

2023年成长心理分析报告的题目 心理自我成长的分析报告(汇总5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

成长心理分析报告的题目篇一

时光飞逝，光阴荏苒，转眼间已悄然而过，从当年的呱呱坠地，历经幼儿园，小学，初中，高中，到如今走进大学，褪去青涩懵懂，由内而外如今已略显成熟。回顾过去的这么多年，突然发现自己改变了好多。正好通过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，通过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。

(一)我的成长史

由于出身农村，从小怀有走出去的目标，从小学开始，我便努力学习，当然成绩也始终名列前茅。父辈都是农民，只有尝过了其中的艰辛，才知道城市生活的美好，虽然城市生活也有很多弊端。小学课业不是很多，每次的双休日的家庭作业我都能在周五就完成了(我个人信奉着做完事再好好玩的原则)。升入初中，课程一下子变成六门，作业也繁重起来，初中一个年级的人数不是特别多，大约二百多人，当时我是二十来名，但我始终保持一颗努力的心，总是先于他人完成老师布置的任务。三年时间，我不断超越自己，赶超他人，最终在中考时以全年级第一名的身份考上县重点高中的培优班。

(二)高峰和低谷

进入高中，压力陡然增大。我依然保持良好的状态学习。高一期末考试，由于发挥超常，我竟成为了年级第一，兴奋地我好几夜睡不着觉，不过之后成绩就又逐渐退回原有水平。高二时，家里出了大事，我的姥姥，姥爷相继在那一年离开了我，那段时间我提不起劲来学习，最后是和老师谈心以及自身的坚强让我重新站起来。高三下半年是我的另一个低谷，突然成绩就一直不理想，不仅我，我们班整体的成绩也在逐渐下滑，那时在操场的跑道上，我常对着夜空感叹。不过最终在班主任和各科老师的努力下，高考前一个月，我们终于又恢复了良好状态。最终怀着平稳的心境度过了高考，我来到了中南。

(三) 我的家庭

我有一个弟弟，一家人在一起很欢乐，父亲对我较严，母亲总能尊重我的想法，奶奶已年近古稀，依然身体硬朗，心态乐观。我弟弟爱粘着我，他们都是我至亲至爱的人，我爱我的家人。

(四) 性格及对我的影响

我是一个偏静的人，但这并不代表我是个内向的人，热闹的场所中，我也愿意肆无忌惮的和朋友开玩笑，嬉戏打闹，一个人的时候也可以安静的坐在那里思考问题。每到一个新环境，遇见新的面孔，我都会面带微笑的主动打招呼，平时如果没有什么重大的事故，我都会保持昂扬向上的乐观的心态。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。朋友有一些，知交却不多。

如果说我的五个比较好的方面的话，我觉得我还是比较诚实一点，做事认真一点，信守诺言，说到做到，而且敢对自己发狠，能始终保持乐观的态度，而且有上进心。当然人非圣贤，我也有欠缺的方面，比如做事不够果敢，对一些事的认识不够(这也与阅历有关)，对一些事的毅力和坚持不够强，而且特别善忘(这一点特别让我烦)，除此之外，也有点爱藏心事，压力过大时会紧张从而产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。

同学眼中的我：文静、老实、做事认真、观察细致、敏感、遗忘症太严重，没有什么创造性、不具领导才能。

(五) 兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，运动，看电影，唱歌等等我都很感兴趣。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。我觉得人无完人，不一定非要逼自己学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，很多事情喜欢一个人独立完成。怀着猎奇的心理，我喜欢尝试新的事物。到了大学，第一学期选了武术，第二学期选了排球，我决定下学期再选个不同的。为了阳光的性格，健康的身体，我坚持每天锻炼，坚持跑步。专业虽与我兴趣不太符，但我不会让自己后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自己可以成功，有一个光明的前程。未来，我希望自己能踏遍这个世界的每一个角落。

(六) 我对成熟，成人的看法

虽然高二举行了成人礼，十八岁貌似已经成人，但我认为外表成人不代表你就真的长大了，只有内心成熟了才算成人。而内心成熟就意味着你有自己的世界观，人生观，价值观，有明辨是非的能力，有承担责任的勇气。有的人一辈子也没成熟过。现在有很多大学生毕业找不到工作，即使找到工作，

工资一发下来就会很快花掉，之后还会向父母伸手要钱，这些人被称为啃老族。一个人成熟，首先要有自立自强的意识。再有付诸行动的勇气。对于我的人生观，我做事比较恩怨分明，好就是好，不好就是不好，人生有起伏很正常，关键是看你如何做，而人生的意义也就在于此。我认为周围的人大多是友好的，只有少部分是坏了内心脏了思想的，但对于这些人，却决不能姑息养奸。

针对现在大学阶段，成熟是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

(七) 宗教影响

我的奶奶是信仰佛教的，她经常求神拜佛保佑我，我也很感激我的奶奶。但我是无神论者，有时候期望有一个美好的未来，希望明天会更加阳光，我也会偶尔求神拜佛已求自慰，心安而已。高考前就在嵩山少林寺上过香。也默默的许过愿。这个也有好处，它可以让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少可以让我多了些信心。

(八) 我的奋斗目标

完成学校里老师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，组织能力，专业学习能力。找一份兼职工作，锻炼自己的能力，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。并且在考研时希望能考个好学校。除此之外，我希望能上大学期间找到我的另一半，认认真真谈一场恋爱。静待缘分的到来。大学期间我会多出去看看，开阔自己的眼界。我希望将来能带着自己的家人出去看看，和他们一起感受这个世界的美好。成龙大哥是我最佩服的人，也是我心中的英雄。我希望自己能像他一样笑看挫折，坚强的走下去。

(九)结束语

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。用三个词描述的话，就是信念，行动，勇气。我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。我希望可以通过这次自我分析，找到我合适的定位，从这里开始奋斗。我知道我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，非常感谢老师们对我的教导。

成长心理分析报告的题目篇二

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、善良是为人处事的最基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。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，这也是我今后努力的方向吧。

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与他人沟通。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，记忆最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，而最终让自己妻离子散，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史上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最严峻的考验！

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。

成长心理分析报告的题目篇三

在日常生活中，人们的自我意识都很强，尤其在追求个性化发展的今天。但自我意识过强，就会导致人格缺陷。以下是我从人格缺陷方面对自己心理的分析：

（一）现阶段我的心理特征

在学习上，学习目标不够明确、动机层次不高、方法不当、习惯不良、认知能力水平较低；在个性发展上，缺乏应有的积极理想和追求、存在不良性格特征如暴躁、懒惰、依赖；在人际交往方面，存在交往萎缩、不够理性等问题。

（二）出现以上心理特征的原因

学习动力不足的原因：社会责任感不强，缺乏使命感和紧迫感；价值观念不合理，自我意识不健全，缺乏自我效能感；对学习的意义认识不足，学习方法不当、学习毅力不强。个性发展上存在不良性格特征是由于环境以及教育因素的影响和自身价值观所决定的。人际交往上由于自我保护意识较强和成长环境的影响。

（三）怎样科学调适这些心理缺陷

学习动机缺乏的自我调适：制定适合自己的学习标准；掌握适当的学习方法；明确学习的目的和意义；培养与保持对所专业的学习兴趣；了解学习内容在学科体系中的地位和作用。

在个性发展方面，应树立科学的人生观以及价值观，学习优秀的人的品质，在小事上严格要求自己。

在人际交往上，了解和掌握人际交往的原则：平等、诚信、宽容、互利、适度；建立良好的人际交往关系的途径和方法；克服社会知觉中的偏差；塑造良好的个人形象，增进个人魅力；掌握人际交往的技巧；形成良好的交往风度。

（四）如何应对心理上存在的问题

首先学会正确的认识和评价自我，全面认识自我、客观评价自我，从而取长补短、接纳、控制、发展和完善自我，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会的关系。

其次应该学会发展积极健康的自我体验，以及悦纳自我。可以从以下方面来调整：合理运用社会比较策略；创造机会，获得更多成功的体验；调整自己的期望值；积极暗示自己。

最关键的是增强自我调控能力，不断完善和超越自我。建立科学正确的理想自我，积极参加社会实践来展示自我，不断完善自我并超越自我。心理调适的具体方法有自我激励法、注意转移法、适度宣泄法、自我安慰法、合理情绪疗法五种。

成长心理分析报告的题目篇四

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对铸成今天的我起着决定性的作用。

我今年21岁，时间若白驹过隙，忽然而矣！时间正如小河里的水，看似不动，其实在淌。时间过得真快，一晃七千多载日子已从身边经过。回想起以前有多少欢声笑语，又有多少悲愁垂涕。

小学是我开始认识世界的时候。小学阶段，在父母的教导和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。他们教育着我，勤奋：积极进取，宽容：正直豁达，责任：认真负责。那时的我天真的如同天上的小鸟。同时他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，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。那时的我学习很好人比较活跃，老师非常关心我，我也常常积极参加一些学校举办的活动。还记得数学老师举行的一次答题有奖活动，我积极踊跃的回答，得到了不少的奖品。在那时我明白了想要得到就要自己去争取。小学也有过一些不

好的经历，那时班里还有一名同学成绩很好，而且他们家有钱有权，常常当着全班的面给老师送礼，他在班里就备受老师关心。在那之后班里也有一些同学效仿，这些同学也同样很受老师关心，我也就慢慢淡出了老师眼中。这件事也是我在上高一时偶然想起，我明白了这个道理：光有能力是生存不下去的，还要有关系才能在这个竞争压力巨大的社会存活下去，走的更高更远。上了初中，我依然是我，成绩虽然不是班里名列前茅的，但是我有许多的才能，朗诵、演讲、小品样样都有我。因此我在老师眼里还是一个优秀的学生。初中三年我明白了：人一定要有一个自己的特长。

高中生活紧张而充实。高中阶段可以说是我最辉煌的阶段，也可以说是我最黑暗的阶段。高中目的就是为考一个理想的大学，一切的一切都是学习。所以在高中阶段，我没有参加任何个人活动，集体活动不算。把所有心思都放到了学习上，所以那时候的成绩名列前茅，为此我还挣得了一笔奖学金。可是艰苦的高中生活压迫着我的神经，尤其是高三时，压力已经快让我走不下去了。这时我非常感谢我的同桌，是她的开朗影响着我，让我坚持下来。我是一个独生子，从小除了父母长辈对我的关爱以外，没有体味过兄弟姐妹之间的关心与帮助。所以在那时候，是她对我有很大的影响。

兴趣爱好对我的影响

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；我喜欢打羽毛球，因为它能让我尽情挥洒汗水；我喜欢旅游，所以我要比别人了解的多一些，知道的特色、地点、人文多一些，见过全国各地的人，接触过各式各样的人。

性格及对我的影响

我性格古怪，有时乐观向上，能快速调整心情，让自己时刻开心。但有时却多愁善感，感叹世间沧桑。但大多时候我都乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，相信

事情总会有办法解决掉的。

能力与品质

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己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进步。同时自认为动手能力强，能很快的做完一件事；学习能力强，对于陌生事物能很快的学会；适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

自身的优势、不足与改进

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新的能力，并能保持乐观的心态去对待每一件。细心，对事认真负责。

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

自我奋斗目标

加强与他人的交流沟通，增加自己的社交范围，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。人是更多的朋友，增加更多的经验。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。加强对自我心理的控制，冷静处理遇到的任何事物。

职业生涯规划能否实现，很大程度上取决于能否立即行动。俗话说：心动不如行动。因为只有行动，才有成功的可能性，

只有从现在做起，才能完成人生的规划。我相信经历四年大学的洗礼，我会变得更有自信，我将会以最美丽的微笑来面对我所面临的每一个挫折。自信是我最强有力的盾牌。选择本专业对口职业将是我的有利因素。

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。想一件事就要立刻去做，不要想后果，也不要看结果，只体会其中做事的感觉，相信自己的感觉，不会错，每天在生活，工作中，体会每天的充实，那样的人生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。

成长心理分析报告的题目篇五

描述个人发展的过程中，是什么人或什么事影响了我们的人生发展？

答：在我个人发展的过程中，我觉得军训是一个比较影响我人生发展的，自我成长分析报告。在刚踏入大学门槛之前我还是一个不怎么懂事孩子，可在大学院中的生活让我长大了，懂得了许多道理，也感受到了一份浓浓的情意。这是一种我不曾有过的感动，在老师很同学之间，同学和同学之间，还有我们和教官之间，升腾出一种不同寻常的情意，让我们的心紧紧系在一起，震撼着每一个人的心灵。

军训虽说只有短短的十几天，除了身体的劳累以外，根本无法拥有一个兵的真正素质，但是就是这些活榜样，向我们诠释了部队的意义，能在以后的日子里，将这种精神时时刻刻的激励着我，为祖国奉献，为祖国撒鲜血。当我以后遇到学习中的种种问题的时候，想到他们，我的身体充满的力量。带着它我们会用自己的双手创造出一片广阔的蓝天。

自己认为是一个怎样的人？最熟悉我的人通常有哪些语言来

评价我？

答：其实我觉得让自己说自己还真有点不好说，有时候肯定有点不大了解自己的。有一句话说的好，旁观者清。有时會感到自己很沒有表現力，有时反而觉得自己看不起自己，有点儿会贬低自己，社会实践报告《自我成长分析报告》。没有什么自信。有时不怎么想上课，对现在学的东西不感兴趣，总幻想将来。但又矛盾关注课外太多而忽略该学的知识而影响学习。有时候和陌生人第一次交谈会感觉谈吐不自然，但又想说客套话，感觉有点假，可又不得不说。

熟悉我的人一般都会说我没有自信，但是在说的同时她们也会鼓励我，跟我加油，让我把紧张化为动力。有时候还会说我没有什麼耐心，也说我不怎么会跟不熟悉的人接触。我也知道自己的缺点，也会尽量的改掉。

目前的专业水平？怎么说呢？其实我很喜欢自己的专业，但是因为我选择的这个专业是我以前从来没有接触过的。所以在自己学习的过程中，起步时候就没有别的同学那么清楚，明了。在很多方面说不懂又懂一点，说懂？我又觉得很模糊。有时候感觉自己就像是江川中的一叶孤舟，很难凭借自己的力量去掌握自己的方向.....

答：我的职业奋斗目标就是以后能选择自己现在所学的专业，因为我有付出，当然我也很喜欢音乐，我想做自己喜欢做的事，那样我会有前进的方向，然后好好的去发挥自己所学的技能。

其二，实践出真知，大学里学到的理论可能会通过实践的过程更进一步加深自己的印象。同时提升自己的理论水平。第二，职业奋斗目标在我学好了自己的专业后，我会用很多的实践来求证自己的专业知识；在不段的实践中来发挥与理解自己的专业，将死的东西用活，将不理解.不确定的东西在实践中求证；最终成为自己的专业技能；在将来的职场竞争中

成为自己的获胜筹码。第三，在此期间，我也要增加自己的情商，一个人在工作中都会接触到很多人，在人际交往中要有自己的一套好的方法，而这样一来在做很多事的时候都会比较顺利，我相信情商高的人在社会的竞争中都会有意想不到的效果，从而获得一份与自己的专业相互挂钩的一份职业。第四，说到自己的哪些方面的能力需要家强培养那就很多了。在我们的学习课程，就是要我们去加强与培养的；最先就要所有的课上好，而更加注重主专业，它对于电脑软件要很熟悉。好好努力，认识自己的所懂，懂得自己的认识。

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](#)