# 性格自我探索论文范文共20篇

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-09-12

*性格自我探索论文范文 第一篇>一性格我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严...*

**性格自我探索论文范文 第一篇**

>一性格

我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严肃，课堂气氛就感觉很紧张。所以在私底下我们与我们班科学老师的关系会比较亲密，像朋友一般。

老师偶尔几次走到教室后突然想起忘记带书了，想喝杯水了，我们都会很乐意去帮他做。合作和适应的能力比较强，喜欢和别人共同工作，?乐于参加或组织各种社团活动。不会太斤斤计较?对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也能和对方很聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。

情绪比较稳定?，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动，有时会情绪失控或有所懈怠。能较好地协调自己的想法和别人的想法。一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云;另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性、轻松愉快，在集体中比较引人注目、受人欢迎、对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。

有自己的目标和理想?虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，遵纪守法，对人对事都会负起自己的责任。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松。但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、值得信任的。但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事。比较认同“害人之心不可有?防人之心不可无”。

乐观自信、心平气和、坦然宁静、容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感。很多时候意志力不坚定，很少能坚持完成自己计划的事情，总喜欢用各种各样的借口来搪塞自己。比如，在平时我计划过N个减肥计划，到目前为止还没有一个成功过。在美食的诱惑下，我就抵挡不住了。

>二 兴趣

平时的话，挺喜欢运动的，像羽毛球、乒乓球、台球、排球什么的都会打，但是玩的不精。很喜欢和朋友一起逛逛街啊，看看电影啊，找个环境比较好的地方吃吃饭、爬爬山等。我这个人不怎么爱看书，最喜欢的事情是骑上一辆山地车，然后漫无目的，自由自在的去大街小巷玩。

>三职业理想

我的专业注定了我将来要当一个小学老师，但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小学老师的，对于有些人所说的那样，他们想沿着教师这条路一直走去，当小学校长，当教育局局长等，对于这一点我是没怎么想过。我想在做好一个尽职尽责的小学老师的同时，去开一家甜品店或者服装店，可以交给自己的朋友打理，自己周末的时候就过去帮忙，自己顺便可以好好享受一下。

>四缺点和自身的不足

1.在日常生活和学习中，我最忍受不了自己的一点就是粗心，经常丢三落四，所以常常去麻烦别人。粗心这个习惯总是改不了，但是我觉得身为一个师范生，一个准教师，做事细心应该是最基本的素质，所以在日后的点滴中我都得注意，努力培养自己做事细心的习惯。

2.平时的举止还不够文明，对有些老师同学总是显得有些没规没矩，老三老四。虽说这是我与他们关系亲密的原因，但是很多时候得注意场合。很多口头上的粗话不能带到生活中去，更不能随意带到学习中去。

3.对于父母、老师，自我感觉还是小时候比较听话，长大了开始有点叛逆。越长大越懒惰，以前在学校里，那时候会因为想得到老师的夸奖和小红花，经常自觉帮忙打扫教室的卫生，帮家里洗洗碗，拖拖地。长大后这种事情就很少发生了。

4.有的时候，虚荣、好强好胜的心理过于强烈，我也不是很确定这个点到底是个缺点还是我的有点。小学的时候对于那三条杠杠的班长职位看的很重要。高中的时候，尤其是高三那段时期，我跟我同桌的成绩差不多，所以每次老师把试卷，甚至是平时作业发下来，我都会不自觉的将自己的成绩与她比较一番，如果比她好，我会暗暗得意，反之我会给予她一个不屑的表情，但是心里明明会很在意。会让这一次的落后当作自己的奋斗目标。但是很多时候这种比较给自己的内心带来了太多压力，太多负担。

这或许就是阿德勒提出来的自卑感和优越感吧。阿德勒说自卑感本身并不是变态的，实际上他是人类个体不断发展的动力。人类的全部文化都是以自卑感为基础的，追求优越并不是说人人都天生要寻找在地位上，等级上超过别人，也不是说人们要追求保持自己比别人更重要的态度，而是个体无论追求什么都想要有能力和有成效的动机。每个人都有渴望优越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性，它取决于每个人所赋予它的生活意义。

**性格自我探索论文范文 第二篇**

摘要：随着我国经济水平的不断提升，现今高校单位的发展也有了空前的变化，而大学生社团作为校园文化建设和学生学习、生活的重要场所，其已经成为高校建设与发展的重要部分，其凭借自身的优势与特点在大学生的日常生活与学习过程中发挥着重要的作用，其不仅对大学生的全面发展有着很大的促进作用，也在一定程度上促进着相关教育单位的后续发展。基于此，本文在阐述大学生社团管理的概念基础上，总结了大学生社团在大学生素质教育中的作用，以期为当今高校大学生社团的后续发展提供一定借鉴。

关键词：大学生社团;大学生素质教育;概述;作用

引言

近年来，随着我国教育体制的深化改革，大学生社团的建设与发展在受到普遍重视的背景下，获得了实质性发展，其不仅为学生的校园学习与生活增添了丰富性，也在一定程度上提升了大学生社团管理工作的水平与质量，进一步促进了高校的发展。而在现今高校社团现代化建设的趋势下，高校单位深刻认识到大学生社团在大学生素质教育中的作用，通过改革与创新大学生社团管理方式，进一步满足大学生社团建设的要求，从而推动高校大学生社团的稳定发展，为当代大学生营造一个良好的学习、生活环境。因此，相应的高校单位以及社团管理人员必须要对大学生社团管理予以重视，在认识到其重要性的基础上，发挥其作用，从而为高校的后续发展注入新的动力与源泉。

> 一、大学生社团管理概述

1.大学生社团管理的重要性

现今，高校教育的快速发展，也进一步推动了大学生社团的建设，大学生社团作为高校内部的一种校园群体组织，可以为学生的个性发展以及人际交往提供一个平台。高校学生可以根据自身的兴趣爱好以及特长，依据学校相关制度来自主组建社团，学生可以在社团中开展各种类型的活动，这不仅可以促进学生自身沟通能力的上升，还可以在一定程度上使学生在各项活动中挖掘自身的潜能，从而实现自身的价值。

2.高校大学生社团管理现状

现今，大学生社团管理工作的组织与管理主要是由校团委负责的，这种管理方式尽管是基于学校管理基础之上的，可以给予学生一定的发展空间，从而实现学生自主组织与管理，但由于校团委自身的工作比较繁琐，而且工作内容较多，而且學校的资金有限，这在一定程度上限制了大学生社团管理的发展，其所采取的管理方式的有效性不强，这对高校社团的后续发展有着严重的阻碍作用。与此同时，在大学生社团的运行过程中，往往都是由社团团委老师来进行指导，而学生来辅导，这种传统的管理方式在社团的组建、日常管理中具有一定的指导作用，但在社团的实际运行过程中，由于教师与学生的经验不足，所开展的工作的规范性较差，这导致大学生社团管理松散，缺乏一定的新意，很多具体的工作也没有得到实质性落实，这使得社团管理工作的质量下降，从而增大了大学生社团管理的难度，不利于高校内部的稳定发展。

> 二、大学生社团在大学生素质教育中的作用研究

1、扩大思想教育覆盖面

众所周知，一个完善的体制能够较为有效地避免工作开展的盲目性，并且还能为内部人员的工作提供一定的指导，从而发挥出各个人员的价值。而大学生社团作为一个管理学生日常活动的组织，可以组织学生进行各种活动。而且，一般情况下，大学生社团中的人员比较多，每个人在社团中可以发挥自身的作用，通过社团成员之间的交流、合作等，可以进一步促进大学生人际交往能力的提升，从而扩大大学生的思想教育覆盖面，也可以在一定程度上提升社团管理的水平，使高校社团朝着有序的方向发展，推动大学生社团的健康、可持续发展。

2.培养团队精神

就当前形势来看，大学生社团在大学生的学习、生活中的作用越来越大，在这个阶段，很多学生可以参与到大学生社团活动中，并担任相应的社团干部，这可以进一步加大社团成员之间的合作意识，相应的社团干部在实际的工作过程中也可以树立一个良好的榜样，这可以在保证社团干部工作的有效性同时，为社团其他成员树立一个良好的榜样，从而促进社团成员形成正确的人生观、世界观与价值观，让社团成员以一种积极饱满的观念、良好的道德修养来开展实际工作，增强大学生的团队精神，为其后续的发展奠定良好的基础。而在实际的干部队伍建设过程中，高校要严格对待干部人员的选拔工作，大学生社团作为一个以学生为主体，学生自发组织活动的团体，需要优秀的社团干部来进行组织与引导。在干部的选任上，应该遵循民主集中原则来进行社团干部的选任，可以采用自荐以及民主选举两种方式来进行民主投票，后续在干部的任用期间，也需要对其具体的工作进行监督，从而让其充分发挥自身的价值与作用，促进大学生社团工作的顺利开展，为高校学生营造一个稳定、和谐的学习、生活环境，这有助于高校学生综合素质的提升。

3.繁荣校园文化

大学生社团的文化作为社团的灵魂，其是一种无形的人文精神力量，可以有效的凝聚社团成员的思想力量，从而推动大学生社团的发展，也可以进一步繁荣校园文化。大学生社团的活动组织主要是在实际发展情况来开展的，一般所打造出的是社团独有的文化，这些文化通过其他表象形势表现出来，可以让大学生对校园文化有一个更深层次的认识，从而使大学生社团的凝聚力增大，也可以充分发挥高校校园文化的影响力。大学生社团以科学的管理模式、具有创新性的社团品牌活动来吸引更多的同学关注并且加入到社团当中，进一步扩大本社团的知名度以及影响力，也在社团内部形成良好的氛围，这可以激发大学生参与社团活动的积极性，也可以进一步推动校园文化的传承，从而促进高校更好、更快的发展。

4.推动大学生社会化进程

大学生社团活动是社团成员自我锻炼的一个主要平台，在各项活动的开展过程中构建一个稳定和谐的发展环境，扩大社团规模，提高社团管理水平，实现社团的可持续发展。而在这个过程中，社团成员的工作很多都是与一些社会活动相关联，其作为一个较好的学习交流平台，可以在社团内部建立一个有序的管理规范，从而引导社团成员在遵守相关制度要求的前提下获得发展，并努力扩展自身的发展空间，还可以让社团成员走出校园，对社会生活有一个初步的认识。由此可见，大学生社团不仅可以促进学生认知水平的提高，使学生对社会形态有一个初步认知，从而获得知识的拓展与专业技能的提升，还可以锻炼社团成员的沟通能力，不仅有利于大学生社团后续的运行与管理，还能进一步实现社团管理模式的转变，实现高校校园文化建设水平的提升，推动高校单位经济效益与社会效益的获得。而最为重要的，通过大学生社团的一系列活动，可以让大学生近距离接触到社会，对社会上的一些问题等形成自己的一个认识，这可以推动大学自身的社会化进程，从而实现高校教育的目的，还可以在一定程度上促进高校教育模式的更新，进而实现良好的办学效果。

结语

总而言之，大学生社团是高校建设的重要组成部分，其对高校文化建设、学生实践能力提升与创新思维培养具有重要意义。在现今教育深化改革的背景下，其要实现稳定的发展，相应的高校单位就必须认识到其重要性，在了解其现状的基础上实现改革，发挥其最大效能，以此来促进大学生社团的现代化建设，充分实现大学生素质教育的目标。

参考文献：

[1]刘伟.大学生人文素养内涵、缺失现状及原因剖析[J].才智，20\_（26）：272-273.

[2]肖兰英，孙琳.当代大学生阅读现状调查及对策研究[J].菏泽学院学报，20\_，33（1）：100-103.

**性格自我探索论文范文 第三篇**

【摘要】对于自我认同问题的研究始于心理学领域，而后得到了各领域学者的广泛关注，社会学、哲学、教育学等不同领域的学者纷纷加入到对这一问题的研究探讨中。从整体来看，当前各领域学者从自身学科视角出发，在自我认同问题的研究上都取得了一系列成果，这些成果值得我们借鉴，但由于学科视角的差异，在对于自我认同问题的阐释上却又有稍显片面的嫌疑。

【关键词】大学生；自我认同；研究综述

国内学者对自我认同问题的关注始于上世纪九十年代，目前国内涉及到自我认同问题的相关图书有542本，但关于大学生自我认同问题的专著却较为少见；自我认同的相关论文共有4000多篇，专门研究大学生自我认同的论文有425篇，分别涉及到大学生自我认同现状调查、原因分析、对策研究等方面。现将国内研究成果罗列如下。

一、对于自我认同理论的廓清

我国部分专家学者通过翻译相关著作与文献，把西方自我认同理论引入国内，在著作方面，有孙名之翻译埃里克森的《同一性：青少年与危机》，罗一静等人翻译的《童年与社会》、赵旭东等人翻译吉登斯的《现代性与自我认同》等等。此外在国内的学术期刊中也陆续刊出国内学者发表的自我认同理论相关论文，其中以孙名之1984年在《湖南师院学报》上发表的《埃里克森的自我同一性述评》为开端。

国内部分学者对自我认同的概念论、结构论等方面进行了廓清，在心理学领域以韩晓峰、郭金山在《心理学探新》上面发表的《论自我同一性概念的整合》为代表，通过对自我同一性概念内涵不一的归因分析，指出了整合自我同一性概念应关注的几个范畴，进而提出自我同一性是一个与自我、人格的发展有密切关系的多层次、多维度的心理学概念。本质上，它是指人格发展的连续性、成熟性和统合感，它包括三个层面的内涵：（1）最基本的层面，即ego―ideality；（2）个人同一性；（3）社会同一性。已有的研究成果来说，主要集中于对有关自我认同理论某一侧面的探索，如关于本体安全的、关于解放政治或生活政治的、关于现代消费与自我认同关系的、关于风险社会的，或是对自我认同理论的述评等等。总体来说，现行的研究较为零散、缺乏系统性，尤其是缺乏把自我认同放在现代性理论背景下的较为全面的研究。

二、关于大学生自我认同的实证研究

国内学者对大学生自我认同的实证调查集中在心理学领域，多采用自我同一性实证研究的奠基人玛西亚的“同一性地位”研究方法，将个体自我同一性状态划分为成就型同一性、延缓型同一性、排他型同一性与弥散型同一性四类。其中，具有代表性意义的结论按时间先后顺序可罗列为如下几类。

首先，郭金山基于对吉林大学等7个地区10所大学发放的1700份大学生自我同一性状态量表的调查显示，根据年级的不同，同一性成就型大学生分布比例为、同一性延缓型大学生比例为、同一性排他型大学生比例为、同一性弥散型大学生比例为。其次，王树青通过整群抽样法，选取了3个地区7所高校的1131名学生进行施测，探索对大学生自我同一性产生影响的个体因素与家庭因素。研究发现，在大学生自我同一性建立过程中，个体因素和家庭因素协同发生作用，其中人格、因果取向与自我不一致三个个体内部特征对大学生自我同一性状态起基础性作用，而亲子依恋、分离个体化两个家庭因素在同一性状态中起中介作用。此外，还有学者就人际关系适应对青年自我同一性的影响展开实证调查，进而指出大学生自我同一性发展的越好，人际适应能力也就越好；反之，人际适应能力的增强也能促进自我同一性的形成。

此外，还有部分学者就大学生自我同一性与心理健康水平、社会适应力的关系展开实证调查，研究发现自我同一性与心理健康水平显著相关，与情绪适应、人际适应等社会适应水平存在正相关，即同一性获得水平高的大学生往往表现出积极的情绪适应和人际适应能力。处于不同同一性状态的大学生也表现出不同的人格特征，其中与成就型同一性状态显著相关的人格变量分别为智慧、外向、善良；延缓性同一性状态与人格变量相关度最低，这也说明此状态下的大学生人格稳定性最差；处于排他型状态的大学生往往表现出传统、保守、顺从、缺乏主见等人格特征；而弥散型状态的大学生则表现出孤僻被动、消极悲观、拘束退缩等特点。

综上所述，在大学生自我同一性的现状调查部分，虽然各位学者在数据上有所差异，但在以下几点上基本保持一致。首先，中国青年大学生自我同一性主要还处于延缓期，大部分大学生还未建立起自我认同感；其次，大学生自我同一性发展是一个波动的过程，自我同一性的形成并不等于同一性发展的结束；再次，大学生自我同一性与大学生心理健康、社会适应能力密切相关。

三、关于自我认同问题的原因及对策研究

**性格自我探索论文范文 第四篇**

自我性格分析

自我性格分析可以让自己更加清晰的认识自己从而更好的发扬自己的长处，弥补自己的缺点，获得更加完美的人生规划。心理学上，气质可以分为四种类型：多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质。通过测试，发现我基本上比较适合多血质和黏液质这两种类型。

一、我的气质类型

1、 我身上的多血质特征

（1）对感兴趣的事物充满热情。

（2）喜欢多样化富有挑战性和创造性的工作。

（3）兴趣广泛，善于与人交流。

（4）反应快，对待感情或事物不专一。

2、我身上的黏液质特征

（1）喜欢安静的场合。

（2）不喜欢在陌生环境里与陌生人交流。

（3）意志力差。

（4）懒散不喜欢尝试冒险性的活动。

二、我的情绪特征

我的情绪主要偏重于多血质特点，表现为，善于交际，在工作学习上富有精力而效率高，表现出机敏的工作能力，善于适应环境变化。在集体中精神愉快，朝气蓬勃，愿意从事合乎实际的事业，能对事业心向 1

神往，能迅速地把握新事物，在有充分自制能力和纪律性的情况下，会表现出巨大的积极性。兴趣广泛，但情感易变，如果事业上不顺利，热情可能消失，其速度与投身事业一样迅速。

三、性格总结

总体来说，我应更多的克服浮躁善变的性格弱点，更多地发挥适应性强等优势。

四、自我性格缺点

（1）浮躁，缺乏耐心。

（2）不善于与陌生人交流。

（3）善变，缺乏坚韧不拔的品格。

（4）敏感固执。

五．发展方向

从内心里接纳自己和自身的缺陷，去正视和坦然面对它们，并积极的改善弥补自己的性格缺点；利用自己性格的优点规划自己的人生。

结束语：播种一个思想，收获一个习惯，播种一个习惯，收获一个性格，播种一个性格，收获一个人生。 自我性格特征：

1、 做事果断。

2、 有责任心。

3、 应激反应强。

4、 胆子大。

5、 语言表达能力强。

6、 浮躁善变。

7、 控制欲强。

8、 懒散。

9、 纪律性差。

10、 对事考虑周全。

**性格自我探索论文范文 第五篇**

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生二十多年头了，我回顾自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，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，非常的全面。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

>一、个人成长分析

(1)成长历程

我出生在八十年代末，我成长于一个普普通通的家庭。我拥有一个愉快的童年，拥有很多儿时的玩伴，所以我从小就比较开朗外向，没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力。上小学之后，父母工作繁忙，但从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的母亲，在我看来她是一个真正意义上的女强人，不但事业有成，生活中更是一位贤妻良母。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的母亲。她坚强、乐观的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。中学的生活主要是学习，中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。经历了高考这个人生重大的转折点，迈进大学之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是所谓成长吧!此后，我渐渐拥有了成人的感觉―感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。

(2)人生观念

人的一生应当是不断的快乐的积累才构成幸福。其次选择高尚的人生观念。人生观念是可以选择的。不同的人生选择，决定着不同的人生。人们常说，苦难是最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，我们会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦费心志，劳其筋骨，增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程。只要我们有乐观主义进精神,我们遇到的困难险阻也可看成财富.人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。我们主张每个人都应该有他一定的物质利益，反对的是将个人利益置于社会利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡的是将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益结合起来，把个人理想融入全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为祖国社会主义现代化建设事业的奋斗当中。不同的选择表现出不同的人生态度，体现着不同的人生观。再次人应当追求高尚的品格。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。

(3)自我评估

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚;工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳，用于承受压力，勇于创新;有很强的组织能力和团队协作精神，具有较强的适应能力;纪律性强，工作积极配合;意志坚强，具有较强的无私奉献精神。活泼开朗、乐观上进、上进心强、勤于学习能不断提高自身的能力与综合素质。在未来的学习工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力学习工作，稳定地提高自己的能力。进入大学以来，我处处严格要求自己，作为一个学生，

我把学习当作自己的第一任务，从来不肯放松一丝一毫，作为一种动力促使着我进步，促使着我早日融入社会。回顾一学年的学习和工作，为了进一步提高思想认识，为了今后的工作再上新台阶。

>二、职业兴趣规划

(1)就业形势 \_\_\_\_年中国社会形势报告会上，就业问题十分严峻,大学生的失业率超12%,是登记失业率的3倍左右。大学生的就业问题是社会上下关注并急待解决的问题。今年上半年22万高校毕业生在几个城市的考察和分析已经清晰的揭示出明显的特点。毕业时的就业率比实际低,但是半年以后实际就业率上升到85%左右。高校毕业生就业具有较为明显的结构性特征。自主创业型只有，专业与职业相关占多数,但专业不对口的也超过1/4。尚未找到工作的人绝大多数仍在寻找工作。大家可以看到没有工作,也没有准备读研的大概占到。如果今年也有这个比例,500多万的大学生里面可能有13万人会变成没有工业,有工作、与专业无关的占,有工作,与专业有关占。粗略估算截至年底,可能还将有150万大学生不能实现就业。

(2)就业规划

驻足观望，铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。光阴似箭，转眼间我已经进入大三了，大学生活已经过半。我不由考虑起自己的前程。在机遇与挑战面前，作为一个市场营销专业的大学生，我将如何面对它们，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?能否在未来创造属于自己的一片天地能?我知道我所学专业毕业时应具备的素质。市场营销专业培养与社会建设需求相适应的掌握从事营销方向的工作所需要的文化基础知识，专业技术知识，具有全面素质和综合职业能力的，直接在生产、服务、技术和管理市场的为祖国社会主义现代化建设服务的实用型专业人才和劳动者。牢牢掌握市场营销基本知识，具有一定的创新意识和能力。在毕业前充分利用校园环境及条件优势，认真学好市场营销专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为市场营销就业准备。\_\_\_\_-\_\_\_\_年：找到合适自己专业特长的工作，利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，适应工作，为将来更高的工作效率努力。现在为未来就业做好准备，多读市场营销相关书籍，积累市场营销基础知识和人力资源专业知识，并且参与相应实践，积累相关人力资源工作经验，提升自身人力资源知识水平，专业技能。完善个人发展、人际关系。水无点滴量的积累，难成大江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤,故能成其高;江海不择细流,故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从小事做起，任劳任怨，不断努力，才能换来最后的笑容。

(3)提升能力在心态上随时做好准备，机会是给有准备的人的!不断修正自己的市场营销专业方向，扩大自己的知识与能力的金字塔，对自己选定一个职业方向，就不轻易的放弃，坚持不懈。积极争取机会，要比别人付出的多，不断的充实自己的同时，要争取合适的机会。在自己工作之余可协助有需要的人。使自己变得不可替代，别人做到的你要做得更加好，别人做不到的你就要做到，要不断超越别人对你的期望!关注时代的进步，未来及相关行业的发展趋势。

没有规划的实践是盲目的。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

**性格自我探索论文范文 第六篇**

时光飞逝，进入大学以来已经快接近三个月了。大学的生活对我来说是新鲜的，是不不同于以往的。我对陌生又新鲜的大学充满着好奇感，我想去探究。正因为当初我对大学生心理健康与实务这门学科充满着好奇感，我想去探索何为大学生心理健康，所以我选择了这门选修课。这门课程给我带来了全新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前从未接触过的事物，让我了解到心理学是如此的有趣和有用。正如这次论题。借此论题，我可以进行一次深度思考人生、有一个全面了解自己的机会，以至于我可以更全面的看待自己、更好的完善自己。

>一、开学以来的适应情况

1、生活

我觉得生活是大学最重要的一部分，来自不同地区、讲不同语言的四个人聚集在同一个宿舍里，要共同生活四年。这对我来说其实是一种挑战，在此之前，我从来没有住过宿，我不知道如何和陌生人同住一屋檐下。在与舍友相处中我显得很小心，我不了解她们而且我想留下好印象，因此当她们需要帮助时我会尽可能的帮助她们。我自认为我是个很独立的人，我可以一个人解决有些在其他女生看起来难以完成的事情。在我看来性格不合会是生活中遇到的问题。我觉得进入大学后我改变许多。比如说以前在家里的时候我向往自由，觉得没有爸妈的管制是幸福的。可是来到大学以后我才发现，离家的孩子真的很不容易。我很思念在家那种自由自在的感觉，原来在家里我才可以真的做到随心所欲，在外面生活离开爸妈看似自由其实被束缚的更多。

2、学习

在学习上，我第一体会到大学与中学不同的是课室。在中学时，我们都是坐在小教室里面，只有一个班的同学一起上课。可是，在大学里我们都坐在非常大的阶梯教室里，同时有好几个班的同学一起上课。以前，当我们上课睡觉时，老师会用手敲你的头或者用粉笔扔你。现在，无论我们是怎么睡，老师都不会去管你。

第一次上课的时候，我是一头雾水，我完全不知道老师在讲什么，我不知道我在课堂上该做什么，该怎么做笔记。老师讲课的是速度不会因为学生听不得懂而减慢。接下来的一段时间都是持续这样一种状态。我觉得这样子是不行的，我得想想办法去适应它。首先第一步是认真听老师讲课，无论我听不听得懂。我觉得当我做到了第一步时，我发现其实我可以跟上老师讲课的速度，而且老师讲的内容并不是那么的难理解。接下来的是去记录、去理解、然后变成自己的。我觉得只要经过努力，就一定会有所收获。

3、活动

系组织和院组织我各参加了一个。我觉得幸运的是两个组织的活动时间都不冲突，这样我两个组织都可以留下。在不影响学习的情况下，我会积极参加各组织部门的活动。我觉得在活动中可以学到以前从未接触过的东西，还可以交到许多不一样的朋友。而且我可以充分运用课余时间。其中我曾听过一句话：当热情退却时，用责任心来弥补。当我听到这句话时，我深有感触并把它牢牢记在我的心中。

>二、对自己的认识

1、人格

我不能说我的人格非常完美，但我能说我的人格是健康的。我觉得随着时间的推移我也在逐渐变化，逐渐在完善我的人格。经过这门课程的学习，我更全面看清自己，发现自己有缺陷的地方，并且努力想办法来完善自我。有句话说得好，人无完人，没有谁是完美的。有缺陷不可怕，可怕的是自己没有发现或者发现了却不去想办法。常常进行自我反思是有利于人格的发展和完善。

2、情绪

我承认我是个情绪化的人。在以前，不知道是不是因为处于叛逆期，我的情绪化很严重，为人固执又容易生气。情绪特别容易受他人影响。可能是随着年龄的增长，也许是叛逆期过了，也许是积累的知识越来越多，慢慢地我会思考很多东西，会懂得反思自己。特别是我觉得来到大学以后我变化挺大的。虽然目前来说我还是不能完全控制情绪化，但是我觉得我比以前是有所成长了。

3、能力

我能够做到自己的事情自己做，并且在别人需要帮助时我也可以很乐意地帮助他人。我觉得我的生活能力很强，就算说让我一个人独立生活也是没有问题的。我觉得我的交际能力很不错，因为我能够主动地与他人交谈，我很乐于交到新朋友。我的学习能力还要有所加强，学习要更加积极。我所理解的工作能力其实就是组织的工作方面，因为那对我来说是一个全新的领悟，虽然我现在懂的不多，但是我觉得如果我肯学一定会有所收获。能力的背后其实就是努力。

4、生涯规划

其实在此之前我对自己以后的生涯规划还没有细想过，所以借此机会我能好好的规划一下。我认为规划可以长远但不要超出实际。先说一些小的规划，就目前来说我的第一个规划是努力学习然后争取拿奖学金。并且，在课余时间参加一些能够锻炼自己的比赛。接下来明年的话，要争取继续留在组织里，然后努力争取当副部级以上。如果我都做到以上我所说的那些，不仅能使我收获很多，还会为我的简历添光彩。这些对我找实习工作有所帮助。对于工作我有两种想法，第一个是留校当老师，第二个是当上班族。如果当上班族我会选择当一个理财师或者进入银行。而且我要能够在一线或者二线的城市工作，不求富贵逼人但求小康之家。其实规划如果不去实现它就永远只是一个规划，定下这些规划之后我要努力并为之奋斗。

>三、通过这门课程的学习的收获

原本我以为心理这门学科是离我们生活很远的，但是经过这个学期的学习我发现原来心理讲的全是我们身边的小事。就像是一句话说得好，要先从身边小事做起。我觉得这门课程教会我的不仅仅是书面上的知识理论，重要的是我能很好的利用这些知识我能够更全面的看待自己，更好的完善自己。我接收完老师的知识后会不自觉的观察起身边的人，这让我对人的印象不仅仅只是表面的。而且因为这是院选修课，所以我交到了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我享受与他人交流的时间。在这门课上，我收获到了知识，了解到更深入的自我，收获到友谊。

>四、对这门课程的评价

在这门课上，我觉得课堂气氛很活跃，一点都不沉闷。我很喜欢这样的上课方式。而且老师会给我们做一些好玩的测试，会给我们一些让我们上讲台的机会。每一个上讲台的人都是能够得段不一样的体会。而且我觉得教课的内容是有趣又有用的。老师的教学态度很认真，而且人也很和蔼，所以我对这门课印象很好也很喜欢。

**性格自我探索论文范文 第七篇**

摘要：由于时代的变化，目前大学生的就业形势愈来愈严峻，这让众多的大学生放弃寻找工作，选择自主创业这条道路。然而对于一个刚刚步入社会大门的大学生来说，这并非一件易事，在大学生的创业过程中会面临着许多的困难与挫折，需要社会各界给予一定的帮助，使大学生的创新创业之路更为顺畅一些。本文将以大学生创业训练项目为例，通过分析探寻大学生在创业过程中实际存在的问题，为将来选择创业的大学生提供借鉴。

关键词：大学生考证平台;创业训练项目;创业探索

根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（20\_-20\_年）》中提出的高等教育要推进创业教育要求，我国各大高校开始鼓励大学生进行创新创业。上海工程技术大学也积极响应国家政策，构建创新创业体系，其自20\_年以来大学生创新创业训练计划项目累计400余项，成功培育本校学生创业企业30余家。这其中的很多团队通过自己的努力，不仅获得了省级创业扶持资金，有些甚至在国家级、省级各项创新创业大赛中屡获佳绩。而“‘证青春’大学生考证平台的建立和运营”创业训练项目便是该校支持的项目之一。

> 一、“‘证青春’大学生考证平台的建立和运营”创业训练项目简介

随着时代的不断发展和高等教育规模的扩大，以及社会竞争压力的激增，使得以往颇具含金量的本科学历，如今却面临着学历质量缩水与降低的问题，一张大学的文凭已是进入一些公司的最基本的门槛，因而许多大学生纷纷选择去考取多样的证书，这使得大学生的考证人数一年比一年多，高校生考证的现象渐渐趋于白热化。

伴随着考证的人数不断增加，在考证过程中出现的问题也有很多，例如当下大学生对考证的报名方法及渠道了解不充分、不完善的现象，于是本项目组萌生了此次创业项目的想法，通过建立一个关于大学生考证的公众号，来解决一些大学生在考证过程中会遇到的问题。

“证青春”考证平台的建立主要是为大学生而服务，是一个给大学生提供与考证相关信息的平台。

> 二、项目前期准备

（1）项目得到学长（学姐）以及老师的悉心指导。

（2）在项目组成员的共同努力下进行市场调研，并完成项目申请书、创业计划书的撰写。

> 三、项目实施过程

（一）结合线上与线下进行问卷调查，分析大学生考证情况

调查结果分析——调查人群中的大学生有考证的计划，并且有的人对考证信息并不是很了解，同学需要一个平台来帮助他们考证，并表示如果有这样一个有关考证信息的公众号，他们愿意关注。

（二）市场规模及趋势

俗话说，技多不压身，“考证热”在大学校园里愈演愈烈。有研究表明，大学生考证率已达到67%，而在暂时没考证的大学生中，也有的人有考证意向。20\_年起，\_为推进简政放权、放管结合、优化服务改革的重要内容，对证书市场“大清理”，至今已累计取消了300多项职业资格考试。职业资格证书一批批被取消，却在一定程度上让更多的大学生涌入考证热潮。而今，非专业的专业化考证也渐渐流行起来。比如，我的专业是工科类，但去考个“证券职业资格证”、“教师资格证”总归是多条出路。

（三）人员管理

本项目团队管理总体核心采取三个“一”的管理模式：一个核心，一个共同的愿景，一个目标。首先给每一个成员一个清晰的愿景，并且一直在努力营造一个更好的氛围。其次，成员保持一个小而精干的团队，力图每个成员之间都能很好沟通，面对面交流并不断总结。最后，成员以周为单位进行管理，通过每个成员的周报，了解该成员上周做了什么，计划做什么以及工作进展，以便互相监督、互相激励。

（四）项目可行性SWOT分析

（1）优势：秉持着全心全意为学生服务的理念;能提供给大学生与考证相关的一些信息;充满激情与梦想的团队。

（2）劣势：社会经验、创业经验不足;团队人员均为兼职，时间安排有待调整，业务熟练程度有待提高。

（3）契机：伴随全国大学生踊跃创业的思潮;国家政策和学校加大了对学生创业的扶持力度。

（4）挑战：行业竞争对手。

**性格自我探索论文范文 第八篇**

自我性格分析

其实在以前我对自己的性格、兴趣、爱好、能力都不是很清楚，更不谈去认识自己这些方面的东西，但是经过我研究和分析，我发现了自身的性格、兴趣、爱好、能力方面有了进一步更彻底的了解了。

其实，一个人最不了解的就是他自己，我是一个大学生，如果连我自己都不了解自己，连自己都说不清楚，是一件多么可悲的事情。心里学上，人的性格气质可分为四种类型：多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质。经过我的查阅，我自己应该是属于多血质的。多血质的特点就是活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣容易改变。兴趣是学习的根本要素，兴趣是力量的源泉，兴趣是前进的动力，兴趣是后天的培养和先天天赋的完美结合。兴趣和爱好应该是相辅相成的，一个人的兴趣百分之八十会影响到一个人的爱好。我自己在兴趣方面是喜欢与人交往和比较喜欢热闹，所以就决定我的爱好，我的爱好就是很多人一起游玩，在职业爱好就是喜欢销售，因为可以接触，交往到很多人，我的兴趣和爱好是差不多的，决定了我这个人容易受到别人的影响比较多，因为人多嘛，受到外界因素影响的就比较多，好的意见和坏的意见容易难分清楚，所以这也是我这种兴趣类型的人的弱点，对于以后的求职道路是一道障碍。关于我自身的能力，我觉得自己能力完全能够符合一个我想去招聘的单位的选人条件，但是在学习上可能会有所欠缺，当然，这都是可以通过一定时间的努力来补偿到的，我觉得自身的能力有以下几点，人际交往不错，在做事情上比较负责，有责任心，对事不对人，不会讲情面，这对于现在很多人来说都是不可能做到的，我觉得我自己能做到。能力是一个人以后职业生涯当中最需要而且是最重要的，任何一个企业都会相信，而且会录取有能力的人。能力方面目前我觉得欠缺的就是学习上的东西，当然我会在以后的人生当中不断的学习各方面文化知识来充实自己。

总的来说，我现在对自己的性格、兴趣、爱好、能力等当面有了更进一步的认识的了解，在优点方面我会继续保持做好，在欠缺的地方我会不断的去完善和改进，以便在未来的求职道路上能够更快的找到自己有兴趣的职业，能够被公司给录取。

**性格自我探索论文范文 第九篇**

【摘要】随着人们对大学生成就动机越来越多的关注，本文试通过问卷调查对S大学本科生的成就动机做基本的调查和分析，以此来更好地培养S本科生的成就动机，调动其学习热情，进而对本科生教育产生启发。本文采用随机抽样的方式，利用AMS（成就动机量表）对S大学随机抽取的260名本科生进行问卷调查，并利用SPSS软件对所获得到的问卷数据进行整理、统计与研究，通过统计数据资料显示出成就动机在性别上的差异对S大学本科生的影响是不显著的，但却在学科性质上的差异比较明显。

【关键词】成就动机；大学生；性别差异；专业性质

【中图分类号】【文献标识码】A

【文章编号】2024-3089（20\_）02-0005-02

> 一、引言

1.问题提出。

成就动机作为一种重要的社会性动机[1]，其对学生的学习热情以及学习成绩有很大的影响。大学生作为国家高新技术人才的储备资源，是未来高新技术领域的攻坚力量，大学生的成就动机对个人成就、社会发展以及国家振兴都会起到相当大的影响。通过问卷调查来透过S大学本科生的成就动机现状以及影响因素去了解当代大学生的成就动机，对于研究当下大学生普遍存在厌学等情绪的状况具有积极的现实意义。

本文通过对S大学本科生成就动机的研究和分析，意在透过S大学本科生的成就动机数据来找到培养本科生成就动机的有效途径，从而促进S大学本科生成就动机的提高，进一步让S大学的本科生对学业有新的思考，为S大学本科生的实施素质教育提供切实的指导。

> 二、正文

1.研究背景。

成就动机是人类的一种社会动机，指努力追求卓越，以期达成更高目标的内在动力和心理倾向，会影响到个人的努力方向和努力程度[2]。我们正处于一个竞争激烈的社会，就业压力是每个人必须面对的问题，无论在学习还是工作上，每个人都为各自的目标努力奋斗，实现人生报负。但对每个不同的个体而言，成就动机又存在着很大的差别，尤其是在面临选择的时候体现的尤为明显，有一部分人在选择时倾向于追求成功，另一部分人则在选择时倾向于避免失败，这其中就是成就动机在起作用。

本文S大学的学生作为研究对象，试通过问卷调查对S大学本科生的成就动机做基本的调查和分析，透过S大学本科生的成就动机现状以及影响因素去了解当代大学生的成就动机，以此来更好地培养S大学学生的成就动机，调动学生的学习热情，进而对山西S大学的本科生教育产生启发。

2.研究内容。

本文的研究内容主要包括：（1）通过问卷调查来研究S大学本科生成就动机的基本情况；（2）选取性别与专业性质作为影响成就动机程度的重要因素，来分析其对成就动机的影响程度。

3.研究方法与过程。

①采用随机抽样的方法，从S大学的本科生中随机抽取260人进行问卷调查。

②为被试提供指导语，并告知被试会对调查结果完全保密。

③指导被试进行基本的问卷填写。

④对问卷进行收集并整理，运用spss软件进行问卷数据的整理、分析和研究。

问卷工具的设计。

采用叶仁敏和Hagtvet修订的成就动机量表[3]。

問卷对象的选取。

从S大学本科生中随机抽取260人进行问卷调查；发放问卷260份，收回问卷260份，问卷的回收率是100%；对问卷进行筛选，剔除无效问卷33份，取得有效问卷为227份。其中男生92人，女生135人；文科生83人，理科生144人，平均年龄在22-24岁之间。

4.研究结果与分析。

大学生成就动机的基本情况。

通过对问卷所得数据的整理，运用spss软件对追求成功动机的得分与避免失败动机的得分进行了相关样本的t检验，通过数据分析得知：S大学本科生追求成功动机的得分显著高于避免失败动机的得分（t=，df=226，P=）。

从上述表格中可以看出，S大学本科生追求成功动机的得分为39，避免失败动机的得分为。从上述数据可以看出，S大学的本科生追求成功的动机高于避免失败动机，这说明S大学的本科生从整体上来讲，具有积极进取的心态，学生普遍可以为了成功而勇于冒险，学生的学习积极较高。

从追求成功动机与避免失败动机的得分差（）可以看出，S大学本科生的成就动机不是很高，学生为追求成功敢于冒风险的程度较小。笔者认为，这与S大学多以省内招生为主，学生大多来自山西，因山西处于东为太行山、西为吕梁山的夹击地带，山西人民从古至今生活比较安逸，导致人的性格较温和，对外的冒险探索活动少。

成就动机在各维度的性别和专业性质的差异检验。

对成就动机在各维度的性别和专业性质分别进行了独立样本t检验。研究数据显示，S大学本科生的成就动机在各维度的性别差异不显著，在避免失败动机上的专业性质差异不显著，但在追求成功动机上的专业性质差异显著。

大学生成就动机程度在性别和专业性质上的多因素方差分析。

对大学生成就动机程度在性别和专业性质上作了多因素方差分析，由表1可见，性别的主效应差异不显著F=，p>，从这个数据上可以得知大学生的成就动机程度在性别上无明显差异。专业性质的主效应差异显著F=，p 三、研究结论及建议

1.研究结论。

从上述研究结果可以看出：学生的性别差异对成就动机的影响不显著；专业性质对成就动机的影响较为显著，主要体现在专业性质影响学生追求成功的程度上，理科学生追求成功的动机要明显高于文科学生。

2.建议。

国家层面，加快教育改革的脚步。

从上述研究结论可以看出，S大学本科生的学科性质对成就动机有显著影响，理科学生的追求成功的动机要明显高于文科学生，这与我国长期实行的高考分科考试有密切的关系。国家必须实施教育改革改变当前的困境。

20\_年4月印发《教育部关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》中强调了“研究制订学生发展核心素养体系”，有关专家经过2年的潜心探索与研究终于在20\_年9月，正式颁布了《中国学生发展核心素养》，核心素养意在强调我们的教育要培养全面发展的新型社会主义的建设者。随之，高考为迎合教育改革，也在实行“3+3”的考试改革，其更加注重对学生的综合培养。就目前的改革来说，高考3+3正在某些省份试行，全国还没大范围的实施，应加快教育改革的脚步，促进教育改革的尽快实行。

学校层面，推进教育改革的实施。

从上述论述中可以看出学科性质影响成就动机，对学校来讲，应改变文理分科泾渭分明的现状，积极推进教育改革的实施，且不同教育阶段的学校有不同的教学使命。

大学应做好应对“3+3”高考改革的招生准备，提前将学生专业选择所需的科目发放，以为中学教育提供方向。高考改革不再是文理分科的泾渭分明，学生有权选择其要学习的科目，但对于高中学生来讲，作出选择又是十分困难的，这时则需要大学对所设的专业提供解读以及专业对学生的培养方向，为高中生“3+3”选课提供帮助。

对中学来讲，更多地是为学生的“3+3”选课提供教学资源，比如说，设立专门的专业方向指导的教师、根据学生科目选择情况设立课程、招收教师。

教师层面，实行差别化教学。

从上述研究结果可以看出：学生的性别差异对其成就动机影响不明显；专业性质对成就动机的影响较为显著。因此，教师在教学中可利用此知识对学生实行差别化教学。

一方面，大学生成就动机在性别上无明显差异，因此在本科生教育中，教师不应有性别偏见，应该一视同仁，老师或者辅导员对男生和女生不应该有在成就动机上指导的不同，即指导男生更加趋向于追求成功而女生更加趋向于避免失败。

另一方面，不同专业性质学生的成就动机有显著地差别，这就提示教师在教学中对待文科生和理科生要有不同的态度和方式。对于文科生来讲由于其追求成功动机较小，教师在教学当中应积极引导学生关注生活的积极面，鼓励学生对新鲜事物的不断尝试，让学生在尝试的探索中，不断提高其成就动机。对于理科生来说，由于其追求成功的动机较强，教师在教学过程中要更加注重引导学生享受问题解决的过程而不仅仅是追求成功的结果，有意识地淡化学生对追求成功的渴望，让学生意识到问题解决过程的重要性，做事情不仅仅是为了成功；同时教师要引导理科生做好职业规划，教师要引导学生在自身特点以及与社会背景结合的状况下，让学生积极的去获取成功，得到整体的有益的和谐发展。

参考文献

[1]张春兴.现代心理学[M].上海：上海人民出版社，1994：520-527.

[2]黎建斌，司徒巧敏.广州地区大学生成就动机与焦虑的相关研究[J].中国健康心理学杂志，20\_，15（7）：622-624.

[3]叶仁敏，HagtvetKA.成就动机的测量与分析[J].心理发展与教育，1992：14-16.

[4]景怀斌.中国人成就动机性别差异研究[J].心理科学，1995：180-182.

**性格自我探索论文范文 第十篇**

总体来说，我是一个体贴，顺从，比较内敛的人，能够做到正常的社交，结识朋友并与之侃侃而谈，也经常在生活中扮演为他人排忧解难的角色。但同时也优柔寡断，过于纠结个人感受，很难做好一项决定。并且常常陷入思考就忘记实践，空想主义。喜欢囿于自己的舒适区，有尝试新事物的想法却很少付诸于行动。

1、优点：生成报告中的个性特征为敏感，敢于承担，沉默冷静。我认为是比较符合的，我的敏感让我有较强的共情能力去体会并站在他人的角度思考问题，这能够让我在与人交往和办事过程中考虑得更全面。我敢于承认我的成绩与错误，绝对不会推卸责任。沉默冷静可以有助于我的独立思考，避免人云亦云，沉下心来分析事情。

2、缺点：拖延症，迟迟不肯动手，倒也不是过分追求完美，而是缺乏十分的热情去行动。

同时取悦于很多人，学不会说不，想让自己身边的人都对自己感到满意，让自己的帮助变得过于廉价而不能凸显出自己独特的价值。

情绪过于影响自己的行动。容易陷入低迷的情绪和自卑无法自拔。

3、职业规划想法：比较喜欢从事艺术类事业，比如展览策划，文创产品设计，设计师，文艺评论写作一类的职业，目前也在努力学习中，这类职业更注重于个人想法的创新与投射，比较自由。

上大学以来在参与社团和日常学习生活中逐渐拓展自己的见识与才能，缺点方面还在寻求方法改正，但还是很缺乏一个笃定的目标去前进，比较迷茫。

**性格自我探索论文范文 第十一篇**

>一、自我成长分析

对于我来说，只有24年单薄的人生----生活贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

在走过的24年的路程中，有17年都在做学生。成长史单调的基本就是学校、同学、课本、分数??妈妈是人民老师，由于当时师资缺乏的缘故，八岁以前我们没有稳定的住所，都是跟着妈妈来回调动，住在妈妈的学校里，我那个时候没有听说过幼儿园，学校里倒是有个半年级，现在想来道理是差不多的吧。比一般孩子都早早的接触了校园生活的我，性格开朗，活泼好动脑，从小学到中学都是老师得意的学生。不知不觉，小学就在跟着妈妈工作调动的过程中读完了。现在想想，这段搬家、换学校的经历带给我的影响是巨大的，磨练我的

适应能力，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的形成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自己去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一直把它做到底。高一升高二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到同学们在议论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试的事，就打听着去了，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报文理科的时候也算是给自己定了教材，后来跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后,满含热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很充实也很快乐!那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自己的人生道路，也就是在那个时候意识到自己开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自己有当好老师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自己始终有一个好的心境：二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流;三是随和，很容易缩短人与人之间的距离;四是真诚，总是以一颗真诚的心对待朋友和学生;五是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响;二是增强遇事后的果断性，应变能力;三是增强面对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作积极性，让工作更有起色;五是增强学习热情，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种快乐。我最近大部分的时间是快乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在伤心、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如快乐的生活。通常情况下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自己的教学水平。

>二、职业行为分析

作为一名老师，面对一群天真无邪的学生，她们不知道什么是心理不健康，不知道心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所动，怎么想怎么做。但有些学生的心理或多或少都存在一些问题，如：为什么有的学生临近考试就不由自主的挤眼睛、摇晃脑袋，有的学生为什么老是小错不断，有的学生为什么十二岁了还在读一年级，我就想弄明白他们的心理状态是怎样的，怎样才能帮他们克服这些心理问题，我想寻求帮助他们的方法，正好学校让我参加心理健康辅导员培训，让我在迷茫中找到了方向，也为有心理问题的孩子开启了一扇大门，让这些孩子不再遇到问题饱受心理的煎熬，让他们成为心理健康的孩子。

心理健康辅导工作并不是雷锋式的助人为乐，“哀莫大于心死”，我们真正要帮的是帮人的心理。我们祖先曾说：“助人乃授人以渔，而非施人一鱼”。教义也说：“神助自助者。”佛家《金刚经》也称：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全符合。

我现在所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自己带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自己。通过心理健康辅导员的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是决定心理健康辅导进程的关键因素，只有一个健康，稳定的人格，才是取得辅导效果的根本保障。心理健康辅导员人格的健康度和完整度，决定和限制着心理健康辅导取得疗效的程度，所以说，心理健康辅导员对自己的了解和分析、心理健康辅导员的自我成长，才是心理健康辅导中最为关键的因素。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我喜欢孩子，善于观察孩子，性格活跃，亲和力强，喜欢与孩子交谈玩耍，懂得充分尊重孩子，理解孩子，关心孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一起做游戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好朋友这样评价我：表面风平浪静，内心波澜壮阔。在看待他人方面，通常我会欣赏他人的优点，同时也会接纳他的缺点。在自己和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情况下相互之间能很好地沟通。我的朋友和同事都觉得我容易相处、心地善良、乐于助人，责任感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求进步;我的职业缺点是毕竟是半路出家，专业理论修养还不够，辅导技能还有待进一步娴熟。

每个人无论做什么事都会有人给予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自己有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自己在心理上受到太大的压力时，我会通过聊天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，如果事实，我会记在心里时刻激励我继续前行，当遭遇别人的责难时，正确的我会接受并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自己的喜怒哀乐，经验教训让我们分享、一同成长，这些对于我们来说是最宝贵的财富。让自己与时俱进、不沉溺于过去、把握现在、建设未来、与被辅导者共同成长!

在人类历史上，众多的思想家、哲学家和科学家都对“人是什么?”“人生有何意义”这些难题苦苦思索过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地影响着我们对人生的态度及对命运的选择。这是因为，人人都知道自己有一个必然的归宿，那就是死亡，而且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何努力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的认识，深深地影响了我们的生活。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自己身在其中而不被污染，仍然保持着纯洁，只有一个办法----把自己变成大海。海纳百川，有容乃大。生活的浩瀚又何止于此?这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，拥有成长的无限可能。而正是因为人有对自我和人生的无穷探索的内在渴求，人类才会创造出如此灿烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不同的方式在生活之中尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

**性格自我探索论文范文 第十二篇**

【摘 要】 文章概述了西安文理学院组织学生撰写《德育论文》的背景及做法：大学四年形成完整的德育工作体系；引导学生自我评价，自我总结；将德育答辩工作与大学生综合素质培养紧密结合。回顾了组织学生撰写《德育论文》的经验，启示，思考了此项工作的未来构想。

【关键词】 德育论文；德育教育；实践；探索

德育论文是毕业生对自己四年的学习和生活中在政治、道德、法纪、心理素质、做人处事品质等方面表现的全面回顾和总结，也是学生四年成长中的心路历程、实践感想、成功的喜悦及面对失败与挫折的反思。德育答辩是对大学生在校学习最后一个阶段综合性、总结性的考核和评价形式，是当前加强和改进大学生思想政治教育，加强德育工作的有效形式。此项工作不但提升了学生的综合素质，为学生赢得了更多的就业机会，还为学生的长远发展奠定了良好的基础。

一、目的与背景

完成专业论文答辩是大学生专业学习必需完成的学业任务，而德育答辩是对学生品德行为和做人处事能力的综合考量，是一名合格大学生毕业前必须交出的一份答卷。大学是走上社会的最后一站，通过德育答辩让最后一站成为学生品德修养的加油站。

1、基于对学生的认知

由于中小学德育教育的缺失，特别是中学教育长期以来受高考指挥棒的影响，升学率成为最重要的指标，加上学生是非辨别力差以及家庭教育的失败，致使有些学生学业成绩优秀，但思想素质、品德行为却不及格；不少大学生以自我为中心，追求物质利益的最大化，只强调自身价值的实现，较少顾及国家和人民的需要；有些家庭经济困难学生不愿承担自己应尽而且能够尽到的经济责任，以种种借口拖欠学费；也有不少学生在重大政治事件和大是大非面前不能辨别真伪，甚至被愚昧迷信的东西所迷惑、侵蚀、毒害。

2、基于对学校定位的思考

西安文理学院是一所地方普通本科院校，学校坚持“地方性、应用型、开放式”的办学定位。陕西高校林立，既有老大学，又有民办高校，作为新建本科院校，在夹缝中求生存。我们的学生凭什么赢得用人单位的信任和录用，获得同样的生存和发展机会呢？靠的就是我们“志存高远、刻苦求知、踏实做事、认真做人”的品质。

3、基于20\_年与华商报共同举办“毕业生德育答辩”活动总结的经验

20\_年，与华商报策划在全省高校毕业生中率先开展了德育答辩活动，曾被《中国青年报》、《华商报》等多家媒体报道，《华商报》在头版头条以1/2版面进行报道，在学生、家长、社会上引起了强烈反响。此活动开展后，学院不断总结经验，不断完善活动内容，收到了意想不到的效果。

二、德育答辩的做法与效果

1、大学四年形成完整的德育工作体系

我们将德育教育贯穿于学生大学四年的思想教育中，形成了一整套完整的思想教育体系，分阶段、分年级对学生进行德育教育。一年级注重对学生的养成教育。新生进校初期，院上就积极组织开展优良院风展示、学习经验交流、诚信道德教育等系列活动，并通过环境卫生、接人待物等各方面的细致要求使学生在各项活动中逐步规范自身的行为习惯。二年级，强化学生的职业技能训练，根据学生的专业特色，训练学生扎实的基本功，使学生在活动中锻炼专业能力，发掘综合才干，认识自身差距，从而不断进步。三年级，在提升技能、鼓励其参加高规格专业竞赛的同时，积极开展就业指导、考研辅导、社会实践等活动，使学生明确自己的发展方向，为日后考研、就业做好充分的准备。四年级要求学生在做好专业论文的同时，对自己的大学生活进行总结，撰写《德育论文》，随后进行德育答辩。从学生的德育论文中既反映出学校教育的得与失，也反映出学生的需求，为我们探索新的教育内容、形式、方法奠定了良好的基础。

2、引导学生自我评价，自我总结

**性格自我探索论文范文 第十三篇**

>一、外部探索

1、MBTI测试：INTJ专家型、ISTJ检查员型。

2、盖洛普报告前10才干：执行力＞关系建立＞战略思维＞影响力。

排难：善于发现问题和解决问题，但过度关注自身缺点。

责任：为了实现承诺会用一切力量完成任务。但要注意学会拒绝别人别让自己超负荷。

交往：可以建立真诚一对一的关系。但是不容易信任别人会给别人距离感。

学习：有学习欲望，但是会在意过程而不是学习结果，做无效努力。

纪律：喜欢让事情竟然有序。可能对没有秩序的环境不太喜欢。

分析：喜欢探究事情的原因，会让人觉得不信任或者挑剔。

和谐：寻求共识，但是会回避冲突。

思维：喜欢思考理清思路。喜欢独处，可能会把事情想复杂。

伯乐：会注意到别人的潜能并愿意帮助别人。但可以过度注意力放到别人身上。

审慎：做事周密谨慎。但是做决定前会想太多而行动慢，会让人觉得严肃难以靠近。

>二、内部探索

1、核心天赋才干及这些才干带来的优势和价值：

排难：更容易发现问题本质，并找到方法解决问题。排难可以在遇到问题的时候冷静想解决方法。

责任：答应别人的事情会尽力完成，会赢得别人的信任。责任感也会给自己做事的动力。

学习：学习会给自己上进的动力，不断进步。

纪律：对自己会有一点自律的作用，做事方面会把经常做的事情规范化。

分析：关注事情的逻辑，理解事情更深刻。

2、需求：

稍微超出能力范围的环境，且有人把控大方向，这样可以发挥出排难的才干。

需要有外界监督的环境，比如上级，或者公开立flag，这样可以发挥责任才干，给自己做事的动力。

不需要经常跟陌生人交往的环境，这样可以满足交往才干，跟需要的人深度链接。

3、内心动力源泉：

内在动力是排难和学习，想要解决问题，不甘于现状不断进步。但是自驱力不够，行动跟不上。

需要借助外力，用外在的责任督促自己完成目标，比如公开立flag，或者参加行动类的社群。

4、学习风格：

比较喜欢1个人学习，又有大家一起学习的交流氛围，督促自己一起进步不拖后腿。

需要定学习目标，不然很容易陷入到为了学习而学习的状态，做无效努力。

5、人际交往风格：

不擅长跟新认识的人快速建立关系，沟通表达能力也不太好。

习惯跟熟悉的人待在一起，但是也希望认识到不同的人。

适合自己的交往方式：通过写内容输出的方式，让别人看到。给别人提供帮助，用利他来产生链接。

6、不喜欢/讨厌：

经常跟不熟悉的人打交道，重复一成不变的工作内容，自己没法独立解决问题，跟非交心的朋友闲聊，一事无成虚度时间，做事拖延没有效率，事情没有计划很混乱，做事畏手畏脚。

7、不适合：活跃团队氛围，跟别人谈判。

8、需要注意的盲点：

排难过度使用后，会陷入到解决各种细节问题而忘记大方向，解决不了问题会内向归因责备自己。遇到无法解决的问题需要寻求别人帮助。

责任过度使用，会分不清事情优先级，把别人不重要的事情放到自己重要事情前面，比如看到别人信息就想马上回复。需要优先做自己紧急的事情。

学习过度使用，会造成无效努力。以目标为导向学习，通过输出倒逼输入。

分析、思维、审慎过度使用，会在做事前想太久，或者想到太多困难而放弃行动。需要减少想的时间，如果这件事想的太久还没结论，就先行动起来，完成最小mvp。遇到问题再解决问题。

>三、工作应用

目前最需要的是做事的驱动力和时间管理。

可以助力的天赋：排难有解决问题的动力，通过外界责任的驱动力让自己行动起来。

学习让自己不断吸收新的知识保持进步。

纪律让自己的作息规范，把常做的事情标准化节省时间。

分析、思维的模型，可以让自己快速准确思考。

>四、行动计划

1、排难：通过多做多实战提高解决问题的能力。对于自己无法解决的问题，要学会寻求别人的帮助。

2、责任：让这个才干成为驱动力，创造或寻找适合的环境，比如立flag，加入行动社群，加入团队等方式，给自己前进的驱动力。

3、学习：只学需要学习的，加深学习的深度，比如每看1篇文章就要总结一下这篇文章的内容，通过每天输出的方式消化自己学的东西。

4、纪律：学习适合自己的时间管理，任务管理方式，提高自己做事的效率。学习做SOP，释放出自己的时间。

5、思维：通过写作梳理自己的思路。建立自己思考事物的逻辑，通过模型化的方式提高思考的速度和准确度。

**性格自我探索论文范文 第十四篇**

自我性格分析

从整体上说，我是一个性格较为外向、独立自主、勇敢、乐观、有耐心，有较强创造力的人。现在从性格的四个组成部分分析“我”是一个怎么样的人：

从性格的态度特征上说，我是一富有爱心的男生，最明显的表现就在与我对小动物的怜悯，有时甚至会为偶然见到的受伤的动物感到难过，想帮帮它们。我也是一个有责任心的人，对于自己必须完成的任务总是不遗余力的去完成。与同学的交往中表现得直率、诚恳，然而，有时却会因为心直口快而不小心伤了别人。我不是一个谦虚的人，我会最大程度地表现自己，到了水平就说是什么水平，毫不含糊，甚至会觉得那些过于谦虚的人很虚伪。我比较善于交际，尽管很少主动地认识一些人，但朋友却很多，这大概是因为我比较不斤斤计较，比较随和，以助人为乐。

从性格的意志特征上说，我是一个有理想的人，不断为自己的理想（当一名企业家）努力。每一段时间，我都会给自己策定一个计划，然后按计划行事，在不断地完成一个个小小的目标个过程中，让自己的意志变得越来越强。然而现在的我并不是一个坚忍不拔、有强的自制力的人，在受到大的挫折时，有时会变得很脆弱，甚至放任自流，颓废一段时间。但由于有果断、勇敢、独立自主这三个强力助推器，我总是能战胜困难，一天天进步，变强。

从性格的情绪特征上说，我大多时间是一个乐观的人，在困难与挫折面前，常常表现得乐观、自信，对未来充满希望。如高中竞赛的失败对我的打击是非常大的，两年的努力付诸流水，但我并没有沉浸在失望与痛苦之中，而是觉得两年来竞赛学的东西会对我以后的学习有用的，很快振作。但有时情绪波动较大，一时很高兴，一时很压抑，甚至有时会受到那些消极悲观的情绪的入侵，难以达到平时那种稳定平衡的乐观向上的状态。

从性格的理智特征上说，我是一个善于独立思考，能独立解决问题的探索型的人，能根据自己的兴趣、能力和任务主动地观察思考，自己摸索出解决问题的方案。同时，我也善于寻找和借用现成的答案，因为我相信，要看得更高更远，就必须站在巨人们的肩上，学会活用现有资源是很重要的，那是我认识和解决新旧问题的一把利刃。

自我性格的形成：

性格的形成主要受后天环境的因素影响。环境方面的因素主要指家庭、学校和社会对个性形成的影响。家庭因素对个性的影响，是指家庭的经济与政治地位、父母的文化素养和言行、家庭成员之间的关系等，这些因素对一个人的个性的形成和发展有重大影响。俗话说：“父母是孩子的第一任老师”“有其父必有其子”，就形象地说明了家庭因素对人的个性的影响，因此我也一样。我的家庭是一个很温暖的家庭，家庭成员之间的感情很好，之所以我是一个外向的人，很大程度是受这方面的影响。在学校方面，从小学到现在的大学，我的求学生涯都处于一个同学之间关系融洽的环境下，同学朋友之间的有说有笑，慢慢地，自己的交际能力方面也随之提升，进一步巩固了外向型性格的形成。而且除了家里人之外，接触最多的就是老师和同学，他们对你性格形成的影响是不可忽略的。一个教师对现实的态度、对教学的态度和对他人对自己的态度对学生性格影响都非常大。教师对社会、对集体、对学生的态度的性格特征，如果是积极的，那么学生眼光中的社会和大千世界就是美好的。正确的观点，认真的态度往往会影响学生一辈子，不仅为学生树立了心中伟大人物的形象，而重要的是极大地有利于学生良好性格的朔造，如教师对待学生总是用宜庄、宜和、宜静的态度，学生往往十分喜欢，这样就潜移默化地在学生的心目中树立了可供模仿学习的榜样。尤其是对那些处于不利环境的儿童用热情、公正、真诚、期待的态度对待他们，使这些学生深受感动，终身难忘。至于社会方面，对于人情冷暖的社会，我可以说也体会了不少，通过新闻报道、他人倾诉和亲身经历等途径，学到了很多，也懂得了很多。对于社会的种种情感，直接影响了我性格的形成。

性格的形成是长远的，所以我必须时常去反省自己，哪里应该去完善，虽然说没有十全十美，但必须去做到最好！

**性格自我探索论文范文 第十五篇**

[摘要]大学生心理健康教育是素质教育的重要组成部分。本文从大学生心理健康教育课的必要性、现状进行分析，结合教学实践，提出了该课程教学的体会和见解，为探索大学生心理健康教育课的新模式提供参考。

[关键词]心理健康教育课教学模式大学生

一、开设心理健康教育课程的必要性

大学生正处在青年中期，虽然他们的生理趋于成熟，但心理尚未完全成熟，人生观世界观正在形成过程中。面对生活环境中的种种问题，许多人因处理不当而陷入焦虑、失望和困惑之中，严重者甚至表现出偏激或异常行为。同时，在自身心理、生理发展过程中，内在体验的剧烈变化又加剧了他们的心理负担。有关资料表明，大学生目前的心理卫生状况令人担忧。据笔者所在高校20\_年和20\_年新生入学心理健康测试结果显示，7％的大学新生存在不同程度的焦虑、抑郁、强迫、恐怖、敌对、偏执、人际关系紧张等情绪困扰和行为偏差。诸多的例子表明，大学生的心理问题如没有得到及时的疏导和治疗，将成为他们人生成长过程中的绊脚石。

《\_中央\_关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”并把心理健康教育作为“全面推进素质教育，培养21世纪现代化建设需要的社会主义新人”这一伟大工程的一个重要组成部分。

由于大学生的心理健康水平处于不同的层次，这就决定了学校的心理健康教育任务也是多层次的，一般可分为缺陷矫正、早期干预、问题预防与发展指导三种。干预和矫治工作由于多数是以个别咨询或小组咨询的方式进行，常常耗时较多，且目前学校的心理咨询人员紧缺，这种方式的开展范围明显受限。问题预防与发展指导是面向大多数或全部的学生的，如果开展得力，不仅有助于学生的心理素质的提高和人格的健全，而且可以减少严重心理问题或疾病的发生率，使咨询工作人员有更多的时间和精力用于发展指导上。大学生心理健康课作为心理健康教育的主要途径之一，既可以减轻学校咨询人员不足的压力，又可以作为发展性辅导的渠道之一，向大学生宣传心理健康常识，增强学生的自我意识，提高心理健康水平，促进人格的健全，为今后适应社会，充分发挥个人潜能，实现人生价值奠定基础。心理健康教育课程的开设对高校心理健康教育工作无疑具有事半功倍的作用。

二、心理健康教育课程的现状

随着国家、社会和学校对大学生心理健康的广泛关注和重视，心理健康教育在各高校逐步有计划、多样化地开展起来，一些有师资条件的师范院校率先开设了心理健康教育课。心理健康教育课成了学生的热门课程，学生对此抱有很高的期望。然而，作为一门新兴的课程，什么样的教学形式更为恰当还缺乏相关研究，课程的开设在很多学校并没有达到预期的效果。有的学校授课教师非专业人员，照本宣科，没有联系实际，无法启发学生的独立思维，学生感觉枯燥无味；教学理念落后，教学方式陈旧，教师固守“传授－接受”式的教学模式，依然扮演学生人生旅途中的领路人的角色，忽视学生的心理成长规律；教学内容理论化，课程定位出现两个误区，要么把心理健康课定位在心理学课的轨道上，要么定位在思想品德课上，根本达不到教学的目的；另外，目前，心理健康教育课程的教材虽有诸多版本，但高水平高质量的较少，很难满足教学和学生的需要，如果单一选择某一教材并严格按照教材内容教授，效果并不理想。因此，高校心理健康教育课面临的局面尴尬，迫切需要更多的理论和实践研究以摸索出相对行之有效的教学模式。

三、心理健康教育课教学模式的探索

1.教学理念的转换

美国著名人本主义心理学家罗杰斯认为，每个人都有成长的潜能，只要人际环境健康，他就能有效发挥自身的潜能，积极成长。在个体心理咨询中，咨询人员必须具备这样一种积极的人生观，才能有信心指导来访者去思考自己的问题并最终解决自己的困扰。咨询师对来访者是指引者的角色而不是领路人甚至是上帝。“助人自助”是心理咨询的最高宗旨，即帮助来访者解决当前的心理困扰的目的在于使求助者触类旁通，在今后的生活中能应用咨询中所学到的新的思维方式或行为模式来合理应对新的问题，从而达到自助的目标。在心理健康课的教学中，教师也应树立“以学生为本”教学理念，以指引为主，引导学生提出问题、思考问题、分析问题。大学生的自我意识较强，在课堂教学中只要能营造平等轻松的氛围，为学生潜能的发挥提供适宜的外部条件，学生多数愿意积极主动参与到集体活动中，教师在关键环节上加以指点，促进学生从问题和讨论中领悟，

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！