

心理论文个人成长分析 心理健康自我成长分析报告(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理论文个人成长分析篇一

学院：

班别： 姓名：

学号：

当我打开自我的记忆时，我才发现自己已经走过了一段很长的路，从童年开1

始便不知不觉地受到家人的影响。但我觉得，我应当有自己真实独立的生活体验。时间在指尖流过，我开始渐渐成熟，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自己的路了。

眼因留多泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚。意义在于，只有真切体味泪洗过的良心，所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的风景只有自己才能感悟的最深，生命的真是也正在于此。

踏入人生第19个年头了，这是第二次回顾生命的历程。通过这学期两科关于青年心理学导论和大学生心理素质训练课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从对自我的发掘到如

何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对熟悉的及陌生的环境，如何塑造和培养人格和意志品质，。我认为此次自我分析非常的有必要。

有些外向、开朗的个性让我结交了不少的朋友，还有几个知心的朋友。在和他们从陌生人变成朋友的过程中，他们让我感受到了亲情外的温暖，让我学会许多为人处世应有的态度，剖析材料《自我分析成长报告》。除此之外，作为90后的独生子女，我也有点任性娇气。还好遇到了能够容忍我的小毛病的朋友，能够无私的包容我，也能在我做错事的时候指正我，让我不能错下去。

人生观是一个人因其生活经历而形成的，如同世上没有两片一样的树叶，也没有人两个人人生观完全一样。人生是充满坎坷的，小的磕绊到大的挫折都有。我不能改变我周围的世界，但我能改变自己的心态，让自己认真对待。从小开始，总会有各种成就。一次进步得来的喜报，老师认可的奖状……虽然只是很小的成就。小时候为了父母的期望而努力，现在则是为了自己进取。

压力是无处不在。从小到大，贯穿每个人人生。也许小时候不知怎样应对，年少的孩子也许不会在意。等到上学后特别是初、高中，面对中、高考，我渐渐学会了面对。而现在我面对的不仅仅是学习压力，还有就是生活的压力，自我实现的压力，我知道它也许会伴随我一辈子，所以我需要学会接纳它，并要用自己的方式解决。遇到压力躲避不是解决方案，只有迎难而上，才可化压力为动力！

大学是我们人生发展的重要阶段,是个体社会化的中转站。在这里,我们将第一次开始尽情地追逐自己的理想和兴趣,第一次独立地参与团体和社会生活,第一次自由地处理学习和生活中的各种问题,支配所有属于自己的时间。

凡是预则立,不预则废。大学是什么?有位北大学生说,大学

是人生的实验室。不错,我们可以犯错误,可以失败,在这里,或许成长比成功更重要。但这并不意味着我们可以混沌,可以虚度。大学不仅是学科,技能教育的继续,更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始,我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自己的发展方向。因此,从进入大学校园的那一刻起,我们就要对大学生活有一个正确的认识和科学的规划。

人生如棋,只有作好规划,清醒地去过活,我们才能收获一些真谛。奋斗,寻觅,2

发现,而不屈服,这样才算是对人生的注解吧。人生路上不会没有挫折,我想我应该在痛苦的时候学会坚持,因为“世上没有绝望的处境,只有对处境绝望的人。”

在此份个人成长报告中,首先,我分析了自己的优势与弱势。而在大学的四年里,我会立足自己的优势,着重锻炼自己的不足之处。

作为一名学生,学习自然是第一要务。在这大学的四年里,我会生活的中心仍然放在学习中,学习专业知识,学习英语,学习专业技能,这样才无愧于我学生的身份。

上大学以前,我们生活的大部分时间是在单调的读书中度过的,生活阅历,动手能力及社会经验等方面还很欠缺。在大学,学校组织的各种活动以及学生组织的各种社团为我们提供了一个锻炼自己的有力平台。我已经参加一些社团和学生组织。如果有条件,我还会走出校园,去外面打打工,尝试着自我独立,并增加一些社会经验,学会与不同的人交流。

当今的社会是一个提倡个性的社会。只有创新才能让自己与众不同,具有不可替代的独特性。无论在日常生活中,还是在学习实践中,我都要学习换个方式看事物,深入思考,找到不同于别人的角度,并积极加以实践,坚持不断创新。

我相信很多时候不是你做不到,是你不愿意相信自己可以做到。其实你早已做出了选择,但是你还不能够理解要做的就是执行选择,然后慢慢理解。就我个人而言,我能做的就是保持好体质,学会做人,精通学业,融入社会。就像我所提到的,我不能预测未来会怎样,但我会沿着我的路线做我的最好,相信走出校门时,我会带着沉甸甸的资本开始我的职业生涯。我想无论是成为一个默默无闻为社会贡献的人,还是有所大的作为,我会选择从事我热爱的事业,实现自我的人生价值。

3

心理论文个人成长分析篇二

在日常生活中,人们的自我意识都很强,尤其在追求个性化发展的今天。但自我意识过强,就会导致人格缺陷。以下是我从人格缺陷方面对自己心理的分析:

(一) 现阶段我的心理特征

在学习上,学习目标不够明确、动机层次不高、方法不当、习惯不良、认知能力水平较低;在个性发展上,缺乏应有的积极理想和追求、存在不良性格特征如暴躁、懒惰、依赖;在人际交往方面,存在交往萎缩、不够理性等问题。

(二) 出现以上心理特征的原因

学习动力不足的原因:社会责任感不强,缺乏使命感和紧迫感;价值观念不合理,自我意识不健全,缺乏自我效能感;对学习的意义认识不足,学习方法不当、学习毅力不强。个性发展上存在不良性格特征是由于环境以及教育因素的影响和自身价值观所决定的。人际交往上由于自我保护意识较强和成长环境的影响。

(三) 怎样科学调适这些心理缺陷

学习动机缺乏的自我调适：制定适合自己的学习标准；掌握适当的学习方法；明确学习的目的和意义；培养与保持对所专业的学习兴趣；了解学习内容在学科体系中的地位和作用。

在个性发展方面，应树立科学的人生观以及价值观，学习优秀的人的品质，在小事上严格要求自己。

在人际交往上，了解和掌握人际交往的原则：平等、诚信、宽容、互利、适度；建立良好的人际交往关系的途径和方法；克服社会知觉中的偏差；塑造良好的个人形象，增进个人魅力；掌握人际交往的技巧；形成良好的交往风度。

（四）如何应对心理上存在的问题

首先学会正确的认识和评价自我，全面认识自我、客观评价自我，从而取长补短、接纳、控制、发展和完善自我，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会的关系。

其次应该学会发展积极健康的自我体验，以及悦纳自我。可以从以下方面来调整：合理运用社会比较策略；创造机会，获得更多成功的体验；调整自己的期望值；积极暗示自己。

最关键的是增强自我调控能力，不断完善和超越自我。建立科学正确的理想自我，积极参加社会实践来展示自我，不断完善自我并超越自我。心理调适的具体方法有自我激励法、注意转移法、适度宣泄法、自我安慰法、合理情绪疗法五种。

心理论文个人成长分析篇三

成长是一件很漫长的事。从你呱呱落地开始到你最终闭上眼睛那一刻为止，你无时无刻不在成长。本站小编在此整理了心理学自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过

程中有所收获!

一. 我的成长轨迹和事与人对我的影响

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历对铸成今天的我起着决定性的作用。

我今年21岁，时间若白驹过隙，忽然而矣!时间正如小河里的水，看似不动，其实在淌。时间过得真快，一晃七千多载日子已从身边经过。回想起以前有多少欢声笑语，又有多少悲愁垂涕。

小学是我开始认识世界的时候。小学阶段，在父母的教导和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。他们教育着我，勤奋：积极进取，宽容：正直豁达，责任：认真负责。那时的我天真的如同天上的小鸟。同时他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。那时的我学习很好人比较活跃，老师非常关心我，我也常常积极参加一些学校举办的活动。还记得数学老师举行的一次答题有奖活动，我积极踊跃的回答，得到了不少的奖品。在那时我明白了想要得到就要自己去争取。小学也有过一些不好的经历，那时班里还有一名同学成绩很好，而且他们家有钱有权，常常当着全班的面给老师送礼，他在班里就备受老师关心。在那之后班里也有一些同学效仿，这些同学也同样很受老师关心，我也就慢慢淡出了老师眼中。这件事也是我在上高一时偶然想起，我明白了这个道理：光有能力是生存不下去的，还要有关系才能在这个竞争压力巨大的社会存活下去，走的更高更远。上了初中，我依然是我，成绩虽然不

是班里名列前茅的，但是我有非常多的才能，朗诵、演讲、小品样样都有我。因此我在老师眼里还是一个优秀的学生。初中三年我明白了：人一定要有一个自己的特长。

高中生活紧张而充实。高中阶段可以说是我最辉煌的阶段，也可以说是我最黑暗的阶段。高中目的就是为了考一个理想的大学，一切的一切都是学习。所以在高中阶段，我没有参加任何个人活动，集体活动不算。把所有心思都放到了学习上，所以那时候的成绩名列前茅，为此我还挣得了一笔奖学金。可是艰苦的高中生活压迫着我的神经，尤其是高三时，压力已经快让我走不下去了。这时我非常感谢我的同桌，是她的开朗影响着我，让我坚持下来。我是一个独生子，从小除了父母长辈对我的关爱以外，没有体味过兄弟姐妹之间的关心与帮助。所以在那时候，是她对我有很大的影响。

兴趣爱好对我的影响

我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生；我喜欢打羽毛球，因为它能让我尽情挥洒汗水；我喜欢旅游，所以我要比别人了解的多一些，知道的特色、地点、人文多一些，见过全国各地的人，接触过各式各样的人。

性格及对我的影响

我性格古怪，有时乐观向上，能快速调整心情，让自己时刻开心。但有时却多愁善感，感叹世间沧桑。但大多时候我都乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，相信事情总会有办法解决掉的。

能力与品质

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。同时自

认为动手能力强，能很快的做完一件事；学习能力强，对于陌生事物能很快的学会；适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

自身的优势、不足与改进

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新的能力，并能保持乐观的心态去对待每一件。细心，对事认真负责。

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

.自我奋斗目标

加强与他人的交流沟通，增加自己的社交范围，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。人是更多的朋友，增加更多的经验。锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友。学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来。加强对自我心理的控制，冷静处理遇到的任何事物。

二.职业期望及实现途径

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

三. 自我总结

人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。想一件事就要立刻去做，不要想后果，也不要看结果，只体会其中做事的感觉，相信自己的感觉，不会错，每天在生活，工作中，体会每天的充实，那样的人生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。

一、自我成长分析

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全的学生。

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。

心理论文个人成长分析篇四

成长就是这样，痛并快乐着。你得接受这个世界带给你的所有伤害，然后无所畏惧的长大。本站小编在此整理了20xx年心理学自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

一、个人成长感言：

做为一名教师，每天面对天真无暇的孩子，始终在思索着，我的人生目标是什么？我的追求是什么？做为社会的人，不断探索着事物的真谛，对于我来说，更是不断探究自己是一个怎样的人作为一生的求证。在每一个人生的阶段，都力求完美，可总是有令自己遗憾的地方，也正是这些零碎的片断连接起来，才构成了自己相对完整的一生。

一个人至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己童年、少年时期的生活经历、家庭教育、氛围影响及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

二、个人问题的分析与探索

时刻把握自己的情绪波动，时刻关注别人的情绪变化，我认为对于心理调控对人际交往很有帮助。在成长过程中，我体味到了心理由幼稚趋于成熟的进步，也感受到了自己心理调节能力的欠缺，同时我还面临着一个困惑：自己的心理问题有多少，该如何解决？渐渐地，我越来越深刻地感觉到了心理学知识的缺乏，急需获得接受一次心理学专业辅导的机会，

而这次对心理教师的培训恰恰提供了这一平台。

在培训中我尽量抓住有限的课堂时间认真听讲、做好笔记，各位心理专家及心理专任教师的成长经历为我的学习增加了动力，也促成我始终保持学习的热情。积极地向老师们取经，并查阅相关资料，从中学到了不少极为宝贵的心理学知识。其中既有心理学这门学科的历史与发展，例如：西方最早研究心理学的著作是希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》，心理学独立的重要标志是冯特建立心理学实验室；心理学研究的基本原则有客观性，实践性，发展性和系统性，也不乏一些科学有趣的心理测试题；挑战人生极限的拓展训练，既有通过“马加爵事件”举出了当代人普遍存在的心理问题，又贯穿了“如何实现角色转化适应新环境”等解决方法。还提供了十几条经典建议：比如说：不管什么事情，要勇敢地讲出来；情绪中不要与别人沟通等，要学会等待转机等等。在老师的耐心讲解下，这些知识在我脑海里留下了深刻的印象。

我没有宗教信仰，学习佛学，懂得生命；学习儒学，懂得入世；学习道学，懂得超脱；学习技术，掌握生存。接纳一个人做朋友，不以个性张扬和个性内敛为标准，真诚为要，孝道为先。认同别人不是委屈自己，是被别人接纳，并非没有自己的观点，求同存异，乃生存处世之道。对于别人如何评价自己，不以否为怒，不以肯为张，善纳人言，多自反省。我认为这样可以说是一个人成熟的标准。看事微观，做事宏观，处事达观，生活乐观。可以说是我的人生观，我也在努力的践行着。

三、自我改变与成长

我觉得一个人最重要的是意识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、痛苦都是今天的财富。但不是所有的人都这样理解，深刻地体会生活，才知道那些痛苦、无助

的心灵多么需要真诚的心灵抚慰他们。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。如果说能用三个词形容自己的话，那就是：豁达，接纳，宽容。

当然，要成为一个优秀的心理教师，我还有很长的路要走。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来访者，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，有效地帮助来访者解决问题，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。

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。

一、自我成长分析

(一)成长的故事

有人说过这样一句话：“生命以时间为载体，以贡献的多少反映其价值，生命的境界取决于后者而非前者。”每个人能掌握的是生与死之间的这一段生命，而让生命具有意义，不是在开始或结束，而是在其过程中，从这个意义上讲，无论高峰或低谷，都是生命的成长，都值得我们珍惜和回味。

我出生在一个偏僻小山村的一个再普通不过的温馨家庭，家中共有五口人。从小时候能记忆开始，就记得父亲是一个有一手拿好厨艺、见识广、有责任心的人，是我童年成长中对我影响最大的人。母亲是个贤惠能干、心灵手巧的人，在我的成长中她一直充当着慈母的角色，我做错了事虽有批评，但都是以教育为主，哥哥和弟弟在我成长中也给了我很多愉快而难忘的记忆。

(二)求学之路

因为家住在偏远的山村，交通的落后，师资力量的缺少，导

致教育资源的匮乏，而且学校离家里很远，都导致我的启蒙教育在很多同龄孩子之后，正所谓“淤泥池塘出荷花，贫寒家境出人才”，这也就造就了我在小学、初中时的优异成绩。高中时父母为了我的学费而远离家乡，去到沿海城市打工，我又到县城区读高中，各种原因导致我学习的劲头远不如小学和初中，但是只因怀揣着一个梦想——读大学，更好的报答父母的恩情，在高中后期的努力拼搏、闯过重重困难后，终于以超出自己想象的分数考入重庆师范大学。带着梦想和激情，开启了四年充实的大学生活。我非常热爱自己的专业，一直为自己的幸运而努力。进校两年，我都是用积极的态度和饱满的热情去学习，并且在这两年中都获得过国家奖学金(这里我不知道你是获得国家助学金还是奖学金，所以你自己看一下，如果是讲学金，就写上去，是助学金，就不写有颜色这句)这些荣誉给了我很大的鼓励，同时也给了我继续向前的动力。生活中我积极参加各项活动，不断提高自己的专业技能，我珍惜生活给予我的一切，努力奋斗着，为未来时刻准备着。

二、未来展望

每个人对未来的展望都是建立在自己以后能力所能触及和立足于现在的社会现实的，所以，在展望我自己的未来的时候，也要做到这两点。

(一)兴趣，性格及对自己的影响

1、在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐、艺术，因为我的专业就是艺术类的，我不仅很喜欢，并能从其中获得快乐。

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。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。爱情方面，我是一个能懂得轻重的人，当爱情影响工作时，我会合理恰当的调节自己，对方在没空或者我有错误时，会去正确处理，不会做无理取闹的事。因为毕竟两个人需要理解和包容才能更好相处，也不会影响学习和心情。

(二)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。能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作。虽然我对我所学专业热情无限，但深知自身知识储备的不足，今后还要不断努力，才能实现自己的奋斗目标。

1. 理论知识和专业技能欠缺，在今后的学习过程中，还需要更多的努力才行。

2. 自身的知识广度和深度不够。未来的专业知识的学习可能会遇到各种各样的问题，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，有良好的知识储备，才能更好的解决所遇到的问题。

我们每个人的生命就像滚滚长江东流水，都想流进大海这个快乐老家，水流向大海就有起有伏，也就是说我们的人生有称心就有不称心、有成功就有失败、有欢乐就有痛苦、有顺利就有挫折，哪一段是不好的呢？认得生命犹如沧海一粟，我们就要利用人生短短的几万天，去活出自己的精彩，用赏识的观点来面对你的人生，失败了请你不要放弃，那是你未来成功的垫脚石；痛苦时你不要绝望，那是你未来欢乐的基础；遇到挫折请你继续坚持，那是你通向未来的必经路；享受苦难、享受失落、享受烦恼、享受孤独、享受委屈就像享受黑夜是未来的黎明一样，因为这是生命中不可避免的。

心理论文个人成长分析篇五

待人真诚、热性善良、乐于助人、喜欢与他人合作、包容理解是我的五个突出优点；也是努力践行的人格或行为准则。我一直把成功学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的座右铭，也认为真诚、认真、善良是为人处事的最基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的奖励。没有领导力，做事前缺乏思考，浮躁，不够果断、疑心是我急需改善的五个缺点。这就是我为什么没有参加一个社团或组织的根本原因吧，上了大学我觉得自己不喜欢做这些东西，也是个人本身性格特点所限，每个人都有他喜欢的，不喜欢的，擅长的，不擅长的，不过我会慢慢改变的。

至于做事情缺乏思考，浮躁，比如说当我决定了某件事情，我就会很快的去做它，不会在做之前有任何犹豫。疑心，信任缺乏，可能是环境的原因吧，把我塑造成那种特独立的孩子，每件事情都是相信自己。我相信这些只要经过努力就一定会改变，会得到改善，这也是我今后努力地方向吧。

在对待他人方面，我通常比较容易发现和欣赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会尊重他人，包括他人的思想和行为能较好地

他人沟通。我的朋友都觉得我比较容易相处、心地善良、富有爱心和同情心，有较强的责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人安静而不寡言，情绪可收可放；独处时沉静多思，交际时热情友善；学习时态度认真，上课专心听讲，课后及时完成练习。

在心理课上，记忆最深刻的是课上播放的电影《流浪者》，电影讲述了由于法官信奉这样一种哲学：“好人的儿子一定是好人；贼的儿子一定是贼。”他用血缘关系就鲁莽判定人们的罪行，而最终让自己妻离子散，但命运让法官的儿子拉兹和法官再次相遇。纯洁的爱情，荒谬的亲情，还有封建等级制度交织在一起，我们似乎都不敢直面法律和良心的对决。在那样一个封建风气横行，拉兹和丽达之间真挚的感情让每个人都感动不已。我们会控诉法官的人生观，他的心理似乎在那个扭曲的社会里变得不健康了，以至于我们看着他的所见所闻都异常狰狞。

如果从心理学角度分析，我看到了一个钻进牛角尖的人类，嘴里还叫喊着他的哲学。好人的儿子一定是好人；贼的儿子一定是贼。我们现在觉得这很荒唐，但是我觉得我们也在那个背景下，也许也难免产生这种不人道的想法。就像我们也无法理解历史上好多次一次左倾错误，我们觉得大跃进很荒谬，但是它的确客观存在。人的心理一旦被引到一个境地，它就困在那很难摆脱。

所以，我们需要树立正确的价值观、人生观，用清醒的认识，积极的心态面对学习、生活、工作。现在，大学生的生活面临着很多小坎坷，竞选的失败、恋人的分手、经济上的困难、考试的挂科、违纪的处分等等??我们能否用一种积极的心态去面对呢?现在面临期末考试，大部分人都手足无措，不想挂科，但是自学太晚了。毕业分手季，恋人们都在纠结爱情和面包的去留。花钱大手大脚，新买的手机又丢了，钱财告急，可老爸老妈已经打过来了很多钱，实在不好意思再伸手要。我们面对这些事情，就要我们从平常就用理智去处理，不能

临时抱佛脚求考试不挂。能否处理好这些事，这也是对心理健康是否达标的标志。

从容面对，蝴蝶要经历痛楚才能破茧而出，珍珠要牡蛎的疼痛才能长成。我们的人生也是，故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。挫折，给了我们痛苦，让我们铭记痛苦，痛定思痛，在挫折中愈战愈勇。暴雨来了，找到伞在哪里。而不要等着来送伞。在遇到挫折，不要因为一时的慌张无助就忽略了自己的潜能，不要一味的等待外力的帮助，试着用这危机状态下去激发自己的潜能，良性加压，让自己的学习工作都更有效率！时刻保持浓厚的求知欲望，发展多方面的能力，提升自身的素质。保持良好的心境，不要放弃学习，知识会给我们一种由内而外的沉淀。

在面对烦恼，爱情，宿舍的小摩擦，被这些烦恼牵扯，似乎心思就全被拉过去，全世界都是烦心事。而聪明的办法是学会取舍，学会谅解，试着用对方的角度去思考问题，己所不欲，勿施于人，这样的思维模式会让我们学会舍得，也会得到心灵上的安然。胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。优秀的心理素质是人才养成的必要条件。在面对这个瞬息万变的世界，面对股票市场的大起大落，面对价值观念多元，面对新闻舆论冲击，只有心理健康的人才能泰然处之。我们的心理也要拿起武器，端起一把ak-47横扫那些能克服的人性弱点，把勇气拿出来，把好心态摆出来，然后乐观积极的去创造更美好的世界，同时，这也将会是对心理的最严峻的考验！

这就是我得心理成长报告，人生没遇到过大风大浪平平淡淡但我觉得获得也挺精彩的。