

自我成长分析报告 10 篇

自我成长分析报告（一）：

一、自我成长分析

对于我来说，仅有 24 年单薄的人生——生活贵在体验，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，我感到自我幼年、童年、少年时期的生活经历及情感体验对铸成今日的我起着决定性的作用。

在走过的 24 年的路程中，有 17 年都在做学生。成长史单调的基本就是学校、同学、课本、分数妈妈是人民教师，由于当时师资缺乏的缘故，八岁以前我们没有稳定的住所，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，学校里倒是有个半年级，此刻想来道理是差不多的吧。比一般孩子都早早的接触了学校生活的我，性格开朗，活泼好动脑，从小学到中学都是教师得意的学生。不知不觉，小学就在跟着妈妈工作调动的过程中读完了。此刻想想，这段搬家、换学校的经历带给我的影响是巨大的，磨练我的适应本事，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的构成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自我去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一

段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一向把它做到底。高一升高二要分文理班，我报的理科，之后一个晚自习偶然听到同学们在议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，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报文

理科的时候也算是给自我定了教材，之后跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后，满含热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自我，很充实也很欢乐！那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自我的人生道路，也就是在那个时候意识到自我开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自我有当好教师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自我始终有一个好的心境；二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流；三是随和，很容易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朋友和学生；五是友善，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，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响；二是增强遇事后的果断性，应变本事；三是增强应对挑战

的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作进取性，让工作更有起色；五是增强学习热情，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，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在悲痛、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如欢乐的生活。通常情景下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好教师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自我的教学水平。

二、职业行为分析

作为一名教师，应对一群天真无邪的学生，她们不明白什么是心理不健康，不明白心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所欲，怎样想怎样做。但有些学生的心理或多或少都存在一些问题，如：为什么有的学生临近考试就不由自主的挤眼睛、摇晃脑袋，有的学生为什么老是小错不断，有的学生为什么十二岁了还在读一年级，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，正好学校让我参加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”，我们真正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：“如果人以声音求佛，是人行邪道”等等，这与我们心理健康辅导中的助人自助，完全贴合。

我此刻所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给我带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自我。经过心理健康辅导员的培训与学习，我能够较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，经过自我的努力与实践，基本具备了解决自我情绪问题的本事。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是决定心理健康辅导进程的关键因素，仅有一个健康，稳定的人格，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整度，决定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我的了解和分析、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。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我喜欢孩子，善于观察孩子，性格活跃，亲和力强，喜欢与孩子交谈玩耍，懂得充分尊重孩子，理解孩子，关心孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一齐做游戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好朋友这样评价我：表

面风平浪静，内心波澜壮阔。在看待他人方面，通常我会欣赏他人的优点，同时也会接纳他的缺点。在自我和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情景下相互之间能很好地沟通。我的朋友和同事都觉得我容易相处、心地善良、乐于助人，责任感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求提高；我的职业缺点是毕竟是半路出家，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给予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自我有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自我在心理上受到太大的压力时，我会经过聊天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，如果事实，我会记在心里时刻激励我继续前行，当遭遇别人的责难时，正确的我会理解并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自我的喜怒哀乐，经验教训让我们分享、一同成长，这些对于我们来说是最宝贵的财富。让自我与时俱进、不沉溺于过去、把握此刻、建设未来、与被辅导者共同成长！

在人类历，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”这些难题苦苦思索过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地影响着我们对人生的态度及对命运的选择。这是因为，人人都明白自我有一个必然的归宿，那就是死亡，并且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何努力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的认识，深深地影响了我们的生活。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自我身在其中而不被污染，仍然坚持着纯洁，仅有一个办法——把自我变成大海。海纳百川，有容乃大。生活的浩瀚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。而正是因为人有对自我和人生的无穷探索的内在渴求，人类才会创造出如此灿烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不一样的方式在生活之中尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

自我成长分析报告（二）：

学生...，20xx 年出生于 xx 省 xx 市，现就读于 xx 大学。

学生性格较为活泼，是乐观主义者，从不会轻易被烦心事打倒，遇到不顺也仅有短暂的情绪低落，具有北方女孩子性格直爽的特点。总想快点长大，想让自我在做事情时显得很成熟，事后回顾却总发现很幼稚，做事情也经常顾头不顾

尾，常因为一时冲动的想法令自我后悔莫及。我缺乏自我的主见，在讨论问题时容易顺着别人的想法走，自我也常所以感到遗憾，没有到达自我期望的结果，但又无奈自我没有好的想法。我很期望能够得到别人适当的关注，却常常畏惧在众人面前讲话，在演讲面试等活动中我会紧张到声音发抖音色改变甚至声音小到其他人完全听不到，这是我自我一向最苦恼的问题，是一向想得到提升的地方。我自制力很差，没有办法像别人一样专心致志做一件事情，也做不到心无旁骛完全投入。

关于成长史

我从小就一向生长在充满亲人关爱的环境中，是家里年龄辈份最小的一个，几乎得到了每个人的照顾，所以很喜欢家里的每个人，也被家里的每个人喜爱。我认为是融洽的家庭环境造就了我乐观活泼的性格，我比其他人的抗打击本事强，情绪恢复也快。我在幼儿园时期和爷爷奶奶一齐生活，每一天在小镇里玩闹，那时候每一天的生活很简单也很欢乐，没有手机电脑游戏机，睡醒了吃好饭就下楼叫喊朋友们一齐出去玩，没有城市里的车水马龙也不用担心此刻所担心的学习成绩生活状态等问题，每一天能吃到在自家胡子上烤的花生和红薯就感觉超级幸福。对小时候那种伙伴和生活的向往让我没有那么严重对手机的依靠和对游戏的向往，和朋友在一齐的我都不愿意去看手机，直到此刻我依然向往着和

朋友一齐去有大自然美景的地方且大家都不看手机的日子，这种向往终究只是向往，但自我对手机的不极度依靠能够让我更好地享受生活中的完美。

我的生活中总会有一些突如其来的朋友，以往在初中时期的篮球场有幸认识

到了一位在当时看起来没什么异常之处的人，但之后的他在我心中就很异常了。起初我们并没有联系，之后初三他找我帮忙，我们有过短暂的联系，高中有过断断续续的联系，之后到高三我们逐渐熟络有了偶尔打电话的习惯。起初只是明白他叫什么在哪里上学生活在哪儿，到之后我几乎了解了他的一切。从小父母离异，因爸妈都忙于工作从小学起就一个人生活，初三那年一个人去了美国，在异国他乡自我打理自我的一切。在和他的每次聊天中我都常常感叹怎样能够有人这么厉害，对他的赞叹是不一样于对一些学习本事极强的人的赞叹，而是全方面的，他看事情居然能够如此全面，在情绪激动时的行为和想法也很理智，在应对困难时的那份勇敢和无畏令我深深敬佩。我曾有过情绪低落自我想不通的时候，我去找过他，他是如何安慰我的我已经记不清楚了，但他当时的一番话是真真正正的让我的想法和态度有了改观，他对我那段时期的影响我真的能够感激他很久很久，在那之后我们的聊天中他还教了我很多为人处世的道理，那些都是我从来没有意识到过的，他的思想令我真真正正的敬佩。

在我高三那年独自一人去了天津学习，在一个全日制补课机构里我遇到了我生命中的又一位对我有很大影响的朋友，我叫他小白。小白性格也活泼开朗，学习成绩很好却又不是书呆子，他能够很好的做到劳逸结合。而我，没法集中注意力的我，突然被他注意到了。在这之前我一向都只边玩边学，对自我和成绩都没设么要求，对高考也没有什么目标，但认识他之后我就变得不一样了。他每一天带着我一齐上自习，我们会在自习时间把手机放进盒子里再锁起来，直到放学回宿舍再拿出来，每一天抽空给我讲题。就这样坚持了几个月，我的成绩有了实质性的提高，学习的态度也变得进取了，对自我的成绩有了必须的期望，从无所事事的废柴变成了进取向上的在高考前夕沉迷学习的我，小白是我交过最值得的朋友。

一生中会遇到的人大概是数不清的，对我的人中产生影响的也必须不止他们两位，但他们是到目前为止令我印象最深刻的，我必须会带着他们给我的这份良好的影响以进取的态度去走好接下来的每一步。

自我及他人评价

我认为我的性格较好，能够一向都坚持乐观的态度，比较真实不做作，为朋友能够付出很多，有时候自我也总是想很多。我说话很直有时会令别人感到不舒服，但我也在努力改正。我总是胡思乱想很多想到很多别人完全没想过的东

西，可是大多也都是些无用的点，我也会所以苦恼，有时因为想得多而默默做了很多又常常担心别人，但身边的朋友不曾注意到也一向不以为然。我有严重的拖延症，对大多不太喜欢的事情都想等等再做，也总导致在事情快到最终期限时突击赶工，很多事情都没法做到完美就匆忙上交。我自制力较差，总是控制不住自我爱玩的心，遇到什么新鲜事物都想看一看，每一天都下定决心要早睡却总是像从前一样很晚才睡，明明白白自我第二天会精神状态欠佳也没法强迫自我早睡。自制力差的第二个表现就是减肥，因为不再每一天晚上跑步跳绳三小时而迅速发福，高中学习较累没法控制，到了大学决定减肥却每次朋友说去吃宵夜或聚餐都爽快答应。我的执行力也不是很强，总是对自我有这样那样的期待，期望自我成为这样的人，却常因为懒惰一拖再拖失去了良好的机会，可是我在努力让自我变得很进取，进取参与学校的事物来提升自我的本事。我认为我的欢乐比较有感染力，我身边的朋友和我在一齐时都能比较开心，我也会

努力活跃他们之间的气氛。我总是喜欢把自我的事情讲给陌生人听，不是十分愿意让自我的朋友充分了解自我，这会让我失去安全感，所以我建立了自我的公众号，把我自我详细的自我介绍写在了上头，想要把自我偶尔的想法与故事分享给不认识我的人，即使公众号没有人看我也会觉得心境十分舒畅，至少把自我的想法都说了出来，不憋在心里。我

不太喜欢去和别人争，很多事情就都会默认，久而久之也就真的什么都默认了，这也使我自我很苦恼，我不太敢表达自我的想法，一般都是顺着其他人。我从来都不记仇，遇到不开心的人和事也就会在心里想一下就过去了，以后还是和什么都没有发生过一样，但这样也会让自我一次又一次的受伤，可是我还是愿意记住好的方面以崭新的眼光去看待每一个人。我总是过分在意别人对自我的看法，也会因为别人对自我的差评而苦恼，如果遇到被针对的情景，自我就会十分崩溃，会产生一种难以调节的悲伤情绪，我还很怕别人背后的讨论，如果感受到了自我被讨论我就会慌张并且胡思乱想浮想联翩，甚至能够自导自演出一部情景剧，但常常结果是别人什么也没说。

和我不是很熟悉的朋友会感觉我凶巴巴的，和我熟悉的朋友会认为我很顽皮。朋友们有时会认为我不太正经，我会为了不尴尬而假装不正经，但常常惹的别人不开心，每个人的想法不一样，我要努力去改正自我的做法做他们更加喜欢的朋友。我的朋友总是说我憨憨，傻乎乎的像个小學生出门不带脑子，每一天都开开心心没有烦恼的样貌，可我的开心也总是不合时宜，在朋友心境不好的时候我的开心就是那个最令他们厌烦的了，我也所以被说过很多次，可就是一向没能改正过来。刚刚去询问了闺蜜对我的评价，给了我一个不太正经的回答，可是也挺形象的：像只哈士奇，跑去食堂的

样貌是开心的哈士奇，等着吃饭的样貌是焦躁的哈士奇，看到喜欢的人时候是发情的哈士奇，赶去厕所的时候是兴奋的哈士奇，哄你开心的时候是无奈的哈士奇，之后我发现我好像都成了哈士奇。我就想这样一向带给别人欢乐，一向陪伴着他们，我们就这样一向走下去。

关于人生规划

我对自我的人生没有明确的规划，没有明确的未来想从事什么行业拥有什么样的职位的规划。我现阶段的目标就是让自我不断变的更加优秀，掌握多种技能，提升自信心与社交本事，为将来的路做铺垫。

我曾看到过一句话叫做真正的自由不是做你想做的，而是不做你不想做的事情。我一向十分认同这句话，此刻的努力是为了将来不做自我不喜欢的事情。我梦想的状态就是能够把控好自我的生活，踏实走好自我人生路上的每一步。

我期望未来的自我能够找到自我真正热爱的事情并一向坚持下去，不要放弃，无论在什么年龄什么阶段都能够一向坚持着自我青春是的这份洒脱与热情，一路笑容灿烂的走下去。

自我成长分析报告（三）：

摘要：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

在坚守着自我的信念：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。

关键词：心理健康辅导，抑郁质，淡泊名利，职责心强，追求完美

1. 自我成长分析

（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、责任心强、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。

2. 职业行为分析

（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。自从我 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，2010 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：爱自己最好的途径是爱他人，并为他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

做一个出色的心理健康辅导员的条件是：淡泊名利、乐于助人。我具备这个条件。现代中国人流行的价值观是仰慕有钱有权，票子、位子、房子、车子、女子五子登科的社会名流。可有些人偏不迷信这些东西，因为这些物质上的东西没法给他带来真正的幸福感。我就属于这种另类人群中的一员。我觉得，钱、权只能换来物质和虚荣心的满足，换不来真正的爱和真正的情；如果没有真正的情和爱，即便拥有再高的职位，再多的票子，再好的房子、车子、女子，也都会是冷冰冰的，这样的生活，幸福指数能高到哪去？

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》，我觉得完满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，2010 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，用霰弹打自我的心脏，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。

马斯洛让那些渴望自我实现的人，要时刻听从自我生命内在冲动的呼喊，来指导自我的行动。我的来自内心深处的呼喊是什么呢？我要做一个自我能时时感到自我很重要的人。在学校、在社会上，什么事业能满足我的这种内在需求呢？

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。

自我成长分析报告（四）：

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第 20 个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自我的成长历程。经过这学期大学生心理健康教育 and 指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，十分的全面。我认为此次自我分析十分的有必要。我从何而来，又将往哪里而去家庭、学校、教会生活的体验，构成了今日

的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习进取应对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

一、自我分析

(一) 兴趣，偶像及对自我的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得欢乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我此刻所学的货运专业，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，创业型。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；通常具有领导才能，能够说服他人共同到达组织目标；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。

(二) 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，也可能会有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。

（三）本事与品质

我的人际交往本事很强，但创造性很一般，有领导和组织本事。

思想道德观念比较强，能研究团体和他人，做事认真。

（四）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。

（五）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，愿意承担责任，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. 我需要改善的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六) 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，加强自我的领导本事，专业学习本事。

最终实现自我的企业目标，成为一个专业人才。

二、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。

三、评价

同学评价：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。

四、结束语

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人经过写这篇报告都再次认识了自我吧！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！十分感激教师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自我的。

自我成长分析报告（五）：

当我打开自我的记忆时，我才发现自我已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉的收到家人的影响，说到性格，我应当像我父母，他们都是富有正义感，有职责感的人。我应当感激他们，否则我就不是此刻的我了。父母从我出世开始，便一向陪伴着我，看着我成长，又以自我的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我

认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进学校，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自我的路了。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，可是知心的朋友、教师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了应当以欢乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应当就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一向勉励自我考上优秀的高中，我也一向这样做了并且最终考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不应当陷入失落中不可自拔，而是应当重新树立自我的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应当有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

在以后的日子里，我去进取地去学习知识，开阔自我的眼界，同时用相对客观的去评价自我和他人，同自我的眼睛去细心地观察世界上的人和事。进取进取，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，所以就要把精力放在短期目标上，相信最终必须能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每一天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！今日，当自我明白了一些人生道理，回过头来重新审视自我的成长经历，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。此刻的我，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”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们自我去体味，自我去感受，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，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，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，它会突然降临，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。

最终，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发构成的。可是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。（虽然看着有些老）对待身边的朋友，我一向都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。

因为我之前失去过才明白珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一齐的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，一整天甚至连续几天都不高兴。通常我每件事我都会有自我的确定和想法，不会随波逐流。我一向崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，可是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，可是值得我去思考。无论什么时候，我一向坚持着换位思考和自我反省，从而提升自我的品行。此刻更是认识到品行对一个人的重要性，所以自我一向在努力地改变。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多事我有着自我的想法，可是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在平常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我期望我以后能坚持自我的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我必须会完美的未来。加油，自我！

自我成长分析报告（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、自我分析

（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自慰，心安而已。但这个信仰也有好处，它能够让我的心得到片刻

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/378033007112007041>