

2023年自我心理成长分析报告 自我成长 分析报告(优质7篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

自我心理成长分析报告篇一

我相信在帮助别人之前，需要帮助自己。在分析别人之前，要先懂得分析自己。人生的过程中充满了喜怒哀乐。在踏入人生第28个年头的前夕，我回顾了自己的成长历程。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。走过伤心、泪水，在每一段成长历程和人生经验中，我总是找着一份可以帮助我继续成长、感恩、爱，以及更加积极面对人生的机会。认识自己，认识别人；爱自己，爱别人；接纳自己，接纳别人；宽恕自己，宽恕别人。

家庭篇

我出生于马来西亚一个纯朴的鱼米之乡。我的父母是善良、朴实的农夫。父母的教育程度并不高，两人都没有修完小学。父亲是一位能言善道、对时事关注、负责任的男人。我一直都不觉得我父亲是个低教育水平的人。母亲比父亲年长2岁。她是个善良、贤淑、乐观、传统、勤奋的女人。她靠着看报纸，学会了很多字。父亲在我童年时期有一段很长的时间是在外地工作，3-4个月才回家一次。有一年，他还去了台湾工作，一年都没有回家。童年的记忆里，母亲常跟父亲聊电话，父亲也会常常给母亲写信。别人问母亲：你不担心你丈夫在外风流吗？母亲总是表现得如此有信心和对父亲百分的相信。每天早上，父母醒来后，他们会躺在床上聊天。以前，我的房间就在他们的隔壁，常常会听到他们的声音。他们的关系到

现在还是如此的密切，这是我觉得骄傲和羡慕。

我有3个姐姐和1个哥哥。大姐比我年长9岁，二姐7岁，哥哥4岁，三姐2岁。妈妈生我时已经是35岁了。在我的记忆中，小时候，父母常常需要到田里工作，很多时候，会把照顾孩子的工作放在大姐身上。姐姐一直把我们照顾得很好。从小，我就跟着哥哥、姐姐们学习。在我还没有上学前，我已经把他们的课本翻过了。这促成了我自小就对书本有特别的喜好。

父母的教养方式是温暖型、放任型。父母从来没有给我们太多的言教和严教。很多时候，我们都能够自由地做决定。这造成了我们有不一样的个性、学业成绩、事业和婚姻选择。父母不曾要求我们考试成绩要获得几个甲等，考第几名之类的。这有好，也有坏。他们给予的自由使我从小就在学业上没有压力，我能够享受求学的过程，因为成绩不是我的最终目标。我总是可以看自己喜欢看的书，安排自己的时间。

我的大姐小学成绩甲等，初中一去了民办独立中学念书，可是，因为经济的问题，高一时，她欲申请回到家乡的公办中学，可是，不成功，结果，她就辍学了。二姐在初中三考试成绩不理想，也辍学了。比我年长2岁的三姐念完高中后，参与了护士培训，当了6年的护士。

哥哥自小跟父亲的关系不理想。他5岁那年跟朋友去邻居家玩，把别人的鸭子弄死了。父亲从田里回到家，邻居来投诉，父亲拿起塑胶水管，二话不说，就往哥哥身上打。从此，他们的关系就有了裂痕。哥哥自小误交朋友，在上初中时，就被学校开除。13岁开始，他就跟着姑丈工作。这段期间，哥哥试过把朋友的摩托车弄不见了，父母赔了好几千块。之后，在姑丈车厂工作，跟同事开玩笑时，把对方沾了汽油的手烧伤了。父母再次赔钱。他的所做所为一次激怒和伤害家人。父亲对他很是气愤，试过几次说不再帮他了。母亲总是慈母般，再所有人都对他投于失望之时，母亲对他总是接纳和宽恕。对于这点，当时处于青春期阶段的我也开始对这个童年

玩伴，手足怀了气愤和恨意。我甚至希望母亲可以狠起心来，把哥哥赶出家门，那时不是就可以省了很多麻烦呢？那时，当年幼稚的想法。为了哥哥的事，我跟妈妈吵过几次嘴。

烧伤人的事件之后，哥哥跟着舅舅工作。可是，由于他的愚拙，不听舅舅的劝告，误交损友。无知的他跟着他们去打劫，结果被警察捉了。父亲很生气，可是还是赶巴士去探望他，处理这件事。我一直记得那个晚上，父亲在等车的店门口等车的样子。他是最讨厌坐巴士的，因为他很不喜欢巴士的味道。我看着他，那开始老去的脸，可是，却因为要处理儿子的事情，他必须颠簸6、7个小时的路程去处理这件事，虽然他有千万个不情愿。这件事，加深了我对哥哥的恨意。我不明白为什么他就不可不聪明、长进一点？少惹点祸，少丢父母的脸。

家人给我一生（至少到我活到现在）的影响是很大的。父母的随和、不计较、宁愿委屈自己、勤奋、乐观、朴实都是给予我们孩子最珍贵的礼物。我们一家人除了哥哥早期的事情，整体上关系都很融洽。小学至中学的家庭生活，除了父母和兄弟姐妹，还有奶奶、姑姑。

在大家庭的生活，我被训练了过群体生活和人际交往的方式。我一方面很爱这个家，一方面又觉得家里有很多可以改善的地方。例如：我觉得父母在教养孩子方面，有时过于放任、逃避。哥哥早期的问题，父母并没有抓着时机去了解和教育他，而是让事情就那样过了，失去了让我们长智慧的机会。那到底怎么样可以为这个家带来改善呢？通过教育？通过信仰？这是我常常会思考的问题。

学习篇

之前提的，小时候跟着哥哥、姐姐们学习以及父母的没给予压力促成了我自小就对书本有特别的喜好。

记得上幼稚园的那一年，老师让我们学写字。她会用红笔在我们簿子上写上某个华文字和它的笔顺。谁写完了，可以叫老师再写别的字，让我们写。那是我最喜欢的事，我已写完字就跑到老师的座位，叫她再给我写别的字。

小学时期，我只有一次上台的机会。3年级那年，级任老师很喜欢我，选我参加讲故事比赛。可是，我当天的表现很差，这使我一直都不太敢拿着麦克风在众人面前说话。

小时候从学校回到家，我就知道我不能为难父母教我做功课。所以，有不会的功课就问学校的老师或同学。

我自小六至高中开始就在第一班(马来西亚的学校一般上是按成绩分班的)学习。青春期那段时间，家里的一些风暴，促使我把精力放在学业上。我很感恩，那段期间我并没有所谓的逆反心，因为家庭的问题成为不良少年。我想是书本救了我。

中学时期是我目前最回味的一段时光。班上的学习、课外活动的充实、师生们的融洽关系、友谊的可贵、暗恋的`青涩等等，编制了我青春无悔的梦。

初中政府考试(pmr)我获得了全科优等，我很惊讶。父母并没有奖励或表扬我什么，我自己心里除了开心之外，只是有种难以置信的感觉。考试后，我们升上了高一理科班。当时，有个很要好的朋友遇车祸去世了。我内心充满了复杂的心情。事故后的那段时间，上课的时候，躲进厕所哭泣几次。老搞不懂，生为何，死又为何?这段时间促使我思考关于人生价值的问题。之后，想从这件事情走出来。思想了一下，故友比我聪明有理想，可是，已经没机会追求了。我活着的人，为何要浪费时间呢?除了死，还有什么事情惧怕的呢?这件事，促使了我生活认真，不过于喜欢个人享乐和娱乐消遣，因为觉得那是浪费时间的事。我感觉人的一生太短暂了，为什么不多花时间、精力在有建设的事情上。朋友的突然离开也教导了我要珍惜身边的人。身边的人多可恶也好，可是，我都

尽量对每个人都持着一颗积极的心态，因为一些话现在不说，或许将来也没机会说了。我不想，生活中充满太多的遗憾。

高中毕业后，我成功进入马来西亚的一间国立大学念师范类化学。教书是我小时候的梦想，可是，我却不是抱着这样的心情进入象牙塔的。我知道理科不是我的强项，也非我爱。可是，我当时是跟着大队申请大学的。收到录取通知时，在身边的母亲开心得很。可是，当时的我一点喜悦也没有，内心很是挣扎，就像逼着嫁给不爱的人一样，4年的时间，我真的要这样委屈自己吗？可是，我担当得起辜负父母的罪行吗？我不敢对父母说这件事，找了朋友聊这件事。她说了：你家里算你读书最多了，你父母虽然从来没说什么，可是，你知道他们其实对你是有期望的。我想了一下，还是硬起心肠，进了去大学。我用了1年的时间接受自己是大学生，因为我对求学的想法一直是想知道更多知识。突然变成大学生这样的身份，有点奇怪。我，真的成为大学生了吗？这是我以前不曾想过的，父母也没有灌输过的想法。

前面两年，我流着眼泪过活。每次考完试，我就知道成绩会不理想。那种挫败感一度让我很自责。我不是没有念书的，只是数理科，别人是用来理解的，我却是用来死记硬背的。这些我都不敢对父母说，反正他们从来没过问我的成绩考得如何。

20xx年，我终于修完了4年的学士学位(中国叫本科)课程。我是家里的第一个大学生。家人都来参加我的毕业典礼。当时，我有点梦幻的感觉。我如释重负。我又可以离开数理科了。

十六年的校园生涯大部分是快乐的日子。学习上虽然没有太标青的表现，可是，学习的过程中让我就像畅游在徜徉的大海中。毕业后，我心里决定如果有机会、经济许可，我还想继续深造。我决定先工作，再升学。

信仰篇

念大学的那段时间，我认识了一些跟我不同信仰的朋友。跟我同宿舍的女生是信基督的。她多次邀请我参与她们的教会活动，可是，我都拒绝。我参加佛学会，听佛曲。我的小姑姑（爸爸的小妹）是个出家人，她常常会寄佛书、佛曲给我们。看了那些轮回的书，虽然有起到警戒的心，可是，却看不到爱和平安。在一次机会下，我参加了同宿舍女生教会的活动。之后，又参加了周日的讲道崇拜。

我一向对哲理较感兴趣。第一次，听圣经里的话语，让我有一种找到的感觉。这会是我一直找寻的答案吗？人活着的意义为何？这一生该为谁而活？我挣扎之后，毅然选择了基督教为我的信仰。我很欣赏上帝要求人需要常常审查自己的心，要悔改。现代人太忙碌了，常常忘了要停下来寻找自己的心，然后再继续走。许多人就是麻木地过日子，谁在乎沾染了尘埃的心需要洗涤，受伤的心要得到修补？就算想要，要由谁和什么样的方法去做这些工作？我相信，每个人都是平等的，没有人有资格去看不起某种族、职业、国籍、家庭背景的人。我相信，每个人生命都有价值，人在世上都有个使命去完成，可是，每个人的生命蓝图都不一样。而上帝就是这个设计师。

我不会因为我在任何领域上有什么成就而感到骄傲，因为我相信我只是上帝所使用的一个器皿，去完成当完成的事，走当走的路。

从早期父母对我的极大影响，到20xx年信主后，信仰就逐渐的成为我生命的指南针。我愿意信仰圣经所推崇的爱、接纳、饶恕。早期对哥哥的恨意在上帝的爱里变得一笔勾销了。我思想回去自己也曾作过错事的时候，父母、朋友也是接纳了我。我喜欢被接纳，同样也可以去接纳其他人暂时的不完美。

我相信，信仰是活的，能够改变人生命的，不是一种迷信、偶像般的崇拜。我想，上帝是一个催眠师，他把我催眠了，让我之前看为恶的事，现今看为是美事。像我哥哥给予我的惨痛经历，帮助了我选择了为人师表的工作，特别是对那些

问题青少年想了解的更多。我曾经看为懦弱的母亲，在我看来，她是伟大的母亲，她那无条件、不放弃的爱，就像耶稣对世人的爱，促使了哥哥的生命被接纳。我相信人之初性本恶，可是，就如阿德勒相信的，人还是可以改变。我们不要对人持着偏见，而是持着等待他回头的一天。

工作篇

20xx年，我开始了教书的生涯。我在一间国立中学执教了4年。哥哥的事情是影响我在工作上的方向、热忱的一大因素。这段期间，我主动接触问题青少年。除了教导语文科，我还负责处理学生们的纪律问题。我每一天需要体罚学生。我的意思是想帮助更多的孩子和他们的父母亲。遇到一些不理解我的学生（一些学生以为我是为了获得权利而当上纪律老师），他们会指着骂我，用利器刮花我的车子。我并没有生气他们的行为。因为，我相信这是他们在不成熟的情况下才表达的发泄方式。我感觉自己缺乏对他们的心理的理解和掌握。藉着获得中国政府奖学金，我在20xx年9月过来了南京师范大学学习发展与教育心理学。毕业后，我需要回到马来西亚继续服务。我希望在这三年里，可以好好学习一些将来在我工作上有用的知识和技巧。

我是一个热爱工作、生活的人。工作上的上司和同事都知道我是勤奋、负责任、乐意帮助人的老师。在工作的第三年，我获得了国家教育局颁布给教师们的年度表现杰出奖。我感觉很开心，因为那对我来说是一种强化。原来做自己喜欢的事，还可以有奖励的，感觉很好。我不是带着追求名利对待我的工作，只求做事尽全力。很喜欢圣经的一句话：无论作什么，都要从心里作，像是给主作的，不是给人作的，不是给人作的。因为抱着这个心态，学生的反应、工资的多少、别人的称赞或贬低，不是主要影响我工作素质的原因。

个人人格类型的描述

我的个性外向合群、热情、独立、坚强、喜欢思考、宽容、接纳、乐观。我不太喜欢埋怨，也不太能理解喜欢埋怨的人。身边曾经有一些思想消极的朋友，我总是回于积极的话语。很多时候，我会怀疑这些人会不会认为我无法理解他们。

我不是一个要求完美的人，很多时候我会对自己和别人说：凡事尽力就好了。我看重的是过程。为求达到目的，而在过程中破坏了人与人之间的关系，不是我处理事情的态度。很多时候，我感觉自己的一些事情没有主见。朋友给我的意见是：不是你没有主见，只是为了全体的利益和和谐，你会暂时不表达自己的意见，以免场面更恶化。我常常可以忍耐别人不能忍耐的人事物。这大概是信仰中培养出来的个性。处理得当，大家皆大欢喜。处理得不当，我会变得压抑情感的人。整体来说，到目前为止，情况还是理想的。

我的缺点是做事没有计划、缺乏自信、不坚持自己的意见或叫没有主见。可能是年龄的关系，我感觉自己变得越来越压抑自己或者是叫做可以控制自己的情绪。以前的我，总是可以稀里哗啦的表达自己的狂喜、开心、失望。可是，可能是因为熟络的亲友不在身边，我在这里的同学、朋友(大部分比我年幼的)比较少看见我狂笑和发怒的样子。

中学时期，我迷上三毛的书。能够像她那样做自己喜欢的事，如写作、流浪，曾经是我人生的一大梦想。来到南京的第一年里，我感觉到孤单和寂寞。为了排遣这种感觉，我试过去一些地方旅游，有时候是跟朋友去，有时候是一个人去。可是，去再多的地方，也无法满足我的内心。我学习了跟孤单、寂寞相处。有时候，心烦时，就会去运动流汗，感觉就会好些。

二、职业行为分析

从过去的家庭、工作经验和本身的个性，使我对成为心理咨询师有一定的兴趣。我喜欢听人诉说内心的感受。在现今这

个科技、经济发达的社会里，越来越多人迷失了。德兰修女认为现代人最大的贫穷不是物质上的缺乏，乃是内心的缺乏，不被需要与没有人爱。我相信很多人遇到挫折时，他们需要一双愿意聆听的耳朵。当人们在六神无主地情况下，希望有个可信任的人可以帮他们理清头绪。我相信，心理健康问题是现今时代急需关注的事情。我自己在这段时间里，通过心理学更认识过去、现在的自己。我认为一个人心理遇到问题，如果得到妥善的疏通和引导，可以帮助他在人生中的成长，将来活得更精彩、有信心、快乐、有方向。每个人都是有潜力去处理自己的问题，心理咨询师要做的就是给他一份鼓励、引导、耐心。

目前，我觉得自己还不能算是一个合格的心理咨询师。我所缺乏的是更深入的心理咨询理论和实践，也还没有报考任何咨询师的考试。通过这学期心理咨询理论和实践的课程，我学习到了一些基本理论和原则，并且与同学做了几次体验。通过更多的学习与阅读，我相信这方面可以得到改善。

我发现自己性格上有个拦阻，使我无法释怀地朝这心理咨询方面的发展。从过去的工作经验，我发现自己容易把学生或家长的问题成为自己的问题。一方面，可以说是有同理心、对人有关注。另一方面，我担心自己的过于投入会对自己带来负面的影响。这会拦阻我在这方面长期性的发展吗？要如何有效地排遣这种情感，更理性地处理，这是我要学习的。

我还没有有系统地搜索这领域在马来西亚的发展。通过这里的学习，我希望将来回国后可以致力于从事心理健康方面的实践和研究。我希望将来从事的方向包括青少年心理健康咨询、恋爱婚姻咨询、父母咨询。

我期盼自己可以成为一个管道，让更多的人能够敞开心分享，从而帮助他们更健康、快乐地生活。

自我心理成长分析报告篇二

当我打开自我的记忆时，我才发现自我已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉的收到家人的影响，说到性格，我应当像我父母，他们都是富有正义感，有职责感的人。我应当感激他们，否则我就不是此刻的我了。父母从我出世开始，便一向陪伴着我，看着我成长，又以自我的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进学校，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自我的路了。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，可是知心的朋友、教师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了应当以欢乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应当就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一向勉励自我考上优秀的高中，我也一向这样做了并且最终页考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不应当陷入失落中不可自拔，而是应当重新树立自我的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应当有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

在以后的日子里，我去进取地去学习知识，开阔自我的眼界，

同时用相对客观的去评价自我和他人，同自我的眼睛去细心地观察世界上的人和事，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，相信最终必须能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每一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！今日，当自我明白了一些人生道理，回过头来重新审视自我的成长经历，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。此刻的我，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，自我去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们去不断爬起来，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。

最终，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构成的。可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，我一向都用心地对待，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。

因为我之前失去过才明白珍惜这个词有多么重要，我珍惜我

身旁过往的每一个人，珍惜在一齐的时间，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我的确定和想法，不会随波逐流。我一向崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，可是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，可是值得我去思考。无论什么时候，我一向坚持着换位思考和自我反省，从而提升自我的品行。此刻更是认识到品行对一个人的重要性，所以自我一向在努力地改变。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多事我有着自我的想法，可是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在平常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我期望我以后能坚持自我的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我必须会完美的未来。加油，自我！

自我心理成长分析报告篇三

教师要成长，首先必须让自我的职业理想得到升华。在回答“我为什么要当教师？”这样的问题的时候，假如一个教师仅仅把它看成一种谋生手段——事实上这样的教师不在少数——那么他倒不如及早放弃，去从事更贴合自我发展的其他工作。陶行知先生说：“爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育”。教师工作是一种艺术，教师的使命是去塑造一个个有灵魂的生命，而不是去装配硬邦邦的机器零件。这一根本特点，决定了教师不可能仅仅依靠理论和技术来工作，也就是说教书育人的工作必须有“灵魂”，这个灵魂就是“爱”。教育的最有效的手段就是“爱的教育”，有了爱，教师才有灵魂。

我在平时的教育教学中，能够做到爱学生、爱自己、爱职业、

爱思考、爱创新……其中最根本是爱学生，爱学生、理解学生、从学生的需要来思考问题，这是教师成长的基点。脱离了学生的需要，孤立地谈教师发展是没有意义的，更不会有好的效果。如果我们去用心观察就不难发现，哪一个优秀教师不是把学生成长作为自身职业发展的出发点？我们常说“教学相长”，其中也有这样一层意思，就是教师的成长是建立在学生成长和发展基础上的。不爱学生，教师就不可能爱事业；不爱事业，教师也就很难在教学实践中用心思考、追求创新。如果一个教师不是用口号，而是能像爱自己的子女一样关爱每一个学生，学生健康成长和全面发展的需求就会成为教师本人的需求。

教师的专业成长需要一个明确的目标，无论这个目标是一个偶像还是一个综合的模型，还是经过自己的分析思考后定下来的一系列子目标，最关键的是它要能“看得见”，能真正激励着自己去努力，模糊的目标几乎等于没有目标。阅读教育大师的作品、了解同时代教育名家的思想、观察分析优秀教师的成长案例等都是形成明确成长目标的有效方法。

有了目标之后自然要寻找通往目标的路径，目标越明确这个路径也越容易找到。实际上目标和路径两者是互相影响的，而且在实践过程中，目标和路径也总会有不同程度的调整。在选择目标和规划实施计划的时候，目标的逐层分解、具体的时间表、可能遇到的困难、自我激励和内省、获取帮助等策略都是必要的。需要特别指出的是，教师个人的职业发展规划应该跟学校教学的需要和整体发展规划结合起来，这样才能相互促进、并能及时得到帮助和监督。另起炉灶的做法往往事倍功半。

我从05年进入庐阳中学以后，第一年给自己定的目标是：钻研新课程理念，努力在教学实践中贯彻实施，真正能够做到学生为主体，让学生在起始年级能够热爱历史学科，激发他们的学习兴趣。第二年，我的目标是，在教育教学走上正轨后，多阅读教育教学理论，勤做教学反思和积累，要发表一

篇区级论文。第三年，是我第一次经历初三复习迎考，毫无经验的我决定在这一年努力探索符合学校学生学情的一套高效低负的复习策略。为学校的首届辉煌拼搏。而今，已是我的第四年教学生涯，我仍然被安排在毕业班，我对自己的目标就是，吸收上届经验，弥补过去的不足，争取历史学科能够取得更大的进步。

每一阶段，每一年的目标，看似很小，但只有从阶段性目标做起，才能实现我们心中更长远的目标。

孔夫子说“学而不思则罔，思而不学则殆”，教师的成长多成同样离不开“学”和“思”两个字。教师要发展，不能闭门造车、孤陋寡闻，而要有开放的心态和学习的习惯，不断进行理论学习，留心借鉴他人的成功经验。“学”可以向书本学、向前辈学，也可以向同行学、向学生学……总之，“三人行必有我师”，只要留意，生活工作中可以学习的地方处处都是。

从教以来，我从不放过一次学习的机会，无论是学校老师开设的公开课，还是区级，市级的各项教研活动，我都积极参加，认真听课学习，参与研讨。在每年的假期，我都报名参加继续教育。在教研的道路上，我虽然还没有很大的建树，但是确实通过参加各级教研活动，开阔了我的思路，学习到了经验，找到了自己的不足，正是这样，我才能不断成长。

“学”来的理论、“思”得的感悟，都需要在教学实践中来验证其价值。无论是读书、参加培训还是借鉴他人经验，都必须跟自己的教学实践紧密结合。一方面，任何一项理论都有其适用的条件和局限，理论是否有价值只能在实践中逐渐得到验证。另一方面，教育活动的复杂性和灵活性决定了我们无法依赖某一两种理论来解决所有问题，教师必须在教学实践中不断积累，不断反思。在实践中实现理论的价值，实践中借鉴他人经验的精华，实践中形成独特的教育思想和教学风格。

人们常说学无止境，其实教学也是这样，教无止境，在教育教学的道路上，我们还有很长的路要走，还有很多的目标要实现，我们的成长步伐一刻不容停滞，这需要我们总结过去，规划未来，踏踏实实从做好每一天的工作开始。

自我心理成长分析报告篇四

当我打开自我的记忆时，我才发现自我已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉地受到家人的影响。但我觉得，我应当有自我真实独立的生活体验。时间在指尖流过，我开始渐渐成熟，踏进学校，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自我的路了。

眼因留多泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚。意义在于，仅有真切体味泪洗过的良心，所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的风景仅有自我才能感悟的最深，生命的真是也正在于此。

踏入人生第19个年头了，这是第二次回顾生命的历程。经过这学期两科关于青年心理学导论和大学生心理素质训练课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从对自我的发掘到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对熟悉的及陌生的环境，如何塑造和培养人格和意志品质，。我认为此次自我分析十分的有必要。

有些外向、开朗的个性让我结交了不少的朋友，还有几个知心的朋友。在和他们从陌生人变成朋友的过程中，他们让我感受到了亲情外的温暖，让我学会许多为人处世应有的态度。除此之外，作为90后的独生子女，我也有点任性娇气。还好遇到了能够容忍我的小毛病的朋友，能够无私的包容我，也能在我做错事的时候指正我，让我不能错下去。

人生观是一个人因其生活经历而构成的，如同世上没有两片一样的树叶，也没有人两个人人生观完全一样。人生是充满

坎坷的，小的磕绊到大的挫折都有。我不能改变我周围的世界，但我能改变自我的心态，让自我认真对待。从小开始，总会有各种成就。一次提高得来的喜报，教师认可的奖状……虽然只是很小的成就。小时候为了父母的期望而努力，此刻则是为了自我进取。

压力是无处不在。从小到大，贯穿每个人人生。也许小时候不知怎样应对，年少的孩子也许不会在意。等到上学后异常是初、高中，应对中、高考，我渐渐学会了应对。而此刻我应对的不仅仅是学习压力，还有就是生活的压力，自我实现的压力，我明白它也许会伴随我一辈子，所以我需要学会接纳它，并要用自我的方式解决。遇到压力躲避不是解决方案，仅有迎难而上，才可化压力为动力！

大学是我们人生发展的重要阶段，是个体社会化的中转站。在那里，我们将第一次开始尽情地追逐自我的梦想和兴趣，第一次独立地参与团体和社会生活，第一次自由地处理学习和生活中的各种问题，支配所有属于自我的时间。

凡是预则立，不预则废。大学是什么有位北大学生说，大学是人生的实验室。不错，我们能够犯错误，能够失败，在那里，或许成长比成功更重要。但这并不意味着我们能够混沌，能够虚度。大学不仅仅是学科，技能教育的继续，更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始，我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自我的发展方向。所以，从进入大学学校的那一刻起，我们就要对大学生活有一个正确的认识和科学的规划。

人生如棋，仅有作好规划，清醒地去过活，我们才能收获一些真谛。奋斗，寻觅，发现，而不屈服，这样才算是人生的注解吧。人生路上不会没有挫折，我想我应当在痛苦的时候学会坚持，因为“世上没有绝望的处境，仅有对处境绝望的人。”

在此份个人成长报告中，首先，我分析了自我的优势与弱势。而在大学的四年里，我会立足自我的优势，着重锻炼自我的不足之处。

作为一名学生，学习自然是第一要务。在这大学的四年里，我会生活的中心仍然放在学习中，学习专业知识，学习英语，学习专业技能，这样才无愧于我学生的身份。

上大学以前，我们生活的大部分时间是在单调的读书中度过的，生活阅历，动于本事及社会经验等方面还很欠缺。在大学，学校组织的各种活动以及学生组织的各种社团为我们供给了一个锻炼自我的有力平台。我已经参加一些社团和学生组织。如果有条件，我还会走出学校，去外面打打工，尝试着自我独立，并增加一些社会经验，学会与不一样的人交流。

当今的社会是一个提倡个性的社会。仅有创新才能让自我与众不一样，具有不可替代的独特性。无论在日常生活中，还是在学习实践中，我都要学习换个方式看事物，深入思考，找到不一样于别人的角度，并进取加以实践，坚持不断创新。

我相信很多时候不是你做不到，是你不愿意相信自我能够做到。其实你早已做出了选择，可是你还不能够理解要做的就是执行选择，然后慢慢理解。就我个人而言，我能做的就是保好体质，学会做人，精通学业，融入社会。就像我所提到的，我不能预测未来会怎样，但我会沿着我的路线做我的最好，相信走出校门时，我会带着沉甸甸的资本开始我的职业生涯。我想无论是成为一个默默无闻为社会贡献的人，还是有所大的作为，我会选择从事我热爱的事业，实现自我的人生价值。

自我心理成长分析报告篇五

自我成长分析报告

自我成长分析报告（一）：

充满爱的幼年，找回自信的少年，感性、幻想的青春，成就满足的成年……成长历程中每一次的付出都是一次饱满的充实。注重自我实现，喜欢不停地给自己设立目标，感悟到人生就像登山，山在你的心里，每个明天都是一座山。一个多血质倾向的人，拥有外向、热情、感性、幻想、独立、敏感、怀疑、不稳定的人格特征。自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、用心、负责。长期从事教育工作，期望能在区域内开办教师心理咨询中心和咨询热线，为可敬又可怜的同人们带给一些心理援助，舒缓心理压力，帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式。

当我走进心理咨询师的门，我相信：我们所有平凡的日子都将变得格外鲜亮

一、自我成长分析

（一）我的心理发展史

19**年的冬天，我出生于**省**市一个普通家庭，父亲是一名警察，母亲是一名教师。出生时我已经有了两个哥哥，我的降生给全家带来喜悦。强烈的家庭职责感使他们把全部的爱倾注到儿女身上，使我在幼年期安全的需要和爱的需要得到满足。由此构成了我对人的基本信任感、对家庭的职责感和对生活的满足感。虽然在后续的发展中我也遭遇了总总挫折，但还是拥有用心的人格特点。

在我不到6周岁的时候母亲便让我和哥哥一同上学了，小同学两岁的我不论是生活自理潜力还是学习潜力都比较差，因此我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。以前遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一向在班级的倒数几名，经常听到老师、妈妈对优秀哥哥的夸奖，自卑心理越来越重，长时间的挫败体验，没有了自信，觉得自我什么事情

也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一向抱着随遇而安的态度，这让我幼小的心灵得到了一丝安慰，这一阶段的挫败体验没有在我的人生中留下太多的阴影。

青春期是我人生的转折点，我开始走出自卑的阴影，由依靠转向自立，同时变得感性，防御机制过强。上中学后，母亲开始关注我的学习，同时又遇到一个极负职责的班主任老师，常常同我的父母沟通，我对学习开始入门，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。进入学校尖子班后，学习成绩更是突飞猛进，在高一时一跃成为全班第一名。不断的尝试成功，使自我能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为之后的升学、就业奠定了精神和物质基础。

小时候家境不是很好，母亲下班后还要给学校校办工厂做口罩，一个赚2分钱，看到妈妈很辛苦，复习完功课后我经常帮妈妈做，很小就学会了缝纫并常常自我设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并构成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手潜力极强，尝试用自我的所能帮忙身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往潜力在这一阶段开始得到较好的发展。

进入青春期后，除学业外，开始有意识地关注身边的人和事，个性是我的家庭。可能由于职业特点，我的父亲脾气比较暴躁，母亲又生性独立、有思想，因此他们之间常产生矛盾和摩擦，紧张的家庭氛围使我经常处于应激状态，人也变得敏感、焦虑、谨小慎微、情绪不稳定，防御机制过强。

我的青春时代，正是琼瑶小说在学生中泛滥的时候，我也很快加入到“琼瑶迷”的行列。琼瑶对完美感情的勾画，对男女主人公的唯美描述，对感情的那份执著，深深地感染着我，改变了我整个的认知世界。当时，对感情、婚姻有了许多不切实际的憧憬和渴望，人也变得感性和忧郁，喜欢幻想、爱

冲动。完美的感情和父母不完美的婚姻交织在一齐，同时让我对感情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一向冲击着我延续到青年期。

青年期是我人生的高峰期，事业得到长足的发展，也收获了期盼已久的感情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自我喜欢的学校和专业，但是看到许多高考落榜的同学，自我感觉还是比较庆幸。大学生活是在快乐、充实中度过的，我热情高涨，频繁地参加各种类型的活动，自我不断发展。参加工作后，我以优异的成绩分配到我市一所重点学校任教，我较好地遗传了母亲的优点：能吃苦、有热情、有思想、多才多艺，因此在工作中鹤立鸡群，在各方面取得了令人羡慕的成绩。不久就被提拔为学校中层干部、校级领导。事业的长足发展，给我带来了前所未有的自信和对人生价值的深刻认识和感悟。教师的工作点燃了我的激情，真正地体会到什么叫职责，什么叫伟大，我和孩子们共同成长，我的梦和他们的梦巧然的编织在一齐，慢慢升腾，构成无形的巨大的磁场，以前的那份喜悦、那份执著、那份感动，让我一生都永远的放不下，也正是那个时候，我意识到自我是一个成人了。

事业成功而感情却姗姗来迟。由于青春期对感情的幻想和父母婚姻的不和谐，致使我在青年前期择偶标准追求完美，随着年龄的增长，在对人生和婚姻有了深刻的认识和感悟后，于2003年的夏天，我认识了此刻的爱人，他为人热情、谦逊、善良，尤其是他的乐观和包容和我的敏感、个性相互弥补，补偿心理让我们很快陷入热恋之中，在彼此的承诺中我们很快踏进婚姻的殿堂，磨合期中磕磕碰碰充满了个性的冲突，但我们能坦诚的交流，共同学习，共同进步的建设型家庭、一体型家庭使我们的亲密感日益加强。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。此刻的我更注重追求自我的实现，2005年我考上教育硕士研究生，由于对心理咨询职业的无比热爱，我又参加心理咨询师

培训班学习，一年多的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，情绪变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：应对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，构建和谐的精神家园。对“成熟”也有自我的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断；自信又谦虚；懂得坚持也懂得放下。成熟的人还应是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。

经过多年的历练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻地体味到：人生就像登山，别愁这世上已经没有更高的山让你去攀登，山在你的心里，每个明天都是一座山。就像那句广告词：人生最难攀越的山是自我，只要一小步，也有新高度。因此，我为自我确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务潜力；完成心理咨询师学习，做一名合格的咨询师；开办讲座，培训学校的心理健康教师；开办区域内教师、学生心理诊所，解决教育群体的困惑。我深知攀上这一座座山峰，需要克服种种困难。我觉得自我需要加强的五个方面是：1、完善人格，永远用心、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，帮忙他人，快乐自我。

(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，喜欢坚持自我的观点，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、用心、负责。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、用心向上、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，工作潜力强，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，太在乎别人对自我的看法。

如果用三个形容词来描述自我就是：感性、用心向上、善解人意。

二、职业行为分析

(一)为什么做心理咨询师

1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础

1998年，我有幸参加了教育部立项的国家级重点课题《中小学生心理健康工程》实验研究，那是我接触心理咨询的开始，在长达三年的实验研究中，我和同志们透过课程、咨询、活动等八大工程，在中小学中全面开展心理健康教育，咨询过的学生达百余人，积累了许多心理方面的宝贵经验，撰写了三篇论文，荣获课题组颁发的研究课题一等奖。原省教委副主任姬庆生以前对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不仅仅使我和心理咨询结下了不解之缘，而且让我爱上了这项工作并决心一生致力于心理健康方面的实践和研究。

2、从人格和潜力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件

首先，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，语言表达潜力较强，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。

其次，多年的教育管理工作培养了我敏锐的观察力、洞察力并善于思考，关注他人的感受。管理者的主角与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我明白有些技巧的实用性，例如真诚、温暖、通情达理、引导等等，而这些都是最基本的咨询技术，所以我具有必须的实践经验。

3、从客观现实看，我所关注的教师、学生群体的心理问题令我担忧

作为一名一线的教育管理者，我切身体会到教师们那种巨大的职业压力。虽然目前我国教育界正在轰轰烈烈地搞基础课程改革，提倡素质教育，但由于社会文化发展的相对滞后，社会公民的观念也相对落后，社会对一所学校的评价依旧着重于升学率，对教师的评价变成了精确的分数，因此教师之间的竞争很激烈，不得不抓紧可利用的每一分钟时间，为了学生成绩、升学率疲于奔命。在每一次考试成绩揭晓之前，教师普遍表现为焦虑、烦躁、不安。在这种压力之下，心理承受潜力差的教师根本就难以胜任教师职责，更谈不上保证教育质量。

长期高负荷的工作，使这些教师无暇料理家人的生活起居，更没有时间和精力关注自我的子女的学习和成长，久而久之，快乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，老师很难有时间静静地读一本书，不能及时了解新事物，更新知识，教学水平常常停滞不前。老师情绪不良时会无意识地把学生当成发泄愤怒和不满的替罪羊，学生就会对老师产生抵触情绪，更严重的是会被学生投射到未来的人际交往上。

在这种现状的刺激之下，我决定学习心理咨询，如果有条件，期望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，期望

帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式，能为我可敬又可怜的同仁们带给一些心理援助，舒缓心理压力。这两年应对“某学生轻生、某学生杀人”之类的报道，大家的反应已平淡了许多，远不如前几年那么强烈，那么痛心疾首，为什么？因为太多了。我从教十几年，与学生朝夕相处，送走了一届又一届的学生，目睹了学生点点滴滴的变化，此刻的学生承受的心理压力太大了，心理问题太多了：成长的痛苦、学业的重压、社交的困惑、早恋的诱惑等等。应对那一双双清澈幼稚的双眼，我的心里颇不是滋味。多年的教育教学生涯，使我对学生产生了特殊的感情，我期望能够帮忙他们解决各种各样的心理问题，塑造健全的人格，使他们能够健康地成长。

4、从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大吸引力

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能和空间。我期望自我能够在历史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。

(二) 从业的特长和方向

1、青少年心理健康咨询

我熟悉中、小学生这一群体并有条件进行实践，所以在今后的咨询工作中我最期望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自我的恋爱经历历程比较长，而且用心的感悟和思索了感情、婚姻的内涵和真谛，因此期望自我在人生的更多历练后，能帮忙朋友们顺利地寻找到自我停靠的港湾。

(三) 从业期盼

- 1、期盼求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。
- 2、期盼自我成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有透过我帮忙过的求助者能够健康生活。
- 3、期盼能够成立一个心理咨询救助中心，中心内部咨询体系健全。

(四) 从业的影响因素

1、人格特征的影响

自身的人格特征还不十分完善，敏感、情绪化、感性的个性特征有时会在咨询工作中产生不良的影响，如咨询中的移情、反移情的处理、带有个人倾向性的诊断等。我经常出现的反移情问题是在给某些特定的病人做完分析治疗后，有压抑或者不舒服的感觉；或试图在咨询的范围之外去帮忙病人。

2、职业习惯的影响

长期从事管理工作，更习惯于统治者的眼光和口气说服教育，也许会在今后的咨询过程中无意识的体现出来，影响咨询效果。

3、内涵发展的影响

未来的咨询工作可能会遇到专业的学者、阅历丰富的老者等，而目前个人知识的广度、深度及生活的阅历都需要今后不断的学习，内涵发展，才能更好的助人。

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，个性是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，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。而真正决定心理咨询进程的，不仅仅是理论、技巧和方法，更需要咨询师本身健康稳定的人格。我也清醒地认识到自我与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期盼各位老师能不吝给予我真诚的指教，这天当我敲开心理咨询的门，我相信：所有平凡的日子都将会格外鲜亮。

自我成长分析报告（二）：

个人成长分析报告

摘要：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，有职责心和自信心，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，回顾自我的成长历程，回首自我幼年、童年时期自我以前走过的时光——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；有自我的选取和向往的目标——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忙过我的人，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。

他们的艰辛，不易。所以，我爱我的家人，当然他们也十分爱我。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里我快乐的成长成了大孩子。由于身体的原因，九岁的时候，我开始理解学校的正规教育，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，这个阶段的发展是十分复杂、充满矛盾的，但是在老师的教导和家人的帮忙下，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，但是由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎样来往，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。此刻看来，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。

中专阶段的学习就应是紧张而充实的，但我曾在这段时间里陷入了低谷。由于和同学不熟，自我自卑、孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。之后，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潜力。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必须的距离，没有人认为我是一个

学习好的学生，自我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。自我也很想努力赶上去，但是就是找不到动力，那时我很失落，觉得自我很没用。但这时我们的初中班主任明白了，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，我开始改善自我的学习方法，把自我拉下的知识补上，加快自我前进的脚步。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。

虽然有时学习的资料多、压力重，但最近大部分时间的情绪都个性的好！

我此刻开始意识到自我真的开始长大了，以后更多的事情要靠自我来解决，更长的路要靠自我来走。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我学习、完善、提高，我觉得自我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我，关心家人，帮忙他人，从而快乐自我；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，善待自我；第四，把握此刻，打理好这天，并快乐每一天；第五，完善人格，持续用心向上的人生观。

逐渐成熟的我，此刻更能正确看待自我和他人，在不断打磨自我的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度！与他人相处中，总是告诫自我人无完人、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我更深刻的认识。我心目中的英雄形象就应是能够永远持续用心、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。

对成熟我也有自我的见解。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；明白自我想要什么，而不是什么都想要，懂得坚持也懂得放下的人；成熟的人拥有大智慧而不是小聪明；一个成熟的人必须十分爱国，他明白：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，用心进取、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，相信必须能实现更长远的目标。坚持不懈，每一天都要为实现目标而努力。不管我取得的成就多么微小，也要给自我进行庆祝。我憧憬幸福完美的生活，期望并努力去好好学习，期望自我有所成就，我将会不断学习、不断探索，最终到达目标。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！

自我成长分析报告（三）：

当我打开自我的记忆时，我才发现自我已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉地受到家人的影响。但我觉得，我应当有自我真实独立的生活体验。时间在指尖流过，我开始渐渐成熟，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自我的路了。

眼因留多泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚。好处在于，只有真切体味泪洗过的良心，所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的风景只有自我才能感悟的最深，生命的真是也正在于此。

踏入人生第19个年头了，这是第二次回顾生命的历程。透过这学期两科关于青年心理学导论和大学生心理素质训练课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从对自我的发掘到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对熟悉的及陌生的环境，如何塑造和培养人格和意志品质，。我认为此次自我分析十分的有必要。

有些外向、开朗的个性让我结交了不少的朋友，还有几个知心的朋友。在和他们从陌生人变成朋友的过程中，他们让我感受到了亲情外的温暖，让我学会许多为人处世应有的态度。除此之外，作为90后的独生子女，我也有点任性娇气。还好遇到了能够容忍我的小毛病的朋友，能够无私的包容我，也能在我做错事的时候指正我，让我不能错下去。

人生观是一个人因其生活经历而构成的，如同世上没有两片一样的树叶，也没有人两个人人生观完全一样。人生是充满坎坷的，小的磕绊到大的挫折都有。我不能改变我周围的世界，但我能改变自我的心态，让自我认真对待。从小开始，总会有各种成就。一次进步得来的喜报，老师认可的奖状……虽然只是很小的成就。小时候为了父母的期望而努力，此刻则是为了自我进取。

压力是无处不在。从小到大，贯穿每个人人生。也许小时候不知怎样应对，年少的孩子也许不会在意。等到上学后个性是初、高中，应对中、高考，我渐渐学会了应对。而此刻我应对的不仅仅仅是学习压力，还有就是生活的压力，自我实现的压力，我明白它也许会伴随我一辈子，所以我需要学会接纳它，并要用自我的方式解决。遇到压力躲避不是解决方案，只有迎难而上，才可化压力为动力！

大学是我们人生发展的重要阶段，是个体社会化的中转站。在那里，我们将第一次开始尽情地追逐自我的理想和兴趣，第一次独立地参与团体和社会生活，第一次自由地处理学习和生活中的各种问题，支配所有属于自我的时间。

凡是预则立，不预则废。大学是什么？有位北大学生说，大学是人生的实验室。不错，我们能够犯错误，能够失败，在那里，或许成长比成功更重要。但这并不意味着我们能够混沌，能够虚度。大学不仅仅是学科，技能教育的继续，更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始，我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自我的发展方向。因此，从进入大学校园的那一刻起，我们就要对大学生活有一个正确的认识和科学的规划。

人生如棋，只有作好规划，清醒地去过活，我们才能收获一些真谛。奋斗，寻觅，

发现，而不屈服，这样才算是人生的注解吧。人生路上不会没有挫折，我想我就应在痛苦的时候学会坚持，因为“世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。”

在此份个人成长报告中，首先，我分析了自我的优势与弱势。而在大学的四年里，我会立足自我的优势，着重锻炼自我的不足之处。

作为一名学生，学习自然是第一要务。在这大学的四年里，我会生活的中心仍然放在学习中，学习专业知识，学习英语，学习专业技能，这样才无愧于我学生的身份。

上大学以前，我们生活的大部分时间是在单调的读书中度过的，生活阅历，动手潜力及社会经验等方面还很欠缺。在大学，学校组织的各种活动以及学生组织的各种社团为我们带给了一个锻炼自我的有力平台。我已经参加一些社团和学生组织。如果有条件，我还会走出校园，去外面打打工，尝试

着自我独立，并增加一些社会经验，学会与不一样的人交流。

当今的社会是一个提倡个性的社会。只有创新才能让自我与众不同，具有不可替代的独特性。无论在日常生活中，还是在学习实践中，我都要学习换个方式看事物，深入思考，找到不一样于别人的角度，并用心加以实践，坚持不断创新。

我相信很多时候不是你做不到，是你不愿意相信自我能够做到。其实你早已做出了选取，但是你还不能够理解要做的就是执行选取，然后慢慢理解。就我个人而言，我能做的就是保好体质，学会做人，精通学业，融入社会。就像我所提到的，我不能预测未来会怎样，但我会沿着我的路线做我的最好，相信走出校门时，我会带着沉甸甸的资本开始我的职业生涯。我想无论是成为一个默默无闻为社会贡献的人，还是有所大的作为，我会选取从事我热爱的事业，实现自我的人生价值。

自我成长分析报告（四）：

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生什么；人生总是充满喜怒哀乐，那以前的种种情绪是否还深藏心底；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22个春秋。我从何而来，又将往哪里而去？是什么造就了这天的我？在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习用心应对，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。

一)自我剖析

个人的生活都有高潮和低谷，我明白以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真思考和为之奋斗的地方。

1，兴趣爱好对自我的影响

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。专业兴趣上，我比较喜欢会计类的，也正是我此刻所学的财管专业，我认为此专业能够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。我认为这很贴合我的专业需要。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，偶像是自我的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受潜力都是我需要学习的，并且对我自我的影响十分大。

2， 性格及对自我的影响

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，合作和适应的潜力个性强。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理解。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在群众中倾向于承担职责和担任领导。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，或在紧急状况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自我的想法和别人的想法，一方面，对事物有自我的决定和想法，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，简单愉快，在群众中比较受人欢迎，对人对事十分热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自我的目标和理想，虽然不是个性远大，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。能坚持完成自我计划的事情，少数状况下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但一般都能持续情绪平和，在遇到重大挑战或紧急状况时，也可能比较紧张。

3, 潜力与品质

我的人际交往潜力很强，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，对待事情自我有客观的决定和选取，不会人云亦云。自我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，于是思考太多，不敢果断处理，创造力不强。

二) 人生观

我一向在追求人格的升华，注重自我的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我也能做到。无论是在高中，还是此刻的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自我的人格。我读很多书，并用心参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能构成正确的人生观世界观。所以无论在什么状况下，我都以品德至上来要求自我。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。以前只是觉得帮忙别人感到很开心，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不仅仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮自我。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忙我。如果没有老师的帮忙，我可能将不明白何去何从。我此刻领悟到，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职责。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必须的职责义务，有了高尚的品德，就能正确认识自我所负的职责，在贡献中实现自身的价值。我还用心要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自我，以自我的努力为社会，群众作出贡献，实现自我的人生价值。

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潜力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的思考。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，维护群众。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自我有客观的决定和敏锐的洞察力。

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，思考的东西太多，往往把简单的事情思考的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改善的方面

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，能够充分发挥自我在劝说、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；能克制自我冲动的想法和行为。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，维护群众。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。思考太多，太有原则性。

七)感想

透过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一向觉的，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，发现了自我原先的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不明白，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，明白了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年时光。但是我明白我还只是学了些皮毛。我还想明白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那里就结束了。我想每个人透过写这篇报告都再次认识了自我。个人认为经常地自我分析是十分必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在那里分析了自我，已经对自我有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自我的品德与言行趋于完美！

自我成长分析报告（五）：

大学生个人成长分析报告

由于意外事故，我没能按时的来到学校和新的同学们一齐学习，一齐完成心理健康课程的学习任务，应对着这份3000字的分析报告确实无从下笔。好在热心的同学帮忙了我，给我讲述了心理健康课程的主要资料，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、

如何应对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。十分的详细、全面。我认为此次的成长分析十分重要，它能够让我以一个自我认知的过程全面的剖析自我、了解自我，从而更好地成长。

回忆以前走过的路，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，是十分快乐的，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，他们十分重视我的学习，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，此刻已经想不起来自我当初是怎样学会的。但就是因为这样，我上学后很简单，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，也就是那时构成了我的一个性格特征：自信。（虽然有时候有点大）

，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，同学每一天带我去这去那，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，虽然此刻都已各奔东西，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，我选取了文科，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，每一天都忙忙碌碌。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，我们都十分的兴奋，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，由于来自不一样的家庭，每个人的价值观念不一样，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是群众，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自我。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我，完善和提高自我的思想道德和修养，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，确定自我终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，持续用心乐观的心态。

在以后的日子里，我会用心地去学习知识，开阔自我的眼界，同时用相对客观的去评价自我和他人，同自我的眼睛去细心地观察世界上的人和事。用心进取，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，相信最后必须能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每一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！这天，当自我明白了一些人生道理，回过头来重新审视自我的成长经历，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好处。此刻的我，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，自我去感受，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。

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构成的。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，我一向都用心地对待，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。因为我明白珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一齐的时间，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自我有自我的决定和想法，不会随波逐流。我一向崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我有一天也能做到。无论什么时候，我一向坚持着换位思考和自我反省，从而提升自我的品行。此刻更是认识到品行对一个人的重要性，所以自我一向在努力地改变。

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，对待事情自我有客观的决

定和选取，不会人云亦云。自我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，于是思考太多，不敢果断处理，创造力不强。

这篇个人成长分析报告写到那里就结束了。我想每个人透过写这篇报告都再次认识了自我。个人认为经常地自我分析是十分必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在那里分析了自我，已经对自我有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自我的品德与言行趋于完美！

自我成长分析报告（六）：

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，我回顾了自我的成长历程。透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，十分的全面。我认为此次自我分析十分的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，构成了这天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习用心应对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

一、自我分析

（一）兴趣，偶像及对自我的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，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。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我此刻所学的货运专业，我认为此专业能够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，创业型。我认为这很贴合我的专业需要。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；通常具有领导才能，能够说服他人共同到达组织目标；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自我的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受潜力都是我需要学习的，并且对我自我的影响十分大。

(二) 性格及对自我的影响

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，合作和适应的潜力个性强。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理解。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在群众中倾向于承担职责和担任领导。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，或在紧急状况下，也可能会有些情绪波动。能较好地协调自我的想法和别人的想法，一方面，对事物有自我的决定和想法，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，简单愉快，在群众中比较受人欢迎，对人对事十分热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自我的目标和理想，虽然不是个性远大，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。能坚持完成自我计划的事情，少数状况下，也可能会有情绪失控或有所懈怠，但一般都能持续情绪平和，在遇到重大挑战或紧急状况时，也可能比较紧张。

(三) 潜力与品质

我的人际交往潜力很强，但创造性很一般，有领导和组织潜

力。

思想道德观念比较强，能思考群众和他人，做事认真。

(四) 人生观

我一向在追求人格的升华，注重自我的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我也能做到。无论是在高中，还是此刻的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自我的人格。我读很多书，并用心参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能构成正确的人生观世界观。所以无论在什么状况下，我都以品德至上要求自我。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。以前只是觉得帮忙别人感到很开心，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不仅仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮自我。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忙我。如果没有老师的帮忙，我可能将不明白何去何从。我此刻领悟到，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职责。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必须的职责义务，有了高尚的品德，就能正确认识自我所负的职责，在贡献中实现自身的价值。

我还用心要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自我，以自我的努力为社会，群众作出贡献，实现自我的人生价值。

(五) 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潜力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的思考。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，维护群众。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自我有客观的决定和敏锐的洞察力。

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，思考的东西太多，往往把简单的事情思考的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改善的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六) 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，加强自我的领导潜力，专业学习潜力。

最后实现自我的企业目标，成为一个专业人才。

二、我的成熟标准

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，能够充分发挥自我在劝说、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；能克制自我冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

三、评价

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，维护群众。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。思考太多，太有原则性。

四、结束语

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人透过写这篇报告都再次认识了自我吧！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！十分感谢老师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自我的。

自我成长分析报告（七）：

当我打开自我的记忆时，我才发现自我已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉的收到家人的影响，说到性格，我就应像我父母，他们都是富有正义感，有职责感的人。我就应感谢他们，否则我就不是此刻的我了。父母从我出世开始，便一向陪伴着我，看着我成长，又以自我的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自我的路了。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，但是知心的朋友、老师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了就应以快乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷就应就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一向勉励自我考上优秀的高中，我也一向这样做了并且最终考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴

自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不就应陷入失落中不可自拔，而是就应重新树立自我的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我就应有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

在以后的日子里，我去用心地去学习知识，开阔自我的眼界，同时用相对客观的去评价自我和他人，同自我的眼睛去细心地观察世界上的人和事。用心进取，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，相信最后必须能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每一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！这天，当自我明白了一些人生道理，回过头来重新审视自我的成长经历，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好处。此刻的我，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，自我去感受，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构成的。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，我一向都用心地对待，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。

因为我之前失去过才明白珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一齐的时间，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我的决定和想法，不会随波逐流。我一向崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，但是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，但是值得我去思考。无论什么时候，我一向坚持着换位思考和自我反省，从而提升自我的品行。此刻更是认识到品行对一个人的重要性，所以自我一向在努力地改变。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多事我有着自我的想法，但是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在平常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我期望我以后能坚持自我的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我必须会完美的未来。加油，自我！

自我成长分析报告（八）：

时光飞逝，转眼间19年已悄然而过。回顾过去的这么多年，突然发现自我改变了好多。正好透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，透过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。此刻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，我们才能够反思，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。我的环境适应潜力也不太好，每次到一个新

自我心理成长分析报告篇六

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。

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。

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。

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

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。

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。

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！

自我心理成长分析报告篇七

摘要：大学生心理健康教育与指导课程论文，主要是就本人的成长经历，兴趣，性格，能力，自身的优势和不足，职业理想等方面对自己进行分析，提出完善自我的方案。

关键词：大学生心理健康教育与指导、自我成长分析报告、心理学、职业。

通过整整一个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，如何与周围的人相处，如何看待爱情、亲情、友情，学习心理到社会心理，非常的全面。因此根据这一个学期以来的学习成果，对本人自我进行了分析。

（一）简单的自我介绍

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

（二）出生到学前班阶段

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

（三）小学阶段

的100字作文，我挨了100板子，从此我把学习放在了第一位。第二次，偷别人家的烟吃，母亲第一次打我，那次母亲哭了，哭的很伤心。为了不让母亲伤心，我以较好的成绩顺利考上初中。

（四）初中阶段

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

（五）高中阶段

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

（六）大学阶段

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

（七）对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不同，人

正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。

（一）性格

导。智力水平较高，思维比较敏捷，头脑比较灵活，学习理解能力很强。同时我的情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到一些重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。我能较好地协调自己的想法，一方面，对事物我有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。在集体中我比较引人注目、受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差，但我能很快的调整过来。我有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，我会遵纪守法，但有时也喜欢游走于法律边线。对人对事我都会负起自己的责任。我的交际能力处于中等水平。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，可能保持沉默，甚至有些不知所措。一般情况下，我倾向于认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们，因为我相信这个世界好的一面还是大于坏的一面。我能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性，没有一定的把握或可能性，我会在一开始就放弃。在工作中我能够脚踏实地，有时也会陷入幻想，但只是想想，一会儿又会回到现实中来。我待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。同时我也比较认可“以德报德，以怨抱怨”的说法。我乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐，不会过分的去苛求不能得到的，见好就收。有时我可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚

持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

（二）自身的优势和不足

1. 自身的优势

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

2. 自身的不足

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

1、经常参加户外运动，调整自己的呼吸，以此缓解学习工作压力。

2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自己的实践经验，消除自己在大场合的怯场心理。

3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自己的

情绪，控制自己的不好情绪。

4、每日安排自己的日常生活，让自己的生活变得有规律。如何检验效果与目标修正

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

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己吧！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！

参考文献：《大学生心理健康教育》（水利水电出版社）