# 有关心理学专业顶岗实习报告(精)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-02-13

*有关心理学专业顶岗实习报告(精)一您好！自我介绍一下， 我叫xxx，xx岁，是应用心理学专业的本科生，届时将获得心理学学士学位。我成绩优异，曾荣获xxxxxx，xxx等奖学金多次，及xxxxxx等。得到了领导和同学们的一致好评，并在校期间入...*

**有关心理学专业顶岗实习报告(精)一**

您好！自我介绍一下， 我叫xxx，xx岁，是应用心理学专业的本科生，届时将获得心理学学士学位。我成绩优异，曾荣获xxxxxx，xxx等奖学金多次，及xxxxxx等。得到了领导和同学们的一致好评，并在校期间入了党。我在大学里奠定了扎实的专业理论基础，培养了良好的组织能力，团队协作精神和务实的工作作风。在校实习期间，去了跟所学专业紧密相联的单位做过，已经具备社会工作的能力。

在理论学习上，我认真学习专业知识理论，阅读了大量心理学书籍。同时对于医学等方面的非专业知识我也有浓厚的兴趣。我的毕业论文还获学院xx届优秀毕业设计。在专业知识上，我精通儿童心理及青少年问题等。

如今感觉xx日新月异的变化，特别是经济的快速发展.身为一名党员的我特别知道，要努力的为社会多做贡献，因此我选择了来xx工作，努力实现自己的才能！作为一名已毕业的大学生，担负着建设祖国的重担，所以我特别希望能为自己的家乡做出自己的一份努力，希望能发挥自己的能力，为单位发展尽全心力！

此致

敬礼

求职者：xx

20xx年xx月xx日

**有关心理学专业顶岗实习报告(精)二**

1、理想的生活是，不被上一秒牵挂，不为下一秒担忧。

2、我们要有最朴素的生活，与最遥远的梦想。即使明日天寒地冻，路远马亡。

3、人类先发明了旅行，然后又不停地追问，旅行的意义。其实，世间所有的相遇，不是久别重逢，就是后悔莫及。人生如旅，简单点，你打得赢怪物，就收得到礼物。

4、青春的逝去并不可怕，可怕的是失去了勇敢地热爱生活的心。

5、当幸福近在咫尺的时候，我们总看不清它是什么，不懂珍惜，不作选择。只有当它离开了，我们才摸着心痛的地方恍悟：原来，我们曾那样接近过幸福。

6、大多的时候，都是生活选择你，而不是你去选择生活，尽管如此不情愿，可是必须去面对，这就是人生。我只是站在原地，慢慢承受着，学着不诉哀伤，是的，隐忍，当现实赤裸裸的告诉你必须去面对的时候，除了微笑只能微笑。

7、要想让生命发挥出最大的功效，不是去鞭策他，也不是去磨砺他，而是善待他。

8、任何一本书被一个读者拿起来的时候，他心底都有一种或许连自己都不知道的欲望，就是我要改变自己，要提升自己，这是一个很伟大也很卑微的欲望。

9、不管昨天、今天、明天，能豁然开朗就是美好的一天。不管亲情、友情、爱情，能永远珍惜就是好心情。曾经拥有的不要忘记；已经得到的更加珍惜；属于自己的不要放弃；已经失去的留作回忆；想要得到的一定要努力；累了把心靠岸；选择了就不要后悔；痛了才享受生活；伤了才明白坚强。

10、我们的痛苦正是产生于我们的愿望和能力的不相称。一个有感觉的人在他的能力扩大了他的愿望的时候，就将成为一个绝对痛苦的人了。只有在一切力量都得到运用的时候，心灵才能保持宁静，人的生活才能纳入条理。

11、只要内心不乱，外界就很难改变你什么。不要艳羡他人，不要输掉自己。

12、凡是自然的东西都是缓慢的。太阳一点点升起，一点点落下。花一朵朵开，一瓣瓣地落下，稻谷成熟，都慢得很。那些急骤发生的自然变化，多是灾难。如火山喷发、飓风和暴雨。一个孩子要长大是很慢的。一个人睡觉，也是很慢的，从日落到日出，人才能休息过来。

13、善良是优点没错，但不能成为你的弱点，这个世界上的人，都愿意靠近一个只用说声谢谢就可以无理由帮他们的老好人，你的好心多了就变成软弱，他们的感谢多了就变成理所当然，一旦某天你知道拒绝，他们必定会失望。做人要有自己的脾气，适当地放高姿态，所谓温柔不过是看用在谁身上。

14、长的漂亮不如活的漂亮，身上有钱不如身上有才，说的好听不如做的好看，等着被人夸不如闷声发大财，死要面子不如过的痛快，东想西想不如做了再说，难以选择不如随便瞎选。很多时候就是这样，你以为重要的东西，其实都是束缚你的枷锁。人最重要的，只有两样：自信和洒脱。

15、一样东西，如果你太想要，就会把它看得很大，甚至大到成了整个世界，占据了你的全部心思。我的劝告是，最后无论你是否如愿以偿，都要及时从中跳出来，如实地看清它在整个世界中的真实位置，亦即它在无限时空中的微不足道。这样，你得到了不会忘乎所以，没有得到也不会痛不欲生。

16、生命的乐趣是要自己寻找的，谁也没有义务要为你做什么，要讨好你什么。爱情很美好，但是，生活永远比爱情要长，而生活，是需要智慧。乐观，阳光，凡事往好处想。

17、在美满的婚姻中，你有你的高大伟岸，我有我的婀娜多姿；我爱你，但我不属于你；你爱我，但你有你的自己。彼此在爱的力量的推动下，共同去抗拒生活的风暴，努力去完善自己。这就是真正的爱和美满的婚姻。

18、你减肥、节俭、努力工作、待人有礼，这不是为了取悦别人，这应该是一种自身向上的力量，说得大一些，这是一个人所谓的生命的意义，不单纯是享受、纵容、索取、消耗。一段关系之所以能够被称为关系，是因为在这段关系中的两个人是能对自己负责的独立个体。

19、你所浪费的今天，是昨天死去的人奢望的明天；你所厌恶的现在，是未来的你回不去的曾经。

20、腾不出时间学习的人，迟早会腾出时间来伤悲；腾不出时间思考的人，迟早会腾出时间来后悔；腾不出时间运动的人，迟早会腾出时间来减肥；腾不出时间呵护亲情的人，迟早会腾出时间来流泪；腾不出时间恋爱的人，迟早会腾出时间来相亲。

21、不保留的，才叫青春。不解释的，才叫从容。不放手的，才叫真爱。不完美的，才叫人生。

22、如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更请不要磨灭了信心和向前奋斗的勇气。当你想要放弃了，一定要想想那些睡得比你晚起得比你早跑得比你卖力天赋还比你高的牛人，他们早已在晨光中，跑向那个你永远只能眺望的远方。

23、每个人都在赶路，有自己的目标和自己的生活。有人和你目标一致，有人愿意停下脚步，有人愿意在有限的时间里陪你认真走。最终大多人或许会分开，但我经历过，我知道他们很重要，即使有天不可避免地散了，也不强求他们的陪伴。很开心你能来，不遗憾你走开，心存感激。

24、人生的高度，是自信撑起来的。人与人相比，只有境遇的不同，成功者，也都不是三头六臂之人。很多时候，我们不是欠缺成功的筹码，而是欠缺自信。所有的路，只有脚踩上去了才知其远近和曲折。敢走第一步，并坚持下去就是一种自信和勇气。认为自己不行，你就真的永远不行。自信是最大的潜能。

25、情绪是埋在所有真实上面的浮土，不把它们清理干净，真相就无从裸露。

26、没人能让时光倒流，然后重新再出发，但所有人都可以在今天启程，去创造一个全新的结局。

27、有时候，你不要想太多，跟着自己的心走，走到哪算哪。

28、世上的事情，真要看它个透彻，倒也没有意思，能哭，总是好事情。

29、爱一个人就是在他的头衔、地位、学历、经历、善行、劣迹之外，看出真正的他不过是个孩子，好孩子或坏孩子，所以疼了他。

30、曾经，我们愤懑、抑郁、抱憾、怨恨，只因放不下。放不下远离的人，放不下当初的事，放不下失去的物；放不下一截光阴，放不下某段回忆；放不下成败，放不下荣辱，放不下不属于自己的一切。历经岁月的渲染，人海的沉浮，我们才知道，放下才会轻松，放下才能自由，谁先释怀谁就幸福。

31、一树花开的\"时光就注定了这世界许多人的生活，工作，爱情，甚至命运。我做着梦，用最真的心，最挚的情去对待每一日，于时光长河里遇见不慌不乱的你，和我一起，守护爱的美丽。这不是梦，我们都相信。

32、所谓郁闷，就是灵魂失去了哄骗自己的能力。

33、不要只因一次挫败，就忘记你原先决定想达到的远方。

34、整理一下自己的心情，忘记那些不愉快的往事，听听音乐，看看风景，说能说的话，做可做的事，走该走的路，见想见的人。

35、孩子们，让别人去享受\"人上人\"的荣耀，我只祈求你们善尽\"人中人\"的天职。

36、好运只是个副产品，只有当你不带任何私心杂念，单纯地去做事情时，它才会降临。

37、时间，会带来惊喜。只要我们肯认真地，有希望地，走过每一天。

38、虽然我们从最初的简单渐渐地走向了复杂，但是再从复杂走回简单，这是一门必修课，否则，我们会迷失自己，并看不清幸福在哪里。拥有一颗快乐的心，你见到的都是草长莺飞；心中满是忧伤，你见到的就都是肃杀凋零。存好心，做好事，微笑挂满两腮才是正道。

39、梦想，是不会欺骗任何人的。欺骗我们的，是无限膨胀的欲望。争强好胜是天性，不服输的年纪里，每个人都眼高于顶，于是梦想回报你的是一次次鼻青脸肿。梦想与现实较劲的过程中渐渐发现：成熟是摔出来的。

40、每天坚持写1篇日记，每年就是365篇；每天花1小时逛淘宝，每年就是365小时；每天看10页有用的书，每年可看3600多页书；每天打十圈麻将，每年就是打了3600圈麻将。时间可以积累，时间也可以浪费，你用时间做什么事，你就会成为什么样的人，一个人用闲暇的时间做什么事，决定梦想实现的速度。

41、我们总是把旺盛的青春留给别人，以至于相逢之时一切都已太晚。我们既然无力改变生命的渠道，又何必惆怅春水滔滔东流。

42、决心走一条路的时候，就不要左顾右盼，风景再美也别流连，你应当清楚自己的目的，你应当清楚你心如钢铁地追求的东西是什么，在哪里，时不时给自己提个醒。

43、幸福就是重复。每天跟自己喜欢的人一起，通电话，旅行，重复一个承诺和梦想，听他第二十八次提起童年往事，每年的同一天和他庆祝生日，每年的情人节、圣诞节、除夕，也和他共度。甚至连吵架也是重复的，为了一些琐事吵架，然后冷战，疯狂思念对方，最后和好。

44、生活其实很简单，但我们总爱把它搞复杂。人只能活一次，千万别活得太累：应该活得舒心，活得快乐，活得潇洒。工作节奏太快，精神压力太大，争强好胜的心太强，生活太无规律，时间不长，精神和体力就会崩溃。人累了，就休息；心累了，就淡定。长大了，成熟了，这个社会就看透了。

45、我们很多时候是活给别人看的，也在盯着别人是怎么活的。于是，我们给自己戴上了面具，哪怕心里很苦很累，面具上镶嵌的依旧是永恒的笑容；我们看到别人脸上的笑意，总是怀疑他们也戴上了面具。其实，幸福是自己的，永远不要拿别人来做参照，别人做不了你，他不知道你走的路，你心中乐与苦。

46、其实生命的真正意义在于能够自由地享受阳光，森林，山峦，草地，河流，在于平平常常的满足。

47、不要去羡慕别人的人生，你看见的，并不是他们经历的所有。你只羡慕他们的光鲜外表，却看不到他们为此付出的代价和努力。生活不是一定要有惊天动地的情节，才叫精彩。每个人都在演以自己为主角的偶像剧了，在这场戏里，你的角色与戏份没有人能够取而代之。

48、记得不要轻易把伤口揭开给不相干的看，因为别人看的是热闹，而痛的却是自己。

49、感知力让我们能够设身处地去体贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

50、不论这个世界多么糟糕，你自己的世界一定要精彩；不论人心多么黑暗，你的内心一定要明亮。不要用糟糕去对付糟糕，不要用黑暗去对付黑暗。

51、都说心宽路更宽，反之亦然，路宽心也宽。面对大山大水，才知道自己的渺小，看苍穹变幻，才明白无常聚散，才学会放下。一颗心可以很小，也可以无限大，做人的格局大些，看远些，心也宽，路也宽，也就快乐些，也才可以走远些。

52、人生最大一种痛，不是失败而是没有经历过自己想要经历的一切。别忘了心底的那个梦想。

53、一个人心里会不安，其实是更介意别人的目光。不知从何时起，我们觉得别人怎么看自己都无所谓了。本来别人就没有想象中那么在乎他人的事，而为了毫无意义的虚荣放弃想做的事，也太傻了。

54、人生虽然热闹，却往往美中不足，好事多磨，你要有心理准备。

55、如果我们生活中体验的每一次转变都让我们在生活中走得更远，那么，我们就真正的体验到了生活想让我们体验的东西。

56、一个人的不幸，是从羡慕别人开始的。若你总是试图变成想象中的某个人，难题就来了。人之所以累，是因为越来越不会做真正的自己。要知道，上天给你这样的一份生活，自有它的道理。把自己的日子过好，就是幸福唯一的捷径。

57、你选择看的方向，决定了你所看到的事物。而你选择往哪个方向看，决定于你希望看到什么。

58、每一朵花都有其芳香，其存在的意义就是通过以自我的方式绽放去诠释生命的多彩和瑰丽，而非抛开本质去急功近利地争取外在的阳光和赞许。如果可以，在爱情里选做一朵奇葩。

59、别人夸奖你，你就表示高兴；你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

60、生活中，我们会见到各种各样有才华的人，于是自己就开始紧张，为了不让自己落伍，我们亦步亦趋地去努力学习他拥有的才华，最后发现在追逐自己并不具备的才华的过程中迷失了自己。正确的观念应该是，我欣赏你们的才华，但我也有自己的坚持。

61、跟自己说声对不起，因为总是莫名的忧伤。跟自己说声对不起，为了别人为难了自己。跟自己说声对不起，因为伪装让自己很累。跟自己说声对不起，因为倔强让自己受伤。

62、有时候，我们做出的最艰难的决定，最终成为我们做过的最漂亮的事。

63、总有一天，你的父母不再能理解你所学的东西，他们只能在电话里让你保重身体，然后一边垂垂老去，一边盼你回家。年少时总觉得要离家远远的才好，现在一开始觉得离得越远心中越是牵挂。就是因为这些千丝万缕的牵绊才明白了什么才是幸福。

64、你是幸福还是不幸，欢乐或痛苦，其实往往在于一念之差。也许一秒钟之前你还觉得自己很不幸，突然之间你想通了，似乎一道幸福的大门打开了，让你瞬间从地狱步入了天堂，所以每天多给自己一些正能量，你就离不幸与痛苦越来越远了。

65、女人自己太可靠，身边的男人往往就不可靠。姑娘越是不靠谱，就越能找到可靠男。女人自己太会挣钱，就找不到能干的老公。女人越是不能干，男人反倒是很厉害。这个世界很公平的，男女之间总是互相搭配。你有什么，对方就会缺什么。所以，不要让自己当女英雄，那只会注定辛苦的生活。

66、一个人学会独处，两个人学会相处。

67、不要过于天真和幼稚，因为婚姻不是一个坦白的地方，而是一个外交地。

68、如果父母不能有一个幸福的婚姻，可以选择健康的离婚和愉快的分手。为了孩子，我们两个不用彼此喜欢，彼此友善就好了。我们不再是夫妻，可是仍然是孩子最好的父母。很多的单亲父母，耗费了太多能量在彼此指责、彼此怨愤上，孩子在这个里面承受了大量的恐惧。

69、所以父母真正要做的是接纳。不管孩子是什么样的，也不管我喜不喜欢，我都要接纳，接纳我的孩子是这个样子。就像天下雨了我不开心，可是我接纳一样。反之他只是听到了你过高的期望，感受不到你的爱，虽然你以为你爱，可是他已经绝了望。一个绝了望的孩子又会怎样呢？

**有关心理学专业顶岗实习报告(精)三**

大学生是是高校培养的高层次人才，他们的健康关系到国家的前途和民族的未来。随着高校扩招以来，大学生数量迅速攀增，与此同时，大学生的心理健康问题也日益突出。大学生处于这一时期心里尚未成熟，一方面要面临自身发展过程中出现的各种问题，另一反面要适应时代的发展和社会变迁所带来的各种挑战，很容易导致心理负荷与心理承受之间的平衡失调，发生各种异常的心理现象。为了更好地了解大学生的心理健康状况，以便更好地解决我系一些大学生的心理问题，我部于20xx/10/28就大学生普遍存在的热点问题展开了一项问卷调查，因涉及到与大学生息息相关的问题，所以同学们都热情积极地投入到此次问卷调查中。

大学生 心理健康问题 问卷调查

问卷的内容包括大学生普遍存在的一些心理问题的18道题目。本次共发放调查问卷400份，回收400份，回收率100％。在回收的问卷中，有效率94%，其中大一100份，大二100份，大三100份，大四100份。

问卷调查是数据收集的一种手段。通过公平的发放问卷，通过调查，看数据背后反映出来的问题。大学生的心理健康直接关系到社会的稳定发展，所以准确地了解大学生的心理健康状况非常重要。现在将问卷回收，我们对全部问卷汇总，问题主要集中在以下几个方面：

1、学习方面问题

大学生的主要任务是学习，他们最关心的莫过于学业成就问题，而环境与地位的改变、错位，给大学生带来了不少的心理负担，高中时期的佼佼者，进入大学生活后，环境改变了，相当一部分同学发现自己在高中时期的那份优势已不存在，面临的是一种重新分化组合的严峻局面，尤其是对于中学时的那些尖子学生其反差更加明显，进入大学后，每个学生或多或少都会有失宠感，部分同学为了保持自己在中学时的优势，废寝忘食，除了学习自己的专业课，还学习一些社会上急需的课程，再加上辅修专业的学习，计算机、英语过级的重压，他们处于高负荷运转中，长期处于紧张的临战状态，压力很大，学习效果不佳，长此下去，神经紧张、失眠、考试怯场等焦虑并发症就相继出现了。而调查中，相当一部分学生感觉考到大学“如释重负”，认为船已靠近码头，因而即使感受到竞争的危机、就业的压力，也提不起真正努力学习的尽头。

2、环境改变与心理适应障碍问题

调查中38%的学生反映，由于环境的改变，自己出现了矛盾、困惑心理。其中一部分学生表现出对现实的失落感。中学时教师为了激励学生刻苦学习，总爱把大学描绘成一个“人间天堂”，学生也将考大学作为唯一的和最终的目标来激励自己在高中埋首苦读。但学生跨入大学校园后，突然发现事实并非如此，高职院校的社会认可度、办学水平、政策环境等各方面与本科高校相比还存在着差距，容易造成高职院校的学生在进入校园后感觉“低人一等”、“脸上无光”。产生心理上的落差，因此，学生出现了各种不健康的心态，如无奈、失意、混文凭向父母交差等等，这些心态的存在严重影响到学生的自信心；另有一部分学生表现出对专业学习的困惑心理。与中学相比，大学学习具有更多的自主性，灵活性和探索性，进大学后，他们一时无所适从。有些学生感觉一下子从中学的严格管教中“松了绑”，但又不知如何安排学习，以致心中忧郁、焦虑；还有一部分学生表现出对生活环境的不适应。进入大学后，由原来依赖父母的小家庭过渡到相对自立的大学集体生活，心理上产生一种孤独、空洞感。

3、自我意识模糊与困惑问题

调查中26％的学生对如何发挥自己的优点和克服缺点感到迷茫、有一部分学生看到班上有些多才多艺、能力较强的同学，觉得自己一无是处，事事不如人，产生自卑心理；有些学生知道自己不足，但又不知道如何突破自己。中心主任吉梅老师指出，在大学阶段，新生的个体自我意识逐步增强，但在相当长的时间内，他们并没有形成关于自己的稳固形象，自我意识还不够稳定，看问题往往片面主观，加上心理的易损性，一旦遇上暂时的挫折和失败，往往灰心丧气，怯懦自卑。而且新生对于周围人给予的评价非常敏感和关注，哪怕一句随便的评价，都会引起内心很大的情绪波动和应激反应，以致对自我评价发生动摇。

4、人际交往难的问题

调查中一半以上的学生有人际交往方面的心理困惑，有些学生表现为人际敏感，在与他人交往过程中，经常发生一些摩擦、冲突和情感损伤，这一切难免引起一部分学生的孤独感，从而产生压抑和焦虑，有些学生表现为人际交往心理障碍，因为语言表达能力较差，使得他们害怕与他人沟通思想感情，把自己的内心情感世界封闭起来。这种人经常处于一种要求交往而又害怕交往的矛盾之中，很容易导致孤独、抑郁或自卑；还有些学生因为性格上的不合群，在新同学中不被理解而遭排斥，其中一部分人便独来独往，不与他人接触，久而久之就产生一种受冷落或性格孤僻、粗暴等心理倾向。调查中，39%的心声认为没有朋友；24%的学生感到孤独、寂寞；43%的学生更希望自己成为交流的对象儿不是交流的直接发起者。与此同时，由于个体间的正常交往不够，又容易引起猜疑、嫉妒等，极不利于学生的心理健康发展。在调查中显示，在人际交往中，在遇到不被人理解的时候，有75%的学生会感到难受，会产生郁闷心理。一些严重的人际交往问题困扰着少数同学，如果不解决这些问题，长期压抑的积累将会使后果不堪设想。面对自己的存在的心理问题，绝大部分的学生能够客观的正视并努力寻求办法解决。在选择解决方式上，60%的同学选择自我调节的方式。可见，大部分选择的方式是积极健康的，这也是大学生心理日益成熟的标志。

5、异性交往问题

在与异性交往的过程中，大部分的异性关系是健康正常的，但是仍有30%左右的同学，在与异性交往中存在问题。有一小部分同学交往动机不纯，甚至这种现象还有跟风的，个别同学互相介绍对象，还有个别同学很少与异性交往，在与异性交往中产生矛盾。通过调查，大一新生的在与异性交往比高年级的存在更多的问题。对于“你认为同学之间的异性交往就会是恋爱吗？”这个问题中的回答看到相应的认为“是”的回答占据了仅仅是6％的比例，说明大学生已经充分意识到其异性交往和恋爱交往的很大不一致性。

6、毕业时的心理危机问题

调查显示，毕业班学生的心理压力要比低年级学生大好多。自我储备（包括知识储备、能力储备等）的缺乏，对就业质量的期待，成了毕业生最大的心病，由此使他们情绪上产生焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。“如果从头来过，我一定不是现在这个样子……”成了高年级学生说得最多的一句话。

由于缺乏科学的指导，许多毕业生在择业的时候存在很强的盲目性、随机性和从众性。许多学生在毕业前拥有许多“证书”，但却得不到用人单位的青睐，以至在就业竞技场上迷失了方向。

1、青少年男女以集体交往为宜。课堂上的讨论发言，课后的议论说笑，课外的游戏活动等，为大家创造了异性交往的机会。使一些性格内向、不善交际的同学，免除了独自面对异性的羞涩和困窘；一些喜欢交际的同学，满足了与人交往的需要。每个人都融入了浓浓的集体气氛中。在集体中的异性交往，每人所面对的是一群异性同学，他们各有所长，或幽默

健谈，或聪明善良，或乐观大度，或稳重干练这就使我们在吸收众人的优点的同时，开阔了眼界和心胸，避免了只盯住某一位异性而发展\"一对一\"的恋爱关系。

2、对于这些因为就业引起的心理健康问题，我认为，职业生涯规划应该从新生开始。现在学校的就业指导课很多都是到临毕业的时候才开设的，内容也大多是如何制作简历，如何去应聘等求职的指导，这种“临时抱佛脚”的做法往往收效甚微。如果将大一作为大学生职业生涯规划的第一站，那么在新生入学的时候，一进校就可以根据个人特点和强项以及个人目标和现状的差距，全面了解自己，重新规划自己的职业生涯，塑造充实的自我，增强职业竞争力。这样可以从根本上解决学生的在校学习生活“前松后紧”的局面。

3、通过开展一些针对大学生心理问题相关的讲座，请我系心理健康老师或校外专家到我系为同学们上系统的、专业的心理指导课。

4、加强心理咨询系统的完善，引导学生在日常生活、学习和工作中，合理的宣泄情绪，学会理性控制自己。

大学校园在一定程度上也是绚丽多彩而复杂社会的缩影。任何事情都不是一帆风顺的，经历坎坷与挫折时不可避免的，只有经过正确的指导和自己的自我调节才能树立正确的人生观和价值观。一方面要加强校园文化和精神文明建设，形成积极的校园风气。另一方面，学生应正确认识自己的一些心理问题，积极地参与到校园活动中或通过心理咨询来完善自己，真正展现当代大学生积极向上的，健康文明的精神风貌。

**有关心理学专业顶岗实习报告(精)四**

由于要忙于今年上半年高中教师资格证的考试，所以即使是星期天，自己还得抽空把自己应该看的书再看一看，今天我看的是教育心理学的第四章，以下是我的学习与心得：

1. 一般来说，由内部动机支配的行为更具有持久性。

2. 某学生认为考试成功是自己学习能力强，其归因是内部、稳定、不可控的。

3. 根据耶克斯--多德森定律，当学生从事较容易的作业时，教师应使其心理紧张程度控制在较高的水平。

4. 成就动机理论的代表人物是阿特金森。

5. 避免失败者倾向于选择非常容易或非常困难的任务，如果成功的几率大约是50%，他们会选择回避这项任务。

6. 最早提出自我效能感的理论是班杜拉。、

7. 一般认为，动机具有激活功能、指向功能、调节与维持功能。

8. 学习动机是由学习需要与学习期待几个方面构成。

9. 影响学习者成功或失败的不可控因素包括任务难度、运气、身心状态与外界环境。

10. 根据学习动机的动力来源，可分为内部动机，外部动机。

11. 自我实现作为一种高级的需要，包括认知的需要、审美的需要、创造的需要。

12. 根据学习动机的作用与学习活动的关系，可以将学习动机分为近景的真接性动机和远景的间接动机两种。

13. 影响自我效能感形成的要素个体成败和归因方式。

14. 成败归因理论是由美国心理学家维纳提出的。

15. 学习动机：是指激发个体进行学习活动，维持已引起的学习活动，并致使行为朝向一定的学习目标的一种内在过程或内部心理状态。

16. 内部动机：是指个体内在需要引起的动机。

17. 根据耶克斯--多德森定律：指出工作效率与动机的关系。动机强度与工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是到u形曲线，中等强度的动机激起水平最有利于学习效率的提高。

18. 成就动机是个体努力克服障碍、施展才能、力求又快又好地解决某一问题的愿望或趋势，成就动机理论的主要代表人物是阿特金森。他认为，个体的成就动机可以分成两类，一类是力求成功的动机，另一类是避免失败的动机。力求成功的动机，即人们追求和由成功带来的积极情感的倾向性;避免失败的动机和由失败带来的消极情感的倾向性。

19. 激发学习动机可以通过如下途径：创设问题情境，实施启发式教学。 根据作业难度，恰当控制动机水平。充分利用反馈信息，妥善进行奖惩。正确指导结果归因，促使学生继续努力。。。。。。

通过今天的学习与体会，使我更加清醒地意识如何有效提高自己的教学的方法之一，那就是一、如何帮助学生分析学业上失败的原因，是老师本人的原因还是学生的原因，二、如何恰如其分地运用表扬和奖励比批评更重要的道理。三、注意自己上课提问时，难度要适当，这样做不仅可以提高成功的几率，又可以增强学生的自信心。四、学会如何运用正强化的方式鼓励学生不断进步，因为鼓励学生的点滴进步可以不断强化学生的学习动机，达到促进学习的目的。

今天的时间抓得很紧，自己也觉得很开心。

**有关心理学专业顶岗实习报告(精)五**

通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到\"每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性‘的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望\"。

1。追求与挫折的辩证关系。

2。联系实际、联系自我，建立起正确的\"挫折观\"。

一、导人

1。播放\"命运交响曲\"简介贝多芬的追求与挫折

二、讲授新课

了解关于\"追求与挫折\"的基本知识

1。提问：用自己的语言说出\"什么是追求，挫折\"

2。电脑幻灯出示\"追求\"和\"挫折\"的概念

追求是指用积极的行动，争取实现某个目标；挫折是指人们在造求某种目标的活动中，遇到干扰、障碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

1。观看录像：\"我们的桑兰\"（带着问题观看思考）

2。同学讨论一一

1）\"桑兰的追求与挫折\"

2）出示电脑幻灯片\"桑兰的追求与挫折\"

3）讨论归纳\"追求与挫折\"的关系

3。出示电脑幻灯片一—成长必须追求：挫折往往会伴随着追求；不怕挫折，勇于追求。

1。观看录像\"同学的故事\"

2。小记者谈采访感受

3。电脑幻灯出示：对我们的启示\"追求往往随着挫折的战胜而实现\"

1。配乐幻灯\"一封没有发出的信\"

2。讨论写信人遇到什么挫折？

带给她什么影响？如何帮助她摆脱

消极的影响？

3。配乐幻灯一一

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4。为\"挫折\"作新的诠释

1、电脑幻灯：\"首席科学家\"一一严纯华

2、小结全课

1）电脑幻灯一一勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！不断追求，挑战挫折！

2）mtv十电脑幻灯一一歌曲\"未来的未来\"

3）伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：\"心灵的撞击\"一一记自己追求中遇到的挫折

（重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响）

活动目的：

1、让学生明白听到并不代表是正确的，要小心地听话，正确及谨慎地解读明白地表达才不至于产生误会。

2、使学生掌握倾听的正确方法。

适用对象：班级全体成员

活动场地：教室

活动时间：45分钟

活动准备：心理情景剧，没有五官的人头像

活动程序

播放优美音乐创设情景，听后设问：你们觉得这音乐好听吗？听后有什么感受呢？你们是从什么时候学会倾听的呢？

谈话：是的我们从婴儿开始就在学着倾听，听亲人的呼唤，听自然界的风雨声，听优美动听的音乐。倾听是人最基本的品质。但是有的人可能一生，都没能学会如何倾听。他可以听到儿童的笑声，可他感受不到儿童的纯真，他可以听到旁人的哭声，可他感受不到他人的悲苦。听是人类不学就会的本能，但是在实际生活中，倾听往往是所有沟通技巧中最被我们忽视的部分，当我们急于表达，各说各话的时候，倾听就往往被忽略了。

每10人一组，全班分成4组，老师给每组第一个同学看一句语音类似又富有意义的话，由第一个同学往后传话，传话过程中不能与其他人听到内容，请最后一位同学说出他听到的话。传话速度快而准确的小组获胜。

交流与分享：

1、你们小组成功或失败的经验是什么？

2、做完这个游戏你有什么感受？

四个同学上台表演，两人一组，其他同学在台下两人一组

活动规则：

1、一个扮演盲人，一个扮演明眼人。

交流与分享：1。通过这个活动你有什么感受呢？

2．做完这个游戏大家得到了什么启示呢？

在日量常的人际交往过程中，常常需要有人充当倾听者，“听”似乎是件简单不过的事了，但果真如此吗？看看下面的情形，在你的身上是否也发生过？

（剧情内容：在课堂上，老师正在组织学生讨论问题。一个同学在发言，有两个同学不断的插嘴，争先恐后急于表达自己的意见，不让对方把话说完，在课堂上就和发言的学生发生争吵；同时，对待他人的发言，有一个同学，面无表情，看起来好象很认真，其实却没有任何反应；有一个同学手里转着钢笔，脸朝窗外；有一个学生面带微笑，摇头晃脑，还轻声哼着歌，不断地翻书，看手表。）

学生表演情景剧，表演完后学生谈谈：上面的情景中，作为倾听者在哪些方面做得不好？你还知道哪些不好的倾听表现？你是否有过剧中相似的经历？你有什么损失吗？结合实际生活谈谈。

如何做一个合格的倾听者，如：态度自然、友好、真诚、目光接触、不随便插嘴等。

跟小组同学讲“一件让我难忘的事”。在你说时，体验一下良好的倾听方式带给你的感受；在你听时，别忘了提醒自己做个合格的倾听者。

学生谈谈学会倾听的好处，如：增长知识、得到别人的尊重、取长补短等。

当人们深刻地明白了倾听的道理，我们就会发现倾听无处不在，与我们的生活息息相关。学习离不开倾听，工作离不开倾听，生活也离不开倾听。借助倾听，你可以知道智者的教诲，你可以领略文化的精髓，你可以享受生活的美好。

同学们，让我们学会倾听吧，当我们能够沉静地坐下来，目光清澈地注视着对方，抛弃我们的傲慢和虚荣，微微前倾你的身姿，向对方投去鼓励的目光，那么你就会有意外的收获。

**有关心理学专业顶岗实习报告(精)六**

什么是管理心理学?从最表面的意思来理解就是管理学和心理学的结合。管理不仅是对他人的管理同样也是对自己的管理，而心理学指的就是对人的想法的一种思考。可以说管理心理学也与我们的生活有着密切的联系。与我的职业发展我认为就应该从我们现在的生活中说起，因为现在也是对未来的一种投资。 生活中需要管理心理学

管理心理学教会我们如何与他人进行相处，教会了我们与他人进行相处的技巧。从第一节课的《杜拉拉升职记》到最后一节课的《非你莫属》。从这两个视频中我学到的是与人相处的技巧，杜拉拉通过一系列的与人相处的技巧，得到了升值。非你莫属中的女学生通过和邵刚老师的互动，和各个企业boss的互动最终拿，到了“优胜教育”的offer。她们都有用到了管理心理学的技巧，很巧妙地与人进行相处，得到了很好的收获。在和同学相处的过程中，运用管理心理学可以很好的知道他人的需求，得到他人的认可，对自己在大学中有一个多姿多彩的生活起到了积极的作用。

学生会管理工作需要管理心理学

在高校中从事一些管理的工作对我们未来的发展有着积极的做用，可以让我们在求职的工程中有着很大的优势。高校学生会工作以人才为核心，管人先关心，高效的管理既要提高工作效率 完成工作任务，又要理顺人心，增强主席团、各部门成员成长与发展的力量，解决工作中认为的各种疑难杂症。这就对学生管理者提出了更高的要求，要求管理者能够更好地知人、识人与用人，提升管理技能与完善工作方法，紧密结合学生会各部门内部与外部现实情况，将成员心理动机与部门目标完美结合。每位学生都是独特的生命个体，都有自己的成长背景、不同的价值观以及行为习惯。作为管理者知人、识人是首要的任务，而且要将不同价值观的人统一在部门的同一个目标下运作，这就对管理者提出了更高的要求。心理学与管理学的联系被日益重视，心理学对于企业管理和学生部门管理的指导意义主要在于对人的激励作用，最大限度地调动人们的积极性和创造性。所以在高校学生会管理中如果能够将心理学完整研究及运动到学生会管理中，不仅会为学生会营造一个良好的人际关系和工作环境，也会通过激励提高学生会所有成员的个人价值，从而全面提高学生会的效率，促进学院和学院工作的未来发展。 在学校中与同学相处时需要管理心理学

有的人常常说大学就是一个社会的缩影，我很认同这句话，大学中与同学相处得怎么样可以直接影响到我们在工作当中和同事之间的交流。在平时的工作中，给予成员一定程度的自由，上级干部在其中起一个平衡与 决断的作用，更重要的是培养他们一种自立精神，使他们真正放手地去做事，管理广大同学的各方面事务。同时，成员以部门为家，就可以向他们提出一种责任感，要求他们承担一定的义务。同学生相处的时候可以留意对方的动作以及说话的神态及表情，更好的和同学进行相处，既能和同学大好关系又能巧妙地把事情办好。

进行人生规划需要管理心理学

普通的一点一滴的生活中都需要管理心理学更不要说我们的人生规划了，所谓的人生规划部也是一种对职业发展的规划吗?通过管理心理学我们知道了要树立很正确的人生观，对自己的未来进行一个规划，教会了我们要对自己有一个正确的认识。通过做从60个行为里面选择10个自己最喜欢的，在从这10个之中一个个进行排除，到最后只剩下一个的活动，我从中认识到了这些品质对自己的重要性，在割舍每一个美好的品质的时候心中都有了很多的犹豫，到最后甚至觉得每一个对自己来说都很重。从中横梁出了再自己的内心中什么是真正的有价值的。对自己的人生规划，对未来的人生旅途有着重要的作用。管理心理学引领者我们人生前进的道路。

在工作中和同事以及他人相处需要管理心理学

提到了我们的职业，就要和他人进行交流，此时管理心理学也起着重要的作用。在我们的工作中，我们难免要和他人进行打交道，此时懂得管理心理学就能更好的和他人进行交流同时更好地理解他人的需要，更好的做好自己该做的做好能帮助别人的事，懂得管理心理学从和人说话的时候就已经取得了优势，在升职的过程中更能比别人多出来机会，由此可见管理心理学是一门十分重要的学科 总结

管理心理学可以指导我们进行进行人生规划。在人生的道路中，管理心理学可以住我们一臂之力。人是无论对企业还是其他组织最宝贵的资源和财富。在当今社会生活中，无论哪一种组织，要想有效地发挥它概定的功能和作用，离不开财物，更离不开人这种资源。提到了人这种资源，就一定不能离开管理，也不能离开人们的心理。对所有人是这样，对我们的职业规划更加离不开管理心理学。学到了管理心理学，我可以更好的分析人们的心理，更好的与人进行相处。学到了管里心里学，当我坐上了管理的岗位，可以更好地对人进行管理。学了管理心理学，我可以对职业规划做出更好理解。由此可见我们在平时的学习中，在我们平时的生活中，在我们职业规划中，懂得心理学的理论，使用心理学的理论，研究他人的心理，这对我们的以后的工作和学习有着非常大的意义。

**有关心理学专业顶岗实习报告(精)七**

1、你现在所要做的不是去羡慕别人，而是好好去享受，去珍惜这几年美好的珍贵的时光，去做自己想做的事情，去自己想去的地方，去努力完成自己的梦想，去为自己好好活。

2、世界上或许没有什么人是真正粗糙的，有些人显得粗糙，只是因为他们不愿意面对一些细致的情绪。

3、关于这个世界，我们需要了解的第一个道理就是：大家都不傻，谁都是聪明人，如果你看到一个人貌似在做一件傻事，那只能是说明你不了解这个人。

4、美丽的女人是男人的奢侈品，能干的女人是男人的必需品，麻烦的女人是男人的淘汰品。

5、有时候，你需要做的就是闭嘴，放下所谓的自尊，承认自己的错误。这不叫放弃，而叫成长。

6、很多时候，当下那个我们以为迈不过去的槛，一段时间之后回过头看其实早就轻松跳过；所有没能打败你的东西，都将使你变得更加强大。

7、放下执着，很多人马上想到的就是，停止手中一切事情什么都不做，或者跑到一个很远的地方去，躲开亲人和朋友，一个人呆着。这样不是在放下\"执着\"，而是在执着\"放下\"。真正的\"放下\"是摆脱内心的纠结，无论事情的过程和结果如何，能够坦然面对，这是心通过训练之后达到的一种自然放松。

8、不管前方的路有多苦，只要走的方向正确，不管多么崎岖不平，都比站在原地更接近幸福。

9、当你在自己的感觉与别人看法之间左右为难的时候，你应该选择去做让你觉得快乐的事情。

10、在美满的婚姻中，你有你的高大伟岸，我有我的婀娜多姿；我爱你，但我不属于你；你爱我，但你有你的自己。彼此在爱的力量的推动下，共同去抗拒生活的风暴，努力去完善自己。这就是真正的爱和美满的婚姻。

11、要永远坚信这一点，一切都会变的。无论受多大创伤，心情多么沉重，一贫如洗也好，都要坚持住。太阳落了还会升起，不幸的日子总有尽头，过去是这样将来也是这样。

12、每个人都有很艰难的岁月。但是大多数时候，那些艰难的岁月最后会变成整个生命中最精彩的日子，如果你挺过来的话。

13、你减肥、节俭、努力工作、待人有礼，这不是为了取悦别人，这应该是一种自身向上的力量，说得大一些，这是一个人所谓的生命的意义，不单纯是享受、纵容、索取、消耗。一段关系之所以能够被称为关系，是因为在这段关系中的两个人是能对自己负责的独立个体。

14、智慧是一种可以买来注射到静脉里的东西。

15、有一些人的出现，就是来给我们开眼的。所以，人一定要禁得起假话，受得住敷衍，忍得住欺骗，忘得了承诺，放下一切，百炼成精，淡定从容。

16、一个人去崇拜一个偶像，其实是在利用这个偶像的一些形象，来告诉别人\"我是什么样的人\"。按照法国社会学大师布尔迪厄的说法，这代表了某种品味的选择。品味就是人赖以区分自己，并且试图在象征性领域战胜其他人的东西。

17、有时候不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重；有时候总感觉别人忽略了自己，其实可能是自己太闲了。

18、如果你同时养了猫和鱼，猫吃了鱼，你除了责备猫，更应该责备自己。同样的道理，当你明明知道人性有弱点，却不加防范，而且吃亏的时候，除了怨恨那个人，更应该检讨自己。每个人都是人，都有着人性善与恶，我们永远不能因为对方表现得善良，而忘记了他也有人性的弱点。

19、谁不希望自己活得轻松，没有压力，一切随性，但如果你真的那样去做的话，你会发现这个世界都在和你作对。如果有一天你真的觉得自己轻松了，那也不是因为生活越来越容易了，而是因为我们越来越坚强。

20、所有的事情到最后都会好起来的，如果不够好，说明还没到最后。

21、不要害怕改变，尽管你可能会因此失去一些东西，但也可能会得到一些更好的东西。

22、有种承担，叫提得起放得下；有种负担，叫提得起放不下。向前走，走过那不属于自己的风景。潇洒的，不是唯美而是心情；收获的，不是沧桑而是淡定。因为爱我们选择离开；因为恨我们选择遗忘；因为痛我们选择隐藏；因为还有梦我们选择坚强。

23、幸福，从来都没有捷径，也没有完美无瑕，只有经营，只靠真心。

24、真正不羁的灵魂不会真的去计较什么，因他们的内心深处有国王般的骄傲。

25、一定真诚地认真地度过人生每一天。不要再轻易抱怨人生苦短，其实所有美丽的风景都在自己的心里和手上，与其抱怨明天不是那么如意，不如把今天的手头事做好。而美好的人生不需要多富足多成功，所谓美好人生，只是最简单淳朴的小幸福。

26、幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神，父亲一次粗糙的抚摸，女友一个温馨的字条……这都是千金难买的幸福啊。

27、生活包含着更广阔的意义，而不在于我们实际得到了什么，关键是我们的心灵是否充实。对于生活理想，应该像教徒对待宗教一样充满虔诚与热情。

28、等你到了一定的年龄，彼此的过去已经不再重要，那些曾经令你无比在乎的东西就好像半途而退的潮汐一般似乎没有了提及的必要。这个世界上没有命运这回事，同时也没有意外。

29、如果有一天，你发现你的情绪不能用语言说出来，而宁愿让自己渐渐消失在深夜亮着着华丽街灯的街道上，这就是孤独。

30、我们不知道我们选择的到底是对是错，但是我们能够确定的是，既然自己已经选择了这条路，就是爬，我们也要走下去，世界上是没有后悔药的。我们的道路是没有重复的，即使是你想要改变道路的时候，你也只能从原有的路程上修缮，而不能重头来过。

31、熟悉的地方没有风景，不熟悉的地方有陷阱。生活有两种状态，熟悉与陌生；人有两种感觉，渴望与畏惧。渴望，所以寻找；畏惧，所以熟悉。熟了，淡了，烦了，累了，再寻找。人生不断寻找，不断忘记，最终只剩下孤单的自己。熟悉与陌生，都是心境。

32、自己没有展露光芒，就不应该怪别人没有眼光。

33、一树花开的时光就注定了这世界许多人的生活，工作，爱情，甚至命运。我做着梦，用最真的心，最挚的情去对待每一日，于时光长河里遇见不慌不乱的你，和我一起，守护爱的美丽。这不是梦，我们都相信。

34、不要只因一次挫败，就忘记你原先决定想达到的远方。

35、没有到手的东西，总是比到手的稀奇，但不一定比我们已拥有的更好。有些事知道了就好，不必去多说。有些人认识了也就好，不必去深交。你若是找不到坚持下去的理由，那么你就找一个重新开始的理由，生活本来就这么简单。

36、从来没怪自己蹉跎了时间，没有好好痛下决心来完成梦想，没有尽力扶植自己可能有的潜能。都在怪过去、赖别人，只能一事无成，在原地踏步走；愿意咬紧牙根看未来、指望自己，人生才能转弯。

37、你要像个\"冷漠\"的大人，别轻易让情绪被绑架。不因为几句甜言蜜语就开心到飞起，也别因为少了某个人的消息就情绪跌到谷底。要习惯独处，一个人的时候，看看书、追追剧、学一首新歌，不要让孤独打败你。要明白，快乐是自己找的，不是别人给的。

38、真正的内心强大，就是活在自己的世界里，而不是活在别人的眼中和嘴上。

39、我们一边捡起东西，一边又在掉东西，就像什么都抱在怀里的旅行者。我们所掉的，会被后来的人捡起。要走的路很长，生命却很短。我们在行进中死去，行进之外一无所有，所以我们无可失去。

40、最好的友情，真正的友情是。看穿了你所有的软弱和不堪，我仍旧愿意送你一把伞，我也只能送你一把伞，因为你只能一个人走进风雨。

41、不要为了目的而快速的一味追逐，侧耳静听侧身细看的旅途才是最好的旅途。

42、生命中所有的挫折与伤痛、所有的经历，都是为了造就你锻炼你。不要总说岁月残忍，它其实温柔了你。|

43、有些东西，注定与你无缘，你再强求，最终都会离你而去；有些人，只是你生命中的过客，你再留恋，到头来所有的期望终究成空。不属于你的，那就放弃吧，大千世界，莽莽苍苍，我们能够拥有的毕竟有限，不要让无止尽的欲求埋葬了原本的快乐与幸福。你想什么都抓住，最终只能什么都抓不住。

44、不必逗留采摘并保存鲜花，而是继续前行，鲜花会在你所有的道路上兀自绽放。

45、你年纪青青，别思考什么人生，自己的事情都还没做到最好，偏偏要摆出一副看破红尘的姿态，你读过一百本书怎样，一千本书又怎样，自己没有走完一遭的时候，是无论如何都不会懂得的。

46、人生最大一种痛，不是失败而是没有经历过自己想要经历的一切。别忘了心底的那个梦想。

47、胸怀是委屈撑出来的；烦恼是自己穷想出来的；痛苦是与人比出来的；疾病是不良习惯造出来的；心态是经历炼出来的；快乐是知足养出来的；健康是步行走出来的。慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

48、观察同龄人，尤其是男生，堕落都是从疏远了运动开始的，特别是毕业后，忙于工作应酬和享乐，又不节制饮食，三五年后，当年清秀的少年一个个都变得脑满肥肠、臃肿不堪、满脸横肉，真是糟糕。村上春树说肉体是每个人的神殿，不管里面供奉的是什么，都应该好好保持它的强韧、美丽和清洁。

49、人生虽然热闹，却往往美中不足，好事多磨，你要有心理准备。

50、想要忘记一段感情，方法永远只有一个：时间和新欢。要是时间和新欢也不能让你忘记一段感情，原因只有一个：时间不够长，新欢不够好。

51、自信是一种说服力。在开始时，看起来仿佛不会成功的事，假如你坚持做下去，它就会成为对它自己的一个证明。相反的，假如你因为别人的怀疑或批评而犹豫不决，退缩不前，那不用别人的阻拦，你自己就打败了自己。

52、如果一辈子等于一天，二十几岁，顶多就是早上的7点12分，是正要出门的时刻。不要以\"我已经来不及了\"为借口，我们都还年轻，还可以跌倒，还可以犯错，还可以反悔，未来还没到来，一切都还来得及，没有什么不能改变。

53、学会知而不言，因为言多必失；学会自我解脱，因为这样才能自我超越；学会一个人静静思考，因为这样才能让自己更清醒、明白；学会用心看世界，因为这样才会看清人的本来面目；学会放下，因为只有放下才能重新一开始；学会感恩，拥有一颗感恩的心，在逆境中找求希望，在悲观中找求快乐。

54、一个有缺角的圆，第一次找到合适的一角时错失了机会，第二次又因用力过猛而摧毁了那一角，最后终于得以完整，却发现完美的圆，因滚得太快而失去了沿途风景与原来的快乐，最后，他幡然醒悟：成熟，是时光的雕刻，原来不完美才是最大的完美。

55、发怒——是用别人的错误惩罚自己；烦恼——是用自己的过失折磨自己；后悔——是用无奈的往事摧残自己；忧虑——是用虚拟的风险惊吓自己；孤独——是用自制的牢房禁锢自己；自卑——是用别人的长处抵毁自己。

56、你早晨醒来时第一个想到的那个人；能跟你打电话聊到半夜都舍不得挂的那个人；在你任性、耍小脾气时，也会忍住脾气不会冲你发火的那个人；看到你流泪时，为你擦去泪水给你一个温暖拥抱的那个人；有着宽厚的肩膀可以让你随时依靠的那个人。

57、22—[xx]岁这六年，我们会迅速走过，也是这六年，奠定了三十岁之后的生活质量与以后的人生方向。不管是男人女人，如果在结婚前奠定一个良好的事业与经济基础，无疑是对自己未来一个巨大的信心与保障。总好过把这个重任扔给一个其实实现不了你太多幻想的婚姻。你不成长，没人替你成长。

58、做一个坚强的女人，坦然面对，勇敢体会，忘记消逝的人与事。不能拥有的，懂得放弃，不能碰触的，学会雪藏。与其沉溺过往，不如沐浴晴朗，扔掉悲伤与孤寂，摆脱无助与漠然，不再害怕未知，也不必盲目迷茫。告诉自己，我可以。

59、女人，要有一点柔，太刚则易折，过盛则人远，要于妩媚处动情，于善解中传声；要有一点曲，多直则景稀，曲众则人妙，僵直少显内蕴，曲径方可通幽；要有一点傲，骨傲则人立，气短则位低，红颜哪能薄命，巾帼何让须眉；要有一点博，不学则才浅，孤陋则寡闻，花瓶仅供观赏，博学才能久香。

60、一天中，太阳会升起，同时还会落下。人生也一样，有白天与黑夜，只是不会像太阳那样，有定时的日出与日落。有些人一辈子都活在太阳的照耀下，也有些人不得不一直活在漆黑的深夜里。人害怕的，就是本来一直存在的太阳落下不再升起，也就是非常害怕原本照在身上的光芒消失。

61、姑娘，我希望你一直记得不断拔高自己，在多年后能够配得上那个未来的他，告诉他\"还好我没放弃\"。姑娘，我希望你一直记得，在找找男朋友的路上，你该有的气质，你该有的矜持，你该有的高傲，请一样也别丢。

62、心理学家曾在一次测试中发现，男性在男、女同桌就餐地要比单纯男性就餐时要文明许多，这是由于大多数人在异性面前更注意自己的言行。

63、夫妻之间的物质生活水平，通常是由收入较高的一方来决定；夫妇之间的精神生活水平，往往是由素质较低的一方来决定。一个女人能有多美，通常是由与她相伴的男人来决定；一个男人能走多远，往往是由与他相随的女人来决定。

64、凡事不要过于挑剔，完美总是可望而不可求的。世界上没有真正完美的东西，你应该做的就是努力使自己的人生更美好。放弃无谓的挑剔、指责与抱怨，你便会变得快乐而积极，成为自己人生真正的主人。

65、一个人能快乐地独自做着有利于社会、他人的事，那是一位伟大的超人。

66、痛苦是性格的催化剂，它使强者更强，弱者更弱，智者更智，愚者更愚。

67、一切美好的事物都是曲折地接近自己的目标，一切笔直都是骗人的，所有真理都是弯曲的，时间本身就是一个圆圈。

68、在这个房间里，你是最重要的人，我们将从这开始。你只为你而来，我是为了你。

69、帮助孩子确立自我价值感，建立自信，学会爱与被爱，让他们愿意学习新的东西，愿意去冒险，是每个家长留给孩子的最好礼物。

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！