

# 大学生自我成长报告参考文献 大学生个人自我成长分析报告(精选7篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大学生自我成长报告参考文献篇一

成长不只是有身体的不断变化，还有你知识的不断增加、感情的不断丰富和智慧的不断提高。本站小编在此整理了大学生个人自我成长分析报告范文，供大家参考，希望大家在阅读过程中有所收获！

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

#### 一. 我的成长轨迹和事与人对我的影响

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。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，但是我有许多的才能，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。

## 二. 职业期望及实现途径

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。

## 三. 自我总结

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。

## 自己选择的路

前言：人生总是充满了各式各样的失败，失败算是什么？其实什么也不算，它只是让你离成功更加近了一步。而成功是什么？它是你走过了所有失败的路而剩下的最后一条。自己选择的路，哪怕次次失败，但我坚信总会有一条路我会走向成功。自己选择的路，哪怕次次遭受失败，但我就算跪着也要走完。坚信自己的原则，坚持自己的选择，相信最后一定会让人生绽放光彩。

## 成长开篇

童年：说起童年，让我想起了我小的时候，那稚嫩的肩膀承受了各种压力。从小因为体弱多病，父母问我去练武好吗？我一时好奇便答应了。从那时起，每当其他孩子放学回家写完作业后便可以去看“奥特曼”时，我却在训练，每天放学后到晚上九点多一刻不停的训练，回家后写完作业便是将近半夜。每当其他孩子早上五点还在梦乡时，我却要爬起来去训练。关于童年的欢笑我可能也都是忙里偷闲，最开心的就是去敲哥哥的门然后看他玩游戏或者看动漫。虽然我没有一个像其他孩子那样有一个舒适的童年，但在我体弱多病的时候，每个月里都要输一个多星期的液，他们要抽出时间陪我看病，照顾我，，，，锻炼之后尽管我的身体变好了，但是每天凌晨父亲便早早起来为我做饭，然后带我去训练，日复一日，年复一年，这一下便是十多年。随着年龄的成长我渐渐地懂得了父母的付出，懂得了他们的爱。他们不会像其他的父母那样去溺爱，去把爱表达的那么美好，他们的爱便是几十年如一日的无私付出。现在我也同样不会因为没有一个完美的童年而去埋怨他们，因为那是我曾经做出的选择，就算再来一次，哪怕再苦再累我也会将它走完。

## 立下自己的信念

初中：

像大部分的孩子一样，我的初中同样也是一个叛逆的阶段，不努力学习，学会了跑网吧，学会了抽烟、喝酒。记忆中最深的就是初三那一年：那年我们分班了，一个年级的好学生分到了一个“熊猫班”，我因为母亲的关系也进到了那个班。尽管在那样的环境中，但我还是没有改变，每次考试都是吊车尾，老师不止一次的叫父母去谈话。之后有一件事情的发生让我改变，那是下半学期一次测试后，数学老师单独把我叫出来对我说：你知道你为什么会在在这个班么？你知道因为你在在这个班，让我们这些老师受了多少闲话么？你知道你父母为了让我们照顾你找过我们多少次么？你如果再不努力学习，谁也护不了你，到时候把你调到其他班，其他班的人会怎么说你么？,,,,老师就这样整整问了我快一个小时，我却一句话也说不出。从那时起我便投入到中考的备战当中。每晚下课便去找老师补习，补习完回家学习到深夜。星期六、天也不放过。慢慢的我融入到了那个集体，我们一起努力，一起上课学习，课间调皮，比赛谁先做完题，早读不再是睡觉。我们一起约定要考到那个高中，再一起在那里笑傲江湖。也是因为从小锻炼而有的好身体，我的成绩趁着大家都因为中考体育加试而累的不行时而往上猛窜。最终，我如愿以偿的考上了那所高中，唯一遗憾的是曾经和我约定的那些人没有和我一起。那是我人生的第一个高峰，可能在很多人眼里都不值得一提，但那是我自认骄傲的一个高峰。

自己选择的路，哪怕跪着也要走完

高中：

我总是在受到剧烈的打击后才会自我反省，高中三年我依然按着初一初二那样的调子走着，在郑州那一年，在大家都为高考积极复习的时候，我却没日没夜的出去打游戏。可能是

从来没有这么彻底的脱离过父母的约束吧，就算临近高考的日子，我依然我行我素，游戏仿佛成了我世界的全部，连曾和发小约定一年后我要考上重点大学，他要考上军校的誓言也全抛在了耳后。可是付出和回报往往是成正比的，尤其是在学习上体现的更加彻底。在我和母亲一起去拿成绩单的时候，我一直不敢看她的眼睛，我知道这些年她为我付出了太多太多，那个时候我恨我自己，为什么没有去把握那人生重要的一年？为什么每次都是在被打醒后才能知道自己的过错？母亲没有说什么，只是说：我们回去吧。我看到她鬓角的白发，脸上的皱纹和疲惫的眼神。我明白了，那是对儿子恨铁不成钢的无奈，她真的累了，不想再操心了。回到家后，我对母亲说：那一年中考我选择了高中，你在这些年中付出那么多，我不想让这一切没有收获，再给我一次机会，我会用自己的行动来证明的。之后的一年，也是地狱般的一年，每当我想松懈的时候我便会拿出高考成绩单去看，来提醒自己曾经的耻辱。每当我想多给自己一些休息时间时，脑海中便会浮现出母亲在看到成绩单时的面孔。每当我遇到不会的想摔笔而走时，我便会提醒自己：已经没有退路了，除了这条路走下去你还能去干什么？难道还想再次看到母亲那失望的眼神么？同时，在这一年里，我不光学会了如何去学习还学会了如何约束自己，坚持自己的原则，坚持自己选择的路。班主任是一个年轻老师，他是另外一个对我影响很大的老师，他用自己的一言一行影响我们如何在这条路上坚持下去。在他的带领下，我们总是充满斗志，当然我也会再完成任务后给自己一些奖励。至今我仍然记得在那一年伴随我的三句话：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还”。“当你认为已经为时已晚的时候，恰恰是最早的时候”“现在打盹，你将做梦，现在努力，你将圆梦”。我无时不刻的用这几句话提醒自己，每日列出详细的计划并一一完成，没有一天拉下。这一年当中最大的遗憾就是在最后的时刻没有和我的战友们做出告别。谢谢你们在这一年用你们的行动鼓励着我，谢谢你们牺牲自己的复习时间来为我讲题，谢谢你们在这一年里对我的照顾。最后，出成绩的那天凌晨我醒来用手机查了成绩，随后便兴奋的去把母亲叫醒说：我肯定能过一本线，我

的坚持终不会落空的。我相信“天道酬勤”，自己选择的路，哪怕跪着也要走完！——这是我的人生信条。

## 新的道路

### 一 性格

我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严肃，课堂气氛就感觉很紧张。所以在私底下我们与我们班科学老师的关系会比较亲密，像朋友一般。

老师偶尔几次走到教室后突然想起忘记带书了，想喝杯水了，我们都会很乐意去帮他做。合作和适应的能力比较强，喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也能和对方很聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。

情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动，有时会情绪失控或有所懈怠。能较好地协调自己的想法和别人的想法。一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性、轻松愉快，在集体中比较引人注目、受人欢迎、对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。

有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，遵纪守法，对人对事都会负起自己的责任。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松。但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、值得信任的。但对有些人



或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事。比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。

乐观自信、心平气和、坦然宁静、容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感。很多时候意志力不坚定，很少能坚持完成自己计划的事情，总喜欢用各种各样的借口来搪塞自己。比如，在平时我计划过n个减肥计划，到目前为止还没有一个成功过。在美食的诱惑下，我就抵挡不住了。

## 二 兴趣

平时的话，挺喜欢运动的，像羽毛球、乒乓球、台球、排球什么的都会打，但是玩的不精。很喜欢和朋友一起逛逛街啊，看看电影啊，找个环境比较好的地方吃吃饭、爬爬山等。我这个人不怎么爱看书，最喜欢的事情是骑上一辆山地车，然后漫无目的，自由自在的去大街小巷玩。

## 三 职业理想

我的专业注定了我将来要当一个小老师，但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小老师的，对于有些人所说的那样，他们想沿着教师这条路一直走去，当小学校长，当教育局局长等，对于这一点我是没怎么想过。我想在做好一个尽职尽责的小老师的同时，去开一家甜品店或者服装店，可以交给自己的朋友打理，自己周末的时候就过去帮忙，自己顺便可以好好享受一下。

## 四 缺点和自身的不足

1. 在日常生活和学习中，我最忍受不了自己的一点就是粗心，经常丢三落四，所以常常去麻烦别人。粗心这个习惯总是改不了，但是我觉得身为一个师范生，一个准教师，做事细心应该是最基本的素质，所以在日后的点滴中我都得注意，努力培养自己做事细心的习惯。

2. 平时的举止还不够文明，对有些老师同学总是显得有些没规没矩，老三老四。虽说这是我与他们关系亲密的原因，但是很多时候得注意场合。很多口头上的粗话不能带到生活中去，更不能随意带到学习中去。

3. 对于父母、老师，自我感觉还是小时候比较听话，长大了开始有点叛逆。越长大越懒惰，以前在学校里，那时候会因为想得到老师的夸奖和小红花，经常自觉帮忙打扫教室的卫生，帮家里洗洗碗，拖拖地。长大后这种事情就很少发生了。

4. 有的时候，虚荣、好强好胜的心理过于强烈，我也不是很确定这个点到底是个缺点还是我的有点。小学的时候对于那三条杠杠的班长职位看的很重要。高中的时候，尤其是高三那段时期，我跟我同桌的成绩差不多，所以每次老师把试卷，甚至是平时作业发下来，我都会不自觉的将自己的成绩与她比较一番，如果比她好，我会暗暗得意，反之我会给予她一个不屑的表情，但是心里明明会很在意。会让这一次的落后当作自己的奋斗目标。但是很多时候这种比较给自己的内心带来了太多压力，太多负担。

这或许就是阿德勒提出来的自卑感和优越感吧。阿德勒说自卑感本身并不是变态的，实际上他是人类个体不断发展的动力。人类的全部文化都是以自卑感为基础的，追求优越并不是说人人都天生要寻找在地位上，等级上超过别人，也不是说人们要追求保持自己比别人更重要的态度，而是个体无论追求什么都想要有能力和有成效的动机。每个人都有渴望优

越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性，它取决于每个人所赋予它的生活意义。

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

## 大学生自我成长报告参考文献篇二

时光飞逝，进入大学以来已经快接近三个月了。大学的生活对我来说是新鲜的，是不不同于以往的。我对陌生又新鲜的大学充满着好奇感，我想去探究。正因为当初我对大学生心理健康与实务这门学科充满着好奇感，我想去探索何为大学生心理健康，所以我选择了这门选修课。这门课程给我带来了全新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前从未接触过的事物，让我了解到心理学是如此的有趣和有用。正如这次论题。借此论题，我可以进行一次深度思考人生、有一个全面了解自己的机会，以至于我可以更全面的看待自己、更好的完善自己。

### 1、生活

我觉得生活是大学最重要的一部分，来自不同地区、讲不同语言的四个人聚集在同一个宿舍里，要共同生活四年。这对我来说其实是一种挑战，在此之前，我从来没有住过宿，我不知道如何和陌生人同住一屋檐下。在与舍友相处中我显得很小心，我不了解她们而且我想留下好印象，因此当她们需要帮助时我会尽可能的帮助她们。我自认为我是个很独立的人，我可以一个人解决有些在其他女生看起来难以完成的事情。在我看来性格不合会是生活中遇到的最大问题。我觉得进入大学后我改变许多。比如说以前在家里的时候我向往自由，觉得没有爸妈的管制是幸福的。可是来到大学以后我才发现，离家的孩子真的很不容易。我很思念在家那种自由自

在的感觉，原来在家里我才可以真的做到随心所欲，在外面生活离开爸妈看似自由其实被束缚的更多。

## 2、学习

在学习上，我第一体会到大学与中学不同的是课室。在中学时，我们都是坐在小教室里面，只有一个班的同学一起上课。可是，在大学里我们都坐在非常大的阶梯教室里，同时有好几个班的同学一起上课。以前，当我们上课睡觉时，老师会用手敲你的头或者用粉笔扔你。现在，无论我们是怎么睡，老师都不会去管你。

第一次上课的时候，我是一头雾水，我完全不知道老师在讲什么，我不知道我在课堂上该做什么，该怎么做笔记。老师讲课的是速度不会因为学生听不得懂而减慢。接下来的一段时间都是持续这样一种状态。我觉得这样子是不行的，我得想想办法去适应它。首先第一步是认真听老师讲课，无论我听不听得懂。我觉得当我做到了第一步时，我发现其实我可以跟上老师讲课的速度，而且老师讲的内容并不是那么的难理解。接下来的是去记录、去理解、然后变成自己的。我觉得只要经过努力，就一定会有所收获。

## 3、活动

系组织和院组织我各参加了一个。我觉得幸运的是两个组织的活动时间都不冲突，这样我两个组织都可以留下。在不影响学习的情况下，我会积极参加各组织部门的活动。我觉得在活动中可以学到以前从未接触过的东西，还可以交到许多不一样的朋友。而且我可以充分运用课余时间。其中我曾听过一句话：当热情退却时，用责任心来弥补。当我听到这句话时，我深有感触并把它牢牢记在我的心中。

## 1、人格

我不能说我的性格非常完美，但我能说我的性格是健康的。我觉得随着时间的推移我也在逐渐变化，逐渐在完善我的性格。经过这门课程的学习，我更全面看清自己，发现自己有缺陷的地方，并且努力想办法来完善自我。有句话说得好，人无完人，没有谁是完美的。有缺陷不可怕，可怕的是自己没有发现或者发现了却不去想办法。常常进行自我反思是有益于性格的发展和完善。

## 2、情绪

我承认我是个情绪化的人。在以前，不知道是不是因为处于叛逆期，我的情绪化很严重，为人固执又容易生气。情绪特别容易受他人影响。可能是随着年龄的增长，也许是叛逆期过了，也许是积累的知识越来越多，慢慢地我会思考很多东西，会懂得反思自己。特别是我觉得来到大学以后我变化挺大的。虽然目前来说我还是不能完全控制情绪化，但是我觉得我比以前是有所成长了。

## 3、能力

我能够做到自己的事情自己做，并且在别人需要帮助时我也可以很乐意地帮助他人。我觉得我的生活能力很强，就算说让我一个人独立生活也是没有问题的。我觉得我的交际能力很不错，因为我能够主动地与他人交谈，我很乐于交到新朋友。我的学习能力还要有所加强，学习要更加积极。我所理解的工作能力其实就是组织的工作方面，因为那对我来说是一个全新的领悟，虽然我现在懂的不多，但是我觉得如果我肯学一定会有所收获。能力的背后其实就是努力。

## 4、生涯规划

其实在此之前我对自己以后的生涯规划还没有细想过，所以借此机会我能好好的规划一下。我认为规划可以长远但不要超出实际。先说一些小的规划，就目前来说我的第一个规划

是努力学习然后争取拿奖学金。并且，在课余时间参加一些能够锻炼自己的比赛。接下来明年的话，要争取继续留在组织里，然后努力争取当副部级以上。如果我都做到以上我所说的，不仅能使我收获很多，还会为我的简历添光彩。这些对我找实习工作有所帮助。对于工作我有两种想法，第一个是留校当老师，第二个是当上班族。如果当上班族我会选择当一个理财师或者进入银行。而且我要能够在一线或者二线的城市工作，不求富贵逼人但求小康之家。其实规划如果不去实现它就永远只是一个规划，定下这些规划之后我要努力并为之奋斗。

原本我以为心理这门学科是离我们生活很远的，但是经过这个学期的学习我发现原来心理讲的全是我们身边的小事。就像是一句话说得好，要先从身边小事做起。我觉得这门课程教会我的不仅仅是书面上的知识理论，重要的是我能很好的利用这些知识我能够更全面的看待自己，更好的完善自己。我接收完老师的知识后会不自觉的观察起身边的人，这让我对人的印象不仅仅只是表面的。而且因为这是院选修课，所以我交到了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我享受与他人交流的时间。在这门课上，我收获到了知识，了解到更深入的自我，收获到友谊。

在这门课上，我觉得课堂气氛很活跃，一点都不沉闷。我很喜欢这样的上课方式。而且老师会给我们做一些好玩的测试，会给我们一些让我们上讲台的机会。每一个上讲台的人都是能够得段不一样的体会。而且我觉得教课的内容是有趣又有用的。老师的教学态度很认真，而且人也很和蔼，所以我对这门课印象很好也很喜欢。

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！

## 大学生自我成长报告参考文献篇三

个人发展史的过程为：

1、开始对社会、人文、科学等有一个简单的接触，学会了基本的知识，了解了基本的概念，有了一定的自我认识和基本的道德准则的选择等。

2、开始规划并努力实现梦想、愿望，并懂得如何正确地选择生活方式。

3、发展潜力和提高专业技能；尽量多方位发展个人能力，在挫折和成功中学习并提高自己。

4、提高生活质量，改善个人精神生活，丰富个人情感等，包括注重在健康、文化、家庭、朋友、特长、交流和沟通等方面的个人发展。

5、增强自我认知，取得个人生活的控制力和自我智慧的实现。我想我的发展史高峰是在初中阶段吧，那时的我已经慢慢地开始理解父母的艰辛，了解父母的难处和不容易，不再和父母斗嘴，不再叛逆，不再惹他们生气，学习也更上一层楼，取得了不错的成绩。而到如今，自我感觉低谷就在高中阶段了，那时的我从熟悉的地方搬到了一个全新的地方，面对不一样的新世界，完全不知所措，迷失了动力和目标，尽管最终的努力使自己找回了状态，但始终都觉得是给自己的人生留下了一点遗憾，这也使自己更加珍惜得来不易的幸福和成功。

开始意识到自己成为一个成人最初的感觉是在初中阶段，当时父母说得最多的话就是：你已经快16岁了，应该懂得什么事可以做，什么不可以做吧。当时一听这话瞬间觉得自己似乎真的长大了，该懂事了。其实真正感觉自己已经成为一个成人的时候便是自己18岁生日的时候吧，说也奇怪，仅

仅一天之隔，18岁前和18岁后就是不同的两种感觉，从此肩上无形地多了一种压力，不，是责任感。所以我当时就下定决心，再也不要让父母为我操心，我给他们更多的应该是安心、放心、舒心、宽心、关心。而体现我成熟的标志就是能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作；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，不会随情绪办事情等等特点。

我觉得应该是积极、乐观、有耐心、幽默、虚心。

在我看来最值得骄傲的就是我乐观的心态，在经过人生最低谷之后，在我看来，一切的问题都不值得一提，自然，这就造就了我乐观的心态，成为了我最引以为豪的优点。我是一个热情开朗的人，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。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着乐观地应对。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，虚心向别人学习，不会固执己见。活泼好动，为人幽默，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。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，一般都能保持心情平和。

在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐，但只是喜欢，从其中获得快乐，并没有太多的奢望和梦想，我认为一个人喜欢一种东西，并不是极力地去追求和崇拜，而是从中获得一种心灵及精神上的养分，从而获得快乐，这才是最重要的。我有两个



偶像，一个是拥有亿万家产却始终靠自己努力奋斗的香港影视歌三栖明星——林峯，一个是新加坡歌手，新四大天王之一，金曲奖歌王——林俊杰。毋庸置疑，他们都有惊人的天赋，而我在他们身上看到的是他们光环背后的努力奋斗和一次又一次从失败的阴影中走出来并最终功成名就。我从他们身上看到的不是谣言的光环，而是一种坚忍不拔，勇敢向前的毅力和决心。我希望我也能像他们一样，在人生的道路上跌跌撞撞，但最终走向成功、“功成名就”。

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，并积极参加各种活动，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。现在我理解到，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多好处，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。我时刻严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

自身的不足：一、没有自信，很多时候开会时，都要求大家尽力地想出办法和方案，即使我想出一个方案，但由于没有自信，也只能默默地听别人在那儿侃侃而谈，这就导致了朋友都说我仅仅是去凑数的，在我这里没有寄予多大的希望。二、压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪，特别表现在考试前。现实中，考虑的东西太多，往往把简单的事情

考虑的太过复杂，无形中增加了自己的压力，反而产生了副作用。自然，这些不足我已经慢慢在改进了，相信不久的将来我就能逐步摆脱他们，使自己更优秀。

最后来个总结吧，我认为每个人通过写这篇报告都再次认识了自己，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！通过心理健康教育课，我还是有收获的。我一直觉得，我的心理很健康，尽管进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理很容易出现问题，我在一次次困难挫折面前，学会了如何坚强，所以在短短的心理健康教育课中，发现并解决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。我在心理健康教育课和与人相处中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年以及以后的时光。不过我知道我还只是学了些皮毛，懂了那么一点点，我更想知道一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。非常感谢同学朋友的关心和老师对我的教导，我也会继续努力完善自己的！

## 大学生自我成长报告参考文献篇四

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、自我分析

(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，日而久之，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。

## 二、职业期望及实现途径

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。

## 三、自我总结

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。

## 大学生自我成长报告参考文献篇五

成长路途上，有谁会随随便便成功呢？后来长大了，才会明白。那些挫折与痛苦是成长的必然，无论生活多么无奈，我们还是需要勇敢地走下来。本站小编在此整理了大学生心理健康自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

### 一 性格

我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严肃，课堂气氛就感觉很紧张。所以在私底下我们与我们班科学老师的关系会比较亲密，像朋友一般。

老师偶尔几次走到教室后突然想起忘记带书了，想喝杯水了，我们都会很乐意去帮他做。合作和适应的能力比较强，喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也能和对方很聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。

情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动，有时会情绪失控或有所懈怠。能较好地协调自己的想法和别人的想法。一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性、轻松愉快，在集体中比较引人注目、受人欢迎、对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。

有自己的目标和理想?虽然不是特别远大,但会持续地去追求。一般情况下,遵纪守法,对人对事都会负起自己的责任。像大多数人一样,在通常的交际中,都能表现得比较轻松。但有时在周围的人都不熟悉的情况下,也可能保持沉默。一般情况下,倾向于认为他人是真诚、值得信任的。但对有些人或事也会保持警惕,但当完全了解他人之后,会乐于接受和信任他们。能较好地平衡理想和现实,既有自己的理想追求,也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地,有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率,但也不会过于轻信或感情用事。比较认同“害人之心不可有?防人之心不可无”。

乐观自信、心平气和、坦然宁静、容易适应环境,知足常乐。有时可能过于自负,自命不凡。既不过于保守,也不过于激进,认为传统中有些东西可以保留,也有些东西需要变革。依赖性很强,缺乏主见,在集体中容易随大流,常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感。很多时候意志力不坚定,很少能坚持完成自己计划的事情,总喜欢用各种各样的借口来搪塞自己。比如,在平时我计划过n个减肥计划,到目前为止还没有一个成功过。在美食的诱惑下,我就抵挡不住了。

## 二 兴趣

平时的话,挺喜欢运动的,像羽毛球、乒乓球、台球、排球什么的都会打,但是玩的不精。很喜欢和朋友一起逛逛街啊,看看电影啊,找个环境比较好的地方吃吃饭、爬爬山等。我这个人不怎么爱看书,最喜欢的事情是骑上一辆山地车,然后漫无目的,自由自在的去大街小巷玩。

## 三 职业理想

我的专业注定了我将来要当一个小学老师,但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小学老师的,对于有些人所说的那样,他们想沿着教师这条路一直走去,当小学校长,当教

育局局长等，对于这一点我是没怎么想过。我想在做好一个尽职尽责的小学老师的同时，去开一家甜品店或者服装店，可以交给自己的朋友打理，自己周末的时候就过去帮忙，自己顺便可以好好享受一下。

#### 四 缺点和自身的不足

1. 在日常生活和学习中，我最忍受不了自己的一点就是粗心，经常丢三落四，所以常常去麻烦别人。粗心这个习惯总是改不了，但是我觉得身为一个师范生，一个准教师，做事细心应该是最基本的素质，所以在日后的点滴中我都得注意，努力培养自己做事细心的习惯。

2. 平时的举止还不够文明，对有些老师同学总是显得有些没规没矩，老三老四。虽说这是我与他们关系亲密的原因，但是很多时候得注意场合。很多口头上的粗话不能带到生活中去，更不能随意带到学习中去。

3. 对于父母、老师，自我感觉还是小时候比较听话，长大了开始有点叛逆。越长大越懒惰，以前在学校里，那时候会因为想得到老师的夸奖和小红花，经常自觉帮忙打扫教室的卫生，帮家里洗洗碗，拖拖地。长大后这种事情就很少发生了。

4. 有的时候，虚荣、好强好胜的心理过于强烈，我也不是很确定这个点到底是个缺点还是我的有点。小学的时候对于那三条杠杠的班长职位看的很重要。高中的时候，尤其是高三那段时期，我跟我同桌的成绩差不多，所以每次老师把试卷，甚至是平时作业发下来，我都会不自觉的将自己的成绩与她比较一番，如果比她好，我会暗暗得意，反之我会给予她一个不屑的表情，但是心里明明会很在意。会让这一次的落后当作自己的奋斗目标。但是很多时候这种比较给自己的内心带来了太多压力，太多负担。

这或许就是阿德勒提出来的自卑感和优越感吧。阿德勒说自

自卑感本身并不是变态的，实际上他是人类个体不断发展的动力。人类的全部文化都是以自卑感为基础的，追求优越并不是说人人都天生要寻找在地位上，等级上超过别人，也不是说人们要追求保持自己比别人更重要的态度，而是个体无论追求什么都想要有能力和有成效的动机。每个人都有渴望优越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性，它取决于每个人所赋予它的生活意义。

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

## 一、自我成长分析

对于我来说，只有20xx年单薄的人生——生活贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少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。

适应能力，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的形成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自己去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一直把它做到底。高一升高二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到同学们在议论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试的事，就打听着去了，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报文科的时候也算是给自己定了教材，后来跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后，满怀热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很充实也很快



乐!那个时候开始学会换角度看世界,开始试着探索自己的人生道路,也就是在那个时候意识到自己开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位,作为一名人民教师,我坚信自己有当好老师的五个品质:一是乐观,遇事后总会看到事物好的一面,让自己始终有一个好的心境;二是开朗,开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流;三是随和,很容易缩短人与人之间的距离;四是真诚,总是以一颗真诚的心对待朋友和学生;五是友善,与人为善是中华民族的美德,我也总是事事与人为善。

在我的人生中,还有许多方面需要增强,最主要要增强以下五个方面:一是增强性格的自主性,不要轻易受他人影响;二是增强遇事后的果断性,应变能力;三是增强面对挑战的勇气,不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作积极性,让工作更有起色;五是增强学习热情,克服惰性。我基本的人生观是:活着就是一种快乐。我最近大部分的时间是快乐的,生活中总会遇到许多不如意的事,如果整天都沉浸在伤心、失意中,就感觉不到生活中的阳光,所以还不如快乐的生活。通常情况下,我总是先看到别人身上的优点,然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批评意见是:多学习,不断提高自己的教学水平。

## 二、 职业行为分析

作为一名老师,面对一群天真无邪的学生,她们不知道什么是心理不健康,不知道心理健康对她们意味着什么,她们只是单纯的随心所欲,怎么想怎么做。但有些学生的心理或多或少都存在一些问题,如:为什么有的学生临近考试就不由自主的挤眼睛、摇晃脑袋,有的学生为什么老是小错不断,有的学生为什么十二岁了还在读一年级,我就想弄明白他们的心理状态是怎样的,怎样才能帮他们克服这些心理问题,我想寻求帮助他们的方法,正好学校让我参加心理健康辅导员培训,让我在迷茫中找到了方向,也为有心理问题的孩子

开启了一扇大门，让这些孩子不再遇到问题饱受心理的煎熬，让他们成为心理健康的孩子。

心理健康辅导工作并不是雷锋式的助人为乐，“哀莫大于心死”，我们真正要帮的是帮人的心理。我们祖先曾说：“助人乃授人以渔，而非施人一鱼”。基督教教义也说：“神助自助者。”佛家《金刚经》也称：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全符合。

我现在所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自己带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自己。通过心理健康辅导员的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是决定心理健康辅导进程的关键因素，只有一个健康，稳定的人格，才是取得辅导效果的根本保障。心理健康辅导员人格的健康度和完整度，决定和限制着心理健康辅导取得疗效的程度，所以说，心理健康辅导员对自己的了解和分析、心理健康辅导员的自我成长，才是心理健康辅导中最为关键的因素。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我喜欢孩子，善于观察孩子，性格活跃，亲和力强，喜欢与孩子交谈玩耍，懂得充分尊重孩子，理解孩子，关心孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一起做游戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好朋友这样评价我：表面风平浪静，内心波澜壮阔。在看待他人方面，通常会欣赏他人的优点，同时也会接纳他的缺点。在自己和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情况下相互之间能很好地沟通。我的朋友和同事都觉得我容易相处、心地善良、乐于助人，责任感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求进步；我的职业缺点是毕竟是半路出家，专业理论修养还不够，辅导技能还有待进一步娴熟。

每个人无论做什么事都会有人给予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自己有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自己在心理上受到太大的压力时，我会通过聊天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，如果事实，我会记在心里时刻激励我继续前行，当遭遇别人的责难时，正确的我会接受并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自己的喜怒哀乐，经验教训让我们分享、一同成长，这些对于我们来说是最宝贵的财富。让自己与时俱进、不沉溺于过去、把握现在、建设未来、与被辅导者共同成长！

在人类历史上，众多的思想家、哲学家和科学家都对“人是什么？”“人生有何意义”这些难题苦苦思索过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地影响着我们对人生的态度及对命运的选择。这是因为，人人都知道自己有一个必然的归宿，那就是死亡，而且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何努力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的认识，深深地影响了我们的生活。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自己身在其中而不被污染，仍然保持着纯洁，只有一个办法——把自己变成大海。海纳百川，有容乃大。生活的浩瀚又何止于此？这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，拥有成长的无限可能。而正是因为人有对自我和人生的无穷探索的内在渴求，人类才会创造出如此灿烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不同的方式在生活之中尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、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，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，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，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀 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，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，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，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

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，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。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，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，我选择了理科，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，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，看清了成长中深浅的脚印。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。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，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会自己的判断和想法，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。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

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，使自己趋于完美，做回真正的自己。

## 大学生自我成长报告参考文献篇六

### 一、研究背景（问题及缘由）：

“人无信不立”。随着我国改革开放的不断深入和加入wto□国民诚信教育被提到一个重要的议事日程，调查表明，当代

大学生对于诚信的观念有着高度的认知水平，对于社会诚信度评价较低；学生的诚信意识与诚信行为出现背离的现象，反映出对于诚信的认知与诚信观念的信奉有着较大的差异。因此，针对大学生的诚信现状、成因，加强对其教育是一个紧迫的、重要的课题。

## 二、研究目的和意义：

本次研究的目的在于了解大学生诚信问题的现状及其影响因素，并根据所存在的问题研究根本原因和相应策略。为国家及有关部门解决此问题提供依据和方法。

本次研究的意义在于理论上深入具体阐述大学生的诚信问题，为使此问题得到解决提供理论依据。现实中通过对此次的调查结果的分析研究，得到相关解决方案，尽快使大学生在诚信方面存在的问题得到解决。

## 三、研究内容：

2、当代大学生诚信缺失，究其原因是多方面的。从大学生所处的环境，不难看出，原因来自三个方面：家庭、学校、社会、制度。

从家庭教育方面看：冰冻三尺，非一日之寒。父母是孩子的第一任老师，家庭对一个人的人生观、价值观的影响是根深蒂固的，因此，其家庭成员的所作所为直接影响其思想意识，直接影响其对于诚信的态度。

## 四、调查范围，

地点，调查对象及分析单位

## 五、研究方法：



(一) 抽样方法，过程：简单随机抽样与分层抽样相结合

(二) 资料收集方法：发放问卷调查

(三) 资料分析方法□spss软件分析

研究框架：研究假设：我们假设当代大学生诚信不足问题相当严重。概念界定：我们这样界定大学生诚信与否：相信他人和自己诚实守信同时具备成为诚信，一方面不足成为不诚信。

样本抽样方法：1. 样本：部分在校大学生。2. 资料收集方法：问卷法和访谈法相结合的方法。3. 分析资料方法：人工统计法和运用相关分析软件进行分析。

## 六、问卷分析

从问卷调查结果来看绝大多数同学都认为诚信是中国优良的光荣传统，他们都希望并且通过自己的努力成为一个有诚信的人，但在实际的学习生活中只有57%左右的同学能真正做到，说明同学在诚信态度上是持肯定意见的，但是就是实际生活中真正做是有一定难度的，这不得不一起我们注意啊。

关于如何看大学生不文明、不道德、不规范行为时，55%的同学认为他们对此表示反感或是无奈，82%的同学能意识到并且做到遵守道德规范，但仍有18%的部分同学没有意识到自己的不文明、不道德给别人生活或是学习带来了诸多影响。在金钱与利益面前，同学们的思想道德与诚信程度出现了情况，在评优时自己是否会通过不良的不正当的关系是自己从低等的奖学金变成高一点的奖学金，有18.5%的同学选择了会的，这让我们寒心呢，更是担忧呢，有了折中情况的出现是我们不想看到的。面对食堂人员多找钱了，有39%的同学表示不会回去找工作人员的，一走了之啊，61%的同学选择会给送回去的，但是只有更少的人会怀着高乡的心情给送回去的。在遇

到假钱时，只有10%的同学会表示销毁，剩下的差不多都是要花出去啊，认为我都被骗了，我也去骗别人啊，反正不能让自己吃亏啊。可见，在金钱面前同学们的诚信是有些禁不住诱惑的，让我们深感担忧啊。

那么为什么大学生诚信会缺失呢？大学生诚信的缺失，实际上是社会、家庭、学校诚信缺失的一个缩影。导致大学们诚信缺失的因素有很多，主要有以下几个原因：

## 1、外部环境欠缺

一方面是来自传统文化中的一些负面影响。诚信是中华民族的传统美德，是中华民族最可贵的精神遗产。在漫长的中华文明发展史上，虽然形成了诸如“言必行，行必果”、在一定程度上淡化了大学生们的诚信观念。另一方面是来自现实社会中的一些负面影响。如政治领域中的贪污受贿、买官卖官、数字政绩等，经济领域的制假售假、坑蒙拐骗、偷税漏税等，文化领域的泡沫学术、假文凭、虚假文风等，人与人之间的虚假人情、互不信任等等，总之，从国家信用到金融机构信用，从企业信用到个人信用，几乎都沦落到被质疑的境地。社会诚信的缺失必然影响到大学生诚信的缺失。

## 2、学校教育滞后

一是重视不够。普遍存在重智轻德的现象，德育工作依然是说起来重要，做起来次要，忙起来不要。许多中小学校把政治、历史、地理等人文课程放在了副科的位置。在大学阶段，德育工作的地位有所上升，但也有不少大学忽视德育教育，仍以分数论成败。二是方法简单，内容单一。不少学校以政治教育取代道德教育，片面强调政治上的忠诚，而忽视基本诚信品质的培养，片面强调理论灌输，而忽视实践教育和大学生主观能动性的发挥。三是学风不正。当前，商业潮流也已涌入了大学，不少学生甚至教师都难以自控，很难静心进行学习研究。

### 3、家庭教育乏力

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任教师。家庭对孩子的影响是潜移默化的，也是根深蒂固的。家庭教育的根本是品德教育，诚信教育是品德教育中的一项基础内容。当代大学生绝大多数是二十世纪八十年代出生的独生子女，然而他们的家庭诚信教育状况不容乐观。很多家长只关心孩子的学习成绩和日常生活起居，忽视或根本不进行道德品质方面的引导；少数家长全然不管孩子，任凭孩子自由发展；有的家长对孩子的不诚信行为不但没有及时制止，还起了教唆的作用；作为独生子女，由于父母长辈的过分溺爱，很容易产生以自我为中心，考虑更多的是别人应该为我作什么，很少考虑我应该做什么，更别谈什么社会责任与社会价值了。同时，从小缺乏儿童伙伴，离群寡居，容易形成不合群、自私、胆怯、不关心同伴等不良心理。这些都是影响学生诚信品质形成的不利因素。

那么当代大学生诚信缺失的主要表现及其危害又都有那些呢？

第一，弄虚作假严重。一是考试作弊屡禁不止。大学生考试作弊已经是普遍的不争的事实，而且作弊者队伍越来越庞大，手段也越来越先进，不少地方还出现了以赚钱、营利为目的，有组织、有中介的“职业枪手”队伍。二是学术抄袭司空见惯。为了在双向选择的就业竞争中找到好的归宿，不少大学生在个人简历表上大做手脚。于是招聘会上人人都是优秀班干部、三好学生，人人都有一叠荣誉证书，人人都有一流的外语和计算机水平。

第二，信用意识缺乏。一是骗贷逃贷。据调查，国有商业银行国家助学贷款坏账比例高达10%，远远高于普通人1%的比例。由于坏帐率过高，今年4月全国已有100多所高校被银行列入暂停发放助学贷款的“黑名单”。更有甚者，少数大学生隐瞒家庭真实情况。二是拖欠学费。恶意欠费现象在许多高校普遍存在，所欠金额每年都在递增。

第三，人际关系淡漠。由于缺乏真诚与信任，于是沉迷于网络虚拟世界，而不愿意在生活中与人交往者有之；背地造谣中伤，人际关系的淡漠，容易导致学生孤僻、冷漠、紧张、不合群、缺乏责任感，引发心理疾病，不利于学生健康人格的形成和发展，使学校的不稳定因素加大。

所以建议全省高校都要逐步建立起大学生信用档案，“信用记录”是大学生诚信档案的重点，主要考察学生在校期间国家助学贷款还款情况、学杂费缴费情况、违反校规校纪情况、勤工助学情况、尽相关责任义务情况及履行承诺情况，以帮助大学生信守自己的诺言，履行自己的职责。学生档案由学校学生管理部门统一管理，供所在院校、就业单位以及各金融机构查阅，从制度上约束大学生的信用风险，这一点我们学校，特别是我们管理系已经开始实行了，这在辽宁省也是第一家的。

## 大学生自我成长报告参考文献篇七

自从学了点心理学后，我发现我成长的每个脚印基本上能在心理学中找到挂钩的理论，并且能让我更清楚的了解自己。

我出生于农村，但在城市长大，所以我一直处于一种交叉的状态。

在还没有上学前，我跟奶奶在农村里生活，所以我常常会帮我奶奶干一些简单的农活。在这个年龄段，我对什么都很好奇，所以这些活我干的不亦乐乎。尤其是得到奶奶的夸奖，我就干的更起劲了。由于我是多血质的人，所以不像其他\*那么乖巧听话。因此在农村我经常跟哥哥或附近的小孩一起去爬树、爬山，在水中玩耍，或偷摘别人的东西等各种刺激又好玩的事。如果说那个阶段是最深刻的，我觉得这段生活是活的最逍遥自在的了。在这个阶段是最单纯、最无忧的了，就算天塌下来，我都不用去理会。

要结束农村生活，是要付出代价的。在农村，我家养了一条很温顺听话的老狗。由于我们没办法带它去城市，也没有人愿意领养它，于是他们就要把它给杀了。在杀它的时候，它到处乱跑，想躲避一劫，但他们并不怜惜它，最后它只能无奈的跑来我身边，向我求救。我当时还轻轻的抚摸着它，谁知大人们一把抓住它，它挣扎着，从我身边消失了。我至今还深深的记得它那失望的眼神，有时做梦都还梦到那种场景。所以到现今为止，我都不敢再靠近狗的原因之一。

来到城市，一切都很陌生，也失去了许多的自由，但也懂得很多。

刚上小学时，由于语言的障碍，我很少讲话，所以结识的朋友少的可怜。我常常一个人坐在那里观察着他们，看他们嬉闹，看他们吃零食，并且会不知不觉的去模仿他们的一些动作。但活泼型的人一般适应能力都比较强，所以我很快就融入了这个集体。并且还养成了许多坏习惯，喜欢乱花钱，而且基本上每个周末都会去溜冰。我变得越来越爱出去玩，花的钱也越来越多，成绩一直往下掉。所以我妈就骂了我一顿，但我依旧。我妈见骂我不见效，便跟我讲道理，并且缩减了我的零花钱。当时我好像懂事了很多，开始认真学习了，也很少出去玩了，也没主动向他们要过零花钱了。所以我的性格应该也是从这个时期开始发生转变的吧。成了一个内向兼外向的人，但外向占的多一点。因为环境因素也能影响人格的变化的，况且性格是后天所得的，所以我有此种变化也不足为奇。

在中学时期，我的叛逆心理比较突出，但也能自我控制。由于家里人都希望自己家的小孩学会更多的东西，但也要学习好。由于我参加的社团多，在学习上的精力也就少了。不过学校常爱月考、排名次和开家长会，还弄了个学校与家长的互动平台，常常学校有什么与我相关的事都会第一时间发送到我妈手机上。所以我倍感压力大，也常听家人唠唠叨叨的。由于无法忍受，我常顶嘴，说一些不该说的话，令他们伤透

了心。但每次我说完这些话，我也很难受，因为这并不是我想说的话。沟通真的是桥梁，我妈常爱跟我讲道理，每每讲完，我都受益匪浅。所以我慢慢地学会了自我控制，不再乱讲话，尽量不惹他们生气。也慢慢地在他们眼里我成了乖乖女。

如今踏入大学门槛将一学年了，经历过各种面试，有失败，有成功，各种情绪交错在一起，犹如五味瓶。参加各种活动，收获甚多，但也十分的苦恼，不知如何平衡学习与娱乐。尤其在一次助教中，我深深的感到我的知识是多么的浅薄。当时我教一个三年级学生的语文，一开始她的问题就把我给难倒了。对于英语专业的我，已经很久没接触过四字成语了，还有什么相关的词组填空，以及诗歌等。自此之后，我开始真正地认识到了自己的知识水平。但我不气妥，我要改变这种状态，所以就得实践。只有实践才能得真知。品尝过，摸索过，才得知自己的不足，也会发现心态是很重要的。无论你面对的是什么，只要你的心态是好的，是自信的，你都会尽力去做好每件事。不断的完善自己，挑战自己。

在大学里，我还深深地体会到合作、自主的重要性。在这个小社会，活动以及我们的学习都离不开合作，所以要处理好人际关系也是至关重要的。但能达到“我好，你也好”的双赢的状态，这是一种快乐又良性互动的人际交往的关系。

每个人都有属于自己的秘密小天地，我也不例外。我也恋爱过，现在的我认为那只是亲密与\*的浪漫的爱，并不是完美的爱。那时的我，算是随着潮流吧。所以现在想来当时那种失恋的情绪，还真有点悲观呢。现在总算清楚了什么叫理论上的“爱情”了。但理论归理论的认识，谁知道以后呢。