**《自我成长分析报告》具体要求及格式**

每个学生提交一篇自我心理成长分析报告，具体题目可自行拟定。具体要求如下：

**一、论文撰写要求**

1. 结合所学内容，围绕自己个人的成长情况进行分析，逻辑清晰，叙述流畅。必须独立完成，如发现雷同，相同的两篇论文成绩均按零分处理。

2.论文字数一般不少于2000字。

3.手写或打印均可，要求字迹工整，书面整洁。

4.题目自拟，能反映文章内容，简短、贴切。

**二、论文内容要求**

可根据自身情况参考以下项目撰写，并非每一点都要写，前四点必选内容必须有，后面几个内容可任选一到两个有重点地分析。

1.学习了《大学生心理健康教育》课程后，你对心理健康的认识发生了什么变化？（必选）

2. 你认为自己是什么样的人？（从自身性格、能力、优势与不足、情绪控制和管理等方面分析。）（必选）

3. 根据自己的成长史，分析在成长过程中什么人或什么事对自己发生了重大影响，是如何影响到自己的；（必选）

4. 在你的人生中哪五个方面是需要增强的?结合该课程学到的知识和技能谈谈你准备如何完善自己？（必选）

5. 我最好的五个品质是什么?

6. 用哪三个形容词能最好地对我进行描述?

7. 你最好的朋友会怎样评价你? 人们对你的批评意见集中在什么方面?

8.一般情况下我是怎样看待其他人的?如何改善自己的人际关系？

9.我最近大部分时间的心情是怎样的?常用什么方式来调节自己的情绪？

10.你对大学生恋爱有什么看法？如何培养爱的能力？

11.如何看待生活中遇到的挫折与失败？你觉得自己面对挫折的方式正确吗？

12.我的个人奋斗目标有哪些?

13.应怎样评估自己的发展史?高峰和低谷分别在哪里?

备注：电子版封面统一见下页模板。

 

**2020-2021学年春/秋季《大学生心理健康课》结课**

**自我成长分析报告**

|  |  |
| --- | --- |
| 学院： |  |
| 专业班级： |  |
| 姓名： |  |
| 学号： |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评语： | 成 绩： |  |
| 阅卷人： | 牛小敬 |
| 日 期： | 2021.12 |

**自我分析成长报告**

**《自我分析成长报告》评分标准**

个人成长报告采用百分制，具体评分标准如下：

（一）优秀（90分以上）：

1、内容全面，积极向上，原则上字数在2000字及以上；

2、论述合理、规范，和自身联系非常密切，感情非常真挚；

3、能较好的运用所学理论与专业知识技能，对自身进行深入的思考；

4、层次清晰，逻辑性强，语言流畅，行文规范；

5、自己完成，没有抄袭。

（二）良好（80-90分）：

1、内容全面，原则上字数在2000字以上；

2、论述合理、规范，和自身联系较密切，感情较真挚；

3、能较好的运用所学理论与专业知识技能，对自身进行思考，但不够深刻；

4、层次清晰，逻辑性较强，语言流畅，行文较规范。

5、自己完成，没有抄袭。

（三）中等（70-80）：

1、内容不够全面，缺1-2项，字数在1500-2000字；

2、论述较合理、规范，和自身联系不够密切，感情不够真挚；

3、运用所学理论与专业知识技能对自身进行思考较少；

4、语言欠流畅，层次不够清晰，有一定逻辑性强，行文不够规范。

5、自己完成，没有抄袭。

（四）及格（60-70）：

1、内容不全面，字数在1000-1500字；

2、所写内容与自身有关，但缺乏思考和分析，情感部分较缺乏；

3、大部分自己完成，少量抄袭。

（五） 不及格（60分以下，或具备下面一项者为不及格）：