 

**2021-2022学年春季《大学生心理健康课》结课**

**自我成长分析报告**

|  |  |
| --- | --- |
| 学院： | 测绘学院 |
| 专业班级： | 测绘类2102 |
| 姓名： | 刘晨阳 |
| 学号： | 312105010207 |

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

**出圈中成长**

**从无视到正视**

大学生心理健康与教育课程作为一门公共的选修公开课，主要是针对大学生心理特点开展，帮助大学生树立正确心理健康观。伴随着这门选修课的结束，我对心理方面的专业知识有了更深层次的认识。之前心理学在我的认知里一直都是一种很虚无缥缈的物质，即便心理学家的很多观点都建立在大数据的基础上，可能我还是会觉得个人的情感与行为并不能从心理学的角度去分析。

但通过对心理健康的课程的学习，虽然心理学观点并不能精确的反映每个人的独到的行为，但它符合绝大部分人的绝大部分行为，我虽不能完全的去套用心理学理论和结论来用到自己身上，但起码可以用心理学观点为支撑，作为参考去分析自己身上是否真的出现了问题，

心理状况密切关系着生理健康，其重要性也不言而喻，课程通过九型人格分析了很多种性格，表面上是去分析不同性格的人的特点，实际上是在启发我们面对不同性格的人该如何去交流与相处。

学习力定义中、我再次重新认识了学习的方式，如何学习和学习的实际效率，不同的学习方式可能会带来不同的学习效果，要根据自我情况去选择最适合自己的一种方式。

在友情与爱情的区别中、可以发现，友情和爱情还是有很大区别的，从我们对待不同感情的人的方式和心理感觉上就可以做出一定的判断，这些心理知识实际上都是对我们日常生活中经常遇见的心理困惑进行解答，并且通过一学期的学习，我发现这些知识并不是我之前所认为的空想主义，无用之论，他们被通过心理分析的角度，在大数据的基础上将这些事情的本应该正确被进行的方式描述出来，作为一种正确的形式，来作为具体的每个人的参考意见。

后来，我不再执着于辩证心理学的虚无概念，开始选择正视它，我开始相信它的实际意义，我开始正视心理健康对于一个人的重要性，正视自己的一些心理问题。心理健康这个词，从此也慢慢走入了我的认知范围内。

**剖析自我**

**心路历程**

18年间，我的思绪乘着车，经过一个个站台，走走停停，时而驻足、时而前行，每一片记忆都印象深刻。时间太过于虚无，让我看不清它带给我的影响、可又过分真实，我又能清晰的感受到它的流逝，和它潜移默化地带给我的每一个阶段的改变**。**

**相信自己**

我的小学起初过得其实并不是很愉快、不知道是不是与幼时我常年见不到妈妈，而奶奶又重病在我面前去世、我并不是一个很热情的人，那时没有什么人管我，一年级我就经历了校园暴力，不过那时也不知道什么是校园暴力。

在人际交往方面，我做的很失败，首先我不会去主动与别人建立一个关系，其次就算他人主动来与我进行感情建立、我也大可能回去选择拒绝，完全将自己封装起来。后来直到我5年级遇到了一个人、我才慢慢开始走出自己的世界，我花费了近两年的时间慢慢去接受，去学着走出来，学着去接受别人，真正学着如何与别人做朋友。两年内，我真的很感谢这个人不停的捞我、耐心的给我讲解不懂的事情，告诉我生活中的故事，不断鼓励我，甚至在面对“恶势力”攻击的时候也会很好的站出来把我挡在身后。直到现在，我都觉得，那是我接受到这个世界的第一份温暖，也是通过这样一个人，我才认识到学习的意义，也第一次对生活有了自己的情绪，这不夸张，更是真实降临于我生命之中的一份经历。

也正因如此，我把它视为我人生中的第一个转折点，因为那是我思维涌动的源头，是我对这个世界的第一次客观认识。我开始相信自己真的能去做自己喜欢的事情，开始改变以往的自己，开始努力地，去经营自己的人生。

**正视感情**

后来随着我遇见的人越来越多，才发现，原来感情不是一成不变的，感情也不是一直那么美好的。我在初中的时候第一次感受到人际关系的复杂，那时我刚从封闭的状态下走出来，在面对人际关系的时候不懂得拒绝，什么都想着他人，很多人确实都愿意和我做朋友，可即便是这样，在相处的过程中，我却觉得十分地不愉快，于是再次陷入了迷茫，中间也发生了一些不愉快的事情。

这样的情况曾经让我苦恼了好一阵子，后来我开始去正视这些复杂的感情，得到也好、失去也罢，三年时间里，我学会了拒绝、并且更加珍惜身边人。而后在人际关系的应对中，可能我变得也更加从容了。

**承认平凡**

对于一个学生而言，最多要谈论到的就是学习，对于我而言**，**在成绩这一方面，我过得也并不是一帆风顺的**。**小学成绩还没有那么的明显，到初中的时候，除了第一次初一期中考试的时候是班级第十一名，其他的任何考试我都从未掉出过前十名，刚好又在市重点初中，那时我还以为自己真的或许很不错，后来我也如愿以偿地考上了市重点一中，那曾是我引以为傲的地方，可后来，它也是我最不愿回头看的地方。上高中以来，我的成绩排名可以说是悬崖式跌落，很多人都是凭借600多分的实力选拔上来的各个初中的尖子生，每个人都很优秀，我一下子就感受到了巨大的心理落差，高中三年学的十分痛苦，明明已经很努力了，却依然是三四十名的样子。

慢慢地，我也终于承认了平凡二字。没有所谓的光环，就只是一个很普通的学生， 后来我开始去勇敢的面对成绩，找出自己的漏洞，不仅仅是焦虑感也降低了很多，连同自我内心的负罪感也降低了不少，我开始变得更加的理性，更加合理的去解决那些困难。

**选择坚持**

其实至今我最遗憾的，是高考的失利，那一刻我觉得现实很戏剧化。因为高考居然考出了我三年的最低分数，最低排名，甚至在一模二模三模的时候，我都依然觉得我至少能上郑大。但在接受自己的不堪之后，我想除了坚持，我没有别的办法来缓解自己的痛苦。

我开始做一些之前从未尝试过的事情，学着去充实自己，不让自己无限的陷入到过去的遗憾中，选择坚持，选择面对未来，去坚持自己心中所爱，所追，所信。选择坚持，也再重新给自己一次机会。

**个性自我**

性格对于一个人的生活有着很大的影响，对于我而言，目前在九型人格的测试中，我所得到的答案是1号人格，他在不同方面也体现了很多的特征。

**在人格方面**

我整个人是一个拥有高原则的人，我与他人的界限通常会划分的十分清楚明晰，越过界限或触犯底线的事情我很大可能上是不会去做的。另外我觉得自己十分反对专制主义，自我意识太高，虽然我能够理解他人，但是如果但凡有选择的余地，我不会选择将就，这时常会导致我不够顾全大局，从而引发一些矛盾。

**在人际交往方面**

我通常是喜欢把事情都摆到明面上去讲，无论是普通关系还是亲密关系，遇到矛盾我都会去主动去他人沟通，及时解决矛盾，避免事情恶化，喜欢直来直去，一切按规矩办事，在我的办事原则上，只有应不应该，没有想不想这种犹豫不决。

**在能力方面**

我的优势是善于坚持和总结，我习惯性去总结普遍事物的一般规律，因为杂乱感会让我感到不适，并且一旦开启了某一段工作后，我也会坚定不移的坚持下去，我觉得责任感和坚持是我的一大优势。

不过我的缺点也是相当的明显，太过于个人主义，太执着了，很容易在一个错误点上来回徘徊从而浪费时间。其次就是细节不到位，这也是我一直以来最大的困扰。

总体来说，我认为自己的学习力并非十分脆弱，但也不是那么的高效，关于我自己的学习能力，在人群中应归类于正常水平。

**在情绪控制和管理方面**

面对日常生活中的各种事情，会有愉悦但同时也会伴随着难过的事情，在经历了18年的人间洗礼之后，现在的我会更加学会控制自己的情绪、尤其是在公共场合，我会更加注意提醒自己。无论是开心或悲伤，都会尽可能地克制住自己，但私下后如果还是有情绪问题，我会允许自己在不影响他人的情况下发泄一下，通常我会选择去自己一个人静一静，进行一个人的反思。

**当下成长，展望未来**

18年以来，我从敞开心，到学会适当拒绝，从之前的名列前茅到高考严重失利，从颓废到再次站起来，坚持下去，重新开始，如今，我正面对着新的出发点，在大学这个崭新的舞台上，我希望自己能够不断走出舒适圈，不放弃、继续坚持下去、充实地度过大学生活。

**以学为主，积极实践**

大学生活对人生意义非凡，要以学为主，紧张有序，要从大一开始着手规划，大学期间我不会过分迷恋于社团和各种有的没的活动，我会更加注重自身的能力提升，有选择性的参加一些有营养的活动来锻炼自己，大学不再像之前那样只局限于固定的教室和课本，也没有很固定的老师来负责管制你的一些行为，可以说是完全凭借自觉性的一个平台，平时的课程上完之后，要注重课下的复习与预习工作，课下应多注重总结，把功夫下在平时，不至于让期末考试周变得过分狼狈不堪。不要只局限于上课讲的那点东西，要多去搜查资料，多去了解更深层次的内容，学有余力的基础上多参与实践活动，将学到的理论知识学以致用，运用自如。

**综合发展，素质拓展**

大学期间，我肯定不会只是去进行单一的学习，在生活方面，我要主动去学习如何更好的照顾好自己，我不仅仅是一个大学生，我还是一个成年人，在走向未来的过程中，照顾好自己的身体健康是一切活动的根本。

在人际交往方面，我要多去刻意控制自己的情绪，把握好人与人之间交往底线，多换位思考，与他人保持一个和谐的人际交往关系。

在专业领域内，我应该不仅仅只甘于停留在自己的专业区域内，在现今社会的多专业融合下，尤其是信息科技已经深深地渗透到各行各业中，作为一名测绘学生，应该去更多地掌握一些额外的技能，这不仅仅是对专业知识的补充，也是为了让专业知识能够更好的运用到生活实际中去。其次，为了提升办公效率，办公软件的熟练使用也是非常必须的一个存在，大学期间除了专业知识的触及，也应该去多学习其他额外的一些具有实用性价值的事物，提升自己的过程或许会非常的枯燥，但一切的付出都是为了未来而准备。

**目标既立，不破不灭**

步入大学期间，很多事情都应该学着自己去勇敢的面对，不能事事都去指望还有人替你去解决问题了，大学期间我不会在无意义的事情上做过多停留，少说话，多做事应该成为当代大学生务实 的基础，我希望自己在未来大学期间成长的路上能够坚守自己最初的理想，一直不懈的走下去，踏踏实实做自己的事，无论最后是保研还是考研，做好当下事，一切都会水到渠成。