

# 最新学生的自我剖析 大学生自我成长分析报告(精选8篇)

在求职过程中，个人简历是最重要的自我展示方式之一。以下是一些自我介绍范文，通过借鉴这些范文中的表达方式，我们可以让自己的自我介绍更加出彩。

## 学生的自我剖析篇一

前言：经过了，路过了，错过了，于是我们以为自己成长了。终于也可以在眼泪里或者疼痛或者怅然地微笑。高举在海潮起伏的清晨把自己裹在黯蓝的海水里，原来不是不怀念，那所有快乐的忧愁的往昔，一想起，就排山倒海，时光反方向奔跑，我们只能抓住往事的片段，在春花绽放的清晨，在夏雨轰鸣的午后，在秋风呜咽的黄昏，在冬雪纷扬的深夜，寂寞回味。有很多人把青春写在小说里，也有很多人把青春拿来歌唱。这个年代的孩子体会到的青春总是无常，混合着赤裸裸的忧伤，缠绕在灵魂里，铭刻在岁月里。

少年时代的日记，曾经的合影，高中校园里的柳树，一起散过步的操场，吃过无数次午饭的食堂??这些琐屑而精致的细节都涂抹着我们共同哭过笑过走过唱过的年华。它们就是我们青春的符号，疼痛而清醒地记录着成长的轨迹。花朵，落叶，雨滴，清风。爱情，奢靡，纠缠，郁闷。总是逃不开一些东西，青春就这样冗长地往复在生命中最纯粹年纪。

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，借用别人的一句话“眼因流多泪水而愈益清明，心因饱竟忧患而愈益温厚”。一个人应当有着自己真实的生命体验。并真切体味泪洗过的良心，所蕴涵的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的痛苦只有自己才能感受最深。生命的真实

就在于历经磨难，人生路上所蕴涵的挫折需要仔细品味。

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。我用尽全部的翩舞，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。

作为一个大学生，我们都渴望乐观积极而不是盲目冲动、大胆而不太肆妄为，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。

## 学生的自我剖析篇二

青春如酒，成长正酣，所有美好的，都将被分享，所有错误的，都将被原谅，而所有不够成熟的，都可以，慢慢等待。本站小编在此整理了20xx年大学生心理学自我成长分析报告，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！

## 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，轻轻地跟我聊了几句与《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，并把我们写的文章加以修改，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。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，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，参加竞赛……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。

人生总是变幻无常，你永远也不知道下一分钟会遇到谁会发生什么；人生总是充满喜怒哀乐，那曾经的种种心情是否还深藏心底；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。回顾自己的成长历程，

蓦然发现已度过了22个春秋。我从何而来，又将往哪里而去？是什么造就了今天的我？在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习积极面对，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。

## 一) 自我剖析

我从小学到现在，和大多数的学生一样，都是在父母的要求下，考重点高校，考重点大学。我那时的想法，就是按照父母的期望，好好考大学，好的大学就等于将要有好的工作。每天都是这样说，我就按父母说的，一步一步的走下来，这期间我都没有什么自己的想法，一切都努力往父母说的做，其他的也都是人云亦云，这样一直到了大学开学。我到了大学，离开了父母，我才到了我的低潮时期，这时的我不知道该怎么和人交流，这里我接触到的人，天南海北，各式各样，生活方式也不相同，我也不知道该怎么去处理生活方面的事。仿佛一切都变的很难，一切都要自己去想，去做。那时的我很迷茫，也想了不少。以前的我，无忧无虑，只要做好学习，一切由父母安排。现在一切都得自己拿注意了。一时不习惯起来。在刚开始的时候，还和同学同寝发生过不愉快。那时的我，觉的和这的生活格格不入，总想回家，每天都过的很压抑。现在未免有些莞尔。到了现在，我也想了很多，也改变了很多。心里也觉的好了很多。我也想到了我的未来该怎么做。所以我现在觉的，大学的生活真是很锻炼人，真是塑造一个人的黄金时刻。这时候的心理是最容易受影响的，而这种影响是会影响到以后的生活的。直到了那个时刻，我才觉的，我的生活才刚开始呢。每个人的生活都有高潮和低谷，我知道以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真考虑和为之奋斗的地方。

### 1, 兴趣爱好对自己的影响

我喜欢阅读、写作、音乐，我喜欢做手工艺品例如刺绣、编制，没有原因，从小就喜欢，做手工让我非常有耐心还能陶

治情操。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，我非常的恋家。专业兴趣上，我比较喜欢会计类的，也正是我现在所学的财管专业，我认为此专业可以让我接触到更多的人与事情。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为 企业型，理财型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

## 2， 性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

我是一个热情开朗，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。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。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。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。

### 3, 能力与品质

我的人际交往能力很强，而且自我约束力比较强，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。

#### 二) 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。我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

#### 三) 自身的优势和不足

## 1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。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，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

## 2. 自身的不足

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。

## 3. 我需要改进的方面

性格的冲动性，耐心

## 四) 自我奋斗目标

## 五) 我的成熟标准

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。

## 六) 同学评价

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。

## 七)感想

通过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一直觉的，我的心理还是比较健康的，但是进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理是很容易出现问题的，我在这短短一学期的心理健康教育课中，发现了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年时光。不过我知道我还只是学了些皮毛。我还想知道些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。

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！

## 学生的自我剖析篇三

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。本站小编在此整理了20xx大学生个人自我成长分析报告范文，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

我叫，1994年出生，是一个帅气开朗的男孩，今年20岁了，

不短不长的20xx年中，我快乐过、我骄傲过、我痛苦过，我绝望过、我也感动过，跟同龄的人相比我似乎更加的成熟，因为我有更多的机会去决定、经历和体验不一样的生活。蓦然回首，所有的不幸和不平、所有的喜悦和荣誉都让我有一种淡淡的感激，感激上帝在让我经历了很多之后依然热爱着生活，感激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。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，我相信自己生命的底色是真、善、美，我相信我的脸上一直洋溢着青春的光彩。特别喜欢周弘老师的一句话：“生命如水，赏识人生。”

咿呀学说话，跌跌撞撞的学走路，认真的鞋子，读书。那些点点滴滴的成长记录早已在我的脑海变得零零碎碎甚至早已部记得了。但是他们是我这本人生阅历书的某一章节。它丰富的我的生活。它是我的调味剂，是我的生活变得有酸的甜的苦的辣的。我懵懵懂懂地度过了小学的时代，成了一名初中生，同时自信心逐渐膨胀。我发现我很喜欢在老师和同学中爱表现自己。

总是在意老师和同学对我的看法，我总是把每件事做到最好，使同学和老师肯定我。可是有时总是力不从心，总是想把事做到最好，可是总是做的很糟糕，总是受到很大挫败。但是那些挫败，总让我不尽如意。总是感到自责和失落，就如跌入深邃的低估，摔的粉身碎骨。记得一次期中考后的家长会，而且那次的考试成绩可以说非常失败，回想妈妈每天辛苦的工作，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。有时就自问自己，为什么我努力了那么多却得到的确实这个结果。不断努力，鼓励自己。我相信我的命运掌握在自己手中，我的未来不是梦。

就这样，伴随着失败与成长，终于迎来了高考。不过高考挺让人失望的。没有自己理想的成绩，那时我很懊恼，和想不

通，为什么命运要这样对待我。不明白，也想不通为什么，我还是来到了浙工院，这所魂牵我的梦想的学校。我的未来，将是怎样的，我不知道。但是我相信，不管在多么恶劣的环境，只要自己那颗坚持和永不言弃的心仍存在，再怎么经历怎么的挫折都不会阻碍自己前进，不管有多恶劣的环境，都能闯出自己的天空。

现在的我，是一个大学生。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，我的路还没走完。

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 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到一致。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要小聪明，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”！

我叫xxx□1992年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，岁月如梭，回忆那曾经走过的路，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远的目标。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，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。

我出生在一个普通家庭里，爸爸妈妈虽然文化水平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们积极进取，正直豁达，认真负责。但是原本快乐的生活停止在了20xx年，因为房子的事情导致父亲的一阵不起，父亲相信法律，所以他通过法律手段来维护自己是权益，可是事实让他失望，因为那需要钱；也因为母亲的文化不高，导致了母亲签下了那份让父亲忍气吞声的协议书；爸爸和奶奶不和，爸爸也常常在懊悔娶了母亲，



他也许不知道间接同时也在否定我。在这种情况下，再加上我的幼稚、不懂事，还有父亲的身体也在每况愈下，不得不说，那段时间我有所察觉，但是我也在害怕，所以我选择了沉默。所以我成长为一个内敛、善良、倔强的女孩。

八岁的时候我就离开父母开始接受学校教育，小学阶段，在老师的教育和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。但时间悄悄的溜走，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，一切都变得快乐起来。然而20xx年的一个事故让我措手不及。在我的家庭中，父亲是家里的力量支柱和经济支柱，所以这个事故让当时的我很茫然。中学主要是学习，自己却不曾认真的努力的学习过。上课总爱睡觉，看课外书，偶尔间陷入自己的忧伤中，下课后和同学闹闹，就这样，我平凡的初中毕业。在20xx年的暑假里，我发现了我一个仅初中毕业的应届生多找到的工作很不理想。所以我在收到中专的毕业证书的时候，请求姑姑可以帮助我，然后我在姑姑的帮助下我进入了中专，进行了我三年的学习。

高一和高二的生活很宽松!高三的生活紧张而充实!高一高二的时候我试着去学习书上的知识，去将知识融入我的世界，然而英语知识的薄弱只能让我维持在班级的中上水平线上，与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得学习很累很烦躁。高一的运动会上改变了我————我报了3000m□原先报3000m只是为了让我多余的精力发泄出来，然后跑完后我知道我也收获友谊。同龄间有着很多话题，我不愿接触悲伤，所以我将时间花在了和同学玩闹上，也让我在初中时期的忧伤渐渐的抚平了，虽然伤口还在，但我能感觉到它已经痊愈了。在高三的时候听了洪涛老师的讲座，我按着她说的方法一步一步的将英语单词背下去且吃透。渐渐的我的信心也回来了，也让我的成绩进入了班级的前六。进而我考上经贸职业技术学院。

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。

没有最好只有更好，积极进取，按照计划定期目标行动，逐步实现目标。真正的成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以我把所有精力放在短期目标上，相信一定能够实现更长远的目标。坚持不懈，每天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。

我憧憬美好幸福的生活，希望努力学习工作，希望有所成就。

周围好友对我的评价：我外向合群，积极向上，有较好的交际能力，善于表达，头脑灵活有较强的思维能力，但我有我的缺点，有时太过于沉浸在自己的思维里进而给了同学一种忽视的感觉。但我相信我会完善我所欠缺的，走出一条属于自己的道路。

## 学生的自我剖析篇四

人生，只有你自己想努力，才能真正的努力。这是任何人都无法用逼迫让你达到的目的，它只能是出由你自己内心的意愿，你才会真正的着手去调整，去完善，去提升，去塑造一个更好的自己。大多数人做事没有成功，根本的原因是缺少做的魄力，缺少奋力拼搏的勇气。魄力，沉睡的人体内，一旦被唤醒，会做出许多神奇的事情来。你不要受自筑藩篱或禁闭的思想影响，而放弃追寻理想的魄力。要让事情改变，先改变自己；要让事情变得更好，先让自己变得更强。只要你肯奋斗，没有什么是不可能的。要想成功，就要

不断地自我剖析和进步。

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。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对铸成今天的我起着决定性的作用。

我今年21岁，时间若白驹过隙，忽然而矣！时间正如小河里的水，看似不动，其实在淌。时间过得真快，一晃七千多载日子已从身边经过。回想起以前有多少欢声笑语，又有多少悲愁垂涕。

小学是我开始认识世界的时候。小学阶段，在父母的教导和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。他们教育着我，勤奋：积极进取，宽容：正直豁达，责任：认真负责。那时的我天真的如同天上的小鸟。同时他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。那时的我学习很好人比较活跃，老师非常关心我，我也常常积极参加一些学校举办的活动。还记得数学老师举行的一次答题有奖活动，我积极踊跃的回答，得到了不少的奖品。在那时我明白了想要得到就要自己去争取。小学也有过一些不好的经历，那时班里还有一名同学成绩很好，而且他们家有钱有权，常常当着全班的面给老师送礼，他在班里就备受老师关心。在那之后班里也有一些同学效仿，这些同学也同样很受老师关心，我也就慢慢淡出了老师眼中。这件事也是我在上高一时偶然想起，我明白了一个道理：光有能力是生存不下去的，还要有关系才能在这个竞争压力巨大的社会存活下去，走的更高更远。上了初中，我依然是我，成绩虽然不是班里名列前茅的，但是我有很多的才能，朗诵、演讲、小品样样都有我。因此我在老师眼里还是一个优秀的学生。初

中三年我明白了：人一定要有一个自己的特长。

高中生活紧张而充实。高中阶段可以说是我最辉煌的阶段，也可以说是我最黑暗的阶段。高中目的就是为了考一个理想的大学，一切的一切都是学习。所以在高中阶段，我没有参加任何个人活动，集体活动不算。把所有心思都放到了学习上，所以那时候的成绩名列前茅，为此我还挣得了一笔奖学金。可是艰苦的高中生活压迫着我的神经，尤其是高三时，压力已经快让我走不下去了。这时我非常感谢我的同桌，是她的开朗影响着我，让我坚持下来。我是一个独生子，从小除了父母长辈对我的关爱以外，没有体味过兄弟姐妹之间的关心与帮助。所以在那时候，是她对我有很大的影响。

我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生；我喜欢打羽毛球，因为它能让我尽情挥洒汗水；我喜欢旅游，所以我要比别人了解的多一些，知道的特色、地点、人文多一些，见过全国各地的人，接触过各式各样的人。

我性格古怪，有时乐观向上，能快速调整心情，让自己时刻开心。但有时却多愁善感，感叹世间沧桑。但大多时候我都乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，相信事情总会有办法解决掉的。

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。同时自认为动手能力强，能很快的做完一件事；学习能力强，对于陌生事物能很快的学会；适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新的能力，并能保持乐观的心态去对待每一件。细心，对事认真负责。

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

加强与他人的交流沟通，增加自己的社交范围，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。人是更多的朋友，增加更多的经验。锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友。学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来。加强对自我心理的控制，冷静处理遇到的任何事物。

职业生涯规划能否实现，很大程度上取决于能否立即行动。俗话说：心动不如行动。因为只有行动，才有成功的可能性，只有从现在做起，才能完成人生的规划。我相信经历四年大学的洗礼，我会变得更有自信，我将会以最美丽的微笑来面对我所面临的每一个挫折。自信是我最强有力的盾牌。选择本专业对口职业将是我的有利因素。

人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。想一件事就要立刻去做，不要想后果，也不要看结果，只体会其中做事的感觉，相信自己的感觉，不会错，每天在生活，工作中，体会每天的充实，那样的. 人生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。

## 学生的自我剖析篇五

人生，只有你自己想努力，才能真正的努力。这是任何人都无法用逼迫让你达到的目的，它只能是出由你自己内心的意愿，你才会真正的'着手去调整，去完善，去提升，去塑造一

个更好的自己。大多数人做事没有成功，根本的原因是缺少做的魄力，缺少奋力拼搏的勇气。魄力，沉睡的人体内，一旦被唤醒，会做出许多神奇的事情来。你不要受自筑藩篱或禁闭的思想影响，而放弃追寻理想的魄力。要让事情改变，先改变自己；要让事情变得更好，先让自己变得更强。只要你肯奋斗，没有什么是不可能的。要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

## 自我分析

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。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对铸成今天的我起着决定性的作用。

我今年21岁，时间若白驹过隙，忽然而矣！时间正如小河里的水，看似不动，其实在淌。时间过得真快，一晃七千多载日子已从身边经过。回想起以前有多少欢声笑语，又有多少悲愁垂涕。

小学是我开始认识世界的时候。小学阶段，在父母的教导和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。他们教育着我，勤奋：积极进取，宽容：正直豁达，责任：认真负责。那时的我天真的如同天上的小鸟。同时他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。那时的我学习很好人比较活跃，老师非常关心我，我也常常积极参加一些学校举办的活动。还记得数学老师举行的一次答题有奖活动，我积极踊跃的回答，得到了不少的奖品。在那时我明白了想要得到就要自己去争取。小学也有过一些不好的经历，那时班里还有一名同学成绩很好，而且他们家有

钱有权，常常当着全班的面给老师送礼，他在班里就备受老师关心。在那之后班里也有一些同学效仿，这些同学也同样很受老师关心，我也就慢慢淡出了老师眼中。这件事也是我在上高一时偶然想起，我明白了这个道理：光有能力是生存不下去的，还要有关系才能在这个竞争压力巨大的社会存活下去，走的更高更远。上了初中，我依然是我，成绩虽然不是班里名列前茅的，但是我有非常多的才能，朗诵、演讲、小品样样都有我。因此我在老师眼里还是一个优秀的学生。初中三年我明白了：人一定要有一个自己的特长。

高中生活紧张而充实。高中阶段可以说是我最辉煌的阶段，也可以说是我最黑暗的阶段。高中目的就是为了考一个理想的大学，一切的一切都是学习。所以在高中阶段，我没有参加任何个人活动，集体活动不算。把所有心思都放到了学习上，所以那时候的成绩名列前茅，为此我还挣得了一笔奖学金。可是艰苦的高中生活压迫着我的神经，尤其是高三时，压力已经快让我走不下去了。这时我非常感谢我的同桌，是她的开朗影响着我，让我坚持下来。我是一个独生子，从小除了父母长辈对我的关爱以外，没有体味过兄弟姐妹之间的关心与帮助。所以在那时候，是她对我有很大的影响。

### 兴趣爱好对我的影响

我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生；我喜欢打羽毛球，因为它能让我尽情挥洒汗水；我喜欢旅游，所以我要比别人了解的多一些，知道的特色、地点、人文多一些，见过全国各地的人，接触过各式各样的人。

### 性格及对我的影响

我性格古怪，有时乐观向上，能快速调整心情，让自己时刻开心。但有时却多愁善感，感叹世间沧桑。但大多时候我都乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，相信事情总会有办法解决掉的。

## 能力与品质

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。同时自认为动手能力强，能很快的做完一件事；学习能力强，对于陌生事物能很快的学会；适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

## 自身的优势、不足与改进

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新的能力，并能保持乐观的心态去对待每一件。细心，对事认真负责。

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

## .自我奋斗目标

加强与他人的交流沟通，增加自己的社交范围，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。人是更多的朋友，增加更多的经验。锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友。学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来。加强对自我心理的控制，冷静处理遇到的任何事物。

职业生涯规划能否实现，很大程度上取决于能否立即行动。俗话说：心动不如行动。因为只有行动，才有成功的可能性，只有从现在做起，才能完成人生的规划。我相信经历四年大学的洗礼，我会变得更有自信，我将会以最美丽的微笑来面



对我所面临的每一个挫折。自信是我最强有力的盾牌。选择本专业对口职业将是我的有利因素。

人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。想一件事就要立刻去做，不要想后果，也不要看结果，只体会其中做事的感觉，相信自己的感觉，不会错，每天在生活，工作中，体会每天的充实，那样的人生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。

## 学生的自我剖析篇六

成长像和平的鸽，飞向蓝天；成长像美丽的梦，牵动希望；成长像华丽的锦，镌写生命。本站小编在此整理了大学生心理健康教育自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成

长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。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。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着

校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、倔强、敏感的性格；不服输、重拾自信的少年生活造就了我热情、感性、坚强的个性；积极向上、勤奋努力的青年使我感受快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧！因为自从懂事开始我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到大学的时候还成像过自己能不能辅修心理学呢！自从上了老师您的课

之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更加浓厚的兴趣！

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实？而不是留下自己的悔恨。过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

## 一、自我成长分析：

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福！同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出！小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了！每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就

是——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我就在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了！除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王！无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起！从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦！在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹！心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧！在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧！而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番！结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我感观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指引着我不断去努力！从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢

与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢！从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为它是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们们的陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极，很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是××学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成？我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢！老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前？选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中，，，，和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反

差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得，就在这这时，不经意邂逅了米兰·昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光？我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压？让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生？正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉

思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢？它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案,,,，这一路走来人生的道路上留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。

## 二、个人优缺点分析

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良 真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的完成,,,这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信 缺少主见一直是我很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多机会，小学时奥数队选拔学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的还习惯，以前总想精益求精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺



点，较好地和他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

### 三、 职业规划

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

### 四、 总结

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越来越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求！

共2页，当前第1页12

## 学生的自我剖析篇七

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，中国的企业也将走向国门。

### 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。

共2页，当前第2页12

## 学生的自我剖析篇八

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勉强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许多好处。

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，并把我们写的文章加以修改，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会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！