

# 自我成长报告大学生(大全7篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 自我成长报告大学生篇一

为更好地深入学生进行心理健康普及教育，开展各项心理教育活动便成了目前各高校思想政治教育的当务之急。

高校；大学生；心理健康；教育

加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。但是，大学生的心理健康教育还存在一些不容忽视的问题，亟须认真加以解决，以推动大学生心理健康教育的健康发展。

目前高校大学生心理健康教育的现状不容乐观。一方面，大学生正处于身心全面发展的关键时期，容易引发较多的心理冲突。另一方面，虽然高校日益认识到加强大学生心理健康教育的重要性，但往往是雷声大、雨点小，在大学生中进行心理健康教育的宣传力度不够、方法不当，心理健康教育方案不合理、难操作、措施难到位。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质差的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。由此可见，在当代大学生中，心理疾病正在蔓延，其增长速度之快，负面危害之大，已经引起了全社会的广泛关注。

（一）心理健康可以促进大学生全面发展。健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作

岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。

（二）心理健康可以使大学生克服依赖心理，增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。上大学后，生活的环境改变使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

（三）心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社交能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，作出适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

（四）心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

（一）创造良好的校园环境。环境具有潜移默化的教育功能。优雅文明的校园环境，健康向上的文化气息，丰富多彩的文体活动，团结和谐的人际关系，浓厚活跃的学习氛围，奋发向上的精神风貌，生机盎然的校园景象等无疑对大学生起着感化和陶冶作用。

（二）开设系统心理健康教育课。高校应正确认识思想政治理论课和心理健康教育课的重要地位，充分发挥课程的主渠道作用。要大力提高大学生心理健康教育课程的教学质量，

课堂教学要注重调动学生学习的积极性和主动性，让学生参与其中，分析自身和同学中普遍存在的心理问题，探寻解决问题的正确途径。

（三）注重专业师资培养工作。心理健康教育的质量，取决于教师的素质。心理教师要加强思想政治理论学习，掌握思想政治教育的基本原理和方法，并系统地掌握心理健康教育的相关理论知识。只有这样，才能在课堂教学中做到得心应手，取得更好的教学效果。同时，学生管理工作尤其是学生辅导员，更要加强思想政治学习和心理健康教育学习，要从思想和心理方面，了解学生，克服工作方式的单一性、教育过程的简单化等问题，特别是对“问题学生”，不能简单粗暴地加以批评。

（四）丰富和健全多样的心理疏导方式，灵活运用多种教育方法。一方面，思想政治教育工作者要深入到大学生的中去，通过班会、走访学生宿舍、和学生谈心等形式，引导学生自省，让学生客观清醒地认识自己所处的环境以及自己的优势与劣势，明确需要努力的方向。另一方面，要改进过去心理咨询坐等大学生上门的方法，主动、公开、广泛地对大学生进行心理健康教育，理论联系实际，防患于未然。

（五）加强大学生的社会实践活动。学校也应积极开展心理健康教育的课外实践活动，使课堂教育与课外教育有机结合，达到增强大学生心理健康素质的目的。大学生通过社会实践，可以学到书本中、课堂上体验不到的知识。社会实践有利于培养大学生的责任心和实践动手能力，有助于走上社会后人生价值的实现。因此，要创造各种机会让大学生走出书本，走向社会，学会生存，懂得生活，了解别人，融洽人际关系，强化心理受挫的能力和战胜困难的能力，以饱满的精神去迎接时代的挑战。

综上所述，心理因素是影响大学生成才的重要因素，只有心病心治，师生共同努力，让大学生身心健康，才能达到预期

的效果，才能使有心理问题、心理障碍、心理疾病的学生走出阴霾，摆脱困境，以积极的心态、健康的情绪去面对各种挑战。因此，高校德育教师和思想政治工作者都要研究掌握大学生的心理特点，在教育过程中，注意大学生的心理导向，培养他们的心理品质，完善他们的人格，促进他们综合素质的提高，适应社会多元化发展。

## 自我成长报告大学生篇二

通过整整一个学期大学生心理健康教育 and 指导课程的学习，我们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，如何与周围的人相处，如何看待爱情、亲情、友情，学习心理到社会心理，非常的全面。因此根据这一个学期以来的学习成果，对本人自我进行了分析。

### （一）简单的自我介绍

我，1990年12月23日出生于四川省阆中市一个农民家庭，这是一个五口之家，加上我的到来，组成了贫穷但很温馨的六口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担责任，勤劳刻苦，但同时也养成了内向偏外的性格。现在的我就读于西藏大学农牧学院，再过两年的我即将面临毕业。

### （二）出生到学前班阶段

5岁以前的我，我不知道发生了什么，我记事是从6岁开始。不过经常听妈妈讲过。我是一个幸运儿，在计划生育中幸存下来。不过，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格。6岁的我，被父母送到了学校，爱听话的我深受老师的喜爱，经常得大红花。

### （三）小学阶段

成绩一向比较优异的我，一直担任我们班的纪律委员，从未间断。为了让我得到更好地教育，我转学了。在这里，每天和姐姐一块儿上学、回家。在这个阶段，我挨了人生两次打，一次是老师，一次是母亲。两次打，至今仍深深印在脑中。第一次，因为没有完成老师布置的100字作文，我挨了100板子，从此我把学习放在了第一位。第二次，偷别人家的烟吃，母亲第一次打我，那次母亲哭了，哭的很伤心。为了不让母亲伤心，我以较好的成绩顺利考上初中。

#### （四）初中阶段

很听话，很爱学习的我，很受老师的喜欢。初二的时候，我恋爱了。我也不知道那算不算恋爱，但我知道从那时起，我不怎么爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了，领回家的我被父亲狠狠抽了脚板心。回到学校的我重新开始了学习。中考我以全校第十五的名次顺利进入我市最好的高中学校一阆中中学。

#### （五）高中阶段

这是我第一次进入城市，对我来说，一切都那么新鲜，心中充满了好奇。网络第一次进入了我的生活。刺激的网络生活让我一步步远离学习，远离学校。父母不在身边，我开始蹉跎岁月。三年很快就过去，高考中我落榜了，父母掉泪了。在父母的支持下，姐姐，姐夫的帮助下，我又开始了复习，网络也远离了我的生活。一年后，我考上了二本，被第三志愿录取了，开始了我的大学生活。

#### （六）大学阶段

大学，一直是我所梦求的。来到西藏，来到这个神秘而美丽的高原，我很激动，很开心。但大学的自由让我又开始蹉跎岁月。但我总是试着去改变，改变现状，改变生活。现在我还在进行着，希望可以有所改变。

## （七）对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。

### （一）性格

热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。我是一个不喜欢斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受的人。和陌生人初次见面时，也比较能和对方聊得来。在集体中我比较倾向于承担责任和担任领导。智力水平较高，思维比较敏捷，头脑比较灵活，学习理解能力很强。同时我的情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到一些重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有些情绪波动。我能较好地协调自己的想法，一方面，对事物我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。我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。在集体中我比较引人注目、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，但我能很快的调整过来。我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，我会遵纪守法，但有时也喜欢游走于法律边线。对人对事我都会负起自己的责任。我的交际能力处于中等水平。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，可能保持沉默，甚至有些不知所措。一般情况下，我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，因为我相信这个世界好的一面还是大于坏的一面。我能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性，没有一定的把握或可能性，我会在一开始就放弃。在工作中我能够脚踏实地，有时也会陷入幻想，但只是想想，一会儿又会回到现实中来。

我待人比较真诚坦率，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”。同时我也比较认可“以德报德，以怨抱怨”的说法。我乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐，不会过分的去苛求不能得到的，见好就收。有时我可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

## （二）自身的优势和不足

### 1、自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，我可以给他人提供服务或帮助。我适合在责任清晰，有一定私人空间、人际关系和谐的氛围中工作，这样才能够发挥我出色的观察力和对细节的关注能力。工作能够让我集中精力，去关注一件事情或一个人。通过工作，我相信我能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，我不喜欢在没有准备的情况下把我的工作展示给别人。务实、实事求是我的工作原则，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。我喜欢团队合作，收集和考察丰富的外在信息。

### 2、自身的不足

我有时不自觉的陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情我都喜欢从头做到尾，因此感觉压力很大，有时会过度紧张，甚至产生消极情绪。有时，我的情感会影响到我的工作，有时情绪波动还比较大。我喜欢以自我为中心。日常生活没有规律。

- 1、经常参加户外运动，调整自己的呼吸，以此缓解学习工作压力。
- 2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自己的实践经验，消除自己在大场合的怯场心理。
- 3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自己的情绪，控制自己的不好情绪。
- 4、每日安排自己的日常生活，让自己的生活变得有规律。如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终达到较好的效果。

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！

## 自我成长报告大学生篇三

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的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地同时，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，工作业绩在同级同事中居

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。

## 自我成长报告大学生篇四

现在很多在校大学生出现了心理健康问题，其中，抑郁检出率最高，在校大学生心理健康自我调整？看看下面的介绍。

健康的心理状态是健康体魄的重要组成部分，是青年学生成长、成才的前提和基础。但由于种种原因，目前在校大学生的心理状态并不容乐观。某高校随机抽取了1~4年级在校生共1358名，共检出抑郁心理者165人，检出率12.2%；检出焦虑心理者40人，检出率2.9%。

对于大学生中发生率较高的抑郁和焦虑心理，学校应采取措施，开展各种心理保健活动，进行必要的教育和培养，使之向健康心理转化。

有一个明确的理想和切实可行的奋斗目标，是保持良好心态

的重要前提。有抑郁或焦虑心理的学生，往往是缺乏理想和目标，看不到生活的前景；或是理想和目标过高，难以达到自己的期望值，从而产生不良心理。对这样的大学生就有必要进行理想和目标教育。当然这样的教育应忌虚无缥缈、空洞无物的说教式的灌输，而是要根据学生的实际情况，结合个人的兴趣爱好，帮助他们制定出明确的、分阶段的、可操作的、看得见摸得着的奋斗目标，使大学生在做出努力后，经常有达到目标后的成就感和欣慰感，从而感受到生活的乐趣，培养起良好的心态。

自知、自爱、自尊、自信、自强、自制良好的自我意识的内涵。能够清醒地认识自己，给自己进行合理的定位，是自知；爱惜自己、保护自己、珍惜自己的品德和荣誉，是自爱；遇事不退缩畏惧，不妄自菲薄，是自尊；有强烈的自信心，有积极的进取精神，是自信；凡事要么不作，要做就力求最好，是自强；善于控制自己的情绪，抵御各种不良的诱惑，独立自主地决定自己的事情，是自制。当然，不可能在短时间里要求每个学生都能做到这些，但是应该教育学生注重在这些方面进行自我培养。

社会适应能力是个体为满足生存需要而与环境发生调节作用的能力。在计划经济时代，人的一生都是由“组织”决定的，社会适应能力的大小一般不会对人的进退产生多大影响。而在市场经济时代，任何人都必须接受市场的筛选，竞争的考验，任何人都必须主动适应市场的需要，否则便会被无情地淘汰。为了培养大学生的社会适应能力，学校应开展各种行之有效的社会实践活动，让学生有更多的时间走出校门，进入社会，了解社会，并逐渐适应社会。

在社会生活中，良好的人际关系可以消除孤独感，获得安全感。由于学生中有相当比例的独生子女，由于高中阶段“孤军奋战”式的学习方法，很多学生不善于和他人相处。在调查中了解到的学生抑郁和焦虑心理产生的原因，有相当大的比例是因为没有处理好与同学的关系。因此，要教育学生善

意地和他人相处，多一些真诚的赞美和鼓励，不要轻易怀疑他人，甚至轻视、厌恶他人；要尊重他人、信任他人，注意倾听对方的谈话，不把自己的意志和见解强加于人，既乐于助人，也坦然接受别人的情感和帮助。实践证明，有好的人际关系就会有好的心情。因此学校应鼓励学生开展各种有益的社团活动，让学生通过参与社会活动和社团活动，和更多的人交往，在交往中建立良好的人际交往能力。

广泛的兴趣和爱好，是健康心理的“减压阀”。有了广泛的兴趣和爱好，就会更多地接触社会，接触他人，提高自己的社会适应能力和人际关系能力；就会经常参加各种活动，就会有更多的收获和成就感，从而树立起良好的自信心；就会帮助自己排遣生活中遇到的不如意的事，比较容易转移视线和注意力，不致陷入苦闷而不能自拔。兴趣爱好的培养，是学校开展素质教育的重要内容，一方面要鼓励和组织学生参加科学研究、技术开发和科学推广活动，培养大学生的人文素质和科学素质；另一方面要开展形式多样的文艺和体育活动，在帮助学生培养各种兴趣，促使学生在各方面全面发展的同时，建立一个良好的心态。

它山之石可以攻玉，以上就是为大家带来的3篇《大学生心理健康自我成长报告》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

## 自我成长报告大学生篇五

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们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，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。

在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。

曾经有一度，我很迷有关星座的信息，明白了我是双子座的，这个星座的性格：双子座才华横溢，审美眼光超群，表现力新鲜独到，个性多变。性格具有两面性，兼具优雅的一面和浅薄的一面，属于热情迅速高涨既而又迅速冷却的类型。我还是蛮符合的，我是一个对熟人外向，对陌生人内向的人，对外界适应能力比较强，易于受他人态度和情绪影响，但不会对别人表露自己意志不坚强，遇到自己喜欢做的事会坚持，甚至越挫越勇，内心深处是个不服输的人，压力越大，动力越大，会通过一些方法来调节自己的情绪。当自己生气时会控制自己情绪，尽量冷静下来，除非触及内心底线，喜欢晚上睡觉前自我反省，梳理一下一天发生的事，哪些事情做得对哪些事情做得欠缺，尽量让自己晚上睡觉前忘掉不开心的事情，以良好的心态面对新的一天，发现别人什么时候悲伤能力一般，遇到志同道合的人容易意见达成一致。遇到挫折，会更加有冲劲，不易认输。

回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。我出生在上个世纪九十年代，成长于一个农民家庭。父母都是老实巴交的农民，从来不懂什么趋炎附势。从小就教育我要做一个诚实、善良的人，以至我现在都不敢也不想向我的父母撒谎。也许他们不能给我好的生活条件，不能满足我所有的要求，虽然我是个女孩，但爸妈从来没有想过要给我买娃娃之类的玩具，可以说我小时候的玩具就是泥巴什么的，但那段时光才是我最怀念的。

在学习上，爸妈对我很严格，因为姐姐书念的不好，所以他们把所有的希望都寄托在我身上，希望我能出人头地。我爸总说：“你考的上，我就给你读，哪怕砸锅卖铁、东拼西凑也会给你读的！”小学的时候，我还不知道学习的重要性，回家从来不预习复习，但也顺利进入了镇上的中学，进去时的成绩也还不错，在班级前5名，然后就开始洋洋自得，不认真听课，因为不喜欢班主任，所以她上的数学课没一节是好好听的，直到期中考的结果出来，排在班级后20位，数学的成绩也惨不忍睹，挂上了有史以来的红灯笼。回想爸妈每天辛苦的工作，每天都是那么的疲惫，我的心时不时的一酸，那是我偷偷的流下了眼泪，我知道流眼泪是无济于事的。可是一看到妈妈，一想到她每天工作那么辛苦。还为我操心，好多头发变白了。我立马决定要好好学习，终于在我不懈的努力下，近三年我的成绩一直维持在10名左右。

刚入高中，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！在经历高考这个人生重大的转折点前，由于高中生活紧张而充实，但我却陷入地谷，后来才发现初中的学习只是自己耍小聪明，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。渐渐的觉得老师没那么关心自己了，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。觉得自己很很失落觉得自己很没用，但在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气，相信自己，还不能放弃。我决定一定要努力考上大学。

现在的我，是一个大学生。刚进入大学时，好奇、兴奋弥漫着我，来自不同地方、不同民族的人因为缘分汇集在一个学校，一个专业，一个班级，一个寝室。但随之而来的就是问

题，不同地方的人性格方面都相差很多，这是我以前都没遇到过的。不同性格的人呆在一起难免会产生一些矛盾，冲突，这都需要我们去克服。我觉得大学生活与中学完全不同，因为在大学里不会再有老师每天逼着你去读书了，完全是靠自主学习，还真有点不习惯。

选择“临床医学”这个专业，是我填志愿前从来没有想过的，我一直觉得这个专业是高尚的，而且要求也比较高。填志愿的时候，看到有几所学校临床专业的分数是我能到达的，脑中忽然就闪过这个念头“我要选这个专业”。爸妈也支持我，毕竟这个专业以后的前景是不错的。开始上课的时候就有点后悔了，因为不断听老师说这个专业是很苦、很累的，而且选择了这个专业就是选择了终身学习和考试。网上有人说：“现在留下的汗与泪都是填志愿是脑子进的水”，想想也还蛮符合的，不过玩笑归玩笑，既然自己选择了这条路，就算跪着也要把它走完！

或许我现在还不是很成熟，但是经过这几年的锻炼，一定能有属于自己一片天。因为我永远相信命运掌握在自己手中，我的未来不是梦。我的大学生活才刚开始，我相信我未来的路还有好长，或许还有更多的意想不到的挫折，或许也有很多意外等着我，所以我会以最好的心态来迎接他们的到来。

我真心的希望我们在顺利完成学业的同时，都能发自内心地感受到生活的美好，都有能力去创造自己想要的生活，都能成为一个完整意义上的人，这种希望更加坚定了我喜欢心理知识和技能的决心。曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生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，于是不断鞭策自己，完善和提高自己成为一个优秀的人。我觉得自己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。终身学习确定自己的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，保持积极乐观的人生观。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自己的。

## 自我成长报告大学生篇六

成长是摘抄本上的一首首小诗。或欢快或哀怨，开心时高声吟唱，低落时黯然泪流。本站小编在此整理了20xx年大学生自我成长分析报告范文样本，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

### 一、自我成长历程分析

世界上没有完全相同的两件事物，即使是双胞胎也存在着这样或那样的差异。几乎每个人都问过自己：“我究竟是个什么样的人？”我也无数次地问过自己，可是直到今天，我仍然还在探究这个问题，因为人本身就是个极其复杂的复杂体、矛盾体、发展体，要清楚地回答这个问题也许需要一生的时间，尽管这样，我们还是需要不断分析和探索。

我出生在一个偏僻的山村小镇，父亲是镇上卫生院里一名普通的工作人员，母亲是地地道道的农民。我是家中的老幺，还有一个大我四岁的姐姐。我的家是个和睦的家庭，三代同堂，祖母虽然十分疼爱我们但是并不溺爱，父母对孩子们的管教既严格又宽松。父亲教育孩子的原则是：“我给每个孩子自由发展的空间，但是他们必须遵守做人的原则，一不干触犯法律的事，二不做受道德谴责的事，三是达到目的必须取之有道。”因此，记忆中父亲很少对我们进行说教，父亲的教导在我幼小的心中埋下了种子，我用做人起码的原则约束自己外，有了一个宽松的成长环境。当然我也算得上是一个听话的好孩子，不论实在学校还是在家里，我总是能按要求完

成各项任务，我的学习也从来没让父母操过什么心，在那期间我就养成了自觉学习的习惯。我母亲年轻时是村里的文艺骨干，可能是遗传吧，我也爱好文艺，时常在舞台上尽情地跳啊唱啊，这时的我是那么的快乐，我很享受在舞台上时别人羡慕的目光。小学阶段在父母的关爱和老师的教育下，我德、智、体、美、劳得到了充分的发展，小学成绩一直优秀。

刚入中学，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！读中学时认识到了读书对农村孩子的重要性了。母亲时常念叨：孩子呀，你可要努力读书呀，这可是你跳出农门的唯一一条出路呀。你长大了可不能像我一样每天脸朝黄土背朝天，起早贪黑，累死累活地那样生活……喜欢我的老师也总是苦口婆心地教导我：姜兰同学，你是一个聪明乖巧的学生，很有潜力，只要你多加努力，一定能考一所好的学校，你可不能辜负父母和老师对你的期望呀！我自是很听话的，一心想要好好学习，可偏偏这个时候我迷上了武侠小说，当别的同学归寝后躲在被子里照着电筒复习的时候我却躲在被子里看小说；天刚蒙蒙亮，当别人借着微弱的路灯苦读时，我还赖在被子里呼呼睡大觉。直到中考前一个月，班主任没收了我的小说，还狠狠地训斥了我一通，才如当头一棒让我梦醒。一个月的冲刺让我勉强跨进了师范学校的大门。

远离父母三年的师范生活让我得到很好的锻炼。在这里我不仅学习到了专业知识，而且学习着怎样独立生活。师范学校里丰富多彩的活动让我生活地更加充实。特别是被选为学校播音员，虽然每次播音时都会耽误自己吃饭休息的时间，但只要想到我的声音会传遍学校的每个角落就会不由得高兴起来。这番经历也为我参加工作后带来了很多好处。

真正认识到自己成为一个独立的人，还是工作之后，师范院



校毕业后18岁，自己独立了，完全不是学生了，自己有了可以支配自己生活的能力了，并可以设计规划许多事情时，真正感觉到独立自主、自立自强，是一个人了。并有了责任感，包括对家人、对朋友和对待工作。成人后的感觉很舒畅，也有压力，但总的来说很适合我，让我更多的时候感到洋洋得意！尽管如此，我深晓书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。深懂人无完人的道理，深知做一个对社会有用的人的价值，于是总是不断鞭策自己学习、完善、提高，我又参加了成人自学考试，拿到了汉语言文学专业的专科毕业证，也为我的教书生涯奠定了坚实的基础。

## 二、职业行为分析

在做教师的十几年里，我长期担任少先队辅导员这一职务。与学生的交往多了，学生们也比较信任我，喜欢我，有什么心里话也愿意与我说，还时常向我倾吐她们内心的小秘密，想向我求助。可是，有时我也感到无能为力，因为我发现有些学生的心理存在一些偏差，而我在这个方面涉及到的知识实在是太少了。一个偶然的机，学校领导通知我参加心理辅导员的培训。听到这个消息，我欣喜万分：我终于有机会接受培训了，以后给学生们进行疏导，方法会更加有效了。我顿感信心倍增，这也让我对心理辅导员的培训充满了期待，让我迫切想成为一名合格的心理辅导员。

接受心理辅导员的培训，我发现了一个崭新的空间，原来学生的一些困惑可以这样容易就解决，让我感到更多的轻松。刚刚步入心理辅导培训的殿堂就被这样无穷的魅力吸引着。

几个月来，我第一次有针对性地、深入系统地学习了心理学的有关知识，心理辅导员所需要的各种理论知识、操作技能；同时也感受着很多同学深埋于内心的伤痛与泪水；而且目睹着这份伤痛与泪水如何慢慢转化为勇气、力量与行动。

我自己的内心也在这段日子里发生着空前的变化，我知道了

如何调整自己的心态，如何面对生活中的困难。成为一个优秀的心理辅导员是我的一个梦想，我想用我所学宽解自己，让我的学生的心理都能够健康成长。

同事们常在一起议论：小学老师好当，优秀的小学老师难当，一个优秀的老师加上一个优秀的心理辅导员就更是难上加难，但是这两者是相辅相成的，而且不是弄懂了理论就可以解决实际问题的，尤其是在山村，社会上还不太了解、认可这项工作的情况下，做好就更难。但是我愿意当一个“垃圾桶”，毫无条件地接受学生们的“倾倒”，并且运用所学的理论指导实践，尽最大的努力帮助学生排解心中的烦恼。当好小学生的心理辅导员还得让自己努力成为她们心目中的偶像，因为孩子们的喜恶观是很直接、明显的，如果你在其它方面不能得到认可，心理辅导是没有办法进行的，因此，还得努力搞好自己的各项工作，树立在孩子心中的优秀形象。

乐观向上。我要想成为一个优秀的心理辅导员老师还有很长的路要走。但是，俗话说“活到老，学到老”，在今后的道路上我会不断学习和实践，相信我脚下的路会越来越宽。

## 一、自我成长分析

一晃眼，我已经在岁月的年轮上画了十九个圈。回顾自己的成长过程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸就今天的我起着决定性的作用。我出生在一个普通的劳动者家庭，父母均为农民。上一代的人一直在担忧，八零后的一代是垮掉的一代，是温室的花朵，不敢放心的把这个社会交到我们手中。我并不完全同意这种观点。的确，我的童年没有父母一代的坎坷。不过，我的父母并没有溺爱我，大概我出生的时候，家里跟“家徒四壁”也没什么区别。

首先我的出生对我家来说就是一件大事，到不是因为一个新生命的诞生，而是我出生时，母亲还没有达到法定生育年龄。结果政府又是罚款，又是到我家拿东西。也可从侧面看出，

那个时代还是很乱。幸好父母并没有因此而把我当作一个祸害，反而更爱我，把我当作贫苦生活的惟一希望。正是如此，婴幼儿时代倒也过地舒适，无忧无虑。现在想想，那段日子里的天空是那般明净，心灵又是那般晶莹剔透。也许无知，却终究美好。

现在回头看，才发现我原本是恐惧上学的。或许是恐惧离开父母，一步也不行。初次上学，是母亲送我去的，也可以说是母亲拖我去的。而那时的我，该是又可笑又可怜吧。紧跟在母亲身后，眼睛直盯着母亲，生怕她离开自己，而对周围的陌生同学则怀着疑惧和畏怯的感情。我那时会产生这样的心态，主要归功于：成长环境狭隘，与外界交流少。所以，一踏进学校，我就无所适从了。而最终，那那天母亲前脚刚进家门，我立即就跟回去了。母亲那时气极了，只是哭，我也跟着哭。母亲狠下心来，两天没理我。我终妥协，跟着伙伴们去上学了。

在学校久了，人也开朗了很多；学习态度的转变也特别明显。从恐惧到主动，这中间是多大一步，恐怕母亲体会的比我更深刻。从那时起，读书成了我人生中的唯一大事，母亲每天早起，为我炖一碗鸡蛋；然后听我背前一天的课文。我那时有一股倔劲，课文要是背不出，就急得流泪，发脾气。母亲总是安慰我，但不顶用。

小学六年级，为了让我接受到更好的教育，父母把我转到县三小。最初的一段时间，感受最深的就是孤独。这时，我那不善于与人交往的个性完全暴露出来了。好在我遇到了一位良师，她领我走出“孤独”的怪圈，并送我笔记本，请我帮她批改作业，教我如何跟同学打成一片。可是，关于她的事我大都忘了，记住但也只是一些模糊不清的东西。我的童年于是就在读书写字、欢笑流泪中度过，偶尔也会有学习的压力，偶尔也会孤独，但更多的是欢乐。

小学升初中时考的并不理想，很多同学写信来安慰我。可我自

己却并不感到难过。也许是因爸妈的一句话：在哪儿读都一样，只要自己努力。现在想想，我是那么在意父母的态度。

初中时结识了一群现在仍相处默契的朋友，尽管现已散落在各处。那时的我们一起挥霍了多少个单纯无忧的日子啊。也是在这时，我遇到了人生中第二位严师——我的英语老师。我总有一种感觉，她是一个女强人，至少具有女强人的某些特质。比如，自律、严谨、一丝不苟、做事迅速而果断。因我初二时将大多数时间花在跟朋友出去玩上，初三她就开始“整顿”我了，每周都会让我出教室背英文课文给她听，也让我每天晨读上台去带大家读英文课本，记得第一次走上讲台，充满了紧张，说话的声音在我自己听起已经如雷般轰鸣，可下面的同学其实都听不见；总之，我太关注自己有没有读好，结果下面的同学根本无法跟着读。可以想象，那天早上我是多么狼狈。可自从有了这第一次以后，每周都有那么几个早晨可以看见我在讲台上领读英语了。而我对她充满了崇敬；想着有朝一日成为她那样的人，自律、严谨，做事迅速果断、有干劲。

高中时，又遇到了叶先生，她是一位女士，可在21世纪，我们仍尊称她为先生，她是我的精神启蒙老师，我一直这样认为。初入高中的某天，我捧着本《简爱》在读，她走过来，轻轻地跟我聊了几名与《简爱》有关的；并说了几句鼓励的话，大概是说“可以这个时代静下心来读名著的人很不错”（小小的鼓励对那时的我却很受用）。之后又谈她看书有做批注的习惯，并且碰到好的段落都会摘抄下来。总之，在那之后我就养成了她看书的习惯，或者说，一种好的阅读习惯。她的语文课堂一向很活跃，她对作文的讲解总是独到而有特色。每次作文交了后，她总是立即批改，并把我們写的文章加以修改，再打印出来，发到每个人手中。每次写完作文之后，我们就开始期待，期待自己的作文被打出来，期待她的赞赏。因此，别的班同学都引以为苦的作文，竟成了我们班同学的最爱。她有每天早上给我们朗诵一篇或一段美文的习惯，会在某个早晨欣喜地告诉我们杜鹃花开了，银杏叶黄了。在她

无言的鼓励下，我阅读了中国古代四大名著，《简爱》、《百年孤独》、《红与黑》、《傲慢与偏见》、《巴黎圣母院》、《红字》、《余秋全集》、《三毛全集》、《席慕容全集》等大量书籍。我可以这么说：我的文学素养自遇到她开始形成。

而她教学的方法也深深地烙印在了我们的脑海中。她的鼓励政策，她那融入生活而又超然于生活之外的人生态度，她的精神观、价值观……在那段时间里竟给我产生了连现在都无法预计的影响。

高中时，结实了一位今后可能会走完一生的挚交好友。临近高考时，那段时间的相互扶持与鼓励，每周我们总会有一两个傍晚在操场上散步，相互说说心中的疑惑与学习的压力。看看天空，牵手走走，默契十足。

进入大学，到现在已快一个学期。最初的躁动也渐渐平息下来。凭着初入校的那股豪情壮志，我参加了团学会主席团竞选，竟也闯进了复试，最后倒成了二分部办公室的一名学生助理。一个学期下来，倒收获颇丰，学会了很多为人处事的方法与态度。到目前为止，最值得一说的还应该算是瑜珈和紫藤茶艺，第一是体育课，选修了瑜珈，是一项益智精神的有氧运动，第二是加入紫藤茶艺社，它是由湘雅医学院的曹进教授主持的，每周末都有一次活动，他会跟我们谈艺术、生活、人文、教育各方面有益于提升精神境界的东西。

再回头，看一眼来路，终看清了成长的一浅一深的脚印。成长和成熟终究是不同的。在我看来，有些人可能一辈子都没有真正成熟过。成熟应该是精神层面的，我的生活也并不像我回忆的那般一帆风顺。其中的挫折无数，只不过我已经选择性地遗忘了，一路走来，感觉到成长的路有大部分是学习的路。

## 二、个人优缺点分析

待人真诚、热性善良、乐于助人、认真负责、包容理解是我的五个突出优点；也是努力践行的人格或行为准则。我一直把成功学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的座右铭，也认为真诚、认真、善良是为人处事的最基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的回报。

反应稍慢、惰性、时间管理不够科学、不够果断、健忘是我急需改善的五个缺点。

反应稍慢这一缺点在最近这段时间有了很大改善。因为担任学生助理一职务。其中一项要求就是反应要快，遇突发事件时，需立即做出反应，想出相应的解决方案。在大学阶段，能担任这么一职务，我还是很感激的。因为办公室助理相当于“秘书”性质，它对我的耐心以及时时保持积极友好的态度有很大考验。

健忘这一缺点也日渐突出了。最初我只是为了遗忘而去遗忘，是想忘记一些不愉快的事，是想过得更开心。现在，就怕忘了学习工作生活中的紧要事情。

不够果断这一缺点倒是在经常看得出来。报社团，报课外学习班，参加比赛……很多次，给自己找借口，然后看着机会从身边白白流逝。

我没有信仰宗教，但我特别欣赏宗教文化、宗教哲学。道家认为“上善若水”，柔，随遇而安，润物无声是水的高贵品质，做人也应当这样。

佛教的“因果论”教会人辩证地看问题。我对宗教很不了解，总觉得它是神秘而朦胧的。我现在的一个同寝同学是西藏的，当她说起佛教、佛庙、活佛，总让人觉得神秘而美丽，但我并不想加入任何宗教。当别人问起我的信仰时，我的回答就是“知行合一”。

在对待他人方面，我通常比较容易发现和欣赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会尊重他人，包括他人的思想和行为能较好地与他人沟通。我的朋友都觉得我比较容易相处、心地善良、富有爱心和同情心，有较强的责任心。

根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人安静而不寡言，情绪可收可放；独处时沉静多思，交际时热情友善；学习时态度认真，上课专心听讲，课后及时完成练习。

### 三、职业生涯规划

走过十二年的义务教育阶段，也走出了整体教学模式。面临最多的就是就业与择业的困惑。刚迈入大学，随处都能看到“职业生涯规划”的讲座。这才意识到人生规划尤其是职业规划成了摆在我面前且必须解决的课题。

今年我们学校是大类招生，我学的是电气信息类。包括自动化、电气工程及其自动化、电子信息工程、计算机科学与技术、通信工程等专业。到大三时才会分专业。

目前，我想学自动化，或许受到了“自动化是本大类最好的专业”的影响；但我对制一些控件还是很感兴趣的。因此，我以后会走的一条路就是：考研，读研，找一份与自动化专业有关的工作。

现在，摆在我面前最大的课题就是：读研。不管是保研还是考研，都要付出相当大的努力。我目前的选择就是好好学习，做好助理工作，博览群书。

#### 职业生涯规划具体事项

方 向：企业高级技术人员

总体目标：完成硕士的学习。

已进行情况：在读本科

## 一. 社会环境规划和职业分析

### 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、技术职业特殊社会环境：

由于中国的技术起步较晚，核心技术知识大部分源于国外，中国的自控技术人员缺乏。中国急需技术人才，尤其是经过系统培训的高级技术人才。

## 二. 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。

## 三、缩小差距的方法：

### 1. 教育培训方法

(1)充分利用本科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。

### 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) 在助理工作中积极与辅导员沟通、加深了解

### 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。

### 四、本人对于职业规划的看法：

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。

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、作为学生，我更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。

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直都比同龄人差，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己的身体累垮过，那时候的我并没有太多的感触，只是现在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，可能现在的我已不是现在的我！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，我都会给用自己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！

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！我把自己关在房子了，几天没出去过！父亲当时见我这样他只是沉默，我知道他当时心里也并不好受，后来母亲跟我说：“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？今后的日子怎么过？今后的人生还能开出比现在还灿烂的花吗？那一刻我仿佛参透了人生，懂得了那句只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，在高一那年我不知道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！最后导致成绩不理想，越来越感到力不从心！后来更可怕的时由于长期感冒我患上了很严重的鼻炎，诊断我必须体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直是班上第一名！直到高二成绩一直都是很好的！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，但是我对他们说：“就算当时让我去我也不会去的，因为那不是凭我自己的能力达到的，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，但我们都知道的是现在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现在都是。但是那是什么时候我还是知道的自己有分寸，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，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！但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，想要飞不是现在，你们都是拿着父母的血汗钱在读书知道吗？”当班主任说到父母时我差点哭了，我觉得自己是那样无知，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，最后高考成绩出来时，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！但是我知道那时候的我不能再让父母伤心了，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，但是为了

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己去做!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20xx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，却发觉自己已然将要离开，再次踏上征途。高中的记忆应该从军训开始，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。记得刚开始自己特别想家，新环境的不适让我无所适从，但我告诉自己：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，那时不知自己从哪来的冲动，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，感觉自己是个孩子，用新奇的目光环视整个校园，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，可以更好的充实自己，发展自我。上了高二，我选择了理科，学业的压力逐渐袭来，新的班级，新的老师与同学，新的学习内容，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。高三的生活是非常单调，而且非常辛苦的，最后终于守得云开见日明，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。在此我要感谢我的父母和老师，谢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可以说是最大的!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，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，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。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，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，相信自己我能行！

## 自我成长报告大学生篇七

- 1、经常参加户外运动，调整自己的呼吸，以此缓解学习工作压力。
- 2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自己的实践经验，消除自己在大场合的怯场心理。
- 3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自己的情绪，控制自己的不好情绪。
- 4、每日安排自己的日常生活，让自己的生活变得有规律。如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终达到较好的效果。