

# 2023年新时代小故事 课前三分钟演讲稿 故事(优质6篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 个人成长报告大学生心理健康论文题目篇一

(1) 幸福的家庭，让我拥有正确的价值观。

两个一齐躺在了病床，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，仅有经历了才会明白，仅有付出了才有收获。我感激我的父母，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，梦想是纵坐标。仅有透过努力，才能到达知识、逻辑与情感、愿望、目的等等的统一，才能实现崇高人生梦想，才能实现人生命的最高的自我价值。感激父母，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欢乐童年，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》、《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，以至于有了之后的第二次、第三次的细读、品度。中学时，教师向我推荐了一些国外名著《雾都孤儿》、《简爱》、《三个火枪手》……再就是到之后的感情小说、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，以至于毕淑敏教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，都记录着有关我的欢乐人生足迹。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、人生道路的选取带给保证和服务，并且指引着我健康欢乐的生活。

### （3）真情和努力，铸造我的欢乐人生观。

上学时，我是教师眼中的好学生，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”的梦想踏进了医院的大门。工作后，争强好胜的自我，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透过。事业成功而感情给了我很大的帮忙，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，闲置下来的自我竟然没有预料中的自由欢乐。

王朔曾言：“人就是一导管，欢乐流过，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我。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，该给自我定位了，“该干点什么”“能为他们再做什么”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，情绪变得简单、欢乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：应对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，构建和谐的精神家园。对“成熟”也有自我的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断；自信又谦虚；懂得坚持也懂得放下。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。有了新的目标和梦想，顿感踏实了许多。人生有真情、有努力，就会有欢乐！先强大自我，再帮忙别人，这就是我的欢乐人生观。

## （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，喜欢坚持自我的观点，但易变通；敏感、怀疑，遇事喜欢思考，能够客观地分析问题。乐群性、聪慧性、恃强性、兴奋性、敏感性、怀疑性、世故性呈高分倾向，情绪体验偏强烈，易生烦恼，稳定性呈低分倾向，有恒性、忧虑性、紧张性、自律性、实验性呈中等。我自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、用心、负责。所以我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、用心向上、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，工作潜力强，事业心强。人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于梦想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自我的看法。如果用三个形容词来描述自我就是：感性、用心向上、善解人意。

## （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、从人格和潜力上来看，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，能从不一样的角度去观察别人。已能熟练的运用思考引导等这些最基本的咨询技术。所以我有必须的实践经验。

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，工作六年中见证了个性区域行业医生的成长历程，倒不如说，兼职科技的两年，所应对的特殊人群给了我更大的触动。技术科所应对的都是特殊群体—以前生育过一名病残儿的特殊家庭父母，以前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，情绪是焦虑的，精神是压抑的。他们有对第一个孩子的悲哀和想念，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忙他们的同时，也想让自我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，在帮忙患者缓解心理压力、摆脱心理困扰的道路上，去实现自我更大的人生价值。

## （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，我期望应对这一特殊群众，并且期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，让求助者每一天微笑生活。
- 2、其次期许自我成为一名优秀的心理咨询师，拥有自我的心理咨询工作室，为每一个人生都架起一座欢乐的桥梁。

## （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我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潜力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的思考。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，工作时愿意承担职责，自我有客观的决定和敏锐的洞察力。
- 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，思考的东西太多，往往把简单的事情思考的太过复杂，喜欢把自我的思想想法强加给别人，强势性太厉害！

3、需要改善的方面：有时候会思考不切实际的事情，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，欢乐的生活。

## 个人成长报告大学生心理健康论文题目篇二

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第23个年头了。我回顾了自己的成长历程。通过大学生期间的学习，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。

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、自我分析

（一）兴趣，偶像及对自己的影响在个人兴趣爱好上，我喜欢篮球，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，我比较喜欢计算机硬件类的，也正是我现在所学的网络专业，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。

（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，也可能会有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。

总之，向着自己的目标前行，实现自我，奉献社会。



## 个人成长报告大学生心理健康论文题目篇三

前言经过了，路过了，错过了，于是我们以为自己成长了。终于也可以在眼泪里或者疼痛或者怅然地微笑。高举在海潮起伏的清晨把自己裹在黯蓝的海水里，原来不是不怀念，那所有快乐的忧愁的往昔，一想起，就排山倒海，时光反方向奔跑，我们只能抓住往事的片段，在春花绽放的清晨，在夏雨轰鸣的午后，在秋风呜咽的黄昏，在冬雪纷扬的深夜，寂寞回味。有很多人把青春写在小说里，也有很多人把青春拿来歌唱。这个年代的孩子体会到的青春总是无常，混合着赤裸裸的忧伤，缠绕在灵魂里，铭刻在岁月里。少年时代的日记，曾经的合影，高中校园里的柳树，一起散过步的操场，吃过无数次午饭的食堂??这些琐屑而精致的细节都涂抹着我们共同哭过笑过走过唱过的年华。它们就是我们青春的符号，疼痛而清醒地记录着成长的轨迹。花朵，落叶，雨滴，清风。爱情，奢靡，纠缠，郁闷。总是逃不开一些东西，青春就这样冗长地往复在生命中最最纯粹的年纪。

我叫赵庆明，一个普通的大学生，我有我自己的喜怒哀乐，我不是一个完美的人，和众多大学生一样，需要改进的方面很多，需要学习的也不少，经历一些事情后，人也会变得成熟些，借用别人的一句话“眼因流多泪水而愈益清明，心因饱竟忧患而愈益温厚”。一个人应当有着自己真实的生命体验。并真切体味泪洗过的良心，所蕴涵的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的痛苦只有自己才能感受最深。生命的真实就在于历经磨难，人生路上所蕴涵的挫折需要仔细品味。

我出生在一个很普通的家庭里，家里有一个妹妹，从小爸爸妈妈都很重视我和妹妹的教育，儿时的美好时光总是令我难以忘怀，那时整天无忧无虑的回想起来就怀念。真想再回到那个年龄感受一下那种天真烂漫。那时候我多么盼望过节日呀，家人都聚在一起吃饭、聊天。还有我最喜欢的四驱车，玩具枪，童年时，经常骑在父亲的背上，看着天上的白云优雅轻快地飘过；童年时，经常和父亲玩着百玩不厌的捉迷藏。

童年的时候，无数次看着飞过的鸟儿发问，为何鸟儿会飞？为什么花的生命那么短？为什么？天真无邪的疑问都曾在那幼小的心灵中画着巨大的问号。

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的一切都变得快乐起来。中学主要是学习自己却不曾认真的学习过。上课总爱睡觉，爱走神，当然也怕考试，怕开家长会，渐渐地心里也有了一些小秘密。

搞真正的是人生的一大憾事。我想这是没错的，高中与人生的青春花季相交，与成长一同前行，为将来的发展打下坚实的基础。拼搏的汗水收藏的泪光，成功的欢笑。精神的片段丰富着我的记忆，诚挚的友情，丰富的知识，以及身后的师生情，在我的人生道路上开满了鲜花点缀着精彩，临近毕业至今我可以大声的向天呼喊我此生不悔，因为我穿过高中这片森林，欣赏到这里的美景，这里的风景独好。

恒的主题？不去想是否能够成功、既然选择了远方、便只顾风雨兼程？后悔是一种耗费精神的情绪。后悔是比损失更大的损失、比错误更大的错误。所以不要后悔？面对不公平的东西、不要抱怨、你的不公平可能恰恰是别人的公平。所以、你不如去努力的奋斗、争取你自己最合适的公平。

我们都是有梦想有追求的人，不要因为路途艰辛就放弃了前进的脚步。追寻梦想的过程是苦涩的，但只有经过磨砺的人生才会拥有更多内涵。不要让不安的心被浮躁占据，而是驾起灵魂的翅膀在校园里汲取知识，在不同层次的人群里学着更好地做人，四年的时间里坚持很难？放弃却很容易。我们是始终坚信冬天来了，春天就不会再远？没有度过寒冬不知春的温暖，也没有走过沙漠不知水的甘甜？没有经过失败不懂成功的喜悦。因为年少轻狂，我们很可能会失败，可也正是年轻给了我们勇往直前永不言弃的资本。只要我们满怀激情踏踏

实实在在地走好脚下的路，我们终究会取得胜利。

天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落，有多少人在我的生命里出现过，又消失了。那一条条纵横交错的直线，在某时某刻某一交点，然后又渐渐远去，成长是生命里永恒的定义，因为成长会贯穿每个人的一生，直至生命的死亡。当今天的你觉得昨天的你所做的事很幼稚时，我们还在成长；当今天的你觉得跟昨天的你没两样时，我们已经停止成长。人生中，再长的路，我们也得一步一步去走完，再短的路，我们也要迈开双脚去到达，所以，不管在成长的历程中，我们面对着什么样的经历，只要带着爱在旅途中，我们就不会孤独；只要有了前行的方向，我们就不会迷茫；只要勇于直面惨淡的人生，我们才能变得更加的成熟。

时间总是过得很快，转眼大学三年已经悄悄逝去，站在大四的路口，我们即将告别母校，开启一个新的起点，走上未来的工作岗位。

然而在求职的这几个月里，却是我感受最为深刻的几个月，也让我彻底对自己有一个深刻的剖析，作为大学生党员，我们到底应该在大学如何提升自己，才能更适应这个社会对我们的期望。

作为一名网络工程的学生，我一直觉得是骄傲的，因为我选择了一个最热门，最信奉英雄不问出处的行业，一个一直在创造奇迹的行业，并且可以为年轻人提供一个最具发展潜力的平台。

可是，一次次求职中的失败，让我意识到it届并不是我想的那么简单，单纯凭借着一股热情和上课时候老师教给我们的那些只有零星记忆的东西是远远无法达到企业笔试要求的。这就说明了我们在学习中，不能仅仅学习课堂上的知识，还要在课后不停复习，并且时刻关注行业最新动态，这样才能知道何处需要创新，何时才能创新。企业招聘应届生的目的，

也是寄望于我们更好的学习能力和创新精神，在风起云涌的21世纪的，创新将是决定一个it企业成败的关键。

同时在这次求职的过程中，我也深深地体会到了一句话“机会是留给有准备的人”的。在这个方面我深感自己做得不够好，因此在这里做出三个反思。

一、自我认识不足。两个多月的招聘会走来，带给我的却是一次又一次的迷茫，投过的岗位从要求专业知识的测试工程师和网络运维师，到专业不限的销售和产品经理。因为类型的跨度大，所以在准备笔试和面试所需要复习的东西也很杂，很多，久而久之就会感到力不从心了。并且更糟糕的是拿到offer后发现，其实自己并不喜欢这个职业所从事的工作内容，也不看好企业所在的行业，于是又踏上了求职之路。如此兜兜转转，因为自我定位的不准确，错失了良机。

二、对企业的前期了解不足。在这个学期初，也就是9月份到10月份的时候，大批知名的企业来湘招聘，对于应届生来说这是一个非常难得的机会。然而因为对企业前期的职位需求了解不足，并且对于具体岗位的工作内容也不熟悉，就导致了一个问题，就是并不适合自己的岗，而错过了适合自己的岗位，然而企业给你的机会只有一次，没有经过相关岗位的笔试，也很难有面试资格。并且前期的招聘会，我也没有认真在网上搜搜之前招聘的笔试题与面试经验，放弃了与企业零距离接触的机会，听取前辈们的建议。所以，在后期我也有所改善，每次关注企业时也会认真学习笔试内容，而且其实从笔试的内容，也可以大概了解到我与企业的匹配度。

三、对行业发展现状和趋势了解不够。it行业是一个瞬息万变的行业，其快速地发展也带动了社会的发展。然而在这之前，我却一直处于闭门造车，并没有深刻地理解行业动态后的内涵，缺乏观察的敏锐性，并且对事实政治没有进行深入学习，为此，也导致了面试过程中的一些尴尬。

当然失败并不可怕，只有从失败中一次次弥补自己的不足，我们才会更加强大。虽然此次就业之旅，并不是那么的顺畅，但是却让我对自我有了一个新的认识，并且思想上也更加成熟了。每一次应聘，也是一次次对自我的剖析与反思。

就业并不能跟风，人云亦云，亦如我们自己的人生规划，只有对自我有了明确的定位，加强专业方面的学习，对企业有深入的了解，并且保持着对it行业敏锐的观察力，加强党性学习，有自己独特的见解。才能获得一个提升的自己。

但是我也相信一点，工作没有贵贱之分，只要能在这个岗位上找到自己的价值，可以发挥出自己的能力，每天都有提升，并乐在其中，那么我的选择就是正确的了。

同时，我还要反思一点，在大学生活中，我们时常说的应注重全面发展，真的并不只能是说说而已，而是真正的落在实处，例如培养自己逻辑思维的条理性，不断扩充自己知识库的广度与深度，多与同学交流，倾听他人，并且提供自己力所能及的帮助。对于之后走上未来的工作岗位上时，也不能松懈学习，和自我素质的提升。学习是一件终身的事。

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。

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。

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在这个班么？你知道因为你在在这个班，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。

高中：

我总是在受到剧烈的打击后才会自我反省，高中三年我依然按着初一初二那样的调子走着，在郑州那一年，在大家都为高考积极复习的时候，我却没日没夜的出去打游戏。可能是从来没有这么彻底的脱离过父母的约束吧，就算临近高考的日子，我依然我行我素，游戏仿佛成了我世界的全部，连曾和发小约定一年后我要考上重点大学，他要考上军校的誓言也全抛在了耳后。可是付出和回报往往是成正比的，尤其是在学习上体现的更加彻底。在我和母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：那一年中考我选择了高中，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高考成绩单去看，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。

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”。

“我是我所遇到的人的一部分。”忘了是在什么情况，在哪里看到的这句话却印象特别深刻并深信不疑。除却天性，个人的经历应该可以算的上是塑造人的最重要的部分之一。踏入人生20个年头，借这次心理作业简单小结一下个人经历与收获。

首先是个人喜好，偶像及对自己的影响。我喜欢看书音乐运动，这多半取决于年幼时的家庭教育。从蛮小的时候开始学

习钢琴，起初是因为被要求考级，小时候也不怎么有所谓的艺术鉴赏能力，只是在母亲的严苛要求下坚持了下来，可是后来慢慢变成了一种癖好，喜欢听纯净的乐调，摒弃吵闹混乱的乐种。而且，喜欢音乐对我来说更多的是在需要的时候得到的一种无法言说的快感，可以让我觉得不孤独。看书也一样在小时候就受到父母的要求。在同龄人看少儿童话小说的时候，父母就要求我看世界文学名著的青少版。原先的不乐意反倒现在让我养成了挑剔选书看的习惯，也有自己看书的品味。对于银屏偶像我自然有，但我不盲目追崇，这个看脸的世界，银屏上的人足够养眼就可以，至于他们银屏后的故事毕竟不了解。我更愿意欣赏身边优秀的人，喜欢和积极上进有独立思想主见的人相处，因他们身上有许多我欠缺的闪光点。偶像，其实就是自己喜欢或很想长成的样子，结果长在了别人的身上哈哈。至于运动，偏好瑜伽，长跑等。与其说是为了健康我想我是为了保持身材多一点，想让自己可以在自己满意的状态下再去投入别的事情中去。

接着是个性特点及人际关系。这个和我初中三年的转变有很大的关系。初中父母在经过我同意的情况下把我送到了市区的私立学校，当时是两个礼拜放一次家，对于一个像我这样原本天天回家的人来说算是独立的开始了吧。因为一开始进入新环境，当时自己各种要强想证明自己优秀高调结果被排挤被孤立，开始自我安慰到难过地只会给家里打电话泣不成声。当时大概是明显感觉到来自世界深深的恶意和抛弃的。在上初中之前的被各种宠爱感觉自己就是中心到离开家就被周围同学朋友排挤恶言相向。承认那时自暴自弃过，成绩一落千丈，没有朋友，父母担心的责备……只是庆幸的是在那时还有人没有放弃我劝导我叫我如何改变，我没有选择就听从了，在开始改变的时候我付出却没有得到他人的回应只觉得自己委屈地特别卑微，好多的“凭什么”都徘徊在肚子里没地方发泄。不过好在我坚持了，也在后来知道没有人会拒绝真诚的善意。也只要自己只是真心的付出那没有回报也无所谓，不是每个人都答应过你会公平交换。也是从那时候开始，开始懂得在和他人相处的过程中，需要扮演什么养的角色。

色。相信了“想要别人怎么对你，先要怎么对待别人”这个道理，也一直恪守到现在。现在我可以轻松和别人相处，也有了自己的固定的好友圈，与一般朋友也友善开心地交往。或者自如应对和他人的关系，心里一直以为是以那段时间的改变为代价的。我也感谢那时候努力认真改变的自己。每段经历都有它必须要来的理由，至于经历后的结果能否让将来的自己满意也权在那时候自己的抉择。

再是亲情，这个我想我是幸运的吧，虽然小时候觉得家教严苛，总觉得父母对我百般挑剔，会和爸妈闹脾气哭鼻子，讨厌被父母约束控制的感觉，总觉得没有自己选择的权利，可是现在已经慢慢习惯，也发现正是因为当时父母的控制才让我有了现在的特性。也是在越长大的过程中，越来越明显感觉到父母对自己的关切和不舍。父母关系也很和谐，是属于乐于沟通型的，也懂得适时的小幽默，总之，家里没让我觉得有什么负担也没有过什么阴影，和睦的家庭应该算是默默支持我的动力吧。

我觉得有多困难，但我希望自己可以是一个愿意相信的人，有憧憬，阳光的人。人生是自己，但需要珍惜陪在身边的人，需要爱和支持，不管是对自己还是对他人。

最后一个小小的总结，所有的事都在不断教会我爱和被爱，不管是哪种爱，都要学会并且接受。愿新的一年我可以变得更加强大，让自己满意。

我叫xx□xx年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年xx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20xx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。

我叫\_x□1992年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年\_\_岁了，光阴似箭，岁月如梭，回忆那以往走过的路，有欢乐也有悲伤，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，我要感激我的父母和所有关心爱护我

的人，因为是他们给了我机会和力量。

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，他们进取进取，正直豁达，认真负责。可是原本欢乐的生活停止在了20\_\_年，因为房子的事情导致父亲的一阵不起，父亲相信法律，所以他经过法律手段来维护自我是权益，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，他也许不明白间接同时也在否定我。在这种情景下，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，可是我也在害怕，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理解学校教育，小学阶段，在教师的教育和关心下，我无忧无虑的健康欢乐的成长着。但时间悄悄的溜走，我在成长。进入初中，一切都是陌生的。陌生的学校陌生的同学陌生的教师。随着时间的流逝，渐渐地陌生的都变熟悉了。学校不再陌生了。教师和同学也都成为朋友了，于是走过陌生，一切都变得欢乐起来。然而20\_\_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，自我却不曾认真的努力的学习过。上课总爱睡觉，看课外书，偶尔间陷入自我的忧伤中，下课后和同学闹闹，就这样，我平凡的初中毕业。在20\_\_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梦想。所以我在收到中专的毕业证书的时候，请求姑姑能够帮忙我，然后我在姑姑的帮忙下我进入了中专，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只是为了让我剩余的精力发泄出来，然后跑完后我明白我也收获友谊。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教师的讲座，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，于是不断鞭策自我，完善和提高自我成为一个优秀的人。我觉得自我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。终身学习确定自我的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，坚持进取乐观的人生观。

没有仅有更好，进取进取，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，相信必须能够实现更长远的目标。坚持不懈，每一天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。

我憧憬完美幸福的生活，期望努力学习工作，期望有所成就。周围好友对我的评价：我外向合群，进取向上，有较好的交际本事，善于表达，头脑灵活有较强的思维本事，但我有我的缺点，有时太过于沉浸在自我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，走出一条属于自我的道路。

由于意外事故，我没能按时的来到学校和新的同学们一起学习，一起完成心理健康课程的学习任务，面对着这份3000字的分析报告确实无从下笔。好在热心的同学帮助了我，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。（虽然有时候有点大）初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。

成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，但从小娇生惯养的我，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习，初三时期，由于是外省人不能参加当地的中考，迫于无奈，我只能回到自己的出生地内蒙古去完成自己的初三学业，参加内蒙古的考试，离开了我从小长大的村庄，离开了一起玩到大的伙伴去了一个陌生的地方，当我下车的那一刻，我后悔了，呈现在我眼前的是破乱不堪的景象，弯弯

曲曲的乡间土路，高低不平的小屋，尤其是父母告诉我这就是我以后学习的`地方，我彻底失望了，我幻想的一切美好都没了，他们就把我一个人扔在了这陌生的土地上，起初的那段时间是很难受的，一切都是那么不自然，生活习惯与方式不同，课程进度不一样，这些都让我产生了厌烦，但慢慢地，我开始和那的`一切熟悉了起来，才发现，其实也并不可怕，老师给我带来了一整套的教材，同学每天带我去这去那，熟悉那里。我的陌生感与孤独感都消失了，我很感谢他们，虽然仅仅在那里度过一年，但我结识了许多好朋友，虽然现在都已各奔东西，但我们的那份友谊是无法被抹去的。

高中，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。

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。

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。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我的有点就是自我约束力比较强，实事求是。有上进心，不甘落后。尊重他人，做事有原则，对待事情自己有客观的判断和选择，不会人云亦云。自己的不足就是有点小小的自负，遇到感情问题，会处理不好，过于任性。有时候压力很大时，会产生抵抗情绪，于是考虑太多，不敢果断处理，创造力不强。

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！

不要指望，麻雀会飞得很高，高处的天空，那是鹰的领地，可是如果麻雀摆正了自我的位置，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，必须要端正自我的心态，把活着的每一天看作生命的最终一天，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，可是，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提高。

### 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，只期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，能够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，因为它让我明白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，我都能勇敢的应对，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，期望就还会有。我始终坚信世上没有绝望的处境，仅有对处境绝望的人，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、本事与品质

大学期间，我经过担任学生干部，进取参加各项学校文化活动和实践活动，自身的组织，交流本事在必须程度上得到了很大的提高，然而我学到更多的是关于为人处事方面的良好品质，人不能只想着自我的利益，要须知，自我不是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提高。

## 5、自身的优势、不足与改善

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有必须的组织，交流和创新本事，并能坚持乐观的心态去对待每一件事，

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改善：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定必须的计划。

## 6、自我奋斗目标

锻炼自我的组织，交际，领导本事，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，创造一个完美的未来！

我期望能从事自我喜欢的工作，兴趣是的是教师，我相信它能让我发挥出自我的优势，或许在这份喜悦来临之前，我还要经历更多的曲折，可是我不怕，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，让自我变得更强大，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，理解能理解的。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。所以我要学会用自我的头脑从自我的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。

我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严肃，课堂气氛就感觉很紧张。所以在私底下我们与我们班科学老师的关系会比较亲密，像朋友一般。

老师偶尔几次走到教室后突然想起忘记带书了，想喝杯水了，我们都会很乐意去帮他做。合作和适应的能力比较强，喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会太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，也能和对方很聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。

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，有时会情绪失控或有所懈怠。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，在集体中比较引人注目、受人欢迎、对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。

有自己的目标和理想？虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，遵纪守法，对人对事都会负起自己的责任。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松。但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、值得信任的。但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事。比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。

乐观自信、心平气和、坦然宁静、容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感。很多时候意志力不坚定，很少能坚持完成自己计划的事情，总喜欢用各种各样的借口来搪塞自己。比如，在平时我计划过n个减肥计划，到目前为止还没有一个成功过。在美食的诱惑下，我就抵挡不住了。

平时的话，挺喜欢运动的，像羽毛球、乒乓球、台球、排球什么的都会打，但是玩的不精。很喜欢和朋友一起逛逛街啊，看看电影啊，找个环境比较好的地方吃吃饭、爬爬山等。我这个人不怎么爱看书，最喜欢的事情是骑上一辆山地车，然后漫无目的，自由自在的去大街小巷玩。

我的专业注定了我将来要当一个小学老师，但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小学老师的，对于有些人所说的



那样，他们想沿着教师这条路一直走去，当小学校长，当教育局局长等，对于这一点我是没怎么想过。我想在做好一个尽职尽责的小学老师的同时，去开一家甜品店或者服装店，可以交给自己的朋友打理，自己周末的时候就过去帮忙，自己顺便可以好好享受一下。

1. 在日常生活和学习中，我最忍受不了自己的一点就是粗心，经常丢三落四，所以常常去麻烦别人。粗心这个习惯总是改不了，但是我觉得身为一个师范生，一个准教师，做事细心应该是最基本的素质，所以在日后的点滴中我都得注意，努力培养自己做事细心的习惯。

2. 平时的举止还不够文明，对有些老师同学总是显得有些没规没矩，老三老四。虽说这是我与他们关系亲密的原因，但是很多时候得注意场合。很多口头上的粗话不能带到生活中去，更不能随意带到学习中去。

3. 对于父母、老师，自我感觉还是小时候比较听话，长大了开始有点叛逆。越长大越懒惰，以前在学校里，那时候会因为想得到老师的夸奖和小红花，经常自觉帮忙打扫教室的卫生，帮家里洗洗碗，拖拖地。长大后这种事情就很少发生了。

4. 有的时候，虚荣、好强好胜的心理过于强烈，我也不是很确定这个点到底是个缺点还是我的有点。小学的时候对于那三条杠杠的班长职位看的很重要。高中的时候，尤其是高三那段时期，我跟我同桌的成绩差不多，所以每次老师把试卷，甚至是平时作业发下来，我都会不自觉的将自己的成绩与她比较一番，如果比她好，我会暗暗得意，反之我会给予她一个不屑的表情，但是心里明明会很在意。会让这一次的落后当作自己的奋斗目标。但是很多时候这种比较给自己的内心带来了太多压力，太多负担。

这或许就是阿德勒提出来的自卑感和优越感吧。阿德勒说自卑感本身并不是变态的，实际上他是人类个体不断发展的动

力。人类的全部文化都是以自卑感为基础的，追求优越并不是说人人都天生要寻找在地位上，等级上超过别人，也不是说人们要追求保持自己比别人更重要的态度，而是个体无论追求什么都想要有能力和有成效的动机。每个人都有渴望优越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性，它取决于每个人所赋予它的生活意义。

## 个人成长报告大学生心理健康论文题目篇四

前言：经过了，路过了，错过了，于是我们以为自己成长了。终于也可以在眼泪里或者疼痛或者怅然地微笑。高举在海潮起伏的清晨把自己裹在黯蓝的海水里，原来不是不怀念，那所有快乐的忧愁的往昔，一想起，就排山倒海，时光反方向奔跑，我们只能抓住往事的片段，在春花绽放的清晨，在夏雨轰鸣的午后，在秋风呜咽的黄昏，在冬雪纷扬的深夜，寂寞回味。有很多人把青春写在小说里，也有很多人把青春拿来歌唱。这个年代的孩子体会到的青春总是无常，混合着赤裸裸的忧伤，缠绕在灵魂里，铭刻在岁月里。

## 个人成长报告大学生心理健康论文题目篇五

成长中，我们都会受伤，都会疼痛。伤过，就会明白，人生并不是一马平川；痛过，就会懂得，生活不会一帆风顺。本站小编在此整理了大学生个人自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

### 一、自我分析

#### 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！

### 二、职业期望及实现途径

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。

### 三、自我总结

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。

#### 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。

## 二、我的成熟标准

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。

## 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。

#### 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要小聪明，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，不再那么受宠爱上了，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，同时也有些依赖性。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”！