史立伟. 大学生心理健康教育工作机制的构建与实践[j].北京教育(高教版)，2014(8).

# 大学生心理健康论文自我成长剖析篇四

摘要：随着社会的进步，科技的发展，就业压力的不断增大，现阶段的大学生必须面临各方面的挑战。部分大学生因此出现了各种的心理问题。本文通过研究、调查，阐述了学校心理健康教育的途径，也要重视健康的体质教育，并采取切实可行的措施，培养学生良好的健康心理素质，适应当前学校由“应试教育”向“素质教育”的转变。

关键词：大学生心理健康体育

## 一、前言

随着科技、经济的不断发展，以及高等院校连续多年的扩招，现阶段的大学生面临着巨大的就业压力，大学生再也不是天之骄子，而成为了社会中普通的一员。大学生生活在错综复杂的社会中，经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应。而且他们在心理上也出现了或多或少的各种问题，关于大学生的负面新闻也层出不穷。高校培养出来的大学生如果不是一个健康、全面发展的复合型人才，则很容易被社会所淘汰，此处所说的健康并不单指身体的健康，更多的是指心理健康，以及社会适应能力。世界卫生组织对健康给出的解释为“健康不仅是没有病态和病态，而是一种个体在集体、精神、社会适应能力上的健全的完好状态”。

体育锻炼能增强人的体质，这是大家都认可的事实；同时，体育锻炼促进人的心理健康，也逐渐被人们所认识。这是因为，体育锻炼是人们根据需要自我选择，运用各种体育手段并结合自然力和卫生措施，以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配余暇时间为目的的体育活动。在体育锻炼中，人们要不断克服体能的不适，在竞争中树立战胜困难的勇气和必胜的信心，增强集体荣誉感，学会团结协作等等。这一切不只是体能锻炼，也是人的心理素质，尤其是人的意志品质的锻炼。正因为如此，经常参加体

育锻炼的人普遍具有稳定的心理素质。

## 二、研究对象和方法

### （一）研究对象

本课题研究对象为兰州城市学院各院系不同年级、不同专业的经常参与体育锻炼的90多名男女大学生、较少或不参与体育锻炼的80多名男女大学生，以及近5年来兰州城市学院毕业的50多名学生。

### （二）研究方法

#### 1、调查分析法

西方心理学家研究认为：人的心理是人脑的有机体，人脑是人体的一部分。心理健康发展，必须以正常发展的身体，尤其是以正常的健康发展的神经系统 and 大脑为物质基础，通过体育运动促使身体正常、健康的发展为心理发展的物质基础。这是心理健康发展的重要条件。

课题组经过调查发现，经常进行体育锻炼是一种可行、有效的治疗轻度到中度情绪沮丧的方法，能较好地缓解或治疗学生的心理问题，它比个体心理治疗和集体心理治疗等方法更容易让人接受。在近两年的接触与观察中，课题组成员对爱好体育锻炼的学生进行了调查、分析，并与不爱好或不参加体育锻炼的学生进行了对比研究，发现爱好并经常参加体育锻炼的学生大多数都有健全的性格：大胆、泼辣、自信、不怕挫折等等。经常参加体育锻炼，可以提高学生们的智力功能，不仅使学生的注意、记忆、反应、思维和想象等能力得到提高，还可以使其情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等，这些非智力成分对大学生的智力功能具有很好的促进作用。这样的大学生走向社会后，能很快地适应环境，受到所在单位的欢迎，不需要多久就能做出成绩，脱颖而出。

在对普通院系学生、体育专项运动员，以及毕业生的调查分析中可以看到，人们参与体育锻炼有着多方面的需求，包括生理的、心理的以及社会性的需要。

从生理方面来看，绝大多数学生参加体育锻炼是出于身体健康、促使身体活动、增强体力与耐力、促使动作机敏、解除疲劳、保持良好睡眠等的需要。

从心理方面来看，经常参加体育锻炼的学生认为参加体育锻炼能调节情绪、掌握技能技巧、保持良好的精神状态、增强上进心、强化注意力、锤炼意志力，使自己的性格变得开朗，并能养成文明健康的生活习惯。

从社会性的需要来看，许多大学生参加体育锻炼是源于扩大社交面、结交新朋友、增强凝聚力、提高竞争能力、较好地适应未来社会生活的需要。

对调查成果进行深层次和更广泛意义上的分析，可以将经常参加体育锻炼的大学生们普遍需要概括为：(1)增进健康的需要。(2)追求运动带来的快乐、振奋、放松感。(3)在运动情境中获得友谊和社会交往机会。(4)作为工作和学习活动的补偿和调整，借以转换和调整情绪。(5)展示体能与技巧，满足追求成就、自我需求等。(6)了解体育知识，掌握运动技能的认识需要。

## 2、文献资料法

通过查阅大量的文献资料，并经汇总、筛选、归纳、辩证分析之后，课题组发现，对体育锻炼的功能进行研究的学者们普遍认为：坚持体育锻炼，可使锻炼者体格强健、精力充沛，因而，体育锻炼对于改善人的身体表象和身体自尊至关重要。

身体表象是指头脑中形成的身体图像，身体表象障碍在正常人群中是普遍存在的。身体自尊主要包括一个人对自己运动

能力的评价，对自己身体外貌的评价，以及对自己身体抵抗力和健康状况的评价。有研究认为，54%的大学生对他们的体重不甚满意，与男性相比，女性倾向于高估她们的身高，低估她们的体重，而且身体肥胖的个体更可能有身体表象和身体自尊方面的障碍。

身体表象和身体自尊与大学生的整体自我概念有关。无论男大学生还是女大学生，对身体表象的不满意会使个体自尊贬低，并产生不安全感和抑郁症的症状。有研究表明，肌肉力量与身体自尊、情绪稳定性、外向性格，以及自信心均呈正相关，并且通过加强力量训练会使个体的自我概念显著增强。

### 3、访谈法

一年多来，课题组成员对兰州城市学院经常参与体育锻炼的60多名男女大学生和较少或不参与体育锻炼的40多名男女大学生进行了单独访谈。

高校体育是高等教育的一个重要组成部分，它不仅具有强身健体的重要功能，也是培养大学生心理健康的一个重要途径。课题组在与大学生访谈中了解到，兰州城市学院的许多体育教师在体育教学中曾结合学生的心理问题开过不少体育“药方”。受访者普遍反映，高校体育教师在学生体育锻炼中采取不同的方法，会使大学生在增强身体素质的同时，还在心理健康方面得到不同的收获。比如有些受访者谈到，他们大一刚入校时，比较胆怯，与不熟悉的人一说话就脸红，影响人际交往，有的已形成交往障碍，授课的体育教师就鼓励这些学生多参加游泳、单双杠等体育锻炼，要求他们不断克服害羞、怕摔等各种胆怯心理，以勇敢无畏的精神越过心理障碍、战胜困难，经过一段时间的锻炼，这些学生的交往困难有所克服，交往障碍有所减轻。有些受访者表示，他们以往遇事犹豫不决，办事不果断，体育教师就要求他们多参加乒乓球、羽毛球、网球、跳高、跳远等体育项目，通过这些对参与者有快速、敏捷要求的项目的不断锻炼，克服或缓解了

这部分大学生遇事犹豫不决的问题，大大增强了大学生办事果断的能力。有些大学生反映，他们平时遇事急躁、容易冲动，体育教师就让他们多参加下棋、打太极拳、跑步等项目的锻炼，使这些学生的神经系统得到调节，自控能力得以增强，急躁冲动的问题得到缓解。

大学生们的实践证明，不论是力量训练、跑步、散步，还是其他形式的有氧运动，都可以减轻学生们的轻度到中度的情绪沮丧，而且对包括焦虑引起的其他类型的精神失调也可以起到帮助作用。

### 三、研究结论

用体育锻炼促进大学生心理健康的方式是切实可行的，而且是有效的。但需要做到两点：一是要针对大学生自身的心理特点进行体育锻炼，并且要长期坚持；二是要发挥大学生的主观能动性，让体育锻炼成为大学生的内心需要，使广大学生把体育锻炼作为保持心理健康的重要途径。

与此同时，要鼓励更多的大学生参与到体育锻炼之中，哪怕只是作为一名观众去观看比赛，都可以让大学生抛弃以往的隔阂和距离，通过非言语的交流，增加彼此之间的理解与信任，对以后的合作与沟通都有着深远的意义。

## 大学生心理健康论文自我成长剖析篇五

个人发展史的过程为：

- 1、开始对社会、人文、科学等有一个简单的接触，学会了基本的知识，了解了基本的概念，有了一定的自我认识和基本的道德准则的选择等。
- 2、开始规划并努力实现梦想、愿望，并懂得如何正确地选择生活方式。

3、发展潜力和提高专业技能；尽量多方位发展个人能力，在挫折和成功中学习并提高自己。

4、提高生活质量，改善个人精神生活，丰富个人情感等，包括注重在健康、文化、家庭、朋友、特长、交流和沟通等方面的个人发展。

5、增强自我认知，取得个人生活的控制力和自我智慧的实现。我想我的发展史高峰是在初中阶段吧，那时的我已经慢慢地开始理解父母的艰辛，了解父母的难处和不容易，不再和父母斗嘴，不再叛逆，不再惹他们生气，学习也更上一层楼，取得了不错的成绩。而到如今，自我感觉低谷就在高中阶段了，那时的我从熟悉的地方搬到了一个全新的地方，面对不一样的新世界，完全不知所措，迷失了动力和目标，尽管最终的努力使自己找回了状态，但始终都觉得是给自己的人生留下了一点遗憾，这也使自己更加珍惜得来不易的幸福和成功。

开始意识到自己成为一个成人最初的感觉是在初中阶段，当时父母说得最多的话就是：你已经快16岁了，应该懂得什么事可以做，什么不可以做吧。当时一听这话瞬间觉得自己似乎真的长大了，该懂事了。其实真正感觉自己已经成为一个成人的时候便是自己18岁生日的时候吧，说也奇怪，仅仅一天之隔，18岁前和18岁后就是不同的两种感觉，从此肩上无形地多了一种压力，不，是责任感。所以我当时就下定决心，再也不要让父母为我操心，我给他们更多的应该是安心、放心、舒心、宽心、关心。而体现我成熟的标志就是能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情等等特点。

我觉得应该是积极、乐观、有耐心、幽默、虚心。

在我看来最值得骄傲的就是我乐观的心态，在经过人生最低谷之后，在我看来，一切的问题都不值得一提，自然，这就造就了我乐观的心态，成为了我最引以为豪的优点。我是一个热情开朗的人，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。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，也很能和对方聊得来。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着乐观地应对。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，虚心向别人学习，不会固执己见。活泼好动，为人幽默，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。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。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，一般都能保持心情平和。

在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐，但只是喜欢，从其中获得快乐，并没有太多的奢望和梦想，我认为一个人喜欢一种东西，并不是极力地去追求和崇拜，而是从中获得一种心灵及精神上的养分，从而获得快乐，这才是最重要的。我有两个偶像，一个是拥有亿万家产却始终靠自己努力奋斗的香港影视歌三栖明星——林峯，一个是新加坡歌手，新四大天王之一，金曲奖歌王——林俊杰。毋庸置疑，他们都有惊人的天赋，而我在他们身上看到的是他们光环背后的努力奋斗和一次又一次从失败的阴影中走出来并最终功成名就。我从他们身上看到的不是谣言的光环，而是一种坚忍不拔，勇敢向前的毅力和决心。我希望我也能像他们一样，在人生的道路上跌跌撞撞，但最终走向成功、“功成名就”。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自

己的人格。我读很多书，并积极参加各种活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解到，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多好处，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。我时刻严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

自身的不足：一、没有自信，很多时候开会时，都要求大家尽力地想出办法和方案，即使我想出一个方案，但由于没有自信，也只能默默地听别人在那儿侃侃而谈，这就导致了朋友都说我仅仅是去凑数的，在我这里没有寄予多大的希望。二、压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪，特别表现在考试前。现实中，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂，无形中增加了自己的压力，反而产生了副作用。自然，这些不足我已经慢慢在改进了，相信不久的将来我就能逐步摆脱他们，使自己更优秀。

最后来个总结吧，我认为每个人通过写这篇报告都再次认识了自己，其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！通过心理健康教育课，我还是有收获的。我一直觉得，我的心理很健康，尽管进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理很容易出现问题，我在一次次困难挫折面前，学会了如何坚强，所以在短短的心理健康教育课中，发现并解决了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在心理健康教育课和与人

相处中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年以及以后的时光。不过我知道我还只是学了些皮毛，懂了那么一点点，我更想知道一些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。非常感谢同学朋友的关心和老师对我的教导，我也会继续努力完善自己的！