**《自我成长分析报告》撰写分析**

第一，题目要求：

**自我成长分析报告**

（题目可以自拟，能反映文章内容、简短、贴切）

（黑体，二号，加黑）

第二，主体内容要求：

主体内容结构建议：三大部分——

一、感受收获（一级标题，黑体，三号）（400字左右）

①学习了《大学生心理健康教育》课程后，你对心理健康的认识发生了什么变化？（必选）

（正文部分：宋体，三号）

二、自我分析（一级标题，黑体，三号）（1300字左右）

**（我是谁？我从哪儿来？我怎样？）**

**（一）我的心路历程（二级标题，楷体，三号，加黑）**

**我从哪儿来？**

③根据自己成长过程中重要他人、重要事件对自己的重大影响，自己调整完善提高的过程，利用课堂所学的心理学相关知识进行分析；（必选）

**把对自己的影响凝练成小标题，然后将事件高度概括，边叙事边分析。**

**1. 三级标题，宋体，加黑，三号**

（正文部分：宋体，三号）

2. **三级标题，宋体，加黑，三号**

（正文部分：宋体，三号）

……

**（二）我的个性我知道（二级标题，楷体，加黑，三号）**

**（我是谁？我怎样？）你认为自己是什么样的人？**

②你认为自己是什么样的人？（从自身性格、能力、优势与不足、情绪控制和管理等方面分析。）（必选）

**主要是分析自己，对自我的认识，包括自己的性格特点、能力优势劣势，找出几个方面，凝练出几个标题，进行阐述。**

⑤我最好的五个品质是什么?

⑥用哪三个形容词能最好地对我进行描述?

⑦你最好的朋友会怎样评价你? 人们对你的批评意见集中在什么方面?也可以从人际关系、情绪管理、亲密关系、应对挫折等方面来写。

⑧一般情况下我是怎样看待其他人的?如何改善自己的人际关系？

⑨我最近大部分时间的心情是怎样的?常用什么方式来调节自己的情绪？

⑩你对大学生恋爱有什么看法？如何培养爱的能力？

⑾如何看待生活中遇到的挫折与失败？你觉得自己面对挫折的方式正确吗？

**1. 三级标题，宋体，加黑，三号**

（正文部分：宋体，三号）

**2. 三级标题，宋体，加黑，三号**

（正文部分：宋体，三号）

……

三、成长分析部分（一级标题，黑体，三号）（800字左右）

成长无止境**（我要去哪儿？我怎样去那里？）**

生活中，常常使你烦恼的事情有哪些？你最想成长和改变的方面有哪些？结合心理健康课上学到的内容，谈谈你准备如何自我完善。

⑿我的个人奋斗目标有哪些?

④在你的人生中哪五个方面是需要增强的?（大学四年的目标是什么？）结合该课程学到的知识和技能谈谈你准备如何完善自己（如何实现自己的目标，可操作可执行的措施和规划有哪些）？（必选）

**（一）二级标题，楷体，加黑，三号（目标，我要去哪儿？）**

**把自己大学四年的目标，凝练出小标题，简单一两句阐述之后，一定分条列出具体的措施与规划。**

**1. 三级标题，宋体，加黑，三号**

（正文部分：宋体，三号）

**2. 三级标题，宋体，加黑，三号**

（正文部分：宋体，三号）

**（二）二级标题，楷体，加黑，三号（目标，我要去哪儿？）**

简单阐述之后，分条列出具体的措施与规划

**1. 三级标题，宋体，加黑，三号**

（正文部分：宋体，三号）

**2. 三级标题，宋体，加黑，三号**

（正文部分：宋体，三号）

第三，注意事项：

用思维导图的形式给大家提供了写作提纲，是为了让此次报告的内容、主题更突出，但绝不是一篇用简答题组成的文章。以下是往届出问题最多的地方，请大家注意！

**首先，**成长的**经历**写得很丰富，但是个人**成长**的内容有些偏少，建议从经历带给自己成长、对现在自己的影响入手，凝练几个方面或几个阶段的重要成长，**通过概括叙述重要事件或重要人物，重点阐述对现在自己的影响，建议借助课堂所学，重新审视、分析。**

**其次，**自我分析内容很丰富，但是缺乏条理性。建议重新梳理归纳，拟出自己优缺点、性格特点、待人处世等方面的小标题或者**“在……方面，……；在……方面，**……”统一用类似这样的句式，分别进行阐述，各个方面的字数最好大体差不多，这样条理性更强，观点更突出。

**第三，**成长分析这部分建议**结合前面自我认知**，梳理这一部分的内容，整理归纳出几个大学目标，拟成小标题，后面简单阐述， 写出具体措施和规划。这样与前面内容相呼应，而且今后成长有目标、有方向更有可实现的具体措施。

第四，排版要求：

1.页边距：上，3cm; 下，2.5cm; 左，2.5cm； 右，2.5cm

2.行间距：1.5倍

3.段前空两格

4.页码：居中，宋体，四号