

# 大学生心理成长访谈报告(优秀5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 大学生心理成长访谈报告篇一

为增强同学们对心理健康的关注，普及心理健康基本知识，提高同学们心理保健意识和心理调适能力，汽车与交通学院于2011年4月18日在综合楼a119教室举办了心理健康讲座。本次讲座由学校心理健康教育中心韩继莹老师主讲。

讲座前我们做了大量的准备工作，写策划书，调研大学生感兴趣的问题，批教室，与宣传部商量写板报，做宣传等，每项工作明细化，并且为了老师更好的开展讲座以及讲座内容丰富性，特意组织排练了能反映大学生目前真实生活的小品和一个音乐剧。

讲座当天学生会全体成员提前一个半小时到达了教室，并按照预期的安排进行会场布置，安顿同学有序的进场入座，接待老师，为讲座的顺利开展做了很好的铺垫。

讲座在广大同学的期待中如期进行，一个轻松幽默的小品拉开了帷幕，小品主要叙述了三个性格不同的大学生面对学习及生活时的迷茫的态度。随后，韩老师针对小品中人物的特点，对同学们心里存在的困惑一一作了讲解，韩老师结合心理教育特点，联系自己日常工作 and 教育经验，列举了一些生动典型的案例。韩老师讲完“人生规划”之后，一个唯美的音乐剧映入了大家的眼帘，通过音乐剧我们看到一对大学恋人由相爱到分离的过程。表演结束后，韩老师又为同学们讲解如何树立正确的恋爱观，不能盲目追求所谓的爱。讲座中

韩老师风趣幽默，以深入浅出的方式、良好互动的氛围带动了全场的气氛，广大同学积极配合，使整个讲座取得一定的成功。

通过此次讲座，同学们对自己的大学生活都有了新的目标和正确的定位。相信这次的讲座能帮助学生摆脱心理困惑，拨正前进航向，为同学们的健康成长保驾护航，同时有助于同学们关爱生命，悦纳自我，善待他人，培养健全的人格。

此次讲座虽然取得了一定的成功，但与此同时工作中也暴露出很多问题，以下是具体的要点：

1. 学生会各部门不是都很清楚活动的具体流程，虽然活动策划已经将每项工作安排到每个人，但在会场布置时，还是显得有些仓促，不尽如人意。

2. 讲座当天现场的卫生问题被忽略，没有进行及时的清扫，在一定程度上影响到了老师的心情及整个讲座现场良好的氛围。

3. 由于活动当天策划者忙于进行会场安排布置，对于讲座现场人员混乱没有进行及时的管理，导致无论是学生会工作人员还是参加讲座的同学不能及时的入座安静等待讲座开始。

4. 讲座所需的设备及人员由于时间的紧迫，都没有提前进行测试和彩排，导致现场意外频频。

5. 讲座当中现场同学纪律没有得到很好的管理，并且偶尔会打断老师的思路，会场的混乱很大程度上影响了老师的讲座效果，导致老师没有很好的发挥出自己的水平。但总体看本次的讲座还是很成功的，相信我们总结经验教训在今后能办出更好的活动。

## 大学生心理成长访谈报告篇二

提纲：一个人的一生有几个重要的阶段或许决定着人生的方向，亦或是能从根本上完全地颠覆命运。人的一生就像是一张混乱的拼图，倘若你能走好每一步那么结局将会是完好无损的。可是如果走错了一步那么结果将会是离谱的偏离原本的方向。同样心理健康也亦如此，而且心理健康在人生中有着无可替代的地位。

关键词：无知、懵懂、憧憬、叛逆、独立、自主、感恩、坚强。

人的成长囊括了许多的酸甜苦辣。幼儿时期，没有丝毫的思想对任何事都充满无知和好奇。稍微长大一点，稍许有了一点思想，对自己的未来充满幻想和期待。到了青春期，心里有发生了极大的变化，少了几分乖巧多了几分叛逆。再长大一点，叛逆的心里会逐渐的减弱更多的会是渴望独立和自主。到逐渐了解社会之后，心中不自觉的会充满感恩同时也会多几分坚强。只有真正体验过了之后才能了解人生的真正意义，真切体味泪洗过的内心才能体味到的所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。

我的人生已匆匆过了数十载，回首过去才蓦然发现自己的成长经历是那样的别有一番风味。

### 自我分析

#### 幼儿时期

小时候和其他的孩子一样，总喜欢搞一些小破坏，以至于在家里总是唯我独尊。渐渐地养成了一些不好的小毛病——自傲、以自我为中心。结果可想而知——变得孤独没有朋友。在那个时期的我心理极度的不健康有些焦虑同时也有些偏激。但是妈妈告诉我只要我变得友好真诚其他小朋友就会很乐意

和我交朋友的。渐渐地我意识到了要用一颗真诚的心去对待朋友才会得到真正的友谊。在那时我的心理逐渐从无知想懵懂过渡。同时我又对自己的未来充满了无限的憧憬。

## 青春期

我还能清楚的记得在这个时期我的内心充满了挣扎与无奈。青春期就是叛逆期的代名词。在这个叛逆的年龄无疑会做一些在成人眼中极其无聊又浪费时间的事因此我们与成人之间的争吵业务以会变得频繁。现在想想当时的行为自己都觉得不可理喻。可当时就被那该死的叛逆心理给完全控制了。

## 成人期

当我逐渐步入社会后才发现当初父母对我的庇护是多么的珍贵可惜当时的自己却那么不改的给舍弃了。渐渐地我懂得了珍惜与感恩，心中也多了一份对父母的关怀。此时我的心里不再有丝毫对父母的唠叨的厌恶相反我却对此充满喜悦。

## 自身的品质与能力

对待朋友真诚，做事认真有毅力，但缺少几分冲劲，不太有创新能力。

## 人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的道德操养。我崇拜有巨大人格魅力的并且也一直希望自己能成为那样的人。所以一直以来我都尽量在坚持着“五日三省吾身”的原则。在课余时间，我也会让自己充充电，提升自己的文化修养。当然我也有我自己的理想并且为了理想的实现而不断奋斗着。一个人活在世界上就的为世界负起一定的责任，有了正确的人生观，就能正确的对待自己的责任，在负起责任的同时实现自己的价值。而且我还紧跟着党的步伐，努力学习党的方针

政策努力为社会为集体奉献自己的力量。在待人处事方面，我也尽量做到严于律己宽于人。同时谨遵自尊者人必尊之，自贱者人必贱之的原则。做到尊老爱幼，“人不独亲其亲，不独子其子。”懂得倾听他人，懂得成功的背后往往付出了艰辛的努力，不要像“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽，却忘记了当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。要学会与人分享，我们有两个苹果交换一下，还是两个苹果，但倘若我们有两种想法交换一下，就可能有无数的想法产生。懂得“你就是我，我就是你，你就是你，我就是我的”道理。不要客观的评价一个人，更不要极端的评价一个人，每个人都有缺点，但也都有闪光之处，人无完人，要学会包容，学会发现别人的闪光点。要学会独立，在这个世界上人人都是平等的，我们没有权利要求别人必须对你好，别人也没有义务必须对你好，所以作为个体的人，我们有必要自食其力，独立其主！要学会感恩，当别人遇到困难的时候要伸出自己的双手去竭尽全力帮助，做到滴水之恩当涌泉相报。用美好的心灵看世界，总是用乐观的精神面对一生，多一份自信，少一分失望；用美好的心灵看世界，总是用积极的态度面对生活，多一份感激，少一分抱怨；用美好的心灵看世界，总是用顽强的意志面对困难和挫折，多一份勇气，少一分怯懦；用美好的心灵看世界，总是寻找到别人最好的东西，多一份肯定，少一分挑剔。

## 需要改进的人生的几大方面

1对凡事都需要有更多的主动性，要有更多的激情。会失去社会对他的认可，再次会失去周围人们对他的尊重与信任，最后会失去他本来可以拥有的成功人生。世界上极需这种人才，他们在任何情况下都能克服种种阻力完成任务。能做到这一点，就不会为自己的工作操心。因为世每个人不仅要学习书本上的知识，聆听他人的教导，更需要一种敬业精神，能够担起上级的托付，立即行动，全心全意地去完成任务——“把信送给加西亚”！责任不是别人的要求，而是你为自己赋予的使命。一个缺乏责任感的人，首先世界上到处是

散漫粗心的人，那些全力以赴的人到处都缺。

2胆子要变得更大，不要害怕丢人，成功往往在豁出去之后才能得到。任何人的成功都是要历经千辛万苦才换来的不可能是轻而易举的。就连在许多人眼里的那些金光闪闪的明星也不会例外。由一曲《忐忑》爆红的龚琳娜背后也同样有着普通人的心酸。上世纪70年代中，龚琳娜出生于贵州省贵阳市一个普通家庭，父亲是医生，母亲在一家单位上班，家里还有一个弟弟。她的家庭也就顶多算一个温饱家庭。她的成名道路上也无疑布满了荆棘。面对他人的冷嘲热讽他非但没有反放弃相反她依然信心满满。

3不要按部就班，要积极开发思维，要跳出边边框框，创新才是硬道理。没有创新就缺乏竞争力，没有创新也就没有价值的提升。第一，创新意味着改变，所谓推陈出新、气象万新、焕然一新，无不是诉说着一个“变”字；第二，创新意味着付出，因为惯性作用，没有外力是不可能改变的，这个外力就是创新者的付出；第三，创新意味着风险，从来都说一份耕耘一份收获，而创新的付出却可能收获一份失败的回报。创新确实不容易，所以总是在创新前面加上“积极”、“勇于”、“大胆”之类的形容词。

## 自我奋斗目标

人是宇宙的一部分，虽然微不足道，像毛发一样，但也是一个构成部分，失去部分就没有了整体。一个人的错可以让所有人受到伤害，如果地球有了损失，影响的就是宇宙，造成负面伤害。一个人的对也可以产生影响，对宇宙的一切产生正面的影响。因此人要有明确的目标，要有奋斗的方向，才会不枉人生一世。每个人都渴望成功渴望有一个幸福的生活，但我并不渴望自己有多么的成功有多么的有地位，我只希望我能够用我自己的能力让父母过上幸福的生活能让他们安享晚年，同时也希望自己的生活能够多点快乐少点烦恼，多点充实少点虚度。

## 自我总结

财产，权力，这些身外之物可能随时会被偷走，但是有些是别人永远偷不走的：你的独特性，你的热情，你的直觉，这些都是你独一无二的特质，别人无从偷取，也无从模仿。

有的东西是可以被偷走的——你的财产、你的青春、你的健康、你的文字、你的权力——而有的东西是谁也偷不走的，“”。所以我宁愿做一个精神上的“奴隶”也不愿做一个物质上的“傀儡”。

人生其实很短暂，别让自己的心太累。生活中有太多的无奈，有太多的不如意，每当有不顺心的事时我们就会抱怨自己，是多么的不幸自己是多么的可怜，有时间在一边抱怨不如踏下心来好好想想自己都干了些什么呢。尽量让自己的一生过的快乐一点，少去追求一些可望不可即的事。

## 大学生心理成长访谈报告篇三

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 and 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。

大一2000心理成长报告

大学心理2000字论文

## 大学生心理成长访谈报告篇四

**摘要：**本文为本人个人成长分析报告。该报告主要写我个人从小到大，对我有较深影响的主要成长经历，经历了这些对自己的影响，感悟以及人生观的形成。从我的成长经历的几个阶段来看我的个性品质、价值观的形成以及看待我的优点和它的改进方法，还有目前我看待现在自身的人人关系，人际沟通，学习生活以及我的看法与态度，审视自己有哪些不足并加以改正。

时光就像顽皮的孩子，在我们不经意间悄悄地从我们的指尖溜走。这是踏入我人生的第19个年头了，现在的我是乐观的生活着，回想我以前生活的点点滴滴，还是颇有一些感触。或许每个人人生的道路经历的不一样，但是我想每个人的人生路总都会充满着喜悦，挫折，欢乐，困难，感动……他们就像跳动的音符编制着我美丽的梦想和绚丽的生活，这世界是美好的，道路是光明的，感谢我的父母和所有关心爱护我的人，在我迄今为止的人生路途中是他们给了我最大的力量和支持。

幼年，童年时期的经历和生活在我记忆是断断续续的，而且几乎很多都记不得了，但是有那么几件事是记得非常清晰的，

从未忘过。在我的记忆中，我的童年非常的短暂，不过是快乐的。我出生在一个普通的农村家庭，爸爸妈妈都是以打工为生。记忆中爸爸妈妈的工作非常辛苦，晚上上班，白天休息，每天都很疲劳。虽然我家日子并不富裕，可是爸爸妈妈却努力地让我过好，什么好吃的，好看的穿的第一个想到的总是我。还记第一次进幼儿园的时候，那时我也算让老师头疼的孩子之一了，第一天妈妈把我带到幼儿园那去，刚开始还很新奇的，可是当妈妈要走的时候，我就开始不乐意了，在地上撒泼打滚，哭着不让妈妈走，还记得我是当中闹得最厉害的那个孩子，可以说那天其他孩子都很乖就我一个人这样闹着，我脑袋中知道自己做法不对，可是控制不住自己，用尽一切方式把妈妈挽留住，让她带我走，但最后的结局是我仍留在了幼儿园，妈妈离开了，从那一刻开始我就渐渐明白原来我不是都可以像幼儿园以前那样随心所欲，这世界还是有它的规则存在的，换一个新的环境也是常有的事，而要学会的是适应，也让我明白的是依赖不会让我成长的，学会自己独立才能好好生活。

童年的时候，爸爸把我当宝，他在家时会带我到处玩，抱着我在村子里转，记忆最深的一次是，我想吃冰淇淋和面包，可是又怕我吃多对身体不好，但是最后还是给我买了，捏捏我的小脸并嘱咐我少吃，爸爸也在旁边看着以防我吃多，而且还悄悄和我约定这件事不要告诉妈妈。由于爸爸妈妈都要上夜班，上幼儿园基本都是奶奶接送，运气好的话还可以在早上上学的时候遇到下班回家的爸爸妈妈，他们每次回来都会从城里带点我没吃过的新鲜玩意。因为他们上班很忙，平时不能完全照顾到我，还记得有一次晚上我发烧了，还好亲戚及时把我送到诊所看病，那时妈妈听到这件事我看到了眼中的泪花的，还有她的自责以及心疼。当时我其实对于妈妈没有在我身边照顾我一点也伤心，因为爸爸妈妈要上班挣钱，很忙，没有时间。现在想想也是，毕竟熊和鱼掌不能兼得，他们辛苦挣钱，让我过上好的生活，就本来就很辛苦了，很理解他们，知道他们很爱我，我也非常爱他们。

初中阶段是我的一个转折点，初一的第一个学期我还是一如往常地生活着，成绩平平，生活平平淡淡，也不乏有父母以及家人的关心，初一我是住校，但是每周五放假都要回去，爸爸上夜班，但他会在白天抽出时间即使不睡觉也要来学校接我回家。这样一日既往的生活直到初一下学期的时候瞬间被打破，那天也是周五，本来这天是爸爸来学校接我的日子，可是我等到的是叔叔来提前接我回的家，得到的消息是我连想都没有想过的，爸爸去世了。因为想努力赚钱，让我们过上好的生活，没日没夜的工作，晚上上班，白天休息不了，身体一直处于疲劳状态，是心肌梗塞夺取了爸爸的生命。那时我是感觉我的整个世界都崩溃了，曾经那个会带我到处玩的父亲不在了；曾经那个会悄悄给我买冰淇淋的父亲离开了；曾经那个会把我当宝的父亲不会再有了。妈妈和爸爸的感情是很好的，父亲的去世，妈妈当时也是不能接受的，我是第一次见妈妈哭得那么伤心欲绝。但是生活是要继续的，在我心中我的妈妈是个十分坚强的好母亲，爸爸去世后，妈妈就担起了家庭的重担，妈妈的辛苦我看在眼里，心疼她。为了让妈妈少操心，减轻妈妈的负担，从那时起我开始学会了真正的懂事，学习上我也有了很大的动力，原来的我在班上成绩平平，到最后的努力，在中考的时候我是班上的第一名，以较好的成绩考入了比较好的高中。除了感谢母亲，我心里还想感谢的是我身边的朋友同学，那时的我本来就是很文静一个人，加上父亲的去世更加令我封闭了自己，是我身边的朋友和同学们陪我聊天，给我最真诚的关心和照顾，陪我度过了那最难熬的时光，因为有了他们的陪伴，我的性格不再孤僻，渐渐开始活泼，乐观去面对生活。我学会了坚强，学会了乐观，学会了懂事，我知道生活是要继续的，认真地过好每一天，生活会给你希望的。

高中，我来到了一个新的环境学习，陌生的环境让我慢慢去适应它，因为家庭经济缘故的关系，高中的时候妈妈给我找了个继父。可是事情总是没有想象的那么美好，叔叔对我还好，可还是有些疏离，他是个心高的人，不乐意给人打工，去打工，干什么都会干厌，后来才知道他喜欢赌博，一赌博

家里就开始争吵，相对于我以前一直处于爸爸在的温馨和睦的家庭环境，相比是天差地别，我一时之间接受不了这样的吵闹的家庭环境。周末回家晚上写作业很怕听到他们吵架，有时候我就坐在楼梯口，咬着嘴唇流眼泪一动不动，我也不知道怕什么。那时正值高三，我开始怕回到那个家，大部分时间我都在学校生活，平时和妈妈联系也是通过电话联系去了解家里的情况，有时会听妈妈说最近她和叔叔又吵架了，家里经济又怎样了，在学校上课时都担心妈妈和家里的情况，在高三临近高考的时候自己压力很大，感觉每天都是崩着一根弦，也许是过于紧张，压力大，也许是家庭原因，高考的结果并不是很理想，没有考上自己很满意的大学，只是超了一本线不多分而已。高考对我还是有些打击的，但是没有选择复读，既来之则安之，我选择的是去面对。

大学第一学期是我的一个低谷，或许是我还没从高考的打击中完全走出来，大一上的时候我对什么都提不起兴趣，学习没做好，交友做的不好，家庭不顺，感觉做什么事都是乱糟糟的，一切都做不好的感觉。这段时间做的不好，自然得到的结果是不好的，在学习上我就挂了一科，对于这样的结果心里是很难受的，在大一下学期开始，我就下定决心自己好好规划下我的大学生活，不能这样浑浑噩噩地过下去，不要退缩，我自己要努力调节自己的心态和生活方式。学习上认认真真地听讲，生活中积极去参加有意义的一些活动，多交朋友，不斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受，我相信真诚去对待别人，总会收获真诚的友谊。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。我觉得说得还是挺好的，自己会努力想那个方向走。现在相对于大二的状态，我已经步入正轨了，在以后的日子，我会积极地去学习，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，用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，所以要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的哪些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反却隐含深远意义。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。”

说起我的性格，我的感情比较敏感细腻，也因此对于其他同学较情绪化一些，有可能是一句小小的话就会让我有触动，但是一般我又不会表现出来，只是会在心里面小小琢磨下。初次见面的人都会认为我是个文静腼腆的女生，不爱说话，然而事实却不是如此，我只是明白一句话：言多必失。当然这也不是刻意这样的。也许是经历了一些事自己的性格就成这样的。但是如果长时间交往，熟悉了之后，大家都认为我是一个热情，开朗，乐观爱笑，有点幽默感的女孩子。对待身边的朋友，我一直都是用真心去对待的我认为值得一交的朋友，经历了一些事，以及爸爸的去逝，我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身边过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和情感，也感恩出现在我生命中的每一个人。

成长的一路上，我一直在为自己加油鼓气，我自己比我想象中更加坚强，在一些还未发生在自己身上的挫折苦难，一想到要是发生在自己身上，就一定会说，要是这种事发生在我身上我肯定会受不了的，而当真的悲剧发生在自己身上的时候，发现其实并不是天塌下来了，咬咬牙我还是过去。看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印，成长需要我们自己去体会，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，时刻鱼人相伴。这个世

界上，没有哪一个人总是一帆风顺的，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。去学会微笑，学会成长，学会珍惜才是我要做的。

无论什么时候，我一直会坚持着换位思考和自我反省，提升自己的品行。通过这次的报告我再次重新又认识了自己，有时候我们是真的需要自己好好静下来，去再次认识自己，因为不断重新地认识自己会认识到自己的哪些不足，哪些优势，对自己才会有一个全面的认知，以后就会努力修正自己的品德与言行，让自己懂得成长的滋味与真我的快乐。

## 大学生心理成长访谈报告篇五

近期，老师给我讲述了心理健康课程的主要内容，让我从中受益颇多。从心理健康的定义到如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量。

童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，所以我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，同学们都很羡慕，老师也很喜欢我，也就是那时形成了我的一个性格特征：自信。

中学，我来到了市里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了文科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心

地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

这篇个人成长分析报告写到这里就结束了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美！

文档为doc格式