# 2024年个人成长报告字(15篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-06-27

*随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。个人成长报告字篇一一、个人成长...*

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

**个人成长报告字篇一**

一、个人成长史

美好的童年回忆

从小我一直是个聪明伶俐的孩子，一家人的开心果。我家是个大家庭，我是全家里唯一的小孩，全家人都喜欢逗我。爸爸以前在农村工作，而我在城里，外公外婆妈妈小姨他们照顾我，大家都很疼爱我，小姨经常把我带到同事家玩，我从不吵闹，而且特别讨人喜欢。小时候我很喜欢笑，胖嘟嘟的脸，笑起来还有两个小酒窝，留了学生头，很像樱桃小丸子。

上幼儿园的时候，我开始一看到幼儿园的那扇铁门就发憷，我害怕妈妈把我送到那么个陌生的地方，后来我渐渐地适应了，和小朋友相处的挺好，老师们都和喜欢我。我觉得那里是我最乐意去的游乐园，有各种各样的玩具，缤纷炫丽的壁画，每天都开开心心的。在一次文艺演出上，我独唱了一首《世上只有妈妈好》，打动了在场的所有观众，顿时整个会场只充满了我稚气的歌声，很多老师家长还流下的眼泪。后来四周响起了热烈的掌声。老师夸我唱歌很有感染力，是个懂事的孩子。

我读了小班和中班就直接在文化宫上了学前班。那时候最喜欢的事情就是到处探险，放学后想办法绕着路回家，后来发现了很多条小巷子能通往家里。我经常参加各种文艺表演，活泼开朗的我在很多舞蹈比赛中拿过奖。又一次参加全市呼啦圈比赛，我拿了第一名，当时我一边转圈一边很自信的对着摄影叔叔的镜头笑了一下，留下了美好的一瞬间。家里人乐呵呵的对我说，我家的林林还很上镜嘛，像个小明星呢。

上了小学，我的成绩一直名利前茅，平时还积极地参加各种兴趣小组，还拿了很多奖。小学三年级以一副“取之不尽用之不竭”荣获全市少年组一等奖，我是年龄最小的参赛者。爸爸那时亲自把我送进考场，还嘱咐我不要害怕。其实我那时根本都不懂什么紧张害怕，只知道认真的写好字就行。我的知道老师知道我抽的题目后还为我担心，因为我抽的题目其实是最难的，“之”和“不”是最考基本功的。结果我拿了第一，我很欣喜，升旗大会那个早晨，我上台领奖时心里无比的激动，觉得那天的太阳照得我好温暖。这次的成功的经历让我更有信心的去练字，在书法小组我每天都要练一张字，写完了才肯回家，一个学期下来，墙上全都挂着我的字，废报纸也堆得很高。指导老师姓蔡，他奖了我很多文房四宝呢。后来一学期，我渐渐地觉得写字很枯燥，而且爸爸经常责备我弄得全身是墨，更打消了我的积极性，再加上那时美术老师夸我画画得好，希望我能加入美术兴趣小组。我为了逃避那种枯燥难熬的日子，选择转学美术。开始学习一样新东西的时候往往都很有热情，我也取得了很好的成绩，我的画经常被展出，一幅水彩画还获得了黄鹤美育节的二等奖。后来由于学习任务繁重这些兴趣爱好后来都没能一直坚持，现在想想还真是可惜。如果我那时真正的体会到做事要有毅力有恒心，在困难的时期坚持了下来，如果父母老师强迫一下我，督促我继续练字画画，现在肯定能成为我的一项优势。小学五年级我以优异的成绩被选入了奥赛班，参加竞赛那段时间我们每天晚上和周末都要补习，时间抓得很紧。那一年我学到了很多知识，开阔了视野，培养了思维，疯狂的吸收了营养，没日没夜的做竞赛题。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我在三科联赛和全国数学奥林匹克竞赛中都取得了好的成绩。其实我也觉得累，也想放弃过，但是有一件事情让我感动，有一种精神始终激励着我。在一次小小的测验中，我的一位好朋友丁禅带病坚持考试，她妈妈提着吊针盒送她进来考试的一瞬间，我们都感动了，她妈妈说她坚持要来考试，她的认真的态度和坚强的毅力深深地感动了我，为我树立了榜样。

童年充满了欢乐，充满了乐趣，充满了幻想与好奇，我度过了一个开心幸福的童年！

懵懂的少年时代

进入了初中，我的人生走入了一个低谷，而这个低谷影响了我很长一段时间，家庭的变故困扰了我很久，母亲得了一场重病，父亲工作忙得早出晚归，为了工作应酬整天醉醺醺的回家，我和家里人缺少了沟通，我的心理承受了很大的压力。再加上那时正处于叛逆期，很多同学拉帮结派，学校校风也不正，我也渐渐变坏了，贪玩，爱闹，脾气不好，看问题极端，遇到困难喜欢逃避，内心其实恐慌孤独无助，一个人晚上想起不开心的事就会偷着哭，情绪压抑。其实我能感受得到父亲很关心我，睡觉前总要来跟我盖被子，我总是装作睡着了，慢慢的相互交流变少了，生活渐渐没有了交集，互相的爱和关心都无法表达。一个人的性格和命运和他出生的家庭有很大的关系，特别是它的教育功能和情感交流功能在孩子一生中留下了深刻的影响。我深深地体验到这种失衡的痛苦，我把自己放进了蜗牛的壳里，我很少表露自己真实的情感，直到高中我一直没处理好于父亲的关系，对他不想亲近，内心一直在责备他，我曾经给他写了一封信，告诉他我需要更多的关心，需要他更多的时间陪陪家人。我那时唯一的倾诉对象就是我的三位好朋友，友情像一杯热茶让我感到温暖，而家却不然。母亲身体后来渐渐好了起来，我上高中后她隔天要送点好吃的，很细心地照顾我，父亲仍然在外奔波。我长大了，终于明白父亲为了支撑这个家，一个人的工资养活一家人是件很不容易的事情，只有拼命工作才能在这个城市站稳立足，才能让家人衣食无忧，他这么多年都在为家里无私默默地付出呀！我顿然悔恨，懂了这些我慢慢的拉近了和父亲的距离。记得一次冬天的早晨，天还没亮，父亲送我上学，对我说：“头低点，躲在我身后就不冷了。”瞬间，我的眼睛模糊了，想到多少个日夜，父亲辛苦的工作……一回头看着父亲离去的背影，想到了朱自清写的背影，感到父爱真的很伟大！

曲折的大学岁月

大学我考入了黄冈师范学院，念化学系。在这个大家庭中，我成长了许多，从大一大二的彷徨无助到大三大四的努力奋斗，经历了一段刻骨铭心的心路历程。刚离开家去外地读书的我，生活上自理能力差，内心感到孤独无助，当时我们寝室关系都处的不好，有位同学性格太好强，经常与人闹矛盾，和男朋友吵架还闹着要自杀，那段时间我很不愿意呆在寝室，平时放假我就沉浸在网络里。在网络这个虚拟世界中我教了很多朋友，成天用电视剧来填充无聊的时间，一年多我变得不太喜欢与人交流，眼睛也高度近视，似乎生活在童话世界中，成天幻想着美好的事物而不愿接受现实中的不如意。

就在大二的一次英语课上，老师推荐我们看《阿甘正传》和《当幸福来敲门》，男主角在遭遇挫折时不屈不挠，面对失败时坦然接受，对待未来充满期待，积极向上的精神鼓舞了我，然我明白了任何不幸只是自己为自己找的借口，关键要看如何用自己的智慧去解决，坦然的面对。大三大四，我努力的学习，我们实验课比较多，老师也很注意培养我们的动手能力，做实验时多动脑筋，请动手。细心观察实验现象，多总结多思考，查阅大量专业资料，培养专业能力。生活中积极参加各种活动，与人交往真诚待人，乐于助人，健康积极地生活。挖掘潜能，深度思考，大量阅读，开拓视野，成为一个学习型的人。

我觉得自己是个幸运儿，成长的每个阶段都有良师益友鼓励和支持着我，让我走出了困境，感到温暖。小学时班主任戴老师特别关注我，经常提拔我当科代表，鼓励我参加各种作文竞赛，演讲比赛，锻炼了我的能力。他让我体会到了被重视的感觉，尝到了被人羡慕，成功的滋味。后来进入了奥赛班，数学老师陈老师对我们要求严格，讲课生动形象，化难为易，逐层深入，把我们带入了深奥的数学世界中。我很敬佩他，记得我拿到全国数学奥林匹克竞赛二等奖的时候，他笑呵呵的摸了下我的头：“很不错哦，很有潜力！”他教会我好的学习习惯，多角度的思考问题，生活要有热情，教会了我自尊自强自信。在初中时，学校校风不好，我也处于懵懂的状态，我的班主任梅涛老师重视我，鼓励我，教会了我学习的目的。教会了我选择朋友，当时我的数学思维能力很强，在班上数一数二。他经常督促我要树立目标争取考上黄高，我学习得特起劲儿。后来他调走了，语文老师不重视我，我觉得她偏心，于是不好好学习，成绩一落千丈。最终考市一中还差两分。高中开始对自己太放松，上课喜欢开小差，偷偷地看小说，作业偷懒，迟到，周末和朋友一块儿疯玩，学习成绩也退步了很多。后来班主任陈老师及时的纠正我，才不至于误入歧途。高三一年尽管态度很认真，但由于基础太差，心理压力过大没调整好，最后仅考上了三本。我毅然选择了复读，复读那年，基础补扎实了，平时成绩也进步了不少，但到最后冲刺阶段，觉得自己很多知识没掌握好，开始着急，物理数学都不好，一考物理就害怕，有点考前焦虑，最后高考也败在物理上，越是畏惧它，它越会成为前进中的绊脚石。我第二次高考仅考了个二本。填报志愿的时候我选择了一所师范院校。

充实的支教经历

我毕业选择了支教，那时我在大学一次宣传活动上，看到偏远山区那些孩子，无助而充满渴望的眼神，我萌生了一个愿望-支教。去年，我刚刚到农村教书，住宿、饮食都不习惯，特别是晚上顿觉凄凉，但我一想到那些孩子就不再孤单寂寞。我和另一位支教生成为了好朋友，从她那里我学会了调整心态，她大学学得是心理学，平时也经常跟我讲心理学知识，还讲到在教学中的应用，我也深刻的领会到学生的心理对学习有很大的影响，我渐渐地迷上了心理学，产生了浓厚的兴趣，也经常和她交流，看一些心理学的书籍。在教学过程中运用仅有的心理学知识，效果还很好。教书育人，重在育人。教师要有三心：爱心、耐心、责任心。我特别关注身边的学生，希望用自己关于心理学的知识帮助他们和他们的家长，我也不断的再努力调整自己，学习关心周围的人，学习与人良好的交往，享受着温暖、快乐、充满爱的生活！我以一颗感恩的心去工作，我喜欢喝孩子们待在一起，希望给他们上生动的课。我不断的自省，总结，看专业书籍，虚心向有经验的老师学习，尝试很多新的教学方法，课外给学生补习，贪婪的吸收着外界给我的知识和经验。在这个过程中，我也遇到过很多困难，很多挫折，很多委屈，但我战胜了这些，工作中善于总结，善于思考，有主见，有耐心……在一年多的时间里我积累了宝贵的财富。

在工作这一年里我也收获了自己的爱情，我和男朋友从小是好朋友，长久以来我遇到什么事情都会向他倾诉，就在去年我们确定了恋爱关系。我们俩相处很好，感情很深，相互眷念，相互依赖。我们高度关怀对方的情感状态，觉得让彼此快乐和幸福是自己义不容辞的责任，当我们感到孤独无助时，会寻找对方来伴同和宽慰，彼此理解、宽容、关怀和无私。我们俩从相识相知到相爱，浪漫而温暖，经常交流思想，分享价值观，适应对方的习惯。从他身上我学会了很多，他告诫我很多为人哲理，比如：不能改变现状就改变自己的心态，凡是以大局为重，不要为自己的过错找借口，在生活中要学会事事反思等等。

二、职业行为分析

（1）成为心理咨询师是我的理想

通过自我成长分析，我深刻的认识到健康的心理是多么的重要。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业。

我是个不容易满足的人，我不断思考和探索着我要的生活。工作一年以后，我在思考怎样来扩展我的发展空间。考虑到现在的工作环境，考虑到从小的经历，看到很多留守儿童，加上我对心理学的向往和热爱，心理咨询师，这个助人又自助的学科是我最需要的。于是今年暑假报了培训班开始了系统的学习，当我真正与这个学科接触时我才知道我的知识是多么浅薄。我们每天都在运用着这些知识，心理学知识指引着我前进的方向，我热爱上了心理学。它是我一直不断坚持的事业。在工作中，心理学知识帮助了我，学了社会心理学后，我知道了怎样扮演好自己的角色，通过“我是谁”的自我概念测试更深刻的评价自我，认识自我；学习沟通与人际关系的知识后更好的与同事领导相处；运用社会促进与社会惰化的知识我很快调动起了整个工作气氛；运用心理学暗示的知识，每节课我都让学生喊一句激励人心的口号，保持学习的积极性；运用光环效应的知识让我平等的对待学生。我另外还担任了三个班的音乐老师，我教他们一些；励志歌曲，《我的未来不是梦》《水手》《大海》，让同学们学会坚强，对生活充满了期待；也教了他们手语歌曲《感恩的心》《相亲相爱一家人》让孩子们学会了爱和感激。

我的起起伏伏的历程，告诉了我一个最重要的道理：对待生活的态度决定了生活对待自己的态度。

（2）成为心理咨询师的优点和弱点

1、一年多的心理知识的学习，我已经有了扎实的心理学基础，心理咨询师的课程将伴随我不断成长。

2、我很热爱教育事业，在工作中喜欢研究学生的心理，从而更好的为教学服务，教学过程中运用心理学知识取得了很好的效果让我更加坚定我从事心理咨询师的信念。

3、我曲折的学生生涯经历是笔宝贵的财富。我对自己成长中的深刻分析和从中得到的经验教训是我从事心理健康教育工作很好的借鉴。

4、我稳定的人格特征，良好的品格，乐观开朗的性格，积极向上的生活态度，我的人生观、世界观，从小的教师家庭中长大等等可以成为学生的榜样。

弱点：

1、从事心理教育工作以来，发现自己有很多不足，经验欠缺，知识的运用还不熟练。

2、心理学理论知识和操作技能仍需努力钻研，对一些心理问题尚且不能很好的解决。

3、我过于追求完美的性格对求助者容易产生反移情。

4、缺少完备的心理测验表和相关的实验设施。

（3）努力方向和奋斗目标

不断提高自己的专业理论水平和咨询技能，不断总结反省，克服自身缺点。深入学生群体，深入了解其心理特点。在进行咨询时，要始终保持客观中立态度，对待咨询中遇到的困难能正确看待，合理解决。

根据自身职业特点，我擅长青少年的心理健康咨询。并且在今后的工作中，我将会对青少年心理健康教育和家庭教育的重要性等领域进行更深入的研究，成为家长和学生亲密的伙伴。希望我在这一领域有独到之处，帮助需要帮助的人。

最后，我想用俞敏洪老师的一段话来结束我的成长报告：“上帝制造人类的时候就把我们制造成不完美的人，我们一辈子努力的过程就是使自己变得完美的过程，我们一切的美德都来自于客服自己缺点的奋斗。生命，需要我们去努力，年轻时，我们要努力锻炼自己的能力，掌握知识，掌握技能，掌握必要的社会经验，让我们鼓起勇气，运用智慧，把握我们生命的每一分钟，创造出一个更加精彩的人生。人生最重要的价值是心灵的幸福，我们全心全意的收获生活的每一天，在平凡的日子里感受生命的美好，在耕耘里感受劳动的快乐和收获的期待。”

**个人成长报告字篇二**

我是一个坚强的女孩，生活中的酸甜苦辣造就了今天的我，回顾这x年的足迹，纵有坎坷我从不妥协，纵有成就我从未迷失，我始终一天天不断地成长着，进步着……

从小我一直是个聪明伶俐的孩子，一家人的开心果。我家是个大家庭，我是全家里唯一的小孩，全家人都喜欢逗我。爸爸以前在农村工作，而我在城里，外公外婆妈妈小姨他们照顾我，大家都很疼爱我，小姨经常把我带到同事家玩，我从不吵闹，而且特别讨人喜欢。小时候我很喜欢笑，胖嘟嘟的脸，笑起来还有两个小酒窝，留了学生头，很像樱桃小丸子。

上幼儿园的时候，我开始一看到幼儿园的那扇铁门就发憷，我害怕妈妈把我送到那么个陌生的地方，后来我渐渐地适应了，和小朋友相处的挺好，老师们都和喜欢我。我觉得那里是我最乐意去的游乐园，有各种各样的玩具，缤纷炫丽的壁画，每天都开开心心的。在一次文艺演出上，我独唱了一首《世上只有妈妈好》，打动了在场的所有观众，顿时整个会场只充满了我稚气的歌声，很多老师家长还流下的眼泪。后来四周响起了热烈的掌声。老师夸我唱歌很有感染力，是个懂事的孩子。

我读了小班和中班就直接在文化宫上了学前班。那时候最喜欢的事情就是到处探险，放学后想办法绕着路回家，后来发现了很多条小巷子能通往家里。我经常参加各种文艺表演，活泼开朗的我在很多舞蹈比赛中拿过奖。又一次参加全市呼啦圈比赛，我拿了第一名，当时我一边转圈一边很自信的对着摄影叔叔的镜头笑了一下，留下了美好的一瞬间。家里人乐呵呵的对我说，我家的林林还很上镜嘛，像个小明星呢。

上了小学，我的成绩一直名利前茅，平时还积极地参加各种兴趣小组，还拿了很多奖。小学三年级以一副“取之不尽用之不竭”荣获全市少年组一等奖，我是年龄最小的参赛者。爸爸那时亲自把我送进考场，还嘱咐我不要害怕。其实我那时根本都不懂什么紧张害怕，只知道认真的写好字就行。我的知道老师知道我抽的题目后还为我担心，因为我抽的题目其实是最难的，“之”和“不”是最考基本功的。结果我拿了第一，我很欣喜，升旗大会那个早晨，我上台领奖时心里无比的激动，觉得那天的太阳照得我好温暖。这次的成功的经历让我更有信心的去练字，在书法小组我每天都要练一张字，写完了才肯回家，一个学期下来，墙上全都挂着我的字，废报纸也堆得很高。指导老师姓蔡，他奖了我很多文房四宝呢。后来一学期，我渐渐地觉得写字很枯燥，而且爸爸经常责备我弄得全身是墨，更打消了我的积极性，再加上那时美术老师夸我画画得好，希望我能加入美术兴趣小组。我为了逃避那种枯燥难熬的日子，选择转学美术。开始学习一样新东西的时候往往都很有热情，我也取得了很好的成绩，我的画经常被展出，一幅水彩画还获得了黄鹤美育节的二等奖。后来由于学习任务繁重这些兴趣爱好后来都没能一直坚持，现在想想还真是可惜。如果我那时真正的体会到做事要有毅力有恒心，在困难的时期坚持了下来，如果父母老师强迫一下我，督促我继续练字画画，现在肯定能成为我的一项优势。小学五年级我以优异的成绩被选入了奥赛班，参加竞赛那段时间我们每天晚上和周末都要补习，时间抓得很紧。那一年我学到了很多知识，开阔了视野，培养了思维，疯狂的吸收了营养，没日没夜的做竞赛题。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我在三科联赛和全国数学奥林匹克竞赛中都取得了好的成绩。其实我也觉得累，也想放弃过，但是有一件事情让我感动，有一种精神始终激励着我。在一次小小的测验中，我的一位好朋友丁禅带病坚持考试，她妈妈提着吊针盒送她进来考试的一瞬间，我们都感动了，她妈妈说她坚持要来考试，她的认真的态度和坚强的毅力深深地感动了我，为我树立了榜样。

童年充满了欢乐，充满了乐趣，充满了幻想与好奇，我度过了一个开心幸福的童年!

进入了初中，我的人生走入了一个低谷，而这个低谷影响了我很长一段时间，家庭的变故困扰了我很久，母亲得了一场重病，父亲工作忙得早出晚归，为了工作应酬整天醉醺醺的回家，我和家里人缺少了沟通，我的心理承受了很大的压力。再加上那时正处于叛逆期，很多同学拉帮结派，学校校风也不正，我也渐渐变坏了，贪玩，爱闹，脾气不好，看问题极端，遇到困难喜欢逃避，内心其实恐慌孤独无助，一个人晚上想起不开心的事就会偷着哭，情绪压抑。其实我能感受得到父亲很关心我，睡觉前总要来跟我盖被子，我总是装作睡着了，慢慢的相互交流变少了，生活渐渐没有了交集，互相的爱和关心都无法表达。一个人的性格和命运和他出生的家庭有很大的关系，特别是它的教育功能和情感交流功能在孩子一生中留下了深刻的影响。我深深地体验到这种失衡的痛苦，我把自己放进了蜗牛的壳里，我很少表露自己真实的情感，直到高中我一直没处理好于父亲的关系，对他不想亲近，内心一直在责备他，我曾经给他写了一封信，告诉他我需要更多的关心，需要他更多的时间陪陪家人。我那时唯一的倾诉对象就是我的三位好朋友，友情像一杯热茶让我感到温暖，而家却不然。母亲身体后来渐渐好了起来，我上高中后她隔天要送点好吃的，很细心地照顾我，父亲仍然在外奔波。我长大了，终于明白父亲为了支撑这个家，一个人的工资养活一家人是件很不容易的事情，只有拼命工作才能在这个城市站稳立足，才能让家人衣食无忧，他这么多年都在为家里无私默默地付出呀!我顿然悔恨，懂了这些我慢慢的拉近了和父亲的距离。记得一次冬天的早晨，天还没亮，父亲送我上学，对我说：“头低点，躲在我身后就不冷了。”瞬间，我的眼睛模糊了，想到多少个日夜，父亲辛苦的工作……一回头看着父亲离去的背影，想到了朱自清写的背影，感到父爱真的很伟大!

**个人成长报告字篇三**

摘要：本文主要由两部分构成。第一部分，通过对自我经历的全面回顾和描写---要强的幼年，自信的少年，迷茫的青年，奋进的成年……对成长历程中每一阶段的进行了详细阐述，介绍了我个人从幼稚不断走向成熟的心理历程。在“个人成长史”中，阐述了我性格的形成及稳定的过程；第二部分，在我的职业行为分析中，清楚地阐明了我选择心理咨询师的原因，长期从事教育工作，希望能在自己工作的领域内提供一些心理咨询的方法，为可敬又可怜的教师同仁们、为具有各种心理行为障碍难于表达的孩子们提供一些心理援助，舒缓心理压力，让他们感受到职业的幸福和成长的快乐。同时，客观分析我能从事心理咨询方面的优势和不足，从而指明了我今后的努力方向。 关键词： 成长经历  人格结构和人生观职业分析

1975年，我出生在一个幸福而平凡的家庭。父母都在同一个企业厂矿工作，父亲是企业人事处的一名干部，母亲在退管处工作。七十年代正是各大企业辉煌红火的时期，父母能够离开家乡来到省城太原在厂矿工作可以说是一种骄傲和荣耀。我的降生给全家带来了喜悦。强烈的家庭责任感使他们把全部的爱倾注到孩子身上，使我在幼年期安全和爱的需要得到满足。在我的记忆

里，母亲勤劳，善良，上进；父亲正直，坚毅，敬业，当时的社会背景以及党的教育，把他们塑造成了“毫不利己，全心为民”的好干部。在当时厂矿的那个小天地里，一提起他们，大家都翘指称赞。在父母眼里，没有什么比党的事业更重要了，舍小家、顾大家，似乎是天经地义的事儿。正是这样的家庭教育的熏陶和家庭环境的影响，正是父母这样的言传身教和潜移默化，给我的人生观与世界观形成以很大的影响。他们教给我应该怎样对待事业对待朋友，人生该怎样走过，这使我在以后的生活中，无论面对多少艰辛坎坷都始终保持一颗积极上进永不退缩的进取之心。

4岁的时侯我有了一对双胞胎弟弟妹妹，他们的到来让我意识到我已经是一个“小大人”，同时也使家庭经济条件并不富裕的父母一夜之间苍老和忧愁许多。三个孩子光喝牛奶就要订两斤，每到母亲拿着弟弟妹妹喝剩下的牛奶瓶递给我时，是我最幸福和满足的时光。从那时起我的责任感和爱心得到了建立和培养。在幼儿园里，我乖巧懂事，深得老师们的喜爱。记忆中最为深刻的一件事是，一年的“六一”儿童节表演节目，由于老师需要一些舞蹈功底好、骨骼比较软的孩子表演舞蹈而我恰恰落选了。好常一段时间，我天天在家里练习倒立，以致于有几次摔得鼻青脸肿。这件事情在我幼小的心灵蒙下一层阴影，更使我懂得将来做什么事情都要全力以赴做到最好。

如果说学习成绩是童年幸福指标的之一，那么我的童年还是比较幸福的。小学的学业是我各个学习阶段中完成的最出色的，更重要的是由于自己性格开朗爱好文艺，在学校担任了许多职务。学校大队长，每年全校文艺汇演小主持，校合唱队领唱，鼓乐队指挥。。。。。。记忆中常常代表学校出去参赛，晚上补习作业到深夜。大量的落课没有使我成绩下降，反而更促进了优异的学习成绩。对一个小孩子来讲，在家父母宠爱，在校老师喜欢，走到学校看着同学们欣赏崇拜的眼神，我倍感优越和满足。上学之后，我负担起接送弟弟妹妹幼儿园的任务。有一次，为了保护弟妹，竟然和初中的孩子发生了争斗，作为家中的老大，从那时候起就有了一种可以牺牲奉献自己利他的心理，这也促使了我在以后的人生道路中对工作对孩子具有一种强烈的责任感。

童年的优越感和成就感在步入初中之后发生了很大的变化。进入初中之后，由于面临全然陌生的新环境，可能是因为学习优秀的孩子在一个班级里开始集中，我的存在和受老师关注的程度发生了很大的变化，不再是老师掌上明珠。从恐惧到无奈到抑郁再到顺应，这一切对我来说发生得比较突然，使得本就迷茫的青春期的我没有心理准备却也默默接受了这样的事实。现在想起来，那时的我其实对这个“失宠”的事实是非常介意的，无可奈

何接受的同时给自己贴了一个“我本来就不是好学生”的标签。这个标签虽然在学习上起到了一定的消极作用，我的学习成绩忽高忽低，不再稳定而出类拔萃。在青春期这个本就“大动荡、不安定”的时期，我和所有的同龄人一样，同样经历成人感和半成熟状态的心理矛盾。时常因为学习不再优秀，没有得到老师和同学的重视而感到苦恼。青春萌动的岁月里，我的心中多着一层自卑与纷扰，情绪中带着悲愤与抗争，沉溺在知识的海洋中。在人际关系中，过去热情外向有亲和力的我逐渐变得沉默寡言。这样一段岁月在我的人生中留下了深厚浓重的一笔，也许使我至今具有双重性格的心理原因之一。

90年，我以超出重点高中几十分的优异成绩进入幼儿师范学校。为了弥补初中阶段失去的美好时光，我全身心地投入到了艺术学习当中。每天早晨，天没亮我就要开始练声，压腿，跑步，练习声乐舞蹈基本功。每逢节假日，同学们都去逛街、回家、谈恋爱了，而我却关在琴房里练琴，冬天里琴房很冷，但我的心却始终是热的，对于求学我如饥似渴。每个月，我会在自己的奖学金中生下五元钱饭费以找寻老师学习声乐。一年以后，我的专业能力已经在全校挂号了，成为班长和学校文艺骨干。童年曾今拥有的成就和自信又回来了，荣誉和赞许接踵而来。这段人生经历让我体会到了学习的快乐和成就感，直到今天，这种刻苦钻研的精神一直激励着我。

**个人成长报告字篇四**

人生，只有你自己想努力，才能真正的努力。这是任何人都无法用逼迫让你达到的目的，它只能是出由你自己内心的意愿，你才会真正的着手去调整，去完善，去提升，去塑造一个更好的自己。大多数人做事没有成功，根本的原因是缺少做的魄力，缺少奋力拼搏的勇气。魄力，沉睡的人体内，一旦被唤醒，会做出许多神奇的事情来。你不要受自筑藩篱或禁闭的思想影响，而放弃追寻理想的魄力。要让事情改变，先改变自己;要让事情变得更好，先让自己变得更强。只要你肯奋斗，没有什么是绝对不可能的。要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

自我分析

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，我明白了一个道理：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，但是我有很多的才能，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。

**个人成长报告字篇五**

根据20xx年11月进行的第六次全国人口普查显示：中国总人口为1370536875人，其中在校大学生人数约为1500万，80%的大学生存在心理问题，这些问题有的暴露的很明显，有的还未呈现出明显症状。但大学生群的心理问题已比较普遍，成为当今社会亟待就绝的问题之一，我认为应将此问题反映到“xx大”上，列为我国接下来的工作目标之一。

我记得有一个有趣的笑话是这样说的：当代大学生，有德有才是优品，有才无德是危险品，有德无才是残次品，无德无才是废品！诚然，学校只交给了我们知识和技能，但却未交给我们如何做人，如何做一个贤德的人。这就好像我们是一个个苹果，学校为我们反复抛光上蜡，使苹果看起来光鲜亮丽，鲜艳欲滴，令人垂涎三尺，担保不齐外表红光的苹果，内里已经腐败、溃烂，或是在芯里长了一只胖虫子。我想，每个人对待烂苹果都是一样的——扔掉，即使再红光，即使再有食欲。那么大学生的心理问题究竟有哪些呢？具体表现都有什么呢？危害及解决方式都有哪些呢？各位看官，且听我慢慢道来~~

第一类普遍性问题就是烦躁、厌学。具体表现就是逃课、对任何事都没有积极性、整天无所事事，却在不断埋怨：“我好烦啊···好没劲啊···我不想去上课啊···”云云。造成这种现象的原因有很多，比如：考试失利，到了一所不喜欢的大学，所以产生的厌学、厌世的想法。有如不喜欢本专业，不喜欢上专业课。但我觉得最多的就是“纯粹性烦躁”即因为想烦躁而烦躁，是一种虚无的、纯粹的、没来由的烦躁，用白话说就是“作（zuo)\",我觉得这是八零后、九零后特有的一种情绪，我们厌学、我们厌世、我们讨厌一切、我们无时无刻心里不揣着一团乱麻，蹭的我们心里毛躁躁的，我们一刻也呆不住，却又什么都不想干。这是新一代大学生普遍存在的一种情绪，有些人只是间歇性发作，有些人却全年都在发作。本人觉得此病无药可治，因为它的诱因是没来由的，致病因素是不存在的。这就好像你想炸毁一座楼房的地基，但它却是一座空中楼阁——没地基，你不知道怎么把炸弹安上去，除非空投炸弹，我想这个“空投炸弹”或许就是时间，也许这种烦躁时青春期的一种表现，成熟后就好了。但这种心理带来的副作用却是深远的、持续性的，且破坏力及杀伤力极强。它摧毁了学生们的上进心，模糊了目标，使学生失去方向感，从而让学生们在大学里什么都没学到，庸庸碌碌过日子，毕业后才恍然发现自己一事无成，用人单位不要，或许连对象都找不到。

第二种心理问题是攀比跟风，喜欢，喜欢奢侈品，且必是别人有的东西。俗话说：别人碗里的肉香，外来的和尚会念经，别人的媳妇就是漂亮！虽然这只是玩笑话，但却充分暴露出了大部分人的心理问题。大学生的价值观或许还不完善，所以就产生了一种简单的方法——大多数人坚持的，就是对的！大多数人都有的东西，我也应该有！鲁迅叔叔曾说过一句话：“世上本无路，走的人多了也就成了路”，这句话放在这里或许不恰当，但我想说的是在大学里普遍存在的跟风现象：亲，快来买童佳倩式的帽子吗？你看，好多人戴，多流行~~亲，你想买iphone吗？今年最流行的，好多人买哦~~然而就有些大学生不顾自己的审美观点，不顾自己是否需要，不顾自己兜里还揣着几毛钱，果断先买了再说！反正好多人买，我也不吃亏，这是不对的。大学生应有自己独立的判断，哪些应该而那些不应该。

当然还有一小撮沉迷于网络不能自拔，其中尤以男生为主，他们昼伏夜出，他们奋死拼杀，他们醉生梦死，他们挥金如土····你有为了你的游戏升级而不吃饭、不睡觉、不外出、不洗脸、不刷牙吗？有过为你的游戏大笔砸钱买过装备吗？有为过你的游戏不放弃一分一秒的赶时间上网吗？如果以上症状你都有，那么恭喜你，你已成功患上了网瘾，你在虚拟世界种无法自拔，投的钱越来越多，升级！升级！！升级！！！这类问题类似于吸毒患者，需要靠自制力与意志力克服，甚至需要强制手段，治愈周期是漫长的。

有人说大学是恋爱的圣地，但反方向也是失恋的聚集地，有些大学生承受不住失恋的悲痛，调整不好情绪，导致无心他事，甚至生活不能自理。但也有小部分的人他们是活在了自己制造的悲伤阴影中，不是无法摆脱而是不想摆脱，整天搞得悲天悯人，死去活来，其实失恋的影响远没有那么深。这也是80后、90后典型的“作”的表现。

大学里面请客吃饭是常事，但也有为了面子来来回回的请客的，“请客请到钱包涩，吃饭吃到胃抽筋”，这其实也是虚荣心的另一种表现。此外普遍存在的心理问题还有啃老榨汁，叛逆犯上的，家庭关系不和睦，认为父母生来就欠他的，为他出钱出力是应该的，这样的孩子着实应该让他去体验一下生活，切断生活来源，体验父母的艰辛，赚钱的不易。

其实存在于大学生身上的心理问题着实不少，凸显出的问题也很典型，这需要社会力量的正确领导与大学生自己的不懈努力，我写出的也许只是冰山一角，水下的硕大冰上还需要大家一起去挖掘并消灭，愿与君共同努力，谨以此文献上！

**个人成长报告字篇六**

人生总是变幻无常，你永远也不知道下一分钟会遇到谁会发生什么;人生总是充满喜怒哀乐，那曾经的种种心情是否还深藏心底;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。回顾自己的成长历程，蓦然发现已度过了19个春秋。我从何而来，又将往哪里而去?是什么造就了今天的我?在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习积极面对，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。

1、兴趣爱好对自己的影响

我喜欢阅读、写作、音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，甚至唱歌还会跑调，只是很喜欢，并从其中获得享受和快乐。

我喜欢做手工艺品例如刺绣、编制，没有原因，从小就喜欢，做手工让我非常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，我非常的恋家。

2、性格对自己的影响

类型：开朗、害羞、感性

我是一个热情开朗，合作和适应的能力特别强，喜欢和别人共同工作，乐于参加各种社团活动的人。我不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受并尽力去改正。但是我也很害羞，和陌生人初次见面时，通常都不会主动去搭话，所以和我不熟悉的人都以为我是个很内向安静的人，但一旦熟悉起来，我的话还挺多的。我的心里素质还算过关，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。我对事物有自己的判断和想法，但有的时候又容易受到他人的影响。因为从小要学会照顾自己，所以我的个性比较独立，喜欢去照顾别人，但自己有问题的时候又不愿去麻烦他人，喜欢自己解决。

3、能力与品质

我的人际交往能力很强，学习能力也不错，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。

4、自身的优势和不足

(1)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，喜欢在执行前先完善计划。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。

(2)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。多愁善感，容易陷入自己的情绪中而忽略现实。

这篇自我成长分析报告到这里就结束了，通过这次的自我分析我更清晰的认识了自己。今后要多进行自我分析，才能够准确的把握自己，不断地完善自己。

**个人成长报告字篇七**

本人今年21岁，由于自身的爱好和以后将要从事幼儿教师工作的需要，我开始努力学习有关心理方面的课程。期望能透过自己的努力，成为一名合格优秀的心理咨询师。

（一）成长的故事

有人说过这样一句话：“生命以时间为载体，以贡献的多少反映其价值，生命的境界取决于后者而非前者。”每个人能掌握的是生与死之间的这一段生命，而让生命具有好处，不是在开始或结束，而是在其过程中，从这个好处上讲，无论高峰或低谷，都是生命的成长，都值得我们珍惜和回味。

我生长在山东省东营市河口区一个美丽淳朴的农村家庭。家里共有四口人，父母和我，还有一个比我小十岁的妹妹。父母都是地地道道的农民，勤劳朴实。父母在做人方面的口碑都个性好。父亲在当地是比较有威望的，每当人们有什么矛盾都会请父亲出面调解，有什么红白事也都会找父亲帮忙。受父亲的影响我在为人处事方面的潜力还是比较不错的。父亲是个幽默、多才多艺、见识广、有职责感的人，是在我童年的成长中对我影响最大的人。母亲是个贤惠能干、心灵手巧的女强人，在我的成长中她一向充当着严母的主角，我做错了事大都是母亲批评我，所以在成长的过程中与母亲的关系并不是很好，上了高中后才渐渐领悟到父母的用心良苦，此刻与父母的关系变得个性融洽愉快，一家人很幸福。家中小妹，聪明活泼、懂事听话为我们家增添了更多的幸福感。我从她小时候就一向十分疼爱她，此刻总是感觉她就是我的情感寄托，是我生命的一部分，学习成绩也个性好，是全家人的骄傲，所以一家人倍加呵护她。

由于父母为生活奔波忙碌，童年的我几乎是在姥姥家长大的。因此也锻炼了我十分独立的潜力。姥姥的文化程度较高，很懂得育人之道，教给我做人做事的道理，从小就锻炼我各种生活的技能和本领。当时并不觉的那样做事很有用处，长大以后才慢慢的体味出那其中的道理。在童年的记忆里，姥姥仿佛是一个永远不会累、个性厉害的人，无论遇到什么问题她都能解决，总是让我个性佩服她，她就是我小时候的偶像与榜样。童年的经历，是我人生中最快乐，最无忧无虑的时光。

（二）、饱受磨难的求学之路

慢慢到了上学的年龄，没有经历幼儿园的洗礼就开始了我的学习生涯。小学时，母亲对我要求很严，再加上姥姥在上学前的教授，我的学习成绩一向很不错。中学时，开始了住校的生活，深深感受到了三点一线的生活，学习很努力，成绩还能够。八年级的时候加入了共青团，感觉无比光荣和自豪，此后在各方面的发展中都严格按照先进团员的标准在要求自己。好好学习文化知识，勤奋努力，团结同学，尊敬师长，热心帮忙有困难的同学，深受老师和同学的喜爱。九年级时，面临中考，但是由于自身经验积累的不足，中考没有取得理想的成绩，我比别人多花了一万块钱才进入的河口一中，当时我就暗下决心必须要好好学习，绝对不能让父母的血汗钱白花。高中生活开始了，学习生活中有了很多志趣相投的好朋友，每一天一齐过三点一线有规律的生活，虽然有些单调，但是要想顺利跨过高考这座独木桥务必要舍得付出。所以，我们一齐挤在群众宿舍，冬不畏严寒，夏不怕酷暑，废寝忘食，不顾一切备战高考。功夫不负有心人，最终我以不错的成绩考到了赤峰学院。

（三）、充实的大学生活

带着梦想和激情，开启了四年充实的大学生活。我十分热爱自己的专业，一向为自己的幸运而努力。所以，大学里的学习成绩比较不错，入学以来综合测评名次都是班级第一名。各种奖学金也随之而来了，在20xx—20xx学年度分别荣获“国家励志奖学金”、赤峰学院“一等学生奖学金”和“综合测评一等奖”，并在20xx—20xx学年被评为“三好学生”和“礼貌大学生”。这些荣誉给了我很大的鼓励，同时也给了我继续向前的动力。生活中我用心参加各项活动，不断提高自己的专业技能。性格外向的我还结交了很多好朋友，我珍惜生活给予我的一切，努力奋斗着，为未来时刻准备着。

（一）从业原因分析

一个优秀的心理咨询师不但要在知识和技能上有足够的储备和磨练，更重要的是能够秉持一种追求生命成长的理念，在现实生活中不断增长潜力以超越自己的局限。透过对自我人生历程的分析，让我深刻地感受到，拥有一个良好健康的心态是多么地重要。健康的心理是人生成功的前提，心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。

成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

我此刻学习的专业是学前教育，以后要从事幼师方面的工作，我相信成为一名心理咨询师的我必须会很好的为小朋友排解心理问题，帮忙他们从小养成良好的心态，让多梦的青春充满阳光和喜悦，让我们未来的花朵放飞期望。我明白，孩子的心灵很脆弱，他们很需要老师悉心的呵护，这更增强了我从事心理咨询事业的热情，期望透过努力能成为一名合格的心理咨询师。

（二）自身优势分析

1、我性情温和喜欢孩子，尤其热爱教育事业，这种骨子里的东西能坚定我从事心理咨询事业的信念。

2、作为心理咨询师，我的优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求进步。我喜欢换位思考，善于与人沟通，在与别人交流中，我能够将自己的思想迅速地在旁观者和当事人中间置换，从而更清楚地体会当事人的内心感受。

3、我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观能够成为学生的榜样。另外，透过心理咨询师的专业培训，丰富了我的专业理论知识和操作技能。使我对心理咨询有了更新的认识和体会。

4、我的性格十分开朗，很容易和孩子融合到一齐，这对我帮忙孩子解决心理问题很有帮忙。

（三）努力方向

虽然我对这个行业热情无限，但深知自身知识储备的不足，今后还要不断努力。

1.理论知识和专业技能欠缺，有些问题还不能给患者在心理方面给予有成效的帮忙。

2.从事心理咨询师职业的一些硬件条件不足，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件，不能准确界定患者器质性疾病与心理性疾病。

3.自身的知识广度和深度不够。未来的咨询和治疗工作可能会遇到各行各业的人士，而目前个人知识的广度、深度及生活的阅历都需要今后不断的学习，有良好的知识储备，才能更好的帮忙别人。

4、今后的日子里更多地了解心理健康的常识，学习一些自我心理调节的技巧，更加重视自己的心理状态，提高工作生活质量。

5、努力成为一名优秀的心理咨询师。由于我的职业特点和个人潜力，我较为擅长青少年的发展性心理咨询，我理解他们内心的悸动，明白他们的想法，最重要的是此刻我们之间也没有什么代沟。帮忙家长和来访者建立良好的行为模式，在今后的职业历程中，我要在这个领域深层次地发掘下去，让自己在这一领域中能够有独到之处，还给来求助的人一个完美的心境，让他们快乐的生活下去，再不受烦恼和忧愁的牵绊！从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

最后我想用一段话来结束我的这篇成长报告：“我们每个人的生命就像滚滚长江东流水，都想流进大海这个快乐老家，水流向大海就有起有伏，也就是说我们的人生有称心就有不称心、有成功有就有失败、有欢乐就有痛苦、有顺利就有挫折，哪一段是不好的呢？哪一段是你能拒绝的呢？快乐是一种智慧、是一种追求、是一种意境、是一种人生态度。用赏识的观点来应对你的人生，失败了请你不要放下，那是你未来成功的垫脚石；痛苦时你不要绝望，那是你未来欢乐的基础；遇到挫折请你继续坚持，那是你通向未来的必经路；享受苦难、享受失落、享受烦恼、享受孤独、享受委屈就像享受黑夜是未来的黎明一样，因为这是生命中不可避免的。朋友，感恩生活，珍惜一切吧！”

**个人成长报告字篇八**

我叫，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，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，在他们的影响下我也成长为一个活泼开朗正直善良的女孩。

七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。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，总爱耍些小聪明，但每次考试都能考很好。所以在老师眼里我是一个调皮有爱学习的孩子。我就集老师的宠爱于一身，快乐的进入了高中。

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呵基础知识。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。

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。

没有只有更好，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，希望并努力学习工作，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，有时太粗心不注意细节。但我相信我会完善我所欠缺的，走出一条属于自己的道路。

**个人成长报告字篇九**

我出生于上世纪70年代末，辽东半岛一座美丽的海滨城市，是共和国改革开放全过程的见证人，同时也是第一代的独生子女。我成长于工人家庭，稳定和睦的家庭，较为优良的物质条件，使我拥有一个幸福的童年。由于是独子，也是长孙，所以我成长的每一步都倾注了父母以至长辈几乎全部的心血，成长之路可谓一帆风顺，受到了良好的家庭、学校教育，并于千军万马之中得以幸运地踏过了“高考”这座独木桥，争取到了每省仅五个的录取名额中的一个，幸而又幸的成为了一名大学生，并以较为满意的成绩完成了五年的\*校生涯，成长了为一名光荣的。

回首我的成长之路，如果非要分出所谓高峰和低谷的话，我想就应是我的初中时期，这也是我真正清楚的意识到自己已然成人的阶段。我的初中就读于一所当时以盛产不良少年闻名的中学，所谓近朱者赤，近墨者黑，我在入学之初也未得幸免，结伙、打架、翘课、早恋等等此刻看来十足可笑的举动都曾现于我的身上，直到与当时的音乐老师的一次偶然的长谈，改变了我的生活。让我初次有了长大成人的意识，也认清了自己人生的正途。至此，我才以学业作为自己的倾力所在，并于短于一年的时间里努力学习，以全班首位的成绩，进入了一所省属的重点高中，这也是我人生凭己之力，战胜自己获得的第一次成功。

我是一个典型b型性格的人，有着b型性格的人的大部分特点，所以我在大部分的时间里性情比较平和。我认为人生便是不断发现自我，战胜自我，完善自我的过程，在我看来期间的过程要重于结果。于是我拥有了：忠诚、善良、内省、宽容、自制五个在我看来比较好的品质，我心目中的英雄是周恩来和鲁迅，周总理的智慧、气度，鲁迅先生的坚韧、执著，都是我所敬仰的品质，尤其是鲁迅先生那张立于众人之中的照片令在我每一次看后都热血沸腾。使自己成为这样的人是我人生的奋斗目标，尽管我未必能有和他们一样辉煌的人生足迹，但我自信能拥有和他们一样的闪亮人格。同时，以自我为中心的思维模式越发地让我警觉这与我独生子女的成长背景密不可分，也是身边的同事朋友给我最多提醒的方面，我是第一代的独生子女，也是第一批由正统渠道进入社会的独生子女，我承认在我们这一代人身上的确有着许多诸如自我中心、自私等等的缺点，但我也坚信我们这一代人也有着前代所没有的自立、自主，我18岁考学离开父母和家庭，投入到、社会中去，五年的生涯，我养成了凡事靠自己，凡事争第一的个性，我不会过多的被别人的评价所牵绊，认准的目标从来就不会轻易的动摇，我想这样的个性也是同样是作为独生子女的背景所带给我的。

当然，不可否认自我中心的思维方式是我的一大不足，这和人际沟通潜力、学历、业务水平、艺术修养同是我目前最需加强与改善的五个方面。

作为一名以生命科学为专业的医务工作者，我是一名唯物主义者，五年的正统临床医学教育，让我有了一个科学的、客观的、唯物主义的生命观，和一套严谨的诊疗逻辑。而作为一名，让我在坚定以上信仰的同时，也以一名标准在道德、信念等方面严格要求自己。这让我对生活有着健康而用心的看法。我坚信人人生来平等。我的待人之道可概括为四个词：善意、宽容、强硬、简单明了。“外冷内热”是好朋友也是女友给我的评价。

在我看来的成熟便是应对失败、挫折仍能持续平和的心态与不屈的斗志，尽管社会赋予了成功成熟太多其它的解释，但我始终相信真正的英雄并不是那些峰尖浪头上的所谓成功人士，我崇拜那些能在逆境之中抬得起头来人，只有这样的人才是不可战胜的。

如果要用三个词来概括我的特点，我想是：宽容、内省、自制。

作为一名心理咨询师，医学专业的背景使我在工作中受益匪浅，不仅仅让我有了一套科学严谨的诊疗逻辑，也让我更加明了医者所应具有的道德与情操，所谓“救死扶伤”的真谛与“一切为了病家之福祉”的深意。我的性格中偏平和与内省的成分较多，这令我更加善于在咨询过程中与求助者建立友善的资访关系，更快地打开求助者的心扉，更准确的把握求助者情感过程中细小变化。这些都是我向一名出色的心理咨询师发展的有利条件，让我更能把握某些问题解决的关键点。说到心理问题，每个人都会有一点，只是或多或少。在从事心理咨询师这项工作的过程中，来自求助者的超多负面情绪，来自自身的种种压力，有时也会让人较难承受，但作为一名心理咨询师，我能较清醒地认识到问题来源及解决的最好途径。我有许多的业余爱好，比如音乐和游泳，这都是我宣泄排解不良情绪的良好途径，而较好的自制力，也让我在处理自身的心理问题时，更加的冷静和理智，另外我很喜欢阅读爱伦坡的悬疑小说，这让我在消遣情绪的同时，能够对自身有一个更加深刻的剖析。有时我觉得探索求助者的问题根源，有些类似悬疑小说的推理过程，曲径通幽而充满乐趣。我最常出现的反移情问题是对某些道德方面越界的求助者的反感，但是职业道德和行业规范要求。

我对以一切的求助者一视同仁，我寄期望于在解决他们心理问题地同时，能够唤起他们的良知，让他们的生活回归到正常的轨迹上来。我的同事以“谨慎、细致、职责心强”来评价我的工作。而我也更倾向于接待那些拥有高学历、良好修养的求助者，因为他们对于我来讲能更好的沟通，也能给予我更好的配合。每一位经过我的协助走出心理阴影的求助者的笑容，是对我从事工作的最好肯定，也是我本人的极大快乐。

在真正成为一名合格的心理咨询师之前，我认为首先需要做的准备是掌握与之相匹配的技能，其次是咨询师自身务必构筑一道坚强的心理防线，以抵御工作过程中，由求助者那里倾泄的超多负面情绪，再次便是严格遵守诸如保密原则等相关的法律法规，以及相关的职业道德，这些都是我所以为的成为一名心理咨询师的基础。

说到我的奋斗目标，那就是能够用我的力量来帮忙求助者走出心灵的困境，重新找到自我，在剖析辅导他人内心世界的同时也让我自己的内心世界更趋完善。这也和我从事这项职业利人利己、服务、贡献社会的初衷相吻合。

身为一名心理工作者，我深知肩负着上级领导、同事殷殷期望与关怀，更感职责之重大。我的性格特质、医学背景、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，我也期盼我的同事能不吝给予我真诚的指教，能让我更能胜任这项崇高的工作，心理健康工作的路任重道远，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，为心理健康事业保驾护航。

(x年-20xx年，20岁至30岁)

完美愿望：事业有成，家庭幸福

方向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入著名外资企业，成为高层管理者。

已进行状况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要主角。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，务必要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员带给了很多机会。

1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto，商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

2、企业分析：

×公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司x年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作能够接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

1.个人分析：

(1)自身现状：

英语水平出众，能流利沟通;法律专业扎实，精通经贸知识;具有较强的人际沟通潜力;思维敏捷，表达流畅;在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调潜力;有很强的学习愿望和潜力。

(2)测评结果(略)

2.主角推荐：

父亲：“要不断学习，潜力要强”“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一齐居住生活。”母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作潜力”，“适合做白领”。

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

1.20xx-20xx年：

成果目标;透过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

学历目标：硕士研究生毕业，取得硕士学位;取得律师从业资格、透过gre和英语高级口译考试

职务目标：外企企业商务助理

潜力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，透过实习具有必须的实践经验;接触了解涉外商务活动;英语应用潜力具备权威资格认证;有必须的科研潜力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元;商务助理年薪5万

2.20xx年-20xx年：

学历目标：透过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

潜力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位;熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3.20xx年-20xx年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

潜力目标：科研潜力突出，在国外权威刊物发表论文;构成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的潜力;与公司决策层有直接流畅的沟通;具备应付突发事件的心理素质和潜力;有广泛的社交范围，在业界有必须的知名度。

经济目标：年薪25万

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，潜力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(个性是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是能够理解的。在28岁之前必须要有自己的家庭。

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验;

2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新潜力;

3、快速适应潜力欠缺;

4、身体适应潜力有差距。

5、社交圈太窄。

1.教育培训方法

(1)充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间：20xx年7月以前。

(2)充分利用公司给员工带给的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3)攻读管理学博士学位。时间：五年以内

2.讨论交流方法

(1)在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选取和其中某些人经常进行交流。

(2)在工作中用心与直接上司沟通、加深了解;利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3.实践锻炼方法

(1)锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2)养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每一天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3)充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能此刻就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，之后想当外企白领，此刻想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就能够从中学到一辈子受益的美德和优点。

**个人成长报告字篇十**

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、解决困惑的帮助者，成为孩子们的真心朋友，一直是我多年的美好愿望。

一、自我成长分析

（一）美好而纯真的童年

由于父母都比较忙，尤其是父亲，特别忙，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非常反感，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”积极分子，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（当然妈妈也承当一部分），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，爸爸回来还特别晚，我一直等到半夜，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，我开始积极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，包括现在，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，但是我的积极上进心，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，但是我毅然选择了养我、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格，缺少深层次的思考，做事热情高涨，但效果并不明显，使我也经受了不少挫折，一段时间自信心大减，自卑感充斥着整个身心，人特别疲劳，晚上睡眠也很浅，遇事也更加浮躁。我这时特别想回到爸妈身边，为了不给他们增添负担，我强打精神，但几次不经意的发出唉声叹气，还是让细心的爸爸看出端倪，经过与父亲的交谈，使我意识到自己存在的问题，想做好但好高骛远，不切实际，做事没有计划性……之后，我上网查了资料，到新华书店购买了第一批心理健康方面的书籍，卡耐基《人性的缺点》成为我接触心理领域的第一本书，从这本书里我看到了和我一样经历挫折的人的经历，我没有的孤独感了，他们的经历是人由不成熟期转向成熟的正常经历，我没有失落感了，我尝试着试验书中的一些好的经验方法，取得了明显的效果，至此成功的感受激发了我的自信心，在这一转变过程中，我感受着心理健康给我带来的蜕变，这使我意味着要想做个学生都喜欢的好老师，首先自己要健康，这样才能带出健康活泼的学生。所以，我对自己说：“你一定行的，你要变得开朗自信起来，成为一个有魅力的人。”因为有了自信，我不再畏畏缩缩。在教学上，我往往会准备大量的资料，对体育课的新鲜和精彩的案例让我在课堂上游刃有余。工作之余，我不再封闭自己，尝试主动与他人交流，积极参与同事们的活动，争取每一个发表言论的机会。变化就在不经意间发生了，站在讲台前，由于精心准备，我自信大方，到后来，没有讲稿，我也能滔滔不绝，对学生发火机会越来越小，成为孩子喜欢的倾诉对象，受到孩子们的信任，对待同事，学会了调侃和幽默、谦虚。在这18年里，我学会了开朗自信，学会了主动与人打交道，我的论文、公开课曾多次在省市获奖，四次评为“学生心目中的好老师”荣获梅山地区“体育学科带头人”“百花奖”等荣誉称号；20xx年度，我还荣获雨花区优秀教育工作者。

二、职业行为分析

（一）成为心理健康教师是我的人生理想和职业要求

通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理健康教师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

教书育人两张皮，教好书，更要育好人。教师是一个与人打交道的职业，烦恼会困绕着每一个学生，在很多学生身上，我似乎看到了多年前怯懦胆小的自己，如果那个时候，有人能帮我一把，也许今天我会走的更远。在我接触了心理咨询的工作后，我便很快爱上了这一职业，并陷入其中而乐此不疲，因为在帮助别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程，我会不经意的将其运用到自己的家庭、事业中，用另一种方式看待周围的人和事。

（二）成为心理咨询师的优势和不足

优势：

1、我的性格中尤其喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。

2、我的成长经历是犹如一面镜子，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。

不足：

随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。

1、在我的性格中，始终都有敏感、不自信、保守的一面，这使我在面临一些棘手的，难以处理的问题上有些慌乱，不能够保持一个咨询师该有的镇定从容。

2、理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。

3、虽然我的人生曾有过失落和挫折，但总的来说，我的成长还是比较顺利的。从学校到学校的经历，使我的交往圈子显得非常狭小，社交面不广，没有与社会上形形色色的人有过多的接触，这些都是我咨询工作的一大硬伤。

4、从事心理咨询师职业的一些硬件条件尚需改善，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件。

（三）努力方向

学习，可以使我们了解前人和他人，了解过去和未来，关照反思自我，从而获得新的生成。所以，我觉得要做到“三学”：

(1)坚持不懈地学。将不断学习理论知识和咨询技能，注重学生心理健康的研究，克服自己性格上的一些弱点，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。为树立学生终身学习的观念而努力。

(2)多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的；加强网上学习。如今，电脑已经普遍使用，可以通过教育网、体育网学习更多先进的心理咨询教育理念。让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

(3)广泛地学。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来访者，则不是一件容易的事，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，有效地帮助来访者解决问题，没有什么捷径可走，我只有广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习现代信息科技，不断构建、丰富自己的心理健康知识结构，边领悟，逐步提高与完善

总之，面对新形势，我时刻告诫自己追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生，奉献给教育事业。我会继续努力工作，以真挚的爱，真诚的心，以及有个性的课堂教学风格吸引学生，打动家长。关心孩子就要从心底上真正的关心，不能只做表面工夫。对所教的每一个孩子，我都一视同仁，平等对待他们每一个，只有真正的爱这群孩子，他们才能真正的爱你。

我规划自己，让工作有序高效；我成就学生，也一样成就自己。

**个人成长报告字篇十一**

尊敬的公司领导：

你们好！

光阴如梭！恍恍然我从进入天怡至今，已近两年。在这几百个日日夜夜里，在天怡亲和的大家庭里、在公司浓郁的学习要求进步的工作氛围里，通过观察和对比，我认识到自己的不足和很多需要努力的方方面面，每每联想到领导们那种宽阔的胸怀、超前的眼光和卓越的才能都让我惊叹不已，还有同事们友善的眼神和诙谐、亲切的话语，也让我感动莫名深深的记在心里！“近朱者赤，近墨者黑。”我进入公司以来，经常和一些优秀的领导、同事在一起交流、探讨，通过自己有意识的学习和进一步的磨练，我想，就个人能力来讲，我多多少少还是取得了一些进步！至于公司业绩方面，有一句话说的好：“生命以时间为载体，以贡献的多少计算其价值，生命的境界取决于后者而非前者！”除去qc本职工作不讲，其他方面我的贡献还是微乎其微，整体来讲乏善可陈，闪光点可以飘过不提！我只能把进入公司以来的主要工作经历大概的整理一遍，以便各位领导查看、指正。

20xx年4月初进入天怡qc部，在广东四会华凯/华声工厂协助同事阿红负责有关公司第三方验货的业务！阿红严谨的工作态度和灵活的工作方法对我的影响很大，直到现在我还在努力超越中！

5月份，对公司的规章制度、工作守则和业务流程有了比较全面的了解，华凯、华声工厂的业务主要已由我负责，阿红在旁指正！

6月份起由于公司业务需要，阿红经常跑其他工厂，华凯工厂的工作由我一人负责实施！

7-9月份工作状况同上，不过值得一提的是，公司抽时间搞的那次惠州短暂之旅，海岸沙滩、自助烧烤还有别出心裁的特色小游戏，让我对公司产生了深深的认同感！在那一刻，感觉大家就像一群大孩子，穿着相同的公司文化衫，一起肆无忌惮的玩闹，不管是公司领导还是公司职员，每个人的脸上都挂着轻松的、发至内心的笑容，第一次发现那种同事玩闹的场景竟然会如此的震撼人心啊！就是现在想起那一幕我依然会感动的一塌糊涂！这种人生经历就现在的社会风气来讲是那么的难得一见！事实上我还真的听到了路人们的惊呼声。还有好看新颖的公司文化衫，更是天怡一道靓丽的风景线！难忘的人难忘的事，难忘的惠州之旅！

10-11月份同事晓东和我一同负责公司华凯工厂的业务，晓东工作的时候原则性很强却不显古板，生活中的他是一个合格的倾听者难得的朋友！

12-13年元月份华凯工厂的工作由我一人负责实施！

20xx年我的工作业绩称不得完美，中间也出现了很多问题。比如和工厂因为对品质的理念不同所产生的一些争执，还有一些客人的问题投诉等，大概就是由于我与工厂沟通不及时和在抽检时不够全面造成的。在不断的尝试改进和调整工作方法中，使我积累了相应的工作经验也磨练了个人能力！这里我还得感谢公司对我的包容和支持！不得不说的是，年底回公司参加公司旅游、年会，让我开阔了视野增长了见闻，欣赏到了异国他乡的山水风光，领略了各种难得一见的事物和风俗习惯等，大大丰富了我的人生阅历！使我很好的融入了天怡这一个大家庭，进一步的熟悉了各位业务同事，为我接下来的工作打好了基础！

xx年2-3月份公司华凯工厂的业务由我一人负责实施！直到4月份我和阿红同赴江浙。我去台州协助同事小徐开展公司在黄岩区域几家有合作关系的工厂的工作以及内销发货事宜！小徐那有条不紊的工作状态让人佩服，他和阿红、jack、mary等几人对我进入公司以来的帮助都很大，他们都是我的天怡引路人，我心里是非常的感激他们的！因为有他们把工作经验和行业知识无私的传授给我，我才能很快熟练的掌握公司的各项业务，感谢他们！

5月份我和小徐主要负责公司在黄岩的相关业务直到11月份，中间有短暂的出差，比如现在我负责协助阿红尚霖搬厂事宜等！

20xx年度的工作对我来说有点困惑，因为与公司有合作关系的大多工厂我都走了一遍了，我对于公司产品的品质状况是有点担心的，我觉得公司的这种走货模式有点不妥，因为公司还要做自己的品牌还要上市还要走向世界，我认为不能把产品品质的好坏建立在客人是否投诉上，客人一旦投诉即使有工厂负全责，但也会对公司的品牌效应造成一定影响，殊不利于公司的长远发展。对于现在的这种被动局面，我知道公司高层已经在逐步调整，我深信公司的领导很快能够解决！

愿身体健康，工作顺利！

**个人成长报告字篇十二**

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到一致。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”!

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。

**个人成长报告字篇十三**

摘要：本文讲述了我走向心理健康教师的心路历程，通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形成原因，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，并对自己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、解决困惑的帮助者，成为孩子们的真心朋友，一直是我多年的美好愿望。

一、自我成长分析

（一）美好而纯真的童年

由于父母都比较忙，尤其是父亲，特别忙，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非常反感，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”积极分子，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（当然妈妈也承当一部分），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，爸爸回来还特别晚，我一直等到半夜，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，我开始积极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，包括现在，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，但是我的积极上进心，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，但是我毅然选择了养我、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格，缺少深层次的思考，做事热情高涨，但效果并不明显，使我也经受了不少挫折，一段时间自信心大减，自卑感充斥着整个身心，人特别疲劳，晚上睡眠也很浅，遇事也更加浮躁。我这时特别想回到爸妈身边，为了不给他们增添负担，我强打精神，但几次不经意的发出唉声叹气，还是让细心的爸爸看出端倪，经过与父亲的交谈，使我意识到自己存在的问题，想做好但好高骛远，不切实际，做事没有计划性……之后，我上网查了资料，到新华书店购买了第一批心理健康方面的书籍，卡耐基《人性的缺点》成为我接触心理领域的第一本书，从这本书里我看到了和我一样经历挫折的人的经历，我没有的孤独感了，他们的经历是人由不成熟期转向成熟的正常经历，我没有失落感了，我尝试着试验书中的一些好的经验方法，取得了明显的效果，至此成功的感受激发了我的自信心，在这一转变过程中，我感受着心理健康给我带来的蜕变，这使我意味着要想做个学生都喜欢的好老师，首先自己要健康，这样才能带出健康活泼的学生。所以，我对自己说：“你一定行的，你要变得开朗自信起来，成为一个有魅力的人。”因为有了自信，我不再畏畏缩缩。在教学上，我往往会准备大量的资料，对体育课的新鲜和精彩的案例让我在课堂上游刃有余。工作之余，我不再封闭自己，尝试主动与他人交流，积极参与同事们的活动，争取每一个发表言论的机会。变化就在不经意间发生了，站在讲台前，由于精心准备，我自信大方，到后来，没有讲稿，我也能滔滔不绝，对学生发火机会越来越小，成为孩子喜欢的倾诉对象，受到孩子们的信任，对待同事，学会了调侃和幽默、谦虚。在这18年里，我学会了开朗自信，学会了主动与人打交道，我的论文、公开课曾多次在省市获奖，四次评为“学生心目中的好老师”荣获梅山地区“体育学科带头人”“百花奖”等荣誉称号；20xx年度，我还荣获雨花区优秀教育工作者。

二、职业行为分析

（一）成为心理健康教师是我的人生理想和职业要求

通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理健康教师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

教书育人两张皮，教好书，更要育好人。教师是一个与人打交道的职业，烦恼会困绕着每一个学生，在很多学生身上，我似乎看到了多年前怯懦胆小的自己，如果那个时候，有人能帮我一把，也许今天我会走的更远。在我接触了心理咨询的工作后，我便很快爱上了这一职业，并陷入其中而乐此不疲，因为在帮助别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程，我会不经意的将其运用到自己的家庭、事业中，用另一种方式看待周围的人和事。

（二）成为心理咨询师的优势和不足

优势：

1、我的性格中尤其喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。

2、我的成长经历是犹如一面镜子，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。

不足：

随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。

1、在我的性格中，始终都有敏感、不自信、保守的一面，这使我在面临一些棘手的，难以处理的问题上有些慌乱，不能够保持一个咨询师该有的镇定从容。

2、理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。

3、虽然我的人生曾有过失落和挫折，但总的来说，我的成长还是比较顺利的。从学校到学校的经历，使我的交往圈子显得非常狭小，社交面不广，没有与社会上形形色色的人有过多的接触，这些都是我咨询工作的一大硬伤。

4、从事心理咨询师职业的一些硬件条件尚需改善，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件。

（三）努力方向

学习，可以使我们了解前人和他人，了解过去和未来，关照反思自我，从而获得新的生成。所以，我觉得要做到“三学”：

（1）坚持不懈地学。将不断学习理论知识和咨询技能，注重学生心理健康的研究，克服自己性格上的一些弱点，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。为树立学生终身学习的观念而努力。

（2）多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的；加强网上学习。如今，电脑已经普遍使用，可以通过教育网、体育网学习更多先进的心理咨询教育理念。让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

（3）广泛地学。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来访者，则不是一件容易的事，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，有效地帮助来访者解决问题，没有什么捷径可走，我只有广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习现代信息科技，不断构建、丰富自己的心理健康知识结构，边领悟，逐步提高与完善

总之，面对新形势，我时刻告诫自己追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生，奉献给教育事业。我会继续努力工作，以真挚的爱，真诚的心，以及有个性的课堂教学风格吸引学生，打动家长。关心孩子就要从心底上真正的关心，不能只做表面工夫。对所教的每一个孩子，我都一视同仁，平等对待他们每一个，只有真正的爱这群孩子，他们才能真正的爱你。

我规划自己，让工作有序高效；我成就学生，也一样成就自己。

**个人成长报告字篇十四**

时间过得很快，一晃一学期的教师生涯已悄然而过。回首一学期来走过的路，虽然很艰辛，但更多的是欣喜、是快乐、是成熟。回顾一年的工作，我觉得既忙碌，又充实。现在我对自己的工作进行一个总结和反思，以此来促进自己更快成长。

一、思想政治方面

我积极要求上进，既能认真履行教师职业道德规范，尽职尽责，又有奉献精神。我知道“学海无涯，教无止境”，只有不断充电，才能维持教学的青春和活力。

二、努力提升业务水平，积极参与教科研实践

作为一名教师，我觉得提高教学水平和教科研能力是非常重要的。

1、加强自身基本功的训练，课堂上做到精讲精练，注重对学生能力的培养，知识上做到课课清。对差生多些关心，多点爱心，再多一些耐心，使他们在各方面有更大进步。

2、认真参加各级教研活动与教师培训，学习学校同事与名师的教学方法，并在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合自己的发展之路，争取逐步形成自己的教学特色。

3、我还充分利用网络优势，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。利用课余时间向电脑能手学习，提高自己的计算机水平。

三、打造全优课堂，在实践中提升自身价值

课堂是教师体现自身价值的主阵地，我本着“一切为了学生，为了学生的一切”的理念，我将自己的爱全身心地融入到学生中。我积

极推广“先学后教”的教学模式，并力求让我的教学形成独具风格的教学模式，更好地体现素质教育的要求，提高教学质量。

（1）备好课。备课时认真钻研教材、教参，学习好课改，虚心向名师及同事学习、请教，力求吃透教材，找准重点、难点。为了上好一节课，我查资料、做教具，集中别人的优点确定自己的教学思路，全面提高自己的教学水平，使学生能更快掌握教材内容。

（2）上课。上好一节课是每个教师最起码的要求，我在课堂教学运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，使学生有举一反三的能力。我还注意培养学生的学习兴趣，有难度的问题找优等生；一般问题找中等生；简单些的总是找后进生回答。做练习巡视时，我注意对后进生进行面对面的辅导，争取让他们更快地进步。

（3）做好课后辅导，对后进生做到从友善开始，理解和尊重他们。从学习上生活上真正关心他们。能及时倾听学生意见，想法，与学生建立良好的师生关系。

（4）每天我给自己一个反省的机会和时间，坚持独立地思考，即时做好教学后记，反思自己这堂课上得怎样，学生掌握了吗？哪些能力得到了提高，或是哪个问题没有讲透，怎样讲会更好。

四、反思工作，不断进取

我常常静下心来想：作为一名新教师，我是否出色完成了各项工作？我是否无愧于教师的称号？在看到一些成绩的同时，我也在思量着自己在工作中的不足之处，同时提醒自己要努力提高自己的水平，来更好地适应现在的教学，在教科研方面的研究还要做得更加细和实。

**个人成长报告字篇十五**

我叫zzf，1992年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年21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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找