

2023年个人成长报告(通用5篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

个人成长报告篇一

(一) 我的心理发展史

1985年冬天，我出生在xx地方的一个普通家庭。父亲和母亲都是普通工厂的普通工人，虽然我是家中的第一个孩子，但并不是万千宠爱集一身的小公主。由于家庭经济条件等原因，我从小在外婆的抚养下长大。外婆给我的爱和关怀是我终身怀念和受用的，她对我的影响很大，她用最朴素的语言给了我人生最初的启蒙。

6岁时我有了一个妹妹，妹妹的到来让我意识到我是一个“小大人”，从那时起我的责任感和爱心得到了建立和培养。

很小的时候我就表现的乖巧懂事，自理能力很强，也试着去理解大人的世界。我是个求知欲很强的女孩子，很小的时候就喜欢读书，通过故事来理解生活和世界。阅读带给我的快乐和充实伴随着我直到现在。

如果说学习成绩是童年幸福指标的之一，那么我的童年还是比较幸福的。小学的学业是我各个学习阶段中完成的最出色的，因此还担任了一些班内和校内职务。对一个小孩子来讲，成绩好在家父母宠爱，在校老师喜欢，在同学中间也受欢迎，因此小学时代我有很强的优越感和满足感。

春期的我其实对这个“失宠”的事实是非常介意的，但是也

只能无可奈何地接受，给自己贴了一个“我本来就不是好学生”的标签。

这个标签虽然在学习上起到了一定的消极作用，成绩显然不再像小学那样出类拔萃，但在人际交往中，我认为，这个标签让我放下了“优等生”的“架子”，交到了很多知心的朋友，理论上讲，学习中等的学生还是居多的。

现在想起来，可能记忆都不太深刻了，不过和所有人一样也经历了青春期的敏感、躁动、叛逆，有对异性同学的好感有对老师的反叛。

幼时和外婆长大，所以和母亲的矛盾也在这一时期激化。母亲对我的任性和不可理喻给予了极大的包容，那时的我还不是很理解。

我在那个厂矿高中和老师的关系一直不是很好，再加上个人的叛逆和老师发生了很多冲突。当然这一系列的事在我的青春期留下了深刻的烙印，它使我懂得，在这个世界上没有什么比自由更重要，于是考上大学离开这里成了高考的主要动机。在那个燥热的夏天经历了高考的洗礼后我越发的成长了。

虽然高考的成绩不是很理想，还是勉强上了本市的一所大学，我格外的珍惜这个上大学的机会，在大学期间性格比较内敛学习也格外努力很认真。

大学生活是我很怀念的。大学是个自由的小社会，这让我性格外向的一面得到的发展。和同学的相处让我懂得了为人处事的道理，爱情的到来让我懂得了如何爱一个人珍惜一个人。长大的我开始懂得母亲的艰辛和生活的不易，我们母女的感情也越来越好。

我非常难过。后来得到了朋友的关心和帮助，我才明白，世事无常，我应该学着重新面对每一天好好的过日子才对。活

着的人更应该好好的活下去，而外婆始终活在我的生命里。

大学生活看似平静和缓，实际对我个人人格的塑造起到了不可忽视的作用。我对自己的本专业不是很感兴趣，在公选课时开始接触心理学，我惊讶于心理学的神秘，并且选择心理学作为自己的第二个专业并且在毕业时获得了双学位。大三的时候我决定要进一步学习心理学于是报考了心理学研究生的考试，这是我人生第一次因自己的兴趣爱好做的一个重大决定。

考研的过程是辛苦和充实的。我想我人生第一次为了证明自己不是一个一无是处的人作出了很大的努力。我是个不太聪明的人，又没有系统的学习过心理学的知识，所以考研的过程格外的吃力。我从很早就开始准备并且制定了很详细的学习计划，事实证明我付出的努力得到了回报，我比很多心理学专业的学生取得了更好的成绩。

世间万物可能真的是此消彼长，当我到异地继续学业时，爱情却发生了变化，我和大学男朋友的爱情也就因为重重难以逾越的现实障碍画上了句点。此时的我已经能够理智平静的接受了。爱情是没有了，但是至少爱曾来过。

现在我已经是一名心理学专业二年级的学生，我非常喜欢这个专业，并立志以这个专业为职业为己任。

他人和帮助自己的过程中体会到快乐和充实。我会努力在心理咨询方面做出成绩实现自我。

我觉得自己需要加强的五个方面是：1、完善人格，永远积极、乐观。2、学会坚持，永不退缩。3、修炼境界，心静如水，心态平和。4、不断学习，充实提高，精益求精。5、学会感恩，帮助他人，快乐自己。

（二）个人人格类型的描述

借助卡特尔16种人格因素进行分析，我性格总体是外向、热情，和蔼可亲；富于感性、喜欢幻想、工作生活富有创造力；好强、独立，常常有反抗意识，喜欢坚持自己的观点，但易变通；敏感、怀疑，遇事喜欢思考，能够客观地分析问题。乐群性、聪慧性、恃强性、兴奋性、敏感性、怀疑性、世故性呈高分倾向，情绪体验偏强烈，易生烦恼，稳定性呈低分倾向，有恒性、忧虑性、紧张性、自律性、实验性呈中等。我自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、积极、负责。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、积极向上、幽默，放松时给人带来无比欢笑，安静时给人带来深刻思考，是一个有情趣的人。同事们评价我是：性格外向随和，善解人意，待人真诚，易相处，为人热情善良富有同情心，聪颖，工作能力强，事业心强。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自己的看法。

如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

（一）为什么做心理咨询师

成为心理咨询师是我人生的理想和职业要求。通过对自我人生历程的分析，让我切身感受到一个良好健康的心态对一个人的一生来说非常重要，健康的心理是一个人事业成功的前提，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、人格趋于完善的高尚职业；同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的助人自助的职业，特别是在大学心理咨询室做心理咨询工作的过程中，看着来访者那求助和信任的眼神以及在帮助他们走出心理困惑解决心理问题后他们兴奋喜悦的神情，这更增强了我从事心理咨询事业那原本强烈的动机、信心和决心，所以我一定要做一名合格而高尚的心理咨询师。

（二）、成为心理咨询师的优势

- 1、从未间断的心理学的理论学习使我有足够的心理学知识储备和理论支持。
- 2、我具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：在心理健康的状况下，我的情感丰富但稳定，处事比较理智，语言表达能力较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，而且具有强烈的责任心和爱心。
- 3、我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观可以成为来访者的榜样。
- 4、另外心理咨询行业在中国还处在起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜力和空间。我希望自己可以在历史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。我从骨子里热爱心理学，热爱心理咨询师这个职业，这是我坚持和信仰并且要为之奋斗终身的事业。

（三）从业期待

期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。

个人成长报告篇二

我是一名从事教育工作十三年的教师。我有着中年教师的沉稳、责任感和奉献精神，又有着年轻教师的活力。很久以来，人们不太关注自己的心理健康，总觉得心理问题是难于启齿的，更难得有人能鼓起勇气进行心理疏导。但我意识到健康的心理对人的一生将产生深远的影响。由于工作的原因，我开始着手探索学生心理品质。随着进一步的学习和研究，我觉得在心理教育这个领域要学的知识太多了，我所掌握的知识杯水车薪。我就利用自己业余时间阅读大量的书刊杂志，收集对我有用的心理学信息，并在我的工作中大胆尝试，在

教给学生知识的同时，更注重培养学生良好的个性品质。

我出生在上个世纪八十年代，我成长于一个干部家庭，父母均是单位上的领导干部。学龄前时期，父母由于工作原因经常出差或加班加点，根本无暇照顾孩子，只好将我送到市里一家全托幼儿园，每周只能回家同父母呆一天。或许是继承了父母的性格特点，我从小就比较开朗外向，虽然不像其他同龄人能和父母朝夕相处，但并没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力，独立性也很强。上小学之后，父母虽然工作繁忙，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。

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，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口：我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。

参加了心理健康教育学习班后才得知，青春期属于特殊时期。由于这个期间的发展是非常复杂、充满矛盾的，又称为“困难期”、“危险期”。

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，往往喜欢一个人却老

是和他作对，喜欢他却老在别人面前说他的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特征，出现对异性的好感和接近异性的欲望。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望感不得被压抑，还要在他人面前进行掩饰。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，迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，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某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。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。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的理解、更多的关怀，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。”专科毕业后，我进入了民族小学，工作、生活节奏加快了很多。

20xx年，学校推荐我参加了丰县首期心理健康教师培训班，在这里我得以系统地学习了许多心理学知识，一次次实用而又深入浅出的讲座让我受益匪浅。

专业的培训使得我原本自己在黑暗中的摸索终于见到了光明。

参加了教育实践工作，这也使我第一次有机会接触到了心理咨询这个领域。在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。对于一个教育的管理者来说，仅仅了解单个

学生个体和对个体进行管理是远远不够的，还必须对处在一定群体中的人以及对群体本身进行研究，才能对群体进行有效的管理。

通过这一段时间的学习、观察、思考，不但我自己的心理健康水平得到了很大提高，同时也逐渐从心理学专业的角度出发，去重新审视周围学生和朋友心理上存在的问题。我发现其实我们每个人身上都存在着不同程度、这样或那样的心理问题，甚至还有些人由于不堪忍受心理重负过早地结束了自己的生命。这一切让我切身的感受到一个人如果不能正确面对和解决自身的心理问题，将会怎样毁坏自己的生活、消磨意志、降低自身感受生活乐趣的能力。我真心的希望每一个学生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学习心理咨询知识和技能的决心。

作为一名共产党员及思想政治教育工作者，我是一名唯物主义者。我认为心理咨询的伦理要求做到对人的尊重和关怀，这恰恰符合了党中央提出的“以人为本”的执政理念。所以“以人为本”的价值观应该成为所有心理咨询工作者共同的价值观和伦理要求。“以人为本”也许是最不强调咨询技术的心理咨询，但它是最强调对人性的理解和尊重的，它相信每个人都有自己成长和自己完善的内在力量。所以我们应该坚信，不是我们为求助者解决他的问题，而是求助者本身就具有解决自己问题的潜在能力，他是在我们的帮助下，自己最终解决了自己的问题。根据这样的道理，其实心理咨询并非高深莫测，只要我们能够坚持以人为本的理念，为来访者提供一个有利于其个人成长和完善的咨询环境，相信他一定能够从痛苦中挣脱出来，解决自己问题。如此看来，与咨询理论和技能相比较，更重要的是与来访者建立良好的咨询关系，是对来访者的无条件关注，是对来访者的理解、接纳、尊重。理论和技能的学习，其目的正是为了在咨询过程中最大程度上实现以来访者为中心这一根本理念。

心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个求助者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，有效地帮助求助者解决问题，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。特别是当我真正开始进行心理培训之后才发现，真正决定心理咨询进程的，不是理论、也不是技巧和办法，而是心理健康教师本身的人格，只有一个健康、稳定的人格，才是心理健康教师取得咨询效果的根本保证。心理咨询师人格的健康度和完整度，决定和限制着心理咨询取得疗效的程度。所以说，心理健康教师对自己的了解和分析、心理健康教师的自己成长，同样是心理咨询中最为关键的因素之一。

身为一名学校的思想政治教育工作者，我深知肩负着党和国家的殷殷期望与关怀，更感责任之重大。我的性格特质、教育背景、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，我也期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，使我更加胜任这项崇高的工作，学校学生心理健康教育工作的路任重道远，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，为学校学生的心理健康事业保驾护航。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

1. 认真学习教育理论，在理性认识中丰富自己，利用业余时间多读一些心理学教育专著，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的心理教育类期刊杂志，了解更多著名心理教育专家、行家的观点，了解当前的心理教育动态，这些对自己今后的心理研究都具有指导意义。
2. 要学会从教育现象中归纳总结，从现象看本质，找到具有共性的东西，进行有层次，有深度的研究。
3. 学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为自己的

行为等，从反思中提升研究水平，在总结经验中完善自己。

4、把自己的探索和平时的教学实践紧密结合，很好地为自己的教育教学工作服务。

5、充分利用网络优势，学习心理教育方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教育效果。

个人成长报告篇三

本文对个人成长经历进行了全面回顾及概括，阐述了个人从幼稚逐渐走向成熟的历程，深层次审阅并剖析了自我人格特征，揭示了内心对成为心理咨询师的热切追求和渴望。对自己从事心理咨询师的条件和不足进行了全面分析，指出了今后的努力方向。

一、自我成长分析

在我的记忆中，幼儿园以前，我有大段大段的时间都是呆在外婆家或者奶奶家。父亲由于工作原因经常调动，母亲外出打工了几年。上幼儿园小班时是父亲独自带我，母亲在我五岁左右才回到家里。尽管那段时间没什么大事件，但回头看来，年幼时和父母相处时间相对偏少增加了我日后对家庭温暖的需要和渴望。

小学一二年级时随父亲工作变动从之前幼儿园所在乡镇转到了另一个乡镇。印象中那段时间家境很贫寒，但一家三口很齐心，有很多快乐的时光。只是，父母仍然经常晚归，这在锻炼我独立能力的同时也为我的孤独感和不安全感埋下伏笔。

小学三年级再次随父亲的调动转到了县里的实验小学。那所学校以开展素质教育闻名，我在那里学到不少受用至今的东西。除了在文艺方面培养了一些爱好特长，如表演、舞蹈，我还在较广泛的学校活动开展中锻炼出了更加大方和活泼的

交往能力。

升至初中，性格独立的我似乎比同龄人更早熟，俨然已经来到性格叛逆乖张的青春期。由于学习时间的加长，和父母就相处更少。初二至高一我都选择在校寄宿。也有学习压力增大的原因，这段时间和父母产生了隔阂甚至冲突。尤其是父亲，他对我学习的要求一直很严格，容易表现出失望甚至气愤。而我态度经常强硬，也有激怒他以至于他对我拳脚相加的时候。这种通过分数被判定个人价值的生活给我带来极大痛苦，社会 and 他人强加在我身上的意志也让我强烈感觉到生命的不自由。我至今对应试教育非常反感。但这种反感促使我寻找出路，这便成为我找到心理学的机缘。

记得我第一次在一本与教育相关的书籍上接触到“皮克马利翁效应”，那种感觉像是一种顿悟，我一下子理解了某些情况下我和父亲产生冲突时我自己的想法，确实如书上所说，因为父亲用消极言论评价我，比如“你就是脾气坏、不进油盐”，我便越发容易顺着他的这种期待去做，成为了他一直在说的那种特征的人，即我被贴上了标签。同时我又像是找到了一样武器，我可以去和父亲力争，向他证明，原来是他对我的教育方式有问题，他不应该让我感受到他那么多的消极期待，那样会让我更容易往消极方向发展，他应给我更多鼓励。从那一刻开始，我便真切地喜欢心理学，它让我感受到知识就是力量的真实魅力，我也开始利用它来进行自我理解以及武装。

可能是由于我一个人独处的时间比较多，形成了我相对独立的性格和对自我心理状况的关注。最难了解人的往往是自己，尤其在我接触弗洛伊德关于潜意识的理论之后，我发现了解自己的过程有很多的玄机和乐趣，经常进行自我观察与分析，也应该是健全人格的需要。于是关注自我的心理发展成为我常规的心理实践，这个把心理学知识与实践联系起来的过程是自发的，并没有什么其他的功利心或职业目的。但内心也隐隐的开始产生一个想法，并不具体，但很憧憬，像一个远

远的大大的梦想，那就是我以后要从事真正能给人类带来幸福的职业，致力于解救人的精神痛苦。这个想法太大，所以我并不太当真，这更属于愿望而不是切实的目标。但它能反映出我对人的内在心理能量的重视。至少在高中，我的这种价值观就已经确立：幸福与人的身份地位财富等都没有直接的联系，关键在于人的心态，取决于他对自我及世界的认知结构。

也是在这种心态的驱使下，我对应试教育的不妥协在某种程度上成为我恪守自己价值观的表现。我想证明的是，没有高分我同样可以活得有价值。这种想法在极端的时候曾经让我做出逃学、考试交白卷、顶撞老师等较为激进的行为。可能很多人会认为这并没有让我得到什么好的结果，我自己看来它却是非常可贵的体验。至少我曾经尝试用自己的方式去表达、去抗争、去努力，哪怕那种方式不成熟，它本身却也是成熟起来的一种途径。

来到大学，我就明显感觉到自己比周围的同龄人要成熟很多。有一些同学在遇到挫折时和我聊天，她们认为我在情绪的处理与掌控方面都很有方法，我给她们的建议和策略也让她们觉得很受用。比如曾经帮助同学克服自卑感，提醒她们改变自我否定的思维和避免消极暗示，注意累积成功的经验等。还有同学遇到感情困扰，我建议她们适当发泄情绪并适时转移注意力等。这些都在不知不觉中运用了我所学的心理学知识。大学学习环境的自由让我可以完全根据自己的兴趣来阅读，本科期间我把心理学作为自己的爱好，从没有放弃对它的学习。当然那种阅读比较随性，并不系统，也没有考试作为硬性目标，所以这种学习并不全面，直到我进入研究生学习阶段。

所有学科里，我最喜欢的一直是心理学专业。高考后出于家人的建议，本科学习了新闻学。读研时家人愿意尊重我的兴趣和选择，我也逐渐明朗了自己对心理学的职业追求，这一次我终于义无反顾、如愿以偿地来到了心理学专业。尽管和

科班出身的同学相比，我的理论知识基础有所欠缺，但我相信低一点的起点加多一点的努力也能力争上游也能换取成功。也是在这种信念的支撑下，我报考了心理咨询师，我要把心理学作为我的职业理想来付出行动。

二、职业行为分析

高中时期那个模模糊糊的想要从事真正能给人类带来幸福的职业，致力于解救人精神痛苦的愿望，一直在潜移默化中推动我前进，直到来到这里。我相信心理学就是致力解救人精神痛苦的科学，让人明白痛苦来源的机制，从而明白如何更好地去追求幸福。尽管追求幸福并不是心理学能完全解答的问题，但它确实是现在我能找到的最有用的武器。我明白了——一个健康的人是生理、心理和社会的协调适应能力的综合，而心理学正是提高这种综合协调能力的必备工具。通过心理学的学习，不但可以使我成为了一个真正意义上的健康人，还让我有能力去帮助其他有需要的人，为提高社会整体素质做贡献，为此我感到自豪和欢快。当然，通过学习，我也深刻地认识到要成为一个合格的心理咨询师任重道远，应保持清醒的自我觉知，不断清理自身成长过程中一些未完成的事项，不断提高自己的心理健康水平，不断增强自身的人格魅力，更加地开放、客观，更加肯定自己、悦纳自己，保持自信自尊。

在我读研期间，我不仅系统地学习了心理学方面的专业知识，还有幸接触到一些职业心理咨询师，并得到了机会向他们学习和请教。每次见到他们，他们都给我一种热情洋溢、精力充沛的感觉，直到他们能给那么多有需要的人提供帮助，这使我越发坚定了自己的选择。咨询师是一个助人也是自助的职业，我对它不仅仅是感兴趣，而且产生了由衷的热爱。

我认为成为一名优秀的咨询师除了具备高尚的职业道德之外，还必须具备一些条件：

第四、心理咨询师要有良好的心理素质。心理咨询师本人应有一个平和的心态、健全的人格、稳定的情绪、较好的自控能力以及和谐的人际关系。这样能更好地用自己的人格魅力感染来访者，更好地发挥出自己的心理咨询技能，从而提供帮助，更好地服务于他人。

对比以上要求，我认为我有从事心理咨询的浓厚兴趣及强烈愿望，同时具备了良好的. 心理素质和表达能力，而我的专业素质正在逐步提升。在我自己的成长经历中，我已经学会在面对自己的人生挫折时，利用所学的知识调整自己的心态，改变不良认知，使自己正视现实，修正自我，不断提高对社会的适应能力。我也尝试了利用自己的知识帮助周围的朋友和同学。现在，我更希望能把所学所想运用到更广泛的实践中去，为那些真正需要帮助的人提供服务。

在心理咨询过程中，咨询师并不是一种超然的客观存在，他与来访者的互动行为是一种主观判断和选择的结果。这说明咨询师要做的并非仅仅单向对人提供帮助，却更是咨询师自我成长以及与来访者共同发展的过程。再这些过程中都还会有各种无法预计的问题和困难不断冒出来等着我去解决，但我已经充分做好了准备。有挑战才会更有期待还激情。在未来的工作中，我会不骄不躁，取得成绩会继续努力，遇到困难更勇往直前。学习和成长脚步，用不止息。

参加了心理咨询师职业资格培训以来，我的心情是愉快、乐观的。偶尔遇到不愉快的事情发生，我马上就能够运用所学的心理知识来迅速调整自己的心态，不让它泛化，随时注意掌控好自己的情绪，做自己的主人。自我价值的实现是人最高层次需要的追求，通过不断地提高自己从而更好地帮助他人，这就是实现自我价值的过程。我会一直朝着这个方向不懈努力！

我期待着自己能早日成为一名出色的国家职业心理咨询师。

个人成长报告篇四

岁月如流，诚如一切皆流逝于昨天。转眼间，我已经踏入了22个年头，回顾自己22年的人生历程里，充满了满酸甜苦辣。在这段人生成长的历程里，我不断学习、不断塑造和培养自身的人格和品质。在人生挫折中不断积累人生经验，分析自身缺点，正确认识自我，建立正确的人生价值观。

（一）主要人物对自己的影响

我是生长在一个普通的农村家庭里，从小就由在父母的教导下成长。我的父亲在我心里中一直都是个严厉的父亲，自幼我的父亲就对我要求很严格，特别是在学习上更加严厉。儿童时期，我非常贪玩，经常到村庄上的田野上玩耍，有时候还破坏了邻居的庄稼，为此，我的父亲也不少惩罚我，久而久之，就慢慢的形成不敢随便跟邻居的伙伴到处玩耍。同时在与父亲的交流上也逐渐减少。在学习上，我的父亲更是要求严厉，自从小学到大学，我父亲都关注着我的每一门学科的成绩。每次工作回家都会监督我的学习情况。还记得在一次小学期末考试中，我有一门语文考得非常不理想，为此，我的父亲还把我大骂一次，唠叨着这样的学习成绩以后怎么升学。经过这次，我从小就被父亲的严厉教导深深地影响，无论是在个人行为上还是在学习上，我都要严格要求自己，养成良好的个人习惯。所以，我的父亲在我幼年的时候就培养了我个人修养的良好习惯，也正是他的严格要求，我才能踏入理工大学这扇大门。

（二）兴趣爱好对自己的影响

我热爱于运动、学习，更独钟爱好篮球，或许是从从小就受到朋友的影响，从篮球这个运动中，让我从中体会到许多乐趣，它不仅让我自身得到锻炼，同时也能借此机会认识更多的人，从这项运动中，既能体会在球场上狂奔的豪爽也能锻炼一个团体的组织能力，因此，不断培养了在团体中的领导能

力和组织能力，同时也塑造了一个性格开朗、外向的我。也正是在父亲的教导下，我热爱于学习，我喜爱体会在学习中带给我“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”无穷的乐趣，它仿佛就是我的知音，每次当我看到一些与我比较投意的知识的时候，我都会忍不住暗笑，这正是我想表达的意思。所以，在学习上，我注重培养自主学习力能。

（三）性格及自己的影响

我是一个活泼、开朗，喜于和他人交往的人，乐于参加户外活动。故人云：朋友不在于多，而在于诚。而这一直都是我交友的原则。在我成长的历程中，我善于塑造我个人的性格特点，在工作上我认真负责、积极踏实。有强烈的团队精神和责任感，或许这也是包含因为幼年父亲的严格要求让我塑造有责任感的性格。也因为这样让我在这22年的人生历程中结交很多良友。

（四）自身的优势和不足点

我从小就生长在农村里，自幼就培养了吃苦耐劳的精神，受父亲的教导，从小培养个人动手和自学能力，具备有一定的抗压能力，在实践工作中，善于锻炼处事能力，在学习期间，积极参加班级团队活动，培养团队精神和集体责任感。但是我自身也存在许多不足点，比较突出的是在心智是不够成熟，处事不够稳重，在交际能力一般，有时压力过大时产生过度紧张，甚至产生消极情绪。考虑问题时候缺乏大局观念。所以，我认为我需加强自身不足点的训练，加强日常中交际能力的训练，分析自身不足点，正确认识自我，在人生历程的路上注重处事能力的修养。

（五）能力与品德

在个人能力方面一般，能独立妥当处理日常中的事物，有一定的组织能力。思想道德观念很强，正确对待生活中的事情，

顾及他人以及集体利益，有大局观念。

（六）自身奋斗目标

在充满酸甜苦辣的人生历程里，不断地品味人生中的各种味道，体验人生的真谛，把人生中的每一件简单的事情做好，把人生中的每一件平凡的事情做好，这样我的人生就不简单、不平凡。

在大学学习几年里面，我清楚地认识到我以后想要得到的是什么，借着三年大学学习里和《就业指导》帮助，我认为毕业以后能在适应社会，我还是选择从事与自身所学的专业知识有关的相关岗位，首先在社会中独善其身、自主就业，从就业中不断积累丰富自身经验，同时注意自身的能力、道德的培养，做个合格的专业人员。在此基础上，在社会中不断学习探索，实现自己的企业目标，做一个优秀的专业人才。

总之，一分耕耘一分收获，用自己辛勤劳动的汗水洒于自身的人生历程的道路上，虽然是漫长，但我相信有付出总有回报。

我叫赵庆明，一个普通的大学生，我有我自己的喜怒哀乐，我不是一个完美的人，和众多大学生一样，需要改进的方面很多，需要学习的也不少，经历一些事情后，人也会变得成熟些，我出生在一个很普通的家庭里，家里有一个妹妹，从小爸爸妈妈都很重视我和妹妹的教育，儿时的美好时光总是令我难以忘怀，那时整天无忧无虑的回想起来就怀念。真想再回到那个年龄感受一下那种天真烂漫。那时候我多么盼望过节日呀，家人都聚在一起吃饭、聊天。还有我最喜欢的四驱车，玩具枪，童年时，经常骑在父亲的背上，看着天上的白云优雅轻快地飘过；童年时，经常和父亲玩着百玩不厌的捉迷藏。童年的时候，无数次看着飞过的鸟儿发问，为何鸟儿会飞？为什么花的生命那么短？为什么天真无邪的疑问都曾在那幼小的心灵中画着巨大的问号。

我在成长。进入初中一切都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。随着时间的流逝渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了。老师和同学也都成为朋友了于是走过陌生的一切都变得快乐起来。中学主要是学习自己却不曾认真的学习过。上课总爱睡觉，爱走神，当然也怕考试，怕开家长会，渐渐地心里也有了一些小秘密。

拥有无限的激情我进入了高中这有我最美的回忆。我用尽全力的翩舞，只为实现心中的梦，军训时我学到了很多，当然也收获到了友情也有一份快乐而艰辛的回忆。骄阳下挥洒青春的汗水，小憩时享受歌声的美妙。学习中，我明白：做人是做最大的学问，人做好了，学问也就有了。如果你真正努力过，失败又何妨。那只不过是人生旅途中的一个小坎坷。迈过去，你就是勇士。高二高三我拼搏着，为了父母的爱，也为我在别人心中的形象，别是高三，繁重的作业令我身心疲惫，但我明白，风雨过后必将有明澈的天空，迎接你的便是一道绚丽的彩虹。俯仰间，我明白父母在守护着我疲倦的梦，我赶开一群群黑夜，老师辛勤的付出只为留下钟鼓与太阳。我学会为了感恩，用点点滴滴的小行，来实现心中的大义。友情的芬芳令我陶醉，我会铭记它，用心把它焙的暖暖的。成为一生最美的回忆，三年的时光匆匆而过，能有如此丰富的高中生活经历正是人生之一大幸事，高一，高三，三年三线式的跨越让我受益匪浅。在这里与来自四面八方的同龄人一起努力，气球在同一片天空下沐浴着知识的阳光。在这里我不仅在知识的海洋里尽情的畅游又在老师的谆谆教诲中明白了人生的哲学道理，学会了独立自强。在长辈验证我也许还是个孩子，但是经历了这三年的美丽时光，我可以成功的向长辈宣言；我长大了。高中生活的转折点，是我踏上社会的起步。老师曾对我们说，高中是人生最美的时光，也是最终会有的一部分，没有精力搞真正的是人生的一大憾事。我想这是没错的，高中与人生的青春花季相交，与成长一同前行，为将来的发展打下结实的基础。拼搏的汗水收藏的泪光，成功的欢笑。精神的片段丰富着我的记忆，诚挚的`友情，丰富的知识，以及身后的师生情，在我的人生道路上开满了

鲜花点缀着精彩，临近毕业至今我可以大声的向天呼喊：我此生不悔，因为我穿过高中这片森林，欣赏到这里的美景，这里的风景独好。

高中之后，我来到了天津工业大学，刚入学的时候我曾经迷茫大学是一个充满才华、学问同时又是一个充满竞争、挑战的小舞台、小社会。在这个舞台上我居然找不到自己的角色在一次又一次的社团面试中失败，学习上更是不如从前得心应手，没有了中学老师的悉心指导？少了好多朋友。我开始怀疑这就是我向往已久的大学吗，也许是在一瞬间一同涌上的孤独与无助让我瞬间成长，逐渐明白了每个人有不同的角色，不论是配角还是主角都有着各自的精彩，那我们何不努力将自己的角色扮演得最好。作为一个大学生，我们都渴望乐观积极而不是盲目冲动、大胆而不大肆妄为，敢说敢想而不空想，深思探究而不乱想钻牛角尖自己的所有过去对于他们来说是一张白纸、这是你最好的重新塑造自己形象的时候、改掉以前的缺点、每进入一个新的环境、都应该以全新的形象出现？对待无论是朋友还是敌人？都要用一颗仁爱的心？祝福别人？每个人都有潜在的能量、只是很容易被习惯所掩盖、被时间所迷离、被惰性所消磨？因而奋斗是永恒的主题？不去想是否能够成功、既然选择了远方、便只顾风雨兼程？后悔是一种耗费精神的情绪。后悔是比损失更大的损失、比错误更大的错误。所以不要后悔？面对不公平的东西、不要抱怨、你的不公平可能恰恰是别人的公平。所以、你不如去努力的奋斗、争取你自己最合适的公平。

我们都是有梦想有追求的人，不要因为路途艰辛就放弃了前进的脚步。追寻梦想的过程是苦涩的，但只有经过磨砺的人生才会拥有更多内涵。不要让不安的心被浮躁占据，而是驾起灵魂的翅膀在校园里汲取知识，在不同层次的人群里学着更好地做人，四年的时间里坚持很难？放弃却很容易。我们是始终坚信冬天来了，春天就不会再远？没有度过寒冬不知春的温暖，也没有走过沙漠不知水的甘甜？没有经过失败不懂成功的喜悦。因为年少轻狂，我们很可能会失败，可也正

是年轻给了我们勇往直前永不言弃的资本。只要我们满怀激情踏踏实实地走好脚下的路，我们终究会取得胜利。

天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落，有多少人在我的生命里出现过，又消失了。那一条条纵横交错的直线，在某时某刻某一交点，然后又渐渐远去，成长是生命里永恒的定义，因为成长会贯穿每个人的一生，直至生命的死亡。当今天的你觉得昨天的你所做的事很幼稚时，我们还在成长；当今天的你觉得跟昨天的你没两样时，我们已经停止成长。人生中，再长的路，我们也得一步一步去走完，再短的路，我们也要迈开双脚去到达，所以，不管在成长的历程中，我们面对着什么样的经历，只要带着爱在旅途中，我们就不会孤独；只要有了前行的方向，我们就不会迷茫；只要勇于直面惨淡的人生，我们才能变得更加的成熟。

个人成长报告篇五

时间过得很快，一晃一学期的教师生涯已悄然而过。回首一学期来走过的路，虽然很艰辛，但更多的是欣喜、是快乐、是成熟。回顾一年的工作，我觉得既忙碌，又充实。现在我对自己的工作进行一次总结和反思，以此来促进自己更快成长。

一、思想政治方面

我积极要求上进，既能认真履行教师职业道德规范，尽职尽责，又有奉献精神。我知道“学海无涯，教无止境”，只有不断充电，才能维持教学的青春和活力。

二、努力提升业务水平，积极参与教科研实践

作为一名教师，我觉得提高教学水平和教科研能力是非常重要的。

1、加强自身基本功的训练，课堂上做到精讲精练，注重对学生能力的培养，知识上做到课课清。对差生多些关心，多点爱心，再多一些耐心，使他们在各方面有更大进步。

2、认真参加各级教研活动与教师培训，学习学校同事与名师的教学方法，并在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合自己的发展之路，争取逐步形成自己的教学特色。

3、我还充分利用网络优势，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。利用课余时间向电脑能手学习，提高自己的计算机水平。

三、打造全优课堂，在实践中提升自身价值

极推广“先学后教”的教学模式，并力求让我的教学形成独具风格的教学模式，更好地体现素质教育的要求，提高教学质量。

(1) 备好课。备课时认真钻研教材、教参，学习好课改，虚心向名师及同事学习、请教，力求吃透教材，找准重点、难点。为了上好一节课，我查资料、做教具，集中别人的优点确定自己的教学思路，全面提高自己的教学水平，使学生能更快掌握教材内容。

(2) 上课。上好一节课是每个教师最起码的要求，我在课堂教学运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，使学生有举一反三的能力。我还注意培养学生的学习兴趣，有难度的问题找优等生；一般问题找中等生；简单些的总是找后进生回答。做练习巡视时，我注意对后进生进行面对面的辅导，争取让他们更快地进步。

(3) 做好课后辅导，对后进生做到从友善开始，理解和尊重他们。从学习上生活上真正关心他们。能及时倾听学生意见，

想法，与学生建立良好的师生关系。

(4) 每天我给自己一个反省的机会和时间，坚持独立地思考，即时做好教学后记，反思自己这堂课上得怎样，学生掌握了没有？哪些能力得到了提高，或是哪个问题没有讲透，怎样讲会更好。

四、反思工作，不断进取

我常常静下心来想：作为一名新教师，我是否出色完成了各项工作？我是否无愧于教师的称号？在看到一些成绩的同时，我也在思量着自己在工作中的不足之处，同时提醒自己要努力提高自己的水平，来更好地适应现在的教学，在教科研方面的研究还要做得更加细和实。