

公司会议主持人开场主持稿(优质5篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

个人成长分析报告篇一

首先，我想从自己做为一名普通的销售人员在跟进客户方面应具备的心得说起，也许我们在很多时候也会常说以下几点，问题是在于能将它投入到真正的行动去的人太少，所以有个很简单的事实，成功的是少数人。因为他们都是始终如一的去做，将它变成一种习惯。

心得一：主动才是积极——相信只有主动出击的人，才会有成功的机会。

在我开始刚做为一位销售员的时候，我每次见完客人之后，一旦被客户推拒我或同事问我为什么没有签成单，我有个恶习就是会对大家解释说：我不会…，因为……。我的计划没完成，因为…我总是在找借口，在抱怨。但我从未意识到给自己找借口的同时，我已经变得相当的消极了。一旦陷入这种自己挖好的心理陷阱中，有时候自然而然的怨天尤人，相应而来的就是许多你认为很倒霉的事在你身上发生，其时祸根就是你自己。说起我的转变也很有意思，那段时间我正在收看电视剧《少年英雄方世玉》，它的主题曲中的一句歌词给了我很大的启发，要让人生更加漂亮，要努力才能有运。从此要努力才能有运深深的刻入我的脑海中。每当我低落的时候，我都会暗暗给自己鼓劲，我坚信一点，只要有付出，就一定会有回报的。我开始以很积极的心态来对待客户，肯学动脑去想方法跟进客人，事实证明一种结果，我比以前成功了许多。

心得二：以终为始-----给自己在不同时期制定一个力所能及的目标

在我们已经开始处于一种积极向上的心理状态下，为了避免一种盲目性的积极，也可以说是一种没有方向性，往往是事倍功半，得不偿失。

在我做为一个新的销售人员时，我始终一开始，就把开单做为一种首要目标，而不会去不切实际去幻想要如何的一鸣惊人。如果这样，很可能最后把自己逼入到一个自己设定的心理死角中去。而你真正的潜力却得不到发挥，因为你一开始就为自己选择了一条极其难行的路，还没轮到你发挥的时候，你已经精疲力竭了。我赞成循序渐进的方式，当然你得给自己设定一个时间表，这样你才会有压力。

在对待自己的业绩上，我会为自己每个月的目标或每一阶段的目标设好一个较易完成的量，当然是以前期高点为目标，哪怕在这个月我是增长了几块钱的销售额，我也会觉得我在增长中，因为是这样，我一直保持着一种乐观的态度去对待工作。在客户跟进方面，我理解一点是，我现阶段不可能一次签约的客户，我就开始筹划如何进行下一次的跟进，当然我是首先进行客户急迫性的分类。可能我定的目标是在第二次的接触中，让那些在第一次接触中只认同我们服务少的客户，多认同我两点服务内容而以，因为这是我在第一次中，所判定的一些可容易再次切入的点。我相信一次又一次的认同，将带来我最终的成功。这只是一个简单的例子。事实上我们需要在客户的跟进方面做一些阶段性地评估以及持续修正及改良。但最重要的是有方法的坚持。

心得三：要客第一-----合理安排时间，做有价值客户的生意

做为一个销售人员，我们的时间有限的，我们不可能对那些点头认同服务的客户都觉得有希望，而在一个月的时间里个

个不放过，从而浪费了大量的时间在那些因客观原因非要置后合作的客户身上。但你可以应用你空闲的时间来打打电话，想一些方法来探探风，来决定客户的急迫层次。这就是我在上段中所提到的，见完一次客户后，首要的事是进行客户急迫性的分类，从而在中间找到一些重中之重的客户。何谓重中之重的客户呢？一般认为有以下几种条件：1。见的是老板，2。老板是真得较为清楚我们是做什么服务的，3。有较大的认同感（最好是在沟通中，他自己曾很清楚的说过我们服务中他认同的部分）4。有给一个较近期的承诺（当然这点是需要我们在见第一次时，就有进行逼单，才可能获取的）5。别忘了为自己下次上来提早留下一个借口（诸如：送计划书，送资料，有时间顺路拜会他，回去申请优惠让他等你的答付等等借口，能编则编，目地只为一个下次方便上来）。

心得四：三赢思维——站在公司，客户，自身的三方角度上力求平衡

在整个的销售过程中，最忌晦的是让客户觉得我们是处在一种销售方的位置上。买和卖天生就是一种对立统一体，问题在于买卖的过程中，做为我们销售方如何因势力导，往统一方向行进，重要的是让客户觉得我们在他的位置上一直为他着想。我觉得在这个问题上，我们要直面它，有时可以通过言语直接告诉我们的客户，我们做为一个公司的销售人员，我们一定会站在他，公司与自身的角度，去力求三者利益达到一种平衡（这样对客户直说有时很容易让客人觉得我们坦诚，因为他们最惧怕是一些不诚恳的人），让你的客户加深对你的信任度，为自己下一步的跟进工作铺平路子。而且这样贴心的话，要记住常在客户面前找合适的机会，一而再，再而三的说，加深他对你的感知度。让他喜欢上你。那你就快将成功了。当然，我说得是你必须真得发自内心的诚意对待你的客户，尽可能设身处地帮他想。别忘了，假的永远装不成真的，永远别把你的客人当傻瓜，要不然你就将铸成大错。（很简单，他们能做老板，能有位子，一定有其过人之处），我们与他们至始至终，永远是平等互利的，因为我

们是真得来帮他做生意的，帮他赚钱来了。

心得五：知彼解己-----先理解客户，再让客户来理解我们

在进行完与客户和第一次亲密接触后，我们一定会碰到许多客人因不理解，误解产生诸多问题而将我们拒之门外的事。也会因一些老客户用了我们的服务后，因很多主客观的原因，不愿同我们继续合作下去。当遇到这样的一些障碍时，我们不能先去抱怨客户，他不够理解我们。事实上我们是有可能挽回这些客户的，虽然达不到百分之百的成功率，但我们经过一些方式的努力后，事实证明我们将大多数的客户，争取回来了。如何先理解客户呢？那我们必须先要进行区分对待，对于新接触而抗拒的客人来说，关键在于别太在意他说什么，甚至可以认为他们这只是一种托辞罢了（别忘了，客户他的思想也会随时在变的，永远没有一成不变的客户）。我们只需记得持续不定期的将我们公司最好的事物，分阶段通过e-mail□贺年片，传真，电话等沟通方式告诉他，是行之有效的办法（当然这份工作，你除了自己做一部分外，你也可以通过你的助手或其他部门的同事要求协助，这样你的精力就可以分担出来）。而你的这批客户，有一天你在打电话给他们时，你会很惊奇的发现客人的态度来了个大转变，哦，机会来了！

心得六：博取众长-，汲取众力-----集思广议，人多点子多

我相信一点，一个人的能力总是有限的。在近两年的销售工作中，我发现一个很有感触的事。就是我的很多签约的合同，之所以能成，很多时候是因为我接纳了上司，同事的意见和点子，灵活的应用。当有时的确需要上司和同事的帮助的时候，我会借助他们的力量，合力去完成一笔生意。认知自己的限制，珍视人的差异性，互补不足，并懂得感谢帮助你的同事，互相交流各自所拥有的丰富经验尤为重要。

心得七：不断更新，不断超越——不断成长，蓄势待发

锯用久了会变钝，只有重新磨后，才会锋利再现。我们做为一个销售人员，如果不懂得随时提升自己，有一天我们也将从旧日所谓的辉煌中跌入低谷。对于我们来说及时的汲取新知识原素相当重要，除了书本外，我认为在工作中，用心去学是相当重要的，我们能从客户那儿学来丰富的产品，外贸知识（我习惯到客人那边后，不管他有没有可能近期成为我们的客户，我都会花点时间，与他交谈。从而学到点他们行业的知识，下次我可以用在与他相类似的客户身上，日积月累，我们也会成为各行各业的行家）那时谈此类客户，我们多了一样至胜的利器。我们也可以从同行那边学到知识，那样才能知彼知己，百战不殆，在竞争中，让自己处在一个有利的位置。我们要不断的超越自己，紧记一句话，不要与你的同事去比较长短，那样只会令你利欲熏心，而让自己精力涣散。与自己比赛吧，你在不断超越自己的同时，很可能你已经超越他人，而你是没在任何恶性压力下，轻松达到一个顶峰。

希望我的这七点心得体会，能给大家带来些实质性的帮助，也期望能有机会分享到你们的经验！

个人成长分析报告篇二

回首走过的日子，在成长的道路上留下了一串歪歪斜斜的足迹，有痛苦也有欢乐，有充实也有失落。本站小编在此整理了20xx年个人成长分析报告范文，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

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藉和支持，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，也就是说，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。

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。

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。

一)自我剖析

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到以后的生活的。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。

二) 人生观

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。

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

四) 自我奋斗目标

五) 我的成熟标准

能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作；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。

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。

七) 感想

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！

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。

个人成长分析报告篇三

在我成长的人生之路上，对我产生最大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。

2、兴趣爱好对我的影响

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。

3、性格及对我的影响

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。

4、能力与品质

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。

5、自身的优势、不足与改进

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。

6、自我奋斗目标

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！

个人成长分析报告篇四

一、个人分析报告内容（可根据自身情况参考以下项目撰写）

1、自我成长分析

1)应怎样评估自己的发展史？高峰和低谷分别在哪里？

4)在我人生中哪五个方面是需要增强的？5)我的基本的人生观是什么？

6)我最近大部分时间的心情是怎样的？7)一般情况下我是怎样看待其他人的？

13)什么人或什么事影响了我的人生发展？14)我最好的朋友会怎样评价我？

二、职业行为分析

1)我为何要成为一个心理咨询师？

说明：以下范文是一个参考标准范文，黑色字体是比较固定

的格式，不用改动，蓝色内容是要根据案例内容改写，改写后字体颜色整体调整为黑色字体。

写论文时把此范文复制一份，删掉红色字体格式要求，重新在此基础上，写自己的论文。

国家职业资格全国统一鉴定

文章类型： 文章题目：

姓名： 身份证号： 所在省市： 所在单位： 心理咨询师论文

（国家职业资格二级）

努力追寻健康胡晓莉410***6027河南省登封市登封市第一中学

个人成长分析报告篇五

对于我来说，只有20__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。

二、 职业行为分析

作为一名老师，面对一群天真无邪的学生，她们不知道什么是心理不健康，不知道心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所欲，怎么想怎么做。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，我想寻求帮助他们的方法，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”。_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，完全符合。

我现在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己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己。通过心理健康辅导员的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。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，只有一个健康，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己的了解和分析、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，和孩子一起做游戏、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。在自己和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情况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，责任感、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，追求进步；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，只要自己有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自己在心理上受到太大的压力时，我会通过聊天、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，正确的我会接受并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自己的喜怒哀乐，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。让自己与时俱进、不沉溺于过去、把握现在、建设未来、与被辅导者共同成长！

在人类历史上，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，人人都知道自己有一个必然的归宿，那就是死亡，而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，要使自己身在其中而不被污染，仍然保持着纯洁，只有一个办法——把自己变成大海。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同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。

个人成长分析报告篇六

提纲：一个人的一生有几个重要的阶段或许决定着人生的方向，亦或是能从根本上完全地颠覆命运。人的一生就像是一张混乱的拼图，倘若你能走好每一步那么结局将会是完好无损的。可是如果走错了一步那么结果将会是离谱的偏离原本的方向。同样心理健康也亦如此，而且心理健康在人生中有着无可替代的地位。

关键词：无知、懵懂、憧憬、叛逆、独立、自主、感恩、坚强。

人的成长囊括了许多的酸甜苦辣。幼儿时期，没有丝毫的思想对任何事都充满无知和好奇。稍微长大一点，稍许有了一点思想，对自己的未来充满幻想和期待。到了青春期，心里有发生了极大的变化，少了几分乖巧多了几分叛逆。再长大一点，叛逆的心里会逐渐的减弱更多的会是渴望独立和自主。到逐渐了解社会之后，心中不自觉的会充满感恩同时也会多几分坚强。只有真正体验过了之后才能了解人生的真正意义，真切体味泪洗过的内心才能体味到的所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。

我的人生已匆匆过了数十载，回首过去才蓦然发现自己的成长经历是那样的别有一番风味。

自我分析

幼儿时期

小时候和其他的孩子一样，总喜欢搞一些小破坏，以至于在家里总是唯我独尊。渐渐地养成了一些不好的小毛病——自傲、以自我为中心。结果可想而知——变得孤独没有朋友。在那个时期的我心理极度的不健康有些焦虑同时又有些偏激。但是妈妈告诉我只要我变得友好真诚其他小朋友就会很乐意和我交朋友的。渐渐地我意识到了要用一颗真诚的心去对待朋友才会得到真正的友谊。在那时我的心理逐渐从无知想懵懂过渡。同时我又对自己的未来充满了无限的憧憬。

青春期

我还能清楚的记得在这个时期我的内心充满了挣扎与无奈。青春期就是叛逆期的代名词。在这个叛逆的年龄无疑会做一些在成人眼中极其无聊又浪费时间的事因此我们与成人之间的争吵业务以会变得频繁。现在想想当时的行为自己都觉得不可理喻。可当时就被那该死的叛逆心理给完全控制了。

成人期

当我逐渐步入社会后才发现当初父母对我的庇护是多么的珍贵可惜当时的自己却那么不改的给舍弃了。渐渐地我懂得了珍惜与感恩，心中也多了一份对父母的关怀。此时我的心里不再有丝毫对父母的唠叨的厌恶相反我却对此充满喜悦。

自身的品质与能力

对待朋友真诚，做事认真有毅力，但缺少几分冲劲，不太有创新能力。

人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的道德操养。我崇拜有

巨大人格魅力的并且也一直希望自己能成为那样的人。所以一直以来我都尽量在坚持着“五日三省吾身”的原则。在课余时间，我也会让自己充充电，提升自己的文化修养。当然我也有我自己的理想并且为了理想的实现而不断奋斗着。一个人活在世界上就的为世界负起一定的责任，有了正确的人生观，就能正确的对待自己的责任，在负起责任的同时实现自己的价值。而且我还紧跟着党的步伐，努力学习党的方针政策努力为社会为集体奉献自己的力量。在待人处事方面，我也尽量做到严于律己宽于人。同时谨遵自尊者人必尊之，自贱者人必贱之的原则。做到尊老爱幼，“人不独亲其亲，不独子其子。”懂得倾听他人，懂得成功的背后往往付出了艰辛的努力，不要像“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽，却忘记了当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。要学会与人分享，我们有两个苹果交换一下，还是两个苹果，但倘若我们有两种想法交换一下，就可能有无数种想法产生。懂得“你就是我，我就是你，你就是你，我就是我的”道理。不要客观的评价一个人，更不要极端的评价一个人，每个人都有缺点，但也都有闪光之处，人无完人，要学会包容，学会发现别人的闪光点。要学会独立，在这个世界上人人都是平等的，我们没有权利要求别人必须对你好，别人也没有义务必须对你好，所以作为个体的人，我们有必要自食其力，独立其主！要学会感恩，当别人遇到困难的时候要伸出自己的双手去竭尽全力帮助，做到滴水之恩当涌泉相报。用美好的心灵看世界，总是用乐观的精神面对一生，多一份自信，少一分失望；用美好的心灵看世界，总是用积极的态度面对生活，多一份感激，少一分抱怨；用美好的心灵看世界，总是用顽强的意志面对困难和挫折，多一份勇气，少一分怯懦；用美好的心灵看世界，总是寻找到别人最好的东西，多一份肯定，少一分挑剔。

需要改进的人生的几大方面

1对凡事都需要有更多的主动性，要有更多的激情。会失去社会对他的认可，再次会失去周围人们对他的尊重与信任，最

后会失去他本来可以拥有的成功人生。世界上极需这种人才，他们在任何情况下都能克服种种阻力完成任务。能做到这一点，就不会为自己的工作操心。因为世每个人不仅要学习书本上的知识，聆听他人的教导，更需要一种敬业精神，能够担起上级的托付，立即行动，全心全意地去完成任务——“把信送给加西亚”！责任不是别人的要求，而是你为自己赋予的使命。一个缺乏责任感的人，首先世界上到处是散漫粗心的人，那些全力以赴的人到处都缺。

2胆子要变得更大，不要害怕丢人，成功往往在豁出去之后才能得到。任何人的成功都是要历经千辛万苦才换来的不可能是轻而易举的。就连在许多人眼里的那些金光闪闪的明星也不会例外。由一曲《忐忑》爆红的龚琳娜背后也同样有着普通人的心酸。上世纪70年代中，龚琳娜出生于贵州省贵阳市一个普通家庭，父亲是医生，母亲在一家单位上班，家里还有一个弟弟。她的家庭也就顶多算一个温饱家庭。她的成名道路上也无疑布满了荆棘。面对他人的冷嘲热讽他非但没有反放弃相反她依然信心满满。

3不要按部就班，要积极开发思维，要跳出边边框框，创新才是硬道理。没有创新就缺乏竞争力，没有创新也就没有价值的提升。第一，创新意味着改变，所谓推陈出新、气象万新、焕然一新，无不是诉说着一个“变”字；第二，创新意味着付出，因为惯性作用，没有外力是不可能改变的，这个外力就是创新者的付出；第三，创新意味着风险，从来都说一份耕耘一份收获，而创新的付出却可能收获一份失败的回报。创新确实不容易，所以总是在创新前面加上“积极”、“勇于”、“大胆”之类的形容词。

自我奋斗目标

人是宇宙的一部分，虽然微不足道，像毛发一样，但也是一个构成部分，失去部分就没有了整体。一个人的错可以让所有人受到伤害，如果地球有了损失，影响的就是宇宙，造成

负面伤害。一个人的对也可以产生影响，对宇宙的一切产生正面的影响。因此人要有明确的目标，要有奋斗的方向，才会不枉人生一世。每个人都渴望成功渴望有一个幸福的生活，但我并不渴望自己有多么的成功有多么的有地位，我只希望我能够用我自己的能力让父母过上幸福的生活能让他们安享晚年，同时也希望自己的生活能够多点快乐少点烦恼，多点充实少点虚度。

自我总结

财产，权力，这些身外之物可能随时会被偷走，但是有些是别人永远偷不走的：你的独特性，你的热情，你的直觉，这些都是你独一无二的特质，别人无从偷取，也无从模仿。

有的东西是可以被偷走的——你的财产、你的青春、你的健康、你的文字、你的权力——而有的东西是谁也偷不走的，“”。所以我宁愿做一个精神上的“奴隶”也不愿做一个物质上的“傀儡”。

人生其实很短暂，别让自己的心太累。生活中有太多的无奈，有太多的不如意，每当有不顺心的事时我们就会抱怨自己，是多么的不幸自己是多么的可怜，有时间在一边抱怨不如踏下心来好好想想自己都干了些什么呢。尽量让自己的一生过的快乐一点，少去追求一些可望不可即的事。

个人成长分析报告篇七

【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，经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构成原因，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，并对自我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，我有较强的责任心，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。有个女生被诊断为精神分裂症，被迫中断了学业；20，有个男生殴打父亲，辱骂母亲，并反复旷课、聚众斗殴，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。

20。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，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。

个人成长分析报告篇八

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、我眼中的自己

1. 自我介绍
2. 我对自己的看法
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

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，学习成绩一直在班里算中上等。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，也许成绩是那时最好的回报，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一定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，我非常荣幸的参加了校音乐队里，经过好几周的练习终于要到六一了，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，不知道该怎么办，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，自己在班里静静的看着、想着，我在想一定要好好学习，一定要挣好多好多的钱。

后来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。可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，一向腼腆的我通过和他们交往，一起吃饭，一起买衣服，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们聚会，那是我第一次和同学出去吃饭，经验也不足，感觉特别好奇。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，那次我却吃了一顿霸王餐。后来我才知道，他们自从那次聚餐后很少和我说话，原来是因为我吃饭没有花钱，他们觉得我很不讲究。后来的日子里我的兜里总是揣着钱。高中让我懂得了许多，也改变了很多，交了我最好的朋友，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，但是今天回忆起来，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，和室友一起爬山、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积极的参加，这些都让我变得更加外向了。为了不断的完善自我，增强各方面的能力，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己才能立足，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中学学到了很多，也增强了自己的能力，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。

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同的人，不同的事。但是我深信只要踏踏实实，不怕辛苦一定会有更好的未来的。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，做事很有条理，什么事做的都特别好，他也就是我的榜样，也影响着我的未来。他现在也和我一个学校，我有什么难题都会去找他，让他给我意见。现在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现在我经常和他们一起

去，这也就是一个环境影响一个人了。现在的社会有很多的诱惑，现在我已是即将走上社会的人了，应该把更多的经历放在学习和工作上，更多的想法用于自己的未来，规划自己的人生。

我是一个诚实守信，有责任心，积极开朗，不怕吃苦，敢于拼搏的人。

但是金无足赤人无完人，每个人都有自己的缺点。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。所以今后做事一定要思前想后，经过认真的思考后在做事。对自己的希望是认清自己的不足，并能将不足进行改正。希望有自己的想法、有自己的主张和见解，能够抵制各种诱惑，要做到先做了再说。

（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待，我相信兴趣是最好的老师。

（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，较好的沟通能力，有一定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。

（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内容。

（二）喜欢将自己的价值观强加于别人，喜欢给别人提建议。在咨询过程中没有做到价值中立，让来访者自己寻找问题的答案。

（三）理论知识和专业咨询技巧尚有一定的缺陷，不能很好

的帮助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。

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。

我的人生观：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。

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。

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。

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，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己。