# 个人心理成长报告

在大一上学期，经过一学期心理课程的学习，我收获颇丰。不仅是在学习上或是在应对困难的态度上，我都有很大的提升。正确面对挫折，积极调整心态，快速融入大学生活心理课在这些方面给了我很大的帮助。上课时生动的事例，老师描绘的年轻时经历的各种有趣而又发人省醒的事件无疑在拓宽我眼界的同时也让我在心理知识上有了许多新的理解。而接下来我会以时间为节点，对个人成长进行汇总和报告。

**小学**

**家庭环境：**我出生在苏中的一座小城市，总体来说家庭成长环境和睦友好，家中社会关系稳定，经济状况稳定，从小到大并没有发生如何大事导致我学习受影响等。

**父母性格特征：**总体上看，父母性格都良好友善，为人诚恳，对我要求也较高。

**父母教养方式：**主要以指导和引导为主，同时会教一些简单的知识。同时因为该阶段学习内容较简单，父母也会直接参与和帮助学习，教一些题目和指导作业

**父母教养态度：**态度积极，对未来充满希望

**个人人生经历分析：**小学阶段，总体较稳定，大多数时间都是随波逐流，因为学习内容较简单，加上家里管得较严，学习上在班一直算优秀的，老师也会比较照顾我。性格上，小学也是我比较封闭的时期，由于当时比较畏于与他人交流，对于较陌生的人很难进行。总体来看，当时我的优势是勤劳好学，为人诚恳，不足之处是较少进行社交，参加的活动较少，由此难以开拓眼界，获取更广的知识。

**初中**

**家庭环境：**初中阶段和小学变化不大，家庭环境稳定，状况良好，没有发生影响生活，打乱生活节奏的事件。

**父母性格特征：**初中阶段，父母性格平和善于沟通，能够与我沟通疏解学习和心理上的问题。

**父母教养方式：**已主动参与学习为主，主动在学习上提供一些相关的帮助，因此在学习上为我提供了很大的帮助。

**父母教养态度：**积极乐观，对日后充满希望，主动提出对未来的展望与建议。

**个人人生经历分析：**初中时期，生活主要以学业为主，相较小学时期，更加主动的融入班级等集体，社交活动上也取得了一定的进展，成绩上因为基础较好，一直较稳定。初三阶段压力较大，压力较大，成绩也波动较大，但在老师和家长的支持和鼓励下，仍然不断坚持。总结来看，初中时期心理状况仍然稳定，思想就积极向上，逐渐善于社交，乐于融入集体，为接下来的进一步发展提供了一定的基础。不足之处主要是在学习方面，初中后期学习能力有了一定的下降，理科思维能力有部分下降。

**高中**

**家庭环境：**高中阶段，家庭仍然稳定，正常学习生活不会受到家庭的影响。

**父母性格特征：**高中阶段，父母情绪稳定，能够在关键时期给予合适的帮助。

**父母教养方式：**高中时期，在校时间增加，在家学习时间大幅缩短，因此父母不再直接我的学习，而是更多的从一些其他方面提供一定的帮助。

**父母教养态度：**大部分以积极态度为主，但不再像初中时期大量关注我的学习。

**个人人生经历分析：**高中时段，学习压力大，进入新环境后，也并不是完全适应，导致高一和高二的一段时期主要沉浸在放松之中，对学习没有太多的顾虑，导致基础未能打扎实。社交方面，高中阶段，认识了更多的人，拓宽了眼界和知识面。而高三则成了最紧张压力最大的时期，由于基础不扎实，高三为了弥补，通常长时间的学习，压缩娱乐的时间。同学之间排名的压力，家长和老师的压力，让情况雪上加霜。疫情的影响，长时间的网课，更是让学习变得更加苦难。最后，尽管十分努力，高考仍不尽人意。总体来看，高中时期的状态并未得到及时的调整，未能寻找和调整到一个好的学习状态，也未能正确调整心态。不足之处主要在于缺乏学习方法和阶段总结，也导致最后的失利。

**大学及今后**

大学期间，一直能够保持着较良好的心态，坚持不断学习和以高水准完成课程，在高中阶段难以攻克的数学上也取得了一定进展。今后，主要要针对自身的不足，善于分析总结问题，由此保持良好心理健康，为进一步发展稳定基础。积极向上，调整心态，不为一次失败所打击，是我认为需要保持的状态之一。其次，本专业的学习任务重，课程繁多，需要我们正确处理学习和其他工作以及娱乐之间的关系，这也是自我完善的重点之一。肯定自身价值，需要积极参加学校活动和各种学科类竞赛来实现，只有通过不断努力，才能更好证明人身价值，同时通过这种方式自我完善。

物联网工程 王子恒

2022838902020