

大学生自我成长的启发与感悟 大学生自我成长分析报告(实用8篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

大学生自我成长的启发与感悟篇一

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、积极、负责。长期从事教育工作，希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提供一些心理援助，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

19xx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。强烈的家庭责任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。由此形成了我对人的基本信任感、对家庭的责任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，但还是拥有积极的人格特点。

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能力还是学习能力都比较差，因此我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。曾经遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一直在班级的倒数几名，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，觉得自己什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一直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，由依赖转向自立，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责任的班主任老师，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，使自己能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为后来的升学、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己设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能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，

特别是我的家庭。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。琼瑶对完美爱情的勾画，对男女主人公的唯美描写，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，对爱情、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。美好的爱情和父母不完美的婚姻交织在一起，同时让我对爱情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一直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，也收获了期待已久的爱情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自己喜欢的学校和专业，但是看到许多高考落榜的同学，自己感觉还是比较庆幸。大学生活是在快乐、充实中度过，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责任，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起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，曾经的那份喜悦、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，我意识到自己是一个成人了。

事业成功而爱情却姗姗来迟。由于青春期对爱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20xx年的夏天，我认识了现在的爱人，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。现在的我更注重追求自我的实现□20xx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，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面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”也有自己的见解：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；懂得坚持也懂得放弃。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己，只要一小步，也有新高度。因此，我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务能力；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。我觉得自己需要加强的五个方面是：1、完善人格，永远积极、乐观。2、学会坚持，永不退缩。3、修炼境界，心静如水，心态平和。4、不断学习，充实提高，精益求精。5、学会感恩，帮助他人，快乐自己。

(二) 个人人格类型的描述

借助卡特尔16种人格因素进行分析，我性格总体是外向、热情，和蔼可亲；

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

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

如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

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，我和同志们通过课程、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曾经对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不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、从人格和能力看，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，语言表达能力较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，而且具有强烈的责任心和爱心。

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。管理者的角色与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我知道有些技巧的实用性，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，所以我具有一定的实践经验。

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，心理承受能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己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，希望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，希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提供一些心理援助，舒缓心理压力。这两年面对“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，现在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。面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，我希望能够帮助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。我希望自己可以在历史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。

(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希望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自己的恋爱经历历程比较长，而且用心的感悟和思索了爱情、婚姻的内涵和真谛，因此希望自己在人生的更多历练后，能帮助朋友们顺利地寻找到自己停靠的港湾。

(三)从业期待

- 1、期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。
- 2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有通过我帮助过的求助者能够健康生活。
- 3、期待可以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助病人。

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，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，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己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，今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。

共2页，当前第2页12

大学生自我成长的启发与感悟篇二

【导语】本站的会员“heihei00”为你整理了“大学生自我成长分析-论文”范文，希望对你有参考作用。

摘要：

大学生心理健康教育与自我成长分析论文，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认识、自我成长分析、自我完善。

时光如白驹过隙般一跃而过，转瞬即逝。虽未留下什么痕迹，但却带来了微风拂过的平静，那般温暖。时间亦是如此，他没有留下什么，却留下了生活上和心理上的丝丝变化。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、我的成长经历和影响

（一）简单的自我介绍

我，1992年04月03日出生在湖南省永州市宁远县的一个普通家庭，我的到来，组成了一个温馨的四口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担责任，勤劳刻苦，因由哥哥的照顾和家人的爱护下未受过多大的挫折，故养成了外向开朗的性格。现在我就读于湖南农业大学东方科技学院，是一个刚刚经历了大学第一学期的大学生。

（二）出生到学前班阶段

5岁以前的我，处于懵懂之中，我记事是从6岁开始。不过经常听妈妈说起。我小时是一个怎样顽皮的孩子。不过，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格的。8岁的我，被父母送到了永州冷水滩的一个学校，爱听话的我深受老师的喜爱，经常得到表扬。

（三）小学阶段

成绩一向比较优异的我，一直担任我们班的班委，从未间断。为了让我更好地接受教育我和哥哥一起住宿，在这里，每天和哥哥一块儿上学、休息。因初次离开家乡来到外地读书，

记得刚开学时父亲帮我们报完名要离开时怕我们兄弟俩会不肯，父亲在交代好生活上的事和给了我们一笔钱就匆匆躲着我们走了，父亲离去的背影深深的印在了我的脑海中，就这样我们带着迷茫离开家人温暖的怀抱开始了人生的第一次异地生活，虽只有8岁但在宿舍的生活中我学会开始学习如何更好地处理人际关系。在生活的磨练下意志逐渐得到成长，从刚开始一想家就哭着打电话回家到默默在心里想念。正值少年的我们却流露着老道。后来，我以较好的成绩顺利考上冷水滩的一所重点中学——京华中学。

（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，却感到了一种莫名其妙的茫然，我也不知怎的从那时起，我不怎么爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了我的异常。当时京华还没有寄宿的宿舍，在父母的关系下我就住在了我们教导主任王老师的家里，班主任向王老师反映了我的情况，记得那晚王老师狠狠的骂了我一顿，我重新拾回信心开始了学习。后来进入我市重点的高中永州市第四中学。

（五）高中阶段

这是我来到这个城市的第6年，对现在的我来说虽是外地生活，但一切都显得那么平淡，完全没有了以前的那种不安的感觉。而后，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，高考后。我以不理想的成绩只上了三本，我被第一志愿的湖南农大东方科技学院录取了，就这样我开始了我的大学生活。

（六）大学阶段

大学，一直是我所梦求的。来到长沙，我很激动，很开心。

因为我终于可以找到一个新的环境开始另外的一段美好而新鲜的生活。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。

二、自我分析

（一）性格

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。我是一个不喜欢斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受的人。和陌生人初次见面时，也比较能和对方聊得来。在集体中我比较倾向于承担责任和担任领导。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。我是一个喜欢自由生活的人，我有自己的目标 and 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。如果工作，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成果展示给别人。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。

三、完善自我的方案

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。

四、结束语

展望未来，回眸过去。在过去的不足中改进自己所缺，才能更顺利的把握未来的命运。通过写这篇报告我再次的认识了

自己！其实每个人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！

大学生个人自我成长分析报告范文

自我成长分析报告

大学生swot自我分析

swot大学生自我分析

大学生自我成长的启发与感悟篇三

时间如白马过隙，年华瞬间斑驳，不知不觉中，我已经走过了20多个念头。通过心理健康这次作业，我回顾了自己的成长过程。心理健康课是对我们很有用处的一门课程，通过对它的学习，我们学到了很多有用的知识。我们懂得了如何去定义心理这个名词，如何进行情绪的调控，如何正确地去面对失败与挫折，如何培养和塑造人格和意志品质，知识非常全面透彻。我认为这次的自我分析对于我非常重要，我是怎么样的一个人，我会成为怎么样的一个人，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。

上初中之后，大多一人在外读书，但父母从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的父亲，在我看来他是一个真正意义上的大男人，不但事业有成，生活中更是一位慈父。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强、乐观的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。刚入高

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！中学的生活主要是学习，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口：我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往，往往喜欢一个人却老是和她作对，喜欢她却老在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特征，出现对异性的好感和接近异性的欲望。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望感不得被压抑，还要在他人面前进行掩饰。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。在经历高考这个人生重大的转折点前，由于高中生活紧张而充实，但我却陷入地谷，后来才发现初中的学习只是自己耍小聪明，靠考试的突击来学习，而没有扎扎实实的一步一个脚印的学，没有掌握好学习方法基础知识。所以与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得老师没那么关心自己了，不再那么受宠爱了，不再那么骄傲了。想赶上却找不到前进的动力。觉得自己很很失落觉得自己很没用，但在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气，相信自己，还不能放弃。我决定一定要努力考上大学。

迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了成人的感觉——感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的

理解、更多的关怀，而不再执迷于个人的得失。所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间。”大学生涯的头一年，也使我第一次有机会接触到了心理这个领域。在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。认识并注重这一点，对于我今后进入工作，具有极其重要的奠基作用。

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，我都以品德至上来要求自己。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。

这么多年来，我形成了善良、宽容、单纯和积极向上的品质，也恰恰因为这些良好的品质，使我从小到大一直都有着良好的人缘，得到了太多人的关爱和帮助。但也正是因为周围家人、朋友的宠爱，使得我在生活中有一些理想主义，同时又有些依赖性。因此，朋友们对我的评价是善良、开朗、单纯，他们总是批评我太过于理想主义了、太傻了、不够圆滑。我

个人对此部分赞同，我觉得自己有时候的确应该变得现实一些、聪明一些、圆滑一些，但绝对应该要分时机、场合和对象。

我相信人性本善，所以即使一个人作恶多端，我也相信他一定是有着一些可以被宽容和理解的理由的。也因此，我总是更容易能够理解和谅解他人。

同学眼中的我：开朗，有幽默感，真诚对人，较积极面对生活。批评：没有恒心，有时候很懒，很急躁，没有什么创造性。有时候会莫名其妙地生气。

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”！

大学生自我成长的启发与感悟篇四

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，我都以品德至上来要求自己。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

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。我相信在我的努力下，目标将不再是目标，而是新的起点！

大学生自我成长的启发与感悟篇五

xx年08月12号我出生在一个普通的家庭，父亲是一名农民。家里的条件不是很好，现在算算随着龙泉的人均dgp增长我家还不及这个数字的一半，不过父母省吃俭用把最好的东西给我，我过得跟其他同学差不多。爷爷家就在我家隔壁，由于我4、5岁的时候父母出去做了两三年的生意，我就跟爷爷奶奶住在一起，所以跟爷爷奶奶关系很好，爷爷是个勤劳老实的老农民，今年已经70岁了还在自己种田，奶奶是个很普通的农村妇女有着一颗热情善良的心，他们对我性格形成的影响很深。爷爷虽然是个农民，但在我眼里一直是一个很有学识的老者，我和我堂弟的名字都是他取的。

我四岁的时候上幼儿园，七岁的时候上小学一年级，我读了两年的幼儿园和一年的学前班，好像幼儿园的时候在小朋友中间还算是个比较聪明的孩子，也许像我的妈妈，话比较多，装个大人会跟邻居家的大妈讲自己家里的事，平时路上见到熟人也会主动问好，所以邻居都比较喜欢我。上学前班的时候总觉得自己长得不怎么可爱，所以期末表扬，奖状之类的也轮不到我。但还是见了老师会主动到招呼，即使三、四年级的时候见了学前班的班主任也会叫住她说声“老师好”她也还能叫出我的名字。那时候还是个开朗活泼的小男孩，穿的好像比较邋遢，整天疯来疯去，所以小学班主任不太喜欢我也算是可以理解的。小学的时候当了5年的小组长，其实觉得自己可以当班委的只是每当班委选举的时候没多少人选我。

平时不太喜欢做作业，那个时代的动画片只要能讲的出名字的我都看过，因为家在农村还算是过了一个快乐、自由的童年，不过总的来讲现在回想起来发现那时候错过了很多好时光用来学习。现在很多不好的习惯也是当初养成的。

刚入中学，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！中学的生活主要是学习，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口：我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。

不知不觉就进入了高中，我没有考上父母期望的重点高中，而是上了一所职业高中，选了（3+2）机电一体化的专业，学习了一些专业知识，认识了许多的新同学，人际关系还不错，时间过的很快，短暂的高中生涯就结束了。在这期间还实习了半年，让我学习了很多做人的道理；很多的社会经验！

自从进了大学之后，接触到了许多各式各样的人。大学不像高中紧张学习一样，大学相对来说比较自由。高中是三点一线的学习，大学是自主学习！大学的活动很多。我参加了很多的社团，有青联、学习部等；参加社团不仅能锻炼自己的组织，交际，领导的能力，还能结交更多的朋友。学习更多的专业知识，提高自己的能力，能有一个美好的未来！

我希望给人的印象是正直诚恳、勤恳敬业，有幽默感、宽容待人、做事认真负责、乐于助人。最重要的能正确的来表达自己的，期望通过我大学期间的努力能做到这一点！

大学生自我成长的启发与感悟篇六

不要指望，麻雀会飞得很高，高处的天空，那是鹰的领地，但是如果麻雀摆正了自己的位置，它照样会过得很幸福。而今的我们就是那不起眼的麻雀，要在如此激烈的竞争中活出自我，必须要端正自己的心态，把活着的每一天看作生命的最后一天，奋力拼搏，实现当初的踌躇满志。

花朵因绽放而美丽，人生因拼搏而精彩，不是每一次努力都会有收获，但是，每一次收获都必须努力，这是一个不公平的不可逆转的命题，要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

1、成长轨迹，重要事件或重要人物对我的影响

在我成长的人生之路上，对我产生最大影响的莫过于我的父母，我的家境贫寒，但人穷志不穷，这是我父母从小就教育我的，他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，而不是像他们一样一辈子面朝黄土，背朝天。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。

2、兴趣爱好对我的影响

我喜欢打篮球，因为它让我知道了团队合作的重要性；我喜欢赛跑，把别人远远的落在后面而拼命的追赶我是我的目标；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；我喜欢挑战一些难事，即使失败了，至少它能让我明白，只要努力了，结果并不重要，重要的是参与的过程，乐在其中就好。

3、性格及对我的影响

从小我就乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，因为我深知，即使输掉了一切，也不能输掉微笑，只要嘴角上扬，希望就还会有。我始终坚信世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人，越过那一道坎，前面就是铺满鲜花的康庄大道，前面就是胜利的彼岸，掌声永远只属于那些不甘失败的人。

4、能力与品质

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。

5、自身的优势、不足与改进

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

6、自我奋斗目标

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！

我希望能从事自己喜欢的工作，兴趣是最好的老师，我相信它能让我发挥出自己最大的优势，或许在这份喜悦来临之前，我还要经历更多的曲折，但是我不怕，人生哪有一帆风顺，在逆境中体验不一样的人生，那才是不平凡的人生。

在成功还没有到来之前，我会继续努力做好一切，不断地提升自我，让自己变得更强大，在平凡的生活中做一个不平凡的人。

大学生自我成长的启发与感悟篇七

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

(一)主要人物对自己的影响 我是生长在一个普通的农村家庭里，从小就由在父母的教导下成长。我的父亲在我心里中一直都是个严厉的父亲，自幼我的父亲就对我要求很严格，特别是在学习上更加严厉。儿童时期，我非常贪玩，经常到村庄上的田野上玩耍，有时候还破坏了邻居的庄稼，为此，我的父亲也不少惩罚我，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。

责任感，或许这也是包含因为幼年父亲的严格要求让我塑造有责任感的性格。也因为这样让我在这22年的人生历程中结交很多良友。

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

(五)能力与品德 在个人能力方面一般，能独立妥当处理日常中的事物，有一定的组织能力。思想道德观念很强，正确对待生活中的事情，顾及他人以及集体利益，有大局观念。

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

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

学习探索，实现自己的企业目标，做一个优秀的专业人才。

大学生自我成长的启发与感悟篇八

我是xxx师范学院软件学院08级的一名学生党员□xxx年11月份经党组织的检验认可被批准为入党积极分子。半年以来，在党组织的引导培养和支部内同志的熏陶影响下，本人各方面的思想意识和觉悟水平有了很大的提高，这使我更加坚信，中国共产党是一个与时俱进、不断成长的队伍，每一位党员也都处于不断的进步之中。批评与自我批评，是我党的优秀作风，它使我们能够及时地认识到自身存在或产生的缺点、问题，从而及时纠正改进，以实现不断的优化成熟。

在此，我以自身为标的，冷静思考，深刻反省，作出以下批评和自我批评：

工作、学习方面作为一名入党积极分子，一名大学生，对学习、对生活，对自己所从事的工作应该始终保持积极向上、奋发有为的精神状态，不能得过且过，应付了事。有些党员满足于现状，缺乏立足本业，开拓创新精神，只满足于本专业学习要求，不求专和精，在学习任务繁重、时间紧、头绪多的时候，牢骚满腹，怨天尤人；在工作方面缺乏热情，推着走，工作不扎实，不细致不到位，有的党员表率作用不突出，缺乏大局意识和全局观念，在思想政治水平、政治修养和组织活动的的能力水平总是停滞不前，甚至有的倒退。

个人生活方面与集体的融合度明显下降。近一年以来，由于成长的原因，我对于个人独立性的重视有所提高，排斥从众行为和羊群效应，这在培养个人主见和决断力的同时，也使团队协作精神有所下降。

自我批评的目的是自我完善。我会在反省和总结的基础上及时做出方向调整，请党组织检验。