# 最新自我成长报告大学心理健康论文 自我成长分析报告(汇总15篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-04-20

*在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。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。自我成长报告大学心理健康论文篇一自弗洛伊德以后，“心...*

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。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。

**自我成长报告大学心理健康论文篇一**

自弗洛伊德以后，“心理”逐渐成为民间能够忽视可是不可失去的词。越来越多的人也投身到心理学的研究中去，心理学在未来的\'世界里必将成为人们不可或缺的一部分，无论对医学，理论研究，战争与和平都有着举足轻重的作用。

在学习了4周的心理课以后，我对心理学有了一种新的认识，其中给我映像最深的就是人在人际交往的过程中的心理效应：首因效应，近因效应，光环效应，刻板效应，定势效应，投射效应。然而这其中给我映像最深的就是光环效应和刻板效应。

首先我们先来说说光环效应，所谓光环效应，顾名思义，就是因其好(坏)的一面而断定这个人的好坏。网上给出的官方解释是这样的：所谓光环效应是指我们在对别人作评价的时候，常喜欢从或好或坏的局部印象出发，扩散出全部好或全部坏的整体印象，就像月晕(或光环)一样，从一个中心点逐渐向外扩散成为一个越来越大的圆圈，所以有时也称为晕轮效应或月晕效应。

就我个人而言在我的成长过程中，光环效应于我而言还是很常见的。我的高中是市里的重点高中，虽然我不是实验班里的学生，可是周围任然是高手林立。我常常都会带着崇拜的目光去看这些在学习方面很优秀的人，他们经常是速度与准确率并存的人，我起初以为这些人应当是各方面都优秀的“三好学生”了吧，于是我也和他们交朋友，遇到不会的问题也会主动问他们，他们也都很乐意回答。

随着我思想意识的提高，我对学习的那股干劲也逐渐显露出来，我会花比他们更加多的时间与精力去解决他们早已解决的问题，虽然过程很吃力，可是在我的不懈努力下，我的成绩也逐渐和他们旗鼓相当了。我以为他们也许会为我的提高感到高兴的时候，我发现事实并不是这样。当我再去找他们的时候，他们总会以学习为由回避我的目光或者直接不理睬我，并且这种情景在我考试成绩超过他们的时候表现的尤其明显。正是在这个时候我理解到了“人无完人，金无足赤”这句话的含义，一个人究竟是不是“完人”并不能经过一面来确定他，当然我在看到别人成绩超过我或者是别人受到表扬的时候也会产生嫉妒心理并渴求自我也能得到类似的成绩或待遇。正所谓“x者迷，旁观者清”，在与他人交往的过程中，我们应当客观地看待自我和他人，即既要看到别人的优点也要看到缺点，并且我们要能够从自身出发看看自我有没有类似的问题，如果他人能够提出中肯的意见的话更是要虚心的理解它，防备光环效应的负作用。同时也能够利用光环效应的影响增加自身的吸引力。与人交往时，能够采用先入为主的策略，让对方了解我们的优势，以获得进取的评价。

习的，一种是只明白玩游戏的，对于这个社会，对于未来有明确的认识的人真的是少之又少。也许这便是心理学上所说的刻板效应了吧。只是根据外在的评价而来孤立的评价一个人，也许类有相似，可是每个人都是与众不一样的。然而也不是刻板效应就真的是一无是处，凡事都应当客观地来看待。刻板效应能够让我们在认识之前有个整体的了解，可是我们绝对不能够想当然，更不能产生优越感。我觉得：人与人之间的差异是有的，因为每个人都是独一无二的，可是一个人的学习本事是绝对不能凭借一次考试就妄下决断的。

大学对我来说是一个结束也是一个开始，在那里一切以往的失利也好，成功也罢，都不会有人在乎，除非自我在乎。我要做到的就是：认认真真的做好自我的事情，多学点知识来充实自我。每个人有每个人不一样的想法，或许有人想把以前没玩的游戏玩个遍，或许有人想在大学谈一场轰轰烈烈的恋爱，可是不管怎样，我觉得都需要坚持二字以及身边不曾离去的兄弟朋友。当然这就要求我做到在与舍友，朋友相处的过程中不断的客观地审视自我，看待他人。也许我不是最棒的，可是我必须要过的不留遗憾，不再像以前一样整天死气沉沉，以后要阳光进取的过好每一天。

**自我成长报告大学心理健康论文篇二**

成长是人都必须经历的，回忆自己的成长足迹，发现原来我一直在改变着。二十年来，我品尝酸甜苦辣，感受悲伤欢喜，享受比赛胜利的喜悦，握拳对失败的不气馁，接下来，生活仍要继续，我将继续成长，继续通往仅属于我成功的殿堂！

我来自一个较为繁华的小城市，在那里，几乎见证了我所有的成长过程，在那里，看到了我欢呼、奔跑，在那里，也见到了我伤心、流泪。

爷种的葡萄园中摘葡萄吃；秋天，爬上桂花树使劲倒腾、穿着单衣四处闲逛；冬天，武装齐全跑雪地里堆雪人，爬上院墙摘腊梅·天真无邪的样子，让此时的我，无比想回到那个年纪！在长大些，我便已入学堂，学习着加减乘除，记背着abcd，诵读着之乎者也，念叨着天文地理。业余，还和同学开开玩笑，打打闹闹，找几个伙伴一起踢毽子，跳牛皮筋，也没有任何的忧虑。

之后，面临中考、高考，我的生活便被许多的补习课程，各门课的考试试题所侵占。一天二十四小时，睡觉休息的时间渐渐压缩，上课的时间变得越来越多，上课的频率也愈加频繁起来。水笔的笔芯一支接一支，空白的试卷渐渐被做题步骤和解题分析占满，肩头的负担也愈加明显！尤其是在高三这年，最令人记忆犹新！两天一小考，三天一大考，紧张的气氛让人无法喘息，每个人都不能停下来，生怕自己一不留神就被甩在身后。正在此时，我变得敢于担当，觉得自己需要为自己的未来着想，已经成长了！胜不骄，败不馁，考的不错不会飘飘然的，考的不好也不会失落灰心，而是吸取教训，补习欠缺局部继续努力。

经历高考，因发挥欠佳，我考取了南京理工大学紫金学院。不过，我并不觉得这是一件很倒霉、前途无光的事，因为，在任何地方还需靠自己，即使在名牌大学，不努力，过堕落人生也不会有好的.出路，不能抵达成功此岸。相反，在我考取的大学之中，我能奋进，不颓废，不断充实自己，我定能取得满意的结果，享受最终成功的果实。

一年前，我离乡踏上了自己的大学之路，兴奋，紧张，期待，还有些许小担忧。兴奋是即将见到大学的真面目，紧张是在陌生的城市陌生的地点，期待是我即将再此度过四年，担忧是生怕对着陌生的环境我不能很好的适应。但事实，老天还是挺眷顾我的，让我在同学之间变成了“开心果〞，在班级里成为骨干一员，在辅导员前成为助手一名。相信接下来的日子，我依能较为顺利的做完本职之事，打成自己所拟定的目标！

说起我的性格，我的长辈无不夸我，说我性格脾气很好，不会随便乱发脾气，不会冲着自己占着优势横行霸道。而我，自己觉得，我是一个乐观开朗的女孩，随和、轻松，面对朋友会为她着想，面对挫折不气馁不放弃，面对些许小事还有点儿小固执。

从小到大，我所交的朋友已经早已数不清了。而且，我交朋友不管她成绩与否或是其余什么客观的条件，只要与我性格和的来，我就能与其成为好朋友，并在一定的方面给予帮助，与其一同分享快乐时光。

再来说说的我的缺乏吧。通过一路走来，我对自己也进行了一些总结，觉得在一些地方，我还有待改良。比方，自己的胆量。因为走出了自己所呆的城市，走出了浙江省，我如今生活的一切都需要自己着手进行，需要通过自己的努力达取。就在这其中，我觉得，我的胆量还需多加以锻炼，不能临场还有退缩的想法，不可以因为害怕自己会败落就放弃争取的时机。另外，我还需提高自己的克制力，不可以图一时的享受就将事情先搁置，待到时间紧迫时，又临时抱佛脚的开始猛干。

石看纹理山看脉，人看志气树看材。志之所向，金石为开，谁能御之过去的那段记忆如电影般总浮现在脑海，但回眸之后又让我更好的认清自己，让自己再明确自己的目标，并为之努力奋斗。认真完成学业，尽量让自己再此根底上丰富课外生活，并获取些许经验为以后工作所用。我相信自己，我定能成功，定能收获以后幸福生活！加油！

**自我成长报告大学心理健康论文篇三**

时光飞逝，转眼间19年已悄然而过。回顾过去的这么多年，突然发现自我改变了好多。正好经过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，经过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。此刻我也明白了自我分析对人是很重要的，仅有把问题分析好了，我们才能够反思，进而解决它。

(一)性格及对我的影响

我是一个偏静的人，不活泼，甚至有点孤僻。同时，我属于抑郁质与粘液质的混合体，为人较为沉默，情感不大外露，有点小忧郁，有时有点像红楼梦中的林黛玉，说话也有点直，不太招人喜欢，故我这个人不善于交往，人际关系不太好。我的环境适应本事也不太好，每次到一个新的环境，总要花较长一段时间才能够适应。但这也有好处，就是我能够静下心来，认真的去做一件事，不易受他人打扰。因为这我从小就对对文学有兴趣，在高中时几乎没有犹豫就选择了文科，它影响了我的一生。我也能够较好的控制我的情绪，不会像有些人一样冲动，会莫名生气，至少，我不会轻易表现出来。

(二)兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，画画，唱歌等等我都很感兴趣。

但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得欢乐。我觉得人无完人，不必须非要逼自我学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，故我选了文秘。我原以为文秘就是帮上司做事，听从上司的吩咐，打打字，送送文件，整理文档。直到到了学校，我才发现自我认识的太不全面了。但我不会让自我后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自我能够成功，有一个光明的前程。

(三)宗教信仰及对我的影响

我的父母都是信仰佛教的，故我也是。但由于学校无神论的影响，我的信仰并不执迷，只是偶尔求神拜佛已求安慰，心安而已。但这个信仰也有好处，它能够让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少能够让我多了些信心。

(四)本事与品质

我的本事不是很强，可是我有上进心，我相信只要有人肯给我一个机会，我必须会好好的去做，争取把事情做好。我做事还是很认真的。

(五)自身的优势和不足

自身的不足：胆子不大，容易害羞，压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，研究的东西太多，往往把简单的事情研究的太过复杂。创造性不强，没什么领导才能。

完成学校里教师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导本事，专业学习本事。找一份兼职工作，锻炼自我的本事，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。

同学眼中的我：文静、内向、做事认真、观察细致、敏感、没有什么创造性、不具领导才能。

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。我期望能够经过这次自我分析，找到我适宜的定位，从那里开始奋斗。我明白我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，十分感激教师们对我的教导。

**自我成长报告大学心理健康论文篇四**

成长不仅仅是改变自己的身体，更重要的是增长知识，丰富感情，提升智慧。这是一份大学生心理自我成长分析报告的汇编，供你参考。希望你在阅读过程中有所收获！

大学生心理自我成长分析报告1。我在一个民风淳朴的小村庄长大，那里风景优美，环境宜人。也许我这辈子再也不会在另一个地方留下如此强烈的情感印记。那里的人没有太多的出轨和内斗，这让我从小到大心里有了一个纯净的洗礼，让我以后的人生少走了很多弯路！

从出生到初中，身体一直比同龄人差，经常要去医院，让父母很担心！我曾经让父母把身体磨破。当时没觉得太多，现在回想起来觉得父母的爱那么深，那么辽阔，那么伟大！如果当时他们没有离开我，没有全心全意的关心我，我可能就不是现在的我了！也许从那以后，我学会了感恩。每次初中不在或者放假一个月回家，我都会用攒下来的生活费给父母买个小礼物，不为别的，只为让父母觉得我没白养儿子！让他们放心！

远亲不如近邻！

我高中的时候，当时没有考过县一中。当时我是村里最好的学生之一。全村人都对我寄予厚望，但我当时还是考不上。我心灰意冷，失去了再读的勇气！我把自己锁在房子里了。我好几天没出去了！父亲看到我这个样子，只是沉默。我知道他当时身体不舒服。后来我妈告诉我:“如果不读书了，以后能做什么？”那一刻我沉默了，我当时也是这么想的。如果从现在开始不读了，以后能怎么办？如果我工作了，身体不好能受得了吗？以后怎么生活？未来的人生还能有比现在更灿烂的花吗？那一刻，我仿佛明白了人生，明白了只有知识才能改变命运的真谛！找到了人生的出路！我哭着对父母说:“我学习，所以不能去二中。”当时我爸我妈商量了一下就同意了。

那一年是我父亲送我去的学校。进入高中后，我一直记得中考的失败，努力提高成绩。我不知道我是不是不适应高一高二繁重的学习任务。经常感冒发烧头疼，不忍心投入学习！最后结果不理想，感觉越来越无力！后来因为长期感冒患上了严重的鼻炎，不得不休学做手术才能正常学习。否则，不仅会影响我的学习，还会使我的病情恶化，从而使我的学习更加困难！无奈，辍学在家带着未完成的梦想过了一年！这期间我的性格可能会有点孤独。长期一个人呆在家里，很少与外界交流，逐渐让自己落后于同龄人。一年后，我回到了学校，再一次入学，我变得疯狂起来。我的学习热情只增不减，努力得到了回报。我的努力得到了回报。我高二的成绩一直是班里第一！直到高二，成绩一直很好！高二的时候，虽然有下降，但还是班里前五。当时我妈挺开心的。他们都觉得当初不让我去一中很伤我，但我对他们说:“就算让我去，我也不会去，因为不是靠自己的能力实现的，就算交了9000学费我也不会去！”父母当没再说什么！渐渐地，时间过得飞快，高三转眼就到了。高三复习紧张枯燥，但我们都知道，即使刀架在脖子上，我们也完全不能放松！那件事让我后悔了一辈子。当时我们宿舍大多数人网瘾都很重。直到现在我都不否认我真的很喜欢上网。但那时候我还是知道自己有自己的分寸，什么时候能打，什么时候不能打！那是周五晚上！班主任照例不会查寝室，所以好多人叫我出去通宵上网！我早就拒绝了，但是宿舍的人都说要走，还说谁不走谁就是懦夫！可能你年轻有活力吧！我受不了那种客厅。我和全宿舍的兄弟出去了。真的，年少轻狂的感觉，认真对待几米高围栏的快感，真的让我紧张过后觉得有点轻松！但是那天回去一晚上，我们宿舍的人都被班主任叫去了，那天班主任说的话像尖刀一样卡在我心里！“你觉得你很棒吗？不是现在你想飞。你们都是拿着父母的血汗钱在学习，知道吗？”班主任说到我爸妈我都快哭了。感觉好无知好残忍！一想起父母，我的脚就像铅一样硬！

就这样，带着父母的愧疚，我读完了剩下的高三。高考最后成绩出来的时候，大大超出了我的预期。我一直想了很久是不是出了什么问题，但事实是没人能改变。但我知道，那时候我不能再让父母伤心了。我必须上大学。这时，我的家庭状况有所改善。我上不起大学。但是为了减轻对父母的愧疚，我在高考后两个月给自己找了份工作。高考结束后，我们和同学玩得很开心！我会觉得高三也是苦的，含泪的，笑的！

三年，20xx年夏天，我迈着轻快的步伐走进xx县第二中学，满心憧憬；现在，蓦然回首，发现自己早已离开，重新踏上征程。高中的记忆要从军训开始。军训的风风雨雨，铸就了一个班级的脊梁。学生们互相了解，互相学习。记得刚开始想家，新环境的不适让我不知所措，但我告诉自己:我能行！开学第一天，听班主任给我们讲解高中生活。当时不知道自己从哪里来。也许是一种努力学习的激情。我决心好好学习，让所有人刮目相看。于是高中生活开始了。高一就是这种情况。感觉自己像个孩子。用新奇的眼光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象。因为第一次住校，在学习、生活、交往活动中似乎有很多自由，也有很多约束，可以更好的充实自己，发展自己。高二，选择了理科，学业压力逐渐袭来。新的班级，新的老师和同学，新的学习内容都要适应和改进。我们即将迎来高三和高考，这是我们人生旅途中最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我已经成熟了。高三的生活很单调，很辛苦。最后，我可以让云开着，看到光明的未来。不经历风雨就看不到彩虹。也是我梦开始的地方，花开花落，树叶繁茂。在这里，我要感谢我的父母和老师，感谢你们的关心和培养，我不会让你们白花钱的。

我还记得高三之后的暑假。也许这是一个漫长的暑假，每个经历过高三的人都不会忘记。我们可能去上大学，也可能去工作。人生的这个转折点，对整个人生的影响最大。那时候我变成了3岁，找工作，坐火车，上大学，什么都一个人带！

平时活泼任性，轻松愉快，在集体中受欢迎，对人和事都很热心。有时候，他们可能会冲动，自律性差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但是会继续追求。客观，理性，现实，独立，坚强。遇事果断自信。少数情况下可能会情绪失控或松懈，但一般可以保持平静的情绪，遇到重大挑战或突发事件时可能会紧张。但是我相信我以后会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，我有信心在未来之前成长的基础上取得更大的成功，我相信我能做到！

大学生心理自我成长分析报告2人生是一个过程，心理学也是一个过程。成长充满了喜怒哀乐，悲欢离合，悲欢离合，愁云惨淡——回顾过去20年的成长，远离亲人的童年生活让我意识到亲情的重要性，形成了独立、倔强、敏感的性格；不服输，重拾自信的年轻生活造就了我的激情、感性和坚强的人格；积极、努力的年轻人让我感到快乐和自信。特别是小学那段痛苦的学习时光，造成了我内心潜在的自卑和性格变化。成长过程中的每一次努力都给我带来新的收获，每一次挫折都让我自卑，但我还是要感谢挫折磨砺了我，因为它让我学会了关心和感恩，学会了坚强，学会了更积极地面对生活的热情。第一次接触心理学可能谁都不清楚。因为我们好像从懂事开始就开始琢磨成年人的心思，和它的亲密接触起源于我读高中的时候。当时喜欢看各种小说，小说里不乏对各种人物性格和心理的描写。从那以后，我对这个神秘而迷人的课题充满了好奇。即使上了大学，我也想象自己是否可以辅修心理学。上了你的课，发现之前学的东西根本不在桌子上。通过这门课，我学到了很多关于心理学的知识，这让我对它更感兴趣！

时间像微风一样吹过。除了风吹过后的平静和温度，它什么也没留下。时间也是如此，它给生活留下的只有变化。此刻如此，下一秒又如此。剩下的是最后一秒的记忆，还有这一秒的点点滴滴，有人推算我们现在已经活了7000多天。如果我们以秒来计算，我们现在生活的时间将是一个非常大的数字。但是每一秒，我们得到了什么，我们学到了什么，我们放下了什么。这是一个值得考虑的问题。让你的生活更充实？而不是留下自己的遗憾。在过去，我们的伤疤和快乐的日子都有记忆，那些场景总是像电影一样出现在我们的脑海里。再回头看，我想永远停留在那一秒，却想永远忽略那一段。回顾过去的自己，只是为了让我重新认识自己，明白自己。为了提高活得高的价值，我们必须冷静地分析自己。

**自我成长报告大学心理健康论文篇五**

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22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。

我从小学到现在，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己的想法，一切都努力往父母说的做，其他的也都是人云亦云，这样一直到了大学开学。我到了大学，离开了父母，我才到了我的低潮时期，这时的我不知道该怎么和人交流，这里我接触到的人，天南海北，各式各样，生活方式也不相同，我也不知道该怎么去处理生活方面的事。仿佛一切都变的很难，一切都要自己去想，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。现在一切都得自己拿注意了。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，每天都过的很压抑。现在未免有些莞尔。到了现在，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么做。所以我现在觉的，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。每个人的生活都有高潮和低谷，我知道以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真考虑和为之奋斗的地方。

1、兴趣爱好对自己的影响

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。专业兴趣上，我比较喜欢会计类的，也正是我现在所学的财管专业，我认为此专业可以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。我认为这很符合我的专业需要。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，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

2、性格及对自己的影响

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，合作和适应的能力特别强。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接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。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，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，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，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。

3、能力与品质

我的人际交往能力很强，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，对待事情自己有客观的判断和选择，不会人云亦云。自己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，于是考虑太多，不敢果断处理，创造力不强。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。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。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。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助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，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责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，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。

1、自身的优势

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。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，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

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，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。

3、我需要改进的方面

性格的冲动性，耐心

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，可以充分发挥自己在劝说、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；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

通过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一直觉的，我的心理还是比较健康的，但是进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理是很容易出现问题的，我在这短短一学期的心理健康教育课中，发现了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年时光。不过我知道我还只是学了些皮毛。我还想知道些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。

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！

**自我成长报告大学心理健康论文篇六**

学生...，20xx年出生于xx省xx市，现就读于xx大学。

学生性格较为活泼，是乐观主义者，从不会轻易被烦心事打倒，遇到不顺也仅有短暂的情绪低落，具有北方女孩子性格直爽的特点。总想快点长大，想让自我在做事情时显得很成熟，事后回顾却总发现很幼稚，做事情也经常顾头不顾尾，常因为一时冲动的想法令自我后悔莫及。我缺乏自我的主见，在讨论问题时容易顺着别人的想法走，自我也常所以感到遗憾，没有到达自我期望的结果，但又无奈自我没有好的想法。我很期望能够得到别人适当的关注，却常常畏惧在众人面前讲话，在演讲面试等活动中我会紧张到声音发抖音色改变甚至声音小到其他人完全听不到，这是我自我一向最苦恼的问题，是一向想得到提升的地方。我自制力很差，没有办法像别人一样专心致志做一件事情，也做不到心无旁骛完全投入。

关于成长史

我从小就一向生长在充满亲人关爱的环境中，是家里年龄辈份最小的一个，几乎得到了每个人的照顾，所以很喜欢家里的每个人，也被家里的每个人喜爱。我认为是融洽的家庭环境造就了我乐观活泼的性格，我比其他人的抗打击本事强，情绪恢复也快。我在幼儿园时期和爷爷奶奶一齐生活，每一天在小镇里玩闹，那时候每一天的生活很简单也很欢乐，没有手机电脑游戏机，睡醒了吃好饭就下楼叫喊朋友们一齐出去玩，没有城市里的车水马龙也不用担心此刻所担心的学习成绩生活状态等问题，每一天能吃到在自家胡子上烤的花生和红薯就感觉超级幸福。对小时候那种伙伴和生活的向往让我没有那么严重对手机的依靠和对游戏的向往，和朋友在一齐的我都不愿意去看手机，直到此刻我依然向往着和朋友一齐去有大自然美景的地方且大家都不看手机的日子，这种向往终究只是向往，但自我对手机的不极度依靠能够让我更好地享受生活中的完美。

我的生活中总会有一些突如其来的朋友，以往在初中时期的篮球场有幸认识

到了一位在当时看起来没什么异常之处的人，但之后的他在我心中就很异常了。起初我们并没有联系，之后初三他找我帮忙，我们有过短暂的联系，高中有过断断续续的联系，之后到高三我们逐渐熟络有了偶尔打电话的习惯。起初只是明白他叫什么在哪里上学生活在哪儿，到之后我几乎了解了他的一切。从小父母离异，因爸妈都忙于工作从小学起就一个人生活，初三那年一个人去了美国，在异国他乡自我打理自我的一切。在和他的每次聊天中我都常常感叹怎样能够有人这么厉害，对他的赞叹是不一样于对一些学习本事极强的人的赞叹，而是全方面的，他看事情居然能够如此全面，在情绪激动时的行为和想法也很理智，在应对困难时的那份勇敢和无畏令我深深敬佩。我曾有过情绪低落自我想不通的时候，我去找过他，他是如何安慰我的我已经记不清楚了，但他当时的一番话是真真正正的让我的想法和态度有了改观，他对我那段时期的影响我真的能够感激他很久很久，在那之后我们的聊天中他还教了我很多为人处世的道理，那些都是我从来没有意识到过的，他的思想令我真真正正的敬佩。

在我高三那年独自一人去了天津学习，在一个全日制补课机构里我遇到了我生命中的又一位对我有很大影响的朋友，我叫他小白。小白性格也活泼开朗，学习成绩很好却又不是书呆子，他能够很好的做到劳逸结合。而我，没法集中注意力的我，突然被他注意到了。在这之前我一向都只边玩边学，对自我和成绩都没设么要求，对高考也没有什么目标，但认识他之后我就变得不一样了。他每一天带着我一齐上自习，我们会在自习时间把手机放进盒子里再锁起来，直到放学回宿舍再拿出来，每一天抽空给我讲题。就这样坚持了几个月，我的成绩有了实质性的提高，学习的态度也变得进取了，对自我的成绩有了必须的期望，从无所事事的废柴变成了进取向上的在高考前夕沉迷学习的我，小白是我交过最值得的朋友。

一生中会遇到的人大概是数不清的，对我的人中产生影响的也必须不止他们两位，但他们是到目前为止令我印象最深刻的，我必须会带着他们给我的这份良好的影响以进取的态度去走好接下来的每一步。

自我及他人评价

努力活跃他们之间的气氛。我总是喜欢把自我的事情讲给陌生人听，不是十分愿意让自我的朋友充分了解自我，这会让我失去安全感，所以我建立了自我的公众号，把我自我详细的自我介绍写在了上头，想要把自我偶尔的想法与故事分享给不认识我的人，即使公众号没有人看我也会觉得心境十分舒畅，至少把自我的想法都说了出来，不憋在心里。我不太喜欢去和别人争，很多事情就都会默认，久而久之也就真的什么都默认了，这也使我自我很苦恼，我不太敢表达自我的想法，一般都是顺着其他人。我从来都不记仇，遇到不开心的人和事也就会在心里想一下就过去了，以后还是和什么都没有发生过一样，但这样也会让自我一次又一次的受伤，可是我还是愿意记住好的方面以崭新的眼光去看待每一个人。我总是过分在意别人对自我的看法，也会因为别人对自我的差评而苦恼，如果遇到被针对的情景，自我就会十分崩溃，会产生一种难以调节的悲伤情绪，我还很怕别人背后的讨论，如果感受到了自我被讨论我就会慌张并且胡思乱想浮想联翩，甚至能够自导自演出一部情景剧，但常常结果是别人什么也没说。

和我不是很熟悉的朋友会感觉我凶巴巴的，和我熟悉的朋友会认为我很顽皮。朋友们有时会认为我不太正经，我会为了不尴尬而假装不正经，但常常惹的别人不开心，每个人的想法不一样，我要努力去改正自我的做法做他们更加喜欢的朋友。我的朋友总是说我憨憨，傻乎乎的像个小学生出门不带脑子，每一天都开开心心没有烦恼的样貌，可我的开心也总是不合时宜，在朋友心境不好的时候我的开心就是那个最令他们厌烦的了，我也所以被说过很多次，可就是一向没能改正过来。刚刚去询问了闺蜜对我的评价，给了我一个不太正经的回答，可是也挺形象的：像只哈士奇，跑去食堂的样貌是开心的哈士奇，等着吃饭的样貌是焦躁的哈士奇，看到喜欢人时候是发情的哈士奇，赶去厕所的时候是兴奋的哈士奇，哄你开心的时候是无奈的哈士奇，之后我发现我好像都成了哈士奇。我就想这样一向带给别人欢乐，一向陪伴着他们，我们就这样一向走下去。

关于人生规划

我对自我的人生没有明确的规划，没有明确的未来想从事什么行业拥有什么样的职位的规划。我现阶段的目标就是让自我不断变的更加优秀，掌握多种技能，提升自信心与社交本事，为将来的路做铺垫。

我曾看到过一句话叫做真正的自由不是做你想做的，而是不做你不想做的事情。我一向十分认同这句话，此刻的努力是为了将来不做自我不喜欢的事情。我梦想的状态就是能够把控好自我的生活，踏实走好自我人生路上的每一步。

我期望未来的自我能够找到自我真正热爱的事情并一向坚持下去，不要放弃，无论在什么年龄什么阶段都能够一向坚持着自我青春是的这份洒脱与热情，一路笑容灿烂的走下去。

文档为doc格式

**自我成长报告大学心理健康论文篇七**

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。回忆自己的成长历程，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。

我从小学到现在，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己的想法，一切都努力往父母说的做，其他的也都是人云亦云，这样一直到了大学开学。我到了大学，离开了父母，我才到了我的低潮时期，这时的我不知道该怎么和人交流，这里我接触到的人，天南海北，各式各样，生活方式也不相同，我也不知道该怎么去处理生活方面的事。仿佛一切都变的很难，一切都要自己去想，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。现在一切都得自己拿注意了。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，每天都过的很压抑。现在未免有些莞尔。到了现在，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么做。所以我现在觉的，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。每个人的生活都有高潮和低谷，我知道以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真考虑和为之奋斗的\'地方。

1，兴趣爱好对自己的影响

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时机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。专业兴趣上，我比拟喜欢会计类的，也正是我现在所学的财管专业，我认为此专业可以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。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充分、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，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

2，性格及对自己的影响

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，合作和适应的能力特别强。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接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。情绪比拟稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比拟沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，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，轻松愉快，在集体中比拟受人欢送，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比拟差。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。能坚持完成自己方案的事情，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，也可能比拟紧张。

3，能力与品质

我的人际交往能力很强，而且自我约束力比拟强，实事求是。有上进心，不甘落后。尊重他人，做事有原那么，对待事情自己有客观的判断和选择，不会人云亦云。自己的缺乏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，于是考虑太多，不敢果断处理，创造力不强。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。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。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。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助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，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责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在奉献中实现自身的价值。我还积极要求参加中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出奉献，实现自己的人生价值。

1.自身的优势

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。

3.我需要改良的方面性格的冲动性，耐心

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。最后实现自己的企业目标，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

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。在职业开展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充分、领导力强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原那么性。

通过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一直觉的，我的心理还是比拟健康的，但是进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理是很容易出现问题的，我在这短短一学期的心理健康教育课中，发现了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年时光。不过我知道我还只是学了些皮毛。我还想知道些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的例如来加强理解和应用。

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拟全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美！

**自我成长报告大学心理健康论文篇八**

岁月如流，诚如一切皆流逝于昨日。转眼间，我已经踏入了22个年头，回顾自我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)主要人物对自我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向都是个严厉的父亲，自幼我的父亲就对我要求很严格，异常是在学习上更加严厉。儿童年时期，我十分贪玩，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，就慢慢的构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景。还记得在一次小学期末考试中，我有一门语文考得十分不梦想，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样升学。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，我都要严格要求自我，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)兴趣爱好对自我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本事，所以，不断培养了在团体中的领导本事和组织本事，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)性格及自我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。而这一向都是我交友的原则。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、进取踏实。有强烈的团队精神和职责感，或许这也是包含因为幼年父亲的严格要求让我塑造有职责感的性格。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本事，具备有必须的抗压本事，在实践工作中，善于锻炼处事本事，在学习期间，进取参加班级团队活动，培养团队精神和团体职责感。可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，在交际本事一般，有时压力过大时产生过度紧张，甚至产生消极情绪。研究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，加强日常中交际本事的训练，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本事的修养。

(五)本事与品德在个人本事方面一般，能独立妥当处理日常中的事物，有必须的组织本事。思想道德观念很强，正确对待生活中的事情，顾及他人以及团体利益，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》帮忙，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，同时注意自身的本事、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，实现自我的企业目标，做一个优秀的专业人才。

三、自我总结

总之，一分耕耘一分收获，用自我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。

**自我成长报告大学心理健康论文篇九**

我常常一个人静下来，花时间写自我反思。在反思中，我细心体会自己在成长中每一次经历带给自己的认知和体验，在越来越长的年岁中，我能反观自己当时的处境和表现，看到自己的心理状态。这对我来说不仅能够更好的缓解压力，改善自我的情绪和社会生活方式，同时，我也清晰的构建出一个自己成长的轨迹，更好的认识了自己的人格，和优缺点，让我感受到一种乐趣，这也是心理——这一科学领域的奇妙之处。

我的两种生活造就了我两种截然不同的个性表现。

在我的成长中，我一直是一个成绩良好，听话懂事的孩子。我在学习方面的自我管理能力较强，很少用父母和老师操心，学习有毅力有韧性，在课堂上能较快吸收老师所讲的知识，学习成绩一直较为稳定，高中就读于重点中学，因此，在求学经历中，我几乎是在老师和父母的表扬中长大。

学习方面的表现带给了我这样一些个性特点。

我对自己的能力很自信，也影响到我对生活一直抱有热情而自信的态度。我能积极认真，踏踏实实对待工作，和任务，并且愿意大胆尝试，挑战自己，同时喜欢懂脑筋想办法解决问题，引入新思路。每当我接触到新的事物，新的思想，会迅速投入到工作和生活中。

我非常有韧性。记得初中时，面对政治考试。我能坚持一个月每天背政治课本和习题，我的政治成绩一直非常好，并且考过100分。这样的体验，让我在做事时，有不服输的劲头，一定坚持到底，克服困难。

而这样也造成了我的一些负面个性。面对不熟悉的问题时，容易产生灰心的挫败感，表现出敷衍抗拒的心情。或许是体验过成就的甜美滋味后，让我不能面对失败的苦涩。每当我接触一件新的工作，如果我能在很短的时间内迅速做好，我会对这项工作表现出非常浓厚的兴趣，并且能全情投入，但如果我一时做不好，就会出现退缩，回避的状态。所以有些时候我不适合做要下功夫，长期坚持的工作。但随着年纪的增长，我认识到了这个问题，能够开始克服自己的浮躁心态，耐心细致的面对新的领域。我也认识到这种特质，会造成保守性，不利于工作的发展。

我的个性很沉静，感受细腻，有耐心，愿意倾听他人，理解他人。我喜欢阅读，这种兴趣培养了我静下来思考问题的习惯。我愿意就生活中出现的问题，和一些现象，研究它们背后的规律和成因，思考，让我能看到不一样的世界和人生，从而感受到一种从容和豁达的快乐，如阳光一样快乐的心态。我相信每个人有自己独特的内心世界，所以我在倾听时一直保持一种尊重感，愿意去理解每个人作为个体的独特感受，这使我赢得了许多真诚的朋友。

然而我在人际交往中有一些回避和退缩，这一直是我生活中的一点小困扰。

在我的成长经历中，我的父亲是一个感情充沛，柔和而率性的人，他对我寄予了全部真挚的爱。他随和的个性，和对我寄予充分的支持和交流，使我成为一个非常愿意亲近他人的人，并且在后来的自我反思中，我发现，我对男性一直没有害怕和威严感，很容易沟通，没有一般的距离感。我的母亲是一位非常勤劳而严格的人，她对工作尽职尽责，但不喜欢和孩子们嬉戏玩耍，脾气略有一点暴躁。母亲生我的年纪比较小，我是一个非常有主见的\'孩子，因此在小时候表现出比较不听话，母亲因为年轻耐心不足，使我常常受到母亲的管教，这使我形成一种内心非常狂热，但外在表现规规矩矩的状态，我曾经一直怀疑母亲是否爱我，这很快在读大学时，母亲因为在电话中想念我流泪，完全化解。在母亲教养方式的影响下，我也很少和朋友同学很亲昵的相处玩耍，显出一些孤僻。并且一直对女性长辈有一种既依赖又非常敬畏的感觉，使我在交往中，又很矛盾的常常和别人保持一种距离感。

父母相反的教养方式，使我在人际交往中，出现一个圈。和熟悉的人，我会非常亲切，随和，坦诚沟通，表现出一种热情而温暖的状态，而在交往初期，我常常抱有一种畏惧的心态，使人感到冷漠而抗拒。

我想我是天生的心理学家。我认为我沉静细腻的情感方式，和爱思考研究的习惯，以及愿意真诚而热情待人的特点，让我对从事心理学充满自信与兴趣，我相信我能在这里找到自我的安逸。

第一次接触科学心理学，源自初中时，一位语文老师讲的一件事，这位漂亮而讲课精彩的老师，提到“教师心理学”这个概念，她讲到，一位教师，如果在自己的着装风格，或者发式上出现变化时，要在上课之前，先到教室里和同学们做一会儿沟通，再上课，这样同学们不会因为老师的变化，而转移接下来的学习注意。刚好两个月后，我的一位数学老师剪了新发型，当她微笑着在课间活动时走进教室和我们说话时，同学们都会心的笑了。这个回忆一直留给我对心理学美好而神圣的认识，我看到了心理学在我们生活中的重要意义，也从中看到了心理学天生自带的一种慈悲与关怀。

高中后，学校开设心理课程。在高中二年级，同学们思想由懵懂少年向日渐稳重的青年转变时。心理课程一直像一抹温暖的阳光，像一盏灯塔，引导者我们的成长。心理老师总是用温暖，真诚，轻松的语气来给同学们上课，在课上，我们认识了自我，悦纳自己，学会欣赏别人，感受生活的快乐，同时，通过心理作业，我们一直和老师保有良好的交流，老师每次会认真回复我们的所有心理烦恼。面对高考时，心理老师会定期为同学们做放松引导，讲解焦虑来源，缓解大家的压力。心理课在我的知识体系中，生动的打开了一扇窗户，让我更直观的看到了心理学在我们生活中的价值和带给人的帮助，也使我对心理学产生了向往。

读大学后，我的专业课有一些是心理学课程。这个时候，我开始有系统的认识心理学这们学科，初步接受心理学的知识，对心理学有了一个科学而良好的认识。我接触到了普通心理学中，大脑对心理产生的作用，感觉，直觉，对我们日常一些心理活动的描述。感受到一个自然人，在从出生到衰老死亡的整个过程中，心理活动时一个动态变化的过程，感受到人格形成和发展的奇妙。也更加清晰的看到，我们生活中许多不良心理和情绪出现的原因，心理学知识在现代社会生活有着越来越重要的意义。

这些，使我深深的感受到作为一名心理工作者，一名咨询师的责任感和使命感。回顾我的成长历程，心理学一直陪伴在我身边，我愿意把以后的人生用在对这门古老而年轻的学科的学习研究上，也把自己的职业规划，事业目标，定在了心理工作上，我想把我人生的意义和价值，静静的安放在心理这份充满关爱的工作上，努力用科学的态度和知识，去帮助生活中遇到心理难题的人，帮助他们找到更好的自我，体验快乐，感受生活的幸福。

成为一个优秀心理咨询师的路，对我来说只是刚刚开始。成为一个出色的心理咨询师，要有丰厚的心理学知识，良好的人格魅力，不断积累的工作经验，专业的咨询技巧，和一颗高尚而关怀的心，这些都是我今后要不断努力的方向。心理学一直给予着我快乐，我也愿意将这份快乐与他人分享。

在一直从事的心理辅导工作中，我也认识到，一名心理咨询师，首先自己要有强大的心理能量。我将在生活中不断培养积极向上的生活习惯，适时调整自己的生活态度，形成乐观，开朗，豁达的个性，不断充实心理知识，增强生活的信念，多与周围人进行沟通，注意积累对生活中心理现象的认识，结合理论知识，发现科学规律，以便更好的完成咨询工作，帮助每一个在心理上遇到困难的人。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。愿心理学温暖而快乐的阳光播撒到每个人的心田。

**自我成长报告大学心理健康论文篇十**

我们可以犯错误，可以失败，在这里，或许成长比成功更重要。本站小编在此整理了20xx自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获!

我于1986年2月出生于一个普通的农民家庭，父亲是一位勤勤恳恳的理发师，母亲是一位勤劳能干的家庭主妇。父母虽然没有读过几年书，却坚信知识能改变命运，所以他们省吃俭用供我上学。我在学习上也尽心尽力，力争上游，学习成绩一直在班里算中上等。父亲也舍得为我投资，不时的给我买数学作业本以加强数学练习。读到小学四年级的时候，父亲让我学记账了。每天晚上父亲八九点回来的时候，我就按照父亲的要求记账，例如某某给了多少理发钱。这时我就懂得父亲是多么辛苦容易啊!读书是多么重要啊!如果自己会写字就不用这么麻烦了。因此父亲总会给我讲述某个村出了多少大学生等事情作为我学习的榜样，以激励我好好学习，早日成为栋梁之才。

记忆最深的一次是我在小学四年级的时候，父亲给别人理发完毕去学校找我班主任了解我学习的情况。一次上语文课，班主任老师说\"明梅的家长多么关心孩子的学习啊\"，并当众表扬我学习踏实勤奋，我心里甚是高兴。于是更激发了我对学习的兴趣，勤奋的良好品质大概就是从那个时候奠定的吧。

后来我顺其自然的进入乡村中学，一如既往的刻苦学习。随着物理、化学科目的增添，我感觉力不从心，致使我中考失利。在班主任的建议下我又复读了一年，然而机会是留给有准备的人的。复读第二年县一高进行春季班招生，我有幸进入高中读书。正好赶上文理分科，我根据自己的兴趣爱好及特长选择了文科。在三年半的学习中，我养成了独立、思考的人格特质;与同学的交往中我学会了理解、包容、乐观积极的品质，老师的谆谆教导使我对他们充满感恩之心。功夫不负有心人，我顺利考上了山西农业大学农村区域发展专业。

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、诗歌、经济、法律、医学、心理学、哲学等成了我最大的兴趣爱好，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最大宝藏。大学是我人生中最丰富多彩的阶段，和宿舍姐妹一起打羽毛球，和老师一起爬山，上网写博客，做家教，去乡村调查，做小生意，听中央人民广播电台的神州夜航。这个时期的我变得更加开放、信心十足、积极乐观，在努力增长知识的同时，也开始注重社会实践，培养了良好的执行力。大四我积极准备考研，由于报考学校分数要求高，我考研失败。于是我便积极寻找工作，顺利通过了村官考试和特岗教师考试。为了更好的照顾父母，我选择了离家近的学校当一名农村特岗教师，走上了自我实现的道路。在工作之余，我不忘心理学，依旧拿起课本准备重新考研，经过拼搏，我顺利考上了南昌大学应用心理学专业。更令我幸福的是在学校我也找到了心仪的另一半，我们心心相印。相似的的家庭背景，相似的工作经历，相似的性格特点，他特有的细心弥补了我一贯的粗心大意，我们逐渐建立了亲密感、信任感和安全感。

回顾这二十五年的点点滴滴，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、辩证思考问题的能力，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。这仅有的一次生命应该怎样度过呢?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。通过心理咨询师培训，我更加认同和喜爱心理咨询师这个职业，希望帮助来访者达到助人自助的目的。不仅帮助了别人，自己也得到了很大的收获--成就感的满足。

对于我来说，只有20xx年单薄的人生----生活贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少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。

适应能力，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的形成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自己去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一直把它做到底。高一升高二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到同学们在议论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试的事，就打听着去了，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报文理科的时候也算是给自己定了教材，后来跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后,满含热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很充实也很快乐!那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自己的人生道路，也就是在那个时候意识到自己开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自己有当好老师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自己始终有一个好的心境：二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流;三是随和，很容易缩短人与人之间的距离;四是真诚，总是以一颗真诚的心对待朋友和学生;五是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响;二是增强遇事后的果断性，应变能力;三是增强面对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作积极性，让工作更有起色;五是增强学习热情，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种快乐。我最近大部分的时间是快乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在伤心、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如快乐的生活。通常情况下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自己的教学水平。

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历对铸成今天的我起着决定性的作用。

我今年21岁，时间若白驹过隙，忽然而矣!时间正如小河里的水，看似不动，其实在淌。时间过得真快，一晃七千多载日子已从身边经过。回想起以前有多少欢声笑语，又有多少悲愁垂涕。

小学是我开始认识世界的时候。小学阶段，在父母的教导和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。他们教育着我，勤奋：积极进取，宽容：正直豁达，责任：认真负责。那时的我天真的如同天上的小鸟。同时他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。那时的我学习很好人比较活跃，老师非常关心我，我也常常积极参加一些学校举办的活动。还记得数学老师举行的一次答题有奖活动，我积极踊跃的回答，得到了不少的奖品。在那时我明白了想要得到就要自己去争取。小学也有过一些不好的经历，那时班里还有一名同学成绩很好，而且他们家有钱有权，常常当着全班的面给老师送礼，他在班里就备受老师关心。在那之后班里也有一些同学效仿，这些同学也同样很受老师关心，我也就慢慢淡出了老师眼中。这件事也是我在上高一时偶然想起，我明白了一个道理：光有能力是生存不下去的，还要有关系才能在这个竞争压力巨大的社会存活下去，走的更高更远。 上了初中，我依然是我，成绩虽然不是班里名列前茅的，但是我有很多的才能，朗诵、演讲、小品样样都有我。因此我在老师眼里还是一个优秀的学生。初中三年我明白了：人一定要有一个自己的特长。

高中生活紧张而充实。高中阶段可以说是我最辉煌的阶段，也可以说是我最黑暗的阶段。高中目的就是为了考一个理想的大学，一切的一切都是学习。所以在高中阶段，我没有参加任何个人活动，集体活动不算。把所有心思都放到了学习上，所以那时候的成绩名列前茅，为此我还挣得了一笔奖学金。可是艰苦的高中生活压迫着我的神经，尤其是高三时，压力已经快让我走不下去了。这时我非常感谢我的同桌，是她的开朗影响着我，让我坚持下来。我是一个独生子，从小除了父母长辈对我的关爱以外，没有体味过兄弟姐妹之间的关心与帮助。所以在那时候，是她对我有很大的影响。

兴趣爱好对我的影响

我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生;我喜欢打羽毛球，因为它能让我尽情挥洒汗水;我喜欢旅游，所以我要比别人了解的多一些，知道的特色、地点、人文多一些，见过全国各地的人，接触过各式各样的人。

性格及对我的影响

我性格古怪，有时乐观向上，能快速调整心情，让自己时刻开心。但有时却多愁善感，感叹世间沧桑。但大多时候我都乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，相信事情总会有办法解决掉的。

4.能力与品质

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。同时自认为动手能力强，能很快的做完一件事;学习能力强，对于陌生事物能很快的学会;适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

5.自身的优势、不足与改进

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新能力，并能保持乐观的心态去对待每一件。细心，对事认真负责。

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

6.自我奋斗目标

加强与他人的交流沟通，增加自己的社交范围，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。人是更多的朋友，增加更多的经验。锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友。学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来。加强对自我心理的控制，冷静处理遇到的任何事物。

**自我成长报告大学心理健康论文篇十一**

学院：

班别：姓名：

学号：

当我打开自我的记忆时，我才发现自我已经走过了一段很长的路，从童年开1

始便不知不觉地受到家人的影响。但我觉得，我应当有自我真实独立的生活体验。时间在指尖流过，我开始渐渐成熟，踏进学校，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自我的路了。

眼因留多泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚。意义在于，仅有真切体味泪洗过的良心，所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的风景仅有自我才能感悟的最深，生命的真是也正在于此。

踏入人生第19个年头了，这是第二次回顾生命的历程。经过这学期两科关于青年心理学导论和大学生心理素质训练课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从对自我的发掘到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对熟悉的及陌生的环境，如何塑造和培养人格和意志品质，。我认为此次自我分析十分的有必要。

有些外向、开朗的个性让我结交了不少的朋友，还有几个知心的朋友。在和他们从陌生人变成朋友的过程中，他们让我感受到了亲情外的温暖，让我学会许多为人处世应有的态度，剖析材料《自我分析成长报告》。除此之外，作为90后的独生子女，我也有点任性娇气。还好遇到了能够容忍我的小毛病的朋友，能够无私的包容我，也能在我做错事的时候指正我，让我不能错下去。

人生观是一个人因其生活经历而构成的，如同世上没有两片一样的树叶，也没有人两个人人生观完全一样。人生是充满坎坷的，小的磕绊到大的挫折都有。我不能改变我周围的世界，但我能改变自我的心态，让自我认真对待。从小开始，总会有各种成就。一次提高得来的喜报，教师认可的奖状……虽然只是很小的成就。小时候为了父母的期望而努力，此刻则是为了自我进取。

压力是无处不在。从小到大，贯穿每个人人生。也许小时候不知怎样应对，年少的孩子也许不会在意。等到上学后异常是初、高中，应对中、高考，我渐渐学会了应对。而此刻我应对的不仅仅是学习压力，还有就是生活的压力，自我实现的压力，我明白它也许会伴随我一辈子，所以我需要学会接纳它，并要用自我的方式解决。遇到压力躲避不是解决

方案

，仅有迎难而上，才可化压力为动力！

大学是我们人生发展的重要阶段，是个体社会化的中转站。在那里，我们将第一次开始尽情地追逐自我的梦想和兴趣，第一次独立地参与团体和社会生活，第—次自由地处理学习和生活中的各种问题，支配所有属于自我的时间。

凡是预则立，不预则废。大学是什么？有位北大学生说，大学是人生的实验室。不错，我们能够犯错误，能够失败，在那里，或许成长比成功更重要。但这并不意味着我们能够混沌，能够虚度。大学不仅仅是学科，技能教育的继续，更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始，我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自我的发展方向。所以，从进入大学学校的那一刻起，我们就要对大学生活有一个正确的认识和科学的规划。

人生如棋，仅有作好规划，清醒地去过活，我们才能收获一些真谛。奋斗，寻觅，2

发现，而不屈服，这样才算是对人生的注解吧。人生路上不会没有挫折，我想我应当在痛苦的时候学会坚持，因为\"世上没有绝望的处境，仅有对处境绝望的人。\"

在此份个人成长报告中，首先，我分析了自我的优势与弱势。而在大学的四年里，我会立足自我的优势，着重锻炼自我的不足之处。

作为一名学生，学习自然是第一要务。在这大学的四年里，我会生活的中心仍然放在学习中，学习专业知识，学习英语，学习专业技能，这样才无愧于我学生的身份。

上大学以前，我们生活的大部分时间是在单调的读书中度过的，生活阅历，动于本事及社会经验等方面还很欠缺。在大学，学校组织的各种活动以及学生组织的各种社团为我们供给了一个锻炼自我的有力平台。我已经参加一些社团和学生组织。如果有条件，我还会走出学校，去外面打打工，尝试着自我独立，并增加一些杜会经验，学会与不一样的人交流。

当今的社会是一个提倡个性的社会。仅有创新才能让自我与众不一样，具有不可替代的独特性。无论在日常生活中，还是在学习实践中，我都要学习换个方式看事物，深入思考，找到不一样于别人的角度，井进取加以实践，坚持不断创新。

我相信很多时候不是你做不到，是你不愿意相信自我能够做到。其实你早已做出了选择，可是你还不能够理解要做的就是执行选择，然后慢慢理解。就我个人而言，我能做的就是保好体质，学会做人，精通学业，融入社会。就像我所提到的，我不能预测未来会怎样，但我会沿着我的路线做我的最好，相信走出校门时，我会带着沉甸甸的资本开始我的职业生涯。我想无论是成为一个默默无闻为社会贡献的人，还是有所大的作为，我会选择从事我热爱的事业，实现自我的人生价值。

**自我成长报告大学心理健康论文篇十二**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

【前言】为的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。

通过自我成长简介和成长记忆碎片来描述成长中的人和事对我的影响,以及一些自我分析，自我分析体现出自我评价、自我认同、自我提升的特点。下面就让小编带你去看看个人自我成长分析报告范文5篇，希望能帮助到大家!

通过自我人格测验，结果为多血质12分，胆汁质3分，粘液质4分，抑郁质-9分。单单从结果上来分析，本人的气质类型为一般型的多血质。根据书本上对于多血质气质类型的描述，多血质:活泼好动,敏感,表情外露,反应迅速,善于交往,适应性强,但注意力容易转移,兴趣容易变换,做事缺乏持久性。(活泼型)

我觉得该测验结果不完全符合我对自己气质、性格的认识。根据该分析报告的要求表明，得分在20分以上者为典型气质类型，10~20为一般气质类型;而多种气质类型的得分相当时，就可以划为混合气质类型。我个人还是倾向混合气质类型，因为我个人的行为习惯上许多与粘液质表现相符合。粘液质:安静,稳重,沉着,善于忍耐,但沉默寡言,情绪不易外露,反映较慢,不够灵活,因而比较固执。我个人举觉得此项也比较符合自己。

为什么会出现气质类型测验结果的差距呢，个人认为是由于个体差异的缘故。

人格分析报告，是由国外的心理学家提出的，具有相当的概括性，概括了人的4种典型人格特征。然而国外学者的主要研究对象是针对国外的心里情况现状。我们众所周知，人具有民族和人种特点，虽然生理结构上大同小异，但是思维、行为习惯和受环境影响是不同的。最典型的例子就是文化上的不同，所以还有待我国心理学者开发属于国人的人格分析。

外向测验结果为78分，即稍外向型。这点我还是比较赞同的。

内一外向的概念首先是荣格提出的。外向是一种定势指向外部环境。外向性格是爱交际、好外出、坦率、随和、乐于助人、轻信、易于适应环境。荣格认为，纯粹内向或外向性格的人是很少的，只是在特定场合下，由于某种情境的影响而倾向于一种占优势的态度，大多数人是介于内向和外向之间的中间型。

心理学专业课的学习让我掌握了心理学基本理论知识，心理咨询培训课让我对如何能成为一名合格的心理咨询师有了更深的了解。与此同时，我也清楚的认识到心理咨询知识和技术的博大和自己的不足，因而在平常的学习中，我不断丰富自己的专业知识，使自己向着心中优秀心理咨询师的理想一步步靠近。拥有成为优秀心理咨询师的这一理想和我的成长经历不无关系。

漫漫成长路，由于遗传和环境的不同，每个人的人生体验也各有差异。回顾和梳理自己的成长历程便于更好的认识自己，进而有利于日后的成长和发展。虽然在某些朋友和同学眼中，我刻苦勤奋，热心真诚，善于沟通，独立和有主见，但我深知自己身上的这些特质不是瞬间形成的，而是在这二十五年来成长路上的各种经历中慢慢累积形成的。

导我的学习，培养我养成良好的学习习惯。从一年级起，只要是没有完成作业，即使有再吸引我的事情，我也会先把作业做完再去玩。这种习惯的养成，不仅为我以后的学习和生活养成了良好的习惯和自觉性，更帮助我在日后的处事过程中拥有很好的自控力。弗洛伊德曾经说过：“自幼充分享受母爱的人，一生自信。”我想，我就是这样的幸运儿。回想近20年的求学历程，正是父母对我学习方面的“无为而治”和适时的鼓励，为我的学生生涯奠定了良好的心理基础，使我在学习上时刻充满自信。

到了初中，性格外向的我和同学的交流变得更多，学习知识的同时，也更有机会学习如何与他人交往。初中阶段我的学习成绩一直是中上等，由于天生好动，偶尔会违反纪律，受到老师的批评。但因为有一颗待人真诚的心，在和同学的交往中我收获了很多的友谊。学生的天职就是学习，中学时自己的理想，确切的说是目标也很明确，就是升入重点高中，然后进入大学。那时班里的学习氛围很好，大家互帮互助，经常互相讲解题目，分享学习资料。所以我收获的不仅是知识，也学会了如何与同学相处。

学生生涯的一个转折点是在高中，那一年，我顺利的考上了当地的一所重点高中。初入高中，依旧贪玩好动的秉性并未改变，致使学习成绩大幅度下滑。母亲看到后耐心的与我进行沟通，并希望我能重拾自信，用心去思考自己想要的人生。经过认真思考后，我加强了对自己薄弱学科的关注，提高了学习成绩，更重要的是开始思考自己的人生目标以及为之实现要付出的努力。最后，我顺利的考上了一所省属重点大学。

大学之前生活的平顺让我产生了惯性，梦想中的象牙塔和现实中大学生活所带给我的落差，使我受到了一定的挫折。还记得由于说话方式的差别，我请舍友帮忙的时候，虽然我是用自己认为礼貌的语气，但舍友说我的语气像命令人，于是我马上改正并记住以后遇到类似情况也要改正。就这样大学四年，虽然有一些不和谐的小插曲，但和舍友以及周围同学相处还算融洽，自己也在化解那些不和谐因素中学会了处事的方法。

大学期间最惨痛的记忆莫过于我看到新闻上某大一女生的跳楼自杀。由于来自于农村，在和城市的女同学在学习、衣着和生活质量的比较中，产生了失衡和强烈的自卑，最后结束了自己19岁的生命。现在看来，如果当时有人对她进行心理疏导，让她能够排除那些不合理的错误认知，对自我有一个正确的评价和认识。如果她的室友不是那么冷漠，而是对她关心备至，悲剧就不会发生。这个女孩的悲剧，给了我很大的震撼，我明白了面对人生中的不如意，要学会释放压力，要学会舍得。更重要的是，面对亲人和朋友的烦恼和压力，我总是会尽自己的力量去帮助他们，鼓励他们，帮助他们找到烦恼和压力的最根本原因，从而帮助他们拥有快乐的人生。

在读研的一年多来，由于对科研相关方法和工具的掌握还不是很熟练。我曾经对自己的学术能力产生怀疑而心情沮丧。而我的导师却给予了我极大的鼓励，鼓励是最好的润滑剂。她经常鼓励我，要善于发现我学术研究中不为我所知晓的哪怕是一点点的闪光点。从那以后，我再也不去吝惜自己的赞美和鼓励，我鼓励和赞美别人，同时也从别人重新焕发的自信之光的眼神中，收获了快乐。

大学心理学课上，当老师讲授快速眼动和顿悟的知识点时，小时候看到妹妹睡觉时眼睛转动的情境和以前读的大猩猩用箱子和棍子来获取香蕉的画面清晰的回旋在我头脑中，当时看心理学课本莫名的有种相见恨晚的感觉，对心理学的兴趣也一直坚持下来，一直以来也很有动力学习。特别是大二时，做完卡特尔16pf人格测验，仔细分析自己的人格及职业优劣势之后，我更加坚定了自己成为心理咨询师的职业理想目标，并愿意为之努力。本科和研究生期间心理咨询课和临床心理课上，老师讲解的诸多案例也给我很多触动。

随着年龄的增大，阅历的丰富，自己慢慢成长，慢慢对人生有所感悟，渐渐了解到很多事情不是自己想当然的那样，不能只从自己的角度看问题。我也渐渐明白了，以前不明白有些人为什么学习压力会那么大，甚至怯场严重到要去医院打点滴，有些人怎么会还没有高考就认定自己考不上，有些人为什么会因为谈朋友不和而自残等等。

心理咨询师是助人自助的职业，我愿意以己之力帮助别人，同时

也认识到帮助别人的前提是自己要足够强大。所以要想实现自己的理想，我还需要从以下五个方面来加强完善自己：

基于对心理学的兴趣和心理咨询知识的获取，以及对自己人生经历的分析，我感悟到良好的心态，健康的心理对人生是多么的重要。从教材和课堂中的案例中，我了解到心理咨询师是助人自助的职业，赠人玫瑰，手留余香。自己具有乐于助人的品质，这一切因素使我经过理智思考后规划出自己的理想：成为一名合格的咨询师，并经过逐步成长为一名优秀的心理咨询师。

成为一名优秀的咨询师，需要很多知识的积累和经验的积淀。专业课的学习我都认真学习，通过心理学专业的学习，我掌握了系统的心理学基础知识，对心理咨询的流派理论、技术和技巧也有更详细深入的了解。另外，在课堂外我还主动参加一些心理学沙龙和工作坊，利用学校远程教学资源观看各大高校心理咨询方面的课程，以此获取心理咨询知识和参与一些咨询实践。除了具备心理咨询专业知识和一些实践经验，我有成为合格的心理咨询师需要的健康的心理状态，工作认真负责，能营造和谐的咨询关系，容纳他人，以及对上善若水，助人与无形间的追求。

对心理学专业课的学习不仅让我喜欢上了自己的专业，也让我掌握了普通心理学、发展心理学、教育心理学、心理咨询、测量和统计方面的基本理论。课外心理学讲座、期刊书籍和网络教学加深了我对专业课的认识。课余实践和兼职生活，让我对心理咨询的实践操作有切身体会，明白理论和咨询的区别于联系。

多年以学生的角色不断进步成长，也在实习和各种实践当中接触到不同阶段的学生，这些经历让我对帮助学生更健康的学习产生极大动力。所以，我希望以后能做一名学校心理学工作者，大学生的自我认知，适应能力、社交交流等方面是我比较关注的咨询方面。

优势：

不足：

这些方面我会在将来的实践中不断加以改善和提高。

为实现自己优秀的心理咨询师的理想，在以后的学习中，我会不断丰富理论知识和提高咨询技能，熟练运用所学知识和技能帮助更多的人。不断提高自己的同时，正确对待咨询过程中的各种挫折，在需要帮助的时候，积极虚心争取上级心理咨询师的督导和同事们的帮助。另外，作为新手咨询师，也根据自己的职业优势和专业方向，我比较倾向从事青少年的发展性心理咨询，以帮助家长和学生来访者建立良好的行为模式为工作的方向，在今后的职业生涯中，我会继续关注和研究这个领域，希望自己能为中国中学生心理健康方面做出自己的贡献。

我叫zzf，1992年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，岁月如梭，回忆那曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高远的目标。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量。

我出生在一个普通家庭里，爸爸妈妈虽然文化水平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们积极进取，正直豁达，认真负责。但是原本快乐的生活停止在了2024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2024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。

不要指望，麻雀会飞得很高，高处的天空，那是鹰的领地，但是如果麻雀摆正了自己的位置，它照样会过得很幸福。而今的我们就是那不起眼的麻雀，要在如此激烈的竞争中活出自我，必须要端正自己的心态，把活着的每一天看作生命的最后一天，奋力拼搏，实现当初的踌躇满志。

花朵因绽放而美丽，人生因拼搏而精彩，不是每一次努力都会有收获，但是，每一次收获都必须努力，这是一个不公平的不可逆转的命题，要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

在我成长的人生之路上，对我产生影响的莫过于我的父母，我的家境贫寒，但人穷志不穷，这是我父母从小就教育我的，他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，而不是像他们一样一辈子面朝黄土，背朝天。所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。

我喜欢打篮球，因为它让我知道了团队合作的重要性;我喜欢赛跑，把别人远远的落在后面而拼命的追赶我是我的目标;我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生;我喜欢挑战一些难事，即使失败了，至少它能让我明白，只要努力了，结果并不重要，重要的是参与的过程，乐在其中就好。

从小我就乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，因为我深知，即使输掉了一切，也不能输掉微笑，只要嘴角上扬，希望就还会有。我始终坚信世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人，越过那一道坎，前面就是铺满鲜花的康庄大道，前面就是胜利的彼岸，掌声永远只属于那些不甘失败的人。

一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。

不足:遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改进:以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友，学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来!

我希望能从事自己喜欢的工作，兴趣是的老师，我相信它能让我发挥出自己的优势，或许在这份喜悦来临之前，我还要经历更多的曲折，但是我不怕，人生哪有一帆风顺，在逆境中体验不一样的人生，那才是不平凡的人生。

在成功还没有到来之前，我会继续努力做好一切，不断地提升自我，让自己变得更强大，在平凡的生活中做一个不平凡的人。

人生就是记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受能接受的。人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。

时间如白马过隙，年华瞬间斑驳，不知不觉中，我已经走过了20多个念头。通过心理健康这次作业，我回顾了自己的成长过程。心理健康课是对我们很有用处的一门课程，通过对它的学习，我们学到了很多有用的知识。我们懂得了如何去定义心理这个名词，如何进行情绪的调控，如何正确地去面对失败与挫折，如何培养和塑造人格和意志品质，知识非常全面透彻。我认为这次的自我分析对于我非常重要，我是怎么样的一个人，我会成为怎么样的一个人，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。

上初中之后，大多一人在外读书，但父母从不松懈对我学习上的督促和帮助，使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心血。特别是我的父亲，在我看来他是一个真正意义上的大男人，不但事业有成，生活中更是一位慈父。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，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。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!中学的生活主要是学习，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口:我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。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，往往喜欢一个人却老是和她作对，喜欢她却老在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特征，出现对异性的好感和接近异性的\_\_。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和\_\_感不得不被压抑，还要在他人面前进行掩饰。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。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。

迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，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。”大学生涯的头一年，也使我第一次有机会接触到了心理这个领域。在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。认识并注重这一点，对于我今后进入工作，具有极其重要的奠基作用。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。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。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。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助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，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责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

这么多年来，我形成了善良、宽容、单纯和积极向上的品质，也恰恰因为这些良好的品质，使我从小到大一直都有着良好的人缘，得到了太多人的关爱和帮助。但也正是因为周围家人、朋友的宠爱，使得我在生活中有一些理想主义，同时又有些依赖性。因此，朋友们对我的评价是善良、开朗、单纯，他们总是批评我太过于理想主义了、太傻了、不够圆滑。我个人对此部分赞同，我觉得自己有时候的确应该变得现实一些、聪明一些、圆滑一些，但绝对应该要分时机、场合和对象。

我相信人性本善，所以即使一个人作恶多端，我也相信他一定是有着一些可以被宽容和理解的理由的。也因此，我总是更容易能够理解和谅解他人。

同学眼中的我:开朗，有幽默感，真诚对人，较积极面对生活。批评:没有恒心，有时候很懒，很急躁，没有什么创造性。有时候会莫名其妙地生气。

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”!

**自我成长报告大学心理健康论文篇十三**

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，阴晴阳缺——回顾自己二十多年的成长历程，不守在父母身边的幼年生活让我体会了父母亲情的重要，也形成了我独立、倔强、敏感、不服输的性格。初中时候的失败和挫折中接踵而至的打击，造成了我心里潜在的自卑情结和人格的显现。而高中时候的拼搏和努力，造就了我热情、感性、坚强的个性。积极向上、勤奋努力的青春时光使我感受快乐、走向自信。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。

与心理学的近距离接触源于在高中学校读书的时候。十八岁，忽然觉得有无数的烦恼。面对高考学习的压力和枯燥，来自家庭和自己的压力，让我心烦气躁了很久。一次偶然的机会，让我与心理咨询有了近距离的接触，那时的我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇。知道了心理咨询师是一个助人自助的职业，使我产生了浓厚的兴趣。报考时，我毫不犹豫的选择了心理咨询专业。通过三年的学习，我感觉自己变得成熟了，生活中的烦恼减少了，身体也好多了。在学习的过程中，我一直在思索走过的路，有的是对了，有的是错了，用心理学的观点来判断，我还不成熟，我还需要不断完善自己。于是，我在慢慢的成长，对生活充满了希望，对世界充满了好奇，对人生也有了更多的感悟。二十多岁，是人生辉煌的开始。

自我成长分析

11月，我降临在一个普通的家庭，那时候父母工作都很忙，又正值祖父母退休在家，所以，两三岁的时候，父母就将我送到了祖父母家抚养，每个周六日都过来看我，接我回自己家。虽然祖父母生活上照顾的我无微不至，但是他们代替不了父母在我心中的感觉，那时候小伙伴们在一起玩，当他们知道我是跟着爷爷奶奶一起住时候，都会问我，是不是父母离婚不要我了，才把我放在爷爷奶奶那里。也许是儿时远离父母的生活，使我的内心世界变得没有安全感，性格上敏感谨小慎微。

上学后，我学习刻苦努力，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，学习一直名列前茅，父母与老师每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。成绩的优异，师长的赏识、同伴的羡慕让我的自信心开始增强，学习成为了我童年生活乐趣的最主要的来源。由于表现突出，被班主任定为班上的班干部，使得我的处理事情的能力、与同学交往的能力、领导的能力等等得到了很好的锻炼。

带着这种成就感我升入到初中，很不幸，处于青春期的我，些许叛逆，加上老师的不重视，学习渐渐不如以前那么努力和积极了。慢慢的沦为中下等学生，敏感自卑开始占据我的心，人开始变得不爱说笑了。初中升高中的考试，自然考的很差，和报考的高中学校录取分数线差了5分。

高中是父母找人托关系把我送进去的，还挑的是好班。全班60个学生，当时我的成绩排到54名。看到父母为了我上学的事情如此费心，我痛哭了一场。我暗暗下绝心，高考时，绝对不会让父母为了我的学习再这样求人费事。班主任和同学对我都很友好，班主任给我安排了一个学习很好的同学，帮助我学习。经过努力，第一次月考，我就排到了班级30名。大家都为我的进步而感到高兴。就这样，人又变得开朗了，自信心也一点点找了回来。高考时，我以班级第八名的成绩出了高中的校门。以前的我，学习浮躁，做事情没有耐心。就是高中的这三年，改变了这些。，人踏实了很多。高三备考，基本上每天都是不到五个小时的睡眠。我知道了，什么是坚强，什么是坚持，什么是拼搏。

怀着对心理咨询专业的好奇与期待，也满怀憧憬地开始了我的大学阶段的学习。我成为学生干部，人际交往能力和责任心得到了进一步的培养。正是这些，使我养成了吃苦耐劳、办事执着的品质，开始学着为他人付出、与他人分担，开始感受因为承担责任而带给自己的成长与锻炼、感受别人的苦痛与欢乐、感受成人的苦辣酸甜。

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，人也变得恬静、宽容、乐观、积极向上。在学习中我慢慢地懂得：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，才能与他人建立和谐融洽的关系。同时我也明白，一个人再卑微，只要自信乐观，拼搏进取，定能成为一个大有益于社会的人，一个有所成就的人。如我，即便卑微如尘，只要努力，也定能在尘埃上开出花来。为了让自己的生命开花，我给自己确立了奋斗目标，那就是：成为一个出色的心理咨询师，以帮助周围的人驱除心理上空的阴霾，还他们一片晴天丽日。

为了达成这个目标，我觉得自己需要从以下五个方面来加强：

1、增强自信心，完善自己的人格。

2、心静如水，心态平和。

3、播洒爱心，宽以待人。

4、不断学习，精益求精。

5、学会感恩，帮助他人，快乐自己。

小时候，一提起“心理”这个词，我们总会把它与算卦、占卜等迷信活动联系起来，认为是一些虚幻和神秘的东西，毫无科学根据。我上了大学，系统学习了心理学理论，才得知这是一门既古老而又新兴的科学，我们中国人对它的了解还不多。强烈的好奇心驱使我在课余时间购买和借阅了许多有关心理学的书籍，越看越有兴趣。亲戚朋友和同事遇到问题经常找我商议，一般问题经我开导、帮助都得以及时有效的解决。每当看到他们愁眉苦脸而来，轻松愉快而去的神情时，自己也感到无比的满足和欣慰。

要成为一名合格的心理咨询师首先需要让自己有一个健康的心理状态。

要成为一个心理咨询师，还需要有丰富的心理学知识、良好的人格魅力、必备的助人技巧、以及必要的法律法规知识。

成为一个心理咨询师不但要在知识和技能上有足够的储备和磨练，更重要的是能够秉持一种追求生命成长的理念，在现实生活中不断增长能力以超越自己的局限。

我爱上这一职业，并沉迷其中而乐此不疲，因为在帮助别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程。“助人自助，完善自我”。我发现在助人的同时，自己最大的收获是变得充实和快乐，有幸福感。回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦其实是一种资源，是一笔财富，它能够让我体会生活中那些善良、真诚的价值。现在，通过系统的学习，生命最初十几年里的自卑与苦闷开始化解，逐渐地，我对父母、对他人、对事、对生活的感受和体验发生了方向性的改变，我终于发现，生命是如此的快乐、如此的丰富、如此的让我珍惜！通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理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。我很愿意用心理学的知识、心理咨询的技能促动他人积极的改变，并以这种方式来实现自己的生命的价值和意义。

我期待、我努力、我乐在其中，我珍惜所体验到的幸福和快乐，也珍惜感受到的不幸和痛苦。生命本身就是一盘内容丰富的菜肴，而我的职业就是这道菜肴里的主料，用心体味，所有的相遇都将成为生的喜悦——真诚感谢在我生命路途上遇到的每一个人，有你们的支持，我的生命也才会有意义。

**自我成长报告大学心理健康论文篇十四**

对于我来说，仅有24年单薄的人生----生活贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自我幼年、童年、少年时期的生活经历及情感体验对铸成今日的我起着决定性的作用。

理科的时候也算是给自我定了教材，之后跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后，满含热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自我，很充实也很欢乐!那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自我的人生道路，也就是在那个时候意识到自我开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自我有当好教师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自我始终有一个好的心境：二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流;三是随和，很容易缩短人与人之间的距离;四是真诚，总是以一颗真诚的心对待朋友和学生;五是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响;二是增强遇事后的果断性，应变本事;三是增强应对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作进取性，让工作更有起色;五是增强学习热情，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种欢乐。我最近大部分的时间是欢乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在悲痛、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如欢乐的生活。通常情景下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好教师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自我的教学水平。

作为一名教师，应对一群天真无邪的学生，她们不明白什么是心理不健康，不明白心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所动，怎样想怎样做。但有些学生的心理或多或少都存在一些问题，如：为什么有的学生临近考试就不由自主的挤眼睛、摇晃脑袋，有的学生为什么老是小错不断，有的学生为什么十二岁了还在读一年级，我就想弄明白他们的心理状态是怎样的，怎样才能帮他们克服这些心理问题，我想寻求帮忙他们的方法，正好学校让我参加心理健康辅导员培训，让我在迷茫中找到了方向，也为有心理问题的孩子开启了一扇大门，让这些孩子不再遇到问题饱受心理的煎熬，让他们成为心理健康的孩子。

心理健康辅导工作并不是雷锋式的助人为乐，“哀莫大于心死”，我们真正要帮的是帮人的心理。我们祖先曾说：“助人乃授人以渔，而非施人一鱼”。基督教教义也说：“神助自助者。”佛家《金刚经》也称：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全贴合。

我此刻所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自我带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自我。经过心理健康辅导员的培训与学习，我能够较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，经过自我的努力与实践，基本具备了解决自我情绪问题的本事。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是决定心理健康辅导进程的关键因素，仅有一个健康，稳定的人格，才是取得辅导效果的根本保障。心理健康辅导员人格的健康度和完整度，决定和限制着心理健康辅导取得疗效的程度，所以说，心理健康辅导员对自我的了解和分析、心理健康辅导员的自我成长，才是心理健康辅导中最为关键的因素。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我喜欢孩子，善于观察孩子，性格活跃，亲和力强，喜欢与孩子交谈玩耍，懂得充分尊重孩子，理解孩子，关心孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一齐做游戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好朋友这样评价我：表面风平浪静，内心波澜壮阔。在看待他人方面，通常我会欣赏他人的优点，同时也会接纳他的缺点。在自我和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情景下相互之间能很好地沟通。我的朋友和同事都觉得我容易相处、心地善良、乐于助人，职责感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求提高;我的职业缺点是毕竟是半路出家，专业理论修养还不够，辅导技能还有待进一步娴熟。

每个人无论做什么事都会有人给予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自我有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自我在心理上受到太大的压力时，我会经过聊天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，如果事实，我会记在心里时刻激励我继续前行，当遭遇别人的责难时，正确的我会理解并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自我的喜怒哀乐，经验教训让我们分享、一同成长，这些对于我们来说是最宝贵的财富。让自我与时俱进、不沉溺于过去、把握此刻、建设未来、与被辅导者共同成长!

在人类历，众多的思想家、哲学家和科学家都对“人是什么”“人生有何意义”这些难题苦苦思索过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地影响着我们对人生的态度及对命运的选择。这是因为，人人都明白自我有一个必然的归宿，那就是死亡，并且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何努力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的认识，深深地影响了我们的生活。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自我身在其中而不被污染，仍然坚持着纯洁，仅有一个办法----把自我变成大海。海纳百川，有容乃大。生活的浩瀚又何止于此这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，拥有成长的无限可能。而正是因为人有对自我和人生的无穷探索的内在渴求，人类才会创造出如此灿烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不一样的方式在生活之中尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

**自我成长报告大学心理健康论文篇十五**

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。回顾自我的成长历程，我发现原先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，就必须能够克服重重困难，实现自我的梦想。

一、自我成长分析

（一）欢乐的童年，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齐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，异常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。

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，周日午时再背着一摞煎饼回到学校，开始一周的学习生活。这期间，由于自我贪玩，初中独自生活本事差，学习成绩下落。应当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境中：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。应当说，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，每一天都帮忙我宣泄自我的“多愁善感”，帮忙我抚平心灵的创伤。不管怎样，我还是应当感激我的母校，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。之后我补学了一年，考上平遥二中的高中。

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。此刻想来，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”可是是一种青春期的成人感罢了。

（三）走向成熟的青年时代

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，对工作充满活力：经常为了批改作业熬到深夜；为了教学问题辗转反侧；课堂上和学生一齐分享知识、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教师的幸福。回想起来，应当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，我成了一个欢乐而又焦虑的父亲。此刻想起来，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，自我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先的急躁和感情用事，多了一些成熟和稳定的气质。

回顾自我的成长历程，在不断地磨练和不断地学习中，我已渐渐构成自我比较稳定的人格特质：乐观、宽容、善良、正直、自信。对家庭，我有较强的职责心，善于关爱和包容家人，对工作，我进取向上，乐于奉献；对朋友，我推心置腹，真诚待人。我明白，“金无足赤，人无完人”，我还有一些方面急需进一步完善，比如自我还比较敏感，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，培养自我的意志力，另一方面我还会更进一步地分析自我、调整自我，提升自我的心理素质，实现自我的人生梦想。

二、职业行为分析

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，心理学不仅仅是完成学业的需要，更是对我自身的成长起着帮忙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我的学习和生活质量。

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。应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、实现自我的欢乐，也体会到手足无措的挫败感和无力感。2024年，有个女生被诊断为精神分裂症，被迫中断了学业；2024年，有个男生殴打父亲，辱骂母亲，并反复旷课、聚众斗殴2024年，有一女生和母亲逆反中途退学应对惨痛的现实，我愈来愈感到自我肩上担子的重要性，作为一名教育工作者，如何防患于未然，引导学生维护自我的心理健康，帮忙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。

2024年。我在学校领导提议下，又经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十分疲劳，可是一向咬牙坚持着。并且我越来越觉得自我更加需要专业心理学知识，，2024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，一方面弥补了自我专业技术的不足，提高了自我帮忙学生和他人解决问题的本事，另一方面也帮忙了自我对儿子实施更为适宜的家庭教育，减少了因自我的无知给孩子带来的伤害，提升了家人和自我的幸福指数。

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，理解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。应对价值观不一样的求助者，我们应当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，好的心理咨询师应当能够发现这些资源，引导求助者挖掘自我自助的潜能，在心理咨询师的帮忙下，自行解决自我的问题。

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齐共同探索，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我的感受，同时我也会时时提醒自我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，需要我们勇于承担职责，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，我期待着自我的美丽，期待着自我的展翅飞翔，我愿意追随自我的梦想，一路到底。

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

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