

最新个人成长分析报告(实用6篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

个人成长分析报告篇一

每个人在成长的道路上，必须经历种种考验。因为只有这种挑战才能促使我们更负信心，能更好的成长。本站小编在此整理了20xx年个人自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获!

不要指望，麻雀会飞得很高，高处的天空，那是鹰的领地，但是如果麻雀摆正了自己的位置，它照样会过得很幸福。而今的我们就是那不起眼的麻雀，要在如此激烈的竞争中活出自我，必须要端正自己的心态，把活着的每一天看作生命的最后一天，奋力拼搏，实现当初的踌躇满志。

花朵因绽放而美丽，人生因拼搏而精彩，不是每一次努力都会有收获，但是，每一次收获都必须努力，这是一个不公平的不可逆转的命题，要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

一、自我分析

1、成长轨迹，重要事件或重要人物对我的影响

在我成长的人生之路上，对我产生最大影响的莫过于我的父母，我的家境贫寒，但人穷志不穷，这是我父母从小就教育我的，他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，而不是像他们一样一辈子面朝黄土，背朝天。所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成

长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。

2、兴趣爱好对我的影响

我喜欢打篮球，因为它让我知道了团队合作的重要性；我喜欢赛跑，把别人远远的落在后面而拼命的追赶我是我的目标；我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生；我喜欢挑战一些难事，即使失败了，至少它能让我明白，只要努力了，结果并不重要，重要的是参与的过程，乐在其中就好。

3、性格及对我的影响

从小我就乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，因为我深知，即使输掉了一切，也不能输掉微笑，只要嘴角上扬，希望就还会有。我始终坚信世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人，越过那一道坎，前面就是铺满鲜花的康庄大道，前面就是胜利的彼岸，掌声永远只属于那些不甘失败的人。

4、能力与品质

一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。

5、自身的优势、不足与改进

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

6、自我奋斗目标

锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友，学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来！

二、职业期望及实现途径

我希望能从事自己喜欢的工作，兴趣是最好的老师，我相信它能让我发挥出自己最大的优势，或许在这份喜悦来临之前，我还要经历更多的曲折，但是我不怕，人生哪有一帆风顺，在逆境中体验不一样的人生，那才是不平凡的人生。

在成功还没有到来之前，我会继续努力做好一切，不断地提升自我，让自己变得更强大，在平凡的生活中做一个不平凡的人。

三、自我总结

人生就是记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受能接受的。人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。

一、自我成长分析

一晃眼，我已经在岁月的年轮上画了十九个圈。回顾自己的成长过程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸就今天的我起着决定性的作用。我出生在一个普通的劳动者家庭，父母均为农民。上一代的人一直在担忧，八零后的一代是垮掉的一代，是温室的花朵，不敢放心的把这个社会交到我们手中。我并不完全同意这种观点。的确，我的童年没有父母一代的坎坷。不过，我的父母并没有溺爱我，

大概我出生的时候，家里跟“家徒四壁”也没什么区别。

首先我的出生对我家来说就是一件大事，到不是因为一个新生命的诞生，而是我出生时，母亲还没有达到法定生育年龄。结果政府又是罚款，又是到我家拿东西。也可从侧面看出，那个时代还是很乱。幸好父母并没有因此而把我当作一个祸害，反而更爱我，把我当作贫苦生活的惟一希望。正是如此，婴幼儿时代倒也过地舒适，无忧无虑。现在想想，那段日子里的天空是那般明净，心灵又是那般晶莹剔透。也许无知，却终究美好。

现在回头看，才发现我原本是恐惧上学的。或许是恐惧离开父母，一步也不行。初次上学，是母亲送我去的，也可以说是母亲拖我去的。而那时的我，该是又可笑又可怜吧。紧跟在母亲身后，眼睛直盯着母亲，生怕她离开自己，而对周围的陌生同学则怀着疑惧和畏怯的感情。我那时会产生这样的心态，主要归功于：成长环境狭隘，与外界交流少。所以，一踏进学校，我就无所适从了。而最终，那那天母亲前脚刚进家门，我立即就跟回去了。母亲那时气极了，只是哭，我也跟着哭。母亲狠下心来，两天没理我。我终妥协，跟着伙伴们去上学了。

在学校久了，人也开朗了很多；学习态度的转变也特别明显。从恐惧到主动，这中间是多大一步，恐怕母亲体会的比我更深刻。从那时起，读书成了我人生中的唯一大事，母亲每天早起，为我炖一碗鸡蛋；然后听我背前一天的课文。我那时有一股倔劲，课文要是背不出，就急得流泪，发脾气。母亲总是安慰我，但不顶用。

小学六年级，为了让我接受到更好的教育，父母把我转到县三小。最初的一段时间，感受最深的就是孤独。这时，我那不善于与人交往的个性完全暴露出来了。好在我遇到了一位良师，她领我走出“孤独”的怪圈，并送我笔记本，请我帮她批改作业，教我如何跟同学打成一片。可是，关于她的事

我大都忘了，记住但也只是一些模糊不清的东西。我的童年于是就在读书写字、欢笑流泪中度过，偶尔也会有学习的压力，偶尔也会孤独，但更多的是欢乐。

小学升初中时考的并不理想，很多同学写信来安慰我。可我自己却并不感到难过。也许是因爸妈的一句话：在哪儿读都一样，只要自己努力。现在想想，我是那么在意父母的态度。

初中时结识了一群现在仍相处默契的朋友，尽管现已散落在各处。那时的我们一起挥霍了多少个单纯无忧的日子啊。也是在这时，我遇到了人生中第二位严师——我的英语老师。我总有一种感觉，她是一个女强人，至少具有女强人的某些特质。比如，自律、严谨、一丝不苟、做事迅速而果断。因我初二时将大多数时间花在跟朋友出去玩上，初三她就开始“整顿”我了，每周都会让我出教室背英文课文给她听，也让我每天晨读上台去带大家读英文课本，记得第一次走上讲台，充满了紧张，说话的声音在我自己听起已经如雷般轰鸣，可下面的同学其实都听不见；总之，我太关注自己有没有读好，结果下面的同学根本无法跟着读。可以想象，那天早上我是多么狼狈。可自从有了这第一次以后，每周都有那么几个早晨可以看见我在讲台上领读英语了。而我对她充满了崇敬；想着有朝一日成为她那样的人，自律、严谨，做事迅速果断、有干劲。

高中时，又遇到了叶先生，她是一位女士，可在21世纪，我们仍尊称她为先生，她是我的精神启蒙老师，我一直这样认为。初入高中的某天，我捧着本《简爱》在读，她走过来，轻轻地跟我聊了几名与《简爱》有关的；并说了几句鼓励的话，大概是说“可以这个时代静下心来读名著的人很不错”（小小的鼓励对那时的我却很受用）。之后又谈她看书有做批注的习惯，并且碰到好的段落都会摘抄下来。总之，在那之后我就养成了她看书的习惯，或者说，一种好的阅读习惯。她的语文课堂一向很活跃，她对作文的讲解总是独到而有特色。每次作文交了后，她总是立即批改，并把我们写的文章加以修

改，再打印出来，发到每个人手中。每次写完作文之后，我们就开始期待，期待自己的作文被打出来，期待她的赞赏。因此，别的班同学都引以为苦的作文，竟成了我们班同学的最爱。她有每天早上给我们朗诵一篇或一段美文的习惯，会在某个早晨欣喜地告诉我们杜鹃花开了，银杏叶黄了。在她无言的鼓励下，我阅读了中国古代四大名著，《简爱》、《百年孤独》、《红与黑》、《傲慢与偏见》、《巴黎圣母院》、《红字》、《余秋全集》、《三毛全集》、《席慕容全集》等大量书籍。我可以这么说：我的文学素养自遇到她开始形成。

而她教学的方法也深深地烙印在了我们的脑海中。她的鼓励政策，她那融入生活而又超然于生活之外的人生态度，她的精神观、价值观……在那段时间里竟给我产生了连现在都无法预计的影响。

高中时，结实了一位今后可能会走完一生的挚交好友。临近高考时，那段时间的相互扶持与鼓励，每周我们总会有一两个傍晚在操场上散步，相互说说心中的疑惑与学习的压力。看看天空，牵手走走，默契十足。

进入大学，到现在已快一个学期。最初的躁动也渐渐平息下来。凭着初入校的那股豪情壮志，我参加了团学会主席团竞选，竟也闯进了复试，最后倒成了二分部办公室的一名学生助理。一个学期下来，倒收获颇丰，学会了很多为人处事的方法与态度。到目前为止，最值得一说的还应该算是瑜珈和紫藤茶艺，第一是体育课，选修了瑜珈，是一项益智精神的有氧运动，第二是加入紫藤茶艺社，它是由湘雅医学院的曹进教授主持的，每周末都有一次活动，他会跟我们谈艺术、生活、人文、教育各方面有益于提升精神境界的东西。

再回头，看一眼来路，终看清了成长的一浅一深的脚印。成长和成熟终究是不同的。在我看来，有些人可能一辈子都没有真正成熟过。成熟应该是精神层面的，我的生活也并不像

我会回忆的那般一帆风顺。其中的挫折无数，只不过我已经选择性地遗忘了，一路走来，感觉到成长的路有大部分是学习的路。

二、个人优缺点分析

待人真诚、热性善良、乐于助人、认真负责、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，我终会得到丰厚的回报。

反应稍慢、惰性、时间管理不够科学、不够果断、健忘是我急需改善的五个缺点。

反应稍慢这一缺点在最近这段时间有了很大改善。因为担任学生助理一职。其中一项要求就是反应要快，遇突发事件时，需立即做出反应，想出相应的解决方案。在大学阶段，能担任这么一职，我还是很感激的。因为办公室助理相当于“秘书”性质，它对我的耐心以及时时保持积极友好的态度有很大考验。

健忘这一缺点也日渐突出了。最初我只是为了遗忘而去遗忘，是想忘记一些不愉快的事，是想过得更开心。现在，就怕忘了学习工作生活中的紧要事情。

不够果断这一缺点倒是在经常看得出来。报社团，报课外学习班，参加竞赛……很多次，给自己找借口，然后看着机会从身边白白流逝。

我没有信仰宗教，但我特别欣赏宗教文化、宗教哲学。道家认为“上善若水”，柔，随遇而安，润物无声是水的高贵品质，做人也应当这样。

佛教的“因果论”教会人辩证地看问题。我对宗教很不了解，总觉得它是神秘而朦胧的。我现在的一个同寝同学是西藏的，当她说起佛教、佛庙、活佛，总让人觉得神秘而美丽，但我并不想加入任何宗教。当别人问起我的信仰时，我的回答就是“知行合一”。

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。

三、职业生涯规划

走过十二年的义务教育阶段，也走出了整体教学模式。面临最多的就是就业与择业的困惑。刚迈入大学，随处都能看到“职业生涯规划”的讲座。这才意识到人生规划尤其是职业规划成了摆在我面前且必须解决的课题。

今年我们学校是大类招生，我学的是电气信息类。包括自动化、电气工程及其自动化、电子信息工程、计算机科学与技术、通信工程等专业。到大三时才会分专业。

目前，我想学自动化，或许受到了“自动化是本大类最好的专业”的影响；但我对制一些控件还是很感兴趣的。因此，我以后会走的一条路就是：考研，读研，找一份与自动化专业有关的工作。

现在，摆在我面前最大的课题就是：读研。不管是保研还是

考研，都要付出相当大的努力。我目前的选择就是好好学习，做好助理工作，博览群书。

职业生涯规划具体事项

方 向：企业高级技术人员

总体目标：完成硕士的学习。

已进行情况：在读本科

一. 社会环境规划和职业分析

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

2、技术职业特殊社会环境：

由于中国的技术起步较晚，核心技术知识大部分源于国外，中国的自控技术人员缺乏。中国急需技术人才，尤其是经过系统培训的高级技术人才。

二. 成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

三、缩小差距的方法：

1. 教育培训方法

(1) 充分利用本科生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。

2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流

(2) 在助理工作中积极与辅导员沟通、加深了解

3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往。

四、本人对于职业规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、作为学生，我更想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的。

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！

个人成长分析报告篇二

姓名：杨林

学号：474111

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：7月9日星期六

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最好的高中学校一阆中中学。

（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，我不喜欢在没有准备的状况下把我的工作展示给别人。务实、实事求是是我的工作原则，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！

个人成长分析报告篇三

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，当时报文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，满含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。

个人成长分析报告篇四

在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习进取应对人生的机会。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，偶像及对自我的影响

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，并从其中获得欢乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我此刻所学的货运专业，我认为此专业能够让我接触到更多人与事情。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；通常具有领导才能，能够说服他人共同到达组织目标；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自我的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受本事都是我需要学习的，并且对我自我的影响十分大。

（二）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，合作和适应的本事异常强。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。在团体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，或在紧急情景下，也可能会有些情绪波动。能较好地协调自我的想法和别人的想法，一方面，

对事物有自我的确定和想法，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，简便愉快，在团体中比较受人欢迎，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。有自我的目标和梦想，虽然不是异常远大，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，少数情景下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能坚持心境平和，在遇到重大挑战或紧急情景时，也可能比较紧张。

（三）本事与品质

我的人际交往本事很强，但创造性很一般，有领导和组织本事。

思想道德观念比较强，能研究团体和他人，做事认真。

（四）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，并进取参加活动，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。所以无论在什么情景下，我都以品德至上要求自我。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，并且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮自我。对于教师，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。如果没有教师的帮忙，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。

我还进取要求加入.....组织，跟随党的脚步，严格要求自我，以自我的努力为社会，团体作出贡献，实现自我的人生价值。

（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本事。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的研究。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，维护团体。工作时严谨而有条理，愿意承担职责，自我有客观的确定和敏锐的洞察力。

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，研究的东西太多，往往把简单的事情研究的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改善的人生五方面

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，加强自我的领导本事，专业学习本事。

最终实现自我的企业目标，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。

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，维护团体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。研究太多，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。我想每个人经过写这篇报告都再次认识了自我吧！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！十分感激教师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自我的。

个人成长分析报告篇五

因为不测事故，我没能准时的到达学校和新的同学们一同学习，一同达故意理健康课程的学习任务，面对着这份3000字的解析报告的确无从下笔。幸亏热情的同学帮助了我，给我叙述了心理健康课程的主要内容，让我从中得益颇多。从心理健康的定义到怎样进行自我完美、怎样进行情绪的调控、怎样面对挫折与压力、怎样适应新的环境、怎样办理人际交往中的问题等等。特别的详尽、全面。我以为此次的成长解析特别重要，它能够让我以一个自我认知的过程全面的解析

自己、认识自己，进而更好地成长。

回想以前走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有天真天真的想象也有远大的理想和高原的目标，生活中的点点滴滴组成了我绚烂的生活，我要感谢我的父亲母亲和所关心爱惜我的人，因为是他们给了我时机和力量。

童年，在我的记忆中，是特别快乐的，这要感谢我的父亲母亲，他们给了我体贴入微的关爱，固然我出生在一个一般的农民家庭，父亲母亲都是老实的乡村人，他们特别重视我的学习，但素来不像其余的家长相同逼着我学这学那，反而是给了我好多自由的时间，因此我的童年比起同龄的孩子仍是很快乐很自由的。

在上学从前，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，也常常因为这个而洋洋得意，有时还会有点小骄傲。因为成绩一直不错，同学们都很敬羨，老师也很喜爱我，也就是那时形成了我的一个性格特点：自信。（固然有时有点大）

初中阶段应当是我的第一个转折点，初一的第二个学期，因为没有父亲母亲的拘束，自己又以为自己很聪慧，因此对学习就放松了，同时迷上了网路，结果便可想而知了。成绩大不如前，此后父亲母亲发现我沉迷上网，大发性情，从这开始，本来自由的生活被拘束起来了，但网络对我的吸引并无减弱，自己仍是鬼鬼祟祟的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，固然不疼，不过挨了两脚，但从小养尊处优的我，素来没有被动过一根手指头，我也素来没看过父亲母亲这般的生气，或许是我天生性格的原由吧，我并无恼恨他们，从那此后我又回到了最先的乖儿童，每日仔细学习，初三期间，因为是外省人不可以参加当地的中考，出于无奈，我只好回到自己的出生地内蒙古去达成自己的初三学业，参加内蒙古的考试，走开了我从小长大的乡村，走

开了一同玩到大的伙伴去了一个陌生的地方，当我下车的那一刻，我懊悔了，体此刻我眼前的是破乱不堪的情景，弯曲曲折的乡下土路，高低不平的小屋，特别是父亲母亲告诉我这就是我此后学习的地方，我完全绝望了，我想象的全部美好都没了，他们就把我一个人扔在了这陌生的土地上，开初的那段时间是很痛苦的，全部都是那么不自然，生活习惯与方式不同，课程进度不相同，这些都让我产生了讨厌，但慢慢地，我开始和那的全部熟习了起来，才发现，其实也其实不行怕，老师给我带来了一整套的教材，同学每日带我去这去那，熟习那边。我的陌生感与孤单感都消逝了，我很感谢他们，固然不过在那边度过一年，但我结纳了很多好朋友，固然此刻都已各奔东西，但我们的那份友情是没法被抹去的。

高中，我到达了市里念书，又是陌生的环境，在那边我开始了真实的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，因为个人的性格和各科目的成绩，我选择了文科，也就是从这时，我才仔细地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，全部都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充分，每日都忙繁忙碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种乏味的生活，因为我们向往大学，每次听老师给我们讲大学，我们都特别的喜悦，感觉大学生活几乎就是一种享受。大学，是我们熬过那段乏味生活的精神崇奉，固然，高考其实不理想，但最后我仍是如愿以偿的到达了这所学校。

固然我刚到达大学，但我已经领会到了人际关系的复杂，因为来自不同的家庭，每一个人的价值观点不同，矛盾难念就会产生，但我理解，团结的重要性。不论是宿舍仍是集体，都需要精诚所至，大家一条心。不然受害的只好是我们自己。同时在上大学从前的那段时间和近几日在学校的认识，理解了先做人在做学识的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不停鼓励自己，完美和提高自我的思想道德和涵养，进而成为一名优异的人，这就需要增强很多方面，第一，坚持念书，读好书，多念书，与伟大的灵魂对话，进

而使个人涵养获取提高，确立自己终生学习的目标。第二，学会弃取，宽容待人。第三，完好人品，保持踊跃乐观的心态。

在此后的日子里，我会踊跃地去学习知识，宽阔自己的眼界，同时用相对客观的去评论自己和他人，同自己的眼睛去仔细地察看世界上的人和事。踊跃进步，依据计划按期行动，一点一点去实现。成功，根源于行进道路上的每一小步，不要想象依靠好运平步青云，因此就要把精力放在短期目标上，相信最后必定能实现那个伟大的目标。坚韧不拔，每日都为实现目标而努力，不论获得的成就多么细小，着也许就是成长吧！今日，当自己理解了一些人生道理，回过头来从头审察自己的成长经历，发现过去所遭到的那些挫折、难过并不是完整没有价值，相反它却隐含深远的意义。此刻的我，对四周的人和事，有了更多的包含，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，因此有人说“挫折、难过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足迹。成长需要我们去体会，自己去感觉，在这一过程中我们会不停地摔跟头，但需要我们去不停爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。离合悲欢、生老病死，成功与失败，时辰与人相伴。这个世界上，没有哪一个人老是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历难过与悲伤，挫折与打击素来不会与人预定，它会忽然降临，让人猝不及防，甚至会徘徊好久，与人如影随行，因此我没有必需不的确际的想象它与我无缘，正视它，它就会水到渠成，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优弊端吧！我感情比较细腻，有时老是无缘无故地伤感，发布一些看似很悲伤的话，首次和我会面的人都会以为我是腼腆型的，不爱说话，其实这不过一个设想，因为我内心深深地刻着一句话：言多必失。这其实不是故意装出来的，也许是经历了一些事自觉形成的。可是假如长时间地交往，熟习了以后，那么我会是一个热忱

的、有点风趣的男孩。（固然看着有些老）对待身边的朋友，我向来都专心地对待，但在这从前，我会用我的目光来认识身边的人，感觉和我合得来，不假仁假义、自高自傲，我才会专心去交。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身边过往的每一个人，珍惜在一同的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较平易，生活上也很任意，不喜爱被拘束的太紧，关于一些没关紧急的事情不会锱铢必较，碰到重要的挫折时，情绪也会低沉，一整天甚至连续几日都不快乐。往常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随声附和。我向来崇敬有巨大人品魅力的人，并向来希望自己有一天也能做到。不论什么时候，我向来坚持着换位思虑和自我反思，进而提高自己的道德。此刻更是认识到道德对一个人的重要性，因此自己向来在努力地改变。

我的有点就是自我拘束力比较强，脚踏实地。有长进心，不甘落伍。尊敬他人，做事有原则，对待事情自己有客观的判断和选择，不会亦步亦趋。自己的不足就是有点小小的自负，碰到感情问题，会办理不好，过于率性。有时压力很大时，会产生抵挡情绪，于是考虑太多，不敢坚决办理，创建力不强。

个人成长分析报告篇六

——青年心理学导论期末论文

学院：

班别： 姓名：

学号：

当我打开自我的记忆时，我才发现自我已经走过了一段很长的路，从童年开

始便不知不觉地受到家人的影响。但我觉得，我应当有自我真实独立的生活体验。时间在指尖流过，我开始渐渐成熟，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自我的路了。

眼因留多泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚。好处在于，只有真切体味泪洗过的良心，所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的风景只有自我才能感悟的最深，生命的真是也正在于此。

踏入人生第19个年头了，这是第二次回顾生命的历程。透过这学期两科关于青年心理学导论和大学生心理素质训练课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从对自我的发掘到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对熟悉的及陌生的环境，如何塑造和培养人格和意志品质，。我认为此次自我分析十分的有必要。

有些外向、开朗的个性让我结交了不少的朋友，还有几个知心的朋友。在和他们从陌生人变成朋友的过程中，他们让我感受到了亲情外的温暖，让我学会许多为人处世应有的态度。除此之外，作为90后的独生子女，我也有点任性娇气。还好遇到了能够容忍我的小毛病的朋友，能够无私的包容我，也能在我做错事的时候指正我，让我不能错下去。

人生观是一个人因其生活经历而构成的，如同世上没有两片一样的树叶，也没有人两个人人生观完全一样。人生是充满坎坷的，小的磕绊到大的挫折都有。我不能改变我周围的世界，但我能改变自我的心态，让自我认真对待。从小开始，总会有各种成就。一次进步得来的喜报，老师认可的奖状……虽然只是很小的成就。小时候为了父母的期望而努力，此刻则是为了自我进取。

压力是无处不在。从小到大，贯穿每个人人生。也许小时候不知怎样应对，年少的孩子也许不会在意。等到上学后个性

是初、高中，应对中、高考，我渐渐学会了应对。而此刻我应对的不仅仅是学习压力，还有就是生活的压力，自我实现的压力，我明白它也许会伴随我一辈子，所以我需要学会接纳它，并要用自我的方式解决。遇到压力躲避不是解决方案，只有迎难而上，才可化压力为动力！

大学是我们人生发展的重要阶段，是个体社会化的中转站。在那里，我们将第一次开始尽情地追逐自我的理想和兴趣，第一次独立地参与团体和社会生活，第一次自由地处理学习和生活中的各种问题，支配所有属于自我的时间。

凡是预则立，不预则废。大学是什么？有位北大学生说，大学是人生的实验室。不错，我们能够犯错误，能够失败，在那里，或许成长比成功更重要。但这并不意味着我们能够混沌，能够虚度。大学不仅仅是学科，技能教育的继续，更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始，我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自我的发展方向。因此，从进入大学校园的那一刻起，我们就要对大学生生活有一个正确的认识和科学的规划。

人生如棋，只有作好规划，清醒地去过活，我们才能收获一些真谛。奋斗，寻觅，

发现，而不屈服，这样才算是对人生的注解吧。人生路上不会没有挫折，我想我就应在痛苦的时候学会坚持，因为“世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。”

在此份个人成长报告中，首先，我分析了自我的优势与弱势。而在大学的四年里，我会立足自我的优势，着重锻炼自我的不足之处。

作为一名学生，学习自然是第一要务。在这大学的四年里，我会生活的中心仍然放在学习中，学习专业知识，学习英语，学习专业技能，这样才无愧于我学生的身份。

上大学以前，我们生活的大部分时间是在单调的读书中度过的，生活阅历，动手潜力及社会经验等方面还很欠缺。在大学，学校组织的各种活动以及学生组织的各种社团为我们带给了一个锻炼自我的有力平台。我已经参加一些社团和学生组织。如果有条件，我还会走出校园，去外面打打工，尝试着自我独立，并增加一些社会经验，学会与不一样的人交流。

当今的社会是一个提倡个性的社会。只有创新才能让自我与众不一样，具有不可替代的独特性。无论在日常生活中，还是在学习实践中，我都要学习换个方式看事物，深入思考，找到不一样于别人的角度，并用心加以实践，坚持不断创新。

我相信很多时候不是你做不到，是你不愿意相信自我能够做到。其实你早已做出了选取，但是你还不能够理解要做的就是执行选取，然后慢慢理解。就我个人而言，我能做的就是保好体质，学会做人，精通学业，融入社会。就像我所提到的，我不能预测未来会怎样，但我会沿着我的路线做我的最好，相信走出校门时，我会带着沉甸甸的资本开始我的职业生涯。我想无论是成为一个默默无闻为社会贡献的人，还是有所大的作为，我会选取从事我热爱的事业，实现自我的人生价值。