

# 大一新生个人成长报告摘要 大一学生个人自评报告(优秀9篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 大一新生个人成长报告摘要篇一

我们大一团员应该具有强烈的进取心，应该有着在开创事业中实现自身价值的渴望。在共青团员鲜明光辉称号下，我反问自己：我们团员要干什么？我们青年团员在新形势下，应明确共青团员绝不仅仅是一种所谓的政治标签，更是一种责任，一种动力源泉，我们应当保持与时俱进的精神状态，弘扬与时俱进的学习风气，开拓与时俱进的局面。这正是我们完成艰巨任务、完善自我的迫切需要。

本人凭着“一分耕耘，一分收获”的信念，在大一三年中拼搏进取，思想上要求上进，积极向党组织靠拢，自觉学习先进理论知识武装头脑，关心时事，以主人翁姿态把握时代脉搏。

学习上，本人目标明确，态度端正，勤奋好学，成绩优秀，多次获得“三好学生”和“优秀团员”称号，在牢固掌握本专业理论知识的同时，具有较强的实操能力，如进行相关课程设计，曾多次荣获“军训优秀学员”、“优秀学生干部”、“三好学生”、“优秀团员”、“社会活动积极分子”等称号。

本人在任学生会宣传部干事期间，在老师的关怀指导，各部成员的鼎力支持下，以高效优质团结的作风顺利完成各项任务，曾多次组织校内外大型科技报告、体育赛事、文艺演出

等，均取得良好效果，在活动中起到关键作用，表现突出。有较强的团队精神，良好的人际沟通能力 在各项工作中，能把同学们团结到一起，善于与他人协同“作战”。在同学中，有良好的人际关系和较高的威信。

我一直注重把自己培养成适应社会发展和现代化建设的共青团员，并得到同学的热心支持帮助，教师的深切关怀辅导，虽然我只是一个将踏入社会的大一生没有丰富的工作经验，但我将会发挥自身优势把大一学到的专业知识和社会经验运用于以后的实际工作中，不负各方厚望，不负共青团员的光辉称号。

这就是我，一个大一生团员的自我评价。

## 大一新生个人成长报告摘要篇二

开心的暑假转眼就结束了，明天又要开学了，转眼间就从大一的新生变成大二的学姐，时间过得真的好快。马上就要开始大二紧张又忙碌的日子了，我想，是时候该总结一下自己的大一生活了，并且对大二的学习生活有一个很好的规划，这样才能使我的大二过得更加充实而有意义。

最近看了好多高中同学写的一些日志，都是关于自己大一生活的。很多同学都感慨自己的.大一就这样在不知不觉中过去，感到没有什么收获，过得很没有意思，甚至感到空虚无聊，他们似乎失去了原有的那种对未来的期待和追求。于是，我也在想自己大一的学习生活到底过得怎么样，我到底有没有在虚度光阴，在想了好久后，我终于很庆幸自己并没有和同学一样有空虚无聊的感受，而是感觉自己的大一生活过得相当充实，多姿多彩，有滋有味。

想到一年前我收到录取通知书，满怀对大学的憧憬和学医的理想来到海南医学院，对自己对未来充满着自信和信心，直到现在我仍然如此。我不知道为什么，自己总是这样的自信，

我一直在想，也许是从小得到了家人太多太多的关爱，无形中总是有一种力量在支持着我，所以当我面对自己学习、生活中的一些困难挫折的时候，或者在面对一些选择而彷徨的时候，心中总会给自己力量，我会对自己说，有什么好怕的，有那么多爱你的人支持你，你还怕什么呢？是啊，我就应该这样自信，这样坚强，这是骨子里无法改变的东西。我承认我真的很幸运，幸运地被自己最想去的第一志愿学校录取，幸运地学着自己报考时最想学的第一志愿专业，所以，我不会像那些因为服从调剂而去自己不喜欢的学校学习不喜欢专业的同学一样天天抱怨，怨天尤人。我在享受自己前十二年寒窗苦读换来的成果，对，就是享受，正因为自己喜欢，自己热爱，再加上我一如既往地自信和摩羯座女孩的坚持执着，我的大一才可以过得这样精彩。

上大学最重要的当然是学习，那我就先总结一下自己大一这一学年的学习情况吧！大一的第一学期刚刚开始大学生活，所以课程很轻松，只有基础化学、计算机和英语是考试课，其余的课程都是考查课；可是到了大一下学期，课程马上加重了，组织学与胚胎学、系统解剖学、计算机和英语四门考试课，再加上很重要的考查课医学物理学和有机化学，以及组胚、解剖和分析化学的实验课，真的让这一学期的课程排得非常满，而我们的任务也很重，组胚和解剖是两门最重要的课程，课程难度也很大，需要记忆的东东也很多，所以，毫不夸张的讲，大一第一学期还没感到很累，而大一第二学期真正体会到了学医的辛苦。既然自己坚定不移地选择了学医，那我就会一直这样坚持下去。暑假在看《杜拉拉升职记》的时候，她的一句话深深地印刻在了我的脑海里。“人生最精彩的不是实现梦想的瞬间，而是坚持梦想的过程。”我很坚信摩羯座女孩的坚持就是她成功的基石，这不仅是杜拉拉的，也是我的。所以在自己的坚持和努力下，自己大一的成绩还不错，至少还算令自己满意。我在同学那里看到了她从老师那儿偷偷拷回来的成绩排名，我真的很纳闷，都已经是大学了，怎么还会有排名，学姐说，这很正常，只要你还在上学，就总会有排名。那好吧，排名似乎也很好，我的成绩

很稳定，两个学期在班级的总平均成绩的排名都是第六名。虽然我没有给自己制定什么很高的要求，但是我感觉自己似乎可以更好一些，我不想让自己活得很累就只为追求第一名，我只希望明天的自己能比今天再进步一点点。

我承认自己绝对绝对不是那种死读书的学生，甚至是那种非常爱玩的学生。但是我对于学与玩还是很有原则的。学习的时候任何事情都别想打扰我，我会全身心地投入到学习中；同理玩的时候也是如此，我会全身心地投入到玩中，怎么开心怎么玩，怎么高兴怎么玩，而且我发现自己还蛮会玩的，暑假出去旅行就是关于我爱玩的很好的例子。说到暑假的旅行，恐怕没有谁可以像我一样，不仅开心地看了上海世博会，玩转了上海，还自己一个人独行游遍了江南，如此潇洒地玩真是让我心中无比骄傲啊！

接着聊聊我的生活。大一第一学期很多新生都忍受着难熬的思乡之情，我似乎是个另类，好吧，我承认我巴不得自己可以离爷爷奶奶老爸老妈远一点，好让自己快点成长起来，所以跨了大半个中国跑到这么远的地方上学，而我的选择似乎又是正确的，因为我的确在没有家人溺爱的情况下成长了。经过了两个学期，我可以把自己的生活料理得很好了，自己洗床单被罩衣物，自己整理床铺衣柜书柜，一切都井井有条，我甚至都不相信自己可以把自己照顾得这么好，甚至有一天和老妈视频时，她强烈要求要检查我的衣柜床铺和书桌，我很淡然地用摄像头给她扫了一眼，她都惊讶于我的进步，这真是一件很有成就感的事情。

下面说说大一我在学生会的工作吧。刚到学校，我也和很多新生一样加入了学生会，有所不同的是，我很理智地只加入了公共卫生学院学生会的宣传部，原本是预防医学系学生会，后来因为升为了二级学院，所以就改为学院的宣传部了。第一学期干得很卖力，而且也很快被学长赏识，运动会学院的龙虎榜也很放心地交给我和另外一个同学去完成，而且效果很不错。由于升为二级学院，并且进入了第二学期，所以我

就被任命代理宣传部部长的工作，因为宣传部人手不够，只有我一个人辛苦，甚至一周要出几份海报，虽然感到累点，还是工作地很开心。接下来筹备两代会，忙得手忙脚乱，还是很成功地竞选成为了第一届公共卫生学院的学生会委员，并且正式当选学生会宣传部部长。这一年学生会的工作真的很锻炼人，从掌握工作技巧，到得到老师和学长的认可，以及巧妙地处理各种复杂的事宜，培养自己的人际交往能力，甚至积累一些社会经验。是的，社会经验，人们都说大学是个还算单纯的小社会，当我用单纯的眼光来看待问题的时候，我发现原来自己真的很幼稚，当我用复杂的眼光来看问题的时候，发现似乎还没那么复杂，是的，这就是很让人纠结的大学小社会。

说了这么多我的大一生活，你认为我的生活可能会无聊空虚没意思吗？当然不会。大一这一年，我过得真的非常充实，无论学习生活还是社会交往的各个方面，我都在逐渐成长，所以在这样忙碌充实的大一生活里，似乎没有时间让我去无聊空虚寂寞。也许每个人的生活状态不同吧，当然所追求的未来和生活也会不同，我无权去评论别人的生活，而我只要过好自己的生活，找到自己的快乐，这就足够了。记得老妈对我说，她不会像其他的家长那样，对自己的孩子有多么多么高的要求，这样不仅家长很累，孩子也同样感到很疲惫，最重要的是无论是家长还是孩子都不会感到开心。所以她只希望我简简单单地快乐生活，她给我现在生活定位的第一位并不是学习，而是希望我有一个健康的身体，这也是她支持我学医的原因。因为无论何时，只有一个健康的身体做保证，才可以大胆地去拼搏和追求。因此我一直很注意保重自己的身体，不只是为了家人，更为了自己。生活定位的第二位则是快乐开心的心情。没有开心的心情，每天都阴沉着脸，幸运之神永远不会光顾你，因为你根本就不值得被幸运眷顾，就更不用说可以抓住身边的各种机遇和享受自己快乐幸福的生活了。所以你总是会看到我开心大笑、保持微笑、偷摸儿傻笑的样子。生活定位的第三位才是学习，毕竟作为学生，学业还是很重要的，但是学习不应该成为一个人的负担，而

应该去享受学习时的快乐，这样不仅不会感到疲惫，还会更有动力。我现在仍然坚持着老妈给我的这三个生活定位，让自己的身体、心情、学习变得更好，与此同时，我发现我的生活也真的是那样充实，多姿多彩。

大一使我的大学生活有了一个良好的开端，即将到来的大二，我也应该有所计划和准备。首先，要经常锻炼身体，在身体健康健康的同时，抓紧自己的时间，学好自己的专业课。这学期的课程很多，而且都非常重要，在顺利通过的同时，争取更好的成绩，这就需要我的坚持和努力啦！与此同时，九月份的计算机二级考试要抓紧复习，争取一次通过；十二月份的英语四级考试，要做好备战，一次拿下。生活上仍然要好好照顾自己，干净利落。学生会的工作仍然要努力，把宣传部干好，锻炼自己，大气干练。人际交往上要加强交流沟通，不断积累自己的社交经验。对了，还有最重要的一条，那就是随时随地保持一个好心情，开开心心充实度地度过每一天。这就是我对大二新学期学习生活的展望。

加油gogo相信自己，加油啊！

## 大一新生个人成长报告摘要篇三

xxxx年的兴奋与彷徨。想想自己大学的日子已经走完了四分之一，心中自有一番感慨。

大一，是一个摸着石头过河的时代，那时候的我对这个陌生的城市感到害怕，其中夹杂着些许对未来的美好向往，以下是我对大一的自叙。

大一我参加了很多协会的面试，其中包括学生会。当然，结果很不理想，在学生会的面试当中我失败了，感到很遗憾。协会当中我虽然也去面试了部门的干事，但是结局都一样。超拽qq分组所以最后我只是有两个协会的会员头衔。而由于个人的原因，协会的活动我参加的很少，并没有给我个人的

成长经历带来太多的色彩。不过我还是去听过一些的讲座和报告，也参加了一些学校和学院举行的活动，如百年校庆开幕式，院运会等。其中感到很遗憾的是我们的军训夭折了，那一两天的军训我觉得我还是有些收获的。

本来我大一的学习目标并不太高，而事实也是这样，我只求不挂科，这不是没有志向，而是个人觉得培养一些个人的兴趣才是大学的的目标，结果大一下学期挂了物理，一科我觉得最不可能挂的科目挂了，心里真的很不舒服，特别郁闷的是兴趣也没有养成多少，人变懒惰了。

而在生活上，有点纠结。毕竟刚到一个新的环境，或多或少有点不适应。有一段时间自己身体很差，胃口特别不好，对学校的饭菜很反感。同时面对新的同学，总还有点不习惯，特别是这里的人很多人说粤语，令我很无奈，不过还是慢慢适应了。

总的来说，我的大一没有想象当中的那么美好，我也没有像自己当初自我要求的那样表现，整个人浑浑噩噩的，不知道该干什么，也许是习惯了高中的那种高压迫，强制性的学习，对于大学的的宽松突然有了一种不知所措的感觉，没有所谓的压力，似乎也没了动力。大一的我很失败，没有取得令我感到自豪的成就，似乎成了过客，没有留下一丝痕迹。

大二已经来了，我新的目标就是学习力争全班上游，不挂科，做到不浪费时间，多学点东西，课外的技能多掌握，不再光说不做，告别眼高手低。

## 大一新生个人成长报告摘要篇四

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最大的力量和支持。

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好规划下我的大学生生活，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，以及爸爸的去逝，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 we 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。

## 大一新生个人成长报告摘要篇五

4、正确认识困难和挫折：人生总是会有大小不同的坎坷，没有人的生是顺风顺水的，一个健康的人就是要能够在挫折

中解决问题，而不是逃避。

大学生只有一个健康的心理，才能更好的适应来自社会各方面的压力，更好的处理现在和将来的各种问题，这样，社会才能稳步健康的发展。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供

需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控

制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的人格心理。

以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和

紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

## 大一新生个人成长报告摘要篇六

提纲：一个人的一生有几个重要的阶段或许决定着人生的方向，亦或是能从根本上完全地颠覆命运。人的一生就像是一张混乱的拼图，倘若你能走好每一步那么结局将会是完好无损的。可是如果走错了一步那么结果将会是离谱的偏离原本的方向。同样心理健康也亦如此，而且心理健康在人生中有着无可替代的地位。

关键词：无知、懵懂、憧憬、叛逆、独立、自主、感恩、坚强。

人的成长囊括了许多的酸甜苦辣。幼儿时期，没有丝毫的思想对任何事都充满无知和好奇。稍微长大一点，稍许有了一点思想，对自己的未来充满幻想和期待。到了青春期，心里有发生了极大的变化，少了几分乖巧多了几分叛逆。再长大一点，叛逆的心里会逐渐的减弱更多的会是渴望独立和自主。到逐渐了解社会之后，心中不自觉的会充满感恩同时也会多几分坚强。只有真正体验过了之后才能了解人生的真正意义，真切体味泪洗过的内心才能体味到的所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。

我的人生已匆匆过了数十载，回首过去才蓦然发现自己的成长经历是那样的别有一番风味。

## 自我分析

### 幼儿时期

小时候和其他的孩子一样，总喜欢搞一些小破坏，以至于在家里总是唯我独尊。渐渐地养成了一些不好的小毛病——自傲、以自我为中心。结果可想而知——变得孤独没有朋友。在那个时期的我心理极度的不健康有些焦虑同时又有些偏激。但是妈妈告诉我只要我变得友好真诚其他小朋友就会很乐意和我交朋友的。渐渐地我意识到了要用一颗真诚的心去对待朋友才会得到真正的友谊。在那时我的心理逐渐从无知想懵懂过渡。同时我又对自己的未来充满了无限的憧憬。

### 青春期

我还能清楚的记得在这个时期我的内心充满了挣扎与无奈。青春期就是叛逆期的代名词。在这个叛逆的年龄无疑会做一些在成人眼中极其无聊又浪费时间的事因此我们与成人之间的争吵业务以会变得频繁。现在想想当时的行为自己都觉得不可理喻。可当时就被那该死的叛逆心理给完全控制了。

## 成人期

当我逐渐步入社会后才发现当初父母对我的庇护是多么的珍贵可惜当时的自己却那么不改的给舍弃了。渐渐地我懂得了珍惜与感恩，心中也多了一份对父母的关怀。此时我的心里不再有丝毫对父母的唠叨的厌恶相反我却对此充满喜悦。

## 自身的品质与能力

对待朋友真诚，做事认真有毅力，但缺少几分冲劲，不太有创新能力。

## 人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的道德操养。我崇拜有巨大人格魅力的并且也一直希望自己能成为那样的人。所以一直以来我都尽量在坚持着“五日三省吾身”的原则。在课余时间，我也会让自己充充电，提升自己的文化修养。当然我也有我自己的理想并且为了理想的实现而不断奋斗着。一个人活在世界上就的为世界负起一定的责任，有了正确的人生观，就能正确的对待自己的责任，在负起责任的同时实现自己的价值。而且我还紧跟着党的步伐，努力学习党的方针政策努力为社会为集体奉献自己的力量。在待人处事方面，我也尽量做到严于律己宽于人。同时谨遵自尊者人必尊之，自贱者人必贱之的原则。做到尊老爱幼，“人不独亲其亲，不独子其子。”懂得倾听他人，懂得成功的背后往往付出了艰辛的努力，不要像“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽，却忘记了当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。要学会与人分享，我们有两个苹果交换一下，还是两个苹果，但倘若我们有两种想法交换一下，就可能有无无数种想法产生。懂得“你就是我，我就是你，你就是你，我就是我的”道理。不要客观的评价一个人，更不要极端的评价一个人，每个人都有缺点，但也都有闪光之处，人无完人，要学会包容，学会发现别人的闪光点。要学会独立，在这个世界上

上人人都是平等的，我们没有权利要求别人必须对你好，别人也没有义务必须对你好，所以作为个体的人，我们有必要自食其力，独立其主！要学会感恩，当别人遇到困难的时候要伸出自己的双手去竭尽全力帮助，做到滴水之恩当涌泉相报。用美好的心灵看世界，总是用乐观的精神面对一生，多一份自信，少一分失望；用美好的心灵看世界，总是用积极的态度面对生活，多一份感激，少一分抱怨；用美好的心灵看世界，总是用顽强的意志面对困难和挫折，多一份勇气，少一分怯懦；用美好的心灵看世界，总是寻找到别人最好的东西，多一份肯定，少一分挑剔。

## 需要改进的人生的几大方面

1对凡事都需要有更多的主动性，要有更多的激情。会失去社会对他的认可，再次会失去周围人们对他的尊重与信任，最后会失去他本来可以拥有的成功人生。世界上极需这种人才，他们在任何情况下都能克服种种阻力完成任务。能做到这一点，就不会为自己的工作操心。因为世每个人不仅要学习书本上的知识，聆听他人的教导，更需要一种敬业精神，能够担起上级的托付，立即行动，全心全意地去完成任务——“把信送给加西亚”！责任不是别人的要求，而是你为自己赋予的使命。一个缺乏责任感的人，首先界上到处是散漫粗心的人，那些全力以赴的人到处都缺。

2胆子要变得更大，不要害怕丢人，成功往往在豁出去之后才能得到。任何人的成功都是要历经千辛万苦才换来的不可能是轻而易举的。就连在许多人眼里的那些金光闪闪的明星也不会例外。由一曲《忐忑》爆红的龚琳娜背后也同样有着普通人的心酸。上世纪70年代中，龚琳娜出生于贵州省贵阳市一个普通家庭，父亲是医生，母亲在一家单位上班，家里还有一个弟弟。她的家庭也就顶多算一个温饱家庭。她的成名道路上也无疑布满了荆棘。面对他人的冷嘲热讽他非但没有反放弃相反她依然信心满满。

3不要按部就班，要积极开发思维，要跳出边边框框，创新才是硬道理。没有创新就缺乏竞争力，没有创新也就没有价值的提升。第一，创新意味着改变，所谓推陈出新、气象万新、焕然一新，无不是诉说着一个“变”字；第二，创新意味着付出，因为惯性作用，没有外力是不可能改变的，这个外力就是创新者的付出；第三，创新意味着风险，从来都说一份耕耘一份收获，而创新的付出却可能收获一份失败的回报。创新确实不容易，所以总是在创新前面加上“积极”、“勇于”、“大胆”之类的形容词。

## 自我奋斗目标

人是宇宙的一部分，虽然微不足道，像毛发一样，但也是一个构成部分，失去部分就没有了整体。一个人的错可以让所有人受到伤害，如果地球有了损失，影响的就是宇宙，造成负面伤害。一个人的对也可以产生影响，对宇宙的一切产生正面的影响。因此人要有明确的目标，要有奋斗的方向，才会不枉人生一世。每个人都渴望成功渴望有一个幸福的生活，但我并不渴望自己有多么的成功有多么的有地位，我只希望我能够用我自己的能力让父母过上幸福的生活能让他们安享晚年，同时也希望自己的生活能够多点快乐少点烦恼，多点充实少点虚度。

## 自我总结

财产，权力，这些身外之物可能随时会被偷走，但是有些是别人永远偷不走的：你的独特性，你的热情，你的直觉，这些都是你独一无二的特质，别人无从偷取，也无从模仿。

有的东西是可以被偷走的——你的财产、你的青春、你的健康、你的文字、你的权力——而有的东西是谁也偷不走的,,,”。所以我宁愿做一个精神上的“奴隶”也不愿做一个物质上的“傀儡”。

人生其实很短暂，别让自己的心太累。生活中有太多的无奈，有太多的不如意，每当有不顺心的事时我们就会抱怨自己，是多么的不幸自己是多么的可怜，有时间在一边抱怨不如踏下心来好好想想自己都干了些什么呢。尽量让自己的一生过的快乐一点，少去追求一些可望不可即的事。

## 大一新生个人成长报告摘要篇七

心理健康是大学生身心健康的重要内容，保证当代大学生成长成才必须切合时代的要求和大学生心理发展新特点，大学生只有通过不断的自我心理调适，提高个人修养和培养正确的成功观，达到真正的心理和谐，是当代大学生成才的基本条件。本文是本站小编为大家整理的大学生的个人成长报告范文，仅供参考。

我叫zzf□1992年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，岁月如梭，回忆那曾经走过的路，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。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，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。

我出生在一个普通家庭里，爸爸妈妈虽然文化水平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们积极进取，正直豁达，认真负责。但是原本快乐的生活停止在了20xx年，因为房子的事情导致父亲的一阵不起，父亲相信法律，所以他通过法律手段来维护自己是权益，可是事实让他失望，因为那需要钱；也因为母亲的文化不高，导致了母亲签下了那份让父亲忍气吞声的协议书；爸爸和奶奶不和，爸爸也常常在懊悔娶了母亲，他也许不知道间接同时也在否定我。在这种情况下，再加上我的幼稚、不懂事，还有父亲的身体也在每况愈下，不得不说，那段时间我有所察觉，但是我也在害怕，所以我选择了沉默。所以我成长为一个内敛、善良、倔强的女孩。

八岁的时候我就离开父母开始接受学校教育，小学阶段，在老师的教育和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。但时间悄悄的溜走，我在成长。进入初中，一切都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。随着时间的流逝，渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了。老师和同学也都成为朋友了，于是走过陌生，一切都变得快乐起来。然而20xx年的一个事故让我措手不及。在我的家庭中，父亲是家里的力量支柱和经济支柱，所以这个事故让当时的我很茫然。中学主要是学习，自己却不曾认真的努力的学习过。上课总爱睡觉，看课外书，偶尔间陷入自己的忧伤中，下课后和同学闹闹，就这样，我平凡的初中毕业。在20xx年的暑假里，我发现了我一个仅初中毕业的应届生多找到的工作很不理想。所以我在收到中专的毕业证书的时候，请求姑姑可以帮助我，然后我在姑姑的帮助下我进入了中专，进行了我三年的学习。

高一和高二的生活很宽松!高三的生活紧张而充实!高一高二的时候我试着去学习书上的知识，去将知识融入我的世界，然而英语知识的薄弱只能让我维持在班级的中上水平线上，与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得学习很累很烦躁。高一的运动会上改变了我————我报了3000m□原先报3000m只是为了让我多余的精力发泄出来，然后跑完后我知道我也收获友谊。同龄间有着很多话题，我不愿接触悲伤，所以我将时间花在了和同学玩闹上，也让我在初中时期的忧伤渐渐的抚平了，虽然伤口还在，但我能感觉到它已经痊愈了。在高三的时候听了洪涛老师的讲座，我按着她说的方法一步一步的将英语单词背下去且吃透。渐渐的我的信心也回来了，也让我的成绩进入了班级的前六。进而我考上经贸职业技术学院。

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。

没有最好只有更好，积极进取，按照计划定期目标行动，逐步实现目标。真正的成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以我把所有精力放在短期目标上，相信一定能够实现更长远目标。坚持不懈，每天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。

我憧憬美好幸福的生活，希望努力学习工作，希望有所成就。

周围好友对我的评价：我外向合群，积极向上，有较好的交际能力，善于表达，头脑灵活有较强的思维能力，但我有我的缺点，有时太过于沉浸在自己的思维里进而给了同学一种忽视的感觉。但我相信我会完善我所欠缺的，走出一条属于自己的道路。

不要指望，麻雀会飞得很高，高处的天空，那是鹰的领地，但是如果麻雀摆正了自己的位置，它照样会过得很幸福。而今的我们就是那不起眼的麻雀，要在如此激烈的竞争中活出自我，必须要端正自己的心态，把活着的每一天看作生命的最后一天，奋力拼搏，实现当初的踌躇满志。

花朵因绽放而美丽，人生因拼搏而精彩，不是每一次努力都会有收获，但是，每一次收获都必须努力，这是一个不公平的不可逆转的命题，要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

## 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。

时间如白马过隙，年华瞬间斑驳，不知不觉中，我已经走过了20多个念头。通过心理健康这次作业，我回顾了自己的成长过程。心理健康课是对我们很有用处的一门课程，通过对它的学习，我们学到了很多有用的知识。我们懂得了如何去定义心理这个名词，如何进行情绪的调控，如何正确地去面对失败与挫折，如何培养和塑造人格和意志品质，知识非常

全面透彻。我认为这次的自我分析对于我非常重要，我是怎么样的一个人，我会成为怎么样的一个人，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耍小聪明，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

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”！

共2页，当前第1页12

## 大一新生个人成长报告摘要篇八

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，日而久之，就慢慢的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爱于运动、学习，更独钟爱好篮球，或许是从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，我热爱于学习，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)性格及对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、自我总结

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。

p>

## 大一新生个人成长报告摘要篇九

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经

逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，

没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

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，阴晴圆缺一一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——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。

现在想起来，我挺感谢数学老师的，她让我知道了自己是有潜力的，懂得了要通过自己的努力才能收获别人的尊重，明白了我的真诚与善意终会让善良友好的人感受到，人们愿意与充满自信的人成为朋友。

总的来说虽然我的小学过得是很郁闷无奈甚至有点痛苦的，让我产生了不可磨灭的印记。后来升入初中，和小学时结识的挚友进了不同的学校，但空间上的距离没能阻隔我们的深厚友谊。我也知道他们都很棒，我要继续严格要求自己才能始终和他们保持一样的步伐。我那个时候就单纯的只想努力学习，皇天终是不负苦心人，成绩一直都还不错。这也要感谢我遇到了一位良师，我们班主任。我最初脑海中女强人的形象就是她她工作认真负责、能干、自律、严谨、办事雷厉风行，但为人却不刻板。课后和我们都是以朋友相称。其中有一件事深深地感动了我，也初步形成了我的审美观。

那时初二的时候？学校准备举行一次家长老师见面会？以便家校教育很好地结合起来？

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。

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

缺少主见一直是很我头痛的问题。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

回顾了我二十年来的生活，细细思考了那些使我心理发生转

变，人生出现转折的事情与时期，规划了未来的职业生涯与实践计划，明晰了自己的目标。我相信，今后的我，前进的步伐会更加笃定，人生道路会越走越宽，前途是一片光明的只要我努力去追求！

我出生于上世纪70年代末，辽东半岛一座美丽的海滨城市，是共和国改革开放全过程的见证人，同时也是第一代的独生子女。我成长于工人家庭，稳定和睦的家庭，较为优良的物质条件，使我拥有一个幸福的童年。由于是独子，也是长孙，所以我成长的每一步都倾注了父母以至长辈几乎全部的心血，成长之路可谓一帆风顺，受到了良好的家庭、学校教育，并于千军万马之中得以幸运地踏过了“高考”这座独木桥，争取到了每省仅五个的录取名额中的一个，幸而又幸的成为了一名\*\*\*\*的大学生，并以较为满意的成绩完成了五年的\*校生涯，成长了为一名光荣的\*\*\*\*。

回首我的成长之路，如果非要分出所谓高峰和低谷的话，我想应该是我的初中时期，这也是我真正清楚的意识到自己已然成人的阶段。我的初中就读于一所当时以盛产不良少年闻名的中学，所谓近朱者赤，近墨者黑，我在入学之初也未得幸免，结伙、打架、翘课、早恋等等现在看来十足可笑的举动都曾现于我的身上，直到与当时的音乐老师的一次偶然的长谈，改变了我的生活。让我初次有了长大成人的意识，也认清了自己人生的正途。至此，我才以学业作为自己的倾力所在，并于短于一年的时间里努力学习，以全班首位的成绩，进入了一所省属的重点高中，这也是我人生凭己之力，战胜自己获得的第一次成功。

我是一个典型b型性格的人，有着b型性格的人的大部分特点，所以我在大部分的时间里性情比较平和。我认为人生便是不断发现自我，战胜自我，完善自我的过程，在我看来期间的过程要重于结果。于是我拥有了：忠诚、善良、内省、宽容、自制五个在我看来比较好的品质，我心目中的英雄是周恩来和鲁迅，周的智慧、气度，鲁迅先生的坚韧、执著，都是我

所敬仰的品质，尤其是鲁迅先生那张立于众人之中的照片令在我每一次看后都热血沸腾。使自己成为这样的人是我人生的奋斗目标，尽管我未必能有和他们一样辉煌的人生足迹，但我自信能拥有和他们一样的闪亮人格。同时，以自我为中心的思维模式越发地让我警觉这与我独生子女的成长背景密不可分，也是身边的同事朋友给我最多提醒的方面，我是第一代的独生子女，也是第一批由正统渠道进入社会的独生子女，我承认在我们这一代人身上确实有着许多诸如自我中心、自私等等的缺点，但我也坚信我们这一代人也有着前代所没有的自立、自主，我18岁考学\*\*离开父母和家庭，投入到\*\*、社会中去，五年的\*\*生涯，我养成了凡事靠自己，凡事争第一的个性，我不会过多的被别人的评价所牵绊，认准的目标从来就不会轻易的动摇，我想这样的个性也是同样是作为独生子女的背景所带给我的。当然，不可否认自我中心的思维方式是我的一大不足，这和人际沟通能力、学历、业务水平、艺术修养同是我目前最需加强与改善的五个方面。

作为一名以生命科学为专业的医务工作者，我是一名唯物主义者，五年的正统临床医学教育，让我有了一个科学的、客观的、唯物主义的生命观，和一套严谨的诊疗逻辑。而作为一名\*\*，让我在坚定以上信仰的同时，也以一名\*\*的标准在道德、信念等方面严格要求自己。这让我对生活有着健康而积极的看法。我坚信人人生来平等。我的待人之道可概括为四个词：善意、宽容、强硬、简单明了。“外冷内热”是好朋友也是女友给我的评价。

在我看来的成熟便是面对失败、挫折仍能保持平和的心态与不屈的斗志，尽管社会赋予了成功成熟太多其它的解释，但我始终相信真正的英雄并不是那些峰尖浪头上的所谓成功人士，我崇拜那些能在逆境之中抬得起头来人，只有这样的人才是不可战胜的。

如果要用三个词来概括我的特点，我想是：宽容、内省、自制。

作为一名心理咨询师，医学专业的背景使我在工作中受益匪浅，不仅让我有了一套科学严谨的诊疗逻辑，也让我更加明了医者所应具有的道德与情操，所谓“救死扶伤”的真谛与“一切为了病家之福祉”的深意。我的性格中偏平和与内省的成分较多，这令我更加善于在咨询过程中与求助者建立友善的咨访关系，更快地打开求助者的心扉，更准确的把握求助者情感过程中细小变化。这些都是我向一名出色的心理咨询师发展的有利条件，让我更能把握某些问题解决的关键点。说到心理问题，每个人都会有一点，只是或多或少。在从事心理咨询师这项工作的过程中，来自求助者的大量负面情绪，来自自身的种种压力，有时也会让人较难承受，但作为一名心理咨询师，我能较清醒地认识到问题出处及解决的最好途径。我有许多的业余爱好，比如音乐和游泳，这都是我宣泄排解不良情绪的良好途径，而较好的自制力，也让我在处理自身的心理问题时，更加的冷静和理智，另外我很喜欢阅读爱伦·坡的悬疑小说，这让我们在消遣情绪的同时，可以对自身有一个更加深刻的剖析。有时我觉得探索求助者的问题根源，有些类似悬疑小说的推理过程，曲径通幽而充满乐趣。

我最常出现的反移情问题是对某些道德方面越界的求助者的反感，但是职业道德和行业规范要求我对以一切的求助者一视同仁，我寄希望于在解决他们心理问题的同时，能够唤起他们的良知，让他们的生活回归到正常的轨迹上来。我的同事以“谨慎、细致、责任心强”来评价我的工作。而我也更倾向于接待那些拥有高学历、良好修养的求助者，因为他们对于我来讲能更好的沟通，也能给予我更好的配合。每一位经过我的协助走出心理阴影的求助者的笑容，是对我从事工作的最好肯定，也是我本人的极大快乐。

在真正成为了一名合格的心理咨询师之前，我认为首先需要做的准备是掌握与之相匹配的技能，其次是咨询师自身必须构筑一道坚强的心理防线，以抵御工作过程中，由求助者那里倾泄的大量负面情绪，再次便是严格遵守诸如保密原则等相

关的法律法规，以及相关的职业道德，这些都是我所以为的成为一名心理咨询师的基础。

说到我的奋斗目标，那就是能够用我的力量来帮助求助者走出心灵的困境，重新找到自我，在剖析辅导他人内心世界的同时也让我自己的内心世界更趋完善。这也和我从事这项职业利人利己、服务\*\*、贡献社会的初衷相吻合。

身为一名\*\*的心理工作者，我深知肩负着上级领导、同事\*\*的殷殷期望与关怀，更感责任之重大。我的性格特质、医学背景、思维方式是我从事这项职业的优势所在。而业务水平、技能则是我尚需提高的方面，在这方面，我也期待我的同事\*\*能不吝给予我真诚的指教，能让我更能胜任这项崇高的工作，\*\*心理健康工作的路任重道远，我将肩负起这一神圣的使命，用兢兢业业、求真务实的工作态度，为\*\*\*\*的心理健康事业保驾护航。

## 一。×××大学毕业后的十年规划

□xxxx年-20xx年，20岁至30岁）

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方

向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入××著名外资企业，成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

## 二。社会环境规划和职业分析（十年规划）

## 1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

## 2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

随着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

## 三。行业环境分析和企业分析

### 1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto后商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

### 2、企业分析：

×公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司xxxx年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的

共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

#### 四。个人分析与角色建议

##### 1、个人分析：

###### (1) 自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

###### (2) 测评结果(略)

##### 2、角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强”

“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

五。职业目标分解与组合职业目标：著名外资企业高级管理人员。

### 1.20xx-20xx年:

成果目标：通过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标：外企企业商务助理

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；接触了解涉外商务活动；英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元；商务助理年薪5万

### 2.20xx年-20xx年:

学历目标：通过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同类同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

### 3.20xx年-20xx年:

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

能力目标：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；

形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪25万

## 六。成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

## 七。职业生涯规划实施方案

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验；2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力；3、快速适应能力欠缺；4、身体适应能力有差距。5、社交圈太窄。

## 八、缩小差距的方法：

### 1、教育培训方法

（1）充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间□20xx年7月以前。

（2）充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训

机会。时间：长期

(3) 攻读管理学博士学位。时间：五年以内

## 2、讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

## 3、实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

××本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。