



河北农业大学
HEBEI AGRICULTURAL UNIVERSITY

大学生成长手册



学 院： 理工系

专业班级： 计算机科学与技术 2308 班

姓 名： 高鹤箫

学 号： 2023984130807

河北农业大学学生处 制

《大学生心理健康教育》

实践教学手册

2024 年 9 月至 2024 年 12 月

(一) 个人成长承诺记录表

为更有意义地度过大学生活，现将本人第三学期的成长作如下承诺：

记录人：
2024 年 12 月 10 日

第三学期	学业技能提升规划				身心健康发展规划			兴趣爱好培养规划		综合素质拓展规划	
	学业成绩目标	综合测评目标	专业素质拓展目标	个人获奖目标	政治素养提升目标	身体健康目标	心理健康目标	读书计划	其他计划	社会工作兼职目标	社会实践服务目标
目标设定	平均学分达到 13 分	综合测评排进专业（班级）前 100 名	聆听 2 次专业报告/参加 2 次专业竞赛/发表 1 篇专业论文等	获得三好、社优、奖学金	进入共青团	BMI 回归正常	参与积极健康心理素质培养活动	阅读 5 本课外书籍，提升个人修养	制作一个实用新型发明并申请专利	参与班级、院校各级社团活动及兼职	志愿者服务，社会实践以及爱心奉献
具体措施	努力提高学分	努力学习，提升综测分数	主动提升能力	主动评奖评优	努力入团	每天锻炼，控制饮食	积极寻找机会	每天计划读书时间	学习专利相关知识	主动寻找兼职	积极寻找机会
自我评价	自我感觉良好										
成长小组鉴定	鉴定语： 鉴定等级： <div>组长： 年 月 日</div>										
班级鉴定	鉴定等级：										
教师寄语	寄语： <div>签字： 年 月 日</div>										

（二）我的心路历程

在大学生活的旅途中，我参加了《大学生心理健康教育》实践教学活
动，通过这次活动，我对自我认知、情感管理、人际交往以及未来规划有了更深刻的思考和
理解。结合自己的成长经历和大学生活中的触动与收获，我逐渐学会了如何平衡
情绪、正确看待挫折，以及如何在压力中寻找前行的动力。

进入大学后，面对新的环境和更高的学业要求，我经历了一段迷茫期。特别是在
大一学年，由于对课程安排的不适应，我在高数和线性代数上表现不佳，甚至因
此受到了学业预警。这一经历让我深刻感受到挫败感，同时也促使我开始重新审
视自己的学习习惯和心态。

在班级组织的一次心理健康主题讨论中，我分享了自己的经历，没想到却收获了
许多同学的共鸣。大家的鼓励和建议让我认识到，失败并不可怕，重要的是找到
问题的根源并采取积极的行动去改变。从那时起，我不再一味沉浸于对过去的懊
悔，而是开始主动寻找解决办法，比如调整学习计划，利用学校的学术资源，并
向学长学姐寻求帮助。

另一个让我感触深刻的经历是在一次团队项目中。作为项目负责人，我带领团队
参加校级程序设计竞赛，最终获得了三等奖。这是我第一次作为核心角色参与团
队合作，初期压力巨大。但随着项目的推进，我逐渐学会了如何协调成员分工、

有效沟通，并从团队中吸取智慧和力量。这次经历让我体会到团队合作的重要性，也让我意识到，当责任与信任交织在一起时，人会激发出更多潜能。

签字:

年 月 日

（三）我眼中的自己

大家好，我是高鹤箫，今天想和大家分享一下我眼中的自己。

首先，我想用三个关键词来概括自己：探索、协作和追求完美。

探索，是我大学生活的主旋律。从进入计算机科学与技术专业开始，我便对技术产生了浓厚兴趣。我喜欢钻研新知识，曾参与校级程序设计竞赛，也试着开发了一些小工具，比如一个简单的静态网站框架。但探索的过程并不总是一帆风顺，比如因为高数挂科，我一度对自己的能力产生怀疑。不过，通过调整学习方法和向学长学姐请教，我最终扭转了局面。这段经历让我明白，探索的意义不在于避免失败，而是从失败中找到前进的方向。

第二个关键词是协作。在大学的团队项目中，我体会到合作的力量。一次比赛中，我负责协调团队分工，刚开始大家意见不统一，我也很难扛起团队的责任。但通过反复沟通和不断调整，我们的团队最终成功完成了任务，并获得了校级竞赛三等奖。这让我认识到，协作不仅需要技术能力，更需要耐心和理解。

最后是追求完美。坦白说，这是我的优点，也是我的压力来源。我对很多事情都要求尽善尽美，特别是在项目开发或设计时，但有时候过于注重细节反而影响了整体进度。经过反思，我明白了一个道理：不完美并不等于失败，有时放下执念，接受“不完美中的合理性”才是成长的关键。

通过这些经历，我看到了自己的优势，比如探索精神和责任心，也意识到了不足，
比如有时候过于执着细节。在同学们的支持和建议中，我学会了更好地认识自己，
接纳自己，并以更加包容的心态面对未来的挑战。

谢谢大家，这就是我眼中的自己！

签字:

年 月 日