

大学生个人成长报告(通用7篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

大学生个人成长报告篇一

一晃眼，我已经在岁月的年轮上画了十九个圈。回忆自己的成长过程，我感到自己幼年、童年时期的生活经受及情感体验对铸就今日的我起着打算性的作用。我诞生在一个一般的劳动者家庭，父母均为农夫。上一代的人始终在担忧，八零后的一代是垮掉的一代，是温室的花朵，不敢放心的把这个社会交到我们手中。我并不完全同意这种观点。确实，我的童年没有父母一代的坎坷。不过，我的父母并没有溺爱我，也许我诞生的时候，家里跟“家徒四壁”也没什么区分。

首先我的诞生对我家来说就是一件大事，到不是由于一个新生命的诞生，而是我诞生时，母亲还没有到达法定生育年龄。结果政府又是罚款，又是到我家拿东西。也可从侧面看出，那个时代还是很乱。幸好父母并没有因此而把我当作一个祸患，反而更爱我，把我当作贫苦生活的惟一盼望。正是如此，婴幼儿时代倒也过地舒适，无忧无虑。现在想想，那段日子里的天空是那般明净，心灵又是那般晶莹剔透。或许无知，却终究美妙。

现在回头看，才发觉我原本是恐惊上学的。或许是恐惊离开父母，一步也不行。初次上学，是母亲送我去的，也可以说是母亲拖我去的。而那时的我，该是又可笑又可怜吧。紧跟在母亲身后，眼睛直盯着母亲，生怕她离开自己，而对四周的生疏同学则怀着疑惧和畏怯的感情。我那时会产生这样的心态，主要归功于：成长环境狭隘，与外界沟通少。所以，

一踏进学校，我就无所适从了。而最终，那那天母亲前脚刚进家门，我马上就跟回去了。母亲那时气极了，只是哭，我也跟着哭。母亲狠下心来，两天没理我。我终妥协，跟着伙伴们去上学了。

在学校久了，人也开朗了许多；学习态度的转变也特殊明显。从恐惊到主动，这中间是多大一步，唯恐母亲体会的比我更深刻。从那时起，读书成了我人生中的唯一大事，母亲每天早起，为我炖一碗鸡蛋；然后听我背前一天的课文。我那时有一股倔劲，课文要是背不出，就急得流泪，发脾气。母亲总是劝慰我，但不顶用。

小学六年级，为了让我承受到更好的教育，父母把我转到县三小。最初的一段时间，感受最深的就是孤独。这时，我那不擅长与人交往的. 共性完全暴露出来了。好在我遇到了一位良师，她领我走出“孤独”的怪圈，并送我笔记本，请我帮她批改作业，教我如何跟同学打成一片。可是，关于她的事我大都忘了，记住但也只是一些模糊不清的东西。我的童年于是就在读书写字、欢乐流泪中度过，间或也会有学习的压力，间或也会孤独，但更多的是欢快。

小学升初中时考的并不抱负，许多同学写信来劝慰我。可我自己却并不感到难受。或许是因爸妈的一句话：在哪儿读都一样，只要自己努力。现在想想，我是那么在意父母的态度。

初中时结识了一群现在仍相处默契的朋友，尽管现已散落在各处。那时的我们一起挥霍了多少个单纯无忧的日子啊。也是在这时，我遇到了人生中其次位严师—我的英语教师。我总有一种感觉，她是一个女强人，至少具有女强人的某些特质。比方，自律、严谨、一丝不苟、做事快速而坚决。因我初二时将大多数时间花在跟朋友出去玩上，初三她就开头“整顿”我了，每周都会让我出教室背英文课文给她听，也让我每天晨读上台去带大家读英文课本，记得第一次走上讲台，布满了紧急，说话的声音在我自己听起已经如雷般轰

鸣，可下面的同学其实都听不见；总之，我太关注自己有没有读好，结果下面的同学根本无法跟着读。可以想象，那天早上我是多么狼狈。可自从有了这第一次以后，每周都有那么几个早晨可以观察我在讲台上领读英语了。而我对她布满了崇敬；想着有朝一日成为她那样的人，自律、严谨，做事快速坚决、有干劲。

高中时，又遇到了叶先生，她是一位女士，可在21世纪，我们仍尊称她为先生，她是我的精神启蒙教师，我始终这样认为。初入高中的某天，我捧着本《简爱》在读，她走过来，轻轻地跟我聊了几名与《简爱》有关的；并说了几句鼓舞的话，也许是说“可以这个时代静下心来读名著的人很不错”（小小的鼓舞对那时的我却很受用）。之后又谈她看书有做批注的习惯，并且遇到好的段落都会摘抄下来。总之，在那之后我就养成了她看书的习惯，或者说，一种好的阅读习惯。她的语文课堂一向很活泼，她对作文的讲解总是独到而有特色。每次作文交了后，她总是马上批改，并把我们写的文章加以修改，再打印出来，发到每个人手中。每次写完作文之后，我们就开头期盼，期盼自己的作文被打出来，期盼她的欣赏。因此，别的班同学都引以为苦的作文，竟成了我们班同学的最爱。她有每天早上给我们朗读一篇或一段美文的习惯，会在某个早晨欣喜地告知我们杜鹃花开了，银杏叶黄了。在她无言的鼓舞下，我阅读了中国古代四大名著，《简爱》、《百年孤独》、《红与黑》、《高傲与偏见》、《巴黎圣母院》、《红字》、《余秋全集》、《三毛全集》、《席慕容全集》等大量书籍。我可以这么说：我的文学素养自遇到她开头形成。

而她教学的方法也深深地烙印在了我们的脑海中。她的鼓舞政策，她那融入生活而又超然于生活之外的人生态度，她的精神观、价值观……在那段时间里竟给我产生了连现在都无法估计的影响。

高中时，牢固了一位今后可能会走完一生的挚交好友。接近

高考时，那段时间的相互扶持与鼓舞，每周我们总会有一两个黄昏在操场上漫步，相互说说心中的怀疑与学习的压力。看看天空，牵手走走，默契十足。

授主持的，每周末都有一次活动，他会跟我们谈艺术、生活、人文、教育各方面有益于提升精神境地的东西。

再回头，看一眼来路，终看清了成长的一浅一深的脚印。成长和成熟终究是不同的。在我看来，有些人可能一辈子都没有真正成熟过。成熟应当是精神层面的，我的生活也并不像我回忆的那般一帆风顺。其中的挫折很多，只不过我已经选择性地遗忘了，一路走来，感觉到成长的路有大局部是学习的路。

待人真诚、热性和善、乐于助人、仔细负责、包涵理解是我的五个突出优点；也是努力践行的人格或行为准则。我始终把胜利学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的座右铭，也认为真诚、仔细、和善是为人处事的最根本准则。我始终信任，当我对世界仔细时，我终会得到丰厚的回报。

反响稍慢、惰性、时间治理不够科学、不够坚决、健忘是我急需改善的五个缺点。

反响稍慢这一缺点在最近这段时间有了很大改善。由于担当学生助理一职务。其中一项要求就是反响要快，遇突发大事时，需马上做出反响，想出相应的解决方案。在大学阶段，能担当这么一职务，我还是很感谢的。由于办公室助理相当于“秘书”性质，它对我的急躁以准时时保持积极友好的态度有很大考验。

健忘这一缺点也日渐突出了。最初我只是为了遗忘而去遗忘，是想遗忘一些不开心的事，是想过得更快乐。现在，就怕忘了学习工作生活中的紧要事情。

不够坚决这一缺点倒是在常常看得出来。报社团，报课外学习班，参与竞赛……许多次，给自己找借口，然后看着时机从身边白白消逝。

我没有信仰宗教，但我特殊观赏宗教文化、宗教哲学。道家认为“上善若水”，柔，随遇而安，润物无声是水的名贵品质，做人也应当这样。

佛教的“因果论”教会人辩证地看问题。我对宗教很不了解，总觉得它是神奇而模糊的。我现在的一个同寝同学是西藏的，当她说起佛教、佛庙、活佛，总让人觉得神奇而漂亮，但我并不想参加任何宗教。当别人问起我的信仰时，我的答复就是“知行合一”。

在对待他人方面，我通常比拟简单发觉和观赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会敬重他人，包括他人的思想和行为能较好地与他人沟通。我的朋友都觉得我比拟简单相处、心地和善、富有爱心和怜悯心，有较强的责任心。

依据气质学分类，我应当是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人宁静而不寡言，心情可收可放；独处时沉静多思，交际时热忱友善；学习时态度仔细，上课用心听讲，课后准时完成练习。

走过十二年的义务教育阶段，也走出了整体教学模式。面临最多的就是就业与择业的困惑。刚迈入大学，随处都能看到“职业生涯规划”的讲座。这才意识到人生规划尤其是职业规划成了摆在我面前且必需解决的课题。

今年我们学校是大类招生，我学的是电气信息类。包括自动化、电气工程及其自动化、电子信息工程、计算机科学与技术、通信工程等专业。到大三时才会分专业。

目前，我想学自动化，或许受到了“自动化是本大类最好的专业”的影响；但我对制一些控件还是很感兴趣的。因此，我以后会走的一条路就是：考研，读研，找一份与自动化专业有关的工作。

现在，摆在我面前最大的课题就是：读研。不管是保研还是考研，都要付出相当大的努力。我目前的选择就是好好学习，做好助理工作，博览群书。

我每天的三个小时，每周去一次图书馆。目前借阅的书大都是文学名著、哲学随笔、散文等。

大学生个人成长报告篇二

时间飞逝。进入大学已经快三个月了。大学生活对我来说是新的，和过去没有什么不同。对陌生新鲜的大学很好奇，想去探索一下。只是因为对大学生心理健康与实践这个课题很好奇，想探索一下什么是大学生心理健康，所以选择了这门选修课。这门课程给我带来了新的知识，拓展了我的知识面。让我学到以前没接触过的东西，让我知道心理学是如此有趣和有用。就像这个题目。有了这个话题，我可以对自己的人生进行深入思考，有机会全面认识自己，从而更全面地看待自己，更好地提升自己。

1. 生活

我认为生活是大学最重要的部分。四个来自不同地区，说不同语言的人，聚集在同一个宿舍，一起生活了四年。这对我来说其实是一个挑战。在此之前，我从来没有过夜。我不知道如何和陌生人住在同一个屋檐下。我和室友相处非常小心。我对他们不太了解，我想给他们留下好印象，所以当他们需要帮助的时候，我会尽可能地帮助他们。我觉得我是一个很独立的人，我可以自己解决一些其他女生看起来很难完成的事情。在我看来，性格不合是人生最大的问题。我觉得自从

进了大学，我变了很多。比如以前在家的时候，向往自由，觉得没有父母的控制很幸福。但是到了大学之后，我发现孩子真的很难离开家。很怀念在家的自由感。原来在家真的可以为所欲为，没有父母在外面生活似乎更自由。

2. 研究

在学习中，我第一次意识到大学和中学的区别在于课堂。中学的时候，我们都坐在小教室里，只有一个班一起上课。但是，在大学里，我们都坐在非常大的报告厅里，几个班一起上课。以前我们上课睡觉的时候，老师会用手敲你的头，或者拿粉笔砸你。现在，不管我们怎么睡觉，老师都不会打扰你。

第一次上课的时候，很迷茫。我不知道老师在说什么。我不知道我应该做什么，如何在课堂上做笔记。老师教的是速度不会因为学生听不懂而变慢。接下来的一段时间总是处于这样的状态。我觉得这个不可行。我得想办法适应。第一步，认真听老师讲，看我能不能听懂。我觉得当我做到第一步的时候，我发现我能跟上老师讲课的速度，老师说的也没那么难懂。接下来就是记录，理解，成为自己的。我认为如果我们努力工作，我们会有所收获。

3. 活动

参加过一个科室组织，一个医院组织。我觉得很幸运，两个组织的活动不冲突，两个组织都能留下来。在不影响学习的情况下，我会积极参加各种组织和部门的活动。我想我可以学到一些我以前从未接触过的东西，交很多不同的朋友。我可以充分利用我的业余时间。其中，我曾听过一句话：热情退却时，用责任弥补。听到这句话，我感触很深，牢牢地记在心里。

1. 个性

我不能说我的性格完美，但可以说我的性格很健康。感觉随着时间的推移，我也在逐渐改变，逐渐完善自己的性格。学完这门课，我能更全面的看到自己，发现自己的不足，努力提升自己。有句话叫人无完人，人无完人。有缺陷不可怕。可怕的是，你没有找到他们，或者找到了他们却没有想办法。自我反思有利于人格的发展和完善。

2. 情绪

我承认我是个感性的人。以前不知道是不是因为处于叛逆期。我很情绪化，固执，容易生气。情绪对别人特别敏感。也许随着年龄的增长，也许叛逆期已经过去，也许积累的知识越来越多，慢慢的我会思考很多事情，知道如何反思自己。尤其是，我觉得我自从来了大学以后，变了很多。虽然目前还不能完全控制自己的情绪，但我觉得我已经长大了。

3. 能力

当别人需要帮助时，我可以做自己的事情，帮助别人。我觉得我的生活能力很强，就算一个人住也没问题。我认为我的交际能力很好，因为我能主动和别人交谈，我很乐意交新朋友。我的学习能力应该加强，学习应该更加积极。我对工作能力的理解其实是组织工作方面的，因为对我来说是全新的理解。虽然我现在知道的不多，但我想如果我愿意学习，我会有所收获的。能力背后其实是努力。

4. 职业生涯规划

其实之前也没仔细想过自己未来的职业规划，可以借此机会好好规划一下。我觉得规划可以长远，但不要超越现实。先说一些小计划。目前我的第一个计划是好好学习，然后拿奖学金。并且，在业余时间，参加一些可以锻炼自己的比赛。明年要努力留在组织里，再努力成为副部级以上。如果我做到了上面说的，我不仅会收获很多，还会给我的简历增光添

彩。这些对我找实习都有帮助。我对我的工作有两个想法。第一是留在学校当老师，第二是当上班族。如果我是上班族，我会选择做理财规划师或者进银行。而且，我想能够在一线或者二线城市工作，不求富贵，但求家境殷实。事实上，如果计划没有实现，它永远只是一个计划。做好这些计划后，我会努力，争取的。

本来以为心理学这门学科离我们的生活很远，但是学了这学期，发现心理学都是围绕在我们身边的小事。就像说好了，要从身边的小事做起。我觉得这门课不仅教会了我文字知识和理论，也教会了我可以很好的利用这些知识，可以更全面的看待自己，更好的提升自己。收到老师的知识后，会不自觉的观察身边的人，让我对人的印象不仅肤浅。而且因为这是我们学院的选修课，我交了一些不同系的朋友。我喜欢收获友谊，我喜欢和别人交流的时间。在这个班里，我收获了知识，学会了更深刻的自我，收获了友谊。

这节课，我觉得课堂气氛很热闹，一点也不枯燥。我很喜欢这种课。而且老师会给我们一些有趣的测试，给我们一些上讲台的机会。每个走上领奖台的人都能得到不一样的体验。而且我觉得教学内容很有趣，很有用。老师的教学态度很认真，人也很善良，所以我对这门课印象很好，很喜欢。

这份自我分析报告到此结束。我觉得大家写这个报告又认识自己了。其实这种自我分析是必须的，不断的自我提升才是幸福的生活！非常感谢你这学期教我们！

大学生个人成长报告篇三

大学生自我成长报告1时间就像一匹穿过缝隙的白马，岁月瞬间斑驳。不知不觉，我经历了20多种想法。通过这份心理健康的作业，我回顾了自己的成长过程。心理健康课对我们来说是一门非常有用的课程。通过学习，我们学到了很多有用的知识。我们知道如何定义心理学这个名词，如何调节情绪，

如何正确面对失败和挫折，如何培养和塑造人格和意志品质。知识非常全面透彻。我觉得这个自我分析对我很重要。我是什么样的人，我会成为什么样的人，我成长的每一步都是我学会积极面对生活的机会。在自我分析中，我们也学会了认识自己，提高自己。

上了初中后，大部分人都在外面学习，但我的父母对我的学习从来没有放松过监督和帮助，这让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努力。尤其是我的父亲，在我看来是一个真正意义上的大人物。他不仅事业有成，而且一生慈爱的父亲。如果非要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强乐观的性格一直影响和激励着我。就这样，直到初中毕业，我用掌声和鲜花度过，那时候的成长之路一帆风顺。刚进入高中，一切都很奇怪。陌生的校园，陌生的同学，陌生的老师。一成不变的是，天空还是那么蓝，树还是那么绿，花还是那么鲜艳。久而久之，一切渐渐变得熟悉，校园也不再陌生，同学和老师也成了朋友。然后，经过那个陌生人之后，一切都变得快乐起来！中学生活主要是学习。当时我最讨厌英语课。从第一期开始，我就深深讨厌上这门课，发现自己成了“满意”我相信我是爱国的，所以我不学英语。现在想想真可惜。长大了还是要学。中学生之间的关系大多很简单，但因为处于青春期，男女之间不怎么互动。他们经常喜欢一个人却总是反对她，但是喜欢她却总是在别人面前说她的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特点，表现出对异性的好感和接近异性的欲望。由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望不得不在别人面前被压抑和掩盖。中学生活忙碌而简单。我幸福地结束了我的中学生活和简单的生活。在经历高考这个人生重大转折之前，高中生活紧张而充实，却跌入低谷。后来发现初中生只是耍聪明，靠考试的惊喜来学习，没有循序渐进的学习，没有掌握学习方法的基础知识。所以和其他同学的成绩差距很大。渐渐的，我感觉老师们对自己都没有那么关心了，也不再那么疼爱 and 骄傲了。想追上却找不到前进的动力。我觉得自己很失落，很没用，但是在老师的鼓励

下，我终于鼓起勇气相信自己，还是不能放弃。我决定尽力考上大学。

进入高等院校后，接触的人和事大大开阔了眼界。在渴求丰富知识的同时，我开始学会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。也许这就是所谓的成长吧！从此我渐渐有了成年的感觉——觉得自己肩负着一些责任，生活中的一些事情应该是理所当然的。今天，当我明白了一些人生道理，回过头来看自己的成长经历，我发现，过去所遭受的挫折和痛苦，并不是完全没有价值，而是隐含着深远的意义。今天，我对身边的人和事有了更多的包容、理解和关心，而不是执着于个人得失。所以有人说“挫折和痛苦的背后是成长的空间。”大学生涯的第一年也给了我第一次接触心理学领域的机会。在学校群体中，每个学生的个性特征差异很大，但他们也有共同的群体特征，如受教育程度较高。社会心理学家认为，群体是揭示个体才能、表达个体特征的领域，是在社会价值观、观念、规范影响下促进个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标和任务的基本单位。理解和关注这一点，对我以后的工作打下基础，会起到极其重要的作用。

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我很佩服人格魅力很大的人，也一直希望自己能做到。无论是高中还是现在的大学活，我都坚持自我反省，努力提升自己的人格。我读了很多书，积极参加活动，然后我越来越意识到性格对一个人有多重要，这关系到我能否形成正确的人生观和世界观。所以无论什么情况，我总是以德要求自己。无论何时何地，我都会遵循严格要求自己的信条，并切实遵守。平时爱同学，尊重老师，帮助别人。乐于助人曾经是一种传统美德。现在我明白了真相。乐于助人不仅可以建立高尚的道德品质，还可以为自己获得很多好处。帮助别人也是帮助自己。我一直很尊敬老师，因为他们在我不知所措的时候帮助我。没有老师的帮助，我可能不知道该去哪里。我现在意识到道德与其说是个人的个人行为，不如说是个人对整个社会的责任。一

个人活在这个世界上，就必须对社会承担一定的责任和义务。有了高尚的品德，他才能在贡献中正确认识自己的责任，实现自己的价值。

多年来，我已经形成了善良、宽容、简单和积极的品质。也正是因为这些优秀的品质，我从小到大一直享有很好的缘，得到了太多人的关心和帮助。但也正是因为身边家人朋友的青睐，才让我在生活中有些理想主义，有些依赖。所以朋友评价我善良开朗单纯，总是批评我太理想化，太蠢，不够圆滑。我个人部分赞同这一点。我觉得我有时候应该现实一点，聪明一点，圆滑一点，但是一定要分清时机，场合，对象。

我相信人性本善，所以即使一个人做了恶，我相信他也一定有一些可以容忍和理解的理由。所以，对我来说，理解和理解别人总是更容易。

同学眼里:我性格开朗，有幽默感，待人真诚，积极面对生活。
批评:没有毅力，有时候懒，不耐烦，没有创意。有时候会无缘无故生气。

我听说在大学里学习之后，学习做人。我也在大学生活中体会和实践了这句话。逐渐发现了一个人对生活的价值，不断督促自己提升，提升自己成为优秀的人。感觉还是要当面强化自己。

第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而提高个人修养。终身学习定下自己的目标。

第二，学会选择和包容他人；

第三，改善人格，保持积极乐观的人生观。“路很长，修远很忙，所以我会上下搜索”！

大学生个人成长报告篇四

1当代大学生心理健康问题的具体表现

1.1心理健康与否的判断

心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好的人际关系维持。心理是否健康一般采用量表测量，其标准是随着时代变迁和文化背景变化而变化的。根据我国大学生的实际情况，大学生心理健康的标准大致可概括为：智力正常，自我评价得当，情绪调控能力强，社会适应良好，人格完整，人际关系和谐，学习动机明确。

1.2大学生心理健康问题

大学生的心理正值一个发展时期，是从青少年不成熟的人格状态向成熟状态转变的过程，也是各种矛盾的思想观念发生碰撞、冲突的时期，还要面临复杂的角色转换问题，因而，大学时期正是各类心理问题的高发阶段。笔者了解到，当代大学生普遍存在的心理健康问题主要包括学业、人际关系处理、恋爱问题、性健康、性格和情绪调节以及特殊群体心理健康问题，涉及面较广，深入到学生学习和生活的各个角落。

1.3学业问题

具体表现为学习目的不明确、两极分化现象较严重和学习动机功利化；人际关系问题主要表现为很多大学生不能很好地与人和谐相处；恋爱问题则主要体现为情感的迷茫、不正确的恋爱观以及如何应对失恋；性健康问题主要表现在学生不能正确认识自我的性反应，产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感，把性与不洁联系起来并由此产生的心理压力；性格和情绪调节问题具体表现在抑郁和情绪失衡。

1.4特殊群体的心理健康问题

(1)网络群体。网络这把双刃剑给一部分大学生带来了困扰。

(2)贫困大学生。贫困生出现心理问题的比例高于非贫困生，人际关系敏感、自卑和心理负担过重的现象在贫困生中较为普遍。

2剖析当代大学生心理健康问题的成因

当代大学生存在心理健康问题的成因主要有以下几个方面。

(1)社会大环境的影响。随着改革开放的深入，我国加入wto后国际竞争的加剧，对人们的心理世界造成了巨大的冲击和震荡，在这样一种社会大背景下，大学也不再是宁静的港湾，社会上的一些不正之风，使得一些大学生原本就脆弱的心理防线受到了空前的冲击和挑战。久而久之，引起了心理的迷乱和失衡。

(2)家庭和学校教育的缺失。目前在校大学生，基本出生于国家改革开放之时，成长于国家经济发展之日，由于家长对他们的过高期待，过分保护，使其对家长的依赖性强，导致他们认知和情感发育不正常。另外，在高考指挥棒的调遣下，学校和家长在教育学生的过程中往往采用应试教育的方法，只重视智力教育，忽略了学生心理素质的培养和训练。

(3)大学生未接受系统的心理健康教育，心理健康知识匮乏。当前对大学生进行心理健康教育的状况并不乐观，很多学校都只是流于形式，心理健康知识匮乏导致学生心理调适能力不足，进而使学生维护心理健康的意识不足，埋下了诱发心理问题的隐患。

(4)大学生自身的心理特点，其主要表现在：大学生作为一个独立的社会群体，他们在性格、意志力和对事物的认知及情

感各方面都有别于高中生和成年人，情感方面比较热烈，认知方面明显不足，具体为对社会制度、人际交往和爱情等诸多方面的认识不完善，不成熟。同时，他们的柔韧性不够好，自制力也相对较差，做事喜欢随心所欲，缺乏长远目标，计划性不强。加之现代社会竞争和市场经济加强，各种形形色色的信息带来人们心理的复杂化，很多大学生经常感到压抑，但由于自身认识不足、心理方面知识的缺乏或顾及个人隐私等多方面因素，他们的郁闷没有得到及时释放，经过长时间的积聚和沉淀，便产生了各种心理问题。

3改善大学生心理健康状况的决策

3.1学校方面的应对措施

3.1.1开展新生入学的心理健康普查高中教育以学业为重，学生的心理健康易被忽视，带着高中遗留下的隐性心理问题，加之离开了父母的呵护，大学新生有可能在遇到一点小挫折后就将原先存在的问题加强化，以相应的症状表现出来。研究表明，开展新生入学的心理健康普查是预防大学生心理健康问题的一种行之有效的方法。

3.1.2加强校园文化建设，营造良好的心理社会环境孟母三迁择邻而居的故事充分说明了良好的环境对人产生的积极影响。好的校园文化氛围是大学生身心发展的沃土，而校风建设又是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要因素。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质。所以学校应加强团结友爱、奋发图强等优良学风的建设，让同学们在其影响下学会怎样与人和谐相处，解决一些学习和生活上的困扰。同时学生还可通过参加学校开展的一些丰富多彩的校园文化活动保持一种乐观向上的生活态度和健康的情绪特征。

3.1.3开展心理健康教育课程由于中学时期心理健康教育不到位，大学生普遍缺乏一些基本的心理健康知识。鉴于此现状，

校方很有必要系统地对大学生进行心理健康教育。课程除了对心理、卫生、健康等方面的知识进行讲解外还应加强认知心理教育，帮助学生了解心理发展规律，系统学习掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。

3.1.4 建立健全心理健康咨询体系学校心理咨询体系是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。通过有效的心理咨询和心理疏导学生可以及时发现自身存在的心理问题，及时找到应对措施解决心理问题，保持良好的心理健康状况。近年来，高校心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，而且为每一位学生建立有心理健康档案，比较全面地记录学生心理健康情况。选择适合中国文化环境的大学生心理健康测查量表，对其大学四年的心理健康状况进行跟踪调查、分析、归类，评价并记录在案，针对一些具有代表性的问题做到有的放矢，从而为社会培养出合格的大学生。

3.2 家庭社会方面的应对措施

3.2.1 家庭教育模式的转变当代大学生很大一部分是独生子女，由于家庭娇惯等原因造成了他们娇生惯养、依赖性强、适应性差、以自我为中心等性格缺陷。一旦进入大学独立面对生活的考验时，问题便会接踵而至，如同学关系紧张、不适应寝室集体生活、报复心理强、不关心他人等。产生这些问题的根源是家庭，解决方法自然也得分从家庭着手，现代社会的家长们应该意识到过去那种全权代劳的呵护方式往往是孩子成长的障碍，放手让他们自己处理一些生活中的事情，积累生活经验才是健全的家庭教育方式。

3.2.2 社会支持系统的完善大学生心理健康问题导致的最严重后果就是自杀，近几年，高校学生因为各种心理问题自杀的事件并不少见。巢传宣等研究表明，社会支持系统在自杀意念的产生中可发挥缓冲作用，社会支持系统比较好的学生相对而言产生自杀意念的机会较少。因此，在预防大学生自杀

工作中，应考虑构建比较完善的社会支持系统。

3.3 学生自身方面的应对措施

3.3.1 学会自我保健，加强心理调节大学生在掌握了一定的心理健康理论和知识的基础上，要学会自我心理调节，首先从认识上入手，学生要对自身心理状态、性格特征等有一个比较全面的认识，对自己在大学里的位置及自己所扮演的角色有一个正确的定位；其次，应该学会自我调适消极情绪。正确的调节方法可以通过写日记、听音乐、聊天散步购物等，以便及时释放负面情绪。此外，郝霞研究表明经常运用幽默缓解压力的大学生的抑郁和交往焦虑水平都较低，且自我效能和自信都较高，鉴于此大学生可以积极培养采用幽默方式来缓解压力的能力，以促进自身心理健康。

3.3.2 积极参加体育锻炼，促进心理健康体育锻炼有益于身体和心理健康，身体健康和心理健康互相依赖。学生在参加体育锻炼的过程中可以培养其意志品质，弱化、扭转不良的心理倾向。同样，由于体育锻炼中的情感体验强烈而又深刻，成功与失败、进取与挫折共存，欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织，这种丰富的情感体验，有利于学生情感的成熟，有利于情感自我调节能力的发展。

4 大学生心理健康研究的新思路

4.1 完善研究的操作方法，努力推进研究本土化我们必须在借鉴国外先进研究经验的同时，大力加强我国大学生心理健康的理论研究，加快大学生心理健康理论体系的建立与完善，并结合中国大学生的自身特点，研发适合中国学生的心理评估量表及问卷，从而进一步推动我国大学生心理研究的本土化发展。

4.2 拓宽研究的视野范围，努力推进研究具体化在研究大学生心理健康问题的同时，我们不仅要考虑学校这个大环境的影

响还要将研究视野扩大到家庭及社会环境等领域，密切关注其成长过程中一些特定因素的影响，使研究细化和具体化。

4.3扩大研究的文化维度，努力推进研究国际化随着改革开放的不断深入，留学生群体逐渐融入各大院校。对外国大学生来说，国外长期的学习与生活是一个重要的转变过程。在这个过程中难免会对他们的心理造成一定的影响，那么校方在着手研究中国学生的心理问题的同时也不得不重视起这些群体的问题。所以我们应对外国大学生心理健康进行研究，扩大研究的文化维度，从而推进我国大学生心理健康研究的国际化。

大学生个人成长报告篇五

xx年08月12号我出生在一个普通的家庭，父亲是一名农民。家里的条件不是很好，现在算算随着龙泉的人均dgp增长我家还不及这个数字的一半，不过父母省吃俭用把最好的东西给我，我过得跟其他同学差不多。爷爷家就在我家隔壁，由于我4、5岁的时候父母出去做了两三年的生意，我就跟爷爷奶奶住在一起，所以跟爷爷奶奶关系很好，爷爷是个勤劳老实的老农民，今年已经70岁了还在自己种田，奶奶是个很普通的农村妇女有着一颗热情善良的心，他们对我性格形成的影响很深。爷爷虽然是个农民，但在我眼里一直是一个很有学识的老者，我和我堂弟的名字都是他取的。

我四岁的时候上幼儿园，七岁的时候上小学一年级，我读了两年的幼儿园和一年的学前班，好像幼儿园的时候在小朋友中间还算是个比较聪明的孩子，也许像我的妈妈，话比较多，装个大人会跟邻居家的大妈讲自己家里的事，平时路上见到熟人也会主动问好，所以邻居都比较喜欢我。上学前班的时候总觉得自己长得不怎么可爱，所以期末表扬，奖状之类的也轮不到我。但还是见了老师会主动到招呼，即使三、四年级的时候见了学前班的班主任也会叫住她说声“老师好”她也还能叫出我的名字。那时候还是个开朗活泼的小男孩，穿

的好好像比较邈邈，整天疯来疯去，所以小学班主任不太喜欢我也算是可以理解的。小学的时候当了5年的小组长，其实觉得自己可以当班委的只是每当班委选举的时候没多少人选我。平时不太喜欢做作业，那个时代的动画片只要能讲的出名字的我都看过，因为家在农村还算是过了一个快乐、自由的童年，不过总的来讲现在回想起来发现那时候错过了很多好时光用来学习。现在很多不好的习惯也是当初养成的。

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，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。

不知不觉就进入了高中，我没有考上父母期望的重点高中，而是上了一所职业高中，选了（3+2）机电一体化的专业，学习了一些专业知识，认识了许多的新同学，人际关系还不错，时间过的很快，短暂的高中生涯就结束了。在这期间还实习了半年，让我学习了很多做人的道理；很多的社会经验！

自从进了大学之后，接触到了许多各式各样的人。大学不像高中紧张学习一样，大学相对来说比较自由。高中是三点一线的学习，大学是自主学习！大学的活动很多。我参加了很多的社团，有青联、学习部等；参加社团不仅能锻炼自己的组织，交际，领导的能力，还能结交更多的朋友。学习更多的专业知识，提高自己的能力，能有一个美好的未来！

我希望给人的印象是正直诚恳、勤恳敬业，有幽默感、宽容待人、做事认真负责、乐于助人。最重要的能正确的来表达自己，期望通过我大学期间的努力能做到这一点！

大学生个人成长报告篇六

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。

大学生个人成长报告篇七

【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，我一直是十分敬重的，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