

最新九年级体育备课教案 九年级体育教学工作计划(通用6篇)

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。那么什么样的报告才是有效的呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

自我成长报告篇一

我成长的地方是一个民风淳朴的小乡村，那里风景优美，环境宜人，或许我这辈子再也不会对另外一个地方产生那么浓厚的情感烙印。那里的人们并没有太多的尔虞我诈，没有太多的明争暗斗，让我从小在心灵上得很纯净的洗礼，让我在以后的人生道路上少走了许多弯路！

我从出生到读初中身体一向都比同龄人差，经常的要往医院跑，这让父母操尽了心！曾今一度让父母将自我的身体累垮过，那时候的我并没有太多的感触，只是此刻回想起来感觉父母的爱是那样的深沉，是那样的浩瀚，是那样的伟大！要不是他们当时对我不离不弃，尽心照顾，可能此刻的我已不是此刻的我！或许从那时候起我就学会了感恩之心，自初中以来每次出远门，或是放月假后回家，我都会给用自我省下的生活费给父母买一点小礼品，不为别的，只为了让父母觉得没白养我这么个儿子！让他们心里宽慰点！

或许我的童年过得并没有别人那么欢乐，但我却学到了一些别人可能没有学到的东西！还记得那时是母亲在家带我的时候，每到农忙时节家里就忙得不成样貌，经常我上学回家了，母亲还在地里忙活着，以至于我回家了就没有饭吃，可是我却经常吃的饱饱的，因为邻居总会经常叫我去他们家吃。邻里和睦得益于父母们的处事方法，他们总是很乐于助人，可是我们那里的人们普遍是这样的，在这样的环境中长大的孩

子也学会了乐于助人，也学会了一种叫做淳朴的东西！还记得是在我读小学五年级的时候吧，那天晚上风雨交加，我突然不好发着高烧，母亲快吓死！可是她一个人在家又没办法送我到医院去，那时候交通没此刻这么发达！没办法她只好叫上邻居家的阿姨，和她伴我送到了附近的医院，当到了医院时经过医生的检查发现我那时是在出天花，一向高烧不退把一生都吓的不轻，无奈那时候家里没什么钱，那时候根本没钱住院！也许是阿姨看出了我母亲的难处，她回家之后就给我们送来了一千块钱！之后我好了之后，母亲时时告诫我要我千万不要忘记别人的恩情，她说：“滴水之恩，当涌泉相报！”那时的我懂得了远亲不如近邻的道理！

升高中时我并没有考取当时的县一中，那时候的我算是村里读书成绩的一个了，全村人对我的期望都很大，可是当时的我还是没能考上，那是的我心灰意冷，早没了再读下去的勇气！我把自我关在房子了，几天没出去过！父亲当时见我这样他只是沉默，我明白他当时心里也并不好受，之后母亲跟我说：“如果你不读书了那你今后能干什么去？”那一刻我沉默了，当时我也是这样想的，如果自此不读了，今后我能干什么去？如果打工，我这么差的身体能受得了吗？今后的日子怎样过？今后的人生还能开出比此刻还灿烂的花吗？那一刻我仿佛参透了人生，懂得了那句仅有知识才能改变命运的真谛！找到了人生的出路！我哭着对父母说：“我读书，没办法就去二中吧！”当时父亲和母亲商量后就同意了。

悔终生，那时我们寝室大部分人都有很重的网瘾，我不否认我确实比较喜欢上网直到此刻都是。可是那是什么时候我还是明白的自我有分寸，什么时候能玩什么时候不能玩我懂得！那是星期五的晚上吧！照常班主任是不会查寝的，所以那天许多人就要我出去上网搞通宵！我本来是拒绝了，可是全寝室的人都说去，他们还说谁不去谁就是孬种！也许年轻气盛吧！受不了那样的激将，我随全寝室的兄弟出去了，说真的那种年少轻狂的感觉，那种把几米高的围墙好不当回事的快感确实让我体会到了一种紧张之余的丝丝放松！可是那天

通宵回去后我们全寝室的人就被班主任叫去了，那天班主任说的话像把尖刀一样生生的扎在了我的心上！“你们以为你们很了不起吗，想要飞不是此刻，你们都是拿着父母的血汗钱在读书明白吗？”当班主任说到父母时我差点哭了，我觉得自我是那样无知，是那样残忍！想到父母我当时双脚犹如灌了铅一样迈不开一步！

就这样带着对父母的愧疚我过完了高三剩下的日子，最终高考成绩出来时，大大的出乎我的预料，我想了很久总觉的是不是哪儿出问题了，但无奈是事实已然如此，谁也无法改变！可是我明白那时候的我不能再让父母悲痛了，我得上大学，这时候的家境有所好转，读大学并不是负担不起，可是为了减少我对父母的愧疚我在高考后的两个月找到了一份工作让自我去做！高考后和同学聚会时我们玩得倒还是挺开心！会想我的高三也是有苦有泪有笑的！

心和培养，我不会让你们白白付出。

还记得高三后的暑假，也许那是每个经历过高三之后的人都不会忘记的一个长长地暑假吧！我们或上大学或去工作，这个人生的拐点对整个人生的影响能够说是的！我也在那时候成3了，一个人去找事做，一个人去坐火车，一个人去上大学，一个人去承受所有！

通常活泼任性，简便愉快，在团体中比较受人欢迎，对人对事十分热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自我的目标和梦想，虽然不是异常远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自我计划的事情，少数情景下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能坚持心境平和，在遇到重大挑战或紧急情景时，也可能比较紧张。但在未来我相信我都会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，未来我有信心在前面的成长基础上做出更大的成功，相信自我我能行！

自我成长报告篇二

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。

自我成长报告篇三

充满爱的幼年，找回自信的少年，感性、幻想的青春，成就满足的成年……成长历程中每一次的付出都是一次饱满的充实。注重自我实现，喜欢不停地给自我设立目标，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、进取、负责。长期从事教育工作，期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供给一些心理援助，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)我的心理发展史

xx年的冬天，我出生于xx省xx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。强烈的家庭职责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。由此构成了我对人的基本信任感、对家庭的职责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，但还是拥有进取的人格特点。

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本事还是学习本事都比较差，所以我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。以往遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一向在班级的倒数几名，经常听到教师、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，觉得自我什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一向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，由依靠转向自立，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职责的班主任教师，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，使自我能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为之后的升学、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我设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节俭的好习惯，并构成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手本事极强，尝试用自我的所能帮忙身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往本事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，异常是我的家庭。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，所以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。琼瑶对完美感情的勾画，对男女主人公的唯美描述，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，对感情、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。完美的感情和父母不完美的婚姻交织在一齐，同时让我对感情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一向冲

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感情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自我喜欢的学校和专业，可是看到许多高考落榜的同学，自我感觉还是比较庆幸。大学生活是在欢乐、充实中度过，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，所以在工作中鹤立鸡群，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活力，真正地体会到什么叫职责，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齐，慢慢升腾，构成无形的巨大的磁场，以往的那份喜悦、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，我意识到自我是一个成人了。

事业成功而感情却姗姗来迟。由于青春期对感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2003年的夏天，我认识了此刻的爱人，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，共同提高的建设型家庭、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。此刻的我更注重追求自我的实现，2005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，心境变得简单、欢乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：应

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”也有自我的见解：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我，只要一小步，也有新高度。所以，我为自我确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务本事；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。我觉得自我需要加强的五个方面是：

- 1、完善人格，永远进取、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，帮忙他人，欢乐自我。

(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,喜欢坚持自我的观点,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、进取、负责。所以我的朋友很多,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,工作本事强,事业心强。

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

如果用三个形容词来描述自我就是:感性、积极向上、善解人意。

(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,我和同志们经过课程、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以往对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历,不仅仅使我和心理咨询结下了不解之缘,并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、从人格和本事看，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，语言表达本事较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，并且具有强烈的职责心和爱心。

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。管理者的主角与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我明白有些技巧的实用性，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，所以我具有必须的实践经验。

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，所以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，心理承受本事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我的子女的学习和成长，久而久之，欢乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，教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。教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，学生就会对教师产生抵触情绪，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，期望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，期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人们供给一些心理援助，舒缓心理压力。这两年应对“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，此刻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。应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，我期望能够帮忙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。我期望自我能够在历史的潮流中，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期望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自我的恋爱经历历程比较长，并且用心的感悟和思索了感情、婚姻的内涵和真谛，所以期望自我在人生的更多历练后，能帮忙朋友们顺利地寻找到自我停靠的港湾。

(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、期待自我成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有经过我帮忙过的求助者能够健康生活。
- 3、期待能够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忙病人。

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，异常是要想很好地掌握心

心理咨询的技能，创造性地展开工作，没有什么捷径可走，仅有在实践中边学习，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我与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待各位教师能不吝给予我真诚的指教，今日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。

自我成长报告篇四

时间过得真快，走上工作岗位已近一年，在学校领导及同事的关心与帮助下，自己已从七月那个莽撞的毕业生慢慢地进入了为人师表的角色。回头想想，一路走来，虽步履蹒跚，跌跌撞撞，但在领导的关怀指导和各位老师的帮助下，使我这个刚走出校园，又重新走进校园，只有理论而没有实践的新教师学会了很多东西，成功地实现了从学生到老师的转变，工作得到了实践锻炼，思想认识也有了极大的提高。现结合一年来的思想、工作等情况做以下汇报：

一、认真学习，努力提高思想觉悟

作为一名教师，肩负着时代的重任和祖国的重托，我深切地认识到，提高思想觉悟，是开展好教育工作的基本前提。平时，我积极参加学校组织的政治理论学习，实事求是，努力弘扬“为公、务实、创新、争先”的实效精神。始终严格要求自己，力求自己的一言一行对学生起到表率作用。工作中，严格遵守学校各项规章制度，团结同事，及时完成学校布置的各项任务。

二、积极实践，锤炼教科研能力

进入教师角色后，我迅速熟悉学校的常规教学方式、方法，对备课、上课、作业布置安排等常规工作进行了认真的实践。本着向课堂四十分钟要效率，我能认真备课，精心设计课堂

教学，课堂上以学生为主体，尽量兼顾到各层面的学生，使每位学生学有所得。课后精心布置作业，尽量做到适度、适量。每一次作业及时批改，发现问题及时纠正。在实践中遇到自己无法解决的教学问题就主动向同事们请教，努力做到课前准备好、课中讲解透、课后督促检查严。

平时，我还经常去听本科组教师的课，到外校去听优秀教师观摩课及讲座，甚至跨学科听课，并且积极参加新教师培训，从中都得到了很多宝贵的经验。在学习别人经验的基础上，勇于实践，多次在学校以及科组内上公开课，并受到好评。自己的教育教学实践能力也得到不断的进步和提高。

在上好每一堂课的基础上，我也能通过网络及报刊杂志查阅资料，及时了解当前教坛新动向，随时调整自己的教学心态。积极参加区、学校组织的实地教研、网络教研以及课题研究，能及时利用网络资源，查阅评论同行的博客文章，学习别人的经验总结，了解别人研究的动向。同时我还能对自己的教学和工作不断进行反思和改进，近一年来，在自己的校园博客撰写教学反思，教育叙事等60多篇。使自己能与各地的同行进行交流、合作与探讨，立足本职，努力提高工作实践能力。

三、踏实工作，努力提高业务素养

一年来，我能积极参加校本培训并撰写培训的心得体会，教书之余，我自觉的学习与教育相关的知识，如《新课程背景下小学课堂教师语言》、《小学数学教学论》等相关书籍，并能认真做好读书笔记，不断积累教学经验，提高业务素养。同时注意适量阅读科普书籍、历史读物等，以拓宽自己的知识面，提高个人的文化知识素养。

四、加强沟通，读好人生实践这本书

在生活上，我严格要求自己，注意自己的一言一行，谨

遵“正人先正己”的古训，时刻提醒自己，重视“为人师表”的职业形象，自己能做的事自己做，尽量不给学校添麻烦，努力保持正派的工作作风，与校领导和同事们和睦相处，讲团结、讲正气，日常注意关心学生的冷暖，用爱心构筑与学生们、同事们的桥梁和纽带，努力和每一个学生、每一位老师都成为好朋友。

自我成长报告篇五

思维导图：

1, 自我计划完成总结：只完成了一小部分。

2, 自我剖析原因在哪？内心不安定

3, 恐惧的根源在哪？

2, 转变思维模式：学会真正去爱

1, 自我计划完成总结：

离自我制定20xx思维提升计划已经有一段时间，对照自己的思维提升计划：阅读、改写博文、内家拳初学三项进行：第一项阅读已经完成《新常态改变中国》《清一新教育文集》《关于商业，你所知道的都是陷阱》，新发博文没有每天都看，《道德经》每天的诵读间断了部分时间。第二项改写博文计划一笔未动。第三项内家拳初学加入了绝世武功qq群，视频跟学了小鸟飞和没心肺基础锻炼只练习了几次就一直没动。

在总结完成情况的时候内心会有两个声音：一个声音说：你已经不错了，比以前已经有进步了，过年本来就是放假。另一个声音说：你的老毛病又犯了，总是不能坚持，经常一会很积极，一会又一动不动。内心真实的声音是对自己行为的

不满，因为我期待着自己的改变。这就是经常出现的纠结状态，以前类似也有过这种纠结，总是过后又行动力强一段时间又会放弃。思维和行为模式上没有本质的改善。这一次我需要更深的剖析自己。

2, 为什么我表现出来的行为是行动力不强呢？为什么提升不大并对自己常常纠结呢？

首先剖析行动力不强的原因：

从第一项阅读的任务来看，对我来说最简单的，因为平常我也会读一些感兴趣的内容。沿袭固有的习惯所以相对更容易一些。

第二项博文改写计划，脑中闪过要改写博文的念头，每次想到的时候总是想：这个还需要学习一下博文改写的方法和思维等，再等一等吧。隐藏在这句话的潜台词就是：这个有点麻烦，等一下再做。

第三项的身体练习就更是如此，经常自己把这个任务都忘了。

在没有做这些计划行动的时候我在干什么？在工作？在和家人开心过年？都是，也都不是。每一次努力践行的时候都是我内心状态非常积极、安定、丰盈的时候，每一次没有做这些计划的时候虽然表现在外的是其他行为，但是内在的自我感觉是一种自我纵容或内心起伏焦虑、患得患失的时候。这才是真实的内心状态。所以我的内心经常是不安定的、纠结的。心安才能得。

3, 为什么我的内心不能比较长久的安定？

记得有句话说，人的很多行为不是因为爱就是因为恐惧。

我内心不安定是什么呢？是一种恐惧。恐惧什么呢？

春节假期，带着孩子和小姑子在公园遇见一位78岁滑着轮滑要去台湾的老人在路边唱歌募集善款，我心里为他的那份勇气所感动，小姑子和我看了一会，她便掏出了10元让孩子捐了出去，我摸摸口袋钱放在了老公身上，于是没有行动。过了一会孩子们在旁边骑自行车玩，出租自行车老板说这个老人每年都会在这筹资去很多地方，从赣州到台湾也没多远，不需要多少钱。我听着没有说话。当我从老公身边要了零钱准备募捐的时候自行车老板的话响在了我的耳边，我停住了脚步。回顾我的行动其实我并不是真正想捐的，即使真的捐了也是因为我佩服老人身上展现的勇气，而不是因为我觉察了老人的需要。也就是说即使捐钱，也是因为我自己的感受，而不是因为对他人美好需要的支持。

去不去做客的故事

家公家婆的事

过年回家一下感觉到两位老人确实老了一些，尤其是家婆，明显的'感觉到老了一些。几个简单的晚餐可以从下午两点一直准备到晚上6点。想到父母年纪渐渐大了其实在慢慢离开我们，心里有些不是滋味。特别是和家婆聊天能明显的感觉到她内心的纠结、失落。好像自己有时候的内心，于是经常会和她聊聊天，开导开导她。她开心了一些。从她的开心中我也能感觉到自己因此的开心。其实我对家婆关注的开始点也是源于自己的心路。

点点滴滴的很多事让我照见到自己没有学会真正的爱，真正的爱第一点想到的是对方而不是自己，而我的每一个念头都是我。只有真爱才没有恐惧。有真爱的心田没有空间来长恐惧的杂草。是否也是《道德经》中所言：无中才能生有。无我才有我，舍一个处处起心动念小我的我才能有一个喜悦富足安定的我。

努力学会一点点真正去爱，努力提升思维和智慧按道行事，

从20xx思维提升计划开始行动，纠结越来越少，放下的时间越来越长。

自我成长报告篇六

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。

(一)个人成长史

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。

1、无忧无虑的童年

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。

2、汲取知识经验的青少年期

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。

(二) 走进心理学

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：

- 1、坚定正确的人生观，世界观和价值观。
- 2、继续学习，广泛阅读，坚持终身学习，在读书中提高个人修养。
- 3、做事果断，避免不必要的拖延。
- 4、心态平和，处变不惊。
- 5、心怀感恩，乐于助人，信步人生。

(一)对心理咨询的认识

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。

(二) 职业特长和方向

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。

(三) 成为心理咨询师的优势和不足

优势：

2、课内专业知识学习和心理咨询师培训丰富了我从事心理咨询的理论基础，广泛阅读并善于思考和自我反省，具有不断提高自己理论素质和从业水平的认识和动力。

3、职业经历中有校内外的咨询和团体辅导经验，以及实习和兼职的教育经历，让我对各阶段学生状况有一定了解，再加上自己作为学生的成长经历，这些都会我在学校心理咨询工作时有所帮助。

不足：

1、理论知识和专业技术有时候不能很好的运用到实际操作中；

2、咨询经验和阅历还不丰富，仍需更多时间积累和学习；

这些方面我会在将来的实践中不断加以改善和提高。

(四)努力方向

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。

自我成长报告篇七

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨

询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在

为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

自我成长报告篇八

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。

自我成长报告篇九

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，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。

自我成长报告篇十

我叫xxx□1994年出生，是一个帅气开朗的男孩，今年20岁了，不短不长的20年中，我欢乐过、我骄傲过、我痛苦过，我绝望过、我也感动过，跟同龄的人相比我似乎更加的成熟，因为我有更多的机会去决定、经历和体验不一样的生活。蓦然回首，所有的不幸和不平、所有的喜悦和荣誉都让我有一种淡淡的感激，感激上帝在让我经历了很多之后依然热爱着生活，感激我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，我相信自我生命的底色是真、善、美，我相信我的脸上一向洋溢着青春的光彩。异常喜欢周弘教师的一句话：“生命如水，赏识人生。”

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

总是在意教师和同学对我的看法，我总是把每件事做到，使同学和教师肯定我。可是有时总是力不从心，总是想把事做到，可是总是做的很糟糕，总是受到很大挫败。可是那些挫败，总让我不尽如意。总是感到自责和失落，就如跌入深邃

的低估，摔的粉身碎骨。记得一次期中考后的家长会，并且那次的考试成绩能够说十分失败，回想妈妈每一天辛苦的工作，每一天都是那么的疲惫，我的心时不时的一酸，那是我偷偷的流下了眼泪，我明白流眼泪是无济于事的。可是一看到妈妈，一想到她每一天工作那么辛苦。还为我操心，好多头发变白了。有时就自问自我，为什么我努力了那么多却得到的确实这个结果。不断努力，鼓励自我。我相信我的命运掌握在自我手中，我的未来不是梦。

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

此刻的我，是一个大学生。或许我此刻还不是很成熟，可是经过这几年的锻炼，必须能有属于自我一片天。因为我永远相信命运掌握在自我手中，我的路还没走完。