

个人成长分析报告心理学论文题目 个人成长的分析报告(精选8篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

个人成长分析报告心理学论文题目篇一

中国、欧洲甚至整个世界，养鸭业的发展方兴未艾、持续增长，发展肉鸭养殖符合世界潮流。在国际市场上，目前每公斤肉鸭价格要比肉鸡高一倍左右，这主要是因为国内外的消费者对畜禽产品的要求已向低脂肪、低胆固醇、高蛋白、营养均衡、安全保健方面发展。而鸭产品恰恰符合了消费者的要求，因此鸭产品的占有率在逐渐增长。

二、 肉鸭发展潜力与优势

1. 肉鸭生长快，生产周期短进雏到出栏只需32~40天，是农村致富短，平，快的项目。
2. 鸭生活能力强，耐寒、怕热、耐粗食，饲料简单适合在农村大面积推广。
3. 鸭产品种类繁多，营养丰富、肉味鲜美、口感好，市场前景广阔，白条鸭、分割鸭、鸭头、鸭舌、鸭肠、鸭肝、鸭掌、鸭毛，尤其鸭毛出口换江的重要产品。
4. 肉鸭抗病力强，无爆发性大病，饲养简单，一人可养3000~5000只鸭。

三、 订单养殖

1. 呱呱鸭公司是省级大型龙头企业，公司为农户提供优质鸭苗、技术、饲料。
2. 联合养殖，呱呱鸭市场人员及六和饲料厂市场人员指导养殖，帮助养殖户解决实际性生产困难。
3. 呱呱鸭公司实行订单养殖，合同回收。公司+农户一条龙服务，呱呱鸭及饲料部都配备服务专家，为我们邹城养殖户免费服务，解决养殖户的后顾之忧。
4. 邹城有两家冷藏厂，匡庄、正邦杀鸭厂日宰杀量3万只左右，呱呱鸭杀鸭厂日宰杀量3万只左右，两家公司月宰杀量在180万只左右，而我们邹城肉鸭存栏量在35万只左右，所以还远远达不到两家公司对原料的需求。

四、 资金回报率分析

1. 投资3.5万只规模的鸭厂，固定投资约35万元左右(注标准鸭棚)。
2. 一次性养殖3.5万元只肉鸭，一年可出栏6~7批，每只按或纯利1.5元/只算，年出栏21万只左右 $\times 1.5$ 元/只=31.5万元，即投资3.5万元规模鸭厂，固定投资35万元，一年可基本回收投资。
3. 养合同鸭，走公司+农户的订单养殖路子，无养殖风险，又避免了市场价格所带来的风险，效益稳定可观。

五. 肉鸭养殖的形势。

1. 据国家农业部信息中心提供的数据显示，目前我国鸭产品的年产值已经接近300亿人民币，产品远销欧盟、东南亚、日本、韩国等国家和地区。随着我国经济的进一步发展，鸭产品的消费市场将从城市向广大的农村扩展，所以这个市场空

间还会不断地扩大。特别是我国在养鸭业方面具有得天独厚的品种资源优势，世界各国很多肉鸭品种均是北京鸭的后代。

2. 山东是中国养殖第一大省，迅速的崛起了一些冷藏行业，保证了货源的回收。泰安、临沂、济宁周边先后起了10 几家杀鸭冷藏厂，日宰杀量约20万只。

3. 养合同鸭，无养殖风险又避免了市场价格波动的风险，收入稳定。

个人成长分析报告心理学论文题目篇二

我出生在湖南邵阳，那是一个美丽的湘南城市。蓦然回首，已走过三十三个春秋。生命的历程短暂而漫长，无论是经历过的身心痛苦，还是品尝到的酣醇幸福；无论是感受过的酸甜苦辣，还是喜怒哀乐，如今的我，都把它当作人生的财富，指引我好好地走完生命之路。

儿时的我体弱多病，总是吃不完的药，生不完的病。每当在昏暗的油灯下做完作业，听母亲讲童话故事，唱湖南花鼓戏时，心中总是涌动着强烈的愿望——我一定要飞，我一定能飞。

从我记事起，印象最深的就是父亲，由于工作的缘故，父亲和母亲不生活在一起，父亲每次回来会带回许多儿童读物，在我幼小的心灵里使我对文学充满了无限的好奇和兴趣。我感谢我的父亲。

在童年的记忆中，当母亲班上的学生生病时，母亲总是把平时舍不得花的肉票买完，把学生引到家里，把我们兄妹少有的几件衣服让出点让贫困学生带走；当我获得学习或作文、书法比赛的任何奖励时，母亲总是表扬我，鼓励我，对我的老师表示深深地感激；当我因故感到十分委屈时，当我遇到困难挫折打击时，母亲总是耐心倾听完我的哭诉，然后和我一起

分析因果。最后，总是忘不了对我说一句：会怪怪自己，不会怪怪他人，做人首先学会原谅自己，才会原谅别人。母亲不仅孕育我们的生命，更教会了我们做人，使我们兄妹现在在各自的岗位上都是优秀的，出色的。我感谢母亲，膜拜母亲，在母亲的身上具备了中华民族女性所具有的一切优良品质。母亲让我懂得了对生活感恩，对他人感恩，懂得了对生活中的事件正确归因。

八五年，我们兄妹随母亲迁到邵阳市和我父亲一起生活。由于城乡差异大和人际交往范围的改变，凡事我都主动表现自己，都愿自己思考 and 解决，开始有了成人感，并有了当作家、考名牌大学的梦想。对自己的前途和未来有了切实的打算，做出了人生的第一次自我决定，当时最大的感受是理想多么美好，可是和现实还存在差距，有了理想和现实的差距感。

九一年的高考我认为是我人生最大的失败和挫折。作为学校的文科尖子，由于志愿填报的失利，我上了我最不喜欢的师范类大学——华中师范大学。高考语文成绩139分，全省单课排名居第一位，更火上加油的是被分配到教育系学校教育专业，入错了大门又走错了小门，我填报的志愿是中国人民大学中文系汉语言专业，可是因为政治的失误仅仅因5分之差与人大失之交臂。特别是平时比我差的同学有好多都进了自己心仪的大学，当时那种感受真是天昏地暗，心理的打击可谓是到了崩溃的边缘。感激我的母亲和我高三的班主任，让我理性地反思了自己的认知，客观地评估现状，走出了人生的低谷，带着轻松的心情开始了我的大学生活。

大学毕业后我被分配到海南琼海师范学校(现升格为海南软件职业技术学院)担任心理学、教育学、人际交流、小学教育儿童心理学、现代秘书心理学等课程的教学和班主任工作，1998年，我校98级小学教育专业一男生因为抑郁症上吊自杀，这个事件在我的心理引起了强烈的震撼，我开始思考和酝酿在学校中开展心理健康教育的设想，1999年初，在我的建议下，学校成立了心理健康教育中心，开始从事一系

列的心理健康教育工作，形式多样，效果反馈显著，在全院师生中产生了积极的影响。开始了我人生发展的新开端，真正找到自我的价值和定位。

在软件学院，我担任教学工作20xx年，先后兼(专)职做班主任工作5年、学生心理健康辅导7年;参加了华中师范大学的教育经济管理研究生课程班的进修、北京大学举办的《全国大中专学生心理健康教育与辅导》研修班培训、海南省高校心理咨询培训班的学习。先后主修的课程有《医学心理学》、《发展心理学》、《咨询咨询学》等课程;本人举办各类专题大型讲座50余次，如：《如何适用新生活》、《如何学习》、《青春无暇，关爱女生》、《马家爵案件引发的思考》、《网络对大学生的心理影响和教育策略》、《做好就业前的心理准备》、《面试技巧和注意事项》、《如何建立良好的人际关系》、《关注自己，悦纳别人》等;创建心理健康网页，申报省级课题《大学生心理健康电子档案的建立和测量工具软件的开发和应用》。从单纯的教学工作跨入到教学和科研相结合，并在此中得历练和成长。也得到了师生和院领导的肯定和赞扬。先后多次获省、学院的表彰和奖励;先后在大学学报和省级以上刊物发表专业学术论文多篇，连续6年度荣获先进工作者、优秀教师、优秀青年教师、优秀班主任等称号。也赢得了学生的厚爱 and 回报，在每年度学生评教中我的优秀率一直处于前列。特别是当我帮助迷茫的同学重新找到方向、失恋的同学走出泥泞，无心向学的学生有了自己的理想和追求目标，更使我深深地体会到：人的自我价值是在社会实践中体现，而获得社会的认可更是我莫大的荣幸。

热情、真诚、善良、助人和敬业务实是我的良好品质，也是我在工作和人际关系中得到大家支持和帮助的基础。灵活、沉稳、果断、毅力和修养是我要不断努力改进的主要方面。我曾用艾森克人格问卷进行了自测，属外向不稳定型。这与自己的个性基本相符，我最好的朋友们是这样评价我的：为人真诚善良，感情丰富细腻，工作热情积极高效，但沉稳不足，灵活不够。别人对我的批评意见通常也是说我有时做事

情太认真死板，待人老实没心眼。因此，我更要努力继续发扬自己的长处，努力改进自己的不足方面。

我的基本人生观是：关注自己，悦纳别人，助人助己。充实的工作和生活，广泛的兴趣和爱好，让我感到大多数时间我的心境是愉悦和恬静的。特别是从事心理咨询工作以来，对待他人的评价有了质的改变。从前是爱憎分明，现在能理性的分析，客观地评价，真正深切地领悟‘存在就是合理’一语的含意。在与他人的相处中，人际关系和谐，不仅能付出真诚与关怀，更多地能付出理解与包容了。

感谢生活，它让我找到一个豁达而又包容、沉稳而又善良的先生，它赐予我一个漂亮而又可爱、聪明而又伶俐的女儿。他们给了我莫大的支持和鼓励、幸福和快乐，更给了我一个温馨和谐而又自由安逸的家。在先生和女儿的身上，我懂得了什么是爱，什么是成熟，什么是童真，什么是童趣。那就是：明确对自己、对他人、对社会的责任，快乐地生活，世界是多么地美好。

对宗教我一直都有浓厚的兴趣，尽管我不是任何一门派的教徒。但从古兰经到圣经，从印度教到犹太教，我看到了宗教的力量：一本古兰经把一盘散沙式的阿拉伯民族凝聚了起来；十八世纪的传教士为了信仰前赴后继；神光立雪断臂等等，不能不使我震撼，我深深地敬重那些有信仰的人士。从宗教中，我读到了博爱，更读懂了上帝只救自救之人。这与我们心理咨询的助人自助是何其相似，不同的是，我们的工作是在实在的，而上帝是虚幻的。

我喜欢文学、艺术作品，尤其是散文，诗歌，它们能让我感受美，欣赏美，接受美的熏陶，让我心情舒畅，精神饱满投入每天的工作和生活。我也关注当代社会纪实，无论是喜剧或悲剧，也不管是讴歌或批评，它们都能使我从中吸取养分，加深对生活的领悟，从而更坚守自己“损人利己的事不为、利人不损己的事多为、利人利己的事大为”的行为准则。在

对文学的挚爱中，我获益匪浅，最重要的是使我学会了爱，也学会如何表达自己的爱，分享和传递自己的爱。我喜欢写作，记录自己心路成长的历程，记录孩子在成长过程中的点点滴滴。在现实生活中，我对弱势群体充满了同情与关注。先后资助云南三位贫困家庭的孩子，曾多次组织学生去市敬老院开展献爱心活动，让那些孤寡老人感受到社会大集体的温暖，在大街上我会给乞讨的残疾老人和孩子献出自己的爱心，尽管是微不足道的，可是能让他们感受到温暖；我也曾帮助过在校贫困大学生，给予一些钱物的济助，更重要的是在我的倡议下学院成立了特困生基金，特困生的问题引起了学院领导的高度关注。

真诚、豁达、助人三个词应该是对我最好的描述。

在我成长的过程中，不同时代和年龄我崇尚不同的英雄人物，而经得起岁月洗礼存留在我心中的人物却是为贫困山区的孩子的教育默默奉献一生的人。有人说他们不是英雄，我却认为他们是英雄中的英雄。有人说他们是傻瓜，的确他们正是教育大师陶行之先生所颂扬的傻瓜：种傻瓜，得傻瓜，唯傻瓜救中华。在他们的身上，我看见了祥和纯净的心灵，平凡高尚的情操，看到了民族的希望，他们是我们为人师者的榜样，教育界中的楷模，更是我心中的偶像。我个人的奋斗目标是：让学院的心理咨询室成为学生的心灵之家，使自己成为一名合格甚至是出色的心理咨询师。我有理由相信：生命会给你需要的东西，只要你不断地向它要，在要的时候说大声，说清楚。我没有理由不相信自己。

个人成长分析报告心理学论文题目篇三

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。因此，为了使自已始终保持振奋的精神、宁静的心理与饱满的情绪，每个人都应自觉地、主动地去努力创造一种美好的环境氛围，这也是自我心理训练、自我心理调控的重要方面。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它

素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与我们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康我们要：

- 1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任

务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风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条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于我们深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

个人成长分析报告心理学论文题目篇四

(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，我又到县城区读高中，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。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。

个人成长分析报告心理学论文题目篇五

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

【前言】为的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。

通过自我成长简介和成长记忆碎片来描述成长中的人和事对我的影响,以及一些自我分析，自我分析体现出自我评价、自

我认同、自我提升的特点。下面就让小编带你去看看个人自我成长分析报告范文5篇，希望能帮助到大家！

通过自我人格测验，结果为多血质12分，胆汁质3分，粘液质4分，抑郁质-9分。单单从结果上来分析，本人的气质类型为一般型的多血质。根据书本上对于多血质气质类型的描述，多血质：活泼好动，敏感，表情外露，反应迅速，善于交往，适应性强，但注意力容易转移，兴趣容易变换，做事缺乏持久性。（活泼型）

我觉得该测验结果不完全符合我对自己气质、性格的认识。根据该分析报告的要求表明，得分在20分以上者为典型气质类型，10~20为一般气质类型；而多种气质类型的得分相当时，就可以划为混合气质类型。我个人还是倾向混合气质类型，因为我个人的行为习惯上许多与粘液质表现相符合。粘液质：安静，稳重，沉着，善于忍耐，但沉默寡言，情绪不易外露，反映较慢，不够灵活，因而比较固执。我个人举觉得此项也比较符合自己。

为什么会出现气质类型测验结果的差距呢，个人认为这是由于个体差异的缘故。

人格分析报告，是由国外的心理学家提出的，具有相当的概括性，概括了人的4种典型人格特征。然而国外学者的主要研究对象是针对国外的心理情况现状。我们众所周知，人具有民族和人种特点，虽然生理结构上大同小异，但是思维、行为习惯和受环境影响是不同的。最典型的例子就是文化上的不同，所以还有待我国心理学者开发属于国人的性格分析。

外向测验结果为78分，即稍外向型。这点我还是比较赞同的。

内一外向的概念首先是荣格提出的。外向是一种定势指向外部环境。外向性格是爱交际、好外出、坦率、随和、乐于助人、轻信、易于适应环境。荣格认为，纯粹内向或外向性格

的人是很少的，只是在特定场合下，由于某种情境的影响而倾向于一种占优势的态度，大多数人是介于内向和外向之间的中间型。

心理学专业课的学习让我掌握了心理学基本理论知识，心理咨询培训课让我对如何能成为一名合格的心理咨询师有了更深的了解。与此同时，我也清楚地认识到心理咨询知识和技术的博大和自己的不足，因而在平常的学习中，我不断丰富自己的专业知识，使自己向着心中优秀心理咨询师的理想一步步靠近。拥有成为优秀心理咨询师的这一理想和我的成长经历不无关系。

漫漫成长路，由于遗传和环境的不同，每个人的人生体验也各有差异。回顾和梳理自己的成长历程便于更好的认识自己，进而有利于日后的成长和发展。虽然在某些朋友和同学眼中，我刻苦勤奋，热心真诚，善于沟通，独立和有主见，但我深知自己身上的这些特质不是瞬间形成的，而是在这二十五年来成长路上的各种经历中慢慢累积形成的。

导我的学习，培养我养成良好的学习习惯。从一年级起，只要是没有完成作业，即使有再吸引我的事情，我也会先把作业做完再去玩。这种习惯的养成，不仅为我以后的学习和生活养成了良好的习惯和自觉性，更帮助我在日后的处事过程中拥有很好的自控力。弗洛伊德曾经说过：“自幼充分享受母爱的人，一生自信。”我想，我就是这样的幸运儿。回想近20年的求学历程，正是父母对我学习方面的“无为而治”和适时的鼓励，为我的学生生涯奠定了良好的心理基础，使我在学习上时刻充满自信。

到了初中，性格外向的我和同学的交流变得更多，学习知识的同时，也更有机会学习如何与他人交往。初中阶段我的学习成绩一直是中上等，由于天生好动，偶尔会违反纪律，受到老师的批评。但因为有一颗待人真诚的心，在和同学的交往中我收获了很多的友谊。学生的天职就是学习，中学时自

己的理想，确切的说是目标也很明确，就是升入重点高中，然后进入大学。那时班里的学习氛围很好，大家互帮互助，经常互相讲解题目，分享学习资料。所以我收获的不仅是知识，也学会了如何与同学相处。

学生生涯的一个转折点是在高中，那一年，我顺利的考上了当地的一所重点高中。初入高中，依旧贪玩好动的秉性并未改变，致使学习成绩大幅度下滑。母亲看到后耐心的与我进行沟通，并希望我能重拾自信，用心去思考自己想要的人生。经过认真思考后，我加强了对自己薄弱学科的关注，提高了学习成绩，更重要的是开始思考自己的人生目标以及为之实现要付出的努力。最后，我顺利的考上了一所省属重点大学。

大学之前生活的平顺让我产生了惯性，梦想中的象牙塔和现实中大学生活所带给我的落差，使我受到了一定的挫折。还记得由于说话方式的差别，我请舍友帮忙的时候，虽然我是用自己认为礼貌的语气，但舍友说我的语气像命令人，于是我马上改正并记住以后遇到类似情况也要改正。就这样大学四年，虽然有一些不和谐的小插曲，但和舍友以及周围同学相处还算融洽，自己也在化解那些不和谐因素中学会了处事的方法。

大学期间最惨痛的记忆莫过于我看到新闻上某大一女生的跳楼自杀。由于来自于农村，在和城市的女同学在学习、衣着和生活质量的比较中，产生了失衡和强烈的自卑，最后结束了自己19岁的生命。现在看来，如果当时有人对她进行心理疏导，让她能够排除那些不合理的错误认知，对自我有一个正确的评价和认识。如果她的室友不是那么冷漠，而是对她关心备至，悲剧就不会发生。这个女孩的悲剧，给了我很大的震撼，我明白了面对人生中的不如意，要学会释放压力，要学会舍得。更重要的是，面对亲人和朋友的烦恼和压力，我总是会尽自己的力量去帮助他们，鼓励他们，帮助他们找到烦恼和压力的最根本原因，从而帮助他们拥有快乐的人生。

在读研的一年多来，由于对科研相关方法和工具的掌握还不是很熟练。我曾经对自己的学术能力产生怀疑而心情沮丧。而我的导师却给予了我极大的鼓励，鼓励是最好的润滑剂。她经常鼓励我，要善于发现我学术研究中不为我所知晓的哪怕是一点点的闪光点。从那以后，我再也不去吝惜自己的赞美和鼓励，我鼓励和赞美别人，同时也从别人重新焕发的自信之光的眼神中，收获了快乐。

大学心理学课上，当老师讲授快速眼动和顿悟的知识点时，小时候看到妹妹睡觉时眼睛转动的情境和以前读的大猩猩用箱子和棍子来获取香蕉的画面清晰的回旋在我头脑中，当时看心理学课本莫名的有种相见恨晚的感觉，对心理学的兴趣也一直坚持下来，一直以来也很有动力学习。特别是大二时，做完卡特尔16pf人格测验，仔细分析自己的人格及职业优劣势之后，我更加坚定了自己成为心理咨询师的职业理想目标，并愿意为之努力。本科和研究生期间心理咨询课和临床心理课上，老师讲解的诸多案例也给我很多触动。

随着年龄的增大，阅历的丰富，自己慢慢成长，慢慢对人生有所感悟，渐渐了解到很多事情不是自己想当然的那样，不能只从自己的角度看问题。我也渐渐明白了，以前不明白有些人为什么学习压力会那么大，甚至怯场严重到要去医院打点滴，有些人怎么会还没有高考就认定自己考不上，有些人为什么会因为谈朋友不和而自残等等。

心理咨询师是助人自助的职业，我愿意以己之力帮助别人，同时

也认识到帮助别人的前提是自己要足够强大。所以要想实现自己的理想，我还需要从以下五个方面来加强完善自己：

基于对心理学的兴趣和心理咨询知识的获取，以及对自己人生经历的分析，我感悟到良好的心态，健康的心理对人生是多么的重要。从教材和课堂中的案例中，我了解到心理咨询

师是助人自助的职业，赠人玫瑰，手留余香。自己具有乐于助人的品质，这一切因素使我经过理智思考后规划出自己的理想：成为一名合格的咨询师，并经过逐步成长为一名优秀的心理咨询师。

成为一名优秀的咨询师，需要很多知识的积累和经验的积淀。专业课的学习我都认真学习，通过心理学专业的学习，我掌握了系统的心理学基础知识，对心理咨询的流派理论、技术和技巧也有更详细深入的了解。另外，在课堂外我还主动参加一些心理学沙龙和工作坊，利用学校远程教学资源观看各大高校心理咨询方面的课程，以此获取心理咨询知识和参与一些咨询实践。除了具备心理咨询专业知识和一些实践经验，我有成为合格的心理咨询师需要的健康的心理状态，工作认真负责，能营造和谐的咨询关系，容纳他人，以及对上善若水，助人与无形间的追求。

对心理学专业课的学习不仅让我喜欢上了自己的专业，也让我掌握了普通心理学、发展心理学、教育心理学、心理咨询、测量和统计方面的基本理论。课外心理学讲座、期刊书籍和网络教学加深了我对专业课的认识。课余实践和兼职生活，让我对心理咨询的实践操作有切身体会，明白理论和咨询的区别于联系。

多年以学生的角色不断进步成长，也在实习和各种实践当中接触到不同阶段的学生，这些经历让我对帮助学生更健康的学习产生极大动力。所以，我希望以后能做一名学校心理学工作者，大学生的自我认知，适应能力、社交交流等方面是我比较关注的咨询方面。

优势：

不足：

这些方面我会在将来的实践中不断加以改善和提高。

为实现自己优秀的心理咨询师的理想，在以后的学习中，我会不断丰富理论知识和提高咨询技能，熟练运用所学知识和技能帮助更多的人。不断提高自己的同时，正确对待咨询过程中的各种挫折，在需要帮助的时候，积极虚心争取上级心理咨询师的督导和同事们的帮助。另外，作为新手咨询师，也根据自己的职业优势和专业方向，我比较倾向从事青少年的发展性心理咨询，以帮助家长和学生来访者建立良好的行为模式为工作的方向，在今后的职业生涯中，我会继续关注和研究这个领域，希望自己能为中国中学生心理健康方面做出自己的贡献。

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2004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2007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2008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。

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。而今天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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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__。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和__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，同时也有些依赖性。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”!

个人成长分析报告心理学论文题目篇六

(一)我的心理发展史

我1980年10月出生在一个农民教师家庭。祖上种地,父亲是民办教师,后通过考试转正,母亲在家务农。我在家是老大,还有个弟弟。自幼家境贫寒,印象中,父亲一直向我们弟兄俩灌输的思想就是要好好读书,脱离在农村种地的命运。母亲一直教育我们要节省,因为我们是弟兄俩个,家庭负担较重。从小我在父母眼里,就是一个非常听话懂事的孩子。亲戚邻居们都夸我聪明,勤奋,踏实能干,成绩优秀。我也一直认为自己各方面都比较优秀,基本上按照父母的要求生活,成长……初中中考时,我16岁,面临人生第一个重大选择:是继续升学读高中,还是考中专,将来早点就业?当时,我特想读高中,因为我一直就是不服输的性格,别人能做到的事,我也要能做到。我很想读我们当地最好的高中,考上我梦寐以求的大学。至今我还清楚地记得1996年填报志愿的情景:当时我已经填了高中志愿,但是我们副校长把我喊进办公室,让我重新考虑。因为之前我爸爸就已经和校长打过招呼了,让我填报中专。记得那天下午,我课没上,骑车回去问我妈妈。我母亲向我讲了家里的经济状况,让我填师范,如果考上,尽快就业,下面我还有个弟弟也要读书,负担重。我虽然心里很不是滋味,但由于我一直比较听话,是父母眼里的好孩子,最终我还是顺从了父母的意愿。不出所料,我顺利

考上了师范，在当时等于拿到铁饭碗。在我们农村人眼里，很是羡慕。可说实话，我并没有觉得很高兴。到了师范，我积极参加自考，希望通过自学，实现自己大学梦想。因为我不甘心，每当我走到天中校园门口时，我还总觉得有点遗憾，没进入高中读书。

当初不应该读中专。一边教书，一边自考拿到了大专文凭。小学最初几年，工作上感到并不顺心。虽然我起早贪黑，刻苦努力，但是，始终觉得教书不够自如。我音乐，体育，美术，一样不精通。我感到自己教书枯燥乏味。我这时才发现自己一直以来只会读死书，我觉得小学老师要棋琴书画，吹拉弹唱，样样精通。我一度认为自己并不适合教小学。当时我很苦恼，彷徨，甚至怨天尤人。我尽心尽力，三年的小学工作，还是得到了大家认可。后来我又调到中学任教。一进中学，我带了两个班语文，一个班班主任，课务很重。工作上，我处处争强好胜，很想表现自己，结果有的人际关系又没有处理好。繁重的课务负担把我压得喘不过起来，再加上由于自己平时说话比较直，只会教个死书，得罪了中学部分领导。最后，三年初中教学下来，我又被调回原来任教的小学。

重新回到小学教师岗位后，我心里很不是滋味。同事们不理解，社会上的传闻，自己压力很大。我确实有点想不通，工作上，我勤勤恳恳，尽心尽职，教学成绩并不算差。为什么却得不到大家认可呢？自卑的心结从此在我心里埋下了根。我甚至有点自暴自弃，打算放弃教师职业，出去打工。工作上没了激情，人也精神不振。焦虑、困惑、抑郁等等让自己抬不起头来。这时弟弟又读了大学，考了研究生。我更不甘心，我总想证明自己。后来我又利用工作业余时间做生意，但生意并不理想。20xx年，我又迷上了彩票，结果亏了好几万。此时的我众叛亲离。20xx年，我儿子又烫伤，在南京住院二十多天。接连的不顺心，巨大的压力甚至让我想到了死。20xx年我准备离家出走，最终在父母的劝说下，妻子(妻子是中学老

师)的感召下，想到自己活泼可爱的儿子，我又回到了温暖的家。父母帮我还了债，妻子也原谅了我。此时我痛定思痛，决定静下心来好好工作，好好生活。通过不断自我充电，加强与同事交流，我在小学工作岗位上还算得心应手。这几年，我和孩子们一同学习，一同进步，工作上得到了领导和同事的一致认可。

(二)、我的奋斗目标

我今年三十岁了，回首往事，经历坎坷，酸甜苦辣遍尝。我对自己总体评价是：勤奋刻苦，正直善良，感恩乐观，有责任心，性格要强还算开朗。我也清醒自己的性格弱点和不足。在情商培养，心理健康方面还需要多学习。人活着就要奋斗，就要追求自我的实现，我要不断学习有益的新知识、接受科学的新鲜事物，不断提高自己的综合素质和文化素养。同时人的一生离不开集体和人群，我们做人就要做正直的人，时时坦诚以待，处处与人为善。尊重自己，尊重他人，积极乐观地去面对生活、面对一切。没有问题的时候，我们避免问题，发现问题的时候我们不回避问题。当我们无法改变周围的环境，我们就改变自己的心态。总之，我们要自己生活的快乐，还要能带给别人快乐，这就是我的人生的目标和追求。

二、我要成为心理健康辅导员

(一)成为心理健康辅导员应具备的素质。

1、良好的心理素质

心理健康辅导员在参与心理辅导工作的时候，一定要确保自身具有良好的心理品质。心理健康辅导员首先需要建构好自身积极健康的内心世界，树立起适应时代的、正确的道德观、人生观与世界观。这样心理健康辅导员才能承担起有效辅导来访者，使其心理健康的责任。

2、积极的人格魅力及真诚的爱心：

人格力量是心理健康辅导员能否给辅导对象树立榜样的决定因素，也是心理健康辅导员工作是否具有凝聚力与说服力的首要因素。良好的性格特质是心理健康辅导员在工作中向辅导对象展示并感染辅导对象的人格力量的一个内容，总的说来，应该是活泼热情，大方有礼，谦虚大度等。同时，作为一个心理健康辅导员还要有爱心，要爱身边的每一个人，因为只有有爱心才会博得对方的信任，有了信任，对方才能接受你的心理辅导，也就是说，对待每一个心理有特殊问题的人，都要想方设法发自内心的帮助他们。

3、基本的心理学知识

加强心理专业知识的学习是心理健康辅导员与辅导对象心理工作的必备条件。心理健康辅导员要注重教育理论的学习，特别是心理学理论的学习。

(二)如何将心理健康知识融合在自己的工作中。

我是一名小学教师，我所面对的对象是小学生，在现今社会大背景下，空巢家庭、留守儿童，单亲家庭，隔代教育等一系列现象的出现，使得小学生心理健康方面也出现了这样那样的问题。加强少年儿童的心理健康教育与保健，防备心理疾病，已成为迫切需要解决的问题。在具体的心理健康辅导方面，我们要做到以下几点：

第一，了解辅导对象的心理特点。心理健康辅导员应对每一个辅导对象的品德，学习，生活，行为习惯性格，兴趣爱好，家庭情况等方面了如指掌，以便日后发现辅导对象产生问题的根源，为以后的具体辅导打下基础。

第二，了解辅导对象常见的心理障碍及特殊群体发展的一般规律。心理健康辅导员不需要像心理咨询专业人员那样掌握

丰富的心理学专业知识，但是需要了解辅导对象心理障碍的一般表现及特殊群体的一般规律，以便对辅导对象的相关心理障碍进行敏锐的判断，及时发现问题并及时干预。

第三，掌握一定的心理咨询的原理与沟通技巧。心理健康辅导员应会做一些心理咨询的基础工作，并注意采取适当的工作方法，以取得事半功倍的效果。

(三)我的职业奋斗目标。

加强少年儿童心理健康教育的任务迫在眉睫，作为一名小学教师，我的奋斗目标是——成为一名合格的心理健康辅导员，让自己与时俱进、把握现在、建设未来、与辅导对象共同成长!心理健康辅导员的自我认识和自我成长永无止境。在心理健康辅导员本身成长过程中、在帮助辅导对象自我成长的过程中实现自己的人生价值。

心理健康辅导工作既是一门科学，也是一项艺术。科学的道理不难理解，而将心理健康辅导的技术个性化地应用于每一个督导对象，则是一件困难的事情，需要长期在实践中摸索完善。心理健康辅导工作是一项艰苦卓绝的任务，未来的道路崎岖而漫长。千里之行，始于足下，我必将积极学习、认真对待，努力的自我探索、自我提高、自我完善，力争做好这份十分困难但却意义重大的事业。

个人成长分析报告心理学论文题目篇七

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。个人心理学分析报告怎么写呢?下面是本站小编整理的个人心理学分析报告资料，欢迎阅读。

看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长

源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个学土木的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢？未来，掌握在自己手中。由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？俗话说，欲行千里，先立其志。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不殆误时机，浪费年华？因此，我首先要把自己今后学习生活目标大致计划一下，以便更能多一份力量鞭策我、激励我在未知多变的人生旅途中稳健前行。

一、自我分析

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人。业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

1、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面；有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观 人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大三的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

二、自我人格培养 人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本. 因此对于人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了. 人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动；对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑；对待学习、工作和事业，勤奋认真。

第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动等一系列积极品质。

三、环境分析 1、内部环境因素 优势因素：性格开朗乐观，不怕挫折；具有较好的领导才能，能与他人团结合作；具有很强的自信心与自强心；生活学习能够独立，自理能力强；做事认真积极负责，能很好地完成工作，能吃苦耐劳。。。

弱势因素：不够塌实严谨，比较急躁；惰性思想容易作怪，自我控制能力稍弱，有事粗心大意，对于专业知识了解过少。。。

2、外部环境因素

当今社会是科技经济飞速发展的社会，我国近几年土木工程发展得相当迅速，特别是改革开放以来，随着经济的发展，出现了建设的高潮。各种工业、民用建设迅速发展，出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看，我国正处在工程建设的高潮中，处在有史以来最大规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策，西部经济建设的发展要依靠基本工程的建设，这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才，东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集中，这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说，目前中国的基础建设正在兴起，大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设，在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平

的人才。

四、能力提升

1、现阶段自我要求

最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是闭不可少的。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步!注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

自己现阶段随制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

结束语 自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一

定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望曾经的岁月。

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。因此，为了使自己始终保持振奋的精神、宁静的心理与饱满的情绪，每个人都应自觉地、主动地去努力创造一种美好的环境氛围，这也是自我心理训练、自我心理调控的重要方面。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争

越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持

续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与我们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康我们要：

- 1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，

拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风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条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于我们深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

一、自我成长分析

(一)我的心理发展史

我1980年10月出生在一个农民教师家庭。祖上种地，父亲是民办教师，后通过考试转正，母亲在家务农。我在家是老大，还有个弟弟。自幼家境贫寒，印象中，父亲一直向我们弟兄

俩灌输的思想就是要好好读书，脱离在农村种地的命运。母亲一直教育我们要节省，因为我们是弟兄俩个，家庭负担较重。从小我在父母眼里，就是一个非常听话懂事的孩子。亲戚邻居们都夸我聪明，勤奋，踏实能干，成绩优秀。我也一直认为自己各方面都比较优秀，基本上按照父母的要求生活，成长……初中中考时，我16岁，面临人生第一个重大选择：是继续升学读高中，还是考中专，将来早点就业？当时，我特想读高中，因为我一直就是不服输的性格，别人能做到的事，我也要能做到。我很想读我们当地最好的高中，考上我梦寐以求的大学。至今我还清楚地记得1996年填报志愿的情景：当时我已经填了高中志愿，但是我们副校长把我喊进办公室，让我重新考虑。因为之前我爸爸就已经和校长打过招呼了，让我填报中专。记得那天下午，我课没上，骑车回去问我妈妈。我母亲向我讲了家里的经济状况，让我填师范，如果考上，尽快就业，下面我还有个弟弟也要读书，负担重。我虽然心里很不是滋味，但由于我一直比较听话，是父母眼里的好孩子，最终我还是顺从了父母的意愿。不出所料，我顺利考上了师范，在当时等于拿到铁饭碗。在我们农村人眼里，很是羡慕。可说实话，我并没有觉得很高兴。到了师范，我积极参加自考，希望通过自学，实现自己大学梦想。因为我不甘心，每当我走到天中校园门口时，我还总觉得有点遗憾，没进入高中读书。

当初不应该读中专。一边教书，一边自考拿到了大专文凭。小学最初几年，工作上感到并不顺心。虽然我起早贪黑，刻苦努力，但是，始终觉得教书不够自如。我音乐，体育，美术，一样不精通。我感到自己教书枯燥乏味。我这时才发现自己一直以来只会读死书，我觉得小学老师要棋琴书画，吹拉弹唱，样样精通。我一度认为自己并不适合教小学。当时我很苦恼，彷徨，甚至怨天尤人。我尽心尽力，三年的小学工作，还是得到了大家认可。后来我又调到中学任教。一进中学，我带了两个班语文，一个班班主任，课务很重。工作上，我处处争强好胜，很想表现自己，结果有的人际关系又没有处理好。繁重的课务负担把我压得喘不过起来，再加上

由于自己平时说话比较直，只会教个死书，得罪了中学部分领导。最后，三年初中教学下来，我又被调回原来任教的小学。

重新回到小学教师岗位后，我心里很不是滋味。同事们不理解，社会上的传闻，自己压力很大。我确实有点想不通，工作上，我勤勤恳恳，尽心尽职，教学成绩并不算差。为什么却得不到大家认可呢？自卑的心结从此在我心里埋下了根。我甚至有点自暴自弃，打算放弃教师职业，出去打工。工作上没了激情，人也精神不振。焦虑、困惑、抑郁等等让自己抬不起头来。这时弟弟又读了大学，考了研究生。我更不甘心，我总想证明自己。后来我又利用工作业余时间做生意，但生意并不理想。20xx年，我又迷上了彩票，结果亏了好几万。此时的我众叛亲离。20xx年，我儿子又烫伤，在南京住院二十多天。接连的不顺心，巨大的压力甚至让我想到了死。20xx年我准备离家出走，最终在父母的劝说下，妻子（妻子是中学老师）的感召下，想到自己活泼可爱的儿子，我又回到了温暖的家。父母帮我还了债，妻子也原谅了我。此时我痛定思痛，决定静下心来好好工作，好好生活。通过不断自我充电，加强与同事交流，我在小学工作岗位上还算得心应手。这几年，我和孩子们一同学习，一同进步，工作上得到了领导和同事的一致认可。

（二）、我的奋斗目标

我今年三十岁了，回首往事，经历坎坷，酸甜苦辣遍尝。我对自己总体评价是：勤奋刻苦，正直善良，感恩乐观，有责任心，性格要强还算开朗。我也清醒自己的性格弱点和不足。在情商培养，心理健康方面还需要多学习。人活着就要奋斗，就要追求自我的实现，我要不断学习有益的新知识、接受科学的新鲜事物，不断提高自己的综合素质和文化素养。同时人的一生离不开集体和人群，我们做人就要做正直的人，时时坦诚以待，处处与人为善。尊重自己，尊重他人，积极乐观地去面对生活、面对一切。没有问题的时候，我们避免问

题，发现问题的时候我们不回避问题。当我们无法改变周围的环境，我们就改变自己的心态。总之，我们要自己生活的快乐，还要能带给别人快乐，这就是我的人生的目标和追求。

二、我要成为心理健康辅导员

(一)成为心理健康辅导员应具备的素质。

1、良好的心理素质

心理健康辅导员在参与心理辅导工作的时候，一定要确保自身具有良好的心理品质。心理健康辅导员首先需要建构好自身积极健康的内心世界，树立起适应时代的、正确的道德观、人生观与世界观。这样心理健康辅导员才能承担起有效辅导来访者，使其心理健康的责任。

2、积极的人格魅力及真诚的爱心：

人格力量是心理健康辅导员能否给辅导对象树立榜样的决定因素，也是心理健康辅导员工作是否具有凝聚力与说服力的首要因素。良好的性格特质是心理健康辅导员在工作中向辅导对象展示并感染辅导对象的人格力量的一个内容，总的说来，应该是活泼热情，大方有礼，谦虚大度等。同时，作为一个心理健康辅导员还要有爱心，要爱身边的每一个人，因为只有有爱心才会博得对方的信任，有了信任，对方才能接受你的心理辅导，也就是说，对待每一个心理有特殊问题的人，都要想方设法发自内心的帮助他们。

3、基本的心理学知识

加强心理专业知识的学习是心理健康辅导员与辅导对象心理工作的必备条件。心理健康辅导员要注重教育理论的学习，特别是心理学理论的学习。

(二) 如何将心理健康知识融合在自己的工作中。

我是一名小学教师，我所面对的对象是小学生，在现今社会大背景下，空巢家庭、留守儿童，单亲家庭，隔代教育等一系列现象的出现，使得小学生心理健康方面也出现了这样那样的问题。加强少年儿童的心理健康教育与保健，防备心理疾病，已成为迫切需要解决的问题。在具体的心理健康辅导方面，我们要做到以下几点：

第一，了解辅导对象的心理特点。心理健康辅导员应对每一个辅导对象的品德，学习，生活，行为习惯性格，兴趣爱好，家庭情况等方面了如指掌，以便日后发现辅导对象产生问题的根源，为以后的具体辅导打下基础。

第二，了解辅导对象常见的心理障碍及特殊群体发展的一般规律。心理健康辅导员不需要像心理咨询专业人员那样掌握丰富的心理学专业知识，但是需要了解辅导对象心理障碍的一般表现及特殊群体的一般规律，以便对辅导对象的相关心理障碍进行敏锐的判断，及时发现问题并及时干预。

第三，掌握一定的心理咨询的原理与沟通技巧。心理健康辅导员应会做一些心理咨询的基础工作，并注意采取适当的工作方法，以取得事半功倍的效果。

(三) 我的职业奋斗目标。

加强少年儿童心理健康教育的任务迫在眉睫，作为一名小学教师，我的奋斗目标是——成为一名合格的心理健康辅导员，让自己与时俱进、把握现在、建设未来、与辅导对象共同成长！心理健康辅导员的自我认识和自我成长永无止境。在心理健康辅导员本身成长过程中、在帮助辅导对象自我成长的过程中实现自己的人生价值。

心理健康辅导工作既是一门科学，也是一项艺术。科学的道

理不难理解，而将心理健康辅导的技术个性化地应用于每一个督导对象，则是一件困难的事情，需要长期在实践中摸索完善。心理健康辅导工作是一项艰苦卓绝的任务，未来的道路崎岖而漫长。千里之行，始于足下，我必将积极学习、认真对待，努力的自我探索、自我提高、自我完善，力争做好这份十分困难但却意义重大的事业。

个人成长分析报告心理学论文题目篇八

我于1991年2月出生在吉林省松原市的一个美丽的村子里，父母都是朴实的农村人。由于父母亲的文化水平都不高，所以从小他们对我的学习辅导都很少。我还有两个姐姐，父母为了供我们上学省吃俭用，舍不得花一分钱。因为姐姐比我高两级，我上一年的时候他们的上三年级了，妈妈总是督促他俩看着我学习，有不会的就叫我问他们。所以我在学习上也尽心尽力，努力学习，学习成绩一直在班里算中上等。记得上小学那是我是个很老实的孩子，从来没和同学打过架，老师留的作业也能及时保量的交上。父亲也舍得为我花钱，不时的给我买数学作业本以加强数学练习。等我到三四年级的时候，正是花钱多的时候，为了我们上学，父亲去加工厂干活，去工地干活，父亲的辛苦我们都看在眼里，也许成绩是那时最好的回报，我们的成绩都在班里前几名。

我小时候就体弱多病，哪次感冒都跑不了我，每次感冒都发高烧，就是吃药也好不了，每次都得上诊所打针。记得有一次发烧得厉害，还是在晚上，爸爸背上了我就去了诊所，当我躺在床上的时候看到爸爸在身旁，我情不自禁的流出了眼泪。那时就想等我长大了一定要让父母过上好日子，不再让他们受苦受累了。

记忆最深的一次是我在小学四年级过六一的时候，我非常荣幸的参加了校音乐队里，经过好几周的练习终于要到六一了，老师在前一天说，你们都得穿统一的服装，还得买双白鞋，

回家和妈妈说我要买衣服，但是妈妈说家里没有钱了，就别买了，我当时哭了，不知道该怎么办，想了想为什么会这样，就是因为家里条件不好。结果到六一的那天我没有上场，自己在班里静静的看着、想着，我在想一定要好好学习，一定要挣好多好多的钱。

后来我顺其自然的进入乡村中学，一如既往的刻苦学习。但是随着物理、化学科目的增添，激烈的学习气氛，我感觉力不从心，致使我中考失利才考了490分，因此没有进入县重点高中。当时我有了一种想法，就是想辍学，不想再念了。可是父母望子成龙的期盼让我改变了这种想法。这样我的命运就此发生了改变。高中的生活开始了。我进入了县二中，普通的高中，但是新的环境影响了我，第一次在八个人的寝室住，一向腼腆的我通过和他们交往，一起吃饭，一起买衣服，晚上聊天，使本来内向的我开始变得开朗外向了。在高中里让我懂得了许多，如何和同学处好关系。记得有一次寝室的同学聚会，那是我第一次和同学出去吃饭，经验也不足，感觉特别好奇。在饭桌上大家喝了酒，还说了很多话。但是最尴尬的事却发生在我的身上，等买单的时候室友们都纷纷的掏出来钱，说是aa制，但是我没有带钱，以前也没有带钱的习惯，也不懂的什么是aa制，那次我却吃了一顿霸王餐。后来我才知道，他们自从那次聚餐后很少和我说话，原来是因为我吃饭没有花钱，他们觉得我很不讲究。后来的日子里我的兜里总是揣着钱。高中让我懂得了许多，也改变了很多，交了我最好的朋友，从一个幼稚的孩子变得更成熟了。

高中我的学习成绩不是很好，即使每天学到十一二点但是成绩还是上不来。高考又一次改变了我的命运，356的成绩让我进入了如今的大学里。虽然学校很小，不像想象的那样，但是今天回忆起来，我没有一点后悔和抱怨。

加成熟自信乐观开朗。在不断的学习和生活中使我学会了一些基本技能，培养了勤奋学习、辩证思考问题的能力，养成了良好的性格。我突然想起了一段话：“人，最宝贵的是生

命，生命对于每个人只有一次。这仅有的一次生命应该怎样度过呢？每当回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。在我临死的时候，我能够说，我的整个生命和全部精力，都献给了人类最宝贵的是事业——为人类的解放而斗争！”我不敢说为人类解放而斗争，我更注重自我价值的实现。通过心理咨询师培训，我更加认同和喜爱心理咨询师这个职业，希望帮助来访者达到助人自助的目的。不仅帮助了别人，自己也得到了很大的收获——成就感的满足。

每个人都有亲人、朋友，同学。父母的勤劳朴实深深的影响了我，如今的我为了减轻他们的负担，每个假期都会做些兼职，这些也让我认识了社会，生存的需要付出的，这个社会你会遇到不同的人，不同的事。但是我深信只要踏踏实实，不怕辛苦一定会有更好的未来的。朋友么到时很多，但是真心却很少。我的高中同桌就是其一，他就是一个很开朗的人，做事很有调理，什么事做的都特别好，他也就是我的榜样，也影响着我的未来。他现在也和我一个学校，我有什么难题都会去找他，让他给我意见。现在印象最深的也就是大学同学了尤其是寝室的室友，由于大学的课程较少，时间也多，同学经常上网，以前我很少上网但是现在我经常和他们一起去，这也就是一个环境影响一个人了。现在的社会有很多的诱惑，现在我已是即将走上社会的人了，应该把更多的经历放在学习和工作上，更多的想法用于自己的未来，规划自己的人生。

1、自我介绍：我是一个诚实守信，有责任心，积极开朗，不怕吃苦，敢于拼搏的人。

2、对自己的看法：但是金无足赤人无完人，每个人都有自己的缺点。我的缺点就是做事没有耐心，遇到事就乱了手脚，往往一些事被做砸。所以今后做事一定要思前想后，经过认真的思考后在做事。对自己的希望是认清自己的不足，并能将不足进行改正。希望有自己的想法、有自己的主张和见解，

能够抵制各种诱惑，要做到先做了再说。

3、优势如下：

（一）、我对心理咨询师这个职业的喜爱源于浓厚的兴趣，对该职业充满敬意和期待，我相信兴趣是最好的老师。

（二）、二十多年的求学经历铸就了我坚强、乐观、热情、包容、理解的品质，善良始终是我坚持的人生信念，世界观、人生观、价值观相对稳定。我具有良好的人格基础，较好的沟通能力，有一定的心理学知识和助人技巧，并且能有意识的剖析自我、充实自我、提高，所以我具备成为一名优秀心理咨询师的基本条件。

不足如下：

（一）、心理学知识欠缺，理论基础不牢固，心理咨询知识和经验不够丰富，实践经验较少。在楼栋实习中，把咨询等同于聊天，缺少咨询方法的实质性内容。

（二）、喜欢将自己的价值观强加于别人，喜欢给别人提建议。在咨询过程中没有做到价值中立，让来访者自己寻找问题的答案。

（三）、理论知识和专业咨询技巧尚有一定的缺陷，不能很好的帮助来访者解决心理问题。进行一番自身优劣势分析后，我确定了今后的工作努力方向。

（一）、不断提高理论知识和咨询技能，克服性格上的弱点，以职业性的理智严格要求自己，使自己在工作中保持价值中立态度，无条件接纳来访者。学以致用，应用理论知识指导咨询。在自己不能很好的给求助者提供咨询时，应及时转介给有经验的老师，以负责任的态度对待每一位来访者。

4、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。

1、我的人生观：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。

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。

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。

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己，更加了解了自我！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！我也会继续努力完善自己。