# 最新大一学生期末个人总结(4篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-07-04

*大一学生期末个人总结一二、在生活上，我基本上都能够和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自我的事情自我做，构成独立自理自立的良好品德。宿舍是一个大团体，八个人生活在同一个空间里面，可是各自的生活习性都不相，这就需要大家互相理解和迁就，仅有这...*

**大一学生期末个人总结一**

二、在生活上，我基本上都能够和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自我的事情自我做，构成独立自理自立的良好品德。宿舍是一个大团体，八个人生活在同一个空间里面，可是各自的生活习性都不相，这就需要大家互相理解和迁就，仅有这样才能和平相处，为我们的学习创造一个良好的学习和休息环境。大学就相当于一个小型的社会，作为一个步入社会的缓冲，我们能够从中学到好多的东西。大学里时间比高中充足多了，这样能够利

用剩余时间在外面打工，尤其是五一，十一，我经过打工也明白了许多工作中的细节和与老板、同事间的处事的细节。最重要的是经过打工，我认识到了在与陌生人相处时，平等是第一位的，在与人交往中要将一些身份、地位去除-这样既有利于交往，又是尊重别人。

经过参加有些活动，我的眼界开阔了许多，认识到了许多东西;而有些，则使我更加了解、热爱我们的学校、班级，加强了团体观念

回顾这个学期，我们在一齐生活学习，每个人都做出了一点值得骄傲的成绩，大家之间的感情也不断加深，互相团结，班级也蒸蒸日上。

总结回顾，我百感交集;应对我信心百倍;展望明天，我任重道远!我想：“既然上帝让我们都能自我掌握自我的命运，那么我就必须要并且也能掌握好我的命运，我的大学将会因为我的不断回顾和展望而更加无怨无悔!

**大一学生期末个人总结二**

时间在不知不觉间流逝，回头看看，两年时光已然过去，我在匆忙间迎来了大三。在过去的两年里，经过了大一的迷茫，大二的沉淀，我的收获匪浅，同时也发现自己在很多方面的缺陷和不足。不管是在学习上、生活上还是思想上都是有成功也有失败。大家都说在川大大三才是真正意义的大学生活，大二的逝去就意味着我们真正的大学生活的开始。恍然之间觉得自己这两年没有过得想象中的那么充实和完善，面对大三的到来依旧有点措手不及。但大二依旧是令人怀念的一年。

在学习上，我自认为我不是一个很爱学习的人，也不如别人花在学习上的时间多，但就我个人来说，大二的我比大一稍微勤奋了一点点。大一的时候，我持着苦逼的高考刚刚过去，大一这一年我要好好玩一年的心情浑浑噩噩地过日子。上课的时候总是喜欢就听，不喜欢就做自己的。总以为自己还是高中的自己，可以自己下来搞定这些知识。其实，大学完全不同与高中。大学不管是教学方法还是教学条件都与高中有着千差万别，我在适应教学方法的同时，深刻体会到了这些差别对我的影响。大学没有老师会询问大家有没有听懂，没有人督促你每天要完成哪些任务，没有人催促你每天早晨早起。相反，一切的一切都要靠自己自觉完成。而且大一的我对生物这个专业知之甚少，对自己的将来也没有足够的信心。于是乎，在目睹凄惨的期末成绩后，我知道大一的一年已然被我挥霍掉。大二的到来，专业课的内容和难度也随之增加。在经历了大一的洗礼之后，大二的我开始逐渐认识生物这个专业，也慢慢地了解了生物的发展前景。于是我对自己有了更多的信心，对部分专业课也产生了兴趣。我记得生化是大二上学期的专业课中我最喜欢的课。魏老师讲课很有条理，她的ppt也做的很丰富，班上大部分同学都喜欢她的课。在复习生化的时候，我几乎是书只看了两遍，剩下的就只是将魏老师的课件看了几遍就考试去了，感觉还不错。说到课件，在经过了大二一年的摸索后，我觉得大学的学习，老师的课件是很好的复习资料。在高中的时候我没有记笔记的习惯，在大一的时候我自然也没有记笔记的念头，而且老师的课件我也从来没看过。结果复习就只是一本课本和已有的习题册，考试成绩也不好。大二的复习中，在充分利用老师的课件后，我觉得效果明显比仅仅是课本和习题册好很多。与此同时，我也意识到对专业课的学习要有对这门课的兴趣才行。在复习微生物和生态的时候，我就是因为对他们不感兴趣，复习的时候总是看着看着就不想看了，可想而知，我的微生物和生态考试成绩有多惨。总的来说，在学习方面，我还是有了一点进步，也还在对之进行更深入的探索。

在生活上，两年的大学生活足以改变我对人生的态度以及我对人际交往的看法。对于小学三年级就开始寄宿在学校的我来说，这是我第十一年寄宿在学校了，独自一个人在外已成习惯，也正是这十一年的寄宿生活让我变得更加独立。我没有像大部分室友那样刚开始来到川大的时候就急切地思念家人迫切地想回家，也许是我太过于习惯这样的生活，让我不像别人那样对家有很多牵挂。大学生活确实是比高中初中生活要丰富得多。说它丰富是我要和来自更多地方的人一起学习，一起生活;我有了更多的空闲时间做我喜欢做的事情;我也有更多的机会和选择。而在过去的这两年中，大一的生活是迷茫的单调的，大二则是多了些成熟与稳重。大一的我在经过高考后，突然没有了奋斗的目标，失去了对未来的憧憬，于是在学习中找不到动力，生活也缺少了原有的热情，昏昏然度过了迷茫的一年。大二在大一基础上对自己各方面有了新的认识，慢慢地开始对自己的未来有了一定的规划，对生活也有了更多的激情。

在人际交往方面，我觉得我还是有许多的改变。我们小寝的人都是来自农村，各自也就有许多相似之处，相处其来也比较容易，在短短的一个月就打成一片。大家经常一起出去购物，散步，有时还四个人在寝室里开“座谈会”，所谓的“座谈会”就是分享各自心里的不快和最近的想法与感触。大一的寝室生活是如此的有滋有味，但在大二确变了味。每个人都越来越忙，早出晚归已是常态，大家聚在一起的时间也越来越少。最重要的是，经过大一一年的生活，现在经常都会出现自己的价值观和别人相冲突，渐渐地，室友之间出现了裂痕，相互之间也常有看不惯哪个人的哪些做法，也就渐渐地和她疏远了。有时候甚至都不想跟她说话什么的，以至于现在寝室生活有点微乱。就算自己心里清楚每个人的价值观、生活观不可能完全相同，但就是改变不了自己的处事方式，这也是我人际交往的失败之处吧。还有一点就是，现在的人际交往大多都不像高中初中那样朋友之间什么都可以说了，好像大家都变得“小气”了。当然，这只是我个人的想法。生活本来就不是完全顺着我们的想法走，只是我们需要更好地去经营它。

在思想上，我说不出大一和大二或者高中和大学有什么特别的不同之处，因为思想是个抽象的词。除了参加的团活动多一些之外，似乎没什么大的改变。我依旧只是团员，对于入党，我的态度是入党不是唯一显示对党的忠诚的方式。我说这句话可能有点冠冕堂皇，但我不认为入党是我大学生活的必经之路。所以思想这一块我就不多说了。

总的来说，大学两年的生活就像一个五味瓶，酸甜苦辣咸都有，甚至更多。即使其中有许多的不如意，但我甘之如饴，因为曾经拥有比结果更重要。而时间是稍纵即逝的，如何充分利用时间充实自己完善自己才是生活的目标。

**大一学生期末个人总结三**

三年的大学生活临近了尾声。这短短的三年，却是我的人生中弥足珍贵的三年。在这三年里，我从一个莽撞少年成长为一名合格的中北大学毕业生，用脱胎换骨来形容并不为过。总结过去可以拨开时间的迷雾，清晰的回首所走过的路，从而为将来的人生旅程准备一些经验和教训。

大学学习是迥然不同于以往的一种新形式，它赋予了学习者更大的自主性和更广阔的思维空间，同时也对学习者提出了更高的要求。在这种半开放式的教学模式下，要求学习者必须有明确的学习目的，有更强的选择辨别能力和更强的自学能力。对于这个方面，我应该感谢大学这三年的学习生涯，在这期间的历次挫折与成功，使我真正知道了怎样进行自我学习，怎样有选择有目的的学习，随之而来的是自己自学能力和学习效率的提高。而学习之外的课外科技活动的参与，同时也是对所学知识的一种巩固和加强，它不仅提高了我的动手能力，拓宽了我的知识面，而且在不断的探索过程中，也促使自己学习更多更新的东西，这更进一步丰富了自己的理论知识。

在一个人成长的过程中，需要的不仅是知识的积累，还需要正确的思想基础和正确的人生观、价值观。知识可以不断获得，而人生观一旦形成，对一个人的一生都有难以估量的影响。在中北的这几年，我可以明确感受到学校在教书的同时，对育人这一环节的重视。各种各样的主题活动，各种各样的思想探索，都影响着我的人生观的形成。在未入大学之前，人生观对于我而言，是属于比较虚幻的东西，我虽然能感觉到它的存在和作用，却没有形成一个明确的概念。在大学三年的学习生活中，由于自己的思考、学习和一些外在因素的作用，使我基本形成了一整套对人生的看法。对于人生，每个人都有自己的追求。生命对于宇宙而言，不过是一个短短的瞬间，而对于个人而言，则只有永不回头的一次机会。

总之，向着自己的目标前进，充实的过好每一天，只要无悔，便是成功。而成才而言，则是一个漫长积累的过程，必须要执着进取，踏实奋斗，才有望品尝成功的喜悦。人在不同的时期会有不同的观点和想法，但这只是形式上的改变，其基础却已深深扎根于思维深处，是再难改变的。在以后的生活中，积极向上，笑对人生将是我的原则和动力，爱国爱家，踏实进取则是我人生成才的基石。

大学三年，自我奋斗固然是基础，但合作却更是关键。在三年里，我遇到的每一次挫折，每一次困难，都有朋友和同学的热心帮助，而获得的每一点点成功，也有大家分享，这实在是人生的一大幸福。感谢我们班所有的同学，感谢所有信任我、帮助我的人，感谢你们，你们给我的友谊我会永远的珍惜! 感谢中北大学这个大集体，它让我更深刻地明白了自信、自尊，它把自强

不息，厚德载物铸入到我的思想深处，这学生生涯，但“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。在以后的日子中，我一定得更加严格要求自己，改正缺点，不断努力，不断进步。学生生涯，但“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。在以后的日子中，我一定得更加严格要求自己，改正缺点，不断努力，不断进步。

**大一学生期末个人总结四**

在学习幽默诙谐博学多才的肖\_教师开设的《大学生心理咨询与教育》这门课程的过程中，我受益匪浅。它帮忙我树立了正确的世界观、人生观、价值观，它让我更好的认识了自我，也更有信心创造完美未来。

在心理咨询教育课上，我不仅仅学会了要做一个冷静应对自我的现实主义者，更是学会了调整自我应对的负面情绪，调节压力。课堂上，博学多才的肖汉仕教师用生动趣味的语言讲了很多控制自我的情绪的方法，同时自创歌曲带领大家歌唱等等。这些方法，在很多时候想起来，也是十分有用的。有的时候，一个小小的深呼吸，也能够是个很不错的方法。谁又会想到，有的时候，一个小小的呼吸也可能是成功的秘诀。

心理健康教育让我了解了很多，了解自我，了解身边的人。每个人都会以为自我是最了解自我的，而在上这门课的时候，肖教师只是用一些小小的测试，就让我们更加了解我们自我内心的想法，甚至是一些自我都摸不清道不明的想法，这样的一些想法，被挖掘出来，会让人有种豁然开朗的感觉。这样的一些小小的测试，也会让人更了解自我的性格。性格的挖掘，也会让自我能够更淡然更理智的去应对很多事情。要看的起自我，看得清自我，才有可能成为一个成功的人。

在上了多次心理健康教育课程以及看到同学向教师提出的一些

顾虑后，我发现作为大学生的我们的确很困惑很迷茫。比如说：关于恋爱、学习、生活、以及人生目标等等。在课堂上，肖教师也给我们提出了很大宝贵的意见，指导我们如何应对这些挫折，在应对目标失落与确立的冲突时，教会我们如何构成正确的自我观念。让我们明确了自我的人生目标，指导了该如何处理学习生活上的困惑。

心理健康、社会适应性是人们智力发展和脑功能健康的重要标志，是确立人生观、世界观，培养良好心理素质的基础。心理健康教育，就是教给人们如何去调整自我的心态，如何去适应生活，以及如何维护心理健康的知识或技术，帮忙人们战胜自我的某些疾病，进而战胜竞争中的困难，取得最终的胜利。作为青少年的我们，在心中或多或少都有很多解不开的开的困惑，而这门课程很好的帮忙我们如何去应对那些问题以及如何让我们适应大学生活。我想我们都一样，在刚进入大学时有很多的问题，比如目标的失落和确立的冲突。高中我一向以考大学为唯一的目标，我曾多次幻想我憧憬中的大学是什么样貌，但我明白，这只是我梦想中的大学。在进入大学后，更加验证了我之前的想法，“梦想不能和现实混为一谈”。在我心中大学应当是个充满诗情画意的殿堂，刚开学时，激动，愉快之情不能溢于言表，但兴奋过后，才发现现实中的大学原先是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。我也曾感到迷茫，不知所措，但同学之间的相互竞争也让我明白，如果不改变，如果不努力，我就会被这个社会所淘汰，在这个强手如林的学校里，我仅有更加的努力才能赶上时代日益紧凑得步伐。

梦想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。应对这一切，我茫然不知所措，大学生心理健康教育这门课程给了我很大的帮忙。应对目标失落与确立的冲突，它教会我要构成正确的自我观念。生活在当今社会的人，不能单靠被动地顺应环境，须主动地去适应环境，坚持个人与环境之间的和谐。在处理梦想与现实、自尊与自卑的心理矛盾上，它教会我在全面认识自我的基础上，对影响自我成长的主要心理压力进行分析，在分析的基础上找准自我的主要问题，然后有针对性的学习、努力提高，适时调整。它鼓励我进取投身实践活动，走进外面那个纷繁复杂的“课堂”，经风雨，见世面，在实践中受到磨练和考验，从而变得更加成熟和坚强。并从中获得社会经验，正视人生舞台后面的许多真实情景，领悟人生的哲理。

虽然心理健康教育课已经结束了，虽然二十多节的课带给我们的东西是有限的，但却也留下了更多的东西让我们去挖掘和学习，我觉得门课这真的很有现实教育意义。经过半个学期的学习，心理健康教育对我的个性，我为人处世的方式，甚至是我的世界观、价值观，都有着或多或少的影响。学习了心理咨询与教育，让我学会了更好的去审视自我，并且在很多时候，我开始学会去观察别人的一些情绪，更好的了解别人的心理。这样也能够看出别人的需要。做人不但需要被爱，还需要爱人。要爱自我，也要去学会爱别人。我想，这些在课堂上学到的种种，也会继续的深远的影响到我的未来。

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