# 2024年大学生个人成长报告(通用12篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-06-22

*报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？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。大学生个人成长报...*

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？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。

**大学生个人成长报告篇一**

前言：

人生总是充满了各式各样的失败，失败算是什么？其实什么也不算，它只是让你离成功更加近了一步。而成功是什么？它是你走过了所有失败的路而剩下的最后一条。自己选择的路，哪怕次次失败，但我坚信总会有一条路我会走向成功。自己选择的路，哪怕次次遭受失败，但我就算跪着也要走完。坚信自己的原则，坚持自己的选择，相信最后一定会让人生绽放光彩。

成长开篇

童年：说起童年，让我想起了我小的时候，那稚嫩的肩膀承受了各种压力。从小因为体弱多病，父母问我去练武好吗？我一时好奇便答应了。从那时起，每当其他孩子放学回家写完作业后便可以去看“奥特曼”时，我却在训练，每天放学后到晚上九点多一刻不停的训练，回家后写完作业便是将近半夜。每当其他孩子早上五点还在梦乡时，我却要爬起来去训练。关于童年的欢笑我可能也都是忙里偷闲，最开心的就是去敲哥哥的门然后看他玩游戏或者看动漫。虽然我没有一个像其他孩子那样有一个舒适的童年，但在我体弱多病的时候，每个月里都要输一个多星期的液，他们要抽出时间陪我看病，照顾我？？锻炼之后尽管我的身体变好了，但是每天凌晨父亲便早早起来为我做饭，然后带我去训练，日复一日，年复一年，这一下便是十多年。随着年龄的成长我渐渐地懂得了父母的付出，懂得了他们的爱。他们不会像其他的父母那样去溺爱，去把爱表达的那么美好，他们的爱便是几十年如一日的无私付出。现在我也同样不会因为没有一个完美的童年而去埋怨他们，因为那是我曾经做出的选择，就算再来一次，哪怕再苦再累我也会将它走完。

立下自己的信念

初中：

像大部分的孩子一样，我的初中同样也是一个叛逆的阶段，不努力学习，学会了跑网吧，学会了抽烟、喝酒。记忆中最深的就是初三那一年：那年我们分班了，一个年级的好学生分到了一个“熊猫班”，我因为母亲的关系也进到了那个班。尽管在那样的环境中，但我还是没有改变，每次考试都是吊车尾，老师不止一次的叫父母去谈话。之后有一件事情的发生让我改变，那是下半学期一次测试后，数学老师单独把我叫出来对我说：你知道你为什么会在这个班么？你知道因为你在这个班，让我们这些老师受了多少闲话么？你知道你父母为了让我们照顾你找过我们多少次么？你如果再不努力学习，谁也护不了你，到时候把你调到其他班，其他班的人会怎么说你么？老师就这样整整问了我快一个小时，我却一句话也说不出。从那时起我便投入到中考的备战当中。每晚下课便去找老师补习，补习完回家学习到深夜。星期六、天也不放过。慢慢的我融入到了那个集体，我们一起努力，一起上课学习，课间调皮，比赛谁先做完题，早读不再是睡觉。我们一起约定要考到那个高中，再一起在那里笑傲江湖。也是因为从小锻炼而有的好身体，我的成绩趁着大家都因为中考体育加试而累的不行时而往上猛窜。最终，我如愿以偿的考上了那所高中，唯一遗憾的是曾经和我约定的那些人没有和我一起。那是我人生的第一个高峰，可能在很多人眼里都不值一提，但那是我自认骄傲的一个高峰。

自己选择的路，哪怕跪着也要走完

高中：

亲一起去拿成绩单的时候，我一直不敢看她的眼睛，我知道这些年她为我付出了太多太多，那个时候我恨我自己，为什么没有去把握那人生重要的一年？为什么每次都是在被打醒后才能知道自己的过错？母亲没有说什么，只是说：我们回去吧。我看到她鬓角的白发，脸上的皱纹和疲惫的眼神。我明白了，那是对儿子恨铁不成钢的无奈，她真的累了，不想再操心了。回到家后，我对母亲说：那一年我选择了高中，你在这些年中付出那么多，我不想让这一切没有收获，再给我一次机会，我会用自己的行动来证明的。之后的一年，也是地狱般的一年，每当我想松懈的时候我便会拿出成绩单去看，来提醒自己曾经的耻辱。每当我想多给自己一些休息时间时，脑海中便会浮现出母亲在看到成绩单时的面孔。每当我遇到不会的想摔笔而走时，我便会提醒自己：已经没有退路了，除了这条路走下去你还能去干什么？难道还想再次看到母亲那失望的眼神么？同时，在这一年里，我不光学会了如何去学习还学会了如何约束自己，坚持自己的原则，坚持自己选择的路。班主任是一个年轻老师，他是另外一个对我影响很大的老师，他用自己的一言一行影响我们如何在这条路上坚持下去。在他的带领下，我们总是充满斗志，当然我也会再完成任务后给自己一些奖励。至今我仍然记得在那一年伴随我的三句话：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还”。“当你认为已经为时已晚的时候，恰恰是最早的时候”“现在打盹，你将做梦，现在努力，你将圆梦”。我无时不刻的用这几句话提醒自己，每日列出详细的计划并一一完成，没有一天拉下。这一年当中最大的遗憾就是在最后的时刻没有和我的战友们做出告别。谢谢你们在这一年用你们的行动鼓励着我，谢谢你们牺牲自己的复习时间来为我讲题，谢谢你们在这一年里对我的照顾。最后，出成绩的那天凌晨我醒来用手机查了成绩，随后便兴奋的去把母亲叫醒说：我肯定能过一本线，我的坚持终不会落空的。我相信“天道酬勤”，自己选择的路，哪怕跪着也要走完！—这是我的人生信条。

新的道路

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大学生个人成长报告篇二**

我叫xxx，1992年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，岁月如梭，回忆那曾经走过的路，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远的目标。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。

我出生在一个普通家庭里，爸爸妈妈虽然文化水平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们积极进取，正直豁达，认真负责。但是原本快乐的生活停止在了20xx年，因为房子的事情导致父亲的一阵不起，父亲相信法律，所以他通过法律手段来维护自己是权益，可是事实让他失望，因为那需要钱;也因为母亲的文化不高，导致了母亲签下了那份让父亲忍气吞声的协议书;爸爸和奶奶不和，爸爸也常常在懊悔娶了母亲，他也许不知道间接同时也在否定我。在这种情况下，再加上我的幼稚、不懂事，还有父亲的身体也在每况愈下，不得不说，那段时间我有所察觉，但是我也在害怕，所以我选择了沉默。所以我成长为一个内敛、善良、倔强的女孩。

八岁的时候我就离开父母开始接受学校教育，小学阶段，在老师的教育和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。但时间悄悄的溜走，我在成长。进入初中，一切都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。随着时间的流逝，渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了。老师和同学也都成为朋友了，于是走过陌生，一切都变得快乐起来。然而20xx年的一个事故让我措手不及。在我的家庭中，父亲是家里的力量支柱和经济支柱，所以这个事故让当时的我很茫然。中学主要是学习，自己却不曾认真的努力的学习过。上课总爱睡觉，看课外书，偶尔间陷入自己的忧伤中，下课后和同学闹闹，就这样，我平凡的初中毕业。在2024年的暑假里，我发现了我一个仅初中毕业的应届生多找到的工作很不理想。所以我在收到中专的毕业证书的时候，请求姑姑可以帮助我，然后我在姑姑的帮助下我进入了中专，进行了我三年的学习。

高一和高二的生活很宽松!高三的生活紧张而充实!高一高二的时候我试着去学习书上的知识，去将知识融入我的世界，然而英语知识的薄弱只能让我维持在班级的中上水平线上，与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得学习很累很烦躁。高一的运动会上改变了我————我报了3000m。原先报3000m只是为了让我多余的精力发泄出来，然后跑完后我知道我也收获友谊。同龄间有着很多话题，我不愿接触悲伤，所以我将时间花在了和同学玩闹上，也让我在初中时期的忧伤渐渐的抚平了，虽然伤口还在，但我能感觉到它已经痊愈了。在高三的时候听了洪涛老师的讲座，我按着她说的方法一步一步的将英语单词背下去且吃透。渐渐的我的信心也回来了，也让我的成绩进入了班级的前六。进而我考上经贸职业技术学院。

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。

没有最好只有更好，积极进取，按照计划定期目标行动，逐步实现目标。真正的成功，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，所以我把所有精力放在短期目标上，相信一定能够实现更长远的目标。坚持不懈，每天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。

我憧憬美好幸福的生活，希望努力学习工作，希望有所成就。

周围好友对我的评价：我外向合群，积极向上，有较好的交际能力，善于表达，头脑灵活有较强的思维能力，但我有我的缺点，有时太过于沉浸在自己的思维里进而给了同学一种忽视的感觉。但我相信我会完善我所欠缺的，走出一条属于自己的道路。

**大学生个人成长报告篇三**

我叫xxx，是一个开朗爽朗的女孩，今年21岁了，岁月似箭，回想以前走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有天真天真的想象也有远大的理想和高远的目标。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我漂亮的梦想和绚烂的生活，我要感谢我的父亲母亲和所相关心爱惜我的人，因为是他们给了我时机和力量。

我出生在一个一般家庭里，爸爸妈妈固然文化水平不高，但拥有一颗对生活火热的心，他们踊跃进步，正直豪迈，仔细负责，在他们的影响下我也成长为一个开朗爽朗正直和善的女孩。

七岁的时候我就走开父亲母亲开始接受学校教育，小学阶段，在老师的教育和关心下，我无牵无挂的健康快乐的成长着。但时间静静的溜走，我在成长。进入初中，全部都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。跟着时间的流逝，逐渐地陌生的都变熟习了。校园不再陌生了。老师和同学也都成为朋友了，于是走过陌生，全部都变得快乐起来。中学主假如学习，自己却未曾仔细的努力的学习过。上课总爱睡觉，总爱耍些小聪慧，但每次考试都能考很好。因此在老师眼里我是一个俏皮有爱学习的孩子。我就集老师的喜爱于一身，快乐的进入了高中。

高中生活紧张而充分！但我却堕入地谷，此后才发现初中的学习不过自己耍小聪慧，靠考试的突击来学习。而没有扎扎实实的一步一个脚迹的\'学。没有掌握勤学习方法呵基础知识。因此与其余同学的成绩拉开了很大的距离。逐渐的感觉老师没那么关心自己了，不再那么受喜爱了，不再那么骄傲了。想追上却找不到行进的动力。感觉自己很很失意感觉自己很没用，但在老师的鼓舞下，我终于鼓起勇气，相信自己，还不可以放弃。我决定必定要努力考上大学。

曾听闻过：在大学里先学作人，其次是作学识。也在大学生活中领会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不停鼓励自己，完美和提高自己成为一个优异的人。我感觉自己还有很多当面还需要增强，第一，坚持念书，读好书，多念书。与伟大的灵魂对话，进而使个人涵养获取提高。终生学习确立自己的目标。第二，学会弃取，宽容他人，第三，完好人品，保持踊跃乐观的人生观。

没有只有更好，踊跃进步，依据计划按期目标行动，逐渐实现目标。真实的成功，根源于行进道路上的每一小步，不要想象依靠好运平步青云，因此我把全部精力放在短期目标上，相信必定能够实现更长久的目标。坚韧不拔，每日都为实现目标努力，不论获得的成就多么细小。

太马虎不注意细节。但我相信我会完美我所短缺的，走出一条属于自己的道路。

**大学生个人成长报告篇四**

大学生自我成长报告1时间就像一匹穿过缝隙的白马，岁月瞬间斑驳。不知不觉，我经历了20多种想法。通过这份心理健康的作业，我回顾了自己的成长过程。心理健康课对我们来说是一门非常有用的课程。通过学习，我们学到了很多有用的知识。我们知道如何定义心理学这个名词，如何调节情绪，如何正确面对失败和挫折，如何培养和塑造人格和意志品质。知识非常全面透彻。我觉得这个自我分析对我很重要。我是什么样的人，我会成为什么样的人，我成长的每一步都是我学会积极面对生活的机会。在自我分析中，我们也学会了认识自己，提高自己。

上了初中后，大部分人都在外面学习，但我的父母对我的学习从来没有放松过监督和帮助，这让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努力。尤其是我的父亲，在我看来是一个真正意义上的大人物。他不仅事业有成，而且一生慈爱的父亲。如果非要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强乐观的性格一直影响和激励着我。就这样，直到初中毕业，我用掌声和鲜花度过，那时候的成长之路一帆风顺。刚进入高中，一切都很奇怪。陌生的校园，陌生的同学，陌生的老师。一成不变的是，天空还是那么蓝，树还是那么绿，花还是那么鲜艳。久而久之，一切渐渐变得熟悉，校园也不再陌生，同学和老师也成了朋友。然后，经过那个陌生人之后，一切都变得快乐起来！中学生活主要是学习。当时我最讨厌英语课。从第一期开始，我就深深讨厌上这门课，发现自己成了“满意”我相信我是爱国的，所以我不学英语。现在想想真可惜。长大了还是要学。中学生之间的关系大多很简单，但因为处于青春期，男女之间不怎么互动。他们经常喜欢一个人却总是反对她，但是喜欢她却总是在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特点，表现出对异性的好感和接近异性的欲望。由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望不得不在别人面前被压抑和掩盖。中学生活忙碌而简单。我幸福地结束了我的中学生活和简单的生活。在经历高考这个人生重大转折之前，高中生活紧张而充实，却跌入低谷。后来发现初中生只是耍聪明，靠考试的惊喜来学习，没有循序渐进的学习，没有掌握学习方法的基础知识。所以和其他同学的成绩差距很大。渐渐的，我感觉老师们对自己都没有那么关心了，也不再那么疼爱和骄傲了。想追上却找不到前进的动力。我觉得自己很失落，很没用，但是在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气相信自己，还是不能放弃。我决定尽力考上大学。

进入高等院校后，接触的人和事大大开阔了眼界。在渴求丰富知识的同时，我开始学会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。也许这就是所谓的成长吧！从此我渐渐有了成年的感觉——觉得自己肩负着一些责任，生活中的一些事情应该是理所当然的。今天，当我明白了一些人生道理，回过头来看自己的成长经历，我发现，过去所遭受的挫折和痛苦，并不是完全没有价值，而是隐含着深远的意义。今天，我对身边的人和事有了更多的包容、理解和关心，而不是执着于个人得失。所以有人说“挫折和痛苦的背后是成长的空间。”大学生涯的第一年也给了我第一次接触心理学领域的机会。在学校群体中，每个学生的个性特征差异很大，但他们也有共同的群体特征，如受教育程度较高。社会心理学家认为，群体是揭示个体才能、表达个体特征的领域，是在社会价值观、观念、规范影响下促进个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标和任务的基本单位。理解和关注这一点，对我以后的工作打下基础，会起到极其重要的作用。

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我很佩服人格魅力很大的人，也一直希望自己能做到。无论是高中还是现在的大学生活，我都坚持自我反省，努力提升自己的人格。我读了很多书，积极参加活动，然后我越来越意识到性格对一个人有多重要，这关系到我能否形成正确的人生观和世界观。所以无论什么情况，我总是以德要求自己。无论何时何地，我都会遵循严格要求自己的信条，并切实遵守。平时爱同学，尊重老师，帮助别人。乐于助人曾经是一种传统美德。现在我明白了真相。乐于助人不仅可以建立高尚的道德品质，还可以为自己获得很多好处。帮助别人也是帮助自己。我一直很尊敬老师，因为他们在我不知所措的时候帮助我。没有老师的帮助，我可能不知道该去哪里。我现在意识到道德与其说是个人的个人行为，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就必须对社会承担一定的责任和义务。有了高尚的品德，他才能在贡献中正确认识自己的责任，实现自己的价值。

多年来，我已经形成了善良、宽容、简单和积极的品质。也正是因为这些优秀的品质，我从小到大一直享有很好的人缘，得到了太多人的关心和帮助。但也正是因为身边家人朋友的青睐，才让我在生活中有些理想主义，有些依赖。所以朋友评价我善良开朗单纯，总是批评我太理想化，太蠢，不够圆滑。我个人部分赞同这一点。我觉得我有时候应该现实一点，聪明一点，圆滑一点，但是一定要分清时机，场合，对象。

我相信人性本善，所以即使一个人做了恶，我相信他也一定有一些可以容忍和理解的理由。所以，对我来说，理解和理解别人总是更容易。

同学眼里:我性格开朗，有幽默感，待人真诚，积极面对生活。批评:没有毅力，有时候懒，不耐烦，没有创意。有时候会无缘无故生气。

我听说在大学里学习之后，学习做人。我也在大学生活中体会和实践了这句话。逐渐发现了一个人对生活的价值，不断督促自己提升，提升自己成为优秀的人。感觉还是要当面强化自己。

第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而提高个人修养。终身学习定下自己的目标。

第二，学会选择和包容他人；

第三，改善人格，保持积极乐观的人生观。“路很长，修远很忙，所以我会上下搜索”！

**大学生个人成长报告篇五**

我叫赵x，是英语教育专业的一名大一新生。

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!

**大学生个人成长报告篇六**

一、自我成长分析：

上初中之后，大多一人在外读书，但父母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。特别是我的父亲，在我看来他是一个真正意义上的大男人，不但事业有成，生活中更是一位慈父。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强、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。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!中学的生活主要是学习，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口：我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。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，往往喜欢一个人却老是和她作对，喜欢她却老在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特征，出现对异性的好感和接近异性的欲望。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望感不得不被压抑，还要在他人面前进行掩饰。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。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。

迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，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。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。”大学生涯的头一年，也使我第一次有机会接触到了心理这个领域。在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。认识并注重这一点，对于我今后进入工作，具有极其重要的奠基作用。

二、我的基本的人生观：

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

这么多年来，我形成了善良、宽容、单纯和积极向上的品质，也恰恰因为这些良好的品质，使我从小到大一直都有着良好的人缘，得到了太多人的关爱和帮助。但也正是因为周围家人、朋友的宠爱，使得我在生活中有一些理想主义，同时又有些依赖性。因此，朋友们对我的评价是善良、开朗、单纯，他们总是批评我太过于理想主义了、太傻了、不够圆滑。我个人对此部分赞同，我觉得自己有时候的确应该变得现实一些、聪明一些、圆滑一些，但绝对应该要分时机、场合和对象。

我相信人性本善，所以即使一个人作恶多端，我也相信他一定是有着一些可以被宽容和理解的理由的。也因此，我总是更容易能够理解和谅解他人。

三、评价：

同学眼中的我：开朗，有幽默感，真诚对人，较积极面对生活。批评：没有恒心，有时候很懒，很急躁，没有什么创造性。有时候会莫名其妙地生气。

四、结束语：

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”!

**大学生个人成长报告篇七**

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

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

1、成长轨迹，重要事件或重要人物对我的影响

在我成长的人生之路上，对我产生最大影响的莫过于我的父母，我的家境贫寒，但人穷志不穷，这是我父母从小就教育我的，他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，而不是像他们一样一辈子面朝黄土，背朝天。所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。

2、兴趣爱好对我的影响

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

3、性格及对我的影响

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

4、能力与品质

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

5、自身的优势、不足与改进

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

6、自我奋斗目标

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

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

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

**大学生个人成长报告篇八**

【导语】以下是本站整理的大学生2024字个人成长

报告

，欢迎阅读！

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、自我分析

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，我认为此专业可以让我接触到更多的人与事情。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创业型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险;通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标;为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的\*，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

(二)性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

我是一个热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云;另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能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。

(三)能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四)人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

(五)自身的优势和不足

1.自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2.自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3.我需要改进的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六)自我奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。

最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。

二、我的成熟标准

能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作;富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势;能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

三、评价

同学评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

四、结束语

这一篇自我分析

报告

到这里就告一段落了。我想每个人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。

个人成长分析报告1000

大一自我成长报告2024

**大学生个人成长报告篇九**

这份报告被广泛使用。根据上级的部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写一份报告，反映工作的基本情况、工作中的经验教训、存在的问题和今后的工作思路，以获得上级领导部门的指导。以下是为大家整理的关于,欢迎品鉴！

第一篇:大学生个人成长报告

我叫zzf，1992年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，岁月如梭，回忆那曾经走过的路，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远的目标。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。

我出生在一个普通家庭里，爸爸妈妈虽然文化水平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们积极进取，正直豁达，认真负责。但是原本快乐的生活停止在了2024年，因为房子的事情导致父亲的一阵不起，父亲相信法律，所以他通过法律手段来维护自己是权益，可是事实让他失望，因为那需要钱;也因为母亲的文化不高，导致了母亲签下了那份让父亲忍气吞声的协议书;爸爸和奶奶不和，爸爸也常常在懊悔娶了母亲，他也许不知道间接同时也在否定我。在这种情况下，再加上我的幼稚、不懂事，还有父亲的身体也在每况愈下，不得不说，那段时间我有所察觉，但是我也在害怕，所以我选择了沉默。所以我成长为一个内敛、善良、倔强的女孩。

八岁的时候我就离开父母开始接受学校教育，小学阶段，在老师的教育和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。但时间悄悄的溜走，我在成长。进入初中，一切都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。随着时间的流逝，渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了。老师和同学也都成为朋友了，于是走过陌生，一切都变得快乐起来。然而2024年的一个事故让我措手不及。在我的家庭中，父亲是家里的力量支柱和经济支柱，所以这个事故让当时的我很茫然。中学主要是学习，自己却不曾认真的努力的学习过。上课总爱睡觉，看课外书，偶尔间陷入自己的忧伤中，下课后和同学闹闹，就这样，我平凡的初中毕业。在2024年的暑假里，我发现了我一个仅初中毕业的应届生多找到的工作很不理想。所以我在收到中专的毕业证书的时候，请求姑姑可以帮助我，然后我在姑姑的帮助下我进入了中专，进行了我三年的学习。

高一和高二的生活很宽松!高三的生活紧张而充实!高一高二的时候我试着去学习书上的知识，去将知识融入我的世界，然而英语知识的薄弱只能让我维持在班级的中上水平线上，与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得学习很累很烦躁。高一的运动会上改变了我————我报了3000m。原先报3000m只是为了让我多余的精力发泄出来，然后跑完后我知道我也收获友谊。同龄间有着很多话题，我不愿接触悲伤，所以我将时间花在了和同学玩闹上，也让我在初中时期的忧伤渐渐的抚平了，虽然伤口还在，但我能感觉到它已经痊愈了。在高三的时候听了洪涛老师的讲座，我按着她说的方法一步一步的将英语单词背下去且吃透。渐渐的我的信心也回来了，也让我的成绩进入了班级的前六。进而我考上经贸职业技术学院。

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。

没有只有更好，积极进取，按照计划定期目标行动，逐步实现目标。真正的成功，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，所以我把所有精力放在短期目标上，相信一定能够实现更长远的目标。坚持不懈，每天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。

我憧憬美好幸福的生活，希望努力学习工作，希望有所成就。

周围好友对我的评价:我外向合群，积极向上，有较好的交际能力，善于表达，头脑灵活有较强的思维能力，但我有我的缺点，有时太过于沉浸在自己的思维里进而给了同学一种忽视的感觉。但我相信我会完善我所欠缺的，走出一条属于自己的道路。

第二篇:大学生个人成长报告

待人真诚、热性善良、乐于助人、喜欢与他人合作、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zui基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。没有领导力，做事前缺乏思考，浮躁，不够果断、疑心是我急需改善的五个缺点。这就是我为什么没有参加一个社团或组织的根本原因吧，上了大学我觉得自己不喜欢做这些东西，也是个人本身性格特点所限，每个人都有他喜欢的，不喜欢的，擅长的，不擅长的，不过我会慢慢改变的。

至于做事情钱缺乏思考，浮躁，比如说当我决定了某件事情，我就会很快的去做它，不会在做之前有任何犹豫。疑心，信任缺乏，可能是环境的原因吧，把我塑造成那种特独立的孩子，每件事情都是相信自己。我相信这些只要经过努力就一定会改变，会得到改善，这也是我今后努力地方向吧。

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。

在心理课上，记忆zui深刻的是课上播放的电影《流浪者》，电影讲述了由于法官信奉这样一种哲学：“好人的儿子一定是好人;贼的儿子一定是贼。”他用血缘关系就鲁莽判定人们的罪行，而zui终让自己妻离子散，但命运让法官的儿子拉兹和法官再次相遇。纯洁的爱情，荒谬的亲情，还有封建等级制度交织在一起，我们似乎都不敢直面法律和良心的对决。在那样一个封建风气横行，拉兹和丽达之间真挚的感情让每个人都感动不已。我们会控诉法官的人生观，他的心理似乎在那个扭曲的社会里变得不健康了，以至于我们看着他的所见所闻都异常狰狞。

如果从心理学角度分析，我看到了一个钻进牛角尖的人类，嘴里还叫喊着他的哲学。好人的儿子一定是好人;贼的儿子一定是贼。我们现在觉得这很荒唐，但是我觉得我们也在那个背景下，也许也难免产生这种不人道的想法。就像我们也无法理解历好多次一次左倾错误，我们觉得大跃进很荒谬，但是它的确客观存在。人的心理一旦被引到一个境地，它就困在那很难摆脱。

所以，我们需要树立正确的价值观、人生观，用清醒的认识，积极的心态面对学习、生活、工作。现在，大学生的生活面临着很多小坎坷，竞选的失败、恋人的分手、经济上的困难、考试的挂科、违纪的处分等等„„我们能否用一种积极的心态去面对呢?现在面临期末考试，大部分人都手足无措，不想挂科，但是自学太晚了。毕业分手季，恋人们都在纠结爱情和面包的去留。花钱大手大脚，新买的手机又丢了，钱财告急，可老爸老妈已经打过来了很多钱，实在不好意思再伸手要。我们面对这些事情，就要我们从平常就用理智去处理，不能临时抱佛脚求考试不挂。能否处理好这些事，这也是对心理健康是否达标的标志。

从容面对，蝴蝶要经历痛楚才能破茧而出，珍珠要牡蛎的疼痛才能长成。我们的人生也是，故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。挫折，给了我们痛苦，让我们铭记痛苦，痛定思痛，在挫折中愈战愈勇。暴雨来了，找到伞在哪里。而不要等着来送伞。在遇到挫折，不要因为一时的慌张无助就忽略了自己的潜能，不要一味的等待外力的帮助，试着用这危机状态下去激发自己的潜能，良性加压，让自己的学习工作都更有效率!时刻保持浓厚的求知欲望，发展多方面的能力，提升自身的素质。保持良好的心境，不要放弃学习，知识会给我们一种由内而外的沉淀。

在面对烦恼，爱情，宿舍的小摩擦，被这些烦恼牵扯，似乎心思就全被拉过去，全世界都是烦心事。而聪明的办法是学会取舍，学会谅解，试着用对方的角度去思考问题，己所不欲，勿施于人，这样的思维模式会让我们学会舍得，也会得到心灵上的安然。胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。优秀的心理素质是人才养成的必要条件。在面对这个瞬息万变的世界，面对股票市场的大起大落，面对价值观念多元，面对新闻舆论冲击，只有心理健康的人才能泰然处之。我们的心理也要拿起武器，端起一把ak-47，横扫那些能克服的人性弱点，把勇气拿出来，把好心态摆出来，然后乐观积极的去创造更美好的世界，同时，这也将会是对心理的zui严峻的考验!

这就是我得心理成长报告，人生没遇到过大风大浪平平淡淡但我觉得获得也挺精彩的.

第三篇:大学生个人成长报告

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。

(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

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。

(1)就业形势\_\_\_\_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。\_\_\_\_-\_\_\_\_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。

第四篇:大学生个人成长报告

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。

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，我认为此专业可以让我接触到更多的人与事情。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创业型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险;通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标;为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

(二)性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

我是一个热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云;另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能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。

(三)能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四)人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

(五)自身的优势和不足

1.自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2.自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3.我需要改进的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六)自我奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。

最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。

能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作;富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势;能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

同学评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

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。

第五篇:大学生个人成长报告

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。

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。

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。

第六篇:大学生个人成长报告

待人真诚、热性善良、乐于助人、喜欢与他人合作、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zui基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。没有领导力，做事前缺乏思考，浮躁，不够果断、疑心是我急需改善的五个缺点。这就是我为什么没有参加一个社团或组织的根本原因吧，上了大学我觉得自己不喜欢做这些东西，也是个人本身性格特点所限，每个人都有他喜欢的，不喜欢的，擅长的，不擅长的，不过我会慢慢改变的。

至于做事情钱缺乏思考，浮躁，比如说当我决定了某件事情，我就会很快的去做它，不会在做之前有任何犹豫。疑心，信任缺乏，可能是环境的原因吧，把我塑造成那种特独立的孩子，每件事情都是相信自己。我相信这些只要经过努力就一定会改变，会得到改善，这也是我今后努力地方向吧。

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。

在心理课上，记忆zui深刻的是课上播放的电影《流浪者》，电影讲述了由于法官信奉这样一种哲学：“好人的儿子一定是好人;贼的儿子一定是贼。”他用血缘关系就鲁莽判定人们的罪行，而zui终让自己妻离子散，但命运让法官的儿子拉兹和法官再次相遇。纯洁的爱情，荒谬的亲情，还有封建等级制度交织在一起，我们似乎都不敢直面法律和良心的对决。在那样一个封建风气横行，拉兹和丽达之间真挚的感情让每个人都感动不已。我们会控诉法官的人生观，他的心理似乎在那个扭曲的社会里变得不健康了，以至于我们看着他的所见所闻都异常狰狞。

如果从心理学角度分析，我看到了一个钻进牛角尖的人类，嘴里还叫喊着他的哲学。好人的儿子一定是好人;贼的儿子一定是贼。我们现在觉得这很荒唐，但是我觉得我们也在那个背景下，也许也难免产生这种不人道的想法。就像我们也无法理解历好多次一次左倾错误，我们觉得大跃进很荒谬，但是它的确客观存在。人的心理一旦被引到一个境地，它就困在那很难摆脱。

所以，我们需要树立正确的价值观、人生观，用清醒的认识，积极的心态面对学习、生活、工作。现在，大学生的生活面临着很多小坎坷，竞选的失败、恋人的分手、经济上的困难、考试的挂科、违纪的处分等等„„我们能否用一种积极的心态去面对呢?现在面临期末考试，大部分人都手足无措，不想挂科，但是自学太晚了。毕业分手季，恋人们都在纠结爱情和面包的去留。花钱大手大脚，新买的手机又丢了，钱财告急，可老爸老妈已经打过来了很多钱，实在不好意思再伸手要。我们面对这些事情，就要我们从平常就用理智去处理，不能临时抱佛脚求考试不挂。能否处理好这些事，这也是对心理健康是否达标的标志。

从容面对，蝴蝶要经历痛楚才能破茧而出，珍珠要牡蛎的疼痛才能长成。我们的人生也是，故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。挫折，给了我们痛苦，让我们铭记痛苦，痛定思痛，在挫折中愈战愈勇。暴雨来了，找到伞在哪里。而不要等着来送伞。在遇到挫折，不要因为一时的慌张无助就忽略了自己的潜能，不要一味的等待外力的帮助，试着用这危机状态下去激发自己的潜能，良性加压，让自己的学习工作都更有效率!时刻保持浓厚的求知欲望，发展多方面的能力，提升自身的素质。保持良好的心境，不要放弃学习，知识会给我们一种由内而外的沉淀。

在面对烦恼，爱情，宿舍的小摩擦，被这些烦恼牵扯，似乎心思就全被拉过去，全世界都是烦心事。而聪明的办法是学会取舍，学会谅解，试着用对方的角度去思考问题，己所不欲，勿施于人，这样的思维模式会让我们学会舍得，也会得到心灵上的安然。胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。优秀的心理素质是人才养成的必要条件。在面对这个瞬息万变的世界，面对股票市场的大起大落，面对价值观念多元，面对新闻舆论冲击，只有心理健康的人才能泰然处之。我们的心理也要拿起武器，端起一把ak-47，横扫那些能克服的人性弱点，把勇气拿出来，把好心态摆出来，然后乐观积极的去创造更美好的世界，同时，这也将会是对心理的zui严峻的考验!

这就是我得心理成长报告，人生没遇到过大风大浪平平淡淡但我觉得获得也挺精彩的.

第七篇:大学生个人成长报告

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。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。

我出生在上个世纪七十年代中期，恰逢文革结束。我成长于一个干部家庭，父母均是单位上的领导干部。学龄前时期，父母由于工作原因经常出差或加班加点，根本无暇照顾孩子，只好将我送到市里一家全托幼儿园，每周只能回家同父母呆一天。或许是继承了父母的性格特点，我从小就比较开朗外向，虽然不像其他同龄人能和父母朝夕相处，但并没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力，独立性也很强。上小学之后，父母虽然工作繁忙，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。

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!中学的生活主要是学习，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口：我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。

参加了心理健康教育学习班后才得知，青春期属于特殊时期。由于这个期间的发展是非常复杂、充满矛盾的，又称为“困难期”、“危险期”。

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，往往喜欢一个人却老是和她作对，喜欢她却老在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特征，出现对异性的好感和接近异性的欲望。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望感不得不被压抑，还要在他人面前进行掩饰。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，迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，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。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。”本科毕业后，我进入了南航附属初级中学工作，生活节奏加快了很多。

参加了教育实践工作，这也使我第一次有机会接触到了心理咨询这个领域。在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。对于一个教育的管理者来说，仅仅了解单个学生个体和对个体进行管理是远远不够的，还必须对处在一定群体中的人以及对群体本身进行研究，才能对群体进行有效的管理。

通过这一段时间的学习、观察、思考，不但我自己的心理健康水平得到了很大提高，同时也逐渐从心理学专业的角度出发，去重新审视周围学生和朋友心理上存在的问题。我发现其实我们每个人身上都存在着不同程度、这样或那样的心理问题，甚至还有些人由于不堪忍受心理重负过早地结束了自己的生命。这一切让我切身的感受到一个人如果不能正确面对和解决自身的心理问题，将会怎样毁坏自己的生活、消磨意志、降低自身感受生活乐趣的能力。我真心的希望每一个学生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学习心理咨询知识和技能的决心。

作为一名共产党员及思想政治教育工作者，我是一名唯物主义者。我认为心理咨询的伦理要求做到对人的尊重和关怀，这恰恰符合了党中央提出的“以人为本”的执政理念。所以“以人为本”的价值观应该成为所有心理咨询工作者共同的价值观和伦理要求。“以人为本”也许是最不强调咨询技术的心理咨询，但它是最强调对人性的理解和尊重的，它相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量。所以我们应该坚信，不是我们为求助者解决他的问题，而是求助者本身就具有解决自己问题的潜在能力，他是在我们的帮助下，自己最终解决了自己的问题。根据这样的道理，其实心理咨询并非高深莫测，只要我们能够坚持以人为本的理念，为来访者提供一个有利于其个人成长和完善的咨询环境，相信他一定能够从痛苦中挣脱出来，解决自己问题。如此看来，与咨询理论和技能相比较，更重要的是与来访者建立良好的咨询关系，是对来访者的无条件关注，是对来访者的理解、接纳、尊重。理论和技能的学习，其目的正是为了在咨询过程中最大程度上实现以来访者为中心这一根本理念。

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，有效地帮助求助者解决问题，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。特别是当我真正开始进行心理培训之后才发现，真正决定心理咨询进程的，不是理论、也不是技巧和方法，而是心理健康教师本身的人格，只有一个健康、稳定的人格，才是心理健康教师取得咨询效果的根本保证。心理咨询师人格的健康度和完整度，决定和限制着心理咨询取得疗效的程度。所以说，心理健康教师对自己的了解和分析、心理健康教师的自我成长，同样是心理咨询中最为关键的因素之一。

身为一名学校的思想政治教育工作者，我深知肩负着党和国家的殷殷期望与关怀，更感责任之重大。我的性格特质、教育背景、思维方式是我从事这项职业的优势所在。而业务水平、技能则是我尚需提高的方面，在这方面，我也期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，使我更加胜任这项崇高的工作，学校学生心理健康教育工作的路任重道远，我将肩负起这一神圣的使命，用兢兢业业、求真务实的工作态度，为学校学生的心理健康事业保驾护航。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

第八篇:大学生个人成长报告

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

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

1、成长轨迹，重要事件或重要人物对我的影响

在我成长的人生之路上，对我产生影响的莫过于我的父母，我的家境贫寒，但人穷志不穷，这是我父母从小就教育我的，他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，而不是像他们一样一辈子面朝黄土，背朝天。所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。

2、兴趣爱好对我的影响

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

3、性格及对我的影响

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

4、能力与品质

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

5、自身的优势、不足与改进

不足:遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改进:以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

6、自我奋斗目标

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

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

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

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

**大学生个人成长报告篇十**

1当代大学生心理健康问题的具体表现

1.1心理健康与否的判断

心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好的人际关系的维持。心理是否健康一般采用量表测量，其标准是随着时代变迁和文化背景变化而变化的。根据我国大学生的实际情况，大学生心理健康的标准大致可概括为：智力正常，自我评价得当，情绪调控能力强，社会适应良好，人格完整，人际关系和谐，学习动机明确。

1.2大学生心理健康问题

大学生的心理正值一个发展时期，是从青少年不成熟的人格状态向成熟状态转变的过程，也是各种矛盾的思想观念发生碰撞、冲突的时期，还要面临复杂的角色转换问题，因而，大学时期正是各类心理问题的高发阶段。笔者了解到，当代大学生普遍存在的心理健康问题主要包括学业、人际关系处理、恋爱问题、性健康、性格和情绪调节以及特殊群体心理健康问题，涉及面较广，深入到学生学习和生活的各个角落。

1.3学业问题

具体表现为学习目的不明确、两极分化现象较严重和学习动机功利化;人际关系问题主要表现为很多大学生不能很好地与人和谐相处;恋爱问题则主要体现为情感的迷茫、不正确的恋爱观以及如何应对失恋;性健康问题主要表现在学生不能正确认识自我的性反应，产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感，把性与不洁联系起来并由此产生的心理压力;性格和情绪调节问题具体表现在抑郁和情绪失衡。

1.4特殊群体的心理健康问题

(1)网络群体。网络这把双刃剑给一部分大学生带来了困扰。

(2)贫困大学生。贫困生出现心理问题的比例高于非贫困生，人际关系敏感、自卑和心理负担过重的现象在贫困生中较为普遍。

2剖析当代大学生心理健康问题的成因

当代大学生存在心理健康问题的成因主要有以下几个方面。

(1)社会大环境的影响。随着改革开放的深入，我国加入wto后国际竞争的加剧，对人们的心理世界造成了巨大的冲击和震荡，在这样一种社会大背景下，大学也不再是宁静的港湾，社会上的一些不正之风，使得一些大学生原本就脆弱的心理防线受到了空前的冲击和挑战。久而久之，引起了心理的迷乱和失衡。

(2)家庭和学校教育的缺失。目前在校大学生，基本出生于国家改革开放之时，成长于国家经济发展之日，由于家长对他们的过高期待，过分保护，使其对家长的依赖性强，导致他们认知和情感发育不正常。另外，在高考指挥棒的调遣下，学校和家长在教育学生的过程中往往采用应试教育的方法，只重视智力教育，忽略了学生心理素质的培养和训练。

(3)大学生未接受系统的心理健康教育，心理健康知识匮乏。当前对大学生进行心理健康教育的状况并不乐观，很多学校都只是流于形式，心理健康知识匮乏导致学生心理调适能力不足，进而使学生维护心理健康的意识不足，埋下了诱发心理问题的隐患。

(4)大学生自身的心理特点，其主要表现在：大学生作为一个独立的社会群体，他们在性格、意志力和对事物的认知及情感各方面都有别于高中生和成年人，情感方面比较热烈，认知方面明显不足，具体为对社会制度、人际交往和爱情等诸多方面的认识不完善，不成熟。同时，他们的柔韧性不够好，自制力也相对较差，做事喜欢随心所欲，缺乏长远目标，计划性不强。加之现代社会竞争和市场经济加强，各种形形色色的信息带来人们心理的复杂化，很多大学生经常感到压抑，但由于自身认识不足、心理方面知识的缺乏或顾及个人隐私等多方面因素，他们的郁闷没有得到及时释放，经过长时间的积聚和沉淀，便产生了各种心理问题。

3改善大学生心理健康状况的决策

3.1学校方面的应对措施

3.1.1开展新生入学的心理健康普查高中教育以学业为重，学生的心理健康易被忽视，带着高中遗留下的隐性心理问题，加之离开了父母的呵护，大学新生有可能在遇到一点小挫折后就将原先存在的问题加强化，以相应的症状表现出来。研究表明，开展新生入学的心理健康普查是预防大学生心理健康问题的一种行之有效的方法。

3.1.2加强校园文化建设，营造良好的心理社会环境孟母三迁择邻而居的故事充分说明了良好的环境对人产生的积极影响。好的校园文化氛围是大学生身心发展的沃土，而校风建设又是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要因素。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质。所以学校应加强团结友爱、奋发图强等优良学风的建设，让同学们在其影响下学会怎样与人和谐相处，解决一些学习和生活上的困扰。同时学生还可通过参加学校开展的一些丰富多彩的校园文化活动保持一种乐观向上的生活态度和健康的情绪特征。

3.1.3开展心理健康教育课程由于中学时期心理健康教育不到位，大学生普遍缺乏一些基本的心理健康知识。鉴于此现状，校方很有必要系统地对大学生进行心理健康教育。课程除了对心理、卫生、健康等方面的知识进行讲解外还应加强认知心理教育，帮助学生了解心理发展规律，系统学习掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。

3.1.4建立健全心理健康咨询体系学校心理咨询体系是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。通过有效的心理咨询和心理疏导学生可以及时发现自身存在的心理问题，及时找到应对措施解决心理问题，保持良好的心理健康状况。近年来，高校心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，而且为每一位学生建立有心理健康档案，比较全面地记录学生心理健康情况。选择适合中国文化环境的大学生心理健康测查量表，对其大学四年的心理健康状况进行跟踪调查、分析、归类，评价并记录在案，针对一些具有代表性的问题做到有的放矢，从而为社会培养出合格的大学生。

3.2家庭社会方面的应对措施

3.2.1家庭教育模式的转变当代大学生很大一部分是独生子女，由于家庭娇惯等原因造成了他们娇生惯养、依赖性强、适应性差、以自我为中心等性格缺陷。一旦进入大学独立面对生活的考验时，问题便会接踵而至，如同学关系紧张、不适应寝室集体生活、报复心理强、不关心他人等。产生这些问题的根源是家庭，解决方法自然也得从家庭着手，现代社会的家长们应该意识到过去那种全权代劳的呵护方式往往是孩子成长的障碍，放手让他们自己处理一些生活中的事情，积累生活经验才是健全的家庭教育方式。

3.2.2社会支持系统的完善大学生心理健康问题导致的最严重后果就是自杀，近几年，高校学生因为各种心理问题自杀的事件并不少见。巢传宣等研究表明，社会支持系统在自杀意念的产生中可发挥缓冲作用，社会支持系统比较好的学生相对而言产生自杀意念的机会较少。因此，在预防大学生自杀工作中，应考虑构建比较完善的社会支持系统。

3.3学生自身方面的应对措施

3.3.1学会自我保健，加强心理调节大学生在掌握了一定的心理健康理论和知识的基础上，要学会自我心理调节，首先从认识上入手，学生要对自身心理状态、性格特征等有一个比较全面的认识，对自己在大学里的位置及自己所扮演的角色有一个正确的定位;其次，应该学会自我调适消极情绪。正确的调节方法可以是通过写日记、听音乐、聊天散步购物等，以便及时释放负面情绪。此外，郝霞研究表明经常运用幽默缓解压力的大学生的抑郁和交往焦虑水平都较低，且自我效能和自信都较高，鉴于此大学生可以积极培养采用幽默方式来缓解压力的能力，以促进自身心理健康。

3.3.2积极参加体育锻炼，促进心理健康体育锻炼有益于身体和心理健康，身体健康和心理健康互相依赖。学生在参加体育锻炼的过程中可以培养其意志品质，弱化、扭转不良的心理倾向。同样，由于体育锻炼中的情感体验强烈而又深刻，成功与失败、进取与挫折共存，欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织，这种丰富的情感体验，有利于学生情感的成熟，有利于情感自我调节能力的发展。

4大学生心理健康研究的新思路

4.1完善研究的操作方法，努力推进研究本土化我们必须在借鉴国外先进研究经验的同时，大力加强我国大学生心理健康的理论研究，加快大学生心理健康理论体系的建立与完善，并结合中国大学生的自身特点，研发适合中国学生的心理评估量表及问卷，从而进一步推动我国大学生心理研究的本土化发展。

4.2拓宽研究的视野范围，努力推进研究具体化在研究大学生心理健康问题的同时，我们不仅要考虑学校这个大环境的影响还要将研究视野扩大到家庭及社会环境等领域，密切关注其成长过程中一些特定因素的影响，使研究细化和具体化。

4.3扩大研究的文化维度，努力推进研究国际化随着改革开放的不断深入，留学生群体逐渐融入各大院校。对外国大学生来说，国外长期的学习与生活是一个重要的转变过程。在这个过程中难免会对他们的心理造成一定的影响，那么校方在着手研究中国学生的心理问题的同时也不得不重视起这些群体的问题。所以我们应对外国大学生心理健康进行研究，扩大研究的文化维度，从而推进我国大学生心理健康研究的国际化。

**大学生个人成长报告篇十一**

1.供过于求

在没有泛起经济危机的时候，大学生的就业题目也是比较凸起的题目，从整个就业情况看，大学生的供应显著大于实际需求。不是总量的供过于求，而是结构性的供过于求，主要是培养的大学生的方向及大学生所应该学习的内容和社会的实际需求是脱节的。

企业用人的时候，首选是相关专业，其次是高潜质的人，由于企业在发展期需要大量的职员补给，有些人是可以在工作过程中逐渐培养的，这也为一部门专业分歧错误口的大学生解决了就业的题目。

当经济危机到来的时候，企业普遍实行的守旧的发展战略和紧缩的财务战略，一方面人力资源的补给大幅减少，另一方面用于培养与培训的用度也大幅减少，在招聘的时候会对相关专业的大学生优中选优。经济危机造成的结果是，不管是从结构看，仍是从总量上看，大学生的数目都是供过于求。

2.缺乏胜任力

现在高校培养的大学生都是把握了一定的理论，实践非常缺乏，即便是对实践要求极高的技工类，良多学校由于种种原因取消和减少了实践的课程。大量理论的课程让学生在专业方向上的收益是有限的，缺乏实践能力的大学天生了空言无补的高手。

企业长短常现实经济实体，需要的人就是能够给企业直接带来绩效的人，而空言无补的大学生并不能马上给企业带来绩效，还要搭上老员工给为其辅导，从而影响了企业的整体绩效。现在良多企业都休止了招聘新员工，尤其是大学生，即便招聘也是有实力的公司进行的优中选优的战略性人才贮备;而有些有实力的公司，在进行人才的战略性调整，但愿通过现在的经济危机带来的变化，招募和贮备一批中高端人才和优秀的技术骨干，从而迎接经济危机过去后的新的发展。

由此可见，一些企业以为经济危机也是转机，在这个转机的过程中，良莠不齐的企业进行了天然而然的优越劣汰，使得企业乃至整个行业以后的发展会更加规范。而大学生没能在这一转机中受到青睐，其根本原因是大学生毕业后，不具备相关工作的胜任力。

二、大学生就业难带来的影响

1.负面影响

首先是大学生本人，原本认为考上大学就是天之骄子，原本认为大学毕业可以养活自己，原本认为找个好工作赚钱可以孝顺父母;没想到考上大学后是“天之棋子”(自己的命运任天摆布)，没想到毕业后还没上岗就已下岗，没想到本应自力更生却还要父母牵肠挂肚，这些对大学生造成的心理压力不可谓不大。

其次是对大学生家庭的影响，本来大学期间就花了良多钱，大学毕业后还得为孩子承担一定的经济压力，更主要的是看到孩子找不到工作给孩子带来的精神压力。家长真想把这些压力都揽到自己身上，既着急又没有办法，有些家长甚至但愿孩子有点事干就行，哪怕一分钱不挣也行。

再次是社会压力，有那么多人不能就业本身就长短常大的社会题目，而且还有可能变成更多的其他社会题目。

2.正面影响

大学生就业难已经成为社会普遍关注的题目，对教育的反思也愈发深刻，政府、高校、企业也都在自己的范围内进行着自己的思索。

政府从财政上予以支持，固然有些措施是短期的，有些效果是表面的，但究竟在一定程度上解决了部门题目，政府还应该在教育改革长进行更深入的探索和更有效的投入。

学校也在积极寻找教育改革途径，固然每个学校都在做着虚假的就业率统计和讲演，但是有些学校有些院系的教育探索已经在几年前就开始了，好比有些学校的计算机院系几年前就成立了实验室，引进了实训的教授教养模式，现在又在积极探讨本身引进企业的教育产品和模式，应该说这些学校已经开始思索教育本身的题目、解决途径和自身的价值了。

企业首要考虑的不是教育题目，却间接地促进了教育的改革和对教育本身的思索和探索。企业一开始考虑的是如何能获取更多更好的能快速胜任工作的人，于是一些企业在相关的高校建立了定制培养班，按照自己企业的要乞降实践培养大学生，然后招募其到本企业工作。而一些培训公司也应运而生，对学生进行技能练习，练习后的大学生相对会更快地胜任工作。有些民营教育机构更是集合这两种方式，直接模拟企业的技能环境，请企业的人来授课。这些企业和相关措施都在一定程度上起到了一定的效果，而跟着经济危机的到来，各种各样的教育形式及增补教育形式的优劣势凸显出来，这对教育本身的思索和探索无疑是一件好事。

三、大学生就业难如何解决

良多培训机构以为09年将是就业培训的又一个转机，毫无疑问，对于找不着工作的大学生，培训确实是一种有效的方式，尤其是良多机构还承诺负责就业。朗沃教育作为西南地区首家java软件开发培训中央，以“一切为了就业”为根本目标，注重技能晋升，通过独创的项目实训，在短期内迅速进步大学生自身竞争力以及it行业经验，在3年内，朗沃教育已经成功的向社会输送出上千名软件工程师。

题目在于能不能找到工作上了，这是企业的事情。但是目前情况下，守旧和收缩策略的大绝多数企业，不可能招聘大批没有经验的新员工，由于企业首要解决的题目是生存，为新员工支付的薪水是企业直接本钱，这可能会影响到企业的生存。

于是政府出头具名了，出台了一些财政政策，企业接纳大学生可以得到补贴等。这在一定程度上有一定的作用，但是政府要求半年后企业必需接收该员工，而大多数企业不能保证半年后经济形势会好转，因此不愿承担这样的用人风险，因此对于这一政策也并不敢尝试。

是不是可以将这些综合起来考虑呢?大学生要解决的是工作的题目，良多人只要是有个工作不赚钱也可以，企业也要考虑假如经济形势好转人才补给如何解决，政府考虑的是大学生有工作干可以解决一些凸起的社会题目。那么在此阶段，大学毕业后可以视为见习期，由企业接收并进行实际工作的练习，当经济好转的时候，企业就会贮备了一定的补给人才，而大学生不管选择是否留在该企业，都已经把握了一定的工作技能，求职也不再是一件难事了。而政府的补贴可以一部门用于补贴企业实训的人力本钱和场地设备本钱，一部门用于补贴大学生的见习期间的糊口用度，这就解决了企业的一部门题目，也解决了大学生家庭负担的一部门题目。同时一部门培训机构也将施展一定的作用，对于培训机构来说，真正要考虑的应该是毕竟能够给受训者带来什么样的价值，带来多大的价值，作为增补教育形式的上风是什么，考虑的不仅仅是就业难带来的收益机会，更应该是对教育本身的思索。

总而言之，目前既要解决大学生把握实际工作技能的题目，又要解决企业的后顾之忧题目。因此，政府的补贴的钱要花在刀刃上，避免钱花了，大学生只是延期几个月失业的情况发生。大学生自己花钱参加培训，更要花在刀刃上，要真正考虑能否学到真实的本领。

这是解决目前题目的途径之一，解决题目的根本办法仍是教育本身的探索和实践。题目一直都存在，经济危机只不外是让题目体得的更加尖利，假如能借助这次经济题目，加快对教育的探索，加快政府职能的探索，加强企业和高校的更深层次衔接，对于从根本上解决题目，对于未来中国的发展，也许是件好事。题目的产生不是一朝一夕的，所以解决题目的过程也不会是一挥而就的。需要从各个角度，不同的时间段有不同的侧重点，逐步来解决这一题目。

**大学生个人成长报告篇十二**

我常常一个人静下来，花时间写自己反思日记。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，改善自己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。

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。我在学习方面的自己管理能力较强，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，并且在后来的自己反思中，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。

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己的安逸。

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，我们认识了自己，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己，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。

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