

纪检培训结束时讲话(大全7篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么，报告到底怎么写才合适呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生自我成长分析报告篇一

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的.生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生

活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

大学生自我成长分析报告篇二

成长不仅仅是改变自己的身体，更重要的是增长知识，丰富感情，提升智慧。这是一份大学生心理自我成长分析报告的汇编，供你参考。希望你在阅读过程中有所收获！

大学生心理自我成长分析报告1。我在一个民风淳朴的小村庄长大，那里风景优美，环境宜人。也许我这辈子再也不会另一个地方留下如此强烈的情感印记。那里的人没有太多的出轨和内斗，这让我从小到大心里有了一个纯净的洗礼，让我以后的人生少走了很多弯路！

从出生到初中，身体一直比同龄人差，经常要去医院，让父母很担心！我曾经让父母把身体磨破。当时没觉得太多，现在回想起来觉得父母的爱那么深，那么辽阔，那么伟大！如果当时他们没有离开我，没有全心全意的关心我，我可能就不是现在的我了！也许从那以后，我学会了感恩。每次初中不在或者放假一个月回家，我都会用攒下来的生活费给父母买个小礼物，不为别的，只为让父母觉得我没白养儿子！让他们放心！

远亲不如近邻！

我高中的时候，当时没有考过县一中。当时我是村里最好的学生之一。全村人都对我寄予厚望，但我当时还是考不上。我心灰意冷，失去了再读的勇气！我把自己锁在房子里了。

我好几天没出去了！父亲看到我这个样子，只是沉默。我知道他当时身体不舒服。后来我妈告诉我：“如果不读书了，以后能做什么？”那一刻我沉默了，我当时也是这么想的。如果从现在开始不读了，以后能怎么办？如果我工作了，身体不好能受得了吗？以后怎么生活？未来的人生还能有比现在更灿烂的花吗？那一刻，我仿佛明白了人生，明白了只有知识才能改变命运的真谛！找到了人生的出路！我哭着对父母说：“我学习，所以不能去二中。”当时我爸我妈商量了一下就同意了。

那一年是我父亲送我去的学校。进入高中后，我一直记得中考的失败，努力提高成绩。我不知道我是不是不适应高一高二繁重的学习任务。经常感冒发烧头疼，不忍心投入学习！最后结果不理想，感觉越来越无力！后来因为长期感冒患上了严重的鼻炎，不得不休学做手术才能正常学习。否则，不仅会影响我的学习，还会使我的病情恶化，从而使我的学习更加困难！无奈，辍学在家带着未完成的梦想过了一年！这期间我的性格可能会有点孤独。长期一个人呆在家里，很少与外界交流，逐渐让自己落后于同龄人。一年后，我回到了学校，再一次入学，我变得疯狂起来。我的学习热情只增不减，努力得到了回报。我的努力得到了回报。我高二的的成绩一直是班里第一！直到高二，成绩一直很好！高二的时候，虽然有下降，但还是班里前五。当时我妈挺开心的。他们都觉得当初不让我去一中很伤我，但我对他们说：“就算让我去，我也不会去，因为不是靠自己的能力实现的，就算交了9000学费我也不会去！”父母当没再说什么！渐渐地，时间过得飞快，高三转眼就到了。高三复习紧张枯燥，但我们都知道，即使刀架在脖子上，我们也完全不能放松！那件事让我后悔了一辈子。当时我们宿舍大多数人网瘾都很重。直到现在我都不否认我真的很喜欢上网。但那时候我还是知道自己有自己的分寸，什么时候能打，什么时候不能打！那是周五晚上！班主任照例不会查寝室，所以好多人叫我出去通宵上网！我早就拒绝了，但是宿舍的人都说要走，还说谁不走谁就是懦夫！可能你年轻有活力吧！我受不了那种客厅。我和全宿舍

的兄弟出去了。真的，年少轻狂的感觉，认真对待几米高围栏的快感，真的让我紧张过后觉得有点轻松！但是那天回去一晚上，我们宿舍的人都被班主任叫去了，那天班主任说的话像尖刀一样卡在我心里！“你觉得你很棒吗？不是现在你想飞。你们都是拿着父母的血汗钱在学习，知道吗？”班主任说到我爸妈我都快哭了。感觉好无知好残忍！一想起父母，我的脚就像铅一样硬！

就这样，带着父母的愧疚，我读完了剩下的高三。高考最后成绩出来的时候，大大超出了我的预期。我一直想了很久是不是出了什么问题，但事实是没人能改变。但我知道，那时候我不能再让父母伤心了。我必须上大学。这时，我的家庭状况有所改善。我上不起大学。但是为了减轻对父母的愧疚，我在高考后两个月给自己找了份工作。高考结束后，我们和同学玩得很开心！我会觉得高三也是苦的，含泪的，笑的！

三年□20xx年夏天，我迈着轻快的步伐走进xx县第二中学，满心憧憬；现在，蓦然回首，发现自己早已离开，重新踏上征程。高中的记忆要从军训开始。军训的风风雨雨，铸就了一个班级的脊梁。学生们互相了解，互相学习。记得刚开始想家，新环境的不适让我不知所措，但我告诉自己：我能行！开学第一天，听班主任给我们讲解高中生活。当时不知道自己从哪里来。也许是一种努力学习的激情。我决心好好学习，让所有人刮目相看。于是高中生活开始了。高一就是这种情况。感觉自己像个孩子。用新奇的眼光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象。因为第一次住校，在学习、生活、交往活动中似乎有很多自由，也有很多约束，可以更好的充实自己，发展自己。高二，选择了理科，学业压力逐渐袭来。新的班级，新的老师和同学，新的学习内容都要适应和改进。我们即将迎来高三和高考，这是我们人生旅途中最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我已经成熟了。高三的生活很单调，很辛苦。最后，我可以让云开着，看到光明的未来。不经历风雨就看不到彩虹。也是我梦开始的地方，花开花落，树叶繁茂。在这里，我要感谢我的父母和老

师，感谢你们的关心和培养，我不会让你们白花钱的。

我还记得高三之后的暑假。也许这是一个漫长的暑假，每个经历过高三的人都不会忘记。我们可能去上大学，也可能去工作。人生的这个转折点，对整个人生的影响最大。那时候我变成了3岁，找工作，坐火车，上大学，什么都一个人带！

平时活泼任性，轻松愉快，在集体中受欢迎，对人和事都很热心。有时候，他们可能会冲动，自律性差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但是会继续追求。客观，理性，现实，独立，坚强。遇事果断自信。少数情况下可能会情绪失控或松懈，但一般可以保持平静的情绪，遇到重大挑战或突发事件时可能会紧张。但是我相信我以后会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，我有信心在未来之前成长的基础上取得更大的成功，我相信我能做到！

大学生心理自我成长分析报告2人生是一个过程，心理学也是一个过程。成长充满了喜怒哀乐，悲欢离合，愁云惨淡——回顾过去20年的成长，远离亲人的童年生活让我意识到亲情的重要性，形成了独立、倔强、敏感的性格；不服输，重拾自信的年轻生活造就了我的激情、感性和坚强的人格；积极、努力的年轻人让我感到快乐和自信。特别是小学那段痛苦的学习时光，造成了我内心潜在的自卑和性格变化。成长过程中的每一次努力都给我带来新的收获，每一次挫折都让我自卑，但我还是要感谢挫折磨砺了我，因为它让我学会了关心和感恩，学会了坚强，学会了更积极地面对生活的热情。第一次接触心理学可能谁都不清楚。因为我们好像从懂事开始就开始琢磨成年人的心思，和它的亲密接触起源于我读高中的时候。当时喜欢看各种小说，小说里不乏对各种人物性格和心理的描写。从那以后，我对这个神秘而迷人的课题充满了好奇。即使上了大学，我也想象自己是否可以辅修心理学。上了你的课，发现之前学的东西根本不在桌子上。通过这门课，我学到了很多关于心理学的知识，这让

我对它更感兴趣！

时间像微风一样吹过。除了风吹过后的平静和温度，它什么也没留下。时间也是如此，它给生活留下的只有变化。此刻如此，下一秒又如此。剩下的是最后一秒的记忆，还有这一秒的点点滴滴，有人推算我们现在已经活了7000多天。如果我们以秒来计算，我们现在生活的时间将是一个非常大的数字。但是每一秒，我们得到了什么，我们学到了什么，我们放下了什么。这是一个值得考虑的问题。让你的生活更充实？而不是留下自己的遗憾。在过去，我们的伤疤和快乐的日子都有记忆，那些场景总是像电影一样出现在我们的脑海里。再回头看，我想永远停留在那一秒，却想永远忽略那一段。回顾过去的自己，只是为了让我重新认识自己，明白自己。为了提高活得高的价值，我们必须冷静地分析自己。

大学生自我成长分析报告篇三

我成长的地方是一个民风淳朴的小乡村，那里风景优美，环境宜人，或许我这辈子再也不会对另外一个地方产生那么浓厚的情感烙印。那里的人们并没有太多的尔虞我诈，没有太多的明争暗斗，让我从小在心灵上得很纯净的洗礼，让我在以后的人生道路上少走了许多弯路！

我从出生到读初中身体一向都比同龄人差，经常的要往医院跑，这让父母操尽了心！曾今一度让父母将自我的身体累垮过，那时候的我并没有太多的感触，只是此刻回想起来感觉父母的爱是那样的深沉，是那样的浩瀚，是那样的伟大！要不是他们当时对我不离不弃，尽心照顾，可能此刻的我已不是此刻的我！或许从那时候起我就学会了感恩之心，自初中以来每次出远门，或是放月假后回家，我都会给用自我省下的生活费给父母买一点小礼品，不为别的，只为了让父母觉得没白养我这么个儿子！让他们心里宽慰点！

或许我的童年过得并没有别人那么欢乐，但我却学到了一些

别人可能没有学到的东西！还记得那时是母亲在家带我的时候，每到农忙时节家里就忙得不成样貌，经常我上学回家了，母亲还在地里忙活着，以至于我回家了就没有饭吃，可是我却经常吃的饱饱的，因为邻居总会经常叫我去他们家吃。邻里和睦得益于父母们的处事方法，他们总是很乐于助人，可是我们那里的人们普遍是这样的，在这样的环境中长大的孩子也学会了乐于助人，也学会了一种叫做淳朴的东西！还记得是在我读小学五年级的时候吧，那天晚上风雨交加，我突然不好发着高烧，母亲快吓死！可是她一个人在家又没办法送我到医院去，那时候交通没此刻这么发达！没办法她只好叫上邻居家的阿姨，和她伴我送到了附近的医院，当到了医院时经过医生的检查发现我那时是在出天花，一向高烧不退把一生都吓的不轻，无奈那时候家里没什么钱，那时候根本没钱住院！也许是阿姨看出了我母亲的难处，她回家之后就给我们送来了一千块钱！之后我好了之后，母亲时时告诫我要我千万不要忘记别人的恩情，她说：“滴水之恩，当涌泉相报！”那时的我懂得了远亲不如近邻的道理！

升高中时我并没有考取当时的县一中，那时候的我算是村里读书成绩的一个了，全村人对我的期望都很大，可是当时的我还是没能考上，那是的我心灰意冷，早没了再读下去的勇气！我把自我关在房子了，几天没出去过！父亲当时见我这样他只是沉默，我明白他当时心里也并不好受，之后母亲跟我说：“如果你不读书了那你今后能干什么去？”那一刻我沉默了，当时我也是这样想的，如果自此不读了，今后我能干什么去？如果打工，我这么差的身体能受得了吗？今后的日子怎样过？今后的人生还能开出比此刻还灿烂的花吗？那一刻我仿佛参透了人生，懂得了那句仅有知识才能改变命运的真谛！找到了人生的出路！我哭着对父母说：“我读书，没办法就去二中吧！”当时父亲和母亲商量后就同意了。

悔终生，那时我们寝室大部分人都有很重的网瘾，我不否认我确实比较喜欢上网直到此刻都是。可是那是什么时候我还是明白的自我有分寸，什么时候能玩什么时候不能玩我懂得！

那是星期五的晚上吧！照常班主任是不会查寝的，所以那天许多人就要我出去上网搞通宵！我本来是拒绝了，可是全寝室的人都说去，他们还说谁不去谁就是孬种！也许年轻气盛吧！受不了那样的激将，我随全寝室的兄弟出去了，说真的那种年少轻狂的感觉，那种把几米高的围墙好不当回事的快感确实让我体会到了一种紧张之余的丝丝放松！可是那天通宵回去后我们全寝室的人就被班主任叫去了，那天班主任说的话像把尖刀一样生生的扎在了我的心上！“你们以为你们很了不起吗，想要飞不是此刻，你们都是拿着父母的血汗钱在读书明白吗？”当班主任说到父母时我差点哭了，我觉得自我是那样无知，是那样残忍！想到父母我当时双脚犹如灌了铅一样迈不开一步！

就这样带着对父母的愧疚我过完了高三剩下的日子，最终高考成绩出来时，大大的出乎我的预料，我想了很久总觉的是不是哪儿出问题了，但无奈是事实已然如此，谁也无法改变！可是我明白那时候的我不能再让父母悲痛了，我得上大学，这时候的家境有所好转，读大学并不是负担不起，可是为了减少我对父母的愧疚我在高考后的两个月找到了一份工作让自我去做！高考后和同学聚会时我们玩得倒还是挺开心！会想我的高三也是有苦有泪有笑的！

心和培养，我不会让你们白白付出。

还记得高三后的暑假，也许那是每个经历过高三之后的人都不会忘记的一个长长地暑假吧！我们或上大学或去工作，这个人生的拐点对整个人生的影响能够说是的！我也在那时候成3了，一个人去找事做，一个人去坐火车，一个人去上大学，一个人去承受所有！

通常活泼任性，简便愉快，在团体中比较受人欢迎，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。有自我的目标和梦想，虽然不是异常远大，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，少数情景下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但一般都能坚持心境平和，在遇到重大挑战或紧急情景时，也可能比较紧张。但在未来我相信我都会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，未来我有信心在前面的成长基础上做出更大的成功，相信自己我能行！

大学生自我成长分析报告篇四

思维导图：

1, 自我计划完成总结：只完成了一小部分。

2, 自我剖析原因在哪？内心不安定

3, 恐惧的根源在哪？

2, 转变思维模式：学会真正去爱

1, 自我计划完成总结：

离自我制定20xx思维提升计划已经有一段时间，对照自己的思维提升计划：阅读、改写博文、内家拳初学三项进行：第一项阅读已经完成《新常态改变中国》《清一新教育文集》《关于商业，你所知道的都是陷阱》，新发博文没有每天都看，《道德经》每天的诵读间断了部分时间。第二项改写博文计划一笔未动。第三项内家拳初学加入了绝世武功qq群，视频跟学了小鸟飞和没心肺基础锻炼只练习了几次就一直没有动。

在总结完成情况的时候内心会有两个声音：一个声音说：你已经不错了，比以前已经有进步了，过年本来就是放假。另一个声音说：你的老毛病又犯了，总是不能坚持，经常一会很积极，一会又一动不动。内心真实的声音是对自己行为的

不满，因为我期待着自己的改变。这就是经常出现的纠结状态，以前类似也有过这种纠结，总是过后又行动力强一段时间又会放弃。思维和行为模式上没有本质的改善。这一次我需要更深的剖析自己。

2, 为什么我表现出来的行为是行动力不强呢？为什么提升不大并对自己常常纠结呢？

首先剖析行动力不强的原因：

从第一项阅读的任务来看，对我来说最简单的，因为平常我也会读一些感兴趣的内容。沿袭固有的习惯所以相对更容易一些。

第二项博文改写计划，脑中闪过要改写博文的念头，每次想到的时候总是想：这个还需要学习一下博文改写的方法和思维等，再等一等吧。隐藏在这句话的潜台词就是：这个有点麻烦，等一下再做。

第三项的身体练习就更是如此，经常自己把这个任务都忘了。

在没有做这些计划行动的时候我在干什么？在工作？在和家人开心过年？都是，也都不是。每一次努力践行的时候都是我内心状态非常积极、安定、丰盈的时候，每一次没有做这些计划的时候虽然表现在外的是其他行为，但是内在的自我感觉是一种自我纵容或内心起伏焦虑、患得患失的时候。这才是真实的内心状态。所以我的内心经常是不安定的、纠结的。心安才能得。

3, 为什么我的内心不能比较长久的安定？

记得有句话说，人的很多行为不是因为爱就是因为恐惧。

我内心不安定是什么呢？是一种恐惧。恐惧什么呢？

春节假期，带着孩子和小姑子在公园遇见一位78岁滑着轮滑要去台湾的老人在路边唱歌募集善款，内心里为他的那份勇气所感动，小姑子和我看了一会，她便掏出了10元让孩子捐了出去，我摸摸口袋钱放在了老公身上，于是没有行动。过了一会孩子们在旁边骑自行车玩，出租自行车老板说这个老人每年都会在这筹资去很多地方，从赣州到台湾也没多远，不需要多少钱。我听着没有说话。当我从老公身边要了零钱准备募捐的时候自行车老板的话响在了我的耳边，我停住了脚步。回顾我的行动其实我并不是真正想捐的，即使真的捐了也是因为我佩服老人身上展现的勇气，而不是因为我觉察了老人的需要。也就是说即使捐钱，也是因为我自己的感受，而不是因为对他人美好需要的支持。

去不去做客的故事

家公家婆的事

过年回家一下感觉到两位老人确实老了一些，尤其是家婆，明显的'感觉到老了一些。几个简单的晚餐可以从下午两点一直准备到晚上6点。想到父母年纪渐渐大了其实在慢慢离开我们，心里有些不是滋味。特别是和家婆聊天能明显的感觉到她内心的纠结、失落。好像自己有时候的内心，于是经常会和她聊聊天，开导开导她。她开心了一些。从她的开心中我也能感觉到自己因此的开心。其实我对家婆关注的开始点也是源于自己的心路。

点点滴滴的很多事让我照见到自己没有学会真正的爱，真正的爱第一点想到的是对方而不是自己，而我的每一个念头都是我。只有真爱才没有恐惧。有真爱的心田没有空间来长恐惧的杂草。是否也是《道德经》中所言：无中才能生有。无我才有我，舍一个处处起心动念小我的我才能有一个喜悦富足安定的我。

努力学会一点点真正去爱，努力提升思维和智慧按道行事，

从20xx思维提升计划开始行动，纠结越来越少，放下的时间越来越长。

大学生自我成长分析报告篇五

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，踏进学校，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。意义在于，仅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。人生的风景仅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。经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。一次提高得来的喜报，教师认可的奖状……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。等到上学后异常是初、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，仅有迎难而上，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梦想和兴趣，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。所以，从进入大学学校的那一刻起，我们就要对大学生活有一个正确的认识和科学的规划。

人生如棋，仅有作好规划，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，我想我应当在痛苦的时候学会坚持，因为“世上没有绝望的处境，仅有对处境绝望的人。”

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，动于本事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供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，我还会走出学校，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。仅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，并进取加以实践，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择，可是你还不能够理解要做的就是执行选择，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，我会选择从事我热爱的事业，实现自我的人生价值。

大学生自我成长分析报告篇六

心理学专业课的学习让我掌握了心理学基本理论知识，心理咨询培训课让我对如何能成为一名合格的心理咨询师有了更深的了解。与此同时，我也清楚的认识到了心理咨询知识和技术的博大和自己的不足，因而在平常的学习中，我不断丰富

自己的专业知识，使自己向着心中优秀心理咨询师的理想一步步靠近。拥有成为优秀心理咨询师的这一理想和我的成长经历不无关系。

(一)个人成长史

漫漫成长路，由于遗传和环境的不同，每个人的人生体验也各有差异。回顾和梳理自己的成长历程便于更好的认识自己，进而有利于日后的成长和发展。虽然在某些朋友和同学眼中，我刻苦勤奋，热心真诚，善于沟通，独立和有主见，但我深知自己身上的这些特质不是瞬间形成的，而是在这二十五年来成长路上的各种经历中慢慢累积形成的。

1、无忧无虑的童年

导我的学习，培养我养成良好的学习习惯。从一年级起，只要是没有完成作业，即使有再吸引我的事情，我也会先把作业做完再去玩。这种习惯的养成，不仅为我以后的学习和生活养成了良好的习惯和自觉性，更帮助我在日后的处事过程中拥有很好的自控力。弗洛伊德曾经说过：“自幼充分享受母爱的人，一生自信。”我想，我就是这样的幸运儿。回想近20年的求学历程，正是父母对我学习方面的“无为而治”和适时的鼓励，为我的学生生涯奠定了良好的心理基础，使我在学习上时刻充满自信。

2、汲取知识经验的青少年期

到了初中，性格外向的我和同学的交流变得更多，学习知识的同时，也更有机会学习如何与他人交往。初中阶段我的学习成绩一直是中上等，由于天生好动，偶尔会违反纪律，受到老师的批评。但因为有一颗待人真诚的心，在和同学的交往中我收获了很多的友谊。学生的天职就是学习，中学时自己的理想，确切的说是目标也很明确，就是升入重点高中，然后进入大学。那时班里的学习氛围很好，大家互帮互助，

经常互相讲解题目，分享学习资料。所以我收获的不仅是知识，也学会了如何与同学相处。

学生生涯的一个转折点是在高中，那一年，我顺利的考上了当地的一所重点高中。初入高中，依旧贪玩好动的秉性并未改变，致使学习成绩大幅度下滑。母亲看到后耐心的与我进行沟通，并希望我能重拾自信，用心去思考自己想要的人生。经过认真思考后，我加强了对自己薄弱学科的关注，提高了学习成绩，更重要的是开始思考自己的人生目标以及为之实现要付出的`努力。最后，我顺利的考上了一所省属重点大学。

大学之前生活的平顺让我产生了惯性，梦想中的象牙塔和现实中大学生生活所带给我的落差，使我受到了一定的挫折。还记得由于说话方式的差别，我请舍友帮忙的时候，虽然我是用自己认为礼貌的语气，但舍友说我的语气像命令人，于是我马上改正并记住以后遇到类似情况也要改正。就这样大学四年，虽然有一些不和谐的小插曲，但和舍友以及周围同学相处还算融洽，自己也在化解那些不和谐因素中学会了处事的方法。

大学期间最惨痛的记忆莫过于我看到新闻上某大一女生的跳楼自杀。由于来自于农村，在和城市的女同学在学习、衣着和生活质量的比较中，产生了失衡和强烈的自卑，最后结束了自己19岁的生命。现在看来，如果当时有人对她进行心理疏导，让她能够排除那些不合理的错误认知，对自我有一个正确的评价和认识。如果她的室友不是那么冷漠，而是对她关心备至，悲剧就不会发生。这个女孩的悲剧，给了我很大的震撼，我明白了面对人生中的不如意，要学会释放压力，要学会舍得。更重要的是，面对亲人和朋友的烦恼和压力，我总是会尽自己的力量去帮助他们，鼓励他们，帮助他们找到烦恼和压力的最根本原因，从而帮助他们拥有快乐的人生。

在读研的一年多来，由于对科研相关方法和工具的掌握还不是很熟练。我曾经对自己的学术能力产生怀疑而心情沮丧。

而我的导师却给予了我极大的鼓励，鼓励是最好的润滑剂。她经常鼓励我，要善于发现我学术研究中不为我所知晓的哪怕是一点点的闪光点。从那以后，我再也不去吝惜自己的赞美和鼓励，我鼓励和赞美别人，同时也从别人重新焕发的自信之光的眼神中，收获了快乐。

(二) 走进心理学

大学心理学课上，当老师讲授快速眼动和顿悟的知识点时，小时候看到妹妹睡觉时眼睛转动的情境和以前读的大猩猩用箱子和棍子来获取香蕉的画面清晰的回旋在我头脑中，当时看心理学课本莫名的有种相见恨晚的感觉，对心理学的兴趣也一直坚持下来，一直以来也很有动力学习。特别是大二时，做完卡特尔16pf人格测验，仔细分析自己的人格及职业优劣势之后，我更加坚定了自己成为心理咨询师的职业理想目标，并愿意为之努力。本科和研究生期间心理咨询课和临床心理课上，老师讲解的诸多案例也给我很多触动。

随着年龄的增大，阅历的丰富，自己慢慢成长，慢慢对人生有所感悟，渐渐了解到很多事情不是自己想当然的那样，不能只从自己的角度看问题。我也渐渐明白了，以前不明白有些人为什么学习压力会那么大，甚至怯场严重到要去医院打点滴，有些人怎么会还没有高考就认定自己考不上，有些人为什么会因为谈朋友不和而自残等等。

心理咨询师是助人自助的职业，我愿意以己之力帮助别人，同时

也认识到帮助别人的前提是自己要足够强大。所以要想实现自己的理想，我还需要从以下五个方面来加强完善自己：

- 1、坚定正确的人生观，世界观和价值观。
- 2、继续学习，广泛阅读，坚持终身学习，在读书中提高个人

修养。

3、做事果断，避免不必要的拖延。

4、心态平和，处变不惊。

5、心怀感恩，乐于助人，信步人生。

(一)对心理咨询的认识

基于对心理学的兴趣和心理咨询知识的获取，以及对自己人生经历的分析，我感悟到良好的心态，健康的心理对人生是多么的重要。从教材和课堂中的案例中，我了解到心理咨询师是助人自助的职业，赠人玫瑰，手留余香。自己具有乐于助人的品质，这一切因素使我经过理智思考后规划出自己的理想：成为一名合格的咨询师，并经过逐步成长为一名优秀的心理咨询师。

成为一名优秀的咨询师，需要很多知识的积累和经验的积淀。专业课的学习我都认真学习，通过心理学专业的学习，我掌握了系统的心理学基础知识，对心理咨询的流派理论、技术和技巧也有更详细深入的了解。另外，在课堂外我还主动参加一些心理学沙龙和工作坊，利用学校远程教学资源观看各大高校心理咨询方面的课程，以此获取心理咨询知识和参与一些咨询实践。除了具备心理咨询专业知识和一些实践经验，我有成为合格的心理咨询师需要的健康的心理状态，工作认真负责，能营造和谐的咨询关系，容纳他人，以及对上善若水，助人与无形间的追求。

(二)职业特长和方向

对心理学专业课的学习不仅让我喜欢上了自己的专业，也让我掌握了普通心理学、发展心理学、教育心理学、心理咨询、测量和统计方面的基本理论。课外心理学讲座、期刊书籍和

网络教学加深了我对专业课的认识。课余实践和兼职生活，让我对心理咨询的实践操作有切身体会，明白理论和咨询的区别于联系。

多年以学生的角色不断进步成长，也在实习和各种实践当中接触到不同阶段的学生，这些经历让我对帮助学生更健康的学习产生极大动力。所以，我希望以后能做一名学校心理学工作者，大学生的自我认知，适应能力、社交交流等方面是我比较关注的咨询方面。

(三) 成为心理咨询师的优势和不足

优势：

2、课内专业知识学习和心理咨询师培训丰富了我从事心理咨询的理论基础，广泛阅读并善于思考和自我反省，具有不断提高自己理论素质和从业水平的认识和动力。

3、职业经历中有校内外的咨询和团体辅导经验，以及实习和兼职的教育经历，让我对各阶段学生状况有一定了解，再加上自己作为学生的成长经历，这些都会我在学校心理咨询工作时有所帮助。

不足：

1、理论知识和专业技术有时候不能很好的运用到实际操作中；

2、咨询经验和阅历还不丰富，仍需更多时间积累和学习；

这些方面我会在将来的实践中不断加以改善和提高。

(四) 努力方向

为实现自己优秀的心理咨询师的理想，在以后的学习中，我

会不断丰富理论知识和提高咨询技能，熟练运用所学知识和技能帮助更多的人。不断提高自己的同时，正确对待咨询过程中的各种挫折，在需要帮助的时候，积极虚心争取上级心理咨询师的督导和同事们的帮助。另外，作为新手咨询师，也根据自己的职业优势和专业方向，我比较倾向从事青少年的发展性心理咨询，以帮助家长和学生来访者建立良好的行为模式为工作的方向，在今后的职业生涯中，我会继续关注和研究这个领域，希望自己能为中国中学生心理健康方面做出自己的贡献。

大学生自我成长分析报告篇七

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的收到家人的影响，说到性格，我应当像我父母，他们都是富有正义感，有职责感的人。我应当感激他们，否则我就不是此刻的我了。父母从我出世开始，便一向陪伴着我，看着我成长，又以自我的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进学校，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。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，可是知心的朋友、教师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了应当以欢乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应当就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一向勉励自我考上优秀的高中，我也一向这样做了并且最终页考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴

自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不应当陷入失落中不可自拔，而是应当重新树立自我的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应当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。

在以后的日子里，我去进取地去学习知识，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，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，但需要我们去不断爬起来，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。

因为我之前失去过才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。我一向崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，可是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，可是值得我去思考。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。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多事我有着自我的想法，可是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在平常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我期望我以后能坚持自我的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我必须会完美的未来。加油，自我！

大学生自我成长分析报告篇八

我出生在江汉平原的一个小村庄，父母都是农民。父亲9岁丧父，性格内向，忠厚勤劳，成绩优秀却在初一因贫辍学，是他终生的遗憾，他思想开通，能接受新事物。母亲来自大山

深处，兄弟姐妹众多，小学一年级都没有上完。她干活麻利，善良天真，脾气火爆，热情如火，永远充满希望。

我们姐弟三个，姐姐，弟弟，我排行老二。由于当时农村还是集体制，母亲得按时下地干活，做临时工的父亲也得上班，父母不在家时，我被放在摇篮里，由瘫痪的奶奶照看。这种状态下的我，用哭闹表达需求时，常得不到满足。而弟弟的出世，使我受到的关注更少一些。父母对弟弟没有表现出太多的偏爱，但可能我还是感觉到了父母对我的忽视。这一时期，我的欲望和情绪被压抑，为了证明自我存在的价值，获得更多的父母关注，我成为一个乖小孩，听父母的话，帮父母干活，照看弟弟，对亲戚们礼貌热情。上小学之后，努力读书，成绩突出，找到了证明自己价值的另一种方式。因此，我非常喜欢学习，并肯下功夫。

在努力地做一个乖小孩，获得父母的欢心的同时。对父母的不满也显现了出来。在小学入学登记姓名的时候，我强烈地要求不随父姓，当时的理由是妈妈的“柳”字好听，这是对父亲的抗议，也是对母亲的，母亲作为一个传统观念浓重的妇女，非常反对，在我改掉之后，她一直觉得很尴尬，她的态度可能满足了我挑衅他们的意图。

婴幼儿期的安全感缺失，一方面让我发挥潜能，努力去获得关注，以填补安全感，一方面也影响到我以后的人际关系和亲密关系。

从摇篮里开始形成的好奇心，令我对学习一直孜孜不倦，因为学习能使我看到更多的未知世界。进入青春期，我开始探索内心世界，思考生命的意义，没有答案。父母忙于养家糊口，学校的老师同学也无人可问。看似平静而又暗流涌动的初中过去之后，高考这个明确的目标让我无暇也不用去解决同一性问题。

这个问题在上大学期间也没有得到解决。那时候的我，认为

北京师范大学是被逼无奈的被动选择，因为家庭经济条件差，只有北师大不收学费，而语文教师需求量最大。我感觉不到主动性，也就失去了存在感。本科四年里，我没有参加任何一个学生社团，更多的业余时间花在阅读各类书籍看电影和兼职上。中文系的学习轻松，应付它绰绰有余，家教是北师大学生最容易找的工作，收入稳定，态度认真的我能获得很多家长的信任。电影，话剧，美术展览，我很喜欢看，却从来只是浮光掠影。将来的路已经限定，却又不认可，看起来在忙碌的我，实际上“无事可做”，我无法从所做的这些事中获得成就感、满足感。曾经有一个家长奖励给我1000元钱，在1998年，这是一笔不算小的数字，能补贴家里的高兴劲过后，心中依然是空荡荡的。于是，我让自己失眠，本科四年，是为睡不好而纠结的四年。我让自己跟睡觉做斗争，为睡觉而痛苦焦虑，而实际上，是在为“我是谁，我要成为怎么样的人”而焦虑。

这延续到进入工作单位后，为无法适应应试教育而纠结。但此时的我开始尝试去解决同一性问题。我爱书，爱看书，一直有做编辑的梦，很多人在读研期间，参与图书编辑，毕业后成为出版社编辑，那么我也可以啊。我为考研，做了初步的计划，又考回了北师大中文系。

有清晰的目标，回到校园，我很好地处理了睡觉问题，积极真诚地和宿舍的同学协商作息时间，达成了共识。也积极参加一些学校的活动，写文章，到出版社实习。

25岁的时候，我遇到了前夫，开始初恋。和前夫恋爱结婚离婚被朋友们喻为轰轰烈烈，我经历了幸福甜蜜、彷徨苦涩，也找到了人生的方向。

前夫的父母最初反对我们恋爱，前夫向我转述了他们反对的理由及坚定的态度。而在知晓前夫的父母反对之前，我无意中看到了前夫对我的评价，他对我有很多不满意的地方。我将这些否定归结于自身的不优秀。根植于婴幼儿期的自卑，

在此时更加严重。作为第二个女儿出生的我是不被期待的，大学时的我是丑小鸭，我不漂亮，也无才艺，更没有充沛的精力。我被这些来自外界的和内心的否定打倒，虚弱不堪。

对于亲密关系，我屡次向前夫提出分手，在他的挽留中来肯定他爱我，肯定自己的价值。这种状态一直延续到婚姻中。

对于自身的发展，我再次放任自流。毕业后，虽然顺利进入了向往的图书出版业，然而工作上的一个小挫折就让我无法承受。我放弃了做一个编辑的梦，辞职回家做家庭主妇。

回到一个屋子里，与世界隔开，等着丈夫回家，消磨时光，和我儿时的记忆如此雷同，一个人在家里，四周的人或者上学，或者干活，我等着父母回家。这是种退行。

从此，我陷入到心境恶劣障碍之中。开始找借口不参加同学朋友的聚会，睡眠开始不好，一点噪音就受不了，沉迷于网上看八卦，有时候甚至懒得洗脸洗脚。将“青春是用来浪费的，生命是用来消耗的”挂在嘴上，希望有人在一秒钟内将自己的生命带走。对婚姻悲观，认为总有一天前夫会离开我，我无能为力。

20xx年底查出有甲亢，但我认为甲亢和心境恶劣障碍是共病。现在医学上认为甲亢病因不明，从我个人经历来看，心理因素是甲亢的重要病因，心理和生理恶性循环，使情况变得更糟。

想过自杀，甚至有一天站在窗子前想跳下去。自杀是对生命的放弃，也是对他人的报复。我当时想到的是让前夫难过。我渴望得到前夫充分的肯定，来证明自己存在的价值，这让我对他的情感所求太多，必然也带来太多的失望，从而更加地贬低自我。

另一方面，人从来不会丧失对自己价值的信心，何况，我得

到的爱和关注并不少。在这三年多的时间里，我也一直在努力地寻找人生方向。投简历找工作，帮弟弟开店，想再去读书，怂恿前夫办移民出国，大多数以失败告终，但也是磕磕绊绊地在缓慢前行。

20xx年的夏天，学会游泳，是一件重大的事。20xx年底，我的膝盖半月板做过手术，医生说必须锻炼，适合的运动是游泳和自行车。我曾学过一次游泳，认为自己无论如何学不会，放弃了。之后20xx年想找个教练，20xx年想报个游泳班。20xx年夏天，终于找了一个教练。从游泳中，我体会到了变化，每一个小进步，都让我获得了久违了的成就感，我看到了自己的潜能，重拾信心——我可以面对无依无靠的恐惧感，可以面对挑战，可以掌握一种曾经视为不可能掌握的技术。只要努力，我就能实现梦想。我开始从“瘫软”状态中，站起来。

抑郁是需要一个抑郁环境的，最终摆脱抑郁，也正是因为那个让我可以抑郁的环境没有了。20xx年的秋天，前夫提出离婚。我幡然醒悟，仿佛一夜之间长大。我反思自己对待婚姻的态度，方式，反思自己的人生观、价值观。

我也寻求了朋友们的帮助，向他们倾诉缓解了情绪和压力。也寻求专业的帮助，在心理咨询师的帮助下，探索自我，发掘自身积极的力量。面对生活，不再逃避。

我和前夫都是初恋，带给对方欢乐和幸福，也带给对方痛苦和伤害。婚姻的失败，根本原因在于我们没有促进双方的心灵成长，我们没长大，婚姻这棵需要两人共同培育的小苗苗也就夭折了。

离婚是件痛苦的事，我从中看到了人性的软弱，也看到人性的坚强与美好。我不再用灰色的眼睛看待世界，相信每个人都在寻找存在的价值，天生追求幸福，相信每个人都拥有追求美好生活的力量，相信人类的未来越来越美好。我不再怨

天尤人，不再觉得自己是倒霉蛋，虽然生命中有过挫折和遗憾，但上天依然如此厚待于我。

我相信有造物主的存在，但并不信仰宗教。生命的终点和起点，我们无法控制，但过程却可以任我们创作。所有的生命都是平等的，都有它的特色，也都有它值得欣赏的地方。而道德是为了平衡群体的利益而设的规则。这些观念让我面对生活，更从容自如。

我开始学着处理情绪，开始天天锻炼，开始和朋友聚会，开始和父母姐弟沟通，开始参加组织自己喜欢的活动，开始绽开笑容，觉得自己错过了人生路上的无数美丽风光。我找到了人生的方向——认真地生活。希望能重新拥有爱情、婚姻，让生命盛放，让人生丰富，自我实现。

现在，我是一个心理系的研究生，希望以后从事与心理学相关的工作。同时，也一直在做心理咨询，从最初的“你是一个好人”到“真的有帮助”，我慢慢成长，感谢命运，感谢一路上所遇到的人们，希望成为一个专业的心理咨询师，帮助更多的人走出人生的沼泽地，和来访者一起成长。