# 2024年个人成长报告自我评价(十五篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-08-19

*在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。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。个人成长报告自我评价篇一世界上没有完全相同的两件事物，...*

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。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。

**个人成长报告自我评价篇一**

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。

**个人成长报告自我评价篇二**

人生的经历总是充满了喜怒哀乐，如何正确处理它们的关系，就要看我们的处事能力。通过这学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我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。借助这次心理健康课的作业，我回顾了自己的成长历程，我认为此次自我分析非常的有必要。

一、自我成长分析 (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的记忆。

(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”，这也就造就了我在小学、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，并从还能从其中获得快乐。

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。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，水流向大海就有起有伏，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。

自我成长报告范文三：

一、个人成长感言：

做为一名教师，每天面对天真无暇的孩子，始终在思索着，我的人生目标是什么?我的追求是什么?做为社会的人，不断探索着事物的真谛，对于我来说，更是不断探究自己是一个怎样的人作为一生的求证。在每一个人生的阶段，都力求完美，可总是有令自己遗憾的地方，也正是这些零碎的片断连接起来，才构成了自己相对完整的一生。

一个人至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己童年、少年时期的生活经历、家庭教育、氛围影响及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

二、个人问题的分析与探索

时刻把握自己的情绪波动，时刻关注别人的情绪变化，我认为对于心理调控对人际交往很有帮助。在成长过程中，我体味到了心理由幼稚趋于成熟的进步，也感受到了自己心理调节能力的欠缺，同时我还面临着一个困惑：自己的心理问题有多少，该如何解决?渐渐地，我越来越深刻地感觉到了心理学知识的缺乏，急需获得接受一次心理学专业辅导的机会，而这次对心理教师的培训恰恰提供了这一平台。

在培训中我尽量抓住有限的课堂时间认真听讲、做好笔记，各位心理专家及心理专任教师的成长经历为我的学习增加了动力，也促成我始终保持学习的热情。积极地向老师们取经，并查阅相关资料，从中学到了不少极为宝贵的心理学知识。其中既有心理学这门学科的历史与发展，例如：西方最早研究心理学的著作是希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》，心理学独立的重要标志是冯特建立心理学实验室;心理学研究的基本原则有客观性，实践性，发展性和系统性„„也不乏一些科学有趣的心理测试题;挑战人生极限的拓展训练，既有通过“马加爵事件”举出了当代人普遍存在的心理问题，又贯穿了“如何实现角色转化适应新环境”等解决方法。还提供了十几条经典建议：比如说：不管什么事情，要勇敢地讲出来;情绪中不要与别人沟通等，要学会等待转机等等。在老师的耐心讲解下，这些知识在我脑海里留下了深刻的印象。

我没有宗教信仰，学习佛学，懂得生命;学习儒学，懂得入世;学习道学，懂得超脱;学习技术，掌握生存。接纳一个人做朋友，不以个性张扬和个性内敛为标准，真诚为要，孝道为先。认同别人不是委屈自己，是被别人接纳，并非没有自己的观点，求同存异，乃生存处世之道。对于别人如何评价自己，不以否为怒，不以肯为张，善纳人言，多自反省。我认为这样可以说是一个人成熟的标准。看事微观，做事宏观，处事达观，生活乐观。可以说是我的人生观，我也在努力的践行着。

三、自我改变与成长

我觉得一个人最重要的是意识到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦都是今天的财富。但不是所有的人都这样理解，深刻地体会生活，才知道那些痛苦、无助的心灵多么需要真诚的心灵抚慰他们。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的理解、更多的关怀，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。如果说能用三个词形容自己的话，那就是：豁达，接纳，宽容。

当然，要成为一个优秀的心理教师，我还有很长的路要走。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来访者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，有效地帮助来访者解决问题，没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善。

**个人成长报告自我评价篇三**

我们每一个人，在一生成长过程中，都可能很多次地问过自己“我是谁?”。这个问题看似很简单，似乎不加思索就能作出很多回答，可当我们静下心来做深入的追问时，却发现所有那些现存的回答都不能完整、准确地反映本质。大学的时候，导师曾经让我们在最短的时间里写出20个“我是谁?”当做完这活动时，我突然好像看见一个不曾发现的自己;而今，当我重新和自己的学生一起完成这游戏时，答案又发生了新的变化。人总会随着环境的变化，不断地调整自己的状态，不断地完善自我，去发现，去挖掘，一点一点地向目标靠近，希望能最终“实现自我”。

我认为每一个降临到这个世界上的健康婴儿，都从父母的遗传基因中继承了人类的基本属性，都具备了各种发展的潜力，拥有了成长的无限可能性，至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。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。

我出生在江南的一个小城市-----丹阳市。由于童年时父亲在安徽省铜陵市上班，不在我身边，爷爷、奶奶和母亲的关系不是很好，是母亲一个人把我带大，所以母亲对我的影响非常大。母亲是一个俭朴之人，平常对我们讲的最多的就是节省。家里一个月也就能吃到一两次肉，很少买衣服，只有我们的衣服小的不能穿了或过年的时候才会买新衣服。母亲原来是做裁缝的，对我们的破衣服会很好的补补再穿。那时候家里不是没有钱，只是母亲心中有更大的目标。母亲和爷爷奶奶关系不是很好，而且我们祖孙三代只住一间上下楼的房子，非常拥挤。母亲是个好强之人，看到别人都建新房子，不想落后别人。那是父亲的工资很低，要建一个房子是很困难的事情。由于父亲不在家，家里四亩多田基本上是母亲一个人劳作，我四五岁的时候就帮助母亲在农忙的时候做事，我深刻体会到母亲的艰辛。小时候常受到别人的欺负，由于父亲不在身边，别的小朋友就那我开涮，认为没有人会我出头。但是母亲是个好强之人，出去和别的小朋友家长理论，自然也受了不少气。那时，我认为是我让母亲受气。从此对别人的出击我不在躲闪，而是反击。母亲也教导我不要欺负别人，但别人欺负你，你也不要当懦夫。但是，小朋友间的关系还是让我养成了自卑、孤僻的性格。母亲教导了我自强不息、勤俭节约的良好的品质。

我五岁时，我的妹妹出生了。这是我人生的一大转折点。妹妹的出生迅速将母亲的注意力从我身上移到妹妹身上。随着妹妹的慢慢长大，原本属于我的东西都要分给她一般。母亲要我带她出去玩，那真是一件令人痛苦的事情。一群男生带着一个小女孩去玩，我当时认为她真是一个累赘。每次我把她哭着赶回家，就会迎来母亲的责骂。但是有一件事情让我改变了对妹妹这件事的看法。有一次，我起床迟到，没有吃早饭就去学校，早读的时候妹妹拿着油条给我吃。那时她只有四岁，母亲讲节俭，早上只喝稀饭，很少买油条之类的早点。我看着妹妹，她依依不舍的把油条递给我，我看着她眼中对油条的渴望，我哭了，我把油条分了她一半。妹妹的到来使学会分享，学会宽容，学会了要有一颗爱自己的心去爱别人。我学会了要有责任心，养成了助人为乐的品质。

中学时，由于父亲把全家的户口迁到了铜陵，我在一个完全陌生的环境读的中学。初中时，由于和同学不熟，自己自卑、孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。后来，我和我的两个同桌慢慢熟悉起来成为了最好的朋友。是他们让我学会了怎样融入陌生的环境，我开始显现我的乐群性，和班里的很多人成为了朋友 ，养成了很好的环境适应能力。初中读书不是很用心，父亲很生气，多次教训我。在那时我认为父亲就是我的敌人。父亲不允许我看电视，除了新闻。我开始了解我以外的世界，知道我原来不了解的知识。我学会了全面的看待每个问题。中考时，发挥不理想，差几分就进入重点中学。父亲为了我有更好的前途，毫不犹豫的出钱把我买进重点高中。进入高中后，由于我是买进去的，觉得抬不起头来，在班里很少讲话。只有我的同桌和有相同的兴趣，成为我的最好朋友之一。我们在一起做了三年的同桌。高中时父亲对我还是很严格，不过我能理解他，只是我内心的压力得不到很好的疏通，有不服输，使我很焦躁，失眠。回想高中生活真的不知道是怎么过来的。

自我总盘点：

1 气质性格

我喜爱文艺，能沉静听别人倾诉，能通情达理的理解他人，有较强的洞察世事体察人心的能力，情绪少有大起大伏，脾气也较为温和，有时有些敏感，较容易出现抑郁情绪，而且一旦陷入抑郁情绪，常常会蔓延一两天时间，甚至有时是因为天气阴沉等很小的原因莫名的心境低落，是一个兼有粘液质与抑郁气质的人，性格向度上是居中偏内向。在我看来的成熟便是面对失败、挫折仍能保持平和的心态与不屈的斗志，尽管社会赋予了成功成熟太多其它的解释，但我始终相信真正的英雄并不是那些峰尖浪头上的所谓成功人士，我崇拜那些能在逆境之中抬得起头来人，只有这样的人才是不可战胜的。

2 兴趣爱好

业余爱好 读书、听音乐、无线电维修、画画;喜欢的文学作品 《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》;喜欢的歌曲 《爱拼才会赢》、《红日》、《流年》;心中偶像 周恩来、比尔盖茨。

3 优势与优点

学习成绩优秀，担任班干部，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

4 劣势与缺点

目前的手头经济状况较为窘迫，海拔高度不够，体质偏弱。性格偏内向，交际能力较差，过于执着偏固执，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神，积极主动性不够，做事爱拖拉机，惰性较大。

5 生活中的成功经验与失败教训

成功竞选成为班委一员，成功组织过“学习„三老四严‟石油精神”主题班会并获年级组评选第三名，个人综合素质积分为班级第八，通过竞聘以较大优势加入系学生会，工作中全班同学的悉心支持是我最大的财富。高考失利打击较大，一位好朋友与我有误解而陌路，竞选系学习部长失利，老听别人侃侃而谈可接不上话，心里特难受。

解决自我盘点中的劣势和缺点：

(1)个性内向、交际能力差

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通。我的方法是：①学习沟通方法，购买相关书籍加强学习，目前已购买书籍：《与人沟通的艺术》，计划一个月内看完，有不懂的地方与老师、朋友讨论。②运用所学，加强与人的交流与沟通，每星期认识一位新朋友，每个月交到一位好朋友。秉承“吃亏是福”、“相交以诚心”、“付出才会有回报”的信条，与人交往中作积极主动的一方，多一些关心与欣赏，在自己能力时间允许的前提下，尽力与人援手，多帮助别人。③积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。④为克服自己的拖拉、惰性大的缺点，制定出相应计划，每天盘点计划完成情况，若完成良好奖励自己当晚玩手机，若未能完成则不能玩。并充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，请求他们的监督，真心向同学、老师、朋友请教，请他们及时指出自身存在的各种不足。⑤进一步修正与父亲的关系，近期内(一个星期)给父亲写一封信，表达对他的感激之情，沟通思想。假期回家前买一个小礼物(初步决定买一副皮手套，他原有的那副旧了)送给他，假期多承担些家务，找时间和父母交流一下思想。

(2)体质偏弱

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。形成较有规律的良好个人习惯，并参加体育活动，如跑步、打球等。每周平均参加体育活动三次，每次半小时左右。明年系运动会积极参加，争取在800米竞赛项目上取得前五名的成绩。途径：制定生活时间表，约束自己更好执行。(生活时间表见附件1)

(3)经济状况窘迫 积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

**个人成长报告自我评价篇四**

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生二十多年头了，我回顾自己的成长历程。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。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。

一、个人成长分析

(1)成长历程

我出生在八十年代末，我成长于一个普普通通的家庭。我拥有一个愉快的童年，拥有很多儿时的玩伴，所以我从小就比较开朗外向，没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力。上小学之后，父母工作繁忙，但从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的母亲，在我看来她是一个真正意义上的女强人，不但事业有成，生活中更是一位贤妻良母。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的母亲。她坚强、乐观的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。中学的生活主要是学习，中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。经历了高考这个人生重大的转折点，迈进大学之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是所谓成长吧!此后，我渐渐拥有了成人的感觉―感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，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。

(2)人生观念

人的一生应当是不断的快乐的积累才构成幸福。其次选择高尚的人生观念。人生观念是可以选择的。不同的人生选择，决定着不同的人生。人们常说，苦难是的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，我们会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦费心志，劳其筋骨，增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程。只要我们有乐观主义进精神,我们遇到的困难险阻也可看成财富.人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。我们主张每个人都应该有他一定的物质利益，反对的是将个人利益置于社会利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡的是将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益结合起来，把个人理想融入全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为祖国社会主义现代化建设事业的奋斗当中。不同的选择表现出不同的人生态度，体现着不同的人生观。再次人应当追求高尚的品格。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。

(3)自我评估

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚;工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳，用于承受压力，勇于创新;有很强的组织能力和团队协作精神，具有较强的适应能力;纪律性强，工作积极配合;意志坚强，具有较强的无私奉献精神。活泼开朗、乐观上进、上进心强、勤于学习能不断提高自身的能力与综合素质。在未来的学习工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力学习工作，稳定地提高自己的能力。进入大学以来，我处处严格要求自己，作为一个学生，

我把学习当作自己的第一任务，从来不肯放松一丝一毫，作为一种动力促使着我进步，促使着我早日融入社会。回顾一学年的学习和工作，为了进一步提高思想认识，为了今后的工作再上新台阶。

二、职业兴趣规划

(1)就业形势x年中国社会形势报告会上，就业问题十分严峻,大学生的失业率超12%,是登记失业率的3倍左右。大学生的就业问题是社会上下关注并急待解决的问题。今年上半年22万高校毕业生在几个城市的考察和分析已经清晰的揭示出明显的特点。毕业时的就业率比实际低,但是半年以后实际就业率上升到85%左右。高校毕业生就业具有较为明显的结构性特征。自主创业型只有1.2%，专业与职业相关占多数,但专业不对口的也超过1/4。尚未找到工作的人绝大多数仍在寻找工作。大家可以看到没有工作,也没有准备读研的大概占到2.2%。如果今年也有这个比例,500多万的大学生里面可能有13万人会变成没有工业,有工作、与专业无关的占28.6%,有工作,与专业有关占55.1%。粗略估算截至年底,可能还将有150万大学生不能实现就业。

(2)就业规划

驻足观望，铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。光阴似箭，转眼间我已经进入大三了，大学生活已经过半。我不由考虑起自己的前程。在机遇与挑战面前，作为一个市场营销专业的大学生，我将如何面对它们，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?能否在未来创造属于自己的一片天地能?我知道我所学专业毕业时应具备的素质。市场营销专业培养与社会建设需求相适应的掌握从事营销方向的工作所需要的文化基础知识，专业技术知识，具有全面素质和综合职业能力的，直接在生产、服务、技术和管理市场的为祖国社会主义现代化建设服务的实用型专业人才和劳动者。牢牢掌握市场营销基本知识，具有一定的创新意识和能力。在毕业前充分利用校园环境及条件优势，认真学好市场营销专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为市场营销就业准备。-x年：找到合适自己专业特长的工作，利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，适应工作，为将来更高的工作效率努力。现在为未来就业做好准备，多读市场营销相关书籍，积累市场营销基础知识和人力资源专业知识，并且参与相应实践，积累相关人力资源工作经验，提升自身人力资源知识水平，专业技能。完善个人发展、人际关系。水无点滴量的积累，难成大江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤,故能成其高;江海不择细流,故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从小事做起，任劳任怨，不断努力，才能换来最后的笑容。

(3)提升能力在心态上随时做好准备，机会是给有准备的人的!不断修正自己的市场营销专业方向，扩大自己的知识与能力的金字塔，对自己选定一个职业方向，就不轻易的放弃，坚持不懈。积极争取机会，要比别人付出的多，不断的充实自己的同时，要争取合适的机会。在自己工作之余可协助有需要的人。使自己变得不可替代，别人做到的你要做得更加好，别人做不到的你就要做到，要不断超越别人对你的期望!关注时代的进步，未来及相关行业的发展趋势。

没有规划的实践是盲目的。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

**个人成长报告自我评价篇五**

一、 自我成长分析

对于我来说，只有20xx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20xx年的路程中，有20xx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动，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”。基督教教义也说：“神助自助者。”佛家《金刚经》也称：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全符合。

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，通常我会欣赏他人的优点，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。

**个人成长报告自我评价篇六**

一 、自我成长分析

(1)幸福的家庭，让我拥有正确的价值观。我是一个活泼开朗的女孩，今年我已经27岁了.1986年的冬天，我出生在一个湖北省十堰市市区的一个小山村。爸爸时一名退伍军人，村子里的事大同小异，不爱言语的他总是一帮到底，特别是村里的小学，到了冬天，寒风凛冽，滴水成冰，已经世袭罔替好几代破烂不堪的棉裤棉袄根本无法抵御风寒。它疯狂的吞噬着一切，我们的手脚如同冰冻的胡萝卜，又痛又肿，就连稚嫩的脸蛋、屁股、大腿它也不肯放过。村里的娃坐不住了，与其在这挨冻，还不如回家干活挣口饭吃。为了让每一个孩子都有学上，为了解决寒冷的后顾之忧，爸爸似乎每一天都在收集柴火，然后在冬天来临之时，分批送到学校。围着篝火学习-----是现在每一次都想起来的幸福!妈妈虽然文化水平不是很高，但却都有一颗热情，善良的心他们为人正直，豁达，做事认真负责，踏实肯干，在他们的教育和影响下，我也成长成为了一个活泼开朗、正直善良、热情真诚的女孩子。小时候家境不是很好，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能力在这一阶段开始得到较好的发展。直到那一天，我们姐第两个一起躺在了病床，十分爱着我们的妈妈不忍心了，爷爷和奶奶在身后鼓舞：生活就是坚持!生活是残酷的，只有经历了才会明白，只有付出了才有收获。我感谢我的父母，因为是他们给了我机会和力量。如果说，成功是个坐标系，努力是横坐标，理想是纵坐标。只有通过努力，才能达到知识、逻辑与情感、愿望、目的等等的统一，才能实现崇高人生理想，才能实现人生命的最高的自我价值。感谢父母，给了我一个文化低蕴丰富的家庭环境，让我在那个一穷二白的年代，拥有了同龄人所未拥有的快乐童年，造就了可供我享受一生的品格。

(2)酷爱阅读，让我拥有正确的世界观。 我爱读书，小学时就翻阅了爸爸的《红楼梦》、《岳飞转》、《水浒》、《李自成》、《三国演义》、那时的读书仅限于故事情节的翻阅，全无思想含义的领会，以至于有了后来的第二次、第三次的细读、品度。中学时，老师向我推荐了一些国外名著《雾都孤儿》、《简爱》、《三个火枪手》、再就是到后来的爱情小说、武打小说、散文、史记、诗歌等。喜欢心理学以后，目标又向心理学小说迈进，以至于毕淑敏老师一度搬上我的偶像舞台。我是平凡的一介草木，只是喜欢读书，喜欢写点东西。从日记、博客、到《省人口导报》、《中国人口报》、《中国现代散文诗刊》等，都记录着有关我的快乐人生足迹。读书并没有彻底的让我脱胎换骨，但的确潜移默化了我的人生，丰富了我的思想，让我拥有了正确世界观：能够唯物而辩证地、客观而全面地看待事物。为我的人生目的、人生道路的选择提供保证和服务，并且指引着我健康快乐的生活。

(3)真情和努力，铸造我的快乐人生观。 上学时，我是老师眼中的好学生，不调皮，不惹事，不是最努力，但成绩却稳居班里前十名。由于贫穷和山区的狭隘思想所困，我踏上了中专的末班车。侥幸的是，分配时以优异成绩来到了东风总医院。于是就这样，怀揣着“救死扶伤”的理想踏进了医院的大门。工作后，争强好胜的自己，不甘于就这样“大专”到老，有用四年时间先后取得了湖北医药学院的临本科毕业证，并取得学士学位。期间，还因工作突出，文字功底扎实，先后兼任宣培科、科技科等工作。些许的成功再一次证明：知识改变命运!一路绿灯，执业护师考了一次性通过。事业成功而爱情给了我很大的帮助，尤其是幸福的婚姻给了我无限的力量，丈夫真情告白，在别人的眼里，是幸福无比的。当这所有事情都告一段落时，我真正过起了日出而作，日落而息------做一天和尚，敲一天钟的生活。可是，闲置下来的自己竟然没有预料中的自由快乐。王朔曾言：“人就是一导管，快乐流过，悲伤流过，导管就是导管。”当20xx年的钟声即将敲响，想想印刻在脑海里每年都能拷贝的工作总结，真正就有了导管的感觉，无味、无为、生冷、生硬、静坐下来仔细的思付一下自己。无味，生活索然;无为，生命悄悄然;生冷生硬，生活生命飘飘然，无踏实感，无成就感。我曾资助过聊城的一所农村小学，曾资助过湖南的一位贫困学生，那时认为，我给予他们这些就足够了，但当四川地震之后，才发觉这些是远远不够的，该给自己定位了，“该干点什么”“能为他们再做点什么”?这样的问题反复在我的脑海里出现。在家人的支持下，再加上我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，一段时间的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面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”也有自己的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断;自信又谦虚;懂得坚持也懂得放弃。成熟的人还应是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。有了新的目标和理想，顿感踏实了许多。人生有真情、有努力，就会有快乐!先强大自己，再帮助别人，这就是我的快乐人生观。

(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，喜欢坚持自己的观点，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、积极、负责。因此我的朋友很多，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，工作能力强，事业心强。人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自己的看法。如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

二、职业行为分析

(一)为什么做咨询师

1.从思想上看，我拥有了稳定的世界观、人生观、价值观。

2.从人格和能力上来看，我具有一个合格心理咨询师的条件。 首先，我具有成为一名合格心理咨询师的个性品质。在心理健康的状况下，思想丰富、习惯内省、性格稳定、思维敏锐、洞察力强，在还没有拿起心理咨询书籍之时，就已经学会倾听，一度成为单位同事思想的解负者和烦恼的倾听者。其次，我从事临床工作十三年，兼职管理六年，能从不同的角度去观察别人。已能熟练的运用思考引导等这些最基本的咨询技术。所以我有一定的实践经验。

3.从客观现实看，我们所服务人群的心理问题令我担忧。与其说，工作六年中见证了特别区域行业医生的成长历程，倒不如说，兼职科技的两年，所面对的特殊人群给了我更大的触动。技术科所面对的都是特殊群体—曾经生育过一名病残儿的特殊家庭父母，曾经生育过一个优秀且生龙活虎孩子瞬间生命消失但却不能再生育的家庭父母。他们的眉头是紧皱的，言语是苍白的，眼神是无助的，心情是焦虑的，精神是压抑的。他们有对第一个孩子的伤心和想念，有再生育二胎的期盼和不能再生育二胎的无奈，或者年龄过大、遗传、环境等能否优生的焦虑，矛盾冲突让他们痛苦不堪、坐卧不安。我在同情他们的遭遇且想帮助他们的同时，也想让自己的人生价值再次得以实现。

4.从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大的吸引力。当今社会，心理问题已列为影响人们健康的首要问题之一，并且随着社会形势的不断变化，社会人群的心理问题越来越普遍，但心理咨询行业在我国才刚刚起步。无论是在理论方面，还是在实践应用方面，都不能满足社会急切需要的发展。所在，我想抓住机遇，努力学习，深刻实践，做一名优秀的心理咨询师，在帮助患者缓解心理压力、摆脱心理困扰的道路上，去实现自己更大的人生价值。

(二)从业方向

我熟悉老年失子又不能再生育的这一特殊人群的现状和心理，并有条件进行实践，所以在今后的咨询者中，我希望面对这一特殊群众，而且希望引导青少年珍惜生命。

(三)从业期许

1.首先期许在我们这个行业成立一个咨询门诊，让求助者每天微笑生活.

2.其次期许自己成为一名优秀的心理咨询师，拥有自己的心理咨询工作室，为每一个人生都架起一座快乐的桥梁。

(四)从业的影响因素

1.人格特征的影响 情绪化、感性过度的个性特征，有时会在咨询工作产生移情，反移情，或带有个人倾向性的诊断等。

2.实践和理论知识水平的影响 自己正规的学习心理咨询时间还不长，实践和理论有机结合上还存在不足，还需要更多的经验积累和进一步的应用。 (五)自身的优势及不足、未来努力方向

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，工作时愿意承担责任，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，喜欢把自己的思想想法强加给别人，强势性太厉害!

3.需要改进的方面： 有时候会考虑不切实际的事情，会把复杂问题简单化。当我一个计划浮出脑海的时候，我会迫不及待的去实现它，带有冲动感和感性色彩。有太强的自信心.

4.未来努力的方向：不断的提高理论知识和咨询技能，克服性格上的缺点，努力做一名优秀、资深的咨询师，为每一个求助者克服障碍，快乐的生活。

**个人成长报告自我评价篇七**

当我打开自我的记忆时，我才发现自己已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉的收到家人的影响，说到性格，我应该像我父母，他们都是富有正义感，有责任感的人。我应该感谢他们，否则我就不是现在的我了。父母从我出世开始，便一直陪伴着我，看着我成长，又以自己的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力， 我开始走自己的路了。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，但是知心的朋友、老师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了应该以快乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应该就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一直勉励自己考上优秀的高中，我也一直这样做了并且最终页考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不应该陷入失落中不可自拔，而是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

在以后的日子里，我去积极地去学习知识，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。

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。(虽然看着有些老)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。

因为我之前失去过才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，一整天甚至连续几天都不高兴。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，但是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，但是值得我去思考。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。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多事我有着自己的想法，但是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在平常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。加油，自己!

**个人成长报告自我评价篇八**

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。

**个人成长报告自我评价篇九**

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，喜欢不停地给自己设立目标，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、积极、负责。长期从事教育工作，希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提供一些心理援助，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、自我成长分析

(一)我的心理发展史

19xx年的冬天，我出生于\*\*省\*\*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。强烈的家庭责任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。由此形成了我对人的基本信任感、对家庭的责任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，但还是拥有积极的人格特点。

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能力还是学习能力都比较差，因此我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。曾经遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一直在班级的倒数几名，经常听到老师、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，觉得自己什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一直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，由依赖转向自立，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责任的班主任老师，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，使自己能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为后来的升学、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己设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能力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，特别是我的家庭。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，因此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。琼瑶对完美爱情的勾画，对男女主人公的唯美描写，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，对爱情、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。美好的爱情和父母不完美的婚姻交织在一起，同时让我对爱情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一直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爱情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自己喜欢的学校和专业，但是看到许多高考落榜的同学，自己感觉还是比较庆幸。大学生活是在快乐、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，因此在工作中鹤立鸡群，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激情，真正地体会到什么叫责任，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起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，曾经的那份喜悦、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，我意识到自己是一个成人了。

事业成功而爱情却姗姗来迟。由于青春期对爱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20xx年的夏天，我认识了现在的爱人，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，共同进步的建设型家庭、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。现在的我更注重追求自我的实现，20xx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，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面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”也有自己的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、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己，只要一小步，也有新高度。因此，我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务能力;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。我觉得自己需要加强的五个方面是：1、完善人格，永远积极、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，帮助他人，快乐自己。

(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，喜欢坚持自己的观点，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、积极、负责。因此我的朋友很多，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，工作能力强，事业心强。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自己的看法。

如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

二、职业行为分析

(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，我和同志们通过课程、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曾经对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不仅使我和心理咨询结下了不解之缘，而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、从人格和能力看，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，语言表达能力较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，而且具有强烈的责任心和爱心。

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。管理者的角色与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我知道有些技巧的实用性，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，所以我具有一定的实践经验。

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，因此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，心理承受能力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己的子女的学习和成长，久而久之，快乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，老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。老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，学生就会对老师产生抵触情绪，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，希望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，希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提供一些心理援助，舒缓心理压力。 这两年面对“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，现在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。面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，我希望能够帮助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。我希望自己可以在历史的潮流中，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希望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自己的恋爱经历历程比较长，而且用心的感悟和思索了爱情、婚姻的内涵和真谛，因此希望自己在人生的更多历练后，能帮助朋友们顺利地寻找到自己停靠的港湾。

(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、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有通过我帮助过的求助者能够健康生活。

3、期待可以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助病人。

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，特别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，只有在实践中边学习，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己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，今天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。

**个人成长报告自我评价篇十**

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!

**个人成长报告自我评价篇十一**

一 、自我成长分析

(1)幸福的家庭，让我拥有正确的价值观。我是一个活泼开朗的女孩，今年我已经27岁了.1986年的冬天，我出生在一个湖北省十堰市市区的一个小山村。爸爸时一名退伍军人，村子里的事大同小异，不爱言语的他总是一帮到底，特别是村里的小学，到了冬天，寒风凛冽，滴水成冰，已经世袭罔替好几代破烂不堪的棉裤棉袄根本无法抵御风寒。它疯狂的吞噬着一切，我们的手脚如同冰冻的胡萝卜，又痛又肿，就连稚嫩的脸蛋、屁股、大腿它也不肯放过。村里的娃坐不住了，与其在这挨冻，还不如回家干活挣口饭吃。为了让每一个孩子都有学上，为了解决寒冷的后顾之忧，爸爸似乎每一天都在收集柴火，然后在冬天来临之时，分批送到学校。围着篝火学习-----是现在每一次都想起来的幸福!妈妈虽然文化水平不是很高，但却都有一颗热情，善良的心他们为人正直，豁达，做事认真负责，踏实肯干，在他们的教育和影响下，我也成长成为了一个活泼开朗、正直善良、热情真诚的女孩子。小时候家境不是很好，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能力在这一阶段开始得到较好的发展。直到那一天，我们姐第两个一起躺在了病床，十分爱着我们的妈妈不忍心了，爷爷和奶奶在身后鼓舞：生活就是坚持!生活是残酷的，只有经历了才会明白，只有付出了才有收获。我感谢我的父母，因为是他们给了我机会和力量。如果说，成功是个坐标系，努力是横坐标，理想是纵坐标。只有通过努力，才能达到知识、逻辑与情感、愿望、目的等等的统一，才能实现崇高人生理想，才能实现人生命的最高的自我价值。感谢父母，给了我一个文化低蕴丰富的家庭环境，让我在那个一穷二白的年代，拥有了同龄人所未拥有的快乐童年，造就了可供我享受一生的品格。

(2)酷爱阅读，让我拥有正确的世界观。 我爱读书，小学时就翻阅了爸爸的《红楼梦》、《岳飞转》、《水浒》、《李自成》、《三国演义》、那时的读书仅限于故事情节的翻阅，全无思想含义的领会，以至于有了后来的第二次、第三次的细读、品度。中学时，老师向我推荐了一些国外名著《雾都孤儿》、《简爱》、《三个火枪手》、再就是到后来的爱情小说、武打小说、散文、史记、诗歌等。喜欢心理学以后，目标又向心理学小说迈进，以至于毕淑敏老师一度搬上我的偶像舞台。我是平凡的一介草木，只是喜欢读书，喜欢写点东西。从日记、博客、到《省人口导报》、《中国人口报》、《中国现代散文诗刊》等，都记录着有关我的快乐人生足迹。读书并没有彻底的让我脱胎换骨，但的确潜移默化了我的人生，丰富了我的思想，让我拥有了正确世界观：能够唯物而辩证地、客观而全面地看待事物。为我的人生目的、人生道路的选择提供保证和服务，并且指引着我健康快乐的生活。

(3)真情和努力，铸造我的快乐人生观。 上学时，我是老师眼中的好学生，不调皮，不惹事，不是最努力，但成绩却稳居班里前十名。由于贫穷和山区的狭隘思想所困，我踏上了中专的末班车。侥幸的是，分配时以优异成绩来到了东风总医院。于是就这样，怀揣着“救死扶伤”的理想踏进了医院的大门。工作后，争强好胜的自己，不甘于就这样“大专”到老，有用四年时间先后取得了湖北医药学院的临本科毕业证，并取得学士学位。期间，还因工作突出，文字功底扎实，先后兼任宣培科、科技科等工作。些许的成功再一次证明：知识改变命运!一路绿灯，执业护师考了一次性通过。事业成功而爱情给了我很大的帮助，尤其是幸福的婚姻给了我无限的力量，丈夫真情告白，在别人的眼里，是幸福无比的。当这所有事情都告一段落时，我真正过起了日出而作，日落而息------做一天和尚，敲一天钟的生活。可是，闲置下来的自己竟然没有预料中的自由快乐。王朔曾言：“人就是一导管，快乐流过，悲伤流过，导管就是导管。”当20xx年的钟声即将敲响，想想印刻在脑海里每年都能拷贝的工作总结，真正就有了导管的感觉，无味、无为、生冷、生硬、静坐下来仔细的思付一下自己。无味，生活索然;无为，生命悄悄然;生冷生硬，生活生命飘飘然，无踏实感，无成就感。我曾资助过聊城的一所农村小学，曾资助过湖南的一位贫困学生，那时认为，我给予他们这些就足够了，但当四川地震之后，才发觉这些是远远不够的，该给自己定位了，“该干点什么”“能为他们再做点什么”?这样的问题反复在我的脑海里出现。在家人的支持下，再加上我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，一段时间的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面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”也有自己的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断;自信又谦虚;懂得坚持也懂得放弃。成熟的人还应是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。有了新的目标和理想，顿感踏实了许多。人生有真情、有努力，就会有快乐!先强大自己，再帮助别人，这就是我的快乐人生观。

(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，喜欢坚持自己的观点，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、积极、负责。因此我的朋友很多，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，工作能力强，事业心强。人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自己的看法。如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

二、职业行为分析

(一)为什么做咨询师

1.从思想上看，我拥有了稳定的世界观、人生观、价值观。

2.从人格和能力上来看，我具有一个合格心理咨询师的条件。 首先，我具有成为一名合格心理咨询师的个性品质。在心理健康的状况下，思想丰富、习惯内省、性格稳定、思维敏锐、洞察力强，在还没有拿起心理咨询书籍之时，就已经学会倾听，一度成为单位同事思想的解负者和烦恼的倾听者。其次，我从事临床工作十三年，兼职管理六年，能从不同的角度去观察别人。已能熟练的运用思考引导等这些最基本的咨询技术。所以我有一定的实践经验。

3.从客观现实看，我们所服务人群的心理问题令我担忧。与其说，工作六年中见证了特别区域行业医生的成长历程，倒不如说，兼职科技的两年，所面对的特殊人群给了我更大的触动。技术科所面对的都是特殊群体—曾经生育过一名病残儿的特殊家庭父母，曾经生育过一个优秀且生龙活虎孩子瞬间生命消失但却不能再生育的家庭父母。他们的眉头是紧皱的，言语是苍白的，眼神是无助的，心情是焦虑的，精神是压抑的。他们有对第一个孩子的伤心和想念，有再生育二胎的期盼和不能再生育二胎的无奈，或者年龄过大、遗传、环境等能否优生的焦虑，矛盾冲突让他们痛苦不堪、坐卧不安。我在同情他们的遭遇且想帮助他们的同时，也想让自己的人生价值再次得以实现。

4.从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大的吸引力。当今社会，心理问题已列为影响人们健康的首要问题之一，并且随着社会形势的不断变化，社会人群的心理问题越来越普遍，但心理咨询行业在我国才刚刚起步。无论是在理论方面，还是在实践应用方面，都不能满足社会急切需要的发展。所在，我想抓住机遇，努力学习，深刻实践，做一名优秀的心理咨询师，在帮助患者缓解心理压力、摆脱心理困扰的道路上，去实现自己更大的人生价值。

(二)从业方向

我熟悉老年失子又不能再生育的这一特殊人群的现状和心理，并有条件进行实践，所以在今后的咨询者中，我希望面对这一特殊群众，而且希望引导青少年珍惜生命。

(三)从业期许

1.首先期许在我们这个行业成立一个咨询门诊，让求助者每天微笑生活.

2.其次期许自己成为一名优秀的心理咨询师，拥有自己的心理咨询工作室，为每一个人生都架起一座快乐的桥梁。

(四)从业的影响因素

1.人格特征的影响 情绪化、感性过度的个性特征，有时会在咨询工作产生移情，反移情，或带有个人倾向性的诊断等。

2.实践和理论知识水平的影响 自己正规的学习心理咨询时间还不长，实践和理论有机结合上还存在不足，还需要更多的经验积累和进一步的应用。 (五)自身的优势及不足、未来努力方向

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，工作时愿意承担责任，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，喜欢把自己的思想想法强加给别人，强势性太厉害!

3.需要改进的方面： 有时候会考虑不切实际的事情，会把复杂问题简单化。当我一个计划浮出脑海的时候，我会迫不及待的去实现它，带有冲动感和感性色彩。有太强的自信心.

4.未来努力的方向：不断的提高理论知识和咨询技能，克服性格上的缺点，努力做一名优秀、资深的咨询师，为每一个求助者克服障碍，快乐的生活。

**个人成长报告自我评价篇十二**

我相信在帮助别人之前,需要帮助自己。在分析别人之前，要先懂得分析自己。人生的过程中充满了喜怒哀乐。在踏入人生第28个年头的前夕，我回顾了自己的成长历程。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。走过伤心、泪水，在每一段成长历程和人生经验中，我总是找着一份可以帮助我继续成长、感恩、爱，以及更加积极面对人生的机会。认识自己，认识别人;爱自己，爱别人;接纳自己，接纳别人;宽恕自己，宽恕别人。

家庭篇

我出生于马来西亚一个纯朴的鱼米之乡。我的父母是善良、朴实的农夫。父母的教育程度并不高，两人都没有修完小学。父亲是一位能言善道、对时事关注、负责任的男人。我一直都不觉得我父亲是个低教育水平的人。母亲比父亲年长2岁。她是个善良、贤淑、乐观、传统、勤奋的女人。她靠着看报纸，学会了很多字。父亲在我童年时期有一段很长的时间是在外地工作，3-4个月才回家一次。有一年，他还去了中国台湾工作，一年都没有回家。童年的记忆里，母亲常跟父亲聊电话，父亲也会常常给母亲写信。别人问母亲：你不担心你丈夫在外风流吗?母亲总是表现得如此有信心和对父亲百分的相信。每天早上，父母醒来后，他们会躺在床上聊天。以前,我的房间就在他们的隔壁，常常会听到他们的声音。他们的关系到现在还是如此的密切，这是我觉得骄傲和羡慕。

我有3个姐姐和1个哥哥。大姐比我年长9岁，二姐7岁，哥哥4岁，三姐2岁。妈妈生我时已经是35岁了。在我的记忆中，小时候，父母常常需要到田里工作，很多时候，会把照顾孩子的工作放在大姐身上。姐姐一直把我们照顾得很好。从小，我就跟着哥哥、姐姐们学习。在我还没有上学前，我已经把他们的课本翻过了。这促成了我自小就对书本有特别的喜好。

父母的教养方式是温暖型、放任型。父母从来没有给我们太多的言教和严教。很多时候，我们都能够自由地做决定。这造成了我们有不一样的个性、学业成绩、事业和婚姻选择。父母不曾要求我们考试成绩要获得几个甲等，考第几名之类的。这有好，也有坏。他们给予的自由使我从小就在学业上没有压力，我能够享受求学的过程，因为成绩不是我的最终目标。我总是可以看自己喜欢看的书，安排自己的时间。

我的大姐小学成绩甲等，初中一去了民办独立中学念书，可是，因为经济的问题，高一时，她欲申请回到家乡的公办中学，可是，不成功，结果，她就辍学了。二姐在初中三考试成绩不理想，也辍学了。比我年长2岁的三姐念完高中后，参与了护士培训，当了6年的护士。

哥哥自小跟父亲的关系不理想。他5岁那年跟朋友去邻居家玩，把别人的鸭子弄死了。父亲从田里回到家，邻居来投诉，父亲拿起塑胶水管，二话不说，就往哥哥身上打。从此，他们的关系就有了裂痕。哥哥自小误交朋友，在上初中时，就被学校开除。13岁开始，他就跟着姑丈工作。这段期间，哥哥试过把朋友的摩托车弄不见了，父母赔了好几千块。之后，在姑丈车厂工作，跟同事开玩笑时，把对方沾了汽油的手烧伤了。父母再次赔钱。他的所做所为一次激怒和伤害家人。父亲对他很是气愤，试过几次说不再帮他了。母亲总是慈母般，再所有人都对他投于失望之时，母亲对他总是接纳和宽恕。对于这点，当时处于青春期阶段的我也开始对这个童年玩伴，手足怀了气愤和恨意。我甚至希望母亲可以狠起心来，把哥哥赶出家门，那时不是就可以省了很多麻烦呢?那时，当年幼稚的想法。为了哥哥的事，我跟妈妈吵过几次嘴。

烧伤人的事件之后，哥哥跟着舅舅工作。可是，由于他的愚拙，不听舅舅的劝告，误交损友。无知的他跟着他们去打劫，结果被警察捉了。父亲很生气，可是还是赶巴士去探望他，处理这件事。我一直记得那个晚上，父亲在等车的店门口等车的样子。他是最讨厌坐巴士的，因为他很不喜欢巴士的味道。我看着他，那开始老去的脸，可是，却因为要处理儿子的事情，他必须颠簸6、7个小时的路程去处理这件事，虽然他有千万个不情愿。这件事，加深了我对哥哥的恨意。我不明白为什么他就不可以聪明、长进一点?少惹点祸，少丢父母亲的脸。

看着父母日夜到田里工作，一分一毫存起来的钱。我每次看见同学们拥有新的书本时，我也想有，可是，却不敢向父母要钱。可是，哥哥三番四次的闯祸，每一次都是把父母辛苦赚来的血汗钱丢入大海里。我内心真的很想否认这个哥哥。这件事情上过法庭，之后，哥哥没有坐牢。我想，应该是父亲给了钱处理掉的。可是，至今，我都没有问过父母亲这件事究竟是如何解决的。爸爸平时连路上的交警(给50元就可以处理掉的事)他都不会贿赂，甘愿要对方开罚票，然后顶着大太阳，开半小时的摩托车去还150元。他又如何在这件事情上没有挣扎、委屈自身的原则呢?

家人给我一生(至少到我活到现在)的影响是很大的。父母的随和、不计较、宁愿委屈自己、勤奋、乐观、朴实都是给予我们孩子最珍贵的礼物。我们一家人除了哥哥早期的事情，整体上关系都很融洽。小学至中学的家庭生活，除了父母和兄弟姐妹，还有奶奶、姑姑。

在大家庭的生活，我被训练了过群体生活和人际交往的方式。我一方面很爱这个家，一方面又觉得家里有很多可以改善的地方。例如：我觉得父母在教养孩子方面，有时过于放任、逃避。哥哥早期的问题，父母并没有抓着时机去了解和教育他，而是让事情就那样过了，失去了让我们长智慧的机会。那到底怎么样可以为这个家带来改善呢?通过教育?通过信仰?这是我常常会思考的问题。

学习篇

之前提的，小时候跟着哥哥、姐姐们学习以及父母的没给予压力促成了我自小就对书本有特别的喜好。

记得上幼稚园的那一年，老师让我们学写字。她会用红笔在我们簿子上写上某个华文字和它的笔顺。谁写完了，可以叫老师再写别的字，让我们写。那是我最喜欢的事，我已写完字就跑到老师的座位，叫她再给我写别的字。

可能是小时候没有太多的自卑感，幼稚园毕业时，我的成绩很好，得了很多礼物。到了小学，班上还是同样的同学，有校长的女儿，商人的儿子，为什么我之后的成绩就会开始下降呢?是不是自卑心在作祟呢?

小学时期，我只有一次上台的机会。3年级那年，级任老师很喜欢我，选我参加讲故事比赛。可是，我当天的表现很差，这使我一直都不太敢拿着麦克风在众人面前说话。

小时候从学校回到家，我就知道我不能为难父母教我做功课。所以，有不会的功课就问学校的老师或同学。

我自小六至高中开始就在第一班(马来西亚的学校一般上是按成绩分班的)学习。青春期那段时间，家里的一些风暴，促使我把精力放在学业上。我很感恩，那段期间我并没有所谓的逆反心，因为家庭的问题成为不良少年。我想是书本救了我。

中学时期是我目前最回味的一段时光。班上的学习、课外活动的充实、师生们的融洽关系、友谊的可贵、暗恋的青涩等等，编制了我青春无悔的梦。

初中政府考试(pmr)我获得了全科优等，我很惊讶。父母并没有奖励或表扬我什么，我自己心里除了开心之外，只是有种难以置信的感觉。考试后，我们升上了高一理科班。当时，有个很要好的朋友遇车祸去世了。我内心充满了复杂的心情。事故后的那段时间，上课的时候，躲进厕所哭泣几次。老搞不懂，生为何，死又为何?这段时间促使我思考关于人生价值的问题。之后，想从这件事情走出来。思想了一下，故友比我聪明有理想，可是，已经没机会追求了。我活着的人，为何要浪费时间呢?除了死，还有什么事情惧怕的呢?这件事，促使了我生活认真，不过于喜欢个人享乐和娱乐消遣，因为觉得那是浪费时间的事。我感觉人的一生太短暂了，为什么不多花时间、精力在有建设的事情上。朋友的突然离开也教导了我要珍惜身边的人。身边的人多可恶也好，可是，我都尽量对每个人都持着一颗积极的心态，因为一些话现在不说，或许将来也没机会说了。我不想，生活中充满太多的遗憾。

高中毕业后，我成功进入马来西亚的一间国立大学念师范类化学。教书是我小时候的梦想，可是，我却不是抱着这样的心情进入象牙塔的。我知道理科不是我的强项，也非我爱。可是，我当时是跟着大队申请大学的。收到录取通知时，在身边的母亲开心得很。可是，当时的我一点喜悦也没有，内心很是挣扎，就像逼着嫁给不爱的人一样，4年的时间，我真的要这样委屈自己吗?可是，我担当得起辜负父母的罪行吗?我不敢对父母说这件事，找了朋友聊这件事。她说了：你家里算你读书最多了，你父母虽然从来没说什么，可是，你知道他们其实对你是有期望的。我想了一下，还是硬起心肠，进了去大学。我用了1年的时间接受自己是大学生，因为我对求学的想法一直是想知道更多知识。突然变成大学生这样的身份，有点奇怪。我，真的成为大学生了吗?这是我以前不曾想过的，父母也没有灌输过的想法。

前面两年，我流着眼泪过活。每次考完试，我就知道成绩会不理想。那种挫败感一度让我很自责。我不是没有念书的，只是数理科，别人是用来理解的，我却是用来死记硬背的。这些我都不敢对父母说，反正他们从来没过问我的成绩考得如何。

20xx年,我终于修完了4年的学士学位(中国叫本科)课程。我是家里的第一个大学生。家人都来参加我的毕业典礼。当时，我有点梦幻的感觉。我如释重负。我又可以离开数理科了。

十六年的校园生涯大部分是快乐的日子。学习上虽然没有太标青的表现，可是，学习的过程中让我就像畅游在徜徉的大海中。毕业后，我心里决定如果有机会、经济许可，我还想继续深造。我决定先工作，再升学。

信仰篇

念大学的那段时间，我认识了一些跟我不同信仰的朋友。跟我同宿舍的女生是信基督的。她多次邀请我参与她们的教会活动，可是，我都拒绝。我参加佛学会，听佛曲。我的小姑姑(爸爸的小妹)是个出家人，她常常会寄佛书、佛曲给我们。看了那些轮回的书，虽然有起到警戒的心，可是，却看不到爱和平安。在一次机会下，我参加了同宿舍女生教会的活动。之后，又参加了周日的讲道崇拜。

我一向对哲理较感兴趣。第一次，听圣经里的话语，让我有一种找到的感觉。这会是我一直找寻的答案吗?人活着的意义为何?这一生该为谁而活?我挣扎之后，毅然选择了基督教为我的信仰。我很欣赏上帝要求人需要常常审查自己的心，要悔改。现代人太忙碌了，常常忘了要停下来寻找自己的心，然后再继续走。许多人就是麻木地过日子，谁在乎沾染了尘埃的心需要洗涤，受伤的心要得到修补?就算想要，要由谁和什么样的方法去做这些工作?我相信，每个人都是平等的，没有人有资格去看不起某种族、职业、国籍、家庭背景的人。我相信，每个人生命都有价值，人在世上都有个使命去完成，可是，每个人的生命蓝图都不一样。而上帝就是这个设计师。

我不会因为我在任何领域上有什么成就而感到骄傲，因为我相信我只是上帝所使用的一个器皿，去完成当完成的事，走当走的路。

从早期父母对我的极大影响，到20xx年信主后，信仰就逐渐的成为我生命的指南针。我愿意信仰圣经所推崇的爱、接纳、饶恕。早期对哥哥的恨意在上帝的爱里变得一笔勾消了。我思想回去自己也曾作过错事的时候，父母、朋友也是接纳了我。我喜欢被接纳，同样也可以去接纳其他人暂时的不完美。

我相信，信仰是活的，能够改变人生命的，不是一种迷信、偶像般的崇拜。我想，上帝是一个催眠师，他把我催眠了，让我之前看为恶的事，现今看为是美事。像我哥哥给予我的惨痛经历，帮助了我选择了为人师表的工作，特别是对那些问题青少年想了解的更多。我曾经看为懦弱的母亲，在我看来，她是伟大的母亲，她那无条件、不放弃的爱，就像耶稣对世人的爱，促使了哥哥的生命被接纳。我相信人之初性本恶，可是，就如阿德勒相信的，人还是可以改变。我们不要对人持着偏见，而是持着等待他回头的一天。

工作篇

20xx年，我开始了教书的生涯。我在一间国立中学执教了4年。哥哥的事情是影响我在工作上的方向、热忱的一大因素。这段期间，我主动接触问题青少年。除了教导语文科，我还负责处理学生们的纪律问题。我每一天需要体罚学生。我的意思是想帮助更多的孩子和他们的父母亲。遇到一些不理解我的学生(一些学生以为我是为了获得权利而当上纪律老师)，他们会指着我骂，用利器刮花我的车子。我并没有生气他们的行为。因为，我相信这是他们在不成熟的情况下才表达的发泄方式。我感觉自己缺乏对他们的心理的理解和掌握。藉着获得中国政府奖学金，我在20xx年9月过来了南京师范大学学习发展与教育心理学。毕业后，我需要回到马来西亚继续服务。我希望在这三年里，可以好好学习一些将来在我工作上有用的知识和技巧。

我是一个热爱工作、生活的人。工作上的上司和同事都知道我是勤奋、负责任、乐意帮助人的老师。在工作的第三年，我获得了国家教育局颁布给教师们的年度表现杰出奖。我感觉很开心，因为那对我来说是一种强化。原来做自己喜欢的事，还可以有奖励的，感觉很好。我不是带着追求名利对待我的工作，只求做事尽全力。很喜欢圣经的一句话：无论作什么，都要从心里作，像是给主作的，不是给人作的，不是给人作的。因为抱着这个心态，学生的反应、工资的多少、别人的称赞或贬低，不是主要影响我工作素质的原因。

个人人格类型的描述

我的个性外向合群、热情、独立、坚强、喜欢思考、宽容、接纳、乐观。我不太喜欢埋怨，也不太能理解喜欢埋怨的人。身边曾经有一些思想消极的朋友，我总是回于积极的话语。很多时候，我会怀疑这些人会不会认为我无法理解他们。

我不是一个要求完美的人，很多时候我会对自己和别人说：凡事尽力就好了。我看重的是过程。为求达到目的，而在过程中破坏了人与人之间的关系，不是我处理事情的态度。很多时候，我感觉自己在一些事情没有主见。朋友给我的意见是：不是你没有主见，只是为了全体的利益和和谐，你会暂时不表达自己的意见，以免场面更恶化。我常常可以忍耐别人不能忍耐的人事物。这大概是信仰中培养出来的个性。处理得当，大家皆大欢喜。处理得不当，我会变得压抑情感的人。整体来说，到目前为止，情况还是理想的。

我的缺点是做事没有计划、缺乏自信、不坚持自己的意见或叫没有主见。可能是年龄的关系，我感觉自己变得越来越压抑自己或者是叫做可以控制自己的情绪。以前的我，总是可以稀里哗啦的表达自己的狂喜、开心、失望。可是，可能是因为熟络的亲友不在身边，我在这里的同学、朋友(大部分比我年幼的)比较少看见我狂笑和发怒的样子。

中学时期，我迷上三毛的书。能够像她那样做自己喜欢的事，如写作、流浪，曾经是我人生的一大梦想。来到南京的第一年里，我感觉到孤单和寂寞。为了排遣这种感觉，我试过去一些地方旅游，有时候是跟朋友去，有时候是一个人去。可是，去再多的地方，也无法满足我的内心。我学习了跟孤单、寂寞相处。有时候，心烦时，就会去运动流汗，感觉就会好些。

二、职业行为分析

从过去的家庭、工作经验和本身的个性，使我对成为心理咨询师有一定的兴趣。我喜欢听人诉说内心的感受。在现今这个科技、经济发达的社会里，越来越多人迷失了。德兰修女认为现代人最大的贫穷不是物质上的缺乏，乃是内心的缺乏，不被需要与没有人爱。我相信很多人遇到挫折时，他们需要一双愿意聆听的耳朵。当人们在六神无主地情况下，希望有个可信任的人可以帮他们理清头绪。我相信，心理健康问题是现今时代急需关注的事情。我自己在这段时间里，通过心理学更认识过去、现在的自己。我认为一个人心理遇到问题，如果得到妥善的疏通和引导，可以帮助他在人生中的成长，将来活得更精彩、有信心、快乐、有方向。每个人都是有潜力去处理自己的问题，心理咨询师要做的就是给他一份鼓励、引导、耐心。

目前，我觉得自己还不能算是一个合格的心理咨询师。我所缺乏的是更深入的心理咨询理论和实践，也还没有报考任何咨询师的考试。通过这学期心理咨询理论和实践的课程，我学习到了一些基本理论和原则，并且与同学做了几次体验。通过更多的学习与阅读，我相信这方面可以得到改善。

我发现自己性格上有个拦阻，使我无法释怀地朝这心理咨询方面的发展。从过去的工作经验，我发现自己容易把学生或家长的问题成为自己的问题。一方面，可以说是有同理心、对人有关注。另一方面，我担心自己的过于投入会对自己带来负面的影响。这会拦阻我在这方面长期性的发展吗?要如何有效地排遣这种情感，更理性地处理，这是我要学习的。

我还没有有系统地搜索这领域在马来西亚的发展。通过这里的学习，我希望将来回国后可以致力于从事心理健康方面的实践和研究。我希望将来从事的方向包括青少年心理健康咨询、恋爱婚姻咨询、父母咨询。

我期盼自己可以成为一个管道，让更多的人能够敞开心分享，从而帮助他们更健康、快乐地生活。

**个人成长报告自我评价篇十三**

当我打开自我的记忆时，我才发现自己已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉的收到家人的影响，说到性格，我应该像我父母，他们都是富有正义感，有责任感的人。我应该感谢他们，否则我就不是现在的我了。父母从我出世开始，便一直陪伴着我，看着我成长，又以自己的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力， 我开始走自己的路了。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，但是知心的朋友、老师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了应该以快乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应该就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一直勉励自己考上优秀的高中，我也一直这样做了并且最终页考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不应该陷入失落中不可自拔，而是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

在以后的日子里，我去积极地去学习知识，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。

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。(虽然看着有些老)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。

因为我之前失去过才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，一整天甚至连续几天都不高兴。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，但是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，但是值得我去思考。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。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多事我有着自己的想法，但是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在平常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。加油，自己!

**个人成长报告自我评价篇十四**

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生二十多年头了，我回顾自己的成长历程。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。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。

一、 个人成长分析

(1) 成长历程

我出生在八十年代末，我成长于一个普普通通的家庭。我拥有一个愉快的童年，拥有很多儿时的玩伴，所以我从小就比较开朗外向，没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力。上小学之后，父母工作繁忙，但从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的母亲，在我看来她是一个真正意义上的女强人，不但事业有成，生活中更是一位贤妻良母。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的母亲。她坚强、乐观的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。中学的生活主要是学习，中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。经历了高考这个人生重大的转折点，迈进大学之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是所谓成长吧!此后，我渐渐拥有了成人的感觉―感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，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。

(2) 人生观念

人的一生应当是不断的快乐的积累才构成幸福。其次选择高尚的人生观念。人生观念是可以选择的。不同的人生选择，决定着不同的人生。人们常说，苦难是最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，我们会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦费心志，劳其筋骨，增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程。只要我们有乐观主义进精神,我们遇到的困难险阻也可看成财富. 人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。我们主张每个人都应该有他一定的物质利益，反对的是将个人利益置于社会利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡的是将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益结合起来，把个人理想融入全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为祖国社会主义现代化建设事业的奋斗当中。不同的选择表现出不同的人生态度，体现着不同的人生观。再次人应当追求高尚的品格。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。

(3) 自我评估

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚;工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳，用于承受压力，勇于创新;有很强的组织能力和团队协作精神，具有较强的适应能力;纪律性强，工作积极配合;意志坚强，具有较强的无私奉献精神。活泼开朗、乐观上进、上进心强、勤于学习能不断提高自身的能力与综合素质。在未来的学习工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力学习工作，稳定地提高自己的能力。进入大学以来，我处处严格要求自己，作为一个学生，

我把学习当作自己的第一任务，从来不肯放松一丝一毫，作为一种动力促使着我进步，促使着我早日融入社会。回顾一学年的学习和工作，为了进一步提高思想认识，为了今后的工作再上新台阶。

二、职业兴趣规划

(1)就业形势 x年中国社会形势报告会上，就业问题十分严峻,大学生的失业率超12%,是登记失业率的3倍左右。大学生的就业问题是社会上下关注并急待解决的问题。今年上半年22万高校毕业生在几个城市的考察和分析已经清晰的揭示出明显的特点。毕业时的就业率比实际低,但是半年以后实际就业率上升到85%左右。高校毕业生就业具有较为明显的结构性特征。自主创业型只有1.2%，专业与职业相关占多数,但专业不对口的也超过1/4。尚未找到工作的人绝大多数仍在寻找工作。大家可以看到没有工作,也没有准备读研的大概占到2.2%。如果今年也有这个比例,500多万的大学生里面可能有13万人会变成没有工业,有工作、与专业无关的占28.6%,有工作,与专业有关占55.1%。粗略估算截至年底,可能还将有150万大学生不能实现就业。

(2)就业规划

驻足观望，铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。光阴似箭，转眼间我已经进入大三了，大学生活已经过半。我不由考虑起自己的前程。在机遇与挑战面前，作为一个市场营销专业的大学生，我将如何面对它们，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?能否在未来创造属于自己的一片天地能?我知道我所学专业毕业时应具备的素质。市场营销专业培养与社会建设需求相适应的掌握从事营销方向的工作所需要的文化基础知识，专业技术知识，具有全面素质和综合职业能力的，直接在生产、服务、技术和管理市场的为祖国社会主义现代化建设服务的实用型专业人才和劳动者。牢牢掌握市场营销基本知识，具有一定的创新意识和能力。在毕业前充分利用校园环境及条件优势，认真学好市场营销专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为市场营销就业准备。-x年：找到合适自己专业特长的工作，利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，适应工作，为将来更高的工作效率努力。现在为未来就业做好准备，多读市场营销相关书籍，积累市场营销基础知识和人力资源专业知识，并且参与相应实践，积累相关人力资源工作经验，提升自身人力资源知识水平，专业技能。完善个人发展、人际关系。水无点滴量的积累，难成大江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤,故能成其高;江海不择细流,故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从小事做起，任劳任怨，不断努力，才能换来最后的笑容。

(3)提升能力 在心态上随时做好准备，机会是给有准备的人的! 不断修正自己的市场营销专业方向，扩大自己的知识与能力的金字塔，对自己选定一个职业方向，就不轻易的放弃，坚持不懈。积极争取机会，要比别人付出的多，不断的充实自己的同时，要争取合适的机会。在自己工作之余可协助有需要的人。使自己变得不可替代 ，别人做到的你要做得更加好，别人做不到的你就要做到，要不断超越别人对你的期望!关注时代的进步，未来及相关行业的发展趋势。

没有规划的实践是盲目的。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

**个人成长报告自我评价篇十五**

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务。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，能担任这么一职务，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”教会人辨证地看问题。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和他人沟通。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。

我每天的三个小时，每周去一次图书馆。目前借阅的书大都是文学名著、哲学随笔、散文等

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。

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