

# 大学成长记录册自我评价(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 大学成长记录册自我评价篇一

在这个学期里我进步了。知道了怎样才能和同学友好相处。

平时我喜欢乐于助人，同学摔倒了，我立马把她送到了老师那。不光是乐于助人，我的成绩也变好了，本来上学期我数学测验都很差，但是今学期我的成绩变好了。

上课还是改不了坏毛病，都是在讲话，不听课，但是我希望下学期能改掉这个坏毛病，更认真学习。

这个学期我知道了我的长处也知道我的短处，希望我在下学期能改好。

还差一年就升初中了，我希望我能和同学好好相处，给老师一个好印象，也希望我能更努力地学习，不辜负妈妈的期望。

## 大学成长记录册自我评价篇二

本人xxx□性别男，汉族，1987年x月x日出生，籍贯xx省xx市，在读大学本科，本人此刻为共青团员，现就读于某大学某学院。家庭成员：父亲□xxx□党员□xx省xx市xx区，母亲□xxx□群众，经商。

我于一九八六年x月xx日出生在一个普通的城市家庭。我的父母都是最普通的个体工商户，就在这样一个普通而又温暖的

家庭，我健康、幸福地成长。特成长环境使我对中国共产党有了由浅至深的认识，并逐步构成了共产主义的世界观、人生观。

我是在党的教育下成长起来的。爷爷就是优秀党员，影响了我父亲和我。父亲谦虚严谨，细致谨慎的工作作风从小就深深地感染着我。一九九四年九月我进入小学，临学前父亲教育我，鲜艳的红领巾是先辈的鲜血染红的，是少先先锋队的标志，仅有象解放军战士那样不怕苦，最勇敢的人才配戴它。我牢记父亲的话。在加入少先队戴红领巾之前我们要表现好先戴绿领巾，那样表示你积极、提高；上小学一年级后，学习上，努力刻苦，争当先进；劳动中，不怕脏，不怕累。最终在小学二年级光荣地加入了中国少年先锋队，我抚摩着胸前的红领巾暗暗下定决心，必须要更加提高，将来还要向团组织靠拢。

从此，我学习更加努力了，在班上学习一向很努力。1998年6月某某小学毕业，我进入某某中学就读。随着知识的积累和年龄的增长，我在思想上逐渐懂得了，青年人要成长提高必须靠近团组织，主动理解团组织的教育和培养。经过组织的帮忙和自我的努力，于xx年5月的时候，我光荣地加入了中国共产主义青年团。中国共青团是中国先进青年的群众组织，是中国共产党的得力助手和后备军。当我在团旗下举起右手庄严地宣誓时，心潮澎湃！我暗下决心：必须要好好学习，全面发展，在各方面都要起模范带头作用，把自我培养成为跨世纪的社会主义建设者和接班人，为我国的社会主义现代化建设贡献自我的全部力量。在这一思想指导下，我刻苦学习政治理论和科学文化知识，学习成绩优秀，在此期间在校学生会担任会长□xx年9月考入某重点高中就读。

9月我进入某重点高中，就读于某某班，翻开了我人生征程崭新的一页，我对着新的目标开始了新的奋斗和跋涉。一年级我从学生会干事到宣传部长最终当上了学生会主席。二年级时我向学校党组织递交了申请书，一年后我参加学院党校举

办的党员培训班，上党课。

经过学习，我对党的性质、纲领、宗旨、指导思想、组织原则和纪律、党员条件等党的基本知识有了比较系统的了解，提高了对党的认识，懂得了怎样争取做一名党员。同时，我有了更多的时间和机会接触到身边的党员，政治视野也得到了扩充，看到当前存在党风不正的现象，期望自我能加入到党组织，做一名优秀的党员，重新确定党的形象。这种看法此刻想起来是十分片面和狭隘的，这种错误想法的产生源于对党的认识还不够清楚，不能以因为有些党员存在着这样那样的缺点就否定他们是无产阶级的先锋战士，以至影响对党性的认识，也不能把极少数蜕化变质的党员和党组织等同起来，他们并不能代表党。经过这一次认知意识的转变，我觉得入党前最重要的就是要正确和全面地认识我们的党。此时，我的父亲对我的教育给了我很大的启示。他对我转变并不惊讶，反而给予了赞扬，他说，那是我在为自我诠释对党的认识，是我确立正确的入党动机的“必修课”。他对我说，入党同学习一样，重要的是独立思考的本事，要会观察，会总结，会引申，要去看书学习，去思考，是要花一番气力的。有的人在入党之后一段时间，甚至是一生都要不断补充对入党的思考，也包括对入党动机的更完整的再定义。在那以后我就决心，经过自我的学习和思考让自我的真正的入党动机在心里成形。我觉得我必须把思想的转变和行动相宜地结合起来，让自我把每一点思考和每一次实践对应起来，学要学得有提高，做要做得有体会，实实在在的向要求一名党员那样来要求自我。

xx年参加高考，考进了某大学。长期以来，我都始终贯穿着自我是入党积极分子的思想。在团体活动中，我都积极参与，和大家积极配合完成团体任务。生活中，团结同学，尽量发挥自我的作用，作一些力所能及的事情帮忙和关心同学，比如听说同学病了，就去看望问候；听说朋友心境不好，就去劝勉鼓励。xx年10月，我被选聘为院学生会副主席，担任学生干部，这是组织对我的信任，也是培养为人民服务思想，增

长才干，锻炼提高自我的极好机会。在担任学生会干部期间，认真履行自我的职责，对学生管理事务注入了很大的热情，并且坚持锻炼自我做好学生会工作，学好专业课程两方面的本事xx年年3月此刻学院社团逐渐增多的同时，在上级的指示下成立学生社团联合会监督管理全院学生社团。我就像党的一块砖，那里需要那里搬。我在生活中用实际行动来证明组织对我的信任，把所学到的落到实处，处处体现积极分子的一面，我证明自我的梦想和愿望，我愿意加入中国共产党，为共产主义事业奋斗终身。随后我又参加了党校的学习。作为一个积极争取入党的人，我不仅仅要做一名合格的大学生，还应当是对党的路线方针、政策的关心者和拥护者。在日常生活中我积极关心时事政治，尤其是关于党制定的纲领路线、方针政策的消息和评论。现作为一名入党积极分子，我在申请期间，定期向党组织汇报自我的思想，所有这些行动对提高自我的思想认识起着重要的作用。我明白以实际行动争取入党，必须持之以恒，从申请入党的那天起，就以正确的态度和真诚的努力争取早日成为一名名副其实的党员。

我渴望成为一名光荣的中国共产党员，绝不是为了凭借执政党的地位为自我谋私利，我深深地懂得党员意味着拼搏，奋斗甚至意味着牺牲，我入党只是为了更直接地理解党的领导，为共产主义事业奋斗！

## 大学成长记录册自我评价篇三

我出生于安徽省阜阳市□20xx——20xx年就读于阜阳市红旗中学□20xx年考入安徽师范大学数学与计算机科学学院数学与应用数学专业。

大学一、二年级，我一向注重基础课程的学习，为大三专业课的学习和以后的继续学习打下了好的基础。曾获得校高等数学竞赛二等奖，学校奖学金及国家励志奖学金等荣誉。大三时专业课程的学习使我对自我专业有了基本的认识，期望能

在这个领域有进一步的提高。

我在大学期间透过了国家英语四六级考试。同时透过计算机三级网络技术计算机等级考试。除了学习之外，为了巩固自我所学的知识，把学到的理论知识运用到实际中。所以在课外时间，我还参加了数学建模竞赛，比赛中运用了统计、运筹等各方面的知识，确实使我在理论和实践方面有了很大的提高。曾获得20xx年第三届“scienceword杯”数学建模网络挑战赛第一阶段比赛三等奖[]20xx年5月“第六届芜湖高校数学建模联赛”比赛三等奖。在全国大学生数学建模竞赛中获得二零一零年安徽赛区本科组三等奖。

对于自我学业的规划，我期望先读完研究生，使自我有了扎实的理论基础，硕士继续深造，使自我有一个综合的提高。

在专业课程的学习中不仅仅加深了我对知识的理解，同时也使我更加喜欢我们这个专业，很期望自我能在这个领域有进一步的发展。可是我们本科所学的都是最基本的部分，为了进一步加强这方面的学习，同时也了解到贵校在这个领域处于国内先进水平，所以我十分期望能参加这次暑期夏令营的活动，了解相关信息。

## 大学成长记录册自我评价篇四

我叫xxx[]系xxx学生，现担任班级xx委员一职，性别x[]汉族x年x月x日出生于x省x市x县的一个普通家庭。我志愿加入中国共产党，并努力争取成为一名合格的党员。

我的父母亲都勤劳本分，对我要求严格，他们艰苦朴素、任劳任怨的生活作风让我理解了最初良好的教育，是我的第一任教师。记得小时候每次看电视时看到穿着军装的军人时，父母亲总会发出这样那样的感慨，我的父母正是用他们对党的那份虔诚的态度让我对中国共产党有了最初的印象。

19xx年9月，我迈进了学校的大门。我自小求知欲强，对于自  
我不懂的事情都会询问他人，当我看到高年级的同学脖子上  
戴着鲜红的起初我不明白那是红领巾的物件的时候，异常好  
奇的我就问了教师，教师告诉我那就是红领巾，它是用革命  
先辈的鲜血染红的，是少年先锋队的标志。虽然当时的我还  
不能理解到底先锋队是做什么的，可是心里能隐隐感觉到，  
戴上红领巾是一种光荣，一种骄傲。伴随着“我们是共产主义接班人”这首优美的少年先锋队队歌，小学二年级，我光荣地参加了少年先锋队，当教师为我戴上鲜艳的红领巾的时候，我充满了激动和骄傲，此后我更加努力，争取能够做到更好，争取能够当一名合格的少年先锋队队员。为此我学习更加努力，提高得也更快；在小学教师的墙壁上，总是会挂上很多人的画像，那时候我就会问教师关于他们的故事，在教师的讲解之下，我明白原先我崇拜的那些人都是党员，虽然读小学的我对x的印象很模糊，但我明白了做好事不留名字的雷锋、“为中华之崛起而读书”的周等都是党员。鲜艳的红领巾提醒着我要时时刻刻以他们为榜样。

小学时候的我勤奋好学，努力刻苦，在班上一向名列前茅，  
爱好劳动，力争前列。在我真正接触到共青团前，我一向认为那是一个优秀学生的组织，那些团员胸前佩戴的熠熠闪光的团徽让我向往，而经过学校开设的少年团校的学习，我明白了中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习共产主义的学校。所以，加入共青团首先是对自我的一种肯定，更是对有效完成教师布置任务的本事的检验，我也清楚地明白我不能辜负教师的期望和信任，我必须更加积极的为同学和班级服务，因为我强烈的感到，既然是班级的一员，就有职责多为同学服务，为班级做实事□20xx年春季，非典疫情袭击了我国的大部分省份，一时间全国上下谈“非”色变。在学校的全体师生团结一致，配合学校的各种防范措施，并且校领导还买来中药材在食堂熬成中药，免费发放给我们师生饮用以预防疫情传播，各种措施可谓是面面俱到，所以到最终我们学校没有一例非

典病例，取得了抗击非典的胜利。这些更是让我感受到正是在中国共产党的带领下全国人民的团结一心，才最终战胜了非典。

20xx年9月，我顺利地进入了xx学校学习，同年的10月15日，航天员杨利伟载乘神舟五号进入太空，这是中国首次发射的载人航天飞行器，这次的成功发射标志着中国成为继前苏联和美国之后，第三个有本事独自将人送上太空的国家。抗击非典和神舟五号飞天的圆满成功，体现出了我国改革开放以来的伟大功绩，也体现出了我国的日益富强，综合国力的不断提高，此时的我从心底对中国共产党更是肃然起敬，向党组织靠拢的意念更加坚定。

此后，慢慢懂事的我劝诫自我在初中必须要更加努力，为父母争光，决不能辜负了父母的期望。在同学和教师的眼里，我学习踏实刻苦，成绩好，和同学关系融洽，对自己要求严格，上进心强。为此，我为自我争取了成为共产主义青年团一员的资格，当时感觉到更加地自豪。自从成为共产主义青年团的一员，我开始对党有了初步的了解，中国共产主义青年团是广大青年在学习实践中学习共产主义、增进爱国知识的组织，我意识到自我加入了共产主义青年团，便开始有了必须的义务和职责，我要努力学着向党看齐，争取向党组织不断靠拢。所以，在生活上我团结同学，乐于助人，艰苦朴素；在学习上刻苦踏实，学习成绩较好，时刻劝诫自我争取做一名合格的共产党员。

20xx年，我以优异的成绩考入县第一中学，随着年龄的增长，我开始有了些许的成熟，对自我的将来有了一丝职责感。在三年的学习过程中，我积极主动地和教师和同学们交流，乐于理解新事物，进入高三以后，应对高考的压力，我深深地感觉到自我身上来自父母和教师的期望，以及自我多年来学习生涯的艰辛，所以，我不断地努力完善自我：学习上，我一丝不苟，勤奋上进；生活上我和同学相处融洽，互帮互助；工作中，我积极参加学校举行的各项学生活动，表现积极；

同时，怀着对党最初的那份虔诚，我对党组织有了进一步的了解：我开始学会关注身边一切有关中国共产党这个伟大团体的一切。在此期间，北京申奥成功，全民欢庆；汶川地震，人民团结一致，这些都让我感受到神圣的党组织所具有的伟大领导魄力以及折射出的中国人身上所富有的人性，我深深地被它吸引，并将为自我日后成为中国共产党的一员作为自我的一个奋斗方向。

20xx年5月12日四川发生汶川大地震。自灾害发生以来，党组织和广大党员干部把人民的利益放在高于一切的位置，勇敢地站在抗震救灾最前沿，临危不乱，挺身而出，冲锋在最前面。他们有的在第一时间竖起党的旗帜，成为抗震救灾的中流砥柱；有的舍生忘死，奋不顾身，把生的期望留给别人，把死的威胁留给自我，用鲜血和生命保护群众的安全；有的舍小家，顾大家，以坚强的意志投入工作，为夺取抗震救灾斗争的胜利作出巨大贡献。在他们身上展现了新时期中国共产党的光辉形象，彰显了党的先进性，他们的模范行为为党旗增添了光彩，树立了榜样。他们的行为深深感动着我、震撼着我。使我更加坚定了入党成为一名和他们一样为国为民的优秀党员。同年，奥运会在北京成功举，。奥运会是世界各国家、地区和各民族、种族人士欢聚的大舞台。办好北京奥运会，是在党的领导下全国家人民的共同期盼，是全中国人民的共同职责。尽情挥洒我们共享“和谐中国”、共迎“平安奥运”的壮美豪情。本次举办的北京奥运会体现着整个中华民族的气节、国家的荣誉，举办奥运会是中华民族百年企盼。成功举办一届精彩的奥运会是中国人民在中国共产党的领导下对世界和平和人类体育运动的巨大贡献，是中国综合国力不断增强和中国经济发展、政治礼貌、文化提高、社会和谐、民族团结的综合体现。“给北京一个机会，还世界一个奇迹”。我们一再向全世界人民证明，中国在伟大的中国共产党的领导下有信心、有本事举办一届最成功的奥运会，体现的正是中华民族的民族自信心、自豪感，是在新时期对代表最广大人民根本利益的党的高度肯定。中国共产党所做的一切都日益坚定了我积极向党组织靠拢的决心。

20xx年高考过后，高考落榜的我选择了进入xx中学，开始了复读的道路。此时，自我的梦想就是能够考入一所梦想的大学。为此，我开始投入到紧张的学习之中，同时，因为学习的需要，我更加关注社会发展的实时动态，在这紧张的学习生活中，我理解了构建和谐社会，提倡科学发展观，三农问题的深层含义，开始从心里体会到没有x就没有新中国。尽管有很大的学习压力，可是这也无法磨灭我心中对于加入中国共产党的那份渴望和热情。并且，我开始学着关注自我身边的先进人物，把他们作为自我的榜样，努力学着在日常生活学习工作中向他们靠拢，学习他们的优良作风。

09年是建国六十周年，注定是不平凡的一年。国庆节时的阅兵式让我震撼、感动、骄傲，看见挥手向祖国的军队致意时，我激动万分，回想过去的六十年，中华民族在中国共产党的领导之下由贫弱走向富强。从改革开放到十七大的成功召开，从青藏铁路的通行到登月计划的实施，无不证明，在党的领导之下，中华民族正在腾飞。我坚信我的选择是对的，积极的向党组织靠拢，不断学习、不断提高！我之所以要加入中国共产党，是因为仅有党，才能够教育我们坚持共产主义道路，坚持一切从人民群众出发。是因为我要全身心地投入到共产主义的事业中，为中国的胜利腾飞、为中华民族的强大出一份微薄而坚强的力量。多年来在党的教育下，使我认识到：仅有x才能建设社会主义新中国。

20xx年9月，经历了第二次高考的我进入了xx大学xx专业，开始了我新的学习和生活之旅。因为开学时表现积极，我被顺利地选为班级生活委员，同时有幸加入了学生会这个组织，参加了学校的多项活动。在此期间，我参加了xx学校的党校培训，开始正式地理解党的教育，在党校的学习过程中，我对党的性质、纲领、宗旨、指导思想、组织原则和纪律、党员条件等党的基本知识有了比较系统的了解，提高了对党的认识，懂得了怎样积极向党组织靠拢。同时，我有了更多的时间和机会接触到身边的党员，经过他们的帮忙我了解到自

我应当怎样积极向党组织靠拢。我期望自我能加入到党组织，做一名优秀的党员。但在之后的学习过程中，其他党员告诉我，我不能单纯的以入党为目的，这样的动机是不对的，期望成为一名党员绝不是为了自我的荣誉，而一名党员意味着拼搏、奋斗。学期快结束时，我拿到了党校的结业证书，这些也让我感觉到，我必须时时刻刻记住自我身份，在班级里、在学生会里起到带头作用，帮忙身边的同学抵制不良生活习惯，创造良好的学习环境。经过党课的学习，我对党的认识有了进一步的提升，同时更加端正了我的入党动机。在得知自我有机会向党组织靠拢，我满怀兴奋地递交了自我的入党申请，很荣幸地得到了上级的批准。作为一名入党积极分子，我在申请期间，定期向党组织和入党介绍人汇报自我的思想，并积极参加党组织举行的有关活动：上党课，参加党课学习小组，参加党员发展会等，所有这些行动对提高自我的思想认识起着重要的作用。我时常劝勉自我，作为一个积极争取入党的人，我不仅仅要做一名合格的大学生，还应当是对党的路线方针、政策的关心者和拥护者。在日常生活中我积极关心时事政治，尤其是关于党制定的纲领路线、方针政策的消息和评论；在学习中我坚持踏实努力的作风，力求上进；在工作中表现积极，乐于参加各项团体活动，时刻以高标准严格要求自我，以实际行动增进应有意识，将自我的各项工作和党员意识更好地结合起来。

大学期间，我经过学习《马克思主义基本原理理论》等有关党的理论知识，在党组织的指导与同学们的相互帮忙下，增进了对党的认识，拉近了我和党的距离。此时我对党的认识逐渐清晰，我懂得了坚持可持续发展，坚持科学发展观，坚持以人为本的更深层含义；懂得我们的政治路线是以社会主义现代化建设为重点，坚持发展生产力，坚持改革、开放政策，加强党风和廉政建设，坚持党的领导和社会主义道路。经过学习，我对党的性质、指导思想、纲领、路线都有了较深刻的了解。我们的党是：工人阶级的先锋队，是具有铁的纪律的政党，它的宗旨是全心全意为人民服务，这样的政党，前途必须是光明的。仅有中国共产党，才能救中国，才能发

展中国，才能振兴中华。党的事业是全人类最伟大的事业，它要求有秀的人才加入并投身到社会主义建设中来。所以，我对党的前途更加充满信心，更加坚定了我加入中国共产党的信念和为之奋斗终身的决心，我的思想比以前更加成熟了，对党的认识也有了较大的飞跃。我不仅仅在学习上刻苦努力，并且积极参加党、团组织开展的各项活动，为同学服务，主动靠拢党组织，定期写思想汇报。在这一年中，我确实学到了许多东西，也取得到了很大提高。我们党从成立以来，经历了两个重大变化，即从夺取政权到掌握政权并长期执政，从在受到外部封锁条件下实行高度集中的计划经济体制到在对外开放条件下实行社会主义市场经济体制。党的地位、执政环境和执政条件的变化要求我们党必须与时俱进，这样才能适应时代发展的要求，始终走在时代前列。这同样要求我们的广大党员和入党积极分子的思想也应当随着时代的变化与时俱进。与时俱进就是党的全部理论和工作要体现时代性，把握规律性，富于创造性。人类已经进入二十一世纪，我国社会主义现代化建设也已经进入新的发展阶段。实践没有止境，创新也没有止境，要求我们要适应实践的发展，以实践来检验一切，自觉地把思想认识从那些不合时宜的观念、做法和体制的束缚中解放出来，从对马克思主义的错误的和教条式的理解中解放出来，从主观主义和形而上学的桎梏中解放出来。仅有这样，才贴合科学发展观，才能科学合理有序的构建社会主义和谐社会。

在大二阶段，我经过努力竞选上学生会xx部部长在这个阶段，我更要以身作则、严以律己，时时刻刻以一名党员的标准要求自己。平时积极了解国家大事，经过报纸、书刊和网络，关注党的动态。我的了解还很局限，可是仅仅经过这些，我就能总结出，党的事业是全人类最伟大的事业，它要求有秀的人才加入并投身到社会主义建设中来。所以，我对党的前途更加充满信心，更加坚定了我加入中国共产党的信念和为之奋斗终身的决心，我的思想比以前更加成熟了，对党的认识也有了较大的飞跃。作为一个学生干部，我做的也许还不够，可是我尽力的引导我身边的同学，让他们在学校里能够

以积极的态度应对，我觉得这是我的职责。在大学这座大熔炉里，我的思想随着年龄的增长之后有了新的提高。我觉得一个人独善其身并不够，还应当积极的用自我的言行去影响他人。一个优秀的人懂得要程度的发挥自身的潜力，不仅仅在自我的岗位上兢兢业业、对周围的人关心爱护，还要切实、灵活的去带动大家都来关心国家、团体和他人的利益。这一点对我很有挑战性，而一个党员所负的职责正是这样，既要乐于为他人服务又要领导人们都来关心大家。我想，身为一个入党积极分子我就有机会相更多的优秀分子学习，取他人之长补己之短，在维护团体利益、坚持原则的同时做到与周围的人融洽相处；身为一个入党积极分子我就会时时告诉自我要更加严格要求自我，更深刻的增强自我的社会职责意识和克服困难的决心。作为一个入党积极分子，我有着自身的优点，比如我职责心强，吃苦耐劳，学习勤奋刻苦，性格坚强，自制力较好，也勇于创新。可是也存在着许多缺点和问题。由于我兴趣广泛，喜欢参加活动，所以很多时候对时间的分配不够合理；在其他方面，我觉得自我不够细心，应努力做到时时刻刻注意细节问题，把那些优秀的人当成自我的镜子，提醒自我向他人学习。在学习上要有钻研的精神，此刻作为一个大学生，即将走出社会，以后不会有教师们在身边时刻提醒着学习，所以自我要更加努力，把握好此刻的好时机，努力学习。在近两年的大学生生活中，我学到了很多知识，也认清了自我存在的不足、也敢于更改自我的不足。经过平时的实践学习，社会实践本事也有很大的提高。

此刻，我已经进入大三阶段，开始了为自我寻求毕业出路的阶段。回想自我大学走过的两年时光，我感到异常欣慰。在党的思想的指引下，我一向坚持着努力的良好状态，生活和学习都按照自我的计划一步步施行，珍惜时间，学习勤奋，一向为着自我的目标不断做出努力，同时有着戒骄戒躁的良好状态。在这两年的时间里，我保证了学习成绩全部合格，积极参加各项学校举办的各项活动，起到了良好的带头作用。还有不足两年的大学生活，我会一向劝诫自我，勉励自我，进一步明确自我的奋斗目标，并为之继续努力。尽管此刻的

学习生活比较紧张，可是我一向铭记党的教诲，不忘党的恩情，坚持思想行动和党保持一致，在党的号召下，进一步提升自我的思想水平，从而更好地指引自我在正确的方向上一向前进，少走弯路，做好自我，完善自我。作为入党积极分子，我同时清醒地认识到自身的缺点和不足，与党员的标准相比，自我还有很大差距。如有时做事懒散不够利索，处理问题不够成熟，思维本事存在欠缺，工作方法较为简单等等。但我有决心改正，期望党组织多多对我进行帮忙和教育。与此同时，我也在时刻提醒着自我不断努力，奋发向上。我明白要经过自我的学习和思考让自我的真正的入党动机在心里成形。我必须把思想的转变和行动相宜地结合起来，让自我把每一点思考和每一次实践对应起来，学要学得有提高，做要做得有体会，实实在在的向要求一名党员那样来要求自我，以自我的模范行动时刻坚持党的先进行，努力争取早日成为一名名副其实的党员。

在今后的学习生活中，我会以党员的标准严格要求自我，努力克服自我的弱点和缺点，不断的提高自我。继续加强理论知识的学习，同时理论联系实际，关心国内外大事，关注党和政府的重大方针和政策，同时分清是非，正确认识各种社会现象。树立正确的人生观和价值观，积极乐观地对待生活；抱着谦虚谨慎的学习态度，不断完善自我。向身边优秀的同志、优秀的党员看齐，以高标准来要求自我的一言一行。坚持不以善小而不为，不以恶小而为之，从小事做起，从点滴中努力。除了严格要求自我、为他人服务以外，还要用自我的言行去影响他人，带动大家来关心国家、团体和他人的利益，争取早日在思想上，进而在组织上入党。加强思想建设，牢记党的性质、宗旨和使命，践行“为人民服务”的宗旨，以正式党员的标准严格要求自我，以自我的模范行动时刻坚持党的先进性，忠诚党的事业，不断加强政治修养，努力学习，勤奋工作，尽自我的努力让党组织理解自我，和全党全国人民一齐，全面建设社会主义现代化，为实现共产主义完美明天奋勇前进！我之所以要加入中国共产党，是因为我深信共产主义事业的必然成功，深信仅有社会主义才能救中国，

仅有社会主义才能发展中国。实践也充分证明，建设有中国特色社会主义，是实现中国经济繁荣和社会提高的康庄大道。我深知按党的要求，自我的差距还很大，有许多缺点和不足，期望党组织从严要求，以使我更快提高。我将用党员的标准严格要求自我，自觉地理解党员和群众的帮忙与监督，努力克服自我的缺点，弥补不足，争取早日在思想上，进而在组织上入党，自从我提出申请之日起，在我心目中我已将自我交给了党，我愿在日常的学习和工作中严格要求自我，做好党交给的工作，理解党的各种考验，作为一名入党积极分子，我在申请期间，定期向党组织汇报自我的思想，所有这些行动对提高自我的思想认识起着重要的作用。我明白以实际行动争取入党，必须持之以恒，从申请入党的那天起，就应当以正确的态度和真诚的努力争取早日成为一名名副其实的党员。我愿在社会主义建设中锻炼自我，和一切反党与社会主义思潮做不懈的斗争，为祖国的繁荣昌盛和人民的安居乐业作出自我的贡献，为共产主义事业奋斗。

任何一个党员，并不是生来就具有优秀品格的，而是后天学习和实践的结果。一个党员要想为共产主义奋斗一生，就要不断地坚持理论学习和实践锻炼。在改革开放，发展市场经济的大潮中，应对21世纪我国宏伟的建设任务，除了学习科学文化，最根本的是学习马克思列宁主义，毛泽东思想，尤其是邓小平理论。在学业有成后的将来，还要积极参加改革开放和现代化建设的伟大实践，在改造客观世界的同时改造主观世界。我将不断肃清头脑中一切非无产阶级的思想，使自我的言行贴合党、国家和人民的根本利益，把自我锻炼成为具有坚强党性的党员。梦想是远大的，但还要从实处着手，我会从此刻开始以实际行动开始努力，以一个党员的标准，严格要求自我，尽量缩小与党员标准之间的距离。回顾我的成长过程，除了自身努力，主要是学校党组织对我的培养：不仅仅在思想上启发提高我的政治觉悟，还给我压担子，创造各种有利我成长的机会，使我在政治上日趋成熟，在组织的关心教育下，不断的学习，不断的提高，不断的实践，不断的收获。长时间的学习和深刻的思考以及广泛的社会实践，

使我入党的愿望更加强烈，信念更加坚定。请党组织在实践中考验我！

## 大学成长记录册自我评价篇五

作为一名致力于从事心理咨询师职业的教师，我认为对个人进行分析是必要且重要的，它能够帮助我们探究影响心理咨询工作的自我领域。因为心理咨询师的个人成长，对咨询过程和效果有重要的影响，是助人的必要前提。心理咨询是生命与生命的沟通，心理咨询的过程是咨询师以自己一个真实的生命在心理上体验另一个生命，协助其达到自我改变、自我发展的过程。这个过程既不单纯是一个认知过程，也不单纯是一个情感过程，而是咨询师全部人格投入的过程。可以说，在心理咨询过程中，最有效的资源是咨询师自身。美国心理学家卡确夫说，任何有效咨询过程的起点都是咨询师自己。咨询师对自己的看法和感受，会充分反映到他对别人的看法和感受上。同样，他对别人的看法和感受，也反映在他对自己的看法和感受上。咨询员是来访者行为的典范。拿兰摩尔说，辅导在某种意义上是辅导者的投影。辅导员帮助来访者的过程，实际上就在对来访者实施影响。

### 一、自我分析

#### (一)人格类型描述。

通过北森职业规划测试系统(主要测试动力&人格系统，应用mbti原理)测试，得出结论为属于内向、直觉、思考、判断的intj类型——“独立的完美主义者”。个人认为能够说明本人的人格特点。

具体维度解释为：1、在与世界的相互作用方式上多表现为内向(i)的特点：关注外部环境的变化对自己的影响，将心理能量和注意力聚集于内部世界，注重自己的内心体验。例如：独立思考，看书，避免成为注意的中心，听的比说的多。2、

在获取信息的主要方式上多表现为直觉(n)的特点：关注事物的整体和发展变化趋势：灵感、预测、暗示，重视推理。例如：重视想象力和独创力，喜欢学习新技能，但容易厌倦、喜欢使用比喻，跳跃性地展现事实。3、在决策方式方面多表现为思考(t)的特点：重视事物之间的逻辑关系，喜欢通过客观分析作决定评价。例如：理智、客观、公正、认为圆通比坦率更重要。4、在做事方式上多表现为判断(j)的特点：喜欢做计划和决定，愿意进行管理和控制，希望生活井然有序。例如：重视结果(重点在于完成任务)、按部就班、有条理、尊重时间期限、喜欢做决定。

对自我人格类型的描述为：考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观的批判一切，运用高度理性的思维做出判断，不以情感为依据。用批判的眼光审视一切，如果形势需要，会非常坚强和果断。不屈从于权威，并且很聪明，有判断力，对自己要求严格，近乎完美，甚至也这样去要求别人，尤其讨厌那些不知所措、混乱和低效率的人。有很强的自制力，以自己的方式做事，不会被别人的冷遇和批评干扰，是所有性格中最独立的。是优秀的策略家和富有远见的规划者，高度重视知识，能够很快将获取的信息进行系统整合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在所感兴趣的领域里，会投入令人难以置信的精力、专心和动力。

对自我人格类型的盲点的判断为：在注重自己的同时，可能较少或忽略去理解他人，有时会想当然地把自己的观点强加给别人，或制定不切实际的高标准。在注重远见卓识的同时，可能会易忽略和错过与自己理论模式不符的那些细节和现象。在与别人交流时可考虑简化自身既理论又复杂的想法。过分独立的个性和工作习惯，可能会使自己总是“拒绝”别人的参与和帮助，这对于发现自己计划中的缺陷会有一定影响。有时又会比较固执和死板，并且事事要求完美。

关于动力类型的结论为：主宰型、坚守型。其含义分别是“主

宰型”：自我实现的意愿高，希望在人群中出人头地并且发挥重要作用。既关注个人成就，也希望通过影响和带动他人达到组织目标。“坚守型”：做事谨慎，不轻易做出决断，但是对正在进行中的事情很有责任心，努力克服困难达成目标。

来自卡特尔16项人格因素评定的报告表明我合作性强，但有时候依赖随群附和，有为博得大家好感，而附和众议嫌疑。有时萌发出创造力思维和行为。

自我评价：以上测试结果基本符合自我认知。生活中他人评价多为“女强人”类型，工作精力旺盛、勤奋、认真、忘我，肯吃苦，有能力，求上进，责任心强，事业心很强，成就动机非常强烈，自我要求严格，执行力强，学习能力强，专业视野比较开阔，注重思考，思想先进，能够接受新事物，做事有创新想法。一般人们对我的批评意见集中在人际交往的单纯性。

## (二) 心理健康状况描述

来自于心理健康测查表(pfi)报告的基本量表说明我能够承认自己的某些缺点，有良好的自我印象，具有老练性；焦虑低分：自信心强，愉快、乐观，能合理应付工作、学习、生活中的困难。疑心低分：坦率、直率，具有较大的容忍性，有时显得过分被动服从。临床量表显示我敏感，有比较高的暗示性，有时会任性、情绪化，待人处事有固执性特点。

下一页更多精彩“心理咨询师自我评价”