

# 房屋租赁合同清洁费 租赁合同的心得体会收获(大全7篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

## 个人成长分析报告格式篇一

每个人都需要一份个人成长报告来了解自己。小编为大家整理个人成长分析报告格式，希望大家喜欢。

我于1991年2月出生在吉林省松原市的一个美丽的村子里，父母亲都是朴实的农村人。由于父母亲的文化水平都不高，所以从小他们对我的学习辅导都很少。我还有两个姐姐，父母为了供我们上学省吃俭用，舍不得花一分钱。因为姐姐比我高两级，我上一年的时候他们的上三年级了，妈妈总是督促他俩看着我学习，有不会的就叫我问他们。所以我在学习上也尽心尽力，努力学习，学习成绩一直在班里算中上等。记得上小学那是我是个很老实的孩子，从来没和同学打过架，老师留的作业也能及时保量的交上。父亲也舍得为我花钱，不时的给我买数学作业本以加强数学练习。等我到三四年级的时候，正是花钱多的时候，为了我们上学，父亲去加工厂干活，去工地干活，父亲的辛苦我们都看在眼里，也许成绩是那时最好的回报，我们的成绩都在班里前几名。

我小时候就体弱多病，哪次感冒都跑不了我，每次感冒都发高烧，就是吃药也好不了，每次都得去诊所打针。记得有一次发烧得厉害，还是在晚上，爸爸背上了我就去了诊所，当我躺在床上的时候看到爸爸在身旁，我情不自禁的流出了眼

泪。那时就想等我长大了一定要让父母过上好日子，不再让他们受苦受累了。

记忆最深的一次是我在小学四年级过六一的时候，我非常荣幸的参加了校音乐队里，经过好几周的练习终于要到六一了，老师在前一天说，你们都得穿统一的服装，还得买双白鞋，回家和妈妈说我要买衣服，但是妈妈说家里没有钱了，就别买了，我当时哭了，不知道该怎么办，想了想为什么会这样，就是因为家里条件不好。结果到六一的那天我没有上场，自己在班里静静的看着、想着，我在想一定要好好学习，一定要挣好多好多的钱。

后来我顺其自然的进入乡村中学，一如既往的刻苦学习。但是随着物理、化学科目的增添，激烈的学习气氛，我感觉力不从心，致使我中考失利才考了490分，因此没有进入县重点高中。当时我有了一种想法，就是想辍学，不想再念了。可是父母望子成龙的期盼让我改变了这种想法。这样我的命运就此发生了改变。高中的生活开始了。我进入了县二中，普通的高中，但是新的环境影响了我，第一次在八个人的寝室住，一向腼腆的我通过和他们交往，一起吃饭，一起买衣服，晚上聊天，使本来内向的我开始变得开朗外向了。在高中里让我懂得了许多，如何和同学处好关系。记得有一次寝室的同学们聚会，那是我第一次和同学出去吃饭，经验也不足，感觉特别好奇。在饭桌上大家喝了酒，还说了很多话。但是最尴尬的事却发生在我身上，等买单的时候室友们都纷纷的掏出来钱，说是aa制，但是我没有带钱，以前也没有带钱的习惯，也不懂的是什么叫aa制，那次我却吃了一顿霸王餐。后来我才知道，他们自从那次聚餐后很少和我说话，原来是因为我吃饭没有花钱，他们觉得我讲不讲卫生。后来的日子里我的兜里总是揣着钱。高中让我懂得了许多，也改变了许多，交了我最好的朋友，从一个幼稚的孩子变得更成熟了。

高中我的学习成绩不是很好，即使每天学到十一二点但是成绩还是上不来。高考又一次改变了我的命运，356的成绩让我

进入了如今的大学里。虽然学校很小，不像想象的那样，但是今天回忆起来，我没有一点后悔和抱怨。

加成熟自信乐观开朗。在不断的学习和生活中使我学会了一些基本技能，培养了勤奋学习、辩证思考问题的能力，养成了良好的性格。我突然想起了一段话：“人，最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次。这仅有的一次生命应该怎样度过呢？每当回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。在我临死的时候，我能够说，我的整个生命和全部精力，都献给了人类最宝贵的是事业——为人类的解放而斗争！”我不敢说为人类解放而斗争，我更注重自我价值的实现。通过心理咨询师培训，我更加认同和喜爱心理咨询师这个职业，希望帮助来访者达到助人自助的目的。不仅帮助了别人，自己也得到了很大的收获——成就感的满足。

每个人都有亲人、朋友，同学。父母的勤劳朴实深深的影响了我，如今的我为了减轻他们的负担，每个假期都会做些兼职，这些也让我认识了社会，生存的需要付出的，这个社会你会遇到不同的人，不同的事。但是我深信只要踏踏实实，不怕辛苦一定会有更好的未来的。朋友么到时很多，但是真心却很少。我的高中同桌就是其一，他就是一个很开朗的人，做事很有条理，什么事做的都特别好，他也就是我的榜样，也影响着我的未来。他现在也和我一个学校，我有什么难题都会去找他，让他给我意见。现在印象最深的也就是大学同学了尤其是寝室的室友，由于大学的课程较少，时间也多，同学经常上网，以前我很少上网但是现在我经常和他们一起去，这也就是一个环境影响一个人了。现在的社会有很多的诱惑，现在我已是即将走上社会的人了，应该把更多的经历放在学习和工作上，更多的想法用于自己的未来，规划自己的人生。

10自我介绍：我是一个诚实守信，有责任心，积极开朗，不怕吃苦，敢于拼搏的人。

2、对自己的看法：但是金无足赤人无完人，每个人都有自己的缺点。我的缺点就是做事没有耐心，遇到事就乱了手脚，往往一些事被做砸。所以今后做事一定要思前想后，经过认真的思考后在做事。对自己的希望是认清自己的不足，并能将不足进行改正。希望有自己的想法、有自己的主张和见解，能够抵制各种诱惑，要做到先做了再说。

3、优势如下：

（一）、我对心理咨询师这个职业的喜爱源于浓厚的兴趣，对该职业充满敬意和期待，我相信兴趣是最好的老师。

（二）、二十多年的求学经历铸就了我坚强、乐观、热情、包容、理解的品质，善良始终是我坚持的人生信念，世界观、人生观、价值观相对稳定。我具有良好的人格基础，较好的沟通能力，有一定的心理学知识和助人技巧，并且能有意识的剖析自我、充实自我、提高，所以我具备成为一名优秀心理咨询师的基本条件。

不足如下：

（一）、心理学知识欠缺，理论基础不牢固，心理咨询知识和经验不够丰富，实践经验较少。在楼栋实习中，把咨询等同于聊天，缺少咨询方法的实质性内容。

（二）、喜欢将自己的价值观强加于别人，喜欢给别人提建议。在咨询过程中没有做到价值中立，让来访者自己寻找问题的答案。

（三）、理论知识和专业咨询技巧尚有一定的缺陷，不能很好的帮助来访者解决心理问题。进行一番自身优劣势分析后，我确定了今后的工作努力方向。

（一）、不断提高理论知识和咨询技能，克服性格上的弱点，

以职业性的理智严格要求自己，使自己在工作中保持价值中立态度，无条件接纳来访者。学以致用，应用理论知识指导咨询。在自己不能很好的给求助者提供咨询时，应及时转介给有经验的老师，以负责任的态度对待每一位来访者。

#### 4、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。

1、我的人生观：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。

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，更加了解了自我！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！我也会继续努力完善自己。

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第 20 个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到 了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对 挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。我认为 此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的 机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。

曾经有一度，我很迷有关星座的信息，明白了我是双子座的，这个星座的性格：双子座才华横溢，审美眼光超群，表现力新鲜独到，个性多变。性格具有两面性，兼具优雅的一面和浅薄的一面，属于热情迅速高涨既而又迅速冷却的类型。我还是蛮符合的，我是一个对熟人外向，对陌生人内向的人，

对外界适应能力比较强，易于受他人态度和情绪影响，但不会对别人表露自己意志不坚强，遇到自己喜欢做的事会坚持，甚至越挫越勇，内心深处是个不服输的人，压力越大，动力越大，会通过一些方法来调节自己的情绪。当自己生气时会控制自己情绪，尽量冷静下来，除非触及内心底线，喜欢晚上睡觉前自我反省，梳理一下一天发生的事，哪些事情做得对哪些事情做得欠缺，尽量让自己晚上睡觉前忘掉不开心的事情，以良好的心态面对新的一天，发现别人什么时候悲伤能力一般，遇到志同道合的人容易意见达成一致。遇到挫折，会更加有冲劲，不易认输。

回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。我出生在上个世纪九十年代，成长于一个农民家庭。父母都是老实巴交的农民，从来不懂什么趋炎附势。从小就教育我要做一个诚实、善良的人，以至我现在都不敢也不想向我的父母撒谎。也许他们不能给我好的生活条件，不能满足我所有的要求，虽然我是个女孩，但爸妈从来没有想过要给我买娃娃之类的玩具，可以说我小时候的玩具就是泥巴什么的，但那段时光才是我最怀念的。

在学习上，爸妈对我很严格，因为姐姐书念的不好，所以他们把所有的希望都寄托在我身上，希望我能出人头地。我爸总说：“你考的上，我就给你读，哪怕砸锅卖铁、东拼西凑也会给你读的！”小学的时候，我还不知道学习的重要性，回家从来不预习复习，但也顺利进入了镇上的中学，进去时的成绩也还不错，在班级前5名，然后就开始洋洋自得，不认真听课，因为不喜欢班主任，所以她上的数学课没一节是好好听的，直到期中考的结果出来，排在班级后20位，数学的成绩也惨不忍睹，挂上了有史以来的红灯笼。。。回想爸妈每天辛苦的工作，每天都是那么的疲惫，我的心时不时的一酸，那是我偷偷的流下了眼泪，我知道流眼泪是无济于事的。可是一看到妈妈，一想到她每天工作那么辛苦。还为我操心，好多头发变白了。我立马决定要好好学习，终于在我不懈的

努力下，近三年我的成绩一直维持在10名左右。

刚入高中，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！在经历高考这个人生重大的转折点前，由于高中生活紧张而充实，但我却陷入地谷，后来才发现初中的学习只是自己要小聪明，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，不再那么受宠爱了，不再那么骄傲了。

想赶上却找不到前进的动力。觉得自己很很失落觉得自己很没用，但在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气，相信自己，还不能放弃。我决定一定要努力考上大学。

现在的我，是一个大学生。刚进入大学时，好奇、兴奋弥漫着我，来自不同地方、不同民族的人因为缘分汇集在一个学校，一个专业，一个班级，一个寝室。但随之而来的就是问题，不同地方的人性格方面都相差很多，这是我以前都没遇到过的。不同性格的人呆在一起难免会产生一些矛盾，冲突，这都需要我们去克服。我觉得大学生活与中学完全不同，因为在大学里不会再有老师每天逼着你去读书了，完全是靠自主学习，还真有点不习惯。

选择“临床医学”这个专业，是我填志愿前从来没有想过的，我一直觉得这个专业是高尚的，而且要求也比较高。填志愿的时候，看到有几所学校临床专业的分数是我能到达的，脑中忽然就闪过这个念头“我要选这个专业”。爸妈也支持我，毕竟这个专业以后的前景是不错的。开始上课的时候就有点后悔了，因为不断听老师说这个专业是很苦、很累的，而且选择了这个专业就是选择了终身学习和考试。网上有人

说：“现在留下的汗与泪都是填志愿是脑子进的水”，想想也还蛮符合的，不过玩笑归玩笑，既然自己选择了这条路，就算跪着也要把它走完！

或许我现在还不是很成熟，但是经过这几年的锻炼，一定能有属于自己一片天。因为我永远相信命运掌握在自己手中，我的未来不是梦。我的大学生活才刚开始，我相信我未来的路还有好长，或许还有更多的意想不到的挫折，或许也有很多意外等着我，所以我会以最好的心态来迎接他们的到来。

我真心的希望我们在顺利完成学业的同时，都能发自内心地感受到生活的美好，都有能力去创造自己想要的生活，都能成为一个完整意义上的人，这种希望更加坚定了我喜欢心理知识和技能的决心。曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生活中体会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不断鞭策自己，完善和提高自己成为一个优秀的人。我觉得自己还有许多当面还需要加强，第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高。终身学习确定自己的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，保持积极乐观的人生观。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！

本文从我的个人成长经历、人生体验、处事态度、人生观、价值观、人格品质等方面对自我的成长过程进行了回顾和分析，我认识到人生道路上没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善自我。

所以努力学习和实践，有责任心和自信心，是我今后所努力的人生方向。

我是一个性格内向的男孩，今年我已经20岁了。光阴似箭，回顾自己的成长历程，回首自己幼年、童年时期自己曾经走过的时光——有快乐有悲伤；有委屈有挫折；有天真幼稚的幻想；有远大的抱负和志向；有自己的选择和向往的目标——生

命中的每一个点点滴滴，就像跳动在琴键上的音符，编织着我的美丽梦想和绚烂生活。我要感谢我的父母，感谢那些所有关心过我和帮助过我的人，我尤其要感谢的就是我的姥姥，因为是他们给了我机会和力量。

我出生在一个普通的家庭，爸爸妈妈都是省属国企的管理人员，他们和所有的爸爸妈妈一样，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。在他们的教育影响和细心呵护下，我也成长成为了一个正直善良、健康快乐的男孩子。我出生时由于难产，在医院里抢救了两天一夜，那时的我没有体温、没有新生儿强有力的啼哭，有的是冰凉的吊瓶和氧气。最后医生还是找到爸爸，放弃治疗。但家人没有放弃，我终于从鬼门关里闯了出来。但随之而来的是产伤后遗症、体弱多病，我也成了医院的常客，医生、护士都“老熟人”，由于爸爸工作经常出差在外，妈妈只好放弃了自己的事业，姥姥放下了有病的姥爷，把全部身心的放在了我的身上。他们带着我四处求医问药，穿梭于沈阳、北京、上海、广州之间，来往在知名专家教授甚至江湖诬医中，尝试着各种西医、中医、气功、民间偏方等等，凡是家人能做到的不能做到的，他们都想尽一切办法去做，当时爸爸妈妈的收入都不高，但他们省吃俭用，保证我的治疗费用，同时让我在生活和其他方面也比同龄孩子都好。这期间他们不知为我付出了多少精力、泪水和汗水，在家人的不懈努力和精心照料下，我的身体情况慢慢好转、恢复，能和其他孩子一样正常的学习生活。我深刻体会到他们的艰辛，不易。所以，我爱我的家人，当然他们也非常爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉。我为有这样的家人而感到骄傲和自豪！

虽然我的幼年、童年生活是在病痛和药罐里长大，但在我的记忆中，我的幼年和童年生活也是充满无限的乐趣，就像鲁迅先生写的《从百草园到三味书屋》里面那样，充满了乐趣。有采花捉虫的春天，有水中嬉戏的夏季，有草地上摸爬滚打的秋天，有堆雪人打雪仗的冬季……在妈妈的教导和小朋友的游戏里我快乐的成长成了大孩子。由于身体的原因，九岁

的时候，我开始接受学校的正规教育，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。

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。由于生病经常缺课，加上爸爸妈妈担心我的身体，所以放松了我的学习，基础打的不是很扎实，这一切为我以后的学习埋下了隐患。中学阶段正是处于青春期这个特殊时期，这个阶段的发展是非常复杂、充满矛盾的，不过在老师的教导和家人的帮助下，我学到了许多书本上学不到的知识，我成长脚步在这时候也慢慢加快了。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，加上小时候身体原因，有时受到别人的欺负，回家又不敢说，怕爸爸妈妈说我，让我养成了自卑、孤僻的性格，往往喜欢一个人独处。现在看来，这也是青春期的一个特征。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，我在快乐中结束了我的中学生活，步入了中专的大门。

中专阶段的学习应该是紧张而充实的，但我曾在这段时间里陷入了低谷。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，我和两个同学慢慢熟悉起来，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。进入中专的学习，我逐渐意识到了以前的学习基础薄弱，学习方式也是行不通的，而且使我与其他同学成绩之间拉开了一定的距离，没有人认为我是一个学习好的学生，自己在父母和亲戚朋友面前觉得没有面子，我的心里陷入了很深的低谷。自己也很想努力赶上去，可是就是找不到动力，那时我很失落，觉得自己很没用。但这时我们的初中班主任知道了，他向我伸出了援助之手，给了我

努力学习的勇气和力量，他鼓励我从头开始做起。于是在他的指引下，我开始改进自己的学习方法，把自己拉下的知识补上，加快自己前进的脚步。我很感激我的初中老师，是他改变了我的人生方向，教会了我如何战胜困难，走出困境。

虽然有时学习的内容多、压力重，但最近大部分时间的心情都特别的好！

我现在开始意识到自己真的开始长大了，以后更多的事情要靠自己去解决，更长的路要靠自己去走。记得老师上第一节课的时候对我们说的话：“在大学里，第一先要学会做人，然后再作学问”。我记住了这句话，并在学习生活中逐渐体味和实践着这句话。尽管如此，我深知书山有路勤为径，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，我觉得自己需要加强的方面还有：第一，继续坚持天天阅读，读好书，多读书，把终身学习定为个人学习进步目标。在书中与最伟大的心灵对话，从而使个人修养、精神境界不断提高；第二，生活中更多的做好自己，关心家人，帮助他人，从而快乐自己；第三，更多的学会取与舍，得与失，真正做到心静如水，心态平和，宽待他人，善待自己；第四，把握现在，打理好今天，并快乐每一天；第五，完善人格，保持积极向上的人生观。

逐渐成熟的我，现在更能正确看待自己和他人，在不断打磨自己的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度！与他人相处中，总是告诫自己人无完人、和平相处。首先，看别人优点，哪怕只有一点点，就足以值得我学习和相处，如有志同道合、心有灵犀者，那就是不约而同的知己！如果个性不相投，但真诚善良，也可成为真正的朋友！

从小父母和老师的教导使我对英雄的概念有了自己更深刻的认识。我心目中的英雄形象应该是能够永远保持积极、乐观的生活态度；并且能感动我；能够鼓舞我前进；要善良、有

爱心，宽容大度；舍己为人，大公无私；还要正直勇敢，有高尚的品德；在压力下能够英明决断；能够超越自我。

对成熟我也有自己的见解。我认为成熟是一个能均衡个人价值观、态度、行为的人；一个既有勇气又有胸怀、既有理智又有激情、既自信又谦虚、既聪慧又善于表达的人；一个追求理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之道的人；知道自己想要什么，而不是什么都想要，懂得坚持也懂得放弃的人；成熟的人拥有大智慧而不是小聪明；一个成熟的人一定非常爱国，他知道：父母给了他生命，但祖国却能让他生命更博大。

“没有最好，只有更好”这是我的人生目标，积极进取、善于思考是我的本色，按照计划定期，逐步实现目标。真正的成功来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运就能一步登天。所以我会把精力放在若干个短期目标上，相信一定能实现更长远的目标。坚持不懈，每天都要为实现目标而努力。不管我取得的成就多么微小，也要给自己进行庆祝。我憧憬幸福美好的生活，希望并努力去好好学习，希望自己有所成就，我将会不断学习、不断探索，最终达到目标。在实践中逐步提高与完善自我，是我今后所努力的人生方向。

在今后的日子里越走越远，越走越好！

## 个人成长分析报告格式篇二

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第 20 个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到 了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，

又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。

曾经有一度，我很迷有关星座的信息，明白了我是双子座的，这个星座的性格：双子座才华横溢，审美眼光超群，表现力新鲜独到，个性多变。性格具有两面性，兼具优雅的一面和浅薄的一面，属于热情迅速高涨既而又迅速冷却的类型。我还是蛮符合的，我是一个对熟人外向，对陌生人内向的人，对外界适应能力比较强，易于受他人态度和情绪影响，但不会对别人表露自己意志不坚强，遇到自己喜欢做的事会坚持，甚至越挫越勇，内心深处是个不服输的人，压力越大，动力越大，会通过一些方法来调节自己的情绪。当自己生气时会控制自己情绪，尽量冷静下来，除非触及内心底线，喜欢晚上睡觉前自我反省，梳理一下一天发生的事，哪些事情做得对哪些事情做得欠缺，尽量让自己晚上睡觉前忘掉不开心的事情，以良好的心态面对新的一天，发现别人什么时候悲伤能力一般，遇到志同道合的人容易意见达成一致。遇到挫折，会更加有冲劲，不易认输。

回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。我出生在上个世纪九十年代，成长于一个农民家庭。父母都是老实巴交的农民，从来不懂什么趋炎附势。从小就教育我要做一个诚实、善良的人，以至我现在都不敢也不想向我的父母撒谎。也许他们不能给我好的生活条件，不能满足我所有的要求，虽然我是个女孩，但爸妈从来没有想过要给我买娃娃之类的玩具，可以说我小时候的玩具就是泥巴什么的，但那段

时光才是我最怀念的。

在学习上，爸妈对我很严格，因为姐姐书念的不好，所以他们把所有的希望都寄托在我身上，希望我能出人头地。我爸总说：“你考的上，我就给你读，哪怕砸锅卖铁、东拼西凑也会给你读的！”小学的时候，我还不知道学习的重要性，回家从来不预习复习，但也顺利进入了镇上的中学，进去时的成绩也还不错，在班级前5名，然后就开始洋洋自得，不认真听课，因为不喜欢班主任，所以她上的数学课没一节是好好听的，直到期中考的结果出来，排在班级后20位，数学的成绩也惨不忍睹，挂上了有史以来的红灯笼。。。回想爸妈每天辛苦的工作，每天都是那么的疲惫，我的心时不时的一酸，那是我偷偷的流下了眼泪，我知道流眼泪是无济于事的。可是一看到妈妈，一想到她每天工作那么辛苦。还为我操心，好多头发变白了。我立马决定要好好学习，终于在我不懈的努力下，近三年我的成绩一直维持在10名左右。

刚入高中，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！在经历高考这个人生重大的转折点前，由于高中生活紧张而充实，但我却陷入地谷，后来才发现初中的学习只是自己要小聪明，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，不再那么受宠爱了，不再那么骄傲了。

想赶上却找不到前进的动力。觉得自己很很失落觉得自己很没用，但在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气，相信自己，还不能放弃。我决定一定要努力考上大学。

现在的我，是一个大学生。刚进入大学时，好奇、兴奋弥漫

着我，来自不同地方、不同民族的人因为缘分汇集在一个学校，一个专业，一个班级，一个寝室。但随之而来的就是问题，不同地方的人性格方面都相差很多，这是我以前都没遇到过的。不同性格的人呆在一起难免会产生一些矛盾，冲突，这都需要我们去克服。我觉得大学生活与中学完全不同，因为在大学里不会再有老师每天逼着你去读书了，完全是靠自主学习，还真有点不习惯。

选择“临床医学”这个专业，是我填志愿前从来没有想过的，我一直觉得这个专业是高尚的，而且要求也比较高。填志愿的时候，看到有几所学校临床专业的分数是我能到达的，脑中忽然就闪过这个念头“我要选这个专业”。爸妈也支持我，毕竟这个专业以后的前景是不错的。开始上课的时候就有点后悔了，因为不断听老师说这个专业是很苦、很累的，而且选择了这个专业就是选择了终身学习和考试。网上有人说：“现在留下的汗与泪都是填志愿是脑子进的水”，想想也还蛮符合的，不过玩笑归玩笑，既然自己选择了这条路，就算跪着也要把它走完！

或许我现在还不是很成熟，但是经过这几年的锻炼，一定能有属于自己一片天。因为我永远相信命运掌握在自己手中，我的未来不是梦。我的大学生活才刚开始，我相信我未来的路还有好长，或许还有更多的意想不到的挫折，或许也有很多意外等着我，所以我会以最好的心态来迎接他们的到来。

我真心的希望我们在顺利完成学业的同时，都能发自内心地感受到生活的美好，都有能力去创造自己想要的生活，都能成为一个完整意义上的人，这种希望更加坚定了我喜欢心理知识和技能的决心。曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生活中体会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不断鞭策自己，完善和提高自己成为一个优秀的人。我觉得自己还有许多当面还需要加强，第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高。终身学习确定自己的目标。第二，

学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，保持积极乐观的人生观。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！

## 个人成长分析报告格式篇三

本文从我的个人成长经历、人生体验、处事态度、人生观、价值观、人格品质等方面对自我的成长过程进行了回顾和分析，我认识到人生道路上没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善自我。

所以努力学习和实践，有责任心和自信心，是我今后所努力的人生方向。

我是一个性格内向的男孩，今年我已经20岁了。光阴似箭，回顾自己的成长历程，回首自己幼年、童年时期自己曾经走过的时光——有快乐有悲伤；有委屈有挫折；有天真幼稚的幻想；有远大的抱负和志向；有自己的选择和向往的目标——生命中的每一个点点滴滴，就像跳动在琴键上的音符，编织着我的美丽梦想和绚烂生活。我要感谢我的父母，感谢那些所有关心过我和帮助过我的人，我尤其要感谢的就是我的姥姥，因为是他们给了我机会和力量。

我出生在一个普通的家庭，爸爸妈妈都是省属国企的管理人员，他们和所有的爸爸妈妈一样，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。在他们的教育影响和细心呵护下，我也成长成为了一个正直善良、健康快乐的男孩子。我出生时由于难产，在医院里抢救了两天一夜，那时的我没有体温、没有新生儿强有力的啼哭，有的是冰凉的吊瓶和氧气。最后医生还是找到爸爸，放弃治疗。但家人没有放弃，我终于从鬼门关里闯了出来。但随之而来的是产伤后遗症、体弱多病，我也成了医院的常客，医生、护士都“老熟人”，由于爸爸工作经常出差在外，妈妈只好放弃了自己的事业，姥姥放下了有病的姥爷，把全部身心的放在了我的身上。他们带着我四处求医问药，穿梭于沈阳、

北京、上海、广州之间，来往在知名专家教授甚至江湖巫医中，尝试着各种西医、中医、气功、民间偏方等等，凡是家人能做到的不能做到的，他们都想尽一切办法去做，当时爸爸妈妈的收入都不高，但他们省吃俭用，保证我的治疗费用，同时让我在生活和其他方面也比同龄孩子都好。这期间他们不知为我付出了多少精力、泪水和汗水，在家人的不懈努力和精心照料下，我的身体情况慢慢好转、恢复，能和其他孩子一样正常的学习生活。我深刻体会到他们的艰辛，不易。所以，我爱我的家人，当然他们也非常爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉。我为有这样的家人而感到骄傲和自豪！

虽然我的幼年、童年生活是在病痛和药罐里长大，但在我的记忆中，我的幼年和童年生活也是充满无限的乐趣，就像鲁迅先生写的《从百草园到三味书屋》里面那样，充满了乐趣。有采花捉虫的春天，有水中嬉戏的夏季，有草地上摸爬滚打的秋天，有堆雪人打雪仗的冬季……在妈妈的教导和小朋友的游戏中我快乐的成长成了大孩子。由于身体的原因，九岁的时候，我开始接受学校的正规教育，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。

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。由于生病经常缺课，加上爸爸妈妈担心我的身体，所以放松了我的学习，基础打的不是很扎实，这一切为我以后的学习埋下了隐患。中学阶段正是处于青春期这个特殊时期，这个阶段的发展是非常复杂、充满矛盾的，不过在老师的教导和家人的帮助下，我学到了许多书本上学不到的知识，我成长的脚步在这时候也慢慢加快了。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，加上小时候身体原因，有时受到别人的欺负，回家

又不敢说，怕爸爸妈妈说我，让我养成了自卑、孤僻的性格，往往喜欢一个人独处。现在看来，这也是青春期的一个特征。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，我在快乐中结束了我的中学生活，步入了中专的大门。

中专阶段的学习应该是紧张而充实的，但我曾在这段时间里陷入了低谷。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，我和两个同学慢慢熟悉起来，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。进入中专的学习，我逐渐意识到了以前的学习基础薄弱，学习方式也是行不通的，而且使我与其他同学成绩之间拉开了一定的距离，没有人认为我是一个学习好的学生，自己在父母和亲戚朋友面前觉得没有面子，我的心里陷入了很深的低谷。自己也很想努力赶上去，可是就是找不到动力，那时我很失落，觉得自己很没用。但这时我们的初中班主任知道了，他向我伸出了援助之手，给了我努力学习的勇气和力量，他鼓励我从头开始做起。于是在他的指引下，我开始改进自己的学习方法，把自己拉下的知识补上，加快自己前进的脚步。我很感激我的初中老师，是他改变了我的人生方向，教会了我如何战胜困难，走出困境。

虽然有时学习的内容多、压力重，但最近大部分时间的心情都特别的好！

我现在开始意识到自己真的开始长大了，以后更多的事情要靠自己去解决，更长的路要靠自己去走。记得老师上第一节课的时候对我们说的话：“在大学里，第一先要学会做人，然后再作学问”。我记住了这句话，并在学习生活中逐渐体味和实践着这句话。尽管如此，我深知书山有路勤为径，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，我觉得自己需要加强的方面还有：第一，继续坚持天天阅读，读好书，多读书，把终身学习定为个人学习进步目标。在书

中与最伟大的心灵对话，从而使个人修养、精神境界不断提高；第二，生活中更多的做好自己，关心家人，帮助他人，从而快乐自己；第三，更多的学会取与舍，得与失，真正做到心静如水，心态平和，宽待他人，善待自己；第四，把握现在，打理好今天，并快乐每一天；第五，完善人格，保持积极向上的人生观。

逐渐成熟的我，现在更能正确看待自己和他人，在不断打磨自己的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度！与他人相处中，总是告诫自己人无完人、和平相处。首先，看别人优点，哪怕只有一点点，就足以值得我学习和相处，如有志同道合、心有灵犀者，那就是不约而同的知己！如果个性不相投，但真诚善良，也可成为真正的朋友！

从小父母和老师的教导使我对英雄的概念有了自己更深刻的认识。我心目中的英雄形象应该是能够永远保持积极、乐观的生活态度；并且能感动我；能够鼓舞我前进；要善良、有爱心，宽容大度；舍己为人，大公无私；还要正直勇敢，有高尚的品德；在压力下能够英明决断；能够超越自我。

对成熟我也有自己的见解。我认为成熟是一个能均衡个人价值观、态度、行为的人；一个既有勇气又有胸怀、既有理智又有激情、既自信又谦虚、既聪明又善于表达的人；一个追求理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之道的人；知道自己想要什么，而不是什么都想要，懂得坚持也懂得放弃的人；成熟的人拥有大智慧而不是小聪明；一个成熟的人一定非常爱国，他知道：父母给了他生命，但祖国却能让他生命更博大。

“没有最好，只有更好”这是我的人生目标，积极进取、善于思考是我的本色，按照计划定期，逐步实现目标。真正的成功来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运就能一步登天。所以我会把精力放在若干个短期目标上，相信一定能实现更长远目标。坚持不懈，每天都要为实现目标而

努力。不管我取得的成就多么微小，也要给自己进行庆祝。我憧憬幸福美好的生活，希望并努力去好好学习，希望自己有所成就，我将会不断学习、不断探索，最终达到目标。在实践中逐步提高与完善自我，是我今后所努力的人生方向。

在今后的日子里越走越远，越走越好！

## 个人成长分析报告格式篇四

我于1991年2月出生在吉林省松原市的一个美丽的村子里，父母亲都是朴实的农村人。由于父母亲的文化水平都不高，所以从小他们对我的学习辅导都很少。我还有两个姐姐，父母为了供我们上学省吃俭用，舍不得花一分钱。因为姐姐比我高两级，我上一年的时候他们的上三年级了，妈妈总是督促他俩看着我学习，有不会的就叫我问他们。所以我在学习上也尽心尽力，努力学习，学习成绩一直在班里算中上等。记得上小学那是我是个很老实的孩子，从来没和同学打过架，老师留的作业也能及时保量的交上。父亲也舍得为我花钱，不时的给我买数学作业本以加强数学练习。等我到三四年级的时候，正是花钱多的时候，为了我们上学，父亲去加工厂干活，去工地干活，父亲的辛苦我们都看在眼里，也许成绩是那时最好的回报，我们的成绩都在班里前几名。

我小时候就体弱多病，哪次感冒都跑不了我，每次感冒都发高烧，就是吃药也好不了，每次都得去诊所打针。记得有一次发烧得厉害，还是在晚上，爸爸背上了我就去了诊所，当我躺在床上的时候看到爸爸在身旁，我情不自禁的流出了眼泪。那时就想等我长大了一定要让父母过上好日子，不再让他们受苦受累了。

记忆最深的一次是我在小学四年级过六一的时候，我非常荣幸的参加了校音乐队里，经过好几周的练习终于要到六一了，老师在前一天说，你们都得穿统一的服装，还得买双白鞋，回家和妈妈说我买衣服，但是妈妈说家里没有钱了，就别

买了，我当时哭了，不知道该怎么办，想了想为什么会这样，就是因为家里条件不好。结果到六一的那天我没有上场，自己在班里静静的看着、想着，我在想一定要好好学习，一定要挣好多好多的钱。

后来我顺其自然的进入乡村中学，一如既往的刻苦学习。但是随着物理、化学科目的增添，激烈的学习气氛，我感觉力不从心，致使我中考失利才考了490分，因此没有进入县重点高中。当时我有了一种想法，就是想辍学，不想再念了。可是父母望子成龙的期盼让我改变了这种想法。这样我的命运就此发生了改变。高中的生活开始了。我进入了县二中，普通的高中，但是新的环境影响了我，第一次在八个人的寝室住，一向腼腆的我通过和他们交往，一起吃饭，一起买衣服，晚上聊天，使本来内向的我开始变得开朗外向了。在高中里让我懂得了许多，如何和同学处好关系。记得有一次寝室的同学们聚会，那是我第一次和同学出去吃饭，经验也不足，感觉特别好奇。在饭桌上大家喝了酒，还说了很多话。但是最尴尬的事却发生在我的身上，等买单的时候室友们都纷纷的掏出来钱，说是aa制，但是我没有带钱，以前也没有带钱的习惯，也不懂的是什么叫做aa制，那次我却吃了一次霸王餐。后来我才知道，他们自从那次聚餐后很少和我说话，原来是因为我吃饭没有花钱，他们觉得我很不讲究。后来的日子里我的兜里总是揣着钱。高中让我懂得了许多，也改变了很多，交了我最好的朋友，从一个幼稚的孩子变得更成熟了。

高中我的学习成绩不是很好，即使每天学到十一二点但是成绩还是上不来。高考又一次改变了我的命运，356的成绩让我进入了如今的大学里。虽然学校很小，不像想象的那样，但是今天回忆起来，我没有一点后悔和抱怨。

加成熟自信乐观开朗。在不断的学习和生活中使我学会了一些基本技能，培养了勤奋学习、辩证思考问题的能力，养成了良好的性格。我突然想起了一段话：“人，最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次。这仅有的一次生命应该怎样

度过呢？每当回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。在我临死的时候，我能够说，我的整个生命和全部精力，都献给了人类最宝贵的是事业——为人类的解放而斗争！”我不敢说为人类解放而斗争，我更注重自我价值的实现。通过心理咨询师培训，我更加认同和喜爱心理咨询师这个职业，希望帮助来访者达到助人自助的目的。不仅帮助了别人，自己也得到了很大的收获——成就感的满足。

每个人都有亲人、朋友，同学。父母的勤劳朴实深深的影响了我，如今的我为了减轻他们的负担，每个假期都会做些兼职，这些也让我认识了社会，生存的需要付出的，这个社会你会遇到不同的人，不同的事。但是我深信只要踏踏实实，不怕辛苦一定会有更好的未来的。朋友么到时很多，但是真心却很少。我的高中同桌就是其一，他就是一个很开朗的人，做事很有调理，什么事做的都特别好，他也就是我的榜样，也影响着我的未来。他现在也和我一个学校，我有什么难题都会去找他，让他给我意见。现在印象最深的也就是大学同学了尤其是寝室的室友，由于大学的课程较少，时间也多，同学经常上网，以前我很少上网但是现在我经常和他们一起去，这也就是一个环境影响一个人了。现在的社会有很多的诱惑，现在我已是即将走上社会的人了，应该把更多的经历放在学习和工作上，更多的想法用于自己的未来，规划自己的人生。

1、自我介绍：我是一个诚实守信，有责任心，积极开朗，不怕吃苦，敢于拼搏的人。

2、对自己的看法：但是金无足赤人无完人，每个人都有自己的缺点。我的缺点就是做事没有耐心，遇到事就乱了手脚，往往一些事被做砸。所以今后做事一定要思前想后，经过认真的思考后在做事。对自己的希望是认清自己的不足，并能将不足进行改正。希望有自己的想法、有自己的主张和见解，能够抵制各种诱惑，要做到先做了再说。

### 3、优势如下：

（一）、我对心理咨询师这个职业的喜爱源于浓厚的兴趣，对该职业充满敬意和期待，我相信兴趣是最好的老师。

（二）、二十多年的求学经历铸就了我坚强、乐观、热情、包容、理解的品质，善良始终是我坚持的人生信念，世界观、人生观、价值观相对稳定。我具有良好的人格基础，较好的沟通能力，有一定的心理学知识和助人技巧，并且能有意识的剖析自我、充实自我、提高，所以我具备成为一名优秀心理咨询师的基本条件。

### 不足如下：

（一）、心理学知识欠缺，理论基础不牢固，心理咨询知识和经验不够丰富，实践经验较少。在楼栋实习中，把咨询等同于聊天，缺少咨询方法的实质性内容。

（二）、喜欢将自己的价值观强加于别人，喜欢给别人提建议。在咨询过程中没有做到价值中立，让来访者自己寻找问题的答案。

（三）、理论知识和专业咨询技巧尚有一定的缺陷，不能很好的帮助来访者解决心理问题。进行一番自身优劣势分析后，我确定了今后的工作努力方向。

（一）、不断提高理论知识和咨询技能，克服性格上的弱点，以职业性的理智严格要求自己，使自己在工作中保持价值中立态度，无条件接纳来访者。学以致用，应用理论知识指导咨询。在自己不能很好的给求助者提供咨询时，应及时转介给有经验的老师，以负责任的态度对待每一位来访者。

### 4、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。

1、我的人生观：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。

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，更加了解了自我！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！我也会继续努力完善自己。

## 个人成长分析报告格式篇五

### 摘要

大学本科毕业后考录至乡镇政府，后考调至县级部门从事文秘工作，现从事群团工作和社会服务工作。性格外向，有亲和力，乐于帮助他人，从事心理咨询工作只是作为一种业余爱好，为了增加自己这方面的能力，不断拓展自己。

心理健康咨询是一项有益且有益的活动。自我评价的发展和自我评价是一个残酷的过程，也是一种对自我的更深认识的方式。在这个过程中，我不断的了解自己来提升自己，改善自己的行为，去塑造自己性格的消极面，鼓励自己成为更好的人。通过对自己专业度的考察，认清了自己的感受，并决定了自己努力的方向。

### 一、自我成长分析

人生的过程总是充满喜怒哀乐。我已经在我的生活中度过了20年，我回顾了我是如何成长的。通过本学期对学生心理健康的学习和指导，我们学到了很多奇迹，从心理健康的概念到自我提升和情绪控制，从压力管理和压力管理，到发展和成长。态度，心态，从精神病学到精神病学的学习是一种延伸。在每一个发展和生活方式中，每一个发展阶段都是我学习体验美好生活的机会。在自省中，我们也学会了认识自己，提高自己[1]。

#### （一）个人成长分析

我出生于 90 年代后期，在同一个家庭长大。小时候有很多孩子玩，我很开心，所以我在年轻的时候进进出出，我并不孤单和孤独，但我做到了，并且提高了我的独立性。小学毕业后，父母虽然很忙，但他们从来没有放弃过我，帮助我学习，所以我一直受到家人和家里的教育。良好的教育。可以说，我把他们的心血倾注到了我发展的每一个阶段。尤其是我的妈妈，在我看来，她是一个非常坚强的女人，不仅是一个好工人，还是一个生活中的好女人和好妈妈。我最敬佩的人之一是我的母亲。她坚强而充满希望的举止总是让我感动和振奋。就这样，我在掌声和鲜花中经历了一切，直到高中毕业，我成长得很好。在大学里，同学之间的关系很容易，但因为年轻，男女之间的交流很少。大学生生活忙碌而轻松，我轻松地结束了大学生活和生活。通过高考是我人生的一次重大转变。进入大学后，我遇到的人和事开阔了我的视野。我开始学会用积极的态度来衡量自己和他人，开始用自己的眼睛看世界[2]。人类什么的，或许这才叫成长！然后我逐渐有了成长感，意识到肩膀的作用，不得不承担生活中的一些事情。今天，当我了解了一些生活的实情后，回首自己的成长，发现自己过去所受的磨难和挫折，虽然有着很多心酸和无助，但很重要[3]。

## （二）人生观念

一个人的一生应该是幸福的积累，才能创造幸福。选择一个好的人生计划。生命的概念是可选的。不同的人生选择，决定了不同的人生。人们常说，贫困是最好的学校，没有人通过贫困取得最好的成绩。面对逆境，我们将历经磨难成为金属，实现我们最好的和愿望。抑郁并不危险，危险在于你看到的不是过程。只要我们有一颗善良的心，我们面临的困难和问题就会被认为是丰富的[4]。人们生活在一个现实与理想、物质与精神的世界中。我们认为，每个人都有某种对商品的渴望，反对凌驾于社会偏好之上的个人利益，反对逐利和自私。我们的建议是将思想与现实、精神和唯物主义分享，彼此分享一种激情，分享人类大师的思想[5]。融入所有人的目

标，将个人斗争融入关系导致国家现代化。不同的选择反映了不同的生活态度和生活的不同。再次，必须追求高尚的态度。培养积极的生活态度、希望、诚实和自我提升。

### （三）自我评估

我乐观、稳定、坚强、快乐、对他人大度；我在工作中责任重大，有能力做好，有承受压力和吃苦耐劳的能力，有努力工作的能量，有开拓新的勇气；我有一个强大的组织。智力和团队精神，适应能力强；纪律严明，积极参与；强烈的欲望和强烈的无私热情。积极快乐、充满希望和自我激励、自我激励、对学习充满热情，可以提高能力和表现。在未来的教育和职业生涯中，我会以极大的精力和奉献精神努力学习，不断提高自己的能力[6]。自从我进入大学，我对自己的一切都非常严格。作为一名行政人员，我认为持续学习是我的首要任务，我从不放弃。作为一种动力，它推动我进步，更好地融入社会。回顾一年的工作与学习，进一步增强思想认识，推动今后工作再上新台阶[7]。

## 二、职业可行性分析

### （一）我为什么要成为职业心理咨询师

1 从专业经验来看，我有很好的从事专业心理咨询师工作的基础。

学法律的时候，系统地研究过心理学，有一定的理论基础。在工作的过程中，作为多年的城乡领导，我遇到了很多社会和心理问题。在逆境中，我能够运用所学的心理技巧，毫无意外地拥有带领一大群人的热情和同情心。敞开心扉，及时抚慰心灵，与群众一起走出精神抑郁症[8]。精神卫生工作者的行政管理和精神科工作的目标是一致的，多年的政府工作是我参与心理服务的良好基础。

2 在性格和能力方面，我具备成为心理学家的优秀品格。

我是一个乐观、热情、善良、积极而坚强的性格。我出生在法学院，我有很强的沟通和口语能力，我可以用简单易懂的方式表达自己的观点。我有强烈的责任感和爱心，有很强的工作能力，做的事有条不紊[9]。多年的行政工作培养了我的洞察力和分析能力，良好的观察和反思能力，以及积极关心他人的能力。同时，我善于反思和自省，总结每个阶段的得失，不断成长。

3 从目前的工作情况来看，我有当心理医生的迫切愿望。

我从事一线行政工作，工作中遇到各种心理问题。受教育程度低的人不仅面临着强大的生活压力，还面临着为人父母、与孩子的关系、情绪混乱等各种问题。在过去的几年里，关于自杀和自残的报道来来去去。看到这种情况，我深感悲痛。我想用我的专业知识和微薄的能力为人们的健康和心理尽一份力量。

## （二）我成为心理咨询师的优势和不足

我对人性有清醒的认识，爱与包容，积极关心他人，具备优秀顾问的优良品格。我从事行政管理多年，在工作中接触过大量案例，具有丰富的实践经验。我系统地学习了心理学理论，并以优异的成绩通过了心理健康教育自学考试，获得了心理健康教育文凭。我继续前进，在课外阅读了很多心理学书籍。当然，在进行心理咨询的过程中，我也深深地感受到了自己的不足，比如缺乏系统扎实的理论基础，个人接触案例不足，缺乏名师指导，咨询过程混乱等。监视。

作为一名在公司多年的干部，要树立正确的人生观，做到了解群众大局、顾全大局、自律为民服务。可以是一个很高的理想。用勇气克服一切困难，不被冲突压倒，不放弃失望，不担心冲突，热爱你的工作，热情去实现，奉献自己的生命

价值，分享幸福的快乐与公众。自信是个人在世界上定位自己、开创事业的基础[10]。因此，对吸引力行为的讨论显得尤为成熟和恰当。魅力不是追求完美，而是追求完美。培养积极的态度，真实地表达自己。人格魅力的气质存在于骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。魅力一词是一种感觉，所以要表达这种感觉和你创造的词语。只有你的真诚和善良才能真正打动别人。面对现实或社会关系，要培养真诚的热情、友谊、同情心和乐于助人、善待集体、乐于助人、善于沟通、关心并积极参与集体活动：对自己要求严格、有进取心、有上进心但不骄不躁，谦虚而不自卑 你有敏锐的洞察力，丰富的想象力，强大的逻辑思维，创新意识和创造能力。在情绪方面，要学会控制和自己的情绪，时刻保持乐观快乐的心态，精力充沛、豁达。让你的情绪稳定平衡，时刻让人开怀大笑，让人心情舒畅。在意志力方面，训练自己做事有明确的目的。注意自己的行为，良好的自制力，勇敢果断。毅力、进取心等一系列积极品质。

## 参考文献

- [1]全春柏,陈秋燕.个人咨询:关注心理咨询师的个人成长与专业发展[j].心理学通讯,2021,401:
- [2]许安刚.中小企业员工不安全感对其职业生涯管理的影响[j].中外企业家,2019,02:
- [3]张洪新.方法论个人主义的结构[j].前沿,2016,02:
- [4]qunjin.可网际化智慧生活和健康保健的数据-驱动个人分析学及个体建模[j].重庆理工大学学报(自然科学),2016,3008:
- [5]李培挺.转型期“组织—环境—个人”分析框架及其层级变迁[j].内蒙古社会科学(汉文版),2015,3603:
- [6]李强,许丹,高文珺.心理咨询师报考者个人经历的质性研

究[j].中国心理卫生杂志, 2008, 02:

[7]侯亚丁. 企业内公共关系:“组织-个人”分析框架及行为模式[j].中国软科学, 2003, 05:

[8]余长华. 生命的律动与成长——一个人分析报告[j].现代交际, 2017, 04:

[9]刘睿. “现实的个人”之于唯物史观的重要性[j].内蒙古社会科学(汉文版), 2017, 3804:

[10]王进, 徐军. 浅谈公安边防情报分析人员的素质[j].情报杂志, 2011, 30s2:

1] 全春柏, 陈秋燕. 个人咨询: 关注心理咨询师的个人成长与专业发展[j].心理学通讯, 2021, 401:

2] 许安刚. 中小企业员工不安全感对其职业生涯管理的影响[j].中外企业家, 2019, 02:

3] 张洪新. 方法论个人主义的结构[j].前沿, 2016, 02:

4] qunjin. 可网际化智慧生活和健康保健的数据-驱动个人分析学及个体建模[j].重庆理工大学学报(自然科学), 2016, 3008:

6] 李强, 许丹, 高文珺. 心理咨询师报考者个人经历的质性研究[j].中国心理卫生杂志, 2008, 02:

7] 侯亚丁. 企业内公共关系:“组织-个人”分析框架及行为模式[j].中国软科学, 2003, 05:

8 余长华. 生命的律动与成长——一个人分析报告[j].现代交际, 2017, 04:

9 刘睿. “现实的个人”之于唯物史观的重要性[j].内蒙古社会科学(汉文版), 2017, 3804:

10] 王进, 徐军. 浅谈公安边防情报分析人员的素质[j].情报杂志, 2011, 30s2:

个人成长分析报告

个人成长报告模版

教师个人成长报告范文投稿

个人成长经历

## 个人成长分析报告格式篇六

由于意外事故，我没能按时的来到学校和新的同学们一齐学习，一齐完成心理健康课程的学习任务，应对着这份3000字的分析报告确实无从下笔。好在热心的同学帮忙了我，给我讲述了心理健康课程的主要资料，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、如何应对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。十分的详细、全面。我认为此次的成长分析十分重要，它能够让我以一个自我认知的过程全面的剖析自我、了解自我，从而更好地成长。

回忆以往走过的路，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原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，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。

童年，在我的记忆中，是十分欢乐的，这要感激我的父母，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，他们十分重视我的学习，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欢乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，此刻已经想不起来自我当初是怎样学会的。但就是因为这样，我上学后很简便，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，教师也很喜欢我，也就是那时构成了我的一个性格特征：自信。（虽然有时候有点大）

，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，教师给我带来了一整套的教材，同学每一天带我去这去那，熟悉那里。我的陌生感与孤独感都消失了，我很感激他们，虽然仅仅在那里度过一年，但我结识了许多好朋友，虽然此刻都已各奔东西，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，每一天都忙忙碌碌。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，每次听教师给我们讲大学，我们都十分的兴奋，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，高考并不梦想，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，由于来自不一样的家庭，每个人的价值观念不一样，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是团体，

都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自我。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我，完善和提高自我的思想道德和修养，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，确定自我终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，坚持进取乐观的心态。

在以后的日子里，我会进取地去学习知识，开阔自我的眼界，同时用相对客观的去评价自我和他人，同自我的眼睛去细心地观察世界上的人和事。进取进取，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，相信最终必须能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每一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！今日，当自我明白了一些人生道理，回过头来重新审视自我的成长经历，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。此刻的我，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，自我去感受，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。

最终，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构成的。可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，我一向都用心地对待，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。因为我明白珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一齐的时间，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我的确定和想法，不会随波逐流。我一向崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我有一天也能做到。无论什么时候，我一向坚持着换位思考和自我反省，从而提升自我的品行。此刻更是认识到品行对一个人的重要性，所以自我一向在努力地改变。

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，对待事情自我有客观的确定和选择，不会人云亦云。自我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，于是研究太多，不敢果断处理，创造力不强。

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

## 个人成长分析报告格式篇七

个人成长分析报告

个人成长分析报告（一）：

自我成长分析报告

人生总是变幻无常，你永远也不明白下一分钟会遇到谁会发生什么；人生总是充满喜怒哀乐，那以前的种种情绪是否还深藏心底；人生总是伴着酸甜苦辣，在过去的岁月中那一桩桩一件件或大或小的回忆是否还不能忘怀。回顾自我的成长历程，蓦然发现已度过了22个春秋。我从何而来，又将往哪里而去？是什么造就了这天的我？在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习用心应对，迎接人生挑战的契机。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

### 一)自我剖析

也改变了很多。心里也觉的好了很多。我也想到了我的未来该怎样做。所以我此刻觉的，大学的生活真是很锻炼人，真是塑造一个人的黄金时刻。这时候的心理是最容易受影响的，而这种影响是会影响以后的生活的。直到了那个时刻，我才觉的，我的生活才刚开始呢。每个人的生活都有高潮和低谷，我明白以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真思考和为之奋斗的地方。

#### 1，兴趣爱好对自我的影响

我喜欢阅读、写作、音乐，我喜欢做手工艺品例如刺绣、编制，没有原因，从小就喜欢，做手工让我十分有耐心还能陶冶情操。我喜欢做饭，我喜欢学习各种各样的菜色，我甚至梦想过以后有机会出国学习各国的特色美食。我喜欢看到家人朋友吃到我的菜时开心享受的表情，也许是因为这样吧，我十分的恋家。专业兴趣上，我比较喜欢会计类的，也正是我此刻所学的财管专业，我认为此专业能够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，理财型。我认为这很贴合我的专业需要。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；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自我的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受潜力都是我需要学习的，并且对我自我的影响十分大。

## 2， 性格及对自我的影响

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，合作和适应的潜力个性强。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理解。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在群众中倾向于承担职责和担任领导。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，或在紧急状况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自我的想法和别人的想法，一方面，对事物有自我的决定和想法，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，简单愉快，在群众中比较受人欢迎，对人对事十分热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自我的目标和理想，虽然不是个性远大，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。能坚持完成自我计划的事情，少数状况下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但一般都能持续情绪平和，在遇到重大挑战或紧急状况时，也可能比较紧张。

### 3, 潜力与品质

我的人际交往潜力很强，而且自我约束力比较强，实事求是。有上进心，不甘落后。尊重他人，做事有原则，对待事情自我有客观的决定和选取，不会人云亦云。自我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，于是思考太多，不敢果断处理，创造力不强。

#### 二) 人生观

我一向在追求人格的升华，注重自我的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我也能做到。无论是在高中，还是此刻的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自我的人格。我读很多书，并用心参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能构成正确的人生观世界观。所以无论在什么状况下，我都以品德至上来要求自我。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。以前只是觉得帮忙别人感到很开心，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不仅仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮自我。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忙我。如果没有老师的帮忙，我可能将不明白何去何从。我此刻领悟到，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职责。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必须的职责义务，有了高尚的品德，就能正确认识自我所负的职责，在贡献中实现自身的价值。我还用心要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自我，以自我的努力为社会，群众作出贡献，实现自我的人生价值。

### 三) 自身的优势和不足

#### 1. 自身的优势

尊重约定，维护群众。工作时严谨而有条理，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。创造性不强。

#### 3. 我需要改善的方面

性格的冲动性，耐心

### 四) 自我奋斗目标

### 五) 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，能够充分发挥自我在劝说、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；能克制自我冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

### 六) 同学评价

评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护群众。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。思考太多，

太有原则

个人成长分析报告（二）：

《自我成长分析报告》

——自我分析，完善自我

目录

一. 我的成长经历

1. 小学

2. 初中

3. 高中

4. 大学

二、我周围的人

1. 亲人

2. 朋友

3. 同学

三、我眼中的自我

1. 自我介绍

2. 我对自我的看法

3. 优势和不足

#### 4、自我奋斗目标

#### 四、我眼中的世界

#### 1. 我的人生观

#### 五我的成熟标准

#### 六、评价

#### 七、结束语

一，自我成长分析我于1991年2月出生在吉林省松原市的一个美丽的村子里，父母亲都是朴实的农村人。由于父母亲的文化水平都不高，所以从小他们对我的学习辅导都很少。我还有两个姐姐，父母为了供我们上学省吃俭用，舍不得花一分钱。因为姐姐比我高两级，我上一年的时候他们的上三年级了，妈妈总是督促他俩看着我学习，有不会的就叫我问他们。所以我在学习上也尽心尽力，努力学习，学习成绩一向在班里算中上等。记得上小学那是我是个很老实的孩子，从来没和同学打过架，老师留的作业也能及时保量的交上。父亲也舍得为我花钱，不时的给我买数学作业本以加强数学练习。等我到三四年级的时候，正是花钱多的时候，为了我们上学，父亲去加工厂干活，去工地干活，父亲的辛苦我们都看在眼里，也许成绩是那时最好的回报，我们的成绩都在班里前几名。

我小时候就体弱多病，哪次感冒都跑不了我，每次感冒都发高烧，就是吃药也好不了，每次都得去诊所打针。记得有一次发烧得厉害，还是在晚上，爸爸背上了我就去了诊所，当我躺在床上的时候看到爸爸在身旁，我情不自禁的流出了眼泪。那时就想等我长大了必须要让父母过上好日子，不再让他们受苦受累了。

记忆最深的一次是我在小学四年级过六一的时候，我十分荣幸的参加了校音乐队里，经过好几周的练习最后要到六一了，老师在前一天说，你们都得穿统一的服装，还得买双白鞋，回家和妈妈说我要买衣服，但是妈妈说家里没有钱了，就别买了，我当时哭了，不明白该怎么办，想了想为什么会这样，就是因为家里条件不好。结果到六一的那天我没有上场，自我在班里静静的看着、想着，我在想必须要好好学习，必须要挣好多好多的钱。

之后我顺其自然的进入乡村中学，一如既往的刻苦学习。但是随着物理、化学科目的增添，激烈的学习气氛，我感觉力不从心，致使我中考失利才考了490分，因此没有进入县重点高中。当时我有了一种想法，就是想辍学，不想再念了。但是父母望子成龙的期盼让我改变了这种想法。这样我的命运就此发生了改变。高中的生活开始了。我进入了县二中，普通的高中，但是新的环境影响了我，第一次在八个人的寝室住，一向腼腆的我透过和他们交往，一齐吃饭，一齐买衣服，晚上聊天，使本来内向的我开始变得开朗外向了。在高中里让我懂得了许多，如何和同学处好关系。记得有一次寝室的同窗聚会，那是我第一次和同窗出去吃饭，经验也不足，感觉个性好奇。在饭桌上大家喝了酒，还说了很多话。但是最尴尬的事却发生在我的身上，等买单的时候室友们都纷纷的掏出来钱，说是aa制，但是我没有带钱，以前也没有带钱的习惯，也不懂的什么是aa制，那次我却吃了一顿霸王餐。之后我才明白，他们自从那次聚餐后很少和我说话，原先是因为我吃饭没有花钱，他们觉得我讲不讲究。之后的日子里我的兜里总是揣着钱。高中让我懂得了许多，也改变了很多，交了我最好的朋友，从一个幼稚的孩子变得更成熟了。

高中我的学习成绩不是很好，即使每一天学到十一二点但是成绩还是上不来。高考又一次改变了我的命运，356的成绩让我进入了如今的大学里。虽然学校很小，不像想象的那样，但是这天回忆起来，我没有一点后悔和抱怨。

加成熟自信乐观开朗。在不断的学习和生活中使我学会了一些基本技能，培养了勤奋学习、辩证思考问题的潜力，养成了良好的性格。我突然想起了一段话：“人，最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次。这仅有的一次生命就应怎样度过呢？每当回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。在我临死的时候，我能够说，我的整个生命和全部精力，都献给了人类最宝贵的是事业——为人类的解放而斗争！”我不敢说为人类解放而斗争，我更注重自我价值的实现。透过心理咨询师培训，我更加认同和喜爱心理咨询师这个职业，期望帮忙来访者到达助人自助的目的。不仅仅帮忙了别人，自我也得到了很大的收获——成就感的满足。

## 二、我周围的人

每个人都有亲人、朋友，同学。父母的勤劳朴实深深的影响了我，如今的我为了减轻他们的负担，每个假期都会做些兼职，这些也让我认识了社会，生存的需要付出的，这个社会你会遇到不一样的人，不一样的事。但是我深信只要踏踏实实，不怕辛苦必须会有更好的未来的。朋友么到时很多，但是真心却很少。我的高中同桌就是其一，他就是一个很开朗的人，做事很有调理，什么事做的都个性好，他也就是我的榜样，也影响着我的未来。他此刻也和我一个学校，我有什么难题都会去找他，让他给我意见。此刻印象最深的也就是大学同学了尤其是寝室的室友，由于大学的课程较少，时间也多，同学经常上网，以前我很少上网但是此刻我经常和他们一齐去，这也就是一个环境影响一个人了。此刻的社会有很多的诱惑，此刻我已是即将走上社会的人了，就应把更多的经历放在学习和工作上，更多的想法用于自我的未来，规划自我的人生。

## 三、我眼中的自我

1、自我介绍：我是一个诚实守信，有职责心，用心开朗，不

怕吃苦，敢于拼搏的人。

2、对自我的看法：但是金无足赤人无完人，每个人都有自我的缺点。我的缺点就是做事没有耐心，遇到事就乱了手脚，往往一些事被做砸。所以今后做事必须要思前想后，经过认真的思考后在做事。对自我的期望是认清自我的不足，并能将不足进行改正。期望有自我的想法、有自我的主张和见解，能够抵制各种诱惑，要做到先做了再说。

3、优势如下：

（一）、我对心理咨询师这个职业的喜爱源于浓厚的兴趣，对该职业充满敬意和期盼，我相信兴趣是最好的老师。

（二）、二十多年的求学经历铸就了我坚强、乐观、热情、包容、理解的品质，善良始终是我坚持的人生信念，世界观、人生观、价值观相对稳定。我具有良好的人格基础，较好的沟通潜力，有必须的心理学知识和助人技巧，并且能有意识的剖析自我、充实自我、提高，所以我具备成为一名优秀心理咨询师的基本条件。

不足如下：

（一）、心理学知识欠缺，理论基础不牢固，心理咨询知识和经验不够丰富，实践经验较少。在楼栋实习中，把咨询等同于聊天，缺少咨询方法的实质性资料。

（二）、喜欢将自我的价值观强加于别人，喜欢给别人提推荐。在咨询过程中没有做到价值中立，让来访者自我寻找问题的答案。

（三）、理论知识和专业咨询技巧尚有必须的缺陷，不能很好的帮忙来访者解决心理问题。进行一番自身优劣势分析后，我确定了今后的工作努力方向。

(一)、不断提高理论知识和咨询技能，克服性格上的弱点，以职业性的理智严格要求自我，使自我在工作中持续价值中立态度，无条件接纳来访者。学以致用，应用理论知识指导咨询。在自我不能很好的给求助者带给咨询时，应及时转介绍给有经验的老师，以负职责的态度对待每一位来访者。

#### 4、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，加强自我的领导潜力，专业学习潜力。最后实现自我的企业目标，成为一个专业人才。

### 四、我眼中的世界

1、我的人生观：我一向在追求人格的升华，注重自我的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我也能做到。无论是在高中，还是此刻的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自我的人格。我读很多书，并用心参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能构成正确的人生观世界观。所以无论在什么状况下，我都以品德至上来自求自我。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。以前只是觉得帮忙别人感到很开心，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不仅仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮自我。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忙我。如果没有老师的帮忙，我可能将不明白何去何从。我此刻领悟到，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职责。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必须的职责义务，有了高尚的品德，就能正确认识自我所负的职责，在贡献中实现自身的价值。

### 五、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，能够充分发挥自我在劝说、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；能克制自我冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

## 六、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，维护群众。批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。思考太多，太有原则性。

## 七、结束语

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人透过写这篇报告都再次了认识了自己，更加了解了自我！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！我也会继续努力完善自我。

个人成长分析报告（三）：

大学生自我成长分析报告

姓名：杨林

学号：2009474111

学院：水利土木工程学院

班级：09级水利水电工程本科班

完成时间：2011年7月9日星期六

# 大学生自我成长分析报告

水利土木工程学院：杨林

摘要：大学生心理健康教育与指导课程论文，主要是就本人的成长经历，兴趣，性格，潜力，自身的优势和不足，职业理想等方应对自我进行分析，提出完善自我的方案□

关键词：大学生心理健康教育与指导、自我成长分析报告、心理学、职业。

透过整整一个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，如何与周围的人相处，如何看待感情、亲情、友情，学习心理到社会心理，十分的全面。因此根据这一个学期以来的学习成果，对本人自我进行了分析。

## 一、我的成长经历和影响

### （一）简单的自我介绍

我，1990年12月23日出生于四川省阆中市一个农民家庭，这是一个五口之家，加上我的到来，组成了贫穷但很温馨的六口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担职责，勤劳刻苦，但同时也养成了内向偏外的性格。此刻的我就读于西藏大学农牧学院，再过两年的我即将面临毕业。

### （二）出生到学前班阶段

5岁以前的我，我不明白发生了什么，我记事是从6岁开始。但是经常听妈妈讲过。我是一个幸运儿，在计划生育中幸存下来。但是，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格。6岁的我，被父母送到了学校，爱听话的我深受老师的喜爱，

经常得大红花。

### （三）小学阶段

的100字作文，我挨了100板子，从此我把学习放在了第一位。第二次，偷别人家的烟吃，母亲第一次打我，那次母亲哭了，哭的很悲哀。为了不让母亲悲哀，我以较好的成绩顺利考上初中。

### （四）初中阶段

很听话，很爱学习的我，很受老师的喜欢。初二的时候，我恋爱了。我也不明白那算不算恋爱，但我明白从那时起，我不怎样爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了，领回家的我被父亲狠狠抽了脚板心。回到学校的我重新开始了学习。中考我以全校第十五的名次顺利进入我市最好的高中学校一阆中中学。

### （五）高中阶段

这是我第一次进入城市，对我来说，一切都那么新鲜，心中充满了好奇。网络第一次进入了我的生活。刺激的网络生活让我一步步远离学习，远离学校。父母不在身边，我开始蹉跎岁月。三年很快就过去，高考中我落榜了，父母掉泪了。在父母的支持下，姐姐，姐夫的帮忙下，我又开始了复习，网络也远离了我的生活。一年后，我考上了二本，被第三志愿录取了，开始了我的大学生活。

### （六）大学阶段

大学，一向是我所梦求的。来到西藏，来到这个神秘而美丽的高原，我很激动，很开心。但大学的自由让我又开始蹉跎岁月。但我总是试着去改变，改变现状，改变生活。此刻我还在进行着，期望能够有所改变。

## （七）对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不一样，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个十分重要的环节，才有了不一样的人生。

## 二、自我分析

### （一）性格

能性，我会在一开始就放下。在工作中我能够脚踏实地，有时也会陷入幻想，但只是想想，一会儿又会回到现实中来。我待人比较真诚坦率，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”。同时我也比较认可“以德报德，以怨抱怨”的说法。我乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐，不会过分的去苛求不能得到的，见好就收。有时我可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。认为传统中有些东西能够保留，也有些东西需要变革。一般状况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自我计划的事情，少数状况下，也可能会情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能持续情绪平和，在遇到重大挑战或紧急状况时，也可能比较紧张。

### （二）自身的优势和不足

#### 1. 自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，我能够给他人带给服务或帮忙。我适合在职责清晰，有必须私人空间、人际关系和和谐的氛围中工作，这样才能够发挥我出色的观察力和对细节的关注潜力。工作能够让我集中精力，去关注一件事情或一个人。透过工作，我相信我能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，我不喜

欢在没有准备的状况下把我的工作展示给别人。务实、实事求是我的工作原则，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的思考。我喜欢团队合作，收集和考察丰富的外在信息。

## 2. 自身的不足

我有时不自觉地陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情我都喜欢从头做到尾，因此感觉压力很大，有时会过度紧张，甚至产生消极情绪。有时，我的情感会影响到我的工作，有时情绪波动还比较大。我喜欢以自我为中心。日常生活没有规律。

## 三、完善自我的方案

1、经常参加户外运动，调整自我的呼吸，以此缓解学习工作压力。

2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自我的实践经验，消除自我在大场合的怯场心理。

3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自我的情绪，控制自我的不好情绪。

4、每日安排自我的日常生活，让自我的生活变得有规律。如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自我的状况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终到达较好的效果。

## 四、结束语

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人透过写这篇报告都再次了认识了自我吧！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！十分感谢老师这一个学期内对我们的教导！

个人成长分析报告（四）：

个人成长自我分析

系汽车系专业应用电子班级09118姓名刘文

自我成长分析

岁月如梭，转眼我即将结束我的大学生涯，步入社会。在激烈的竞争中开创新的天地。回顾青春岁月二十一载，我停下脚步反思自我的每一步脚印，是什么样的历程走到这天。

朦胧岁月中，童年的记忆是无数色彩所构成，虽然家境贫困，但是父母为我，用勤劳的双手和朴素的汗水夯实着我的明天。那时候，我疯狂地迷恋上了色彩鲜艳的图画故事，如饥似渴的吸吮着里面精彩的故事。为了看更多的故事书，在小镇的书社里面一呆就是一天。之后随着年龄的增长，视野开阔了，原先书的世界无限。对文字尤生迷恋，喜欢了写作。

书教会了我人格的端正，文化知识是一个人最好的素养。

朴实的农民家庭，父母用最大的潜力来教育我的人生观念，勤奋爱劳动节俭作风????。这是父母给我一生最大的财富，我将受用一生。看着父母们已然年迈，我能做的就是给他们一个安详静谧的晚年。这是我最大的幸福。

那些可爱可敬的老师，我所度过的每节课，都是他们用知识浇灌我的成长，传道授业。他们为我指明前进的方向。

这么多年的学校教育，我所感受的是师德的伟大，让我对他们肃然敬意。因为给人以教育的是一种多么伟大的职业。

感谢他们！我将感恩一生。

青春苦涩的青果季节，我明显的感觉到身体与思想的快速生长，我迷恋上了运动。在绿茵场上畅快淋漓的将皮球盘带，长驱直入的传切，激情四射的进球。在篮球场上的运球闪转挪腾，竭斯底里的呐喊，霸气十足的封盖。是运动给予我强壮的体魄，和团队的配合。以及对公平公正的客观追求。

我文学的迷恋日益加重，我喜欢散文，诗歌，小说，戏剧。我对中外作家的作品越发深刻解读。阅读是最美妙的行为。

但是！这就是我的祖国，我无所保留的爱！

即将步入社会！虽然明白前途迷茫，但是勇敢地踏出一步了，

## 职业行为分析

首先，我认为自我的动手潜力比较强。大二的时候有过几次实训的课程，其中包括万用表内部的焊接以及万用表的组装，这几样对于别的同学来说或许是枯燥的，或许是为了应付老师检查，但是我喜欢这样的动手焊接、组装，并且是很认真的自我动手完成而且能够使用，下学期的时候有一个电工实训，是连接电动机的线路图，而且若是连接错误了务必自我查错，这个实训令我的动手潜力有必须的提升，令我更喜欢动手实验。

其次，我的学习潜力强，自觉性较好，每一天有规律的计划着有短期的目标和长期的目标，能够吃苦耐劳，而且和同学关系处理的好。就是有一个缺点，若是在情感上出现问题则会被困扰，在今后的日子中本人将会尽量克服这个缺点，展现出自我最好的一面来迎接挑战！

信息与电子类人才在全国各地都有着广阔的市场，但主要集中在北京、广东、深圳、浙江、江苏、福建这些沿海发达地

区。

对于深圳、广东、浙江这些电子IT类行业很发达的地区，虽然带来的就业岗位很多，但大部分公司都要求应聘者要有出色的专业技能，很看重应聘者的工作经验，毕竟僧多粥少，竞争十分激烈。这对于跨省去找工作的应届毕业生有很大的挑战，需要具备过硬的基本功和技能才有可能被招收。

随着电子信息技术的高速发展，各个公司为了提高市场占有率，

对软件或者硬件的开发人才要求越来越高，使得一般的本、专科毕业生对任职要求望而却步，或经常被拒之门外。

我们也能够看到，招聘单位并不仅仅是列出一些技能、技术要求，一些个人品质、素质也渐渐成为各公司的看重的一项要求，有近一半的公司强调毕业生的学习潜力，其次就应是团队合作、执行潜力和创新精神。“具有快速学习潜力、钻研及团队团队精神，良好的表达潜力和沟通潜力，扎实肯干，有必须的组织协调潜力”都是公司看重的标准要求。我们发现用人单位较欢迎具有踏实、认真、勤奋品质的学生，那些好高骛远，不能吃苦，对待遇要求高于自身潜力的毕业生不受欢迎。

最后，我认为自我在工作中，如果在不思考工资收入的前提下，我是思考自我最喜欢做的工作为第一，对所选取的职业要有能从中不断学习知识的机会，对工作的收入要不低于我本人的工作潜力的价值。同时，也会思考这份工作是否能实现自我的目标或者自我的理想。最后，也思考这份工作我是否适宜去做，我的潜力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

个人成长分析报告（五）：

# 自我成长分析报告

## ——青年心理学导论期末论文

学院：

班别： 姓名：

学号：

当我打开自我的记忆时，我才发现自我已经走过了一段很长的路，从童年开

始便不知不觉地受到家人的影响。但我觉得，我应当有自我真实独立的生活体验。时间在指尖流过，我开始渐渐成熟，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自我的路了。

眼因留多泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚。好处在于，只有真切体味泪洗过的良心，所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的风景只有自我才能感悟的最深，生命的真是也正在于此。

踏入人生第19个年头了，这是第二次回顾生命的历程。透过这学期两科关于青年心理学导论和大学生心理素质训练课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从对自我的发掘到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对熟悉的及陌生的环境，如何塑造和培养人格和意志品质，。我认为此次自我分析十分的有必要。

有些外向、开朗的个性让我结交了不少的朋友，还有几个知心的朋友。在和他们从陌生人变成朋友的过程中，他们让我感受到了亲情外的温暖，让我学会许多为人处世应有的态度。除此之外，作为90后的独生子女，我也有点任性娇气。还好

遇到了能够容忍我的小毛病的朋友，能够无私的包容我，也能在我做错事的时候指正我，让我不能错下去。

人生观是一个人因其生活经历而构成的，如同世上没有两片一样的树叶，也没有人两个人人生观完全一样。人生是充满坎坷的，小的磕绊到大的挫折都有。我不能改变我周围的世界，但我能改变自我的心态，让自我认真对待。从小开始，总会有各种成就。一次进步得来的喜报，老师认可的奖状……虽然只是很小的成就。小时候为了父母的期望而努力，此刻则是为了自我进取。

压力是无处不在。从小到大，贯穿每个人人生。也许小时候不知怎样应对，年少的孩子也许不会在意。等到上学后个性是初、高中，应对中、高考，我渐渐学会了应对。而此刻我应对的不仅仅是学习压力，还有就是生活的压力，自我实现的压力，我明白它也许会伴随我一辈子，所以我需要学会接纳它，并要用自我的方式解决。遇到压力躲避不是解决方案，只有迎难而上，才可化压力为动力！

大学是我们人生发展的重要阶段，是个体社会化的中转站。在那里，我们将第一次开始尽情地追逐自我的理想和兴趣，第一次独立地参与团体和社会生活，第一次自由地处理学习和生活中的各种问题，支配所有属于自我的时间。

凡是预则立，不预则废。大学是什么？有位北大学生说，大学是人生的实验室。不错，我们能够犯错误，能够失败，在那里，或许成长比成功更重要。但这并不意味着我们能够混沌，能够虚度。大学不仅仅是学科，技能教育的继续，更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始，我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自我的发展方向。因此，从进入大学校园的那一刻起，我们就要对大学生生活有一个正确的认识和科学的规划。

人生如棋，只有作好规划，清醒地去过活，我们才能收获一

些真谛。奋斗，寻觅，

发现，而不屈服，这样才算是人生的注解吧。人生路上不会没有挫折，我想我就应在痛苦的时候学会坚持，因为“世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。”

在此份个人成长报告中，首先，我分析了自我的优势与弱势。而在大学的四年里，我会立足自我的优势，着重锻炼自我的不足之处。

作为一名学生，学习自然是第一要务。在这大学的四年里，我会生活的中心仍然放在学习中，学习专业知识，学习英语，学习专业技能，这样才无愧于我学生的身份。

上大学以前，我们生活的大部分时间是在单调的读书中度过的，生活阅历，动于潜力及社会经验等方面还很欠缺。在大学，学校组织的各种活动以及学生组织的各种社团为我们带给了一个锻炼自我的有力平台。我已经参加一些社团和学生组织。如果有条件，我还会走出校园，去外面打打工，尝试着自我独立，并增加一些社会经验，学会与不一样的人交流。

当今的社会是一个提倡个性的社会。只有创新才能让自我与众不一样，具有不可替代的独特性。无论在日常生活中，还是在学习实践中，我都要学习换个方式看事物，深入思考，找到不一样于别人的角度，并用心加以实践，坚持不断创新。

我相信很多时候不是你做不到，是你不愿意相信自我能够做到。其实你早已做出了选取，但是你还不能够理解要做的就是执行选取，然后慢慢理解。就我个人而言，我能做的就是保好体质，学会做人，精通学业，融入社会。就像我所提到的，我不能预测未来会怎样，但我会沿着我的路线做我的最好，相信走出校门时，我会带着沉甸甸的资本开始我的职业生涯。我想无论是成为一个默默无闻为社会贡献的人，还是有所大的作为，我会选取从事我热爱的事业，实现自我的人

生价值。

个人成长分析报告（六）：

## 大学生自我成长分析报告

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，我回顾了自我的成长历程。透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，十分的全面。我认为此次自我分析十分的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，构成了这天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习用心应对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不一样。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。

以前有一度，我很迷有关星座的信息，明白了我是双子座的，这个星座的性格：双子座才华横溢，审美眼光超群，表现力新鲜独到，个性多变。性格具有两面性，兼具优雅的一面和浅薄的一面，属于热情迅速高涨既而又迅速冷却的类型。我还是蛮贴合的，我是一个对熟人外向，对陌生人内向的人，对外界适应潜力比较强，易于受他人态度和情绪影响，但不会对别人表露自我意志不坚强，遇到自我喜欢做的事会坚持，甚至越挫越勇，内心深处是个不服输的人，压力越大，动力越大，会透过一些方法来调节自我的情绪。当自我生气时会控制自我情绪，尽量冷静下来，除非触及内心底线，喜欢晚上睡觉前自我反省，梳理一下一天发生的事，哪些事情做得

对哪些事情做得欠缺，尽量让自我晚上睡觉前忘掉不开心的事情，以良好的心态应对新的一天，发现别人什么时候悲伤潜力一般，遇到志同道合的人容易意见到达一致。遇到挫折，会更加有冲劲，不易认输。

回顾自我的成长历程，我感到自我幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成这天的我起着决定性的作用。我出生在上个世纪九十年代，成长于一个农民家庭。父母都是老实巴交的农民，从来不懂什么趋炎附势。从小就教育我要做一个诚实、善良的人，以至我此刻都不敢也不想向我的父母撒谎。也许他们不能给我好的生活条件，不能满足我所有的要求，虽然我是个女孩，但爸妈从来没有想过要给我买娃娃之类的玩具，能够说我小时候的玩具就是泥巴什么的，但那段时光才是我最怀念的。

在学习上，爸妈对我很严格，因为姐姐书念的不好，所以他们把所有的期望都寄托在我身上，期望我能出人头地。我爸总说：“你考的上，我就给你读，哪怕砸锅卖铁、东拼西凑也会给你读的！”小学的时候，我还不明白学习的重要性，回家从来不预习复习，但也顺利进入了镇上的中学，进去时的成绩也还不错，在班级前5名，然后就开始洋洋自得，不认真听课，因为不喜欢班主任，所以她上的数学课没一节是好好听的，直到期中考的结果出来，排在班级后20位，数学的成绩也惨不忍睹，挂上了有史以来的红灯笼。。。回想爸妈每一天辛苦的工作，每一天都是那么的疲惫，我的心时不时的一酸，那是我偷偷的流下了眼泪，我明白流眼泪是无济于事的。但是一看到妈妈，一想到她每一天工作那么辛苦。还为我操心，好多头发变白了。我立马决定要好好学习，最后在我不懈的努力下，近三年我的成绩一向维持在10名左右。

刚入高中，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了

陌生，一切都变得快乐起来了！在经历高考这个人生重大的转折点前，由于高中生活紧张而充实，但我却陷入地谷，之后才发现初中的学习只是自我耍小聪明，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我了，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。觉得自我很很失落觉得自我很没用，但在老师的鼓励下，我最后鼓起勇气，相信自我，还不能放下。我决定必须要努力考上大学。

此刻的我，是一个大学生。刚进入大学时，好奇、兴奋弥漫着我，来自不一样地方、不一样民族的人因为缘分汇集在一个学校，一个专业，一个班级，一个寝室。但随之而来的就是问题，不一样地方的人性格方面都相差很多，这是我以前都没遇到过的。不一样性格的人呆在一齐难免会产生一些矛盾，冲突，这都需要我们去克服。我觉得大学生活与中学完全不一样，因为在大学里不会再有老师每一天逼着你去读书了，完全是靠自主学习，还真有点不习惯。

选取“临床医学”这个专业，是我填志愿前从来没有想过的，我一向觉得这个专业是高尚的，而且要求也比较高。填志愿的时候，看到有几所学校临床专业的分数是我能到达的，脑中忽然就闪过这个念头“我要选这个专业”。爸妈也支持我，毕竟这个专业以后的前景是不错的。开始上课的时候就有点后悔了，因为不断听老师说这个专业是很苦、很累的，而且选取了这个专业就是选取了终身学习和考试。网上有人说：“此刻留下的汗与泪都是填志愿是脑子进的水”，想想也还蛮贴合的，但是玩笑归玩笑，既然自我选取了这条路，就算跪着也要把它走完！

或许我此刻还不是很成熟，但是经过这几年的锻炼，必须能有属于自我一片天。因为我永远相信命运掌握在自我手中，

我的未来不是梦。我的大学生生活才刚开始，我相信我未来的路还有好长，或许还有更多的意想不到的挫折，或许也有很多意外等着我，所以我会以最好的心态来迎接他们的到来。

我真心的期望我们在顺利完成学业的同时，都能发自内心地感受到生活的完美，都有潜力去创造自我想要的生活，都能成为一个完整好处上的人，这种期望更加坚定了我喜欢心理知识和技能的决心。曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生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，持续用心乐观的人生观。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人透过写这篇报告都再次了认识了自我吧！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！十分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我的。

个人成长分析报告（七）：

个人成长分析报告

摘要：本文从我的个人成长经历、人生体验、处事态度、人生观、价值观、人格品质等方应对自我的成长过程进行了回顾和分析，我认识到人生道路上没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善自我。

所以努力学习和实践，有职责心和自信心，是我今后所努力的人生方向。

我是一个性格内向的男孩，今年我已经20岁了。光阴似箭，回顾自我的成长历程，回首自我幼年、童年时期自我以前走过的时光——有快乐有悲伤；有委屈有挫折；有天真幼稚的幻想；有远大的抱负和志向；有自我的选取和向往的目标——生命中的每一个点点滴滴，就像跳动在琴键上的音符，编织着我的美丽梦想和绚烂生活。我要感谢我的父母，感谢那些所有关心过我和帮忙过我的人，我尤其要感谢的就是我的姥姥，因为是他们给了我机会和力量。

他们的艰辛，不易。所以，我爱我的家人，当然他们也十分爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉。我为有这样的家人而感到骄傲和自豪！

虽然我的幼年、童年生活是在病痛和药罐里长大，但在我的记忆中，我的幼年和童年生活也是充满无限的乐趣，就像鲁迅先生写的《从百草园到三味书屋》里面那样，充满了乐趣。有采花捉虫的春天，有水中嬉戏的夏季，有草地上摸爬滚打的秋天，有堆雪人打雪仗的冬季……在妈妈的教导和小朋友的游戏里我快乐的成长成了大孩子。由于身体的原因，九岁的时候，我开始理解学校的正规教育，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。

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。由于生病经常缺课，加上爸爸妈妈担心我的身体，所以放松了我的学习，基础打的不是很扎实，这一切为我以后的学习埋下了隐患。中学阶段正是处于青春期这个特殊时期，这个阶段的发展是十分复杂、充满矛盾的，但是在老师的教导和家人的帮忙下，我学到了许多书本上学不到的知识，我成长脚步在这时候也慢慢加快了。中学的时候同学之间的关系大

多是单纯的，但是由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎样来往，加上小时候身体原因，有时受到别人的欺负，回家又不敢说，怕爸爸妈妈说我，让我养成了自卑、孤僻的性格，往往喜欢一个人独处。此刻看来，这也是青春期的一个特征。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，我在快乐中结束了我的中学生活，步入了中专的大门。

中专阶段的学习就应是紧张而充实的，但我曾在这段时间里陷入了低谷。由于和同学不熟，自我自卑、孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。之后，我和两个同学慢慢熟悉起来，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潜力。进入中专的学习，我逐渐意识到了以前的学习基础薄弱，学习方式也是行不通的，而且使我与其他同学成绩之间拉开了必须的距离，没有人认为我是一个学习好的学生，自我在父母和亲戚朋友面前觉得没有面子，我的心里陷入了很深的低谷。自我也很想努力赶上去，但是就是找不到动力，那时我很失落，觉得自我很没用。但这时我们的初中班主任明白了，他向我伸出了援助之手，给了我努力学习的勇气和力量，他鼓励我从头开始做起。于是在他的指引下，我开始改善自我的学习方法，把自我拉下的知识补上，加快自我前进的脚步。我很感激我的初中老师，是他改变了我的人生方向，教会了我如何战胜困难，走出困境。

虽然有时学习的资料多、压力重，但最近大部分时间的情绪都个性的好！

我此刻开始意识到自我真的开始长大了，以后更多的事情要靠自我来解决，更长的路要靠自我来走。记得老师上第一节的时候对我们说的话：“在大学里，第一先要学会做人，然后再作学问”。我记住了这句话，并在学习生活中逐渐体味和实践着这句话。尽管如此，我深知书山有路勤为径，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我学习、完善、提高，

我觉得自我需要加强的方面还有：第一，继续坚持天天阅读，读好书，多读书，把终身学习定为个人学习进步目标。在书中与最伟大的心灵对话，从而使个人修养、精神境界不断提高；第二，生活中更多的做好自我，关心家人，帮忙他人，从而快乐自我；第三，更多的学会取与舍，得与失，真正做到心静如水，心态平和，宽待他人，善待自我；第四，把握此刻，打理好这天，并快乐每一天；第五，完善人格，持续用心向上的人生观。

逐渐成熟的我，此刻更能正确看待自我和他人，在不断打磨自我的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度！与他人相处中，总是告诫自我人无完人、和平相处。首先，看别人优点，哪怕只有一点点，就足以值得我学习和相处，如有志同道合、心有灵犀者，那就是不约而同的知己！如果个性不相投，但真诚善良，也可成为真正的朋友！

从小父母和老师的教导使我对英雄的概念有了自我更深刻的认识。我心目中的英雄形象就应是能够永远持续用心、乐观的生活态度；并且能感动我；能够鼓舞我前进；要善良、有爱心，宽容大度；舍己为人，大公无私；还要正直勇敢，有高尚的品德；在压力下能够英明决断；能够超越自我。

对成熟我也有自我的见解。我认为成熟是一个能均衡个人价值观、态度、行为的人；一个既有勇气又有胸怀、既有理智又有激情、既自信又谦虚、既聪慧又善于表达的人；一个追求理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之道的人；明白自我想要什么，而不是什么都想要，懂得坚持也懂得放下的人；成熟的人拥有大智慧而不是小聪明；一个成熟的人必须十分爱国，他明白：父母给了他生命，但祖国却能让他的生命更博大。

“没有最好，只有更好”这是我的人生目标，用心进取、善于思考是我的本色，按照计划定期，逐步实现目标。真正的成功来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运就能

一步登天。所以我会把精力放在若干个短期目标上，相信必须能实现更长远目标。坚持不懈，每一天都要为实现目标而努力。不管我取得的成就多么微小，也要给自我进行庆祝。我憧憬幸福完美的生活，期望并努力去好好学习，期望自我有所成就，我将会不断学习、不断探索，最终到达目标。在实践中逐步提高与完善自我，是我今后所努力的人生方向。

在今后的日子里越走越远，越走越好！

个人成长分析报告（八）：

## 个人成长报告范文

摘要：本文讲述了我走向心理健康教师的心路历程，透过对自我成长经历的全面回顾及剖析，阐述了个人从幼稚不断走向成熟的历程及构成原因，深层次地审视并分析了自我的人格特征，从而揭示了自我想成为心理健康教师的内心追求和渴望，并对自我从事心理咨询师职业所具备的条件及不足进行了分析，从而指明了自我的努力方向。

本人现年37岁，1991年毕业于上海体育师范学校，长期从事体育教师和大队辅导员工作，喜欢与孩子打交道，多次被评为“学生心目中的好老师”。成为一名合格高尚的学生心灵引导者、解决困惑的帮忙者，成为孩子们的真心朋友，一向是我多年的完美愿望。

### 一、自我成长分析

#### （一）完美而纯真的童年

由于父母都比较忙，尤其是父亲，个性忙，我出生六个月就离开他们，在农村的外婆家长大直到上幼儿园大班，那是一个依山傍水的小山村，纯朴的农村生活给我留下了深刻的印象。父亲很能干，我们兄妹三人的衣服、鞋子都是爸爸亲手

缝制，我们玩的风筝、灯笼，爸爸都能做，童年时的我无忧无虑。

## （二）、发生转折的少年期

由于在农村待的时间比较长，一口纯正的南京地方口音，上了一年大班，由于我的出生月份小几天，这一届全国的学生比较多，我给严格控制在正常招收之外，在农村外婆家又住一年，此时的我，心“野”，玩心特重，一口纯正的南京地方话，使教我小学一年级的上海语文老师大伤头脑，我经常被罚，一个字要反复更正，使我对语文课的学习十分反感，更别说写作文了。一~四年级的小学生活是在懵懵懂懂中度过，虽然成绩不是很好，而且还经常惹祸，但很快乐。五年级那年，我的父亲被评为上海市“五讲四美”用心分子，到处是被别人赞许的眼光，站在父亲边上，我满是光荣，对父亲更生敬佩。多伟大的父亲，在家事无巨细（当然妈妈也承担一部分），孝敬老人，工作岗位上成绩显著，年年评为先进工作者和优秀党员，看着爸爸一叠的获奖证书，我感慨万分，我是一个老让爸爸操心的女儿，我要和爸爸比赛，做一名让爸爸自豪的女儿。

到了中学，我发奋努力，第一张奖状也是评为“学雷锋好少年”获得的。那一天，我激动万分，放学的路上，我是一边跳、一边唱着歌回到家的，爸爸回来还个性晚，我一向等到半夜，迷迷糊糊中听到爸爸回来了，我顿时精神来了，急不可待的把奖状递给爸爸，爸爸其实也很累了，疲倦的脸，看到我不睡觉，正想说什么，看到手中的奖状，他轻轻的说了一句话，“女儿真不赖，赶快睡觉去”，简单关切的一句话，使我感到万分温馨，我开始用心为得到爸爸的表扬而努力着，每次获奖，我总是第一个告诉爸爸，包括此刻，取得荣誉，我也是第一个打电话给我的父亲。初中三年我不断的进步，学习成绩已经挤进班级前10名，并报考了上海体育师范学校，成了一名中师生。

### （三）、平淡而惊喜的中师三年

进入中师后，我越加刻苦努力，尽管在上海我人生地不熟，但是我的用心上进心，获得上海班主任的肯定，担任班级的团支部书记、掌管班级的经济大权，年年被评为三好学生、获得奖学金。

### （四）自我改变

中师三年我以优异的成绩毕业，由于浓浓的父母感情，虽然得到上海老师的肯定，想把我留在上海，但是我毅然选取了养我、生我的梅山。刚开始几年，由于刚进入工作岗位，我这个人又大大咧咧的性