

2023年个人职场成长感悟 新教师个人成长总结报告(通用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

个人职场成长感悟篇一

教师这个词，这种职业，含有爱，一种博爱，一种大爱。教师肩负着为国家培养人才的重任。今天本站小编给大家为您整理了新教师个人成长总结报告，希望对大家有所帮助。

转眼间，一年的实习期马上结束了。怀着对教育的梦想，我捧着一颗火热的心踏上了神圣的讲台。面对人生的新起点，我充满信心。因为我坚信，路是人走出来的。过去的一年，是不断探索奋斗、不断检讨完善的一年。在这一年当中，无论是教学思想和教学理念的形成与接受，还是教学方法和教学能力的积累和提高，以及教学内容和教学理论的丰富和拓展，都有了较大程度地提高。一言以蔽之：我已经由一个刚毕业的准老师成长为一名合格的中学信息技术教师。反思才能进步，温故方可知新——现将本学期的工作的得失情况加以总结。

一、思想政治方面：作为一名党员，我在思想上严于律己，热爱党的教育事业，全面贯彻党的教育方针，时刻以邓小平理论、“三个代表”重要思想和xx大的最新精神指导自己的言行，增强了党性观念，坚定了理想信念，提高了理论素质和政治水平。参加并认真学习了“认真、专业、务实”作风效能建设活动，使自己的思想观念时刻与我党保持一致。

二、教学方面：参加工作的这一年来，我迅速熟悉常规教学方式、方法，对备课、上课、作业布置安排等常规工作进行了认真的实践，并在实践之中注意查缺补漏，遇到自己无法解决的教学问题就积极向同事们请教，努力做到课前准备好、课中讲解透、课后督促检查严。课堂上力求贴近学生生活，最大限度地运用自己的所学知识，激发学生的学习兴趣，培养学生的实践能力。课后积极和同事们探讨教学中遇到的问题，努力寻找解决方法，使自己的教学能力得到不断的进步和提高。

三、专业素养方面：信息技术是一门前沿科学，教学之余，我通过各种途径了解了相关的资讯，掌握科技发展的最新动向，并努力结合到自己日常的教学过程中去，使自己的教学内容能与时俱进。为了把自己的教学水平提高，我坚持看电脑报、信息技术奥赛书籍等，还经常网上找一些优秀的教案课件学习，还争取机会多出外听课，从中学习别人的长处，领悟其中的教学艺术。

四、业务能力方面：自觉参加了新教师培训、淄博市教师继续教育学习、计算机应用能力中级、高级培训等，并通过了以上所有考核，提高了自身的教学能力。

五、生活方面：在生活上，严格要求自己，注意自己的一言一行，谨遵“正人先正己”的古训，自己能做的事自己完成，尽量不给学校添麻烦，努力保持正派的工作作风，与校领导和同事们和睦相处，讲团结、讲正气，日常注意关心学生的冷暖，用爱心构筑与学生们、同事们的桥梁和纽带，努力和每一个学生、每一位老师都成为好朋友。“学为人师，行为世范”，是每个老师都应该遵循的，是对老师行为的一个规范。这一年来，我很注意自身的品德行为，努力给学生树立一个良好的榜样。因为初中阶段的学生正处在一个特殊的学习阶段：学生处于成长发育阶段，具有叛逆的个性，没有成熟的善恶分辨的能力，很多习惯都是在这个阶段养成的，是好是坏跟教师的言传身教有很大的关系。

六、学校工作：我严格要求自己，工作实干，并完成了学校安排的各项任务。由于是信息技术教师，这个特殊的职业决定除了日常的教学工作之外，还有很多的学校工作要做，我服从党和学校领导的安排，兢兢业业，主要完成了学校电脑的维护，还完成了学校的各种文件、成绩的统计和打樱在以后的工作，我将一如既往，脚踏实地，更加积极地配合学校领导完成各项任务，为学校的美好明天更加努力。

作为一名新老师，最大的不足是缺少经验。对考点、重点、难点把握不祝学校的每周公开课制度使我受益良多。每次讲完公开课，各位领导和老师都给我提出了很多中肯的意见，使我能在短时间内快速成长起来。

教书育人是塑造灵魂的综合艺术。在课程改革推进的今天，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学中，我将立足实际，认真分析和研究好教材、大纲，研究好学生，争取学校领导、师生的支持，创造性地搞好信息技术课的教学，使我们的工作有所开拓，有所进取，更加严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为美好的明天奉献自己的力量。

时间过得很快，转眼间，一个学年见习期的教育教学工作已经即将结束了， 本学期我担任二年级数学教学。由于是刚毕业，教学经验尚浅，因此，我对教学工作不敢怠慢，认真学习，深入研究教法，虚心向前辈学习。经过一个学年的努力，获取了很多宝贵的教学经验，也取得了较好的成绩。现将具体工作总结如下：

一、用全新的教育教学理念，改革课堂教学 从参加新教师培训到具体的教学实践以来，我反复学习有关的教育教学理论，深刻领会新课标精神，认真反思自身教学实际，研究学生，探究教法，逐步树立起以学生的终身发展为目的的教学思想，树立起以教师为主导学生为主体的新的教学理念，在教学实践中积极探索焕发语文课堂活力，有助于学生能力提高 与发

展的语文课堂教学的新思路、新模式启发思维，训练方法为主的自读课文阅读方法、以感知——探究——反思——延伸为主线的重点篇目学习法、以合作——探究——创造——创新为核心的语文活动课等，激发了学生学习语文的积极性，收到了较好的教学效果。

二、细研教材、潜心备课 教学中，备课是一个必不可少，十分重要的环节，备课不充分或者备得不好，会严重影响课堂气氛和积极性。曾有一位前辈对我说：“备课备不好，倒不如不上课，否则就是白费心机。”我明白到备课的重要性，因此，每天我都花费大量的时间在备课之上，认认真真钻研教材和教法，多方参阅各种资料，力求深入理解教材，准确把握重难点。在制定教学目的时，非常注意学生的实际情况。教案编写认真，坚持课后写教学反思，并不断归纳总结经验教训。同时注重课堂教学效果，针对学生特点，以愉快式教学为主，不搞满堂灌，坚持学生为主体，教师为主导、教学为主线，注重讲练结合。在教学中注意抓住重点，突破难点。由于准备充分，教学效果明显，学生易于接受。

三、用生动灵活的教学方式，焕发课堂活力 应试教学课堂围绕知识目标而展开，储存继承前人积累下来的经验和体验，但忽视了学生创新的动机、兴趣、情感、意志，如何激活所需的先前经验，萌动求智欲望呢？新课标要求我们建立以自主、合作、探究为主的教学模式，激活学生好奇心，探究欲，培养学生主动思考、质疑、求索以及善于捕捉新信息的能力，并把这种能力的培养定为课堂教学的终极目的。为此，我们仔细研究教育心理，准确把握初一学生的心理特征和思维特点，积极探索有利于激发兴趣、激活思维、激励探讨的课堂教学方法。例如在处理每单元的重点篇目时，我始终采用整体感知——合作探究——反思质疑——拓展延伸的教学模式，根据不同内容精心设计问题，组织课堂教学。这样教学，课堂上感受到的是一种亲切、和谐、活跃的气氛。教师已成为学生的亲密朋友，教室也转变成为学生的学堂，学生再也不是僵化呆板、默默无闻的模范听众。他们的个性得到充分

的展现与培养：或质疑问难，或浮想联翩，或组间交流，或挑战权威。师生互动，生生互动，组际互动，环境互动，在有限的时间内，每一位学生都得到了较为充分的锻炼和表现的机会。教室中再没有阴暗冰冷的“死角”，课堂上充满着流动的阳光，平等、和谐与交流共存，发现、挑战与沉思同在。活跃的思维，频动的闪光点，让学生成为课堂上真正的主人。教师的授课既源于教材，又不唯教材。师生的情感与个性融在其中，现实的生活进入课堂，学生在互动中求知，在活动中探索，既轻松地掌握了知识，又潜移默化地培养了能力。学生的整体素质有了质的提高，语文课堂真正焕发出它应有的活力。

四、用先进的教学手段，提高学习效率 现代科学技术日新月异的飞速发展，要求具有新鲜活力的语文课堂不仅要有教学模式的转变，学生思维的开启，更要有引导学生学会学习，掌握丰富的语文知识并获取叩开知识大门金钥匙的课堂教学效果。这是新课标对语文课程的基本要求，也是语文学科工具性与人文性特点的集中体现。应试教学课堂总是教师比比划划，总是在如何把知识线条明晰化上动心思，在学习中学生不能亲自体验到获得知识的过程与乐趣，其接受知识的过程间接而单一。新课程要求课堂要以更新教学手段为重点，借助各种媒体和教学资源让学生自主体验、感受，使得师生在探索中经验共享。信息时代多样的媒体和无所不在的网络正好为我们扩展课堂教学的领域，拓宽摄取知识的渠道，实现提高学生信息素养，开发学生的探究能力、学习能力、合作能力、创造能力提供了一个的可操作的平台。

五、用扎实多样的训练，培养学生的语文实践能力 死教书、教死书不能适应社会对教育的需要，新课程改革正是对今天教师教学观念的挑战。教师应由知识的占有者转化为知识的组织者，由知识的传递者转化为学习的促进者，超越课堂的藩篱，将现代教学过程演化为“培养学习者”的过程，实现由“授之以鱼”到“授之以渔”的根本转变。用扎实多样的训练，多方面提高学生的语文素养，努力培养学生的语文实践

能力，使学生获得一定的终身学习的本领。“授之以鱼，仅供一饭之需；授之以渔，则终身受用无穷”。教育的意旨并非知识的累积，而是心智上的能力的发育。学生在学校的时间是有限的，所学的知识也受时代的局限，他们要在未来有所作为，要在未来跟上时代，就一定要不断地学习，终身学习，去吸收新东西，更新知识结构。可见，方法的确比知识更为重要，教授方法才是教学的根本。那么，学生对于传授的方法是否能够灵活运用，对初中学生而言，则需要一个较长时间的反复的训练过程。为此，我针对不同的知识版块，采取不同的训练方法：夯实基础——硬笔书法每日一页，字词听写“循环放映”；扩大积累——课外阅读每日一页，读书笔记（摘记）天天都写；训练能力——阅读理解，从总体方法到解题技巧，系统指导，反复锤炼；作文训练——循序渐进，小作文依课文内容随堂布置，借“题”发挥，大作文紧扣课标和中考方向力求既有章法，又有创新，鼓励学生放飞思想，大胆发挥……教学有法，教无定法，从基础入手到提高能力直至学以致用，生动、活泼，扎实、系统，有序、有恒的训练，使学生在不同内容和方法的相互交叉、渗透和整合中开阔了视野，提高了学习效率，初步获得了一些现代社会所需要的语文实践能力。

六、参与教研、听课，取长补短 坚持参加校内外教学研讨活动，不断汲取他人的宝贵经验，提高自己的教学水平。坚持每天抽空听课，并经常向经验丰富的教师请教并经常在一起讨论教学问题。本学年，按照教研组的安排，听了本校十位同事的公开课，并通过参与研讨和集体备课等活动，使自己从别人身上学到了很多有益的经验。

走进 21 世纪，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学工作中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为美好的明天 奉献自己的力量。

这学年来，本人在教育教学工作中，始终坚持党的教育方针，面向全体学生，教书育人，为人师表，确立以学生为主体，以培养学生主动发展为中心的教学思想，重视学生的个性发展，重视激发学生的创造能力，培养学生德、智、体、美、劳全面发展，工作责任心强，服从领导的分工，积极做好本

职工作，认真备课、上课、听课、评课，广泛获取各种知识，形成比较完整的知识结构，严格要求学生，尊重学生，发扬教学民主，使学生学有所得，不断提高，从而不断提高自己的教学水平，并顺利完成教育教学任务。

一、政治思想方面：

认真学习新的教育理论，及时更新教育理念。积极参加校本培训，并做了大量的政治笔记与理论笔记。新的教育形式不允許我们在课堂上重复讲书，我们必须具有先进的教育观念，才能适应教育的发展。所以我不但注重集体的政治理论学习，还注意从书本中汲取营养，认真学习仔细体会新形势下怎样做一名好教师。

二、教育教学方面：

要提高教学质量，关键是上好课。为了上好课，我做了下面的工作：

1、课前准备：备好课。

2、认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念，每句话、每个字都弄清楚，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充哪些资料，怎样才能教好。

3、了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施。

4、考虑教法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动。

5、课堂上的情况。

组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服了以前重复的毛病，课堂提问面向全体学生，注意引发学生学数学的兴趣，课堂上讲练结合，布置好家庭作业，作业少而精，减轻学生的负担。

6、要提高教学质量，还要做好课后辅导工作，小学生爱动、好玩，缺乏自控能力，常在学习上不能按时完成作业，有的学生抄袭作业，针对这种问题，就要抓好学生的思想教育，并使这一工作贯彻到对学生的学学习指导中去，还要做好对学生学习的辅导和帮工作，尤其在后进生的转化上，对后进生努力做到从友善开始，比如，握握他的手，摸摸他的头，或帮助整理衣服。从赞美着手，所有的人都渴望得到别人的理解和尊重，所以，和差生交谈时，对他的处境、想法表示深刻的理解和尊重，还有在批评学生之前，先谈谈自己工作的不足。

7、积极参与听课、评课，虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水平。

8、热爱学生，平等的对待每一个学生，让他们都感受到老师的关心，良好的师生关系促进了学生的学习。

三、工作考勤方面：

我热爱自己的事业，从不因为个人的私事耽误工作的时间。并积极运用有效的工作时间做好自己分内的工作。在工作上，我严格要求自己，工作实干，并能完成学校给予的各项任务，为提高自身的素质，我不但积极参加各项培训，到各地听课学习，平时，经常查阅有关教学资料。同时经常在课外与学生联系，时时关心他们，当然在教学工作中存在着一些不足的地方，须在以后进一步的努力。

总而言之，现在社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学工作中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为美好的明天作出自己奉献。

个人职场成长感悟篇二

我叫，1994年出生，是一个帅气开朗的男孩，今年20岁了，不短不长的20xx年中，我快乐过、我骄傲过、我痛苦过，我绝望过、我也感动过，跟同龄的人相比我似乎更加的成熟，因为我有更多的机会去决定、经历和体验不一样的生活。蓦然回首，所有的不幸和不平、所有的喜悦和荣誉都让我有一种淡淡的感激，感激上帝在让我经历了很多之后依然热爱着生活，感激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。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，我相信自己生命的底色是真、善、美，我相信我的脸上一直洋溢着青春的光彩。特别喜欢周弘老师的一句话：“生命如水，赏识人生。”

咿呀学说话，跌跌撞撞的学走路，认真的鞋子，读书。那些点点滴滴的成长记录早已在我的脑海变得零零碎碎甚至早已部记得了。但是他们是我这本人生阅历书的某一章节。它丰富的我的生活。它是我的调味剂，是我的生活变得有酸的甜的苦的辣的。我懵懵懂懂地度过了小学的时代，成了一名初中生，同时自信心逐渐膨胀。我发现我很喜欢在老师和同学中爱表现自己。

总是在意老师和同学对我的看法，我总是把每件事做到最好，使同学和老师肯定我。可是有时总是力不从心，总是想做事做到最好，可是总是做的很糟糕，总是受到很大挫败。但是那些挫败，总让我不尽如意。总是感到自责和失落，就如跌入深邃的低估，摔的粉身碎骨。记得一次期中考后的家长会，而且那次的考试成绩可以说非常失败，回想妈妈每天辛苦的

工作，每天都是那么的疲惫，我的心时不时的一酸，那是我偷偷的流下了眼泪，我知道流眼泪是无济于事的。可是一看到妈妈，一想到她每天工作那么辛苦。还为我操心，好多头发变白了。有时就自问自己，为什么我努力了那么多却得到的确实这个结果。不断努力，鼓励自己。我相信我的命运掌握在自己手中，我的未来不是梦。

就这样，伴随着失败与成长，终于迎来了高考。不过高考挺让人失望的。没有自己理想的成绩，那时我很懊恼，和想不通，为什么命运要这样对待我。不明白，也想不通为什么，我还是来到了浙工院，这所魂牵我的梦想的学校。我的未来，将是怎样的，我不知道。但是我相信，不管在多么恶劣的环境，只要自己那颗坚持和永不言弃的心仍存在，再怎么经历怎么的挫折都不会阻碍自己前进，不管有多恶劣的环境，都能闯出自己的天空。

现在的我，是一个大学生。或许我现在还不是很成熟，但是经过这几年的锻炼，一定能有属于自己一片天。因为我永远相信命运掌握在自己手中，我的路还没走完。

人生总是变幻无常，你永远也不知道下一分钟会遇到谁会发生什么；人生总是充满喜怒哀乐，那曾经的种种心情是否还深藏心底；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。回顾自己的成长历程，蓦然发现已度过了22个春秋。我从何而来，又将往哪里而去？是什么造就了今天的我？在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习积极面对，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。

我从小学到现在，和大多数的学生一样，都是在父母的要求下，考重点高校，考重点大学。我那时的想法，就是按照父母的期望，好好考大学，好的大学就等于将要有好的工作。每天都是这样说，我就按父母说的，一步一步的走下来，这期间我都没有什么自己的想法，一切都努力往父母说的做，

其他的也都是人云亦云，这样一直到了大学开学。我到了大学，离开了父母，我才到了我的低潮时期，这时的我不知道该怎么和人交流，这里我接触到的人，天南海北，各式各样，生活方式也不相同，我也不知道该怎么去处理生活方面的事。仿佛一切都变的很难，一切都要自己去想，去做。那时的我很迷茫，也想了不少。以前的我，无忧无虑，只要做好学习，一切由父母安排。现在一切都得自己拿注意了。一时不习惯起来。在刚开始的时候，还和同学同寝发生过不愉快。那时的我，觉的和这的生活格格不入，总想回家，每天都过的很压抑。现在未免有些莞尔。到了现在，我也想了很多，也改变了很多。心里也觉的好了很多。我也想到了我的未来该怎么做。所以我现在觉的，大学的生活真是很锻炼人，真是塑造一个人的黄金时刻。这时候的心理是最容易受影响的，而这种影响是会影响到以后的生活的。直到了那个时刻，我才觉的，我的生活才刚开始呢。每个人的生活都有高潮和低谷，我知道以前无论如何，都已经过去了，未来才是我该认真考虑和为之奋斗的地方。

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，做手工让我非常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，我非常的恋家。专业兴趣上，我比较喜欢会计类的，也正是我现在所学的财管专业，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，理财型。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；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。

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。

我的人际交往能力很强，而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，对待事情自己有客观的判断和选择，不会人云亦云。自己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，于是考虑太多，不敢果断处理，创造力不强。

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。

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。

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。

性格的冲动性，耐心

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。

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。

通过这一学期的心理健康教育课，我觉的有些收获。我一直

觉的，我的心理还是比较健康的，但是进入大学以后，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，发现了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在这一学期的心理健康教育课中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，快乐地度过这四年时光。不过我知道我还只是学了些皮毛。我还想知道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！

人生，只有你自己想努力，才能真正的努力。这是任何人都无法用逼迫让你达到的目的，它只能是出由你自己内心的意愿，你才会真正的着手去调整，去完善，去提升，去塑造一个更好的自己。大多数人做事没有成功，根本的原因是缺少做的魄力，缺少奋力拼搏的勇气。魄力，沉睡的人体内，一旦被唤醒，会做出许多神奇的事情来。你不要受自筑藩篱或禁闭的思想影响，而放弃追寻理想的魄力。要让事情改变，先改变自己；要让事情变得更好，先让自己变得更强。只要你肯奋斗，没有什么是不可能的。要想成功，就要不断地自我剖析和进步。

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，但是我有许多的才能，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。

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。

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。

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。

共2页，当前第2页12

个人职场成长感悟篇三

一个学期走来，许多经历，许多记忆，让人刻骨铭心、难以忘怀。在任教学校的正确领导下，在学校领导的殷切关怀下，我严格服从学校领导的工作安排，克服了种种不适应，严格

要求自己，踏踏实实、保质保量的完成了各项工作。现将过去一个学期的教育教学工作总结如下。

一、师德为先，关爱学生。

在我的教师生涯里，一直奉行着德高为师和学生是教师的生命这两条准则。我深信，作为一名教师，只有为人师表、品德高尚，学生才会发自内心的亲近你、喜欢你。多年的经验告诉我，教师品德高尚的程度与学生喜欢你的程度成不可分的正比关系，而学生喜欢你又是胜任教学任务的必要条件。新教师年度工作总结在师德方面，我严格遵守国家的各种法律法规，做一个热爱祖国、热爱中国共产党、遵纪守法的合格公民。我严格遵守学校的各种规章制度。我严格服从学校领导的各种工作安排、顾全大局。我严格按照《中小学教师职业道德规范》要求自己，为人师表，爱岗敬业。我注重师德的理论学习，我注重形象、衣着得体、言语恰当，给学生以良好的示范和引领。

在关爱学生方面，我更多的给予他们表扬与激励，让他们在玩中学，学中玩，轻松愉悦的学识知识。家长会和家访工作是教育学生关爱学生的重要途径，我珍惜每一次与家长的接触机会，让学生的管理更加得心应手。

二、重视课堂，提高能力。

为了上好课，我注重组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性。同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服了以前重复的毛病，课堂提问面向全体学生，注意引发学生学数学的兴趣，每节课努力创设一个情境，同学生在课堂上同游戏，同进步。热爱学生，平等的对待每一个学生，让他们都感受到老师的关心，良好的师生关系促进了学生的学习。比如，握握他的手，摸摸他的头等。从赞美着手，所有的人都渴望得到别人的理解

和尊重，所以，和学困生交谈时，对他们的处境、想法表示深刻的理解和尊重。积极参与讲课，听课、评课，虚心向同行学习教学方法，博采众长，提高教学水平。本学期积极上好推门课、汇报课，积极配合学校的各项工作的开展。

三、认真批改，及时讲评。

作业是学生学习必要的补充与强化。我坚持每天给学生以不同形式的作业，做到每一本作业都身体力行的经过自己的手，认真批改，作不同符号的批注或鼓励。对每一次作业都及时认真的讲评，让学生及时改正错题，加深对知识的掌握。

四、关爱习惯，辅导学生。

关爱学生已成我的习惯，抽取一切可以抽取的时间辅导学生是全面顾及学生的自我要求。每一次看见学生犯错的情形，我都教育他们首先要有良好的品德和态度；每一次看见学生的机会，我都接近他们关心他们的近况；每一个提前来到学校的早上，我都找时间给学生检查作业；每一次有时间的中午，我都找来学困生给他们做数学基础的辅导。

教育工作，是一项常做常新、永无止境的工作。在教书育人的道路上我付出的是汗水和泪水，然而我收获的却是那一份份充实，那一份份沉甸甸的情感。我用我的心去教诲我的学生，我用我的情去培育我的学生。我无愧于我心，我无悔于我选择的事业，相信在铁一的这片热土上，我会不懈努力，向更优秀的自己迈进。

研究方向及研究计划

一、研究方向预想：

1、构建高效的数学课堂

“高效课堂”主要涉及两个方面的研究：教师与学生，即教与学以及两者之间的相互关系。打造高效课堂不仅仅是让学生能学有所获，教师也能在教学中实现成长找到成就感，形成“学生乐学，教师乐教”的良好局面，对师生都是一件很有意义和必要的研究。

2、突破初中生数学思维障碍，提升思维品质

数学是一门思维的科学，数学教学与发展思维、提高认知能力密不可分，是提高初中阶段数学教学质量的重要保证，然而由于初中生个体间的差异性以及从小学教育转入中学教育的不适应性，导致其在数学学习过程中产生各种各样的思维障碍。如果不能及时突破这些思维障碍，势必导致初中学生数学学习的积极性和主动性不高、教学效果降低、教学质量达不到要求等等。因此，我认为对初中生的数学思维障碍的研究是十分有意义的。

二、研究计划

作为国家免费师范生政策的首届受益者，转眼间走上基础教育工作岗位已半年时间。半年中，我在不断的学习和探索中逐步走向一个成熟而合格的教育工作者。但我仍觉得自己在理论知识和专业技能上有所不足，自身存在很大的局限性。通过这次进修研究生的机会，我希望可以不断提高自己在数学教学各方面的能力，并将之进一步运用于自己的教学实践当中。为此，我制定了如下研究计划：

1、充分合理利用时间，不断充实自己的专业知识。

教育硕士所修课程包括公共学位必修课程、学位基础课程、专业必修课程、专业选修课程和教育实践研究五个部分。我会利用工作之余，安排好学习时间，认真钻研专业课程，与教育教学实践有机的结合起来，不断完善理论知识储备来指导教学实践工作。

2、根据所在学校现状，研究适合学生发展的有效教学模式。

铁一中作为陕西名校，一直在不断创新和发展新型教学模式，探索最适合本校学生的数学教学方法。因而在研究生阶段，我将会不断探究和尝试新的教学方法，将学生的数学潜力最大地发挥出来，在课堂上发生更多的思维碰撞，创建更加高效的课堂。

3、拓展教育学、心理学理论知识。

在半年的教学工作中，我的大部分时间都用于备课、批改作业等工作当中，很少有时间去读一些教育专著、教育心理学方面的书籍，而在教学的过程中我深刻的意识到自己这方面知识储备的匮乏，所以我相信自己在这一方面有很大的进步空间。只有不断超越自身的局限性，了解古往今来名家的教育方法，掌握先进的教育理念，为教学实践打下坚实的理论基础，才能真正的将所学服务于自己的教育教学工作，从而提高课堂教学的有效性。

4、独立思考，联系实际，在导师的指导下，完成毕业论文。

在读研期间，我会通过阅读、学习课程，以及在教学实践中的不断总结反思，锻炼自己独立思考，分析问题的能力，形成自己的见解。在学习期间，积极与导师联系，在导师的指导下独立完成毕业论文的撰写。

个人职场成长感悟篇四

心理健康是大学生身心健康的重要内容，保证当代大学生成长成才必须切合时代的要求和大学生心理发展新特点，大学生只有通过不断的自我心理调适，提高个人修养和培养正确的成功观，达到真正的心理和谐，是当代大学生成才的基本条件。本文是本站小编为大家整理的大学生的个人成长报告

范文，仅供参考。

我叫zzf□1992年出生，是一个活泼开朗的女孩，今年21岁了，光阴似箭，岁月如梭，回忆那曾经走过的路，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远的目标。生活中的点点滴滴像跳动的音符编织着我美丽的梦想和绚丽的生活，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。

我出生在一个普通家庭里，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。但是原本快乐的生活停止在了20xx年，因为房子的事情导致父亲的一阵不起，父亲相信法律，所以他通过法律手段来维护自己是权益，可是事实让他失望，因为那需要钱；也因为母亲的文化不高，导致了母亲签下了那份让父亲忍气吞声的协议书；爸爸和奶奶不和，爸爸也常常在懊悔娶了母亲，他也许不知道间接同时也在否定我。在这种情况下，再加上我的幼稚、不懂事，还有父亲的身体也在每况愈下，不得不说，那段时间我有所察觉，但是我也在害怕，所以我选择了沉默。所以我成长为一个内敛、善良、倔强的女孩。

八岁的时候我就离开父母开始接受学校教育，小学阶段，在老师的教育和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。但时间悄悄的溜走，我在成长。进入初中，一切都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。随着时间的流逝，渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了。老师和同学也都成为朋友了，于是走过陌生，一切都变得快乐起来。然而20xx年的一个事故让我措手不及。在我的家庭中，父亲是家里的力量支柱和经济支柱，所以这个事故让当时的我很茫然。中学主要是学习，自己却不曾认真的努力的学习过。上课总爱睡觉，看课外书，偶尔间陷入自己的忧伤中，下课后和同学闹闹，就这样，我平凡的初中毕业。在20xx年的暑假里，我发现了我一个仅初中毕业的应届生多找到的工作很不理想。

所以我在收到中专的毕业证书的时候，请求姑姑可以帮助我，然后我在姑姑的帮助下我进入了中专，进行了我三年的学习。

高一和高二的生活很宽松！高三的生活紧张而充实！高一高二的时候我试着去学习书上的知识，去将知识融入我的世界，然而英语知识的薄弱只能让我维持在班级的中上水平线上，与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得学习很累很烦躁。高一的运动会上改变了我————我报了3000m□原先报3000m只是为了让我多余的精力发泄出来，然后跑完后我知道我也收获友谊。同龄间有着很多话题，我不愿接触悲伤，所以我将时间花在了和同学玩闹上，也让我在初中时期的忧伤渐渐的抚平了，虽然伤口还在，但我能感觉到它已经痊愈了。在高三的时候听了洪涛老师的讲座，我按着她说的方法一步一步的将英语单词背下去且吃透。渐渐的我的信心也回来了，也让我的成绩进入了班级的前六。进而我考上经贸职业技术学院。

曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。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。

没有最好只有更好，积极进取，按照计划定期目标行动，逐步实现目标。真正的成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以我把所有精力放在短期目标上，相信一定能够实现更长远的目标。坚持不懈，每天都为实现目标努力，不管取得的成就多么微小。

我憧憬美好幸福的生活，希望努力学习工作，希望有所成就。

周围好友对我的评价：我外向合群，积极向上，有较好的交

际能力，善于表达，头脑灵活有较强的思维能力，但我有我的缺点，有时太过于沉浸在自己的思维里进而给了同学一种忽视的感觉。但我相信我会完善我所欠缺的，走出一条属于自己的道路。

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。

一、自我分析

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！

二、职业期望及实现途径

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。

三、自我总结

人生就是记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受能接受的。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。

时间如白马过隙，年华瞬间斑驳，不知不觉中，我已经走过了20多个念头。通过心理健康这次作业，我回顾了自己的成长过程。心理健康课是对我们很有用处的一门课程，通过对它的学习，我们学到了很多有用的知识。我们懂得了如何去定义心理这个名词，如何进行情绪的调控，如何正确地去面对失败与挫折，如何培养和塑造人格和意志品质，知识非常全面透彻。我认为这次的自我分析对于我非常重要，我是怎么样的一个人，我会成为怎么样的一个人，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、自我成长分析：

上初中之后，大多一人在外读书，但父母从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的父亲，在我看来他是一个真正意义上的大男人，不但事业有成，生活中更是一位慈父。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，一直到初中毕业我始终是在掌

声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。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！中学的生活主要是学习，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口：我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。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，往往喜欢一个人却老是和她作对，喜欢她却老在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特征，出现对异性的好感和接近异性的欲望。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望感不得被压抑，还要在他人面前进行掩饰。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的单纯生活。在经历高考这个人生重大的转折点前，由于高中生活紧张而充实，但我却陷入地谷，后来才发现初中的学习只是自己要小聪明，靠考试的突击来学习，而没有扎扎实实的一步一个脚印的学，没有掌握好学习方法基础知识。所以与其他同学的成绩拉开了很大的距离。渐渐的觉得老师没那么关心自己了，不再那么受宠爱了，不再那么骄傲了。想赶上却找不到前进的动力。觉得自己很很失落觉得自己很没用，但在老师的鼓励下，我终于鼓起勇气，相信自己，还不能放弃。我决定一定要努力考上大学。

迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，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。”大学生涯的头一年，也使我第一次有机会接触到了心理这个领域。在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。认识并注重这一点，对于我今后进入工作，具有极其重要的奠基作用。

二、 我的基本的人生观：

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。

这么多年来，我形成了善良、宽容、单纯和积极向上的品质，也恰恰因为这些良好的品质，使我从小到大一直都有着良好的人缘，得到了太多人的关爱和帮助。但也正是因为周围家

人、朋友的宠爱，使得我在生活中有一些理想主义，同时又有些依赖性。因此，朋友们对我的评价是善良、开朗、单纯，他们总是批评我太过于理想主义了、太傻了、不够圆滑。我个人对此部分赞同，我觉得自己有时候的确应该变得现实一些、聪明一些、圆滑一些，但绝对应该要分时机、场合和对象。

我相信人性本善，所以即使一个人作恶多端，我也相信他一定是有着一些可以被宽容和理解的理由的。也因此，我总是更容易能够理解和谅解他人。

三、评价：

同学眼中的我：开朗，有幽默感，真诚对人，较积极面对生活。批评：没有恒心，有时候很懒，很急躁，没有什么创造性。有时候会莫名其妙地生气。

四、结束语：

曾听说过：在大学里先学作人，其次是作学问。也在大学生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。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！

共2页，当前第1页12

个人职场成长感悟篇五

前言经过了，路过了，错过了，于是我们以为自己成长了。终于也可以在眼泪里或者疼痛或者怅然地微笑。高举在海潮

起伏的清晨把自己裹在黯蓝的海水里，原来不是不怀念，那所有快乐的忧愁的往昔，一想起，就排山倒海，时光反方向奔跑，我们只能抓住往事的片段，在春花绽放的清晨，在夏雨轰鸣的午后，在秋风呜咽的黄昏，在冬雪纷扬的深夜，寂寞回味。有很多人把青春写在小说里，也有很多人把青春拿来歌唱。这个年代的孩子体会到的青春总是无常，混合着赤裸裸的忧伤，缠绕在灵魂里，铭刻在岁月里。

少年时代的日记，曾经的合影，高中校园里的柳树，一起散过步的操场，吃过无数次午饭的食堂这些琐屑而精致的细节都涂抹着我们共同哭过笑过走过唱过的年华。它们就是我们青春的符号，疼痛而清醒地记录着成长的轨迹。花朵，落叶，雨滴，清风。爱情，奢靡，纠缠，郁闷。总是逃不开一些东西，青春就这样冗长地往复在生命中最最纯粹的年纪。

我叫赵庆明，一个普通的大学生，我有我自己的喜怒哀乐，我不是一个完美的人，和众多大学生一样，需要改进的方面很多，需要学习的也不少，经历一些事情后，人也会变得成熟些，借用别人的一句话“眼因流多泪水而愈益清明，心因饱竟忧患而愈益温厚”。一个人应当有着自己真实的生命体验。并真切体味泪洗过的良心，所蕴涵的痛苦彻悟后纯净的善和美。人生的痛苦只有自己才能感受最深。生命的真实就在于历经磨难，人生路上所蕴涵的挫折需要仔细品味。

我出生在一个很普通的家庭里，家里有一个妹妹，从小爸爸妈妈都很重视我和妹妹的教育，儿时的美好时光总是令我难以忘怀，那时整天无忧无虑的回想起来就怀念。真想再回到那个年龄感受一下那种天真烂漫。那时候我多么盼望过节日呀，家人都聚在一起吃饭、聊天。还有我最喜欢的四驱车，玩具枪，童年时，经常骑在父亲的背上，看着天上的白云优雅轻快地飘过；童年时，经常和父亲玩着百玩不厌的捉迷藏。童年的时候，无数次看着飞过的鸟儿发问，为何鸟儿会飞？为什么花的生命那么短？为什么天真无邪的疑问都曾在那幼小的心灵中画着巨大的问号。

我在成长。进入初中一切都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。随着时间的流逝渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了。老师和同学也都成为朋友了于是走过陌生的一切都变得快乐起来。中学主要是学习自己却不曾认真的学习过。上课总爱睡觉，爱走神，当然也怕考试，怕开家长会，渐渐地心里也有了一些小秘密。

拥有无限的激情我进入了高中这有我最美的回忆。我用尽全力的翩舞，只为实现心中的梦，军训时我学到了很多，当然也收获到了友情也有一份快乐而艰辛的回忆。骄阳下挥洒青春的汗水，小憩时享受歌声的美妙。学习中，我明白做人是做最大的学问，人做好了，学问也就有了。如果你真正努力过，失败又何妨。那只不过是人生旅途中的一个小坎坷。

迈过去，你就是勇士。高二高三我拼搏着，为了父母的爱，也为我在别人心中的形象，别是高三，繁重的作业令我身心疲惫，但我明白，风雨过后必将有明澈的天空，迎接你的便是一道绚丽的彩虹。俯仰间，我明白父母在守护着我疲倦的梦，我赶开一群群黑夜，老师辛勤的付出只为留下钟鼓与太阳。我学会为了感恩，用点点滴滴的小行，来实现心中的大义。友情的芬芳令我陶醉，我会铭记它，用心把它焙的暖暖的。成为一生最美的回忆，三年的时光匆匆而过，能有如此丰富的高中生活经历正是人生之一大幸事，高一，高三，三年三线式的跨越让我受益匪浅。在这里与来自四面八方的同龄人一起努力，气球在同一片天空下沐浴着知识的阳光。在这里我不仅在知识的海洋里尽情的畅游又在老师的谆谆教诲中明白了人生的哲学道理，学会了独立自强。在长辈验证我也许还是个孩子，但是经历了这三年的美丽时光，我可以成功的向长辈宣言；我长大了。

高中生活的转折点，是我踏上社会的起步。老师曾对我们说，高中是人生最美的时光，也是最终会有的一部分，没有精力搞真正的是人生的一大憾事。我想这是没错的，高中与人生的青春花季相交，与成长一同前行，为将来的发展打下结实

的基础。拼搏的汗水收藏的泪光，成功的欢笑。精神的片段丰富着我的记忆，诚挚的友情，丰富的知识，以及身后的师生情，在我的人生道路上开满了鲜花点缀着精彩，临近毕业至今我可以大声的向天呼喊我此生不悔，因为我穿过高中这片森林，欣赏到这里的美景，这里的风景独好。

高中之后，我来到了天津工业大学，刚入学的时候我曾经迷茫大学是一个充满才华、学问同时又是一个充满竞争、挑战的小舞台、小社会。在这个舞台上我居然找不到自己的角色在一次又一次的社团面试中失败，学习上更是不如从前得心应手，没有了中学老师的悉心指导？少了好多朋友。我开始怀疑这就是我向往已久的大学吗，也许是在一瞬间一同涌上的孤独与无助让我瞬间成长，逐渐明白了每个人有不同的角色，不论是配角还是主角都有着各自的精彩，那我们何不努力将自己的角色扮演得最好。

作为一个大学生，我们都渴望乐观积极而不是盲目冲动、大胆而不大肆妄为，敢说敢想而不空想，深思探究而不乱想钻牛角尖自己的所有过去对于他们来说是一张白纸、这是你最好的重新塑造自己形象的时候、改掉以前的缺点、每进入一个新的环境、都应该以全新的形象出现？对待无论是朋友还是敌人？都要用一颗仁爱的心？祝福别人？每个人都有潜在的能量、只是很容易被习惯所掩盖、被时间所迷离、被惰性所消磨？因而奋斗是永恒的主题？不去想是否能够成功、既然选择了远方、便只顾风雨兼程？后悔是一种耗费精神的情绪。后悔是比损失更大的损失、比错误更大的错误。所以不要后悔？面对不公平的东西、不要抱怨、你的不公平可能恰恰是别人的公平。所以、你不如去努力的奋斗、争取你自己最合适的公平。

我们都是有梦想有追求的人，不要因为路途艰辛就放弃了前进的脚步。追寻梦想的过程是苦涩的，但只有经过磨砺的人生才会拥有更多内涵。不要让不安的心被浮躁占据，而是驾起灵魂的翅膀在校园里汲取知识，在不同层次的人群里学着

更好地做人，四年的时间里坚持很难？放弃却很容易。我们是始终坚信冬天来了，春天就不会再远？没有度过寒冬不知春的温暖，也没有走过沙漠不知水的甘甜？没有经过失败不懂成功的喜悦。因为年少轻狂，我们很可能会失败，可也正是年轻给了我们勇往直前永不言弃的资本。只要我们满怀激情踏踏实实地走好脚下的路，我们终究会取得胜利。

天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落，有多少人在我的生命里出现过，又消失了。那一条条纵横交错的直线，在某时某刻某一交点，然后又渐渐远去，成长是生命里永恒的定义，因为成长会贯穿每个人的一生，直至生命的死亡。当今天的你觉得昨天的你所做的事很幼稚时，我们还在成长；当今天的你觉得跟昨天的你没两样时，我们已经停止成长。人生中，再长的路，我们也得一步一步去走完，再短的路，我们也要迈开双脚去到达，所以，不管在成长的历程中，我们面对着什么样的经历，只要带着爱在旅途中，我们就不会孤独；只要有了前行的方向，我们就不会迷茫；只要勇于直面惨淡的人生，我们才能变得更加的成熟。