

大学生心理个人成长报告论文题目 大学生个人心理成长报告(精选5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。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

大学生心理个人成长报告论文题目篇一

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、倔强、敏感的性格；不服输、重拾自信的少年生活造就了我热情、感性、坚强的个性；积极向上、勤奋努力的青年使我感受快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧！因为自从懂事开始我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到大学的时候还成像过自己能不能辅修心理学呢！自从上了老师您的课之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更加浓厚的兴趣！

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了

什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实？而不是留下自己的悔恨。过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

一、自我成长分析：

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长，光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福！同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出！小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了！每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是一——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅

是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了！除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王！无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起！从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦！在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹！心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧！在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧！而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番！结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我感观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指引着我不断去努力！从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢！从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极？很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是__学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成？我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢！老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前？选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了。当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中，,,,和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，我那时候想了很多事儿，曾计划辍学，但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢，曾想过做心理咨询，看是否患有忧郁症，但父母一直拖延去的时间，甚至想过自杀来解脱，但心里总有一丝不甘，觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得，,,,就在这时，不经意邂逅了米兰 “ 昆德拉，理性开始拔节。原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，

负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光？我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了毕淑敏，她本人既是作家又是心理学家，通过看她的书，我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲值得我们久久珍爱。而我以前一直隐藏心里负面的情感，它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积，积攒着自己的压力，让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头，一点一点地清理。当然，那是一项艰巨的工程，在此期间我又读了很多心理方面的书，慢慢给心灵减压？让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时？发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信，而深刻挖掘便会发现，忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺，或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉，那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关，而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五，由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态，让焦躁的心灵冷静下来，让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言，重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生？正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢？它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案,,,这一路走来人

生的道路上留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步步的跋涉中变得坚韧与强大。

二、个人优缺点分析

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良。真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的完成，这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信。缺少主见一直是我很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多机会，小学时奥数队选拔学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的坏习惯，以前总想精益求精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺点，较好地和他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

三、职业规划

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

四、总结

大学生心理个人成长报告论文题目篇二

尊敬的领导：

您好！

在我提出辞职之时，首先我非常感谢领导对我的赏识与信任，非常感谢酒店给予我学习成长的机会，以及锻炼和发展的平台。领导们的关心，以及同事们的帮助使我感受到酒店这个大家庭的'温暖。

在此递交是因为某些个人原因，希望领导们给予理解与支持。

我考虑在此辞呈递交之后的10—20天之内离开酒店，这样你们将有时间去寻找适合人选，来填补因我离职而造成的空缺，同时我也能够协助对新人进行培训，使她能尽快熟悉工作。另外，如果您觉得我在某个时间段内离职比较适合，不妨给我个建议或尽早告知我。

我非常重视自己在酒店这一个月的工作学习生活的经历，也很荣幸自己成为酒店的一员。在工作中我不断得到xxxx经理□xxxx经理□xxxxxx经理的教导与点拨，不断得到酒店的关

心，使我受益颇多；在团队合作中得到同事的帮助，各部门的支持与配合也使我受益。我确信我在酒店的这段经历和经验，将为我今后的职业发展带来非常大的帮助。再次感谢领导对我的赏识与信任，我将终抱感激之情。希望我的离去不会给酒店带来任何不便，也希望您们能早日找到合适的人手接替我的工作。

望领导批准我的申请，并请协助办理相关离职手续，在正式离开之前我将认认真真继续作好目前的每一项工作。

愿酒店在今后的发展工作中发挥优势，扬长避短，蒸蒸日上！

此致

敬礼！

辞职人□xx

xxxx年xx月xx日

大学生心理个人成长报告论文题目篇三

当前，我国高等院校教育改革已进入全面的转型时期，在这重要转型时期，针对当前大学生心理健康教育的现状，深入分析大学生出现心理问题的原因，并据此采取积极有效的措施和策略，实施心理健康教育，能够显著地提升大学生对社会的适应能力和生存能力，能够有助于大学生形成良好的个性心理品质。同时立足于当前大学生的心理健康教育，还需积极地引入人文关怀的概念，要让学生切实明白“做人为何”“生又为何”的人文教育真谛，要积极引导学生深刻体会人文教育的内涵，鼓励并吸引学生积极参与创造良好的人文教育环境，切实提高当前大学生的人文素质，这对我国当前的教育改革的深化以及大学生素质教育的实施都有着重要的意义。

一、大学生心理健康的现状其原因

据最新的调查研究表明，虽然我国目前大学生的心理健康是主流，但一些突出的心理问题依然存在。当前大学生心理健康状况不佳或有问题者呈上升趋势，在大学生群体中，有大半都有过心理问题，或多或少地出现过心理偏执现象，同时心理健康问题也是造成大学生辍学、自杀等这些不良现象出现的主要原因。在大学生群体中，独生子女出现严重心理障碍的概率更为严重[1]。据此，我们可以看出，尽管当前大学生心理健康状况的主流是好的，但大学生心理健康状况的前景是不容乐观的，造成当前大学生心理出现问题的主要原因有以下几个方面：

1. 家庭影响

家长是每一个学生的启蒙教师，为此，学生家长品质的优劣、文化水平层次的高低、教育方法是否得当以及家庭环境等众多因素无不对学生的心理健康状况有着重要的影响。然而，纵观我国当前的家庭教育现状，有相当一部分学生家长自身的条件对学生的心理健康成长不利，很多家长对子女的教育方式极为粗暴，动辄打骂孩子，使得孩子从小就对父母望而生畏，和父母自然也交流甚少，缺乏必要的情感沟通和交流。孩子在家庭成长过程中，往往遭遇到困难得不到有效的家庭帮助，在学习生活中遇到挫折也难以得到家长的有效引导和鼓励，致使这部分学生往往容易遭受更多的“压抑感”和“委屈感”。

2. 学校教育不当

受制于整体的教育环境，我国的高校教育在某些方面存在着一定的不足之处和弊端，片面重视学生的专业素质教育，而忽视了学生的全面发展。我国长久以来的应试教育体制的弊端在一定范围内还将长期存在，高校教育虽不像中学教育那样片面追求升学率，但这种应试教育的弊端依然存在，很多

高校片面注重学生自身的专业素质教育，将学生专业成绩的优劣作为衡量学生的主要标准，这势必会造成大学生在校期间的学习生活单调，使得很多学生不得不面临严重的升学和就业压力，长此以往，势必会造成众多学生存在持续的心理压力和一定的心理问题。

3. 社会不良影响的存在

随着我国改革开放和经济体制改革的不断深入和发展，西方资本主义国家的一些腐朽思想和自由主义思潮日益渗透到当前的大学生群体，而大学生群体由于其自身的思想成熟度还不够稳定，其人生观、世界观和价值观还处在形成和稳定时期，这一时期的学生对社会上各种现象和是非缺乏清晰的辨认，尤其是西方的一些色情暴力影视等内容的传入，对大学生思想造成了巨大的冲击，有的学生对这些甚至倍加推崇和模仿，这些来自社会上的负面影响，造成了当前大学生的一些非正常心理，是影响学生心理健康的重要因素。

二、心理健康教育中渗透人文教育的必要性

所谓的“人文”包括出现在人类社会的各种文化现象，因此，人文素质从某种意义上也可以说成是文化素质，即指为人处世的基本素养。一般而言，一个人的人文素质大致可以分为三个层次，即人文知识、人文态度和人文精神，在这其中尤以人文精神最为重要，人文精神是整个人文素质的最高形态[2]。人文教育对学生内在品格的形成有着重要的作用。人文教育即是通过积极有效地传播人类文化，将这些优秀的文化内化成人的稳定的基本品格。这些品格包括我们的人格、品质和修养。通过这种品格的内化，人文教育可以使学生的言行更加符合社会进步的标准。由此可见，人文教育的主要目的就是要使学生积极地学会如何做人、如何学习、如何生活和如何生存。人文教育的必要性还体现在它是我国现代教育的重要组成部分。人文教育并非简单意义上的追求完美的人性，而是要通过人文教育让学生学会怎样做一个顺应现代

社会进步和发展的文明人。在人文教育的过程中，需要进一步凸显出人与自然之间、人与社会之间、人与人之间以及人自身内在的理性、情感和意志的和谐性，积极领悟其中的真谛所在，并用以帮助大学生解决在现实学习生活中所面临的各种心理困扰和心理障碍矛盾，要积极鼓励大学生更多地了解社会、参与社会，并据此有效探索个人成长发展与社会发展需要的契合点，进一步明确并追求自我价值的实现，用以满足自身自尊和成功的需要，进一步协调好内心的和谐和均衡发展。

三、心理健康教育渗透人文关怀的策略

1. 积极消除心理健康教育的各种误区

近年来，关于学生的心理健康教育已引起了各高等院校和相关教育部门的关注和重视，各院校及相关教育部门也采取了积极的措施有效地开展了众多的学生心理健康教育活动，取得了积极的成果，积累了丰富的经验，然而，就当前我国的学生心理健康教育的实施现状来看，当前大学生心理健康教育工作的开展存在着严重的失衡性[3]。如有的高校对学生心理健康教育的重要性和意义认识不足，不明白心理健康教育在学生教育中的重要地位和作用，没有产生对心理健康教育应有的重视并予以加强，更有甚者，片面地认为，大学生已经成年，其个人的心理品质业已定性。要想切实优化当前大学生心理健康教育，就必须积极地转变观念和认知，要进一步提高认识，坚持事实求是的工作态度和工作作风，充分认识到当前大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，在大学生心理健康教育的实施过程中，有效地融入相关的人文教育策略，积极地消除心理健康教育存在的各种误区，并据此有针对性地采取有效措施来加强大学生心理健康教育工作，更好地促进学生心理健康教育和德育的均衡发展。

2. 建立学生心理档案，为学生提供心理咨询

高校是学生学习生活的主阵地，是培养高层次人才的主要机构，如果高校本身不能对学生心理发展规律和其自身的心理特点有着充分的认识和把握，那么在此基础上实施的心理健康教育势必收效甚微甚至毫无意义。建立大学生的心理档案能够更好地体现对大学生的人文关怀。学生的心理档案一定要依据科学规定的量表，全面描述并反映学生的智力、个性及学习适应性，要对学生心理健康状况及其未来的职业潜能有着准确的描述和预测，能够较为客观全面地分析学生心理的各个侧面，对学生的评估要坚持从内到外的整体勾画。建立大学生心理档案，能够为相关教育工作者实施科学育人措施提供必要的依据，也能为高校有针对性地实施心理健康教育提供相关的心理依据。同时还能帮助学生提升对自身的认知，加强学生的心理健康意识，帮助学生提高他们的心理适应能力，从而显著地帮助他们预防和缓解种种心理问题。

3. 积极营造良好的群体心理

大学生作为高素质群体，往往面临着更大的心理压力和冲突。这些压力和冲突来自多方面，如学业上的不顺，感情上的纠葛，人际关系的紧张以及自我角色的模糊等。这些常常使得大学生感到迷茫而无所适从。为此，在实施大学生心理健康教育的过程中，要据此有针对性地对大学生提供更多更好的人文关怀，积极营造良好的群体心理，进一步增强学生的团体凝聚力和归属感。群体心理的有效建立，能够进一步增强群体对学生以及学生和学生之间的吸引力。正是因为群体具有共同的目标，才能对群体活动有着重要的导向作用。学校的任何教育措施，必须要有学生的主动积极参与才能收到预期的效果，通过营造良好的群体心理，使得学生在群体之中建立更为融洽的同学关系。同学彼此之间相互信任和尊重，互助互爱，对于形成健康、和谐的人际心理氛围有着积极的作用。针对当前大学生心理健康状况存在的突出问题，在实施心理健康教育的同时，给予学生更多的人文关怀和帮助，帮助学生积极地融入到健康、有序的群体生活中去，增强他们的群体凝聚力和群体归属感，对于优化当前大学生心理健

康教育有着重要的积极作用。

大学生心理健康论文五篇

大学生心理健康论文优质五篇

大学生心理个人成长报告论文题目篇四

摘要:本文为本人个人成长分析报告。该报告主要写我个人从小到大,对我有较深影响的主要成长经历,经历了这些对自己的影响,感悟以及人生观的形成。从我的成长经历的几个阶段来看我的个性品质、价值观的形成以及看待我的优缺点和它的改进方法,还有目前我看待现在自身的人人关系,人际沟通,学习生活以及我的看法与态度,审视自己有哪些不足并加以改正。

时光就像顽皮的孩子,在我们不经意间悄悄地从我们的指尖溜走。这是踏入我人生的第19个年头了,现在的我是乐观的生活着,回想我以前生活的点点滴滴,还是颇有一些感触。或许每个人人生的道路经历的不一样,但是我想每个人的人生路总都会充满着喜悦,挫折,欢乐,困难,感动……他们就像跳动的音符编制着我美丽的梦想和绚丽的生活,这世界是美好的,道路是光明的,感谢我的父母和所有关心爱护我的人,在我迄今为止的人生路途中是他们给了我的力量和支持。

幼年,童年时期的经历和生活在我记忆是断断续续的,而且几乎很多都记不得了,但是有那么几件事是记得非常清晰的,从未忘过。在我的记忆中,我的童年非常的短暂,不过是快乐的。我出生在一个普通的农村家庭,爸爸妈妈都是以打工为生。记忆中爸爸妈妈的工作非常辛苦,晚上上班,白天休息,每天都很疲劳。虽然我家日子并不富裕,可是爸爸妈妈却努力地让我过好,什么好吃的,好看的穿的第一个想到的

总是我。还记第一次进幼儿园的时候，那时我也算让老师头疼的孩子之一了，第一天妈妈把我带到幼儿园那去，刚开始还很新奇的，可是当妈妈要走的时候，我就开始不乐意了，在地上撒泼打滚，哭着不让妈妈走，还记得我是当中闹得最厉害的那个孩子，可以说那天其他孩子都很乖就我一个人这样闹着，我脑袋中知道自己做法不对，可是控制不住自己，用尽一切方式把妈妈挽留住，让她带我走，但最后的结局是我仍留在了幼儿园，妈妈离开了，从那一刻开始我就渐渐明白原来我不是都可以像幼儿园以前那样随心所欲，这世界还是有它的规则存在的，换一个新的环境也是常有的事，而要学会的是适应，也让我明白的是依赖不会让我成长的，学会自己独立才能好好生活。

童年的时候，爸爸把我当宝，他在家时会带我到处玩，抱着我在村子里转，记忆最深的一次是，我想吃冰淇淋和面包，可是又怕我吃多对身体不好，但是最后还是给我买了，捏捏我的小脸并嘱咐我少吃，爸爸也在旁边看着以防我吃多，然后还悄悄和我约定这件事不要告诉妈妈。由于爸爸妈妈都要上夜班，上幼儿园基本都是奶奶接送，运气好的话还可以在早上上学的时候遇到下班回家的爸爸妈妈，他们每次回来都会从城里带点我没吃过的新鲜玩意。因为他们上班很忙，平时不能完全照顾到我，还记得有一次晚上我发烧了，还好亲戚及时把我送到诊所看病，那时妈妈听到这件事我看到了眼中的泪花的，还有她的自责以及心疼。当时我其实对于妈妈没有在我身边照顾我一点也伤心，因为爸爸妈妈要上班挣钱，很忙，没有时间。现在想想也是，毕竟熊和鱼掌不能兼得，他们辛苦挣钱，让我过上好的生活，就本来就很辛苦了，很理解他们，知道他们很爱我，我也非常爱他们。

初中阶段是我的一个转折点，初一的第一个学期我还是一如往常地生活着，成绩平平，生活平平淡淡，也不乏有父母以及家人的关心，初一我是住校，但是每周五放假都要回去，爸爸上夜班，但他会在白天抽出时间即使不睡觉也要来学校接我回家。这样一日既往的生活直到初一下学期的时候瞬间

被打破，那天也是周五，本来这天是爸爸来学校接我的日子，可是我等到的是叔叔来提前接我回的家，得到的消息是我连想都没有想过的，爸爸去世了。因为想努力赚钱，让我们过上好的生活，没日没夜的工作，晚上上班，白天休息不了，身体一直处于疲劳状态，是心肌梗塞夺取了爸爸的生命。那时我是感觉我的整个世界都崩溃了，曾经那个会带我到处玩的父亲不在了；曾经那个会悄悄给我买冰淇淋的父亲离开了；曾经那个会把我当宝的父亲不会再有了。妈妈和爸爸的感情是很好的，父亲的去世，妈妈当时也是不能接受的，我是第一次见妈妈哭得那么伤心欲绝。但是生活是要继续的，在我心中我的妈妈是个十分坚强的好母亲，爸爸去世后，妈妈就担起了家庭的重担，妈妈的辛苦我看在眼里，心疼她。为了让妈妈少操点心，减轻妈妈的负担，从那时起我开始学会了真正的懂事，学习上我也有了很大的动力，原来的我在班上成绩平平，到最后的努力，在中考的时候我是班上的第一名，以较好的成绩考入了比较好的高中。除了感谢母亲，我心里还想感谢的是我身边的朋友同学，那时的我本来就是很文静的一个人，加上父亲的去世更加令我封闭了自己，是我身边的朋友和同学们陪我聊天，给我最真诚的关心和照顾，陪我度过了那最难熬的时光，因为有了他们的陪伴，我的性格不再孤僻，渐渐开始活泼，乐观去面对生活。我学会了坚强，学会了乐观，学会了懂事，我知道生活是要继续的，认真地过好每一天，生活会给你希望的。

高中，我来到了一个新的环境学习，陌生的环境让我慢慢去适应它，因为家庭经济缘故的关系，高中的时候妈妈给我找了个继父。可是事情总是没有想象的那么美好，叔叔对我还好，可还是有些疏离，他是个心高的人，不乐意给人打工，去打工，干什么都会干厌，后来才知道他喜欢赌博，一赌博家里就开始争吵，相对于我以前一直处于爸爸在的温馨和睦的家庭环境，相比是天差地别，我一时之间接受不了这样的吵闹的家庭环境。周末回家晚上写作业很怕听到他们吵架，有时候我就坐在楼梯口，咬着嘴唇流眼泪一动不动，我也不知道怕什么。那时正值高三，我开始怕回到那个家，大部分

时间我都在学校生活，平时和妈妈联系也是通过电话联系去了解家里的情况，有时会听妈妈说最近她和叔叔又吵架了，家里经济又怎样了，在学校上课时都担心妈妈和家里的情况，在高三临近高考的时候自己压力很大，感觉每天都是崩着一根弦，也许是过于紧张，压力大，也许是家庭原因，高考的结果并不是很理想，没有考上自己很满意的大学，只是超了一本线不多分而已。高考对我还是有些打击的，但是没有选择复读，既来之则安之，我选择的是去面对。

大学第一学期是我的一个低谷，或许是我还没从高考的打击中完全走出来，大一上的时候我对什么都提不起兴趣，学习没做好，交友做的不好，家庭不顺，感觉做什么事都是乱糟糟的，一切都做不好的感觉。这段时间做的不好，自然得到的结果是不好的，在学习上我就挂了一科，对于这样的结果心里是很难受的，在大一下学期开始，我就下定决心自己好好规划下我的大学生活，不能这样浑浑噩噩地过下去，不要退缩，我自己要努力调节自己的心态和生活方式。学习上认认真真地听讲，生活中积极去参加有意义的一些活动，多交朋友，不斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受，我相信真诚去对待别人，总会收获真诚的友谊。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。我觉得说得还是挺好的，自己会努力想那个方向走。

现在相对于大二的状态，我已经步入正轨了，在以后的日子，我会积极地去学习，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，用自己的眼睛去悉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，发现过去所遭受的哪些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反却隐含深远意义。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。”

说起我的性格，我的感情比较敏感细腻，也因此对于其他同学较情绪化一些，有可能是一句小小的话就会让我有触动，但是一般我又不会表现出来，只是会在心里面小小琢磨下。初次见面的人都会认为我是个文静腼腆的女生，不爱说话，然而事实却不是如此，我只是明白一句话：言多必失。当然这也不是刻意这样的。也许是经历了一些事自己的性格就成这样的。但是如果长时间交往，熟悉了之后，大家都认为我是一个热情，开朗，乐观爱笑，有点幽默感的女孩子。对待身边的朋友，我一直都是用真心去对待的我认为值得一交的朋友，经历了一些事，以及爸爸的去世，我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身边过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和情感，也感恩出现在我生命中的每一个人。

成长的一路上，我一直在为自己加油鼓气，我自己比我想象中更加坚强，在一些还未发生在自己身上的挫折苦难，一想到要是发生在自己身上，就一定会说，要是这种事发生在我身上我肯定会受不了的，而当真的悲剧发生在自己身上的时候，发现其实并不是天塌下来了，咬咬牙我还是过去。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会，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，时刻鱼人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺的，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。去学会微笑，学会成长，学会珍惜才是我要做的。

无论什么时候，我一直会坚持着换位思考和自我反省，提升自己的品行。通过这次的报告我再次重新又认识了自己，有时候我们是真的需要自己好好静下来，去再次认识自己，因为不断重新地认识自己会认识到自己的哪些不足，哪些优势，对自己才会有一个全面的认知，以后就会努力修正自己的品德与言行，让自己懂得成长的滋味与真我的快乐。

篇二

自从学了点心理学后，我发现我成长的每个脚印基本上能在心理学中找到挂钩的理论，并且能让我更清楚的了解自己。

我出生于农村，但在城市长大，所以我一直处于一种交叉的状态。

在还没有上学前，我跟奶奶在农村里生活，所以我常常会帮我奶奶干一些简单的农活。在这个年龄段，我对什么都很好奇，所以这些活我干的不亦乐乎。尤其是得到奶奶的夸奖，我就干的更起劲了。由于我是多血质的人，所以不像其他女生那么乖巧听话。因此在农村我经常跟哥哥或附近的小孩一起去爬树、爬山，在水中玩耍，或偷摘别人的东西等各种刺激又好玩的事。如果说那个阶段是最深刻的，我觉得这段生活是活的最逍遥自在的了。在这个阶段是最单纯、最无忧的了，就算天塌下来，我都不用去理会。

要结束农村生活，是要付出代价的。在农村，我家养了一条很温顺听话的老狗。由于我们没办法带它去城市，也没有人愿意领养它，于是他们就要把它给杀了。在杀它的时候，它到处乱跑，想躲避一劫，但他们并不怜惜它，最后它只能无奈的跑来我身边，向我求救。我当时还轻轻的抚摸着它，谁

知大人们一把抓住它，它挣扎着，从我身边消失了。我至今还深深的记得它那失望的眼神，有时做梦都还梦到那种场景。所以到现今为止，我都不敢再靠近狗的原因之一。

来到城市，一切都很陌生，也失去了许多的自由，但也懂得很多。

刚上小学时，由于语言的障碍，我很少讲话，所以结识的朋友少的可怜。我常常一个人坐在那里观察着他们，看他们嬉闹，看他们吃零食，并且会不知不觉的去模仿他们的一些动作。但活泼型的人一般适应能力都比较强，所以我很快就融入了这个集体。并且还养成了许多坏习惯，喜欢乱花钱，而且基本上每个周末都会去溜冰。我变得越来越爱出去玩，花的钱也越来越多，成绩一直往下掉。所以我妈就骂了我一顿，但我依旧。我妈见骂我不见效，便跟我讲道理，并且缩减了我的零花钱。当时我好像懂事了很多，开始认真学习了，也很少出去玩了，也没主动向他们要过零花钱了。所以我的性格应该也是从这个时期开始发生转变的吧。成了一个内向兼外向的人，但外向占的多一点。因为环境因素也能影响人格的变化的，况且性格是后天所得的，所以我有此种变化也不足为奇。

在中学时期，我的叛逆心理比较突出，但也能自我控制。由于家里人都希望自己家的小孩学会更多的东西，但也要学习好。由于我参加的社团多，在学习上的精力也就少了。不过学校常爱月考、排名次和开家长会，还弄了个学校与家长的互动平台，常常学校有什么与我相关的事都会第一时间发送到我妈手机上。所以我倍感压力大，也常听家人唠唠叨叨的。由于无法忍受，我常顶嘴，说一些不该说的话，令他们伤透了心。但每次我说完这些话，我也很难受，因为这并不是我想说的话。沟通真的是的桥梁，我妈常爱跟我讲道理，每每讲完，我都受益匪浅。所以我慢慢地学会了自我控制，不再乱讲话，尽量不惹他们生气。也慢慢地在他们眼里我成了乖乖女。

如今踏入大学门槛将一学年了，经历过各种面试，有失败，有成功，各种情绪交错在一起，犹如五味瓶。参加各种活动，收获甚多，但也十分的苦恼，不知如何平衡学习与娱乐。尤其在一次助教中，我深深的感觉到我的知识是多么的浅薄。当时我教一个三年级学生的语文，一开始她的问题就把我给难倒了。对于英语专业的我，已经很久没接触过四字成语了，还有什么相关的词组填空，以及诗歌等。自此之后，我开始真正地认识到了自己的知识水平。但我不气妥，我要改变这种状态，所以就得实践。只有实践才能得真知。品尝过，摸索过，才得知自己的不足，也会发现心态是很重要的。无论你面对的是什么，只要你的心态是好的，是自信的，你都会尽力去做好每件事。不断的完善自己，挑战自己。

在大学里，我还深深地体会到合作、自主的重要性。在这个小社会，活动以及我们的学习都离不开合作，所以要处理好人际关系也是至关重要的。但能达到“我好，你也好”的双赢的状态，这是一种快乐又良性互动的人际交往的关系。

每个人都有属于自己的秘密小天地，我也不例外。我也恋爱过，现在的我认为那只是亲密与激情的浪漫的爱，并不是完美的爱。那时的我，算是随着潮流吧。所以现在想来当时那种失恋的情绪，还真有点悲观呢。现在总算清楚了什么叫理论上的“爱情”了。但理论归理论的认识，谁知道以后呢。

大学生个人成长报告心理成长报告2000字

大学生心理个人成长报告论文题目篇五

尊敬的xx□

自某某年入职以来，我一直很喜欢这份工作，但因某些个人原因，我要重新确定自己未来的方向，最终选择了开始新的工作。

希望公司能早日找到合适人手开接替我的工作并希望能于今年5月底前正式辞职。如能给予我支配更多的时间来找工作我将感激不尽，希望公司理解！在我提交这份辞呈时，在未离开岗位之前，我一定会尽自己的职责，做好应该做的事。

最后，衷心的说：“对不起”与“谢谢”。

祝愿公司开创更美好的未来！

望领导批准我的申请，并协助办理相关离职手续。

此致

申请辞职人□xx

xx年xx月x日