

个人成长分析报告咋写(汇总8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。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

个人成长分析报告咋写篇一

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生二十多年头了，我回顾自己的成长历程。通过这学期大学生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，学习心理到心理，非常的全面。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。

(1) 成长历程

我出生在八十年代末，我成长于一个普普通通的家庭。我拥有一个愉快的童年，拥有很多儿时的玩伴，所以我从小就比较开朗外向，没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力。上小学之后，父母工作繁忙，但从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的，在我看来她是一个真正意义上的女强人，不但事业有成，生活中更是一位。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的。她坚强、乐观的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。中学的生活主要是学习，中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往。中学的生活是忙碌的，又

是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。经历了高考这个人生重大的转折点，迈进大学之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了的感觉—感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。

（2）念

人的一生应当是不断的快乐的积累才构成幸福。其次选择高尚的念。念是可以选择的。不同的人生选择，决定着不同的人生。人们常说，苦难是最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，我们会经受xx种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦费心志，劳其筋骨，增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程。只要有乐观主义进精神，我们遇到的困难险阻也可看成财富。人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。我们主张每个人都应该有他一定的物质利益，反对的是将个人利益置于利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡的是将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益结合起来，把个人理想融入全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为爱国主义建设事业的奋斗当中。不同的选择表现出不同的人生态度，体现着不同的。再次人应当追求高尚的品格。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。

（3）自我评估

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚；工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳，用于承受压力，勇于创新；有很强的组织能力和团队协作精神，具有较强的适应能力；

纪律性强，工作积极配合；意志坚强，具有较强的无私奉献精神。活泼开朗、乐观上进、上进心强、勤于学习能不断提高自身的能力与综合素质。在未来的学习工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力学习工作，稳定地提高自己的能力。进入大学以来，我处处严格要求自己，作为一个学生，我把学习当作自己的第一任务，从来不肯放松一丝一毫，作为一种动力促使着我进步，促使着我早日融入。回顾一学期的学习和工作，为了进一步提高思想认识，为了今后的工作再上新台阶。

（1）就业形势

20xx年形势报告会上，就业问题十分严峻，大学生的失业率超12%，是登记失业率的3倍左右。大学生的就业问题是上下关注并急待解决的问题。今年上半年22万高校毕业生在几个城市的考察和分析已经清晰的揭示出明显的特点。毕业时的就业率比实际低，但是半年以后实际就业率上升到85%左右。高校毕业生就业具有较为明显的结构性特征。自主创业型只有1.2%，专业与职业相关占多数，但专业不对口的也超过1/4。尚未找到工作的人绝大多数仍在寻找工作。大家可以看到没有工作，也没有准备读研的大概占到2.2%。如果今年也有这个比例，500多万的大学生里面可能有13万人会变成没有，有工作、与专业无关的占28.6%，有工作，与专业有关占55.1%。粗略估算截至年底，可能还将有150万大学生不能实现就业。

（2）就业规划

驻足观望，铺天盖地，知识信息飞速，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。光阴似箭，转眼间我已经进入大三了，大学生活已经过半。我不由考虑起自己的前程。在机遇与挑战面前，作为一个市场营销专业的大学生，我将如何面对它们，我究竟能扮演一个什么样的角色呢？能否在未来创造属于自己的一片天地能？我知道我所学专业毕业时应具备的素质。

市场营销专业培养与建设需求相适应的掌握从事营销方向的工作所需要的文化基础知识，专业技术知识，具有全面素质和综合职业能力的，直接在生产、服务、技术和管理市场的为爱国主义建设服务的实用型专业人才和劳动者。牢牢掌握市场营销基本知识，具有一定的创新意识和能力。在毕业前充分利用校园环境及条件优势，认真学好市场营销专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为市场营销就业准备[20xx—20xx年：找到合适自己专业特长的的工作，利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，适应工作，为将来更高的工作效率努力。现在为未来就业做好准备，多读市场营销相关书籍，积累市场营销基础知识和专业知识，并且参与相应，积累相关工作经验，提升自身知识水平，专业技能。完善个人、人际关系。水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从小事做起，任劳任怨，不断努力，才能换来最后的笑容。

（3）提升能力

在心态上随时做好准备，机会是给有准备的人的！不断修正自己的市场营销专业方向，扩大自己的知识与能力的金字塔，对自己选定一个职业方向，就不轻易的放弃，坚持不懈。积极争取机会，要比别人付出的多，不断的充实自己的同时，要争取合适的机会。在自己工作之余可协助有需要的人。使自己变得不可替代，别人做到的你要做得更加好，别人做不到的你就要做到，要不断超越别人对你的期望！关注时代的进步，未来及相关行业的趋势。

没有规划的是盲目的。计划固然好，但更重要的，在于其具体并取得成效。现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有

一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

个人成长分析报告咋写篇二

根据上级要求，xx自启动社会心理服务体系建设试点工作以来，镇党委高度重视，强化措施，明确任务，全力推进试点工作。进一步提升了全镇人民心理健康水平，促进了社会的大局稳定。现就我镇社会心理服务体系建设试点工作汇报如下：

（一）提高认识，加强领导。我镇把做好社会心理服务体系建设试点工作列入党委、政府的工作议程，召开专题会议进行工作部署、制定实施方案，坚持每年安排一定资金支持相关软硬件建设。成立社会心理服务综合服务工作领导小组，组长由镇长担任，分管政法、卫计的领导担任副组长，成员单位由卫计、综治、派出所、司法所、妇联、残联、卫生院等部门组成。领导小组每季度定期召开一次联席会议，及时研究解决工作中存在的重点难点问题，提出下一阶段工作要求。

（二）部门联动，齐抓共管。一是不断加大宣传和培训力度，努力提高人民群众心理健康知晓率和部门的实操能力。二是明确职责任务，强化目标管理，建立村（社区）、部门之间信息互通、工作互动的工作机制，形成互相配合、上下联动的工作氛围，确保各项工作落实到位。

（三）落实措施，积极推进。一是强化基层建设，镇设立社会心理服务站，完善办公室（咨询室）、档案室等各项配套；村级成立社会心理服务管理小组；二是加强对重点人群的管控，成立精神卫生综合管理小组，对辖区内的精神障碍患者进行跟踪、随访、管理，做到一人一档一册。对严重精神障

碍患者严格落实每月一随访制度，督促患者落实服药；对一般精神障碍患者落实每季度一随访制度。现全镇在册的206个精神障碍患者都得到有效管控。

一是进一步完善村级基层心理服务体系建设，争取在本年度内完成社会工作室建设任务。

二是加强青少年心理健康辅导，在学校开设心理辅导室。

三是强化妇女儿童心理健康教育，及时调解家庭矛盾。

四是完善村（社区）心理服务能力，利用网格员、精防人员、义工组织等对严重精神障碍患者进行关爱帮扶及救治救助，严防精神障碍患者肇事肇祸事件发生。

个人成长分析报告咋写篇三

每个人都需要一份个人成长报告来了解自己。小编为大家整理个人成长分析报告格式，希望大家喜欢。

我于1991年2月出生在吉林省松原市的一个美丽的村子里，父母都是朴实的农村人。由于父母亲的文化水平都不高，所以从小他们对我的学习辅导都很少。我还有两个姐姐，父母为了供我们上学省吃俭用，舍不得花一分钱。因为姐姐比我高两级，我上一年的时候他们的上三年级了，妈妈总是督促他俩看着我学习，有不会的就叫我问他们。所以我在学习上也尽心尽力，努力学习，学习成绩一直在班里算中上等。记得上小学那是我是个很老实的孩子，从来没和同学打过架，老师留的作业也能及时保量的交上。父亲也舍得为我花钱，不时的给我买数学作业本以加强数学练习。等我到三四年级的时候，正是花钱多的时候，为了我们上学，父亲去加工厂干活，去工地干活，父亲的辛苦我们都看在眼里，也许成绩是那时最好的回报，我们的成绩都在班里前几名。

我小时候就体弱多病，哪次感冒都跑不了我，每次感冒都发高烧，就是吃药也好不了，每次都得去诊所打针。记得有一次发烧得厉害，还是在晚上，爸爸背上了我就去了诊所，当我躺在床上时看到爸爸在身旁，我情不自禁的流出了眼泪。那时就想等我长大了一定要让父母过上好日子，不再让他们受苦受累了。

记忆最深的一次是我在小学四年级过六一的时候，我非常荣幸的参加了校音乐队里，经过好几周的练习终于要到六一了，老师在前一天说，你们都得穿统一的服装，还得买双白鞋，回家和妈妈说我要买衣服，但是妈妈说家里没有钱了，就别买了，我当时哭了，不知道该怎么办，想了想为什么会这样，就是因为家里条件不好。结果到六一那天我没有上场，自己在班里静静的看着、想着，我在想一定要好好学习，一定要挣好多好多的钱。

后来我顺其自然的进入乡村中学，一如既往的刻苦学习。但是随着物理、化学科目的增添，激烈的学习气氛，我感觉力不从心，致使我中考失利才考了490分，因此没有进入县重点高中。当时我有了一种想法，就是想辍学，不想再念了。可是父母望子成龙的期盼让我改变了这种想法。这样我的命运就此发生了改变。高中的生活开始了。我进入了县二中，普通的高中，但是新的环境影响了我，第一次在八个人的寝室住，一向腼腆的我通过和他们交往，一起吃饭，一起买衣服，晚上聊天，使本来内向的我开始变得开朗外向了。在高中里让我懂得了许多，如何和同学处好关系。记得有一次寝室的同学们聚会，那是我第一次和同学出去吃饭，经验也不足，感觉特别好奇。在饭桌上大家喝了酒，还说了很多话。但是最尴尬的事却发生在我身上，等买单的时候室友们都纷纷的掏出来钱，说是aa制，但是我没有带钱，以前也没有带钱的习惯，也不懂什么是aa制，那次我却吃了一顿霸王餐。后来我才知道，他们自从那次聚餐后很少和我说话，原来是因为我吃饭没有花钱，他们觉得我很不讲究。后来的日子里我的兜里总是揣着钱。高中让我懂得了许多，也改变了很多，

交了我最好的朋友，从一个幼稚的孩子变得更成熟了。

高中我的学习成绩不是很好，即使每天学到十一二点但是成绩还是上不来。高考又一次改变了我的命运，356的成绩让我进入了如今的大学里。虽然学校很小，不像想象的那样，但是今天回忆起来，我没有一点后悔和抱怨。

加成熟自信乐观开朗。在不断的学习和生活中使我学会了一些基本技能，培养了勤奋学习、辩证思考问题的能力，养成了良好的性格。我突然想起了一段话：“人，最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次。这仅有的一次生命应该怎样度过呢？每当回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。在我临死的时候，我能够说，我的整个生命和全部精力，都献给了人类最宝贵的是事业——为人类的解放而斗争！”我不敢说为人类解放而斗争，我更注重自我价值的实现。通过心理咨询师培训，我更加认同和喜爱心理咨询师这个职业，希望帮助来访者达到助人自助的目的。不仅帮助了别人，自己也得到了很大的收获——成就感的满足。

每个人都有亲人、朋友，同学。父母的勤劳朴实深深的影响了我，如今的我为了减轻他们的负担，每个假期都会做些兼职，这些也让我认识了社会，生存的需要付出的，这个社会你会遇到不同的人，不同的事。但是我深信只要踏踏实实，不怕辛苦一定会有更好的未来的。朋友么到时很多，但是真心却很少。我的高中同桌就是其一，他就是一个很开朗的人，做事很有调理，什么事做的都特别好，他也就是我的榜样，也影响着我的未来。他现在也和我一个学校，我有什么难题都会去找他，让他给我意见。现在印象最深的也就是大学同学了尤其是寝室的室友，由于大学的课程较少，时间也多，同学经常上网，以前我很少上网但是现在我经常和他们一起去，这也就是一个环境影响一个人了。现在的社会有很多的诱惑，现在我已是即将走上社会的人了，应该把更多的经历放在学习和工作上，更多的想法用于自己的未来，规划自己

的人生。

1、自我介绍：我是一个诚实守信，有责任心，积极开朗，不怕吃苦，敢于拼搏的人。

2、对自己的看法：但是金无足赤人无完人，每个人都有自己的缺点。我的缺点就是做事没有耐心，遇到事就乱了手脚，往往一些事被做砸。所以今后做事一定要思前想后，经过认真的思考后在做事。对自己的希望是认清自己的不足，并能将不足进行改正。希望有自己的想法、有自己的主张和见解，能够抵制各种诱惑，要做到先做了再说。

3、优势如下：

（一）、我对心理咨询师这个职业的喜爱源于浓厚的兴趣，对该职业充满敬意和期待，我相信兴趣是最好的老师。

（二）、二十多年的求学经历铸就了我坚强、乐观、热情、包容、理解的品质，善良始终是我坚持的人生信念，世界观、人生观、价值观相对稳定。我具有良好的人格基础，较好的沟通能力，有一定的心理学知识和助人技巧，并且能有意识的剖析自我、充实自我、提高，所以我具备成为一名优秀心理咨询师的基本条件。

不足如下：

（一）、心理学知识欠缺，理论基础不牢固，心理咨询知识和经验不够丰富，实践经验较少。在楼栋实习中，把咨询等同于聊天，缺少咨询方法的实质性内容。

（二）、喜欢将自己的价值观强加于别人，喜欢给别人提建议。在咨询过程中没有做到价值中立，让来访者自己寻找问题的答案。

（三）、理论知识和专业咨询技巧尚有一定的缺陷，不能很好的帮助来访者解决心理问题。进行一番自身优劣势分析后，我确定了今后的工作努力方向。

（一）、不断提高理论知识和咨询技能，克服性格上的弱点，以职业性的理智严格要求自己，使自己在工作中保持价值中立态度，无条件接纳来访者。学以致用，应用理论知识指导咨询。在自己不能很好的给求助者提供咨询时，应及时转介给有经验的老师，以负责任的态度对待每一位来访者。

4、自我奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。

1、我的人生观：我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

同学评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

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，更加了解了自我！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！我也会继续努力完善自己。

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”！

本文从我的个人成长经历、人生体验、处事态度、人生观、价值观、人格品质等方面对自我的成长过程进行了回顾和分析，我认识到人生道路上没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善自我。

所以努力学习和实践，有责任心和自信心，是我今后所努力的人生方向。

我是一个性格内向的男孩，今年我已经20岁了。光阴似箭，回顾自己的成长历程，回首自己幼年、童年时期自己曾经走过的时光——有快乐有悲伤；有委屈有挫折；有天真幼稚的幻想；有远大的抱负和志向；有自己的选择和向往的目标——生命中的每一个点点滴滴，就像跳动在琴键上的音符，编织着我的美丽梦想和绚烂生活。我要感谢我的父母，感谢那些所有关心过我和帮助过我的人，我尤其要感谢的就是我的姥姥，因为是他们给了我机会和力量。

我出生在一个普通的家庭，爸爸妈妈都是省属国企的管理人员，他们和所有的爸爸妈妈一样，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。在他们的教育影响和细心呵护下，我也成长成为了一个正直善良、健康快乐的男孩子。我出生时由于难产，在医院里抢救了两天一夜，那时的我没有体温、没有新生儿强有力的啼哭，有的是冰凉的吊瓶和氧气。最后医生还是找到爸爸，放弃治疗。但家人没有放弃，我终于从鬼门关里闯了出来。但随之而来的是产伤后遗症、体弱多病，我也成了医院的常客，医生、护士都“老熟人”，由于爸爸工作经常出差在外，妈妈只好放弃了自己的事业，姥姥放下了有病的姥爷，把全部身心的放在了我的身上。他们带着我四处求医问药，穿梭于沈阳、北京、上海、广州之间，来往在知名专家教授甚至江湖诬医中，尝试着各种西医、中医、气功、民间偏方等等，凡是家人能做到的不能做到的，他们都想尽一切办法去做，当时爸爸妈妈的收入都不高，但他们省吃俭用，保证我的治疗费用，同时让我在生活和其他方面也比同龄孩子都好。这期间他们不知为我付出了多少精力、泪水和汗水，在家人的不懈努力和精心照料下，我的身体情况慢慢好转、恢复，能和其他孩子一样正常的学习生活。我深刻体会到他们的艰辛，不易。所以，我爱我的家人，当然他们也非常爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉。我为有这样的家人而感到骄傲和自豪！

虽然我的幼年、童年生活是在病痛和药罐里长大，但在我的记忆中，我的幼年和童年生活也是充满无限的乐趣，就像鲁

迅先生写的《从百草园到三味书屋》里面那样，充满了乐趣。有采花捉虫的春天，有水中嬉戏的夏季，有草地上摸爬滚打的秋天，有堆雪人打雪仗的冬季……在妈妈的教导和小朋友的游戏中我快乐的成长成了大孩子。由于身体的原因，九岁的时候，我开始接受学校的正规教育，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。

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！中学的生活主要是学习。由于生病经常缺课，加上爸爸妈妈担心我的身体，所以放松了我的学习，基础打的不是很扎实，这一切为我以后的学习埋下了隐患。中学阶段正是处于青春期这个特殊时期，这个阶段的发展是非常复杂、充满矛盾的，不过在老师的教导和家人的帮助下，我学到了许多书本上学不到的知识，我成长的脚步在这时候也慢慢加快了。中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往，加上小时候身体原因，有时受到别人的欺负，回家又不敢说，怕爸爸妈妈说我，让我养成了自卑、孤僻的性格，往往喜欢一个人独处。现在看来，这也是青春期的一个特征。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，我在快乐中结束了我的中学生活，步入了中专的大门。

中专阶段的学习应该是紧张而充实的，但我曾在这段时间里陷入了低谷。由于和同学不熟，自己自卑、孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。后来，我和两个同学慢慢熟悉起来，成为了最好的朋友。是他们让我学会了怎样融入陌生的环境，我开始显现我的乐群性，和班里的很多人成为了朋友，养成了很好的环境适应能力。进入中专的学习，我逐渐意识到了以前的学习基础薄弱，学习方式也是行不通的，而且使我与其他同学成绩之间拉开了一定的距离，没有人认为我是一个

学习好的学生，自己在父母和亲戚朋友面前觉得没有面子，我的心里陷入了很深的低谷。自己也很想努力赶上去，可是就是找不到动力，那时我很失落，觉得自己很没用。但这时我们的初中班主任知道了，他向我伸出了援助之手，给了我努力学习的勇气和力量，他鼓励我从头开始做起。于是在他的指引下，我开始改进自己的学习方法，把自己拉下的知识补上，加快自己前进的脚步。我很感激我的初中老师，是他改变了我的人生方向，教会了我如何战胜困难，走出困境。

虽然有时学习的内容多、压力重，但最近大部分时间的心情都特别的好！

我现在开始意识到自己真的开始长大了，以后更多的事情要靠自己来解决，更长的路要靠自己来走。记得老师上第一节课的时候对我们说的话：“在大学里，第一先要学会做人，然后再作学问”。我记住了这句话，并在学习生活中逐渐体味和实践着这句话。尽管如此，我深知书山有路勤为径，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，我觉得自己需要加强的方面还有：第一，继续坚持天天阅读，读好书，多读书，把终身学习定为个人学习进步目标。在书中与最伟大的心灵对话，从而使个人修养、精神境界不断提高；第二，生活中更多的做好自己，关心家人，帮助他人，从而快乐自己；第三，更多的学会取与舍，得与失，真正做到心静如水，心态平和，宽待他人，善待自己；第四，把握现在，打理好今天，并快乐每一天；第五，完善人格，保持积极向上的人生观。

逐渐成熟的我，现在更能正确看待自己和他人，在不断打磨自己的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度！与他人相处中，总是告诫自己人无完人、和平相处。首先，看别人优点，哪怕只有一点点，就足以值得我学习和相处，如有志同道合、心有灵犀者，那就是不约而同的知己！如果个性不相投，但真诚善良，也可成为真正的朋友！

从小父母和老师的教导使我对英雄的概念有了自己更深刻的认识。我心目中的英雄形象应该是能够永远保持积极、乐观的生活态度；并且能感动我；能够鼓舞我前进；要善良、有爱心，宽容大度；舍己为人，大公无私；还要正直勇敢，有高尚的品德；在压力下能够英明决断；能够超越自我。

对成熟我也有自己的见解。我认为成熟是一个能均衡个人价值观、态度、行为的人；一个既有勇气又有胸怀、既有理智又有激情、既自信又谦虚、既聪慧又善于表达的人；一个追求理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之道的人；知道自己想要什么，而不是什么都想要，懂得坚持也懂得放弃的人；成熟的人拥有大智慧而不是小聪明；一个成熟的人一定非常爱国，他知道：父母给了他生命，但祖国却能让他生命更博大。

“没有最好，只有更好”这是我的人生目标，积极进取、善于思考是我的本色，按照计划定期，逐步实现目标。真正的成功来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运就能一步登天。所以我会把精力放在若干个短期目标上，相信一定能实现更长远的目标。坚持不懈，每天都要为实现目标而努力。不管我取得的成就多么微小，也要给自己进行庆祝。我憧憬幸福美好的生活，希望并努力去好好学习，希望自己有所成就，我将会不断学习、不断探索，最终达到目标。在实践中逐步提高与完善自我，是我今后所努力的人生方向。

在今后的日子里越走越远，越走越好！

个人成长分析报告咋写篇四

我叫赵x[]是英语教育专业的一名大一新生。

我是一个比较喜欢安静的人，相对于热闹的场所，我更喜欢静静地呆在自己的小空间里，或者看书，或者听歌，总之安

静就好。对于一些事情，我更喜欢通过行动来表达自己的看法而不是通过语言。大多数人对我的第一印象是觉着我属于温柔型的女生，不过，深入了解我的话，会发现我很开朗，用同学的话讲，我也会很豪放。性格上，有些内秀，不大习惯在众人面前展示自己，这是我性格方面的弱点之一吧，因为现在的社会需要外向，能够展示自己的人更多一些。我的优点很多，缺点也很多。我做事比较认真，只要是自己决定去做的事情，我都会踏踏实实地去完成，力求尽善尽美。而且，我对人真诚实在，如果我交下的朋友遇到困难，我会没有条件创造条件也要去帮忙。此外，善良、有爱心同情心等等，我相信我都做到了这些。至于缺点，最大的一个是我依赖性比较强，不够独立，不够坚强。有时候遇见困难，我会退缩，不能坚决地去克服。还有，惰性比较大，不够勤奋，自制力也有待提高，执行力欠缺，有时制定了计划不能做到严格执行。

从6岁到现在，生活中我扮演的角色相当一大部分是学生，于是，我的成长经历便自然而然地与不同阶段的学习生涯交织在一起了。

6岁起开始我们县里的第二完全小学上小学，六年的小学生活都是在那里度过的。小时候的我，貌似比较聪明，记得一二年级的时候我上课总爱在下边搞点小动作，没有像别人那样端坐着听课，可是每次被老师提起来，还总能回答个差不多，嘿嘿。后来到了五六年级的时候，成绩没有那么突出了，不过在班里还过得去。这段经历中，很大的一个收获是交到了一个好朋友，虽然后来我们没有去到一个中学，不过我们之间的联系从来没有间断过。总之，从六岁到十二岁的六年，过得比较安逸、自由，家人不会给自己压力，又因为是家里边最小的孩子，父母哥哥都比较照顾，我的童年过得还是比较轻松快乐的。

后来上初中了，是在我们县一中，这所学校算是我们县里边的最好的中学了，当时还是挺高兴的。回想起来，不知道为

什么，初中的三年并没有留给我太深刻的印象，觉着自己这三年在学校里边充当的是一个按部就班认真学习的学生，在家里边是一个听父母话的乖乖女，三年的初中生活过得匆匆、平淡，虽然没有什么刻骨铭心的回忆，但是三年间我交到了一群在你遇到困难、需要帮助时会毫无疑问地倾囊相助的朋友，这份情谊是我一生的收获。高中毫无征兆地来了，真正“三更灯火五更鸡”的日子，这三年因为付出了许许多多，现在回想起来心里很充实，也明白了原来每天跟同学朋友一起为理想、目标奋斗的日子是那么的可贵与幸福。尤其在我们高三的时候，我们毕业生搬到了南校区，那是一个条件更为艰苦的地方，也正是在那里我过了一年的集体生活，让我初步的学会了自立。很艰苦，很拼命，很煎熬，但是很深刻，很充实，很美好，这是我对高中三年整体上的概括评价，其实，真正说起来，又怎么能说得尽呢。

终于的终于，我寒窗十余年中一直向往的“美好”的大学生活来了，本以为大学是我们这伙孩子的乐园与象牙塔，本以为上了大学就意味着可以赖床，可以晚睡，可以做很多很多在之前不被允许的事情，本以为大学生生活是被安逸美好所包围环绕的。没想到，我错了，那些不过是不了解它的人强加给它的含义，大学，远不止如此。

进入大学以后，我的确产生了一些困惑，遇到了一些挫折与困难。首先，在生活上，上大学来到石家庄，是我从小到大第一次真正地离开父母，第一次尝试一个人在陌生的环境里学习生活。刚开始的时候，会有些担心，担心不能很好的照顾好自己，担心没有朋友，自己孤单着一个人，更多的是怕离不开父母和温暖的家。然后，在学习上也是真真正正地遇到了一些挫折的，我发现我的有些英语发音不大准确，这对于我们学语言的来说不是个小问题了。还有，因为高考英语没有听力部分，也一直没有练习听力，我的听力在刚上大学的时候也着实碰壁了。困惑也有很多，大学相比较于高中而言，自己支配的时间多了好多，有点儿不知道如何支配管理自己的时间。而且，有时候不清楚应该如何定位自己了，是

按照别人曾告诉我的入乡随俗，还是保持自己的个性，曾经是摆在我面前的一个问题。

回顾半年的大学生生活，我在很多方面获得了成长。慢慢地，我发现离开了父母，我也是能做好多事情的。我发现我可以很好地照顾自己，或许因为之前一直在父母的呵护下，自立的能力没有被发掘出来吧。我学会了自立与坚强，遇事自己想法解决，而不再是像以前那样求助于人。而且，经过这一学期，我也收获了友谊，我们也会互相鼓励，互相支持，共同拼搏。其实，我更加认同了一句话，在大学里有时要学会一个人，在某种程度上这意味着我们不是孩子了，该有自己的思想，学会管理自己了。对于学习上遇到的困难，语音方面，没课的空闲时间或者早晨上课之前的时间，我已经勤加练习；听力练习上，通过向老师请教，我也找到了练习听力的好方法和好素材，经过我每天听一单元的课文或者几篇慢速听力，现在我的听力水平也有所提高。我收获了知识，结识了友好的同学和博学的老师。另外，除了我自己所做的努力，心理健康课上老师所讲的内容对我也有所帮助，通过这门课，我发现自己所遇到的困难不是个别的，而是有共性的，无需苦恼，需要的只是努力去适应新的生活，克服成长过程中遇见的苦难挫折。还有，通过在课堂上与同学的互动交谈，也帮助我认识了更多的同学。人都是会慢慢成长的，有这么一句话，使人成长的不是时间，而是经历。我不会苛求自己在若干时间内变得成熟，这是不现实的，我只希望每经历一些事情，便收获一些东西，学习着让自己变得愈来愈完善就好。我希望，四年的大学生生活，让我收获的不只是知识，更让我学会如何做人，学会健康的成长，学会拥抱生活。为了这个目标，我会努力的。我相信！

个人成长分析报告咋写篇五

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生二十多年头了，我回顾自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育课程的学习，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。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。

(1) 成长历程

我出生在八十年代末，我成长于一个普普通通的家庭。我拥有一个愉快的童年，拥有很多儿时的玩伴，所以我从小就比较开朗外向，没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力。上小学之后，父母工作繁忙，但从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的母亲，在我看来她是一个真正意义上的女强人，不但事业有成，生活中更是一位贤妻良母。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的母亲。她坚强、乐观的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。中学的生活主要是学习，中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。经历了高考这个人生重大的转折点，迈进大学之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的`人和事，也许这就是所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了成人的感觉—感到自己身上肩负着x种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的x些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。

(2) 人生观念

人的一生应当是不断的快乐的积累才构成幸福。其次选择高尚的人生观念。人生观念是可以选择的。不同的人生选择，决定着不同的人生。人们常说，苦难是最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，我们会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦费心志，劳其筋骨，增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程。只要有乐观主义进精神，我们遇到的困难险阻也可看成财富。人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。我们主张每个人都应该有他一定的物质利益，反对的是将个人利益置于社会利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡的是将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益结合起来，把个人理想融入全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为祖国社会主义现代化建设事业的奋斗当中。不同的选择表现出不同的人生态度，体现着不同的人生态度。再次人应当追求高尚的品格。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。

(3) 自我评估

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚；工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳，用于承受压力，勇于创新；有很强的组织能力和团队协作精神，具有较强的适应能力；纪律性强，工作积极配合；意志坚强，具有较强的无私奉献精神。活泼开朗、乐观上进、上进心强、勤于学习能不断提高自身的能力与综合素质。在未来的学习工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力学习工作，稳定地提高自己的能力。进入大学以来，我处处严格要求自己，作为一个学生，我把学习当作自己的第一任务，从来不肯放松一丝一毫，作为一种动力促使着我进步，促使着我早日融入社会。回顾一学年的学习和工作，为了进一步提高思想认识，为了今后的工作再上新台阶。

(1) 就业形势xxxx年中国社会形势报告会上，就业问题十分严

峻, 大学生的失业率超12%, 是登记失业率的3倍左右。大学生的就业问题是社会上下关注并急待解决的问题。今年上半年22万高校毕业生在几个城市的考察和分析已经清晰的揭示出明显的特点。毕业时的就业率比实际低, 但是半年以后实际就业率上升到85%左右。高校毕业生就业具有较为明显的结构性特征。自主创业型只有1.2%, 专业与职业相关占多数, 但专业不对口的也超过1/4。尚未找到工作的人绝大多数仍在寻找工作。大家可以看到没有工作, 也没有准备读研的大概占到2.2%。如果今年也有这个比例, 500多万的大学生里面可能有13万人会变成没有工业, 有工作、与专业无关的占28.6%, 有工作, 与专业有关占55.1%。粗略估算截至年底, 可能还将有150万大学生不能实现就业。

(2) 就业规划

驻足观望, 铺天盖地, 知识信息飞速发展, 科技浪潮源源不绝, 人才竞争日益激烈, 形形色色人物竞赴出场, 不禁感叹, 这世界变化好快。光阴似箭, 转眼间我已经进入大三了, 大学生活已经过半。我不由考虑起自己的前程。在机遇与挑战面前, 作为一个市场营销专业的大学生, 我将如何面对它们, 我究竟能扮演一个什么样的角色呢能否在未来创造属于自己的一片天地能我知道我所学专业毕业时应具备的素质。市场营销专业培养与社会建设需求相适应的掌握从事营销方向的工作所需要的文化基础知识, 专业技术知识, 具有全面素质和综合职业能力的, 直接在生产、服务、技术和管理市场的为祖国社会主义现代化建设服务的实用型专业人才和劳动者。牢牢掌握市场营销基本知识, 具有一定的创新意识和能力。在毕业前充分利用校园环境及条件优势, 认真学好市场营销专业知识, 培养学习、工作、生活能力, 全面提高个人综合素质, 并作为市场营销就业准备□xxxx-xxxx年: 找到合适自己专业特长的工作, 利用3年左右的时间, 经过不断的尝试努力, 适应工作, 为将来更高的工作效率努力。现在为未来就业做好准备, 多读市场营销相关书籍, 积累市场营销基础知识和人力资源专业知识, 并且参与相应实践, 积累相关人力

资源工作经验，提升自身人力资源知识水平，专业技能。完善个人发展、人际关系。水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功喜悦没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从小事做起，任劳任怨，不断努力，才能换来最后的笑容。

(3)提升能力在心态上随时做好准备，机会是给有准备的人的！不断修正自己的市场营销专业方向，扩大自己的知识与能力的金字塔，对自己选定一个职业方向，就不轻易的放弃，坚持不懈。积极争取机会，要比别人付出的多，不断的充实自己的同时，要争取合适的机会。在自己工作之余可协助有需要的人。使自己变得不可替代，别人做到的你要做得更好，别人做不到的你就要做到，要不断超越别人对你的期望！关注时代的进步，未来及相关行业的发展趋势。

没有规划的实践是盲目的。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

人生总是变幻无常，你永远也不明白下一分钟会遇到谁会发什么；人生总是充满喜怒哀乐，那以往的种种心境是否还深藏心底；人生总是伴着酸甜苦辣，在过去的岁月中那一桩桩一件件或大或小的回忆是否还不能忘怀。回顾自我的成长历程，蓦然发现已度过了19个春秋。我从何而来，又将往哪里而去是什么造就了今日的我在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习进取应对，迎接人生挑战的契机。在自我

分析中也学会认识自我，完善自我。

1、兴趣爱好对自我的影响

我喜欢阅读、写作、音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，甚至唱歌还会跑调，只是很喜欢，并从其中获得享受和欢乐。

我喜欢做手工艺品例如刺绣、编制，没有原因，从小就喜欢，做手工让我十分有耐心还能陶冶情操。

我喜欢做饭，我喜欢学习各种各样的菜色，我甚至梦想过以后有机会出国学习各国的特色美食。我喜欢看到家人朋友吃到我的菜时开心享受的表情，也许是因为这样吧，我十分的恋家。

2、性格对自我的影响

类型：开朗、害羞、感性

我是一个热情开朗，合作和适应的本事异常强，喜欢和别人共同工作，乐于参加各种社团活动的人。我不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然理解并尽力去改正。可是我也很害羞，和陌生人初次见面时，通常都不会主动去搭话，所以和我不熟悉的人都以为我是个很内向安静的人，但一旦熟悉起来，我的话还挺多的。我的心里素质还算过关，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。我对事物有自我的确定和想法，但有的时候又容易受到他人的影响。因为从小要学会照顾自我，所以我的个性比较独立，喜欢去照顾别人，但自我有问题的时候又不愿去麻烦他人，喜欢自我解决。

3、本事与品质

我的人际交往能力很强，学习本事也不错，但创造性很一般，有领导和组织本事。思想道德观念比较强，能研究团体和他人，做事认真。

4、自身的优势和不足

(1) 优势

有出色的观察力和对细节的关注本事，务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的研究，喜欢在执行前先完善计划。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，尊重约定，维护团体。工作时严谨而有条理，愿意承担职责。

(2) 不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，研究的东西太多，往往把简单的事情研究的太过复杂。创造性不强。多愁善感，容易陷入自我的情绪中而忽略现实。

个人成长分析报告咋写篇六

时光飞逝，转眼间20xx年已悄然而过。回顾过去的这么多年，突然发现自己改变了好多。正好通过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，通过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。现在我也明白了自我分析对人是很重要的，只有把问题分析好了，我们才可以反思，进而解决它。

一、自我分析

(一) 性格及对我的影响

我是一个偏静的人，不活泼，甚至有点孤僻。同时，我属于

抑郁质与粘液质的混合体，为人较为沉默，情感不大外露，有点小忧郁，有时有点像红楼梦中的林黛玉，说话也有点直，不太招人喜欢，故我这个人不善于交往，人际关系不太好。我的环境适应能力也不太好，每次到一个新的环境，总要花较长一段时间才可以适应。但这也有好处，就是我可以静下心来，认真的去做一件事，不易受他人打扰。因为这从小就对文学有兴趣，在高中时几乎没有犹豫就选择了文科，它影响了我的一生。我也可以较好的控制我的情绪，不会像有些人一样冲动，会莫名生气，至少，我不会轻易表现出来。

(二) 兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，画画，唱歌等等我都很感兴趣。

但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。我觉得人无完人，不一定非要逼自己学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，故我选了文秘。我原以为文秘就是帮上司做事，听从上司的吩咐，打打字，送送文件，整理文档。直到到了学校，我才发现自己认识的太不全面了。但我不会让自己后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自己可以成功，有一个光明的前程。

(三) 宗教信仰及对我的影响

我的父母都是信仰佛教的，故我也是。但由于学校无神论的影响，我的信仰并不执迷，只是偶尔求神拜佛已求自慰，心安而已。但这个信仰也有好处，它可以让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少可以让我多了些信心。

(四) 能力与品质

我的能力不是很强，但是我有上进心，我相信只要有人肯给

我一个机会，我一定会好好的去做，争取把事情做好。我做事还是很认真的。

(五)自身的优势和不足

自身的不足：胆子不大，容易害羞，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。创造性不强，没什么领导才能。

二、自我奋斗目标

完成学校里老师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。找一份兼职工作，锻炼自己的能力，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。

三、评价

同学眼中的我：文静、内向、做事认真、观察细致、敏感、没有什么创造性、不具领导才能。

四、结束语

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。我希望可以通过这次自我分析，找到我合适的定位，从这里开始奋斗。我知道我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，非常感谢老师们对我的教导。

个人成长分析报告咋写篇七

报告确实无从下笔。好在热心的同学帮助了我，给我讲述了心理健康课程的主要内容，让我从中受益颇多。从心理健康的定义到如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的

问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢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。

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。（虽然有时候有点大）

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。

成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，但从小娇生惯养的我，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天

认真学习，初三时期，由于是外省人不能参加当地的中考，迫于无奈，我只能回到自己的出生地内蒙古去完成自己的初三学业，参加内蒙古的考试，离开了我从小长大的村庄，离开了一起玩到大的伙伴去了一个陌生的地方，当我下车的那一刻，我后悔了，呈现在我眼前的是破乱不堪的景象，弯弯曲曲的乡间土路，高低不平的小屋，尤其是父母告诉我这就是我以后学习的地方，我彻底失望了，我幻想的一切美好都没了，他们就把我一个人扔在了这陌生的土地上，起初的那段时间是很难受的，一切都是那么不自然，生活习惯与方式不同，课程进度不一样，这些都让我产生了厌烦，但慢慢地，我开始和那的一切熟悉了起来，才发现，其实也并不可怕，老师给我带来了一整套的教材，同学每天带我去这去那，熟悉那里。我的陌生感与孤独感都消失了，我很感谢他们，虽然仅仅在那里度过一年，但我结识了许多好朋友，虽然现在都已各奔东西，但我们的那份友谊是无法被抹去的。

高中，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，高二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。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，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。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一

个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，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，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

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，用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。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！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空间”。

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 we 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。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实

这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。（虽然看着有些老）对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，一整天甚至连续几天都不高兴。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我的有点就是自我约束力比较强，实事求是。有上进心，不甘落后。尊重他人，做事有原则，对待事情自己有客观的判断和选择，不会人云亦云。自己的不足就是有点小小的自负，遇到感情问题，会处理不好，过于任性。有时候压力很大时，会产生抵抗情绪，于是考虑太多，不敢果断处理，创造力不强。

这篇个人成长分析报告写到这里就结束了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美！

个人成长分析报告咋写篇八

从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为

模式，肯定和小时候的经历分不开。本站小编在此整理了大学生个人成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

近期，老师给我讲述了心理健康课程的主要内容，让我从中受益颇多。从心理健康的定义到如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢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。

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，高二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。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，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。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，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，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

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。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！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空间”。

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。

这篇个人成长分析报告写到这里就结束了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美！

我出生在江汉平原的一个小村庄，父母都是农民。父亲9岁丧父，性格内向，忠厚勤劳，成绩优秀却在初一因贫辍学，是他终生的遗憾，他思想开通，能接受新事物。母亲来自大山深处，兄弟姐妹众多，小学一年级都没有上完。她干活麻利，善良天真，脾气火爆，热情如火，永远充满希望。

我们姐弟三个，姐姐，弟弟，我排行老二。由于当时农村还是集体制，母亲得按时下地干活，做临时工的父亲也得上班，父母不在家时，我被放在摇篮里，由瘫痪的奶奶照看。这种状态下的我，用哭闹表达需求时，常得不到满足。而弟弟的出世，使我受到的关注更少一些。父母对弟弟没有表现出太多的偏爱，但可能我还是感觉到了父母对我的忽视。这一时期，我的欲望和情绪被压抑，为了证明自我存在的价值，获得更多的父母关注，我成为一个乖小孩，听父母的话，帮父母干活，照看弟弟，对亲戚们礼貌热情。上小学之后，努力读书，成绩突出，找到了证明自己价值的又一种方式。因此，我非常喜欢学习，并肯下功夫。

在努力地做一个乖小孩，获得父母的欢心的同时。对父母的不满也显现了出来。在小学入学登记姓名的时候，我强烈地要求不随父姓，当时的理由是妈妈的“柳”字好听，这是对父亲的抗议，也是对母亲的，母亲作为一个传统观念浓重的妇女，非常反对，在我改掉之后，她一直觉得很尴尬，她的态度可能满足了我挑衅他们的意图。

婴幼儿期的安全感缺失，一方面让我发挥潜能，努力去获得关注，以填补安全感，一方面也影响到我以后的人际关系和亲密关系。

从摇篮里开始形成的好奇心，令我对学习一直孜孜不倦，因为学习能使我看到更多的未知世界。进入青春期，我开始探索内心世界，思考生命的意义，没有答案。父母忙于养家糊口，学校的老师同学也无人可问。看似平静而又暗流涌动的初中过去之后，高考这个明确的目标让我无暇也不用去解决同一性问题。

这个问题在上大学期间也没有得到解决。那时候的我，认为北京师范大学是被逼无奈的被动选择，因为家庭经济条件差，只有北师大不收学费，而语文教师需求量最大。我感觉不到主动性，也就失去了存在感。本科四年里，我没有参加任何一个学生社团，更多的业余时间花在阅读各类书籍看电影和兼职上。中文系的学习轻松，应付它绰绰有余，家教是北师大学生最容易找的工作，收入稳定，态度认真的我能获得很多家长的信任。电影，话剧，美术展览，我很喜欢看，却从来只是浮光掠影。将来的路已经限定，却又不认可，看起来在忙碌的我，实际上“无事可做”，我无法从所做的这些事中获得成就感、满足感。曾经有一个家长奖励给我1000元钱，在1998年，这是一笔不算小的数字，能补贴家里的高兴劲过后，心中依然是空荡荡的。于是，我让自己失眠，本科四年，是为睡不好而纠结的四年。我让自己跟睡觉做斗争，为睡觉而痛苦焦虑，而实际上，是在为“我是谁，我要成为怎么样的人”而焦虑。

这延续到进入工作单位后，为无法适应应试教育而纠结。但此时的我开始尝试去解决同一性问题。我爱书，爱看书，一直有做编辑的梦，很多人在读研期间，参与图书编辑，毕业后成为出版社编辑，那么我也可以啊。我为考研，做了初步的计划，又考回了北师大中文系。

有清晰的目标，回到校园，我很好地处理了睡觉问题，积极真诚地和宿舍的同学协商作息时间，达成了共识。也积极参加一些学校的活动，写文章，到出版社实习。

25岁的时候，我遇到了前夫，开始初恋。和前夫恋爱结婚离婚被朋友们喻为轰轰烈烈，我经历了幸福甜蜜、彷徨苦涩，也找到了人生的方向。

前夫的父母最初反对我们恋爱，前夫向我转述了他们反对的理由及坚定的态度。而在知晓前夫的父母反对之前，我无意中看到了前夫对我的评价，他对我有很多不满意的地方。我将这些否定归结于自身的不优秀。根植于婴幼儿期的自卑，在此时更加严重。作为第二个女儿出生的我是不被期待的，大学时的我是丑小鸭，我不漂亮，也无才艺，更没有充沛的精力。我被这些来自外界的和内心的否定打倒，虚弱不堪。

对于亲密关系，我屡次向前夫提出分手，在他的挽留中来肯定他爱我，肯定自己的价值。这种状态一直延续到婚姻中。

对于自身的发展，我再次放任自流。毕业后，虽然顺利进入了向往的图书出版业，然而工作上的一个小挫折就让我无法承受。我放弃了做一个编辑的梦，辞职回家做家庭主妇。

回到一个屋子里，与世界隔开，等着丈夫回家，消磨时光，和我儿时的记忆如此雷同，一个人在家里，四周的人或者上学，或者干活，我等着父母回家。这是种退行。

从此，我陷入到心境恶劣障碍之中。开始找借口不参加同学

朋友的聚会，睡眠开始不好，一点噪音就受不了，沉迷于网上看八卦，有时候甚至懒得洗脸洗脚。将“青春是用来浪费的，生命是用来消耗的”挂在嘴上，希望有人在一秒钟内将自己的生命带走。对婚姻悲观，认为总有一天前夫会离开我，我无能为力。

20xx年底查出有甲亢，但我认为甲亢和心境恶劣障碍是共病。现在医学上认为甲亢病因不明，从我个人经历来看，心理因素是甲亢的重要病因，心理和生理恶性循环，使情况变得更糟。

想过自杀，甚至有一天站在窗子前想跳下去。自杀是对生命的放弃，也是对他人的报复。我当时想到的是让前夫难过。我渴望得到前夫充分的肯定，来证明自己存在的价值，这让我对他的情感所求太多，必然也带来太多的失望，从而更加地贬低自我。

另一方面，人从来不会丧失对自我价值的信心，何况，我得到的爱和关注并不少。在这三年多的时间里，我也一直在努力地寻找人生方向。投简历找工作，帮弟弟开店，想再去读书，怂恿前夫办移民出国，大多数以失败告终，但也是磕磕绊绊地在缓慢前行。

20xx年的夏天，学会游泳，是一件重大的事。20xx年底，我的膝盖半月板做过手术，医生说必须锻炼，适合的运动是游泳和自行车。我曾学过一次游泳，认为自己无论如何学不会，放弃了。之后20xx年想找个教练。20xx年想报个游泳班。20xx年夏天，终于找了一个教练。从游泳中，我体会到了变化，每一个小进步，都让我获得了久违了的成就感，我看到了自己的潜能，重拾信心——我可以面对无依无靠的恐惧感，可以面对挑战，可以掌握一种曾经视为不可能掌握的技术。只要努力，我就能实现梦想。我开始从“瘫软”状态中，站起来。

抑郁是需要一个抑郁环境的，最终摆脱抑郁，也正是因为那个让我可以抑郁的环境没有了□20xx年的秋天，前夫提出离婚。我幡然醒悟，仿佛一夜之间长大。我反思自己对待婚姻的态度，方式，反思自己的人生观、价值观。

我也寻求了朋友们的帮助，向他们倾诉缓解了情绪和压力。也寻求专业的帮助，在心理咨询师的帮助下，探索自我，发掘自身积极的力量。面对生活，不再逃避。

我和前夫都是初恋，带给对方欢乐和幸福，也带给对方痛苦和伤害。婚姻的失败，根本原因在于我们没有促进双方的心灵成长，我们没长大，婚姻这棵需要两人共同培育的小苗苗也就夭折了。

离婚是件痛苦的事，我从中看到了人性的软弱，也看到人性的坚强与美好。我不再用灰色的眼睛看待世界，相信每个人都在寻找存在的价值，天生追求幸福，相信每个人都拥有追求美好生活的力量，相信人类的未来越来越美好。我不再怨天尤人，不再觉得自己是倒霉蛋，虽然生命中有过挫折和遗憾，但上天依然如此厚待于我。

我相信有造物主的存在，但并不信仰宗教。生命的终点和起点，我们无法控制，但过程却可以任我们创作。所有的生命都是平等的，都有它的特色，也都有它值得欣赏的地方。而道德是为了平衡群体的利益而设的规则。这些观念让我面对生活，更从容自如。

我开始学着处理情绪，开始天天锻炼，开始和朋友聚会，开始和父母姐弟沟通，开始参加组织自己喜欢的活动，开始绽开笑容，觉得自己错过了人生路上的无数美丽风光。我找到了人生的方向——认真地生活。希望能重新拥有爱情、婚姻，让生命盛放，让人生丰富，自我实现。

现在，我是一个心理系的研究生，希望以后从事与心理学相

关的工作。同时，也一直在做心理咨询，从最初的“你是一个好人”到“真的有帮助”，我慢慢成长，感谢命运，感谢一路上所遇到的人们，希望成为一个专业的心理咨询师，帮助更多的人走出人生的沼泽地，和来访者一起成长。

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

已是那样无知，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！