

**《大学生心理健康教育必修课》**

**课程论文**

题 目： 我的成长史

学 院： 计算机科学与工程学院

专 业： 软件工程

姓 名： 宋阳

学 号： 2016 年级： 3 班

评阅老师：

日 期：

成 绩：

我的成长史

11603080316 宋阳

摘要：大家好，我是宋阳，一个大一新生，初来乍到，对大学充满了好奇，以下是我的个人成长报告。每个人都有着不同的天性，有的似向日葵，迎着太阳的光芒，尽情肆意的挥洒人生的精粹；有的人似那一汪清水，清新靓丽，沁人心脾。通过此篇报告，我深刻的剖析了自己，唤起了自己的记忆，从各种个方面对自己进行了报告，如性格、喜好人生观等等。

1. **我的人格类型**

在生活中，自认是一个活跃分子，喜欢与人交往，但是与不太熟悉的人交往时，总感觉有些许尴尬。我是一个既内向有外向的人，但在周围朋友们的印象中，我还是一个阳光的男孩，之所以说自己内向是因为自己遇到不开心的事情时，不会向他人倾诉；当自己差某样东西时也不爱找别人借，总感觉有点尴尬；当和一个人聊天时，也是会觉得自己有点木讷，不太会与人谈心。 同时我很幽默，很容易带动气氛，别人和我交往都会很愉快。我是一个热爱运动的人，所以我会打篮球，羽毛球，乒乓球，短跑和长跑也都还不错，总会惊叹自己的小短腿也会有这样的爆发力。通情达理、随和易交往都是我的宝贵品质，因为无论自己如何生气，都不会向无关人员平白发牢骚。

1. **我最好的五个品质**

* 随和：因为它，我能够很快的与人交流，别人也愿意与我交往，让自己变得亲近。
* 爱运动：基于此，我不宅，我的身体很好，也不易生病，精神抖擞。
* 有计划：对于各种事情，我能快速有效的做出安排，懂得轻急缓重，同时规划好自己应该做的事情，使自己的生活不至于变得毫无章法。
* 善良：在生活中，看到弱小的人或物，总会不自觉的做出表示，也许只是一份心思。
* 勤快自觉：看到有自己该做的事，都会主动去完成，热心而又积极的完成份内的事，当然学习除外，我也许不是一个好孩子。

1. **我需要增强的五个方面**
2. 对于学习的积极性还有待增强，自己总是被动的学习，所以对于学习是有一定的抵触情绪的，导致自己的学业不是太完美。
3. 希望自己应该多站出来表达自己的见解，因为就算再优秀的方案不提出来永远都是浮光，自己提出来了，级展示了自己，也锻炼了自己的表达能力。
4. 不要太过于谦让，因为一味的谦让有时候会别人认为你的谦让是理所当然的，起到了与你预期相反的的效果，有时候也该展示自己强势的一面。
5. 自己应该多看点新闻时事和书籍，自己的知识面有些窄，这样也自己与别人交流提供了素材，不会因为没话说而显得尴尬。
6. 自己的组织能力十分差，所以自己要多去学习别人是如何话语或者一个活动打理的井井有条的。
7. **我最基本的人生观**

在我的人生观中，自己必须是一个通情达理的人，对人要实诚（当然玩笑除外），在自己的能力运作下，实现自己的价值，无论是对国家对社会或者其他，至少要做正确的是事，不违法范纪，在其位谋其政，扮演好自己角色，这就实现了自己的价值。在之中，我们会遇到各种挫折磨难，但只要每个人拥有良好的品格，就能够挺过去，从此天高任鸟飞，海阔凭鱼跃，打拼出属于自己事业。

1. **我心目中的英雄**

说实话，我心目中的英雄的不是那种体格上的彪悍，而是其能力的彪悍，所以我一直都很崇拜那些为世界做出了杰出贡献的人。比如说发电机的发明者——法拉第，人工智能之父——图灵,也崇拜语言与文字的创造者，也赞叹发明各种高科技的大智慧者，只要对于人类生活做出了方便的人都是我的英雄。

1. **我认为成熟的标准**

在我的眼中，成熟的标准是能够做一个独立自主的人，能够打理自己的生活，学会自己理财及规划生活，主动分担各种任务，不管是学习还是家务亦或是人际交往等等方面的任务，在做事之前要先预判以及之后的后果，学会权衡利弊，如果发生意外后要主动承担义务并且能够妥善处理。对于人际关系，我们能够时时刻刻做到孝敬父母，与朋友之间始终保持良好的关系，展示自己的良好的品格。能够将视野由个人水平拓宽到社会与国家水平，保持对祖国的热爱，同时对自己未来有一个方向。

1. **我何时认为自己是一个成人了以及如何处理这个认识的**

人们常说，18岁就是成人了，然而我却认为远比18岁要早，当我第一次意识到自己成人的时候是高三那年，因为正是那个时候我开始重新认认真真的审视了自己的人生。高考无疑是人生的一道坎，也就是那时候让我认识到自己该自己做出一个决定了，这时候我发现自己没有一技之长，也没有浑厚的家庭背景与经济实力，也没有能够为自己提供帮助的人，就连去搬砖都没有健硕的身体，竟这般可笑，但也是这个时候，让我要“强迫”自己学习，不为其他，只为自己能够将来能够养家糊口。就是这个时候我认为自己成人了，我知道自己做事不能由着脾性来，让我明白能够为了利益而舍弃自己的某些东西，就算不情愿也要顶着伤痛与压力努力向前。

我对自己已是一个成人的事实的态度是淡然接受，经过整个高三的磨砺后，我知道自己有必须为自己的人生买单，即使不愿意，也要笑着走下去，而成年人在没有成功之前就应该顶着各种压力不断前进，况且那些成功人士不也还在继续前进吗？所以说与其茫然颓废，不如绽放一朵不一样的烟火。

8.**我的个人奋斗目标**

目前的小目标是学好专业课，应该是学精，毕竟这是自己的未来的饭碗，同时尽最大能力的与同学们打好关系，因为人缘也是能力的一种，所以这是我的目标之一。对于未来的发展来说，有两个打算：一是建立自己的团队，自主创业，但这就需要非常好的专业知识以及极强的组织能力，这就取决于四年后自己的专业水平了；第二个则是拿到大学毕业证，拥有较好的专业水平，向公司应聘，努力向上层发展，当然这也是比较的艰难，

**9.影响我人生发展的人和事**

对我影响最大的人是老师，我是个特别尊敬老师的人，对于老师总有种特别喜欢的感觉，非常感激老师，不光是知识的传授以及教我们如何做人，更多的是培养了我对学习的兴趣，所以我才得以能上高中与大学。对我人生影响最大的事是一次转学，当时我在镇上最好的小学读书，但是成绩不是太好，读了一年后，因为搬家所以转学来了，走的时候排了班上第五，但到了村里的小学后，嘿嘿嘿，直接变霸王龙了，成为了班上第一，最好的一次甚至考了全镇第一，所以也就是那个时候培养了我对学习的兴趣与信心。当然，影响我的事不止这么一点，但由于篇幅问题，不能详谈。

**10.我最好的朋友对我的评价**

宋阳这个小伙子啊，还是挺有前途的，平时也比较随和，很容易交往，而且又幽默搞笑，只是希望对学习多努力一下。

你的就是我的，我的还是我的，谁叫我们是兄弟呢，一天像个哈（）儿一样。

充满正能量，开朗的人。

**11.人们对我的集中批评意见在什么地方**

做事拖拉，不是太积极，一件事总是拖许久。

开玩笑开得太过了。

对于学习不是十分上心。

作息时间不规律，看起没有精神。

**12.一般情况下，我是怎样看待他人的**

在我眼中，每个人各有特点，从每个人的表现我可以大概判断他是怎样的一个人，当然是初略的判断，对于他人表现出来的能力，总是会与自己相比较，往往比较佩服他们在这方面的才能。但是我不是太喜欢那种做作的人，偶尔的装逼叫活跃气氛，时时刻刻装逼就是作了。虽然我有对别人的不满，但是我从来不会表现在脸上。总的来说，每个人有他独有的气质，虽然不会尽善尽美，但是我还是以他好的一方面来接纳他。

**13.我的发展史**

说实话，我感觉我整个人都是活在一个幸福与甜蜜中，也许是自己太乐观了，也有可能是周围的亲友对我太好了，尽管中间也有许多不悦，总体来说还是乐大于悲。

我是在浙江、四川、重庆都读过书的，在浙江与四川读了幼儿班与一年级，之后基本上都是在重庆读的书，但是也就是在回重庆读书的那一年，我成了留守儿童，也是基于此，我才能认识那么多的好朋友与哥们儿。我最快乐的时光莫过于高中，最童真烂漫的时光是小学，最懵懂无知迷茫的时光是初中，在一路欢声笑语的陪伴下生活到了现在。

**14.那三个词是对我最好的描述**

正能量 随和 幽默