# 个人成长报告字大学生心理健康论文(模板8篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-06-14

*随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。个人成长报告字大学生心理健康论文篇一我叫xxx，199...*

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**个人成长报告字大学生心理健康论文篇一**

我叫xxx，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2024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。

**个人成长报告字大学生心理健康论文篇二**

我叫xxx，是一个开朗爽朗的女孩，今年21岁了，岁月似箭，回想以前走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有天真天真的想象也有远大的理想和高远的目标。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我漂亮的梦想和绚烂的生活，我要感谢我的父亲母亲和所相关心爱惜我的人，因为是他们给了我时机和力量。

我出生在一个一般家庭里，爸爸妈妈固然文化水平不高，但拥有一颗对生活火热的心，他们踊跃进步，正直豪迈，仔细负责，在他们的影响下我也成长为一个开朗爽朗正直和善的女孩。

七岁的时候我就走开父亲母亲开始接受学校教育，小学阶段，在老师的教育和关心下，我无牵无挂的健康快乐的成长着。但时间静静的溜走，我在成长。进入初中，全部都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。跟着时间的流逝，逐渐地陌生的都变熟习了。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，全部都变得快乐起来。中学主假如学习，自己却未曾仔细的努力的学习过。上课总爱睡觉，总爱耍些小聪慧，但每次考试都能考很好。因此在老师眼里我是一个俏皮有爱学习的孩子。我就集老师的喜爱于一身，快乐的进入了高中。

高中生活紧张而充分！但我却堕入地谷，此后才发现初中的学习不过自己耍小聪慧，靠考试的突击来学习。而没有扎扎实实的一步一个脚迹的\'学。没有掌握勤学习方法呵基础知识。因此与其余同学的成绩拉开了很大的距离。逐渐的感觉老师没那么关心自己了，不再那么受喜爱了，不再那么骄傲了。想追上却找不到行进的动力。感觉自己很很失意感觉自己很没用，但在老师的鼓舞下，我终于鼓起勇气，相信自己，还不可以放弃。我决定必定要努力考上大学。

曾听闻过：在大学里先学作人，其次是作学识。也在大学生活中领会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不停鼓励自己，完美和提高自己成为一个优异的人。我感觉自己还有很多当面还需要增强，第一，坚持念书，读好书，多念书。与伟大的灵魂对话，进而使个人涵养获取提高。终生学习确立自己的目标。第二，学会弃取，宽容他人，第三，完好人品，保持踊跃乐观的人生观。

没有只有更好，踊跃进步，依据计划按期目标行动，逐渐实现目标。真实的成功，根源于行进道路上的每一小步，不要想象依靠好运平步青云，因此我把全部精力放在短期目标上，相信必定能够实现更长久的目标。坚韧不拔，每日都为实现目标努力，不论获得的成就多么细小。

太马虎不注意细节。但我相信我会完美我所短缺的，走出一条属于自己的道路。

**个人成长报告字大学生心理健康论文篇三**

前言：

人生总是充满了各式各样的失败，失败算是什么？其实什么也不算，它只是让你离成功更加近了一步。而成功是什么？它是你走过了所有失败的路而剩下的最后一条。自己选择的路，哪怕次次失败，但我坚信总会有一条路我会走向成功。自己选择的路，哪怕次次遭受失败，但我就算跪着也要走完。坚信自己的原则，坚持自己的选择，相信最后一定会让人生绽放光彩。

成长开篇

童年：说起童年，让我想起了我小的时候，那稚嫩的肩膀承受了各种压力。从小因为体弱多病，父母问我去练武好吗？我一时好奇便答应了。从那时起，每当其他孩子放学回家写完作业后便可以去看“奥特曼”时，我却在训练，每天放学后到晚上九点多一刻不停的训练，回家后写完作业便是将近半夜。每当其他孩子早上五点还在梦乡时，我却要爬起来去训练。关于童年的欢笑我可能也都是忙里偷闲，最开心的就是去敲哥哥的门然后看他玩游戏或者看动漫。虽然我没有一个像其他孩子那样有一个舒适的童年，但在我体弱多病的时候，每个月里都要输一个多星期的液，他们要抽出时间陪我看病，照顾我？？锻炼之后尽管我的身体变好了，但是每天凌晨父亲便早早起来为我做饭，然后带我去训练，日复一日，年复一年，这一下便是十多年。随着年龄的成长我渐渐地懂得了父母的付出，懂得了他们的爱。他们不会像其他的父母那样去溺爱，去把爱表达的那么美好，他们的爱便是几十年如一日的无私付出。现在我也同样不会因为没有一个完美的童年而去埋怨他们，因为那是我曾经做出的选择，就算再来一次，哪怕再苦再累我也会将它走完。

立下自己的信念

初中：

像大部分的孩子一样，我的初中同样也是一个叛逆的阶段，不努力学习，学会了跑网吧，学会了抽烟、喝酒。记忆中最深的就是初三那一年：那年我们分班了，一个年级的好学生分到了一个“熊猫班”，我因为母亲的关系也进到了那个班。尽管在那样的环境中，但我还是没有改变，每次考试都是吊车尾，老师不止一次的叫父母去谈话。之后有一件事情的发生让我改变，那是下半学期一次测试后，数学老师单独把我叫出来对我说：你知道你为什么会在这个班么？你知道因为你在这个班，让我们这些老师受了多少闲话么？你知道你父母为了让我们照顾你找过我们多少次么？你如果再不努力学习，谁也护不了你，到时候把你调到其他班，其他班的人会怎么说你么？老师就这样整整问了我快一个小时，我却一句话也说不出。从那时起我便投入到中考的备战当中。每晚下课便去找老师补习，补习完回家学习到深夜。星期六、天也不放过。慢慢的我融入到了那个集体，我们一起努力，一起上课学习，课间调皮，比赛谁先做完题，早读不再是睡觉。我们一起约定要考到那个高中，再一起在那里笑傲江湖。也是因为从小锻炼而有的好身体，我的成绩趁着大家都因为中考体育加试而累的不行时而往上猛窜。最终，我如愿以偿的考上了那所高中，唯一遗憾的是曾经和我约定的那些人没有和我一起。那是我人生的第一个高峰，可能在很多人眼里都不值一提，但那是我自认骄傲的一个高峰。

自己选择的路，哪怕跪着也要走完

高中：

亲一起去拿成绩单的时候，我一直不敢看她的眼睛，我知道这些年她为我付出了太多太多，那个时候我恨我自己，为什么没有去把握那人生重要的一年？为什么每次都是在被打醒后才能知道自己的过错？母亲没有说什么，只是说：我们回去吧。我看到她鬓角的白发，脸上的皱纹和疲惫的眼神。我明白了，那是对儿子恨铁不成钢的无奈，她真的累了，不想再操心了。回到家后，我对母亲说：那一年我选择了高中，你在这些年中付出那么多，我不想让这一切没有收获，再给我一次机会，我会用自己的行动来证明的。之后的一年，也是地狱般的一年，每当我想松懈的时候我便会拿出成绩单去看，来提醒自己曾经的耻辱。每当我想多给自己一些休息时间时，脑海中便会浮现出母亲在看到成绩单时的面孔。每当我遇到不会的想摔笔而走时，我便会提醒自己：已经没有退路了，除了这条路走下去你还能去干什么？难道还想再次看到母亲那失望的眼神么？同时，在这一年里，我不光学会了如何去学习还学会了如何约束自己，坚持自己的原则，坚持自己选择的路。班主任是一个年轻老师，他是另外一个对我影响很大的老师，他用自己的一言一行影响我们如何在这条路上坚持下去。在他的带领下，我们总是充满斗志，当然我也会再完成任务后给自己一些奖励。至今我仍然记得在那一年伴随我的三句话：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还”。“当你认为已经为时已晚的时候，恰恰是最早的时候”“现在打盹，你将做梦，现在努力，你将圆梦”。我无时不刻的用这几句话提醒自己，每日列出详细的计划并一一完成，没有一天拉下。这一年当中最大的遗憾就是在最后的时刻没有和我的战友们做出告别。谢谢你们在这一年用你们的行动鼓励着我，谢谢你们牺牲自己的复习时间来为我讲题，谢谢你们在这一年里对我的照顾。最后，出成绩的那天凌晨我醒来用手机查了成绩，随后便兴奋的去把母亲叫醒说：我肯定能过一本线，我的坚持终不会落空的。我相信“天道酬勤”，自己选择的路，哪怕跪着也要走完！—这是我的人生信条。

新的道路

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**个人成长报告字大学生心理健康论文篇四**

冬去春来，晃眼间十九年，说长未长，说短也不短。成长的过程坚实而厚重，来去也匆匆有时总觉得我的成长毫无经历可言。但要说到成长，这些年来，确实由懵懂变得慎重。也可以说是因为天真在成长之路上跌跌撞撞，它被芒草割伤后学会了所谓的乖巧，褪去了原有的轻狂，多了份深思的羁绊，这就是所谓的成长吧。

关于成长过程

我出生在一个很平凡的小家，拥有着一般孩子有过的童年，现在想起，小时候总是值得回忆的。记得那时上学都是步行的，早上看水稻上一颗颗露珠晶莹，用腿扫一下，露珠全部落到小腿上，冰凉凉的滚落，带来一天的好心情。中午顶着太阳回家吃饭，一上午的课，饿的半死了，感觉白米饭也能吃好几碗，一回家直接从后门窜进厨房，拿着碗筷，那时候的饭菜虽不丰盛，有时候只是菜园子里的白菜萝卜，可是吃起来却是那么的香，那么的美味；中午回到学校，喝着自己带的水，枕着书本午睡，听窗外蝉鸣，枕着蝉鸣入眠，偶尔在老师监视的眼皮子底下捣蛋，那么活泼，那么可爱；傍晚看着夕阳西下，一群叽叽喳喳的孩子回家了，就开心打起水仗，衣服被弄的湿透，明知道回家会挨骂，可是那一时的快乐是想不起来挨骂的；回到家就被爸妈吆喝着写作业了，灰头土脸的，身上也是脏兮兮，便只有乖乖的端个凳子坐在门口写作业了。时候没有忧郁，从来不知道烦恼是什么，不用想那么多。后来，抱着初生牛犊的雄心，怀着不败的决心，带着满腔热情，还有一腔年少轻狂，我走进了中学时代。如同多数年轻人一样的轨迹，期盼收获却又禁受不住诱惑。学习，上网，听歌，甚至逃课，三年中学时间过的很快，我却蓦然发现我已不在是我，原本上进的我已经在不觉中堕落！白天一副无所谓的样子，暗夜却在独自懊恼！转眼就是高考，最终，在一个暑假的反思下，带着一份不甘的心来到了大学，想想别人所说的“生活总会向美好转化！”也就多了一份释然。终于明白被生活狠狠击败后免疫力便会增强，人生经历过挫折后会显得更加坚实厚重，正如雨过后的彩虹会格外绚烂，沉重之后的心灵也会更茁壮的成长。现实正帮我脱去稚气的外表，我慢慢懂得懊恼解决不了任何问题，奋斗才是真理！

终于走进一个全新的大学时代。想起曾经给自己设计的一条人生轨迹——“念大学、拿奖学金、考研究生”，现在的我依然有激情和热血去实现它。如今，我学会了沉默与内敛，曾经经历过太多的辉煌与没落、成功与失败的我开始懂得：人生奋斗过就不会有遗憾！毕竟，树立一个远大的目标，不再仅仅是为了成功那瞬间的辉煌，只要为它奋斗过，抗争过，努力过，成败也就不再那么重要了。

关于情感

我知道，交朋友一半是赋予真心，另一半是有所保留。我喜欢你便对你好，除此之外我不指望你会怎样。我知道，朋友有裂隙是修得好的。他来我信他不会走，他走我当他没来过。唯一值得我去付出牺牲的，是父母和那个真正爱你的人。如此然而他们是不会放我伤害自己的。所以，我会永远保护好自己。

拒绝爱的能力，鉴别爱和解决爱的冲突的能力，以及面对失恋的心理承受力。不再为爱情伤感，也不再在空间里写一些无关痛痒的日志。或许以后会有自己的家庭甚至孩子，陪在身边的另一半也不是当初与自己纠缠不清的那一个。有的人适合结婚，而有些有却只适合恋爱。前者是我在哭过痛过伤过之后的最终归宿，他负责去抚平我的伤口，给予我无限的包容与谅解。他虽然不善言谈，却时刻都在为我着想，为这个家着想；后者给了我很多前所未有的快乐，也给了我别人都无法逾越的伤害。我觉得，女人终究是要回归于家庭，做不到一个全职太太，至少可以做一个孝顺的好妻子，好儿媳。而且我认可心理学上强调的一点，即有爱的能力的人，是独立的人，有自己独立的价值观，有自己的生活空间。有爱的能力的人也不排斥对方，又是尊重他人、关心他人的人，会尊重对方的选择，尊重对方的个人隐私，尊重对方的发展。我当然幻想像小说里那般幸运得遇好男人相爱相伴终生，但我也知道把自己变成好女人总是最靠谱的。

关于交际处事

我顶看不得女生做什么偏要别人陪伴，好似没人一起便一事无成似的。只觉得有个言谈投契的妞儿做伴固然好，但实在没必要时刻保持连体状态。我手脚健全，自己会走路会办事。我亦不需谁的陪衬来显示自己几多魅力。其实若真是恰好一起便罢，共同行动做个伴亦无伤大雅，最头痛的是不在一起时还要你等我来我等你，一时走散还需东找西找，今日若有变动还要费心去通知别人“你不要等我了喔”，又或者别人对你这样子说之后你便马不停蹄去拉临时伴侣……给我点自由吧，这样我便可以悠哉地去打饭，然后独自坐在理想的光线充足或昏暗一隅，吃饭的节奏全凭我自己掌握，要看什么书报也是我的自由，抑或遇到好久不见的旧友便走去一同进餐，共同讨论近日生活又或静默而食。

要感谢很多人尊重了我的自由。我最感动的是一个平日里不错但全然不粘着的朋友一日忽然打电话给我，原来是她正遇困难正难过却没人可说。便此一事，我俩便知对方态度，以后需要安慰鞭策也知道去到谁处——我可以说我们是真朋友了吗？——可是我们是完完全全不粘不腻的。

讲了许多，其实我也爱热闹。只是爱热闹也要分时候。当你真正有了去玩，去休闲的时间，你可以尽情去和狐朋狗友去疯，要知道有人肯陪你一起疯是幸福的；只是大部分的时间，还是留给自己吧！

人成熟的标志便是熟谙“发生在你身上90%的事别人是没有兴趣的”以及“100%的人对自以为是滔滔不绝的人毫无好感”的道理。这也是朋友教给我的，我懂得吸收消化，我承他们的恩，他们让我变得更成熟。

哗众取宠，我所恶也；暗箭伤人，亦我所恶也。很多事情，只要自己心里有数就好了，没必要说出来，金玉良言也。

人都是自私的，冷血地讲出这种话我也是鼓起了很大的勇气的。可毕竟是事实。这是我所信奉的教条，我认为这是世间真理。你若要与我辩论我乐意之至，交换苹果互通有无嘛——但是我不会为此结论做出任何改变。譬如父母对孩子的自私，体现在期冀自己的生命更好地延续；挚友之间的自私，在于对彼此心灵上的温暖的需索：只是此类自私无毒无害，但毕竟是自私的。所以，别人对我好不好，是他们的自由，不必过于在意。

关于职业规划

的，我懂得怎样做事才能“忠孝两全”——或者说在独立自主的前提下过自己想要的生活——家境这种事是不好比的，人外有人天外有天。而且我自认为没有缺过什么，我的骄傲不允许我感到自卑。与其幻想不靠谱的事，不如努力去做出改变。

再者，树立自我肯定意识，自我调节意识和积极的机遇意识十分重要。所谓“金无足赤，人无完人。”每个人都有优缺点，难免会面临着自身条件的囹圄，加上一些外界因素，很可能会在求职过程中遭遇“滑铁卢”。这时候，建立在清楚认识自我基础上的积极自我肯定就显得分外可贵。不过，在竞争激烈的求职场上，有人成功就有人失意。不管什么原因受挫，都要学会冷静分析，那不是世界末日，不能因此丧失了展现自我的勇气。“机会是留给有准备的人。”因此，我会抱着抓住机遇、寻求机遇的意识去积极面对，在千军万马中找到自己的职场进攻之道。

我不知道10年后的我会是什么样子，是否和爱的人一起教导着自己的孩子，是否还做着这一刻选择做一辈子的事情。10年里又会为自己的选择付出多大的代价，会不会遗憾，会不会到头来如同旁观者一样的质问自己，值得或不值得。唯一清楚的是，如果这一刻放弃，下一刻我就会后悔。我无法贪求这一辈子都没有遗憾。但至少这一刻，我会尽力把握。

文档为doc格式

**个人成长报告字大学生心理健康论文篇五**

当我打开自我记忆的时候，我发现自己已经走了很长一段路，从小就不自觉的受到家庭的影响。说到性格，我应该像父母一样，充满正义感和责任感。我应该感谢他们，否则我就不会是现在的我。我的父母从我出生就一直陪伴着我，看着我长大，用自己的方式影响着我的成长。我爱我的父母，我因为他们的言行而认真对待我的生活。大部分都是受我父母影响。时间从指尖流逝，我开始成长，踏入校园，交朋友，开始学习生涯，学会应对压力，开始走自己的路。

年轻的时候有点内向敏感。本来注定没有多少朋友，但是知心朋友和老师不自觉的影响了我的性格。在和同学从陌生人变成朋友的过程中，他们让我变得开朗，让我明白我应该以快乐的心态对待生活。

学习的巅峰和低谷应该是人生的巅峰和低谷。我以中考优异的成绩进入了中学，并鼓励自己考上了中学里的优秀高中。我也一直这样，最后考上了我们最好的高中。

在重新学习的过程中，失败是必然的。我很难适应从尖子生到中学生的巨大差距，甚至进入高中后更差。从此我就抑郁了，被抛弃了，高三的我度过了人生的低谷。

但是生活还在继续。当我收到大学录取通知书时，我意识到我已经长大了，不应该是个孩子了。我不应该迷失，而应该重新树立自己的目标。虽然过去有很多梦想，但大多数都是不现实的，我想我应该有一个不幼稚的目标。即使做不出伟大的事业，也要让自己的人生无悔，让自己回首往事无悔。

在未来的日子里，我会积极学习知识，开阔视野，相对客观地评价自己和他人，用自己的眼睛仔细观察世界上的人和事。积极进取，按照计划有规律的行动，一点一点的实现。成功来自于一路上的每一小步。不要幻想运气好就上天，所以要把注意力放在短期目标上，相信最终会达到伟大的目标。坚持不懈，每天努力实现自己的目标，再小的成就，也可能是成长！今天当我明白了一些人生道理，回来重新审视自己的成长经历，发现自己过去遭受的挫折和痛苦并不是完全没有价值，而是隐含着深远的意义。现在对身边的人和事有了更多的包容和理解，而不是执着于个人得失，所以有人说“挫折和痛苦的背后是成长的空间。

看一看路线，看一看成长中的深浅脚印。成长需要我们品味和感受自己。在这个过程中，我们会不断下降，但我们需要不断上升。每次起床都会证明自己长大了。快乐与悲伤，疾病与死亡，成功与失败，永远伴随着人们。这个世界上，没有人一直一帆风顺，也没有人没有经历过痛苦和悲伤。挫败感和打击感从来不约别人。它会突然降临，让人措手不及，甚至徘徊很久，与人形影不离。所以，我不用幻想它是我的路。如果我正视了，就解决了，我就长大了。

最后简单介绍一下我的性格和优缺点。我的感情很细腻，有时候莫名其妙的难过，会做出一些看似伤心的话。第一次见我的人会觉得我害羞，不爱说话。其实这只是一种错觉，因为我的心里深深地刻着一句话:说多了就输了。这不是故意造假，也许是经过一些经历后自发形成的。但是如果交往久了，熟悉了，那我就是一个温暖幽默的男生了。我总是用心对待朋友，但在此之前，我会用眼睛去了解身边的人，觉得自己可以和自己相处，不觉得虚伪自负才会用心付出。

我之前一直不知道珍惜这个词有多重要，直到失去了它。我珍惜每一个从我身边走过的人，珍惜我们一起度过的时光，珍惜来之不易的缘分和感情。我在生活中很随和，很随意。我不喜欢被束缚得太紧。我不为小事斤斤计较。当我遇到重大挫折时，我的心情会很低落，整天甚至几天都不开心。平时对任何事情都有自己的判断和想法，不随波逐流。我一直钦佩的人是我的父亲。虽然他是农民，但他的性格值得学习。虽然他的思想不够文艺，但值得思考。无论什么时候，我都坚持换位思考，自我反省，从而提升自己的性格。现在我意识到性格对一个人的重要性，所以一直在努力改变。

我的弱点是有时候不够勇敢，有时候有点懒。虽然我对很多事情都有自己的想法，但我不会表现出来。有很多我没有的东西是不会去争取的。有时候平凡的生活几天什么都不想做。

我希望我能坚持我的梦想，并在未来尽最大努力实现它。而且我想更勇敢，更勤奋。我相信我会有一个光明的未来。加油，自己！

**个人成长报告字大学生心理健康论文篇六**

我叫xxx，1994年出生，是一个帅气开朗的男孩，今年20岁了，不短不长的20xx年中，我快乐过、我骄傲过、我痛苦过，我绝望过、我也感动过，跟同龄的人相比我似乎更加的成熟，因为我有更多的机会去决定、经历和体验不一样的生活。蓦然回首，所有的不幸和不平、所有的喜悦和荣誉都让我有一种淡淡的感激，感激上帝在让我经历了很多之后依然热爱着生活，感激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。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，我相信自己生命的底色是真、善、美，我相信我的脸上一直洋溢着青春的光彩。特别喜欢周弘老师的一句话：“生命如水，赏识人生。”

咿呀学说话，跌跌撞撞的学走路，认真的鞋子，读书。那些点点滴滴的成长记录早已在我的脑海变得零零碎碎甚至早已部记得了。但是他们是我这本人生阅历书的某一章节。它丰富的我的生活。它是我的调味剂，是我的生活变得有酸的甜的苦的辣的。我懵懵懂懂地度过了小学的时代，成了一名初中生，同时自信心逐渐膨胀。我发现我很喜欢在老师和同学中爱表现自己。

总是在意老师和同学对我的看法，我总是把每件事做到最好，使同学和老师肯定我。可是有时总是力不从心，总是想把事做到最好，可是总是做的很糟糕，总是受到很大挫败。但是那些挫败，总让我不尽如意。总是感到自责和失落，就如跌入深邃的低估，摔的粉身碎骨。记得一次期中考后的家长会，而且那次的考试成绩可以说非常失败，回想妈妈每天辛苦的工作，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。有时就自问自己，为什么我努力了那么多却得到的确实这个结果。不断努力，鼓励自己。我相信我的命运掌握在自己手中，我的未来不是梦。

就这样，伴随着失败与成长，终于迎来了高考。不过高考挺让人失望的。没有自己理想的成绩，那时我很懊恼，和想不通，为什么命运要这样对待我。不明白，也想不通为什么，我还是来到了浙工院，这所魂牵我的梦想的学校。我的未来，将是怎样的，我不知道。但是我相信，不管在多么恶劣的环境，只要自己那颗坚持和永不言弃的心仍存在，再怎么经历怎么的挫折都不会阻碍自己前进，不管有多恶劣的环境，都能闯出自己的天空。

现在的我，是一个大学生。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，我的路还没走完。

**个人成长报告字大学生心理健康论文篇七**

大学生自我成长报告1时间就像一匹穿过缝隙的白马，岁月瞬间斑驳。不知不觉，我经历了20多种想法。通过这份心理健康的作业，我回顾了自己的成长过程。心理健康课对我们来说是一门非常有用的课程。通过学习，我们学到了很多有用的知识。我们知道如何定义心理学这个名词，如何调节情绪，如何正确面对失败和挫折，如何培养和塑造人格和意志品质。知识非常全面透彻。我觉得这个自我分析对我很重要。我是什么样的人，我会成为什么样的人，我成长的每一步都是我学会积极面对生活的机会。在自我分析中，我们也学会了认识自己，提高自己。

上了初中后，大部分人都在外面学习，但我的父母对我的学习从来没有放松过监督和帮助，这让我一直接受着良好的家庭教育和学校教育。可以说我成长的每一步都倾注了他们的努力。尤其是我的父亲，在我看来是一个真正意义上的大人物。他不仅事业有成，而且一生慈爱的父亲。如果非要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强乐观的性格一直影响和激励着我。就这样，直到初中毕业，我用掌声和鲜花度过，那时候的成长之路一帆风顺。刚进入高中，一切都很奇怪。陌生的校园，陌生的同学，陌生的老师。一成不变的是，天空还是那么蓝，树还是那么绿，花还是那么鲜艳。久而久之，一切渐渐变得熟悉，校园也不再陌生，同学和老师也成了朋友。然后，经过那个陌生人之后，一切都变得快乐起来！中学生活主要是学习。当时我最讨厌英语课。从第一期开始，我就深深讨厌上这门课，发现自己成了“满意”我相信我是爱国的，所以我不学英语。现在想想真可惜。长大了还是要学。中学生之间的关系大多很简单，但因为处于青春期，男女之间不怎么互动。他们经常喜欢一个人却总是反对她，但是喜欢她却总是在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特点，表现出对异性的好感和接近异性的欲望。由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望不得不在别人面前被压抑和掩盖。中学生活忙碌而简单。我幸福地结束了我的中学生活和简单的生活。在经历高考这个人生重大转折之前，高中生活紧张而充实，却跌入低谷。后来发现初中生只是耍聪明，靠考试的惊喜来学习，没有循序渐进的学习，没有掌握学习方法的基础知识。所以和其他同学的成绩差距很大。渐渐的，我感觉老师们对自己都没有那么关心了，也不再那么疼爱和骄傲了。想追上却找不到前进的动力。我觉得自己很失落，很没用，但是在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气相信自己，还是不能放弃。我决定尽力考上大学。

进入高等院校后，接触的人和事大大开阔了眼界。在渴求丰富知识的同时，我开始学会用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事。也许这就是所谓的成长吧！从此我渐渐有了成年的感觉——觉得自己肩负着一些责任，生活中的一些事情应该是理所当然的。今天，当我明白了一些人生道理，回过头来看自己的成长经历，我发现，过去所遭受的挫折和痛苦，并不是完全没有价值，而是隐含着深远的意义。今天，我对身边的人和事有了更多的包容、理解和关心，而不是执着于个人得失。所以有人说“挫折和痛苦的背后是成长的空间。”大学生涯的第一年也给了我第一次接触心理学领域的机会。在学校群体中，每个学生的个性特征差异很大，但他们也有共同的群体特征，如受教育程度较高。社会心理学家认为，群体是揭示个体才能、表达个体特征的领域，是在社会价值观、观念、规范影响下促进个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标和任务的基本单位。理解和关注这一点，对我以后的工作打下基础，会起到极其重要的作用。

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我很佩服人格魅力很大的人，也一直希望自己能做到。无论是高中还是现在的大学生活，我都坚持自我反省，努力提升自己的人格。我读了很多书，积极参加活动，然后我越来越意识到性格对一个人有多重要，这关系到我能否形成正确的人生观和世界观。所以无论什么情况，我总是以德要求自己。无论何时何地，我都会遵循严格要求自己的信条，并切实遵守。平时爱同学，尊重老师，帮助别人。乐于助人曾经是一种传统美德。现在我明白了真相。乐于助人不仅可以建立高尚的道德品质，还可以为自己获得很多好处。帮助别人也是帮助自己。我一直很尊敬老师，因为他们在我不知所措的时候帮助我。没有老师的帮助，我可能不知道该去哪里。我现在意识到道德与其说是个人的个人行为，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就必须对社会承担一定的责任和义务。有了高尚的品德，他才能在贡献中正确认识自己的责任，实现自己的价值。

多年来，我已经形成了善良、宽容、简单和积极的品质。也正是因为这些优秀的品质，我从小到大一直享有很好的人缘，得到了太多人的关心和帮助。但也正是因为身边家人朋友的青睐，才让我在生活中有些理想主义，有些依赖。所以朋友评价我善良开朗单纯，总是批评我太理想化，太蠢，不够圆滑。我个人部分赞同这一点。我觉得我有时候应该现实一点，聪明一点，圆滑一点，但是一定要分清时机，场合，对象。

我相信人性本善，所以即使一个人做了恶，我相信他也一定有一些可以容忍和理解的理由。所以，对我来说，理解和理解别人总是更容易。

同学眼里:我性格开朗，有幽默感，待人真诚，积极面对生活。批评:没有毅力，有时候懒，不耐烦，没有创意。有时候会无缘无故生气。

我听说在大学里学习之后，学习做人。我也在大学生活中体会和实践了这句话。逐渐发现了一个人对生活的价值，不断督促自己提升，提升自己成为优秀的人。感觉还是要当面强化自己。

第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而提高个人修养。终身学习定下自己的目标。

第二，学会选择和包容他人；

第三，改善人格，保持积极乐观的人生观。“路很长，修远很忙，所以我会上下搜索”！

**个人成长报告字大学生心理健康论文篇八**

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！

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028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn