# 最新大学生个人成长分析报告(十二篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-07-01

*随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!大学生个人成长分析报告篇一我是一个比较喜欢安静的人，相对于热闹的场合，我更喜欢...*

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**大学生个人成长分析报告篇一**

我是一个比较喜欢安静的人，相对于热闹的场合，我更喜欢静静地呆在自己的小空间里，或者看书，或者听歌，总之安静就好。对于一些事情，我更喜欢通过行动来表达自己的看法而不是通过语言。大多数人对我的第一印象是觉着我属于温柔型的女生，不过，深入了解我的话，会发现我很开朗，用同学的话讲，我也会很豪放。性格上，有些内秀，不大习惯在众人面前展示自己，这是我性格方面的弱点之一吧，因为现在的社会需要外向，能够展示自己的人更多一些。我的优点很多，缺点也很多。我做事比较认真，只要是自己决定去做的事情，我都会踏踏实实地去完成，力求尽善尽美。而且，我对人真诚实在，如果我交下的朋友遇到困难，我会没有条件创造条件也要去帮忙。此外，善良、有爱心同情心等等，我相信我都做到了这些。至于缺点，最大的一个是我依赖性比较强，不够独立，不够坚强。有时候遇见困难，我会退缩，不能坚决地去克服。还有，惰性比较大，不够勤奋，自制力也有待提高，执行力欠缺，有时制定了计划不能做到严格执行。

从6岁到现在，生活中我扮演的角色相当一大部分是学生，于是，我的成长经历便自然而然地与不同阶段的学习生涯交织在一起了。

6岁起开始我们县里的第二完全小学上小学，六年的小学生活都是在那里度过的。小时候的我，貌似比较聪明，记得一二年级的时候我上课总爱在下边搞点小动作，没有像别人那样端坐着听课，可是每次被老师提起来，还总能回答个差不多，嘿嘿。后来到了五六年级的时候，成绩没有那么突出了，不过在班里还过得去。这段经历中，很大的一个收获是交到了一个好朋友，虽然后来我们没有去到一个中学，不过我们之间的联系从来没有间断过。总之，从六岁到十二岁的六年，过得比较安逸、自由，家人不会给自己压力，又因为是家里边最小的孩子，父母哥哥都比较照顾，我的童年过得还是比较轻松快乐的。

后来上初中了，是在我们县一中，这所学校算是我们县里边的最好的中学了，当时还是挺高兴的。回想起来，不知道为什么，初中的三年并没有留给我太深刻的印象，觉着自己这三年在学校里边充当的是一个按部就班认真学习的学生，在家里边是一个听父母话的乖乖女，三年的初中生活过得匆匆、平淡，虽然没有什么刻骨铭心的回忆，但是三年间我交到了一群在你遇到困难、需要帮助时会毫无疑问地倾囊相助的朋友，这份情谊是我一生的收获。高中毫无征兆地来了，真正“三更灯火五更鸡”的日子，这三年因为付出了许多许多，现在回想起来心里很充实，也明白了原来每天跟同学朋友一起为理想、目标奋斗的日子是那么的可贵与幸福。尤其在我们高三的时候，我们毕业生搬到了南校区，那是一个条件更为艰苦的地方，也正是在那里我过了一年的集体生活，让我初步的学会了自立。很艰苦，很拼命，很煎熬，但是很深刻，很充实，很美好，这是我对高中三年整体上的概括评价，其实，真正说起来，又怎么能说得尽呢。

终于的终于，我寒窗十余年中一直向往的“美好”的大学生活来了，本以为大学是我们这伙孩子的乐园与象牙塔，本以为上了大学就意味着可以赖床，可以晚睡，可以做很多很多在之前不被允许的事情，本以为大学生活是被安逸美好所包围环绕的。没想到，我错了，那些不过是不了解它的人强加给它的含义，大学，远不止如此。

进入大学以后，我的确产生了一些困惑，遇到了一些挫折与困难。首先，在生活上，上大学来到石家庄，是我从小到大第一次真正地离开父母，第一次尝试一个人在陌生的环境里学习生活。刚开始的时候，会有些担心，担心不能很好的照顾好自己，担心没有朋友，自己孤单着一个人，更多的是怕离不开父母和温暖的家。然后，在学习上也是真真正正地遇到了一些挫折的，我发现我的有些英语发音不大准确，这对于我们学语言的来说不是个小问题了。还有，因为高考英语没有听力部分，也一直没有练习听力，我的听力在刚上大学的时候也着实碰壁了。困惑也有很多，大学相比较于高中而言，自己支配的时间多了好多，有点儿不知道如何支配管理自己的时间。而且，有时候不清楚应该如何定位自己了，是按照别人曾告诉我的入乡随俗，还是保持自己的个性，曾经是摆在我面前的一个问题。

回顾半年的大学生活，我在很多方面获得了成长。慢慢地，我发现离开了父母，我也是能做好多事情的。我发现我可以很好地照顾自己，或许因为之前一直在父母的呵护下，自立的能力没有被发掘出来吧。我学会了自立与坚强，遇事自己想法解决，而不再是像以前那样求助于人。而且，经过这一学期，我也收获了友谊，我们也会互相鼓励，互相支持，共同拼搏。其实，我更加认同了一句话，在大学里有时要学会一个人，在某种程度上这意味着我们不是孩子了，该有自己的思想，学会管理自己了。对于学习上遇到的困难，语音方面，没课的空闲时间或者早晨上课之前的时间，我已经勤加练习;听力练习上，通过向老师请教，我也找到了练习听力的好方法和好素材，经过我每天听一单元的课文或者几篇慢速听力，现在我的听力水平也有所提高。我收获了知识，结识了友好的同学和博学的老师。另外，除了我自己所做的努力，心理健康课上老师所讲的内容对我也有所帮助，通过这门课，我发现自己所遇到的困难不是个别的，而是有共性的，无需苦恼，需要的只是努力去适应新的生活，克服成长过程中遇见的苦难挫折。还有，通过在课堂上与同学的互动交谈，也帮助我认识了更多的同学。人都是会慢慢成长的，有这么一句话，使人成长的不是时间，而是经历。我不会苛求自己在若干时间内变得成熟，这是不现实的，我只希望每经历一些事情，便收获一些东西，学习着让自己变得愈来愈完善就好。我希望，四年的大学生活，让我收获的不只是知识，更让我学会如何做人，学会健康的成长，学会拥抱生活。为了这个目标，我会努力的。我相信!

**大学生个人成长分析报告篇二**

我常常一个人静下来，花时间写自我反思日记。在反思中，我细心体会自己在成长中每一次经历带给自己的认知和体验，在越来越长的年岁中，我能反观自己当时的处境和表现，看到自己的心理状态。这对我来说不仅能够更好的缓解压力，改善自我的情绪和社会生活方式，同时，我也清晰的构建出一个自己成长的轨迹，更好的认识了自己的人格，和优缺点，让我感受到一种乐趣，这也是心理——这一科学领域的奇妙之处。

一、自我成长分析

我的两种生活造就了我两种截然不同的个性表现。

在我的成长中，我一直是一个成绩良好，听话懂事的孩子。我在学习方面的自我管理能力较强，很少用父母和老师操心，学习有毅力有韧性，在课堂上能较快吸收老师所讲的知识，学习成绩一直较为稳定，高中就读于重点中学，因此，在求学经历中，我几乎是在老师和父母的表扬中长大。

学习方面的表现带给了我这样一些个性特点。

我对自己的能力很自信，也影响到我对生活一直抱有热情而自信的态度。我能积极认真，踏踏实实对待工作，和任务，并且愿意大胆尝试，挑战自己，同时喜欢懂脑筋想办法解决问题，引入新思路。每当我接触到新的事物，新的思想，会迅速投入到工作和生活中。

我非常有韧性。记得初中时，面对政治考试。我能坚持一个月每天背政治课本和习题，我的政治成绩一直非常好，并且考过100分。这样的体验，让我在做事时，有不服输的劲头，一定坚持到底，克服困难。

而这样也造成了我的一些负面个性。面对不熟悉的问题时，容易产生灰心的挫败感，表现出敷衍抗拒的心情。或许是体验过成就的甜美滋味后，让我不能面对失败的苦涩。每当我接触一件新的工作，如果我能在很短的时间内迅速做好，我会对这项工作表现出非常浓厚的兴趣，并且能全情投入，但如果我一时做不好，就会出现退缩，回避的状态。所以有些时候我不适合做要下工夫，长期坚持的工作。但随着年纪的增长，我认识到了这个问题，能够开始克服自己的浮躁心态，耐心细致的面对新的领域。我也认识到这种特质，会造成保守性，不利于工作的发展。

我的个性很沉静，感受细腻，有耐心，愿意倾听他人，理解他人。我喜欢阅读，这种兴趣培养了我静下来思考问题的习惯。我愿意就生活中出现的问题，和一些现象，研究它们背后的规律和成因，思考，让我能看到不一样的世界和人生，从而感受到一种从容和豁达的快乐，如阳光一样快乐的心态。我相信每个人有自己独特的内心世界，所以我在倾听时一直保持一种尊重感，愿意去理解每个人作为个体的独特感受，这使我赢得了许多真诚的朋友。

然而我在人际交往中有一些回避和退缩，这一直是我生活中的一点小困扰。

在我的成长经历中，我的父亲是一个感情充沛，柔和而率性的人，他对我寄予了全部真挚的爱。他随和的个性，和对我寄予充分的支持和交流，使我成为一个非常愿意亲近他人的人，并且在后来的自我反思中，我发现，我对男性一直没有害怕和威严感，很容易沟通，没有一般的距离感。我的母亲是一位非常勤劳而严格的人，她对工作尽职尽责，但不喜欢和孩子们嬉戏玩耍，脾气略有一点暴躁。母亲生我的年纪比较小，我是一个非常有主见的孩子，因此在小时候表现出比较不听话，母亲因为年轻耐心不足，使我常常受到母亲的管教，这使我形成一种内心非常狂热，但外在表现规规矩矩的状态，我曾经一直怀疑母亲是否爱我，这很快在读大学军训时，母亲因为在电话中想念我流泪，完全化解。在母亲教养方式的影响下，我也很少和朋友同学很亲昵的相处玩耍，显出一些孤僻。并且一直对女性长辈有一种既依赖又非常敬畏的感觉，使我在交往中，又很矛盾的常常和别人保持一种距离感。

父母相反的教养方式，使我在人际交往中，出现一个圈。和熟悉的人，我会非常亲切，随和，坦诚沟通，表现出一种热情而温暖的状态，而在交往初期，我常常抱有一种畏惧的心态，使人感到冷漠而抗拒。

二、职业行业分析。

我想我是天生的心理学家。我认为我沉静细腻的情感方式，和爱思考研究的习惯，以及愿意真诚而热情待人的特点，让我对从事心理学充满自信与兴趣，我相信我能在这里找到自我的安逸。

第一次接触科学心理学，源自初中时，一位语文老师讲的一件事，这位漂亮而讲课精彩的老师，提到“教师心理学”这个概念，她讲到，一位教师，如果在自己的着装风格，或者发式上出现变化时，要在上课之前，先到教室里和同学们做一会儿沟通，再上课，这样同学们不会因为老师的变化，而转移接下来的学习注意。刚好两个月后，我的一位数学老师剪了新发型，当她微笑着在课间活动时走进教室和我们说话时，同学们都会心的笑了。这个回忆一直留给我对心理学美好而神圣的认识，我看到了心理学在我们生活中的重要意义，也从中看到了心理学天生自带的一种慈悲与关怀。

高中后，学校开设心理课程。在高中二年级，同学们思想由懵懂少年向日渐稳重的青年转变时。心理课程一直像一抹温暖的阳光，像一盏灯塔，引导者我们的成长。心理老师总是用温暖，真诚，轻松的语气来给同学们上课，在课上，我们认识了自我，悦纳自己，学会欣赏别人，感受生活的快乐，同时，通过心理作业，我们一直和老师保有良好的交流，老师每次会认真回复我们的所有心理烦恼。面对高考时， 心理老师会定期为同学们做放松引导，讲解焦虑来源，缓解大家的压力。心理课在我的知识体系中，生动的打开了一扇窗户，让我更直观的看到了心理学在我们生活中的价值和带给人的帮助，也使我对心理学产生了向往。

读大学后，我的专业课有一些是心理学课程。这个时候，我开始有系统的认识心理学这们学科，初步接受心理学的知识，对心理学有了一个科学而良好的认识。我接触到了普通心理学中，大脑对心理产生的作用，感觉，直觉，对我们日常一些心理活动的描述。感受到一个自然人，在从出生到衰老死亡的整个过程中，心理活动时一个动态变化的过程，感受到人格形成和发展的奇妙。也更加清晰的看到，我们生活中许多不良心理和情绪出现的原因，心理学知识在现代社会生活有着越来越重要的意义。

这些，使我深深的感受到作为一名心理工作者，一名咨询师的责任感和使命感。回顾我的成长历程，心理学一直陪伴在我身边，我愿意把以后的人生用在对这门古老而年轻的学科的学习研究上，也把自己的职业规划，事业目标，定在了心理工作上，我想把我人生的意义和价值，静静的安放在心理这份充满关爱的工作上，努力用科学的态度和知识，去帮助生活中遇到心理难题的人，帮助他们找到更好的自我，体验快乐，感受生活的幸福。

成为一个优秀心理咨询师的路，对我来说只是刚刚开始。成为一个出色的心理咨询师，要有丰厚的心理学知识，良好的人格魅力，不断积累的工作经验，专业的咨询技巧，和一颗高尚而关怀的心，这些都是我今后要不断努力的方向。心理学一直给予着我快乐，我也愿意将这份快乐与他人分享。

在一直从事的心理辅导工作中，我也认识到，一名心理咨询师，首先自己要有强大的心理能量。我将在生活中不断培养积极向上的生活习惯，适时调整自己的生活态度，形成乐观，开朗，豁达的个性，不断充实心理知识，增强生活的信念，多与周围人进行沟通，注意积累对生活中心理现象的认识，结合理论知识，发现科学规律，以便更好的完成咨询工作，帮助每一个在心理上遇到困难的人。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。愿心理学温暖而快乐的阳光播撒到每个人的心田。

**大学生个人成长分析报告篇三**

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，高一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近几天在学校的了解，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。成长需要我们自己去体味，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!

**大学生个人成长分析报告篇四**

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我价值的信心，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，让人生丰富，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。

**大学生个人成长分析报告篇五**

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，高一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近几天在学校的了解，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。成长需要我们自己去体味，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!

**大学生个人成长分析报告篇六**

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!

或许我的童年过得并没有别人那么快乐，但我却学到了一些别人可能没有学到的东西!还记得那时是母亲在家带我的时候，每到农忙时节家里就忙得不成样子，经常我上学回家了，母亲还在地里忙活着，以至于我回家了就没有饭吃，但是我却经常吃的饱饱的，因为邻居总会经常叫我去他们家吃。邻里和睦得益于父母们的处事方法，他们总是很乐于助人，不过我们那里的人们普遍是这样的，在这样的环境中长大的孩子也学会了乐于助人，也学会了一种叫做淳朴的东西!还记得是在我读小学五年级的时候吧，那天晚上风雨交加，我突然不好发着高烧，母亲快吓死!但是她一个人在家又没办法送我到医院去，那时候交通没现在这么发达!没办法她只好叫上邻居家的阿姨，和她伴我送到了附近的医院，当到了医院时经过医生的检查发现我那时是在出天花，一直高烧不退把一生都吓的不轻，无奈那时候家里没什么钱，那时候根本没钱住院!也许是阿姨看出了我母亲的难处，她回家之后就给我们送来了一千块钱!后来我好了之后，母亲时时告诫我要我千万不要忘记别人的恩情，她说：“滴水之恩，当涌泉相报!”那时的我懂得了

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!我本来是拒绝了的，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。高中的记忆应该丛军训开始，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，也可能会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!

**大学生个人成长分析报告篇七**

序言：时间像一条奔流的大河，携裹着沙子一样渺小的众生匆匆远去，一点回旋的余地都不给人留下，只留下无数人在岸边慨叹，逝者如斯夫，不舍昼夜。弹指之间，在时光的洪荒里已经沉浮了二十余载。 正文：奋斗的高中，努力着，考上自己梦寐以求的大学，时间匆匆，大一已经过去，大

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、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，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大， 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，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀 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，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，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，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务 ，而且做完之后,更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高一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，我选择了理科，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近几天在学校的了解，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，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，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们自己去体味，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。

最后，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形成的。但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。对待身边的朋友，我一直都用心地对待，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。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，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，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

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，使自己趋于完美，做回真正的自己。

**大学生个人成长分析报告篇八**

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到一致。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。

**大学生个人成长分析报告篇九**

时光飞逝，转眼间20xx年已悄然而过。回顾过去的这么多年，突然发现自己改变了好多。正好通过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，通过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。现在我也明白了自我分析对人是很重要的，只有把问题分析好了，我们才可以反思，进而解决它。

一、自我分析

(一)性格及对我的影响

我是一个偏静的人，不活泼，甚至有点孤僻。同时，我属于抑郁质与粘液质的混合体，为人较为沉默，情感不大外露，有点小忧郁，有时有点像红楼梦中的林黛玉，说话也有点直，不太招人喜欢，故我这个人不善于交往，人际关系不太好。我的环境适应能力也不太好，每次到一个新的环境，总要花较长一段时间才可以适应。但这也有好处，就是我可以静下心来，认真的去做一件事，不易受他人打扰。因为这我从小就对对文学有兴趣，在高中时几乎没有犹豫就选择了文科，它影响了我的一生。我也可以较好的控制我的情绪，不会像有些人一样冲动，会莫名生气，至少，我不会轻易表现出来。

(二)兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，画画，唱歌等等我都很感兴趣。

但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。我觉得人无完人，不一定非要逼自己学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，故我选了文秘。我原以为文秘就是帮上司做事，听从上司的吩咐，打打字，送送文件，整理文档。直到到了学校，我才发现自己认识的太不全面了。但我不会让自己后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自己可以成功，有一个光明的前程。

(三)宗教信仰及对我的影响

我的父母都是信仰佛教的，故我也是。但由于学校无神论的影响，我的信仰并不执迷，只是偶尔求神拜佛已求自慰，心安而已。但这个信仰也有好处，它可以让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少可以让我多了些信心。

(四)能力与品质

我的能力不是很强，但是我有上进心，我相信只要有人肯给我一个机会，我一定会好好的去做，争取把事情做好。我做事还是很认真的。

(五)自身的优势和不足

自身的优势;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，反应敏锐

自身的不足：胆子不大，容易害羞，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，没什么领导才能。

二、自我奋斗目标

完成学校里老师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。找一份兼职工作，锻炼自己的能力，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。

三、评价

同学眼中的我：文静、内向、做事认真、观察细致、敏感、没有什么创造性、不具领导才能。

四、结束语

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。我希望可以通过这次自我分析，找到我合适的定位，从这里开始奋斗。我知道我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，非常感谢老师们对我的教导。

**大学生个人成长分析报告篇十**

一、个人成长历程分析

世界上没有完全相同的两件事物，即使是双胞胎也存在着这样或那样的差异。几乎每个人都问过自己：“我究竟是个什么样的人?”我也无数次地问过自己，可是直到今天，我仍然还在探究这个问题，因为人本身就是个极其复杂的复杂体、矛盾体、发展体，要清楚地回答这个问题也许需要一生的时间，尽管这样，我们还是需要不断分析和探索。

我出生在一个偏僻的山村小镇，父亲是镇上卫生院里一名普通的工作人员，母亲是地地道道的农民。我是家中的老幺，还有一个大我四岁的姐姐。我的家是个和睦的家庭，三代同堂，祖母虽然十分疼爱我们但是并不溺爱，父母对孩子们的管教既严格又宽松。父亲教育孩子的原则是：“我给每个孩子自由发展的空间，但是他们必须遵守做人的原则，一不干触犯法律的事，二不做受道德谴责的事，三是达到目的必须取之有道。”因此，记忆中父亲很少对我们进行说教，父亲的教导在我幼小的心中埋下了种子，我用做人起码的原则约束自己外，有了一个宽松的成长环境。当然我也算得上是一个听话的好孩子，不论实在学校还是在家里，我总是能按要求完成各项任务，我的学习也从来没让父母操过什么心，在那期间我就养成了自觉学习的习惯。我母亲年轻时是村里的文艺骨干，可能是遗传吧，我也爱好文艺，时常在舞台上尽情地跳啊唱啊，这时的我是那么的快乐，我很享受在舞台上时别人羡慕的目光。小学阶段在父母的关爱和老师的教育下，我德、智、体、美、劳得到了充分的发展，小学成绩一直优秀。

刚入中学，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!读中学时认识到了读书对农村孩子的重要性了。母亲时常念叨：孩子呀，你可要努力读书呀，这可是你跳出农门的唯一一条出路呀。你长大了可不能向我一样每天脸朝黄土背朝天，起早贪黑，累死累活地那样生活……喜欢我的老师也总是苦口婆心地教导我：姜兰同学，你是一个聪明乖巧的学生，很有潜力，只要你多加努力，一定能考一所好的学校，你可不能辜负父母和老师对你的期望呀!我自是很听话的，一心想要好好学习，可偏偏这个时候我迷上了武侠小说，当别的同学归寝后躲在被子里照着电筒复习的时候我却躲在被子里看小说;天刚蒙蒙亮，当别人借着微弱的路灯苦读时，我还赖在被子里呼呼睡大觉。直到中考前一个月，班主任没收了我的小说，还狠狠地训斥了我一通，才如当头一棒让我梦醒。一个月的冲刺让我勉勉强强跨进了师范学校的大门。

远离父母三年的师范生活让我得到很好的锻炼。在这里我不仅学习到了专业知识，而且学习着怎样独立生活。师范学校里丰富多彩的活动让我生活地更加充实。特别是被选为学校播音员，虽然每次播音时都会耽误自己吃饭休息的时间，但只要想到我的声音会传遍学校的每个角落就会不由得高兴起来。这番经历也为我参加工作后带来了很多好处。

真正认识到自己成为一个独立的人，还是工作之后，师范院校毕业后18岁，自己独立了，完全不是学生了，自己有了可以支配自己生活的能力了，并可以设计规划许多事情时，真正感觉到独立自主、自立自强，是一个人了。并有了责任感，包括对家人、对朋友和对待工作。成人后的感觉很舒畅，也有压力，但总的来说很适合我,让我更多的时候感到洋洋得意!尽管如此，我深晓书山有路勤为径,学海无涯苦作舟.深懂人无完人的道理，深知做一个对社会有用的人的价值，于是总是不断鞭策自己学习、完善、提高，我又参加了成人自学考试，拿到了汉语言文学专业的专科毕业证，也为我的教书生涯奠定了坚实的基础。

二、职业行为分析

在做教师的十几年里，我长期担任少先队辅导员这一职务。与学生的交往多了，学生们也比较信任我，喜欢我，有什么心里话也愿意与我说，还时常向我倾吐她们内心的小秘密，想向我求助。可是，有时我也感到无能为力，因为我发现有些学生的心理存在一些偏差，而我在这个方面涉及到的知识实在是太少了。一个偶然的机会，学校领导通知我参加心理辅导员的培训。听到这个消息，我欣喜万分：我终于有机会接受培训了，以后给学生们进行疏导，方法会更加有效了。我顿感信心倍增，这也让我对心理辅导员的培训充满了期待，让我迫切想成为一名合格的心理辅导员。

接受心理辅导员的培训，我发现了一个崭新的空间，原来学生的一些困惑可以这样容易就解决，让我感到更多的轻松。刚刚步入心理辅导培训的殿堂就被这样无穷的魅力吸引着。

几个月来，我第一次有针对性地、深入系统地学习了心理学的有关知识，心理辅导员所需要的各种理论知识、操作技能;同时也感受着很多同学深埋于内心的伤痛与泪水;而且目睹着这份伤痛与泪水如何慢慢转化为勇气、力量与行动。

我自己的内心也在这段日子里发生着空前的变化，我知道了如何调整自己的心态，如何面对生活中的困难。成为一个优秀的心理辅导员是我的一个梦想，我想用我所学宽解自己，让我的学生的心理都能够健康成长。

同事们常在一起议论：小学老师好当，优秀的小学老师难当，一个优秀的老师加上一个优秀的心理辅导员就更是难上加难，但是这两者是相辅相成的，而且不是弄懂了理论就可以解决实际问题的，尤其是在山村，社会上还不太了解、认可这项工作的情况下，做好就更难。但是我愿意当一个“垃圾桶”，毫无条件地接受学生们的“倾倒”，并且运用所学的理论指导实践，尽最大的努力帮助学生排解心中的烦恼。当好小学生的心理辅导员还得让自己努力成为她们心目中的偶像，因为孩子们的喜恶观是很直接、明显的，如果你在其它方面不能得到认可，心理辅导是没有办法进行的，因此，还得努力搞好自己的各项工作，树立在孩子心中的优秀形象。

当然，在现实生活中我也会存在这样或那样的压力，对于造成我心理压力的问题，我将会正视它们的存在，积极寻求帮助，及时宣泄出来，寻求应对方法，永远乐观向上。我要想成为一个优秀的心理辅导员老师还有很长的路要走。但是，俗话说“活到老，学到老”，在今后的道路上我会不断学习和实践，相信我脚下的路会越走越宽。

**大学生个人成长分析报告篇十一**

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，高一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近几天在学校的了解，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。成长需要我们自己去体味，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!

**大学生个人成长分析报告篇十二**

一、自我成长分析

父母陪我一路走来，我感到开心而幸福，虽然在我很小的时候，父母因忙于生计，无暇照顾我，将我送进一家幼儿园，每天我早早就被送出去晚上很晚才被接回家，虽然那时很渴望与母亲在一起，依偎在母亲的怀里，但那时的很多家庭都是那个样子的。但在我的心灵里还是有那么一点点的遗憾，上了小学后，母亲每天都是目送着把我送进学校，中午晚上一到家就能吃到母亲为我准备的热气腾腾的饭菜，一次母亲听说我再越野赛中，名次被老师弄错了，而没有拿到奖的时候，曾去学校找过老师，从小到大，我都是在父母的关爱和呵护下长大的。

上小学后的头两年，由于贪恋和小朋友一起玩，学习成绩不好，经常被老师批评并找家长，在很长的一段时间里，我不太喜欢上学，更不喜欢学校里的老师和同学，我曾被因为学习成绩不好，而一度被老师逼着要降级，但终究没有，是因为另一个老师的阻拦，小学三年级以后，邻家的小朋友搬走了，没有人再同我一起玩了，我的心思一部分开始用到学习上了，成绩也有了明显的提高，最后变成名列前茅，老师和同学都对我刮目相看了，我感到很开心。

升入中学后，我仍然保持着良好的学习状态，掌握了正确的学习方法，成绩稳中有升，学习对我来说是件开心又快乐的事情。

98年我顺利地考上了师范学校，对于要上师范还是高中，父母终究没有拗过我，我的选择注定了我将来要成为一名人民教师，三年师范毕业之后，自然成了一名教师。成了教师之后，看着那些可爱的笑脸，听着那些稚气的声音，品味着毫无世俗的童心。我爱上了这个行业，就像媒妁之言定的婚姻一样，――本来素不相识的两个人，到了一起之后，感情却越来越深，――我越来越喜欢这个行业。由于自己的热情，由于自己的认真，也由于自己的童心，我受到了学生的欢迎，成了很多学生的朋友，我所担班级的成绩也总是年年名列前茅。受到了家长、学生的好评。

一直到现在，我都享受着工作和生活的带给我的幸福和快乐。我是一个积极，乐观，尊重生命，热爱生活的人。我大部分的时间心情都是平和的。我认为只要你付出了就会有回报，以感恩的心，微笑着面对一切，享受简单而充实的生活。我没明确的宗教信仰，但我相信善恶有报。而我学会淡然，学会珍惜，学会感恩，善待身边的每一个人。朋友们都说我初次接触有点冷酷，清高，少言寡语但做事不急，认真稳妥，能够保守秘密，是一个值得倾诉心声的朋友，我认为自己善良，宽容，真诚，理解他人，我认为一个人成熟的标准应该是在平时的生活中处事不惊，心态平和，看淡生活当中一些虚浮的东西，”在纷繁复杂的生活激流中不乱自己的航向，在时尚流行前沿不迷失自己，不人云亦云，懂得有所为，有所不为，保持自己的个性，从而向着自己既定的目标努力。

我的个人奋斗目标是通过心理知识的学习帮助我做好自己的教育工作。在事业成功的同时，也为家人创造更丰裕的物质条件和精神生活,让我的家庭和谐幸福，让我的女儿健康快乐，让我的父母安享晚年。

我心目中的英雄是雷锋同志和那些在社会上生活中在默默无闻，无私奉献，平凡却伟大的人们，雷锋，一个普通的汽车兵，在平凡的工作岗位上，做出了不平常的业绩。他把远大的理想和日常工作、生活紧密地结合在一起，用共产主义的思想指导自己的言论和行动，表现出了一个共产主义战士的广阔胸怀和高尚情操。雷锋同志的人生道路是坎坷不平的，但是在人生富有意义的转折中，他毅然选择了正义，选择了真理，选择了共产主义，他一生最突出的是坚定的共产主义信念，是毫无损人利己之心、自觉地全心全意地为人民服务的精神。我们的国家需要千千万万这样的人，让我们都向雷锋同志学习!

在我的朋友眼里,我永远是一个不甘平庸的人。我乐于尝试并能很快地接受新事物。当日子归于平静的时候，我总是能为自己找到新的奋斗目标，并为此付出很多辛苦。因此，我最好的朋友向来是钦佩我，但从不会效仿我。有时,朋友和家人也会批评我凡事太过认真。我的确应该有所调整,人的精力有限，不可能事事都追求尽善尽美，重要的事情需要认真专注，小事情尽管放松自己,只有这样,才能轻松地应对生活。

如果用三个词来对我进行评价,我想用通情达理、乐观豁达、勤奋上进是比较恰当的。生活经历和文化背景塑造了一个人的个性品质,有优点,也会有缺点,正确地认识评价自己并接纳自己,才能够心安理得地享受属于自己的生活。

二、职业行为分析

我想成为一名心理咨询师，首先是因为我特别喜欢这个职业，因为我觉得他是高尚而伟大的，我觉得它能够走进人的心灵，为他们解决遇到的问题，使这些人能够快乐的生活，我是一个愿意帮助别人的人，每当我想到因为我的工作，因为我的付出，而使他人得到的幸福，我就有说不出的快乐，其次，作为一名中学的英语教师，兼职班主任，我知道心理健康的重要，同时也知道班主任老师需要具备专业的心理知识是多麽的迫切，掌握的科学的方法改变的不仅仅是一个学生，我们的责任和使命是让我们塑造一个又一个身心健全的学生。

成为心理咨询师的过程也是不断深入认识自己的过程。在这一过程中，我对自己的情绪状态有了更自觉的把握，能够主动运用心理学知识调节情绪，使自己大部分时间的心境处于平和、安宁的状态。

我们要有正确的人生价值观，要做要成为一名出色的心理咨询师。除了我们必备的专业知识外，我们还要有正确的观点和态度，要辩证地分析和看待问题，心理咨询是门科学，更需要艺术，科学的道理是不难理解的，如何将咨询的技术个性化的应用与每个来访者，是件值得探索的事，我认为要想真正的做一名出色的咨询师，创造性的开展工作，有效的帮助来访者解决问题，一定没有捷径可走，只有一条路那就是学习，在咨询的实践中学习、领悟、提高、完善。健康稳定的人格是心理咨询师必备的，与其说决定心理咨询进程的是咨询理论与技术上的方法，不如说良好的咨询关系更能体现咨询的效果，而作为咨询的主体人物咨询师，一定要尊重生命，热爱生活，要有积极、乐观、向上的人生态度，它强调在整个咨询中对人性的理解与尊重，要相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量，应始终坚信来访者本身有解决自己问题的潜力，能在咨询师的帮助下，最终自己解决自己的问题。同时我们还要有自我修复和觉察的能力，这样我们才能及时调整状态，不因自身的问题而影响工作。同时作为心理咨询师我们还要善于容纳他人，只有这样才能营造和谐的咨询关系和安全，自由的咨询氛围，我们要有强烈的责任心和对自己有一个正确的评价，知道自己的能力限度，当我们解决不了别人的问题时，我们要及时地告知他人，本着对自己对他人负责的态度。丰富的人生阅历，使我有信心成为一名好的咨询师，懂得如何用爱去理解生活中的一切，因为我为人妻、为人母。这一切可为我在咨询中奠定认同、共情的基础。因为我是一名教师，教育心理学和心理咨询学很容易联系在一起，所以，要发挥这一学习优势，博览群书，积累经验，以便更有效运用于心理咨询。

当然在我不断地学习的过程中，我发现了自己从事这项工作所具备的一些优势，如我在和求助者沟通的过程中，我能快速而准确地发现求助者存在的问题，但同时也发现了自身的一些问题。如有时过于热心，这会使求助者产生依赖心理，发现一个问题后，容易忽略一些东西，关注点不够，在今后的学习和工作中，我会发扬优势，克服缺点，努力完善自己。

在工作中,我希望从大家那里得到理解，信任，支持和帮助，当然还有沟通和学习。当然,对于我的工作可能会有不同的评价, 对于任何一个群体或个人的评价，我都会以平和的心态合理认知并接受的。我相信，出色地工作、真诚地待人可以换得多数人的认可。

我的职业奋斗目标是希望通过学习和实践，使自己成为合格的心理咨询师，希望把我所学的理论知识应用到的我的实际工作中，为学校里的孩子们服务;如果有机会和时间，我希望为社会上需要帮助的人提供服务;通过自己的工作充分实现自己的人生价值。同时在这一过程中，也能让更多的人认识到心理健康的重要意义，掌握保持心理健康的方法，学会健康地享受生活。

在成为心理咨询师后,我最希望接待的是青少年求助者。我现在的职业是一名中学教师兼班主任，职业的责任感和使命感使我最关注青少年的健康成长问题。青少年时期是一个人生理、心理迅速发展、，人生观价值观初步形成的时期，这一时期的许多心理矛盾冲突能否得到有效解决，会对他们今后的成长和发展产生深远的影响。青少年是祖国额未来，民族的希望，所以我愿意帮助青少年求助者克服成长过程中出现的心理问题使他们健康成长。在咨询的过程中，我希望求助者能以积极主动的态度对待心理咨询，当然，作为咨询师，我们要用自己真诚友善的态度面对求助者，以精湛的业务取得求助者的信任。

我对自己的职业有这样一种期许，希望通过我的工作，能让那些求助者积极阳光地面对人生，健康快乐地享受生活，同时在工作和学习的道路上我自己也要不断调整自己的生存状态，实现自我的成长与发展，努力实现自己的人生目标。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找