

最新自我成长分析报告 个人自我成长分析报告(通用8篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

自我成长分析报告篇一

人生的经历总是充满了喜怒哀乐，如何正确处理它们的关系，就要看我们的处事能力。通过这学期大学生心理健康教育 and 指导课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。借助这次心理健康课的作业，我回顾了自己的成长历程，我认为此次自我分析非常的有必要。

一、自我成长分析 (一)成长的故事

有人说过这样一句话：“生命以时间为载体，以贡献的多少反映其价值，生命的境界取决于后者而非前者。”每个人能掌握的是生与死之间的这一段生命，而让生命具有意义，不是在开始或结束，而是在其过程中，从这个意义上讲，无论高峰或低谷，都是生命的成长，都值得我们珍惜和回味。

我出生在一个偏僻小山村的一个再普通不过的温馨家庭，家中共有五口人。从小时候能记忆开始，就记得父亲是一个有一手拿好厨艺、见识广、有责任心的人，是我童年成长中对我影响最大的人。母亲是个贤惠能干、心灵手巧的人，在我的成长中她一直充当着慈母的角色，我做错了事虽有批评，但都是以教育为主，哥哥和弟弟在我成长中也给了我很多愉快而难忘的记忆。

(二) 求学之路

因为家住在偏远的山村，交通的落后，师资力量的缺少，导致教育资源的匮乏，而且学校离家里很远，都导致我的启蒙教育在很多同龄孩子之后，正所谓“淤泥池塘出荷花，贫寒家境出人才”，这也就造就了我在小学、初中时的优异成绩。高中时父母为了我的学费而远离家乡，去到沿海城市打工，我又到县城读高中，各种原因导致我学习的劲头远不如小学和初中，但是只因怀揣着一个梦想——读大学，更好的报答父母的恩情，在高中后期的努力拼搏、闯过重重困难后，终于以超出自己想象的分数考入重庆师范大学。带着梦想和激情，开启了四年充实的大学生活。我非常热爱自己的专业，一直为自己的幸运而努力。进校两年，我都是用积极的态度和饱满的热情去学习，并且在这两年中都获得过国家奖学金(这里我不知道你是获得国家助学金还是奖学金，所以你自己看一下，如果是讲学金，就写上去，是助学金，就不写有颜色这句)这些荣誉给了我很大的鼓励，同时也给了我继续向前的动力。生活中我积极参加各项活动，不断提高自己的专业技能，我珍惜生活给予我的一切，努力奋斗着，为未来时刻准备着。

二、未来展望

每个人对未来的展望都是建立在自己以后能力所能触及和立足于现在的社会现实的，所以，在展望我自己的未来的时候，也要做到这两点。

(一) 兴趣，性格及对自己的影响

1、在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐、艺术，因为我的专业就是艺术类的，我不仅很喜欢，并能从其中获得快乐。

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。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，也可能会有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。爱情方面，我是一个能懂得轻重的人，当爱情影响工作时，我会合理恰当的调节自己，对方在没空或者我有错误时，会去正确处理，不会做无理取闹的事。因为毕竟两个人需要理解和包容才能更好相处，也不会影响学习和心情。

(二)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，加强自我的领导能力，专业学习能力。能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作。虽然我对我所学专业热情无限，但深知自身知识储备的不足，今后还要不断努力，才能实现自己的奋斗目标。

1. 理论知识和专业技能欠缺，在今后的学习过程中，还需要更多的努力才行。

2. 自身的知识广度和深度不够。未来的专业知识的学习可能会遇到各种各样的问题，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，有良好的知识储备，才能更好的解决所遇到的问题。

我们每个人的生命就像滚滚长江东流水，都想流进大海这个快乐老家，水流向大海就有起有伏，也就是说我们的人生有称心就有不称心、有成功有就有失败、有欢乐就有痛苦、有顺利就有挫折，哪一段是不好的呢？认得生命犹如沧海一粟，我们就要利用人生短短的几万天，去活出自己的精彩，用赏识的观点来面对你的人生，失败了请你不要放弃，那是你未来成功的垫脚石；痛苦时你不要绝望，那是你未来欢乐的基础；遇到挫折请你继续坚持，那是你通向未来的必经路；享受苦难、享受失落、享受烦恼、享受孤独、享受委屈就像享受黑夜是未来的黎明一样，因为这是生命中不可避免的。

自我成长报告范文三：

一、个人成长感言：

做为一名教师，每天面对天真无暇的孩子，始终在思索着，我的人生目标是什么？我的追求是什么？做为社会的人，不断探索着事物的真谛，对于我来说，更是不断探究自己是一个怎样的人作为一生的求证。在每一个人生的阶段，都力求完美，可总是有令自己遗憾的地方，也正是这些零碎的片断连接起来，才构成了自己相对完整的一生。

一个人至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己童年、少年时期的生活经历、家庭教育、氛围影响及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

二、个人问题的分析与探索

时刻把握自己的情绪波动，时刻关注别人的情绪变化，我认为对于心理调控对人际交往很有帮助。在成长过程中，我体

味到了心理由幼稚趋于成熟的进步，也感受到了自己心理调节能力的欠缺，同时我还面临着一个困惑：自己的心理问题有多少，该如何解决？渐渐地，我越来越深刻地感觉到了心理学知识的缺乏，急需获得接受一次心理学专业辅导的机会，而这次对心理教师的培训恰恰提供了这一平台。

在培训中我尽量抓住有限的课堂时间认真听讲、做好笔记，各位心理专家及心理专任教师的成长经历为我的学习增加了动力，也促成我始终保持学习的热情。积极地向老师们取经，并查阅相关资料，从中学到了不少极为宝贵的心理学知识。其中既有心理学这门学科的历史与发展，例如：西方最早研究心理学的著作是希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》，心理学独立的重要标志是冯特建立心理学实验室；心理学研究的基本原则有客观性，实践性，发展性和系统性，也不乏一些科学有趣的心理测试题；挑战人生极限的拓展训练，既有通过“马加爵事件”举出了当代人普遍存在的心理问题，又贯穿了“如何实现角色转化适应新环境”等解决方法。还提供了十几条经典建议：比如说：不管什么事情，要勇敢地讲出来；情绪中不要与别人沟通等，要学会等待转机等等。在老师的耐心讲解下，这些知识在我脑海里留下了深刻的印象。

我没有宗教信仰，学习佛学，懂得生命；学习儒学，懂得入世；学习道学，懂得超脱；学习技术，掌握生存。接纳一个人做朋友，不以个性张扬和个性内敛为标准，真诚为要，孝道为先。认同别人不是委屈自己，是被别人接纳，并非没有自己的观点，求同存异，乃生存处世之道。对于别人如何评价自己，不以否为怒，不以肯为张，善纳人言，多自反省。我认为这样可以说是一个人成熟的标准。看事微观，做事宏观，处事达观，生活乐观。可以说是我的人生观，我也在努力的践行着。

三、自我改变与成长

我觉得一个人最重要的是意识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、痛苦都是今天的财富。但不是所有的人都这样理解，深刻地体会生活，才知道那些痛苦、无助的心灵多么需要真诚的心灵抚慰他们。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。如果说能用三个词形容自己的话，那就是：豁达，接纳，宽容。

当然，要成为一个优秀的心理教师，我还有很长的路要走。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来访者，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，有效地帮助来访者解决问题，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。

自我成长分析报告篇二

成长是一种幸福，他是酸甜的，酸酸的味道新鲜而刺激，甜甜的味道温暖而美味。本站小编在此整理了个人自我成长分析报告20xx[]供大家参考，希望大家在阅读过程中有所收获!

一、个人成长历程分析

世界上没有完全相同的两件事物，即使是双胞胎也存在着这样或那样的差异。几乎每个人都问过自己：“我究竟是个什么样的人？”我也无数次地问过自己，可是直到今天，我仍然还在探究这个问题，因为人本身就是个极其复杂的复杂体、矛盾体、发展体，要清楚地回答这个问题也许需要一生的时间，尽管这样，我们还是需要不断分析和探索。

我出生在一个偏僻的山村小镇，父亲是镇上卫生院里一名普通的工作人员，母亲是地地道道的农民。我是家中的老幺，还有一个大我四岁的姐姐。我的家是个和睦的家庭，三代同堂，祖母虽然十分疼爱我们但是并不溺爱，父母对孩子们的管教既严格又宽松。父亲教育孩子的原则是：“我给每个孩子自由发展的空间，但是他们必须遵守做人的原则，一不触犯法律的事，二不做受道德谴责的事，三是达到目的必须取之有道。”因此，记忆中父亲很少对我们进行说教，父亲的教导在我幼小的心中埋下了种子，我用做人起码的原则约束自己外，有了一个宽松的成长环境。当然我也算得上是一个听话的好孩子，不论实在学校还是在家里，我总是能按要求完成各项任务，我的学习也从来没让父母操过什么心，在那期间我就养成了自觉学习的习惯。我母亲年轻时是村里的文艺骨干，可能是遗传吧，我也爱好文艺，时常在舞台上尽情地跳啊唱啊，这时的我是那么的快乐，我很享受在舞台上时别人羡慕的目光。小学阶段在父母的关爱和老师的教育下，我德、智、体、美、劳得到了充分的发展，小学成绩一直优秀。

刚入中学，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！读中学时认识到了读书对农村孩子的重要性了。母亲时常念叨：孩子呀，你可要努力读书呀，这可是你跳出农门的唯一一条出路呀。你长大了可不能像我一样每天脸朝黄土背朝天，起早贪黑，累死累活地那样生活……喜欢我的老师也总是苦口婆心地教导我：姜兰同学，你是一个聪明乖巧的学生，很有潜力，只要你多加努力，一定能考一所好的学校，你可不能辜负父母和老师对你的期望呀！我自是很听话的，一心想要好好学习，可偏偏这个时候我迷上了武侠小说，当别的同学归寝后躲在被子里照着电筒复习的时候我却躲在被子里看小说；天刚蒙蒙亮，当别人借着微弱的路灯苦读时，我还赖在被子里呼呼睡大觉。直到中考前

一个月，班主任没收了我的小说，还狠狠地训斥了我一通，才如当头一棒让我梦醒。一个月的冲刺让我勉强跨进了师范学校的大门。

远离父母三年的师范生活让我得到很好的锻炼。在这里我不仅学习到了专业知识，而且学习着怎样独立生活。师范学校里丰富多彩的活动让我生活地更加充实。特别是被选为学校播音员，虽然每次播音时都会耽误自己吃饭休息的时间，但只要想到我的声音会传遍学校的每个角落就会不由得高兴起来。这番经历也为我参加工作后带来了许多好处。

真正认识到自己成为一个独立的人，还是工作之后，师范院校毕业后18岁，自己独立了，完全不是学生了，自己有了可以支配自己生活的能力了，并可以设计规划许多事情时，真正感觉到独立自主、自立自强，是一个人。并有了责任感，包括对家人、对朋友和对待工作。成人后的感觉很舒畅，也有压力，但总的来说很适合我，让我更多的时候感到洋洋得意！尽管如此，我深晓书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。深懂人无完人的道理，深知做一个对社会有用的人的价值，于是总是不断鞭策自己学习、完善、提高，我又参加了成人自学考试，拿到了汉语言文学专业的专科毕业证，也为我的教书生涯奠定了坚实的基础。

二、职业行为分析

在做教师的十几年里，我长期担任少先队辅导员这一职务。与学生的交往多了，学生们也比较信任我，喜欢我，有什么心里话也愿意与我说，还时常向我倾吐她们内心的小秘密，想向我求助。可是，有时我也感到无能为力，因为我发现有些学生的心理存在一些偏差，而我在这个方面涉及到的知识实在是太少了。一个偶然的机会，学校领导通知我参加心理辅导员的培训。听到这个消息，我欣喜万分：我终于有机会接受培训了，以后给学生们进行疏导，方法会更加有效了。我顿感信心倍增，这也让我对心理辅导员的培训充满了期待，

让我迫切想成为一名合格的心理辅导员。

接受心理辅导员的培训，我发现了一个崭新的空间，原来学生的一些困惑可以这样容易就解决，让我感到更多的轻松。刚刚步入心理辅导培训的殿堂就被这样无穷的魅力吸引着。

几个月来，我第一次有针对性地、深入系统地学习了心理学的有关知识，心理辅导员所需要的各种理论知识、操作技能；同时也感受着很多同学深埋于内心的伤痛与泪水；而且目睹着这份伤痛与泪水如何慢慢转化为勇气、力量与行动。

我自己的内心也在这段日子里发生着空前的变化，我知道了如何调整自己的心态，如何面对生活中的困难。成为一个优秀的心理辅导员是我的一个梦想，我想用我所学宽解自己，让我的学生的心理都能够健康成长。

同事们常在一起议论：小学老师好当，优秀的小学老师难当，一个优秀的老师加上一个优秀的心理辅导员就更是难上加难，但是这两者是相辅相成的，而且不是弄懂了理论就可以解决实际问题的，尤其是在山村，社会上还不太了解、认可这项工作的情况下，做好就更难。但是我愿意当一个“垃圾桶”，毫无条件地接受学生们的“倾倒”，并且运用所学的理论指导实践，尽最大的努力帮助学生排解心中的烦恼。当好小学生的心理辅导员还得让自己努力成为她们心目中的偶像，因为孩子们的喜恶观是很直接、明显的，如果你在其它方面不能得到认可，心理辅导是没有办法进行的，因此，还得努力搞好自己的各项工作，树立在孩子心中的优秀形象。

当然，在现实生活中我也会存在这样或那样的压力，对于造成我心理压力问题，我将会正视它们的存在，积极寻求帮助，及时宣泄出来，寻求应对方法，永远乐观向上。我要想成为一个优秀的心理辅导员老师还有很长的路要走。但是，俗话说“活到老，学到老”，在今后的道路上我会不断学习和实践，相信我脚下的路会越来越宽。

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，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，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

一、自我分析

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

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，也正是我现在所学的货运专业，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，创业型。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；通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标；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。

(二)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。

(三) 能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四) 人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。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。

(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。

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，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。

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。

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！我也会继续努力完善自己的。

当我打开自我的记忆时，我才发现自己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，

我应该像我父母，他们都是富有正义感，有责任感的人。我应该感谢他们，否则我就不是现在的我了。父母从我出世开始，便一直陪伴着我，看着我成长，又以自己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，我开始走自己的路了。

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应该以快乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应该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，并且在中学中一直勉励自己考上优秀的高中，我也一直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。我不应该陷入失落中不可自拔，而是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该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，我去积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，

相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

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。（虽然看着有些老）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。

因为我之前失去过才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，一整天甚至连续几天都不高兴。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直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己的想法，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。

我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。加油，自己！

自我成长分析报告篇三

在日常生活中，人们的自我意识都很强，尤其在追求个性化发展的今天。但自我意识过强，就会导致人格缺陷。以下是我从人格缺陷方面对自己心理的分析：

（一）现阶段我的心理特征

在学习上，学习目标不够明确、动机层次不高、方法不当、习惯不良、认知能力水平较低；在个性发展上，缺乏应有的积极理想和追求、存在不良性格特征如暴躁、懒惰、依赖；在人际交往方面，存在交往萎缩、不够理性等问题。

（二）出现以上心理特征的原因

学习动力不足的原因：社会责任感不强，缺乏使命感和紧迫感；价值观念不合理，自我意识不健全，缺乏自我效能感；

对学习的意义认识不足，学习方法不当、学习毅力不强。个性发展上存在不良性格特征是由于环境以及教育因素的影响和自身价值观所决定的。人际交往上由于自我保护意识较强和成长环境的影响。

（三）怎样科学调适这些心理缺陷

学习动机缺乏的自我调适：制定适合自己的学习标准；掌握适当的学习方法；明确学习的目的和意义；培养与保持对所专业的学习兴趣；了解学习内容在学科体系中的地位和作用。

在个性发展方面，应树立科学的人生观以及价值观，学习优秀的人的品质，在小事上严格要求自己。

在人际交往上，了解和掌握人际交往的原则：平等、诚信、宽容、互利、适度；建立良好的人际交往关系的途径和方法；克服社会知觉中的偏差；塑造良好的个人形象，增进个人魅力；掌握人际交往的技巧；形成良好的交往风度。

（四）如何应对心理上存在的问题

首先学会正确的认识和评价自我，全面认识自我、客观评价自我，从而取长补短、接纳、控制、发展和完善自我，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会的关系。

其次应该学会发展积极健康的自我体验，以及悦纳自我。可以从以下方面来调整：合理运用社会比较策略；创造机会，获得更多成功的体验；调整自己的期望值；积极暗示自己。

最关键的是增强自我调控能力，不断完善和超越自我。建立科学正确的理想自我，积极参加社会实践来展示自我，不断完善自我并超越自我。心理调适的具体方法有自我激励法、注意转移法、适度宣泄法、自我安慰法、合理情绪疗法五种。

自我成长分析报告篇四

1、个人成长报告字数在3000字左右，注意文章的流畅性，不要有语句不通的现象出现。

2、文章一定分为两个部分;1、自我成长分析，2、职业行为分析。这两个大部分下面是否再分小标题由自己决定。（可先参考“个人成长报告1-5”再进行写作）

3、绝不可以照抄模版。

一、按成长顺序写

体现自己客观积极的态度，正向的语言整理自己的心路历程。不要有过度情绪化的表达，并且不要有认知治疗中的各种错误的思维。如：过渡引申、夸大缩小、极端思维。体现自己的感恩和接纳。自己对一些成熟、成长事件的应对模式。

2、直接正题，不要写摘要，不要写参考文献

3、职业行为分析，不要全部抄别人的，大家都抄的一样

4、也不要抄例文，希望写出自己的特点

二、个人成长报告文章结构一定分为两个大的部分。第一部分自我成长分析，第二部分职业行为分析，不能写成其他的结构。

1、第一部分，自我成长分析(可根据自身情况挑选以下项目撰写，不必一条条些，把这些内容融合在自己的文章中就可以了)

(1)应怎样评估自己的发展史?高峰和低谷分别在哪里?

(2)我何时意识到自己已成为一个成人了?我是如何处理这种认识的?

(3)我最好的五个品质是什么?

(4)在我的人生中哪五个方面是需要增强的?

(5)我的基本人生观是什么?

(6)我最近大部分时间的心情是怎样的?

(7)一般情况下我是怎样看待其他人的?

(9)我是什么样的人格类型?

(10)我心目中的英雄是谁?

(11)我认为是的成熟标准是什么?

(12)我的个人奋斗目标有哪些?

(13)什么人或什么事影响了我的人生发展?

(14)我最好的朋友会怎样评价我?

(15)人们对我的批评意见集中在什么方面?

(16)用哪三个形容词能最好地对我进行描述?

2、第二部分，职业行为分析(可根据自身情况挑选以下项目撰写)

(1)我为何要成为一个心理咨询师?

(2)成为心理咨询师后，我的情绪问题是否会被明确并得到解

决？

- (3) 我需要做什么准备才能成为一个心理咨询师？
- (4) 我具备哪些条件能使我成为一个出色的心理咨询师？
- (5) 我经常出现的反移情问题是什么？
- (6) 我对求助者有何期待？
- (7) 我对自己的职业有何期待？
- (8) 我希望从同事那里获得什么？
- (9) 我的职业优点和弱点有哪些？
- (10) 我的职业奋斗目标有哪些？
- (11) 我的同事会怎样评论我？
- (12) 我希望接待哪一类型的求助者？为什么？
- (13) 我将如何应对自己的心理压力或崩溃状态？
- (14) 我如何处理对于自己工作的赞许和责难？

第一 各时期的成长经历

- (一) 婴幼儿期(7岁以前)：当自己记事起，一直到上小学为止。
(如果自己不记得，也可以通过父母的叙述了解)
- (二) 童年期：(7到12岁)，基本上就是小学阶段。
- (三) 青少年期：(12到18)也就是我们常说的青春期。

(四) 青年期(18到现在)

在这些内容中，应该着重描述以下内容：

- (1) 应怎样评估自己的发展史?高峰和低谷分别在哪里?
- (2) 我何时意识到自己已成为一个成人了?我是如何处理这种认识的?
- (3) 我最好的五个品质是什么?
- (4) 在我的人生中哪五个方面是需要增强的?
- (5) 我的基本人生观是什么?
- (6) 我最近大部分时间的心情是怎样的?
- (7) 一般情况下我是怎样看待其他人的?
- (9) 我是什么样的人格类型?
- (10) 我心目中的英雄是谁?
- (11) 我认为是的成熟标准是什么?
- (12) 我的个人奋斗目标有哪些?
- (13) 什么人或什么事影响了我的人生发展?
- (14) 我最好的朋友会怎样评价我?
- (15) 人们对我的批评意见集中在什么方面?
- (16) 用哪三个形容词能最好地对我进行描述?

第二部分 个人剖析

对于自己的优缺点，性格和观念上的满意与不满意的地方，展开叙述。是文章的重点部分。着重描述自己的感受与想法。

人生总是变幻无常，你永远也不知道下一分钟会遇到谁会发生什么；人生总是充满喜怒哀乐，那曾经的种种心情是否还深藏心底；人生总是伴着酸甜苦辣，在过去的岁月中那一桩桩一件件或大或小的回忆是否还不能忘怀。回顾自己的成长历程，蓦然发现已度过了22个春秋。我从何而来，又将往哪里而去？是什么造就了今天的我？在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习积极面对，迎接人生挑战的契机。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

一)自我剖析

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

这种影响是会影响以后的生活的。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。

二) 人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如

果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

三) 自身的优势和不足

1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2. 自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改进的方面

性格的冲动性，耐心

四) 自我奋斗目标

五) 我的成熟标准

能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实

现机构、政治、社会及经济目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

六) 同学评价

评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

七) 感想

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

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

摘要：本报告通过对自我成长及心理咨询职业行为分析，简单回顾了我的成长经历，并对自己的个性特征、生活理念等方面作以自我评价。针对心理咨询这一职业，从工作背景、生活经历、选择动机等角度分析了本人从事心理咨询的优势和不足，表达了心理咨询师的职业理想和追求目标。

一、自我成长分析：

1972年盛夏，我出生在北京市朝阳区的一个农村家庭。70年代的北京农村是贫穷的。一个农村家庭每个月只有8斤面和2斤米的粮票，剩余的都要吃玉米面。落后的经济水平决定了我现在对吃都没有好坏之分，只有吃饱和没吃饱的情况。但是我作为家里的第一个孩子而且又是男孩，还是受到无微不至的关心爱护。父母都是小学文化的农民，他们身上充分体现了农民的勤劳和纯朴、善良，为人厚道。父亲对祖父母非常孝顺，对邻里朋友十分讲义气，生活规律，但不善交际，因为每以善意待人，常常也不免吃亏，但他也并不以此自恼。母亲比父亲善于处理人际关系，常常给父亲以委婉的忠告，给了他很多精神上的慰藉和支持，但母亲性格比较急躁，遇事不喜拖拉。父母亲对我都非常慈爱，给我的早年生活营造了温馨、温暖的氛围。

小学一、二年级是在村里上的，三年级的时候在村子边上建立了一所小学，周边几个村的孩子都在一所学校里学习。那时所谓的学习不过是可以找到同伴玩耍而已。我们经常上树掏鸟窝，下河摸鱼，打架、胡闹，度过了快乐的童年。

我上中学的时候，恰逢改革开放的春风吹醒祖国大地，随着改革开放不断发展，农村开始实行包产到户，勤劳肯干的父母承包了五亩土地，开始种植各种蔬菜。整日披星戴月，不得空闲，看到他们如此艰辛的劳动，我开始思考自己能帮他们干点什么，从下学后把米饭做好到炒得一手好菜；从挑半桶水开始到下地挑粪、翻地；从在家门口卖菜到几里地、十几里地去卖菜，三年的中学时间，我认知了农村生活的艰辛。我

不甘心再这样面朝黄土背朝天的生活，于是考高中上大学，要拥有一个城市户口，成了我的希望，也是父母的期盼。由于教学水平和个人能力的因素，我没有考上高中，只考上了北京回龙观卫生学校护理专业，虽然是中专院校，但是能够解决农村户口问题。我不再是农民了，那是我自上学以来过得最快乐的一个暑假。

1988年9月3日，我来到北京市昌平区北京回龙观卫生学校报到才知道我所在的学校其实是在北京回龙观医院内，也就是说，毕业后要在此工作，而且是从事精神科护士工作。16岁懵懂的年纪，你要是问我什么是精神病，我只能告诉你不知道。护校生活就在什么都不懂的情况下开始了。郭念锋先生说，生活必须永远面对现实，这是生活的真谛。护校的学习生活是快乐的，因为一下子认识了49个同一年龄的新朋友，又因为没有住宿经历，对住宿生活充满了憧憬。就这样我在新环境、新的同学中开始了我的中专学习。

中专毕业后我被分配到北京安定医院从事护理工作，在上班前，父母嘱咐我说：“那些病人也不容易，一定要善待他们。”这句话一直支撑着我。在从事了十四年的精神科临床护理工作中，我发现患者不仅需要打针、发药，而且更需要我们多沟通，要相互了解，真正心与心的交流。要向他们宣传一些疾病常识以及健康心理学的知识，于是我又把上学时学的心理学相关课本找来自学。在工作中有意无意的应用。通过心理知识的学习，我开始有意识地去寻找自己的优点，善良、真诚、乐于助人伴随我走过这些年。20xx年我走上了管理岗位。通过近5年的管理工作实践，我更加觉得心理学知识应用的广泛性，它存在于一切活动之中。

今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己的成长经历，发现过去所遭受的一些挫折、痛苦对于我来说是宝贵人生经验和感触。

二、职业行为分析

今年的5月12日，8.0级的四川汶川大地震牵动和撕扯着每一位中国人的心。我院先后派出28位同志奔赴抗震救灾一线，给灾区人民带去及时必要的心理干预。从他们身上，我看到了心理工作者的力量，于是我萌发了报考心理咨询师的愿望。

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，有效地帮助求助者解决问题，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。

心理问题是现代人必须面对的人生及社会问题。据调查，80%的人都在不同的年龄阶段，存在不同程度的异常心理、人格缺陷和习得性不良行为。不健康的心理会直接影响人们对周围事物的正确判断，导致决策失误，直接影响事业成功、家庭幸福、个人成长。而一切的成就，都始于健康的心理。通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么地重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。成为合格的、高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。。

我自认为拥有的五个最好的品质是：善良、真诚、负责任、热情。朋友们对我的评价是开朗、热情、善良、乐于助人。当然，我也有自己的缺点，有时太在乎别人的想法、有时情绪化。

我具有成为心理咨询师的优势：

- 1、首先是对心理咨询有着浓厚的兴趣，尤其希望通过自己的努力能够帮助其他人，这种内心深处的渴望能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。

2、稳定的人格特征和乐于助人的情结。

3、开朗、善良的性格使我更容易受到求助者的信任，强烈的责任心和认真的工作态度会使我对求助者更加负责。

以上分析给了我选择作为一名心理咨询师的力量和信心。同时也存在一些不足：

1、理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。

2、由于工作所限，没有太多的心理咨询的经验，还需要进一步学习和积累经验，提高咨询技巧。

目前这个职业在中国还处在不断完善阶段。无论从国人的观念及市场的培育，心理咨询业作为一种职业尚属超前，但随着社会的发展，经济的发达，观念的进步，人们在温饱问题解决后自然追求自己的精神生活，而健康的精神生活是要以健康的心理为基础的。当今社会，竞争压力加大，人际空间的压缩，社会上出现心理问题和心理障碍的人逐日增多，每个人在其人生漫漫旅途中也会在不同时期遭遇不同程度的心理危机。这些大量的人群随着生活水平和文化程度的提高，必然走进心理咨询室。应该说这个职业是朝阳的、发展的、前途无量的。社会需要我们，社会充满期待。虽然起步阶段在经济效益上会举步维艰，但社会效益是显而易见的。我相信随着一批批经过职业培训的合格的咨询师走向社会，积极热情的提供这项服务，这个职业在不久的将来必将迎来美好的明天。

我很清醒地知道，要成为一名优秀的心理工作者，要拥有更系统全面的专业知识，要具备深刻的洞察能力和指引能力，要掌握更高水平的咨询技能和工作方法，自身还要达到较高境界的对生活、生命的领悟力。这一切，没有什么捷径，只有在实践中不断学习、摸索、领悟、积累，逐步提高和完善。

在今后的职业历程中，不断提高理论知识和咨询技能，以职业性的理智态度去严格要求自我，使自己在工作中始终能够保持中立性态度，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。在出现问题需要帮助的时候，能够积极争取上级心理咨询师的督导和同事们的支持，以积极严谨的态度对待求助者。

我希望，自己能在心理咨询师这条大道上，通过自己的不懈努力、去帮助他人，在感受人生的快乐和成就时，为社会做出贡献。我信心百倍，坚定不移。

在我弱冠之年，我的人生也已经过了整整二十个年头。在这二十年里，且不说经历风雨，各种事情也遇到了不少。在这些大大小小的事情让我学到了不少宝贵的人生经验，以及许多常人可能都无法体会的情感。下面，我将介绍我所认识到的经验。

母爱，这是一个亘古不变的话题。我们赋予它太多的诠释，也赋予它太多的内涵。不论是小学的课文，还是中学的写作，母爱是永远会存在的。但是又有多少人能够真正的明白母爱的含义呢？当我们呱呱坠地时，就会有一种伟大无私的爱萦绕在我们身边。没错，那就是母亲的爱。母亲把她所有的爱与奉献都慷慨地给予了我们，无微不至地关心着我们。母爱像一杯咖啡，刚开始品时还不觉得有何特殊的味道，喝到第二口时有点儿苦，直到最后才尝出它的甜。这杯苦中带甜的咖啡就是母亲对我们的那种世上独一无二的爱，这种爱表现在母亲的一言一行中，无论是关怀的话语，还是严厉的责备。这都是母爱的体现。记得小学时，每一次默默地在校门口等待我的人；中学时在天气变冷催我添衣的人；备战高考时，叫我不熬夜复习的人。风春天的风吹绿了柳梢头，夏天的风吹散了炎热，秋天的风吹黄了稻谷，冬天的风吹白了大地，母爱的风吹醒了我的灵魂。考试是每个学生劳动成果的展示，成绩的好与坏直接影响着学生的心情。在期末考试后，成绩单到家的那一天，我失望急了，我的数学成绩才37分，看完

成绩单后，我就闷闷不乐，不知过了多久，门忽然开了，妈妈进来坐在我的身边，不住打量我，突然，妈妈气愤地对我大声吼道：“你赖在床上干什么？你没考好是你自己不用功，这能怪谁”等妈妈把话说完，我伤心地哭了。哭累了，把眼泪擦干，我望着慈祥的妈妈。妈妈见我心已冷静下来，她也恢复了本来面目，深情地对我说：“考试的分数固然重要，但你的主观努力更重要，只要你尽力了，你的人生中就没了‘后悔’两字”她就是我的妈妈。母爱是一缕阳光，让你的心灵即便在寒冷的冬天也温暖如春；母爱是一泓清泉，让你的情感即便蒙上岁月的风尘仍然清澈澄净；母爱是一株树，在季节的轮回中固执地坚守家园，撑一树浓阴默默付出；母爱也是一根穿针线，只要有一个小小的针孔，它便会如春水般汨汨流淌，滋润着你寂寞的疲惫的甚至伤痕累累的心田。母爱是伟大的，母亲把全部的爱都给了我们，我们更应该关心自己的妈妈，妈妈不论严寒酷暑都辛勤地工作，不就是为了我们能过上幸福的生活吗？我想对妈妈说一声：“谢谢你，妈妈。”

坚持，成功源自坚持。我曾经记得牛顿说过：“胜利者往往是从坚持最后五分钟的时间中得来成功。”这充分说明谁能够坚持到最后谁就能取得成功。在我高中毕业后的暑假里，我尝试着做暑假工。我来到一家酒店，在厨房里打下手。一开始，好奇心驱使着我，使我做事非常的认真、勤快。但是随着时间慢慢的久了，我就开始厌烦了，我做事就消极了，到最后我就没有坚持下来。有人说世界上最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说容易是因为不管是谁无论他的条件怎么样，只要他愿意去做都可以做到，说困难是因为真正能够长期坚持去做，做的过程中一定会有各种各样的困难。难道不是吗我们的同学，在刚踏进校门的时候，有谁没有立下过“努力学习，长大了成为社会栋梁之才”的雄心壮志，又有谁刚上学时没有过认真听课，积极思考，还有很多同学也曾经刻苦的练字、画画等等。然而有的同学成功了，他们的远大理想变成了现实，有的同学却半途而废。为什么每个人的学业成绩、实践能力、对社会的贡献有那么大的差异呢？原因就

在“坚持”二字上。谁坚持了，谁就成为成功者，谁半途而废，谁就将以失败而告终。

爱情，正如歌词唱的那样“失去才会懂得珍惜”爱情也是如此。如果你懂得珍惜，你会发现你获得的越来越多，如果你以为去最求，一味的向前，为了自己的最求，不顾一切，给自己太多的压力，不去注重珍惜，你会发现你失去的越来越快。刚进大学的时候，我与一个女生邂逅了，相处的也很融洽，慢慢的摩擦出爱情的火花。时间就像一壶水，把爱情这壶茶冲淡了·····爱情合适就好，不要委屈将就，彼此之间不要太大压力，也不要相信完美的爱情，其实，你只要知道，人无完人，每个人都会有缺点，一种淳朴的可爱就足够了，一种生活的真实就可以了。得不到的东西永远是最好的，失去的感情总是让人难忘的，失去的人永远是刻骨铭心的，珍惜或放弃，那是我们生命中必经的过程，也是我们生活的一种经历。每个人的生命里都会遇到不少人，各种性格、各种不同的人，又有几个人是你的知音呢？又有几个是深爱自己的人？又有几个是你真爱的呢？与其众里寻求千百回，不如珍惜眼前人。

兄弟情，谈起兄弟，可能大家都会想到好朋友，的确兄弟是好朋友，最好的朋友，而且超越了朋友，兄弟之间微妙的情感已超过了朋友之间淡如水的君子式交往，多了几分无形中紧紧相连的感觉。兄弟情义没有爱情的缠绵与浪漫，却比爱情更坚强，更能经得起物质的考验，更值得敬佩；兄弟情义没有亲情那种血浓于水的联系，但同亲情一样的温馨、甜蜜。兄弟情义是超越于友情之上连接好朋友的无线宽带，无论身在何地，仍天涯比邻。在我迈进这所学校的时候就认识了几个很好的朋友。俗话说的好，“路遥知马，日久见人心”。随着时间的推移，几个朋友慢慢的就变成好兄弟，非常好的兄弟。记得一次我病得很严重，在学校的医务室吊瓶，天已经很晚了，他们几个还陪着我一起聊天，这让我很感动。对于兄弟，我不求在天愿作比翼鸟，在地原作连理枝那种夫妻式的相守，也不求同年同月同日生同年同月同日死的侠客式

的豪壮，我只求，大家，在天同为雄鹰则攻击长空，在地同为苍松则共同参天，在海同为游鱼则同翔浅底，用一份真诚，用一份信念书写有福同享有难同当，荣辱与共的兄弟间的真故事书。有的时候也许因为各自的事情，兄弟间相处的时间并不多，但是彼此心中都相互装着对方，有什么好事、坏事、麻烦事，都会想起兄弟；也许兄弟间相处的日子平平淡淡，风平浪静，没有什么大的事情发生，但是一件件同悲同喜的事都如刻在心上一一般，无论什么时候说起都可滔滔不绝，一气讲成；也许兄弟之间也会有矛盾，但是它的命并不会很长，因为几百年前东坡先生就曾说过“渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇”。兄弟之间的矛盾，一笑都能搞定，然后再消遣似的我敲你一下，你给我一拳，就一切恢复正常，雨过天晴了。

相信经历洗礼后，我变得更有自信？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。加油，的未来不是梦相信自己，实现自我。

自我成长分析报告篇五

待人真诚、热性善良、乐于助人、喜欢与他人合作、包容理解是我的五个突出优点；也是努力践行的人格或行为准则。我一直把成功学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的座右铭，也认为真诚、认真、善良是为人处事的最基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。没有领导力，做事前缺乏思考，浮躁，不够果断、疑心是我急需改善的五个缺点。这就是我为什么没有参加一个社团或组织的根本原因吧，上了大学我觉得自己不喜欢做这些东西，也是个人本身性格特点所限，每个人都有他喜欢的，不喜欢的，擅长的，不擅长的，不过我会慢慢改变的。

至于做事情缺乏思考，浮躁，比如说当我决定了某件事情，我就会很快的去做它，不会在做之前有任何犹豫。疑心，信任缺乏，可能是环境的原因吧，把我塑造成那种特独立的孩

子，每件事情都是相信自己。我相信这些只要经过努力就一定会改变，会得到改善，这也是我今后努力地方向吧。

在对待他人方面，我通常比较容易发现和欣赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会尊重他人，包括他人的思想和行为能较好地与他人沟通。我的朋友都觉得我比较容易相处、心地善良、富有爱心和同情心，有较强的责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人安静而不寡言，情绪可收可放；独处时沉静多思，交际时热情友善；学习时态度认真，上课专心听讲，课后及时完成练习。

在心理课上，记忆最深刻的是课上播放的电影《流浪者》，电影讲述了由于法官信奉这样一种哲学：“好人的儿子一定是好人；贼的儿子一定是贼。”他用血缘关系就鲁莽判定人们的罪行，而最终让自己妻离子散，但命运让法官的儿子拉兹和法官再次相遇。纯洁的爱情，荒谬的亲情，还有封建等级制度交织在一起，我们似乎都不敢直面法律和良心的对决。在那样一个封建风气横行，拉兹和丽达之间真挚的感情让每个人都感动不已。我们会控诉法官的人生观，他的心理似乎在那个扭曲的社会里变得不健康了，以至于我们看着他的所见所闻都异常狰狞。

如果从心理学角度分析，我看到了一个钻进牛角尖的人类，嘴里还叫喊着他的哲学。好人的儿子一定是好人；贼的儿子一定是贼。我们现在觉得这很荒唐，但是我觉得我们也在那个背景下，也许也难免产生这种不人道的想法。就像我们也无法理解历史上好多次一次左倾错误，我们觉得大跃进很荒谬，但是它的确客观存在。人的心理一旦被引到一个境地，它就困在那很难摆脱。

所以，我们需要树立正确的价值观、人生观，用清醒的认识，积极的心态面对学习、生活、工作。现在，大学生的生活面临着很多小坎坷，竞选的失败、恋人的分手、经济上的困难、

考试的挂科、违纪的处分等等??我们能否用一种积极的心态去面对呢?现在面临期末考试,大部分人都手足无措,不想挂科,但是自学太晚了。毕业分手季,恋人们都在纠结爱情和面包的去留。花钱大手大脚,新买的手机又丢了,钱财告急,可老爸老妈已经打过来了很多钱,实在不好意思再伸手要。我们面对这些事情,就要我们从平常就用理智去处理,不能临时抱佛脚求考试不挂。能否处理好这些事,这也是对心理健康是否达标的标志。

从容面对,蝴蝶要经历痛楚才能破茧而出,珍珠要牡蛎的疼痛才能长成。我们的人生也是,故天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。挫折,给了我们痛苦,让我们铭记痛苦,痛定思痛,在挫折中愈战愈勇。暴雨来了,找到伞在哪里。而不要等着来送伞。在遇到挫折,不要因为一时的慌张无助就忽略了自己的潜能,不要一味的等待外力的帮助,试着用这危机状态下去激发自己的潜能,良性加压,让自己的学习工作都更有效率!时刻保持浓厚的求知欲望,发展多方面的能力,提升自身的素质。保持良好的心境,不要放弃学习,知识会给我们一种由内而外的沉淀。

在面对烦恼,爱情,宿舍的小摩擦,被这些烦恼牵扯,似乎心思就全被拉过去,全世界都是烦心事。而聪明的办法是学会取舍,学会谅解,试着用对方的角度去思考问题,己所不欲,勿施于人,这样的思维模式会让我们学会舍得,也会得到心灵上的安然。胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。优秀的心理素质是人才养成的必要条件。在面对这个瞬息万变的世界,面对股票市场的大起大落,面对价值观念多元,面对新闻舆论冲击,只有心理健康的人才能泰然处之。我们的心理也要拿起武器,端起一把ak-47横扫那些能克服的人性弱点,把勇气拿出来,把好心态摆出来,然后乐观积极的去创造更美好的世界,同时,这也将会是对心理的最严峻的考验!

这就是我得心理成长报告,人生没遇到过大风大浪平平淡淡

但我觉得获得也挺精彩的。

自我成长分析报告篇六

对于我来说，只有__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。

在走过的__年的路程中，有__年都在做学生。成长史单调的基本就是学校、同学、课本、分数妈妈是人民老师，由于当时师资缺乏的缘故，八岁以前我们没有稳定的住所，都是跟着妈妈来回调动，住在妈妈的学校里，我那个时候没有听说过幼儿园，学校里倒是有个半年级，现在想来道理是差不多的吧。比一般孩子都早早的接触了校园生活的我，性格开朗，活泼好动脑，从小学到中学都是老师得意的学生。不知不觉，小学就在跟着妈妈工作调动的过程中读完了。现在想想，这段搬家、换学校的经历带给我的影响是巨大的，磨练我的适应能力，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，当时报理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”。

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，通常我会欣赏他人的优点，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。

自我成长分析报告篇七

人生，只有你自己想努力，才能真正的努力。这

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

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历对铸成今天的我起着决定性的作用。

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

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

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

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

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

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

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。同时自

认为动手能力强，能很快的做完一件事；学习能力强，对于陌生事物能很快的学会；适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

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

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

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

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

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

生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。

自我成长分析报告篇八

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

我出生在上个世纪九十年代，成长于一个农民家庭。学龄前时期，父亲由于工作原因经常在外，无暇照顾我，幼年时期一直由母亲跟爷爷奶奶伴随。或许是自幼体弱多病的特点，我一直就比较安静内敛，虽然不像其他同龄人能和父母朝夕相处，但并没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力，独立性也很强。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，在他们的影响下我也成长为一个乐观正直的男孩。

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。

通过这一年时间的学习、观察、思考，不但我自己的心理健康水平得到了很大提高，同时也逐渐从心理学的角度出发，去重新审视周围学生和朋友心理上存在的问题。我发现其实我们每个人身上都存在着不同程度、这样或那样的心理问题，甚至还有些人由于不堪忍受心理重负过早地结束了自己的生命。这一切让我切身的感受到一个人如果不能正确面对和解决自身的心理问题，将会怎样毁坏自己的生活、消磨意志、降低自身感受生活乐趣的能力。我真心的希望我们在顺利完成学业的同时，都能发自内心地感受到生活的美好，都有能力去创造自己想要的生活，都能成为一个完整意义上的人，这种希望更加坚定了我喜欢心理知识和技能的决心。

曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生活中体会和实践着（）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”！