

# 军人个人成长分析报告(模板10篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。写报告的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?下面是我给大家整理的报告范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

## 军人个人成长分析报告篇一

学号□20xx474111

学院: 水利土木工程学院

班级: 09级水利水电工程本科班

完成时间□20xx年7月9日星期六

大学生自我成长分析报告

水利土木工程学院: 杨林

摘要: 大学生心理健康教育与指导课程论文,主要是就本人的成长经历,兴趣,性格,潜力,自身的优势和不足,职业理想等方应对自我进行分析,提出完善自我的方案。

关键词: 大学生心理健康教育与指导、自我成长分析报告、心理学、职业。

透过整整一个学期大学生心理健康教育和指导课程的学习,我们学习到了很多有用的知识,从心理学的定义到如何进行自我完善,如何进行情绪的调控,如何应对挫折和压力,如何与周围的人相处,如何看待感情、亲情、友情,学习心理到社会心理,十分的全面。因此根据这一个学期以来的学习

成果，对本人自我进行了分析。

## 一、我的成长经历和影响

### （一）简单的自我介绍

我，1990年12月23日出生于四川省阆中市一个农民家庭，这是一个五口之家，加上我的到来，组成了贫穷但很温馨的六口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担职责，勤劳刻苦，但同时也养成了内向偏外的性格。此刻的我就读于西藏大学农牧学院，再过两年的我即将面临毕业。

### （二）出生到学前班阶段

5岁以前的我，我不明白发生了什么，我记事是从6岁开始。但是经常听妈妈讲过。我是一个幸运儿，在计划生育中幸存下来。但是，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格。6岁的我，被父母送到了学校，爱听话的我深受老师的喜爱，经常得大红花。

### （三）小学阶段

的100字作文，我挨了100板子，从此我把学习放在了第一位。第二次，偷别人家的烟吃，母亲第一次打我，那次母亲哭了，哭的很悲哀。为了不让母亲悲哀，我以较好的成绩顺利考上初中。

### （四）初中阶段

很听话，很爱学习的我，很受老师的喜欢。初二的时候，我恋爱了。我也不明白那算不算恋爱，但我明白从那时起，我不怎样爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了，领回家的我被父亲狠狠抽了脚板心。回到学校的我重新开始了学习。中考我以全校第十五的名次顺利进入我市

的高中学校——阆中中学。

### （五）高中阶段

这是我第一次进入城市，对我来说，一切都那么新鲜，心中充满了好奇。网络第一次进入了我的生活。刺激的网络生活让我一步步远离学习，远离学校。父母不在身边，我开始蹉跎岁月。三年很快就过去，高考中我落榜了，父母掉泪了。在父母的支持下，姐姐，姐夫的帮忙下，我又开始了复习，网络也远离了我的生活。一年后，我考上了二本，被第三志愿录取了，开始了我的大学生活。

### （六）大学阶段

大学，一向是我所梦求的。来到西藏，来到这个神秘而美丽的高原，我很激动，很开心。但大学的自由让我又开始蹉跎岁月。但我总是试着去改变，改变现状，改变生活。此刻我还在进行着，期望能够有所改变。

### （七）对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不一样，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个十分重要的环节，才有了不一样的人生。

## 二、自我分析

### （一）性格

能性，我会在一开始就放下。在工作中我能够脚踏实地，有时也会陷入幻想，但只是想想，一会儿又会回到现实中来。我待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。同时我也比较认可“以德报德，以怨抱怨”的说法。我乐观自信，心平气

和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐，不会过分的去苛求不能得到的，见好就收。有时我可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。认为传统中有些东西能够保留，也有些东西需要变革。一般状况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自我计划的事情，少数状况下，也可能会情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能持续情绪平和，在遇到重大挑战或紧急状况时，也可能比较紧张。

## （二）自身的优势和不足

### 1. 自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，我能够给他人带给服务或帮忙。我适合在职责清晰，有必须私人空间、人际关系和谐的氛围中工作，这样才能够发挥我出色的观察力和对细节的关注潜力。工作能够让我集中精力，去关注一件事情或一个人。透过工作，我相信我能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，我不喜欢在没有任何准备的状况下把我的工作展示给别人。务实、实事求是我的工作原则，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的思考。我喜欢团队合作，收集和考察丰富的外在信息。

### 2. 自身的不足

我有时不自觉地陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情我都喜欢从头做到尾，因此感觉压力很大，有时会过度紧张，甚至产生消极情绪。有时，我的情感会影响到我的工作，有时情绪波动还比较大。我喜欢以自我为中心。日常生活没有规律。

## 三、完善自我的方案

1、经常参加户外运动，调整自我的呼吸，以此缓解学习工作

压力。

2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自我的实践经验，消除自我在大场合的怯场心理。

3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自我的情绪，控制自我的不好情绪。

4、每日安排自我的日常生活，让自我的生活变得有规律。如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自我的状况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终到达较好的效果。

#### 四、结束语

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人透过写这篇报告都再次了认识了自我吧！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！十分感谢老师这一个学期内对我们的教导！

## 军人个人成长分析报告篇二

由于意外事故，我没能按时的来到学校和新的同学们一齐学习，一齐完成心理健康课程的学习任务，应对着这份3000字的分析报告确实无从下笔。好在热心的同学帮忙了我，给我讲述了心理健康课程的主要资料，让我从中受益颇多。从心理健康的定义到如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何应对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。十分的详细、全面。我认为此次的成长分析十分重要，它能够让我以一个自我认知的过程全面的剖析自我、了解自我，从而更好地成长。

回忆以往走过的路，有欢乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感激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。

童年，在我的记忆中，是十分欢乐的，这要感激我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们十分重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，所以我的童年比起同龄的孩子还是很欢乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，此刻已经想不起来自我当初是怎样学会的。但就是因为这样，我上学后很简便，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，同学们都很羡慕，教师也很喜欢我，也就是那时构成了我的一个性格特征：自信。（虽然有时候有点大）

，但慢慢地，我开始和那的一切熟悉了起来，才发现，其实也并不可怕，教师给我带来了一整套的教材，同学每一天带我去这去那，熟悉那里。我的陌生感与孤独感都消失了，我很感激他们，虽然仅仅在那里度过一年，但我结识了许多好朋友，虽然此刻都已各奔东西，但我们的那份友谊是无法被抹去的。

高中，我来到了市里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了文科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每一天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听教师给

我们讲大学，我们都十分的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不梦想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不一样的家庭，每个人的价值观念不一样，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是团体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自我。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自我，完善和提高自我的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，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，确定自我终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，坚持进取乐观的心态。

在以后的日子里，我会进取地去学习知识，开阔自我的眼界，同时用相对客观的去评价自我和他人，用自我的眼睛去细心地观察世界上的人和事。进取进取，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，相信最终必须能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每一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！今日，当自我明白了一些人生道理，回过头来重新审视自我的成长经历，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。此刻的我，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，自我去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们去不断爬起来，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。

最终，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构成的。可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，我一向都用心地对待，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。因为我明白珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一齐的时间，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我的确定和想法，不会随波逐流。我一向崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我有一天也能做到。无论什么时候，我一向坚持着换位思考和自我反省，从而提升自我的品行。此刻更是认识到品行对一个人的重要性，所以自我一向在努力地改变。

我的有点就是自我约束力比较强，实事求是。有上进心，不甘落后。尊重他人，做事有原则，对待事情自我有客观的确定和选择，不会人云亦云。自我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，于是研究太多，不敢果断处理，创造力不强。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 军人个人成长分析报告篇三

我出生在江汉平原的一个小村庄，父母是农民。他父亲在9岁时失去了父亲。他性格内向，诚实，勤奋，但初一就因为贫穷辍学了。这是他一生的遗憾。他思想开放，能接受新事物。我妈来自深山老林，兄弟姐妹很多，小学一年级都没读完。她做事麻利，善良天真，脾气火爆，热情洋溢，总是充满希望。

我们三个兄弟姐妹，姐姐和弟弟，我是第二个。当时农村还是集权制，我妈要按时下地干活，我爸做临时工要上班。父母不在的时候，我被放在摇篮里，由瘫痪的奶奶照顾。在这种状态下，当我哭着表达需求时，往往得不到满足。弟弟的出生让我没那么在意。父母对弟弟并没有表现出太多的偏爱，但可能我还是觉得父母对我不理不睬。这期间我的欲望和情绪都被压抑了。为了证明自我存在的价值，得到更多父母的关注，我成了一个好孩子，听父母的话，为父母打工，照顾弟弟，对亲戚有礼貌热情。上了小学后，我努力学习，取得了优异的成绩，找到了另一种证明自己价值的方式。所以我很喜欢学习，也很愿意努力。

同时努力做个好孩子，讨父母欢心。对父母的不满也出现了。小学注册名字的时候强烈要求不要随父姓。当时的原因是我妈“柳树”这是个好词。是对父亲的抗议，也是对母亲的抗议。作为一个传统观念很强的女性，我妈是非常反对的。我改了之后，她总觉得不好意思，她的态度可能满足了我挑拨他们的意图。

婴儿期缺乏安全感，一方面让我发挥潜能，努力得到关注来填补安全感，另一方面也影响了我以后的人际关系和亲密关系。

从摇篮里形成的好奇心让我孜孜不倦的学习，因为学习可以让我看到更多未知的世界。进入青春期，开始探索自己的内心世界，思考人生的意义，却没有答案。父母忙着养家糊口，谁也不能问老师同学。看似平静又暗流涌动的初中过去后，清晰的高考目标让我无暇解决身份问题。

这个问题在大学期间没有解决。当时觉得北师大是被动选择，因为家庭经济条件差，只有北师大不收学费，对语文老师的需求最大。感觉不到主动，就失去了存在感。本科四年，没有参加任何学生社团，更多的业余时间看各种书，看电影，兼职。中文系好学，应付有余。家教是北师大学生最轻松的工作。收入稳定，态度认真，可以获得很多父母的信任。我很喜欢看的电影、戏剧、艺术展，从来都不是一瞥而已。通往未来的路一直是有限的，却不被认可。看似很忙，其实“没什么可做的”我不能从我所做的事情中获得成就感和满足感。有一次，一位家长奖励我1000元钱。98年的时候，不是一笔小数目，可以补贴家里的幸福，但心里还是空空的。所以，我让自己失眠。我本科四年，是为了睡不好而奋斗。我让自己与睡眠作斗争，为睡眠感到痛苦和焦虑，但其实我是在为“我是谁，我想成为什么样的人”还有焦虑。

这样一直持续到进入工作单位，苦苦适应应试教育。但这时，我开始尝试解决身份问题。我爱书，爱看书，一直梦想成为

一名编辑。很多人在读研期间参与图书编辑，毕业后成为出版社的编辑，我也可以。考研做了初步打算，回到北师大中文系。

有了明确的目标，回到校园后，我很好地处理了睡眠问题，并积极真诚地与宿舍同学协商，达成共识。也积极参加一些学校活动，写文章，在出版社实习。

25岁的时候认识了前夫，开始了初恋。和前夫恋爱结婚离婚被朋友形容为轰轰烈烈。经历了快乐，甜蜜，彷徨，辛酸，找到了人生的方向。

我前夫的父母最初反对我们谈恋爱。前夫跟我说了他们反对的理由和坚定的态度。在我知道前夫父母反对之前，我无意中看到了他前夫对我的评价，他对我很不满。我把这些消极归因于自己的自卑。根植于婴儿期的自卑，此时更加严重。作为二女儿，我是意料之外的。大学的时候，我是一只丑小鸭。我不漂亮，不聪明，不精力充沛。我被这些外在和内在的否定打败了，我软弱了。

对于亲密关系，我曾多次提出和前夫分手，肯定他对我的爱和他挽留中的自身价值。这种状态持续到结婚。

为了自己的发展，我又一次放过了自己。毕业后，虽然顺利进入了想要的图书出版行业，但是工作中的一点小挫折我都承受不了。我放弃了当编辑的梦想，辞职做了家庭主妇。

回到一个房子里，与世隔绝，等着老公回家，消磨时间，和我童年的记忆是那么的相似。我一个人在家的时候，周围人上学或者工作，我就等着爸妈回家。这是一种倒退。

从那以后，我陷入了情绪障碍。开始找借口不参加同学朋友聚会，开始睡不好，受不了一点噪音。我沉迷于在网上看八卦，有时候连洗脸洗脚都懒得洗。will “青春被浪费，生命被

消耗。我希望有人能在一秒钟内夺走我的生命。我对婚姻很悲观，认为前夫总有一天会离开我。我无能为力。

20xx年底查出甲亢，但我认为甲亢和心境恶劣是共病。现在医学认为甲亢病因不明。从我个人的经验来看，心理因素是导致甲亢的重要原因，心理和生理的恶性循环使情况变得更糟。

我想过自杀，甚至有一天站在窗前想跳。自杀是对生命的放弃，是对他人的报复。我在想让我前夫难过。我渴望前夫的充分肯定来证明我存在的价值，这让我对他的感情要求过高，不可避免的带来太多的失望，从而更加贬低自己。

另一方面，人们永远不会对自我价值失去信心。此外，我得到了很多爱和关注。这三年，我一直在努力寻找人生的方向。申请简历找工作，帮弟弟开店，想重新上学，催前夫移民，大部分都以失败告终，但也慢慢跌跌撞撞。

20xx的夏天，学习游泳是很重要的一件事□20xx年底，我做了膝盖半月板手术。医生说我必须锻炼。合适的运动是游泳和骑自行车。我曾经学过游泳，觉得反正学不会，就放弃了。之后想找个20xx的教练，想考个20xx的游泳班□20xx年夏天，终于找到了教练。从游泳开始，我体会到了改变，每一点点的进步都让我获得了久违的成就感。我看到了自己的潜力，重拾了信心——我可以面对无助的恐惧，面对挑战，掌握一门曾经被认为不可能的技术。只要我努力，我就能实现我的梦想。我从“崩溃”状态，站起来。

抑郁症需要一个抑郁的环境，最终摆脱它，正是因为让我抑郁的环境没有了□20xx年秋天，前夫提出离婚。我猛然惊醒，仿佛一夜之间长大了。我反思自己对婚姻的态度和人生观价值观。

我也向朋友求助，向他们倾诉，缓解我的情绪和压力。也寻

求专业的帮助，在心理咨询师的帮助下，发掘自己，发掘自己的积极力量。面对生活，永不逃避。

我和前夫是初恋，给彼此带来欢乐和幸福，也给彼此带来痛苦和伤害。婚姻失败的根本原因是我们没有促进双方的精神成长。当我们还没长大的时候，那个需要两个人一起培养的小昕薇去世了。

离婚是一件痛苦的事。我能看到人性的弱点，也能看到人性的力量和美好。我不再用灰色的眼睛看世界。我相信每个人都是在寻找存在的价值，自然而然的追求幸福。我相信每个人都有追求更好生活的力量，人类的未来越来越好。我不抱怨别人，我不再觉得自己倒霉。虽然生活中有过挫折和遗憾，但上帝对我还是那么好。

我相信造物主的存在，但我不相信宗教。我们不能控制生命的终点和起点，但过程可以由我们创造。所有的生命都是平等的，都有自己的特点，都有自己欣赏的地方。道德是一种旨在平衡群体利益的规则。这些想法让我面对生活，感觉更舒服。

我开始学会处理情绪，开始每天锻炼身体，开始和朋友聚会，开始和父母弟妹交流，开始组织自己喜欢的活动，开始微笑，开始觉得生命中错过了无数美丽的风景。我找到了人生的方向——认真生活。希望重新拥有爱情和婚姻，让生活蓬勃发展，让生活丰富多彩，实现自我。

现在是心理学系研究生，希望以后从事心理学相关的工作。同时，我一直在做心理咨询，从最初的“你是个好人”to & other这真的很有帮助。我在慢慢成长，感谢命运和一路上遇到的人，希望成为一名专业的心理咨询师，帮助更多的人走出生活的沼泽，和来访者一起成长。

大学生个人成长分析报告第三章我长大的地方是一个民风淳

朴的小村庄，风景优美，环境宜人。也许我这辈子再也不会  
在另一个地方留下如此强烈的情感印记。那里的人没有太多  
的出轨和内斗，这让我从小到大心里有了一个纯净的洗礼，  
让我以后的人生少走了很多弯路！

从出生到初中，身体一直比同龄人差，经常要去医院，让父  
母很担心！我曾经让父母把身体磨破。当时没觉得太多，现  
在回想起来觉得父母的爱那么深，那么辽阔，那么伟大！如  
果当时他们没有离开我，没有全心全意的关心我，我可能就  
不是现在的我了！也许从那以后，我学会了感恩。每次初中  
不在或者放假一个月回家，我都会用攒下来的生活费给父母  
买个小礼物，不为别的，只为让父母觉得我没白养儿子！让  
他们放心！

可能我的童年没有别人快乐，但是我学到了别人可能没有学  
到的东西！我还记得我妈带我回家的时候，我家每到农忙季  
节都忙得不可开交。我经常放学回家，妈妈还在田里忙，以  
至于我回家的时候一点吃的都没有，但是我经常吃的很饱，  
因为邻居总是让我去他们家吃饭。邻里和睦得益于父母的处  
事方式。他们总是乐于助人，但那里的人一般都是这样的。  
在这样的环境下长大的孩子，学会了助人为乐，也学会了一  
种叫做简单的东西！我还记得小学五年级的时候。那天晚上  
有暴风雨。我突然发高烧，我妈吓死了！但是她一个人在家，  
不能带我去医院。那时候交通还没有现在发达！她别无选择，  
只能打电话给邻居的阿姨，陪我去附近的医院。到了医院，  
发现我当时是得了天花，整个人生都被高烧吓到了。但是，  
我家当时没有多少钱，我当时也没有钱住院！可能是阿姨看  
到了我妈的困难，回家就给我们发了1000块钱！后来我好了  
以后，妈妈总是告诫我不要忘记别人的好。她说：“滴水之恩，  
当涌泉往复！”当时我就明白了远亲不如近邻！

我高中的时候，当时没有考过县一中。当时我是村里最好的  
学生之一。全村人都对我寄予厚望，但我当时还是考不上。  
我心灰意冷，失去了再读的勇气！我把自己锁在房子里了。

我好几天没出去了！父亲看到我这个样子，只是沉默。我知道他当时身体不舒服。后来我妈告诉我：“如果不读书了，以后能做什么？”那一刻我沉默了，我当时也是这么想的。如果从现在开始不读了，以后能怎么办？如果我工作了，身体不好能受得了吗？以后怎么生活？未来的人生还能有比现在更灿烂的花吗？那一刻，我仿佛明白了人生，明白了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：“我学习，所以不能去二中。”当时我爸我妈商量了一下就同意了。

那一年是我父亲送我去的学校。进入高中后，我一直记得中考的失败，努力提高成绩。我不知道我是不是不适应高一高二繁重的学习任务。经常感冒发烧头疼，不忍心投入学习！最后结果不理想，感觉越来越无力！后来因为长期感冒患上了严重的鼻炎，不得不休学做手术才能正常学习。否则，不仅会影响我的学习，还会使我的病情恶化，从而使我的学习更加困难！无奈，辍学在家带着未完成的梦想度过了一年！这期间我的性格可能会有点孤独。长期一个人呆在家里，很少与外界交流，逐渐让自己落后于同龄人。一年后，我回到了学校，再一次入学，我变得疯狂起来。我的学习热情只增不减，努力得到了回报。我的努力得到了回报。我高二的成绩一直是班里第一！直到高二，成绩一直很好！高二的时候，虽然有下降，但还是班里前五。当时我妈挺开心的。他们都觉得当初不让我去一中很伤我，但我对他们说：“就算让我去，我也不会去，因为不是靠自己的能力实现的，就算交了9000学费我也不会去！”父母当没再说什么！渐渐地，时间过得飞快，高三转眼就到了。高三复习紧张枯燥，但我们都知道，即使刀架在脖子上，我们也完全不能放松！那件事让我后悔了一辈子。当时我们宿舍大多数人网瘾都很重。直到现在我都不否认我真的很喜欢上网。但那时候我还是知道自己有自己的分寸，什么时候能打，什么时候不能打！那是周五晚上！班主任照例不会查寝室，所以好多人叫我出去通宵上网！我早就拒绝了，但是宿舍的人都说要走，还说谁不走谁就是懦夫！可能你年轻有活力吧！我受不了那种客厅。我和全宿舍

的兄弟出去了。真的，年少轻狂的感觉，认真对待几米高围栏的快感，真的让我紧张过后觉得有点轻松！但是那天回去一晚上，我们宿舍的人都被班主任叫去了，那天班主任说的话像尖刀一样卡在我心里！“你觉得你很棒吗？不是现在你想飞。你们都是拿着父母的血汗钱在学习，知道吗？”班主任说到我爸妈我都快哭了。感觉好无知好残忍！一想起父母，我的脚就像铅一样硬！

就这样，带着父母的愧疚，我读完了剩下的高三。高考最后成绩出来的时候，大大超出了我的预期。我一直想了很久是不是出了什么问题，但事实是没人能改变。但我知道，那时候我不能再让父母伤心了。我必须上大学。这时，我的家庭状况有所改善。我上不起大学。但是为了减轻对父母的愧疚，我在高考后两个月给自己找了份工作。高考结束后，我们和同学玩得很开心！我会觉得高三也是苦的，含泪的，笑的！

三年□20xx年夏天，我迈着轻快的步伐走进xx县第二中学，满心憧憬；现在，蓦然回首，发现自己早已离开，重新踏上征程。高中的记忆要从军训开始。军训的风风雨雨，铸就了一个班级的脊梁。学生们互相了解，互相学习。记得刚开始想家，新环境的不适让我不知所措，但我告诉自己：我能行！开学第一天，听班主任给我们讲解高中生活。当时不知道自己从哪里来。也许是一种努力学习的激情。我决心好好学习，让所有人刮目相看。于是高中生活开始了。高一就是这种情况。感觉自己像个孩子。用新奇的眼光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象。因为第一次住校，在学习、生活、交往活动中似乎有很多自由，也有很多约束，可以更好的充实自己，发展自己。高二，选择了理科，学业压力逐渐袭来。新的班级，新的老师和同学，新的学习内容都要适应和改进。我们即将迎来高三和高考，这是我们人生旅途中最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我已经成熟了。高三的生活很单调，很辛苦。最后，我可以让云开着，看到光明的未来。不经历风雨就看不到彩虹。也是我梦开始的地方，花开花落，树叶繁茂。在这里，我要感谢我的父母和老

师，感谢你们的关心和培养，我不会让你们白花钱的。

我还记得高三之后的暑假。也许这是一个漫长的暑假，每个经历过高三的人都不会忘记。我们可能去上大学，也可能去工作。人生的这个转折点，对整个人生的影响最大。那时候我变成了3岁，找工作，坐火车，上大学，什么都一个人带！

平时活泼任性，轻松愉快，在集体中受欢迎，对人和事都很热心。有时候，他们可能会冲动，自律性差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但是会继续追求。客观，理性，现实，独立，坚强。遇事果断自信。少数情况下可能会情绪失控或松懈，但一般可以保持平静的情绪，遇到重大挑战或突发事件时可能会紧张。但是我相信我以后会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，我有信心在未来之前成长的基础上取得更大的成功，我相信我能做到！

## 军人个人成长分析报告篇四

人生总是变幻无常，你永远也不明白下一分钟会遇到谁会发生什么；人生总是充满喜怒哀乐，那以前的种种情绪是否还深藏心底；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。回顾自我的成长历程，蓦然发现已度过了22个春秋。我从何而来，又将往哪里而去？是什么造就了这天的我？在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习用心应对，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

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样做。所以我此刻觉的，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\*和低谷，我明白以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真思考和为之奋斗的地方。

## 1，兴趣爱好对自我的影响

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，做手工让我十分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，我十分的恋家。专业兴趣上，我比较喜欢会计类的，也正是我此刻所学的财管专业，我认为此专业能够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。我认为这很贴合我的专业需要。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，偶像是自我的\*，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受潜力都是我需要学习的，并且对我自我的影响十分大。

## 2，性格及对自我的影响

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，合作和适应的潜力个性强。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理解。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在群众中倾向于承担职责和担任领导。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，或在紧急状况下，也可能会有有一些情绪波

动。能较好地协调自我的想法和别人的想法，一方面，对事物有自我的决定和想法，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，简单愉快，在群众中比较受人欢迎，对人对事十分热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自我的目标和理想，虽然不是个性远大，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。能坚持完成自我计划的事情，少数状况下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能持续情绪平和，在遇到重大挑战或紧急状况时，也可能比较紧张。

### 3，潜力与品质

我的人际交往潜力很强，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，对待事情自我有客观的决定和选取，不会人云亦云。自我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，于是思考太多，不敢果断处理，创造力不强。

#### 二）人生观

我一向在追求人格的升华，注重自我的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我也能做到。无论是在高中，还是此刻的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自我的人格。我读很多书，并用心参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能构成正确的人生观世界观。所以无论在什么状况下，我都以品德至上来要求自我。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。以前只是觉得帮忙别人感到很开心，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不仅仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮自我。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忙我。如果没有老师的帮忙，我可能将不明白何去何从。我此刻领

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职责。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必须的职责义务，有了高尚的品德，就能正确认识自我所负的职 责，在贡献中实现自身的价值。我还用心要求加入中国共产 党组织，跟随党的脚步，严格要求自我，以自我的努力为社会，群众作出贡献，实现自我的人生价值。

### 三) 自身的优势和不足

#### 1. 自身的优势

尊重约定，维护群众。工作时严谨而有条理，愿意承担职责，自我有客观的决定和敏锐的洞察力。

#### 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，思考的东西太多，往往把简单的事情思考的太过复杂。创造性不强。

#### 3. 我需要改善的方面

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，能够充分发挥自我在劝说、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；能克制自我冲动的想法和行为。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，维护群众。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。思考太多，太有原则

## 军人个人成长分析报告篇五

### (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。

## 军人个人成长分析报告篇六

成长总是会付出代价的，因为她的过程总是艰辛的。没有谁的人生会是一条直线，总是曲折的。本站小编在此整理了20xx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！

时光飞逝，进入大学以来已经快接近三个月了。大学的生活对我来说是新鲜的，是不不同于以往的。我对陌生又新鲜的大学充满着好奇感，我想去探究。正因为当初我对大学生心理健康与实务这门学科充满着好奇感，我想去探索何为大学生心理健康，所以我选择了这门选修课。这门课程给我带来了全新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前从未接触过的事物，让我了解到心理学是如此的有趣和有用。正如这次论题。借此论题，我可以进行一次深度思考人生、有一个全面了解自己的机会，以至于我可以更全面的看待自己、更好的完善自己。

### 一、开学以来的适应情况

#### 1、生活

我觉得生活是大学最重要的一部分，来自不同地区、讲不同语言的四个人聚集在同一个宿舍里，要共同生活四年。这对我来说其实是一种挑战，在此之前，我从来没有住过宿，我

不知道如何和陌生人同住一屋檐下。在与舍友相处中我显得很小心，我不了解她们而且我想留下好印象，因此当她们需要帮助时我会尽可能的帮助她们。我自认为我是个很独立的人，我可以一个人解决有些在其他女生看起来难以完成的事情。在我看来性格不合会是生活中遇到的最大问题。我觉得进入大学后我改变许多。比如说以前在家里的时候我向往自由，觉得没有爸妈的管制是幸福的。可是来到大学以后我才发现，离家的孩子真的很不容易。我很思念在家那种自由自在的感觉，原来在家里我才可以真的做到随心所欲，在外面生活离开爸妈看似自由其实被束缚的更多。

## 2、学习

在学习上，我第一体会到大学与中学不同的是课室。在中学时，我们都是坐在小教室里面，只有一个班的同学一起上课。可是，在大学里我们都坐在非常大的阶梯教室里，同时有好几个班的同学一起上课。以前，当我们上课睡觉时，老师会用手敲你的头或者用粉笔扔你。现在，无论我们是怎么睡，老师都不会去管你。

第一次上课的时候，我是一头雾水，我完全不知道老师在讲什么，我不知道我在课堂上该做什么，该怎么做笔记。老师讲课的是速度不会因为学生听不得懂而减慢。接下来的一段时间都是持续这样一种状态。我觉得这样子是不行的，我得想想办法去适应它。首先第一步是认真听老师讲课，无论我听不听得懂。我觉得当我做到了第一步时，我发现其实我可以跟上老师讲课的速度，而且老师讲的内容并不是那么的难理解。接下来的是去记录、去理解、然后变成自己的。我觉得只要经过努力，就一定会有所收获。

## 3、活动

系组织和院组织我各参加了一个。我觉得幸运的是两个组织的活动时间都不冲突，这样我两个组织都可以留下。在不影

响学习的情况下，我会积极参加各组织部门的活动。我觉得在活动中可以学到以前从未接触过的东西，还可以交到许多不一样的朋友。而且我可以充分运用课余时间。其中我曾听过一句话：当热情退却时，用责任心来弥补。当我听到这句话时，我深有感触并把它牢牢记在我的心中。

## 二、对自己的认识

### 1、人格

我不能说我的性格非常完美，但我能说我的性格是健康的。我觉得随着时间的推移我也在逐渐变化，逐渐在完善我的性格。经过这门课程的学习，我更全面看清自己，发现自己有缺陷的地方，并且努力想办法来完善自我。有句话说得好，人无完人，没有谁是完美的。有缺陷不可怕，可怕的是自己没有发现或者发现了却不去想办法。常常进行自我反思是有益于性格的发展和完善。

### 2、情绪

我承认我是个情绪化的人。在以前，不知道是不是因为处于叛逆期，我的情绪化很严重，为人固执又容易生气。情绪特别容易受他人影响。可能是随着年龄的增长，也许是叛逆期过了，也许是积累的知识越来越多，慢慢地我会思考很多东西，会懂得反思自己。特别是我觉得来到大学以后我变化挺大的。虽然目前来说我还是不能完全控制情绪化，但是我觉得我比以前是有所成长了。

### 3、能力

我能够做到自己的事情自己做，并且在别人需要帮助时我也很乐意地帮助他人。我觉得我的生活能力很强，就算说让我一个人独立生活也是没有问题的。我觉得我的交际能力很不错，因为我能够主动地与他人交谈，我很乐于交到新朋

友。我的学习能力还要有所加强，学习要更加积极。我所理解的工作能力其实就是组织的工作方面，因为那对我来说是一个全新的领悟，虽然我现在懂的不多，但是我觉得如果我肯学一定会有所收获。能力的背后其实就是努力。

#### 4、生涯规划

其实在此之前我对自己以后的生涯规划还没有细想过，所以借此机会我能好好的规划一下。我认为规划可以长远但不要超出实际。先说一些小的规划，就目前来说我的第一个规划是努力学习然后争取拿奖学金。并且，在课余时间参加一些能够锻炼自己的比赛。接下来明年的话，要争取继续留在组织里，然后努力争取当副部级以上。如果我都做到以上我所说的，不仅能使我收获很多，还会为我的简历添光彩。这些对我找实习工作有所帮助。对于工作我有两种想法，第一个是留校当老师，第二个是当上班族。如果当上班族我会选择当一个理财师或者进入银行。而且我要能够在一线或者二线的城市工作，不求富贵逼人但求小康之家。其实规划如果不去实现它就永远只是一个规划，定下这些规划之后我要努力并为之奋斗。

#### 三、通过这门课程的学习的收获

原本我以为心理这门学科是离我们生活很远的，但是经过这个学期的学习我发现原来心理讲的全是我们身边的小事。就像是一句话说得好，要先从身边小事做起。我觉得这门课程教会我的不仅仅是书面上的知识理论，重要的是我能很好的利用这些知识我能够更全面的看待自己，更好的完善自己。我接收完老师的知识后会不自觉的观察起身边的人，这让我对人的印象不仅仅只是表面的。而且因为这是院选修课，所以我交到了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我享受与他人交流的时间。在这门课上，我收获到了知识，了解到更深入的自我，收获到友谊。

#### 四、对这门课程的评价

在这门课上，我觉得课堂气氛很活跃，一点都不沉闷。我很喜欢这样的上课方式。而且老师会给我们做一些好玩的测试，会给我们一些让我们上讲台的机会。每一个上讲台的人都是能够得段不一样的体会。而且我觉得教课的内容是有趣又有用的。老师的教学态度很认真，而且人也很和蔼，所以我对这门课印象很好也很喜欢。

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！

近期，老师给我讲述了心理健康课程的主要内容，让我从中受益颇多。从心理健康的定义到如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

回忆曾经走过的路，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原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，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。

童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，所以我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现

在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，同学们都很羡慕，老师也很喜欢我，也就是那时形成了我的一个性格特征：自信。

中学，我来到了市里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了文科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，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，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，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

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。

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！

共2页，当前第1页12

## 军人个人成长分析报告篇七

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

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。

## 军人个人成长分析报告篇八

人生如旅行，星转斗移38的风雨兼程让我体会到拼搏和奋进

的艰难，同时也领略到无限风光在险峰的美丽。回顾自己的成长历程，我发现原来成长就是一次次的蜕变和一次次的羽化成蝶，在人生的困境，只要不畏惧痛苦和磨难，勇往直前，坚持不懈，就一定能够克服重重困难，实现自己的梦想。

## 一、自我成长分析

### （一）快乐的童年，我回味无穷的财富

我出生在世界文化遗产平遥古城沿村堡村，1973年那个时期还是个挨饿受冻的时代，但无拘无束、天马行空的生活造就了我乐观、开朗的性格。不能忘记和小朋友在邻居家的大槐树上捉迷藏的情景，也不能忘记和小朋友一起蹦冰掉进冰窟窿里的情景广阔的自然，丰富的活动，纯真的友谊，冲淡了饥饿、寒冷的阴影，特别是三个姐姐和哥哥的关爱，爸爸妈妈疼爱，成为我记忆中的瑰宝。

一天天好起来。

### （二）经受历练的中学时代

小学毕业，我以优异的成绩被选拔到镇上的重点中学去读书。每到周六，我就和其他几位同学步行回到十八里以外的家中，周日下午再背着一摞煎饼回到学校，开始一周的学习生活。这期间，由于自己贪玩，初中独自生活能力差，学习成绩下落。应该说那时正值青春期的我有很长一段时间都沉浸在一种灰色的心情中：苦闷，烦躁，不知所措。初中毕业时，本来在小学名列前茅的我却连普通高中都没有考上。应该说，往事不堪回首，那一段波折让我体验到了人生的沧桑与无奈。幸好那时日记成了我最好的朋友和忠实的听众，每天都帮助我宣泄自己的“多愁善感”，帮助我抚平心灵的创伤。不管怎样，我还是应该感谢我的母校，尽管说这段时期是我的人生低谷，但也正是在这样的环境中，我学会了独立，学会了坚忍。后来我补学了一年，考上平遥二中的高中。

母挑起家庭的重担。开明的父母并没有要求我为家庭承担什么，他们为我营造了一个比较宽松的氛围，让我得以自由地发展。现在想来，高中时期如果要我独立承担家庭的重担还真有些困难，那时的所谓“成熟”不过是一种青春期的成人感罢了。

### （三）走向成熟的青年时代

生社团活动，如演讲协会和国标舞训练班，虽然最终没有坚持下去，但这段经历为我以后走上讲坛，从事教育工作打下了坚实的基础。参加工作以后，我做了一名初中教师。初为人师的我，对工作充满激情：经常为了批改作业熬到深夜；为了教学问题辗转反侧；课堂上和学生一起分享知识、共获成功；业余时间和学生促膝谈心、共同成长。每逢节假日，看到孩子们送来的贺卡，听到孩子们的祝福，我深深体会到作为一名老师的幸福。回想起来，应该说我能够成功地走进学生的心灵，很大程度上与我活泼开朗的性格有关。

结婚生子，我成了一个快乐而又焦虑的父亲。现在想起来，那时也许是对孩子关注太多，失去了自我。随着孩子一天天的长大，我意识到了自身存在的问题，开始有意识地放手让孩子尝试体验着成长。前几天，教授在为我们讲解心理测量知识时引导我们分别做了一些相关的测验，做完epq测验时，我惊奇地发现，自己的气质类型已由大学时期的胆汁质和多血质混合发展为非典型的气质类型，也就是说我的性格在率直、果敢、灵活的基础上避免了原来的急躁和感情用事，多了一些成熟和稳定的气质。

回顾自己的成长历程，在不断地磨练和不断地学习中，我已渐渐形成自己比较稳定的人格特质：乐观、宽容、善良、正直、自信。对家庭，我有较强的责任心，善于关爱和包容家人，对工作，我积极向上，乐于奉献；对朋友，我推心置腹，真诚待人。我知道，“金无足赤，人无完人”，我还有一些方面急需进一步完善，比如自己还比较敏感，容易被别人的

情绪所感染，在咨询过程中容易出现一些情绪化，影响咨询的进展；今后，一方面我会加强锻炼，培养自己的意志力，另一方面我还会更进一步地分析自己、调整自己，提升自己的心理素质，实现自己的人生理想。

## 二、职业行为分析

发展区，巴甫洛夫的条件反射当心理学家们的伟大理论像魔术一样在我的眼前精彩纷呈时，我对心理学的认知也变得越来越清晰。对我来说，心理学不仅是完成学业的需要，更是对我自身的成长起着帮助和指导作用的良师益友。从那时起，我开始有意识地尝试将心理学知识应用于学习和生活，从而最大限度地提高了自己的学习和生活质量。

做班主任后，与学生朝夕相处，我亲眼目睹了班上每一届学生的成长历程，学生的心灵世界就像一个包罗万象的大自然：时而万里晴空，风和日丽；时而阴云密布，狂风肆虐。面对孩子们各种各样的心理问题和心理疾病，我既体会到与他们共同成长、实现自我的快乐，也体会到手足无措的挫败感和无力感。有个女生被诊断为精神分裂症，被迫中断了学业；有个男生殴打父亲，辱骂母亲，并反复旷课、聚众斗殴，有一女生和母亲逆反中途退学面对惨痛的现实，我愈来愈感到自己肩上担子的重要性，作为一名教育工作者，如何防患于未然，引导学生维护自己的心理健康，帮助他们增强对心理冲突的耐受力，从那时起就成为我对教书育人的另一种理解和追求。

20。我在学校领导建议下，又通过学习教师继续培训心理咨询教材后成立了一个“心灵港湾室”，心理咨询兼有家庭教育功能。虽已接近不惑之年，一边工作一边学习让我非常疲劳，但是一直咬牙坚持着。而且我越来越觉得自己更加需要专业心理学知识，我报心理咨询师的培训与学习，这样的学习对我来说太重要了。培训与学习，一方面弥补了自己专业技术的不足，提高了自己帮助学生和他人解决问题的能力，

另一方面也帮助了自己对儿子实施更为合适的家庭教育，减少了因自己的无知给孩子带来的伤害，提升了家人和自己的幸福指数。

心理咨询师，仅仅死读书和参加培训还远远不够，我还需要创造更多的机会，接受各位心理学专家的督导，向其他更优秀的心理咨询师学习。在心理咨询的过程中，我充分认识到与咨询理论和技能相比较，和求助者建立良好的咨询关系显得更为重要。面对价值观不一样的求助者，我们应该首先尊重他们的价值观，无条件地理解、接纳他们，然后才能将咨询技术和咨询技能个性化地运用于咨询，我相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量，好的心理咨询师应该能够发现这些资源，引导求助者挖掘自己自助的潜能，在心理咨询师的帮助下，自行解决自己的问题。

心理咨询是一个神圣的职业，心理咨询师是人类灵魂的工程师。作为一名教师，我愿意同所有的教育工作者共同研究青少年心理的发展，为国家培养身心健康的合格人才；作为一个父亲，我愿意同普天下的为人父母者共同探讨亲子教育，为我们的孩子撑起一片成长的蓝天；作为心理咨询师，我愿意同各位同仁一起共同探索，为我们身边的每一个人扫除心灵的尘埃。

我渴望理解，渴望得到别人的认可，也愿意同各位有志之士交流自己的感受，同时我也会时时提醒自己不要在别人的声音中迷失自我。教育家苏霍姆林斯基说：“没有战胜过困难，没有负过重荷的人，不能成为真正的人。”心理咨询师的成长，需要我们勇于承担责任，挑战困难，这就像是蝴蝶的蛹化，过程是复杂的，挣脱束缚这的“茧”是痛苦的，而结果却是美丽的，我期待着自己的美丽，期待着自己的展翅飞翔，我愿意追随自己的梦想，一路到底。

参考文献：

1、郭念锋主编、心理咨询师、北京、民族出版社、第1版  
三级测验技能epq测验

## 军人个人成长分析报告篇九

最近老师给我讲了心理健康课的主要内容，受益匪浅。从心理健康的定义到如何提升自己，如何调节情绪，如何面对挫折和压力，如何适应新环境，如何处理人际交往中的问题等等。非常详细全面。我觉得这个成长分析很重要，因为它让我在一个自我认知的过程中，全面的分析自己，了解自己，从而更好的成长。

回忆我走过的路，有悲欢离合，有委屈挫折，有天真幻想，有远大志向，有高原目标，我的每一点生活都构成了我绚烂的人生。我要感谢我的父母和所有关心我的人，因为他们给了我机会和力量。

童年，在我的记忆里，很幸福，感谢父母，他们给了我无微不至的照顾。虽然我出生在一个普通的农民家庭，但我的父母都是诚实的农村人，他们非常重视我的学习，他们从来没有像其他父母一样强迫我学习这个和那个，而是给了我很多空闲时间，所以我的童年相对于同龄的孩子来说仍然很快乐和自由。

上学之前基本的加减法和拼音字母都学过，现在已经记不清当初是怎么学的了。但正因为如此，放学后我很放松。我的父母几乎没有照顾我的学习，他们经常自满，有时甚至有点骄傲。因为我成绩一直很好，同学都很羡慕，老师也很喜欢我，也就是那个时候，我形成了一个性格特点：自信。

中学的时候，我来到这个城市，在一个陌生的环境中学习，在这里开始了我真正的学习。高一第二学期开始分文理科班。因为个人性格和各科成绩，选择了文科。也就是从那以后，我认真对待学习，因为童年的优点已经不存在了，一切都是

从零开始。转眼间，我们进入了高三，这里的生活紧张而充实，每天都很忙碌。无尽的练习，无尽的考试，就为了一个目标，考上大学。我们几乎满足于那种无聊的生活，因为我们期待着大学。每次听老师给我们讲大学，我们都很激动，觉得大学生活简直就是一种享受。大学是我们熬过那种无聊生活的精神信仰。虽然高考不理想，但我终于如愿以偿来到了这所学校。

虽然我刚来大学，但我已经意识到人际关系的复杂性。因为人来自不同的家庭，有不同的价值观，所以会产生矛盾，但我明白团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要真诚，同心同德。不然只能自己受苦。同时，上大学之前的时间，以及最近几天在学校的了解，让我明白了做人第一就是学习的道理。在网上看到一段话：要实现一个人的价值，就要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，才能成为一个优秀的人。这就需要加强很多方面。第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而提高自己的修养，确定自己的终身学习目标。第二，学会选择，学会包容。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在未来的日子里，我会积极学习知识，开阔视野，相对客观地评价自己和他人，用自己的眼睛仔细观察世界上的人和事。积极进取，按照计划有规律的行动，一点一点的实现。成功来自于一路上的每一小步。不要幻想运气好就上天，所以要把注意力放在短期目标上，相信最终会达到伟大的目标。坚持不懈，每天努力实现自己的目标，再小的成就，也可能是成长！今天当我明白了一些人生道理，回来重新审视自己的成长经历，发现自己过去遭受的挫折和痛苦并不是完全没有价值，而是隐含着深远的意义。现在对身边的人和事有了更多的包容和理解，而不是执着于个人得失，所以有人说“挫折和痛苦的背后是成长的空间。”

看一看路线，看一看成长中的深浅脚印。成长需要我们品味和感受自己。在这个过程中，我们会不断下降，但我们需要

不断上升。每次起床都会证明自己长大了。快乐与悲伤，疾病与死亡，成功与失败，永远伴随着人们。这个世界上，没有人一直一帆风顺，也没有人没有经历过痛苦和悲伤。挫败感和打击感从来不约别人。它会突然降临，让人措手不及，甚至徘徊很久，与人形影不离。所以，我不用幻想它是我的路。如果我正视了，就解决了，我就长大了。

个人成长分析报告到此结束。我觉得大家写这个报告又认识自己了。个人认为有必要经常分析自己，因为不断的自我提升可以塑造人格的魅力。在这里分析了自己之后，我对自己有了一个全面的认识，以后会努力让自己的性格和言行完美！

## 军人个人成长分析报告篇十

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、倔强、敏感的性格；不服输、重拾自信的少年生活造就了我热情、感性、坚强的个性；积极向上、勤奋努力的青年使我感受快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧！因为自从懂事开始我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到大学的时候还成像过自己能不能辅修心理学呢！自从上了老师您的课之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更加浓厚的兴趣！

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实?而不是留下自己的悔恨。过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

## 一、自我成长分析：

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福!同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出!小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了!每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同

学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了！除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王！无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起！从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦！在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹！心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧！在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧！而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番！结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我感观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指引着我不断去努力！从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢！从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就

是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极，很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是××学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成？我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢！老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前？选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中，和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一

丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得，，，，就在这这时，不经意邂逅了米兰·昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光？我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压？让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时？发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生？正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自

己的人生意义又是什么呢?它不应该是别人强加于我的身外之物,而应该成为我内在的标杆,能让我为之奋斗终身而不悔,我希望我在不久的将来就能找到答案,,,这一路走来人生的道路上留下了我深深浅浅的脚印,那是成长的足迹,心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。

## 二、 个人优缺点分析

优点:待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良 真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人,别人也会诚心诚意对我,不虚伪、不做作,别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰,手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑,退一步,海阔天空。接受任务后不打折扣的完成,,,这都是我一贯的作风。

缺点:缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信 缺少主见一直是很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关,一直都在父母的安排下生活,在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书,大大小小的事儿都要自己操心,这一缺点更是暴露无疑,经常感到茫然失措。然而,不够果断也让我错失了很多机会,小学时奥数队选拔学生,本想报名,但我思前想后、优柔寡断、信心不足,最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委,同样出现这种状况,眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的还习惯,以前总想精益求精,事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重,生活也要自己筹划,计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面:我觉得我能够客观地评价他人,不会一味的挑剔,也不会一味的吹捧。我会尊重他人,悦纳他人的缺点,较好地和他人交流沟通,我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人,心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类,我应该是一个粘液质的人,稍带多血质的特征,为人安静不寡言,沉默不刻板,可静可动,独处时沉静多思,

交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

### 三、 职业规划

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

### 四、 总结

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越走越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求！

共2页，当前第2页12