# 2024年大学个人成长报告论文 大学生个人成长报告(优质13篇)

作者：梦回宋朝 更新时间：2024-03-31

*“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相*

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学个人成长报告论文篇一**

当新年的第一缕曙光伴随着零星的鞭炮声悄然而至的时候，我们又迎来了新的一年。回忆一学期的工作，虽然很忙，但忙得很充实。我在园领导的关怀、同事们的帮忙和自身的努力下，无论是政治思想还是业务等方面，都取得了肯定的进步和提高。下面就一学期的个人成长工作做一总结：

我喜爱自己的工作岗位，能够做到：不迟到、不早退；敬重领导、团结同事，遵守园内各项规章制度；积极参与园里组织的各项活动；履行教师职责，帮助班主任仔细负责的做好班级工作，努力保证幼儿在幼儿园度过安全、欢乐的一天。在教学中，我敬重幼儿，营造公平、和谐暖和的班级气氛。用眼睛关注每个幼儿，从幼儿身上吸取闪光点，去点亮他们自信独立的明灯，我帮忙幼儿发觉自己的优势智能，建立其自信和对集体的归属感。比方在课堂上讲故事时，我会利用各种生动形象的直观教具，用丰富的表情讲故事，激发儿童的兴趣。

幼儿园对我们新教师成长的关注，所以迎来了新教师的赛课活动，在新老教师展现活动考核中，张教师很热忱地帮我出谋划策，消失的问题帮我考虑周到，张教师的尽心尽力于我的努力迎来了展现活动的顺当完成，得到了园领导的好评。

在教学上，有疑必问。教学中积极征求其他教师的意见，学习他们的方法，同时，多听教师的课，做到边听边讲，学习别人的优点，克制自己的缺乏，征求他们的意见，改良工作我爱幼教这一行，由于这个职业是纯真的、美妙的。

能不断提高自己的思想觉悟，注意自身素养的培育，通过培训、教学活动的反思，积极改良自己的教学方式。

孩子的\'健壮成长需要幼儿园与家长共同的协作，因此沟通工作也就成为了一个重点工程。我主动亲切地与家长沟通。我充分利用了晨接和放学的时间跟家长沟通，使家长了解自己孩子在园的状况。我准时把孩子在园的表现及消失的问题反映给家长，积极与家长联系，准时反响消失的问题，使家长了解状况，以便双方协作辅导，协作帮忙孩子更好的进步。努力做到让家长满足，让家长放心，把爱撒播向每一个孩子。有人这样说过，你敬重别人，别人敬重你，在与家长沟通时，我真心把他们当成自己的朋友，但他们遇到困难时，我很热忱的去帮忙他们，为此，我想只要自己付出了，家长才能对我工作的确定。

1、加强自身根本功的训练，注意对小孩子力量的培育，提高自身随机教育的力量。

2、提高自身理论水平。

3、在教学上下功夫，关注细节，努力使班中小孩子在原有根底上有更大的进步。

4、进一步做好班级工作、家长工做等各方面的工作。

总之，教育是一项高难度的工作，要做好它，非常不简单，但我信任只要乐岗敬业，肯定会有所收获。我会将自己最宝贵的爱奉献给小孩子们，信任今日含苞欲放的花蕾，明日肯定能盛开绚丽的花朵。今后我会再接再厉，连续改良工作中的缺乏之处，争取新的进步！

力求把日后的工作做得更好！

**大学个人成长报告论文篇二**

我是一个性格内向的男孩，今年我已经20岁了。光阴似箭，回顾自己的成长历程，回首自己幼年、童年时期自己曾经走过的时光--有快乐有悲伤;有委屈有挫折;有天真幼稚的幻想;有远大的抱负和志向;有自己的选择和向往的目标--生命中的每一个点点滴滴，就像跳动在琴键上的音符，编织着我的美丽梦想和绚烂生活。我要感谢我的父母，感谢那些所有关心过我和帮助过我的人，我尤其要感谢的就是我的姥姥，因为是他们给了我机会和力量。

我出生在一个普通的家庭，爸爸妈妈都是省属国企的管理人员，他们和所有的爸爸妈妈一样，有一颗热情、善良的心。他们为人正直，豁达，做事认真负责，踏实肯干。在他们的教育影响和细心呵护下，我也成长成为了一个正直善良、健康快乐的男孩子。我出生时由于难产，在医院里抢救了两天一夜，那时的我没有体温、没有新生儿强有力的啼哭，有的是冰凉的吊瓶和氧气。最后医生还是找到爸爸，放弃治疗。但家人没有放弃，我终于从鬼门关里闯了出来。但随之而来的是产伤后遗症、体弱多病，我也成了医院的常客，医生、护士都“老熟人”，由于爸爸工作经常出差在外，妈妈只好放弃了自己的事业，姥姥放下了有病的姥爷，把全部身心的放在了我的身上。他们带着我四处求医问药，穿梭于沈阳、北京、上海、广州之间，来往在知名专家教授甚至江湖诬医中，尝试着各种西医、中医、气功、民间偏方等等，凡是家人能做到的不能做到的，他们都想尽一切办法去做，当时爸爸妈妈的收入都不高，但他们省吃俭用，保证我的治疗费用，同时让我在生活和其他方面也比同龄孩子都好。这期间他们不知为我付出了多少精力、泪水和汗水，在家人的不懈努力和精心照料下，我的身体情况慢慢好转、恢复，能和其他孩子一样正常的学习生活。我深刻体会到他们的艰辛，不易。所以，我爱我的家人，当然他们也非常爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉。我为有这样的家人而感到骄傲和自豪!

虽然我的幼年、童年生活是在病痛和药罐里长大，但在我的记忆中，我的幼年和童年生活也是充满无限的乐趣，就像鲁迅先生写的《从百草园到三味书屋》里面那样，充满了乐趣。有采花捉虫的春天，有水中嬉戏的夏季，有草地上摸爬滚打的秋天，有堆雪人打雪仗的冬季……在妈妈的教导和小朋友的游戏中我快乐的成长成了大孩子。由于身体的原因，九岁的时候，我开始接受学校的正规教育，小学阶段在父母的关爱和老师的教育下，我德、智、体、美、劳得到了充分的发展。

刚入中学，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。由于生病经常缺课，加上爸爸妈妈担心我的身体，所以放松了我的学习，基础打的不是很扎实，这一切为我以后的学习埋下了隐患。中学阶段正是处于青春期这个特殊时期，这个阶段的发展是非常复杂、充满矛盾的，不过在老师的教导和家人的帮助下，我学到了许多书本上学不到的知识，我成长的脚步在这时候也慢慢加快了。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，加上小时候身体原因，有时受到别人的欺负，回家又不敢说，怕爸爸妈妈说我，让我养成了自卑、孤僻的性格，往往喜欢一个人独处。现在看来，这也是青春期的一个特征。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，我在快乐中结束了我的中学生活，步入了中专的大门。

中专阶段的学习应该是紧张而充实的，但我曾在这段时间里陷入了低谷。由于和同学不熟，自己自卑、孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。后来，我和两个同学慢慢熟悉起来，成为了的朋友。是他们让我学会了怎样融入陌生的环境，我开始显现我的乐群性，和班里的很多人成为了朋友，养成了很好的环境适应能力。进入中专的学习，我逐渐意识到了以前的学习基础薄弱，学习方式也是行不通的，而且使我与其他同学成绩之间拉开了一定的距离，没有人认为我是一个学习好的学生，自己在父母和亲戚朋友面前觉得没有面子，我的心里陷入了很深的低谷。自己也很想努力赶上去，可是就是找不到动力，那时我很失落，觉得自己很没用。但这时我们的初中班主任知道了，他向我伸出了援助之手，给了我努力学习的勇气和力量，他鼓励我从头开始做起。于是在他的指引下，我开始改进自己的学习方法，把自己拉下的知识补上，加快自己前进的脚步。我很感激我的初中老师，是他改变了我的人生方向，教会了我如何战胜困难，走出困境。

虽然有时学习的内容多、压力重，但zui近大部分时间的心情都特别的好!

我现在开始意识到自己真的开始长大了，以后更多的事情要靠自己来解决，更长的路要靠自己来走。记得老师上第一节课的时候对我们说的话：“在大学里，第一先要学会做人，然后再作学问”。我记住了这句话，并在学习生活中逐渐体味和实践着这句话。尽管如此，我深知书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。深懂人无完人的道理，深知做一个对社会有用的人的价值，于是总是不断鞭策自己学习、完善、提高，我觉得自己需要加强的方面还有：第一，继续坚持天天阅读，读好书，多读书，把终身学习定为个人学习进步目标。在书中与zui伟大的心灵对话，从而使个人修养、精神境界不断提高;第二，生活中更多的做好自己，关心家人，帮助他人，从而快乐自己;第三，更多的学会取与舍，得与失，真正做到心静如水，心态平和，宽待他人，善待自己;第四，把握现在，打理好今天，并快乐每一天;第五，完善人格，保持积极向上的人生观。

逐渐成熟的我，现在更能正确看待自己和他人，在不断打磨自己的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度!与他人相处中，总是告诫自己人无完人、和平相处。首先，看别人优点，哪怕只有一点点，就足以值得我学习和相处，如有志同道合、心有灵犀者，那就是不约而同的知己!如果个性不相投，但真诚善良，也可成为真正的朋友!

从小父母和老师的教导使我对英雄的概念有了自己更深刻的认识。我心目中的英雄形象应该是能够永远保持积极、乐观的生活态度;并且能感动我;能够鼓舞我前进;要善良、有爱心，宽容大度;舍己为人，大公无私;还要正直勇敢，有高尚的品德;在压力下能够英明决断;能够超越自我。

对成熟我也有自己的见解。我认为成熟是一个能均衡个人价值观、态度、行为的人;一个既有勇气又有胸怀、既有理智又有激情、既自信又谦虚、既聪慧又善于表达的人;一个追求理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之到的人;知道自己想要什么，而不是什么都想要，懂得坚持也懂得放弃的人;成熟的人拥有大智慧而不是小聪明;一个成熟的人一定非常爱国，他知道：父母给了他生命，但祖国却能让他的生命更博大。

“没有，只有更好”这是我的人生目标，积极进取、善于思考是我的本色，按照计划定期，逐步实现目标。真正的成功来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运就能一步登天。所以我会把精力放在若干个短期目标上，相信一定能实现更长远的目标。坚持不懈，每天都要为实现目标而努力。不管我取得的成就多么微小，也要给自己进行庆祝。我憧憬幸福美好的生活，希望并努力去好好学习，希望自己有所成就，我将会不断学习、不断探索，zui终达到目标。在实践中逐步提高与完善自我，是我今后所努力的人生方向。

在今后的日子里越走越远，越走越好!

**大学个人成长报告论文篇三**

近期，老师给我讲述了心理健康课程的主要内容，让我从中受益颇多。从心理健康的定义到如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

回忆曾经走过的路，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原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，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。

童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，所以我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，同学们都很羡慕，老师也很喜欢我，也就是那时形成了我的一个性格特征：自信。

中学，我来到了市里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高一的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了文科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和近几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。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。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细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，所以就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，着也许就是成长吧!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。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”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们自己去体味，自己去感受，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。

这篇个人成长分析报告写到这里就结束了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美!

**大学个人成长报告论文篇四**

发展——从学会学习开始。

这学期学习了大学生心理健康与自我成长这门课程，感觉从中受益匪浅。的确，从自我认知到与人交往再到融入集体，我对事物的认识又提高了一个层次。从我自己的角度来讲，在学习方面我得到了最大的收益。

这个问题萦绕了我很久，与其说是不知道学什么，不如说是选择什么。因为大学里可以学的东西实在是太多了，面对要花缭乱的课余生活，我们没有时间把所有的东西都尝试一遍，只能有所取舍，于是，选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学与其他大学有所区别，这是一所体育院校，所以有很多东西是别的学校所没有的。比如说我们有棒球社，橄榄球社，武术协会等等等等，看上去所有的社团都是那么吸引人，所以我曾经就纠结于选择哪个社团这个问题。但是结合自己课程紧而且要有自己的时间学习别的东西，所以我选择了一个社团，即使这样还是有些不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面我深有体会，在学生会里，我不仅认识了朋友，还学会了一些书上没有的东西。比如说与人交际方面的经验，我想这一点是很重要的，生活里面到处都要与人交际，而要做到愉快的与人交流并且了解别人的观点和看法并不容易，这就需要学会倾听，并且用商量的语气与别人讨论。还有一些礼貌的做法都会给别人留下一个好印象。

怎么学?

明确了学习的目标后就剩下付出努力完成目标了。但是要是学习的时候不注意方法反而会耽误很多时间。上大学后因为时间比较宽裕，所以大大小小的讲座我倒是听过不少，其中不乏一些学习经验交流会。一些好的经验我就会拿来借鉴。比如在学长说过要提高学习效率，集中精力放在当前做的事情上。还有英语学习方面，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出的问题是背的单词第二天忘记了一半，这无疑是个难点，更是对自信心的巨大打击，于是学长就教我们如何背单词，在如何复习，反复看，这些经验让我在英语学习方面少走了许多弯路。

同时，挑选自己的擅长也是学习方面的难点。面对纷纷扰扰的大学生活，选择最适合的生活方式和学习观念也是“怎么学”的关键。这就需要我们有一个坚定的目标。有一个坚定的目标是指导大学生活的标准。但我们累了倦了，想想自己的目标，这时就会精神百倍；当我们迷茫了，想想自己的目标，这这时我们就会信心百倍。我想我的目标已经很明确，就是想出国。这样我就要保证我在成绩方面有一个好看的gpa，每科都取得一个较高的分数，同时托福成绩和gre成绩也要考得很好才能去一个好的大学。每当我抗不住的时候，我总会想想自己的目标，想到了达成目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总是会重整旗鼓投入到学习中去。我想着就是学习方面最大的收获了，学习怎么学习应该也是大学四年最应该弄懂的事情了。学习本身不是目的，真正的目的是为了你的目标一直努力下去，而且还要在失败中不断总结教训，找到一个完全符合自己的方法来指导、鞭策自己的生活，我想，在面对一切困难时，我都不会轻易地被打败。再想想心理书上的话：发展，从学习开始。

学习使人一辈子的事，不管自己的地位学识有多高，人需要的也还是不断学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样一个人。在学识方面，他可以说是中国第一人，通晓古今，文学造诣极其高深，但是他却是个低调的人。一生都在学习中渡过，从不炫耀自己的学识。七十五岁高龄还奋斗在文学界的一线，出版书籍。钱老一生都在不断学习中渡过，直到八十八岁钱老去世，在新华社播出的新闻通稿中，出现“永垂不朽”字样。这样的文豪况且如此爱学，我们反而就应该更加努力了。

业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。我将不断鞭策自己的学习生活。

**大学个人成长报告论文篇五**

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大， 回忆曾经走过的路，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原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，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，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀 童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务 ，而且做完之后,更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高一的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和近几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。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。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细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，所以就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。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”。

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味，自己去感受，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。

最后，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形成的。但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。对待身边的朋友，我一直都用心地对待，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。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，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，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

**大学个人成长报告论文篇六**

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

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，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，我认为此专业可以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。我认为这很符合我的专业需要。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，能够说服他人共同达到组织目标;为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

(二)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。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。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，也可能会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。

(三)能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四)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。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

(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能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。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，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

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，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3.我需要改进的人生五方面

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，加强自我的领导能力，专业学习能力。

最后实现自己的企业目标，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，可以充分发挥自己在劝说、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;能克制自己冲动的想法和行为。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，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，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。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧!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!非常感谢老师这一个学期内对我们的教导!我也会继续努力完善自己的。

心理成长报告2000字

个人成长报告1500字

-->[\_TAG\_h3]大学个人成长报告论文篇七

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及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。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。

1.学前期

我出生在上个世纪九十年代初，成长于一个农民家庭。姐姐比我大三岁。虽然出生地受儒家文化影响比较深，但爸爸并没有因为我是女孩就对我有轻视。学龄前时期，父母由于工作原因经常在外，无暇照顾我，幼年时期一直跟随爷爷奶奶。或许是自幼体弱多病的特点，我一直就比较安静，虽然不像其他同龄人能和父母朝夕相处，但并没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力，独立性也很强。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，在他们的影响下我也成长为一个乐观、正直、独立的女孩。这个阶段爸爸对我的影响是比较大的了。所以一直到现在我和父亲的感情还是比较好的，性格方面受他的影响比较多。现在处事方面和他都比较像。

2.上小学期间

由于家庭条件的原因，我没有上过幼儿园，直接上小学

半年级，刚开始的时候对上学并没有什么概念，不喜欢也不讨厌学习，学习成绩平平。平时很喜欢玩，父亲平时不太问自己的学习情况。在这期间给我影响最大的就是三年级的时候的数学老师，直到现在我非常感激他。那时候我的数学是比较差，到了三年级开始学应用题。当时我们的数学老师就对我很失望，后来老师就让我每天做两道应用题，刚开始还坚持，后来就操习姐姐书上的例题，老师是何许人也，一眼就能看出我的水平根本就不可能做出那种程度的题，所以就打电话把我母亲叫到学校，当着家长的面把我训了一顿，记得当时妈妈一直向老师道歉说好话，回家后她并没有说什么，给我做了一顿好吃的，只是说以后要我好好学习，那时候我才对学习有了一定的概念，在学习方面也不再得过且过，马马虎虎。原来我操别人的作业后来发展到互换。所以我很感谢当时的数学老师（王老师）。

3.初中阶段

当时叛逆期的自己就开始顶撞他，说了一些过激的话，令他很伤心，现在想想自己是多么幼稚，但后来爸爸还是一如既往的支持我。生活中更是一位慈父，有时候对我的关心会比母亲更细心。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、事无巨细的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我都是自由发展。

4.高中阶段

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！因为当时学的机电的缘故，班级内的男生明显比女生多了将近一倍，由于正处在青春期的心理，对于爱情也开始有几分向往，当时的校规是禁止谈恋爱的，再加上自己的思想比较保守，所以始终是单纯的一个人，很轻松。当时我们的班主任老师经常给我们讲凡是要有平常心，所以当时对什么事都很淡定。虽然上的是对口高职，但是可以考本科的学校，当时在班级内自己的成绩一般都在前五名，所以老师对我有几分期望上本科，当时自己也很努力。在经历高考后，成绩并不是很理想，考试失误，很沮丧，感觉很对不起父母，当时报志愿的时候由于对各个学校了解的不多，所以就听老师的建议，来到青岛职业技术学院。现在感觉这里真的很好。。。。。。。

5.大学阶段

来到青岛职业技术学院之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在学习专业课知识的同时，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。”大学期间，有更多的机会去发展自己的兴趣爱好，让我学到很多。自由的时间也比较多，接触社会的时间也多了，开始参加社会实践，有时候是学校组织的活动，有时候是自己出去打工，更让我体会到了家长的艰辛，社会竞争的激烈。进一步培养了我独立、坚强、冷静的性格。

6.对于未来

曾听说过：在大学里先学做人，其次是做学问。我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。我要加油！！！

**大学个人成长报告论文篇八**

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)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。儿童年时期，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在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，它不仅能让我自身得到锻炼，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。

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。

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么，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。

**大学个人成长报告论文篇九**

我叫赵x，是英语教育专业的一名大一新生。

我是一个比较喜欢安静的人，相对于热闹的场合，我更喜欢静静地呆在自己的小空间里，或者看书，或者听歌，总之安静就好。对于一些事情，我更喜欢通过行动来表达自己的看法而不是通过语言。大多数人对我的第一印象是觉着我属于温柔型的女生，不过，深入了解我的话，会发现我很开朗，用同学的话讲，我也会很豪放。性格上，有些内秀，不大习惯在众人面前展示自己，这是我性格方面的弱点之一吧，因为现在的社会需要外向，能够展示自己的人更多一些。我的优点很多，缺点也很多。我做事比较认真，只要是自己决定去做的事情，我都会踏踏实实地去完成，力求尽善尽美。而且，我对人真诚实在，如果我交下的朋友遇到困难，我会没有条件创造条件也要去帮忙。此外，善良、有爱心同情心等等，我相信我都做到了这些。至于缺点，最大的一个是我依赖性比较强，不够独立，不够坚强。有时候遇见困难，我会退缩，不能坚决地去克服。还有，惰性比较大，不够勤奋，自制力也有待提高，执行力欠缺，有时制定了计划不能做到严格执行。

从6岁到现在，生活中我扮演的角色相当一大部分是学生，于是，我的成长经历便自然而然地与不同阶段的学习生涯交织在一起了。

6岁起开始我们县里的第二完全小学上小学，六年的小学生活都是在那里度过的。小时候的我，貌似比较聪明，记得一二年级的时候我上课总爱在下边搞点小动作，没有像别人那样端坐着听课，可是每次被老师提起来，还总能回答个差不多，嘿嘿。后来到了五六年级的时候，成绩没有那么突出了，不过在班里还过得去。这段经历中，很大的一个收获是交到了一个好朋友，虽然后来我们没有去到一个中学，不过我们之间的联系从来没有间断过。总之，从六岁到十二岁的六年，过得比较安逸、自由，家人不会给自己压力，又因为是家里边最小的孩子，父母哥哥都比较照顾，我的童年过得还是比较轻松快乐的。

后来上初中了，是在我们县一中，这所学校算是我们县里边的最好的中学了，当时还是挺高兴的。回想起来，不知道为什么，初中的三年并没有留给我太深刻的印象，觉着自己这三年在学校里边充当的是一个按部就班认真学习的学生，在家里边是一个听父母话的乖乖女，三年的初中生活过得匆匆、平淡，虽然没有什么刻骨铭心的回忆，但是三年间我交到了一群在你遇到困难、需要帮助时会毫无疑问地倾囊相助的朋友，这份情谊是我一生的收获。高中毫无征兆地来了，真正“三更灯火五更鸡”的日子，这三年因为付出了许多许多，现在回想起来心里很充实，也明白了原来每天跟同学朋友一起为理想、目标奋斗的日子是那么的可贵与幸福。尤其在我们高三的时候，我们毕业生搬到了南校区，那是一个条件更为艰苦的地方，也正是在那里我过了一年的集体生活，让我初步的学会了自立。很艰苦，很拼命，很煎熬，但是很深刻，很充实，很美好，这是我对高中三年整体上的概括评价，其实，真正说起来，又怎么能说得尽呢。

终于的终于，我寒窗十余年中一直向往的“美好”的大学生活来了，本以为大学是我们这伙孩子的乐园与象牙塔，本以为上了大学就意味着可以赖床，可以晚睡，可以做很多很多在之前不被允许的事情，本以为大学生活是被安逸美好所包围环绕的。没想到，我错了，那些不过是不了解它的人强加给它的含义，大学，远不止如此。

进入大学以后，我的确产生了一些困惑，遇到了一些挫折与困难。首先，在生活上，上大学来到石家庄，是我从小到大第一次真正地离开父母，第一次尝试一个人在陌生的环境里学习生活。刚开始的时候，会有些担心，担心不能很好的照顾好自己，担心没有朋友，自己孤单着一个人，更多的是怕离不开父母和温暖的家。然后，在学习上也是真真正正地遇到了一些挫折的，我发现我的有些英语发音不大准确，这对于我们学语言的来说不是个小问题了。还有，因为高考英语没有听力部分，也一直没有练习听力，我的听力在刚上大学的时候也着实碰壁了。困惑也有很多，大学相比较于高中而言，自己支配的时间多了好多，有点儿不知道如何支配管理自己的时间。而且，有时候不清楚应该如何定位自己了，是按照别人曾告诉我的入乡随俗，还是保持自己的个性，曾经是摆在我面前的一个问题。

回顾半年的大学生活，我在很多方面获得了成长。慢慢地，我发现离开了父母，我也是能做好多事情的。我发现我可以很好地照顾自己，或许因为之前一直在父母的呵护下，自立的能力没有被发掘出来吧。我学会了自立与坚强，遇事自己想法解决，而不再是像以前那样求助于人。而且，经过这一学期，我也收获了友谊，我们也会互相鼓励，互相支持，共同拼搏。其实，我更加认同了一句话，在大学里有时要学会一个人，在某种程度上这意味着我们不是孩子了，该有自己的思想，学会管理自己了。对于学习上遇到的困难，语音方面，没课的空闲时间或者早晨上课之前的时间，我已经勤加练习;听力练习上，通过向老师请教，我也找到了练习听力的好方法和好素材，经过我每天听一单元的课文或者几篇慢速听力，现在我的听力水平也有所提高。我收获了知识，结识了友好的同学和博学的老师。另外，除了我自己所做的努力，心理健康课上老师所讲的内容对我也有所帮助，通过这门课，我发现自己所遇到的困难不是个别的，而是有共性的，无需苦恼，需要的只是努力去适应新的生活，克服成长过程中遇见的苦难挫折。还有，通过在课堂上与同学的互动交谈，也帮助我认识了更多的同学。人都是会慢慢成长的，有这么一句话，使人成长的不是时间，而是经历。我不会苛求自己在若干时间内变得成熟，这是不现实的，我只希望每经历一些事情，便收获一些东西，学习着让自己变得愈来愈完善就好。我希望，四年的大学生活，让我收获的不只是知识，更让我学会如何做人，学会健康的成长，学会拥抱生活。为了这个目标，我会努力的。我相信!

**大学个人成长报告论文篇十**

由于意外事故，我没能按时的来到学校和新的同学们一起学习，一起完成心理健康课程的学习任务，面对着这份3000字的分析报告确实无从下笔。好在热心的同学帮助了我，给我讲述了心理健康课程的主要内容，让我从中受益颇多。从心理健康的定义到如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

回忆曾经走过的路，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原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，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。

童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的`学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，所以我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，同学们都很羡慕，老师也很喜欢我，也就是那时形成了我的一个性格特征：自信。（虽然有时候有点大）

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，但从小娇生惯养的我，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习，初三时期，由于是外省人不能参加当地的中考，迫于无奈，我只能回到自己的出生地内蒙古去完成自己的初三学业，参加内蒙古的考试，离开了我从小长大的村庄，离开了一起玩到大的伙伴去了一个陌生的地方，当我下车的那一刻，我后悔了，呈现在我眼前的是破乱不堪的景象，弯弯曲曲的乡间土路，高低不平的小屋，尤其是父母告诉我这就是我以后学习的地方，我彻底失望了，我幻想的一切美好都没了，他们就把我一个人扔在了这陌生的土地上，起初的那段时间是很难受的，一切都是那么不自然，生活习惯与方式不同，课程进度不一样，这些都让我产生了厌烦，但慢慢地，我开始和那的一切熟悉了起来，才发现，其实也并不可怕，老师给我带来了一整套的教材，同学每天带我去这去那，熟悉那里。我的陌生感与孤独感都消失了，我很感谢他们，虽然仅仅在那里度过一年，但我结识了许多好朋友，虽然现在都已各奔东西，但我们的那份友谊是无法被抹去的。

高中，我来到了市里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高一的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了文科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和近几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。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。

**大学个人成长报告论文篇十一**

一、调研基本情况介绍

本次调查方式是在我的同学之间采取随机抽样调查，以问卷的形式进行调查。本次调查借助腾讯qq进行问卷发放，也得到了大部分同学的支持。这次调查一共发放了120份调查问卷，调查对象为本科及大专的在校大学生，男70名女50名，一共收回108份具有分析价值的问卷。这次调查得到了同学的大力配合具有一定的分析价值和较高的可信度。

二、调研分析

(一)、人际关系问题

根据调查可发现，有的大学生在与同学交往过程中往往表现出自负的心态，待人处事以自我为中心，总想表现自己，经常抱怨别人不理解、不体贴、不关心。有的大学生性格比较内向，不善于表示自己的思想，例如调查中发现有4%的同学当自己不受到别人理解时会和别人冲突，缺乏理性，15%的同学会有不同程度的怨愤和心情压抑！不愿和同学交流、合作，一心只读圣贤书，导致大学生产生自闭偏执等心理问题。另外，大学生之间由于个性、利益等方面的原因也容易产生冲突，导致有些大学生相互冷漠，甚至仇视打击对方，长此以往，她们就会在内心积聚心理问题，极易产生心理疾病。

(二)、学业问题

调查发现14%的同学认为大学生活就是三点一线之间教室、寝室、食堂缺乏激情与热情枯燥乏味。据了解学业上的主要问题是：（1）学习压力大；（2）学习动力不足；（3）学习目的不明确及学习成绩不理想；（4）学习注意力不集中。

(三)、恋爱与性的问题

大学生大都处18～25岁的年龄阶段，生理和心理发展过程已进入了性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段，不少大学生开始谈恋爱，但在如何处理恋爱与性问题上常常感到困惑。

(四)、情绪问题

在情绪方面调查发现，12%同学不敢在同学面前大声说话，这反映了一些情绪问。进入大学后,社会角色的换位引起了大学生许多的心理冲突，从而产生内心的痛苦和不安。大学生易出现的情绪困扰主要有：（1）抑郁。抑郁是大学生最为常见的情绪困扰。如得不到及时的心理咨询及治疗,就会形成严重的心理疾病，造成严重后果。（2）焦虑。一般包括自信心、自尊心的丧失、失败感、罪恶感的增加等，是由几种情绪混合而成的情绪体验，影响大学生的正常生活和学习生活。（3）自卑。自卑的人大多性格内向,常常觉得自己处处不如人，总感到别人瞧不起自己；做事瞻前顾后、畏首畏尾；不敢与人交往，不敢实践，因而抑制了自己的才华和进取的时机。（4）冷漠。一般表现为对外界的任何刺激都无动于衷，漠不关心，既不与人交流思想感情，也不多管闲事，一副冷若冰霜的样子。从表面上看，冷漠的学生是无动于衷，实际上一些学生内心十分痛苦，有很重的压抑感，如果长期得不到缓解将产生严重不良后果！

(五)、做法分析

经验与启示存在问题及原因

据了解造成大学生心理问题的原因是多种多样的，既有家庭环境、教育环境、社会环境等因素，也有发展过程中自身主观的因素。社会因素在物质文明高度发达的今天，物质文明在不断的发展可是大学生心理教育的缺失使得她们产生了一系列的心理问题。大学生正处于世界观、人生观的形成期，生理和心理处于不稳定阶段，心理素质还十分脆弱，容易造成价值观的混乱和情绪的起伏不定，致使她们心理复杂而动荡不安。家庭因素现在的还在大多数都是独生子女她们生下来嘴里就含着金钥匙是家里的宝，从小的娇生惯养导致她们心理承受能力差。自身因素，大学生个体因素是影响和制约大学生心理个体的人格缺陷大学生的人格结构较复杂，影响因素也很多，在人格的形成和发展过程中，不良因素不同程度地影响着其人格的健康发展，导致其人格发展有缺陷。研究表明，大学生中有相当一部分人存在不同程度的`人格发展缺陷，表现为孤僻、冷漠、多疑、悲伤、急躁、冲动、固执、好钻牛角尖、易偏激、骄傲、虚荣、以自我为中心等。自我意识缺乏客观性和正确性，大学生的自我意识是大学生心理发展中具有突出特色的方面，是个性发展的最集中的表现之一。自我意识包括自我认识、自我体验、自我控制等。大学生对自我认识和自我评价有浓厚的兴趣，但却常常缺乏客观性、正确性。有时自我感觉太好而自负骄傲，自我期望值过高，偏离实际水平，而一旦遇到挫折和不幸时，又因偏离而出现逆转，走向对立面，产生自卑情绪，自我评价过低，不能客观、正确地认识自己。缺乏正确的人际交往能力，人际交往问题是大学生最为关注也最感困惑的问题之一。人际关系的好坏往往影响到大学生的学习、生活、工作等各个方面，也影响到大学生对自我的正确认知，进而影响大学生的心理健康。能够说人际交往能力的欠缺，是大学生产生心理困惑最多、最直接的原因。生活环境变迁，心理学研究表明，个体所处环境的巨大变迁会使个体产生心理应激。生活环境的变迁对新生是一个不小的挑战。

三、结论与建议

对于以上调研结果发现的问题我向大家提出我个人的看法以及意见希望能对大家未来就业有所帮助。

1、在处理与她人的关系中，我们应该应当更加积极主动，而不应该等待她人的主动。而师生关系中学生的积极主动显得更加重要。大学中老师不再是中学时代与学生朝夕相处的，为了共同的学习目标而结合的老师了，大学中的老师自身也有繁忙的工作和学习，任课老师也一般在课堂上才能见到。因此，在师生交往中的主动权就掌握在学生的手中。当遇到心理方面或者其它方面的问题的时候，主动找老师寻求解决的方法，有可能的话尽量与老师保持密切的联系，这也是对学生非常有利的。

2、同学之间的长时间相处，特别是舍友长期生活学习都在一起。长时间的相处难免会出现大大小小的矛盾。当这些矛盾出现的时候，应该积极地寻求解决，而不应该激化扩大矛盾，尽可能地心平气和地协商解决问题。同时，在处理同学之间的关系时，应该保持一种宽容的心理，设身处地地为她人想想，不能自我中心只顾自己的感受，置她人的感受不顾。

3、在处理异性关系，男生和女生都应该主动，不必感到羞涩腼腆。在人际交往中，异性的交往是十分重要的。因此在与异性的交往中应该表现得落落大方。在与异性的交往中，不但能够给人情感的满足感，而且能够让不同性格类型的异性互相补充，更加嫩完善自我的性格，培养健全的人格。

4、当遇到不被理解、信任的时候，每个人都或多或少地感到压抑，这是属于正常的心理反应。此时，自己应该尽可能地与别人增加沟通，委婉地表示自己的想法。在平时的交往中，讲究诚信，建立自己良好的的信用，让她人由衷地感到你是能够信任的人。另外我们在发现自己已经出现情绪低落压抑等心理问题的时候，应当勇于正视，寻求方式解决。在解决方式的选择上，尽可能地采取自我调节和与她人交流沟通相结合，解决方式应避免单一化，以期用最短的时间、最有效的方式从心理问题的阴影中走出。

5、正确的价值观是个人健康发展的助推器，是个人保持积极乐观的人生态度的不竭源泉，是指引人生实现奋斗目标的灯塔。因此，大学生树立正确的人生价值观是十分重要的。踏入大学校园之后，就有必要对整个大学生涯进行规划，对未来的人生、职业有一个较明晰的规划，确立明确的目标，并为实现目标而努力奋斗，坚持不懈。正确的人生价值观不但包括个人的人生规划，还应包括对社会的责任感，树立强烈的社会责任感，为社会做出自己应有的贡献。

6、无论是大学生活，还是人生生涯，都不可能是一帆风顺的。即便是在日常生活中，也会遇到各种挫折，这就需要大学生较强的抗挫折能力。一方面要接受抗挫折教育，另一方面要尽可能地积累挫折经验，丰富人生阅历，让自己心理日渐成熟，为培养健全的人格打下坚实的心理基础。

7、面对大学生学习生活，如何恰当地处理学习生活是大学生必须正视的问题。在大学学习生活中是否具有明确的目标，在一定程度上影响到大学生对校园学习生活的评价。一半以上的受访者认为大学生活平淡一般甚至枯燥乏味，对大学学习生活缺乏热情与激情，一定程度上是由于大学学习生活中缺乏近期或长期的目标，使大学生缺乏奋斗方向，因而也就缺乏激情的源泉、动力。另一方面，大学生学习生活的自主积极性不高，或许是受到中学时代教育模式的长期影响，留下了些许后遗症，在一定程度上对老师、父母还存在依赖性，没有完全从中走出来。因此，有必要努力培养独立自主意识，这是走向成熟的必经阶段，同时也是进入社会前的必要准备。

大学生处于生理和心理急剧变化的时期，加之社会坏境的剧烈变化，很容易出现情绪不稳定和心理失衡。近年来，随着一系列由大学生心理问题引发的恶事件不断发生，大学生心理健康已经引起社会的高度关注。本文经过对大学生心理健康现状的分析，总结了一些在实践收到良好效果的方法，开展大学生心理健康教育，优化大学生心理素质、开发大学生心理潜能、提高大学生心理健康水平是一项系统工程，需要从转变观念、改进管理、改进教学、拓宽社会活动领域和加强心理卫生知识的普及及教育等多方面入手；需要社会、学校、家庭和大学生本人协调配合，共同努力，持续、有效地促进大学生健康成长。

**大学个人成长报告论文篇十二**

【导语】以下是本站整理的大学生2000字个人成长

报告

，欢迎阅读！

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、自我分析

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

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，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，我认为此专业可以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。我认为这很符合我的专业需要。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，能够说服他人共同达到组织目标;为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的\*，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

(二)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。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。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，也可能会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。

(三)能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四)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。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

(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能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。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，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

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，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3.我需要改进的人生五方面

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，加强自我的领导能力，专业学习能力。

最后实现自己的企业目标，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，可以充分发挥自己在劝说、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;能克制自己冲动的想法和行为。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，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，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。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧!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!非常感谢老师这一个学期内对我们的教导!我也会继续努力完善自己的。

个人成长分析报告1000

大一自我成长报告2000

-->[\_TAG\_h3]大学个人成长报告论文篇十三

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。

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!

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。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com