

最新大学生自我成长分析报告 自我成长 分析报告(实用9篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

大学生自我成长分析报告篇一

思维导图：

1, 自我计划完成总结： 只完成了一小部分。

2, 自我剖析原因在哪？ 内心不安定

3, 恐惧的根源在哪？

2, 转变思维模式： 学会真正去爱

1, 自我计划完成总结：

离自我制定20xx思维提升计划已经有一段时间，对照自己的思维提升计划：阅读、改写博文、内家拳初学三项进行：第一项阅读已经完成《新常态改变中国》《清一新教育文集》《关于商业，你所知道的都是陷阱》，新发博文没有每天都看，《道德经》每天的诵读间断了部分时间。第二项改写博文计划一笔未动。第三项内家拳初学加入了绝世武功qq群，视频跟学了小鸟飞和没心肺基础锻炼只练习了几次就一直没动。

在总结完成情况的时候内心会有两个声音：一个声音说：你

已经不错了，比以前已经有进步了，过年本来就是放假。另一个声音说：你的老毛病又犯了，总是不能坚持，经常一会很积极，一会又一动不动。内心真实的声音是对自己行为的不满，因为我期待着自己的改变。这就是经常出现的纠结状态，以前类似也有过这种纠结，总是过后又行动力强一段时间又会放弃。思维和行为模式上没有本质的改善。这一次我需要更深的剖析自己。

2, 为什么我表现出来的行为是行动力不强呢？为什么提升不大并对自己常常纠结呢？

首先剖析行动力不强的原因：

从第一项阅读的任务来看，对我来说最简单的，因为平常我也会读一些感兴趣的内容。沿袭固有的习惯所以相对更容易一些。

第二项博文改写计划，脑中闪过要改写博文的念头，每次想到的时候总是想：这个还需要学习一下博文改写的方法和思维等，再等一等吧。隐藏在这句话的潜台词就是：这个有点麻烦，等一下再做。

第三项的身体练习就更是如此，经常自己把这个任务都忘了。

在没有做这些计划行动的时候我在干什么？在工作？在和家人开心过年？都是，也都不是。每一次努力践行的时候都是我内心状态非常积极、安定、丰盈的时候，每一次没有做这些计划的时候虽然表现在外的是其他行为，但是内在的自我感觉是一种自我纵容或内心起伏焦虑、患得患失的时候。这才是真实的内心状态。所以我的内心经常是不安定的、纠结的。心安才能得。

3, 为什么我的内心不能比较长久的安定？

记得有句话说，人的很多行为不是因为爱就是因为恐惧。

我内心不安定是什么呢？是一种恐惧。恐惧什么呢？

春节假期，带着孩子和小姑子在公园遇见一位78岁滑着轮滑要去台湾的老人在路边唱歌募集善款，内心里为他的那份勇气所感动，小姑子和我看了一会，她便掏出了10元让孩子捐了出去，我摸摸口袋钱放在了老公身上，于是没有行动。过了一会孩子们在旁边骑自行车玩，出租自行车老板说这个老人每年都会在这筹资去很多地方，从赣州到台湾也没多远，不需要多少钱。我听着没有说话。当我从老公身边要了零钱准备募捐的时候自行车老板的话响在了我的耳边，我停住了脚步。回顾我的行动其实我并不是真正想捐的，即使真的捐了也是因为我佩服老人身上展现的勇气，而不是因为我觉察了老人的需要。也就是说即使捐钱，也是因为我自己的感受，而不是因为对他人美好需要的支持。

去不去做客的故事

家公家婆的事

过年回家一下感觉到两位老人确实老了一些，尤其是家婆，明显的'感觉到老了一些。几个简单的晚餐可以从下午两点一直准备到晚上6点。想到父母年纪渐渐大了其实在慢慢离开我们，心里有些不是滋味。特别是和家婆聊天能明显的感觉到她内心的纠结、失落。好像自己有时候的内心，于是经常会和她聊聊天，开导开导她。她开心了一些。从她的开心中我也能感觉到自己因此的开心。其实我对家婆关注的开始点也是源于自己的心路。

点点滴滴的很多事让我照见到自己没有学会真正的爱，真正的爱第一点想到的是对方而不是自己，而我的每一个念头都是我。只有真爱才没有恐惧。有真爱的心田没有空间来长恐惧的杂草。是否也是《道德经》中所言：无中才能生有。无

我才有我，舍一个处处起心动念小我的我才能有一个喜悦富足安定的我。

努力学会一点点真正去爱，努力提升思维和智慧按道行事，从20xx思维提升计划开始行动，纠结越来越少，放下的时间越来越长。

大学生自我成长分析报告篇二

成长不仅仅是改变自己的身体，更重要的是增长知识，丰富感情，提升智慧。这是一份大学生心理自我成长分析报告的汇编，供你参考。希望你在阅读过程中有所收获！

大学生心理自我成长分析报告1。我在一个民风淳朴的小村庄长大，那里风景优美，环境宜人。也许我这辈子再也不会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！

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！

大学生心理自我成长分析报告2人生是一个过程，心理学也是一个过程。成长充满了喜怒哀乐，悲欢离合，悲欢离合，愁云惨淡——回顾过去20年的成长，远离亲人的童年生活让我意识到亲情的重要性，形成了独立、倔强、敏感的性格；不服输，重拾自信的年轻生活造就了我的激情、感性和坚强的人格；积极、努力的年轻人让我感到快乐和自信。特别是小学那段痛苦的学习时光，造成了我内心潜在的自卑和性格变化。成长过程中的每一次努力都给我带来新的收获，每一次挫折都让我自卑，但我还是要感谢挫折磨砺了我，因为它让我学会了关心和感恩，学会了坚强，学会了更积极地面对生活的热情。第一次接触心理学可能谁都不清楚。因为我们好像从懂事开始就开始琢磨成年人的心思，和它的亲密接触起源于我读高中的时候。当时喜欢看各种小说，小说里不乏对各种人物性格和心理的描写。从那以后，我对这个神秘而迷人的课题充满了好奇。即使上了大学，我也想象自己是否可以辅修心理学。上了你的课，发现之前学的东西根本不在桌子上。通过这门课，我学到了很多关于心理学的知识，这让我对它更感兴趣！

时间像微风一样吹过。除了风吹过后的平静和温度，它什么也没留下。时间也是如此，它给生活留下的只有变化。此刻如此，下一秒又如此。剩下的是最后一秒的记忆，还有这一秒的点点滴滴，有人推算我们现在已经活了7000多天。如果我们以秒来计算，我们现在生活的时间将是一个非常大的数字。但是每一秒，我们得到了什么，我们学到了什么，我们放下了什么。这是一个值得考虑的问题。让你的生活更充实？而不是留下自己的遗憾。在过去，我们的伤疤和快乐的日子都有记忆，那些场景总是像电影一样出现在我们的脑海里。再回头看，我想永远停留在那一秒，却想永远忽略那一段。回顾过去的自己，只是为了让我重新认识自己，明白自己。为了提高活得高的价值，我们必须冷静地分析自己。

大学生自我成长分析报告篇三

世纪之交，当中国社会在商品经济大潮的冲刷下日渐蜕变为一个物欲横流、繁华竞逐的名利场时，我却一向在坚守着我的信念：淡泊名利，追求心灵的宁静和精神生活的富赡。我坚信：在人的基本生存需求得到满足后，一个人的幸福只是精神上的一种感受，既然是感觉，故幸福的获得主要还应当靠精神层面的修炼和矫治，而非物质欲望的满足。所以，我要做一个对提升国人幸福感有较大帮忙的心理健康辅导员。

心理健康辅导，抑郁质，淡泊名利，责任心强，追求完美

（1）我的人格类型

我的血型是a型（具体来讲是ao型），这与我的气质类型是相匹配的——抑郁质加一些胆汁质。之所以从青年时代我就心仪于心理学，这与我体察事物细致、善于思考的抑郁型气质有很大关系；之所以我决定把做心理健康教育与辅导工作作为我终生的事业，很大程度上是我的爱替别人着想、责任心强的a型特质起的作用；之所以我能几十年如一日始终坚持着一颗进取上进的心、并且不随波逐流去追求升官发财那些世

俗所推重的东西，实质上是由我的人格类型所决定的。

从教三十多年来，我一向以和蔼可亲、责任心强著称于我所教过的学生。然而，造物主向来是公平的，它在给予了一个人必须优点的同时必定也让其也兼有一些缺陷。我的优点是细心、做事认真、责任心强、追求完美、和善、耐心，我的缺点是胆魄不足、器量有限、灵活性差。这些特点同样和我的人格类型习习相关。

（2）我的人生观和价值观

作为一个力求做真实自我的性情中人，在权位财富和个人尊严两种价值取向中，我选择了后者。我耻于做庄子笔下得腐鼠而乐的鸱枭。在我的职业生涯中曾有过两次当官的机会，皆因我不愿低下自我孤傲的头而与水东逝。对此，我并不后悔。我期望经过自我的不懈努力来取得自我的光荣，这个目标我已初步实现：从1996年教师节的镇级优秀教师到2009年教师节的省教育系统优秀教师，从1982年入职的普通教师到2019年晋升高级教师，我靠的不是谄媚贿赂，我靠的的自我扎扎实实的努力和长期积善换来的好运。

（1）我为何要开展心理健康辅导工作

我的初始气质以抑郁质（多愁善感型）为主，未做心理健康教育之前，遇到的心理问题有很多，给自我带来了数不清的烦恼，自我解决不了，又求助无门。自从我2003年开始边进修边实践心理健康教育理论后，我的气质类型发生了微妙的变化□20xx年做气质测评，变成了以粘液质（沉稳持重型）为主了。

多年来，我在研习心理健康和励志成功方面的学问时，逐渐明了了一个道理：爱自己最好的途径是爱他人，并为他人供给尽可能多的服务。所以，为了达成我的幸福人生，我就必须选择以爱他人、帮忙他人为宗旨的心理健康辅导工作。

（2）我能成为一个出色心理健康辅导员的条件

我历来鄙夷“三十亩地一头牛，老婆孩子热坑头”带有狭隘小农意识的幸福观，从很早的时候就十分欣赏马克思在《青年在选择职业时的研究》一书中表述的幸福观：“在选择职业时，我们应当遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。不应认为，这两种利益是敌对的，互相冲突的，一种利益必须消灭另一种利益；人类的天性本来就是这样的：人们仅有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，才能使自我也到达完美。…如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣…”

以前看了一部中央电视台播放的电视剧《苍天》，我觉得完美的人生是像马锡五那样全心全意为人民服务、为万众敬仰的人生。在当代社会，要做个像马锡五那样的人，最好的职业就是做个心理健康辅导员。

做心理健康辅导员的核心是乐于助人，我具备这样的条件。我期望自我的人生能在许多人而不仅仅是自我的亲朋好友的心中留下永久的印迹。我会一向为此努力下去。

（3）我需要做什么准备才能成为一个出色的心理健康辅导员

一个出色的心理健康辅导员，光凭有一个淡泊名利乐于助人的价值观是远远不够的，还需要具有全面而扎实的心理学基础知识、基本技能，需要磨砺遇事冷静持重的道行，需要一泓能藏污纳垢而不失其纯静的豁达的胸怀。

为此，我于2008年12月考取国家三级心理咨询师，2009年10月考取国家中级心理健康辅导员[20xx年7月考取国家二级心理咨询师；其间，刻苦学习了《基础心理学》《发展心理学》《社会心理学》《变态心理学》等多门课程。还购买了多本

指导团体心理训练的书籍，潜心研读，取得了良好的效果。

公办的职业学校招生难，乡下的公立职业学校招生最难。我以往任教的济源市第三职业高中就是这样一所招生难的学校。招生难，招来的学生素质也每况愈下。这对我的教学本事是一个极大的挑战。我理解了这个挑战，在上课的过程中有意磨炼自我在混乱情景下冷静和包容的本事，不管遇到多么可气的事都用平和的语气说话，一时解决不了的问题先用冷静而坚定的态度平息事态，留待课下单独解决，总体效果还比较好。之后，到一所农村学校支教，给初中生开展团体心理辅导，也是困难重重；再之后，在城乡接合部的学校给学生开展心理辅导，由于有了多年经验教训以及材料的积累，工作开展起来就顺利多了，也有效多了。

（4）我的职业奋斗目标是什么

幸福在哪里？传统的观念：钱挣得越多、官做得越大，幸福指数就越高。我不赞同这种观点。我曾看到一些调查统计结果：新加坡的人均收入是印度的80多倍，而幸福指数却和印度的旗鼓相当。还曾看到一个报道：有个装卸工，一心心想发大财，成天去买彩票，到47岁时最终中了头奖，得了3100万美元。从此，他开始按自我向往的生活方式去生活。两年后，他已拥有了七处房产、五辆新车，几乎享受一切能用钱买来的享受，可是，就在这一年，他在自我的牧场豪宅九间浴室中的一间里，脱去衬衫，用子弹打自我的心脏，结束了生命。法医验尸，没发现他患有什么病；也非谋杀。

这说明什么？这说明幸福指数并非与钱的多少成正比。中外许多调查统计结果证明：幸福其实就是在人的基本生存需求得到满足后的种种主观感受。而这种主观感受的获得是人的精神素质提高后的收获，而非生理需求获得满足后的感觉。马斯洛的需要层次理论最能说明这个问题。

比尔·盖茨以往在最近二十年中有十三年富甲天下，而他的

幸福不是建立在他的巨额财富上，而是建立在他用自我的发明创造改善了人类的生活方式以及从用自我的财富改变世界不公平的努力之上。

所以，我的幸福观是：一个人的幸福指数应当和他对社会的贡献成正比，而不是和他对社会财富占有的多少成正比。

我从小就不太注重对物质财富的占有，我也不具备挣大钱的头脑，但我一向在坚持着一种追求——那就是：给不完美的世界一个完美的注释。

我是个教师，在学校所有的科目中，仅有新兴学科《心理健康教育》以及新增的一项事务“心理咨询”最容易让我实现自我的人生梦想；所以我就把心理健康教育与辅导定为我职业奋斗的最终目标。我有成为一名出色心理健康辅导员的条件，也有做一个出色的心理健康辅导员的决心，我渴望着经过我的不懈努力，能在心理健康辅导员这个职业上享受到一些人生的高峰体验，我坚信自我能成为一个杰出的心理健康辅导员。

大学生自我成长分析报告篇四

充满爱的幼年，找回自信的少年，感性、幻想的青春，成就满足的成年……成长历程中每一次的付出都是一次饱满的充实。注重自我实现，喜欢不停地给自我设立目标，感悟到人生就像登山，山在你的心里，每个明天都是一座山。一个多血质倾向的人，拥有外向、热情、感性、幻想、独立、敏感、怀疑、不稳定的人格特征。自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、进取、负责。长期从事教育工作，期望能在区域内开办教师心理咨询中心和咨询热线，为可敬又可怜的同仁们供给一些心理援助，舒缓心理压力，帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式。

当我走进心理咨询师的门，我相信：我们所有平凡的日子都

将变得格外鲜亮。

(一)我的心理发展史

xx年的冬天，我出生于xx省xx市一个普通家庭，父亲是一名警察，母亲是一名教师。出生时我已经有了两个哥哥，我的降生给全家带来喜悦。强烈的家庭职责感使他们把全部的爱倾注到儿女身上，使我在幼年期安全的需要和爱的需要得到满足。由此构成了我对人的基本信任感、对家庭的职责感和对生活的满足感。虽然在后续的发展中我也遭遇了总总挫折，但还是拥有进取的人格特点。

在我不到6周岁的时候母亲便让我和哥哥一同上学了，小同学两岁的我不论是生活自理本事还是学习本事都比较差，所以我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。以往遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一向在班级的倒数几名，经常听到教师、妈妈对优秀哥哥的夸奖，自卑心理越来越重，长时间的挫败体验，没有了自信，觉得自我什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一向抱着随遇而安的态度，这让我幼小的心灵得到了一丝安慰，这一阶段的挫败体验没有在我的人生中留下太多的阴影。

青春期是我人生的转折点，我开始走出自卑的阴影，由依靠转向自立，同时变得感性，防御机制过强。上中学后，母亲开始关注我的学习，同时又遇到一个极负职责的班主任教师，常常同我的父母沟通，我对学习开始入门，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。进入学校尖子班后，学习成绩更是突飞猛进，在高一时一跃成为全班第一名。不断的尝试成功，使自我能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为之后的升学、就业奠定了精神和物质基础。

小时候家境不是很好，母亲下班后还要给学校校办工厂做口

罩，一个赚2分钱，看到妈妈很辛苦，复习完功课后我经常帮妈妈做，很小就学会了缝纫并常常自我设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节俭的好习惯，并构成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手本事极强，尝试用自我的所能帮忙身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往本事在这一阶段开始得到较好的发展。

进入青春期后，除学业外，开始有意识地关注身边的人和事，异常是我的家庭。可能由于职业特点，我的父亲脾气比较暴躁，母亲又生性独立、有思想，所以他们之间常产生矛盾和摩擦，紧张的家庭氛围使我经常处于应激状态，人也变得敏感、焦虑、谨小慎微、情绪不稳定，防御机制过强。

我的青春时代，正是琼瑶小说在学生中泛滥的时候，我也很快加入到“琼瑶迷”的行列。琼瑶对完美感情的勾画，对男女主人公的唯美描述，对感情的那份执著，深深地感染着我，改变了我整个的认知世界。当时，对感情、婚姻有了许多不切实际的憧憬和渴望，人也变得感性和忧郁，喜欢幻想、爱冲动。完美的感情和父母不完美的婚姻交织在一齐，同时让我对感情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一向冲击着我延续到青年期。

青年期是我人生的高峰期，事业得到长足的发展，也收获了期待已久的感情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自我喜欢的学校和专业，可是看到许多高考落榜的同学，自我感觉还是比较庆幸。大学生活是在欢乐、充实中度过的，我热情高涨，频繁地参加各种类型的活动，自我不断发展。参加工作后，我以优异的成绩分配到我市一所重点学校任教，我较好地遗传了母亲的优点：能吃苦、有热情、有思想、多才多艺，所以在工作中鹤立鸡群，在各方面取得了令人羡慕的成绩。不久就被提拔为学校中层干部、校级领导。事业的长足发展，给我带来了前所未有的自信和对人生价值的深刻认识和感悟。教师的工作点燃了我的活力，真正地体会到什么叫职责，什么叫伟大，我和孩子们共同成长，我的

梦和他们的梦巧然的编织在一齐，慢慢升腾，构成无形的巨大的磁场，以往的那份喜悦、那份执著、那份感动，让我一生都永远的放不下，也正是那个时候，我意识到自我是一个成人了。

事业成功而感情却姗姗来迟。由于青春期对感情的幻想和父母婚姻的不和谐，致使我在青年前期择偶标准追求完美，随着年龄的增长，在对人生和婚姻有了深刻的认识和感悟后，于2003年的夏天，我认识了此刻的爱人，他为人热情、谦逊、善良，尤其是他的乐观和包容和我的敏感、个性相互弥补，补偿心理让我们很快陷入热恋之中，在彼此的承诺中我们很快踏进婚姻的殿堂，磨合期中磕磕碰碰充满了个性的冲突，但我们能坦诚的交流，共同学习，共同提高的建设型家庭、一体型家庭使我们的亲密感日益加强。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。此刻的我更注重追求自我的实现，2005年我考上教育硕士研究生，由于对心理咨询职业的无比热爱，我又参加心理咨询师培训班学习，一年多的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，心境变得简单、欢乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：应对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，构建和谐的精神家园。对“成熟”也有自我的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放松、成熟不世故、果断不武断；自信又谦虚；懂得坚持也懂得放弃。成熟的人还应对是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。

经过多年的历练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻地体味到：人生就像登山，别愁这世上已经没有更高的山让你去攀登，山在你的心里，每个明天都是一座山。就像那句广告词：人生最难攀越的山是自我，只要一小步，也有新高度。所以，我为自我确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务本事；完成心理咨询师学习，做一名

合格的咨询师;开办讲座，培训学校的心理健康教师;开办区域内教师、学生心理诊所，解决教育群体的困惑。我深知攀上这一座座山峰，需要克服种种困难。我觉得自我需要加强的五个方面是：

- 1、完善人格，永远进取、乐观。
- 2、学会坚持，永不退缩。
- 3、修炼境界，心静如水，心态平和。
- 4、不断学习，充实提高，精益求精。
- 5、学会感恩，帮忙他人，欢乐自我。

(二)个人人格类型的描述

借助卡特尔16种人格因素进行分析，我性格总体是外向、热情，和蔼可亲；

富于感性、喜欢幻想、工作生活富有创造力;好强、独立，常常有反抗意识，喜欢坚持自我的观点，但易变通;敏感、怀疑，遇事喜欢思考，能够客观地分析问题。乐群性、聪慧性、恃强性、兴奋性、敏感性、怀疑性、世故性呈高分倾向，情绪体验偏强烈，易生烦恼，稳定性呈低分倾向，有恒性、忧虑性、紧张性、自律性、实验性呈中等。我自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、进取、负责。所以我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、积极向上、幽默，放松时给人带来无比欢笑，安静时给人带来深刻思考，是一个有情趣的人。同事们评价我是：性格外向随和，善解人意，待人真诚，易相处，为人热情善良富有同情心，聪颖，工作本事强，事业心强。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太

过于梦想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自我的看法。

如果用三个形容词来描述自我就是：感性、积极向上、善解人意。

(一)为什么做心理咨询师

1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础

1998年，我有幸参加了教育部立项的国家级重点课题《中小学生心理健康工程》实验研究，那是我接触心理咨询的开始，在长达三年的实验研究中，我和同志们经过课程、咨询、活动等八大工程，在中小学中全面开展心理健康教育，咨询过的学生达百余人，积累了许多心理方面的宝贵经验，撰写了三篇论文，荣获课题组颁发的研究课题一等奖。原省教委副主任姬庆生以往对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不仅仅使我和心理咨询结下了不解之缘，并且让我爱上了这项工作并决心一生致力于心理健康方面的实践和研究。

2、从人格和本事看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件

首先，我具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：在心理健康的状况下，我的情感丰富但稳定，处事比较理智，语言表达本事较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，并且具有强烈的职责心和爱心。

其次，多年的教育管理工作培养了我敏锐的观察力、洞察力并善于思考，关注他人的感受。管理者的主角与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我明白有些技巧的实用性，例如真诚、温暖、通情达理、引导等等，而这些都是最基本的咨询技术，所以我具有必须的实践经验。

3、从客观现实看，我所关注的教师、学生群体的心理问题令

我担忧

作为一名一线的教育管理者，我切身体会到教师们那种巨大的职业压力。虽然目前我国教育界正在轰轰烈烈地搞基础课程改革，提倡素质教育，但由于社会文化发展的相对滞后，社会公民的观念也相对落后，社会对一所学校的评价依旧着重于升学率，对教师的评价变成了精确的分数，所以教师之间的竞争很激烈，不得不抓紧可利用的每一分钟时间，为了学生成绩、升学率疲于奔命。在每一次考试成绩揭晓之前，教师普遍表现为焦虑、烦躁、不安。在这种压力之下，心理承受本事差的教师根本就难以胜任教师职责，更谈不上保证教育质量。

长期高负荷的工作，使这些教师无暇料理家人的生活起居，更没有时间和精力关注自我的子女的学习和成长，久而久之，欢乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，教师很难有时间静静地读一本书，不能及时了解新事物，更新知识，教学水平常常停滞不前。教师情绪不良时会无意识地把学生当成发泄愤怒和不满的替罪羊，学生就会对教师产生抵触情绪，更严重的是会被学生投射到未来的人际交往上。

在这种现状的刺激之下，我决定学习心理咨询，如果有条件，期望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，期望帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式，能为我可敬又可怜的同仁们供给一些心理援助，舒缓心理压力。这两年应对“某学生轻生、某学生杀人”之类的报道，大家的反应已平淡了许多，远不如前几年那么强烈，那么痛心疾首，为什么因为太多了。我从教十几年，与学生朝夕相处，送走了一届又一届的学生，目睹了学生点点滴滴的变化，此刻的学生承受的心理压力太大了，心理问题太多了：成长的痛苦、学业的重压、社交的困惑、早恋的诱惑等等。应对那一双双清澈幼稚的双眼，我的心里颇不是滋味。多年的教育教学生涯，使我对学生产生了特殊的感情，我期望能够帮忙他们解决各种各样的心理问题，塑造健全的人格，使他们能够健康地成

长。

4、从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大吸引力

心理咨询行业在中国还处在起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我期望自我能够在历史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。

(二) 从业的特长和方向

1、青少年心理健康咨询

我熟悉中、小学生这一群体并有条件进行实践，所以在今后的咨询工作中我最期望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自我的恋爱经历历程比较长，并且用心的感悟和思索了感情、婚姻的内涵和真谛，所以期望自我在人生的更多历练后，能帮忙朋友们顺利地寻找到自我停靠的港湾。

(三) 从业期待

1、期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。

2、期待自我成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有经过我帮忙过的求助者能够健康生活。

3、期待能够成立一个心理咨询救助中心，中心内部咨询体系健全。

(四) 从业的影响因素

1、人格特征的影响

自身的人格特征还不十分完善，敏感、情绪化、感性的个性特征有时会在咨询工作中产生不良的影响，如咨询中的移情、反移情的处理、带有个人倾向性的诊断等。我经常出现的反移情问题是在给某些特定的病人做完分析治疗后，有压抑或者不舒服的感觉；或试图在咨询的范围之外去帮忙病人。

2、职业习惯的影响

长期从事管理工作，更习惯于统治者的眼光和口气说服教育，也许会在今后的咨询过程中无意识的体现出来，影响咨询效果。

3、内涵发展的影响

未来的咨询工作可能会遇到专业的学者、阅历丰富的老者等，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，内涵发展，才能更好的助人。

心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个求助者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，异常是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，没有什么捷径可走，仅有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善。而真正决定心理咨询进程的，不仅仅是理论、技巧和方法，更需要咨询师本身健康稳定的人格。我也清醒地认识到自我与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待各位教师能不吝给予我真诚的指教，今日当我敲开心理咨询的门，我相信：所有平凡的日子都将会格外鲜亮。

大学生自我成长分析报告篇五

我叫xxx□1994年出生，是一个帅气开朗的男孩，今年20岁了，不短不长的20年中，我欢乐过、我骄傲过、我痛苦过，我绝望过、我也感动过，跟同龄的人相比我似乎更加的成熟，因

为我有更多的机会去决定、经历和体验不一样的生活。蓦然回首，所有的不幸和不平、所有的喜悦和荣誉都让我有一种淡淡的感激，感激上帝在让我经历了很多之后依然热爱着生活，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。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，我相信自我生命的底色是真、善、美，我相信我的脸上一向洋溢着青春的光彩。异常喜欢周弘教师的一句话：“生命如水，赏识人生。”

咿呀学说话，跌跌撞撞的学走路，认真的鞋子，读书。那些点点滴滴的'成长记录早已在我的脑海变得零零碎碎甚至早已部记得了。可是他们是我这本人生阅历书的某一章节。它丰富的我的生活。它是我的调味剂，是我的生活变得有酸的甜的苦的辣的。我懵懵懂懂地度过了小学的时代，成了一名初中生，同时自信心逐渐膨胀。我发现我很喜欢在教师和同学中爱表现自我。

总是在意教师和同学对我的看法，我总是把每件事做到，使同学和教师肯定我。可是有时总是力不从心，总是想把事做到，可是总是做的很糟糕，总是受到很大挫败。可是那些挫败，总让我不尽如意。总是感到自责和失落，就如跌入深邃的低估，摔的粉身碎骨。记得一次期中考后的家长会，并且那次的考试成绩能够说十分失败，回想妈妈每一天辛苦的工作，每一天都是那么的疲惫，我的心时不时的一酸，那是我偷偷的流下了眼泪，我明白流眼泪是无济于事的。可是一看到妈妈，一想到她每一天工作那么辛苦。还为我操心，好多头发变白了。有时就自问自我，为什么我努力了那么多却得到的确实这个结果。不断努力，鼓励自我。我相信我的命运掌握在自我手中，我的未来不是梦。

就这样，伴随着失败与成长，最终迎来了高考。可是高考挺让人失望的。没有自我梦想的成绩，那时我很懊恼，和想不通，为什么命运要这样对待我。不明白，也想不通为什么，我还是来到了浙工院，这所魂牵我的梦想的学校。我的未来，

将是怎样的，我不明白。可是我相信，不管在多么恶劣的环境，只要自我那颗坚持和永不言弃的心仍存在，再怎样经历怎样的挫折都不会阻碍自我前进，不管有多恶劣的环境，都能闯出自我的天空。

此刻的我，是一个大学生。或许我此刻还不是很成熟，可是经过这几年的锻炼，必须能有属于自我一片天。因为我永远相信命运掌握在自我手中，我的路还没走完。

大学生自我成长分析报告篇六

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，能力，自身的优势和不足，职业理想等方面对自己进行分析，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。

通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，如何看待爱情、亲情、友情，学习心理到社会心理，非常的全面。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）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，勇于承担责任，勤劳刻苦，但同时也养成了内向偏外的性格。现在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，我不知道发生了什么，我记事是从6岁开始。不过经常听妈妈讲过。我是一个幸运儿，在计划生育中幸存下来。不过，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，哭的很伤心。为了不让母亲伤心，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。我也不知道那算不算恋爱，但我知道从那时起，我不怎么爱学习了，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，姐夫的帮助下，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，一直是我所梦求的。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。现在我还在进行着，希望可以有所改变。

（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同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。

（一）性格

导。智力水平较高，思维比较敏捷，头脑比较灵活，学习理解能力很强。同时我的情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到一些重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。我能较好地协调自己的想法，一方面，对事物我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。我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。在集体中我比较引人注目、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，但我能很快的调整过来。我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。一般情况下，我会遵纪守法，但有时也喜欢游走于法律边线。对人对事我都会负起自己的责任。我的交际能力处于中等水平。像大多数人一样，在通常的'交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，可能保持沉默，甚至有些不知所措。一般情况下，我倾向于认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们，因为我相信这个世界好的一面还是大于坏的一面。我能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性，没有一定的把握或可能性，我会在一开始就放弃。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可以保留，也有些东西需要变革。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，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。

（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，我可以给他人提供服务或帮助。我适合在责任清晰，有一定私人空间、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能力。工作能够让我集中精力，去关注一件事情或一个人。通过工作，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情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，喜欢做实际的考虑。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

我有时不自觉的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。

- 1、经常参加户外运动，调整自己的呼吸，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，丰富自己的实践经验，消除自己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，从而学会调节自己的情绪，控制自己的不好情绪。
 - 4、每日安排自己的日常生活，让自己的生活变得有规律。
- ### 如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，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。最终达到较好的效果。

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己吧！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！

参考文献：《大学生心理健康教育》（水利水电出版社）

大学生自我成长分析报告篇七

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，我也清楚的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。

(一)个人成长史

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。

1、无忧无虑的童年

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。

2、汲取知识经验的青少年期

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。

(二) 走进心理学

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：

- 1、坚定正确的人生观，世界观和价值观。
- 2、继续学习，广泛阅读，坚持终身学习，在读书中提高个人修养。
- 3、做事果断，避免不必要的拖延。
- 4、心态平和，处变不惊。

5、心怀感恩，乐于助人，信步人生。

(一)对心理咨询的认识

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。

(二)职业特长和方向

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。

(三) 成为心理咨询师的优势和不足

优势：

2、课内专业知识学习和心理咨询师培训丰富了我从事心理咨询的理论基础，广泛阅读并善于思考和自我反省，具有不断提高自己理论素质和从业水平的认识和动力。

3、职业经历中有校内外的咨询和团体辅导经验，以及实习和兼职的教育经历，让我对各阶段学生状况有一定了解，再加上自己作为学生的成长经历，这些都会我在学校心理咨询工作时有所帮助。

不足：

1、理论知识和专业技术有时候不能很好的运用到实际操作中；

2、咨询经验和阅历还不丰富，仍需更多时间积累和学习；

这些方面我会在将来的实践中不断加以改善和提高。

(四) 努力方向

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。

大学生自我成长分析报告篇八

我出生在江汉平原的一个小村庄，父母都是农民。父亲9岁丧父，性格内向，忠厚勤劳，成绩优秀却在初一因贫辍学，是他终生的遗憾，他思想开通，能接受新事物。母亲来自大山深处，兄弟姐妹众多，小学一年级都没有上完。她干活麻利，善良天真，脾气火爆，热情如火，永远充满希望。

我们姐弟三个，姐姐，弟弟，我排行老二。由于当时农村还是集体制，母亲得按时下地干活，做临时工的父亲也得上班，父母不在家时，我被放在摇篮里，由瘫痪的奶奶照看。这种状态下的我，用哭闹表达需求时，常得不到满足。而弟弟的出世，使我受到的关注更少一些。父母对弟弟没有表现出太多的偏爱，但可能我还是感觉到了父母对我的忽视。这一时期，我的欲望和情绪被压抑，为了证明自我存在的价值，获得更多的父母关注，我成为一个乖小孩，听父母的话，帮父母干活，照看弟弟，对亲戚们礼貌热情。上小学之后，努力读书，成绩突出，找到了证明自己价值的又一种方式。因此，我非常喜欢学习，并肯下功夫。

在努力地做一个乖小孩，获得父母的欢心的同时。对父母的不满也显现了出来。在小学入学登记姓名的时候，我强烈地要求不随父姓，当时的理由是妈妈的“柳”字好听，这是对父亲的抗议，也是对母亲的，母亲作为一个传统观念浓重的妇女，非常反对，在我改掉之后，她一直觉得很尴尬，她的态度可能满足了我挑衅他们的意图。

婴幼儿期的安全感缺失，一方面让我发挥潜能，努力去获得关注，以填补安全感，一方面也影响到我以后的人际关系和

亲密关系。

从摇篮里开始形成的好奇心，令我对学习一直孜孜不倦，因为学习能使我看到更多的未知世界。进入青春期，我开始探索内心世界，思考生命的意义，没有答案。父母忙于养家糊口，学校的老师同学也无人可问。看似平静而又暗流涌动的初中过去之后，高考这个明确的目标让我无暇也不用去解决同一性问题。

这个问题在上大学期间也没有得到解决。那时候的我，认为北京师范大学是被逼无奈的被动选择，因为家庭经济条件差，只有北师大不收学费，而语文教师需求量最大。我感觉不到主动性，也就失去了存在感。本科四年里，我没有参加任何一个学生社团，更多的业余时间花在阅读各类书籍看电影和兼职上。中文系的学习轻松，应付它绰绰有余，家教是北师大学生最容易找的工作，收入稳定，态度认真的我能获得很多家长的信任。电影，话剧，美术展览，我很喜欢看，却从来只是浮光掠影。将来的路已经限定，却又不认可，看起来在忙碌的我，实际上“无事可做”，我无法从所做的这些事中获得成就感、满足感。曾经有一个家长奖励给我1000元钱，在1998年，这是一笔不算小的数字，能补贴家里的高兴劲过后，心中依然是空荡荡的。于是，我让自己失眠，本科四年，是为睡不好而纠结的四年。我让自己跟睡觉做斗争，为睡觉而痛苦焦虑，而实际上，是在为“我是谁，我要成为怎么样的人”而焦虑。

这延续到进入工作单位后，为无法适应应试教育而纠结。但此时的我开始尝试去解决同一性问题。我爱书，爱看书，一直有做编辑的梦，很多人在读研期间，参与图书编辑，毕业后成为出版社编辑，那么我也可以啊。我为考研，做了初步的计划，又考回了北师大中文系。

有清晰的目标，回到校园，我很好地处理了睡觉问题，积极真诚地和宿舍的同学协商作息时间，达成了共识。也积极参

加一些学校的活动，写文章，到出版社实习。

25岁的时候，我遇到了前夫，开始初恋。和前夫恋爱结婚离婚被朋友们喻为轰轰烈烈，我经历了幸福甜蜜、彷徨苦涩，也找到了人生的方向。

前夫的父母最初反对我们恋爱，前夫向我转述了他们反对的理由及坚定的态度。而在知晓前夫的父母反对之前，我无意中看到了前夫对我的评价，他对我有很多不满意的地方。我将这些否定归结于自身的不优秀。根植于婴幼儿期的自卑，在此时更加严重。作为第二个女儿出生的我是不被期待的，大学时的我是丑小鸭，我不漂亮，也无才艺，更没有充沛的精力。我被这些来自外界的和内心的否定打倒，虚弱不堪。

对于亲密关系，我屡次向前夫提出分手，在他的挽留中来肯定他爱我，肯定自己的价值。这种状态一直延续到婚姻中。

对于自身的发展，我再次放任自流。毕业后，虽然顺利进入了向往的图书出版业，然而工作上的一个小挫折就让我无法承受。我放弃了做一个编辑的梦，辞职回家做家庭主妇。

回到一个屋子里，与世界隔开，等着丈夫回家，消磨时光，和我儿时的记忆如此雷同，一个人在家里，四周的人或者上学，或者干活，我等着父母回家。这是种退行。

从此，我陷入到心境恶劣障碍之中。开始找借口不参加同学朋友的聚会，睡眠开始不好，一点噪音就受不了，沉迷于网上看八卦，有时候甚至懒得洗脸洗脚。将“青春是用来浪费的，生命是用来消耗的”挂在嘴上，希望有人在一秒钟内将自己的生命带走。对婚姻悲观，认为总有一天前夫会离开我，我无能为力。

20xx年底查出有甲亢，但我认为甲亢和心境恶劣障碍是共病。现在医学上认为甲亢病因不明，从我个人经历来看，心理因

素是甲亢的重要病因，心理和生理恶性循环，使情况变得更糟。

想过自杀，甚至有一天站在窗子前想跳下去。自杀是对生命的放弃，也是对他人的报复。我当时想到的是让前夫难过。我渴望得到前夫充分的肯定，来证明自己存在的价值，这让我对他的情感所求太多，必然也带来太多的失望，从而更加地贬低自我。

另一方面，人从来不会丧失对自己价值的信心，何况，我得到的爱和关注并不少。在这三年多的时间里，我也一直在努力地寻找人生方向。投简历找工作，帮弟弟开店，想再去读书，怂恿前夫办移民出国，大多数以失败告终，但也是磕磕绊绊地在缓慢前行。

20xx年的夏天，学会游泳，是一件重大的事□20xx年底，我的膝盖半月板做过手术，医生说必须锻炼，适合的运动是游泳和自行车。我曾学过一次游泳，认为自己无论如何学不会，放弃了。之后□20xx年想找个教练□20xx年想报个游泳班□20xx年夏天，终于找了一个教练。从游泳中，我体会到了变化，每一个小进步，都让我获得了久违了的成就感，我看到了自己的潜能，重拾信心——我可以面对无依无靠的恐惧感，可以面对挑战，可以掌握一种曾经视为不可能掌握的技术。只要努力，我就能实现梦想。我开始从“瘫软”状态中，站起来。

抑郁是需要一个抑郁环境的，最终摆脱抑郁，也正是因为那个让我可以抑郁的环境没有了□20xx年的秋天，前夫提出离婚。我幡然醒悟，仿佛一夜之间长大。我反思自己对待婚姻的态度，方式，反思自己的人生观、价值观。

我也寻求了朋友们的帮助，向他们倾诉缓解了情绪和压力。也寻求专业的帮助，在心理咨询师的帮助下，探索自我，发掘自身积极的力量。面对生活，不再逃避。

我和前夫都是初恋，带给对方欢乐和幸福，也带给对方痛苦和伤害。婚姻的失败，根本原因在于我们没有促进双方的心灵成长，我们没长大，婚姻这棵需要两人共同培育的小苗苗也就夭折了。

离婚是件痛苦的事，我从中看到了人性的软弱，也看到人性的坚强与美好。我不再用灰色的眼睛看待世界，相信每个人都在寻找存在的价值，天生追求幸福，相信每个人都拥有追求美好生活的力量，相信人类的未来越来越美好。我不再怨天尤人，不再觉得自己是倒霉蛋，虽然生命中有过挫折和遗憾，但上天依然如此厚待于我。

我相信有造物主的存在，但并不信仰宗教。生命的终点和起点，我们无法控制，但过程却可以任我们创作。所有的生命都是平等的，都有它的特色，也都有它值得欣赏的地方。而道德是为了平衡群体的利益而设的规则。这些观念让我面对生活，更从容自如。

我开始学着处理情绪，开始天天锻炼，开始和朋友聚会，开始和父母姐弟沟通，开始参加组织自己喜欢的活动，开始绽开笑容，觉得自己错过了人生路上的无数美丽风光。我找到了人生的方向——认真地生活。希望能重新拥有爱情、婚姻，让生命盛放，让生命丰富，自我实现。

现在，我是一个心理系的研究生，希望以后从事与心理学相关的工作。同时，也一直在做心理咨询，从最初的“你是一个好人”到“真的有帮助”，我慢慢成长，感谢命运，感谢一路上所遇到的人们，希望成为一个专业的心理咨询师，帮助更多的人走出人生的沼泽地，和来访者一起成长。

大学生自我成长分析报告篇九

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，

这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的.生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。