

最新个人心理成长报告 个人成长分析报告 (汇总5篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么,报告到底怎么写才合适呢?下面是我给大家整理的报告范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

个人心理成长报告篇一

——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，动手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，是你不愿意相信自己能够做到。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。

文档为doc格式

个人心理成长报告篇二

学号□20xx474111

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□20xx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！

个人心理成长报告篇三

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。

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，虽然带给的就业岗位很多，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，如果不思考工资收入的前提下，我是思考自我最喜欢做的作为第一，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。

个人心理成长报告篇四

我出生在江汉平原的一个小村庄，父母是农民。他父亲在9岁时失去了父亲。他性格内向，诚实，勤奋，但初一就因为贫穷辍学了。这是他一生的遗憾。他思想开放，能接受新事物。我妈来自深山老林，兄弟姐妹很多，小学一年级都没读完。她做事麻利，善良天真，脾气火爆，热情洋溢，总是充满希望。

我们三个兄弟姐妹，姐姐和弟弟，我是第二个。当时农村还是集权制，我妈要按时下地干活，我爸做临时工要上班。父母不在的时候，我被放在摇篮里，由瘫痪的奶奶照顾。在这种状态下，当我哭着表达需求时，往往得不到满足。弟弟的出生让我没那么在意。父母对弟弟并没有表现出太多的偏爱，但可能我还是觉得父母对我不理不睬。这期间我的欲望和情绪都被压抑了。为了证明自我存在的价值，得到更多父母的关注，我成了一个好孩子，听父母的话，为父母打工，照顾弟弟，对亲戚有礼貌热情。上了小学后，我努力学习，取得了优异的成绩，找到了另一种证明自己价值的方式。所以我很喜欢学习，也很愿意努力。

同时努力做个好孩子，讨父母欢心。对父母的不满也出现了。小学注册名字的时候强烈要求不要随父姓。当时的原因是我妈“柳树”这是个好词。是对父亲的抗议，也是对母亲的抗议。作为一个传统观念很强的女性，我妈是非常反对的。我改了之后，她总觉得不好意思，她的态度可能满足了我挑拨他们

的意图。

婴儿期缺乏安全感，一方面让我发挥潜能，努力得到关注来填补安全感，另一方面也影响了我以后的人际关系和亲密关系。

从摇篮里形成的好奇心让我孜孜不倦的学习，因为学习可以让我看到更多未知的世界。进入青春期，开始探索自己的内心世界，思考人生的意义，却没有答案。父母忙着养家糊口，谁也不能问老师同学。看似平静又暗流涌动的初中过去后，清晰的高考目标让我无暇解决身份问题。

这个问题在大学期间没有解决。当时觉得北师大是被动选择，因为家庭经济条件差，只有北师大不收学费，对语文老师的需求最大。感觉不到主动，就失去了存在感。本科四年，没有参加任何学生社团，更多的业余时间看各种书，看电影，兼职。中文系好学，应付有余。家教是北师大学生最轻松的工作。收入稳定，态度认真，可以获得很多父母的信任。我很喜欢看的电影、戏剧、艺术展，从来都不是一瞥而已。通往未来的路一直是有限的，却不被认可。看似很忙，其实“没什么可做的”我不能从我所做的事情中获得成就感和满足感。有一次，一位家长奖励我1000元钱。98年的时候，不是一笔小数目，可以补贴家里的幸福，但心里还是空空的。所以，我让自己失眠。我本科四年，是为了睡不好而奋斗。我让自己与睡眠作斗争，为睡眠感到痛苦和焦虑，但其实我是在为“我是谁，我想成为什么样的人”还有焦虑。

这样一直持续到进入工作单位，苦苦适应应试教育。但这时，我开始尝试解决身份问题。我爱书，爱看书，一直梦想成为一名编辑。很多人在读研期间参与图书编辑，毕业后成为出版社的编辑，我也可以。考研做了初步打算，回到北师大中文系。

有了明确的目标，回到校园后，我很好地处理了睡眠问题，

并积极真诚地与宿舍同学协商，达成共识。也积极参加一些学校活动，写文章，在出版社实习。

25岁的时候认识了前夫，开始了初恋。和前夫恋爱结婚离婚被朋友形容为轰轰烈烈。经历了快乐，甜蜜，彷徨，辛酸，找到了人生的方向。

我前夫的父母最初反对我们谈恋爱。前夫跟我说了他们反对的理由和坚定的态度。在我知道前夫父母反对之前，我无意中看到了他前夫对我的评价，他对我很不满。我把这些消极归因于自己的自卑。根植于婴儿期的自卑，此时更加严重。作为二女儿，我是意料之外的。大学的时候，我是一只丑小鸭。我不漂亮，不聪明，不精力充沛。我被这些外在和内在的否定打败了，我软弱了。

对于亲密关系，我曾多次提出和前夫分手，肯定他对我的爱和他在挽留中的自身价值。这种状态持续到结婚。

为了自己的发展，我又一次放过了自己。毕业后，虽然顺利进入了想要的图书出版行业，但是工作中的一点小挫折我都承受不了。我放弃了当编辑的梦想，辞职做了家庭主妇。

回到一个房子里，与世隔绝，等着老公回家，消磨时间，和我童年的记忆是那么的相似。我一个人在家的时候，周围人上学或者工作，我就等着爸妈回家。这是一种倒退。

从那以后，我陷入了情绪障碍。开始找借口不参加同学朋友聚会，开始睡不好，受不了一点噪音。我沉迷于在网上看八卦，有时候连洗脸洗脚都懒得洗。will “青春被浪费，生命被消耗。我希望有人能在一秒钟内夺走我的生命。我对婚姻很悲观，认为前夫总有一天会离开我。我无能为力。

20xx年底查出甲亢，但我认为甲亢和心境恶劣是共病。现在医学认为甲亢病因不明。从我个人的经验来看，心理因素是

导致甲亢的重要原因，心理和生理的恶性循环使情况变得更糟。

我想过自杀，甚至有一天站在窗前想跳。自杀是对生命的放弃，是对他人的报复。我在想让我前夫难过。我渴望前夫的充分肯定来证明我存在的价值，这让我对他的感情要求过高，不可避免的带来太多的失望，从而更加贬低自己。

另一方面，人们永远不会对自我价值失去信心。此外，我得到了很多爱和关注。这三年，我一直在努力寻找人生的方向。申请简历找工作，帮弟弟开店，想重新上学，催前夫移民，大部分都以失败告终，但也慢慢跌跌撞撞。

20xx的夏天，学习游泳是很重要的一件事□20xx年底，我做了膝盖半月板手术。医生说我必须锻炼。合适的运动是游泳和骑自行车。我曾经学过游泳，觉得反正学不会，就放弃了。之后想找个20xx的教练，想考个20xx的游泳班□20xx年夏天，终于找到了教练。从游泳开始，我体会到了改变，每一点点的进步都让我获得了久违的成就感。我看到了自己的潜力，重拾了信心——我可以面对无助的恐惧，面对挑战，掌握一门曾经被认为不可能的技术。只要我努力，我就能实现我的梦想。我从“崩溃”状态，站起来。

抑郁症需要一个抑郁的环境，最终摆脱它，正是因为让我抑郁的环境没有了□20xx年秋天，前夫提出离婚。我猛然惊醒，仿佛一夜之间长大了。我反思自己对婚姻的态度和人生观价值观。

我也向朋友求助，向他们倾诉，缓解我的情绪和压力。也寻求专业的帮助，在心理咨询师的帮助下，发掘自己，发掘自己的积极力量。面对生活，永不逃避。

我和前夫是初恋，给彼此带来欢乐和幸福，也给彼此带来痛苦和伤害。婚姻失败的根本原因是我们没有促进双方的精神

成长。当我们还没长大的时候，那个需要两个人一起培养的小昕薇去世了。

离婚是一件痛苦的事。我能看到人性的弱点，也能看到人性的力量和美好。我不再用灰色的眼睛看世界。我相信每个人都是在寻找存在的价值，自然而然的追求幸福。我相信每个人都有追求更好生活的力量，人类的未来越来越好。我不抱怨别人，我不再觉得自己倒霉。虽然生活中有过挫折和遗憾，但上帝对我还是那么好。

我相信造物主的存在，但我不相信宗教。我们不能控制生命的终点和起点，但过程可以由我们创造。所有的生命都是平等的，都有自己的特点，都有自己欣赏的地方。道德是一种旨在平衡群体利益的规则。这些想法让我面对生活，感觉更舒服。

我开始学会处理情绪，开始每天锻炼身体，开始和朋友聚会，开始和父母弟妹交流，开始组织自己喜欢的活动，开始微笑，开始觉得生命中错过了无数美丽的风景。我找到了人生的方向——认真生活。希望重新拥有爱情和婚姻，让生活蓬勃发展，让生活丰富多彩，实现自我。

现在是心理学系研究生，希望以后从事心理学相关的工作。同时，我一直在做心理咨询，从最初的“你是个好人”to & other这真的很有帮助。我在慢慢成长，感谢命运和一路上遇到的人，希望成为一名专业的心理咨询师，帮助更多的人走出生活的沼泽，和来访者一起成长。

大学生个人成长分析报告第三章我长大的地方是一个民风淳朴的小村庄，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！

可能我的童年没有别人快乐，但是我学到了别人可能没有学到的东西！我还记得我妈带我回家的时候，我家每到农忙季节都忙得不可开交。我经常放学回家，妈妈还在田里忙，以至于我回家的时候一点吃的都没有，但是我经常吃的很饱，因为邻居总是让我去他们家吃饭。邻里和睦得益于父母的处事方式。他们总是乐于助人，但那里的人一般都是这样的。在这样的环境下长大的孩子，学会了助人为乐，也学会了一种叫做简单的东西！我还记得小学五年级的时候。那天晚上有暴风雨。我突然发高烧，我妈吓死了！但是她一个人在家，不能带我去医院。那时候交通还没有现在发达！她别无选择，只能打电话给邻居的阿姨，陪我去附近的医院。到了医院，发现我当时是得了天花，整个人生都被高烧吓到了。但是，我家当时没有多少钱，我当时也没有钱住院！可能是阿姨看到了我妈的困难，回家就给我们发了1000块钱！后来我好了以后，妈妈总是告诫我不要忘记别人的好。她说：“滴水之恩，当涌泉往复！”当时我就明白了远亲不如近邻！

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度过了一年！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！

个人心理成长报告篇五

个人的成长是一种幸福，是酸甜的，酸酸的味道新鲜而刺激，甜甜的味道温暖而美味。本站小编在此整理了个人心理学自我成长分析参考报告，希望大家有所收获！

一、 心中有“爱”：教师成长的灵魂

教师要成长，首先必须让自己的职业理想得到升华。在回答“我为什么要当教师？”这样的问题的时候，假如一个教师仅仅把它看成一种谋生手段——事实上这样的教师不在少数——那么他倒不如及早放弃，去从事更适合自己发展的其他工作。陶行知先生说：“爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育”。教师工作是一种艺术，教师的使命是去塑造一个个有灵魂的生命，而不是去装配硬邦邦的机器零件。这一根本特点，决定了教师不可能仅仅依靠理论和技术来工作，也就是说教书育人的工作必须有“灵魂”，这个灵魂就是“爱”。教育的最有效的手段就是“爱的教育”，有了爱，教师才有灵魂。

我在平时的教育教学中，能够做到爱学生、爱自己、爱职业、爱思考、爱创新……其中最根本是爱学生，爱学生、理解学

生、从学生的需要来思考问题，这是教师成长的基点。脱离了学生的需要，孤立地谈教师发展是没有意义的，更不会有好的效果。如果我们去用心观察就不难发现，哪一个优秀教师不是把学生成长作为自身职业发展的出发点？我们常说“教学相长”，其中也有这样一层意思，就是教师的成长是建立在学生成长和发展基础上的。不爱学生，教师就不可能爱事业；不爱事业，教师也就很难在教学实践中用心思考、追求创新。如果一个教师不是用口号，而是能像爱自己的子女一样关爱每一个学生，学生健康成长和全面发展的需求就会成为教师本人的需求。

二、 职业规划：教师发展的蓝图

教师的专业成长需要一个明确的目标，无论这个目标是一个偶像还是一个综合的模型，还是经过自己的分析思考后定下来的一系列子目标，最关键的是它要能“看得见”，能真正激励着自己去努力，模糊的目标几乎等于没有目标。阅读教育大师的作品、了解同时代教育名家的思想、观察分析优秀教师的成长案例等都是形成明确成长目标的有效方法。

有了目标之后自然要寻找通往目标的路径，目标越明确这个路径也越容易找到。实际上目标和路径两者是互相影响的，而且在实践过程中，目标和路径也总会有不同程度的调整。在选择目标和规划实施计划的时候，目标的逐层分解、具体的时间表、可能遇到的困难、自我激励和内省、获取帮助等策略都是必要的。需要特别指出的是，教师个人的职业发展规划应该跟学校教学的需要和整体发展规划结合起来，这样才能相互促进、并能及时得到帮助和监督。另起炉灶的做法往往事倍功半。

我从20xx年进入庐阳中学以后，第一年给自己定的目标是：钻研新课程理念，努力在教学实践中贯彻实施，真正能够做到学生为主体，让学生在起始年级能够热爱历史学科，激发他们的学习兴趣。第二年，我的目标是，在教育教学走上正

轨后，多阅读教育教学理论，勤做教学反思和积累，要发表一篇区级论文。第三年，是我第一次经历初三复习迎考，毫无经验的我决定在这一年努力探索符合学校学生学情的一套高效低负的复习策略。为学校的首届辉煌拼搏。而今，已是我的第四年教学生涯，我仍然被安排在毕业班，我对自己的目标就是，吸收上届经验，弥补过去的不足，争取历史学科能够取得更大的进步。

每一阶段，每一年的目标，看似很小，但只有从阶段性目标做起，才能实现我们心中更长远的目标。

三、且学且思：教师发展的路径

孔夫子说“学而不思则罔，思而不学则殆”，教师的成长多成同样离不开“学”和“思”两个字。教师要发展，不能闭门造车、孤陋寡闻，而要有开放的心态和学习的习惯，不断进行理论学习，留心借鉴他人的成功经验。“学”可以向书本学、向前辈学，也可以向同行学、向学生学……总之，“三人行必有我师”，只要留意，生活工作中可以学习的地方处处都是。

从教以来，我从不放过一次学习的机会，无论是学校老师开设的公开课，还是区级，市级的各项教研活动，我都积极参加，认真听课学习，参与研讨。在每年的假期，我都报名参加继续教育。在教研的道路上，我虽然还没有很大的建树，但是确实通过参加各级教研活动，开阔了我的思路，学习到了经验，找到了自己的不足，正是这样，我才能不断成长。

四、用“心”实践：教师成长的落脚点

“学”来的理论、“思”得的感悟，都需要在教学实践中来验证其价值。无论是读书、参加培训还是借鉴他人经验，都必须跟自己的教学实践紧密结合。一方面，任何一项理论都有其适用的条件和局限，理论是否有价值只能在实践中逐渐

得到验证。另一方面，教育活动的复杂性和灵活性决定了我们无法依赖某一两种理论来解决所有问题，教师必须在教学实践中不断积累，不断反思。在实践中实现理论的价值，实践中借鉴他人经验的精华，实践中形成独特的教育思想和教学风格。

人们常说学无止境，其实教学也是这样，教无止境，在教育教学的道路上，我们还有很长的路要走，还有很多的目标要实现，我们的成长步伐一刻不容停滞，这需要我们总结过去，规划未来，踏踏实实从做好每一天的工作开始。

一. 我的成长轨迹和事与人对我的影响

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。高中目的就是为了考一个理想的大学，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。

二. 职业期望及实现途径

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。

三. 自我总结

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。

共2页，当前第1页12