# 最新个人成长报告大学生心理健康(模板10篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-06-14

*报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告的格式和要求是什么样的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。个人成长报告大...*

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告的格式和要求是什么样的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**个人成长报告大学生心理健康篇一**

时光飞逝，转眼已经接近大二结束了。总觉得仿佛昨天才踏进大学校门，总觉得我还是两年前那个懵懂的大一新生，总觉得时间还很长；却原来这一切都不过只是总觉得。

回想两年前的我，怀着一种激动莫名的心情来到大学报到，来校前曾多次和大学的哥哥姐姐谈论他们的校园生活，得到的结论大多是上了大学就轻松了，可以好好玩儿，不用再像高中一样为了高考拼死拼活。我也曾经以为这就是大学的概念，我也曾经以为我真的可以完全放松，好好享受轻松的校园生活。可是当我真的融入到了大学生活，真的开始习惯我是一名大学生时，我才真正的感受到大学并不是放松的代名词。它不是一切学习、一切努力地结束，而是另一种开始。是学业、知识更上一层的开始，是离梦想更进一步的开始，是追求我们人生更高层次、更现实的梦想的开始。

如果说，人生是一条不断追求梦想的道路，那么我说，大学，就是让梦想起飞的地方。学院的管理模式是一种半封闭型的，学校也有很多的管理要求，诸如上课要背书包，早上要晨跑、早读等等，让我们不禁都调侃这是在读大学还是读高中？然而也正是因为在这样严格的环境下，让我们能够静下心来认真学到更多的知识，用心地对待每一件事情。

学院的综合能力实践教育的核心是“一体两翼”和“三练三创”，意在培养我们的综合能力。为此，学校举办了各种活动与讲座，号召大家踊跃参加。同时学校也有很多的学生组织让我们置身其中，通过实践来实现我们的价值，锻炼我们的各种能力与意志。进校不久，通过面试我加入了系学生会的办公室担任干事，培养自己的组织工作能力，在这期间我参加了学生会组织的很多活动，培养自己的团队合作、自主学习等能力以及吃苦耐劳、坚持不懈等精神，使得自己的综合能力得到了很大的提升。

同时大学也是一所培养应用型人才的学院，在各个方面都有独特的教学理念，如“三讲三心”明德教育，这一理念彰显了各种高尚品德，把中华民族优秀传统与社会主义道德要求结合起来，培养我们学生成为为人正派、品德高尚的人。因此，我们积极贯彻这一理念，把忠心、爱心、感恩之心奉献给社会、父母以及我们的老师们。我多次参加学校组织的各种感恩活动，通过这些活动，我们为老师献出了我们的感恩之情，学会了为社会奉献忠心；并且，思想也得到了升华。

来到大学之前，我还是懵懂的，对于社会、对于未来甚至于对于现实并没有很深刻的理解，也没很深入的打算，仿佛一直生活在自己的想象之中，认为只要一直走下去就可以了；然而在经过了大学两年的学习和实践中，我才突然明白，生活不是只要走下去就可以了，现实也没有我想象的那么简单，机会也不会留给没有准备的人。社会每天都是充满了激烈而快速的竞争，稍一松懈，便会被人赶超。

**个人成长报告大学生心理健康篇二**

在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习踊跃面对人生的时机。在自我解析中也学会认识自我，完美自我。

（一）兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣喜好上，我喜爱写作，音乐，但我其实不是一个很有艺术细胞的人，不过很喜爱，并从此中获取快乐。

专业兴趣上，我比较喜爱贸易类的，也正是我此刻所学的货运专业，我以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，我做过一次人品解析和职业解析，基于测评结果，我的优势职业种类为公司型，创业型。我以为这很切合我的专业需要。因为第一我是一个精力充足、自信、擅长社交、热忱洋溢、富于冒险；往常拥有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标；为人求实，做事有较强的目的性。

我心目中的英豪是海伦·凯勒。我感觉他们的做事风格和对生活的忍耐能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响特别大。

（二）性格及对自己的影响

种类：外向，爽朗，但很感性。

我是一个热忱爽朗，很简单和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜爱和他人共同工作，乐于参加或组织各样社团活动。不会斤斤计较，关于他人的责备也能欣然接受。和陌生人首次会面时，也很能和对方聊得来。在集体中偏向于肩负责任和担当领导。思想矫捷，脑筋灵巧。情绪比较稳固，关于生活中的变化和各样问题，一般都能比较沉稳地应付，但碰到重要挫折时，或在紧迫状况下，也可能会有一些情绪颠簸。能较好地协调自己的想法和他人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会亦步亦趋；另一方面，也听得进他人的建议，不会执拗己见。往常开朗率性，轻松快乐，在集体中比较受人欢迎，对人对事特别热情。有时也可能过分激动，自我拘束力比较差。有自己的目标和理想，固然不是特别远大，但会连续地去追求。客观理智，着重现实，独立坚毅。遇事坚决、自信。能坚持达成自己计划的事情，少量状况下，也可能会情绪失控或有所懒惰，但一般都能保持心情平易，在碰到重要挑战或紧迫状况时，也可能比较紧张。

（三）能力与质量

我的人际交往能力很强，但创建性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观点比较强，能考虑集体和他人，做事仔细。

（四）人生观

学生活中，我坚持着自我反思且努力的`完美自己的人品。我读好多书，并踊跃参加活动，而后愈来愈认识到道德对一个人来说是多么的重要，关系到能否能形成正确的人生观世界观。因此不论在什么状况下，我都以道德至上来要求自己。不论何时何地我都推行严于律己的信条，并的确的遵行它。平常友善同学，尊师重道，乐于助人。从前不过感觉帮助他人感觉很高兴，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不单能锻造崇高的道德，并且自己也会获取好多利益，帮助他人的同时也是在帮自己。关于老师，我一直是十分恭敬的，因为他们在我徘徊的时候指导帮助我。假如没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我此刻意会到，与其说道德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必定的责任义务，有了崇高的道德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自己的价值。

我还踊跃要求加入xx组织，跟从党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

（五）自己的优势和不足

1、自己的优势

有优异的察看力和对细节的关注能力。求实、脚踏实地，追求具

体和明确的事情，喜爱做实质的考虑。擅长独自思虑、采集和观察丰

富的外在信息。喜爱逻辑的思虑和理论的应用。做事有很强的原则性，

尊敬商定，保护集体。工作时谨慎而有条理，愿意肩负责任，自己有

客观的判断和敏锐的洞察力。

2．自己的不足

压力很大时，会过分紧张，甚至产生悲观情绪。现实，考虑的东

西太多，常常把简单的事情考虑的太甚复杂。创建性不强。

3、我需要改良的人生五方面性格的激动性，耐心。

（六）自我奋斗目标

达成学校里全部的学习任务，并正确认识自我，增强自我的领导能力，专业学习能力。

最后实现自己的公司目标，成为一个专业人材。

能够达成惯例性的平常工作，并且进行劳复杂思想的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监察和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。任职业发展过程中，能够充足发挥自己在劝告、支配和语言方面的技术，以及自信、精力充足、领导力强的优势；能控制自己激动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得礼让，不会随情绪做事情。

同学评论：是一个爽朗的同学，有领导才能，做事仔细，尊敬商定，保护集体。

责备：做事太甚焦躁和呆板，没有什么创建性。考虑太多，太有原则性。

这一篇自我解析报告到这里就告一段落了。我想每一个人经过写这篇报告都再次了认识了自己吧！其实这个关于自我的解析仍是很必需的，不停的完美自我才是美满的人生！特别感谢老师这一个学期内对我们的教育！我也会连续努力完美自己的。

**个人成长报告大学生心理健康篇三**

岁月如流，诚如一切皆流逝于昨天。转眼间，我已经踏入了22个年头，回顾自己22年的人生历程里，充满了满酸甜苦辣。在这段人生成长的历程里，我不断学习、不断塑造和培养自身的人格和品质。在人生挫折中不断积累人生经验，分析自身缺点，正确认识自我，建立正确的人生价值观。

一、自我分析

（一）主要人物对自己的影响我是生长在一个普通的农村家庭里，从小就由在父母的教导下成长。我的父亲在我心里中一直都是个严厉的父亲，自幼我的父亲就对我要求很严格，特别是在学习上更加严厉。儿童年时期，我非常贪玩，经常到村庄上的田野上玩耍，有时候还破坏了邻居的庄稼，为此，我的父亲也不少惩罚我，日而久之，就慢慢的形成不敢随便跟邻居的伙伴到处玩耍。同时在与父亲的交流上也逐渐减少。在学习上，我的父亲更是要求严厉，自从小学到大学，我父亲都关注着我的每一门学科的成绩。每次工作回家都会监督我的学习情况。还记得在一次小学期末考试中，我有一门语文考得非常不理想，为此，我的父亲还把我大骂一次，唠叨着这样的学习成绩以后怎么升学。经过这次，我从小就被父亲的严厉教导深深地影响，无论是在个人行为上还是在学习上，我都要严格要求自己，养成良好的个人习惯。所以，我的父亲在我幼年的时候就培养了我在个人修养的良好习惯，也正是他的严格要求，我才能踏入理工大学这扇大门。

（二）兴趣爱好对自己的影响我热爱于运动、学习，更独钟爱好篮球，或许是从小就受到朋友的影响，从篮球这个运动中，让我从中体会到许多乐趣，它不仅能让我自身得到锻炼，同时也能借此机会认识更多的人，从这项运动中，既能体会在球场上狂奔的豪爽也能锻炼一个团体的组织能力，因此，不断培养了在团体中的领导能力和组织能力，同时也塑造了一个性格开朗、外向的我。也正是在父亲的教导下，我热爱于学习，我喜爱体会在学习中带给我“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”无穷的乐趣，它仿佛就是我的知音，每次当我看到一些与我比较投意的知识的时候，我都会忍不住暗笑，这正是我想表达的意思。所以，在学习上，我注重培养自主学习力能。

（三）性格及自己的影响我是一个活泼、开朗，喜于和他人交往的人，乐于参加户外活动。故人云：朋友不在于多，而在于诚。而这一直都是我交友的原则。在我成长的历程中，我善于塑造我个人的性格特点，在工作上我认真负责、积极踏实。有强烈的团队精神和责任感，或许这也是包含因为幼年父亲的严格要求让我塑造有责任感的性格。也因为这样让我在这22年的人生历程中结交很多良友。

（四）自身的优势和不足点我从小就生长在农村里，自幼就培养了吃苦耐劳的精神，受父亲的教导，从小培养个人动手和自学能力，具备有一定的抗压能力，在实践工作中，善于锻炼处事能力，在学习期间，积极参加班级团队活动，培养团队精神和集体责任感。但是我自身也存在许多不足点，比较突出的是在心智是不够成熟，处事不够稳重，在交际能力一般，有时压力过大时产生过度紧张，甚至产生消极情绪。考虑问题时候缺乏大局观念。所以，我认为我需加强自身不足点的训练，加强日常中交际能力的训练，分析自身不足点，正确认识自我，在人生历程的路上注重处事能力的修养。

（五）能力与品德在个人能力方面一般，能独立妥当处理日常中的事物，有一定的组织能力。思想道德观念很强，正确对待生活中的事情，顾及他人以及集体利益，有大局观念。

（六）自身奋斗目标在充满酸甜苦辣的人生历程里，不断地品味人生中的各种味道，体验人生的真谛，把人生中的每一件简单的事情做好，把人生中的每一件平凡的事情做好，这样我的人生就不简单、不平凡。

二、职业期望及实现途径

在大学学习几年里面，我清楚地认识到我以后想要得到的是什么，借着三年大学学习里和《就业指导》帮助，我认为毕业以后能在适应社会，我还是选择从事与自身所学的专业知识有关的相关岗位，首先在社会中独善其身、自主就业，从就业中不断积累丰富自身经验，同时注意自身的能力、道德的培养，做个合格的专业人员。在此基础上，在社会中不断学习探索，实现自己的企业目标，做一个优秀的专业人才。

三、自我

总之，一分耕耘一分收获，用自己辛勤劳动的汗水洒于自身的人生历程的道路上，虽然是漫长，但我相信有付出总有回报。

**个人成长报告大学生心理健康篇四**

1.供过于求

在没有泛起经济危机的时候，大学生的就业题目也是比较凸起的题目，从整个就业情况看，大学生的供应显著大于实际需求。不是总量的供过于求，而是结构性的供过于求，主要是培养的大学生的方向及大学生所应该学习的内容和社会的实际需求是脱节的。

企业用人的时候，首选是相关专业，其次是高潜质的人，由于企业在发展期需要大量的职员补给，有些人是可以在工作过程中逐渐培养的，这也为一部门专业分歧错误口的大学生解决了就业的题目。

当经济危机到来的时候，企业普遍实行的守旧的发展战略和紧缩的财务战略，一方面人力资源的补给大幅减少，另一方面用于培养与培训的用度也大幅减少，在招聘的时候会对相关专业的大学生优中选优。经济危机造成的结果是，不管是从结构看，仍是从总量上看，大学生的数目都是供过于求。

2.缺乏胜任力

现在高校培养的大学生都是把握了一定的理论，实践非常缺乏，即便是对实践要求极高的技工类，良多学校由于种种原因取消和减少了实践的课程。大量理论的课程让学生在专业方向上的收益是有限的，缺乏实践能力的大学天生了空言无补的高手。

企业长短常现实经济实体，需要的人就是能够给企业直接带来绩效的人，而空言无补的大学生并不能马上给企业带来绩效，还要搭上老员工给为其辅导，从而影响了企业的整体绩效。现在良多企业都休止了招聘新员工，尤其是大学生，即便招聘也是有实力的公司进行的优中选优的战略性人才贮备;而有些有实力的公司，在进行人才的战略性调整，但愿通过现在的经济危机带来的变化，招募和贮备一批中高端人才和优秀的技术骨干，从而迎接经济危机过去后的新的发展。

由此可见，一些企业以为经济危机也是转机，在这个转机的过程中，良莠不齐的企业进行了天然而然的优越劣汰，使得企业乃至整个行业以后的发展会更加规范。而大学生没能在这一转机中受到青睐，其根本原因是大学生毕业后，不具备相关工作的胜任力。

二、大学生就业难带来的影响

1.负面影响

首先是大学生本人，原本认为考上大学就是天之骄子，原本认为大学毕业可以养活自己，原本认为找个好工作赚钱可以孝顺父母;没想到考上大学后是“天之棋子”(自己的命运任天摆布)，没想到毕业后还没上岗就已下岗，没想到本应自力更生却还要父母牵肠挂肚，这些对大学生造成的心理压力不可谓不大。

其次是对大学生家庭的影响，本来大学期间就花了良多钱，大学毕业后还得为孩子承担一定的经济压力，更主要的是看到孩子找不到工作给孩子带来的精神压力。家长真想把这些压力都揽到自己身上，既着急又没有办法，有些家长甚至但愿孩子有点事干就行，哪怕一分钱不挣也行。

再次是社会压力，有那么多人不能就业本身就长短常大的社会题目，而且还有可能变成更多的其他社会题目。

2.正面影响

大学生就业难已经成为社会普遍关注的题目，对教育的反思也愈发深刻，政府、高校、企业也都在自己的范围内进行着自己的思索。

政府从财政上予以支持，固然有些措施是短期的，有些效果是表面的，但究竟在一定程度上解决了部门题目，政府还应该在教育改革长进行更深入的探索和更有效的投入。

学校也在积极寻找教育改革途径，固然每个学校都在做着虚假的就业率统计和讲演，但是有些学校有些院系的教育探索已经在几年前就开始了，好比有些学校的计算机院系几年前就成立了实验室，引进了实训的教授教养模式，现在又在积极探讨本身引进企业的教育产品和模式，应该说这些学校已经开始思索教育本身的题目、解决途径和自身的价值了。

企业首要考虑的不是教育题目，却间接地促进了教育的改革和对教育本身的思索和探索。企业一开始考虑的是如何能获取更多更好的能快速胜任工作的人，于是一些企业在相关的高校建立了定制培养班，按照自己企业的要乞降实践培养大学生，然后招募其到本企业工作。而一些培训公司也应运而生，对学生进行技能练习，练习后的大学生相对会更快地胜任工作。有些民营教育机构更是集合这两种方式，直接模拟企业的技能环境，请企业的人来授课。这些企业和相关措施都在一定程度上起到了一定的效果，而跟着经济危机的到来，各种各样的教育形式及增补教育形式的优劣势凸显出来，这对教育本身的思索和探索无疑是一件好事。

三、大学生就业难如何解决

良多培训机构以为09年将是就业培训的又一个转机，毫无疑问，对于找不着工作的大学生，培训确实是一种有效的方式，尤其是良多机构还承诺负责就业。朗沃教育作为西南地区首家java软件开发培训中央，以“一切为了就业”为根本目标，注重技能晋升，通过独创的项目实训，在短期内迅速进步大学生自身竞争力以及it行业经验，在3年内，朗沃教育已经成功的向社会输送出上千名软件工程师。

题目在于能不能找到工作上了，这是企业的事情。但是目前情况下，守旧和收缩策略的大绝多数企业，不可能招聘大批没有经验的新员工，由于企业首要解决的题目是生存，为新员工支付的薪水是企业直接本钱，这可能会影响到企业的生存。

于是政府出头具名了，出台了一些财政政策，企业接纳大学生可以得到补贴等。这在一定程度上有一定的作用，但是政府要求半年后企业必需接收该员工，而大多数企业不能保证半年后经济形势会好转，因此不愿承担这样的用人风险，因此对于这一政策也并不敢尝试。

是不是可以将这些综合起来考虑呢?大学生要解决的是工作的题目，良多人只要是有个工作不赚钱也可以，企业也要考虑假如经济形势好转人才补给如何解决，政府考虑的是大学生有工作干可以解决一些凸起的社会题目。那么在此阶段，大学毕业后可以视为见习期，由企业接收并进行实际工作的练习，当经济好转的时候，企业就会贮备了一定的补给人才，而大学生不管选择是否留在该企业，都已经把握了一定的工作技能，求职也不再是一件难事了。而政府的补贴可以一部门用于补贴企业实训的人力本钱和场地设备本钱，一部门用于补贴大学生的见习期间的糊口用度，这就解决了企业的一部门题目，也解决了大学生家庭负担的一部门题目。同时一部门培训机构也将施展一定的作用，对于培训机构来说，真正要考虑的应该是毕竟能够给受训者带来什么样的价值，带来多大的价值，作为增补教育形式的上风是什么，考虑的不仅仅是就业难带来的收益机会，更应该是对教育本身的思索。

总而言之，目前既要解决大学生把握实际工作技能的题目，又要解决企业的后顾之忧题目。因此，政府的补贴的钱要花在刀刃上，避免钱花了，大学生只是延期几个月失业的情况发生。大学生自己花钱参加培训，更要花在刀刃上，要真正考虑能否学到真实的本领。

这是解决目前题目的途径之一，解决题目的根本办法仍是教育本身的探索和实践。题目一直都存在，经济危机只不外是让题目体得的更加尖利，假如能借助这次经济题目，加快对教育的探索，加快政府职能的探索，加强企业和高校的更深层次衔接，对于从根本上解决题目，对于未来中国的发展，也许是件好事。题目的产生不是一朝一夕的，所以解决题目的过程也不会是一挥而就的。需要从各个角度，不同的时间段有不同的侧重点，逐步来解决这一题目。

**个人成长报告大学生心理健康篇五**

时间飞逝。进入大学已经快三个月了。大学生活对我来说是新的，和过去没有什么不同。对陌生新鲜的大学很好奇，想去探索一下。只是因为对大学生心理健康与实践这个课题很好奇，想探索一下什么是大学生心理健康，所以选择了这门选修课。这门课程给我带来了新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前没接触过的东西，让我知道心理学是如此有趣和有用。就像这个题目。有了这个话题，我可以对自己的人生进行深入思考，有机会全面认识自己，从而更全面地看待自己，更好地提升自己。

1.生活

我认为生活是大学最重要的部分。四个来自不同地区，说不同语言的人，聚集在同一个宿舍，一起生活了四年。这对我来说其实是一个挑战。在此之前，我从来没有过夜。我不知道如何和陌生人住在同一个屋檐下。我和室友相处非常小心。我对他们不太了解，我想给他们留下好印象，所以当他们需要帮助的时候，我会尽可能地帮助他们。我觉得我是一个很独立的人，我可以自己解决一些其他女生看起来很难完成的事情。在我看来，性格不合是人生最大的问题。我觉得自从进了大学，我变了很多。比如以前在家的时候，向往自由，觉得没有父母的控制很幸福。但是到了大学之后，我发现孩子真的很难离开家。很怀念在家的自由感。原来在家真的可以为所欲为，没有父母在外面生活似乎更自由。

2.研究

在学习中，我第一次意识到大学和中学的区别在于课堂。中学的时候，我们都坐在小教室里，只有一个班一起上课。但是，在大学里，我们都坐在非常大的报告厅里，几个班一起上课。以前我们上课睡觉的时候，老师会用手敲你的头，或者拿粉笔砸你。现在，不管我们怎么睡觉，老师都不会打扰你。

第一次上课的时候，很迷茫。我不知道老师在说什么。我不知道我应该做什么，如何在课堂上做笔记。老师教的是速度不会因为学生听不懂而变慢。接下来的一段时间总是处于这样的状态。我觉得这个不可行。我得想办法适应。第一步，认真听老师讲，看我能不能听懂。我觉得当我做到第一步的时候，我发现我能跟上老师讲课的速度，老师说的也没那么难懂。接下来就是记录，理解，成为自己的。我认为如果我们努力工作，我们会有所收获。

3.活动

参加过一个科室组织，一个医院组织。我觉得很幸运，两个组织的活动不冲突，两个组织都能留下来。在不影响学习的情况下，我会积极参加各种组织和部门的活动。我想我可以学到一些我以前从未接触过的东西，交很多不同的朋友。我可以充分利用我的业余时间。其中，我曾听过一句话:热情退却时，用责任弥补。听到这句话，我感触很深，牢牢地记在心里。

1.个性

我不能说我的性格完美，但我可以说我的性格很健康。感觉随着时间的推移，我也在逐渐改变，逐渐完善自己的性格。学完这门课，我能更全面的看到自己，发现自己的不足，努力提升自己。有句话叫人无完人，人无完人。有缺陷不可怕。可怕的是，你没有找到他们，或者找到了他们却没有想办法。自我反思有利于人格的发展和完善。

2.情绪

我承认我是个感性的人。以前不知道是不是因为处于叛逆期。我很情绪化，固执，容易生气。情绪对别人特别敏感。也许随着年龄的增长，也许叛逆期已经过去，也许积累的知识越来越多，慢慢的我会思考很多事情，知道如何反思自己。尤其是，我觉得我自从来了大学以后，变了很多。虽然目前还不能完全控制自己的情绪，但我觉得我已经长大了。

3.能力

当别人需要帮助时，我可以做自己的事情，帮助别人。我觉得我的生活能力很强，就算一个人住也没问题。我认为我的交际能力很好，因为我能主动和别人交谈，我很乐意交新朋友。我的学习能力应该加强，学习应该更加积极。我对工作能力的理解其实是组织工作方面的，因为对我来说是全新的理解。虽然我现在知道的不多，但我想如果我愿意学习，我会有所收获的。能力背后其实是努力。

4.职业生涯规划

其实之前也没仔细想过自己未来的职业规划，可以借此机会好好规划一下。我觉得规划可以长远，但不要超越现实。先说一些小计划。目前我的第一个计划是好好学习，然后拿奖学金。并且，在业余时间，参加一些可以锻炼自己的比赛。明年要努力留在组织里，再努力成为副部级以上。如果我做到了上面说的，我不仅会收获很多，还会给我的简历增光添彩。这些对我找实习都有帮助。我对我的工作有两个想法。第一是留在学校当老师，第二是当上班族。如果我是上班族，我会选择做理财规划师或者进银行。而且，我想能够在一线或者二线城市工作，不求富贵，但求家境殷实。事实上，如果计划没有实现，它永远只是一个计划。做好这些计划后，我会努力，争取的。

本来以为心理学这门学科离我们的生活很远，但是学了这学期，发现心理学都是围绕在我们身边的小事。就像说好了，要从身边的小事做起。我觉得这门课不仅教会了我文字知识和理论，也教会了我可以很好的利用这些知识，可以更全面的看待自己，更好的提升自己。收到老师的知识后，会不自觉的观察身边的人，让我对人的印象不仅肤浅。而且因为这是我们学院的选修课，我交了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我喜欢和别人交流的时间。在这个班里，我收获了知识，学会了更深刻的自我，收获了友谊。

这节课，我觉得课堂气氛很热闹，一点也不枯燥。我很喜欢这种课。而且老师会给我们一些有趣的测试，给我们一些上讲台的机会。每个走上领奖台的人都能得到不一样的体验。而且我觉得教学内容很有趣，很有用。老师的教学态度很认真，人也很善良，所以我对这门课印象很好，很喜欢。

这份自我分析报告到此结束。我觉得大家写这个报告又认识自己了。其实这种自我分析是必须的，不断的自我提升才是幸福的生活！非常感谢你这学期教我们！

**个人成长报告大学生心理健康篇六**

发展——从学会学习开始。

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对要花缭乱的课余生活，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会里，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学?

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

同时，挑选自己的擅长也是学习方面的难点。面对纷纷扰扰的大学生活，选择最适合的生活方式和学习观念也是“怎么学”的关键。这就需要我们有一个坚定的目标。有一个坚定的目标是指导大学生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍；当我们迷茫了，想想自己的目标，这这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明确，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的gpa，每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和gre成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中去。我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

**个人成长报告大学生心理健康篇七**

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!

**个人成长报告大学生心理健康篇八**

奎期，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己完善、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己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，有时候还会有点小烤傲。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。个人认为经常地自己分析是非常必要的，因为不断完善自己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!

**个人成长报告大学生心理健康篇九**

岁月如流，诚如一切皆流逝于昨天。转眼间，我已经踏入了22个年头，回顾自己22年的人生历程里，充满了满酸甜苦辣。在这段人生成长的历程里，我不断学习、不断塑造和培养自身的人格和品质。在人生挫折中不断积累人生经验，分析自身缺点，正确认识自我，建立正确的人生价值观。

(一)主要人物对自己的影响 我是生长在一个普通的农村家庭里，从小就由在父母的教导下成长。我的父亲在我心里中一直都是个严厉的父亲，自幼我的父亲就对我要求很严格，特别是在学习上更加严厉。儿童年时期，我非常贪玩，经常到村庄上的田野上玩耍，有时候还破坏了邻居的庄稼，为此，我的父亲也不少惩罚我，日而久之，就慢慢的形成不敢随便跟邻居的伙伴到处玩耍。同时在与父亲的交流上也逐渐减少。在学习上，我的父亲更是要求严厉，自从小学到大学，我父亲都关注着我的每一门学科的成绩。每次工作回家都会监督我的学习情况。还记得在一次小学期末考试中，我有一门语文考得非常不理想，为此，我的父亲还把我大骂一次，唠叨着这样的学习成绩以后怎么升学。经过这次，我从小就被父亲的严厉教导深深地影响，无论是在个人行为上还是在学习上，我都要严格要求自己，养成良好的个人习惯。所以，我的父亲在我幼年的时候就培养了我在个人修养的良好习惯，也正是他的严格要求，我才能踏入理工大学这扇大门。

(二)兴趣爱好对自己的影响 我热爱于运动、学习，更独钟爱好篮球，或许是从小就受到朋友的影响，从篮球这个运动中，让我从中体会到许多乐趣，它不仅能让我自身得到锻炼，同时也能借此机会认识更多的人，从这项运动中，既能体会在球场上狂奔的豪爽也能锻炼一个团体的组织能力，因此，不断培养了在团体中的领导能力和组织能力，同时也塑造了一个性格开朗、外向的我。也正是在父亲的教导下，我热爱于学习，我喜爱体会在学习中带给我“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”无穷的乐趣，它仿佛就是我的知音，每次当我看到一些与我比较投意的知识的时候，我都会忍不住暗笑，这正是我想表达的意思。所以，在学习上，我注重培养自主学习力能。

责任感，或许这也是包含因为幼年父亲的严格要求让我塑造有责任感的性格。也因为这样让我在这22年的人生历程中结交很多良友。

(四)自身的优势和不足点 我从小就生长在农村里，自幼就培养了吃苦耐劳的精神，受父亲的教导，从小培养个人动手和自学能力，具备有一定的抗压能力，在实践工作中，善于锻炼处事能力，在学习期间，积极参加班级团队活动，培养团队精神和集体责任感。但是我自身也存在许多不足点，比较突出的是在心智是不够成熟，处事不够稳重，在交际能力一般，有时压力过大时产生过度紧张，甚至产生消极情绪。考虑问题时候缺乏大局观念。所以，我认为我需加强自身不足点的训练，加强日常中交际能力的训练，分析自身不足点，正确认识自我，在人生历程的路上注重处事能力的修养。

(五)能力与品德 在个人能力方面一般，能独立妥当处理日常中的事物，有一定的组织能力。思想道德观念很强，正确对待生活中的事情，顾及他人以及集体利益，有大局观念。

(六)自身奋斗目标 在充满酸甜苦辣的人生历程里，不断地品味人生中的各种味道，体验人生的真谛，把人生中的每一件简单的事情做好，把人生中的每一件平凡的事情做好，这样我的人生就不简单、不平凡。

在大学学习几年里面，我清楚地认识到我以后想要得到的是什么，借着三年大学学习里和《就业指导》帮助，我认为毕业以后能在适应社会，我还是选择从事与自身所学的专业知识有关的相关岗位，首先在社会中独善其身、自主就业，从就业中不断积累丰富自身经验，同时注意自身的能力、道德的培养，做个合格的专业人员。在此基础上，在社会中不断学习探索，实现自己的企业目标，做一个优秀的专业人才。

**个人成长报告大学生心理健康篇十**

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。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。

1.学前期

我出生在上个世纪九十年代初，成长于一个农民家庭。姐姐比我大三岁。虽然出生地受儒家文化影响比较深，但爸爸并没有因为我是女孩就对我有轻视。学龄前时期，父母由于工作原因经常在外，无暇照顾我，幼年时期一直跟随爷爷奶奶。或许是自幼体弱多病的特点，我一直就比较安静，虽然不像其他同龄人能和父母朝夕相处，但并没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力，独立性也很强。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乐观、正直、独立的女孩。这个阶段爸爸对我的影响是比较大的了。所以一直到现在我和父亲的感情还是比较好的，性格方面受他的影响比较多。现在处事方面和他都比较像。

2.上小学期间

由于家庭条件的原因，我没有上过幼儿园，直接上小学

半年级，刚开始的时候对上学并没有什么概念，不喜欢也不讨厌学习，学习成绩平平。平时很喜欢玩，父亲平时不太问自己的学习情况。在这期间给我影响最大的就是三年级的时候的数学老师，直到现在我非常感激他。那时候我的数学是比较差，到了三年级开始学应用题。当时我们的数学老师就对我很失望，后来老师就让我每天做两道应用题，刚开始还坚持，后来就操习姐姐书上的例题，老师是何许人也，一眼就能看出我的水平根本就不可能做出那种程度的题，所以就打电话把我母亲叫到学校，当着家长的面把我训了一顿，记得当时妈妈一直向老师道歉说好话，回家后她并没有说什么，给我做了一顿好吃的，只是说以后要我好好学习，那时候我才对学习有了一定的概念，在学习方面也不再得过且过，马马虎虎。原来我操别人的作业后来发展到互换。所以我很感谢当时的数学老师（王老师）。

3.初中阶段

当时叛逆期的自己就开始顶撞他，说了一些过激的话，令他很伤心，现在想想自己是多么幼稚，但后来爸爸还是一如既往的支持我。生活中更是一位慈父，有时候对我的关心会比母亲更细心。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强、乐观、事无巨细的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我都是自由发展。

4.高中阶段

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！因为当时学的机电的缘故，班级内的男生明显比女生多了将近一倍，由于正处在青春期的心理，对于爱情也开始有几分向往，当时的校规是禁止谈恋爱的，再加上自己的思想比较保守，所以始终是单纯的一个人，很轻松。当时我们的班主任老师经常给我们讲凡是要有平常心，所以当时对什么事都很淡定。虽然上的是对口高职，但是可以考本科的学校，当时在班级内自己的成绩一般都在前五名，所以老师对我有几分期望上本科，当时自己也很努力。在经历高考后，成绩并不是很理想，考试失误，很沮丧，感觉很对不起父母，当时报志愿的时候由于对各个学校了解的不多，所以就听老师的建议，来到青岛职业技术学院。现在感觉这里真的很好。。。。。。。

5.大学阶段

来到青岛职业技术学院之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在学习专业课知识的同时，我开始学着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，也许这就是所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了成人的感觉――感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，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。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的理解、更多的关怀，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。”大学期间，有更多的机会去发展自己的兴趣爱好，让我学到很多。自由的时间也比较多，接触社会的时间也多了，开始参加社会实践，有时候是学校组织的活动，有时候是自己出去打工，更让我体会到了家长的艰辛，社会竞争的激烈。进一步培养了我独立、坚强、冷静的性格。

6.对于未来

曾听说过：在大学里先学做人，其次是做学问。我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。我要加油！！！

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