附件：

2024年新生《个人自传》撰写须知

为了给予2022级专升本和2024级普高新生更有针对性的帮助与指导，更好地了解学生和帮助学生成长，协助大家更顺利地度过入学适应阶段，现请各班级同学以手写形式完成一篇《个人自传》，字数应不少于1000字，并于9月30日前交至辅导员处。

自传内容包括：

一、最早的记忆

请写1-3个发生在你8、9岁之前的记忆，从你能想到的最早记忆开始。最早的记忆可能是一些回忆的片段，但请尽可能描述细节，如当时场景、人物、发生了什么，尤其是你的行为和感受等。

二、个人成长经历

1.你的出生以及家庭背景。关于你的出生有什么故事吗？你的家庭是怎样的？如家庭的结构、家人的性格、价值观、家人的关系，以及你在家庭中的位置等。

2.从幼儿园、小学、初中到高中这四个阶段，每个阶段的你和你的生活是怎样的？在这些阶段中，有无特殊的经历或让你印象深刻的事情？这些事情对你的影响是什么？你是如何看待这些影响的？

三、自我描述和评价

1. 你对什么感兴趣？对你来说最重要的是什么？

2. 你的友谊和人际关系是怎样的？

3. 哪些事情对你来说可能是困难和挑战？你通常如何应对困境？

4. 你如何评价自己？你认为自己有什么性格特点？这些个性特征对自己有什么影响？

四、对自己大学学习及生活的规划

1.你希望如何度过自己的大学？包括学习规划、生活安排、人际交往等。

2.对于你所规划的大学生活，你目前拥有的优势是什么？需要在哪些方面改善或加强？

作为一名新生，撰写一篇个人自传可以帮助你回顾成长历程，并思考大学生活中将面临的机遇和挑战，并规划未来，请认真完成。

 心理健康教育中心

 2024年9月20日