# 202\_自我成长报告202\_字大学心理健康模板通用5篇

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2020-10-28

*基于对心理学的兴趣和心理咨询知识的获取，以及对自己人生经历的分析，我感悟到良好的心态，健康的心理对人生是多么的重要。下面是小编整理的希望能对大家有所帮助。篇1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...*

基于对心理学的兴趣和心理咨询知识的获取，以及对自己人生经历的分析，我感悟到良好的心态，健康的心理对人生是多么的重要。下面是小编整理的希望能对大家有所帮助。

**篇1**

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最大问题。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。

**篇2**

心理学专业课的学习让我掌握了心理学基本理论知识，心理咨询培训课让我对如何能成为一名合格的心理咨询师有了更深的了解。与此同时，我也清楚的认识到心理咨询知识和技术的博大和自己的不足，因而在平常的学习中，我不断丰富自己的专业知识，使自己向着心中优秀心理咨询师的理想一步步靠近。拥有成为优秀心理咨询师的这一理想和我的成长经历不无关系。

一、自我成长分析

(一)个人成长史

漫漫成长路，由于遗传和环境的不同，每个人的人生体验也各有差异。回顾和梳理自己的成长历程便于更好的认识自己，进而有利于日后的成长和发展。虽然在某些朋友和同学眼中，我刻苦勤奋，热心真诚，善于沟通，独立和有主见，但我深知自己身上的这些特质不是瞬间形成的，而是在这二十五年来成长路上的各种经历中慢慢累积形成的。

1、无忧无虑的童年

细雨绵绵的九月，我出生在东北一个和谐美满的医生家庭。听母亲讲，我比其他的孩子更早的学会了说话，语言表达能力强，特别爱与别人沟通。童年的生活可谓无忧无虑，有疼爱自己的爸爸妈妈和爷爷奶奶，有一起长大一起上学的表妹，还有许多儿时嬉戏的伙伴，那真是段纯真幸福的生活。小时候，母亲对我的影响很深，母亲是一位护士，从小对我要求很严格。小学二年级以前，母亲每天都会亲自辅

导我的学习，培养我养成良好的学习习惯。从一年级起，只要是没有完成作业，即使有再吸引我的事情，我也会先把作业做完再去玩。这种习惯的养成，不仅为我以后的学习和生活养成了良好的习惯和自觉性，更帮助我在日后的处事过程中拥有很好的自控力。弗洛伊德曾经说过：“自幼充分享受母爱的人，一生自信。”我想，我就是这样的幸运儿。回想近20年的求学历程，正是父母对我学习方面的“无为而治”和适时的鼓励，为我的学生生涯奠定了良好的心理基础，使我在学习上时刻充满自信。

2、汲取知识经验的青少年期

到了初中，性格外向的我和同学的交流变得更多，学习知识的同时，也更有机会学习如何与他人交往。初中阶段我的学习成绩一直是中上等，由于天生好动，偶尔会违反纪律，受到老师的批评。但因为有一颗待人真诚的心，在和同学的交往中我收获了很多的友谊。学生的天职就是学习，中学时自己的理想，确切的说是目标也很明确，就是升入重点高中，然后进入大学。那时班里的学习氛围很好，大家互帮互助，经常互相讲解题目，分享学习资料。所以我收获的不仅是知识，也学会了如何与同学相处。

学生生涯的一个转折点是在高中，那一年，我顺利的考上了当地的一所重点高中。初入高中，依旧贪玩好动的秉性并未改变，致使学习成绩大幅度下滑。母亲看到后耐心的与我进行沟通，并希望我能重拾自信，用心去思考自己想要的人生。经过认真思考后，我加强了对自己薄弱学科的关注，提高了学习成绩，更重要的是开始思考自己的人生目标以及为之实现要付出的努力。最后，我顺利的考上了一所省属重点大学。

大学之前生活的平顺让我产生了惯性，梦想中的象牙塔和现实中大学生活所带给我的落差，使我受到了一定的挫折。还记得由于说话方式的差别，我请舍友帮忙的时候，虽然我是用自己认为礼貌的语气，但舍友说我的语气像命令人，于是我马上改正并记住以后遇到类似情况也要改正。就这样大学四年，虽然有一些不和谐的小插曲，但和舍友以及周围同学相处还算融洽，自己也在化解那些不和谐因素中学会了处事的方法。

大学期间最惨痛的记忆莫过于我看到新闻上某大一女生的跳楼自杀。由于来自于农村，在和城市的女同学在学习、衣着和生活质量的比较中，产生了失衡和强烈的自卑，最后结束了自己19岁的生命。现在看来，如果当时有人对她进行心理疏导，让她能够排除那些不合理的错误认知，对自我有一个正确的评价和认识。如果她的室友不是那么冷漠，而是对她关心备至，悲剧就不会发生。这个女孩的悲剧，给了我很大的震撼，我明白了面对人生中的不如意，要学会释放压力，要学会舍得。更重要的是，面对亲人和朋友的烦恼和压力，我总是会尽自己的力量去帮助他们，鼓励他们，帮助他们找到烦恼和压力的最根本原因，从而帮助他们拥有快乐的人生。

在读研的一年多来，由于对科研相关方法和工具的掌握还不是很熟练。我曾经对自己的学术能力产生怀疑而心情沮丧。而我的导师却给予了我极大的鼓励，鼓励是最好的润滑剂。她经常鼓励我，要善于发现我学术研究中不为我所知晓的哪怕是一点点的闪光点。从那以后，我再也不去吝惜自己的赞美和鼓励，我鼓励和赞美别人，同时也从别人重新焕发的自信之光的眼神中，收获了快乐。

(二)走进心理学

大学心理学课上，当老师讲授快速眼动和顿悟的知识点时，小时候看到妹妹睡觉时眼睛转动的情境和以前读的大猩猩用箱子和棍子来获取香蕉的画面清晰的回旋在我头脑中，当时看心理学课本莫名的有种相见恨晚的感觉，对心理学的兴趣也一直坚持下来，一直以来也很有动力学习。特别是大二时，做完卡特尔16PF人格测验，仔细分析自己的人格及职业优劣势之后，我更加坚定了自己成为心理咨询师的职业理想目标，并愿意为之努力。本科和研究生期间心理咨询课和临床心理课上，老师讲解的诸多案例也给我很多触动。

随着年龄的增大，阅历的丰富，自己慢慢成长，慢慢对人生有所感悟，渐渐了解到很多事情不是自己想当然的那样，不能只从自己的角度看问题。我也渐渐明白了，以前不明白有些人为什么学习压力会那么大，甚至怯场严重到要去医院打点滴，有些人怎么会还没有高考就认定自己考不上，有些人为什么会因为谈朋友不和而自残等等。

心理咨询师是助人自助的职业，我愿意以己之力帮助别人，同时也认识到帮助别人的前提是自己要足够强大。所以要想实现自己的理想，我还需要从以下五个方面来加强完善自己：

1、坚定正确的人生观，世界观和价值观。

2、继续学习，广泛阅读，坚持终身学习，在读书中提高个人修养。

3、做事果断，避免不必要的拖延。

4、心态平和，处变不惊。

5、心怀感恩，乐于助人，信步人生。

二、职业行为分析

(一)对心理咨询的认识

基于对心理学的兴趣和心理咨询知识的获取，以及对自己人生经历的分析，我感悟到良好的心态，健康的心理对人生是多么的重要。从教材和课堂中的案例中，我了解到心理咨询师是助人自助的职业，赠人玫瑰，手留余香。自己具有乐于助人的品质，这一切因素使我经过理智思考后规划出自己的理想：成为一名合格的咨询师，并经过逐步成长为一名优秀的心理咨询师。

成为一名优秀的咨询师，需要很多知识的积累和经验的积淀。专业课的学习我都认真学习，通过心理学专业的学习，我掌握了系统的心理学基础知识，对心理咨询的流派理论、技术和技巧也有更详细深入的了解。另外，在课堂外我还主动参加一些心理学沙龙和工作坊，利用学校远程教学资源观看各大高校心理咨询方面的课程，以此获取心理咨询知识和参与一些咨询实践。除了具备心理咨询专业知识和一些实践经验，我有成为合格的心理咨询师需要的健康的心理状态，工作认真负责，能营造和谐的咨询关系，容纳他人，以及对上善若水，助人与无形间的追求。

(二)职业特长和方向

对心理学专业课的学习不仅让我喜欢上了自己的专业，也让我掌握了普通心理学、发展心理学、教育心理学、心理咨询、测量和统计方面的基本理论。课外心理学讲座、期刊书籍和网络教学加深了我对专业课的认识。课余实践和兼职生活，让我对心理咨询的实践操作有切身体会，明白理论和咨询的区别于联系。

学生作为一个特殊群体，在其成长的各个阶段会因为各种因素而遇到心理困惑和危机。从中国现在的教育状况来看，社会各界，学校家庭无不关注学生的成绩，殊不知学生的心理健康也急需关注。自己多年以学生的角色不断进步成长，也在实习和各种实践当中接触到不同阶段的学生，这些经历让我对帮助学生更健康的学习产生极大动力。所以，我希望以后能做一名学校心理学工作者，大学生的自我认知，适应能力、社交交流等方面是我比较关注的咨询方面。

(三)成为心理咨询师的优势和不足

优势：

1、我具备作为心理咨询师的基本素质和品质，真诚、有责任心、稳重、敏锐的觉察力、和较强的自我认知和调节能力，稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观，以及坚定从事心理咨询事业的信念;

2、课内专业知识学习和心理咨询师培训丰富了我从事心理咨询的理论基础，广泛阅读并善于思考和自我反省，具有不断提高自己理论素质和从业水平的认识和动力。

3、职业经历中有校内外的咨询和团体辅导经验，以及实习和兼职的教育经历，让我对各阶段学生状况有一定了解，再加上自己作为学生的成长经历，这些都会我在学校心理咨询工作时有所帮助。

不足：

1、理论知识和专业技术有时候不能很好的运用到实际操作中;

2、咨询经验和阅历还不丰富，仍需更多时间积累和学习;

3、追求完美的倾向会导致不必要的时间拖延，有时把个人的情绪带到交流过程当中，会违背中立性态度原则;

这些方面我会在将来的实践中不断加以改善和提高。

(四)努力方向

为实现自己优秀的心理咨询师的理想，在以后的学习中，我会不断丰富理论知识和提高咨询技能，熟练运用所学知识和技能帮助更多的人。不断提高自己的同时，正确对待咨询过程中的各种挫折，在需要帮助的时候，积极虚心争取上级心理咨询师的督导和同事们的帮助。另外，作为新手咨询师，也根据自己的职业优势和专业方向，我比较倾向从事青少年的发展性心理咨询，以帮助家长和学生来访者建立良好的行为模式为工作的方向，在今后的职业生涯中，我会继续关注和研究这个领域，希望自己能为中国中学生心理健康方面做出自己的贡献。

我成长的地方是一个民风淳朴的小乡村，那里风景优美，环境宜人，或许我这辈子再也不会对另外一个地方产生那么浓厚的情感烙印。那里的人们并没有太多的尔虞我诈，没有太多的明争暗斗，让我从小在心灵上得很纯净的洗礼，让我在以后的人生道路上少走了许多弯路!

我从出生到读初中身体一向都比同龄人差，经常的要往医院跑，这让父母操尽了心!曾今一度让父母将自我的身体累垮过，那时候的我并没有太多的感触，只是此刻回想起来感觉父母的爱是那样的深沉，是那样的浩瀚，是那样的伟大!要不是他们当时对我不离不弃，尽心照顾，可能此刻的我已不是此刻的我!或许从那时候起我就学会了感恩之心，自初中以来每次出远门，或是放月假后回家，我都会给用自我省下的生活费给父母买一点小礼品，不为别的，只为了让父母觉得没白养我这么个儿子!让他们心里宽慰点!

或许我的童年过得并没有别人那么欢乐，但我却学到了一些别人可能没有学到的东西!还记得那时是母亲在家带我的时候，每到农忙时节家里就忙得不成样貌，经常我上学回家了，母亲还在地里忙活着，以至于我回家了就没有饭吃，可是我却经常吃的饱饱的，因为邻居总会经常叫我去他们家吃。邻里和睦得益于父母们的处事方法，他们总是很乐于助人，可是我们那里的人们普遍是这样的，在这样的环境中长大的孩子也学会了乐于助人，也学会了一种叫做淳朴的东西!

还记得是在我读小学五年级的时候吧，那天晚上风雨交加，我突然不好发着高烧，母亲快吓死!可是她一个人在家又没办法送我到医院去，那时候交通没此刻这么发达!没办法她只好叫上邻居家的阿姨，和她伴我送到了附近的医院，当到了医院时经过医生的检查发现我那时是在出天花，一向高烧不退把一生都吓的不轻，无奈那时候家里没什么钱，那时候根本没钱住院!也许是阿姨看出了我母亲的难处，她回家之后就给我们送来了一千块钱!之后我好了之后，母亲时时告诫我要我千万不要忘记别人的恩情，她说：“滴水之恩，当涌泉相报!”那时的我懂得了远亲不如近邻的道理!

升高中时我并没有考取当时的县一中，那时候的我算是村里读书成绩最好的一个了，全村人对我的期望都很大，可是当时的我还是没能考上，那是的我心灰意冷，早没了再读下去的勇气!我把自我关在房子了，几天没出去过!父亲当时见我这样他只是沉默，我明白他当时心里也并不好受，之后母亲跟我说：“如果你不读书了那你今后能干什么去?”那一刻我沉默了，当时我也是这样想的，如果自此不读了，今后我能干什么去?如果打工，我这么差的身体能受得了吗?今后的日子怎样过?今后的人生还能开出比此刻还灿烂的花吗?那一刻我仿佛参透了人生，懂得了那句仅有知识才能改变命运的真谛!找到了人生的出路!我哭着对父母说：“我读书，没办法就去二中吧!”当时父亲和母亲商量后就同意了。

那年是父亲送我去的学校，进入高中后我时时刻刻都记得中考那时的失败，努力想要把成绩提上去，在高一那年我不明白是不是不适应高中繁重的学习任务，经常地感冒发烧头痛，根本无心投入学习中!最终导致成绩不梦想，越来越感到力不从心!之后更可怕的时由于长期感冒我患上了很严重的鼻炎，诊断我务必休学动手术才能在正常学习，否则不但影响学习，还会使病情恶化，到时候更加难办!无奈，我休学了，带着未完成的梦在家休养了一年!期间我的性格可能有点孤僻了，长时间一个人呆在家里，很少与外界交流，让我渐渐地与同龄人产生了差距!

一年后我复学了，再次进入学校我变得很疯狂，学习热情只增不减，功夫不负苦心人，我的努力得到了回报，第二个高一我的成绩一向是班上第一名!直到高二成绩一向都是很好的!到了高二虽然有所下降但还是班上前五，那时母都是比较高兴的，他们都觉得当初没让我到一中去读书是害了我，可是我对他们说：“就算当时让我去我也不会去的，因为那不是凭我自我的潜力到达的，就算交了9000择校费我也不会去!”父母当就没再说什么了!渐渐地时间过得飞快，转眼间高三就到了，高三的复习紧张而不乏枯燥，但我们都明白的是此刻就是刀架在脖子上我们也不能有丝毫的松懈!那件事却让我后悔终生，那时我们寝室大部分人都有很重的网瘾，我不否认我确实比较喜欢上网直到此刻都是。可是那是什么时候我还是明白的自我有分寸，什么时候能玩什么时候不能玩我懂得!那是星期五的晚上吧!照常班主任是不会查寝的，所以那天许多人就要我出去上网搞通宵!我本来是拒绝了的，可是全寝室的人都说去，他们还说谁不去谁就是孬种!也许年轻气盛吧!受不了那样的激将，我随全寝室的兄弟出去了，说真的那种年少轻狂的感觉，那种把几米高的围墙好不当回事的快感确实让我体会到了一种紧张之余的丝丝放松!可是那天通宵回去后我们全寝室的人就被班主任叫去了，那天班主任说的话像把尖刀一样生生的扎在了我的心上!“你们以为你们很了不起吗，想要飞不是此刻，你们都是拿着父母的血汗钱在读书明白吗?”当班主任说到父母时我差点哭了，我觉得自我是那样无知，是那样残忍!想到父母我当时双脚犹如灌了铅一样迈不开一步!

就这样带着对父母的愧疚我过完了高三剩下的日子，最终高考成绩出来时，大大的出乎我的预料，我想了很久总觉的是不是哪儿出问题了，但无奈是事实已然如此，谁也无法改变!可是我明白那时候的我不能再让父母悲哀了，我得上大学，这时候的家境有所好转，读大学并不是负担不起，可是为了减少我对父母的愧疚我在高考后的两个月找到了一份工作让自我去做!高考后和同学聚会时我们玩得倒还是挺开心!会想我的高三也是有苦有泪有笑的!

三年弹指一灰间，遥想那08年盛夏，迈着轻快的步伐步入\_\_县二中，满怀憧憬;而今蓦然回首，却发觉自我已然将要离开，再次踏上征途。高中的记忆就应丛军训开始，军训中的酸甜苦辣建构了一个班级的脊梁，同学之间相互熟识，相互学习。记得刚开始自我个性想家，新环境的不适让我无所适从，但我告诉自我：我能行!开学的第一天我听到班主任为我们讲解高中的生活，那时不知自我从哪来的冲动，也许是一股好学的热血劲头吧，我决心要好好学习，让所有的人刮目相看，高中生活就这样开始了。高一就是这样，感觉自我是个孩子，用新奇的目光环视整个学校，一切都是新的，一切都充满了新气象，由于第一次住校，在学习生活交际活动方面，似乎多了许多自由，少了许多约束，能够更好的充实自我，发展自我。上了高二，我选取了理科，学业的压力逐渐袭来，新的班级，新的教师与同学，新的学习资料，既要适应又要提高.我们即将迎来的是高三和高考，这是我们人生路途的最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我成熟了。高三的生活是十分单调，并且十分辛苦的，最终最终守得云开见日明，不经历风雨怎猛见彩虹，待到那繁花落尽，木叶繁盛的那一刻，也是我的又一个梦开始的地方。在此我要感激我的父母和教师，多谢你们的关心和培养，我不会让你们白白付出。

还记得高三后的暑假，也许那是每个经历过高三之后的人都不会忘记的一个长长地暑假吧!我们或上大学或去工作，这个人生的拐点对整个人生的影响能够说是最大的!我也在那时候成3了，一个人去找事做，一个人去坐火车，一个人去上大学，一个人去承受所有!

通常活泼任性，简单愉快，在群众中比较受人欢迎，对人对事十分热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自我的目标和梦想，虽然不是个性远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自我计划的事情，少数状况下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但一般都能持续情绪平和，在遇到重大挑战或紧急状况时，也可能比较紧张。但在未来我相信我都会克服的!

我的人生已经走了快二十年了，未来我有信心在前面的成长基础上做出更大的成功，相信自我我能行!

**篇4**

我叫\_\_，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，回忆以前走过的路，有欢乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高远的目标。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，我要感激我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量。

我出生在一个普通家庭里，爸爸妈妈虽然文化水平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们用心进取，正直豁达，认真负责，在他们的影响下我也成长为一个活泼开朗正直善良的女孩。

七岁的时候我就离开父母开始理解学校教育，小学阶段，在教师的教育和关心下，我无忧无虑的健康欢乐的成长着。但时间悄悄的溜走，我在成长。进入初中，一切都是陌生的。陌生的学校陌生的同学陌生的教师。随着时间的流逝，渐渐地陌生的都变熟悉了。学校不再陌生了。教师和同学也都成为朋友了，于是走过陌生，一切都变得欢乐起来。中学主要是学习，自我却不曾认真的努力的学习过。上课总爱睡觉，总爱耍些小聪明，但每次考试都能考很好。所以在教师眼里我是一个调皮有爱学习的孩子。我就集教师的宠爱于一身，欢乐的进入了高中。

高中生活紧张而充实!但我却陷入地谷，之后才发现初中的学习只是自我耍小聪明，靠考试的突击来学习。而没有扎扎实实的一步一个脚印的学。没有掌握好学习方法呵基础知识。所以与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得教师没那么关心自我了，不再那么受宠爱了，不再那么骄傲了。想赶上却找不到前进的动力。觉得自我很很失落觉得自我很没用，但在教师的鼓励下，我最终鼓起勇气，相信自我，还不能放下。我决定必须要努力考上大学。

曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生活中体会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不断鞭策自我，完善和提高自我成为一个优秀的人。我觉得自我还有许多当面还需要加强，第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高。终身学习确定自我的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，持续用心乐观的人生观。

没有最好仅有更好，用心进取，按照定期目标行动，逐步实现目标。真正的成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以我把所有精力放在短期目标上，相信必须能够实现更长远的目标。坚持不懈，每一天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。

我憧憬完美幸福的生活，期望并努力学习工作，期望有所成就。

周围好友对我的评价：我外向合群，用心向上，有较好的交际潜力，善于表达，头脑灵活有较强的思维潜力，但我有我的缺点，有时太粗心不注意细节。但我相信我会完善我所欠缺的，走出一条属于自我的道路。

**1**

一、自我成长分析

(1)幸福的家庭，让我拥有正确的价值观。

我是一个活泼开朗的女孩，今年我已经27岁了。1986年的冬天，我出生在一个湖北省十堰市市区的一个小山村。爸爸时一名退伍军人，村子里的事大同小异，不爱言语的他总是一帮到底，特别是村里的小学，到了冬天，寒风凛冽，滴水成冰，已经世袭罔替好几代破烂不堪的棉裤棉袄根本无法抵御风寒。它疯狂的吞噬着一切，我们的手脚如同冰冻的胡萝卜，又痛又肿，就连稚嫩的脸蛋、屁股、大腿它也不肯放过。村里的娃坐不住了，与其在这挨冻，还不如回家干活挣口饭吃。为了让每一个孩子都有学上，为了解决寒冷的后顾之忧，爸爸似乎每一天都在收集柴火，然后在冬天来临之时，分批送到学校。围着篝火学---是现在每一次都想起来的幸福!妈妈虽然文化水平不是很高，但却都有一颗热情，善良的心他们为人正直，豁达，做事认真负责，踏实肯干，在他们的教育和影响下，我也成长成为了一个活泼开朗、正直善良、热情真诚的女孩子。小时候家境不是很好，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能力在这一阶段开始得到较好的发展。直到那一天，我们姐第两个一起躺在了病床，十分爱着我们的妈妈不忍心了，爷爷和奶奶在身后鼓舞：生活就是坚持!生活是残酷的，只有经历了才会明白，只有付出了才有收获。我感谢我的父母，因为是他们给了我机会和力量。如果说，成功是个坐标系，努力是横坐标，理想是纵坐标。只有通过努力，才能达到知识、逻辑与情感、愿望、目的等等的统一，才能实现崇高人生理想，才能实现人生命的最高的自我价值。感谢父母，给了我一个文化低蕴丰富的家庭环境，让我在那个一穷二白的年代，拥有了同龄人所未拥有的快乐童年，造就了可供我享受一生的品格。

(2)酷爱阅读，让我拥有正确的世界观。

我爱读书，小学时就翻阅了爸爸的《红楼梦》、《岳飞转》、《水浒》、《三国演义》、那时的读书仅限于故事情节的翻阅，全无思想含义的领会，以至于有了后来的第二次、第三次的细读、品度。中学时，老师向我推荐了一些国外名著《雾都孤儿》、《简爱》、《三个火枪手》、再就是到后来的爱情小说、武打小说、散文、史记、诗歌等。喜欢心理学以后，目标又向心理学小说迈进，以至于毕淑敏老师一度搬上我的偶像舞台。我是平凡的一介草木，只是喜欢读书，喜欢写点东西。从日记、博客、到《省人口导报》、《中国人口报》、《中国现代散文诗刊》等，都记录着有关我的快乐人生足迹。读书并没有彻底的让我脱胎换骨，但的确潜移默化了我的人生，丰富了我的思想，让我拥有了正确世界观：能够唯物而辩证地、客观而全面地看待事物。为我的人生目的、人生道路的选择提供保证和服务，并且指引着我健康快乐的生活。

(3)真情和努力，铸造我的快乐人生观。

上学时，我是老师眼中的好学生，不调皮，不惹事，不是最努力，但成绩却稳居班里前十名。由于贫穷和山区的狭隘思想所困，我踏上了中专的末班车。侥幸的是，分配时以优异成绩来到了东风总医院。于是就这样，怀揣着“救死扶伤”的理想踏进了医院的大门。工作后，争强好胜的自己，不甘于就这样“大专”到老，有用四年时间先后取得了湖北医药学院的临本科毕业证，并取得学士学位。期间，还因工作突出，文字功底扎实，先后兼任宣培科、科技科等工作。些许的成功再一次证明：知识改变命运!一路绿灯。事业成功而爱情给了我很大的帮助，尤其是幸福的婚姻给了我无限的力量，丈夫真情告白，在别人的眼里，是幸福无比的。当这所有事情都告一段落时，我真正过起了日出而作，日落而息------做一天和尚，敲一天钟的生活。可是，闲置下来的自己竟然没有预料中的自由快乐。王朔曾言：“人就是一导管，快乐流过，悲伤流过，导管就是导管。”当20\_\_年的钟声即将敲响，想想印刻在脑海里每年都能拷贝的工作总结，真正就有了导管的感觉，无味、无为、生冷、生硬.....静坐下来仔细的思付一下自己。无味，生活索然;无为，生命悄悄然;生冷生硬，生活生命飘飘然，无踏实感，无成就感。我曾资助过聊城的一所农村小学，曾资助过湖南的一位贫困学生，那时认为，我给予他们这些就足够了，但当四川地震之后，才发觉这些是远远不够的，该给自己定位了，“该干点什么”“能为他们再做点什么”?这样的问题反复在我的脑海里出现。在家人的支持下，再加上我对心理咨询职业的无比热爱，我又参加心理咨询师培训班学习，一段时间的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，构建和谐的精神家园。对“成熟”也有自己的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断;自信又谦虚;懂得坚持也懂得放弃。成熟的人还应是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。有了新的目标和理想，顿感踏实了许多。人生有真情、有努力，就会有快乐!先强大自己，再帮助别人，这就是我的快乐人生观。

(二)个人人格类型的描述

借助卡特尔16种人格因素进行分析，我性格总体是外向、热情，和蔼可亲;富于感性、喜欢幻想、工作生活富有创造力;好强、独立，常常有反抗意识，喜欢坚持自己的观点，但易变通;敏感、怀疑，遇事喜欢思考，能够客观地分析问题。乐群性、聪慧性、恃强性、兴奋性、敏感性、怀疑性、世故性呈高分倾向，情绪体验偏强烈，易生烦恼，稳定性呈低分倾向，有恒性、忧虑性、紧张性、自律性、实验性呈中等。我自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、积极、负责。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、积极向上、幽默，放松时给人带来无比欢笑，安静时给人带来深刻思考，是一个有情趣的人。同事们评价我是：性格外向随和，善解人意，待人真诚，易相处，为人热情善良富有同情心，聪颖，工作能力强，事业心强。人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自己的看法。如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

二、职业行为分析

(一)为什么做咨询师

1.从思想上看，我拥有了稳定的世界观、人生观、价值观。

2.从人格和能力上来看，我具有一个合格心理咨询师的条件。

首先，我具有成为一名合格心理咨询师的个性品质。在心理健康的状况下，思想丰富、习惯内省、性格稳定、思维敏锐、洞察力强，在还没有拿起心理咨询书籍之时，就已经学会倾听，一度成为单位同事思想的解负者和烦恼的倾听者。其次，我从事临床工作十三年，兼职管理六年，能从不同的角度去观察别人。已能熟练的运用思考引导等这些最基本的咨询技术。所以我有一定的实践经验。

3.从客观现实看，我们所服务人群的心理问题令我担忧。与其说，工作六年中见证了特别区域行业医生的成长历程，倒不如说，兼职科技的两年，所面对的特殊人群给了我更大的触动。技术科所面对的都是特殊群体—曾经生育过一名病残儿的特殊家庭父母，曾经生育过一个优秀且生龙活虎孩子瞬间生命消失但却不能再生育的家庭父母。他们的眉头是紧皱的，言语是苍白的，眼神是无助的，心情是焦虑的，精神是压抑的。他们有对第一个孩子的伤心和想念，有再生育二胎的期盼和不能再生育二胎的无奈，或者年龄过大、遗传、环境等能否优生的焦虑，矛盾冲突让他们痛苦不堪、坐卧不安。我在同情他们的遭遇且想帮助他们的同时，也想让自己的人生价值再次得以实现。

4.从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大的吸引力。当今社会，心理问题已列为影响人们健康的首要问题之一，并且随着社会形势的不断变化，社会人群的心理问题越来越普遍，但心理咨询行业在我国才刚刚起步。无论是在理论方面，还是在实践应用方面，都不能满足社会急切需要的发展。所在，我想抓住机遇，努力学习，深刻实践，做一名优秀的心理咨询师，在帮助患者缓解心理压力、摆脱心理困扰的道路上，去实现自己更大的人生价值。

(二)从业方向

我熟悉老年失子又不能再生育的这一特殊人群的现状和心理，并有条件进行实践，所以在今后的咨询者中，我希望面对这一特殊群众，而且希望引导青少年珍惜生命。

(三)从业期许

1.首先期许在我们这个行业成立一个咨询门诊，让求助者每天微笑生活。

2.其次期许自己成为一名优秀的心理咨询师，拥有自己的心理咨询工作室，为每一个人生都架起一座快乐的桥梁。

(四)从业的影响因素

1.人格特征的影响 情绪化、感性过度的个性特征，有时会在咨询工作产生移情，反移情，或带有个人倾向性的诊断等。

2.实践和理论知识水平的影响 自己正规的学习心理咨询时间还不长，实践和理论有机结合上还存在不足，还需要更多的经验积累和进一步的应用。

(五)自身的优势及不足、未来努力方向

1.自身的优势：有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，工作时愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2.自身的不足：压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂，喜欢把自己的思想想法强加给别人，强势性太厉害!

3.需要改进的方面：有时候会考虑不切实际的事情，会把复杂问题简单化。当我一个计划浮出脑海的时候，我会迫不及待的去实现它，带有冲动感和感性色彩。有太强的自信心。

4.未来努力的方向：不断的提高理论知识和咨询技能，克服性格上的缺点，努力做一名优秀、资深的咨询师，为每一个求助者克服障碍，快乐的生活。

.descDownBox .carryBtn { cursor: pointer; } .descDownBox .icon\_down { display: inline-block; position: relative; top: 6px; left: 2px; width:24px; height:24px; background:url(data:image/png;base64,iVBORw0KGgoAAAANSUhEUgAAADAAAAAwCAYAAABXAvmHAAAAAXNSR0IArs4c6QAAAc9JREFUaEPtlsFOhDAQhqfwNu7LeJGLD6EHKIkeZA+a0HDQh/CyXnyZ9W0A04QaghTa6c9uSLpXtp3/m39mOoJ2/hM7108R4NoORgeiA4EZiCUUmMDg49EBpdQnEX1LKb846VRK3RHRrZTynnM+yAGl1DsRPQyBM1+IQfxpOP8hpXz0hWADKKVeiehpEtAZYiLeXPMmpXz2gWAD1HVdCSFeZoKtQljEU9/3x7Isq4sA6CAcCKR4rYHtgMmSDwRaPATA1YktxMMA1iAGt8y0+StxTs1P+yO4hMYXLpTTv75EiIc64NAT0Myby6AOuECgMr8pgK0n0OIhJaTrPk3TU57nP9NCH/eETXzTNDdt22a+DxjEgZHAc5IkmQ1CB5sTqMV3Xaen00EIURVFcfR5hYMcmJk4Vog5UWPx5junxNhNbBmZThBz4jXERQEWHq9FCKT4oBJaGZmzEGjxEABXJ7YQDwNYg9DfzbQZNzSn5q+xC52HoAe0eKgDLmtEyLi0vQ/sMbr04CxtpYiyGcfeBGBXu5CrE+jMQ3Yhl71Fl5NtF3I5v/afzUpoLTDqewRAZZJ7T3SAmznUuegAKpPce6ID3MyhzkUHUJnk3rN7B34BSuUvQCI5M7kAAAAASUVORK5CYII=) no-repeat; background-size:100% 100%; } .paginBox{ height: 80px; background-color: white; padding-top: 40px; position: relative; } .paginBox .unreal, .paginBox .pgfl, .paginBox .pgfr{ content: \'\'; display: block; height: 20px; background: url(http://fanwen.chazidian.com/static/index/img/skin-paper1-img.png) repeat fixed; } .paginBox .pgfl{ width: 60px; position: absolute; left: -60px; top: 40px; } .paginBox .pgfr{ width: 60px; position: absolute; right: -60px; top: 40px; }

.app\_right .hot\_nr{ position: relative; } .app\_right .hot\_lb1 h4{ padding-left: 27px; } .app\_right .xian{ position: absolute; top: -10px; left: 17px; width: 1px; height: 109.5%; background: #ccc; z-index: 99; }

.hot\_lb1:last-child h4{ border-bottom: 1px dashed #e6e6e6; } .btndown4 { font-size: 16px; color: #1EA86C; cursor: pointer; background: #fff; height: 36px; line-height: 36px; padding: 0 0 0 41px; position: relative; margin-top: 7px; } .btndown4 .lv{ color: #1EA86C; position: relative; } .btndown4 .dw{ position: absolute; right: -25px; top: -14px; font-size: 12px; background: red; line-height: 15px; padding: 2px 8px; border-radius: 70px 50px 50px 0; color: #Fff; transform: scale(.85); text-align: right; } .btndown4 .rg{ float: right; background: #1EA86C; color: #fff; border-radius: 4px; padding: 0 5px; } #app,.app\_right .hot{ overflow: inherit; }

.app\_right .hot\_nr{ position: relative; } .app\_right .hot\_lb1 h4{ padding-left: 27px; } .app\_right .xian{ position: absolute; top: -10px; left: 17px; width: 1px; height: 109.5%; background: #ccc; z-index: 99; }

.articleGroup a{ line-height: 20px; font-size: 16px; font-family: Microsoft YaHei; font-weight: 400; color: #333333 !important; cursor: pointer; text-decoration-line: none !important; float: left; text-indent: 0em; } .articleGroup .related\_p{ overflow: hidden; }

.copypay-wrap{ width: 100%; height: 100%; position: fixed; top: 0; left: 0; background: rgba(0,0,0,.5); display: none; z-index: 99; } .plxz\_p{ color: #9C9C9C; margin-top: 5px; } .time\_name{ text-align: center; margin-top: 10px; font-size: 14px; color: #999999; } .batch .payimg{ height: 100%; font-size: 14px; text-align: center; line-height: 91px; color: white; background-size: 100% 100%; } #intext{ position: fixed; right: -10000px; width: 700px; } #intext h1{ text-align: center; font-size: 20px; line-height: 35px; } #intext p{ margin: 15px 0; line-height: 2; font-size: 14px; } .preview\_img\_box { width: 800px; margin: 5% auto; height: 80%; max-height: 750px; position: relative; } .claos { position: absolute; right: -10px; width: 30px; height: 30px; text-indent: -9999px; top: -10px; cursor: pointer; background: url(https://nres.chazidian.com/common/img/zhifu\_icon.2.png) no-repeat -149px -31px; } .preview\_img { width: 100%; box-sizing: border-box; height: 100%; overflow-y: scroll; padding: 40px; background: #fff; float: left; border-radius: 10px 10px 0 0; } .preview\_box\_title { position: absolute; border-bottom: 1px solid #e4e4e4; width: 100%; box-sizing: border-box; height: 30px; line-height: 30px; padding-left: 10px; color: #888; font-size: 14px; background: #fff; border-radius: 10px 0 0 0; } .preview\_box{ width: 100%; height: 100%; position: fixed; background: rgba(0, 0, 0, 0.6); top: 0; left: 0; display:none; } .copypay-pup-app { width:922px; height: 326px; background: #FFFFFF; border-radius: 3px; padding: 20px 34px; box-sizing: border-box; position: fixed; top: 0; left: 0; right: 0; bottom: 0; margin: auto; display:none; } .copypay-pup-app .way { text-align: center; display:block; margin: 0 auto; } .copypay-pup-app .way+.way{ margin-left:144px; } .copypay-pup-app .fwt { font-size: 22px; font-weight: 600; color: #009900; line-height: 30px; } .copypay-pup-app .tips { font-size: 14px; font-weight: 400; color: #9C9C9C; line-height: 17px; margin-top: 11px; } .copypay-pup-app .payimg { width: 91px; height: 91px; margin: 16px auto 0; } .copypay-pup-app .price { margin-top: 16px; } .copypay-pup-app .after { font-size: 14px; font-weight: 600; color: #FF6E0D; line-height: 17px; } .copypay-pup-app .berfo { font-size: 12px; font-weight: 400; color: #9C9C9C; line-height: 14px; margin-left: 8px; text-decoration: line-through; } .copypay-pup-app .plwxpayBtn { width: 202px; height: 35px; font-size: 14px; color: white; text-align: center; line-height: 35px; background: #009900; border-radius: 3px; margin: 20px auto 0; display: flex; justify-content: center; align-items: center; } .copypay-pup-app .batch .plwxpayBtn, .copypay-pup-app .batch .payimg{ cursor:pointer; } .kf { display: block; font-size: 12px; font-weight: 400; color: #9C9C9C; line-height: 14px; margin-top: 8px; } .batch .kf{ opacity:0; } .payimg canvas { width: 100%; height: 100%; } .preview\_title { position: absolute; left: 0; background: #fff; bottom: 0; height: 60px; line-height: 60px; width: 100%; box-sizing: border-box; font-size: 15px; color: #0f3f9f; float: left; cursor: pointer; font-weight: 800; border-top: 1px solid #e9e6e6; padding: 0 10px; border-radius: 0 0 10px 10px; } .show\_dldoc\_btn { float: left; width: 169px; text-align: center; margin: 10px auto 0; cursor: pointer; background: #458DEC; height: 42px; line-height: 42px; border-radius: 4px; font-size: 17px; color: #fff; font-weight: 600; position: absolute; right: 17px; bottom: 8px; border: none; } .preview\_img canvas { padding-bottom: 29px; } .pop\_box { position: initial; width: auto; height: auto; background: #fff; } .pop\_nav { height: 50px; line-height: 50px; color: #5a758b; background: #fff; } .ul-all-wrap { display: inline-block; padding: 0; padding-left: 15px; height: 20px; line-height: 20px; } .ul-unchecked { display: inline-block; width: 16px; height: 16px; background-repeat: no-repeat; background-size: 16px 16px; cursor: pointer; float: left; margin-top: 2px; margin-right: 5px; } .ul-checked { background-image: url(//statics.cooco.net.cn/phpstatic/article/images/checkbox-checked.png); } .ul-icon { background-image: url(http://statics.cooco.net.cn/phpstatic/article/images/checkbox-not-checked.png); } .ul-all-text { display: inline-block; font-family: PingFangSC-Medium; font-size: 14px; color: #5a758b; letter-spacing: 0; line-height: 14px; } .td-title { width: calc(100% - 564px); display: inline-block; height: 50px; cursor: pointer; text-align: center; color: #5a758b; font-size: 14px; } .td-pf{ display: inline-block; width: 110px; text-align: left; font-size: 14px; } .td-name { display: inline-block; width: 131px; text-align: left; font-size: 14px; } .attribute { display: inline-block; } .attribute .td-time { display: inline-block; width: 110px; text-align: left; font-size: 14px; line-height: 50px; color: #5a758b; } .pop\_box ul { width: 100%; height: 500px; overflow-y: scroll; overflow-x: hidden; } .pop\_box ul li { width: 100%; height: 36px; overflow: hidden; padding-left: 15px; } .pop\_box ul li .ul-unchecked { margin-top: 10px; } .pop\_box ul li .title { display: inline-block; width: 63.5%; margin-top: 10px; margin-left: 31px; } .pop\_box ul li a { height: 36px; width: 60%; font-size: 14px; } .pop\_box ul li a .tit { width: 251px; display: inline-block; height: 19px; overflow: hidden; } .pop\_box ul li a .xing { display: inline-block; color: #fc5531; font-size: 13px; overflow: hidden; } .pop\_box ul li a .xing img { width: 11px; float: left; margin: 0 1px; margin-top: 4px; } .pop\_box ul li .attr { display: inline-block; } .pop\_box ul li .time { display: inline-block; width: 110px; color: #5a758b; text-align: left; white-space: nowrap; overflow: hidden; -o-text-overflow: ellipsis; text-overflow: ellipsis; } .pop\_box ul::-webkit-scrollbar-thumb { background-color: #eee; border-radius: 10px; } .pop\_box ul::-webkit-scrollbar-track { background: rgba(0, 0, 0, 0); border-radius: 10px; } .pop\_box ul::-webkit-scrollbar { width: 5px; height: 10px; } #btndown4{ background: #009900; }

【2025自我成长报告2000字大学心理健康模板通用5篇】相关推荐文章：

工作证明带公章电子版本模板通用5篇

2025教师公开课课后自我总结范文5篇

2025学生读物专项排查报告范文5篇

2025幼儿园远程研修不倒翁观课报告范文5篇

述职报告2025最新完整版通用五篇

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找