成长报告

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 张庙松 | 学号 | U202015359 | 所在年级 | 20级 |
| 1.上大学以来学习、生活总体情况  自从大学以来，进入了一个新的学习环境，原来的学习习惯已经不适用了，为此我迷茫了很久，好在大一一开始的考试不多，但是有些功课仍然是觉得力不从心，尽管说努力的去学，但是有时候结果却不尽如人意，不过好在大学中对于成绩的看法发生了改变，不再以高分为唯一的目标，所以目前学习上没有什么问题。  在生活上，一个人生活，平时有课，假期时可能会和同学出去玩，可能会自己在学校学习，生活提不上有趣，但是也很自在。 | | | | | |
| 2.情绪、睡眠、人际关系（家人、同学、朋友）情况  情绪上也没有什么大起大落，我能够接受我是一个平凡人，不追求那种万众瞩目的优秀，所以也没有很失落。  但是在学校的睡眠是很差，为此我还买了褪黑素，但是有时候确实就是睡不着，越睡不着越烦躁，越烦躁越睡不着，有时候睡着了半夜又醒过来，这种感觉很苦恼，室友晚上也睡得比较早，但是如果说宿舍里有强光和声音就睡不着，有时候睡觉睡得好，我能开心一整天，如果睡得实在少，一天的心情就会很低落。  人际关系方面，我和父母的关系很好，如果晚上没有课的话，我会打电话回去，告诉他们我这一段时间的生活，和高中的同学以及朋友仍然保持着较为不错的关系。 | | | | | |
| 3.遇到的困难与挫  大概就是关于睡眠，其他的大问题也暂时没有 | | | | | |
| 4.希望得到的帮助  关于睡眠 | | | | | |
| 5.对学院和学校的建议等  沁苑的宿舍像东西边宿舍翻新一下 | | | | | |
| 6.其他  无 | | | | | |