

# 最新大学生自我成长分析报告(模板10篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生自我成长分析报告篇一

我出生于上世纪70年代末，辽东半岛一座美丽的海滨城市，是共和国改革开放全过程的见证人，同时也是第一代的独生子女。我成长于工人家庭，稳定和睦的家庭，较为优良的物质条件，使我拥有一个幸福的童年。由于是独子，也是长孙，所以我成长的每一步都倾注了父母以至长辈几乎全部的心血，成长之路可谓一帆风顺，受到了良好的家庭、学校教育，并于千军万马之中得以幸运地踏过了“高考”这座独木桥，争取到了每省仅五个的录取名额中的一个，幸而又幸的成为了一名大学生，并以较为满意的成绩完成了五年的\*校生涯，成长了为一名光荣的。

回首我的成长之路，如果非要分出所谓高峰和低谷的话，我想应该是我的初中时期，这也是我真正清楚的意识到自己已然成人的阶段。我的初中就读于一所当时以盛产不良少年闻名的中学，所谓近朱者赤，近墨者黑，我在入学之初也未得幸免，结伙、打架、翘课、早恋等等现在看来十足可笑的举动都曾现于我的身上，直到与当时的音乐老师的一次偶然的长谈，改变了我的生活。让我初次有了长大成人的意识，也认清了自己人生的正途。至此，我才以学业作为自己的倾力所在，并于短于一年的时间里努力学习，以全班首位的成绩，进入了一所省属的重点高中，这也是我人生凭己之力，战胜自己获得的第一次成功。

我是一个典型b型性格的人，有着b型性格的人的大部分特点，所以我在大部分的时间里性情比较平和。我认为人生便是不断发现自我，战胜自我，完善自我的过程，在我看来期间的过程要重于结果。于是我拥有了：忠诚、善良、内省、宽容、自制五个在我看来比较好的品质，我心目中的英雄是周恩来和鲁迅，周的智慧、气度，鲁迅先生的坚韧、执著，都是我所敬仰的品质，尤其是鲁迅先生那张立于众人之中的照片令我每一次看后都热血沸腾。使自己成为这样的人是我人生的奋斗目标，尽管我未必能有和他们一样辉煌的人生足迹，但我自信能拥有和他们一样的闪亮人格。同时，以自我为中心的思维模式越发地让我警觉这与我独生子女的成长背景密不可分，也是身边的同事朋友给我最多提醒的方面，我是第一代的独生子女，也是第一批由正统渠道进入社会的独生子女，我承认在我们这一代人身上确有着许多诸如自我中心、自私等等的缺点，但我也坚信我们这一代人也有着前代所没有的自立、自主，我18岁考学离开父母和家庭，投入到、社会中去，五年的生涯，我养成了凡事靠自己，凡事争第一的个性，我不会过多的被别人的评价所牵绊，认准的目标从来就不会轻易的动摇，我想这样的个性也是同样是作为独生子女的背景所带给我的。当然，不可否认自我中心的思维方式是我的一大不足，这和人际沟通能力、学历、业务水平、艺术修养同是我目前最需加强与改善的五个方面。

作为一名以生命科学为专业的医务工作者，我是一名唯物主义者，五年的正统临床医学教育，让我有了一个科学的、客观的、唯物主义的生命观，和一套严谨的诊疗逻辑。而作为一名，让我在坚定以上信仰的同时，也以一名标准在道德、信念等方面严格要求自己。这让我对生活有着健康而积极的看法。我坚信人人生来平等。我的待人之道可概括为四个词：善意、宽容、强硬、简单明了。“外冷内热”是好朋友也是女友给我的评价。

在我看来的成熟便是面对失败、挫折仍能保持平和的心态与不屈的斗志，尽管社会赋予了成功成熟太多其它的解释，但

我始终相信真正的英雄并不是那些峰尖浪头上的所谓成功人士，我崇拜那些能在逆境之中抬得起头来的人，只有这样的人才是不可战胜的。

如果要用三个词来概括我的特点，我想是：宽容、内省、自制。

作为一名心理咨询师，医学专业的背景使我在工作中受益匪浅，不仅让我有了一套科学严谨的诊疗逻辑，也让我更加明了医者所应具有的道德与情操，所谓“救死扶伤”的真谛与“一切为了病家之福祉”的深意。我的性格中偏平和与内省的成分较多，这令我更加善于在咨询过程中与求助者建立友善的咨访关系，更快地打开求助者的心扉，更准确的把握求助者情感过程中细小变化。这些都是我向一名出色的心理咨询师发展的有利条件，让我更能把握某些问题解决的关键点。说到心理问题，每个人都会有一点，只是或多或少。在从事心理咨询师这项工作的过程中，来自求助者的大量负面情绪，来自自身的种种压力，有时也会让人较难承受，但作为一名心理咨询师，我能较清醒地认识到问题出处及解决的最好途径。我有许多的业余爱好，比如音乐和游泳，这都是我宣泄排解不良情绪的良好途径，而较好的自制力，也让我在处理自身的心理问题时，更加的冷静和理智，另外我很喜欢阅读爱伦·坡的悬疑小说，这让我在消遣情绪的同时，可以对自身有一个更加深刻的剖析。有时我觉得探索求助者的问题根源，有些类似悬疑小说的推理过程，曲径通幽而充满乐趣。我最常出现的反移情问题是对某些道德方面越界的求助者的反感，但是职业道德和行业规范要求我对以一切的求助者一视同仁，我寄希望于在解决他们心理问题的同时，能够唤起他们的良知，让他们的生活回归到正常的轨迹上来。我的同事以“谨慎、细致、责任心强”来评价我的工作。而我也更倾向于接待那些拥有高学历、良好修养的求助者，因为他们对于我来讲能更好的沟通，也能给予我更好的配合。每一位经过我的协助走出心理阴影的求助者的笑容，是对我从事工作的最好肯定，也是我本人的极大快乐。

在真正成为了一名合格的心理咨询师之前，我认为首先需要做的准备是掌握与之相匹配的技能，其次是咨询师自身必须构筑一道坚强的心理防线，以抵御工作过程中，由求助者那里倾泄的大量负面情绪，再次便是严格遵守诸如保密原则等相关的法律法规，以及相关的职业道德，这些都是我所以为的成为一名心理咨询师的基础。

说到我的奋斗目标，那就是能够用我的力量来帮助求助者走出心灵的困境，重新找到自我，在剖析辅导他人内心世界的同时也让我自己的内心世界更趋完善。这也和我从事这项职业利人利己、服务、贡献社会的初衷相吻合。

身为一名心理工作者，我深知肩负着上级领导、同事殷殷期望与关怀，更感责任之重大。我的性格特质、医学背景、思维方式是我从事这项职业的优势所在。而业务水平、技能则是我尚需提高的方面，在这方面，我也期待我的同事能不吝给予我真诚的指教，能让我更能胜任这项崇高的工作，心理健康工作的路任重道远，我将肩负起这一神圣的使命，用兢兢业业、求真务实的工作态度，为心理健康事业保驾护航。

## 一. ×××大学毕业后的十年规划

(x年-20xx年，20岁至30岁)

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方 向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入××著名外资企业，成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

## 二. 社会环境规划和职业分析(十年规划)

### 1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

### 2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

## 三. 行业环境分析和企业分析

### 1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto后商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

### 2、企业分析：

×公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、

地区设有分支机构。

公司x年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

#### 四. 个人分析与角色建议

##### 1. 个人分析：

###### (1) 自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

###### (2) 测评结果(略)

##### 2. 角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强” “工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。” 母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

#### 五. 职业目标分解与组合

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

1.20xx-20xx年：

成果目标；通过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标：外企企业商务助理

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；接触了解涉外商务活动；英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元；商务助理年薪5万

2.20xx年-20xx年：

学历目标：通过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同类同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3.20xx年-20xx年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

能力目标：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪25万

## 六. 成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

## 七. 职业生涯规划实施方案

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验；2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力；3、快速适应能力欠缺；4、身体适应能力有差距。5、社交圈太窄。

## 八、缩小差距的方法：

### 1. 教育培训方法

(1)充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间□20xx年7月以前。

(2) 充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3) 攻读管理学博士学位。时间：五年以内

## 2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

## 3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

××本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向

和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

共2页，当前第2页12

## 大学生自我成长分析报告篇二

我是一个很热情开朗、\*时大大咧咧，很容易和他人交往的人。\*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\*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\*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\*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。

\*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。

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。

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、\*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。

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\*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。

这一篇自我分析报告是我将近20多年的成长历程中第一次回头这么仔细的看自己，了解自己，写的时候也带给了自己很多感动。

## 大学生自我成长分析报告篇三

[摘要] 本文是关于心理咨询师的职业分析和自我分析报告，通过自我成长分析和对心理咨询师这一职业要求分析，概括评述了心理咨询师自身的学习成长历程、基本的人生观、性格类型，职业期望等，同时表达了希望通过知识和经验的积累，在从事心理咨询事业的历程中有所作为，进而通过心理咨询师这一职业，能够尽心尽力地帮助更多需要帮助的人，助人自助，帮来访者解开内心的症结。

[关键词] 助人 善良 敏感 真诚 协作

### 一、自我成长分析

#### (一) 成长背景

我出生于20世纪80年代初的一个普通家庭，父母长年务农，一辈子干着“面朝黄土背朝天”的事业。虽然父母没见过大世面，但却都有一颗热情、善良的心，为人正直，豁达，坚强。父母有三个子女，家庭经济情况并不乐观，他们一直秉持着“宁愿累自己，也不能苦孩子”的心态，坚持供我们每个人上完大学。在父母的爱护和坚持下，我们姊妹仨都是在健康平静幸福的环境中成长起来的。

#### (二) 成长记忆

回首我的成长之路，有过很多次成功与挫折，在我的人生记忆里，印象深刻的是刚进入初中开始的第一次寄宿生活。

开学初，父母带着行李和兴高采烈的我去镇第一中学报到，

当时的我以为这样就可以完全摆脱父母的监控了。漫长的一个礼拜过后，当父母再次站在我面前时，我竟然控制不住疯涌的泪水。首次离开父母独自生活、不熟悉的同学群体、初次接触英语学科的咿呀懵懂，再加上自己性格上的些许孤僻，我既迷茫又无措。随着时间的推移，有了热心同学的主动友好，同时又得到了她们在英语学习上的主动帮助，我对寄宿生活的不适状况逐渐得到了改善。因为有了同学在学习和生活上的帮助，在学习上，我不但克服了困难，而且有了突飞猛进的提高；在生活上，我也慢慢掌握了许多独立生活的技能。通过我的努力，慢慢的，我从被动接受者的角色转换成了主动给予者的角色。角色的转换，让我内心感受到，不同于接受者的感激心理，主动给予带给我的是更大的内心快乐和满足。这让我体会到——“付出比收获更快乐”。

进入大学之后，我不再面临高考的压力，摆脱了填鸭式的应试教育，除了学习之外，我拥有更多的时间去参加社会实践活动，这也意味着我拥有更多的时间去为社会的弱势群体做贡献。我和同学们经常去义务服务的场所，除了老人院、儿童村外，还有与专业相连的精神病院等，贡献着自己的微薄之力，收获着内心更大的充实感和价值感。套用某名人的话说，“忙并快乐着”。

记得我在图书馆看到过一则小故事，名为“赠人玫瑰，手有余香”。意思是一件很平凡微小的事情，哪怕如同赠人一支玫瑰般微不足道，但它带来的温馨都会在赠花人和受花人的心底慢慢升腾、弥漫、覆盖。的确，收获是在自己心中播下快乐的种子，而付出就是把快乐的种子播向四方。“赠人玫瑰，手有余香”让我明白付出了给予自己也会有快乐。如果只懂得收获，就会失去快乐，生活中常有这样的情况，方便了别人的同时也会给自己带来方便。在生活中，我们都应这样。

### (三) 性格分析

通过自我总结和别人的评价我认为我最好的五个品质是：善良热情、助人协作、做事负责、乐观积极、团结创新，我认为这应该是从事任何工作都应具有的品质特点，特别是教育和心理咨询工作，我也很注重这方面的培养。尤其是对待那些个性比较自卑内向的人，我主张要善于帮助他/她发现自身的优点，发现他/她的长处，增强他/她的个人认同感，以正确的认知来认识世界。另外，我在幽默感、理性、易受暗示、适应性和稳定性这五个方面还需要增强。

#### (四) 内心至高的崇拜——特蕾莎修女

特蕾莎修女(mother teresa)就是这个世界爱的化名词。

1901年mother teresa出生于前南斯拉夫，从12岁起，直到87岁因心脏病发作在印度加尔各答逝世，她留下了4000个修会的修女，超过10万以上的义工，还有在123个国家中的610个慈善工作……她把一切都献给了穷人、病人、孤儿、孤独者、无家可归者和垂死临终者；她从来不为自己、而只为受苦受难的人活着。她一生的奉献体现大爱精神的伟大，尽自己所能帮助困苦中的人，赢得世界的尊重。这种精神超越了国界，超越了政治，弥补了战争、贫穷、疾病带给人的伤害。

我们常常无法做伟大的事，但我们可以用伟大的爱去做些小事。我们必须在爱之中成长，为此我们必须不停地去爱，去给予。

#### (五) 我的人生观

我的基本人生观是：真诚面对，勇于挑战，做个简单快乐的人，并把简单与快乐带给身边的人。

在我看来，压力过大，会给我们带来许多坏处，但适当的压力会对我们的学习成长非常有利。我喜欢在日常的工作生活之外，给自己一些压力，包括生活技能的提高、学历层次的

提升以及人际关系的扩展等。大部分时间，我的心态是平和的，喜欢稳中求进。但要自我反省的是，我有追求完美的倾向，想在学业、生活、工作上都有所成就，希望各个方面都尽善尽美，所以有时因此就会感到焦虑和压抑，需要寻求一些专业方面的疏通。

一些简单的心理测试显示，我的气质类型偏于多血质，胆汁质与粘液质共存。在朋友眼中，我是个朝气蓬勃的人，活泼爱交际、热情、富有同情心，但有时的决定也变化无常、缺乏一贯性等缺点。我一直相信自己是个善于创新自省的人，在不断的经历与成长历程中，不断前行，一步步实现自己的理想和目标——成为一名优秀的心理咨询师。

## 二、职业行为分析

### 大学生自我成长分析报告篇四

尊敬的宁波大学老师：

您好！

我叫，是一名来自浙江省温州市第五十一中的高三学生。十分感谢您能在百忙之中抽空阅读我的个人陈述。

就我所知，宁波大学是一所历史悠久，富有文化内涵，在改革开放中成长起来的地方性综合大学。自1986年由世界船王包玉刚和^v^同志办学建校以来，宁波大学在创建和发展的过程中得到众多海内外人士的大力帮助和广泛支持，现在已经成为全国高校中的佼佼者。就是因为宁波大学那深厚的底蕴，那顶尖的师资力量，那高人一等的教学质量，让我产生了向往之心，由衷地希望能成为一名宁大人。

说到自己，我是一个感情丰富，阳光乐观的男生。勇于面对各种困难与挑战，并且善于运用自己的才智去克服它们。在

平时，我是一个做事沉稳的人，一到学习，我总能全身心的投入进去，力求弄懂各个知识点。因此在高中的学习生活中，我的成绩十分优异，并且在各类大型考试中在班级，乃至段里名列前茅，有段前15的水平。所以，如果我能进入宁波大学继续深造，我相信我能以高昂的热情投入到对专业知识的学习之中去，并且会持之以恒。

我对于未来很好地融入集体很有自信。平时在班级中，我能很好地处理同学之间、师生之间的关系，保持良好的友谊。同时我也乐于助人，对于有困难的同学能够施以援手，对于老师布置的任务能够一丝不苟地完成，是同学和老师的好帮手。在课外，我曾多次组织过班级的聚会活动，也还参加过学校组织的社会公益实践活动，为社会贡献出自己的一份力量。

对于爱好，我偏爱音乐的抒情和诗词的写意，但要说我最喜欢什么，那无疑会是电脑。因为它有着各种各样的强大功能，如学习，聊天，购物，娱乐等等。时常我会想，为什么像电脑这种电子科技产品会有这么强大力量，因而萌发了想更多地了解和学习有关知识的念头。所以我选择了“电子信息科学与技术”这个专业，并且我本人的思维逻辑性很好，会在学习这个专业上有一定的优势。

我知道想要成为一名宁大人，知行并举很重要。所以，我打算用一年的时间夯实专业基础，训练自己形成良好的科学思维，系统掌握电子信息科学与技术的基础理论和基本技能，同时了解其应用前景、最新发展状态，以及电子信息产业发展状况，为未来的学习打好坚实的基础，并且明确自己的学习发展方向。

在学习之余，我会积极参加校园活动，社团活动，拓展自己的综合能力，尽自己努力不断完善自己，提高自己，超越自我，为成为一名优秀的宁大人而坚持不懈地奋斗。我热切地盼望着有朝一日胸前能佩戴起意蕴深厚的宁波大学的校徽，

抱着书本漫步在宁波大学优美的校园内，自豪地对外人说我是宁大人！

此致敬礼！

申请人：

20xx年x月x日

## 大学生自我成长分析报告篇五

回顾自己的成长历程，自己幼年、童年和青年时期的生活经历及情感体验有很多回味，但那些却像含羞草那样只有你去触碰它的时候才会有反应的。

小时候的我生活在一个镇上，家住的那条街有很多和我差不多大的小孩，那时的我发育比他们早，看上去高了许多，一直以来都是孩子头，那些小孩也都很喜欢我，天天跟着我跑。但是这样的生活在我搬了新家之后就结束了。回想起来现在的儿时玩伴几乎都没联系了呢。可能见面了也不认识了。

曾经听人家说家里兄弟姐妹多的话，性格会开朗点的，我想我就是这样的呢，上面有个哥哥，表哥们也是经常在一起玩的，所以自己也就比较外向的呢。我和哥哥的关系很好，小的时候经常要跟着哥哥跑的。我们从来不吵架更不会打架了，哥哥是个有点内向有点腼腆的人，最喜欢静静的睡在看书的哥哥的身边，觉得很好睡，很舒服。但是在长大一点，家里人就不再让我和哥哥睡了，一个人睡很害怕，所以每天晚上都要蒙着头睡觉的。经常是要做些事情来分散自己的注意力，那时候的我喜欢想些鬼怪的事情，所以我胆子很小。后来学习压力大了之后就没那时间想其他事了。小学的时候曾经进了学校的排球队，排球老师对我也很好，那时我开始爱上了排球。每天早上早早的去学校练习，晚上天黑了才回家。但是我们却没给学校争取到什么荣誉，我参加过两次与其他小

学的之间的比赛，在我5年级的那年，我与第一名擦肩而过，留下的是遗憾。我不是个很好强的人，但是还是有点集体荣誉感的。虽然有那个能力能拿到第一名，但没是失去了。有点痛心，在那之后就很少去打排球了。

xx年我顺利升上初中，生活还是和小学的时候一样，但不一样的是我搬家了，没有了曾经一起玩的同伴，所以看电视变成了我闲暇时候的娱乐活动。小时候的我很怕妈妈，每次出去玩都要先和她报告。批准了之后才能出去。不过还是在家看电视的时候比较多。一直以来都不是那种很会学习的人，我看到书就要睡觉的，所以没办法把一本书一次性从头看到尾。成绩一直就那样的，偶尔考的好点就很开心了。呵呵！是个容易满足的人呢，俗话说：知足者常乐。觉得有些事情不是想想就能得到的，天上不会掉馅饼，世上也没白吃的午餐，我想如果让一个人去做他没兴趣的事情可能都是要做不好的吧。不过学习对我来说从来都没什么兴趣可言的。在我求学的道路上没有鼓励，父母的希望成了我的指路牌，而我就是看着它走下去的。从来都不敢去做自己喜欢的时候，害怕被妈妈知道了，她会觉得我不顾正业，然后就是一顿念叨。

初二的时候，父母因为生意关系都外出了，家里就我一个人，没有了妈妈的管束，我就想游进了大海的小鱼。那时候很流行拍艺术照，很多同学都去照了，我也不例外。成了一个追潮流的女孩，也慢慢开始爱漂亮了，对妈妈买的衣服总是有那个这个不满意，到最后妈妈都不敢擅自给我买了，要买都是让我自己去挑的。看到其他同学都带耳环，自己也想带，所以逛街的时候会特意看下耳环。已经开始发育的我，思想上也开始发生变化了。不是那个什么都不懂的小孩了。开始帮妈妈做家务，不过不会做饭。因为以前在妈妈身边看她做的时候她总是叫我去看书，所以到现在还不会。放假的时候去爸妈那里的时候，总要被念叨一下。初三的时候还是比较紧张，学习也比以前认真了。中考后成功升级了。不过只是考上了普高线。

在选择高中的时候我本来是想读职业高中的，但是妈妈反对，她一直想我能上大学，那时候的我们觉得上了职业高中是没的上大学的。所以去了哥哥以前上的那个学校，哥哥上的是重点高中，而我只是在那个高中的附属学校里读书的。从小父母给我的和给哥哥的一样多，我也从来没觉得他们偏心过，觉得我们一家很幸福。那时候的我离开了我生活了xx年的地方，来到了县里。

转眼就到了高三下半个学期，我们要面临着高考。妈妈也回来照顾我了，她一直觉得高中时候没有在家照顾我有点对不起我，但是我并不是那么在意，我想大人总有自己要做的事情，不能带在儿女的身边是能体谅的。高中住校期间我得了胃病，不能吃太油腻的东西，妈妈都会在我起床之前帮我买了面包回来给我，然后叫我起床。在妈妈的照顾下我达到历史最胖的时候。有时候想起妈妈都有点想哭的感觉，很早的时候就知道妈妈一直都很希望我能成绩和我哥哥一样好，但是我总是让失望。虽然不能成绩很好但是考上大学的话妈妈也很开心的。不知道是为了妈妈还是为了自己，我开始去看书，去做习题，去问老师。功夫不负有心人，我的成绩上去了点。也算我运气好吧。当知道自己的分数正好是第5批的时候，没有失望。觉得这已经是我能力的范围了。我可以明显的看到别人羡慕我们家都是大学生时候妈妈那自豪的表情。

知道成绩没多久我就和妈妈一起出去了，在外面都是陌生人，不过我的性格比较开朗，见到谁都能聊的很好，所以也交了不少外面的朋友。但是在相处也学到了很多。与外面的人相处不像是我们学校同学间那样相处了，没有心比心了。每个人都是带着面具生活的一样，看上去很温顺的人背地里心眼很多，但是总是要被人发现的，曾经也有人提醒我要小心不能轻信别人。能真正把你当朋友的人有多少，什么不知道，知人知面不知心，害人之心不可有，但是防人之心不可无，毕竟这个世界上什么人都有，眼睛看到和耳朵听到的不能代表一切。

2个月过的很快，我即将迈入大学校门。来学校是时候是妈妈送我来的，当我们来到这个盛产橘子的地方，学校的一切都有点让人失望，打碎了所以的梦。不过很过我又恢复平常心，既来之则安之。

不过觉得这个学校还好，活动蛮多的，不会让人觉得在这的生活很枯燥。原本想加入学生会的，但是在最后面试的时候被刷了，原因就是我在看待一件事情的时候没有先从自己身上的责任着手。所以我又学到了一点：如果出了什么时候就先想想自己有没把本分做好，突然先起那句话：严于律己，宽于律人。在这个小小的社会中我也在学习怎么和人相处，没有以前的坏脾气，有什么事情也是尽量不和同学发生冲突，也学会了和别人说：谢谢、对不起。

很快下学期就要大三了，虽然不是很认真的学习，但是还是学到了很多，看事物的角度都不一样了，能尽可能为别人着想。也很喜欢帮助别人，觉得看着别人对你感激的眼神的时候很开心。

我是一个喜欢笑的双子星女生，经常有人会问我：怎么那么爱笑啊。我不是个爱哭的女生也觉得自己做不了爱哭的女生。太大大咧咧了，经常是和男生打成一片的。和女生也是处的很好，但是我好象就是和某些人性格不和，老是有矛盾，所以我一般会选择放弃与他（她）做朋友的。不是很记仇，时间一过我会忘的一点不剩，不过有时候总觉得有些话说不出口的。

有时候也是很伤感的一个人，会一点小事感动的热泪盈眶。也像天气那样多变无常。

## 大学生自我成长分析报告篇六

本人现年40岁，从事教师工作已经将近二十年，一直担任着小学班主任的工作。目前，出于本人的爱好和工作需要，我

报考了心理咨询师。成为一名合格高尚的心理咨询师，是我一直以来的美好愿望，这一愿望的形成，深受着我个人的成长经历以及家庭教育和工作环境的影响。

童年的我，是辛苦而又快乐的。我生长在农村，有好多的小伙伴，我们经常聚集在一起，常常会玩得忘记了回家的时间。但是，当我八岁读小学直至后来上初中后，放学的第一件事就是帮助爸爸妈妈做农活。放学后，家都顾不得回，直奔地里，帮着爸爸妈妈割韭菜，捆芹菜，常常干到深夜，当时觉得非常劳累，也常抱怨爸爸妈妈。但渐渐地理解了爸妈的苦心，因为他们想为子女创造好的生活环境，想让子女知道生活的艰辛，从而热爱生活，追求上进，正是他们的言传身教，使我养成了坚忍耐劳的品质和追求独立、认真严谨的性格，父母遗传给我的那种忠于职守、认真负责、热爱生活的态度直到今天还在影响着我。童年的经历，是我人生的巨大财富，它奠定了我的。人生观、世界观、价值观的形成。

小学时，父母对我要求很严，我的学习成绩也一直不错，在班级里名列前茅，一直担任着班里的学习委员，是老师的得力助手。正因为老师的偏爱，所以小小年纪，我就喜欢上了教师这一行业。

上初中的时候，我依然担任着学习委员。虽然每天父母也顾不上检查我的作业，但我能严格要求自己，我常私下给自己订立目标——每次考试不能低于前三名。因为家长会上，母亲那自豪的笑脸，深深地触动了我。然后，当我考得好的成绩时，爸爸、妈妈会给我一些奖励，例如多给点零花钱，甚或买一件新衣服，（对于当时的我们来说，那真是奢侈品了）。所以，在初中阶段，我也一直是班里学习中的佼佼者。不过，我在管理好自己的同时，也经常帮助周边的同学，所以，与同学们的关系也很融洽。初中生活虽平淡倒也充满快乐。

但是升入高中后，我的生活却发生了变化。因为离家远，每

次来例假都弄得我措手不及，再加上从四面八方来的同学中不乏学习成绩优异者，我深深地受到了打击，常感觉很自卑。虽然仍担当着学习委员，但我的学习成绩一直在中间徘徊。当时哥哥高三即将毕业，爸爸妈妈在积极为哥哥做两手准备，一方面翻盖新房，帮哥哥打听工作；一方面，与哥哥谈话，希望哥哥能通过自己的努力考取大学，哪怕当年考不上，家里也会支持他复读。潜意识中，我觉得爸妈重男轻女，这一个念头困扰着我，我学习的劲头不再足了，每天按部就班上学、放学，不再抓紧时间复习功课。两年后，哥哥考取了大学，我也在爸爸的安排下考取了技校。我家的生活一下子紧了起来，爸爸妈妈更加拼了命地挣钱供我们姊妹三人读书。这时，我又重新理解了父母，当周围的同学因为工作有保障而无心学习，整日玩耍时，我却又抓紧时间开始认真学习，拉手风琴，学绘画，常常把自己累得筋疲力尽，只为了能对得起父母。技校三年，每次考试都拿一等奖学金，毕业时又被评为优秀毕业生。虽然爸爸妈妈后来常遗憾没有供我考大学、念大学，但我一点儿也不后悔，因为想学习的话，不论在哪儿都能学的。当我参加工作后，不是利用工作之余，考取了河套大学（当时的巴盟教育学院）的文史教育专业了么？我觉得，我在技校与河套大学学到的东西也足以使我受益终生的。更重要的是，这段人生经历让我体会到了学习的快乐和成就感，直到今天，这种刻苦钻研的学习精神我还一直坚持着。

严格的家庭教养以及所经历的人生波折，塑造了我吃苦耐劳、办事认真、诚以待人、心胸开阔、自信自强的人格特征，这些良好的品质，让我能够始终以乐观的人生态度去面对人生的挑战。

1997年9月我参加了工作，自打那时起，魏书生老师一直是我从事教育事业的榜样，他的“民主与科学”的教育理念对我产生了深远的影响。

我刚踏入工作岗位时，校领导就安排我做语文教师，同时任

班主任。这对喜爱孩子的我来说，正是我所希望的，但同时这项工作又给我带来了挑战性，从未干过班主任工作的我能管理好这班孩子吗？带着喜悦与担心，我全力以赴开始了我的教育教学生涯，我付出了很多的努力，因为我精力与情感的付出，我的学生们也给我带来了惊喜。语文教学成绩在我所在的学区名列前茅，我从别的老师手中接过来的是一个同年级倒数第一的乱班，在一个学年后一跃成为第一名。打那开始，我逐步成为学校的业务骨干，出去参加各类培训，也先后被评为校级、学区级、旗级优秀班主任，教学工作先进者，教学能手等。

取得这样的成绩，对于我来说不是件轻而易举的事儿，这些要得益于我儿时家庭的教养、曾经的人生经历以及像魏书生老师一样的人生态度。在成长的过程中不断地努力工作历练了我的人生历程，使我不断走向成熟。

通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么地重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。在多位资深心理咨询老师的帮助和指导下，我更加全面地认识 and 了解了自己，更进一步地提高和完善了自己，基本具备了一个合格心理咨询师应该具备的素质：自我调整的能力进一步增强；储备了比较丰厚的心理学知识；掌握了一定的咨询技术……我认识到自己还有很长的一段路要走，要想成为一名优秀的心理咨询师，仅仅师读书和参加培训还远远不够，我还需要创造更多的机会，接受各位心理学专家的督导，向其他更优秀的心理咨询师学习。

1997年以来，我一直担任班主任工作，这个职务跟学生的管理工作分不开，在工作过程中我逐步发现，学校的德育工作离不开心理健康教育，而班主任每天都在做着大量的心理咨询工作，我的人生经历、工作经历使我懂得了心理咨询的重要性，我觉得我的性格也十分适合心理咨询工作。每当我为

学生排解了心理问题，帮助他们重树了自我，找回了自信时，我的心理充满了成就感。同时我也感觉到，孩子的心灵是那样的脆弱，他们多么需要老师悉心的呵护，这更增强了我报考心理咨询师的愿望。

优势：

- 1、我的性格中尤其喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。
- 2、对于搞学生心理咨询来说，我的成长经历是我开展心理咨询工作的一笔财富，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。
- 3、我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观可以成为学生的榜样。
- 4、二十来年的班主任工作，尤其是心理咨询和心理健康教育科研工作，极大地提高了我从事心理咨询工作的专业水平。

不足：

随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。

- 1、理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。
- 2、由于我这个人过于追求完美和凡事儿至清至察的性格，对于一些求助者容易出现反移情现象。
- 3、从事心理咨询师职业的一些硬件条件尚需改善，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件。

- 1、不断提高理论知识和咨询技能，克服自己性格上的一些弱

点，以职业性的理智态度去严格要求自我，使自己在工作中始终能够保持中立性态度，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。在出现问题需要帮助的时候，能够积极争取上级心理咨询师的督导和同事们的支持，以积极严谨的态度对待求助者。

2、由于我的职业特点和个人能力，我较为擅长青少年的发展性心理咨询，帮助家长和来访者建立良好的行为模式是我多年来所从事的研究，在今后的职业历程中，我要在这个领域深层次地发掘下去，让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

## 大学生自我成长分析报告篇七

人生如旅行，四十年的风雨兼程让我体会到拼搏和奋进的艰难，同时也领略到无限风光在险峰的美丽。回顾自己的成长历程，我发现原来成长就是一次次的蜕变和一次次的羽化成蝶，在人生的困境，只要不畏惧痛苦和磨难，勇往直前，坚持不懈，就一定能够克服重重困难，实现自己的梦想。

### 一、自我成长分析

#### （一）快乐的童年时光

我出生在一个美丽的小村庄，尽管童年时期的我饱尝了挨饿受冻的滋味，但无拘无束、天马行空的生活造就了我乐观、开朗的性格。不能忘记和小朋友在邻居家的大槐树上捉迷藏的情景，也不能忘记和小朋友一起蹦冰掉进冰窟窿里的情景……广阔的自然，丰富的活动，纯真的友谊，冲淡了饥饿、寒冷的阴影，成为我记忆中的瑰宝。

稍大一些，和其他同龄孩子一样，我背起书包开始了我的学校生活。每天早晨从学校上完晨读回到家中，我要煮出一锅粥，作为一家人的早餐；下午放学后还要赶紧写完作业再去

地里割草喂养，帮助父母做一些力所能及的事情。好在那时父亲担任生产队里的会计，忙虽忙点，收入相比较来说还算可以，我是家中的长女，自然得到了父母更多的青睐。每到周末，我都可以拿着父亲给的几角钱到镇上的新华书店去买连环画看。小学五年，光是连环画我就攒了满满两大箱子。就是从那时起，我养成了勤奋、爱读书的习惯，不知不觉，学习成绩也一天天好起来。

## （二）经受历练的中学时代

小学毕业，我以优异的成绩被选拔到镇上的重点中学去读书。那时候，每到周六，我就和其他几位同学步行回到八里以外的家中，周日下午再背着一摞煎饼回到学校，开始一周的学习生活。这期间，父亲做生意赔本，染上了酗酒的习惯，母亲也因为家庭的不幸变得暴躁、唠叨，全家人常常因为这些原因陷入争吵之中。应该说那时正值青春期的我有很长一段时间都沉浸在一种灰色的心情中：苦闷，烦躁，不知所措，学习也在一定程度上受到了影响，初中毕业时，本来在班级名列前茅的我连中专都没有考上。应该说，往事不堪回首，那一段波折让我体验到了人生的沧桑与无奈。幸好那时日记成了我最好的朋友和忠实的听众，每天都帮助我宣泄自己的“多愁善感”，帮助我抚平心灵的创伤。不管怎样，我还是应该感谢我的父母，他们或许不是完美的人，但父亲的淳朴、宽厚，母亲的乐观、热情都对我产生了潜移默化的影响，尽管说这段时期是我的人生低谷，但也正是在这样的环境中，在父母的磕磕绊绊中，我学会了理解，学会了坚忍。

高中时期，我有了明确的奋斗目标，那就是“走进大学，继续深造”。尽管那时的学习紧张忙碌，但为了锻炼自己，我仍然坚持帮助老师做好班级管理工作，同时做好校广播站的广播工作。那时候，我意识到自己已经成为一个成熟的人，能处理好各种人际关系，能帮助父母挑起家庭的重担。开明的父母并没有要求我为家庭承担什么，他们为我营造了一个比较宽松的氛围，让我得以自由地发展。现在想来，高中时

期如果要我独立承担家庭的重担还真有些困难，那时的所谓“成熟”不过是一种青春期的成人感罢了。

### （三）走向成熟的青年时代

步入大学校门后的几个月，我曾经一度限于困境。虽说从中学起我就一直在外求学，过着独立的生活，但到离家几千里以外的地方我还是头一次。城市的繁华淹没了我入学的喜悦，浓浓的乡音吞噬着我的自信，车水马龙的柏油路让我眩晕……所幸的是，老师亲切的问候，同学温暖的情谊使我很快从自卑中走了出来；清晨起床，到学校对面的植物园去跑上几圈，体验运动的快乐；上课时，沉浸在奥妙无穷的心理学知识殿堂中，享受求知的愉悦；课余时间，藏书丰富的图书馆为我提供了广阔的阅读空间……大学四年，我还尝试参加了一些学生社团活动，如演讲协会和国标舞训练班，虽然最终没有坚持下去，但这段经历为我以后走上讲坛，从事教育工作打下了坚实的基础。

参加工作以后，我做了一名初中教师。初为人师的我，对工作充满激情：经常为了批改作业熬到深夜；为了教学问题辗转反侧；课堂上和学生一起分享知识、共获成功；业余时间和学生促膝谈心、共同成长。每逢节假日，看到孩子们送来的贺卡，听到孩子们的祝福，我深深体会到作为一名老师的幸福。回想起来，应该说我能够成功地走进学生的心灵，很大程度上与我活泼开朗的性格有关。

儿子出生后，我成了一个快乐而又焦虑的母亲：孩子哭我哭，孩子笑我笑；孩子生病我紧张，孩子健康我轻松；陪孩子唱歌、讲故事，照顾他吃饭、睡觉，不让任何人插手。现在想起来，那时也许是对孩子关注太多，失去了自我。随着孩子一天天的长大，我意识到了自身存在的问题，开始有意识地放手让丈夫去带孩子，尝试着跟孩子分离，除了上班，我还在县图书馆办了两个借书证，坚持每天读书，坚持晨练。前几天，吕教授在为我们讲解心理测量知识时引导我们分别做

了一些相关的测验，做完epq测验时，我惊奇地发现，自己的气质类型已由大学时期的胆汁质和多血质混合发展为非典型的气质类型，也就是说我的性格在率直、果敢、灵活的基础上避免了原来的急躁和感情用事，多了一些成熟和稳定的气质。

回顾自己的成长历程，在不断地磨练和不断地学习中，我已渐渐形成自己比较稳定的人格特质：乐群、宽容、善良、正直、自信。对家庭，我有较强的责任心，善于关爱和包容家人，对工作，我积极向上，乐于奉献；对朋友，我推心置腹，真诚待人。我知道，“金无足赤，人无完人”，我还有一些方面急需进一步完善，比如自己还比较敏感，容易被别人的情绪所感染，在咨询过程中容易出现一些情绪化，影响咨询的进展；今后，一方面我会加强锻炼，培养自己的意志力，另一方面我还会更进一步地分析自己、调整自己，提升自己的心理素质，实现自己的人生理想。

## 二、职业行为分析

第一次接触心理学是在上大学时期，那时我还不能清晰地预测自己未来的职业会和心理学有多大的关系，只是被心理学无穷的魅力所深深地吸引着，为自己能有幸学习心理学知识而自豪着。随着心理学知识的日积月累，心理学神秘的面纱也一层层被揭开：艾宾浩斯的遗忘曲线，弗洛伊德的精神分析，皮亚杰的认知发展，维果茨基的最近发展区，巴甫洛夫的条件反射……当心理学家们的伟大理论像魔术一样在我的眼前精彩纷呈时，我对心理学的认知也变得越来越清晰。对我来说，心理学不仅是完成学业的需要，更是对我自身的成长起着帮助和指导作用的良师益友。从那时起，我开始有意识地尝试将心理学知识应用于学习和生活，从而最大限度地提高了自己的学习和生活质量。

# 大学生自我成长分析报告篇八

毕业后，我如愿以偿的成为一名心理学教师，转眼就是。我在传授心理学知识的同时也在不断和学员及周围的人进行交流，了解了很多人的心理现状。我发现周围有很多人存在自己不能解决的心理问题，渴望得到帮助。我尽我的努力去帮助他们。每当抚平一个受伤的心灵的时候，我总是感到无比的欣慰。在帮助他们的同时我也收获了快乐和尊重，但也常常感到力不从心，希望能寻找机会提高自己，为更多的人提供帮助。

## 一我的工作总结

我热爱心理健康教育工作，一直以来以“你的快乐就是我的快乐，你的成长就是我的成功”为宗旨，主动热情地投入到心理健康教育工作中去。我分别从以下几个方面开展我的工作：

### 一、广泛宣传

利用学校“心理之窗”、黑板报、心理健康知识宣传单以及心理小报设计等多种途径宣传心理健康知识。从实际出发，自己选材，自行设计整理，贴近学生成长需要，激发他们对心理健康知识的兴趣；另一方面，在准备过程中，自我学习，自我提高。

### 二、上好心理健康教育课

针对我校学生实际情况，开展课程教学，分别设计新生环境适应、人际关系处理、情绪调节、学习心理调试这几个部分，通过集中的课堂教育让学生接触了解心理知识，让学生理解自身的心理状态，并学会一些自我调试的方法。

### 三、开展心理讲座

利用班会课的时间，针对学生共有的心理困扰，指导学生正确

认识自身存在的一些困惑,鼓励学生采用合适的方式排解内心的困惑。

#### 四、开展心理访谈工作

心理访谈工作是心理健康教育重要的组成部分。随着学生学习压力的增大,竞争的激烈,青春期的躁动以及一系列青少年常见的心理问题,他们迫切的需要心理辅导以摆脱不良的情绪困扰。我校心理访谈工作充分发挥其职能作用,相应开设了电话访谈、信件访谈、学生个体或团体访谈、家长访谈。

从访谈的内容看,学生的心理困惑主要涉及新生适应(学习、生活),人际关系处理、家庭关系等问题,针对学生在学习与生活中遇到的各类心理困惑,从心理专业角度为他们解释、建议,帮助他们顺利度过心理困惑期。一般情况下,学生主动预约心理访谈,并在约定好的时间来阳光心苑访谈室,如有必要,也会主动联系个别学生,了解学生的心理状况。

#### 五、做好教科研工作

教科研工作教师自我提高,对专业知识深度认识的过程。是理论指导实践,实践总结理论的过程。在对教学、访谈过程中,遇到的案例及时做好记录,加强教学反思,保持专业成长。

我也积极参加一些观摩、培训,去扬州市邗江中学学习,参加上海师范大学沈勇强教授的饿心理沙盘培训,高邮教师进修学习组织的为期一年的新教师培训。

总之,成绩属于过去,在未来的心理健康教育之路上,我仍需要继续努力,让我校心理健康教育工作能够取得更加辉煌的成绩。

#### 二我对心理咨询师的理解决认识

心理咨询师的职业最吸引我的地方就在于它的目的是“助人自助，完善自我”。总结这些年来做心理咨询工作的感受，我发现在助人的同时，自己最大的收获是变得充实和快乐，有幸福感，也使自己的心里更健康。回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦其时是一种资源，是一笔财富，它能够让我体会生活中那些善良、真诚的价值，一路走来，我的个人成长中的每段路程都为我此时的职业带来了丰富的人生体验。童年和青春期的不幸经历曾使我经受心理问题的困扰，切身感受健康心理的重要性也历练了我的心理承受能力，培养了我敏锐的洞察力和对社会的爱心；自创的自我调适方法令我受益匪浅；学业的成功培植了我的自信；大学里的专业选择指引了职业方向；工作中的咨询实践为今后的职业积累了宝贵的经验。

要成为一名合格的心理咨询师首先需要让自己有一个健康的心理状态。因为心理咨询工作的根本目的在于帮助求助者减轻由于内心世界的矛盾冲突所带来的情绪和行为困扰，并帮助他们在自我认识和自我改善中达到心理的健全与成熟。如果咨询师自己内心存在认知的盲点和未处理的矛盾冲突及情绪障碍，那么他（她）将不能很好地去帮助求助者澄清认识中的扭曲点，化解其内心的冲突与矛盾，并且可能在咨询中不自觉地将自己的不良情绪投射给求助者。同时，只有自己的内心是健康的，给别人做咨询才是自信的。我会在今后的学习中通过自我反省、自我分析，或在上级心理咨询师的帮助下，进一步认清自我，清理自己的症结，完善自己的人格，为今后的咨询工作打下良好的个人品质基础。

要成为一个心理咨询师，还需要有丰富的心理学知识、良好的人格魅力、必备的助人技巧、以及必要的法律法规知识。我具有良好的人格条件，有较好的沟通能力，有一定的心理学知识和助人技巧，并且能有意识的不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己，所以我具备一名出色心理咨询师的基本条件。同时我也清醒底意识到，目前我的心理咨询知识和经验不够丰富，实践经验也比较少。要成为优秀咨询

师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得上课时老师说过，当一名好的心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

## 大学生自我成长分析报告篇九

自我分析，实际上就是知己和自我认识的过程，它是职业生涯规划的基础，只有对自己有了充分的认识和了解后，规划中的定向，定位，定点才能比较准确。以下是关于心理自我分析报告范文，仅供参考。

### 心理自我分析报告范文

通过整整一个学期大学生心理调适与发展的学习，我从“健康之路，从心起步”中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和职业生涯规划。

童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，所以我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，同学们都很羡慕，老师也很喜欢我，也就是那时形成了我的一个性格特征：自信。

中学，我来到了市里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高一的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了文科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。

转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。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，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。

今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，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。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的间”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。

悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

## 其他关于自我分析报告范文

当我打开自我的记忆时，我才发现自己已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉地受到家人的影响。但我觉得，我应当有自己真实独立的生活体验。时间在指尖流过，我开始渐渐成熟，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自己的路了。

在此份个人成长报告中，首先，我分析了自己的优势与弱势。而在大学的四年里，我会立足自己的优势，着重锻炼自己的不足之处。

作为一名学生，学习自然是第一要务。在这大学的四年里，我会生活的中心仍然放在学习中，学习专业知识，学习英语，学习专业技能，这样才无愧于我学生的身份。

上大学以前，我们生活的大部分时间是在单调的读书中度过的，生活阅历，动手能力及社会经验等方面还很欠缺。在大学，学校组织的各种活动以及学生组织的各种社团为我们提供了一个锻炼自己的有力平台。我已经参加一些社团和学生组织。如果有条件，我还会走出校园，去外面打打工，尝试着自我独立，并增加一些社会经验，学会与不同的人交流。

当今的社会是一个提倡个性的社会。只有创新才能让自己与众不同，具有不可替代的独特性。无论在日常生活中，还是在学习实践中，我都要学习换个方式看事物，深入思考，找到不同于别人的角度，并积极加以实践，坚持不断创新。

我相信很多时候不是你做不到，是你不愿意相信自己可以做到。其实你早已做出了选择，但是你还不能够理解要做的就是执行选择，然后慢慢理解。就我个人而言，我能做的就是保持好体质，学会做人，精通学业，融入社会。

就像我所提到的，我不能预测未来会怎样，但我会沿着我的路线做我的最好，相信走出校门时，我会带着沉甸甸的资本开始我的职业生涯。我想无论是成为一个默默无闻为社会贡献的人，还是有所大的作为，我会选择从事我热爱的事业，实现自我的人生价值。

## 大学生自我成长分析报告篇十

2. 语言叙述力求自然流畅，内容力求充实，避免官腔十足，如同入党申请书一样。

4. 尽量避免对自己模式化的叙述。比如热爱学习，喜欢读书。要么你说这些东西的时候要有充分的细节来证实（不过这些东西是描述出来也不是很有亮点）；要么就去找不是那么普遍的东西，相信每个人都有自己的特点。

在说自己的成才目标或专业选择时，不妨有一些抒发情感的内容。

虚造经历（虚造有风险）

第五部分：做好了准备工作之后，你的自荐信已经有了一个非常不错的开头。若你具备足够的自荐信写作能力，完全可以写出一篇不拘一格，创意十足的自荐信。

下面将通过自荐信范文更加直观地体现三位一体个人陈述的写作方法与规则。