自我成长报告大学心理健康论文(大全5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!

自我成长报告大学心理健康论文篇一

摘要：本文就体育俱乐部对大学生心理健康的促进作用展开了探究，详细分析了体育俱乐部教学的相关概念，将体育俱乐部教学分成四个环节，来提升对于大学生心理健康的促进作用，包括在热身活动中融入心理游戏，合作、探究式小组学习，知识分享的交流与展示以及完善的评价激励机制。

关键词：体育俱乐部;心理健康;概念;促进作用

在学生心理品质的形成过程中，学校的体育教学发挥着重要的作用。

通过体育教学，学生不仅能够掌握体育的相关技能，锻炼自身的身体素质，同时还能够培养学生对于体育活动的经济态度，树立终身体育的观念，推动学生身体与心理的共同发展[1]。

然而，在我国目前的体育教学中，往往忽视了通过本学科特征来培养学生的心理品质，也没有通过体育教学活动来促进大学生心理健康的发展。

笔者在下文中，重点就体育俱乐部教学对大学生心理健康的促进作用展开研究。

一、体育俱乐部教学的相关概念

体育俱乐部教学指的是将对学生的体育兴趣与能力培养放在首位，强调学生在学习过程中的积极性与主动性，消除学生在体育课堂中的紧张感，促进学生的自我选择与评价，并能够真正掌握几种能够用于终身锻炼的体育技能。

在该教学模式中，将技能与体能教学融为一体，主动对学生体育文化素质的养成，在体育教学中渗透社会体育，为学生的终身体育锻炼打下基础。

二、对于发挥体育俱乐部教学对大学生心理健康促进作用的建议

(一)在热身活动中引入心理游戏

提升了课堂气氛;“你追我赶”活动能够充分锻炼学生的策划与执行力，能够加强学生的合作能力;“滚雪球”游戏的引入，可以让学生感受到集体协作的力量。

其次，在体育课堂中引入心理游戏[2]。

体育活动自身的功能与魅力非常强大，教师在体育俱乐部教学中，有针对性地为学生设计心理活动情境，能够吸引学生注意力，引发学生对于体育课堂的兴趣，发挥出体育俱乐部教学对于大学生心理健康教育的重要性。

(二)合作、探究式小组学习

在新课改的要求下，教师教学方式以及学生的学习行为都发生了重大的转变，由传统的讲授型变为分享型教学，学生也在学习中表现得更加主动。

在新课改下，分组教学可以说是实现教师和学生这一转变的

有效途径。

在俱乐部体育课堂中，利用异质分组法，通过小组内不同学生在兴趣爱好、才能特征以及认知能力等方面的不同，通过合作学习起到互帮互助的作用。

这是对传统体育教学形式的突破，推动了体育教学的进程。

在分组教学中，学生的学习氛围更加轻松，学生在组内探讨问题时能够自由发言，同学之间激发出情感的共鸣，变以往枯燥无味的动作练习为生动有趣的集体活动，很大程度上推动了学生的创造性以及主动性的发展。

在小组合作学习中，同伴教育是其最主要的形式，学生在各自小组中发言机会平等。

通过同学之间的帮助，学生体育学习的信心以及毅力都会显著提升，对于体育活动发挥着导向、动力以及创新功能。

通过教学心理学情感理论的观点可以得出，学生在合作学习中，能够形成一种轻松愉快的学习氛围，该氛围如果得以保持，能够极大激发学生的学习热情，在体育俱乐部教学中培养学生锲而不舍的精神，树立终身体育的理念。

(三)知识分享的交流展示

在体育俱乐部教学中，经过了小组合作学习环节之后，各小组汇集了多位同学的经验及思想，然后通过交流展示环节，使得学生的才华得以发挥与展示，同时能够有效培养学生的组织协调、集体合作等能力，形成集体荣誉感，培养其良性竞争的意识。

在体育俱乐部教学的知识分享交流展示环节，往往通过比赛的形式进行，将以往的学生个体之间的竞争转化为现在的小

组之间的竞争，同时培养学生的合作与竞争意识。

由于小组成员之间的目标一致，小组竞争中，学生对于失败的恐惧感会大大消除，激发出学生勇于奋斗的精神。

(四)完善的评价激励体系

教学评价中，体育俱乐部教学呈现出多元化、开放性等特点，能够做到注重对学生的改进与激励，淡化甄别和选拔的壁垒，强调对于教学过程的评价，这也是体育俱乐部教学的一大亮点[3]。

由于体育俱乐部教学中的运动项目规则的限制，学生能够自觉约束自身行为，运动规则已经发展成为学生运动的潜在力量，在很大程度上促进了学生严格遵守纪律、实施公平竞争意识的形成。

同时，体育教学中的课堂要求、评价标准等，都能够极大促进学生行为规范意识的养成。

所以，体育俱乐部教学在评价方式中，综合了结果性以及过程性评价，不仅需要对学生进行期末测评，同时也注重对学生日常体育课堂表现的评价，综合考量学生的学习态度、体能锻炼、运动技能掌握等多方面内容。

这种评价方式也能够帮助学生养成终身体育的意识。

参考文献：

自我成长报告大学心理健康论文篇二

大学生的成长环境对其人格和心理健康水平具有重要影响。针对目前我国大学生心理健康状况 ,从大学生入学前所处的

家庭生活环境和入学后的大学生活环境入手 ,具体调查了大学生的家庭背景、人际交往、情绪、情感等方面 ,发现大学生成长的家庭环境和学习生活环境对大学生的心理健康具有直接影响。大学生心理健康成长报告论文怎么写呢?下面是本站小编整理的大学生心理健康成长报告论文资料，欢迎阅读。

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，高一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近几天在学校的了解，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。成长需要我们自己去体味，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。

第一部分

我的成长经历

时光的沙漏不停的行进，来不及告别叹息，昨日便已卷入时间的长流中旋转着成为回忆，然后一点点透明，最终消失。

不知不觉，我已经成为一名大二的学生，在这漫长亦短暂的时间内，我们在紧张的学习节奏中一步步成熟，走向成长的彼岸。

在我看来，我的人生路应该算是比较顺利，无论是小学，初中或是高中，似乎学习就是我的全部，所以我一门心思的把学习搞好，就在我充满自信的参加高考的时候，我遇到了我迄今的最大挫折：高考落榜，一时间我无法承担这样的打击，但是我的性格告诉了我，如果我屈身去上三本或者专科的话，无非是对自己的看不起和对家人的不负责任。因为我的成绩一向是很好的，就连我的老师也没有想到我会考不上，然而高考的竞争就是如此的激烈，我也没有办法，所以最终选择复读。

在复读的日子里，我的思想逐渐有了转变。不再去幻想明天是多么的美好，不再去可以的和别人相处，不再去钻研哪些深不见底的难题，一心想着的就是高考那道坎。曾今有人和我说复读就不是人过的日子，可是这只有经历过的人才理解其中滋味。当一个人变的很现实的时候，一切的梦想或者是幻想都将不复存在，人或者自然就不会太累。

当我看到同一届的人都在享受大学生活的时候，我就会换一个角度去思考，这只是上天觉得我不够成熟，所以让我在锻炼一年，仅仅一年而已。

现在回想这个，“寒窗苦读十二载，一心只问今朝”这已不算什么，重要的设平静的看待生活，平静的看待未来，活在当下，因为今天是为明天准备的，把握好今天才能过拥有美好的明天。

如果说曾经的我们时在父母伞下胆怯的雏鸟，那么现在的我们便是渐渐高

翔的鹰。我们奋斗，我们拼搏，我们自豪!我们将点燃种子的希望，召唤候鸟的飞翔，像飞扬的蒲公英一样，沿着梦想的轨道，勇敢地踏上属于自己的旅程!

第二部分

当代大学生恋爱观分析

[摘 要] 近年来，受社会、家庭、学校及自身因素等多方面影响，大学生的恋爱观较以前有了很大变化，出现了恋爱态度轻率，恋爱观念开放化 、恋爱行为公开化等特点，体现出重功利价值、重物质享受、 重生理需求的本质。为此，应从加强性道德性识教育，自主性教育，健全学校管理机制等方面，引导大学生树立健康的恋爱观。

正处在青春时期的大学生对恋爱充满了浪漫的幻想与憧憬，他们认为，恋爱是大学的“ 必修课” 而不是“ 选修课” ，不经历恋爱的大学生活是不完美、 不全面的。随着社会观念和生活方式的变化， 当代大学生的恋爱问题已渗透到他们的学习、生活、人生态度、理想等各个方面，与此同时恋爱观也发生了质的飞跃。

一、 当代大学生恋爱观的新特点

1 ．恋爱态度轻率化。当代大学生只注重恋爱的过程， 而不注重恋爱的结果。多数学把恋爱描述为“ 体验幸福” 和 “ 充实大学生活” 。有些学生以选择理想对象为由， 见异思迁， 频繁更换对象; 少数学生出现“ 三角恋” 和“ 多角恋” ， 以至在同学之间造成感情纠纷， 甚至发生冲突，酿成悲剧。他们在恋爱过程中，只一味追求爱情的浪漫，而忽视爱情的义务和道德，认为恋爱与婚姻无关。未婚先孕就

是当代大学生恋爱轻率化的最好见证。

2．恋爱观念开放化。当代大学生受西方思潮和社会不良风气的影响，传统道德意识逐渐淡化，对婚前同居、婚前性行为持开放、理解和宽容的态度。据 1998年，中国青少年研究中心与中国青少年发展基金会所做的一项专项调查结果显示：在初中以下文化程度的青少年中， 对婚前性行为持宽容态度的比例为54.08%， 大学本科以上文化程度的青年人中，这一比例为 75.3%…由此可见， 随着社会环境的变化，当代大学生的性观念也日益开放。大学生多角恋爱、在外同居的现象时有出现。

3 .恋爱行为公开化。尽管社会各界对于在校大学生谈恋爱的态度持“ 不赞成、不反对”， 但这并不意味着在校大学生的各种行为不受任何纪律的约束。然而在高校大学生中都存在这样的想法：不谈恋爱的人被视为弱者， 不谈恋爱被 视为不正常行为。他们把谈恋爱作为一种荣耀， 每天出入成双成对， 携手漫步于校园，上课 、吃饭、自习形影不离，行为上一点也不遮掩，甚至路校纪校规于不顾。据相关调查资料显示，愿意对周围的人公开恋情的大学生比例为87.6%，愿意在校园里各种环境下有亲呢行为的：教室23.7%、 图书馆 37.5%、 食堂68.6%、校园绿地86.2% 。

二、 当代大学生的新型恋爱观

综合各因素分析，当代大学生的新型恋爱观主要体现在以下几个方面： 1．注重功利价值。他们在择偶标准上，趋于功利化，更注重对方的实际价值。近年来，随着大学毕业生就业难度增大及求职中的“ 不正之风” 对大学生恋爱观产生了一定影响，交往对象的家庭背景和经济状况往往成为他们关注的重点。具体表现为，有些学生把自己今后的前途寄托在恋人及恋人家长身上而急于谈恋爱。

2．注重物质享受。部分大学生因家庭经济困难、就业压力

大或者爱慕虚荣、沉迷于高消费等原因而选择恋爱。他们企图通过恋爱来解决经济上的困难或者在经济上赚取利益，有的甚至不惜名誉，采取欺骗的方式同时进行几段“恋情”。

为追求享乐和地位而恋爱，是一种畸形的恋爱观。

3．注重生理需求。大学生的年龄界限已跨过青春期并进入成年期，这一时期的少男少女由于生理发育的成熟，有了追求异性的欲望，对性的体验十分敏感，产生了性亲近的要求。据相关调查显示，有83%的大学生有和异性交往的强烈愿望，渴望拥有爱情。在异性吸引、彼此产生好感的基础上，性冲动是促使青年投入恋爱活动的重要诱因。在这一原因的驱使下，青年开始脱离群体化的两性活动而单独约会。现今高校普遍存在的同居现象就是最好的例证。

三、 新型恋爱观产生的原因

大学生恋爱观受个人生理、心理成长和家庭、学校以及社会等各方面的影响而发生着变化，但他们在诸多方面相对不够成熟，需要学校、家庭、社会各界的共同关注。具体从四方面阐述：

1．受社会的影响。近年来，随着互联网的广泛应用，现代信息传播技术的发达，网络、影视已经走人人们的生活，也带大学生进入恋爱的世界。由于社会上一些文艺作品中对 爱情的过分渲染，更有大量关于两性及恋爱问题的讨论， 使大学生难辨是非。同时受西方的“ 性自由” 、“ 性解放”思潮的影响，很多大学生的恋爱观发生了极大的改变，他们相信网上爱情更胜于现实爱情。年轻人特有的好奇心及网络色情的影响，驱使他们渴望揭开两性之间神秘的面纱。这些在一定程度上对大学生恋爱起了一定诱发作用， 使一些大学生对爱和性的观念发生扭曲，缺失了应有的责任与道德。此外，面对就业压力的增大，就业前景的不乐观， 竞争的激烈化， 为逃避现实及外界的压力， 他们亦然选择了恋爱。

发了大学生恋爱问题的产生。

3．受学校的影响。目前高校对学生的恋爱问题所持的态度是不提倡也不反对，没有相关、具体的政策和制度给予指导。同时，在课程设路上关于恋爱、性教育等方面的知识比较缺乏，各类辅导讲座欠缺，没有真正形成一种合理而有效的方式，对大学生的恋爱观加以科学引导和教育。

4.受个人自身的影响。当代大学生年龄一般在18-25岁之间，按照青年心理学的划分，属于青年的中期，其生殖系统趋于成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对性的体验十分敏感。但由于在校大学生刚从父母的翅膀下挣脱出来，没有经过社会生活、职业生活的锻炼，缺乏社会生活经验，对任何问题的处理缺乏思考和理智，理性判断力较差。再加上其心理发展的不成熟性和不稳定性，容易把问题简单化、理想化，对问题的考虑欠周全，使其恋爱过程容易出现偏差，从而引起恋爱道德上的种种缺失。

四、引导大学生树立正确、科学的恋爱观

1．加强大学生的性知识教育，提高恋爱的道德观。充分利用现代网络资源和网络技术，通过课程教学、专题讲座、订阅报刊、定期辅导等形式，积极开展大学生心理咨询活动 和性健康咨询服务，为建立 良好的性意识和性道德观念打下牢固的基础;帮助大学生端正恋爱婚姻的态度，调节学生因恋爱受挫而引起的心理冲突和心理失衡，培养健全的人格，以引导他们在恋爱问题上做出理智的选择，形成健康 、正确的恋爱心理，使学生理解并懂得“ 两性区别，男女平等; 异性 交往，互尊互敬;自重自爱，自立自强”这些基本的性道德规范，自觉抵制不良性刺激的影响，防止不良性行为的发生; 同时引导大学生用成熟的人格、成功的事业去创造幸福美好的生活，让爱情真正成为人类文明行为的高尚部分。

2．加强大学生的自主性教育，树立正确的恋爱观。针对当

前大学生的新型恋爱观， 学校要不断加强学生的思想政治工作和综合素质的培养 ， 科学引导学生树立正确的学习观、恋爱观、就业观、成才观;要让学生认清现实，让学生知道恋爱问题和学生的理想、事业之间的紧密联系。在学校教育中，应该把充分发挥大学生的自主性，作为工作的第一要务，促使大学生把学业放在首位， 摆正恋爱与学业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。要让大学生认清学业的重要性，让大学生明白学业是大学生价值的主要支柱;要让大学生懂得恋爱是一种相互理解和相互信任，是一份责任和奉献，它是建立在牢固地学业、事业基础上的。

3 ．健全学校的管理机制，加强对大学生恋爱的管理。加强对大学生恋爱的管理，一方面要加强教学管理， 促使学生将自己的主要精力投入到学习过程中; 另一方面要加学生宿舍、公寓和校园环境的管理，营造一个良好的学习、生活氛 围，杜绝大学生在外住宿现象的发生;最后要建立健全各种规章制度，规范大学生的恋爱行为。学校对大学生谈恋爱问题要实行引导、教育、管理三位一体模式， 齐抓共管，形成合力。对于那些沉迷于恋爱而荒废学业的同学要加强教育和引导，使其迷途知返;对于那些在恋爱中违反校纪校规，违背社会公德的同学，要及时批评教育，必要时应给予相应的纪律处分。总之 ，四年的大学生活是短暂而宝贵的，当代大学生不 要把黄金时间消磨在花前月下，而应立志奋发成才。大学阶段是人的一生智慧与才华发展最快的黄金季节，大学生只有树立正确的恋爱观，形成健康的恋爱心理，把爱情融进成才目标中，才能使爱情成为我们奋发向上的力量，成为我们学有所成、有所作为的动力。

发展---从学会学习开始

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对要花缭乱的课余生活，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会里，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学?

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

的目标。有一个坚定的目标是指导大学生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍;当我们迷茫

了，想想自己的目标，这这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明确，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的gpa□每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和gre成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中去。我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

自我成长报告大学心理健康论文篇三

成长路途上，有谁会随随便便成功呢?后来长大了，才会明白。那些挫折与痛苦是成长的必然，无论生活多么无奈，我们还是需要勇敢地走下来。本站小编在此整理了大学生心理健康自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获!

一 性格

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，也可能会有一些情绪波动，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。

二 兴趣

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。

三 职业理想

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。

四 缺点和自身的不足

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。

这一篇自我分析报告是我将近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。

一、 自我成长分析

对于我来说，只有20xx年单薄的人生----生活贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

适应能力，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的形成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自己去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一直把它做到底。高一升高二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到同学们在议论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试的事，就打听着去了，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报文理科的时候也算是给自己定了教材，后来跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后,满含热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很充实也很快乐!那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自己的人生道路，也就是在那个时候意识到自己开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自己有当好老师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自己始终有一个好的心境：二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流;三是随和，很容易缩短人与人之间的距离;四是真诚，总是以一颗真诚的心对待朋友和学生;五是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下

五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响;二是增强遇事后的果断性，应变能力;三是增强面对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作积极性，让工作更有起色;五是增强学习热情，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种快乐。我最近大部分的时间是快乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在伤心、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如快乐的生活。通常情况下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自己的教学水平。

二、 职业行为分析

作为一名老师，面对一群天真无邪的学生，她们不知道什么是心理不健康，不知道心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所动，怎么想怎么做。但有些学生的心理或多或少都存在一些问题，如：为什么有的学生临近考试就不由自主的挤眼睛、摇晃脑袋，有的学生为什么老是小错不断，有的学生为什么十二岁了还在读一年级，我就想弄明白他们的心理状态是怎样的，怎样才能帮他们克服这些心理问题，我想寻求帮助他们的方法，正好学校让我参加心理健康辅导员培训，让我在迷茫中找到了方向，也为有心理问题的孩子开启了一扇大门，让这些孩子不再遇到问题饱受心理的煎熬，让他们成为心理健康的孩子。

心理健康辅导工作并不是雷锋式的助人为乐，“哀莫大于心死”，我们真正要帮的是帮人的心理。我们祖先曾说：“助人乃授人以渔，而非施人一鱼”。基督教教义也说：“神助自助者。”佛家《金刚经》也称：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全符合。

我现在所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历

还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自己带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自己。通过心理健康辅导员的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是决定心理健康辅导进程的关键因素，只有一个健康，稳定的人格，才是取得辅导效果的根本保障。心理健康辅导员人格的健康度和完整度，决定和限制着心理健康辅导取得疗效的程度，所以说，心理健康辅导员对自己的了解和分析、心理健康辅导员的自我成长，才是心理健康辅导中最为关键的因素。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我喜欢孩子，善于观察孩子，性格活跃，亲和力强，喜欢与孩子交谈玩耍，懂得充分尊重孩子，理解孩子，关心孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一起做游戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好朋友这样评价我：表面风平浪静，内心波澜壮阔。在看待他人方面，通常我会欣赏他人的优点，同时也会接纳他的缺点。在自己和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情况下相互之间能很好地沟通。我的朋友和同事都觉得我容易相处、心地善良、乐于助人，责任感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求进步;我的职业缺点是毕竟是半路出家，专业理论修养还不够，辅导技能还有待进一步娴熟。

每个人无论做什么事都会有人给予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自己有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自己在心理上受到太大的压力时，我会通过聊天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，如果事实，我会记在心里时

刻激励我继续前行，当遭遇别人的责难时，正确的我会接受并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自己的喜怒哀乐，经验教训让我们分享、一同成长，这些对于我们来说是最宝贵的财富。让自己与时俱进、不沉溺于过去、把握现在、建设未来、与被辅导者共同成长!

在人类历史上，众多的思想家、哲学家和科学家都对“人是什么?”“人生有何意义”这些难题苦苦思索过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地影响着我们对人生的态度及对命运的选择。这是因为，人人都知道自己有一个必然的归宿，那就是死亡，而且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何努力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的认识，深深地影响了我们的生活。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自己身在其中而不被污染，仍然保持着纯洁，只有一个办法----把自己变成大海。海纳百川，有容乃大。生活的浩瀚又何止于此?这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，拥有成长的无限可能。而正是因为人有对自我和人生的无穷探索的内在渴求，人类才会创造出如此灿烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不同的方式在生活之中尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

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，高一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近几天在学校的了解，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。成长需要我们自己去体味，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。

自我成长报告大学心理健康论文篇四

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，几乎全身心投人学习，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，互联网上述说衷肠。”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：

自我成长报告大学心理健康论文篇五

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和大脑为物质基础，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。

课题组经过调查分析发现，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的普遍需要概括为：(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”。受访者普通反映，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。