

成长分析报告 个人成长分析报告(优质5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

成长分析报告篇一

你再强总有比你更强的人，你再优秀总有比你更优秀的人，所以不要轻易拒绝学习新知，因为拒绝的不是别人，而是自己的成长。本站小编在此整理了20xx年个人成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

我成长的地方是一个民风淳朴的小乡村，那里风景优美，环境宜人，或许我这辈子再也不会对另外一个地方产生那么浓厚的情感烙印。那里的人们并没有太多的尔虞我诈，没有太多的明争暗斗，让我从小在心灵上得很纯净的洗礼，让我在以后的人生道路上少走了许多弯路！

我从出生到读初中身体一直都比同龄人差，经常的要往医院跑，这让父母操尽了心！曾今一度让父母将自己的身体累垮过，那时候的我并没有太多的感触，只是现在回想起来感觉父母的爱是那样的深沉，是那样的浩瀚，是那样的伟大！要不是他们当时对我不离不弃，尽心照顾，可能现在的我已不是现在的我！或许从那时候起我就学会了感恩之心，自初中以来每次出远门，或是放月假后回家，我都会给用自己省下的生活费给父母买一点小礼品，不为别的，只为了让父母觉得没白养我这么个儿子！让他们心里宽慰点！

远亲不如近邻的道理！

升高中时我并没有考取当时的县一中，那时候的我算是村里读书成绩最好的一个了，全村人对我的期望都很大，可是当时的我还是没能考上，那是的我心灰意冷，早没了再读下去的勇气！我把自己关在房子了，几天没出去过！父亲当时见我这样他只是沉默，我知道他当时心里也并不好受，后来母亲跟我说：“如果你不读书了那你今后能干什么去？”那一刻我沉默了，当时我也是这样想的，如果自此不读了，今后我能干什么去？如果打工，我这么差的身体能受得了吗？今后的日子怎么过？今后的人生还能开出比现在还灿烂的花吗？那一刻我仿佛参透了人生，懂得了那句只有知识才能改变命运的真谛！找到了人生的出路！我哭着对父母说：“我读书，没办法就去二中吧！”当时父亲和母亲商量后就同意了。

那年是父亲送我去的学校，进入高中后我时时刻刻都记得中考那时的失败，努力想要把成绩提上去，在高一那年我不知道是不是不适应高中繁重的学习任务，经常地感冒发烧头痛，根本无心投入学习中！最后导致成绩不理想，越来越感到力不从心！后来更可怕的时由于长期感冒我患上了很严重的鼻炎，诊断我必须休学动手术才能在正常学习，否则不但影响学习，还会使病情恶化，到时候更加难办！无奈，我休学了，带着未完成的梦在家休养了一年！期间我的性格可能有点孤僻了，长时间一个人呆在家里，很少与外界交流，让我渐渐地与同龄人产生了差距！一年后我复学了，再次进入学校我变得很疯狂，学习热情只增不减，功夫不负苦心人，我的努力得到了回报，第二个高一我的成绩一直是班上第一名！直到高二成绩一直都是很好的！到了高二虽然有所下降但还是班上前五，那时母都是比较高兴的，他们都觉得当初没让我到一中去读书是害了我，但是我对他们说：“就算当时让我去我也不会去的，因为那不是凭我自己的能力达到的，就算交了9000择校费我也不会去！”父母当就没再说什么了！渐渐地时间过得飞快，转眼间高三就到了，高三的复习紧张而不乏枯燥，但我们都知道的是现在就是刀架在脖子上我们也不能有丝毫的松懈！那件事却让我后悔终生，那时我们寝室大部分人都有很重的网瘾，我不否认我确实比较喜欢上网直到现在都是。但是那是什么

时候我还是知道的自己有分寸，什么时候能玩什么时候不能玩我懂得！那是星期五的晚上吧！照常班主任是不会查寝的，所以那天许多人就要我出去上网搞通宵！我本来是拒绝了，可是全寝室的人都说去，他们还说谁不去谁就是孬种！也许年轻气盛吧！受不了那样的激将，我随全寝室的兄弟出去了，说真的那种年少轻狂的感觉，那种把几米高的围墙好不当回事的快感确实让我体会到了一种紧张之余的丝丝放松！但是那天通宵回去后我们全寝室的人就被班主任叫去了，那天班主任说的话像把尖刀一样生生的扎在了我的心上！“你们以为你们很了不起吗，想要飞不是现在，你们都是拿着父母的血汗钱在读书知道吗？”当班主任说到父母时我差点哭了，我觉得自己是那样无知，是那样残忍！想到父母我当时双脚犹如灌了铅一样迈不开一步！

就这样带着对父母的愧疚我过完了高三剩下的日子，最后高考成绩出来时，大大的出乎我的预料，我想了很久总觉的是不是哪儿出问题了，但无奈是事实已然如此，谁也无法改变！但是我知道那时候的我不能再让父母伤心了，我得上大学，这时候的家境有所好转，读大学并不是负担不起，但是为了减少我对父母的愧疚我在高考后的两个月找到了一份工作让自己去做！高考后和同学聚会时我们玩得倒还是挺开心！会想我的高三也是有苦有泪有笑的！

三年弹指一灰间，遥想那20xx年盛夏，迈着轻快的步伐步入**县二中，满怀憧憬；而今蓦然回首，却发觉自己已然将要离开，再次踏上征途。高中的记忆应该从军训开始，军训中的酸甜苦辣建构了一个班级的脊梁，同学之间相互熟识，相互学习。记得刚开始自己特别想家，新环境的不适让我无所适从，但我告诉自己：我能行！开学的第一天我听到班主任为我们讲解高中的生活，那时不知自己从哪来的冲动，也许是一股好学的热血劲头吧，我决心要好好学习，让所有的人刮目相看，高中生活就这样开始了。高一就是这样，感觉自己是个孩子，用新奇的目光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象，由于第一次住校，在学习生活交际活动

方面，似乎多了许多自由，少了许多约束，可以更好的充实自我，发展自我。上了高二，我选择了理科，学业的压力逐渐袭来，新的班级，新的老师与同学，新的学习内容，既要适应又要提高。我们即将迎来的是高三和高考，这是我们人生路途的最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我成熟了。高三的生活是非常单调，而且非常辛苦的，最后终于守得云开见日明，不经历风雨怎猛见彩虹，待到那繁花落尽，木叶繁盛的那一刻，也是我的又一个梦开始的地方。在此我要感谢我的父母和老师，谢谢你们的关心和培养，我不会让你们白白付出。

还记得高三后的暑假，也许那是每个经历过高三之后的人都不会忘记的一个长长地暑假吧！我们或上大学或去工作，这个人生的拐点对整个人生的影响可以说是最大的！我也在那时候成3了，一个人去找事做，一个人去坐火车，一个人去上大学，一个人去承受所有！

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。但在未来我相信我都会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，未来我有信心在前面的成长基础上做出更大的成功，相信自己我能行！

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 and 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。

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。

曾经有一度，我很迷有关星座的信息，明白了我是双子座的，这个星座的性格：双子座才华横溢，审美眼光超群，表现力新鲜独到，个性多变。性格具有两面性，兼具优雅的一面和浅薄的一面，属于热情迅速高涨既而又迅速冷却的类型。我还是蛮符合的，我是一个对熟人外向，对陌生人内向的人，对外界适应能力比较强，易于受他人态度和情绪影响，但不会对别人表露自己意志不坚强，遇到自己喜欢做的事会坚持，甚至越挫越勇，内心深处是个不服输的人，压力越大，动力越大，会通过一些方法来调节自己的情绪。当自己生气时会控制自己情绪，尽量冷静下来，除非触及内心底线，喜欢晚上睡觉前自我反省，梳理一下一天发生的事，哪些事情做得对哪些事情做得欠缺，尽量让自己晚上睡觉前忘掉不开心的事情，以良好的心态面对新的一天，发现别人什么时候悲伤能力一般，遇到志同道合的人容易意见达成一致。遇到挫折，会更加有冲劲，不易认输。

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。父母都是老实巴交的农民，从来不懂什么趋炎附势。从小就教育我要做一个诚实、善良的人，以至我现在都不敢也不想向我的父母撒谎。也许他们不能给我好的生活条件，不能满足我所有的要求，虽然我是个女孩，但爸妈从来没有想过要给我买娃娃之类的玩具，可以说我小时候的玩具就是泥巴什么的，但那段时光

才是我最怀念的。

在学习上，爸妈对我很严格，因为姐姐书念的不好，所以他们把所有的希望都寄托在我身上，希望我能出人头地。我爸总说：“你考的上，我就给你读，哪怕砸锅卖铁、东拼西凑也会给你读的！”小学的时候，我还不知道学习的重要性，回家从来不预习复习，但也顺利进入了镇上的中学，进去时的成绩也还不错，在班级前5名，然后就开始洋洋自得，不认真听课，因为不喜欢班主任，所以她上的数学课没一节是好好听的，直到期中考的结果出来，排在班级后20位，数学的成绩也惨不忍睹，挂上了有史以来的红灯笼。。。回想爸妈每天辛苦的工作，每天都是那么的疲惫，我的心时不时的一酸，那是我偷偷的流下了眼泪，我知道流眼泪是无济于事的。可是一看到妈妈，一想到她每天工作那么辛苦。还为我操心，好多头发变白了。我立马决定要好好学习，终于在我不懈的努力下，近三年我的成绩一直维持在10名左右。

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！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。

现在的我，是一个大学生。刚进入大学时，好奇、兴奋弥漫

着我，来自不同地方、不同民族的人因为缘分汇集在一个学校，一个专业，一个班级，一个寝室。但随之而来的就是问题，不同地方的人性格方面都相差很多，这是我以前都没遇到过的。不同性格的人呆在一起难免会产生一些矛盾，冲突，这都需要我们去克服。我觉得大学生活与中学完全不同，因为在大学里不会再有老师每天逼着你去读书了，完全是靠自主学习，还真有点不习惯。

选择“临床医学”这个专业，是我填志愿前从来没有想过的，我一直觉得这个专业是高尚的，而且要求也比较高。填志愿的时候，看到有几所学校临床专业的分数是我能到达的，脑中忽然就闪过这个念头“我要选这个专业”。爸妈也支持我，毕竟这个专业以后的前景是不错的。开始上课的时候就有点后悔了，因为不断听老师说这个专业是很苦、很累的，而且选择了这个专业就是选择了终身学习和考试。网上有人说：“现在留下的汗与泪都是填志愿是脑子进的水”，想想也还蛮符合的，不过玩笑归玩笑，既然自己选择了这条路，就算跪着也要把它走完！

或许我现在还不是很成熟，但是经过这几年的锻炼，一定能有属于自己一片天。因为我永远相信命运掌握在自己手中，我的未来不是梦。我的大学生活才刚开始，我相信我未来的路还有好长，或许还有更多的意想不到的挫折，或许也有很多意外等着我，所以我会以最好的心态来迎接他们的到来。

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”！

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。

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19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。

1、兴趣爱好对自己的影响

我喜欢阅读、写作、音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，甚至唱歌还会跑调，只是很喜欢，并从其中获得享受和快乐。

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。

2、性格对自己的影响

类型：开朗、害羞、感性

我是一个热情开朗，合作和适应的能力特别强，喜欢和别人共同工作，乐于参加各种社团活动的人。我不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受并尽力去改正。但是我也很害羞，和陌生人初次见面时，通常都不会主动去搭话，所以和我不熟悉的人都以为我是个很内向安静的人，但一旦熟悉起来，我的话还挺多的。我的心里素质还算过关，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。我对事物有自己的判断和想法，但有的时候又容易受到他人的影响。因为从小要学会照顾自己，所以我的个性比较独立，喜欢去照顾别人，但自己有问题的时候又不愿去麻烦他人，喜欢自己解决。

3、能力与品质

我的人际交往能力很强，学习能力也不错，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。

4、自身的优势和不足

(1) 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，喜欢在执行前先完善计划。善于独立思考、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。

(2) 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。多愁善感，容易陷入自己的情绪中而忽略现实。

这篇自我成长分析报告到这里就结束了，通过这次的自我分析我更清晰的认识了自己。今后要多进行自我分析，才能够准确的把握自己，不断地完善自己。

成长分析报告篇二

现在很多在校大学生出现了心理健康问题，其中，抑郁检出率最高，在校大学生心理健康自我调整？看看下面的介绍。

健康的心理状态是健康体魄的重要组成部分，是青年学生成长、成才的前提和基础。但由于种种原因，目前在校大学生的心理状态并不容乐观。某高校随机抽取了1~4年级在校生共1358名，共检出抑郁心理者165人，检出率12.2%；检出焦虑心理者40人，检出率2.9%。

对于大学生中发生率较高的抑郁和焦虑心理，学校应采取措施，开展各种心理保健活动，进行必要的教育和培养，使之向健康心理转化。

理想目标：借个梯让我登天

有一个明确的理想和切实可行的奋斗目标，是保持良好心态的重要前提。有抑郁或焦虑心理的学生，往往是缺乏理想和目标，看不到生活的前景；或是理想和目标过高，难以达到自己的期望值，从而产生不良心理。对这样的大学生就有必要进行理想和目标教育。当然这样的教育应忌虚无缥缈、空洞无物的说教式的灌输，而是要根据学生的实际情况，结合个人的兴趣爱好，帮助他们制定出明确的、分阶段的、可操作的、看得见摸得着的奋斗目标，使大学生在做出努力后，经常有达到目标后的成就感和欣慰感，从而感受到生活的乐趣，培养起良好的心态。

自我意识：自己的事自己作主

自知、自爱、自尊、自信、自强、自制是良好的自我意识的内涵。能够清醒地认识自己，给自己进行合理的定位，是自知；爱惜自己、保护自己、珍惜自己的品德和荣誉，是自爱；遇事不退缩畏惧，不妄自菲薄，是自尊；有强烈的自信心，有积极的进取精神，是自信；凡事要么不作，要做就力求最好，是自强；善于控制自己的情绪，抵御各种不良的诱惑，独立自主地决定自己的事情，是自制。当然，不可能在短时间里要求每个学生都能做到这些，但是应该教育学生注重在这些方面进行自我培养。

适应能力：你在他乡还好吗

社会适应能力是个体为满足生存需要而与环境发生调节作用的能力。在计划经济时代，人的一生都是由“组织”决定的，社会适应能力的大小一般不会对人的进退产生多大影响。而在市场经济时代，任何人都必须接受市场的筛选，竞争的考验，任何人都必须主动适应市场的需要，否则便会被无情地淘汰。为了培养大学生的社会适应能力，学校应开展各种行之有效的社会实践活动，让学生有更多的时间走出校门，进入社会，了解社会，并逐渐适应社会。

人际关系：让我们真诚地握握手

在社会生活中，良好的人际关系可以消除孤独感，获得安全感。由于学生中有相当比例的独生子女，由于高中阶段“孤军奋战”式的学习方法，很多学生不善于和他人相处。在调查中了解到的学生抑郁和焦虑心理产生的原因，有相当大的比例是因为没有处理好与同学的关系。因此，要教育学生善意地和他人相处，多一些真诚的赞美和鼓励，不要轻易怀疑他人，甚至轻视、厌恶他人；要尊重他人、信任他人，注意倾听对方的谈话，不把自己的意志和见解强加于人，既乐于助人，也坦然接受别人的情感和帮助。实践证明，有好的人际关系就会有好的心情。因此学校应鼓励学生开展各种有益的社团活动，让学生通过参与社会活动和社团活动，和更多的

人交往，在交往中建立良好的人际交往能力。

兴趣爱好：健康心理的“减压阀”

广泛的兴趣和爱好，是健康心理的“减压阀”。有了广泛的兴趣和爱好，就会更多地接触社会，接触他人，提高自己的社会适应能力和人际关系能力；就会经常参加各种活动，就会有更多的收获和成就感，从而树立起良好的自信心；就会帮助自己排遣生活中遇到的不如意的事，比较容易转移视线和注意力，不致陷入苦闷而不能自拔。兴趣爱好的培养，是学校开展素质教育的重要内容，一方面要鼓励和组织学生参加科学研究、技术开发和科学推广活动，培养大学生的人文素质和科学素质；另一方面要开展形式多样的文艺和体育活动，在帮助学生培养各种兴趣，促使学生在各方面全面发展的同时，建立一个良好的心态。

成长分析报告篇三

杨朔先生有言：“作为一个人，要是不经历过人世上的悲欢离合，不跟生活打过交手仗，就不可能懂得人生的意义。”18年弹指一挥间，我的人生在正常的进行着，有起有落，没有人的一生是不经历风浪的，一帆风顺的人生无法带给人成长。

我认为成长是一个由量变到质变的过程，所谓“成长只是一瞬间”不过是前面多个过程和在一起产生的必然结果，当然，也总会有几个时刻会给我们带来重大的人生影响，甚至会对我们的人生发展路程产生深远影响。我是一个农村的独生子，但我却很少能体会到那些网上所说的父母对我的“溺爱”，小时候，父母很忙，那个时候周围村里有偷小孩的事件，但是父母去工作却又不方便照看我，爷爷也要干农活，所以他们在出门的时候就会把我锁在家里，在外面上锁，让我在里面插上门闩，并嘱咐我不要给陌生人开门，而且那个时候他们早出晚归，中午和晚上没有人给我做饭，所以我在7岁的时

候就会自己做饭，还要打扫家务，刷鞋。现在长大了发现小时候学的只是基础，会让我养成好的行为习惯。所以有时候我就很纳闷，为啥直到现在上大学还有很多人连做饭这种基础的生活技能都不会。所以我认为在我7岁父母最忙的那段时间，我学会了同龄人基本都不会的生活技能，那就是我真正成长的开始，学会照顾自己，照顾父母，照顾自己所爱的人。

然后时间拉近，在我刚入高二的第二个星期，在同学的影响下我买了一本数学题，然后我发现那不仅仅是一本数学题，更是一个老师，在方方面面教我学习，生活的老师，那本书的全称是《新高考数学真题全刷基础2000题》，作者是新东方的一个老师——朱昊鲲，入手之后的第一件事不是做题，而是把这本书上的前言，后记读了三遍，我真是想不到一个数学老师居然有如此好的文笔，这本书交给我什么是真正的独立思考，那段时间真的是我的蜕变期，我以前从没有想象到一本书还是一本数学题居然会带给我如此巨大的成长，即使从那以后数学成绩也是起起伏伏，但我不会像以前一样会高兴失落了，这本书带给我最大的收获不是成绩上的提高而是一种思维的养成，一种独立思考思维，一种自立思维，让我真正拥有了符合年龄的思维，我不再过多的关注别人的看法。我认为对于别人来说或许在高中收获的是知识层面的提高，但我却是在思维方面的提升，并不是说学习知识就是成长，关键是要有匹配这些知识的思维。

提到2020年，人们都会谈到疫情，高考延期，但这些对我的感触或许来的并不是太过强烈，2020年疫情让我明白了健康的重要，但真正让我记住2020年的不是疫情，不是高考延期，而是亲人的去世，2020年4月3日，我的爷爷突发脑溢血，发现及时送去医院抢救无效，当时我正在家里上网课，爷爷的邻居突然来家里说我爷爷倒在地上叫他没有反应，我和爸爸跑过去，具体事情就不说了，不想再回忆起来了，有时候我们慢慢爬过去的路，才是之后回头最不敢看的地方，那段时间太煎熬了，亲人去世当时也许并不会崩溃，但当我那几天去爷爷的小屋，看到屋子里面的东西，爷爷的衣服，爷爷的

电动车，我是真崩溃了，我再也不想经历这种痛苦了。真的是经历过才知道痛，子欲养而亲不待，老爹平常是一个很乐观的人，但是那几天老爸流的眼泪是我18年以来见到的最频繁最多的。所谓成长，不过是逼着自己去做自己不愿做的事，会失去很多东西，并用这些失去的东西换来教训。这种成长，如果有可能，我宁可不要。

我的性格有点复杂，喜欢安静，也喜欢热闹，自己一个人时喜欢安静，和好朋友在一块时喜欢热闹，自认为在内向和外向之间有一个平衡，不过分内向，，也不过分外向。喜欢积极向上的正能量，喜欢小动物，蛇除外，现在学习走上了正轨了，不再像刚开课时的迷茫，不让自己闲下来，让自己过得充实，与班上同学相处的都还好，有亲近的，也有不是很亲近的，但没有关系糟糕的，参加了跆拳道社团，锻炼身体。

对未来的规划，有大有小，小的有在大一下学期考初级会计职称，什么学科都不能挂科，学好高数和英语，专业课成绩达到前30%；大的然是考研，考公务员，为以后做一个好的铺垫，计划30岁之前考下cpa□我会尽全力去准备以达成我的目标，想让自己，自己爱的人过自己想要的生活！

最后用鲲哥在《基础两千》中记录的游识猷的一段话在作为我18年来第一次成长分析报告的结尾：“如果每个人都是一颗小星球 逝去的亲友就是身边的暗物质我愿我能再见你 我知我再也见不到你但你的引力仍在我感激我们的光锥曾彼此重叠 而你永远改变了我的星轨 纵使再不能相见 你仍是我所在的星系未曾分崩离析的原因 是我宇宙之网的永恒组成！”

成长分析报告篇四

对于我来说，仅有24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，我感到自我幼年、童年、少年时

期的生活经历及情感体验对铸成今日的我起着决定性的作用。

理科的时候也算是给自己定了教材，之后跟家里商量，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，锻炼自我，很充实也很欢乐！那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自我的人生道路，也就是在那个时候意识到自我开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自我有当好教师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自我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，应变本事；三是增强应对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作进取性，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：活着就是一种欢乐。我最近大部分的时间是欢乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在悲痛、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如欢乐的生活。通常情景下，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教师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自我的教学水平。

作为一名教师，应对一群天真无邪的学生，她们不明白什么是心理不健康，不明白心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所欲，怎样想怎样做。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，我想寻求帮忙他们的方法，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”。基督教教义也说：“神助自助者。”佛家《金刚经》也称：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全贴合。

我此刻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我带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着我。经过心理健康辅导员的培训与学习，我能够较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，经过自我的努力与实践，基本具备了解决自我情绪问题的本事。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，仅有一个健康，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我的了解和分析、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，和孩子一齐做游戏、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。在自我和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情景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，职责感、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，追求提高；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，只要自我有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自我在心理上受到太大的压力时，我会经过聊天、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，正确的我会理解并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自我的喜怒哀乐，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。让自我与时俱进、不沉溺于过去、把握此刻、建设未来、与被辅导者共同成长！

在人类历史，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，人人都明白自我有一个必然的归宿，那就是死亡，并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，要使自我身在其中而不被污染，仍然坚持着纯洁，仅有一个办法——把自我变成大海。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一样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。

成长分析报告篇五

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。