

高三综合评价老师评语总评(优秀9篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。那么报告应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

大学生个人成长报告论文篇一

在我出生的次日，爸爸为撑起整个家跑出去经商了，四岁从前跟从妈妈在外婆家长大，有时爸爸会回家待上几个月。四岁此后和妈妈在老家生活。向来到8岁后，妈妈也跟从爸爸出去经商，我跟奶奶生活，因为没人管，很自由，我的成绩也乱七八糟，在学校老师看不起我，同学不喜爱我，只有近邻的几个男生和我玩，因此我从小性情有些野。

小学4年级下册，妈妈实在受不了我的成绩，让我住老师家补习，成绩开始有所提高。只管爸妈从小不怎么陪同我，可是我深知他们对我的爱，我向来感觉自己很幸福，他们对我的重视、对我的教育是我们乡村里任何一个女孩所得不到的。我很有幸我生长在这样的环境下，父亲母亲对我的希望，我更希望给他们希望。

初中开始住校，周末也相同住在班主任家里补课，也开始慢慢喜爱上学习，并获取几位老师认同，开始慢慢挣脱自卑。四周都是些长进心较强的人，于是我也开始努力，开始奋斗。在“要点班”中，我是属于成绩特差的学生，相同有好多人看不起我，妈妈教育我，要想不被人看扁，就一定努力，有亮点让他人认同！我深信妈妈的话是对的。我努力，却依旧进入了职校。

在心理老师的支持与帮助下开始接触心理学，喜爱心

理学，并担当心理协会会长，高中时培育了自己各方面能

力、沟通能力等能力，建立了自信、自立、自强等性格。

进入了大学，带着高中的同学一同到来，我同样抱着对将来的希望。因为我的健谈、自信我加入了文艺部。并在同学和老师的支持下担当心理委员一职，我很喜爱这个职位，身为一名班级的思想教育工作者，我深知教育部和校领导对我们学生的希望和关心，更知道责任之重要。我的性格特质、教育背景是我从事这份工作的优势所在，我会努力学习心理学知识，尽量达到助人自助的原则工作。希望老师不要小气你们的知识。

大学生个人成长报告论文篇二

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

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

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

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

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

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

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

最后简单介绍一下我的性格和优缺点。我的感情很细腻，有时候莫名其妙的难过，会做出一些看似伤心的话。第一次见我的人会觉得我害羞，不爱说话。其实这只是一中错觉，因为我的心里深深地刻着一句话：说多了就输了。这不是故意造假，也许是经过一些经历后自发形成的。但是如果交往久了，熟悉了，那我就是一个温暖幽默的男生了。我总是用心对待朋友，但在此之前，我会用眼睛去了解身边的人，觉得自己

可以和自己相处，不觉得虚伪自负才会用心付出。

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

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

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

大学生个人成长报告论文篇三

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

一、自我分析

（一）主要人物对自己的影响我是生长在一个普通的农村家庭里，从小就由在父母的教导下成长。我的父亲在我心里中一直都是个严厉的父亲，自幼我的父亲就对我要求很严格，

特别是在学习上更加严厉。儿童时期，我非常贪玩，经常到村庄上的田野上玩耍，有时候还破坏了邻居的庄稼，为此，我的父亲也不少惩罚我，久而久之，就慢慢形成不敢随便跟邻居的伙伴到处玩耍。同时在与父亲的交流上也逐渐减少。在学习上，我的父亲更是要求严厉，自从小学到大学，我父亲都关注着我的每一门学科的成绩。每次工作回家都会监督我的学习情况。还记得在一次小学期末考试中，我有一门语文考得非常不理想，为此，我的父亲还把我大骂一次，唠叨着这样的学习成绩以后怎么升学。经过这次，我从小就被父亲的严厉教导深深地影响，无论是在个人行为上还是在学习上，我都要严格要求自己，养成良好的个人习惯。所以，我的父亲在我幼年的时候就培养了我个人修养的良好习惯，也正是他的严格要求，我才能踏入理工大学这扇大门。

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

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

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

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

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

二、职业期望及实现途径

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

三、自我

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

报。

大学生个人成长报告论文篇四

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

上了初中后，大部分人都在外面学习，但我的父母对我的学习从来没有放松过监督和帮助，这让我一直接受着良好的家庭教育和学校教育。可以说我成长的每一步都倾注了他们的努力。尤其是我的父亲，在我看来是一个真正意义上的大人物。他不仅事业有成，而且一生慈爱的父亲。如果非要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强乐观的性格一直影响和激励着我。就这样，直到初中毕业，我用掌声和鲜花度过，那时候的成长之路一帆风顺。刚进入高中，一切都很奇怪。陌生的校园，陌生的同学，陌生的老师。一成不变的是，天空还是那么蓝，树还是那么绿，花还是那么鲜艳。久而久之，一切渐渐变得熟悉，校园也不再陌生，同学和老师也成了朋友。然后，经过那个陌生人之后，一切都变得快乐起来！中学生活主要是学习。当时我最讨厌英语课。从第一期开始，我就深深讨厌上这门课，发现自己成了“满意”我相信我是爱国的，所以我不学英语。现在想想真可惜。长大了还是要学。中学生之间的关系大多很简单，但因为处于青春期，男女之间不怎么互动。他们经常喜欢一个人却总是反对她，但是喜欢她却总是在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特点，表现出对异性的好感和接近

异性的欲望。由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望不得不在别人面前被压抑和掩盖。中学生生活忙碌而简单。我幸福地结束了我的中学生活和简单的生活。在经历高考这个人生重大转折之前，高中生活紧张而充实，却跌入低谷。后来发现初中生只是耍聪明，靠考试的惊喜来学习，没有循序渐进的学习，没有掌握学习方法的基础知识。所以和其他同学的成绩差距很大。渐渐的，我感觉老师们对自己都没有那么关心了，也不再那么疼爱 and 骄傲了。想追上却找不到前进的动力。我觉得自己很失落，很没用，但是在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气相信自己，还是不能放弃。我决定尽力考上大学。

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

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我很佩服人格魅力很大的人，也一直希望自己能做到。无论是高中还是现在的大学生活，我都坚持自我反省，努力提升自己的人格。我读了很多书，积极参加活动，然后我越来越意识到性格对一

个人有多重要，这关系到我能否形成正确的人生观和世界观。所以无论什么情况，我总是以德要求自己。无论何时何地，我都会遵循严格要求自己的信条，并切实遵守。平时爱同学，尊重老师，帮助别人。乐于助人曾经是一种传统美德。现在我明白了真相。乐于助人不仅可以建立高尚的道德品质，还可以为自己获得很多好处。帮助别人也是帮助自己。我一直很尊敬老师，因为他们在我不知所措的时候帮助我。没有老师的帮助，我可能不知道该去哪里。我现在意识到道德与其说是个人的个人行为，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就必须对社会承担一定的责任和义务。有了高尚的品德，他才能在贡献中正确认识自己的责任，实现自己的价值。

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

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

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

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

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

第二，学会选择和包容他人；

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

大学生个人成长报告论文篇五

前言：

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

成长开篇

童年：说起童年，让我想起了我小的时候，那稚嫩的肩膀承受了各种压力。从小因为体弱多病，父母问我去练武好吗？我一时好奇便答应了。从那时起，每当其他孩子放学回家写完作业后便可以去看“奥特曼”时，我却在训练，每天放学后到晚上九点多一刻不停的训练，回家后写完作业便是将近半夜。每当其他孩子早上五点还在梦乡时，我却要爬起来去训练。关于童年的欢笑我可能也都是忙里偷闲，最开心的就是去敲哥哥的门然后看他玩游戏或者看动漫。虽然我没有一个像其他孩子那样有一个舒适的童年，但在我体弱多病的时候，每个月里都要输一个多星期的液，他们要抽出时间陪我看病，照顾我？？锻炼之后尽管我的身体变好了，但是每天凌晨父亲便早早起来为我做饭，然后带我去训练，日复一日，

年复一年，这一下便是十多年。随着年龄的成长我渐渐地懂得了父母的付出，懂得了他们的爱。他们不会像其他的父母那样去溺爱，去把爱表达的那么美好，他们的爱便是几十年如一日地无私付出。现在我也同样不会因为没有一个完美的童年而去埋怨他们，因为那是我曾经做出的选择，就算再来一次，哪怕再苦再累我也会将它走完。

立下自己的信念

初中：

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

自己选择的路，哪怕跪着也要走完

高中：

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

自己选择的路，哪怕跪着也要走完！—这是我的人生信条。

新的道路

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

大学生个人成长报告论文篇六

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

1. 生活

我认为生活是大学最重要的部分。四个来自不同地区，说不同语言的人，聚集在同一个宿舍，一起生活了四年。这对我

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

2. 研究

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

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

3. 活动

参加过一个科室组织，一个医院组织。我觉得很幸运，两个组织的活动不冲突，两个组织都能留下来。在不影响学习的情况下，我会积极参加各种组织和部门的活动。我想我可以

学到一些我以前从未接触过的东西，交很多不同的朋友。我可以充分利用我的业余时间。其中，我曾听过一句话：热情退却时，用责任弥补。听到这句话，我感触很深，牢牢地记在心里。

1. 个性

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

2. 情绪

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

3. 能力

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

4. 职业生涯规划

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

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

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

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

大学生个人成长报告论文篇七

发展——从学会学习开始。

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

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

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

怎么学？

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。

比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

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

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

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

大学生个人成长报告论文篇八

大学生的成长环境对其人格和心理健康水平具有重要影响。针对目前我国大学生心理健康状况，从大学生入学前所处的家庭生活环境和入学后的大学生活环境入手，具体调查了大学生的家庭背景、人际交往、情绪、情感等方面，发现大学生成长的家庭环境和学习生活环境对大学生的心理健康具有直接影响。大学生心理健康成长报告论文怎么写呢？下面是本站小编整理的大学生心理健康成长报告论文资料，欢迎阅读。

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高远的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀。童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像

其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高一的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，

没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们自己去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，

但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

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，使自己趋于完美，做回真正的自己。

第一部分

我的成长经历

时光的沙漏不停的行进，来不及告别叹息，昨日便已卷入时间的长流中旋转着成为回忆，然后一点点透明，最终消失。

不知不觉，我已经成为一名大二的学生，在这漫长亦短暂的时间内，我们在紧张的学习节奏中一步步成熟，走向成长的彼岸。

在我看来，我的人生路应该算是比较顺利，无论是小学，初中或是高中，似乎学习就是我的全部，所以我一门心思的把学习搞好，就在我充满自信的参加高考的时候，我遇到了我迄今的最大挫折：高考落榜，一时间我无法承担这样的打击，但是我的性格告诉了我，如果我屈身去上三本或者专科的话，无非是对自己的看不起和对家人的不负责任。因为我的成绩一向是很好的，就连我的老师也没有想到我会考不上，然而高考的竞争就是如此的激烈，我也没有办法，所以最终选择复读。

在复读的日子里，我的思想逐渐有了转变。不再去幻想明天是多么的美好，不再去可以的和别人相处，不再去钻研哪些深不见底的难题，一心想着的就是高考那道坎。曾今有人和我说复读就不是人过的日子，可是这只有经历过的人才理解其中滋味。当一个人变的很现实的时候，一切的梦想或者是幻想都将不复存在，人或者自然就不会太累。

当我看到同一届的人都在享受大学生生活的时候，我就会换一个角度去思考，这只是上天觉得我不够成熟，所以让我在锻炼一年，仅仅一年而已。

现在回想这个，“寒窗苦读十二载，一心只问今朝”这已不算什么，重要的设平静的看待生活，平静的看待未来，活在当下，因为今天是为明天准备的，把握好今天才能过拥有美好的明天。

如果说曾经的我们时在父母伞下胆怯的雏鸟，那么现在的我们便是渐渐高

翔的鹰。我们奋斗，我们拼搏，我们自豪！我们将点燃种子的希望，召唤候鸟的飞翔，像飞扬的蒲公英一样，沿着梦想的轨道，勇敢地踏上属于自己的旅程！

第二部分

当代大学生恋爱观分析

[摘要] 近年来，受社会、家庭、学校及自身因素等多方面影响，大学生的恋爱观较以前有了很大变化，出现了恋爱态度轻率，恋爱观念开放化、恋爱行为公开化等特点，体现出重功利价值、重物质享受、重生理需求的本质。为此，应从加强性道德性识教育，自主性教育，健全学校管理机制等方面，引导大学生树立健康的恋爱观。

正处在青春时期的大学生对恋爱充满了浪漫的幻想与憧憬，他们认为，恋爱是大学的“必修课”而不是“选修课”，不经历恋爱的大学生活是不完美、不全面的。随着社会观念和生活方式的变化，当代大学生的恋爱问题已渗透到他们的学习、生活、人生态度、理想等各个方面，与此同时恋爱观也发生了质的飞跃。

一、当代大学生恋爱观的新特点

1 . 恋爱态度轻率化。当代大学生只注重恋爱的过程，而不注重恋爱的结果。多数学生把恋爱描述为“体验幸福”和“充实大学生活”。有些学生以选择理想对象为由，见异思迁，频繁更换对象；少数学生出现“三角恋”和“多角恋”，以至在同学之间造成感情纠纷，甚至发生冲突，酿成悲剧。他们在恋爱过程中，只一味追求爱情的浪漫，而忽视爱情的义务和道德，认为恋爱与婚姻无关。未婚先孕就是当代大学生恋爱轻率化的最好见证。

2 . 恋爱观念开放化。当代大学生受西方思潮和社会不良风气的影响，传统道德意识逐渐淡化，对婚前同居、婚前性行为持开放、理解和宽容的态度。据 1998年，中国青少年研究中心与中国青少年发展基金会所做的一项专项调查结果显示：在初中以下文化程度的青少年中，对婚前性行为持宽容态度的比例为54.08%，大学本科以上文化程度的青年人中，这一比例为 75.3%…由此可见，随着社会环境的变化，当代大学生的性观念也日益开放。大学生多角恋爱、在外同居的现象时有发生。

3 . 恋爱行为公开化。尽管社会各界对于在校大学生谈恋爱的态度持“不赞成、不反对”，但这并不意味着在校大学生的各种行为不受任何纪律的约束。然而在高校大学生中都存在这样的想法：不谈恋爱的人被视为弱者，不谈恋爱被视为不正常行为。他们把谈恋爱作为一种荣耀，每天出入成双成对，携手漫步于校园，上课、吃饭、自习形影不离，行为上一点也不遮掩，甚至路校纪校规于不顾。据相关调查资料显示，愿意对周围的人公开恋情的大学生比例为87.6%，愿意在校园里各种环境下有亲昵行为的：教室23.7%、图书馆 37.5%、食堂68.6%、校园绿地86.2%。

二、当代大学生的新型恋爱观

综合各因素分析，当代大学生的新型恋爱观主要体现在以下几个方面：1．注重功利价值。他们在择偶标准上，趋于功利化，更注重对方的实际价值。近年来，随着大学毕业生就业难度增大及求职中的“不正之风”对大学生恋爱观产生了一定影响，交往对象的家庭背景和经济状况往往成为他们关注的重点。具体表现为，有些学生把自己今后的前途寄托在恋人及恋人家长身上而急于谈恋爱。

2．注重物质享受。部分大学生因家庭经济困难、就业压力大或者爱慕虚荣、沉迷于高消费等原因而选择恋爱。他们企图通过恋爱来解决经济上的困难或者在经济上赚取利益，有的甚至不惜名誉，采取欺骗的方式同时进行几段“恋情”。

为追求享乐和地位而恋爱，是一种畸形的恋爱观。

3．注重生理需求。大学生的年龄界限已跨过青春期并进入成年期，这一时期的少男少女由于生理发育的成熟，有了追求异性的欲望，对性的体验十分敏感，产生了性亲近的要求。据相关调查显示，有83%的大学生有和异性交往的强烈愿望，渴望拥有爱情。在异性吸引、彼此产生好感的基础上，性冲动是促使青年投入恋爱活动的重要诱因。在这一原因的驱使下，青年开始脱离群体化的两性活动而单独约会。现今高校普遍存在的同居现象就是最好的例证。

三、 新型恋爱观产生的原因

大学生恋爱观受个人生理、心理成长和家庭、学校以及社会等各方面的影响而发生着变化，但他们在诸多方面相对不够成熟，需要学校、家庭、社会各界的共同关注。具体从四方面阐述：

1．受社会的影响。近年来，随着互联网的广泛应用，现代信息传播技术的发达，网络、影视已经走入人们的生活，也带大学生进入恋爱的世界。由于社会上一些文艺作品中对爱

情的过分渲染，更有大量关于两性及恋爱问题的讨论，使大学生难辨是非。同时受西方的“性自由”、“性解放”思潮的影响，很多大学生的恋爱观发生了极大的改变，他们相信网上爱情更胜于现实爱情。年轻人特有的好奇心及网络色情的影响，驱使他们渴望揭开两性之间神秘的面纱。这些在一定程度上对大学生恋爱起了一定诱发作用，使一些大学生对爱和性的观念发生扭曲，缺失了应有的责任与道德。此外，面对就业压力的增大，就业前景的不乐观，竞争的激烈化，为逃避现实及外界的压力，他们亦然选择了恋爱。

发了大学生恋爱问题的产生。

3 . 受学校的影响。目前高校对学生的恋爱问题所持的态度是不提倡也不反对，没有相关、具体的政策和制度给予指导。同时，在课程设路上关于恋爱、性教育等方面的知识比较缺乏，各类辅导讲座欠缺，没有真正形成一种合理而有效的方式，对大学生的恋爱观加以科学引导和教育。

4 . 受个人自身的影响。当代大学生年龄一般在18-25岁之间，按照青年心理学的划分，属于青年的中期，其生殖系统趋于成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对性的体验十分敏感。但由于在校大学生刚从父母的翅膀下挣脱出来，没有经过社会生活、职业生活的锻炼，缺乏社会生活经验，对任何问题的处理缺乏思考和理智，理性判断力较差。再加上其心理发展的不成熟性和不稳定性，容易把问题简单化、理想化，对问题的考虑欠周全，使其恋爱过程容易出现偏差，从而引起恋爱道德上的种种缺失。

四、 引导大学生树立正确、科学的恋爱观

1 . 加强大学生的性知识教育，提高恋爱的道德观。充分利用现代网络资源和网络技术，通过课程教学、专题讲座、订阅报刊、定期辅导等形式，积极开展大学生心理咨询活动和性健康咨询服务，为建立良好的性意识和性道德观念打下

牢固的基础;帮助大学生端正恋爱婚姻的态度,调节学生因恋爱受挫而引起的心理冲突和心理失衡,培养健全的人格,以引导他们在恋爱问题上做出理智的选择,形成健康、正确的恋爱心理,使学生理解并懂得“两性区别,男女平等;异性交往,互尊互敬;自重自爱,自立自强”这些基本的性道德规范,自觉抵制不良性刺激的影响,防止不良性行为的发生;同时引导大学生用成熟的人格、成功的事业去创造幸福美好的生活,让爱情真正成为人类文明行为的高尚部分。

2. 加强大学生的自主性教育,树立正确的恋爱观。针对当前大学生的新型恋爱观,学校要不断加强学生的思想政治工作和综合素质的培养,科学引导学生树立正确的学习观、恋爱观、就业观、成才观;要让学生认清现实,让学生知道恋爱问题和学生的理想、事业之间的紧密联系。在学校教育中,应该把充分发挥大学生的自主性,作为工作的第一要务,促使大学生把学业放在首位,摆正恋爱与学业的关系,不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。要让大学生认清学业的重要性,让大学生明白学业是大学生价值的主要支柱;要让大学生懂得恋爱是一种相互理解和相互信任,是一份责任和奉献,它是建立在牢固地学业、事业基础上的。

3. 健全学校的管理机制,加强对大学生恋爱的管理。加强对大学生恋爱的管理,一方面要加强教学管理,促使学生将自己的主要精力投入到学习过程中;另一方面要加强学生宿舍、公寓和校园环境的管理,营造一个良好的学习、生活氛围,杜绝大学生在外住宿现象的发生;最后要建立健全各种规章制度,规范大学生的恋爱行为。学校对大学生谈恋爱问题要实行引导、教育、管理三位一体模式,齐抓共管,形成合力。对于那些沉迷于恋爱而荒废学业的同学要加强教育和引导,使其迷途知返;对于那些在恋爱中违反校纪校规,违背社会公德的同学,要及时批评教育,必要时应给予相应的纪律处分。总之,四年的大学生活是短暂而宝贵的,当代大学生不要把黄金时间消磨在花前月下,而应立志奋发成才。大学阶段是人的一生智慧与才华发展最快的黄金季节,大学生只有树

立正确的恋爱观，形成健康的恋爱心理，把爱情融进成才目标中，才能使爱情成为我们奋发向上的力量，成为我们学有所成、有所作为的动力。

发展——从学会学习开始

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

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

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

怎么学？

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为

时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

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

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

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

大学生个人成长报告论文篇九

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。

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，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，创业型。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；通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标；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。

(二)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。

(三) 能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四) 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。

(五) 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. 我需要改进的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六) 自我奋斗目标

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。

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。

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认识了自己吧！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！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自己的。