# 个人成长报告

转眼间，心理课又结束了，通过该课程的学习，获益匪浅。在此，我想总结这一年所学的心理健康知识，主要从对自己的认识，这一年来的进步与成长，成长过程中还需要些什么，以及我的生命意义源由哪些，以及自己对该课程的相关建议和自己的看法。

首先，对于我个人而言，我觉得自己是个比较乐观向上，对事物事件有着自己独特的见解。但很多时候情绪不稳定，容易受外界事物影响，对于要处理的事务太多时容易心烦意乱。对家庭恋爱等方面了解甚缺。

因此，对于这样的自己，通过心理健康课程的学习，我学会了如何面对很多事物时的情绪低落，学会通过听音乐，运动，与好朋友聊天转移注意力来缓解糟糕情绪。对于自己的家庭，我明白了一些道理：**一是接纳父母的不完美。**人无完人，父母也是平常人。他们也来自各自可能有着各种问题的原生家庭，他们可能在成长过程中也经历过许多负性事件，体验过不少消极情绪。这些经历与情绪对于他们自身的人格有着重要的影响。父母不可避免地携带着其家族代际传递下来的性格特征。**二是以成人的心态面对与承担责任。**承担责任是成长的开始，是为自己负责，是自我分化到一定程度的结果。承担责任就是不依赖、不埋怨、敢担当。成长，从为自己负责开始；成长，从学会照顾自己开始。照顾自己的生活，承担自己做选择的风险，你才能体会成长的艰难，做一个为自己负责的成年人。对于恋爱的理解：懂得了四种能力：第一，爱要勇敢说出口；第二，真正尊重对方；第三，积极倾听对方的想法；第四，恰当表达自己的感受。在这一年的学习里，我不断进步成长，收获颇多。

接下来，谈谈自己在成长中还有哪些需求。我觉得，首先要培养自己的毅力，做一件事能够始终如一的坚持到底，不半途而废。其次，面对困难挫折要用勇气面对的精神支撑，对目标坚定，不惧艰辛挫折，勇往直前。还要有一颗感恩的心，对自己好的人，爱自己的人要大胆表达自己的感谢与爱慕，不辜负期望，感恩父母亲人，拥有一颗炽热的心。最后，便是制定自己未来阶段的目标，确立自己的方向，知道自己兴趣爱好后知道自己未来的大致走向和选择。

当然，对于生命的意义何在，我觉得，自己的存在，对于爱自己的人和自己爱的人就本身有着不能抹去的意义。自己的生命意义源自哪里呢，从高一层面来看，可能就是对社会他人做出的贡献。当然，对于个人而言，生命是**有限的，也是一去不复返的。其意义在于自己活得满意，没有愧疚自责，能够完成自己的目标，活得快乐，不甘于平庸。通过生命特有的活力展现自己生命的意义，多运动，增加斗志。我的生命意义便源自自己的信仰，对理想的追求，和对生命的感恩与尊重。**

**最后，感谢老师这一年的教诲，让我在成长之路上懂得更多，对于您的课程，我也有一些小建议。课程总体很棒很丰富，但参与度并不够，可以布置一些活动，让小组完成一些课后任务后在下节课上展示自己的成果，让课堂更生动有趣。同时，增加一些有趣的动画，激发学生兴趣。做一些小游戏其他的。**

**个人成长报告到此结束。**