# 最新大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字(十四篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-09-20

*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。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇一二也已经接近尾声...*

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。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇一**

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。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇二**

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。

“六十分万岁，多一分浪费”这句话在很早以前我就有所耳闻，这很鲜明的体现了一部分大学学生的学习观念。其实这种观念并没有什么错误，每个人都有权利选择自己的大学生活，当然他也要为自己大学四年的所作所为买单。我只能说这不是我的观念，我觉得初等教育带给我们知识的同时，让我们成为了考试的奴隶，只是为了考试而学习，这种目光短浅的学习知识是现在教育的弊病。而到了大学，我们也难以摆脱这种思想，说明这种思想已经在我们的潜意识里根深蒂固。六十分万岁的思想就是因此而来。其实到了大学我们可以学习的知识很多，但是最重要的是对于学习模式的转变，我们可以随心所欲的选择自己喜欢的东西学习，而不是一再的只完成课内的内容，这种学习理念算是比较符合大学生活的了。当然，如果选择玩过四年也未尝不可，因为选择是人拥有的最基本的人权，只是四年以后，我们会激昂的回想着我们的大学生活，说一句“我爱我的青春，我从不后悔”就是最完美的结局了。上完心理课后，我不断思考，思考我和学习的关系，所以我总结了我对大学学习生活的见解就是两个问题：学什么?怎么学? 学什么?

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。

同时，挑选自己的擅长也是学习方面的难点。面对纷纷扰扰的大学生活，选择最适合的生活方式和学习观念也是“怎么学”的关键。这就需要我们有一个坚定

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。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇三**

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，甚至臵校纪校规于不顾。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。

2 . 受家庭的影响。家庭教育对一个人的成长有着深远的影响。家庭对大学生恋爱的影响主要有两个方面：第一，现在的大学生多数都是独生子女，出生于衣食无忧的生活环境， 过着衣来伸手、 饭来张口的生活， 家庭的过分宠爱， 使他们产生了极其强烈的依赖心理。进入大学后面对纷繁复杂的人际关系，他们望而却步，为逃避现实从依赖父母转向对新的关爱的渴求， 过起了所谓的“ 二人世界”。第二，有些家长对子女的婚恋观念缺乏正确的指导，大多数家长不了解子女青春期的心理问题，致使他们的好奇心不断累积。到了大学，远离了家庭束缚，最终触发了体验恋爱的动机，进而诱

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，在课程设臵上关于恋爱、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。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇四**

冬去春来，晃眼间十九年，说长未长，说短也不短。成长的过程坚实而厚重，来去也匆匆有时总觉得我的成长毫无经历可言。但要说到成长，这些年来，确实由懵懂变得慎重。也可以说是因为天真在成长之路上跌跌撞撞，它被芒草割伤后学会了所谓的乖巧，褪去了原有的轻狂，多了份深思的羁绊，这就是所谓的成长吧。

关于成长过程

我出生在一个很平凡的小家，拥有着一般孩子有过的童年，现在想起，小时候总是值得回忆的。记得那时上学都是步行的，早上看水稻上一颗颗露珠晶莹，用腿扫一下，露珠全部落到小腿上，冰凉凉的滚落，带来一天的好心情。中午顶着太阳回家吃饭，一上午的课，饿的半死了，感觉白米饭也能吃好几碗，一回家直接从后门窜进厨房，拿着碗筷，那时候的饭菜虽不丰盛，有时候只是菜园子里的白菜萝卜，可是吃起来却是那么的香，那么的美味；中午回到学校，喝着自己带的水，枕着书本午睡，听窗外蝉鸣，枕着蝉鸣入眠，偶尔在老师监视的眼皮子底下捣蛋，那么活泼，那么可爱；傍晚看着夕阳西下，一群叽叽喳喳的孩子回家了，就开心打起水仗，衣服被弄的湿透，明知道回家会挨骂，可是那一时的快乐是想不起来挨骂的；回到家就被爸妈吆喝着写作业了，灰头土脸的，身上也是脏兮兮，便只有乖乖的端个凳子坐在门口写作业了。时候没有忧郁，从来不知道烦恼是什么，不用想那么多。 后来，抱着初生牛犊的雄心，怀着不败的决心，带着满腔热情，还有一腔年少轻狂，我走进了中学时代。如同多数年轻人一样的轨迹，期盼收获却又禁受不住诱惑。学习，上网，听歌，甚至逃课，三年中学时间过的很快，我却蓦然发现我已不在是我，原本上进的我已经在不觉中堕落！白天一副无所谓的样子，暗夜却在独自懊恼！转眼就是高考，最终，在一个暑假的反思下，带着一份不甘的心来到了大学，想想别人所说的“生活总会向美好转化！”也就多了一份释然。终于明白被生活狠狠击败后免疫力便会增强，人生经历过挫折后会显得更加坚实厚重，正如雨过后的彩虹会格外绚烂，沉重之后的心灵也会更茁壮的成长。现实正帮我脱去稚气的外表，我慢慢懂得懊恼解决不了任何问题，奋斗才是真理！

终于走进一个全新的大学时代。想起曾经给自己设计的一条人生轨迹——“念大学、拿奖学金、考研究生”，现在的我依然有激情和热血去实现它。如今，我学会了沉默与内敛，曾经经历过太多的辉煌与没落、成功与失败的我开始懂得：人生奋斗过就不会有遗憾！毕竟，树立一个远大的目标，不再仅仅是为了成功那瞬间的辉煌，只要为它奋斗过，抗争过，努力过，成败也就不再那么重要了。

关于情感

我知道，交朋友一半是赋予真心，另一半是有所保留。我喜欢你便对你好，除此之外我不指望你会怎样。我知道，朋友有裂隙是修得好的。他来我信他不会走，他走我当他没来过。 唯一值得我去付出牺牲的，是父母和那个真正爱你的人。如此然而他们是不会放我伤害自己的。所以，我会永远保护好自己。

今天，重新谈有关爱情的话题我不会像以前那么冲动盲目。不是经历的多了就会懂的多，而是对人与人之间的情感感悟得越发深刻。走到今天，我相信自己已经具备了迎接爱的能力，

拒绝爱的能力，鉴别爱和解决爱的冲突的能力，以及面对失恋的心理承受力。不再为爱情伤感，也不再在空间里写一些无关痛痒的日志。或许以后会有自己的家庭甚至孩子，陪在身边的另一半也不是当初与自己纠缠不清的那一个。有的人适合结婚，而有些有却只适合恋爱。前者是我在哭过痛过伤过之后的最终归宿，他负责去抚平我的伤口，给予我无限的包容与谅解。他虽然不善言谈，却时刻都在为我着想，为这个家着想；后者给了我很多前所未有的快乐，也给了我别人都无法逾越的伤害。我觉得，女人终究是要回归于家庭，做不到一个全职太太，至少可以做一个孝顺的好妻子，好儿媳。而且我认可心理学上强调的一点，即有爱的能力的人，是独立的人，有自己独立的价值观，有自己的生活空间。有爱的能力的人也不排斥对方，又是尊重他人、关心他人的人，会尊重对方的选择，尊重对方的个人隐私，尊重对方的发展。我当然幻想像小说里那般幸运得遇好男人相爱相伴终生，但我也知道把自己变成好女人总是最靠谱的。

关于交际处事

我顶看不得女生做什么偏要别人陪伴，好似没人一起便一事无成似的。只觉得有个言谈投契的妞儿做伴固然好，但实在没必要时刻保持连体状态。我手脚健全，自己会走路会办事。我亦不需谁的陪衬来显示自己几多魅力。其实若真是恰好一起便罢，共同行动做个伴亦无伤大雅，最头痛的是不在一起时还要你等我来我等你，一时走散还需东找西找，今日若有变动还要费心去通知别人“你不要等我了喔”，又或者别人对你这样子说之后你便马不停蹄去拉临时伴侣……给我点自由吧，这样我便可以悠哉地去打饭，然后独自坐在理想的光线充足或昏暗一隅，吃饭的节奏全凭我自己掌握，要看什么书报也是我的自由，抑或遇到好久不见的旧友便走去一同进餐，共同讨论近日生活又或静默而食。

要感谢很多人尊重了我的自由。我最感动的是一个平日里不错但全然不粘着的朋友一日忽然打电话给我，原来是她正遇困难正难过却没人可说。便此一事，我俩便知对方态度，以后需要安慰鞭策也知道去到谁处——我可以说我们是真朋友了吗？——可是我们是完完全全不粘不腻的。

讲了许多，其实我也爱热闹。只是爱热闹也要分时候。当你真正有了去玩，去休闲的时间，你可以尽情去和狐朋狗友去疯，要知道有人肯陪你一起疯是幸福的；只是大部分的时间，还是留给自己吧！

人成熟的标志便是熟谙“发生在你身上90%的事别人是没有兴趣的”以及“100%的人对自以为是滔滔不绝的人毫无好感”的道理。这也是朋友教给我的，我懂得吸收消化，我承他们的恩，他们让我变得更成熟。

哗众取宠，我所恶也；暗箭伤人，亦我所恶也。很多事情，只要自己心里有数就好了，没必要说出来，金玉良言也。

人都是自私的，冷血地讲出这种话我也是鼓起了很大的勇气的。可毕竟是事实。这是我所信奉的教条，我认为这是世间真理。你若要与我辩论我乐意之至，交换苹果互通有无嘛——但是我不会为此结论做出任何改变。譬如父母对孩子的自私，体现在期冀自己的生命更好地延续；挚友之间的自私，在于对彼此心灵上的温暖的需索：只是此类自私无毒无害，但毕竟是自私的。所以，别人对我好不好，是他们的自由，不必过于在意。

关于职业规划

既然已经成为了大学生，就免不了考虑一个职业规划问题。因为就业求职是每个大学生眼前必须迈过去的一个坎，作出职业选择关系着未来人生的发展。可是在这之前，我们首先要做的是培养健康的就业意识。 有些人，不顾家庭经济情况，坚持出国，又或者一味向往高薪工作而不愿脚踏实地。我觉得这是不可取的。我清楚自己家庭情况是普通到不能再普通

的，我懂得怎样做事才能“忠孝两全”——或者说在独立自主的前提下过自己想要的生活——家境这种事是不好比的，人外有人天外有天。而且我自认为没有缺过什么，我的骄傲不允许我感到自卑。与其幻想不靠谱的事，不如努力去做出改变。

再者，树立自我肯定意识，自我调节意识和积极的机遇意识十分重要。所谓“金无足赤，人无完人。”每个人都有优缺点，难免会面临着自身条件的囹圄，加上一些外界因素，很可能会在求职过程中遭遇“滑铁卢”。这时候，建立在清楚认识自我基础上的积极自我肯定就显得分外可贵。不过，在竞争激烈的求职场上，有人成功就有人失意。不管什么原因受挫，都要学会冷静分析，那不是世界末日，不能因此丧失了展现自我的勇气。“机会是留给有准备的人。”因此，我会抱着抓住机遇、寻求机遇的意识去积极面对，在千军万马中找到自己的职场进攻之道。

我不知道10年后的我会是什么样子，是否和爱的人一起教导着自己的孩子，是否还做着这一刻选择做一辈子的事情。10年里又会为自己的选择付出多大的代价，会不会遗憾，会不会到头来如同旁观者一样的质问自己，值得或不值得。唯一清楚的是，如果这一刻放弃，下一刻我就会后悔。我无法贪求这一辈子都没有遗憾。但至少这一刻，我会尽力把握。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇五**

不要指望，麻雀会飞得很高，高处的天空，那是鹰的领地，但是如果麻雀摆正了自己的位置，它照样会过得很幸福。而今的我们就是那不起眼的麻雀，要在如此激烈的竞争中活出自我，必须要端正自己的心态，把活着的每一天看作生命的最后一天，奋力拼搏，实现当初的踌躇满志。

花朵因绽放而美丽，人生因拼搏而精彩，不是每一次努力都会有收获，但是，每一次收获都必须努力，这是一个不公平的不可逆转的命题，要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

一、自我分析

1、成长轨迹，重要事件或重要人物对我的影响

在我成长的人生之路上，对我产生最大影响的莫过于我的父母，我的家境贫寒，但人穷志不穷，这是我父母从小就教育我的，他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，而不是像他们一样一辈子面朝黄土，背朝天。所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。

2、兴趣爱好对我的影响

我喜欢打篮球，因为它让我知道了团队合作的重要性;我喜欢赛跑，把别人远远的落在后面而拼命的追赶我是我的目标;我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生;我喜欢挑战一些难事，即使失败了，至少它能让我明白，只要努力了，结果并不重要，重要的是参与的过程，乐在其中就好。

3、性格及对我的影响

从小我就乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，因为我深知，即使输掉了一切，也不能输掉微笑，只要嘴角上扬，希望就还会有。我始终坚信世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人，越过那一道坎，前面就是铺满鲜花的康庄大道，前面就是胜利的彼岸，掌声永远只属于那些不甘失败的人。

4、能力与品质

大学期间，我通过担任学生干部，积极参加各项校园文化活动和社会实践活动，自身的组织，交流能力在一定程度上得到了很大的提高，然而我学到更多的是关于为人处事方面的良好品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是

一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。

5、自身的优势、不足与改进

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新能力，并能保持乐观的心态去对待每一件事，

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

6、自我奋斗目标

锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友，学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来!

二、职业期望及实现途径

我希望能从事自己喜欢的工作，兴趣是最好的老师，我相信它能让我发挥出自己最大的优势，或许在这份喜悦来临之前，我还要经历更多的曲折，但是我不怕，人生哪有一帆风顺，在逆境中体验不一样的人生，那才是不平凡的人生。

在成功还没有到来之前，我会继续努力做好一切，不断地提升自我，让自己变得更强大，在平凡的生活中做一个不平凡的人。

三、自我总结

人生就是记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受能接受的。人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇六**

我们大学生已走过的人生旅途大都是在学校中度过的，因而目前对外界的了解只能是很肤浅的，但是我们能不能等到走出校门后再去深入地了解社会?显然不应该。如果我们带着僵硬的书本知识走向社会，必定四处碰壁，耽搁我们大好的青春年华。大学期间进工厂见习以及接触社会是很必要的。只有我们对实际的东西有较为深刻的了解，才能更有意识地在大学期间多学一些对社会有用的东西，从而我们走出社会后才能更快地适应社会，更好地为人民服务。因此20xx年4月10号，我们高分子03-1班便开始了我们为期一周的工厂见习。

见习目的：

为了今后实际工作的需要，为了接触广阔的社会，丰富我们的知识和阅历。进工厂见习是一个很好的办法。马克思主义哲学唯物辩证论的一个最显著的特点，就是强调它的实践性。这次见习的主要目的是使我对与专业密切相关的一些产品的生产流程有了进一步的了解。比如了解中空吹塑、注塑成型过程及其结构以及轮胎等产品的具体生产流程。

见习内容：

4月10号，星期一下午，我们的首站是位于本校内的茂名金鹰制罐厂。

首先我们听了厂的负责人给我们讲了有关中空吹塑机和注塑机的生产原理和流程。

中空吹塑机的产原理：将聚乙烯原料投入到吹塑机，加热到熔融状态，再从吹塑机的直角机头挤出管坯，当管坯达到要求的长度时，迅速合模，切断管坯，并在管坯中注入压缩气体，使模具中的管坯吹胀成型。

在工厂中我们也认识了原材料高密度聚乙烯和红色母的形状和破碎机，混色机等的生产设备。也了解了一些生产的相关参数和混合的比例。

在跟生产工人的交谈中也了解到他们的日生产量大概是一千个左右。每天是工作8个小时。生产出来的产品主要是用来装润滑油。

20xx年4月11号星期二上午我们的第二站是高州市飞碟轮胎工业有限公司

首先该产的带队人给我们简单的讲解了该公司的介绍，下面是我从互联网上找到的有关该公司的一些简介：飞碟公司是全国力车胎、摩托车胎生产的重点企业,拥有先进的轮胎设备及检测设备;年生产摩托车轮胎、自行车轮胎能力万套以上;摩托车胎有代号、公制、小轮径三大系列的普通型轮胎、加强型轮胎、真空胎、自补胎等80多个品种;自行车胎有直边、钩边、软边三大系列的普通型轮胎、加强型轮胎、精品胎、彩色胎等100多个品种。公司有30多年的轮胎生产经验,\"飞碟\"牌轮胎已通过国家\"ccc\"强制性产品认证,先后被评为省优、部优和国家\*产品,茂名市\"十大工业品牌\"之一.

接下来我们便参观了该厂的生产过程，从领队人那得知轮胎主要原材料--优质天然橡胶由泰国橡胶公司直供;飞碟公司和茂名永业股份有限公司强强合作,由茂名永业直供高性能的n234炭黑作轮胎的补强材料,使产品更耐磨、耐载.飞碟公司引进的auto-cad技术进行轮胎设计,从而大大缩短了新产品开发周期,提高产品精度.飞碟公司采用了国际上先进的生产技术:成型弹簧反包、精度高;硫化电脑自动控制;密炼采用橡胶共溶的薄膜包装后自动投料;压延采用自动调节的高精度四辊压延机压延复胶;橡胶加工采用生物凝固技术代替酸凝固,从根本上保证了橡胶优异性能.

20xx年4月12号和14号广东茂名众和化塑有限公司的5个分厂。

分别是茂名众和谷远高分子材料公司化塑1厂

茂名众和谷远高分子材料公司化塑3厂ffs重包装膜

茂名众和化塑呈驰mps丁苯透明抗冲树脂

广东茂名众和金塑包装制品公司6厂

在这两天的见习中我们学到了更多的东西，可以说大大的开阔了我们的眼界。

1.从中我了解到了以塑木复合材料來代替木材，不仅可以減少我国未來对木材的需求量、节约大量的森林资源，而且缓解了我国白色污染日益严重的问题。为固体废旧物的综合利用提供了一条新的途径。它是一项利用废弃资源综合开发、变废宝、既具有很高的经济效益、又具有良好的社会效益的可持续发展特点的环保型项目。目前，塑木复合材料已广泛用于建筑、装饰、包裝、运输、仓储等民用和商用领域。

2.通信电缆护套料产品采用美国联炭公司(ucc)工艺技术生产的线性乙烯电缆专用树脂为基料，加入炭黑和多种添加剂，经混炼、塑化、造粒而成。

3.编织袋产品以茂名乙烯生产的优质产品为原料，经先进的设备和工艺精心加工而成

本产品具有强度大、包装牢固、防潮、防水的特点;且外观美、容易码垛、搬运和运输方便及包装费用低廉。适用于化工产品、化肥、饲料、粮食、水泥、矿沙等粒状、块状、粉状等固态物质的包装。

4.丁苯透明抗冲树脂以其透明、抗冲、无毒、高光泽、易加工、极易与其它聚合物共混的优越性能，使其成为二十世纪未发展最为迅速的一种高新材料。广泛应用于包装、医疗器件、家电、玩具、鞋业、高档日用和办公用品等领域。其薄膜具有高透明、刚性、柔韧、光亮等显暑优点，用途广泛，另一重要用途是与各种塑料，如gpps、san、pp等的改性，制成各种用途的塑料合金，极具发展潜力。本产品可采用注射成型、片材挤出、热成型、吹塑成型、流延薄膜挤出等加工方法。

见习体会：

虽说只有一周的时间，但还是觉得收获满大的。感受颇深的一点是，理论学习是业务实战的基础，但实际工作与理论的阐述又是多么的不同，在工作的闲暇之间，在同一些工作多年的工人的交谈中，深知，在工作岗位上，有着良好的业务能力是基础能力。因此，对于我们这些在校的大学生，掌握好牢固的专业知识就显得尤其重要了。

还有一点就是在进行自身相对循环重复的工作中，不仅应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神。

当我在一个分厂看到有些包装袋是用英文打印时，虽基本能看懂大概的意思，但个别的专业单词还是没看懂，呵呵，终于意识到高分子专业英语的重要性了。

在见习的过程中，自己学到了许多原先在课本上学不到的东西，而且可以使自己更进一步接近社会，接近企业。也发现了自己看问题的角度，思考问题的方式逐渐开拓，这与实践密不可分，在见习过程中，我又一次感受充实，感受成长。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇七**

4月16日下午，12级动物科学全体同学在二教楼召开以“我的大学、我的专业、我的梦想”为主题的班会。本次班会目的在于让同学们充分融入班集体，深入认识，了解大学生活，加深对本专业的认识，从而尽快明确学习目标，建立职业理想，规划好大学四年的生活。

班会的内容丰富多彩，从各方面深入剖析大学生活，让同学们认识到大学生活的精彩和专业的宽阔前景，给同学们一种焕然一新的感觉，赢得了一片片热烈的掌声，班会的内容主要包括以下三个方面：

一、了解大学生活，规划大学生活

大学，是梦想起航的地方，这里需要同学们带着“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌”的信念踏上征程。做主自己的大学生活需要做到以下几点：第一，确立目标和建立计划。着需要有坚持的毅力，前进的过程总是辛苦的。第二，要放远眼光，即不被暂时的情绪影响导致思想沉溺，要成就大事业，就必须大事抓紧，小事放松。第三，树立就业危机感。目前就业形势异常严峻，我们唯一的出路就是拥有才能。第四，实现知识于能力并举。同时，要博学，多看些立志和有思想内涵的书籍，从而了解社会动态，知晓国家大事，掌握第一时间的时政经济新闻。

二、了解本专业知识，专业前途，专业学习和就业定位。

班会让同学们进一步明确本专业的学习内容，动物科学专业可以培养学生吃苦耐劳的精神，让同学们可以自主创业，

三、明确大学学习目标，确立职业目标与理想 大学需要我们去把握和深入社会，大学要活得精彩，一定要有明确的学习目标，确立各自的职业理想。目标可以很粗略，只代表一个方向，朝着这个方向前进，逐步完善自己的目标，就算失败了也要有所收获。大学的生活要学会思考，只有经过思考，才可以知道自己的不足，才可以充分利用时间。在大学要懂得时刻反思自己的行为，确立自己的目标，才能在大学生活里有所收获，实现自己的愿望。

大学是一生中储备知识，性格成熟的最为宝贵的时期。正如”人生因为有梦，才会有希望;心若在，梦就在，就算失败了，我们还可以重头再来”。大学是人生奋斗中最美好的时光。我们应该好好把握。

本次班会还播放了以前师兄师姐们学习工作的ppt，同学们很多受之鼓励。在一片热烈的掌声中结束了。

通过本次班会，通过学们对大学生活有了深入的了解，对学习明确目标，都表示要把握好时间努力奋斗，积极进取，为以后的职业生涯铺好康庄大道。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇八**

一、 见习目的：自身是师范专业的学生，毕业后也将从事教师行业，此次的见习是一种实践，利于我们理论联系实际，应用和巩固所学专业知识，加强教师技能；让我们认清教学和课堂现状，避免纸上谈兵，师范专业学生见习报告。

二、 见习过程：此次的见习分为两次完成，第一次见习时间为5月10日。当天下午前往南宁四十一中的时间比较早，到达的时候学校的同学还在午休中，等待了大约40分钟才开始上课。当天下午第六节听的是八年级5班的政治课，教室较小，去听课的同学较多，座位比较拥挤。这节课上课的内容为无形的财产。政治课的上课过程：1.课前全体学生站立读书5到8分钟，2.上课开始时老师首先导入了一个“水稻之父“袁隆平的案例引出本课主题。3.随后老师在ppt上显示出关于该节内容的几个小问题（这些小问题的答案就是本课学习的重要知识点），问题后面标注有答案所在页码，要求同学们按照页码找出并划下答案，限定几分钟后进行个别提问。4.提问完后，给同学们一定的时间准备，随后对刚讲过的知识点进行当堂抽背。上述几个步骤完成后，一节课时间大约用了25到30分钟。5.对课本的内容进行补充和拓展分析，给出思考题让同学们思考。6.布置课后作业。一节课结束。5月17日第七节课也是这位任课老师上课，除了学生情况和上课内容不一样，其他的教学方式都一样。该任课老师的特点：声音洪亮，精神状态很好，热情很高，语言比较幽默，容易调动课堂气氛，善于使用肢体语言和赞美艺术，实习报告《师范专业学生见习报告》。我们都知道，政治课相对来说比较枯燥乏味，老师的精神状态影响整堂课的教学质量，适当运用赞美艺术对于中学生来说能够很好的激发他们学习的积极性。比如该任课老师在上课过程中就一直赞美这个班级的精神状态和问题回答情况比某个班级好，要继续保持与发扬，还带头为这个班级鼓掌表扬。这位老师上课还有一个特点就是提问问题会比其他老师的多一些，这在一方面会对注意力不集中或者无心课堂的学生起作用，但如果太过频繁会使学生产生厌烦心理。

5月10日第七节上的是八年级1班的历史课，上课的是一位年纪较大的的女老师，上课的方式基本上就是在ppt上列出要点，然后照着书本讲课，讲课方式比较传统。在见习的四节课里，每个老师都会在课堂上反复强调叫学生做笔记，具体在课本的第几行第几页第几个字，这点是非常好的，值的我们学习。

5月17日第六节听的是八年级2班的政治课，这个班是理科班。上课的是老师是一位年轻的女老师。上课过程：1.课前读书。2.上课抽背之前在黑板上抄出的必背知识点。3.开始讲课，可能因为是理科班，所讲的内容都只是按照课本。课外或者拓展延伸的知识几乎没有。4.让同学们做关于本课内容的练习，随后进行讲解。这位老师上课音量比较低，我们见习的同学坐在后面听课觉得比较吃力，肢体语言比较少，走动也不多，几乎整节课下来就是站在同一个位置，保持同一个姿势。这节课听下来困意非常浓。

三、 班级情况：这些班级分布大概五六十人一个班，每个班都在教室后面出有一些黑板报，墙壁上也贴有一些励志名人名言，班级文化建设不错。有些班级的卫生就非常差，地上垃圾多；有些班级卫生状况非常好，教室前后摆有几盆绿色植物。听课的班级每个班级的学生都非常的活跃，都会有一两个突出的捣蛋学生，扰乱课堂纪律。如何引导和管教这些个别调皮捣蛋的学生呢？很多老师的做法都是选择忽略，如果行为太过分才会出声制止，一般不会点名批评。

四、 学生管理观摩心得：1.课前读书很重要，学生在下课时候打闹，刚刚上课的时候心情难免会比较兴奋，让他们在上课铃响先读书，既可以平复心情又可以复习知识点。2.班级的文化建设和干净卫生很重要。一个有文化内涵的班级容易团结。班级的布置和干净卫生队人的心情影响很大，只有坏境好了，学习才能事半功倍，有些班级这点做得非常好。3.做一名老师不单单是专业知识强就可以了，需要充分发挥个人魅力，才能让学生去信服你，愿意听你讲课，还需要运用多种语言和行为上的艺术去辅助自己的教学。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇九**

我光荣地成为了一名xx省州项目办西部计划大学生志愿者。在个旧市老厂镇人民政府城建办从事办公室文秘的服务工作。转眼间，一年的时间已过去。服务期间，在领导的培养、帮助，以及服务单位同事们的关心、支持下我逐步完成了从象牙塔到政府机关的转变和适应。经过一年的志愿服务经历，我在工作能力、思想素质等各方面都有了进一步的认识和提高。现将一年的志愿服务工作总结

一、加强学习、提高认识，以最短时间熟悉、适应工作环境。

在志愿服务期间，我认真学习了党的xx大精神和科学发展观的内涵，努力提高自己的理论水平与政治素质，确保自己在思想上和党保持一致。以服务老厂人民为核心，不断提高自己的政治觉悟和思想认识。业务学习方面，虚心向身边的同事请教，通过多看、多听、多想、多问、多做，努力使自己在最短的时间内熟悉工作环境和业务，保证全身心地投入到工作当中。期间，我积极参与委里组织的学习，认真做读书笔记和心得体会，严格遵守单位的纪律要求。同时，认真学习团州委、团市委关于西部计划大学生志愿者的有关文件精神，结合自身实际，认真做好志愿服务工作。

二、积极配合、踏实肯干，以高效率保质、保量地完成各项工作任务。

在志愿服务工作中，我在最短的时间内全面、系统的掌握了城建系统的主要任务和职责，并在熟悉的基础上已能够基本完成办公室的日常工作。

1、协助领导开展各项工作。1月份我参加了老厂政府组织的为期两天的三下乡活动，在农村开展多种形式的先进科技文化知识和生活观念的宣讲活动，这是我第一次了解新农村建设的进程，也为我了解中国国情开启了一扇窗口，密切了高等教育与新农村建设的关系，有机的将高教体系建立针对性和切合实际的促进新农村建设的策略和途径结合在一起，让我真实的领会到知识与社会的发展有着密切的联系。4月我参与农村“两委”换届工作。在历时三个月的换届选举过程中，我作为换届领导小组工作人员和乡镇机关干部一起，深入农村一线，亲历了农村“两委”换届的每个环节，得到了很大的锻炼提高。在这期间，我收获很多，感触也很深。这让我的人生有了一个新的开始，也让我的思想有了前瞻性的进步，让我很快了解基层工作并快速进入到基层工作工作人员的角色中去。

2、服从调配，搞好中心工作。我们迎来了全国第六次人口普查，为了搞好十年一次的人口普查工作，2月我从城建办寄调到计生服务办参与了台账更新工作，这主要是为下一步开展好人口普查工作而提前做出的准备，为此，我以计生工作人员的身份，在乡村、在基层奋战了两个月，顺利并全面完成了计生人口入户登记核查工作，本次工作的重点是对流动人口计划生育工作进行核查，为了保证做到不遣漏，做好计生台帐工作，加强流动人口的计生管理，我们在村小组长的带领下挨家挨户进行查询、登记，两个月时间顺利完成老厂镇片区的入户登记。也在今年的9月以人口普查办公室普查组成员的身份正式参与全国第六次人口普查，这也是我转岗后在大屯镇参与的第一件大事，人口普查工作时间紧、任务重，普查时点为11月1日，但实际上为顺利完成此项重大的任务，我们提前一个多月便开展了工作，我们本着“以人为本”的宗旨，从准备物资、广泛宣传到绘制普查区设计图，按照普查区的建筑物编码和户编码入户摸底，经过克服种种困难，我们才顺利得出第一手人口入户登记资料，但这仅仅是室外工作，还有繁重的室内工作紧随其后。得到第一手入户摸底的姓名底册后，我们几乎忘我的投入到审表、填草表再审草表填正式表，直到填写没问题后才汇总出最终的数据，此项工作才算完成。在此项工作中，我成长了，也深刻懂得了团结合作的意义与与人和睦相处的艺术，让我的人生真正踏上了走向成熟的台阶。

3、办公室文件撰写、收发工作。收集、撰拟初稿，打印和校对城建工作简报及开展各项工作情况的报告，并将相关文件送发给市领导，各乡镇、各村委会办公室和镇级相关各单位。部分简报等材料报送至市城建局相关各处室，最后将文件分门别类、备份存档。

4、协助开展各项宣传教育工作。政府各项工作的开展都离不开宣传教育工作，期间我参与了“6·26国际禁毒教育宣传”、“4·30交通安全法制宣传”、“6·5环境保护宣传”等法制宣传活动，不仅让群众受益，更重要的是自己也增长了知识，取得了进步。

三、善于总结、勇于创新，以谦虚、认真的态度迎接美好的明天。

总结一年的工作，我丰富了自己的人生阅历，提高了自己的工作能力，锻炼了自身沟通能力和应对困难、自我调试的能力。在志愿服务期间，不断积累、总结工作经验，使自身综合素质有了很大的提高。也履行了志愿服务的义务，取得了一定的进步和成绩。但在一些方面还存在着不足

一是公文写作与要求还有差距。在格式、用语、主题词等方面还不能熟练运用，文学水平不高，再加上公文理论知识的欠缺，使写作的文章缺乏深度。

二是由于刚刚参加工作工作思路还不够灵活，导致自己在某些事情的处理上不够果断、不够细心，经常出一些小错误。工作中缺乏思考和创新。

三是自身的业务和政治学习不够，有时还有一些思想松懈的现象发生

一年的志愿服务期马上就要结束，但我的工作才刚刚开始，我非常地感谢支持、关心、照顾我的领导和同事，是他们让我学到了很多大学里学不到的知识，一切我将铭记于心。今后的一年我将更加努力完善自己，克服年轻气躁，做到脚踏实地。不怕多做事，不怕做小事，做事要细心的工作态度，继续弘扬志愿服务的精神，为社会做出自己应尽的义务和贡献。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇十**

副校长郑建荣、鹿城区消防大队指导员邢静波等领导出席此次演习大会。本次演习活动得到了鹿城消防大队的大力支持。消防大队12名官兵，3辆消防车参加了此次演习活动。

随着郑建荣副校长宣布演习开始的一声令下，演练模拟警报随即拉响，疏散演习拉开了帷幕。烟雾弹产生的滚滚浓烟在学校教学楼冒出，分布在学校多个教学楼内的学生在班主任老师的带队下按照既定的疏散线路，迅速、有序、安全地疏散到安全地带。

整个过程，全体师生严肃认真，服从指挥，不抢先、不推搡、不拥挤。据了解，参加演练的学生从本班教室撤离到操场安全区域，前后只用了不到2分钟时间，而整个疏散过程也只用了不到4分钟。于此同时，消防战士对模拟围困在201教室的`4为学生展开了救援行动。战士们紧急架起气垫，指挥被困学生逐一通过跳入安全气垫的方式成功脱离火场。整个救援过程紧张而有序，起到了很好的现场模拟效果。

演习的第三个环节是初一学生灭火演练。在学校体艺馆南面的空地上，工作人员模拟火灾现场，点燃事前准备好的油桶。消防官兵在演习开始前针对参演师生群体，现场简要讲授了干粉灭火器结构、工作原理和功能、使用要领及注意事项。初一学生随后进行了实地灭火。

邢静波指导员对整个演习过程做了讲评，表扬了同学们在演习中的出色表现，并对消防逃生的技巧做了详细的讲解。

最后，郑建荣副校长对本次演练活动做了总结。他高度评价了此次应急疏散演练活动中师生的表现，同时要求全体师生掌握好这次演习中的各种规范和要求，在未来有可能发生的各种火灾事故中做到临危不乱，切实保障自身及他人安全。

本次消防安全疏散演习活动的开展，有效推动了我校消防宣传安全教育工作，使学生掌握了火灾现场逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御和应对紧急火灾事件的能力。为我校平安校园建设打下了坚实的基础。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇十一**

我怀着无比兴奋的心情来到xx镇医院，带着彷徨与紧张的心情，开始了为期一个月的临床护理实践生涯！当我拿着实践报告踏进镇医院的门槛时，心理感到特别激动，因为从今天开始，我将会以一名白衣天使的身份在医院里实践。时至今天，实践结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。

尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍感珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

一、了解医院概况简介。

二、了解学生管理的有关规定。

三、知道治安管理的一般常识。

四、懂得医德医风教育。

五、明白医疗文书的书写。

六、掌握有关护理知识。

七、理解院内感染。

八、了解手术室的有关知识。

其间科教科的老师还穿插地组织我们到各病房看病历、观看关于医疗纠纷的专家讲座及急救处理方面的录像，让我们对实际的临床工作有了初步了解，为正式上岗工作打下了基础。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍病房结构，介绍工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院的护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实践和工作打定了良好的基础，这应该算的上是实践阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

护士的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在以前前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力。医院不可能没有护士，这就说明了护士的重要性。医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实践，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

实践的第一天早上，我早早的来到医院，那时8点交接班还没开始，我跟着护士帮病人换被单，帮他们量体温等等。到了8点钟，医生和护士门准时交接班，值夜的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告，然后各个管床医生分别开始查房，我也跟着他们，认真的听他们如何检查病人和如何询问他们。看着他们那一丝不苟的工作态度，我的心里不禁充满着崇敬之情。首先，医生们对病人进行询问，问他们的病症，比如：有无发热，有无疼痛，饮食如何，排泄是否正常，有无多尿少尿等等。然后，医生仔细观察病人的体征，有时还做下叩诊，最后开出医嘱。这时，护士们开始了紧张的比对医嘱，并且按照医嘱进行取药和进行治疗，护士每隔4小时查一次体温，并且绘成温度曲线，供医生参考，另外，每隔半小时进行一次巡房，检查是否有异常情况出现。

不知不觉就已经到了下班的时间了。回到家，我总结了今天的收获和疑问，觉得今天真是过到好充实啊！

我认为社会实践是一件很具意义的事情，在实践中能够学到书本上没有的知识，增加社会实践能力，我们必须在实践中来检验自己所学的知识，尽管有时候会认为，书本上的知识根本用不上，但是，具备了知识也就等于具备了学习的能力，所以，我想实践的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇十二**

尊敬的领导您好:

十分感谢您在百忙之中对我的求职材料给予关注。我叫是x学校的名学生，我的专业是物流，特向贵单位发出这封求职信，望领导笑览!

同时通过几年的大学学习，我也渐渐地明白，一个优秀的大学生不仅仅要把握好基础知识和专业知识，更重要的是培养自学能力、动手能力和创新能力，提高自身的综合素质，适应信息与技术地迅猛发展的社会需要。

因此我主动地参与学校里的社交活动;积极参加学校举行的科技创新活动和各种实习。增强了自己的创新意识与社会工作经验，使自己始终走在前列

我深信通过大学几年的综合学习，已初步具备了应付困难与面对挑战的能力，我将布满信心地走向社会，微笑而果敢的面对每一次机遇、挑战!富有灵感，布满创新意识，乐观而豁达，沉着而稳重，是我自身发展的目标。而不断超越自我是我不变的人生坐标。笃守诚、信、礼、智、义是我永恒的做人原则。

此外，我还积极地参加各种社会活动，抓住每一个机会，锻炼自己。大学三年，我深深地感受到，与优秀学生共事，使我在竞争中获益;向实际困难挑战，让我在挫折中成长。祖辈们教我勤奋、尽责、善良、正直;中国人民大学培养了我实事求是、开拓进取的作风。我热爱贵单位所从事的事业，殷切地期望能够在您的领导下，为这一光荣的事业添砖加瓦;并且在实践中不断学习、进步。

收笔之际，郑重地提一个小小的要求:无论您是否选择我，尊敬的领导，希望您能够接受我诚恳的谢意!

祝愿贵单位事业蒸蒸日上!

此致

敬礼!

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇十三**

我叫zzf，19xx年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，岁月如梭，回忆那曾经走过的路，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远的目标。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，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。

我出生在一个普通家庭里，爸爸妈妈虽然文化水平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们积极进取，正直豁达，认真负责。但是原本快乐的生活停止在了20xx年，因为房子的事情导致父亲的一阵不起，父亲相信法律，所以他通过法律手段来维护自己是权益，可是事实让他失望，因为那需要钱;也因为母亲的文化不高，导致了母亲签下了那份让父亲忍气吞声的协议书;爸爸和奶奶不和，爸爸也常常在懊悔娶了母亲，他也许不知道间接同时也在否定我。在这种情况下，再加上我的幼稚、不懂事，还有父亲的身体也在每况愈下，不得不说，那段时间我有所察觉，但是我也在害怕，所以我选择了沉默。所以我成长为一个内敛、善良、倔强的女孩。

八岁的时候我就离开父母开始接受学校教育，小学阶段，在老师的教育和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。但时间悄悄的溜走，我在成长。进入初中，一切都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。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。老师和同学也都成为朋友了，于是走过陌生，一切都变得快乐起来。然而20xx年的一个事故让我措手不及。在我的家庭中，父亲是家里的力量支柱和经济支柱，所以这个事故让当时的我很茫然。中学主要是学习，自己却不曾认真的努力的学习过。上课总爱睡觉，看课外书，偶尔间陷入自己的忧伤中，下课后和同学闹闹，就这样，我平凡的初中毕业。在20xx年的暑假里，我发现了我一个仅初中毕业的应届生多找到的工作很不理想。所以我在收到中专的毕业证书的时候，请求姑姑可以帮助我，然后我在姑姑的帮助下我进入了中专，进行了我三年的学习。

高一和高二的生活很宽松!高三的生活紧张而充实!高一高二的时候我试着去学习书上的知识，去将知识融入我的世界，然而英语知识的薄弱只能让我维持在班级的中上水平线上，与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得学习很累很烦躁。高一的运动会上改变了我————我报了3000m。原先报3000m只是为了让我多余的精力发泄出来，然后跑完后我知道我也收获友谊。同龄间有着很多话题，我不愿接触悲伤，所以我将时间花在了和同学玩闹上，也让我在初中时期的忧伤渐渐的抚平了，虽然伤口还在，但我能感觉到它已经痊愈了。在高三的时候听了洪涛老师的讲座，我按着她说的方法一步一步的将英语单词背下去且吃透。渐渐的我的信心也回来了，也让我的成绩进入了班级的前六。进而我考上经贸职业技术学院。

曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生活中体会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不断鞭策自己，完善和提高自己成为一个优秀的人。我觉得自己还有许多当面还需要加强，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。终身学习确定自己的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，保持积极乐观的人生观。

没有最好只有更好，积极进取，按照计划定期目标行动，逐步实现目标。真正的成功，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，所以我把所有精力放在短期目标上，相信一定能够实现更长远的目标。坚持不懈，每天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。

我憧憬美好幸福的生活，希望努力学习工作，希望有所成就。

周围好友对我的评价：我外向合群，积极向上，有较好的交际能力，善于表达，头脑灵活有较强的思维能力，但我有我的缺点，有时太过于沉浸在自己的思维里进而给了同学一种忽视的感觉。但我相信我会完善我所欠缺的，走出一条属于自己的道路。

**大学生心理健康成长报告摘要 大学生心理健康成长报告1000字篇十四**

尊敬的x公司领导:

您好!

请恕打扰。我是一名湖南商务职业技术学院的在读大学生。我很荣幸有机会向您呈上我的个人资料。在投身社会之际，为了找到符合自己专业和兴趣的工作，更好地发挥自己的才能，实现自己的人生价值，谨向各位领导作一自我推荐。

现将自己的情况简要介绍如下:

作为一名经济贸易系连锁经营管理专业的大学生，我热爱我的专业并为其投入了巨大的热情和精力。在这一年来的学习生活中，我所学习的内容包括了从经营管理学的基础知识到运用等许多方面。通过对这些知识的学习，我对这一领域的相关知识有了一定程度的理解和掌握，此专业是一种工具，而利用此工具的能力是最重要的，在与课程同步进行的各种相关实践和实习中，具有了一定的实际操作能力和技术。在学校工作中，加强锻炼处世能力，学习管理知识，吸收管理经验。转帖自中国人才指南网。请记住我们的永久域名:

我知道计算机和网络是将来的工具，在学好本专业的前提下，我对计算机产生了巨大的兴趣并阅读了大量有关书籍，在校的第一期我就通过了计算机应用能力考试并拿到了计算机一级证书，掌握了计算机应用的基本操作，包括(windows、word、excel、ppt)等办公软件的应用。

我正处于人生中精力充沛的时期，我渴望在更广阔的天地里展露自己的才能，我不满足与现有的知识水平，期望在校学习的同时更能在实践中得到锻炼和提高，因此我希望能够加入你们的单位。我会踏踏实实的做好属于自己的一份工作，竭尽全力的在工作中取得好的成绩。我相信经过自己的勤奋和努力，一定会做出应有的贡献。

感谢您在百忙之中抽出您宝贵的时间给予我关注，愿贵单位事业蒸蒸日上，屡创佳绩，祝您的事业百尺竿头，更进一步!

希望各位领导能够对我予以考虑，我热切期盼您的回音。谢谢!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找