

最新自我分析报告心理作业(精选10篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

自我分析报告心理作业篇一

回顾自己的成长历程，自己幼年、童年和青年时期的生活经历及情感体验有很多回味，但那些却像含羞草那样只有你去触碰它的时候才会有反应的。

小时候的我生活在一个镇上，家住的那条街有很多和我差不多大的小孩，那时的我发育比他们早，看上去高了许多，一直以来都是孩子头，那些小孩也都很喜欢我，天天跟着我跑。但是这样的生活在我搬了新家之后就结束了。回想起来现在的儿时玩伴几乎都没联系了呢。可能见面了也不认识了。

曾经听人家说家里兄弟姐妹多的话，性格会开朗点的，我想我就是这样的呢，上面有个哥哥，表哥们也是经常在一起玩的，所以自己也就比较外向的呢。我和哥哥的关系很好，小的时候经常要跟着哥哥跑的。我们从来不吵架更不会打架了，哥哥是个有点内向有点腼腆的人，最喜欢静静的睡在读书的哥哥的身边，觉得很好睡，很舒服。但是在长大一点，家里人就不再让我和哥哥睡了，一个人睡很害怕，所以每天晚上都要蒙着头睡觉的。经常是要做些事情来分散自己的注意力，那时候的我喜欢想些鬼怪的事情，所以我胆子很小。后来学习压力大了之后就没那时间想其他事了。小学的时候曾经进了学校的排球队，排球老师对我也很好，那时我开始爱上了排球。每天早上早早的去学校练习，晚上天黑了才回家。但

是我们却没给学校争取到什么荣誉，我参加过两次与其他小学的之间的比赛，在我5年级的那年，我与第一名擦肩而过，留下的是遗憾。我不是个很好强的人，但是还是有点集体荣誉感的。虽然有那个能力能拿到第一名，但没是失去了。有点痛心，在那之后就很少去打排球了。

xx年我顺利升上初中，生活还是和小学的时候一样，但不一样的是我搬家了，没有了曾经一起玩的同伴，所以看电视变成了我闲暇时候的娱乐活动。小时候的我很怕妈妈，每次出去玩都要先和她报告。批准了之后才能出去。不过还是在家看电视的时候比较多。一直以来都不是那种很会学习的人，我看到书就要睡觉的，所以没办法把一本书一次性从头看到尾。成绩一直就那样的，偶尔考的好点就很开心了。呵呵！是个容易满足的人呢，俗话说：知足者常乐。觉得有些事情不是想想就能得到的，天上不会掉馅饼，世上也没白吃的午餐，我想如果让一个人去做他没兴趣的事情可能都是要做不好的吧。不过学习对我来说从来都没什么兴趣可言的。在我求学的道路上没有鼓励，父母的希望成了我的指路牌，而我就是看着它走下去的。从来都不敢去做自己喜欢的时候，害怕被妈妈知道了，她会觉得我不顾正业，然后就是一顿念叨。

初二的时候，父母因为生意关系都外出了，家里就我一个人，没有了妈妈的管束，我就想游进了大海的小鱼。那时候很流行拍艺术照，很多同学都去照了，我也不例外。成了一个追潮流的女孩，也慢慢开始爱漂亮了，对妈妈买的衣服总是有那个这个不满意，到最后妈妈都不敢擅自给我买了，要买都是让我自己去挑的。看到其他同学都带耳环，自己也想带，所以逛街的时候会特意看下耳环。已经开始发育的我，思想上也开始发生变化了。不是那个什么都不懂的小孩了。开始帮妈妈做家务，不过不会做饭。因为以前在妈妈身边看她做的时候她总是叫我去看书，所以到现在还不会。放假的时候去爸妈那里的时候，总要被念叨一下。初三的时候还是比较紧张，学习也比以前认真了。中考后成功升级了。不过只是考上了普高线。

在选择高中的时候我本来是想读职业高中的，但是妈妈反对，她一直想我能上大学，那时候的我们觉得上了职业高中是没的上大学的。所以去了哥哥以前上的那个学校，哥哥上的是重点高中，而我只是在那个高中的附属学校里读书的。从小父母给我的和给哥哥的一样多，我也从来没觉得他们偏心过，觉得我们一家很幸福。那时候的我离开了我生活了xx年的地方，来到了县里。

转眼就到了高三下半个学期，我们要面临着高考。妈妈也回来照顾我了，她一直觉得高中时候没有在家照顾我有点对不起我，但是我并不是那么在意，我想大人总有自己要做的事情，不能带在儿女的身边是能体谅的。高中住校期间我得了胃病，不能吃太油腻的东西，妈妈都会在我起床之前帮我买了面包回来给我，然后叫我起床。在妈妈的照顾下我达到历史最胖的时候。有时候想起妈妈都有点想哭的感觉，很早的时候就知道妈妈一直都很希望我能成绩和我哥哥一样好，但是我总是让失望。虽然不能成绩很好但是考上大学的话妈妈也很开心的。不知道是为了妈妈还是为了自己，我开始去看书，去做习题，去问老师。功夫不负有心人，我的成绩上去了点。也算我运气好吧。当知道自己的分数正好是第5批的时候，没有失望。觉得这已经是我能力的范围了。我可以明显的看到别人羡慕我们家都是大学生时候妈妈那自豪的表情。

知道成绩没多久我就和妈妈一起出去了，在外面都是陌生人，不过我的性格比较开朗，见到谁都能聊的很好，所以也交了不少外面的朋友。但是在相处也学到了很多。与外面的人相处不像是我们学校同学间那样相处了，没有心比心了。每个人都是带着面具生活的一样，看上去很温顺的人背地里心眼很多，但是总是要被人发现的，曾经也有人提醒我要小心不能轻信别人。能真正把你当朋友的人有多少，什么不知道，知人知面不知心，害人之心不可有，但是防人之心不可无，毕竟这个世界上什么人都有，眼睛看到和耳朵听到的不能代表一切。

2个月过的很快，我即将迈入大学校门。来学校是时候是妈妈送我来的，当我们来到这个盛产橘子的地方，学校的一切都有点让人失望，打碎了所以的梦。不过很过我又恢复平常心，既来之则安之。

不过觉得这个学校还好，活动蛮多的，不会让人觉得在这的生活很枯燥。原本想加入学生会的，但是在最后面试的时候被刷了，原因就是我在看待一件事情的时候没有先从自己身上的责任着手。所以我又学到了一点：如果出了什么时候就先想想自己有没把本分做好，突然先起那句话：严于律己，宽于律人。在这个小小的社会中我也在学习怎么和人相处，没有以前的坏脾气，有什么事情也是尽量不和同学发生冲突，也学会了和别人说：谢谢、对不起。

很快下学期就要大三了，虽然不是很认真的学习，但是还是学到了很多，看事物的角度都不一样了，能尽可能为别人着想。也很喜欢帮助别人，觉得看着别人对你感激的眼神的时候很开心。

我是一个喜欢笑的双子星女生，经常有人会问我：怎么那么爱笑啊。我不是个爱哭的女生也觉得自己做不了爱哭的女生。太大大咧咧了，经常是和男生打成一片的。和女生也是处的很好，但是我好象就是和某些人性格不和，老是有矛盾，所以我一般会选择放弃与他（她）做朋友的。不是很记仇，时间一过我会忘的一点不剩，不过有时候总觉得有些话说不出口的。

有时候也是很伤感的一个人，会一点小事感动的热泪盈眶。也像天气那样多变无常。

自我分析报告心理作业篇二

当我打开自我的记忆时，我才发现自己已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉的收到家人的影响，说到性格，

我应该像我父母，他们都是富有正义感，有责任感的人。我应该感谢他们，否则我就不是现在的我了。父母从我出世开始，便一直陪伴着我，看着我成长，又以自己的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力， 我开始走自己的路了。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，但是知心的朋友、老师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了应该以快乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应该就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一直勉励自己考上优秀的高中，我也一直这样做了并且最终考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不应该陷入失落中不可自拔，而是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

在以后的日子里，我去积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，

相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们去体味，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。（虽然看着有些老）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。

因为我之前失去过才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，一整天甚至连续几天都不高兴。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，但是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，但是值得我去思考。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。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多事我有着自己的想法，但是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在平常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。加油，自己！

自我分析报告心理作业篇三

大数据报告模板 篇一:大数据分析平台的需求报告模板 大数据分析平台的需求报告 提供统一的数据导入工具,数据可视化工具、数据校验工具、数据导出工具和公共的数据查询接口服务管理工具 是建立大数据分析平台的方向。 一、项目范围的界定

篇一:[如何做数据分析报告]手把手教你做一份数据分析报告 报告是项目的结果展示,是数据分析结果的有效承载形式。一份思路清晰,言简意赅地 数据分析报告能直戳问题痛点,提高沟通效率,获得领导赏识。 对于数据分析报告,首先要有一个概念.....

自我分析报告心理作业篇四

成长不只是有身体的不断变化，还有你知识的不断增加、感

情的不断丰富和智慧的不不断提高。本站小编在此整理了大学生个人自我成长分析报告范文，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

人生，只有你自己想努力，才能真正的努力。这是任何人都无法用逼迫让你达到的目的，它只能是出由你自己内心的意愿，你才会真正的着手去调整，去完善，去提升，去塑造一个更好的自己。大多数人做事没有成功，根本的原因是缺少做的魄力，缺少奋力拼搏的勇气。魄力，沉睡的人体内，一旦被唤醒，会做出许多神奇的事情来。你不要受自筑藩篱或禁闭的思想影响，而放弃追寻理想的魄力。要让事情改变，先改变自己；要让事情变得更好，先让自己变得更强。只要你肯奋斗，没有什么是不可能的。要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

自我分析

一. 我的成长轨迹和事与人对我的影响

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，我明白了这个道理：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，但是我有许多的才能，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。

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。

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，交流和创新的能力，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。

.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。

二. 职业期望及实现途径

职业生涯规划能否实现，很大程度上取决于能否立即行动。俗话说：心动不如行动。因为只有行动，才有成功的可能性，只有从现在做起，才能完成人生的规划。我相信经历四年大学的洗礼，我会变得更有自信，我将会以最美丽的微笑来面对我所面临的每一个挫折。自信是我最强有力的盾牌。选择本专业对口职业将是我的有利因素。

三. 自我总结

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。想一件事就要立刻去做，不要想后果，也不要看结果，只体会其中做事的感觉，相信自己的感觉，不会错，每天在生活，工作中，体会每天的充实，那样的人生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。

自己选择的路

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的无私付出。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，老师不止一次的叫父母去谈话。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,其他班的人会怎么说你么?,,,老师就这样整整问了我快一个小时,我却一句话也说不出来。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得一提,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:

我总是在受到剧烈的打击后才会自我反省,高中三年我依然按着初一初二那样的调子走着,在郑州那一年,在大家都为高考积极复习的时候,我却没日没夜的出去打游戏。可能是从来没有这么彻底的脱离过父母的约束吧,就算临近高考的日子,我依然我行我素,游戏仿佛成了我世界的全部,连曾和发小约定一年后我要考上重点大学,他要考上军校的誓言也全抛在了耳后。可是付出和回报往往是成正比的,尤其是在学习上体现的更加彻底。在我和母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:那一年中考我选择了高中,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高考成绩单去看，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

一 性格

我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严肃，课堂气氛就感觉很紧张。所以在私底下我们与我们班科学老师的关系会比较亲密，像朋友一般。

老师偶尔几次走到教室后突然想起忘记带书了，想喝杯水了，我们都会很乐意去帮他做。合作和适应的能力比较强，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，也能和对方很聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。

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，有时会情绪失控或有所懈怠。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，在集体中比较引人注目、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。一般情况下，遵纪守法，对人对事都会负起自己的责任。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松。但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、值得信任的。但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事。比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。

乐观自信、心平气和、坦然宁静、容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感。很多时候意志力不坚定，很少能坚持完成自己计划的事情，总喜欢用各种各样的借口来搪塞自己。比如，在平时我计划过n个减肥计划，到目前为止还没有一个成功过。在美食的诱惑下，我就抵挡不

住了。

二 兴趣

平时的话，挺喜欢运动的，像羽毛球、乒乓球、台球、排球什么的都会打，但是玩的不精。很喜欢和朋友一起逛逛街啊，看看电影啊，找个环境比较好的地方吃吃饭、爬爬山等。我这个人不怎么爱看书，最喜欢的事情是骑上一辆山地车，然后漫无目的，自由自在的去大街小巷玩。

三 职业理想

我的专业注定了我将来要当一个小学老师，但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小学老师的，对于有些人所说的那样，他们想沿着教师这条路一直走去，当小学校长，当教育局局长等，对于这一点我是没怎么想过。我想在做好一个尽职尽责的小学老师的同时，去开一家甜品店或者服装店，可以交给自己的朋友打理，自己周末的时候就过去帮忙，自己顺便可以好好享受一下。

四 缺点和自身的不足

1. 在日常生活和学习中，我最忍受不了自己的一点就是粗心，经常丢三落四，所以常常去麻烦别人。粗心这个习惯总是改不了，但是我觉得身为一个师范生，一个准教师，做事细心应该是最基本的素质，所以在日后的点滴中我都得注意，努力培养自己做事细心的习惯。

2. 平时的举止还不够文明，对有些老师同学总是显得有些没规没矩，老三老四。虽说这是我与他们关系亲密的原因，但是很多时候得注意场合。很多口头上的粗话不能带到生活中去，更不能随意带到学习中去。

3. 对于父母、老师，自我感觉还是小时候比较听话，长大了

开始有点叛逆。越长大越懒惰，以前在学校里，那时候会因为想得到老师的夸奖和小红花，经常自觉帮忙打扫教室的卫生，帮家里洗洗碗，拖拖地。长大后这种事情就很少发生了。

4. 有的时候，虚荣、好强好胜的心理过于强烈，我也不是很确定这个点到底是个缺点还是我的有点。小学的时候对于那三条杠杠的班长职位看的很重要。高中的时候，尤其是高三那段时期，我跟我同桌的成绩差不多，所以每次老师把试卷，甚至是平时作业发下来，我都会不自觉的将自己的成绩与她比较一番，如果比她好，我会暗暗得意，反之我会给予她一个不屑的表情，但是心里明明会很在意。会让这一次的落后当作自己的奋斗目标。但是很多时候这种比较给自己的内心带来了太多压力，太多负担。

这或许就是阿德勒提出来的自卑感和优越感吧。阿德勒说自卑感本身并不是变态的，实际上他是人类个体不断发展的动力。人类的全部文化都是以自卑感为基础的，追求优越并不是说人人都天生要寻找在地位上，等级上超过别人，也不是说人们要追求保持自己比别人更重要的态度，而是个体无论追求什么都想要有能力和有成效的动机。每个人都有渴望优越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性，它取决于每个人所赋予它的生活意义。

这一篇自我分析报告是我将近20多年的成长历程中第一次回头这么仔细的看自己，了解自己，写的时候也带给了自己很多感动。

自我分析报告心理作业篇五

我是一个性格内向的男孩，今年我已经20岁了。光阴似箭，回顾自己的成长历程，回首自己幼年、童年时期自己曾经走过的时光——有快乐有悲伤；有委屈有挫折；有天真幼稚的幻想；有远大的抱负和志向；有自己的选择和向往的目标——生

命中的每一个点点滴滴，就像跳动在琴键上的音符，编织着我的美丽梦想和绚烂生活。我要感谢我的父母，感谢那些所有关心过我和帮助过我的人，我尤其要感谢的就是我的姥姥，因为是他们给了我机会和力量。

我出生在一个普通的家庭，爸爸妈妈都是省属国企的管理人员，他们和所有的爸爸妈妈一样，有一颗热情、善良的心。他们为人正直，豁达，做事认真负责，踏实肯干。在他们的教育影响和细心呵护下，我也成长成为了一个正直善良、健康快乐的男孩子。我出生时由于难产，在医院里抢救了两天一夜，那时的我没有体温、没有新生儿强有力的啼哭，有的是冰凉的吊瓶和氧气。最后医生还是找到爸爸，放弃治疗。但家人没有放弃，我终于从鬼门关里闯了出来。但随之而来的是产伤后遗症、体弱多病，我也成了医院的常客，医生、护士都“老熟人”，由于爸爸工作经常出差在外，妈妈只好放弃了自己的事业，姥姥放下了有病的姥爷，把全部身心的放在了我的身上。他们带着我四处求医问药，穿梭于沈阳、北京、上海、广州之间，来往在知名专家教授甚至江湖诬医中，尝试着各种西医、中医、气功、民间偏方等等，凡是家人能做到的不能做到的，他们都想尽一切办法去做，当时爸爸妈妈的收入都不高，但他们省吃俭用，保证我的治疗费用，同时让我在生活和其他方面也比同龄孩子都好。这期间他们不知为我付出了多少精力、泪水和汗水，在家人的不懈努力和精心照料下，我的身体情况慢慢好转、恢复，能和其他孩子一样正常的学习生活。我深刻体会到他们的艰辛，不易。所以，我爱我的家人，当然他们也非常爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉。我为有这样的家人而感到骄傲和自豪！

虽然我的幼年、童年生活是在病痛和药罐里长大，但在我的记忆中，我的幼年和童年生活也是充满无限的乐趣，就像鲁迅先生写的《从百草园到三味书屋》里面那样，充满了乐趣。有采花捉虫的春天，有水中嬉戏的夏季，有草地上摸爬滚打的秋天，有堆雪人打雪仗的冬季……在妈妈的教导和小朋友的游戏里我快乐的成长成了大孩子。由于身体的原因，九岁

的时候，我开始接受学校的正规教育，小学阶段在父母的关爱和老师的教育下，我德、智、体、美、劳得到了充分的发展。

刚入中学，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。由于生病经常缺课，加上爸爸妈妈担心我的身体，所以放松了我的学习，基础打的不是很扎实，这一切为我以后的学习埋下了隐患。中学阶段正是处于青春期这个特殊时期，这个阶段的发展是非常复杂、充满矛盾的，不过在老师的教导和家人的帮助下，我学到了许多书本上学不到的知识，我成长脚步在这时候也慢慢加快了。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，加上小时候身体原因，有时受到别人的欺负，回家又不敢说，怕爸爸妈妈说我，让我养成了自卑、孤僻的性格，往往喜欢一个人独处。现在看来，这也是青春期的一个特征。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，我在快乐中结束了我的中学生活，步入了中专的大门。

中专阶段的学习应该是紧张而充实的，但我曾在这段时间里陷入了低谷。由于和同学不熟，自己自卑、孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。后来，我和两个同学慢慢熟悉起来，成为了的朋友。是他们让我学会了怎样融入陌生的环境，我开始显现我的乐群性，和班里的很多人成为了朋友，养成了很好的环境适应能力。进入中专的学习，我逐渐意识到了以前的学习基础薄弱，学习方式也是行不通的，而且使我与其他同学成绩之间拉开了一定的距离，没有人认为我是一个学习好的学生，自己在父母和亲戚朋友面前觉得没有面子，我的心里陷入了很深的低谷。自己也很想努力赶上去，可是就是找不到动力，那时我很失落，觉得自己很没用。但这时我们的初中班主任知道了，他向我伸出了援助之手，给了我努

力学习的勇气和力量，他鼓励我从头开始做起。于是在他的指引下，我开始改进自己的学习方法，把自己拉下的知识补上，加快自己前进的脚步。我很感激我的初中老师，是他改变了我的人生方向，教会了我如何战胜困难，走出困境。

虽然有时学习的内容多、压力重，但zui近大部分时间的心情都特别的好！

我现在开始意识到自己真的开始长大了，以后更多的事情要靠自己去解决，更长的路要靠自己去走。记得老师上第一节的时候对我们说的话：“在大学里，第一先要学会做人，然后再作学问”。我记住了这句话，并在学习生活中逐渐体味和实践着这句话。尽管如此，我深知书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。深懂人无完人的道理，深知做一个对社会有用的人的价值，于是总是不断鞭策自己学习、完善、提高，我觉得自己需要加强的方面还有：第一，继续坚持天天阅读，读好书，多读书，把终身学习定为个人学习进步目标。在书中与zui伟大的心灵对话，从而使个人修养、精神境界不断提高；第二，生活中更多的做好自己，关心家人，帮助他人，从而快乐自己；第三，更多的学会取与舍，得与失，真正做到心静如水，心态平和，宽待他人，善待自己；第四，把握现在，打理好今天，并快乐每一天；第五，完善人格，保持积极向上的人生观。

逐渐成熟的我，现在更能正确看待自己和他人，在不断打磨自己的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度！与他人相处中，总是告诫自己人无完人、和平相处。首先，看别人优点，哪怕只有一点点，就足以值得我学习和相处，如有志同道合、心有灵犀者，那就是不约而同的知己！如果个性不相投，但真诚善良，也可成为真正的朋友！

从小父母和老师的教导使我对英雄的概念有了自己更深刻的认识。我心目中的英雄形象应该是能够永远保持积极、乐观的生活态度；并且能感动我；能够鼓舞我前进；要善良、有

爱心，宽容大度；舍己为人，大公无私；还要正直勇敢，有高尚的品德；在压力下能够英明决断；能够超越自我。

对成熟我也有自己的见解。我认为成熟是一个能均衡个人价值观、态度、行为的人；一个既有勇气又有胸怀、既有理智又有激情、既自信又谦虚、既聪慧又善于表达的人；一个追求理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之道的人；知道自己想要什么，而不是什么都想要，懂得坚持也懂得放弃的人；成熟的人拥有大智慧而不是小聪明；一个成熟的人一定非常爱国，他知道：父母给了他生命，但祖国却能让他生命更博大。

“没有，只有更好”这是我的人生目标，积极进取、善于思考是我的本色，按照计划定期，逐步实现目标。真正的成功来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运就能一步登天。所以我会把精力放在若干个短期目标上，相信一定能实现更长远的目标。坚持不懈，每天都要为实现目标而努力。不管我取得的成就多么微小，也要给自己进行庆祝。我憧憬幸福美好的生活，希望并努力去好好学习，希望自己有所成就，我将会不断学习、不断探索，最终达到目标。在实践中逐步提高与完善自我，是我今后所努力的人生方向。

在今后的日子里越走越远，越走越好！

自我分析报告心理作业篇六

离自我制定2015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有动。

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xxx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。

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。

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，内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。

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。

自我分析报告心理作业篇七

(一)：简单的自我介绍

从小到大，我就是个略微偏内向的男孩，总是期待着接触新的事物，接触陌生人。在大家的印象中，我就是个安静听话的孩子！基本上没有做过什么出格的事。

(二)：出生到学前班阶段

我出生在一个很平凡的农村，爸爸基本是全年在外地务工，妈妈承担着家里的重担。可是我重来都不会去羡慕其他人，即便在小的时候缺少父爱的浸润，但我却拥有着个完美，无忧无虑的童年，享受着爸妈给我的特殊精神财富！对于这个阶段，记忆已经不是很清楚了，但每当听到亲人说一些关于小时候的回忆时，总是不禁失笑。

(三)：小学阶段

当我六岁啦，我快乐的进入了小学，那时的我根本就不知道读书是个什么概念，甚至在小学二年级的时候对爷爷说不想去上学啦！每天和弟弟们屁颠屁颠的背着书包去上学。记得第一次，同时也是唯一一次拿鸭蛋的时候，我只是一笑而过，没有丝毫的其他情感掺杂在里面，随着不断地长大，不断的被灌输要好好读书思想，不断地被灌输要听大人的话的思想，养成啦我从小到大顺从，体谅家人的行为习惯！

(四)：初中阶段

初中可以说是人生的一次小小转折。12岁以前基本都是呆在那个小小的村子里面，对于外界的了解基本上为零。关于上哪一所中学，是经过妈妈和舅舅实地考察后深思熟虑所决定的。最后选择的是一所寄宿学校，两个星期回一次家！从最初的不适应到后面的如鱼得水，期间经历啦不短的时间！记得刚

入学那会，每天都盼着妈妈过来看看我，看着校门口来往的车辆，总是企盼有一辆停下来，然后妈妈下车来看我，可每次都是满心的失望。

妈妈来看过我一次，那是上学后大概一星期，因为妈妈要回上海工作，当时的我心里承受力特别的低，更本就不管旁边的人来人往，眼泪瞬间落下，真的很伤心，感觉整个人一下就没有啦依托一般。在后面的日子里，想到妈妈总是不知觉的涌上一种莫名的伤感！不过，人总是要长大的！

(五)：高中阶段

刚上高中的时候，总是带着一种优越感，自我感觉超级好，可是事实却不是这样，因为我的自满导致我的成绩不是很理想，给老师同学留下不是很好的印象。文理分班以后，我很幸运的碰到了一位良师好友——我的班主任，同时是我们班的英语老师。他对待我们班的同学总是以高标准要求，同时对待我们的错误总是严厉的批评。在高三下学期之前，我们对他的评论永远是坏的，但高三下学期，毕业以后，我们才发现，有这样一位班主任使我们的荣幸，没有他，我们的人生轨迹或许会是另一番！

(六)：大学阶段

大学的一半快结束啦！大学这个开放性的舞台给啦我们很多机会去释放自己，去尝试以前没有做过的事情，去锻炼自己的各方面能力。未来的道路需要我们去铺设，去描绘，我们还有很多需要去适应，去学习。

(七)：对成长经历的总结

岁月的雕刻，时间的磨练，曾经的一些棱角或许已经被磨平，但我们依旧凌厉。就像一颗蒲公英，一颗坚强的蒲公英，什么都不怕，飞到哪里哪里为家。

二：自我分析

(一)：兴趣

自我分析报告心理作业篇八

自从4月4日开始的保持xxx员先进性教育活动的学习以来，自己受到了深刻的教育，受益非浅，收获很大。从思想上、意识上充分认识到这次活动的重要意义。这次教育活动，是xxx在xxx上的重要布署，从中央、省委、泰安市、肥城市各级党委都非常重视，把这项工作例为重中之重，同时自己也把这次教育活动当作一项受教育、锻炼提高的良好机会，加强学习，强化党性修养，收到较好的效果，下面就把自己的学习等情况汇报如下。

(1) 系统地学习了理论。加强政治理论学习，提高政治素质一直是自己多年来的愿望，由于工作的原因，没有抽出时间，这次本人下定决心，系统地读了几本书，集中时间收到了预期效果。

(2) 保证了学习时间。根据xxx中心xxx党委的统一布署安排，进行集中学习，超过了48个学时，达到了上级的要求。

(3) 取得了实效。按照上级的要求完成了2万字的读书笔记，完成了各种学习活动。

(1) 学习有不平衡、不深入的现象。由于工作性质坐不住，对学习抓的有时紧、有时松。偏重于自己业务知识的学习，对政治学习感到枯燥，学的较少。

(2) 有松懈现象。由于忙于开车，对单位的其它工作注意的较少，因此外在表现就有点不关心政治。

(3) 参加集体活动少。与同志们接触少、交流少、沟通少，

在工作中显的有些生疏。

(1) 齐头并进抓好，业务和政治学习。做到两手都要硬，既保证学习时间，又深入进去，保证学习质量，坚持不懈地抓好学习，做好业务与政治学习的协调。

(2) 坚守上班纪律。搞好车的维护和行车安全，保证因公出车随叫随到。

(3) 经常参与集体活动。多交流、多探讨，自觉地融入到集体的大家庭，和同志们打成一片，提高政治素质和业务素质。

自我分析报告心理作业篇九

本人现年40岁，从事教师工作已经将近二十年，一直担任着小学班主任的工作。目前，出于本人的爱好和工作需要，我报考了心理咨询师。成为一名合格高尚的心理咨询师，是我一直以来的美好愿望，这一愿望的形成，深受着我个人的成长经历以及家庭教育和工作环境的影响。

童年的我，是辛苦而又快乐的。我生长在农村，有好多的小伙伴，我们经常聚集在一起，常常会玩得忘记了回家的时间。但是，当我八岁读小学直至后来上初中后，放学的第一件事就是帮助爸爸妈妈做农活。放学后，家都顾不得回，直奔地里，帮着爸爸妈妈割韭菜，捆芹菜，常常干到深夜，当时觉得非常劳累，也常抱怨爸爸妈妈。但渐渐地理解了爸妈的苦心，因为他们想为子女创造好的生活环境，想让子女知道生活的艰辛，从而热爱生活，追求上进，正是他们的言传身教，使我养成了坚忍耐劳的品质和追求独立、认真严谨的性格，父母遗传给我的那种忠于职守、认真负责、热爱生活的态度直到今天还在影响着我。童年的经历，是我人生的巨大财富，它奠定了我的。人生观、世界观、价值观的形成。

小学时，父母对我要求很严，我的学习成绩也一直不错，在

班级里名列前茅，一直担任着班里的学习委员，是老师的得力助手。正因为老师的偏爱，所以小小年纪，我就喜欢上了教师这一行业。

上初中的时候，我依然担任着学习委员。虽然每天父母也顾不上检查我的作业，但我能严格要求自己，我常私下给自己订立目标——每次考试不能低于前三名。因为家长会上，母亲那自豪的笑脸，深深地触动了我。然后，当我考得好的成绩时，爸爸、妈妈会给我一些奖励，例如多给点零花钱，甚或买一件新衣服，（对于当时的我们来说，那真是奢侈品了）。所以，在初中阶段，我也一直是班里学习中的佼佼者。不过，我在管理好自己的同时，也经常帮助周边的同学，所以，与同学们的关系也很融洽。初中生活虽平淡倒也充满快乐。

但是升入高中后，我的生活却发生了变化。因为离家远，每次来例假都弄得我措手不及，再加上从四面八方来的同学中不乏学习成绩优异者，我深深地受到了打击，常感觉很自卑。虽然仍担当着学习委员，但我的学习成绩一直在中间徘徊。当时哥哥高三即将毕业，爸爸妈妈在积极为哥哥做两手准备，一方面翻盖新房，帮哥哥打听工作；一方面，与哥哥谈话，希望哥哥能通过自己的努力考取大学，哪怕当年考不上，家里也会支持他复读。潜意识中，我觉得爸妈重男轻女，这一个念头困扰着我，我学习的劲头不再足了，每天按部就班上学、放学，不再抓紧时间复习功课。两年后，哥哥考取了大学，我也在爸爸的安排下考取了技校。我家的生活一下子紧了起来，爸爸妈妈更加拼了命地挣钱供我们姊妹三人读书。这时，我又重新理解了父母，当周围的同学因为工作有保障而无心学习，整日玩耍时，我却又抓紧时间开始认真学习，拉手风琴，学绘画，常常把自己累得筋疲力尽，只为了能对得起父母。技校三年，每次考试都拿一等奖学金，毕业时又被评为优秀毕业生。虽然爸爸妈妈后来常遗憾没有供我考大学、念大学，但我一点儿也不后悔，因为想学习的话，不论在哪儿都能学的。当我参加工作后，不是利用工作之余，考

取了河套大学（当时的巴盟教育学院）的文史教育专业了么？我觉得，我在技校与河套大学学到的东西也足以使我受益终生的。更重要的是，这段人生经历让我体会到了学习的快乐和成就感，直到今天，这种刻苦钻研的学习精神我还一直坚持着。

严格的家庭教养以及所经历的人生波折，塑造了我吃苦耐劳、办事认真、诚以待人、心胸开阔、自信自强的人格特征，这些良好的品质，让我能够始终以乐观的人生态度去面对人生的挑战。

1997年9月我参加了工作，自打那时起，魏书生老师一直是我从事教育事业的榜样，他的“民主与科学”的教育理念对我产生了深远的影响。

我刚踏入工作岗位时，校领导就安排我做语文教师，同时任班主任。这对喜爱孩子的我来说，正是我所希望的，但同时这项工作又给我带来了挑战性，从未干过班主任工作的我能管理好这班孩子吗？带着喜悦与担心，我全力以赴开始了我的教育教学生涯，我付出了很多的努力，因为我精力与情感的付出，我的学生们也给我带来了惊喜。语文教学成绩在我所在的学区名列前茅，我从别的老师手中接过来的是一个同年级倒数第一的乱班，在一个学年后一跃成为第一名。打那开始，我逐步成为学校的业务骨干，出去参加各类培训，也先后被评为校级、学区级、旗级优秀班主任，教学工作先进者，教学能手等。

取得这样的成绩，对于我来说不是件轻而易举的事儿，这些要得益于我儿时家庭的教养、曾经的人生经历以及像魏书生老师一样的人生态度。在成长的过程中不断地努力工作历练了我的人生历程，使我不断走向成熟。

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。在多位资深心理咨询老师的帮助和指导下，我更加全面地认识 and 了解了自己，更进一步地提高和完善了自己，基本具备了一个合格心理咨询师应该具备的素质：自我调整的能力进一步增强；储备了比较丰厚的心理学知识；掌握了一定的咨询技术……我认识到自己还有很长的一段路要走，要想成为一名优秀的心理咨询师，仅仅师读书和参加培训还远远不够，我还需要创造更多的机会，接受各位心理学专家的督导，向其他更优秀的心理咨询师学习。

1997年以来，我一直担任班主任工作，这个职务跟学生的管理工作分不开，在工作过程中我逐步发现，学校的德育工作离不开心理健康教育，而班主任每天都在做着大量的心理咨询工作，我的人生经历、工作经历使我懂得了心理咨询的重要性，我觉得我的性格也十分适合心理咨询工作。每当我为学生排解了心理问题，帮助他们重树了自我，找回了自信时，我的心理充满了成就感。同时我也感觉到，孩子的心灵是那样的脆弱，他们多么需要老师悉心的呵护，这更增强了我报考心理咨询师的愿望。

优势：

- 1、我的性格中尤其喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。
- 2、对于搞学生心理咨询来说，我的成长经历是我开展心理咨询工作的一笔财富，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。
- 3、我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观可以成为学生的榜样。
- 4、二十来年的班主任工作，尤其是心理咨询和心理健康教育

科研工作，极大地提高了我从事心理咨询工作的专业水平。

不足：

随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。

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、由于我这个人过于追求完美和凡事儿至清至察的性格，对于一些求助者容易出现反移情现象。

3、从事心理咨询师职业的一些硬件条件尚需改善，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件。

1、不断提高理论知识和咨询技能，克服自己性格上的一些弱点，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。

2、由于我的职业特点和个人能力，我较为擅长青少年的发展性心理咨询，帮助家长和来访者建立良好的行为模式是我多年来所从事的研究，在今后的职业历程中，我要在这个领域深层次地发掘下去，让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

自我分析报告心理作业篇十

我于____年2月出生在吉林省松原市的一个美丽的村子里，父母亲都是朴实的农村人。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。

二、我周围的人

三、我眼中的自己

1、自我介绍：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。

2、对自己的看法：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。

3、优势如下：

(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。

不足如下：

(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。

(一)、不断提高理论知识和咨询技能，克服性格上的弱点，以职业性的理智严格要求自己，使自己在工作中保持价值中立态度，无条件接纳来访者。学以致用，应用理论知识指导咨询。在自己不能很好的给求助者提供咨询时，应及时转介给有经验的老师，以负责任的态度对待每一位来访者。

4、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。

四、我眼中的世界

1、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。

五、我的成熟标准

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。

六、评价

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。

七、结束语

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。