

2023年生命意义的自我成长报告 大学生 个人自我成长分析报告(优秀7篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

生命意义的自我成长报告篇一

成长中，我们都会受伤，都会疼痛。伤过，就会明白，人生并不是一马平川；痛过，就会懂得，生活不会一帆风顺。本站小编在此整理了大学生个人自我成长分析报告，供大家参考，希望大家在阅读过程中有所收获！

一、自我分析

1、成长轨迹，重要事件或重要人物对我的影响

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！

二、职业期望及实现途径

我希望能从事自己喜欢的工作，兴趣是最好的老师，我相信

它能让我发挥出自己最大的优势，或许在这份喜悦来临之前，我还要经历更多的曲折，但是我不怕，人生哪有一帆风顺，在逆境中体验不一样的人生，那才是不平凡的人生。

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

三、自我总结

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

一、自我分析

(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，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能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，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

(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。

二、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。

三、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。

四、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。

一、 自我成长分析：

上初中之后，大多一人在外读书，但父母从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的父亲，在我看来他是一个真正意义上的大男人，不但事业有成，生活中更是一位慈父。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强、乐观的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。刚入高中，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！中学的生活主要是学习，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口：我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往，往往喜欢一个人却老是和她作对，喜欢她却老在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特征，出现对异性的好感和接近异性的欲望。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望感不得不被压抑，还要在他人面前进行掩饰。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。在经历高考这个人生重大的转折点前，由于高中生活紧张而充实，但我却陷入地谷，后来才发现初中的学习只是自己要小聪明，靠考试的突击来学习，而没有扎扎实实的一步一个脚印的学，没有掌握好学习方法基础知识。所以与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得老师没那么关心自己了，不再那么受宠爱了，不再那

么骄傲了。想赶上却找不到前进的动力。觉得自己很很失落觉得自己很没用，但在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气，相信自己，还不能放弃。我决定一定要努力考上大学。

迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了成人的感觉——感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的理解、更多的关怀，而不再执迷于个人的得失。所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间。”大学生涯的头一年，也使我第一次有机会接触到了心理这个领域。在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。认识并注重这一点，对于我今后进入工作，具有极其重要的奠基作用。

二、 我的基本的人生观：

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，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解

道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

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

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

三、评价：

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

四、结束语：

曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生生活中体会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不断鞭策自己，完善和提高自己成为一个优秀的人。我

觉得自己还有许多当面还需要加强，第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高。终身学习确定自己的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，保持积极乐观的人生观。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！

生命意义的自我成长报告篇二

父母陪我一路走来，我感到开心而幸福，虽然在我很小的时候，父母因忙于生计，无暇照顾我，将我送进一家幼儿园，每天我早早就被送出去晚上很晚才被接回家，虽然那时很渴望与母亲在一起，依偎在母亲的怀里，但那时的很多家庭都是那个样子的。但在我的心灵里还是有那么一点点的遗憾，上了小学后，母亲每天都是目送着把我送进学校，中午晚上一到家就能吃到母亲为我准备的热气腾腾的饭菜，一次母亲听说我再越野赛中，名次被老师弄错了，而没有拿到奖的时候，曾去学校找过老师，从小到大，我都是在父母的关爱和呵护下长大的。

上小学后的头两年，由于贪恋和小朋友一起玩，学习成绩不好，经常被老师批评并找家长，在很长的一段时间里，我不太喜欢上学，更不喜欢学校里的老师和同学，我曾被因为学习成绩不好，而一度被老师逼着要降级，但终究没有，是因为另一个老师的阻拦，小学三年级以后，邻家的小朋友搬走了，没有人再同我一起玩了，我的心思一部分开始用到学习上了，成绩也有了明显的提高，最后变成名列前茅，老师和同学都对我刮目相看了，我感到很开心。

升入中学后，我仍然保持着良好的学习状态，掌握了正确的学习方法，成绩稳中有升，学习对我来说是件开心又快乐的事情。

98年我顺利地考上了师范学校，对于要上师范还是高中，父

母亲终究没有拗过我，我的选择注定了我将来要成为一名人民教师，三年师范毕业之后，自然成了一名教师。成了教师之后，看着那些可爱的笑脸，听着那些稚气的声音，品味着毫无世俗的童心。我爱上了这个行业，就像媒妁之言定的婚姻一样，——本来素不相识的两个人，到了一起之后，感情却越来越深，——我越来越喜欢这个行业。由于自己的热情，由于自己的认真，也由于自己的童心，我受到了学生的欢迎，成了很多学生的朋友，我所担班级的成绩也总是年年名列前茅。受到了家长、学生的好评。

一直到现在，我都享受着工作和生活的带给我的幸福和快乐。我是一个积极，乐观，尊重生命，热爱生活的人。我大部分的时间心情都是平和的。我认为只要你付出了就会有回报，以感恩的心，微笑着面对一切，享受简单而充实的生活。我没明确的宗教信仰，但我相信善恶有报。而我学会淡然，学会珍惜，学会感恩，善待身边的每一个人。朋友们都说我初次接触有点冷酷，清高，少言寡语但做事不急，认真稳妥，能够保守秘密，是一个值得倾诉心声的朋友，我认为自己善良，宽容，真诚，理解他人，我认为一个人成熟的标准应该是在平时的生活中处事不惊，心态平和，看淡生活当中一些虚浮的东西，”在纷繁复杂的生活激流中不乱自己的航向，在时尚流行前沿不迷失自己，不人云亦云，懂得有所为，有所不为，保持自己的个性，从而向着自己既定的目标努力。

我的个人奋斗目标是通过心理知识的学习帮助我做好自己的教育工作。在事业成功的同时，也为家人创造更丰裕的物质条件和精神生活,让我的家庭和谐幸福，让我的女儿健康快乐，让我的父母安享晚年。

我心目中的英雄是雷锋同志和那些在社会上生活中在默默无闻，无私奉献，平凡却伟大的人们，雷锋，一个普通的汽车兵，在平凡的工作岗位上，做出了不平常的业绩。他把远大的理想和日常工作、生活紧密地结合在一起，用共产主义的思想指导自己的言论和行动，表现出了一个共产主义战士的

广阔胸怀和高尚情操。雷锋同志的人生道路是坎坷不平的，但是在人生富有意义的转折中，他毅然选择了正义，选择了真理，选择了共产主义，他一生最突出的是坚定的共产主义信念，是毫无损人利己之心、自觉地全心全意地为人民服务的精神。我们的国家需要千千万万这样的人，让我们都向雷锋同志学习！

在我的朋友眼里,我永远是一个不甘平庸的人。我乐于尝试并能很快地接受新事物。当日子归于平静的时候,我总是能为自己找到新的奋斗目标,并为此付出很多辛苦。因此,我最好的朋友向来是钦佩我,但从不会效仿我。有时,朋友和家人也会批评我凡事太过认真。我的确应该有所调整,人的精力有限,不可能事事都追求尽善尽美,重要的事情需要认真专注,小事情尽管放松自己,只有这样,才能轻松地应对生活。

如果用三个词来对我进行评价,我想用通情达理、乐观豁达、勤奋上进是比较恰当的。生活经历和文化背景塑造了一个人的个性品质,有优点,也会有缺点,正确地认识评价自己并接纳自己,才能够心安理得地享受属于自己的生活。

二、职业行为分析

我想成为一名心理咨询师,首先是因为我特别喜欢这个职业,因为我觉得他是高尚而伟大的,我觉得它能够走进人的心灵,为他们解决遇到的问题,使这些人能够快乐的生活,我是一个愿意帮助别人的人,每当我想到因为我的工作,因为我的付出,而使他人得到的幸福,我就有说不出的快乐,其次,作为一名中学的英语教师,兼职班主任,我知道心理健康的重要,同时也知道班主任老师需要具备专业的心理知识是多麽的迫切,掌握的科学的方法改变的不仅仅是一个学生,我们的责任和使命是让我们塑造一个又一个身心健康的学生。

成为心理咨询师的过程也是不断深入认识自己的过程。在这一过程中,我对自己的情绪状态有了更自觉的把握,能够主

动运用心理学知识调节情绪，使自己大部分时间的心境处于平和、安宁的状态。

我们要有正确的人生价值观，要做要成为一名出色的心理咨询师。除了我们必备的专业知识外，我们还要有正确的观点和态度，要辩证地分析和看待问题，心理咨询是门科学，更需要艺术，科学的道理是不难理解的，如何将咨询的技术个性化的应用与每个来访者，是件值得探索的事，我认为要想真正的做一名出色的咨询师，创造性的开展工作，有效的帮助来访者解决问题，一定没有捷径可走，只有一条路那就是学习，在咨询的实践中学习、领悟、提高、完善。健康稳定的人格是心理咨询师必备的，与其说决定心理咨询进程的是咨询理论与技术上的方法，不如说良好的咨询关系更能体现咨询的效果，而作为咨询的主体人物咨询师，一定要尊重生命，热爱生活，要有积极、乐观、向上的人生态度，它强调在整个咨询中对人性的理解与尊重，要相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量，应始终坚信来访者本身有解决自己问题的潜力，能在咨询师的帮助下，最终自己解决自己的问题。同时我们还要有自我修复和觉察的能力，这样我们才能及时调整状态，不因自身的问题而影响工作。同时作为心理咨询师我们还要善于容纳他人，只有这样才能营造和谐的咨询关系和安全，自由的咨询氛围，我们要有强烈的责任心和对自己有一个正确的评价，知道自己的能力限度，当我们解决不了别人的问题时，我们要及时地告知他人，本着对自己对他人负责的态度。丰富的人生阅历，使我有信心成为一名好的咨询师，懂得如何用爱去理解生活中的一切，因为我为人妻、为人母。这一切可为我在咨询中奠定认同、共情的基础。因为我是一名教师，教育心理学和心理咨询学很容易联系在一起，所以，要发挥这一学习优势，博览群书，积累经验，以便更有效运用于心理咨询。

当然在我不断地学习的过程中，我发现了自己从事这项工作所具备的一些优势，如我在和求助者沟通的过程中，我能快速而准确地发现求助者存在的问题，但同时也发现了自身的

一些问题。如有时过于热心，这会使求助者产生依赖心理，发现一个问题后，容易忽略一些东西，关注点不够，在今后的学习和工作中，我会发扬优势，克服缺点，努力完善自己。

在工作中,我希望从大家那里得到理解,信任,支持和帮助,当然还有沟通和学习。当然,对于我的工作可能会有不同的评价,对于任何一个群体或个人的评价,我都会以平和的心态合理认知并接受的。我相信,出色地工作、真诚地待人可以换得多数人的认可。

我的职业奋斗目标是希望通过学习和实践,使自己成为合格的心理咨询师,希望把我所学的理论知识应用到的我的实际工作中,为学校里的孩子们服务;如果有机会和时间,我希望为社会上需要帮助的人提供服务;通过自己的工作充分实现自己的人生价值。同时在这一过程中,也能让更多的人认识到心理健康的重要意义,掌握保持心理健康的方法,学会健康地享受生活。

在成为心理咨询师后,我最希望接待的是青少年求助者。我现在的职业是一名中学教师兼班主任,职业的责任感和使命感使我最关注青少年的健康成长问题。青少年时期是一个人生理、心理迅速发展、,人生观价值观初步形成的时期,这一时期的许多心理矛盾冲突能否得到有效解决,会对他们今后的成长和发展产生深远的影响。青少年是祖国额未来,民族的希望,所以我愿意帮助青少年求助者克服成长过程中出现的心理问题使他们健康成长。在咨询的过程中,我希望求助者能以积极主动的态度对待心理咨询,当然,作为咨询师,我们要用自己真诚友善的态度面对求助者,以精湛的业务取得求助者的信任。

我对自己的职业有这样一种期许,希望通过我的工作,能让那些求助者积极阳光地面对人生,健康快乐地享受生活,同时在工作 and 学习的道路上我自己也要不断调整自己的生存状态,实现自我的成长与发展,努力实现自己的人生目标。

生命意义的自我成长报告篇三

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之中，每一步都是我学习积极面对，迎接人生挑战的契机。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

我从小学到现在，和大多数的学生一样，都是在父母的要求下，考重点高校，考重点大学。我那时的想法，就是按照父母的期望，好好考大学，好的大学就等于将要有好的工作。每天都是这样说，我就按父母说的，一步一步的走下来，这期间我都没有什么自己的想法，一切都努力往父母说的做，其他的也都是人云亦云，这样一直到了大学开学。我到了大学，离开了父母，我才到了我的低潮时期，这时的我不知道该怎么和人交流，这里我接触到的人，天南海北，各式各样，生活方式也不相同，我也不知道该怎么去处理生活方面的事。仿佛一切都变的很难，一切都要自己去想，去做。那时的我很迷茫，也想了不少。以前的我，无忧无虑，只要做好学习，一切由父母安排。现在一切都得自己拿注意了。一时不习惯起来。在刚开始的时候，还和同学同寝发生过不愉快。那时的我，觉的和这的生活格格不入，总想回家，每天都过的很压抑。现在未免有些莞尔。到了现在，我也想了很多，也改变了很多。心里也觉的好了很多。我也想到了我的未来该怎么做。所以我现在觉的，大学的生活真是很锻炼人，真是塑造一个人的黄金时刻。这时候的心理是最容易受影响的，而这种影响是会影响以后的生活的。直到了那个时刻，我才觉的，我的生活才刚开始呢。每个人的生活都有高潮和低谷，我知道以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真考虑和为之奋斗的地方。

1、兴趣爱好对自己的影响

我喜欢阅读、写作、音乐，我喜欢做手工艺品例如、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

我的能力很强，而且自我约束力比较强，实事求是。有上进心，不甘落后。尊重他人，做事有原则，对待事情自己有客观的判断和选择，不会人云亦云。自己的不足就是有点小小的自负，遇到感情问题，会处理不好，过于任性。有时候压力很大时，会产生抵抗情绪，于是考虑太多，不敢果断处理，创造力不强。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

1、自身的优势

尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2、自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3、我需要改进的方面

性格的冲动性，耐心

能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作；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、强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

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

通过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一直觉的，我的心理还是比较健康的，但是进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理是很容易出现问题的，我在这短短一学期的心理健康教育课中，发现了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年时光。不过我知道我还只是学了些皮毛。我还想知道些解决心理问题的实际和一些关于

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。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！

生命意义的自我成长报告篇四

学生从小学一路走到大学，然后大学毕业面临择业。一直以来从一所学校进入到另外一所学校，虽然周围的变了，身边的人变了，但是性质没有变，始终是接受老师传授的知识。而大学毕业踏入工作岗位，变得不仅是身处的环境，身边的人，最重要的是生活的主体内容的性质变化。毕业大学生们要从相对纯净的校园进入到五光十色的社会，从随意性很大的课堂生活进入到不能旷工、不能怠工且在专业性、技术性都有诸多要求的工作岗位上。生活内容性质的转变，周围环境的变化，以及怎样应对错综复杂的人际关系，这对刚刚毕业的大学生来说都是一个心理上的巨大磨练，都有一个漫长的心理蜕变的过程。

大学生以往生活的环境是相对比较封闭的校园和家庭，毕业之后进入工作岗位面对的就是在各方面都比较开放的社会生活。一部分大学生对新的生活模式，新的生活环境充满新鲜感和好奇，对社会生活抱有过高的期望。这部分大学生会在刚开始接触工作的时候精神头十足，可一旦在工作中遇到实际困难，就会造成很大的心理落差。还有一部分大学生对社会身份的转变不能很好的掌握，看不惯社会生活中形形色色的世俗，无法很好的处理工作中上下级以及同事之间错综复杂的人际关系，从而对工作产生厌恶的情绪，负面情绪长时间得不到正确的调整，久而久之就会形成心理障碍。工作不

能得心应手，人际关系上不能突破，一部分大学生会把现在的工作生活与过去作为学生的校园生活进行比较，觉得校园生活简单美好，想要重新回到校园借此逃避现实。这种不能正确的面对现实的心态被称为逃避心理。针对这种心理大学生要做好对自我心态的调节，面对困难找到原因，找到解决的办法，而不是一味的用不切实际的想法来逃避现实。

自卑心理和自负心理是两个对立的极端。这两种心理都是不正确的，都会影响毕业大学生的身心健康。毕业大学生以前所在的学校是一个相对纯净的环境，没有太多的利益纠葛以及人情世故。进入到工作以后也就意味着进入了社会生活。工作中首先面临的是工作内容的实际操作，大学生之前在学校所学习掌握的知识在实际的应用中并不是很理想，这给大学生的心理上就造成了一个打击。其次在工作中要面对的还有自己的领导、同级同事、以及下属，在处理这三层人际关系上，没有社会实践仅靠书本上的理论知识是根本不可能实现的。人际关系处理不好，同样会导致大学生自卑心理的形成。自卑是缺乏自信心的表现，树立信心是战胜自卑心理的关键。毕业大学生刚刚踏入岗位在陌生环境陌生模式下产生的自卑心理并不是一般意义上真正的自卑。这种自卑心理只要稍加调试很快就能转变成一股力量，成为成功的推动力。不能熟练的工作是因为刚刚入职，需要一段时间的磨合，给自己树立信心，在工作上多加练习，尽快的掌握。这种自卑心理也会随着对工作环境的熟悉，工作内容的掌握而消失。不要太早的放弃，给自己一点信心，也给自己一个机会。善于发掘、利用自身的“资源”改变自己适应环境。

其次自负心理，往往出现在一些在校期间成绩优秀表现比较突出的大学生身上。他们进入工作岗位之后，认为凭借自己的文凭和工作能力做目前的工作是大材小用了，对公司现有的职位安排进行比较，会认为某人文凭能力都不如自己职位薪水却都高过自己，造成心理上的不平衡，工作态度不积极，总想着升职加薪。提高自我认识是改变自负心理的关键。大学生要全面的认识自我，不仅要看到自己的长处和优点还要

清楚自己的缺点和不足。

有的人跳槽是为了能获得更优厚的薪水；有的人是为了自己的特长能更好的发挥；有的人是为以后自主创业积累经验和财富；有的人是因为不受老板重视力求更广阔的发展空间；有的是无法和谐的处理同事之间的关系等等。总体来看，跳槽不论是出于什么原因，还是跳的对与不对，都是为了追求自身价值的肯定和对自尊意识的维护。但是也有一些大学生总是在不断跳槽，工作一段时间发现不符合自己预期的标准，然后换另外一份工作，这种总是抱着下一份工作会更合适的心理，让大学生不能对自己负责，也不能对用人单位负责。跳槽是一种对自我价值的追求和维护自尊意识的心理情绪，跳槽心理并不是不可取的，而是要懂得如何去跳，如何跳好，如果本身对工作很满意只是无法处理好人际关系，要懂得忍，人与人之间的相处需要时间的磨合。通过一定时间的相处，同事之间的关系也会有好转，不是非要通过跳槽来解决的。

初入职场的大学经过在工作上的磨练，不仅工作业务水平会得到提升，心理素质也会有显著的提高。在工作上遇到不懂得问题，要虚心向同事请教，要树立集体主义思想，把公司当成一个集体，互帮互助。在处理工作中产生的负面心理情绪的时要及时的调整心态，树立自信，提高自己的认知能力，科学的看待问题、解决问题。当前科学技术日新月异，社会对人才的要求也更加的严格。经济与技术的竞争，其实就是人才的竞争。在无处不在的竞争环境下，大学生要有居安思危的心理，做好自己岗位工作的同时懂得学习充电，努力提高自己的综合素质，以便在以后的职场生涯中谋求更好的发展。

生命意义的自我成长报告篇五

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己的身体累垮过，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，我都会给用自己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快乐，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，但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，但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！但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最好的一个了，全村人对我的期望都很大，但是当

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！我把自己关在房子了，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。但是那是什么时候我还是明白的自己有分寸，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，但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！但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，我觉得自己是那样无知，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，最后高考成绩出来时，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！但是我明白那时候的我不能再让父母悲哀了，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，但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己去做！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！

三年弹指一灰间，遥想那08年盛夏，迈着轻快的步伐步入xx县二中，满怀憧憬；而今蓦然回首，却发觉自己已然将要离开，再次踏上征途。高中的记忆就应从军训开始，军训中的酸甜苦辣建构了一个班级的脊梁，同学之间相互熟识，相互学习。记得刚开始自己个性想家，新环境的不适让我无所适从，但我告诉自己：我能行！开学的第一天我听到班主任为我们讲解高中的生活，那时不知自己从哪来的冲动，也许是一股好学的热血劲头吧，我决心要好好学习，让所有的人刮目相看，高中生活就这样开始了。高一就是这样，感觉自己是个孩子，用新奇的目光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象，由于第一次住校，在学习生活交际活动方面，似乎多了许多自由，少了许多约束，能够更好的充实自我，发展自我。上了高二，我选取了理科，学业的压力逐渐袭来，新的班级，新的老师与同学，新的学习资料，既要适应又要提高。我们即将迎来的是高三和高考，这是我们人生路途的最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我成熟了。高三的生活是十分单调，而且十分辛苦的，最后最后守得云开见日明，不经历风雨怎猛见彩虹，待到那繁花落尽，木叶繁盛的那一刻，也是我的又一个梦开始的地方。在此我要感谢我的父母和老师，谢谢你们的关心和培养，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最大的！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，简单愉快，在群众中比较受人欢迎，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。有自己的目标和理想，虽然不是个性远大，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，少数状况下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但一般都能持续情绪平和，在遇到重大挑战或紧急状况时，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，相信自己我能行！

生命意义的自我成长报告篇六

世界上没有完全相同的两件事物，即使是双胞胎也存在着这样或那样的差异。几乎每个人都问过自己：“我究竟是个什么样的人？”我也无数次地问过自己，可是直到今天，我仍然还在探究这个问题，因为人本身就是个极其复杂的复杂体、矛盾体、发展体，要清楚地回答这个问题也许需要一生的时间，尽管这样，我们还是需要不断分析和探索。

我出生在一个偏僻的山村小镇，父亲是镇上卫生院里一名普通的工作人员，母亲是地地道道的农民。我是家中的老幺，还有一个大我四岁的姐姐。我的家是个和睦的家庭，三代同堂，祖母虽然十分疼爱我们但是并不溺爱，父母对孩子们的管教既严格又宽松。父亲教育孩子的原则是：“我给每个孩子自由发展的空间，但是他们必须遵守做人的原则，一不干触犯法律的事，二不做受道德谴责的事，三是达到目的必须取之有道。”因此，记忆中父亲很少对我们进行说教，父亲的教导在我幼小的心中埋下了种子，我用做人起码的原则约束自己外，有了一个宽松的成长环境。当然我也算得上是一个听话的好孩子，不论实在学校还是在家里，我总是能按要求完成任务，我的学习也从来没让父母操过什么心，在那期间我就养成了自觉学习的习惯。我母亲年轻时是村里的文艺骨干，可能是遗传吧，我也爱好文艺，时常在舞台上尽情地跳啊唱啊，这时的我是那么的快乐，我很享受在舞台上时别人羡慕的目光。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，小学成绩一直优秀。

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！读中学时认识到了读书对农村孩子的重要性了。母亲时常念叨：孩子呀，你可要努力读书呀，这可是你跳出农门的唯一一条出路呀。你长大了可不能像我一样每天脸朝黄土背朝天，起早贪黑，累死累活地那样生活……喜欢我的老师也总是苦口婆心地教导我：姜兰同学，你是一个聪明乖巧的学生，很有潜力，只要你多加努力，一定能考一所好的学校，你可不能辜负父母和老师对你的期望呀！我自是很听话的，一心想要好好学习，可偏偏这个时候我迷上了武侠小说，当别的同学归寝后躲在被子里照着电筒复习的时候我却躲在被子里看小说；天刚蒙蒙亮，当别人借着微弱的路灯苦读时，我还赖在被子里呼呼睡大觉。直到中考前一个月，班主任没收了我的小说，还狠狠地训斥了我一通，才如当头一棒让我梦醒。一个月的冲刺让我勉勉强强跨进了师范学校的大门。

远离父母三年的师范生活让我得到很好的锻炼。在这里我不仅学习到了专业知识，而且学习着怎样独立生活。师范学校里丰富多彩的活动让我生活得更加充实。特别是被选为学校播音员，虽然每次播音时都会耽误自己吃饭休息的时间，但只要想到我的声音会传遍学校的每个角落就会不由得高兴起来。这番经历也为我参加工作后带来了很多好处。

真正认识到自己成为一个独立的人，还是工作之后，师范院校毕业后18岁，自己独立了，完全不是学生了，自己有了可以支配自己生活的能力了，并可以设计规划许多事情时，真正感觉到独立自主、自立自强，是一个人了。并有了责任感，包括对家人、对朋友和对待工作。成人后的感觉很舒畅，也有压力，但总的来说很适合我，让我更多的时候感到洋洋得意！尽管如此，我深晓书山有路勤为径，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，我又参加了成人自学考试，拿到了汉语言文学专业的专科毕业证，也为我的教书生涯奠定了坚实的基础。

二、职业行为分析

在做教师的十几年里，我长期担任少先队辅导员这一职务。与学生的交往多了，学生们也比较信任我，喜欢我，有什么心里话也愿意与我说，还时常向我倾吐她们内心的小秘密，想向我求助。可是，有时我也感到无能为力，因为我发现有些学生的心理存在一些偏差，而我在这个方面涉及到的知识实在是太少了。一个偶然的机会，学校领导通知我参加心理辅导员的培训。听到这个消息，我欣喜万分：我终于有机会接受培训了，以后给学生们进行疏导，方法会更加有效了。我顿感信心倍增，这也让我对心理辅导员的培训充满了期待，让我迫切想成为一名合格的心理辅导员。

接受心理辅导员的培训，我发现了一个崭新的空间，原来学生的一些困惑可以这样容易就解决，让我感到更多的轻松。刚刚步入心理辅导培训的殿堂就被这样无穷的魅力吸引着。

几个月来，我第一次有针对性地、深入系统地学习了心理学的有关知识，心理辅导员所需要的各种理论知识、操作技能；同时也感受着很多同学深埋于内心的伤痛与泪水；而且目睹着这份伤痛与泪水如何慢慢转化为勇气、力量与行动。

我自己的内心也在这段日子里发生着空前的变化，我知道了如何调整自己的心态，如何面对生活中的困难。成为一个优秀的心理辅导员是我的一个梦想，我想用我所学宽解自己，让我的学生的心理都能够健康成长。

同事们常在一起议论：小学老师好当，优秀的小学老师难当，一个优秀的老师加上一个优秀的心理辅导员就更是难上加难，但是这两者是相辅相成的，而且不是弄懂了理论就可以解决

实际问题的，尤其是在山村，社会上还不太了解、认可这项工作的情况下，做好就更难。但是我愿意当一个“垃圾桶”，毫无条件地接受学生们的“倾倒”，并且运用所学的理论指导实践，尽最大的努力帮助学生排解心中的烦恼。当好小学生的心理辅导员还得让自己努力成为她们心目中的偶像，因为孩子们的喜恶观是很直接、明显的，如果你在其它方面不能得到认可，心理辅导是没有办法进行的，因此，还得努力搞好自己的各项工作，树立在孩子心中的优秀形象。

乐观向上。我要想成为一个优秀的心理辅导员老师还有很长的路要走。但是，俗话说“活到老，学到老”，在今后的道路上我会不断学习和实践，相信我脚下的路会越走越宽。

生命意义的自我成长报告篇七

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，为可敬又可怜的同人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。