自我心理探索及提升策略报告

步入大学，我们又开启了一段新的生活。大学是人生的一个过度阶段，在此阶段，我们的身心从成长期转化为成熟期，生活状态也从依赖转为独立，也是我们逐渐从稚嫩走向成熟的过度阶段。与此同时，我们也是迎来各种各样来自学习、生活、就业等方面的所带来的困难，迎来不可避免地压力。我们也会产生了各种各样的心理，但这是十分正常的一件事。

当代大学生面临着新世纪的挑战。综合国力的竞争，科学技术的竞争，但是他们归根到底都是人才的竞争。科技的发展、经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高和和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。21世纪对人才的素质要求更高、更全面，同以前的时期相比，我们当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

通过本学期大学生心理健康教育的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理和职业生涯规划，非常的全面。以下是我对本人自我心理状态进行的分析。

在学习方面，我觉得大学期间的学习环境与中学相比有了很大的变化，中学的工作和活动大多是在老师的指导下展开的，只有少数的同学来主动承担。但是在大学则是不同，大学更多的是强调学生的自我管理，我们不仅要搞好自身的学习，还要担负一定的社会工作，关心班集体的建设。在许多活动中，我们更多是承担了组织者的位置。在日常课程的学习中，老师的教学方法与中学有着巨大的差异，更多是的靠自己的自我学习能力，相比于中学，我们有了更多的可以自我掌握的时间，这就要求我们要有较强的自律能力和较强的自我学习能力。随着我国高等教育分配制度改革的不断变化，市场带给大学生更多的择业机遇和更大的自由度，也增加了择业难度，加重了大学生的行为责任和心理压力。常有一种说法，毕业就意味着失业，这一变化受传统就业观念的影响，给许多学生带来了心理压力。

在社交方面，我可能会因为缺少集体生活的习惯而希望得到他人的帮助，但有时候会出现不知道或不懂得如何关心别人的问题。自卑、不愿意和陌生的人打交道都是社交能力较差的表现。害怕来到新的环境，害怕碰见新的人物。踏入社会，看着眼前汹涌的人流感到无处落脚，感到无力，感到自身渺小。舍不得以前的同学和朋友，不愿意独自一人背井离乡。因为年龄等多方面因素的影响，我还可能会产生想要恋爱的心理。想要恋爱，却又不知道如何去恋爱的矛盾心理。同时恋爱也会造成一定的影响，例如影响学业、影响人际交往、增加经济上的负担、影响身心健康。我们大学生作为一个特殊的群体，具有较高的文化素质，但相对缺乏必要的社会阅历和心理调节，往往不能正确对待恋爱过程中的种种问题，由于思想比较幼稚，自我克制能力较弱，感情容易冲动，抵御不了感情的波折和失恋等强烈情绪的打击，匆匆恋爱，一旦陷入感情的旋涡很难自制自拔，不但会影响学习和生活，也会影响身心的健康。

在自身方面，我觉得入学之后首先面临的问题就是生活环境的变化。在上大学前，我并没有独自远离过家门，我的饮食都是由自己的父母负责，有着较强的依赖心理。到了大学之后，离开了家人，失去了往日家庭的特殊照顾，我觉得自己的生活在一些方面出现了问题，虽然并没有因缺乏独立生活能力而在生活上不能自理，但有时候会因为日常开支无计划而出现“经济危机”；因为我来自外省，水土和饮食方面的差异以及气候、语言环境与作息时间的变化等都会在我的日常生活中造成不利的影响。

因为以上的问题，我常常会感到束手无策，郁郁寡欢，偶尔会出现烦躁紧张不安的焦虑的情绪。

下面是我对自己的以上情况的解决方法：

首先，要树立积极的心理。通过形成积极的心理，我们就能够更快乐的生活，而且这种快乐会一直持续下去。我们不再是在消极的方面提出问题，而是从正面提出问题，充分发挥自身优势，帮助我们建立自身的幸福感，并让他持续下去。树立积极的心理，我们要先转变关注的视角，培养积极心态。幸福并不取决于事情本身，而取决于你看待这一事情的态度。我们对事物的理解，我们关注的重点直接决定着我们心灵的体验，就像有一句话：”人们对事物的解释比事物本身更重要。“。我们也要接受不快乐，塑造健康的身心模式。正确面对自己的负面情绪，负面情绪是一种自然而正常的生命现象，我们要从不幸转变到幸福，以一种更向上，更愉悦的态度来面对问题。我们只有用心经营振奋、快乐、幸福等情感因素，不断培养能力、增强自身长处，改善人际关系，找到对自己人生有意义的事，我们才能建立长久的幸福感。为了以后可以积极的生活，我们应该养成积极的思维习惯形成积极的自我对话模式，对自己进行自我暗示和自我期待，要直面自我，悦纳自我，面对压力时，选择积极应对，积极自我暗示，相信自己能做到同时还要培养较高的自尊；习得乐观心态；专注流畅体验。

我们还要完善自我，培养良好的人格品质。首先要正确认识自我。通过个人內省，个人经验，社会比较，心理测验等方法来正确认识自我；然后要积极悦纳自我，要做到爱自己，做自己，停止与自己对立，接受不完美的自己；从而来不断完善自我，完善自我的方法有：确立合适的理想自我，有效控制自我，提高自我效能感。扬长避短，不断地去完善自己。提高自己挫折的承受能力；对挫折应有正确的认识，采取积极的应对方法，化消极因素为积极因素，树立科学人生价值观。积极参加各类实践活动 ，丰富人生经验。

要建立良好的社交人际关系，我们大学生不仅克服各种不正确的认知，还要塑造良好的个人形象，培养良好的交往品质，增进个人的魅力。首先，我们要先提高个人的心理素质，人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际关系交往中存在社交恐惧、自卑、冷漠、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。只是这些还不够，我们大学生还必须具有各种良好的交往品质。如真诚、信任、克制、自信、热情等。真诚的交往能使交往者的友谊天长地久；信任能够从积极的角度去理解他人的动机和言行，而不是胡乱猜疑，相互设防，我们在交往中一定要做到真心诚意，而不是口是心非；退一步海阔天空，克制往往会“化干戈为玉帛”，使许多事可以避免，也能以大局为重；自信在大学生的我们大学生的人际交往中可以获得良好的形象，自信总是给人不卑不亢、落落大方、谈吐从容的感觉，让人对你也产生好感，便于人际交往；热情在大学生的人际交往中能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵，待人热情往往可以沟通人们之间的感情，促进人际关系的完善。我们要努力培养这方面的良好品质，从而形成较为良好的社交人际关系。

在日常的学习方面，要保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是我们大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的只是海洋里遨游，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。我认为一切想要的知识和能力都应该是一个主动接受的过程而不是被动的，主动接受与学习的效率远远高于被动接受，不管是写作业或者是自我补充都是如此。从小到大，我们应该肩负一种责任，那就是好好学习。要端正学习态度，有责任担当，有激情。只有树立了正确的学习态度，才能克服在学习中遇到的各种困难与问题。只有态度明确了，注意力集中了，学习效率才能够提高。掌握正确的学习方法，提高自己的自学能力。我的专业更是如此。有效充分地利用图书馆获取更多的知识。像图书馆、互联网等资源，我们可以充分利用起来，培养学习与研究的本领，去图书馆里摄取更多的知识，为以后的进一步深造打好基础。除了学习，还可以适当的加入社会实践，将在大学里学到的东西学习致用，投入到实践中，提高自己的综合素养，为进入社会打好基础。

总之，我们要做到心理健康，争取身心健康是我们成才的大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加上其他作用的影响，我们能健康的成长。