# 2024年个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语(二十篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-07-25

*在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇一引言：人的一生中有着酸甜苦辣，有着喜怒哀乐，...*

在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇一**

引言：人的一生中有着酸甜苦辣，有着喜怒哀乐，如今我已23岁了，从一个幼稚不懂事的小孩，已成长为有着梦想、有着职责的成年人了。本文章就我个人成长经历为分析材料，对自我成长的经历进行详细解析，重点分析大学中所遇到的问题，透过这些分析，能够更加的认识自我，给自我的人生定位，完整自我的人格，以便将来能更好更快的适应社会，并期望透过自我的努力为社会贡献力量。关键字：自我分析，成长，变化，态度，思考

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，不明白该怎样办，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学聚会，那是我第一次和同学出去吃饭，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，那次我却吃了一次霸王餐。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，他们觉得我很不讲究。之后的日子里我的快兜里总是揣着钱。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。

大学是一个自由充满书香气息的天堂，虽然专业不是我喜欢的，但我却在图书馆里找到了无限的乐趣。阅读小说、经济、化工、医学、心理学、哲学等成了我的兴趣爱好，我仿佛找到了新大陆一样求知若渴，徜徉在知识的海洋里不可自拔，心理学便是我挖掘的宝藏。大学是我人生中最丰富多彩的阶段，和室友一齐爬山、上网、做兼职，这个时期的我变得更加开放、更加热情。学校组织的各种活动深深的吸引了我，比如十佳歌手的比赛，相声小品的比赛等我都会用心的参加，这些都让我变得更加外向了。为了不断的完善自我，增强各方面的潜力，我还加入了学生会，在学生会中激烈的竞争让我懂得只有不断的提升自我才能立足，要想在学生会中生存就得懂得如何为人处事，身边的人做的很好我就的向他们学习。学生会的工作让我在大学中学到了很多，也增强了自我的潜力，为我的人生增添了光彩。回顾这二十三年的点点滴滴，我在想正是这些关爱我支持我成长的人才逐渐让我变得更

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\*，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\*，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。

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那里就告一段落了。我想每个人透过写这篇报告都再次了认识了自我，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 个人成长分析报告结束语篇二**

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。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇三**

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，都是他们用知识浇注我的成长，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。在绿茵长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。是运动给与我强壮的体魄，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。

而今！我已然成年，趋于一个理性的思维看待事物的不一样面，我关心国际国内的一切，我爱这个伟大的祖国，不允许她受到玷污。我常常会在军事论坛上骂美帝日狗越猴印度阿三。我也对这个矛盾深深的社会所纠结，我是这其中的一员，我期望高速发展的中国拥有更理智的思维处理，血腥的矿难数字，动车组的撕裂，佛山冷漠的路人，要我蒙羞心疼，

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，

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之下，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 个人成长分析报告结束语篇四**

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

我从小学到此刻，和大多数的学生一样，都是在父母的要求下，考重点高校，考重点大学。我那时的想法，就是按照父母的期望，好好考大学，好的大学就等于将要有好的工作。每一天都是这样说，我就按父母说的，一步一步的走下来，这期间我都没有什么自我的想法，一切都努力往父母说的做，其他的也都是人云亦云，这样一向到了大学开学。我到了大学，离开了父母，我才到了我的低潮时期，这时的我不明白该怎样和人交流，那里我接触到的人，天南海北，各式各样，生活方式也不相同，我也不明白该怎样去处理生活方面的事。仿佛一切都变的很难，一切都要自我去想，去做。那时的我很迷茫，也想了不少。以前的我，无忧无虑，只要做好学习，一切由父母安排。此刻一切都得自我拿注意了。一时不习惯起来。在刚开始的时候，还和同学同寝发生过不愉快。那时的我，觉的和这的生活格格不入，总想回家，每一天都过的很压抑。此刻未免有些莞尔。到了此刻，我也想了很多，

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\*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\*，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

有出色的观察力和对细节的关注潜力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的思考。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

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。我相信在我的努力下，目标将不再是目标，而是新的起点

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 个人成长分析报告结束语篇五**

一、成长——脚印

我生长在一个十分偏僻的半山村地方，那里地少人多，父母都是农民，只上过两三年的学，所以他们特别羡慕知书达理的读书人。对我，自小就是典型的慈父严母型的教育。

母亲是一个好强的人，在当时许多家庭普遍不重视孩子读书的情况下，节衣缩食，勤恳操劳，将我和弟弟、妹妹三人培养到大学或中专毕业。其间，并没有放弃对我和弟妹的严格要求。她与父亲，一个要强、勤恳，一个朴实、宽容，无一例外在我的性格发展过程中，起到了潜移默化的影响作用。童年的经历，是我人生的巨大财富，它奠定了我的人生观、世界观、价值观、苦乐观的形成。

1988年，我考进福州师专（现闽江学院）。到了城里读书，我的视野开阔了,见识广了，同时也让我发现了差异。我才发现自己与他们的距离简直不可同日而语，从人际交往、学习习惯等等，都不是一个档次。我明白农村的孩子要想成功，有时必须付出城里人双倍的努力，但于我，有着农村孩子那种不知天高地厚的楞劲与冲劲，不会，多看、多学。我有的是不怕挫折的厚脸皮：跌倒了，再来；认准了，就无论如何也要向人家看齐，不达目的死不罢休。一年，两年，我的学习成绩已步入班级前列。因为我的自我严格要求，加上与人为善，乐于助人，每个学年都被同学、老师推选为优秀团员或三好学生，并担任班级的生活委员。官虽小，但对一个从小学到高中与班干部无缘的我，还是蛮有诱惑力的。那段经历，似乎让我这个出身卑微的农村孩子从另一个角度找到了尊严和自信

1991年7月～1993年7月，我考入福建师范大学汉语言文学专业函授学习，本科毕业。在大义中学工作，一直担任初中语文学科教学和班主任工作，20xx年起，担任年段长职务。由于工作理念新、工作能力强、工作方法好、工作任劳任怨、兢兢业业，每学年度都被学校评为县或校的“优秀教师”“优秀班主任”，在学校考勤考量考质、常规检查、讲课竞赛、论文评比等活动中，更是频频获奖；在职称年度考核中连续多年被考核为“优秀”。20xx年9月，受评中学语文一级教师职称。20xx年5月,光荣加入中国共产党。20xx年8月，担任年段长，工作扎实、效果显著。

二、成长——成绩

在综合荣誉方面：1993年、1994年、1996-1997年度、1998年、1998-1998年度、1999-20xx度、20xx-20xx年度、20xx-20xx年度、20xx年度、20xx-20xx年度、20xx-20xx年度，先后获得青口镇党委、镇政府、闽侯县教育局“先进个人”或“先进教育工作者”等荣誉称号。1991-1993学年度荣获“福州市中小学优秀班主任”荣誉称号，1995年荣获县委县府“先进教育工作者”荣誉称号，20xx年荣获“福州市教育系统先进工作者”荣誉称号。20xx年11月，受聘为闽侯县中学首届语文学科骨干教师。

在教学科研方面：在、省级刊物发表论文4余篇，获市级以上大奖4余次；近期参与的县级《农村学校研训一体有效性研究性》课题，现已经结题，取得了一定的成果。

能取得这样的成绩，应该说不是一朝一夕的事儿，这些要得益于我儿时家庭的教养、曾经的人生经历以及执着杏坛的人生态度。在成长的过程中不断地努力工作历练了我的人生历程，使我不断走向成熟。

三、成长——展望

在二十余年的学习、工作中，我虽然取得了一些成绩，也得到了社会、学校和学生的普遍认可，但通过20xx年福建省普教室组织的一次骨干教师的省级培训，尤其是当我聆听了专家们的讲座、报告后，发现自己有许多方面还有待进一步的提高，但我也由此开始更多地关注农村初级中学语文教学在当前环境下所遇到的种种问题与挑战，特别是语文课堂教学的有效性。在时下农村中学，无论是在学生还是在教师的层面上，都比较忽视课堂教与学的整个过程中有效性研究。在这样的基础上，纵然学校、老师和学生三方都投入许多精力、物力和财力。没有科学引导的做法其实无异于蛮干，结果虽有一些效果，却打伤当事者的元气，有相当部分的努力化作了无用功。如今，在新课程改革的宏观背景和课堂教学改革的微观背景下，我希望结合具体的教学实践与农村特有的环境，正本清源，既从理论知识层面，又从实际操作层面，探索出一条能切实提高农村中学语文课堂教学的有效性的路径。

我所处的地方是福州市闽侯县南片区，既处于福州市郊区的边缘，又是在省级经济技术开发区内。公办与民办初级中学达7所，高级中学1所。在生活环境和经济条件不断改善的条件下，因为各个学校的规模和条件不一，教师间情况与彼此的学生生源也大相径庭，要想从中探索一种既有农村中学共性又有独特个性的有效性路径，显然不是一件易事，但我自信，只要能贴近生活，热爱生活，热爱自己所出事的光辉事业，积极关注、用心钻研农村基层中学的语文教学，假以时日，一定会“一分耕耘一分收获”。

同时，在今后的教育教学实践中，我会不断提高自己的理论水平和业务能力，更新教育教学观念，探究教育教学新法，努力提高自己教学能力和教学成绩，并在让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会主义新农村教育的发展与创新做出自己的一份努力，也为自己的人生增添一份新的色彩。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇六**

时间像一条奔流的大河，携裹着沙子一样渺小的众生匆匆远去，一点回旋的余地都不给人留下，只留下无数人在岸边慨叹，逝者如斯夫，不舍昼夜。弹指之间，在时光的洪荒里已经沉浮了二十余载。 正文：奋斗的高中，努力着，考上自己梦寐以求的大学，时间匆匆，大一已经过去，大二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大， 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原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，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，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀 童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，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，他们非常重视我的学习，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，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，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，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务 ，而且做完之后,更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高一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，我选择了理科，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，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，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，高考并不理想，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，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和近几天在学校的了解，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己，完善和提高自己的思想道德和修养，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，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，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，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧!今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，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。现在的我，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，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们自己去体味，自己去感受，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。

最后，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。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。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，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，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇七**

姓名：杨林

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

成绩一向比较优异的我，一向担任我们班的纪律委员，从未间断。为了让我得到更好地教育，我转学了。在那里，每一天和姐姐一块儿上学、回家。在这个阶段，我挨了人生两次打，一次是老师，一次是母亲。两次打，至今仍深深印在脑中。第一次，因为没有完成老师布置

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—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

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。我是一个不喜欢斤斤计较，对于别人的批评也能欣然理解的人。和陌生人初次见面时，也比较能和对方聊得来。在群众中我比较倾向于承担职责和担任领

导。智力水平较高，思维比较敏捷，头脑比较灵活，学习理解潜力很强。同时我的情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到一些重大挫折时，或在紧急状况下，也可能会有一些情绪波动。我能较好地协调自我的想法，一方面，对事物我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。我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。在群众中我比较引人注目、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，但我能很快的调整过来。我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。一般状况下，我会遵纪守法，但有时也喜欢游走于法律边线。对人对事我都会负起自我的职责。我的交际潜力处于中等水平。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较简单，但有时在周围的人都不熟悉的状况下，可能持续沉默，甚至有些不知所措。一般状况下，我倾向于认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会持续警惕，但当完全了解他人之后，会乐于理解和信任他们，因为我相信这个世界好的一面还是大于坏的一面。我能较好地平衡理想和现实，既有自我的理想追求，也会思考现实可能性，没有必须的把握或可

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

我有时不自觉的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那里就告一段落了。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 个人成长分析报告结束语篇八**

近期，老师给我讲述了心理健康课程的主要内容，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、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

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原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，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。

童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，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，他们非常重视我的学习，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快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，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，老师也很喜欢我，也就是那时形成了我的一个性格特征：自信。

中学，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，高一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，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，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，高考并不理想，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，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和近几天在学校的了解，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己，完善和提高自己的思想道德和修养，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，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，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，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每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!今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，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。现在的我，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。成长需要我们自己去体味，自己去感受，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。

这篇个人成长分析报告写到这里就结束了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美!

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇九**

【摘要】：本文是心理咨询师二级论文：是我走向心理咨询师的心路历程，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咨询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。

【关键词】：心理咨询师二级论文、成长经历、自我分析、职业分析

人生如旅行，星转斗移38的风雨兼程让我体会到拼搏和奋进的艰难，同时也领略到无限风光在险峰的美丽。回顾自己的成长历程，我发现原来成长就是一次次的蜕变和一次次的羽化成蝶，在人生的困境，只要不畏惧痛苦和磨难，勇往直前，坚持不懈，就一定能够克服重重困难，实现自己的梦想。

一、自我成长分析

（一）快乐的童年，我回味无穷的财富

我出生在世界文化遗产平遥古城沿村堡村，1973年那个时期还是个挨饿受冻的时代，但无拘无束、天马行空的生活造就了我乐观、开朗的性格。不能忘记和小朋友在邻居家的大槐树上捉迷藏的情景,也不能忘记和小朋友一起蹦冰掉进冰窟窿里的情景广阔的自然，丰富的活动，纯真的友谊，冲淡了饥饿、寒冷的阴影，特别是三个姐姐和哥哥的关爱，爸爸妈妈疼爱，成为我记忆中的瑰宝。

稍大一些，和其他同龄孩子一样，我背起书包开始了我的学校生活。每天下午放学后还要赶紧写完作业再去地里割草喂羊，帮助父母做一些力所能及的事情。好在那时父亲担任生产队里的队长，忙虽忙点，收入相比较来说还算可以，我是家中的老五，自然得到了父母更多的青睐。每到周末，我都可以拿着父亲给的几角钱到县里的新华书店去买连环画看。小学五年，光是连环画我就攒了满满两大箱子。就是从那时起，我养成了勤奋、爱读书的习惯，不知不觉，学习成绩也

一天天好起来。

（二）经受历练的中学时代

小学毕业，我以优异的成绩被选拔到镇上的重点中学去读书。每到周六，我就和其他几位同学步行回到十八里以外的家中，周日下午再背着一摞煎饼回到学校，开始一周的学习生活。这期间，由于自己贪玩，初中独自生活能力差，学习成绩下落。应该说那时正值青春期的我有很长一段时间都沉浸在一种灰色的心情中：苦闷，烦躁，不知所措。初中毕业时，本来在小学名列前茅的我却连普通高中都没有考上。应该说，往事不堪回首，那一段波折让我体验到了人生的沧桑与无奈。幸好那时日记成了我最好的朋友和忠实的听众，每天都帮助我宣泄自己的“多愁善感”，帮助我抚平心灵的创伤。不管怎样，我还是应该感谢我的母校，尽管说这段时期是我的人生低谷，但也正是在这样的环境中，我学会了独立，学会了坚忍。后来我补学了一年，考上平遥二中的高中。

高中时期，我有了明确的奋斗目标，那就是“走进大学，继续深造”。尽管那时的学习紧张忙碌，但为了锻炼自己，我仍然坚持帮助老师做好班级管理工作，同时做班级卫生委员。那时候，我意识到自己已经成为一个成熟的人，能处理好各种人际关系，能帮助父

母挑起家庭的重担。开明的父母并没有要求我为家庭承担什么，他们为我营造了一个比较宽松的氛围，让我得以自由地发展。现在想来，高中时期如果要我独立承担家庭的重担还真有些困难，那时的所谓“成熟”不过是一种青春期的成人感罢了。

（三）走向成熟的青年时代

步入大学校门后的几个月，我曾经一度限于困境。虽说从中学起我就一直在外求学，过着独立的生活，但到离家几千里以外的地方我还是头一次。城市的繁华淹没了我入学的喜悦，浓浓的乡音吞噬着我的自信，车水马龙的柏油路让我眩晕所幸的是，老师亲切的问候，同学温暖的情谊使我很快从自卑中走了出来；清晨起床，到学校对面的植物园，盆景圆去跑上几圈，体验运动的快乐；上课时，沉浸在奥妙无穷的知识殿堂中，享受求知的愉悦；课余时间，藏书丰富的图书馆为我提供了广阔的阅读空间大学二年，我还尝试参加了一些学

生社团活动，如演讲协会和国标舞训练班，虽然最终没有坚持下去，但这段经历为我以后走上讲坛，从事教育工作打下了坚实的基础。参加工作以后，我做了一名初中教师。初为人师的我，对工作充满激情：经常为了批改作业熬到深夜；为了教学问题辗转反侧；课堂上和学生一起分享知识、共获成功；业余时间和学生促膝谈心、共同成长。每逢节假日，看到孩子们送来的贺卡，听到孩子们的祝福，我深深体会到作为一名老师的幸福。回想起来，应该说我能够成功地走进学生的心灵，很大程度上与我活泼开朗的性格有关。

结婚生子，我成了一个快乐而又焦虑的父亲。现在想起来，那时也许是对孩子关注太多，失去了自我。随着孩子一天天的长大，我意识到了自身存在的问题，开始有意识地放手让孩子尝试体验着成长。前几天，教授在为我们讲解心理测量知识时引导我们分别做了一些相关的测验，做完epq测验时，我惊奇地发现，自己的气质类型已由大学时期的胆汁质和多血质混合发展为非典型的气质类型，也就是说我的性格在率直、果敢、灵活的基础上避免了原来的急躁和感情用事，多了一些成熟和稳定的气质。

回顾自己的成长历程，在不断地磨练和不断地学习中，我已渐渐形成自己比较稳定的人格特质：乐观、宽容、善良、正直、自信。对家庭，我有较强的责任心，善于关爱和包容家人，对工作，我积极向上，乐于奉献；对朋友，我推心置腹，真诚待人。我知道，“金无足赤，人无完人”，我还有一些方面急需进一步完善，比如自己还比较敏感，容易被别人的情绪所感染，在咨询过程中容易出现一些情绪化，影响咨询的进展；今后，一方面我会加强锻炼，培养自己的意志力，另一方面我还会更进一步地分析自己、调整自己，提升自己的心理素质，实现自己的人生理想。

二、职业行为分析

第一次接触心理学是在上大学时期，那时我还不能清晰地预测自己未来的职业会和心理学有多大的关系，只是被心理学无穷的魅力所深深地吸引着，为自己能有幸学习心理学知识而自豪着。随着心理学知识的日积月累，心理学神秘的面纱也一层层被揭开：艾宾浩斯的遗忘曲线，弗洛伊德的精神分析，皮亚杰的认知发展，维果茨基的最近

发展区，巴甫洛夫的条件反射当心理学家们的伟大理论像魔术一样在我的眼前精彩纷呈时，我对心理学的认知也变得越来越清晰。对我来说，心理学不仅是完成学业的需要，更是对我自身的成长起着帮助和指导作用的良师益友。从那时起，我开始有意识地尝试将心理学知识应用于学习和生活，从而最大限度地提高了自己的学习和生活质量。

做班主任后，与学生朝夕相处，我亲眼目睹了班上每一届学生的成长历程，学生的心灵世界就像一个包罗万象的大自然：时而万里晴空，风和日丽；时而阴云密布，狂风肆虐。面对孩子们各种各样的心理问题和心理疾病，我既体会到与他们共同成长、实现自我的快乐，也体会到手足无措的挫败感和无力感。20xx年，有个女生被诊断为精神分裂症，被迫中断了学业；20xx年，有个男生殴打父亲，辱骂母亲，并反复旷课、聚众斗殴 20xx年，有一女生和母亲逆反中途退学面对惨痛的现实，我愈来愈感到自己肩上担子的重要性，作为一名教育工作者，如何防患于未然，引导学生维护自己的心理健康，帮助他们增强对心理冲突的耐受力，从那时起就成为我对教书育人的另一种理解和追求。

20xx年。我在学校领导建议下，又通过学习教师继续培训心理咨询教材后成立了一个“心灵港湾室”，心理咨询兼有家庭教育功能。虽已接近不惑之年，一边工作一边学习让我非常疲劳，但是一直咬牙坚持着。而且我越来越觉得自己更加需要专业心理学知识，，20xx我报心理咨询师的培训与学习，这样的学习对我来说太重要了。培训与学习，一方面弥补了自己专业技术的不足，提高了自己帮助学生和他人解决问题的能力，另一方面也帮助了自己对儿子实施更为合适的家庭教育，减少了因自己的无知给孩子带来的伤害，提升了家人和自己的幸福指数。

三年来，在多位资深心理咨询老师的帮助和指导下，我更加全面地认识和了解了自己，更进一进步地提高和完善了自己，基本具备了一个合格心理咨询师应该具备的素质：自我调整的能力进一步增强；储备了比较丰厚的心理学知识；掌握了一定的资讯技术尽管如此，但我认识到自己还有很长的一段路要走，要想成为一名优秀的心

理咨询师，仅仅死读书和参加培训还远远不够，我还需要创造更多的机会，接受各位心理学专家的督导，向其他更优秀的心理咨询师学习。 在心理咨询的过程中，我充分认识到与咨询理论和技能相比较，和求助者建立良好的咨询关系显得更为重要。面对价值观不一样的求助者，我们应该首先尊重他们的价值观，无条件地理解、接纳他们，然后才能将咨询技术和咨询技能个性化地运用于咨询，我相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量，好的心理咨询师应该能够发现这些资源，引导求助者挖掘自己自助的潜能，在心理咨询师的帮助下，自行解决自己的问题。

心理咨询是一个神圣的职业，心理咨询师是人类灵魂的工程师。作为一名教师，我愿意同所有的教育工作者共同研究青少年心理的发展，为国家培养身心健康的合格人才；作为一个父亲，我愿意同普天下的为人父母者共同探讨亲子教育，为我们的孩子撑起一片成长的蓝天；作为心理咨询师，我愿意同各位同仁一起共同探索，为我们身边的每一个人扫除心灵的尘埃。

我渴望理解，渴望得到别人的认可，也愿意同各位有志之士交流自己的感受，同时我也会时时提醒自己不要在别人的声音中迷失自我。教育家苏霍姆林斯基说：“没有战胜过困难，没有负过重荷的人，不能成为真正的人。”心里咨询师的成长，需要我们勇于承担责任，挑战困难，这就像是蝴蝶的蛹化，过程是复杂的，挣脱束缚这就的“茧”是痛苦的，而结果却是美丽的，我期待着自己的美丽，期待着自己的展翅飞翔，我愿意追随自己的梦想，一路到底。

参考文献：

1、郭念锋主编、心理咨询师、北京、民族出版社、20xx、第1版三级测验技能epq测验

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十**

时光飞逝，进入大学以来已经快接近三个月了。大学的生活对我来说是新鲜的，是不不同于以往的。我对陌生又新鲜的大学充满着好奇感，我想去探究。正因为当初我对大学生心理健康与实务这门学科充满着好奇感，我想去探索何为大学生心理健康，所以我选择了这门选修课。这门课程给我带来了全新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前从未接触过的事物，让我了解到心理学是如此的有趣和有用。正如这次论题。借此论题，我可以进行一次深度思考人生、有一个全面了解自己的机会，以至于我可以更全面的看待自己、更好的完善自己。

一、开学以来的适应情况

1、生活

我觉得生活是大学最重要的一部分，来自不同地区、讲不同语言的四个人聚集在同一个宿舍里，要共同生活四年。这对我来说其实是一种挑战，在此之前，我从来没有住过宿，我不知道如何和陌生人同住一屋檐下。在与舍友相处中我显得很小心，我不了解她们而且我想留下好印象，因此当她们需要帮助时我会尽可能的帮助她们。我自认为我是个很独立的人，我可以一个人解决有些在其他女生看起来难以完成的事情。在我看来性格不合会是生活中遇到的最大问题。我觉得进入大学后我改变许多。比如说以前在家里的时候我向往自由，觉得没有爸妈的管制是幸福的。可是来到大学以后我才发现，离家的孩子真的很不容易。我很思念在家那种自由自在的感觉，原来在家里我才可以真的做到随心所欲，在外面生活离开爸妈看似自由其实被束缚的更多。

2、学习

在学习上，我第一体会到大学与中学不同的是课室。在中学时，我们都是坐在小教室里面，只有一个班的同学一起上课。可是，在大学里我们都坐在非常大的阶梯教室里，同时有好几个班的同学一起上课。以前，当我们上课睡觉时，老师会用手敲你的头或者用粉笔扔你。现在，无论我们是怎么睡，老师都不会去管你。

第一次上课的时候，我是一头雾水，我完全不知道老师在讲什么，我不知道我在课堂上该做什么，该怎么做笔记。老师讲课的是速度不会因为学生听不得懂而减慢。接下来的一段时间都是持续这样一种状态。我觉得这样子是不行的，我得想想办法去适应它。首先第一步是认真听老师讲课，无论我听不听得懂。我觉得当我做到了第一步时，我发现其实我可以跟上老师讲课的速度，而且老师讲的内容并不是那么的难理解。接下来的是去记录、去理解、然后变成自己的。我觉得只要经过努力，就一定会有所收获。

3、活动

系组织和院组织我各参加了一个。我觉得幸运的是两个组织的活动时间都不冲突，这样我两个组织都可以留下。在不影响学习的情况下，我会积极参加各组织部门的活动。我觉得在活动中可以学到以前从未接触过的东西，还可以交到许多不一样的朋友。而且我可以充分运用课余时间。其中我曾听过一句话：当热情退却时，用责任心来弥补。当我听到这句话时，我深有感触并把它牢牢记在我的心中。

二、对自己的认识

1、人格

我不能说我的人格非常完美，但我能说我的人格是健康的。我觉得随着时间的推移我也在逐渐变化，逐渐在完善我的人格。经过这门课程的学习，我更全面看清自己，发现自己有缺陷的地方，并且努力想办法来完善自我。有句话说得好，人无完人，没有谁是完美的。有缺陷不可怕，可怕的是自己没有发现或者发现了却不去想办法。常常进行自我反思是有利于人格的发展和完善。

2、情绪

我承认我是个情绪化的人。在以前，不知道是不是因为处于叛逆期，我的情绪化很严重，为人固执又容易生气。情绪特别容易受他人影响。可能是随着年龄的增长，也许是叛逆期过了，也许是积累的知识越来越多，慢慢地我会思考很多东西，会懂得反思自己。特别是我觉得来到大学以后我变化挺大的。虽然目前来说我还是不能完全控制情绪化，但是我觉得我比以前是有所成长了。

3、能力

我能够做到自己的事情自己做，并且在别人需要帮助时我也可以很乐意地帮助他人。我觉得我的生活能力很强，就算说让我一个人独立生活也是没有问题的。我觉得我的交际能力很不错，因为我能够主动地与他人交谈，我很乐于交到新朋友。我的学习能力还要有所加强，学习要更加积极。我所理解的工作能力其实就是组织的工作方面，因为那对我来说是一个全新的领悟，虽然我现在懂的不多，但是我觉得如果我肯学一定会有所收获。能力的背后其实就是努力。

4、生涯规划

其实在此之前我对自己以后的生涯规划还没有细想过，所以借此机会我能好好的规划一下。我认为规划可以长远但不要超出实际。 先说一些小的规划，就目前来说我的第一个规划是努力学习然后争取拿奖学金。并且，在课余时间参加一些能够锻炼自己的比赛。接下来明年的话，要争取继续留在组织里，然后努力争取当副部级以上。如果我都做到以上我所说的那些，不仅能使我收获很多，还会为我的简历添光彩。这些对我找实习工作有所帮助。对于工作我有两种想法，第一个是留校当老师，第二个是当上班族。如果当上班族我会选择当一个理财师或者进入银行。而且我要能够在一线或者二线的城市工作，不求富贵逼人但求小康之家。其实规划如果不去实现它就永远只是一个规划，定下这些规划之后我要努力并为之奋斗。

三、通过这门课程的学习的收获

原本我以为心理这门学科是离我们生活很远的，但是经过这个学期的学习我发现原来心理讲的全是我们身边的小事。就像是一句话说得好，要先从身边小事做起。我觉得这门课程教会我的不仅仅是书面上的知识理论，重要的是我能很好的利用这些知识我能够更全面的看待自己，更好的完善自己。我接收完老师的知识后会不自觉的观察起身边的人，这让我对人的印象不仅仅只是表面的。而且因为这是院选修课，所以我交到了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我享受与他人交流的时间。在这门课上，我收获到了知识，了解到更深入的自我，收获到友谊。

四、对这门课程的评价

在这门课上，我觉得课堂气氛很活跃，一点都不沉闷。我很喜欢这样的上课方式。而且老师会给我们做一些好玩的测试，会给我们一些让我们上讲台的机会。每一个上讲台的人都是能够得段不一样的体会。而且我觉得教课的内容是有趣又有用的。老师的教学态度很认真，而且人也很和蔼，所以我对这门课印象很好也很喜欢。

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!

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十一**

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来解决，更长的路要靠自己来走。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、深谙与人相处之到的人；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，但祖国却能让他的生命更博大。

“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 个人成长分析报告结束语篇十二**

自踏上这神圣的三尺讲台开始，通过自身的努力钻研，通过前辈的指导和引领，我在教育教学道路上不断成长，以下是我的成长分析报告。

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

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。

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，还是镇级的各项教研活动，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成就，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。

五、自我成长：走向成熟？

①能在日常生活中与人建立和谐的人际关系，包括同性朋友和异性朋友在内。

②在行为上能够扮演适当的性别角色。

③接纳自己的身体和容貌。不过分炫耀自己的优点，也不过分掩饰自己的缺点，发挥潜能。

④情绪表达成熟独立，凡事不再依赖父母或其他成人的支持与保护。

⑤交友处事有充足的自信心。

⑥能够选择适合自己能力和兴趣的职业，而且肯努力奋发，为取得该种职业而积极准备。

⑦在知识、观念等各方面，都能达到作为一个公民所需要的标准。

⑧乐于参与社会活动，能在社会活动中对自己的行为负责任。

⑨在个人的行为导向上，能建立起自己的价值观、道德观和人生观。

人们长说学无止境，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。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十三**

充满爱的幼年，找回自信的少年，感性、幻想的青春，成就满足的成年……成长历程中每一次的付出都是一次饱满的充实。注重自我实现，喜欢不停地给自己设立目标，感悟到人生就像登山，山在你的心里，每个明天都是一座山。一个多血质倾向的人，拥有外向、热情、感性、幻想、独立、敏感、怀疑、不稳定的人格特征。自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、积极、负责。长期从事教育工作，希望能在区域内开办教师心理咨询中心和咨询热线，为可敬又可怜的同仁们提供一些心理援助，舒缓心理压力，帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式。

当我走进心理咨询师的门，我相信：我们所有平凡的日子都将变得格外鲜亮

一、自我成长分析

(一)我的心理发展史

19xx年的冬天，我出生于\*\*省\*\*市一个普通家庭，父亲是一名警察，母亲是一名教师。出生时我已经有了两个哥哥，我的降生给全家带来喜悦。强烈的家庭责任感使他们把全部的爱倾注到儿女身上，使我在幼年期安全的需要和爱的需要得到满足。由此形成了我对人的基本信任感、对家庭的责任感和对生活的满足感。虽然在后续的发展中我也遭遇了总总挫折，但还是拥有积极的人格特点。

在我不到6周岁的时候母亲便让我和哥哥一同上学了，小同学两岁的我不论是生活自理能力还是学习能力都比较差，因此我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。曾经遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一直在班级的倒数几名，经常听到老师、妈妈对优秀哥哥的夸奖，自卑心理越来越重，长时间的挫败体验，没有了自信，觉得自己什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一直抱着随遇而安的态度，这让我幼小的心灵得到了一丝安慰，这一阶段的挫败体验没有在我的人生中留下太多的阴影。

青春期是我人生的转折点，我开始走出自卑的阴影，由依赖转向自立，同时变得感性，防御机制过强。上中学后，母亲开始关注我的学习，同时又遇到一个极负责任的班主任老师，常常同我的父母沟通，我对学习开始入门，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。进入学校尖子班后，学习成绩更是突飞猛进，在高一时一跃成为全班第一名。不断的尝试成功，使自己能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为后来的升学、就业奠定了精神和物质基础。

小时候家境不是很好，母亲下班后还要给学校校办工厂做口罩，一个赚2分钱，看到妈妈很辛苦，复习完功课后我经常帮妈妈做，很小就学会了缝纫并常常自己设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能力在这一阶段开始得到较好的发展。

进入青春期后，除学业外，开始有意识地关注身边的人和事，特别是我的家庭。可能由于职业特点，我的父亲脾气比较暴躁，母亲又生性独立、有思想，因此他们之间常产生矛盾和摩擦，紧张的家庭氛围使我经常处于应激状态，人也变得敏感、焦虑、谨小慎微、情绪不稳定，防御机制过强。

我的青春时代，正是琼瑶小说在学生中泛滥的时候，我也很快加入到“琼瑶迷”的行列。琼瑶对完美爱情的勾画，对男女主人公的唯美描写，对感情的那份执著，深深地感染着我，改变了我整个的认知世界。当时，对爱情、婚姻有了许多不切实际的憧憬和渴望，人也变得感性和忧郁，喜欢幻想、爱冲动。美好的爱情和父母不完美的婚姻交织在一起，同时让我对爱情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一直冲击着我延续到青年期。

青年期是我人生的高峰期，事业得到长足的发展，也收获了期待已久的爱情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自己喜欢的学校和专业，但是看到许多高考落榜的同学，自己感觉还是比较庆幸。大学生活是在快乐、充实中度过的，我热情高涨，频繁地参加各种类型的活动，自我不断发展。参加工作后，我以优异的成绩分配到我市一所重点学校任教，我较好地遗传了母亲的优点：能吃苦、有热情、有思想、多才多艺，因此在工作中鹤立鸡群，在各方面取得了令人羡慕的成绩。不久就被提拔为学校中层干部、校级领导。事业的长足发展，给我带来了前所未有的自信和对人生价值的深刻认识和感悟。教师的工作点燃了我的激情，真正地体会到什么叫责任，什么叫伟大，我和孩子们共同成长，我的梦和他们的梦巧然的编织在一起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，曾经的那份喜悦、那份执著、那份感动，让我一生都永远的放不下，也正是那个时候，我意识到自己是一个成人了。

事业成功而爱情却姗姗来迟。由于青春期对爱情的幻想和父母婚姻的不和谐，致使我在青年前期择偶标准追求完美，随着年龄的增长，在对人生和婚姻有了深刻的认识和感悟后，于20xx年的夏天，我认识了现在的爱人，他为人热情、谦逊、善良，尤其是他的乐观和包容和我的敏感、个性相互弥补，补偿心理让我们很快陷入热恋之中，在彼此的承诺中我们很快踏进婚姻的殿堂，磨合期中磕磕碰碰充满了个性的冲突，但我们能坦诚的交流，共同学习，共同进步的建设型家庭、一体型家庭使我们的亲密感日益加强。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。现在的我更注重追求自我的实现，20xx年我考上教育硕士研究生，由于对心理咨询职业的无比热爱，我又参加心理咨询师培训班学习，一年多的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，构建和谐的精神家园。对“成熟”也有自己的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断;自信又谦虚;懂得坚持也懂得放弃。成熟的人还应是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。

经过多年的历练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻地体味到：人生就像登山，别愁这世上已经没有更高的山让你去攀登，山在你的心里，每个明天都是一座山。就像那句广告词：人生最难攀越的山是自己，只要一小步，也有新高度。因此，我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务能力;完成心理咨询师学习，做一名合格的咨询师;开办讲座，培训学校的心理健康教师;开办区域内教师、学生心理诊所，解决教育群体的困惑。 我深知攀上这一座座山峰，需要克服种种困难。我觉得自己需要加强的五个方面是：1、完善人格，永远积极、乐观。2、学会坚持，永不退缩。3、修炼境界，心静如水，心态平和。4、不断学习，充实提高，精益求精。5、学会感恩，帮助他人，快乐自己。

(二)个人人格类型的描述

借助卡特尔16种人格因素进行分析，我性格总体是外向、热情，和蔼可亲;

富于感性、喜欢幻想、工作生活富有创造力;好强、独立，常常有反抗意识，喜欢坚持自己的观点，但易变通;敏感、怀疑，遇事喜欢思考，能够客观地分析问题。乐群性、聪慧性、恃强性、兴奋性、敏感性、怀疑性、世故性呈高分倾向，情绪体验偏强烈，易生烦恼，稳定性呈低分倾向，有恒性、忧虑性、紧张性、自律性、实验性呈中等。我自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、积极、负责。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、积极向上、幽默，放松时给人带来无比欢笑，安静时给人带来深刻思考，是一个有情趣的人。同事们评价我是：性格外向随和，善解人意，待人真诚，易相处，为人热情善良富有同情心，聪颖，工作能力强，事业心强。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自己的看法。

如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

二、职业行为分析

(一)为什么做心理咨询师

1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础

1998年，我有幸参加了教育部立项的国家级重点课题《中小学生心理健康工程》实验研究，那是我接触心理咨询的开始，在长达三年的实验研究中，我和同志们通过课程、咨询、活动等八大工程，在中小学中全面开展心理健康教育，咨询过的学生达百余人，积累了许多心理方面的宝贵经验，撰写了三篇论文，荣获课题组颁发的研究课题一等奖。原省教委副主任姬庆生曾经对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不仅使我和心理咨询结下了不解之缘，而且让我爱上了这项工作并决心一生致力于心理健康方面的实践和研究。

2、从人格和能力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件

首先，我具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：在心理健康的状况下，我的情感丰富但稳定，处事比较理智，语言表达能力较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，而且具有强烈的责任心和爱心。

其次，多年的教育管理工作培养了我敏锐的观察力、洞察力并善于思考，关注他人的感受。管理者的角色与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我知道有些技巧的实用性，例如真诚、温暖、通情达理、引导等等，而这些都是最基本的咨询技术，所以我具有一定的实践经验。

3、从客观现实看，我所关注的教师、学生群体的心理问题令我担忧

作为一名一线的教育管理者，我切身体会到教师们那种巨大的职业压力。虽然目前我国教育界正在轰轰烈烈地搞基础课程改革，提倡素质教育，但由于社会文化发展的相对滞后，社会公民的观念也相对落后，社会对一所学校的评价依旧着重于升学率，对教师的评价变成了精确的分数，因此教师之间的竞争很激烈，不得不抓紧可利用的每一分钟时间，为了学生成绩、升学率疲于奔命。在每一次考试成绩揭晓之前，教师普遍表现为焦虑、烦躁、不安。在这种压力之下，心理承受能力差的教师根本就难以胜任教师职责，更谈不上保证教育质量。

长期高负荷的工作，使这些教师无暇料理家人的生活起居，更没有时间和精力关注自己的子女的学习和成长，久而久之，快乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，老师很难有时间静静地读一本书，不能及时了解新事物，更新知识，教学水平常常停滞不前。老师情绪不良时会无意识地把学生当成发泄愤怒和不满的替罪羊，学生就会对老师产生抵触情绪，更严重的是会被学生投射到未来的人际交往上。

在这种现状的刺激之下，我决定学习心理咨询，如果有条件，希望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，希望帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式，能为我可敬又可怜的同仁们提供一些心理援助，舒缓心理压力。 这两年面对“某学生轻生、某学生杀人”之类的报道，大家的反应已平淡了许多，远不如前几年那么强烈，那么痛心疾首，为什么?因为太多了。我从教十几年，与学生朝夕相处，送走了一届又一届的学生，目睹了学生点点滴滴的变化，现在的学生承受的心理压力太大了，心理问题太多了：成长的痛苦、学业的重压、社交的困惑、早恋的诱惑等等。面对那一双双清澈幼稚的双眼，我的心里颇不是滋味。多年的教育教学生涯，使我对学生产生了特殊的感情，我希望能够帮助他们解决各种各样的心理问题，塑造健全的人格，使他们能够健康地成长。

4、从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大吸引力

心理咨询行业在中国还处在起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己可以在历史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。

(二)从业的特长和方向

1、青少年心理健康咨询

我熟悉中、小学生这一群体并有条件进行实践，所以在今后的咨询工作中我最希望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自己的恋爱经历历程比较长，而且用心的感悟和思索了爱情、婚姻的内涵和真谛，因此希望自己在人生的更多历练后，能帮助朋友们顺利地寻找到自己停靠的港湾。

(三)从业期待

1、期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。

2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有通过我帮助过的求助者能够健康生活。

3、期待可以成立一个心理咨询救助中心，中心内部咨询体系健全。

(四)从业的影响因素

1、人格特征的影响

自身的人格特征还不十分完善，敏感、情绪化、感性的个性特征有时会在咨询工作中产生不良的影响，如咨询中的移情、反移情的处理、带有个人倾向性的诊断等。我经常出现的反移情问题是在给某些特定的病人做完分析治疗后，有压抑或者不舒服的感觉;或试图在咨询的范围之外去帮助病人。

2、职业习惯的影响

长期从事管理工作，更习惯于统治者的眼光和口气说服教育，也许会在今后的咨询过程中无意识的体现出来，影响咨询效果。

3、内涵发展的影响

未来的咨询工作可能会遇到专业的学者、阅历丰富的老者等，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，内涵发展，才能更好的助人。

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求助者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，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，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。而真正决定心理咨询进程的，不仅是理论、技巧和方法，更需要咨询师本身健康稳定的人格。我也清醒地认识到自己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，今天当我敲开心理咨询的门，我相信：所有平凡的日子都将会格外鲜亮。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十四**

由于意外事故，我没能按时的来到学校和新的同学们一起学习，一起完成心理健康课程的学习任务，面对着这份3000字的分析报告确实无从下笔。好在热心的同学帮助了我，给我讲述了心理健康课程的主要内容，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、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

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原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，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。

童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，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，他们非常重视我的学习，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快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，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，老师也很喜欢我，也就是那时形成了我的一个性格特征：自信。（虽然有时候有点大）

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，但从小娇生惯养的我，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习，初三时期，由于是外省人不能参加当地的中考，迫于无奈，我只能回到自己的出生地内蒙古去完成自己的初三学业，参加内蒙古的考试，离开了我从小长大的村庄，离开了一起玩到大的伙伴去了一个陌生的地方，当我下车的那一刻，我后悔了，呈现在我眼前的是破乱不堪的景象，弯弯曲曲的乡间土路，高低不平的小屋，尤其是父母告诉我这就是我以后学习的地方，我彻底失望了，我幻想的一切美好都没了，他们就把我一个人扔在了这陌生的土地上，起初的那段时间是很难受的，一切都是那么不自然，生活习惯与方式不同，课程进度不一样，这些都让我产生了厌烦，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，老师给我带来了一整套的教材，同学每天带我去这去那，熟悉那里。我的陌生感与孤独感都消失了，我很感谢他们，虽然仅仅在那里度过一年，但我结识了许多好朋友，虽然现在都已各奔东西，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，高一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，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，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，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十五**

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒 哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、倔强、敏感的性格;不服输、重拾自信的少年生活造就了我热情、感性、坚强的个性;积极向上、勤奋努力的青年使我感受快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧!因为自从懂事开始我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到大学的时候还成像过自己能不能辅修心理学呢!自从上了老师您的课之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更加浓厚的兴趣!

时光与微风一样一而吹过，它没有留下任何东西，却只留下风吹过后的平静，那一股温度。时间亦是如此，它没有留下什么，却只留下生活的丝丝变动。此时此刻它是如此，下一秒它是那样。留下的是

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实?而不是留下自己的悔恨。 过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。 为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

一、自我成长分析：

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福!同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出!小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了!每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自已。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。 后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了!除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王!无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起!从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦!在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹!心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧!在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧!而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番!结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我感观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指引着我不断去努力!从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢!从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们的陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极?很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是××学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成?我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢!老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

现在想起来，我挺感谢数学老师的，她让我知道了自己是有潜力的，懂得了要通过自己的努力才能收获别人的尊重，明白了我的真诚与善意终会让善良友好的人感受到，人们愿意与充满自信的人成为朋友。 总的来说虽然我的小学过得是很郁闷无奈甚至有点痛苦的，让我产生了不可磨灭的印记。后来升入初中，和小学时结识的挚友进了不同的学校，但空间上的距离没能阻隔我们的深厚友谊。我也知道他们都很棒，我要继续严格要求自己才能始终和他们保持一样的步伐。我那个时候就单纯的只想努力学习，皇天终是不负苦心人，成绩一直都还不错。这也要感谢我遇到了一位良师，我们班主任。我最初脑海中女强人的形象就是她她工作认真负责、能干、自律、严谨、办事雷厉风行，但为人却不刻板。课后和我们都是以朋友相称。其中有一件事深深地感动了我，也初步形成了我的审美观。 那时初二的时候?学校准备举行一次家长老师见面会?以便家校教育很好地结合起来? 帮助同学更好地学习成才。班主任为那次家长会准备了很长时间，记录同学们平时学习生活上的点点滴滴，找同学谈心，了解他们的学习状态与心理状态，让我们给家长写一封信谈谈心里话等等„„但是意想不到的情况发生了，班主任在家长会进行了一半的时候突然晕倒了，这把我们一群在旁边当助手的班委给吓坏了，在把老师送去医院后不知如何是好。我当时就想老师精心准备的家长会这样中断掉太可惜，这时便有同学建议继续把家长会进行下去，由我去主持。我听到这话时，心里又紧张又害怕，就好像到了幼稚园的时候，尽管我小学时在班上开展过一些活动，可这次我要面对的是一群生活经历比我丰富很多的大人啊，心里直打鼓，头上直冒汗?可是我又不忍心让老师期待那么久的家长会惨淡收场。咬咬牙硬着头皮我就上了„„

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前?选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中„„和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得„„就在这时，不经意邂逅了米兰〃昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光? 我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。 她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压?让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时?发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生?正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢?它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案„„ 这一路走来人生的道路上留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。

二、 个人优缺点分析

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良 真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的完成„„这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信 缺少主见一直是我很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多机会，小学时奥数队选拔学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的还习惯，以前总想精益求精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺点，较好地和他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。 根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

三、 职业规划

毕淑敏的书带我走出迷茫，她的人生经历也给我很多启示。她身兼三职、医生、作家、心理学家。我现在大学本科学的是电气自动化，我想对于我们理工科的学生学习一些心理学知识应该会有意想不到的收获吧!今后我也会继续学习这方面知识，努力做到一个健康快乐的人，同时尽我所能的去帮助需要帮助的人们。关于自己今后的发展方面，我个人确实还没有具体确定要从事哪一行业，因为在我看来，兴趣都是可以培养的，也许这与我个人兴趣比较广泛有关吧!只要有了兴趣那我们做哪一种工作都能从中收获乐趣，同时又能实现自己的人生价值!总的来说我是有偏向于公务员这方面的倾向的或者先工作一段时间后再自主创业!我想着也是大多数人的想法吧?

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

四、 总结

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越走越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求!

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十六**

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。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十七**

1972年盛夏，我出生在北京市朝阳区的一个农村家庭。70年代的北京农村是贫穷的。一个农村家庭每个月只有8斤面和2斤米的粮票，剩余的都要吃玉米面。落后的经济水平决定了我现在对吃都没有好坏之分，只有吃饱和没吃饱的情况。但是我作为家里的第一个孩子而且又是男孩，还是受到无微不至的关心爱护。父母都是小学文化的农民，他们身上充分体现了农民的勤劳和纯朴、善良，为人厚道。父亲对祖父母非常孝顺，对邻里朋友十分讲义气，生活规律，但不善交际，因为每以善意待人，常常也不免吃亏，但他也并不以此自恼。母亲比父亲善于处理人际关系，常常给父亲以委婉的忠告，给了他很多精神上的慰籍和支持，但母亲性格比较急躁，遇事不喜拖拉。父母亲对我都非常慈爱，给我的早年生活营造了温馨、温暖的氛围。

小学一、二年级是在村里上的，三年级的时候在村子边上建立了一所小学，周边几个村的孩子都在一所学校里学习。那时所谓的学习不过是可以找到同伴玩耍而已。我们经常上树掏鸟窝，下河摸鱼，打架、胡闹，度过了快乐的童年。

我上中学的时候，恰逢改革开放的春风吹醒祖国大地，随着改革开放不断发展，农村开始实行包产到户，勤劳肯干的父母承包了五亩土地，开始种植各种蔬菜。整日披星戴月，不得空闲，看到他们如此艰辛的劳动，我开始思考自己能帮他们干点什么，从下学后把米饭做好到炒得一手好菜;从挑半桶水开始到下地挑粪、翻地;从在家门口卖菜到几里地、十几里地去卖菜，三年的中学时间，我认知了农村生活的艰辛。我不甘心再这样面朝黄土背朝天的生活，于是考高中上大学，要拥有一个城市户口，成了我的希望，也是父母的期盼。由于教学水平和个人能力的因素，我没有考上高中，只考上了北京回龙观卫生学校护理专业，虽然是中专院校，但是能够解决农村户口问题。我不再是农民了，那是我自上学以来过得最快乐的一个暑假。

1988年9月3日，我来到北京市昌平区北京回龙观卫生学校报到才知道我所在的学校其实是在北京回龙观医院内，也就说，毕业后要在此工作，而且是从事精神科护士工作。16岁懵懂的年纪，你要是问我什么是精神病，我只能告诉你不知道。护校生活就在什么都不懂的情况下开始了。郭念锋先生说，生活必须永远面对现实，这是生活的真谛。护校的学习生活是快乐的，因为一下子认识了49个同一年龄的新朋友，又因为没有住宿经历，对住宿生活充满了憧憬。就这样我在新环境、新的同学中开始了我的中专学习。

中专毕业后我被分配到北京安定医院从事护理工作，在上班前，父母嘱咐我说：“那些病人也不容易，一定要善待他们。”这句话一直支撑着我。在从事了十四年的精神科临床护理工作中，我发现患者不仅需要打针、发药，而且更需要我们多沟通，要相互了解，真正心与心的交流。要向他们宣传一些疾病常识以及健康心理学的知识，于是我又把上学时学的心理学相关课本找出来自学。在工作中有意无意的应用。通过心理知识的学习，我开始有意识地去寻找自己的优点，善良、真诚、乐于助人伴随我走过这些年。20xx年我走上了管理岗位。通过近5年的管理工作实践，我更加觉得心理学知识应用的广泛性，它存在于一切活动之中。

今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己的成长经历，发现过去所遭受的一些挫折、痛苦对于我来说是宝贵人生经验和感触。

二、职业行为分析

今年的5月12日，8.0级的四川汶川大地震牵动和撕扯着每一位中国人的心。我院先后派出28位同志奔赴抗震救灾一线，给灾区人民带去及时必要的心理干预。从他们身上，我看到了心理工作者的力量，于是我萌发了报考心理咨询师的愿望。

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求助者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，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，有效地帮助求助者解决问题，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。

心理问题是现代人必须面对的人生及社会问题。据调查，80%的人都在不同的年龄阶段，存在不同程度的异常心理、人格缺陷和习得性不良行为。不健康的心理会直接影响人们对周围事物的正确判断，导致决策失误，直接影响事业成功、家庭幸福、个人成长。而一切的成就，都始于健康的心理。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。成为合格的、高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。。

我自认为拥有的五个最好的品质是：善良、真诚、负责任、热情。朋友们对我的评价是开朗、热情、善良、乐于助人。当然，我也有自己的缺点，有时太在乎别人的想法、有时情绪化。

我具有成为心理咨询师的优势：

1、首先是对心理咨询有着浓厚的兴趣，尤其希望通过自己的努力能够帮助其他人，这种内心深处的渴望能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。

2、稳定的人格特征和乐于助人的情结。

3、开朗、善良的性格使我更容易受到求助者的信任，强烈的责任心和认真的工作态度会使我对求助者更加负责。

以上分析给了我选择作为一名心理咨询师的力量和信心。同时也存在一些不足：

1、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。

2、由于工作所限，没有太多的心理咨询的经验，还需要进一步学习和积累经验，提高咨询技巧。

目前这个职业在中国还处在不断完善阶段。无论从国人的观念及市场的培育，心理咨询业作为一种职业尚属超前，但随着社会的发展，经济的发达，观念的进步，人们在温饱问题解决后自然追求自己的精神生活，而健康的精神生活是要以健康的心理为基础的。当今社会，竞争压力加大，人际空间的压缩，社会上出现心理问题和心理障碍的人逐日增多，每个人在其人生漫漫旅途中也会在不同时期遭遇不同程度的心理危机。这些大量的人群随着生活水平和文化程度的提高，必然走进心理咨询室。应该说这个职业是朝阳的、发展的、前途无量的。社会需要我们，社会充满期待。虽然起步阶段在经济效益上会举步维艰，但社会效益是显而易见的。我相信随着一批批经过职业培训的合格的咨询师走向社会，积极热情的提供这项服务，这个职业在不久的将来必将迎来美好的明天。

许多曾接受心理咨询的人士都认为，心理咨询是现代人们必不可少的最美妙的一种精神按摩方式。它能使人的心理获得突然面对平原和高空那样的豁然开朗、神清气爽和舒适平和的感受，还能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意，充满激情。世界发展趋向显示人类的最大敌人不在于饥荒、地震、病菌、癌症，而在于原比自然灾害更危险的人类心理问题。因此，未来中国将会出现庞大的心理咨询系统，服务于这一系统的人员将达数百万。在中国，心理咨询将成为人们健康、幸福、成功的另一所“医院”，心理医生也将成为一个倍受人们尊敬的高尚职业

我很清醒地知道，要成为一名优秀的心理工作者，要拥有更系统全面的专业知识，要具备深刻的洞察能力和指引能力，要掌握更高水平的咨询技能和工作方法，自身还要达到较高境界的对生活、生命的领悟力。这一切，没有什么捷径，只有在实践中不断学习、摸索、领悟、积累，逐步提高和完善。

在今后的职业历程中，不断提高理论知识和咨询技能，以职业性的理智态度去严格要求自我，使自己在工作中始终能够保持中立性态度，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。在出现问题需要帮助的时候，能够积极争取上级心理咨询师的督导和同事们的支持，以积极严谨的态度对待求助者。

我希望，自己能在心理咨询师这条大道上，通过自己的不懈努力、去帮助他人，在感受人生的快乐和成就时，为社会做出贡献。我信心百倍，坚定不移。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十八**

时光飞逝，进入大学以来已经快接近三个月了。大学的生活对我来说是新鲜的，是不不同于以往的。我对陌生又新鲜的大学充满着好奇感，我想去探究。正因为当初我对大学生心理健康与实务这门学科充满着好奇感，我想去探索何为大学生心理健康，所以我选择了这门选修课。这门课程给我带来了全新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前从未接触过的事物，让我了解到心理学是如此的有趣和有用。正如这次论题。借此论题，我可以进行一次深度思考人生、有一个全面了解自己的机会，以至于我可以更全面的看待自己、更好的完善自己。

一、开学以来的适应情况

1、生活

我觉得生活是大学最重要的一部分，来自不同地区、讲不同语言的四个人聚集在同一个宿舍里，要共同生活四年。这对我来说其实是一种挑战，在此之前，我从来没有住过宿，我不知道如何和陌生人同住一屋檐下。在与舍友相处中我显得很小心，我不了解她们而且我想留下好印象，因此当她们需要帮助时我会尽可能的帮助她们。我自认为我是个很独立的人，我可以一个人解决有些在其他女生看起来难以完成的事情。在我看来性格不合会是生活中遇到的最大问题。我觉得进入大学后我改变许多。比如说以前在家里的时候我向往自由，觉得没有爸妈的管制是幸福的。可是来到大学以后我才发现，离家的孩子真的很不容易。我很思念在家那种自由自在的感觉，原来在家里我才可以真的做到随心所欲，在外面生活离开爸妈看似自由其实被束缚的更多。

2、学习

在学习上，我第一体会到大学与中学不同的是课室。在中学时，我们都是坐在小教室里面，只有一个班的同学一起上课。可是，在大学里我们都坐在非常大的阶梯教室里，同时有好几个班的同学一起上课。以前，当我们上课睡觉时，老师会用手敲你的头或者用粉笔扔你。现在，无论我们是怎么睡，老师都不会去管你。

第一次上课的时候，我是一头雾水，我完全不知道老师在讲什么，我不知道我在课堂上该做什么，该怎么做笔记。老师讲课的是速度不会因为学生听不得懂而减慢。接下来的一段时间都是持续这样一种状态。我觉得这样子是不行的，我得想想办法去适应它。首先第一步是认真听老师讲课，无论我听不听得懂。我觉得当我做到了第一步时，我发现其实我可以跟上老师讲课的速度，而且老师讲的内容并不是那么的难理解。接下来的是去记录、去理解、然后变成自己的。我觉得只要经过努力，就一定会有所收获。

3、活动

系组织和院组织我各参加了一个。我觉得幸运的是两个组织的活动时间都不冲突，这样我两个组织都可以留下。在不影响学习的情况下，我会积极参加各组织部门的活动。我觉得在活动中可以学到以前从未接触过的东西，还可以交到许多不一样的朋友。而且我可以充分运用课余时间。其中我曾听过一句话：当热情退却时，用责任心来弥补。当我听到这句话时，我深有感触并把它牢牢记在我的心中。

二、对自己的认识

1、人格

我不能说我的人格非常完美，但我能说我的人格是健康的。我觉得随着时间的推移我也在逐渐变化，逐渐在完善我的人格。经过这门课程的学习，我更全面看清自己，发现自己有缺陷的地方，并且努力想办法来完善自我。有句话说得好，人无完人，没有谁是完美的。有缺陷不可怕，可怕的是自己没有发现或者发现了却不去想办法。常常进行自我反思是有利于人格的发展和完善。

2、情绪

我承认我是个情绪化的人。在以前，不知道是不是因为处于叛逆期，我的情绪化很严重，为人固执又容易生气。情绪特别容易受他人影响。可能是随着年龄的增长，也许是叛逆期过了，也许是积累的知识越来越多，慢慢地我会思考很多东西，会懂得反思自己。特别是我觉得来到大学以后我变化挺大的。虽然目前来说我还是不能完全控制情绪化，但是我觉得我比以前是有所成长了。

3、能力

我能够做到自己的事情自己做，并且在别人需要帮助时我也可以很乐意地帮助他人。我觉得我的生活能力很强，就算说让我一个人独立生活也是没有问题的。我觉得我的交际能力很不错，因为我能够主动地与他人交谈，我很乐于交到新朋友。我的学习能力还要有所加强，学习要更加积极。我所理解的工作能力其实就是组织的工作方面，因为那对我来说是一个全新的领悟，虽然我现在懂的不多，但是我觉得如果我肯学一定会有所收获。能力的背后其实就是努力。

4、生涯规划

其实在此之前我对自己以后的生涯规划还没有细想过，所以借此机会我能好好的规划一下。我认为规划可以长远但不要超出实际。 先说一些小的规划，就目前来说我的第一个规划是努力学习然后争取拿奖学金。并且，在课余时间参加一些能够锻炼自己的比赛。接下来明年的话，要争取继续留在组织里，然后努力争取当副部级以上。如果我都做到以上我所说的那些，不仅能使我收获很多，还会为我的简历添光彩。这些对我找实习工作有所帮助。对于工作我有两种想法，第一个是留校当老师，第二个是当上班族。如果当上班族我会选择当一个理财师或者进入银行。而且我要能够在一线或者二线的城市工作，不求富贵逼人但求小康之家。其实规划如果不去实现它就永远只是一个规划，定下这些规划之后我要努力并为之奋斗。

三、通过这门课程的学习的收获

原本我以为心理这门学科是离我们生活很远的，但是经过这个学期的学习我发现原来心理讲的全是我们身边的小事。就像是一句话说得好，要先从身边小事做起。我觉得这门课程教会我的不仅仅是书面上的知识理论，重要的是我能很好的利用这些知识我能够更全面的看待自己，更好的完善自己。我接收完老师的知识后会不自觉的观察起身边的人，这让我对人的印象不仅仅只是表面的。而且因为这是院选修课，所以我交到了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我享受与他人交流的时间。在这门课上，我收获到了知识，了解到更深入的自我，收获到友谊。

四、对这门课程的评价

在这门课上，我觉得课堂气氛很活跃，一点都不沉闷。我很喜欢这样的上课方式。而且老师会给我们做一些好玩的测试，会给我们一些让我们上讲台的机会。每一个上讲台的人都是能够得段不一样的体会。而且我觉得教课的内容是有趣又有用的。老师的教学态度很认真，而且人也很和蔼，所以我对这门课印象很好也很喜欢。

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!

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇十九**

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又一种方式。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我价值的信心，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。

**个人成长分析报告 个人成长分析报告结束语篇二十**

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直都比同龄人差，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己的身体累垮过，那时候的我并没有太多的感触，只是现在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，可能现在的我已不是现在的我!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，我都会给用自己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快乐，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子，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，但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，不过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!但是她一个人在家又没办法送我到医院去，那时候交通没现在这么发达!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，一直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!后来我好了之后，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最好的一个了，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!我把自己关在房子了，几天没出去过!父亲当时见我这样他只是沉默，我知道他当时心里也并不好受，后来母亲跟我说：“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?今后的日子怎么过?今后的人生还能开出比现在还灿烂的花吗?那一刻我仿佛参透了人生，懂得了那句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：“我读书，没办法就去二中吧!”当时父亲和母亲商量后就同意了。

那年是父亲送我去的学校，进入高中后我时时刻刻都记得中考那时的失败，努力想要把成绩提上去，在高一那年我不知道是不是不适应高中繁重的学习任务，经常地感冒发烧头痛，根本无心投入学习中!最后导致成绩不理想，越来越感到力不从心!后来更可怕的时由于长期感冒我患上了很严重的鼻炎，诊断我必须休学动手术才能在正常学习，否则不但影响学习，还会使病情恶化，到时候更加难办!无奈，我休学了，带着未完成的梦在家休养了一年!期间我的性格可能有点孤僻了，长时间一个人呆在家里，很少与外界交流，让我渐渐地与同龄人产生了差距!一年后我复学了，再次进入学校我变得很疯狂，学习热情只增不减，功夫不负苦心人，我的努力得到了回报，第二个高一我的成绩一直是班上第一名!直到高二成绩一直都是很好的!到了高二虽然有所下降但还是班上前五，那时母都是比较高兴的，他们都觉得当初没让我到一中去读书是害了我，但是我对他们说：“就算当时让我去我也不会去的，因为那不是凭我自己的能力达到的，就算交了9000择校费我也不会去!”父母当就没再说什么了!渐渐地时间过得飞快，转眼间高三就到了，高三的复习紧张而不乏枯燥，但我们都知道的是现在就是刀架在脖子上我们也不能有丝毫的松懈!那件事却让我后悔终生，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现在都是。但是那是什么时候我还是知道的自己有分寸，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!我本来是拒绝了的，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!但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，想要飞不是现在，你们都是拿着父母的血汗钱在读书知道吗?”当班主任说到父母时我差点哭了，我觉得自己是那样无知，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，最后高考成绩出来时，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!但是我知道那时候的我不能再让父母伤心了，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，但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己去做!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!

三年弹指一灰间，遥想那20xx年盛夏，迈着轻快的步伐步入\*\*县二中，满怀憧憬;而今蓦然回首，却发觉自己已然将要离开，再次踏上征途。高中的记忆应该丛军训开始，军训中的酸甜苦辣建构了一个班级的脊梁，同学之间相互熟识，相互学习。记得刚开始自己特别想家，新环境的不适让我无所适从，但我告诉自己：我能行!开学的第一天我听到班主任为我们讲解高中的生活，那时不知自己从哪来的冲动，也许是一股好学的热血劲头吧，我决心要好好学习，让所有的人刮目相看，高中生活就这样开始了。高一就是这样，感觉自己是个孩子，用新奇的目光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象，由于第一次住校，在学习生活交际活动方面，似乎多了许多自由，少了许多约束，可以更好的充实自我，发展自我。上了高二，我选择了理科，学业的压力逐渐袭来，新的班级，新的老师与同学，新的学习内容，既要适应又要提高.我们即将迎来的是高三和高考，这是我们人生路途的最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我成熟了。高三的生活是非常单调，而且非常辛苦的，最后终于守得云开见日明，不经历风雨怎猛见彩虹，待到那繁花落尽，木叶繁盛的那一刻，也是我的又一个梦开始的地方。在此我要感谢我的父母和老师，谢谢你们的关心和培养，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可以说是最大的!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，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，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。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，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!

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