

# 大学生个人成长经历 大学生个人心理成长报告(大全6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 大学生个人成长经历篇一

### 1当代大学生心理健康问题的具体表现

#### 1.1心理健康与否的判断

心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好的人际关系的维持。心理是否健康一般采用量表测量，其标准是随着时代变迁和文化背景变化而变化的。根据我国大学生的实际情况，大学生心理健康的标准大致可概括为：智力正常，自我评价得当，情绪调控能力强，社会适应良好，人格完整，人际关系和谐，学习动机明确。

#### 1.2大学生心理健康问题

大学生的心理正值一个发展时期，是从青少年不成熟的人格状态向成熟状态转变的过程，也是各种矛盾的思想观念发生碰撞、冲突的时期，还要面临复杂的角色转换问题，因而，大学时期正是各类心理问题的高发阶段。笔者了解到，当代大学生普遍存在的心理健康问题主要包括学业、人际关系处理、恋爱问题、性健康、性格和情绪调节以及特殊群体心理健康问题，涉及面较广，深入到学生学习和生活的各个角落。

#### 1.3学业问题

具体表现为学习目的不明确、两极分化现象较严重和学习动机功利化;人际关系问题主要表现为很多大学生不能很好地与人和谐相处;恋爱问题则主要体现为情感的迷茫、不正确的恋爱观以及如何应对失恋;性健康问题主要表现在学生不能正确认识自我的性反应,产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感,把性与不洁联系起来并由此产生的心理压力;性格和情绪调节问题具体表现在抑郁和情绪失衡。

#### 1.4特殊群体的心理健康问题

(1)网络群体。网络这把双刃剑给一部分大学生带来了困扰。

(2)贫困大学生。贫困生出现心理问题的比例高于非贫困生,人际关系敏感、自卑和心理负担过重的现象在贫困生中较为普遍。

#### 2剖析当代大学生心理健康问题的成因

当代大学生存在心理健康问题的成因主要有以下几个方面。

(1)社会大环境的影响。随着改革开放的深入,我国加入wto后国际竞争的加剧,对人们的心理世界造成了巨大的冲击和震荡,在这样一种社会大背景下,大学也不再是宁静的港湾,社会上的一些不正之风,使得一些大学生原本就脆弱的心理防线受到了空前的冲击和挑战。久而久之,引起了心理的迷乱和失衡。

(2)家庭和学校教育的缺失。目前在校大学生,基本出生于国家改革开放之时,成长于国家经济发展之日,由于家长对他们的过高期待,过分保护,使其对家长的依赖性强,导致他们认知和情感发育不正常。另外,在高考指挥棒的调遣下,学校和家长在教育学生的过程中往往采用应试教育的方法,只重视智力教育,忽略了学生心理素质的培养和训练。

(3)大学生未接受系统的心理健康教育，心理健康知识匮乏。当前对大学生进行心理健康教育的状况并不乐观，很多学校都只是流于形式，心理健康知识匮乏导致学生心理调适能力不足，进而使学生维护心理健康的意识不足，埋下了诱发心理问题的隐患。

(4)大学生自身的心理特点，其主要表现在：大学生作为一个独立的社会群体，他们在性格、意志力和对事物的认知及情感各方面都有别于高中生和成年人，情感方面比较热烈，认知方面明显不足，具体为对社会制度、人际交往和爱情等诸多方面的认识不完善，不成熟。同时，他们的柔韧性不够好，自制力也相对较差，做事喜欢随心所欲，缺乏长远目标，计划性不强。加之现代社会竞争和市场经济加强，各种形形色色的信息带来人们心理的复杂化，很多大学生经常感到压抑，但由于自身认识不足、心理方面知识的缺乏或顾及个人隐私等多方面因素，他们的郁闷没有得到及时释放，经过长时间的积聚和沉淀，便产生了各种心理问题。

### 3改善大学生心理健康状况的决策

#### 3.1学校方面的应对措施

3.1.1开展新生入学的心理健康普查高中教育以学业为重，学生的心理健康易被忽视，带着高中遗留下的隐性心理问题，加之离开了父母的呵护，大学新生有可能在遇到一点小挫折后就将原先存在的问题加强化，以相应的症状表现出来。研究表明，开展新生入学的心理健康普查是预防大学生心理健康问题的一种行之有效的方法。

3.1.2加强校园文化建设，营造良好的心理社会环境孟母三迁择邻而居的故事充分说明了良好的环境对人产生的积极影响。好的校园文化氛围是大学生身心发展的沃土，而校风建设又是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要因素。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质。所以

学校应加强团结友爱、奋发图强等优良学风的建设，让同学们在其影响下学会怎样与人和谐相处，解决一些学习和生活上的困扰。同时学生还可通过参加学校开展的一些丰富多彩的校园文化活动保持一种乐观向上的生活态度和健康的情绪特征。

3.1.3开展心理健康教育课程由于中学时期心理健康教育不到位，大学生普遍缺乏一些基本的心理健康知识。鉴于此现状，校方很有必要系统地对大学生进行心理健康教育。课程除了对心理、卫生、健康等方面的知识进行讲解外还应加强认知心理教育，帮助学生了解心理发展规律，系统学习掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。

3.1.4建立健全心理健康咨询体系学校心理咨询体系是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。通过有效的心理咨询和心理疏导学生可以及时发现自身存在的心理问题，及时找到应对措施解决心理问题，保持良好的心理健康状况。近年来，高校心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，而且为每一位学生建立有心理健康档案，比较全面地记录学生心理健康情况。选择适合中国文化环境的大学生心理健康测查量表，对其大学四年的心理健康状况进行跟踪调查、分析、归类，评价并记录在案，针对一些具有代表性的问题做到有的放矢，从而为社会培养出合格的大学生。

### 3.2家庭社会方面的应对措施

3.2.1家庭教育模式的转变当代大学生很大一部分是独生子女，由于家庭娇惯等原因造成了他们娇生惯养、依赖性强、适应性差、以自我为中心等性格缺陷。一旦进入大学独立面对生活的考验时，问题便会接踵而至，如同学关系紧张、不适应寝室集体生活、报复心理强、不关心他人等。产生这些问题的根源是家庭，解决方法自然也须从家庭着手，现代社会的家长们应该意识到过去那种全权代劳的呵护方式往往是孩子

成长的障碍，放手让他们自己处理一些生活中的事情，积累生活经验才是健全的家庭教育方式。

3.2.2社会支持系统的完善大学生心理健康问题导致的最严重后果就是自杀，近几年，高校学生因为各种心理问题自杀的事件并不少见。巢传宣等研究表明，社会支持系统在自杀意念的产生中可发挥缓冲作用，社会支持系统比较好的学生相对而言产生自杀意念的机会较少。因此，在预防大学生自杀工作中，应考虑构建比较完善的社会支持系统。

### 3.3学生自身方面的应对措施

3.3.1学会自我保健，加强心理调节大学生在掌握了一定的心理健康理论和知识的基础上，要学会自我心理调节，首先从认识上入手，学生要对自身心理状态、性格特征等有一个比较全面的认识，对自己在大学里的位置及自己所扮演的角色有一个正确的定位；其次，应该学会自我调适消极情绪。正确的调节方法可以是通过写日记、听音乐、聊天散步购物等，以便及时释放负面情绪。此外，郝霞研究表明经常运用幽默缓解压力的大学生的抑郁和交往焦虑水平都较低，且自我效能和自信都较高，鉴于此大学生可以积极培养采用幽默方式来缓解压力的能力，以促进自身心理健康。

3.3.2积极参加体育锻炼，促进心理健康体育锻炼有益于身体和心理健康，身体健康和心理健康互相依赖。学生在参加体育锻炼的过程中可以培养其意志品质，弱化、扭转不良的心理倾向。同样，由于体育锻炼中的情感体验强烈而又深刻，成功与失败、进取与挫折共存，欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织，这种丰富的情感体验，有利于学生情感的成熟，有利于情感自我调节能力的发展。

## 4大学生心理健康研究的新思路

4.1完善研究的操作方法，努力推进研究本土化我们必须在借

鉴国外先进研究经验的同时，大力加强我国大学生心理健康的理论研究，加快大学生心理健康理论体系的建立与完善，并结合中国大学生的自身特点，研发适合中国学生的心理评估量表及问卷，从而进一步推动我国大学生心理研究的本土化发展。

4.2拓宽研究的视野范围，努力推进研究具体化在研究大学生心理健康问题的同时，我们不仅要考虑学校这个大环境的影响还要将研究视野扩大到家庭及社会环境等领域，密切关注其成长过程中一些特定因素的影响，使研究细化和具体化。

4.3扩大研究的文化维度，努力推进研究国际化随着改革开放的不断深入，留学生群体逐渐融入各大院校。对外国大学生来说，国外长期的学习与生活是一个重要的转变过程。在这个过程中难免会对他们的心理造成一定的影响，那么校方在着手研究中国学生的心理问题的同时也不得不重视起这些群体的问题。所以我们应对外国大学生心理健康进行研究，扩大研究的文化维度，从而推进我国大学生心理健康研究的国际化。

## 大学生个人成长经历篇二

为了在今后的工作中更好地提升自己，教师要不断地学习，更新知识，提高素质，提高教育能力和其他相关能力。使自己的教育水平、学习能力教科研能力都有长足的进步，现制定20xx-20xx年度个人研修计划如下：

### 一、目标：

加强自身学习，同时实施保教结合、动静结合的原则，教学工作突出自己的特色，努力使自己成为一名教学能力强的幼教工作者。

### 二、具体目标计划：

1、素养目标：要努力进取，不断学习。多阅读教育教学类书刊，提高教育理论知识，同时培养深厚的文化底蕴，提升自己的专业文化素养。

2、业务能力目标：体现出自己的教学特点与个性，在教学工作中能起到模范带头的表率作用。

3、师德师风目标：爱岗敬业，以身作则。努力提升职业道德，对幼儿有爱心、耐心、细心之三心；对家长有诚恳、合作之态度；对同班同事有团结、协调之能力，用自己端庄的仪表，模范行为为大家做出表率。

具体计划措施：

1、不断努力学习各类知识提升自我素质。积极参加教育部门组织的继续教育学习和幼儿园组织的园本培训等活动，做好学习笔记；继续深入学习贯彻《3-6岁儿童学习与发展指南》、《幼儿园教育指导纲要》、阅读专业类书籍和有关国家规定的教育法规、教师职业道德等书籍，多看权威性的教育类期刊杂志、《幼儿教育》、《早期教育》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的幼教动态，拓展自身的知识面，丰富自身的教育教学理论素养和文化素养，用专家的理念变成课堂的实践。

2、不断思考、反思和积累。在教育教学中与反思结合起来，认真听课，通过听课，勇于提出自己的问题或不同的观点，在共同探索中达到共同进步。勤于反思、勤于实践，在经验中完善自我，通过反思，不断更新教育观念，改善教育行为、提升教学水平。

3、认真组织教育教学活动，认真备课，认真上好每一个游戏活动，把教学能力的提高落实在幼儿每一日活动的组织中。除了传统教学模式外，还利用信息化学习进一步提高自己利用现代化教育教学手段的能力。

4、在班级管理方面多下功夫，及时处理好班级老师之间的协调工作，组织好每一次班级教学活动。幼儿园工作是团队工作，班级中教师之间要配合默契才能做好工作，幼儿园的教育目标是保教相结合，只有教师之间的互相配合，保教工作才能够有效的顺利进行，共同把班级工作做好。

5、认真参加教育部门组织的继续教育学习和幼儿园组织的园本培训活动，按时完成作业。

## 大学生个人成长经历篇三

换一个角度来理解，就是对我们心中的那片理想天地做一个具体执行的描绘。我们给自己的学习生活做一个较系统而细致的安排，对自己的职业生涯进行规划，为自己的梦插上翅膀。美好的愿望是根植在坚实的土地上的。从现在开始，坚实脚下的土地，力争主动，规划我们的未来，为人生的绚烂多姿添彩。

### 一、认知自我

古希腊德尔菲神庙里“认识你自己！”的箴言不仅仅是要唤醒人们的人文关怀，同时也指出了认识自我的意义和困难。规划未来，必须了解自我。

#### 1、自我评价

我个人觉得我是一个性格开朗有责任感的人。我有极强的创造欲，乐于创造新颖，与众不同的结果，渴望表现自己，实现自身的价值。追求完美，具有一定的艺术才能和个性，乐观自信，好交际，能言善辩，谦逊，善解人意，乐于助人，细致，做事有耐心。

#### 2、我的优势



我小时候生活较艰辛，以致我对生活有更深入的认识，我并不认为生活中人们遇到挫折，是什么命运的不公，相反，他对人有一种督促作用，让人越挫越勇，人生经历一些挫折，是对人的一种磨砺，让人变得更坚强，对生活中的事情变得更有勇气。父母从小对我严厉的教育，使我时刻保持严于律己的生活态度。

### 3、我的劣势

过于追求完美导致我做事过于理想化，脱离实际，家庭经济基础薄弱，人脉较少。

## 二、社会分析大学生学习成长计划

改革开放以来，我国经济飞速发展，根据最近国务院政策，环渤海地区可望异军突起。黄骅港的建设，以其强大的吞吐吸纳作用，将带动整个环渤海地区的经济滚动前进。

由此观之，作为河北农业大学渤海校区首届学生，我所学习的专业正是港口水利工程，鉴于黄骅港的发展前景及人员需求，就业前景相当可观。

## 三、学习生活计划

大学一年级：端正学习态度，严格要求自己，了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。认真学习基础课程尤其是英语和高数，作为一个工科生高数是一切学习的基础，同时为考研做准备。下半学期通过大学英语四级考试和大学计算机一级考试。积极参与外联部工作，培养工作能力。

大学二年级：通过大学英语六级考试；通过计算机2级考试；熟悉掌握专业课知识，竞选外联部负责人，并在节假日时期进行初步的实习。

大学三年级：提高求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：

心得体会；学习写简历、求职信；同时细致复习大学课程为考研做准备。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。与此同时，做好第二条准备——考研。

#### 四、求职计划

随着经济高速发展的社会，人们的生活日益安逸，但随着工作压力的增加，生活压力的增大，生活方式的不合理化，人们的日常生活秩序被打乱，也就凸显出越来越多的心理方面的问题，这就更加要求我们更加努力的去学习心理学知识。

(1)学位证书、资格证书，是我们求职或是创业的敲门砖，是一个公司以及一个资助者支持你和招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，这对于自主创业也是很有帮助的，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积极级参加招聘活动，在公司选择我

们的同时也选择一个适合自己的公司。

(6)要时刻注意最新的发展动态，关注时事，了解社会信息，掌握自主创业的优势条件和劣势。更好的把握成功的条件。

## 五、总结

按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去守候这份梦，放飞梦想，实现希望。

## 大学生个人成长经历篇四

大学的生活不比在家，在大学什么都要靠自己，这也是在锻炼我的生存能力，我会把自己的生活作的井井有条，作的简单而充实，培养自己的生活习惯，锻炼自己的生活意志，提高自己的生活自理能力。

大学校园是个大课堂，里面有来自各各省市的同学老师和各种性格的人，来到这我会尽可能的改去自己的缺点，用最短的时间与同学和老师们相处好，处理好自己的人际关系，要在寂寞之时耐得住寂寞，激情之时把握住分寸。

大学，是我在进入社会前的最重要的一站，更好的适应这里也是为更好的适应社会的前提，在这里不仅我要努力学习专业课同时也好学好文化课，例如英语，掌握英语是现代人不可或缺的一项能力，它能够提高自身素养和语言能力同时也可以扩大交流范围，是立足于社会的重要能力，虽然我英语差，但在大学期间我会努力提高自己的英语能力，力争顺利通过英语四六级考试，提高自己的口语能力，突破语言难关。这是我大一最主要的任务。

大一除学好英语外，还要学好基础课，增加各种兴趣和爱好！

积极参加各种活动。专业是我们日后谋生的重要手段，是我们找到工作的重要技能，在今后的学习中我会加强与老师同学的交流，平日里认真研究练习，从各个渠道获取最新的技能知识，我要在大学这四年的学习中学到一身好本领，我步入社会寻找工作增加自己的筹码。

关于考试我一定遵守学校的规定。还要做到需要考试的课程不可因参加活动和看课外书而放松，要力争每门功课都考到我所能达到的最高分数。关于考研，从大一做起，时刻把考研作为目标。大三时，放弃一切可以放弃的全力投入到考研的学习上。

在大学期间，我要做到爱自己，珍惜自己所做过的努力，充分发挥自己的长处，树立对自己的绝对的信心，同时也希望学院，老师，同学家长都会支持我，鼓励我，帮助我，但最关键的还是要依靠我自身的努力，忘掉过去的遗憾，抖擞精神，从今迈步从头越。

学习是个积累的过程，既不能放松，也不能急于求成。为了学习我会警惕各种事情的影响。始终坚持自己学习第一的原则。

## 大学生个人成长经历篇五

大学教育是学生个性塑成的关键时期，在思想政治教育活动中要呵护和发展大学生的个性。下面是有20xx大学生个人学习成长计划，欢迎参阅。

人们都说：“大学是半个社会。”，就是这种大学与高中的落差对刚刚走出象牙塔的我们而言无疑是一道极难跨越的鸿沟，在最初的新奇与喜悦暗淡之后，迎面而来的便是无尽的困惑与迷惘。而此时对自己做一个认真而深入的剖析，为自己量身打造一份成长计划便是尤为重要的。

大学生成长计划，换一个角度来理解，就是对我们心中的那片理想天地做一个具体执行的描绘。我们给自己的学习生活做一个较系统而细致的安排，对自己的职业生涯进行规划，为自己的梦插上翅膀。美好的愿望是根植在坚实的土地上的。从现在开始，坚实脚下的土地，力争主动，规划我们的未来，为人生的绚烂多姿添彩。

## 一、认知自我

古希腊德尔菲神庙里“认识你自己！”的箴言不仅仅是要唤醒人们的人文关怀，同时也指出了认识自我的意义和困难。规划未来，必须了解自我。

### 1□ 自我评价

我个人觉得我是一个性格开朗有责任感的人。我有极强的创造欲，乐于创造新颖，与众不同的结果，渴望表现自己，实现自身的价值。追求完美，具有一定的艺术才能和个性，乐观自信，好交际，能言善辩，谦逊，善解人意，乐于助人，细致，做事有耐心。

### 2、我的优势

我小时候生活较艰辛，以致我对生活有更深入的认识，我并不认为生活中人们遇到挫折，是什么命运的不公，相反，他对人有一种督促作用，让人越挫越勇，人生经历一些挫折，是对人的一种磨砺，让人变得更坚强，对生活中的事情变得更有勇气。父母从小对我严厉的教育，使我时刻保持严于律己的生活态度。

### 3、我的劣势

过于追求完美导致我做事过于理想化，脱离实际，家庭经济基础薄弱，人脉较少。

## 二、社会分析

改革开放以来，我国经济飞速发展，根据最近国务院政策，环渤海地区可望异军突起。黄骅港的建设，以其强大的吞吐吸纳作用，将带动整个环渤海地区的经济滚动前进。

由此观之，作为河北农业大学渤海校区首届学生，我所学习的专业正是港口水利工程，鉴于黄骅港的发展前景及人员需求，就业前景相当可观。

## 三、学习生活计划

大学一年级：端正学习态度，严格要求自己，了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。认真学习基础课程尤其是英语和高数，作为一个工科生高数是一切学习的基础，同时为考研做准备。下半学期通过大学英语四级考试和大学计算机一级考试。积极参与外联部工作，培养工作能力。

大学二年级：通过大学英语六级考试；通过计算机2级考试；熟悉掌握专业课知识，竞选外联部负责人，并在节假日时期进行初步的实习。

大学三年级：提高求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：

撰写专业学术文章，提出自己的见解；参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作

心得体会；学习写简历、求职信；同时细致复习大学课程为考研做准备。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做

出充分准备。与此同时，做好第二条准备——考研。

#### 四、求职计划

随着经济高速发展的社会，人们的生活日益安逸，但随着工作压力的增加，生活压力的增大，生活方式的不合理化，人们的日常生活秩序被打乱，也就凸显出越来越多的心理方面的问题，这就更加要求我们更加努力的去学习心理学知识。

(1)学位证书、资格证书，是我们求职或是创业的敲门砖，是一个公司以及一个资助者支持你和招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，这对于自主创业也是很有帮助的，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

(6)要时刻注意最新的发展动态，关注时事，了解社会信息，掌握自主创业的优势条件和劣势。更好的把握成功的条件。

#### 五、总结

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未

知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去守候这份梦，放飞梦想，实现希望。

## 一、前言

当今社会竞争越发激烈。在现代社会，人们的生活节奏加快，社会发展也非常快。如果如我们柔弱的个体，不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，通过不断学习，来充实自己，将很难有一个长足的进步。而一份对自己未来的规划是与人竞争的主要手段之一。个人发展规划要求你根据自身的“职业兴趣、性格特点，能力倾向，以及自身所学的专业知识技能等”自身因素，同时考虑到各种外界因素，经过综合权衡考虑，来把自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，以便最大限度地实现自我价值。我不敢保证我的职业规划就一定切实可行，但至少它代表了我现阶段人生的最大理想，也是近期最应该付诸时间实践的，它的实施与否主宰着我的后半生的成功与失败。

## 二、自我认识

1、个人优点：性格外向、开朗、活泼。做事仔细认真，待人热情，思维敏捷，表达流畅，有学习新事物的欲望，自学能力强，考虑问题全面，具有较强的人际沟通能力与组织协调能力。工作认真投入，有非完成不可的决心。



2、个人缺点：缺乏主见，做事不够果断，不够主动，自控能力较差，容易情绪化。

3、个人小结：正确认识自己是一件十分困难的事。很多人在不断摸索的过程中学着去认识自己，但是真正能认识到自己的优缺点的却没有几个。我在性格方面，外向开朗。这样的性格使我乐观、看待事情积极，但同样让我容易情绪化、急于求成。我的爱好广泛，喜欢运动、看书、听音乐，可以说我是一个喜欢尝试新鲜事物的人，但是同时我也会对自己不喜欢的事物会有排斥感。对我自己的能力我比较自信的方面是与人交往、组织协调活动，比较缺乏的是做事的主动性。

4、个人发展：不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释，人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。因此为了实现自己的梦想，我今后要学会自己做决定，自己拿主意，做事要积极主动，学会约束自己，为人处事要冷静，面对困难和问题时，经过仔细分析和思考，对遇到的问题做出正确的判断，并解决好。

### 三、环境形势分析

#### 1、社会环境形势分析

现今中国政治稳定，是全球经济一体化环境中的重要角色。但在20xx年，中国经济发展经受了近几年最为严峻的挑战和重大考验。由美国次贷危机引发的全球金融危机，我国经济增速也显著放缓；国内发生的南方冰雪低温灾害、四川汶川特大地震、舟曲泥石流灾害等，使灾区人民的生命财产遭受重大损失。由于国际经济形势发生了重大变化，多国贸易保护主义政策在悄悄抬头，各种经济贸易的申诉调查和仲裁措施正在对中国经济的发展产生了较多的不利影响，这一情况无

疑为大学毕业生的就业情况带来新的挑战。

## 2、专业环境形势分析

由于全球金融危机的发生，中国虽然是发展中国家，没有美国等西方发达国家面临的形势严峻，但也给当今大学生的就业带来很大困扰，作为与经济息息相关的建筑专业也面临着巨大考验。当前，我国建筑业在国家经济中处于重要地位，同时也处于支柱性产业阶段。但各种新材料新技术的运用，各种智能建筑概念的产生，以及各种新的建筑技术规范的发布，促使建筑业已不再停留在原有的简单结构上了。我们应认清这一事实积极做好准备，为工作打下坚实的基础。建筑业本是一个就业相当广泛的专业，建筑专业毕业的学生可以做资料员、施工员，也可以在公司做项目类整体策划或项目管理等，但这都需要有扎实的专业知识和专业能力做后盾，而在现今的社会形势下，我们更应该努力提高自己的知识与实践能力，迎接我们的未来。

## 四、未来的发展规划

大二：现在的就是计算机一级还没有考下来，一直比较焦急的事情，眼看即将春季的计算机一级又即将开始了，目前就是想一心的扑在计算机的辅导书上面，争取今年可以拿到。还有就是英语四级的问题，去年参加了四级考试，成绩一直没有下来，倘若没有通过四级，那就是争取下一次能过顺利的通过，当然了还是很想这一次就可以过的。再者就是今年的学习目标了，对于专业的课程要更加的努力学习，争取课课优秀的学期末，在自己的学业上小有成效。更主要的是可以从试验中好好的历练自己。

大三：作为毕业生，已经离开校园了，踏入社会。所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要继续在目前的岗位上工作。在撰写专业学术文章时，提出自己的见解，锻炼独立解决问题的能力 and 创造性。多和学姐学

哥们探讨就业的问题，以及现在社会的求职方向，同时也要多和指导老师多联系，征求一下老师的意见。在工作当中，积极关系，虚心求教。希望最终确定自己的正确岗位，以及自己的事业的发展方向。

## 五、结束语

中国人常说，尽人事，听天命。对于我们可以控制的，理当全力以赴，因为操之在我；对于不可控制的，我们应当养成坦然接受的胸怀和气度。要抱着一种信念，那就是不做则已，要做就要做好。在工作中，努力奋斗，自动自发，精益求精。这样，才能赢得收获。

一个人，一生当中不知道要遇到多少困难，很多困难是不能预见的，这就要靠我们自己处事时随机应变的能力，面对突如其来的麻烦事情，临危不乱，保持冷静的心态，急中生智，想出好办法来。睿智的人，善于分析事物的发展情况，能够抓住事物的特点，成竹在胸，料事如神，成功的预测事物的发展方向。决策于千里之外，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。

任何目标，只说不做到头来都是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。理想，信念，追求，成功，未来，一切的一切都要靠自己去打拼！

古人云：“良好的开端是成功的一半。”大一一年我基本上没有干过几件象样的事情，完成应该完成的任务就更是差远了，按逻辑推理，我就已经失败了一半。可是我又不甘心，因为严格说来，我的大学生活还剩下四分之三，失败一半对我来说也太不公平。如果说世界上真的没有后悔药，那么能带给我最大安慰的莫过于现在流行的选秀节目中的“复活”一词。把自己将来要做的每一件事当做一次“选秀”对待，“死了”还有“复活”的机会。

特此，我从三个方面对接下来三年的大学生涯进行了规划。“有梦想就有希望”，我不敢保证我的职业规划完完全全的切实可行，但至少它代表了我现阶段最大的理想，也是近期最应该付诸时间实践的，它的实施与否主宰着我的后半生的成功与失败。

## 第一、 学业方面

学习不仅是为了今后的工作，最重要的是它能让你终身受益，所谓的“活到老学到老”大概就是这样意思吧。无论怎样，学生最首要的任务就是学习，抛开了学习一切都无从谈起。作为学会计的学子，社会对我们的期望值普遍要偏高，我们不仅要有扎实的专业知识，还要懂得如何与他人交往、洽谈。而且我的目标是成为一名会计师，将来能有一份稳定的工作，能够有一份稳定的收入，在工作的过程中，我还要努力学习，试着考注册会计师。总之，我的目标就是成为一名优秀的会计师，能够让自己的美梦成真。历史上的出名的会计师没有一个不是博才多学，厚积而勃发已是

一.....

个不变的规律。这就意味着我必须博览群书，为今后步入社会后能独挡一面作好充分的准备。此外，英语四级虽然和学位证无关，但是和我意向的工作单位挂钩，将来说不定还要在外资企业工作，英语的需求量也是相当大的，所以一定要在大一时搞好英语，为大二的四级准备。还有，在这个数字化、信息化的时代，对计算机基础知识的掌握尤为必要。所以，我对自己的大学生涯作出了简短的设计。

大二：

一、要把会计资格证、初级会计师证考过，这是自己在会计这一行业中混的最低限度了。一定要先把这些东西给考过，拿了证就算是本事了。

二、认真学好专业知识和其他基础学科，坚信基础的东西一定是最重要的。大一的时候

英语考砸了，影响了整体成绩跟奖学金还有一点距离，要加倍努力，争取获得奖学金。不要再像大一那般贪玩，整天没课就无所事事，多看一本书，可以多学一个道理(概数)。

三、拼了命也要把英语四级过了，争取一次性通过。这学期实在过不了，下学期再给最多一次机会，当然这不绝对不优先考虑。

四、尝试着考计算机二级。一级证书有了，但那是将来地球大学生都会有的证书，摆出来会让人笑掉大牙的，它基本上没什么用处可言。“物以稀为贵”，考计算机二级是形势所迫、势在必行，即使过不了也要考。据前人(学长学姐)所述，没考和没过并不能划等号，没报名参加考试就有了不去学习的借口，让自己变得懒惰、无所事事，处于零成功阶段，而参加考了没过效果是不一样的，虽然不能把梦想中的证书握在手中，但在用心去学习的过程中自己的能力已经得到很大的提高。证书和能力如果不能兼得，那么我认为自己会选择后者，因为它具有长远的利益。考计算机二级，我的原则是重在参与。

五、认真在学习和工作中工作不断地锻炼和提高自己，寒暑假期间到一些小公司去参加社会实践，巩固所学的专业知识，从别的实际工作人员身上可以学到很多应对社会的道理。教授们常跟我们说，“学新闻的如果不结合实践，那么课堂上学得再好，你也只学到了一半甚至还没有”，遇上问题才知道老师说的话也能成为真理。所以，必须要求自己学以至用。大三：

一、英语六级参与。自己的基础不够扎实，为了让现实和理想之间不要有太大的落差，对六级，我的宗旨是一只求有勇气尝试，不过也原谅自己，奇迹当然是我梦寐以求的，或许

六级并没有我想象中那么难。

二、证书大攻破。到那个时候已经没有太多课程了，可以准备考一些相关的证书，但是千万杜绝盲目考证，要积极咨询就业方面较有经验的专家、老师，获取对自己最有效的信息，然后对症下药。自己应该尝试考中级甚至高级会计师证了。当然，教师资格证也该备用，以便不时之需，“关键时刻”用来当护身符，也许那些山区的校园在我最无助的时候会收留我，虽然我一直认为自己偶尔会变得很爆的脾气不太适合当老师，不过那种爆通常是对付很爆的人才时候才用的。

大四：

一、前期进入实习阶段，选择自己意向的公司先去尝试参加社会实践(除对工作气氛要求较高外，其他条件不要差得让大众都接受不了就行)。认真做好上级领导交给我的每一项任务，记好每一笔账，把自己最真诚、最敬业的心挖给会计，把最优秀的自己展示给会计，最好让媒体感受到自己的重要性，最终接纳自己。这样我的努力就算达到了目的，也为毕业后四处奔波找工作省下心。

二、后期，准备毕业论文，参加毕业论文答辩，最终能顺利毕业。

三、参加工作后月薪不能太低，至少要能养活自己，因为毕业后，那个原本很荒凉的家庭就不可能在经济上给予自己过多的支持了，相反的，应该是角度对换的时候，一切重担得自己来扛。还有国家在这几年里供自己完成学业的助学贷款是要坚决一分不少地按时偿还。

第二、为人处世方面

一、改掉自己偶尔性情急躁的坏毛病，千万不和同学发生冲突。

二、尊重身边的每一个人，不管他(她)有着什么样的性格，学习优秀的人，感化恶搞的人，用一颗真诚的心去对待他们，不去争名利，不计较利益，做一位合格的中国公民，为和谐社会的构建做自己力所能及的。

三、抓住每一个锻炼自己的机会，这样的机会不是每个人都有。全力以赴地完成在班级和学院的本职工作，为集体做一些力所能及的事，为劳累了多年的老师们哪怕减轻一点点负担也好。干出一点成绩，不一定非要得到他人的肯定，重要的是给自己找一个相信自己的理由。

### 第三、生活方面

大学是真正属于自己的天地，在人的一生中这种日子不会长久，如果在这里我都不能很好的生活，那么估计我以后就别想好好生活。所以除了学习和工作之外，我必须给自己一个快乐的生活方式，珍惜现在拥有的。愚一直以为，让我干一件我不喜欢的事比杀了我还恐怖，在大学里要摒弃曾经的陈旧观念，无论如何也不逼自己，只做值得自己做的事，好好地为自己活一次！

一、篮球是我的好伙伴，那些和我一起打篮球的伙伴更是我的好伙伴，我喜欢他们的大气，喜欢和他们呆在一起的感觉。所以，每周至少打一次篮球，这是必须的，劳逸结合，和篮球好友们联络联络感情，调节身心健康。

二、多和家人和同学联络，告诉他们我的快乐和不安，一路走来是他们支撑着我克服了重重困难。尤其是上了年纪的父母，他们操劳一辈子也许最想要的只是我的一个消息一个平安而已，所以我绝对不能让他们失望，他们幸福了我才能真正的心安理得。

最后，祝愿自己能把曾经失去的补回来，最终如愿以偿！

# 大学生个人成长经历篇六

篇一：

我叫zzf□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。

篇二：

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。

## 一、自我分析

### 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！

## 二、职业期望及实现途径

我希望能从事自己喜欢的工作，兴趣是的老师，我相信它能

让我发挥出自己的优势，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。

### 三、自我总结

人生就是记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受能接受的。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。