

月成长报告 成长个人报告(优秀7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。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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！

月成长报告篇一

本文对个人成长经历进行了全面回顾及概括，阐述了个人从幼稚逐渐走向成熟的历程，深层次审阅并剖析了自我人格特征，揭示了内心对成为心理咨询师的热切追求和渴望。对自己从事心理咨询师的条件和不足进行了全面分析，指出了今后的努力方向。

一、自我成长分析

在我的记忆中，幼儿园以前，我有大段大段的时间都是呆在外婆家或者奶奶家。父亲由于工作原因经常调动，母亲外出打工了几年。上幼儿园小班时是父亲独自带我，母亲在我五岁左右才回到家里。尽管那段时间没什么大事件，但回头看来，年幼时和父母相处时间相对偏少增加了我日后对家庭温暖的需要和渴望。

小学一二年级时随父亲工作变动从之前幼儿园所在乡镇转到了另一个乡镇。印象中那段时间家境很贫寒，但一家三口很齐心，有很多快乐的时光。只是，父母仍然经常晚归，这在锻炼我独立能力的同时也为我的孤独感和不安全感埋下伏笔。

小学三年级再次随父亲的调动转到了县里的实验小学。那所学校以开展素质教育闻名，我在那里学到不少受用至今的东西。除了在文艺方面培养了一些爱好特长，如表演、舞蹈，我还在较广泛的学校活动开展中锻炼出了更加大方和活泼的

交往能力。

升至初中，性格独立的我似乎比同龄人更早熟，俨然已经来到性格叛逆乖张的青春期。由于学习时间的加长，和父母就相处更少。初二至高一我都选择在校寄宿。也有学习压力增大的原因，这段时间和父母产生了隔阂甚至冲突。尤其是父亲，他对我学习的要求一直很严格，容易表现出失望甚至气愤。而我态度经常强硬，也有激怒他以至于他对我拳脚相加的时候。这种通过分数被判定个人价值的生活给我带来极大痛苦，社会 and 他人强加在我身上的意志也让我强烈感觉到生命的不自由。我至今对应试教育非常反感。但这种反感促使我寻找出路，这便成为我找到心理学的机缘。

记得我第一次在一本与教育相关的书籍上接触到“皮克马利翁效应”，那种感觉像是一种顿悟，我一下子理解了某些情况下我和父亲产生冲突时我自己的想法，确实如书上所说，因为父亲用消极言论评价我，比如“你就是脾气坏、不进油盐”，我便越发容易顺着他的这种期待去做，成为了他一直在说的那种特征的人，即我被贴上了标签。同时我又像是找到了一样武器，我可以去和父亲力争，向他证明，原来是他对我的教育方式有问题，他不应该让我感受到他那么多的消极期待，那样会让我更容易往消极方向发展，他应给我更多鼓励。从那一刻开始，我便真切地喜欢心理学，它让我感受到知识就是力量的真实魅力，我也开始利用它来进行自我理解以及武装。

可能是由于我一个人独处的时间比较多，形成了我相对独立的性格和对自我心理状况的关注。最难了解人的往往是自己，尤其在我接触弗洛伊德关于潜意识的理论之后，我发现了解自己的过程有很多的玄机和乐趣，经常进行自我观察与分析，也应该是健全人格的需要。于是关注自我的心理发展成为我常规的心理实践，这个把心理学知识与实践联系起来的过程是自发的，并没有什么其他的功利心或职业目的。但内心也隐隐的开始产生一个想法，并不具体，但很憧憬，像一个远

远的大大的梦想，那就是我以后要从事真正能给人类带来幸福的职业，致力于解救人的精神痛苦。这个想法太大，所以我并不太当真，这更属于愿望而不是切实的目标。但它能反映出我对人的内在心理能量的重视。至少在高中，我的这种价值观就已经确立：幸福与人的身份地位财富等都没有直接的联系，关键在于人的心态，取决于他对自我及世界的认知结构。

也是在这种心态的驱使下，我对应试教育的不妥协在某种程度上成为我恪守自己价值观的表现。我想证明的是，没有高分我同样可以活得有价值。这种想法在极端的时候曾经让我做出逃学、考试交白卷、顶撞老师等较为激进的行为。可能很多人会认为这并没有让我得到什么好的结果，我自己看来它却是非常可贵的体验。至少我曾经尝试用自己的方式去表达、去抗争、去努力，哪怕那种方式不成熟，它本身却也是成熟起来的一种途径。

来到大学，我就明显感觉到自己比周围的同龄人要成熟很多。有一些同学在遇到挫折时和我聊天，她们认为我在情绪的处理与掌控方面都很有方法，我给她们的建议和策略也让她们觉得很受用。比如曾经帮助同学克服自卑感，提醒她们改变自我否定的思维和避免消极暗示，注意累积成功的经验等。还有同学遇到感情困扰，我建议她们适当发泄情绪并适时转移注意力等。这些都在不知不觉中运用了我所学的心理学知识。大学学习环境的自由让我可以完全根据自己的兴趣来阅读，本科期间我把心理学作为自己的爱好，从没有放弃对它的学习。当然那种阅读比较随性，并不系统，也没有考试作为硬性目标，所以这种学习并不全面，直到我进入研究生学习阶段。

所有学科里，我最喜欢的一直是心理学专业。高考后出于家人的建议，本科学习了新闻学。读研时家人愿意尊重我的兴趣和选择，我也逐渐明朗了自己对心理学的职业追求，这一次我终于义无反顾、如愿以偿地来到了心理学专业。尽管和

科班出身的同学相比，我的理论知识基础有所欠缺，但我相信低一点的起点加多一点的努力也能力争上游也能换取成功。也是在这种信念的支撑下，我报考了心理咨询师，我要把心理学作为我的职业理想来付出行动。

二、职业行为分析

高中时期那个模模糊糊的想要从事真正能给人类带来幸福的职业，致力于解救人精神痛苦的愿望，一直在潜移默化中推动我前进，直到来到这里。我相信心理学就是致力解救人精神痛苦的科学，让人明白痛苦来源的机制，从而明白如何更好地去追求幸福。尽管追求幸福并不是心理学能完全解答的问题，但它确实是现在我能找到的最有用的武器。我明白了一个人健康的人是生理、心理和社会的协调适应能力的综合，而心理学正是提高这种综合协调能力的必备工具。通过心理学的学习，不但可以使我成为了一个真正意义上的健康人，还让我有能力去帮助其他有需要的人，为提高社会整体素质做贡献，为此我感到自豪和欢快。当然，通过学习，我也深刻地认识到要成为一个合格的心理咨询师任重道远，应保持清醒的自我觉知，不断清理自身成长过程中一些未完成的事项，不断提高自己的心理健康水平，不断增强自身的人格魅力，更加地开放、客观，更加肯定自己、悦纳自己，保持自信自尊。

在我读研期间，我不仅系统地学习了心理学方面的专业知识，还有幸接触到一些职业心理咨询师，并得到了机会向他们学习和请教。每次见到他们，他们都给我一种热情洋溢、精力充沛的感觉，直到他们能给那么多有需要的人提供帮助，这使我越发坚定了自己的选择。咨询师是一个助人也是自助的职业，我对它不仅仅是感兴趣，而且产生了由衷的热爱。

我认为成为一名优秀的咨询师除了具备高尚的职业道德之外，还必须具备一些条件：

第四、心理咨询师要有良好的心理素质。心理咨询师本人应有一个平和的心态、健全的人格、稳定的情绪、较好的自控能力以及和谐的人际关系。这样能更好地用自己的人格魅力感染来访者，更好地发挥出自己的心理咨询技能，从而提供帮助，更好地服务于他人。

对比以上要求，我认为我有从事心理咨询的浓厚兴趣及强烈愿望，同时具备了良好的. 心理素质和表达能力，而我的专业素质正在逐步提升。在我自己的成长经历中，我已经学会在面对自己的人生挫折时，利用所学的知识调整自己的心态，改变不良认知，使自己正视现实，修正自我，不断提高对社会的适应能力。我也尝试了利用自己的知识帮助周围的朋友和同学。现在，我更希望能把所学所想运用到更广泛的实践中去，为那些真正需要帮助的人提供服务。

在心理咨询过程中，咨询师并不是一种超然的客观存在，他与来访者的互动行为是一种主观判断和选择的结果。这说明咨询师要做的并非仅仅单向对人提供帮助，却更是咨询师自我成长以及与来访者共同发展的过程。再这些过程中都还会有各种无法预计的问题和困难不断冒出来等着我去解决，但我已经充分做好了准备。有挑战才会更有期待还激情。在未来的工作中，我会不骄不躁，取得成绩会继续努力，遇到困难更勇往直前。学习和成长脚步，用不止息。

参加了心理咨询师职业资格培训以来，我的心情是愉快、乐观的。偶尔遇到不愉快的事情发生，我马上就能够运用所学的心理学知识来迅速调整自己的心态，不让它泛化，随时注意掌控好自己的情绪，做自己的主人。自我价值的实现是人最高层次需要的追求，通过不断地提高自己从而更好地帮助他人，这就是实现自我价值的过程。我会一直朝着这个方向不懈努力！

我期待着自己能早日成为一名出色的国家职业心理咨询师。

月成长报告篇二

xx年毕业的我，满怀自信地跨进小学校门。从教后的点点滴滴历历在目，闭上眼睛，一幕幕都可以清晰地脑海中浮现。忘不了开学第一天面对里三层外三层家长的恐慌，忘不了上第一堂课的兴奋与紧张，更忘不了第一次与家长交流时的不知所措。斗转星移，日复一日，渐渐地了解了孩子们，慢慢地熟悉了教学工作。不知不觉中，曾经陌生的一切如今已不再生疏，而曾经那个对工作一无所知，尚且带着一脸稚气的我如今也已多了几分成熟于稳重。暮然回首，才猛然发现我也已在教育的大道上留下了深深浅浅的脚印。

回首过去的足迹，我收获了很多。首先我认为了解和分析学生情况，有针对地教对教学成功与否至关重要。从一开始就认真研究学生，了解清楚学生的实际情况。讲课的深度难度相对好确定。了解及分析学生实际情况，实事求是，具体问题具体分析，做到因材施教，对学生学习效果有直接影响。

教学中，备课是一个必不可少，十分重要的环节，备学生，又要备教法。备课不充分或者备得不好，会严重影响课堂气氛和积极性，一堂准备充分的课，会令学生和老师都获益不浅。为了上好每一节堂课，我都认真研究课文，为了令教学生动，不沉闷，我还为此准备了大量的教具，授课时就胸有成竹了。教学效果十分理想。相反，我没有认真备课的时候，课堂气氛沉闷，教学效果不好，与此相比可见，认真备课对教学十分重要。上课内容丰富，现实。教态自然，讲课生动，难易适中照顾全部，就自然能够吸引住学生。所以，老师每天都要有充足的精神，让学生感受到一种自然气氛。这样，授课就事半功倍。回看自己的授课，我感到有点愧疚，因为有时我并不能很好地做到这点。当学生在课堂上无心向学，违反纪律时，我的情绪就受到影响，并且把这带到教学中，让原本正常的讲课受到冲击，发挥不到应有的水平，以致影响教学效果。我以后必须努力克服，研究方法，采取有利方法解决当中困难。另外，公开课也是成长的重要途径。每准

备一次公开课就是自己思维、语言、动作的大考验。思前想后，一点点揣摩，一遍遍修改，让人收获甚多。

学唱英语歌曲，也是一种英语学习的形式。在课堂上，有时无法插入英语歌曲，使学生感到很遗憾。我们就可以利用课余时间学唱英语歌曲。教师要把比较好的适合学生的英语歌曲，尽量教给学生，让他们从中找到英语的语感。从听到跟唱到自己会唱，这个过程既能培养学生的听力，又能让不肯开口的学生开口，是一举两得的好方法。

唱歌能让学生找到英语语感；利用英语原版电影，还能让学生学到地道的英语。小学生非常喜欢动画、卡通片，教师应根据他们这一特点，将《狮子王》、《猫和老鼠》等类型的原版动画片，利用空余时间播放给学生看，电影中那些简单而又易懂的语言，会使他们感到兴奋。学生互相之间在比，看到底谁懂得的语言最多。在学生感受到有困难、有争论的地方时，老师应给予适当的指点。

经过努力，学生增长了知识和能力。我明白到这并不是最重要的，重要的是以后如何自我提高，如何共同提高两班的英语水平。因此，无论怎样辛苦，我都会继续努力，多问，多想，多向前辈学习，争取进步。和可爱的孩子们一起走在成长的路上。

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](#)

月成长报告篇三

九零后的我出生在一个普普通通的家庭，我的父母，不是政治上的伟人，也不是商场上的佼佼者，他们，只是一对平凡的夫妻，但他们幸福着。从小在农村生活的我，对于田地有莫名的好感，总觉得这种脚踏实地的感觉才是真正的。什么权势，什么名利，对于我来说，都是些遥不可及的东西。

我在镇上的小学度过了六年。这六年，给了我无比单纯又美好的童年。没有繁重的学习压力，爸爸妈妈也从不要我像别家的孩子一样去上什么所谓的“兴趣班”。每天学校放学后，我便和几个要好的朋友在我姑姑家写作业，写完，便是属于小女孩之间的小打小闹。这一写，这一玩，就是六年。这六年，我收获的不仅仅是学业上的知识，深厚的友谊，更重要的是这六年的时光让我懂得了感恩——对姑姑的爱的感谢与感激。

我的爸爸妈妈每天忙于工作，陪我的时间很少很少，我童年的大部分时间都是在姑姑的陪伴下度过的。姑姑在做饭的时候，我帮着打打下手，我坐着发呆的时候，姑姑跟我讲她小时候的生活，天晚了，我不想回家的时候，我就在她身边静静的睡下……一个又一个生活的小片段，让我渐渐沉迷在这种爱中，不想离开。记得有一次，姑姑无意间说了句“现在的孩子，不管现在你对她多好，长大了就不知道忘到哪里去了”，我听了，不知道怎么回事，总觉得，姑姑在暗示我什么。这绝不是我敏感，因为我不止一次的听姑姑说哥哥没有良心，长大了都不知道回去看看她。虽然我清楚，这是姑姑的抱怨，并不是说哥哥真的没有良心，但我也也不想若干年以后，我也成了姑姑抱怨的对象。我本能的说了一句：“姑姑，我不会的，你对我多好啊！”说完，就对着她傻傻的笑。当时的我，说不出什么好听动人的话，现在，我只想送一

句“姑姑，谢谢你妈妈般的陪伴与照顾，我知道世间没有永恒，但我仍想将过去那平凡而美好的日子点滴成永恒。”

而后，我到了的小学毕业的年纪，爸爸妈妈为了我的学业，决定让我离开家去市里的重点初中学习，我不情不愿的离开了姑姑，离开了家。不得不说，这三年，是我最浑浑噩噩的日子，我完全不懂爸爸妈妈的用心良苦，总觉得他们让我一个人生活，就是他们的不对。我还是个孩子，我不想生活在一个完全不熟悉的地方。本就不出色的成绩，若是心中有了不甘，便难以再有所成绩。我每天都在算日子，都在倒数着回家的日子，想着回家后我要去那池塘边玩玩，去那条熟悉的小路走走，去姑姑家尝尝久违的饭菜，总之，脑袋里完全没有学习这个词！

结果，中考给了我惨痛的一击，它让我明白了什么叫做失败——我进入了一所不起眼的高中。家里人总喜欢拿我和考上重点高中的表姐做比较，我嘴上虽没有说什么，但心里却很不是滋味。为什么要拿我和她比，本就不是两个一样的生命体，比来比去有什么意思呢？一场考试说明得了什么呢？可每每看到爸爸说我考试成绩时的那副尴尬的表情，我便暗自下了决心：我不想爸爸因为我再有这种神态。我虽是我，但我也是爸爸的孩子。我的不争气，必然会使爸爸所有难堪。于是，当我跨入高中那一刻起，我便发奋的学习。我相信，我只是一个暂时的失败者，一场考试决定不了我的命运！

果不其然，在第一次的期中考中，我挤进了百名榜，这无疑大大的增加了我的信心。之后的文理分科，让我很是头痛，我之所以在年级名列前茅，只是因为我不偏科，若把文理分开，我就完全没有了优势。我虽憎恨过，迷茫过，但仍旧选择了相对比较稳当的文科，理科，对于我来说，风险太大，我不想冒这个险。但是文科这条路也不好走，选择文科的，毕竟是对自己文科有把握的，我很难再创出自己的一片天。不出所料的，我被踢出了百名榜……但当初的决心，让我必须选择坚持。语文老师也曾告诉过我“只要面对着阳光努力

向上，日子就会变得单纯而美好。”当我心里只有“进步”，只有“追赶”时，一切的一切似乎都变的很渺小很渺小。同样的，在一次又一次的学习的挫败中，我渐渐明白了“一份耕耘，一份收获”的含义。只有付出了，才有可能成功。在一次又一次付出中，我尝到的满足的滋味。

回顾这二十年的点点滴滴，我在想正是这些爱我，关心我，不断为我想的人才逐渐让我意识到感恩，意识到我不再只是一个孩子，我成年了，我有自己的理想，有自己所要担负的责任。在不断的学习和生活中我学会了坚持，培养了辩证思考问题的能力，养成了良好的品质。也让我明白每个人最大的资产是信念和坚持不懈的努力。

二、我眼中的自己

自我分析

我眼中的自己：

我是一个重感情的人，无论是亲情还是友情，我认为都是需要经营的，只有用心去呵护这份情，才能被人所呵护。我的心思比较细腻，但偶然也想的太多，常常有些莫名其妙的烦恼。我对亲密朋友能唧唧喳喳没完没了的能讲一整天，对一般朋友，通常只能问个好，这个是我一直想改却一直没能改掉的习惯。我很乐意去帮助那些需要帮助的人，因为我一直很迷信一句话：善有善报。还有就是我是个标标准准的宅女，不到万不得已死都不出门。

朋友眼中的自己：

朋友a□重情重义，坦率可爱，脾气好，有耐心负责任，善解人意，不斤斤计较，勤奋起来能很勤奋，懒起来懒得一塌糊涂，傻里傻气的姑娘。

朋友b□单纯善良义气实在稳重。

朋友c□单纯善良的好宝宝，对待朋友很不错，做事还算比较认真吧，努力勤奋也算的上，脾气也不算差，就是别老宅着都动动晓得不，做事不够果敢。

朋友d□1乖巧开朗可爱的女孩，做事一丝不苟，善良，诚实，单纯，关心体贴人。

朋友e□既二又傻的，白痴，很单纯很可爱，诚实讲信用，对朋友没话说的，做事认真。

愣头愣脑有点傻，不能对所有人都太好，你不是老好人，太单纯，有时咋咋呼呼的。

父母眼中的自己：

乖巧但有时很懒，乖的时候能帮忙干点家务活，贴心的时候能跟我们讲讲学校发生的事情，感觉像是朋友一样，丝毫没有年龄的差距。但要是懒的时候，你让她起来吃个饭，都是要叫个三五次才懒懒的起来。不爱出门，假期常常窝在家里。

用哪个三个形容词能最好地对我进行描述：诚实，踏实，随遇而安。

我最好的五个品质：宽容，坦率，诚实，热心，耐心。

我需要加强的五个方面：

- 1、在众人面前自信的展示自己。
- 2、有时候人善被人欺。
- 3、贪吃贪睡。

4、偶尔拖拖拉拉，临时抱佛脚。

5、心态要加强。

三、总结（我的思考：关于自己；关于我的人生）

过去的完善和为人处事能力的提高。我是一个胆小的人，我要不段锻炼自己的胆量，不断向勇敢靠近。我要对我自己的人生有一个规划，不再毫无计划和安排得过日子，这种走一步看一步的日子，终究是不能应对现实的残酷。我要改变面对挫折和坎坷的心态，让它们成为我生命中的催化剂。此外，我要不断丰富自己的精神世界，课余时间多看书，使自己拥有一颗平静的心。我要用自己的方式，记录一段必经的旅程。让我的青春，我的人生，少有遗憾。，我还小，我还不清楚人生的短暂与美好。现在，渐渐明白了何为人生，人生就是在尝遍酸甜苦辣咸后，或平静或不甘的离开世间。我的成长历程，让我认识到，成长，并不是只有年龄的增加，更重要的是知识的积累、品格。

自我成长分析报告范文（二）

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。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、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f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。

（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。

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。

自我成长分析报告范文（三）

一、自我成长经历分析

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。

（一）童年的经历，是我一生的财富

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。

(二)我的求学之路

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。

（三）我的工作之路

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。

二、职业行为分析

(一)成为心理咨询师是我的人生理想和职业要求

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。

19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。

(二)成为心理咨询师的优势和不足

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。

(三) 努力方向

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。

月成长报告篇四

工作，我带了的思想品德课，一部分是日常的品德教学，另一部分是参加国家和省市区级的赛教活动及送课活动，无论是公开教学还是日常教学，都使我在不断体味着我们教研员老师说过的一句话：“品德教学从来不考试，但每个孩子的一生都在检验它。”它让我深刻认识到思想品德教学的重要意义。回顾十几年的品德教学，我有一些这样的体会：

一、悉心学习，夯实自我。

古人云：“学无止境”。一个人想要取得长足的发展就要不断学习。作为一名老师，我们不能用过去的知识面对今天的学生，去教未来的学生。为此，这些年来，我特别注重自己的业务提高。一是及时认真的参加了学校组织的各项培训学习活动。二是走出校门积极参加国家、省、市教育部门组

织的各种业务培训活动。几年来，我先后参加了全国思想品德教学年会及陕西省思想品德教学高效课堂教学活动，通过外出学习，开拓了视野，提升了自己的思想境界。四是利用网络进行研修学习。这几年我国培省培，共聆听报告40多学时，参与研讨25次，并认真完成了布置的作业和论文。五是深入课堂向年轻教师学习。几年来，我先后听课达200多节，从不同的老师身上学习到了很多东西，也改变了我的思想和理念。六是向书本学习。几年来，我每天坚持阅读《中国教育报》《教师报》《人民教育》等报刊杂志。同时，每天还坚持阅读许多名师、名作家的经典著作。主要阅读了白岩松的《幸福了吗》、《霍懋征的《没有教不好的学生》李烈的《给生命涂上爱的底色》孙双金的《情志教育》魏书生的《教学艺术漫谈》、《魏书生的故事》，窦桂梅的《玫瑰教育》、《回到教育的原点》、《听窦桂梅老师评课》，李嘉诚的《李嘉诚全传》，俞敏洪的《从容一生》郎朗的《我是郎朗》，郎国任的《我和郎朗30年》、卢勤的《长大不容易》刘喜梅《好课是怎样炼成的》等优秀的著作。通过这些优秀文化的吸纳，不仅改变了我的价值观、世界观，而且还给我注入了强有力的文化力量。总之，学习为我的成长增加了潜在的正能量，让我自主，自觉的栖居在教育的大地上，为教育，为社会、为孩子们尽着自己的绵薄之力。

二、认真教学，尽职尽责。

作为一名教育人，我主要的任务就是教书育人。在担任的是五年品社教学工作以来我丝毫不敢懈怠，努力学习，仔细研究，先后做好了以下工作：一是每期都能够认真研读品社课标，了解品社课的教学目标，仔细分析品社课与思想品德课的异同，从整体上把我这门课的教学要求。二是认真研读品社教学相关的教辅资料，以及国内关于品社课的教学文章，不断更新自己的理念，使自己能尽快的投入品社课的教学之中去。三是认真研读品社教材，不断挖掘教材蕴藏的思想文化内涵。作为品社课教材，比较简单，但要把看似简单的课程教好，还很不容易。因此上，我一边研读、解读教材，一边细心研

究教学目标、教学重点，教学难点，在研读的过程思考如何在社会知识的传授中，培养学生良好的思想品德，如何在品德的培养中让学生认识社会，了解社会，从而选择最佳的教学思路。四是充分做好教学的准备工作。思想品德课其实是一门并不太好教的课，所以要求教师课前一定要做好充分的准备，不能就书教书。故而，我每节课前从网络中大量搜集与之有关的教学资源，并将所得的教学资源合理整合，制作成形象的课件，辅助教学，帮助学生理解知识。同时也指导学生做好资料的搜集。几年来，先后制作了课件60余个，极大提高了学生学习思想品德的兴趣。五是精心上课，提高思想品德的有效性。在思想品德教学中我严格要求自己。每节课前认真备写教案，并实施二次备课。上课中，首先坚持了课前提问的方法，对上节课知识进行提问，培养了学生复习旧知的习惯。同时，精心设计导课方法，激发学生的兴趣。几年来，先后设计了故事导入法，视频导入法，图片导入法，辨析导入法等10余种导课的方法，通过不同的导课方法，提高了学生学习品德课的积极性。不仅如此，在授课过程中，我以学生为主体，通过，自主学习、合作探究、分组交流的模式，不断培养学生学习的主动性，交给学生探究知识的方法，培养学生与他人合作学习的精神。在此基础上，我将活动纳入到品德课教学之中，先后在品德课上，开展了辩论会、故事会、现场模拟表演等活动，让学生在活动中学到知识，并培养起健全的人格。除此之外，我还特别注重课堂的小结。几年来，先后采用了名言提升法，歌曲升华法等结课方法，使品德课达到了完整统一。同时为了帮助学生巩固知识，我认真布置作业，指导学生认真完成作业，并及时扎实的批改学生作业，并强化的了学生作业的订正。学生的学习效率大大提升，在其中考试中平均成绩超越其他班级十多分，而且学生的思想道德水平大大提高。

三、认真研究，让品德教学活起来。

（一）课堂是学生吐露心声的地方

品德课堂不同于其它课，它主要是针对学生的思想和行为问题对症下药，要想准确把好学生的脉，必须了解学生真实的思想状况，因此让学生有话可说、有话想说、有话敢说是上好课的基础。

有话可说就是说围绕谈话主题，学生有充足的谈话内容。为了让学生有话可说，说的实实在在，课前做好调查是个好办法。比如教学《怎样面对烦恼》一课的时候，我让学生课前深入生活实际了解生活中存在的真实的问题，这样他们就知道爸爸、妈妈乃至同学、老师都有烦恼，而且烦恼的问题也各不相同，从而认识到烦恼存在的普遍性和多样性，即生活处处有烦恼。从课堂反应来看，没有调查的孩子就没有这些事实的依据，与其他做过调查的孩子反应有很大差别。

很多人有话不想说，为什么呀？缺少一种氛围和倾诉的对象。认识到这一点，我一般上课前会有一个小交流，比如：观察一下老师，你猜猜老师有什么特点？猜猜我是一个什么样的人等等，接近师生距离，为想说营造宽松的氛围；另外，课堂活动中适时播放一些音乐，有助于拨打孩子的心弦，打开他们的心声，激发他们说的愿望。

敢说与想说不一样。敢说需要勇气，不怕别人嘲笑，不怕别人看不起敢说的前提是认识到了说出来的重要性，能帮你解决问题当然就敢说了。课堂有必要的时候，我会让学生把自己的想法或认识先写下来，然后读给大家听。这时我们就会真的像心理医生或知心姐姐一样帮孩子疏通阻碍，达到真正的回归到生活、指导生活的教学目标。

“三说”做到了，孩子们大胆吐露心中的秘密，我们的品德课才能实实在在落实课程标准的要求。

（二）课堂来源于生活，也要回归生活

品德课程的编排内容均来自于学生的生活实际，但我们必须

清楚地认识到课堂的教学是引导提高学生的认识，内化他们的思想，外化他们的行为，所以我们的教学活动一定要高于生活，不能在孩子原有的水平上转圈圈。比如，教学《家庭中的礼节》一课时，我们引导学生认识到家庭生活中的礼节是由两个方面组成的，一方面是家人之间的礼节，另一方面是待客的礼节，这些礼节具体都有哪些是很讲究的，我们既要指导学生清楚地认识到这些礼节，也要指导他们在行动上得以体现。但学生品德修养的提高，不是一朝一夕就能做到的，需要我们从课堂延伸到孩子们的生活中去，不断强化，天长日久，孩子们行为认识一定会有或多或少的改变。

（三）品德课堂是活动的课堂

品德与生活（社会）是一门整合课程，它的内容丰富多彩，天文、地理、人文、历史都涵盖其中。这样的内容，对老师的教学能力和驾驭课堂的本领提出了更多更高的要求。近几年来，品德教学的形式越来越多，根据教学内容的不同，我们可以将课堂摇身变成心理访谈型、活动参与型、现场辩论型、问题剖析型等多种形式，这样的形式符合孩子的心灵特征，更容易吸引孩子积极参与。千万不能将品德课变成道德说教课。

四、成绩与不足。

多年的品德教学让我与这门课结下了不解之缘，取得了一定的成绩□20xx年和20xx年两次被评为铜川市教学能手；执教《帮助残疾人》一课获得陕西省一等奖第一名和全国优质课奖，教学设计《帮助残疾人》在20xx年第4期《中小学教材教学》发表。《教师要勇于“亮相”》等多篇论文和教学设计获得省市级一二三等奖；在西安市雁塔区20xx年中小学教师教学技能评优活动中，荣获小学品德组一等奖；荣获西安市教学能手称号；曾多次在全省进行示范课教学。

我清楚地认识到，在成绩的背后还有一些遗憾。1. 活动的设

计感觉还不够灵活多样。2. 虽然关注了社会实事和身边的社会现象，但还不能自如地把运用到教学之中。3. 对一些偏重地理知识和人体生理结构的课准备起来感觉头绪繁多，不知从哪里下手。

当然，在长期的教学中我也有不少的困惑。比如，我们到底能利用生活中的哪些资源为我们的教学服务；活动中能够创造哪些情境，什么样的情境能让学生更容易身临其境；地理类的课程如何开展教学互动等等。

基于以上的困惑，我期望在这次培训中自己能有这样一些收获：

- 1、对品德生活（社会）课程体系有一个完整的认识 and 了解，深入理解教材的编写意图和课标中一些要求的准确定位。
- 2、社会在发展，我们的教学也在不断变化，我们新的教育理念都是什么，这些理念的意义何在。
- 3、品德课整合了多门课程，我们是否可以将它分成不同的类型，如果可以，它们都有哪些特点，我们怎样把握住它们的特点进行更好的教学。

点滴想法，不够成熟，请老师批评指正。

“十年树木，百年树人。”踏上三尺讲台，也就意味着踏上了悠悠育人之旅。俗话说得好“学高为师，德高为范。”在工作中我谨记自己是一名教师，时刻严格要求自己。在教育教学中用美好的人生理想去影响人，用纯洁的品行去感染人，用美好的心灵去塑造人。用一颗宁静的心灵，守住平平凡凡的课堂，不为名不为利，只为寻求一份心安理得的快乐！

我在品德学科方面的成长之路，是与理论学习、教学实践、

教学反思分不开的。

一、在理论学习中成长

“润物有情如著意，滋花无语自施工。”诗句娓娓道出了品德教学追求回归生活，淡化教育痕迹，如春雨无声润万物的意境。品德学科是一门以儿童生活为基础，以培养品德良好、乐于探究、热爱生活的儿童为目标的活动型综合课程。它具有活动性、开放性、综合性等特征。新课标指出：《品德与生活》是以儿童直接参与的丰富多彩的活动为主要教学形式，强调寓教育于活动中，只有在生活中才能形成和发展人的德行。教育家卢梭也认为：“教学应让学生从生活中，从各种活动中进行学习，通过与生活实际相联系，从而获得直接体验，而活动化教学就是以学生的学习兴趣和内存需要为基础，以活动为主线，以学生主动参与，主动探索，主动操作为特点，以活动促发展的一种教学方式。”因此，活动性是品德学科的主要特点。

品德学科强调尊重儿童的真实心理，尊重儿童的内心体验。强调教育的真实性，活动的有效性，生活的指导性。它追求的是让我们的学生在每一堂课上，享受到热爱的，沸腾的，多姿多彩的生活，使孩子们在每一项活动中，活有所得，活有所获，活有所成，活有所值。

二、在课堂教学中创新

课标是我们教学的指挥棒，教师要仔细研读课标，把握教学之舟的舵，使我们的教学朝正确的方向前行。在品德课的教学中，我基于课标，在摸索中前进，探究中创新，实践中反思，总结中成长。道德存在于儿童的生活之中，没有能与生活分离的“纯道德生活。”因此，在品德课的教学中，我紧密联系儿童实际生活，使活动设计源于生活，充分体现品德培养回归生活这一理念。经过不断的探索、实践和研究，形成了“活动——体验——感悟——实践”的品德学科教学模

式。

三、在教学反思中进步

在一次教师培训中，我有幸聆听了师大张承明教授的讲座。当听到张教授所举的例子：“父母皆祸害”；清华学子问卷调查中最想对父母说的一句话是“还我童年”时，我的心情变得沉重起来。反思我们的教育理念，反省我们的课堂教学。如何让我们的课堂充满欢声笑语，使我们的课堂富有生命活力？是一个值得我深思的问题。经过探索和研究，我觉得可以从以下几个方面入手，使我们的课堂焕发生命活力：

1、精心预设，让课堂精彩连连。教师要仔细研读课标，明确每一学科、每一单元、每一课时的教学目标。要真正走进教材，实现教师与文本的对话。研读教材，剖析教材，初步设计教学思路。教师要真正走进学生，从学生的需要出发，设计教学，广泛收集资料，研读教参，完善教学设计。

2、动情教学，让课堂情意绵绵。教师教学时要投入激情，充满感情，饱含热情。让情感的涟漪在课堂上荡漾。教师的每一句语言，每一种手势，每一个动作，每一次板书都应该是用心的、动情的，这样才能形成“未成曲调先有情”、“山雨欲来风满楼”的教学韵味。

3、把课堂还给学生，让课堂充满生命的活力。教学中，教师要摆正自己的位置，找准自己的角色，课堂上的演员是学生。我们所能做的是给孩子们一个活动，让他们主动参与，积极讨论；给孩子们一个话题，让他们共同交流，畅所欲言；给孩子们一个舞台，让他们尽情表演；给孩子们一段时间，让他们体验感悟，静心思考。只有尊重学生，才能张扬个性；唯有体谅学生，才能其乐融融。

4、巧妙生成，让课堂意外纷呈。只有精心预设与精巧生成的有机结合，才能使我们的课堂充满生命的活力。如果说预设

靠的是教师的用心，那么生成靠的便是灵感和智慧，即教师的教育机智。教师只有博学方能多才。教师要善于发现课堂中的“意外”。让意外变为有机的教育资源，为打造有效、有趣而又有趣的课堂教学服务。在孩子们崭新的蓝图上，涂上浓墨重彩的一笔。

非常荣幸被录选为“国培计划[20xx]——示范性集中培训项目的学员”，我将此次培训作为提升自己专业素养的重要契机，我期待着，与从事品德教学的专家、名师有一个能亲密接触的机会；我期待着，能够弥补自己在品德教学方面的短板；我期待，通过培训，能让我品德教学的能力上有一个质的飞跃，以便在今后的课堂中，更好地演绎品德课堂的精彩；我期待着，能够看到更多的经典课堂教学案例，名师的课堂会有借鉴意义；我期待着，在培训中收获更多的手段，让自己今后能够在课堂教学中触摸到学生的心灵，让学生感受到品德教学是生动富有活力的。

月成长报告篇五

3月23日上午，在心养小学报告厅隆重举行“梅岭街道名师发展工作室”启动仪式。首先教育办吴玉婷主任对各名师发展工作室提出了殷切期望，其次进行各名师发展工作室授牌仪式，标志著名师工作室的正式启动；再者颁发名师发展工作室导师证书，最后我们聆听市进修学校陈淑端副校长分享“工作室之求”——求德高之名、求业精之名、求厚积之名、求担当之名，为与会的老师们作了《教师专业成长的三大抓手》讲座。

陈淑端老师讲解教师的三个层次：

- 一、“工”仅仅把教师当做一种职业：一种谋生的手段；
- 二、“匠”有着精湛的教学技艺；

三、“师”有文化，有思想，有品位，有追求。

这三种层次，取决于你的选择。“教师即研究者”是国际教师专业发展的重要理念。教师专业水平的提高主要依赖于教育科研。苏霍姆林斯基就曾说过这样一句话：“如果你让教师的劳动能够给教师带来乐趣，使天天上课不至于变成一种单调乏味的义务，那么，你就应该引导每一位教师走到从事科学研究的这条幸福之路上来。”这是对教师参与教育科研的最好概括。因此教师应积极投身到教育科研之中，以获取自身专业化发展，实现自身生命价值。教育科研是教师专业成长的内在驱动力。教学即研究，一旦教师树立了这样的理念，那么他的一切教学活动都是在研究中发生，在研究中开展，有效的研究活动，必然是带来观念的改革。陈淑端老师还提到教师专业成长的经历：无视—外视—仁尤个阶段、被动—主动—能动三个转变、生长—扬弃—生成三个过程。那么，教师专业成长的三大抓手又是什么呢？第一，抓阅读——教师成长·扩大视野，教师的专业知识应建立在广博的科学文化知识的基础之上。第二，抓基本功——教师成长·练好内功。这是教师知识结构的核心，也是教师向学生传授知识的必备基础。第三，抓研究——教师成长·课题带动。实践出真知，教学不只是课程的传递和执行的过程，更是课程创生与开发的过程。

一个人，不是有了知识就能做好一名教师。一个教师超越其他教师不是最重要的，最重要的是不断地超越过去的自己。教师要不断地超越过去的自己，就是要以朴素的感情，调整自己的心态；以奉献的精神从事崇高的事业，以高超的技艺展示个人的才华，以不断的追求提升自己的价值。我们将会发现教育不是机械式的重复，而是知识与心灵的创造，这样才能走出职业倦怠的误区，突破高原期，实现自我素养的第二次成长。

月成长报告篇六

利用暑假我读完了这本《教师心灵智慧与成长》，感觉到好像是与一位智者有了一次心灵的对话。他仿佛在为我上一节生动的心理学课，而课上的内容深深吸引了我，让我感同身受。

在这一节课里我不仅更多的了解了教师心理健康标准和不同职业阶段的教师所存在的心理问题，也学会了一些调适心理情绪的方法以及应对心理困惑的人生智慧。书中所列举的事例都是关于一些有严重心理疾病的教师，很庆幸自己没有那些严重的心理问题，但这些心理问题在日常生活中多少也有一些折射，而且也有情绪不佳，心理不适的时候，仔细反省，在与同事和学生的相处中也并不是非常的得心应手。

还记得刚工作时，我也是个理想主义，完美主义者。我曾想让我的学生轻松愉快的学习，让我的课堂生动活泼，可为了应试，我却不得不改变我原有的一些设想，虽然尽量去坚持自己的一些风格却有一些无可奈何的感觉。我总是期望所有的学生都有进步，总是期望他们能理解我为他们所做的一滴一滴。可这些是那么的不切实际，但有一段时间我却固执的坚持着，也对自己失去过信心。

虽然失望，失落，但我没有逃避现实，而是积极的去面对，总相信“书中自有黄金屋”，读了一些教育学，心理学的书籍，多与老教师谈心，很快就走出了自己的困惑。现在看到这本书中对年青教师成长的一些概述，我真的觉得很欣慰。

书中对我帮助最大的就是对“尊师爱生”观念的诠释，拓宽了我的思路，让我明白只有与学生互尊互爱才能其乐融融，再也不会去担心是不是对学生太好就会失去自己的威信。

书中的一些话让我记忆深刻。“人在发脾气、愤怒时，是智能较低下的时候，往往做出愚蠢的判断和荒唐的决定。要做

好工作，为了学生，更是为了自己，必须控制自己的情绪，少发或不发脾气。”“不能控制自己情绪的人，不能成为好教师。”“要学会对所有你认识的人微笑。”这些话会一直提醒我要注重提高个人的修养。书中提到的心理问题的对策和心理困惑的智慧不仅能帮助我们完善自己的品格，还能让我们学会一些与人相处的技巧，还可以让我们学会用一些心理学知识去帮助学生解决一些心理问题。

我永远不会忘记书的扉页上的那句“育人先育己，育己先育心。”当我在人生旅途上苦闷彷徨时，这本书将成为一剂良药，帮我恢复平常心态，继续我幸福快乐的教师生涯。

月成长报告篇七

第一年紧张开始

我记得第一次公开课时的那句“classisover.”让我惊慌失措；我记得送课下乡时录音机没声音、墨水笔写不出字、多媒体打不开等一系列问题使我紧张得在课堂上满头大汗；我记得在tip后的说讲课时自信以及无以言表的喜悦。这些紧张而有趣的经历伴随着我度过了在实验中学中的第一年。

第二年快乐成长

这是我最快乐和轻松的一年。因为有了可爱的宝宝，我在家人和同事的无限关爱中快乐的生活和工作着。

第三年迷茫失落

休假后的我总是找不到上课时投入的感觉，我很失落，很焦急。可是，我却不知道为什么，我感到困惑、迷茫、失落。

第四年找到幸福

这一年，我在工作和生活中有太多的收获……

首先，我积极参加了很多活动包括市基本功比赛、国培磨课、王庄同课异构、市优质课。

在这些活动使我得到了磨炼，我真的是累并快乐着，苦并幸福着。还记得准备优质课的过程中，在哄睡孩子后，我熬到凌晨三四点，但是在走下讲台的那一瞬间我真的不想离开。因为在这一堂课中，我真的将自己投入到了课堂中。我真的深爱着这样的自己，这样的课堂。

其次，我对课堂教学有了更深刻的理解。

“课堂效率”这四个字，我在书中和别人口中听到过无数次，然而我都没有真正理解。记得前年产假回来后，宋老师为我评课时说我的课堂容量小，我并没有很在意。但是在这个学期，我重新认识了这几个字。先是班里的学生成绩不理想，使我受到很大的打击。我很苦闷，很想提高他们的成绩，但不知如何下手。紧接着在级部会上，林主任多次提出了“课堂效率”的问题，我忽然意识到这就是我要的答案。也许是因为我对“课堂效率”不够重视，以至学生成绩不理想，甚至在期中考试时考得一塌糊涂。我感到很懊悔，因为期中前后为了准备优质课等活动，无法做到活动与课堂同时兼顾，以至于不能精细备课，有时甚至只能简单看一下上课流程就匆忙走进课堂。痛定思痛，没有效率，何来成绩？因此，自期中考试以来，我坚持细致备课，有目的的上课。充分的备课让我在课堂上游刃有余。如在讲授一个新的单元前，将整个单元的单词、句型彻底研究并提前完成整个单元的所有练习。我认为这样做更有助于我把握教材中的重难点。对于作业的布置，我灵活运用手头的练习，并对练习进行有效整合，也使作业更有效、更有针对性。为了方便批改作业，这半学期我在离教室近的地方找了个临时办公室。这样无课时批改作业，学生下课后及时反馈并个别辅导。我觉得也许正是因为我加强了作业的反馈以及和学生的沟通交流，在期末复习这

段时间学生的错题、听写等练习做得规范、认真，学生的复习状态也很好。功夫不负有心人，期末考试时孩子们的成绩有了很大改善。

在这四年中，我从一名学生成长为了了一名教师，我也从爸爸妈妈的宝贝女儿成为了妻子、妈妈。

忽然间的角色转变让我手忙脚乱，我不知道怎样才能工作和生活兼顾。琐碎的生活和忙碌的工作让我身心俱疲，但是在家人和同事的帮助下，我顺利的适应了这些新的角色，也学会了合理的安排工作与生活。对于我而言，这就是幸福。

记得去年感恩节我曾这样写到：“我一直不喜欢西方的节日，但我唯独喜欢感恩节！我每天都会怀着感恩的心生活，感谢家人的疼爱、领导的关心、朋友和同事的帮助！”今天，我仍然想说感谢！感谢学校领导对我们青年教师的关心与培养！感谢师父康杰老师和陈儒亭老师对我工作中的指导和生活中的关怀！感谢同事们和英语组的兄弟姐妹们对我的关爱，你们不仅告诉我如何上课，还教会我如何做女儿、妻子和妈妈，如何兼顾家庭和工作！最后，感谢九年级五、六班的孩子们，在家里我的快乐源自孩子，在这里我的快乐源自你们！

简单的感谢无法诠释我现在的心情，我会以高度的热情投入到今后的工作中去，谢谢大家一如既往的支持与关爱。

谢谢。