

心理自我成长分析报告(通用10篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

心理自我成长分析报告篇一

对于我来说，只有24年单薄的人生——生涯贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少年时期的生涯经受及情感体验对铸成今日的我同着打算性的作用。

在走过的24年的路程中，有17年都在做同学。成长史单调的基本就是学校、起学、课本、分数妈妈是人民老师，由于当时师资缺乏的原因，八岁以前我们没有稳肯定的住宅，都是跟着妈妈来回调动，住在妈妈的学校里，我那个时候没有听说过幼儿园，学校里倒是有个半班级，现在想来道理是差不多的吧。比一般孩子都早早的接触了校内生涯的我，性格开朗，活泼好动脑，从学校到中学都是老师得意的同学。不知不觉，学校就在跟着妈妈工作调动的过程中读完了。现在想想，这段搬家、换学校的经受带给我的作用是巨大的，磨练我的适应力量，使我能快速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信念的形成也产生不小的作用。我在学校开头了住宿生涯，对于很多生涯琐事要自己去打理，短短的学校生涯简洁而又复杂，让人困惑让人快乐更让人回味。高中三年是到目前为止比较骄傲的一段，那个时候我选择了我喜爱的事情，然后一始终把它做究竟。高一上升二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到起学们在讨论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试

的事，就打听着去了，其实当时一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是爱好所全都。接到录用通知的时候很冲突，美术班是文科，当时报文理科的时候也算是给自己肯定了教材，后来跟家里商议，家里表示大力支持，我的艺术生活就这样开头了。进入高校后，满含热忱的填报参与各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很改善也很欢乐！那个时候开头学会换角度看世界，开头试着探究自己的人生道路，也就是在那个时候意识到自己开头学做一个成人。

高校毕业考入“特岗老师”这个岗位，作为一名人民老师，我坚信自己有当好老师的如数家珍个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自己始终有一个好的心境；二是开朗，开朗的性格让很简单和别人沟通、沟通；三是随和，很简单缩短人与人之间的距离；四是真诚，总是以一颗真诚的心对待伴侣和同学；如数家珍是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有很多方面需求增加，最主要要增加以下十个方面：一是增加性格的自主性，不要轻易受他人作用；二是增加遇事后的坚决性，应变力量；三是增加面对挑战的士气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增加工作主动性，让工作更有同色；五是增加学习热忱，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种欢乐。我最近大部分的时间是欢乐的，生涯中总会遇到很多不如意的事，假如成天都沉醉在难过、失意中，就感觉不到生涯中的阳光，所以还不如欢乐的生涯。通常状况下，我总是先看到别人身上的优点，然后尽力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批判看法是：多学习，不断提高自己的教学水平。

作为一名老师，面对一群天真烂漫的`同学，她们不了解什么是心理不健康，不了解心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所欲，怎么想怎么做。但有些同学的心理或多或少都存在一些问题，如：为什么有的同学接近考试就不由

自主的挤眼睛、摇撼脑袋，有的同学为什么老是小错不断，有的同学为什么十二岁了还在读一班级，我就想弄明白他们的心理状态是怎样的，怎样才能帮他们克服这些心理问题，我想寻求帮忙他们的方法，正好学校让我参与心理健康辅导员培训，让我在迷茫中找到了方向，也为有心理问题的孩子开启了一扇大门，让这些孩子不再遇到问题饱受心理的煎熬，让他们成为心理健康的孩子。

心理健康辅导工作并不是雷锋式的助人为乐，“哀莫大于心死’，我们真刚要帮的是帮人的心理。我们祖先曾说：“助人乃授人以渔，而非施人一鱼’。基督教教义也说：“神助自助者。’佛家《金刚经》也称：“假如人以声音求佛，是人行邪道’等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全符合。

我现在所处的年龄阶段很简单被生涯中各种各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，由于我的人生经受还很少，欠缺生涯阅历。而不行避开的这些问题会给自己带来许多的负性心情，而这些负性心情也会长期的困扰着自己。通过心理健康辅导员的培训与学习，我可以较科学的明确心情问题产生的缘由，合理的调整个人心情，通过自己的尽力与实践，基本具备知道决自己心情问题的力量。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是打算心理健康辅导进程的关键因素，只有一个健康，稳肯定的人格，才是取得辅导效果的根本保障。心理健康辅导员人格的健康度和完全度，打算和限制着心理健康辅导取得疗效的程度，所以说，心理健康辅导员对自己的知道和分析、心理健康辅导员的自我成长，才是心理健康辅导中最为关键的因素。尽力的自我探究、自我提高、自我完善将是我以后尽力的目标。

我喜爱孩子，擅长观查孩子，性格活跃，亲和力强，喜爱与孩子交谈玩耍，懂得充分敬重孩子，理解孩子，关怀孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一同做嬉戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好伴侣这样评价我：表面帆风顺，内心汹涌澎湃。在看待他人方面，通常我会赏识他人

的优点，起时也会接纳他的缺点。在自己和他人的关系方面，我通常会敬重他人，一般状况下相互之间能很好地沟通。我的伴侣和起事都认为我简单相处、心地和善、乐于助人，责任感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是擅长倾听，能够感同身受，观察细全都，有洞察力，有爱心和包涵心，喜爱学习，追求进步；我的职业缺点是究竟是半路出家，专业理论修养还不够，辅导技能还有待进一步娴熟。

每个人无论做什么事都会有人赐予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自己有良好的心态，就不会受太大的作用。

当自己在心理上受到太大的压力时，我会通过谈天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，假如事实，我会记在心里时刻激励我连续前行，当遭受别人的责难时，正确的我会接受并尽力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热忱是难以胜任的。被辅导者将自己的喜怒哀乐，阅历经验让我们共享、一起成长，这些对于我们来说是最珍贵的财宝。让自己与时俱进、不沉溺于过去、把握现在、建设将来、与被辅导者共起成长！

在人类历史上，众多的思想家、哲学家和科学家都对“人是什么？”“人生有何意义”这些难题苦苦思考过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地作用着我们对人生的看法及对命运的选择。这是由于，人人都了解自己有一个必定的归宿，那就是死亡，而且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何尽力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的熟悉，深深地作用了我们的生涯。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自己身在其中而不被污染，依然维持着纯净，只有一个方法——————————把自己变成大海。海纳百川，有容乃大。生涯的辽阔又何止于此？这个世界上存在的每一个

个体都是那么独特，拥有成长的无限可能。而正是由于人对自我和人生的无穷探究的内在渴求，人类才会制造出如此绚烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不起的方式在生涯之中努力去探究，一点一点地向目标靠近，最终发觉一个相对完全的自我。

心理自我成长分析报告篇二

成长是人都必须经历的，回忆自己的成长足迹，发现原来我一直在改变着。二十年来，我品尝酸甜苦辣，感受悲伤欢喜，享受比赛胜利的喜悦，握拳对失败的不气馁，接下来，生活仍要继续，我将继续成长，继续通往仅属于我成功的殿堂！

我来自一个较为繁华的小城市，在那里，几乎见证了我所有的成长过程，在那里，看到了我欢呼、奔跑，在那里，也见到了我伤心、流泪。

爷种的葡萄园中摘葡萄吃；秋天，爬上桂花树使劲倒腾、穿着单衣四处闲逛；冬天，武装齐全跑雪地里堆雪人，爬上院墙摘腊梅·天真无邪的样子，让此时的我，无比想回到那个年纪！在长大些，我便已入学堂，学习着加减乘除，记背着abcd[]诵读着之乎者也，念叨着天文地理。业余，还和同学开开玩笑，打打闹闹，找几个伙伴一起踢毽子，跳牛皮筋，也没有任何的忧虑。

之后，面临中考、高考，我的生活便被许多的补习课程，各门课的考试试题所侵占。一天二十四小时，睡觉休息的时间渐渐压缩，上课的时间变得越来越多，上课的频率也愈加频繁起来。水笔的笔芯一支接一支，空白的试卷渐渐被做题步骤和解题分析占满，肩头的负担也愈加明显！尤其是在高三这年，最令人记忆犹新！两天一小考，三天一大考，紧张的气氛让人无法喘息，每个人都不能停下来，生怕自己一不留神就被甩在身后。正在此时，我变得敢于担当，觉得自己需要为自己的未来着想，已经成长了！胜不骄，败不馁，考的

不错不会飘飘然的，考的不好也不会失落灰心，而是吸取教训，补习欠缺局部继续努力。

经历高考，因发挥欠佳，我考取了南京理工大学紫金学院。不过，我并不觉得这是一件很倒霉、前途无光的事，因为，在任何地方还需靠自己，即使在名牌大学，不努力，过堕落人生也不会有好的出路，不能抵达成功此岸。相反，在我考取的大学之中，我能奋进，不颓废，不断充实自己，我定能取得满意的结果，享受最终成功的果实。

一年前，我离乡踏上了自己的大学之路，兴奋，紧张，期待，还有些许小担忧。兴奋是即将见到大学的真面目，紧张是在陌生的城市陌生的地点，期待是我即将再此度过四年，担忧是生怕对着陌生的环境我不能很好的适应。但事实，老天还是挺眷顾我的，让我在同学之间变成了“开心果”，在班级里成为骨干一员，在辅导员前成为助手一名。相信接下来的日子，我依能较为顺利的做完本职之事，打成自己所拟定的目标！

说起我的性格，我的长辈无不夸我，说我性格脾气很好，不会随便乱发脾气，不会冲着自己占着优势横行霸道。而我，自己觉得，我是一个乐观开朗的女孩，随和、轻松，面对朋友会为她着想，面对挫折不气馁不放弃，面对些许小事还有点儿小固执。

从小到大，我所交的朋友已经早已数不清了。而且，我交朋友不管她成绩与否或是其余什么客观的条件，只要与我性格和的来，我就能与其成为好朋友，并在一定的方面给予帮助，与其一同分享快乐时光。

再来说说的我的缺乏吧。通过一路走来，我对自己也进行了一些总结，觉得在一些地方，我还有待改良。比方，自己的胆量。因为走出了自己所呆的城市，走出了浙江省，我如今生活的一切都需要自己着手进行，需要通过自己的努力达取。

就在这其中，我觉得，我的胆量还需多加以锻炼，不能临场还有退缩的想法，不可以因为害怕自己会败落就放弃争取的时机。另外，我还需提高自己的克制力，不可以图一时的享受就将事情先搁置，待到时间紧迫时，又临时抱佛脚的开始猛干。

石看纹理山看脉，人看志气树看材。志之所向，金石为开，谁能御之过去的那段记忆如电影般总浮现在脑海，但回眸之后又让我更好的认清自己，让自己再明确自己的目标，并为之努力奋斗。认真完成学业，尽量让自己再此根底上丰富课外生活，并获取些许经验为以后工作所用。我相信自己，我定能成功，定能收获以后幸福生活！加油！

心理自我成长分析报告篇三

光说这二十年的开展史的话，那有点短了，没有什么大的事情发生，说实话就是有点悲催，因为没有什么成就，唯一的成就就是我还没死，活得很健康。

1. 幼儿园

关于幼儿园的记忆已经所剩无几了，就记着自己学会了写2，还有就是有一次玩滑梯趴着下来，结果来了个狗啃屎。

2. 小学

小学使我感觉过的时间最长的时光，因为那时候，总想着要长大，但是时间却过得很慢，在那个充满了各种懵懂记忆的岁月里，我学会了一些根本的人生常识，还有就是各种捣蛋的手段，好想干了不少的缺德事，但我是一个自认为很聪明的白痴，整天不学习，但成绩还不错，想要的就是那种不学习也能考出好成绩的感觉，但是不付出怎么会有收获呢，这是我学到的另一个重要的哲理。

3. 初中

初中么，嗯，记忆不深了，因为自从上了初中就变得内向了，不爱说话，不爱和不认识的打交道，整天就是在充满了各种梦想的间隙中苟延残喘的，当然还是一如既往的不爱学习，虽然那时候已经知道了只有学习好了以后的生活才能好，从他们的嘴里以及我的理解看来，只要学习好了，那么以后就能升官发财，就算不能升官发财，那么至少也能去大公司上班挣大钱。升官发财，不知道我理解的对不对，升官就能发财，这是大小就被灌输的思想政策，嗯，现在我只带了，那些升官发财的都是贪官，最后的结果就是噶屁。当然还有一些隐藏的记忆，我就不说了，那是我的青涩历史的开始.....

4. 高中

为了改变自己在初中养成的内向性格，所以上了初中我开始当体育委员，开始的时候感觉对于自己真的是一种折磨，不过慢慢地习惯了，而性格也慢慢地变得开朗，爱说话，爱开玩笑，这真要感谢我爸的性格。学习依旧是一个难题，这个时候的我虽然已经意识到了学习的紧迫，但是自己又不能控制自己急躁的`心，我也不知道自己在着什么急，总感觉有东西逼着自己。哎，算了，往事不堪回首，回首都是泪。

其实对于过去的东西，我的态度我一直采用的都是一种积极的态度，那就是不要去想，会因为那时候的自己那样做都是有原因的，既然那时候的自己开心了，那么你就要用未来的时光去弥补。

1. 亲人

在亲人眼里，我是一个孝敬的孩子，听话，老实，而且我的周围也一直充满了这样的话语，所以我就一直尊敬从他们的意愿，成了一个好孩子。

2. 朋友

3. 老师

老师对我的评价就是，听话，但是不爱学习，太懒了，呵呵，这个一直伴随了整个学习生涯，到现在我也还是那样。

1. 自我介绍

我对于自己的认识是很现实的，我喜欢冒险，喜欢自然，有一点小孤僻，对周围的人客气跟谁都能聊得来，就这样。

2. 我对自己的看法

我自己没什么看法，就是没有恒心，或者在某些方面吧，尤其是学习。

3. 我的人生目标就是事业家庭两全其美，能够周游一次世界。

1 我的世界观

一直以来，我都是看不透我自己的，也看不懂生活。因此，我总是像无头的苍蝇，在生活的面前是那么地渺小，也是那么地不知所措与无助。我经常告诉自己，要上进，要有激情，要勇敢地改变并提高自己。然而，每当我决定这样去做时，却总是不能落实。我不是感觉到自己太懒惰，就是感觉自己没有勇气，甚至很胆小怕事。于是，时间长了，我变得很迷惘，我也变得很偏激。甚至，我开始疑心自己能不能创造价值。这种疑心，是由于对社会，对生活以及对教育的疑心引起的。在我的思想中，此时的一切都是没有意义的，人生也是没有意义的。于是，我开始追寻，我寻找我所没有的东西，也更加追求生命的意义。

2. 价值，我感觉，生命是最重要的，其次是感情，然后是生

活.....

1. 关于自己

我对自己没有什么想法，就实习完自己能够更加的进步，希望前途一片光明。许多事情会让自己对自己的看法发生改变，其实自己很清楚自己在别人眼里的形象，但有时不知道怎么改变，有些问题让我们很无奈。所有的事情坚持下去，都需要一种勇气吧，其实有时候真的很恨别人，但又无可奈何。许多事情或许不像你想象的那样，但我们必须去想，必须去认识别人说自尊心是生活中阻碍正常道路的关键，但我们做不到去改变它，因为我们知道，未来的道路需要它，或许没有它我们一生都不完整吧。但我们也必须知道，过分的去利用它，这一生更是会懊悔的，所以，既不能随心所欲去放纵它，也不能死死把它绷起来，要适当一点人生才会更美好。自尊心我们需要它。

2, 关于人生

人生就像一列长途客车，从上车伊始，我们就感受到了人生情暖与人间百态。窗外的自然变化、春夏秋冬、阴晴冷暖，就像征着人生的童、青、中、老，循序渐进度过人生辉煌，走向衰落的过程。窗内的一切，也让人感悟万千：有的休闲地躺在软卧中磕着瓜子，喝着饮料；有的站在走道上叼着香烟，吞云吐雾，轻烟中消耗着生命；有的挤挤抗抗爬在硬座上啃着方便面喝着凉水。大家虽然从不同的地方上车，却有许多人会一同在某个站下车。也有相互搀扶者走的，也有跌倒后看一眼就离开的。其实这个过程真的没有很长时间，其实很多人也都很善良，其实很多人都可以做的更好，其实大家都知道，人生应该是这样的：在有限的生命历程中，尽显美丽；在广阔的人生舞台上，施展才华；把生命富含的智慧发挥极致，把生存所有的能量释放无余。潇洒走来，无恨离去，随风而眠，无憾轮回。常拥心动，常存善念，善待相遇，感恩亲情，燃烧自己，奉献爱心。

这就是我的人生经历，不太精彩，但是真实，其实我认为，每天在我们周围都上演着一个故事，他的名字就是现实.....这是一个没有排练，没有导演的故事，但他却最真实的反映了我们的生活，没一个细节。

心理自我成长分析报告篇四

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我的身体累垮过，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，我都会给用自我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欢乐，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，可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，可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！可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的一个了，全村人对我的期望都很大，可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！我把自我关在房子了，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，懂得了那句仅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。可是那是什么时候我还是明白的自我有分寸，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，可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！可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

得自我是那样无知，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，最终高考成绩出来时，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！可是我明白那时候的我不能再让父母悲痛了，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，可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我去做！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！

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，简便愉快，在团体中比较受人欢迎，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。有自我的目标和梦想，虽然不是异常远大，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。能坚持完成自我计划的事情，少数情景下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但一般都能坚持心境平和，在遇到重大挑战或紧急情景时，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，相信自我我能行！

心理自我成长分析报告篇五

人生总是变幻无常，你永远也不明白下一分钟会遇到谁会发

生什么;人生总是充满喜怒哀乐,那以往的种种心境是否还深藏心底;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。回顾自我的成长历程,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日的我在每一段成长历程和人生经验之中,每一步都是我学习进取应对,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。

一)自我剖析

个人的生活都有高潮和低谷,我明白以前无论如何,都已经过去了,未来才是我该认真研究和为之奋斗的地方。

1, 兴趣爱好对自我的影响

我喜欢阅读、写作、音乐,我喜欢做手工艺品例如刺绣、编制,没有原因,从小就喜欢,做手工让我十分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出国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,我十分的恋家。专业兴趣上,我比较喜欢会计类的,也正是我此刻所学的财管专业,我认为此专业能够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。我认为这很贴合我的专业需要。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,偶像是自我的朱镕基,海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受本事都是我需要学习的,并且对我自我的影响十分大。

2, 性格及对自我的影响

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，合作和适应的本事异常强。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理解。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在团体中倾向于承担职责和担任领导。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，或在紧急情景下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自我的想法和别人的想法，一方面，对事物有自我的确定和想法，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，简便愉快，在团体中比较受人欢迎，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。有自我的目标和梦想，虽然不是异常远大，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。能坚持完成自我计划的事情，少数情景下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能坚持心境平和，在遇到重大挑战或紧急情景时，也可能比较紧张。

3，本事与品质

我的人际交往本事很强，并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，对待事情自我有客观的确定和选择，不会人云亦云。自我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，于是研究太多，不敢果断处理，创造力不强。

二) 人生观

我一向在追求人格的升华，注重自我的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我也能做到。无论是在高中，还是此刻的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自我的人格。我读很多书，并进取参加活动，然后越来越认识

到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能构成正确的人生观世界观。所以无论在什么情景下，我都以品德至上来要求自我。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。以前只是觉得帮忙别人感到很开心，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不仅仅能铸造高尚的品德，并且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮自我。对于教师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮忙我。如果没有教师的帮忙，我可能将不明白何去何从。我此刻领悟到，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职责。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必须的职责义务，有了高尚的品德，就能正确认识自我所负的职责，在贡献中实现自身的价值。我还进取要求加入.....组织，跟随党的脚步，严格要求自我，以自我的努力为社会，团体作出贡献，实现自我的人生价值。

三)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本事。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的研究。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，维护团体。工作时严谨而有条理，愿意承担职责，自我有客观的确定和敏锐的洞察力。

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，研究的东西太多，往往把简单的事情研究的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改善的方面

性格的冲动性，耐心

四)自我奋斗目标

五)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，能够充分发挥自我在劝说、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；能克制自我冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

六)同学评价

评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护团体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。研究太多，太有原则性。

七)感想

经过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一向觉的，我的心理还是比较健康的，可是进入大学以后，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，发现了自我原先的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不明白，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，明白了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，欢乐地度过这四年时光。可是我明白我还只是学了些皮毛。我还想明白些解决心理问题的实际方法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。最好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。我想每个人经过写这篇报告都再次认识了自我。个人认为经常地自我分析是十分必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在那里分析了自我，已经对自我有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自我的品德与言行趋于完美！

心理自我成长分析报告篇六

时光飞逝，转眼间19年已悄然而过。回顾过去的这么多年，突然发现自我改变了好多。正好经过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，经过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。此刻我也明白了自我分析对人是很重要的，仅有把问题分析好了，我们才能够反思，进而解决它。

(一) 性格及对我的影响

我是一个偏静的人，不活泼，甚至有点孤僻。同时，我属于抑郁质与粘液质的混合体，为人较为沉默，情感不大外露，有点小忧郁，有时有点像红楼梦中的林黛玉，说话也有点直，不太招人喜欢，故我这个人不善于交往，人际关系不太好。我的环境适应本事也不太好，每次到一个新的环境，总要花较长一段时间才能够适应。但这也有好处，就是我能够静下心来，认真的去做一件事，不易受他人打扰。因为这我从小就对文学有兴趣，在高中时几乎没有犹豫就选择了文科，它影响了我的一生。我也能够较好的控制我的情绪，不会像有些人一样冲动，会莫名生气，至少，我不会轻易表现出来。

(二) 兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，画画，唱歌等等我都很感兴趣。

但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从中获得欢乐。我觉得人无完人，不必须非要逼自我学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，故我选了文秘。我原以为文秘就是帮上司做事，听从上司的吩咐，打打字，送送文件，整理文档。直到到了学校，我才发现自我认识的太不全面了。但我不会让自我后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自我能够成功，有一个光明的前程。

(三) 宗教信仰及对我的影响

我的父母都是信仰佛教的，故我也是。但由于学校无神论的影响，我的信仰并不执迷，只是偶尔求神拜佛已求安慰，心安而已。但这个信仰也有好处，它能够让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少能够让我多了些信心。

(四) 本事与品质

我的本事不是很强，可是我有上进心，我相信只要有人肯给我一个机会，我必须会好好的去做，争取把事情做好。我做事还是很认真的。

(五) 自身的优势和不足

自身的不足：胆子不大，容易害羞，压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，研究的东西太多，往往把简单的事情研究的太过复杂。创造性不强，没什么领导才能。

完成学校里教师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导本事，专业学习本事。找一份兼职工作，锻炼自我的本事，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。

同学眼中的我：文静、内向、做事认真、观察细致、敏感、没有什么创造性、不具领导才能。

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。我期望能够经过这次自我分析，找到我适宜的定位，从那里开始奋斗。我明白我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，十分感激教师们对我的教导。

心理自我成长分析报告篇七

思维导图：

1, 自我计划完成总结：只完成了一小部分。

2, 自我剖析原因在哪？内心不安定

3, 恐惧的根源在哪？

2, 转变思维模式：学会真正去爱

1, 自我计划完成总结：

离自我制定20xx思维提升计划已经有一段时间，对照自己的思维提升计划：阅读、改写博文、内家拳初学三项进行：第一项阅读已经完成《新常态改变中国》《清一新教育文集》《关于商业，你所知道的都是陷阱》，新发博文没有每天都看，《道德经》每天的诵读间断了部分时间。第二项改写博文计划一笔未动。第三项内家拳初学加入了绝世武功qq群，视频跟学了小鸟飞和没心肺基础锻炼只练习了几次就一直没有动。

在总结完成情况的时候内心会有两个声音：一个声音说：你已经不错了，比以前已经有进步了，过年本来就是放假。另一个声音说：你的老毛病又犯了，总是不能坚持，经常一会

很积极，一会又一动不动。内心真实的声音是对自己行为的不满，因为我期待着自己的改变。这就是经常出现的纠结状态，以前类似也有过这种纠结，总是过后又行动力强一段时间又会放弃。思维和行为模式上没有本质的改善。这一次我需要更深的剖析自己。

2, 为什么我表现出来的行为是行动力不强呢？为什么提升不大并对自己常常纠结呢？

首先剖析行动力不强的原因：

从第一项阅读的任务来看，对我来说最简单的，因为平常我也会读一些感兴趣的内容。沿袭固有的习惯所以相对更容易一些。

第二项博文改写计划，脑中闪过要改写博文的念头，每次想到的时候总是想：这个还需要学习一下博文改写的方法和思维等，再等一等吧。隐藏在这句话的潜台词就是：这个有点麻烦，等一下再做。

第三项的身体练习就更是如此，经常自己把这个任务都忘了。

在没有做这些计划行动的时候我在干什么？在工作？在和家人开心过年？都是，也都不是。每一次努力践行的时候都是我内心状态非常积极、安定、丰盈的时候，每一次没有做这些计划的时候虽然表现在外的是其他行为，但是内在的自我感觉是一种自我纵容或内心起伏焦虑、患得患失的时候。这才是真实的内心状态。所以我的内心经常是不安定的、纠结的。心安才能得。

3, 为什么我的内心不能比较长久的安定？

记得有句话说，人的很多行为不是因为爱就是因为恐惧。

我内心不安定是什么呢？是一种恐惧。恐惧什么呢？

春节假期，带着孩子和小姑子在公园遇见一位78岁滑着轮滑要去台湾的老人在路边唱歌募集善款，内心里为他的那份勇气所感动，小姑子和我看了一会，她便掏出了10元让孩子捐了出去，我摸摸口袋钱放在了老公身上，于是没有行动。过了一会孩子们在旁边骑自行车玩，出租自行车老板说这个老人每年都会在这筹资去很多地方，从赣州到台湾也没多远，不需要多少钱。我听着没有说话。当我从老公身边要了零钱准备募捐的时候自行车老板的话响在了我的耳边，我停住了脚步。回顾我的行动其实我并不是真正想捐的，即使真的捐了也是因为我佩服老人身上展现的勇气，而不是因为我觉察了老人的需要。也就是说即使捐钱，也是因为我自己的感受，而不是因为对他人美好需要的支持。

去不去做客的故事

家公家婆的事

过年回家一下感觉到两位老人确实老了一些，尤其是家婆，明显的'感觉到老了一些。几个简单的晚餐可以从下午两点一直准备到晚上6点。想到父母年纪渐渐大了其实在慢慢离开我们，心里有些不是滋味。特别是和家婆聊天能明显的感觉到她内心的纠结、失落。好像自己有时候的内心，于是经常会和她聊聊天，开导开导她。她开心了一些。从她的开心中我也能感觉到自己因此的开心。其实我对家婆关注的开始点也是源于自己的心路。

点点滴滴的很多事让我照见到自己没有学会真正的爱，真正的爱第一点想到的是对方而不是自己，而我的每一个念头都是我。只有真爱才没有恐惧。有真爱的心田没有空间来长恐惧的杂草。是否也是《道德经》中所言：无中才能生有。无我才有我，舍一个处处起心动念小我的我才能有一个喜悦富足安定的我。

努力学会一点点真正去爱，努力提升思维和智慧按道行事，从20xx思维提升计划开始行动，纠结越来越少，放下的时间越来越长。

心理自我成长分析报告篇八

世纪之交，当中国社会在商品经济大潮的冲刷下日渐蜕变为一个物欲横流、繁华竞逐的名利场时，我却一向在坚守着我的信念：淡泊名利，追求心灵的宁静和精神生活的富赡。我坚信：在人的基本生存需求得到满足后，一个人的幸福只是精神上的一种感受，既然是感觉，故幸福的获得主要还应当靠精神层面的修炼和矫治，而非物质欲望的满足。所以，我要做一个对提升国人幸福感有较大帮忙的心理健康辅导员。

心理健康辅导，抑郁质，淡泊名利，职责心强，追求完美

（1）我的人格类型

我的血型是a型（具体来讲是ao型），这与我的气质类型是相匹配的——抑郁质加一些胆汁质。之所以从青年时代我就心仪于心理学，这与我体察事物细致、善于思考的抑郁型气质有很大关系；之所以我决定把做心理健康教育与辅导工作作为我终生的事业，很大程度上是我的爱替别人着想、职责心强的a型特质起的作用；之所以我能几十年如一日始终坚持着一颗进取上进的心、并且不随波逐流去追求升官发财那些世俗所推重的东西，实质上是由我的人格类型所决定的。

从教三十多年来，我一向以和蔼可亲、职责心强著称于我所教过的学生。然而，造物主向来是公平的，它在给予了一个人必须优点的同时必定也让其也兼有一些缺陷。我的优点是细心、做事认真、职责心强、追求完美、和善、耐心，我的缺点是胆魄不足、器量有限、灵活性差。这些特点同样和我的人格类型习习相关。

（2）我的人生观和价值观

作为一个力求做真实自我的性情中人，在权位财富和个人尊严两种价值取向中，我选择了后者。我耻于做庄子笔下得腐鼠而乐的鸱枭。在我的职业生涯中曾有过两次当官的机会，皆因我不愿低下自我孤傲的头而与水东逝。对此，我并不后悔。我期望经过自我的不懈努力来取得自我的光荣，这个目标我已初步实现：从1996年教师节的镇级优秀教师到2009年教师节的省教育系统优秀教师，从1982年入职的普通教师到2019年晋升高级教师，我靠的不是谄媚贿赂，我靠的的自我扎扎实实的努力和长期积善换来的好运。

（1）我为何要开展心理健康辅导工作

我的初始气质以抑郁质（多愁善感型）为主，未做心理健康教育之前，遇到的心理问题有很多，给自我带来了数不清的烦恼，自我解决不了，又求助无门。自我2003年开始边进修边实践心理健康教育理论后，我的气质类型发生了微妙的变化□20xx年做气质测评，变成了以粘液质（沉稳持重型）为主了。

多年来，我在研习心理健康和励志成功方面的学问时，逐渐明了了一个道理：爱自我最好的途径是爱他人，并为他人供给尽可能多的服务。所以，为了达成我的幸福人生，我就必须选择以爱他人、帮忙他人为宗旨的心理健康辅导工作。

（2）我能成为一个出色心理健康辅导员的条件

我历来鄙夷“三十亩地一头牛，老婆孩子热坑头”带有狭隘小农意识的幸福观，从很早的时候就十分欣赏马克思在《青年在选择职业时的研究》一书中表述的幸福观：“在选择职业时，我们应当遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。不应认为，这两种利益是敌对的，互相冲突的，一种利益必须消灭另一种利益；人类的天性本来就是这样的：人

们仅有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，才能使自我也到达完美。…如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣…”

以前看了一部中央电视台播放的电视剧《苍天》，我觉得完美的人生是像马锡五那样全心全意为人民服务、为万众敬仰的人生。在当代社会，要做个像马锡五那样的人，最好的职业就是做个心理健康辅导员。

做心理健康辅导员的核心是乐于助人，我具备这样的条件。我期望自我的人生能在许多人而不仅仅是自我的亲朋好友的心中留下永久的印迹。我会一向为此努力下去。

（3）我需要做什么准备才能成为一个出色的心理健康辅导员

一个出色的心理健康辅导员，光凭有一个淡泊名利乐于助人的价值观是远远不够的，还需要具有全面而扎实的心理基础知识、基本技能，需要磨砺遇事冷静持重的道行，需要一泓能藏污纳垢而不失其纯静的豁达的胸怀。

为此，我于2008年12月考取国家三级心理咨询师，2009年10月考取国家中级心理健康辅导员[]20xx年7月考取国家二级心理咨询师；其间，刻苦学习了《基础心理学》《发展心理学》《社会心理学》《变态心理学》等多门课程。还购买了多本指导团体心理训练的书籍，潜心研读，取得了良好的效果。

公办的职业学校招生难，乡下的公立职业学校招生最难。我以往任教的济源市第三职业高中就是这样一所招生难的学校。招生难，招来的学生素质也每况愈下。这对我的教学本事是一个极大的挑战。我理解了这个挑战，在上课的过程中有意磨炼自我在混乱情景下冷静和包容的本事，不管遇到多么可气的事都用平和的语气说话，一时解决不了的问题先用冷静

而坚定的态度平息事态，留待课下单独解决，总体效果还比较好。之后，到一所农村学校支教，给初中生开展团体心理辅导，也是困难重重；再之后，在城乡接合部的学校给学生开展心理辅导，由于有了多年经验教训以及材料的积累，工作开展起来就顺利多了，也有效多了。

（4）我的职业奋斗目标是什么

幸福在哪里？传统的观念：钱挣得越多、官做得越大，幸福指数就越高。我不赞同这种观点。我曾看到一些调查统计结果：新加坡的人均收入是印度的80多倍，而幸福指数却和印度的旗鼓相当。还曾看到一个报道：有个装卸工，一心心想发大财，成天去买彩票，到47岁时最终中了头奖，得了3100万美元。从此，他开始按自我向往的生活方式去生活。两年后，他已拥有了七处房产、五辆新车，几乎享受一切能用钱买来的享受，可是，就在这一年，他在自我的牧场豪宅九间浴室中的一间里，脱去衬衫，用子弹打自我的心脏，结束了生命。法医验尸，未发现他患有什么病；也非谋杀。

这说明什么？这说明幸福指数并非与钱的多少成正比。中外许多调查统计结果证明：幸福其实就是在人的基本生存需求得到满足后的种种主观感受。而这种主观感受的获得是人的精神素质提高后的收获，而非生理需求获得满足后的感觉。马斯洛的需要层次理论最能说明这个问题。

比尔·盖茨以往在最近二十年中有十三年富甲天下，而他的幸福不是建立在他的巨额财富上，而是建立在他用自我的发明创造改善了人类的生活方式以及从用自我的财富改变世界不公平的努力之上。

所以，我的幸福观是：一个人的幸福指数应当和他对社会的贡献成正比，而不是和他对社会财富占有的多少成正比。

我从小就不太注重对物质财富的占有，我也不具备挣大钱的

头脑，但我一向在坚持着一种追求——那就是：给不完美的世界一个完美的注释。

我是个教师，在学校所有的科目中，仅有新兴学科《心理健康教育》以及新增的一项事务“心理咨询”最容易让我实现自我的人生梦想；所以我就把心理健康教育与辅导定为我职业奋斗的最终目标。我有成为一名出色心理健康辅导员的条件，也有做一个出色的心理健康辅导员的决心，我渴望着经过我的不懈努力，能在心理健康辅导员这个职业上享受到一些人生的高峰体验，我坚信自我能成为一个杰出的心理健康辅导员。

心理自我成长分析报告篇九

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，喜欢不停地给自我设立目标，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、进取、负责。长期从事教育工作，期望能在区域内开办教师心理咨询中心和咨询热线，为可敬又可伶的同仁们供给一些心理援助，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)我的心理发展史

xx年的冬天，我出生于xx省xx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。强烈的家庭职责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。由此构成了我对人的基本信任感、对家庭的职责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，但还是拥有进取的人格特点。

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本事还是学习本事都比较差，所以我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。以往遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一向在班级的倒数几名，经常听到教师、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，觉得自我什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一向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，由依靠转向自立，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职责的班主任教师，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，使自我能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为之后的升学、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我设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节俭的好习惯，并构成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手本事极强，尝试用自我的所能帮忙身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往本事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，

异常是我的家庭。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，所以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。琼瑶对完美感情的勾画，对男女主人公的唯美描述，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，对感情、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。完美的感情和父母不完美的婚姻交织在一齐，同时让我对感情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一向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感情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自我喜欢的学校和专业，可是看到许多高考落榜的同学，自我感觉还是比较庆幸。大学生活是在欢乐、充实中度过，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，所以在工作中鹤立鸡群，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活力，真正地体会到什么叫职责，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齐，慢慢升腾，构成无形的巨大的磁场，以往的那份喜悦、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，我意识到自我是一个成人了。

事业成功而感情却姗姗来迟。由于青春期对感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2003年的夏天，我认识了此刻的爱人，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，共同提高的建设型家庭、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。此刻的我更注重追求自我的实现，2005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，心境变得简单、欢乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：应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”也有自我的见解：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我，只要一小步，也有新高度。所以，我为自我确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务本事；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。我觉得自我需要加强的五个方面是：

- 1、完善人格，永远进取、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，帮忙他人，欢乐自我。

(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，喜欢坚持自我的观点，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、进取、负责。所以我的朋友很多，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，工作本事强，事业心强。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于梦想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自我的看法。

如果用三个形容词来描述自我就是：感性、积极向上、善解人意。

(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，我和同志们经过课程、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以往对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不仅仅使我和心理咨询结下了不解之缘，并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、从人格和本事看，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，语言表达本事较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，并且具有强烈的职责心和爱心。

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。管理者的主角与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我明白有些技巧的实用性，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，所以我具有必须的实践经验。

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，所以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

承受本事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我的子女的学习和成长，久而久之，欢乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，教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。教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，学生就会对教师产生抵触情绪，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，期望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，期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供给一些心理援助，舒缓心理压力。这两年应对“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，此刻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。应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，我期望能够帮忙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。我期望自我能够在历史的潮流中，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期望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自我的恋爱经历历程比较长，并且用心的感悟和思索了感情、婚姻的内涵和真谛，所以期望自我在人生的更多历练后，能帮忙朋友们顺利地寻找到自我停靠的港湾。

(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、期待自我成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有经过我帮忙过的求助者能够健康生活。

3、期待能够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忙病人。

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，异常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，仅有在实践中边学习，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我与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待各位教师能不吝给予我真诚的指教，今日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。

心理自我成长分析报告篇十

成长不仅仅是改变自己的身体，更重要的是增长知识，丰富感情，提升智慧。这是一份大学生心理自我成长分析报告的汇编，供你参考。希望你在阅读过程中有所收获！

大学生心理自我成长分析报告1。我在一个民风淳朴的小村庄长大，那里风景优美，环境宜人。也许我这辈子再也不会另一个地方留下如此强烈的情感印记。那里的人没有太多的出轨和内斗，这让我从小到大心里有了一个纯净的洗礼，让我以后的人生少走了很多弯路！

从出生到初中，身体一直比同龄人差，经常要去医院，让父母很担心！我曾经让父母把身体磨破。当时没觉得太多，现在回想起来觉得父母的爱那么深，那么辽阔，那么伟大！如

果当时他们没有离开我，没有全心全意的关心我，我可能就不是现在的我了！也许从那以后，我学会了感恩。每次初中不在或者放假一个月回家，我都会用攒下来的生活费给父母买个小礼物，不为别的，只为让父母觉得我没白养儿子！让他们放心！

远亲不如近邻！

我高中的时候，当时没有考过县一中。当时我是村里最好的学生之一。全村人都对我寄予厚望，但我当时还是考不上。我心灰意冷，失去了再读的勇气！我把自己锁在房子里了。我好几天没出去了！父亲看到我这个样子，只是沉默。我知道他当时身体不舒服。后来我妈告诉我：“如果不读书了，以后能做什么？”那一刻我沉默了，我当时也是这么想的。如果从现在开始不读了，以后能怎么办？如果我工作了，身体不好能受得了吗？以后怎么生活？未来的人生还能有比现在更灿烂的花吗？那一刻，我仿佛明白了人生，明白了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：“我学习，所以不能去二中。”当时我爸我妈商量了一下就同意了。

那一年是我父亲送我去的学校。进入高中后，我一直记得中考的失败，努力提高成绩。我不知道我是不是不适应高一高二繁重的学习任务。经常感冒发烧头疼，不忍心投入学习！最后结果不理想，感觉越来越无力！后来因为长期感冒患上了严重的鼻炎，不得不休学做手术才能正常学习。否则，不仅会影响我的学习，还会使我的病情恶化，从而使我的学习更加困难！无奈，辍学在家带着未完成的梦想过了一年！这期间我的性格可能会有点孤独。长期一个人呆在家里，很少与外界交流，逐渐让自己落后于同龄人。一年后，我回到了学校，再一次入学，我变得疯狂起来。我的学习热情只增不减，努力得到了回报。我的努力得到了回报。我高二的成绩一直是班里第一！直到高二，成绩一直很好！高二的时候，虽然有下降，但还是班里前五。当时我妈挺开心的。他们都

觉得当初不让我去一中很伤我，但我对他们说：“就算让我去，我也不会去，因为不是靠自己的能力实现的，就算交了9000学费我也不会去！”父母当没再说什么！渐渐地，时间过得飞快，高三转眼就到了。高三复习紧张枯燥，但我们都知道，即使刀架在脖子上，我们也完全不能放松！那件事让我后悔了一辈子。当时我们宿舍大多数人网瘾都很重。直到现在我都不否认我真的很喜欢上网。但那时候我还是知道自己有自己的分寸，什么时候能打，什么时候不能打！那是周五晚上！班主任照例不会查寝室，所以好多人叫我出去通宵上网！我早就拒绝了，但是宿舍的人都说要走，还说谁不走谁就是懦夫！可能你年轻有活力吧！我受不了那种客厅。我和全宿舍的兄弟出去了。真的，年少轻狂的感觉，认真对待几米高围栏的快感，真的让我紧张过后觉得有点轻松！但是那天回去一晚上，我们宿舍的人都被班主任叫去了，那天班主任说的话像尖刀一样卡在我心里！“你觉得你很棒吗？不是现在你想飞。你们都是拿着父母的血汗钱在学习，知道吗？”班主任说到我爸妈我都快哭了。感觉好无知好残忍！一想起父母，我的脚就像铅一样硬！

就这样，带着父母的愧疚，我读完了剩下的高三。高考最后成绩出来的时候，大大超出了我的预期。我一直想了很久是不是出了什么问题，但事实是没人能改变。但我知道，那时候我不能再让父母伤心了。我必须上大学。这时，我的家庭状况有所改善。我上不起大学。但是为了减轻对父母的愧疚，我在高考后两个月给自己找了份工作。高考结束后，我们和同学玩得很开心！我会觉得高三也是苦的，含泪的，笑的！

三年□20xx年夏天，我迈着轻快的步伐走进xx县第二中学，满心憧憬；现在，蓦然回首，发现自己早已离开，重新踏上征程。高中的记忆要从军训开始。军训的风风雨雨，铸就了一个班级的脊梁。学生们互相了解，互相学习。记得刚开始想家，新环境的不适让我不知所措，但我告诉自己：我能行！开学第一天，听班主任给我们讲解高中生活。当时不知道自己从哪里来。也许是一种努力学习的激情。我决心好好学习，

让所有人刮目相看。于是高中生活开始了。高一就是这种情况。感觉自己像个孩子。用新奇的眼光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象。因为第一次住校，在学习、生活、交往活动中似乎有很多自由，也有很多约束，可以更好的充实自己，发展自己。高二，选择了理科，学业压力逐渐袭来。新的班级，新的老师和同学，新的学习内容都要适应和改进。我们即将迎来高三和高考，这是我们人生旅途中最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我已经成熟了。高三的生活很单调，很辛苦。最后，我可以让云开着，看到光明的未来。不经历风雨就看不到彩虹。也是我梦开始的地方，花开花落，树叶繁茂。在这里，我要感谢我的父母和老师，感谢你们的关心和培养，我不会让你们白花钱的。

我还记得高三之后的暑假。也许这是一个漫长的暑假，每个经历过高三的人都不会忘记。我们可能去上大学，也可能去工作。人生的这个转折点，对整个人生的影响最大。那时候我变成了3岁，找工作，坐火车，上大学，什么都一个人带！

平时活泼任性，轻松愉快，在集体中受欢迎，对人和事都很热心。有时候，他们可能会冲动，自律性差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但是会继续追求。客观，理性，现实，独立，坚强。遇事果断自信。少数情况下可能会情绪失控或松懈，但一般可以保持平静的情绪，遇到重大挑战或突发事件时可能会紧张。但是我相信我以后会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，我有信心在未来之前成长的基础上取得更大的成功，我相信我能做到！

大学生心理自我成长分析报告2人生是一个过程，心理学也是一个过程。成长充满了喜怒哀乐，悲欢离合，愁云惨淡——回顾过去20年的成长，远离亲人的童年生活让我意识到亲情的重要性，形成了独立、倔强、敏感的性格；不服输，重拾自信的年轻生活造就了我的激情、感性和坚强的人格；积极、努力的年轻人让我感到快乐和自信。特别是小

学那段痛苦的学习时光，造成了我内心潜在的自卑和性格变化。成长过程中的每一次努力都给我带来新的收获，每一次挫折都让我自卑，但我还是要感谢挫折磨砺了我，因为它让我学会了关心和感恩，学会了坚强，学会了更积极地面对生活的热情。第一次接触心理学可能谁都不清楚。因为我们好像从懂事开始就开始琢磨成年人的心思，和它的亲密接触起源于我读高中的时候。当时喜欢看各种小说，小说里不乏对各种人物性格和心理的描写。从那以后，我对这个神秘而迷人的课题充满了好奇。即使上了大学，我也想象自己是否可以辅修心理学。上了你的课，发现之前学的东西根本不在桌子上。通过这门课，我学到了很多关于心理学的知识，这让我对它更感兴趣！

时间像微风一样吹过。除了风吹过后的平静和温度，它什么也没留下。时间也是如此，它给生活留下的只有变化。此刻如此，下一秒又如此。剩下的是最后一秒的记忆，还有这一秒的点点滴滴，有人推算我们现在已经活了7000多天。如果我们以秒来计算，我们现在生活的时间将是一个非常大的数字。但是每一秒，我们得到了什么，我们学到了什么，我们放下了什么。这是一个值得考虑的问题。让你的生活更充实？而不是留下自己的遗憾。在过去，我们的伤疤和快乐的日子都有记忆，那些场景总是像电影一样出现在我们的脑海里。再回头看，我想永远停留在那一秒，却想永远忽略那一段。回顾过去的自己，只是为了让我重新认识自己，明白自己。为了提高活得高的价值，我们必须冷静地分析自己。