

# 最新个人成长报告的摘要(优质13篇)

实践报告是对在实践活动中所获得的经验、理论与实际结合的反思与总结。小编为大家整理了一些经典的开题报告范文，希望对有需要的同学有所帮助。

## 个人成长报告的摘要篇一

我出生于一个普通的城市家庭。三岁以前，和妈妈一起居住在市，在我模糊的记忆里，每年只有过年爸爸才会团聚，所以在我幼时的记忆里，一直很期待家庭的欢乐。好在没多久我们全家一起去了宁夏定居。

从小爸爸就很重视对我的教育，记得在我入学之前，我就可以从一数到一百，会背口诀，还会一首一首的背古诗。这是我对自己幼儿期的记忆，现在回想起来，感觉那时的生活是最美好的，每天无忧无虑。

我五岁时进入小学。小学时常因贪玩遭到爸爸严惩。按照皮亚杰的理论，4、5岁到8、9岁的儿童处在他律道德阶段，所以尽管当时还小，但这些惩罚让我开始学的像妈妈说的“要像个女孩子”。随后，在小学里，我一直成绩优异，还在爸爸的影响下爱上了看书。

这个时期的我是很乐观的。

从初二时起我成绩不太好，在班级里属于中上水平，没有了小学时的优越感，曾一度让我感觉很不舒服。从高一开始，我又排在前十之内。

高三是对我影响最大的一段时间，不知道为什么我突然开始拼命的学习，生活习惯也随之改变，那时每天的睡眠时间不到五个小时，白天也从不打瞌睡，学习成绩开始稳定。虽然没有和班级里的太多同学交往，但我还是有几个好朋友的。

也就是从这一时期开始，我的性格慢慢的有了变化，由之前小学、初中时期的相对外向变得较为内向。喜欢安静，凡事变得谨慎、细心。

在同学交往方面，我一直都有自己的“小团体”，毕竟班级人数太多，不可能和所有同学都关系密切。总的来说，在我高中以前的生活中，学习是我生活的主旋律，我一心追逐着高分。这段时间的家庭生活是很安定的，从我上小学开始，爸爸为了工作时常出差在外，剩下我和妈妈两人在家中，虽然这样的时间并不是很长，却使得我从小就能体会到爸妈的辛苦不易，我开始学着体谅父母、听话懂事，甚至以后上了大学离开他们，从无过分要求，也从没做过让他们担心的事。虽然爸妈的保护也带来一个弊端：过于单纯。当然，这几年我有了自己的爱好：听舒缓的音乐，书籍的阅览范围变大，时而锻炼身体。

其实我对自己的期望值比较高，所以考入师范大学开始并不让我感到满意，但汉语言文字这个专业还是带给我不少安慰，即使刚接触时我并没有立刻体味到她的魅力。大学是一个尽展人生风采的舞台，我本身偏内向，但朋友多外向，在搭伴的热闹氛围中我还是参与了很多活动，留下许多美好的回忆。慢慢的，我发现大学和中学是不同的，这里的学生有着更多的自由，这就意味着我周围的同学不再是“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的高中生，况且一部分人的学习目标由原来的追求高分变成只求不挂科了。图书馆里的藏书对我更是个很大的诱惑，我在兼顾专业课的同时开始涉及一些不同的书籍。

学校的宿舍虽住得满满当当，可能是因为大家脾性相投，生活习惯相似，我和室友相处的还算不错，关系融洽、人际和谐。也就是在与大家相处的过程中，我对自己有了更深的认识，我做事谨慎细心，有较强的韧性，并且能很好的觉察到他人的情绪变化，与他人较和谐的相处。我始终认为，人性会有一些优点和弱点，金无足赤，人无完人，对人的要求不

能太苛求完美，我相信每个人的行为背后都有其原因，只要站在对方的角度上按照他的思维方式去考虑，很多一开始我们认为不可理解的行为就都变得可以理解了。

最好的朋友给我评语：待人真诚，能宽容待人，虽性格倔强却能听进忠言。因为开了心理学课程，了解也就逐渐深入，我发现心理学是很有意思并且是很有用的，我羡慕像张厚粲先生那样的心理学大家，也越来越强烈的意识到人是应该有所追求、不断拼搏的。

也是在这个时候我认了我直至今日的闺蜜，一个开朗、有点儿大大咧咧却充满活力的女孩儿，她是大学里对我影响最大的人，几乎永远都是微笑的，告诉我们许多有趣的事，逗我们开心，她的活力、热情感染着我，她教给我的不仅仅是一些生活技能，而更多的是一种乐观、向上生活的积极态度。

大学的经历是我一生的财富。那段日子让我感觉充实、宁静而又不乏乐趣，让我和同学们的关系更近，和朋友们的感情更深，我一下子感觉自己要担负起自己的生活了，感觉到了肩上的责任，包括朋友的信任和家人的期待。这是我大学最美好的回忆了。

最让我没想到的是，我很快就适应了这里的生活，并且和新同学相处的非常好，每天紧张的学习虽然偶尔让自己感到很累，但心里还是很安慰的。我是粘液质—胆汁质的混合型人格，从艾森克人格问卷的测试结果来看，我是中间型的性格，情绪稳定性较差。我的应对方式问卷中的六个因子得分由高到低依次是解决问题、求助、自责、合理化、退避、幻想。我觉得自己以后需努力改善的有：减少对既成事实的抱怨，学着更好的去控制自己的情绪，果断的作出决定，敢于尝试一些新的事物。

上班对我而言意味着真正进入社会，虽然这也是个校园，但一夜之间我的身份换了，从学生变成了老师，不夸张地说，

我和我的学生一起成长。

目前我的基本的人生观是：只要你付出了就会有回报，以感恩的心，微笑着面对一切，享受简单而充实的生活。我最近的大部分时间里，心情都是比较好的，有时为工作量太重而感到焦虑，但我在更多的时候感觉到的是充实和满足。虽然我没明确的宗教信仰，但我相信善恶有报。对我影响最大的人是我的父亲，他的勤劳善良对家庭的责任感感染了我，让我学会守护，学会珍惜，学会感恩，善待身边的每一个人。

### (一)成为心理咨询师是我的人生理想和职业要求

通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么地重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。

成为合格高尚的心理咨询师也是我内心里的一种渴望。当今世界，美国的心理咨询不管在技术层面还是制度层面都相对成熟，相比之下，我国的心理咨询还有着更多需要进一步完善的地方，但我相信，随着社会的不断进步和我们的不懈努力，我国的心理咨询一定会变得更加专业化和规范化，使心理咨询真正成为能为国人提供更好服务的职业。我也会在这样的大潮中，努力向教师和前辈学习，在实践中不断提高自己的咨询技术。

如果我有选择咨询对象的机会的话，我愿意首先选择学生做为我的帮助对象。因为我自己也是从小学到大学一步步走过来的，对学生的问题可能有着更深的体会，也比较了解学生的心理发展特点，所以，我觉得在从业之初，以学生为咨询对象可能更为合适，随着自己生活阅历的不断增长和咨询技术的不断成熟，我也会很愿意去帮助更多不同群体的人。

## (二)成为心理咨询师的优势和不足

### 1. 优势:

(1)我喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。

(2)对于搞学生心理咨询来说，我的成长经历是我开展心理咨询工作的一笔财富，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。

(3)我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观可以成为学生的榜样。

(4)多年的学生管理工作，尤其是心理咨询和心理健康教育科研工作，极大地提高了我从事心理咨询工作的专业水平。

### 2. 不足:

随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。

(1)理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。

(2)由于我这个人偏于内向、不善沟通的性格，对于一些求助者容易出现反移情现象。

### 3. 努力方向

(1)不断提高理论知识和咨询技能，克服自己性格上的一些弱点，以职业性的理智态度去严格要求自我，使自己在工作中始终能够保持中立性态度，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。在出现问题需要帮助的时候，能够积极争取上级心理咨询师的督导和同事们的支持，以积极

严谨的态度对待求助者。

(2) 由于我的职业特点和个人能力，我较为擅长青少年的发展性心理咨询，帮助家长和来访者建立良好的行为模式是我多年来所从事的研究，在今后的职业历程中，我要在这个领域深层次地发掘下去，让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

参考文献：

3. 【澳】郎达·拜恩/著谢明宪/译《秘密》中国城市出版社2008年11月第1版

## 个人成长报告的摘要篇二

摘要：本文讲述了我走向心理健康教师的心路历程，通过对自我成长经历的全面回顾及剖析，阐述了个人从幼稚不断走向成熟的历程及形成原因，深层次地审视并分析了自我的人格特征，从而揭示了自我想成为心理健康教师的内心追求和渴望，并对自己从事心理咨询师职业所具备的条件及不足进行了分析，从而指明了自我的努力方向。

本人现年37岁，1991年毕业于上海体育师范学校，长期从事体育教师和大队辅导员工作，喜欢与孩子打交道，多次被评为“学生心目中的好老师”。成为一名合格高尚的学生心灵引导者、解决困惑的帮助者，成为孩子们的真心朋友，一直是我多年的美好愿望。

### 一、自我成长分析

#### （一）美好而纯真的童年

由于父母都比较忙，尤其是父亲，特别忙，我出生六个月就离开他们，在农村的外婆家长大直到上幼儿园大班，那是一

个依山傍水的小山村，纯朴的农村生活给我留下了深刻的印象。父亲很能干，我们兄妹三人的衣服、鞋子都是爸爸亲手缝制，我们玩的风筝、灯笼，爸爸都能做，童年时的我无忧无虑。

## （二）发生转折的少年期

由于在农村待的时间比较长，一口纯正的南京地方口音，上了一年大班，由于我的出生月份小几天，这一届全国的学生比较多，我给严格控制在正常招收之外，在农村外婆家又住一年，此时的我，心“野”，玩心特重，一口纯正的南京地方话，使教我小学一年级的上海语文老师大伤头脑，我经常被罚，一个字要反复更正，使我对语文课的学习非常反感，更别说写作文了。一~四年级的小学生活是在懵懵懂懂中度过，虽然成绩不是很好，而且还经常惹祸，但很快乐。五年级那年，我的父亲被评为上海市“五讲四美”积极分子，到处是被别人赞许的眼光，站在父亲边上，我满是光荣，对父亲更生敬佩。多伟大的父亲，在家事无巨细（当然妈妈也承担一部分），孝敬老人，工作岗位上成绩显著，年年评为先进工作者和优秀党员，看着爸爸一叠的获奖证书，我感慨万分，我是一个老让爸爸操心的女儿，我要和爸爸比赛，做一名让爸爸自豪的女儿。

到了中学，我发奋努力，第一张奖状也是评为“学雷锋好少年”获得的。那一天，我激动万分，放学的路上，我是一边跳、一边唱着歌回到家的，爸爸回来还特别晚，我一直等到半夜，迷迷糊糊中听到爸爸回来了，我顿时精神来了，急不可待的把奖状递给爸爸，爸爸其实也很累了，疲倦的脸，看到我不睡觉，正想说什么，看到手中的奖状，他轻轻的说了一句话，“女儿真不赖，赶快睡觉去”，简单关切的一句话，使我感到万分温馨，我开始积极为得到爸爸的表扬而努力着，每次获奖，我总是第一个告诉爸爸，包括现在，取得荣誉，我也是第一个打电话给我的父亲。初中三年我不断的进步，学习成绩已经挤进班级前10名，并报考了上海体育师范学校，

成了一名中师生。

### （三）平淡而惊喜的中师三年

进入中师后，我越加刻苦努力，尽管在上海我人生地不熟，但是我的积极上进心，获得上海班主任的肯定，担任班级的团支部书记、掌管班级的经济大权，年年被评为三好学生、获得奖学金。

### （四）自我改变

中师三年我以优异的成绩毕业，由于浓浓的父母感情，虽然得到上海老师的肯定，想把我留在上海，但是我毅然选择了养我、生我的梅山。刚开始几年，由于刚进入工作岗位，我这个人又大大咧咧的性格，缺少深层次的思考，做事热情高涨，但效果并不明显，使我也经受了挫折，一段时间自信心大减，自卑感充斥着整个身心，人特别疲劳，晚上睡眠也很浅，遇事也更加浮躁。我这时特别想回到爸妈身边，为了不给他们增添负担，我强打精神，但几次不经意的发出唉声叹气，还是让细心的爸爸看出端倪，经过与父亲的交谈，使我意识到自己存在的问题，想做好但好高骛远，不切实际，做事没有计划性……之后，我上网查了资料，到新华书店购买了第一批心理健康方面的书籍，卡耐基《人性的缺点》成为我接触心理领域的第一本书，从这本书里我看到了和我一样经历挫折的人的经历，我没有的孤独感了，他们的经历是人由不成熟期转向成熟的正常经历，我没有失落感了，我尝试着试验书中的一些好的经验方法，取得了明显的效果，至此成功的感受激发了我的自信心，在这一转变过程中，我感受着心理健康给我带来的蜕变，这使我意味着要想做个学生都喜欢的好老师，首先自己要健康，这样才能带出健康活泼的学生。所以，我对自己说：“你一定行的，你要变得开朗自信起来，成为一个有魅力的人。”因为有了自信，我不再畏畏缩缩。在教学上，我往往会准备大量的资料，对体育课的新鲜和精彩的案例让我在课堂上游刃有余。工作之余，我



不再封闭自己，尝试主动与他人交流，积极参与同事们的活动，争取每一个发表言论的机会。变化就在不经意间发生了，站在讲台前，由于精心准备，我自信大方，到后来，没有讲稿，我也能滔滔不绝，对学生发火机会越来越小，成为孩子喜欢的倾诉对象，受到孩子们的信任，对待同事，学会了调侃和幽默、谦虚。在这18年里，我学会了开朗自信，学会了主动与人打交道，我的论文、公开课曾多次在省市获奖，四次评为“学生心目中的好老师”荣获梅山地区“体育学科带头人”“百花奖”等荣誉称号[]20xx年度，我还荣获雨花区优秀教育工作者。

## 二、职业行为分析

### （一）成为心理健康教师是我的人生理想和职业要求

通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理健康教师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

教书育人两张皮，教好书，更要育好人。教师是一个与人打交道的职业，烦恼会困扰着每一个学生，在很多学生身上，我似乎看到了多年前怯懦胆小的自己，如果那个时候，有人能帮我一把，也许今天我会走的更远。在我接触了心理咨询的工作后，我便很快爱上了这一职业，并陷入其中而乐此不疲，因为在帮助别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程，我会不经意的将其运用到自己的家庭、事业中，用另一种方式看待周围的人和事。

### （二）成为心理咨询师的优势和不足

优势：

1、我的性格中尤其喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。

2、我的成长经历是犹如一面镜子，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。

不足：

随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。

1、在我的性格中，始终都有敏感、不自信、保守的一面，这使我在面临一些棘手的，难以处理的问题上有些慌乱，不能够保持一个咨询师该有的镇定从容。

2、理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。

3、虽然我的人生曾有过失落和挫折，但总的来说，我的成长还是比较顺利的。从学校到学校的经历，使我的交往圈子显得非常狭小，社交面不广，没有与社会上形形色色的人有过多的接触，这些都是我咨询工作的一大硬伤。

4、从事心理咨询师职业的一些硬件条件尚需改善，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件。

### （三）努力方向

学习，可以使我们了解前人和他人，了解过去和未来，关照反思自我，从而获得新的生成。所以，我觉得要做到“三学”：

（1）坚持不懈地学。将不断学习理论知识和咨询技能，注重学生心理健康的研究，克服自己性格上的一些弱点，无条件

地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。为树立学生终身学习的观念而努力。

(2) 多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的；加强网上学习。如今，电脑已经普遍使用，可以通过教育网、体育网学习更多先进的心理咨询教育理念。让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

总之，面对新形势，我时刻告诫自己追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力和实践能力，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生，奉献给教育事业。我会继续努力工作，以真挚的爱，真诚的心，以及有个性的课堂教学风格吸引学生，打动家长。关心孩子就要从心底上真正的关心，不能只做表面工夫。对所教的每一个孩子，我都一视同仁，平等对待他们每一个，只有真正的爱这群孩子，他们才能真正的爱你。

我规划自己，让工作有序高效；我成就学生，也一样成就自己。

## 个人成长报告的摘要篇三

本人现年37岁，1991年毕业于上海体育师范学校，长期从事体育教师和大队辅导员工作，喜欢与孩子打交道，多次被评为“学生心目中的好老师”。成为一名合格高尚的学生心灵引导者、解决困惑的帮助者，成为孩子们的真心朋友，一直是我多年的美好愿望。

### 一、自我成长分析

#### (一) 美好而纯真的童年

由于父母都比较忙，尤其是父亲，特别忙，我出生六个月就离开他们，在农村的外婆家长大直到上幼儿园大班，那是一个依山傍水的小山村，纯朴的农村生活给我留下了深刻的印象。父亲很能干，我们兄妹三人的衣服、鞋子都是爸爸亲手缝制，我们玩的风筝、灯笼，爸爸都能做，童年时的我无忧无虑。

## （二）、发生转折的少年期

由于在农村待的时间比较长，一口纯正的南京地方口音，上了一年大班，由于我的出生月份小几天，这一届全国的学生比较多，我给严格控制在正常招收之外，在农村外婆家又住一年，此时的我，心“野”，玩心特重，一口纯正的南京地方话，使教我小学一年级的上海语文老师大伤头脑，我经常被罚，一个字要反复更正，使我对语文课的学习非常反感，更别说写作文了。一~四年级的小学生活是在懵懵懂懂中度过，虽然成绩不是很好，而且还经常惹祸，但很快乐。五年级那年，我的父亲被评为上海市“五讲四美”积极分子，到处是被别人赞许的眼光，站在父亲边上，我满是光荣，对父亲更生敬佩。多伟大的父亲，在家事无巨细（当然妈妈也承担一部分），孝敬老人，工作岗位上成绩显著，年年评为先进工作者和优秀党员，看着爸爸一叠的获奖证书，我感慨万分，我是一个老让爸爸操心的女儿，我要和爸爸比赛，做一名让爸爸自豪的女儿。

到了中学，我发奋努力，第一张奖状也是评为“学雷锋好少年”获得的。那一天，我激动万分，放学的路上，我是一边跳、一边唱着歌回到家的，爸爸回来还特别晚，我一直等到半夜，迷迷糊糊中听到爸爸回来了，我顿时精神来了，急不可待的把奖状递给爸爸，爸爸其实也很累了，疲倦的脸，看到我不睡觉，正想说什么，看到手中的奖状，他轻轻的说了一句话，“女儿真不赖，赶快睡觉去”，简单关切的一句话，使我感到万分温馨，我开始积极为得到爸爸的表扬而努力着，每次获奖，我总是第一个告诉爸爸，包括现在，取得荣誉，

我也是第一个打电话给我的父亲。初中三年我不断的进步，学习成绩已经挤进班级前10名，并报考了上海体育师范学校，成了一名中师生。

### （三）、平淡而惊喜的中师三年

进入中师后，我越加刻苦努力，尽管在上海我人生地不熟，但是我的积极上进心，获得上海班主任的肯定，担任班级的团支部书记、掌管班级的经济大权，年年被评为三好学生、获得奖学金。

### （四）自我改变

中师三年我以优异的成绩毕业，由于浓浓的父母感情，虽然得到上海老师的肯定，想把我留在上海，但是我毅然选择了养我、生我的梅山。刚开始几年，由于刚进入工作岗位，我这个人又大大咧咧的性格，缺少深层次的思考，做事热情高涨，但效果并不明显，使我也经受了挫折，一段时间自信心大减，自卑感充斥着整个身心，人特别疲劳，晚上睡眠也很浅，遇事也更加浮躁。我这时特别想回到爸妈身边，为了不给他们增添负担，我强打精神，但几次不经意的发出唉声叹气，还是让细心的爸爸看出端倪，经过与父亲的交谈，使我意识到自己存在的问题，想做好但好高骛远，不切实际，做事没有计划性……之后，我上网查了资料，到新华书店购买了第一批心理健康方面的书籍，卡耐基《人性的缺点》成为我接触心理领域的第一本书，从这本书里我看到了和我一样经历挫折的人的经历，我没有的孤独感了，他们的经历是人由不成熟期转向成熟的正常经历，我没有失落感了，我尝试着试验书中的一些好的经验方法，取得了明显的效果，至此成功的感受激发了我的自信心，在这一转变过程中，我感受着心理健康给我带来的蜕变，这使我意味着要想做个学生都喜欢的好老师，首先自己要健康，这样才能带出健康活泼的学生。所以，我对自己说：“你一定行的，你要变得开朗自信起来，成为一个有魅力的人。”因为有了自信，我不再

畏畏缩缩。在教学上，我往往会准备大量的资料，对体育课的新鲜和精彩的案例让我在课堂上游刃有余。工作之余，我不再封闭自己，尝试主动与他人交流，积极参与同事们的活动，争取每一个发表言论的机会。变化就在不经意间发生了，站在讲台前，由于精心准备，我自信大方，到后来，没有讲稿，我也能滔滔不绝，对学生发火机会越来越小，成为孩子喜欢的倾诉对象，受到孩子们的信任，对待同事，学会了调侃和幽默、谦虚。在这18年里，我学会了开朗自信，学会了主动与人打交道，我的论文、公开课曾多次在省市获奖，四次评为“学生心目中的好老师”荣获梅山地区“体育学科带头人”“百花奖”等荣誉称号。20xx年度，我还荣获雨花区优秀教育工作者。

## 二、职业行为分析

### （一）成为心理健康教师是我的人生理想和职业要求

通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理健康教师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

教书育人两张皮，教好书，更要育好人。教师是一个与人打交道的职业，烦恼会困扰着每一个学生，在很多学生身上，我似乎看到了多年前怯懦胆小的自己，如果那个时候，有人能帮我一把，也许今天我会走的更远。在我接触了心理咨询的工作后，我便很快爱上了这一职业，并陷入其中而乐此不疲，因为在帮助别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程，我会不经意的将其运用到自己的家庭、事业中，用另一种方式看待周围的人和事。

### （二）成为心理咨询师的优势和不足

优势：

- 1、我的性格中尤其喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。
- 2、我的成长经历是犹如一面镜子，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。

不足：

随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。

- 1、在我的性格中，始终都有敏感、不自信、保守的一面，这使我在面临一些棘手的，难以处理的问题上有些慌乱，不能够保持一个咨询师该有的镇定从容。
- 2、理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。
- 3、虽然我的人生曾有过失落和挫折，但总的来说，我的成长还是比较顺利的。从学校到学校的经历，使我的交往圈子显得非常狭小，社交面不广，没有与社会上形形色色的人有过多的接触，这些都是我咨询工作的一大硬伤。
- 4、从事心理咨询师职业的一些硬件条件尚需改善，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件。

### （三）努力方向

学习，可以使我们了解前人和他人，了解过去和未来，关照反思自我，从而获得新的生成。所以，我觉得要做到“三学”：

- (1) 坚持不懈地学。将不断学习理论知识和咨询技能，注重学

生心理健康的研究，克服自己性格上的一些弱点，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。为树立学生终身学习的观念而努力。

(2)多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的；加强网上学习。如今，电脑已经普遍使用，可以通过教育网、体育网学习更多先进的心理咨询教育理念。让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

总之，面对新形势，我时刻告诫自己追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生，奉献给教育事业。我会继续努力工作，以真挚的爱，真诚的心，以及有个性的课堂教学风格吸引学生，打动家长。关心孩子就要从心底上真正的关心，不能只做表面工夫。对所教的每一个孩子，我都一视同仁，平等对待他们每一个，只有真正的爱这群孩子，他们才能真正的爱你。

我规划自己，让工作有序高效；我成就学生，也一样成就自己。

## 个人成长报告的摘要篇四

父母陪我一路走来，我感到开心而幸福，虽然在我很小的时候，父母因忙于生计，无暇照顾我，将我送进一家幼儿园，每一天我早早就被送出去晚上很晚才被接回家，虽然那时很渴望与母亲在一齐，依偎在母亲的怀里，但那时的很多家庭都是那个样貌的。但在我的心灵里还是有那么一点点的遗憾，上了小学后，母亲每一天都是目送着把我送进学校，中午晚上一到家就能吃到母亲为我准备的热气腾腾的饭菜，一次母亲听说我再越野赛中，名次被教师弄错了，而没有拿到奖的



时候，曾去学校找过教师，从小到大，我都是在父母的关爱和呵护下长大的。

上小学后的头两年，由于贪恋和小朋友一齐玩，学习成绩不好，经常被教师批评并找家长，在很长的一段时间里，我不太喜欢上学，更不喜欢学校里的教师和同学，我曾被因为学习成绩不好，而一度被教师逼着要降级，但终究没有，是因为另一个教师的阻拦，小学三年级以后，邻家的小朋友搬走了，没有人再同我一齐玩了，我的心思一部分开始用到学习上了，成绩也有了明显的提高，最终变成名列前茅，教师和同学都对我刮目相看了，我感到很开心。

升入中学后，我仍然持续着良好的学习状态，掌握了正确的学习方法，成绩稳中有升，学习对我来说是件开心又欢乐的事情。

98年我顺利地考上了师范学校，对于要上师范还是高中，父母终究没有拗过我，我的选取注定了我将来要成为一名人民教师，三年师范毕业之后，自然成了一名教师。成了教师之后，看着那些可爱的笑脸，听着那些稚气的声音，品味着毫无世俗的童心。我爱上了这个行业，就像媒妁之言定的婚姻一样，——本来素不相识的两个人，到了一齐之后，感情却越来越深，——我越来越喜欢这个行业。由于自我的热情，由于自我的认真，也由于自我的童心，我受到了学生的欢迎，成了很多学生的朋友，我所担班级的成绩也总是年年名列前茅。受到了家长、学生的好评。

一向到此刻，我都享受着工作和生活的带给我的幸福和欢乐。我是一个用心，乐观，尊重生命，热爱生活的人。我大部分的时间情绪都是平和的。我认为只要你付出了就会有回报，以感恩的心，微笑着应对一切，享受简单而充实的生活。我没明确的宗教信仰，但我相信善恶有报。而我学会淡然，学会珍惜，学会感恩，善待身边的每一个人。朋友们都说我初次接触有点冷酷，清高，少言寡语但做事不急，认真稳妥，

能够保守秘密，是一个值得倾诉心声的朋友，我认为自我善良，宽容，真诚，理解他人，我认为一个人成熟的标准就应是在平时的生活中处事不惊，心态平和，看淡生活当中一些虚浮的东西，”在纷繁复杂的生活激流中不乱自我的航向，在时尚流行前沿不迷失自我，不人云亦云，懂得有所为，有所不为，持续自我的个性，从而向着自我既定的目标努力。

我的个人奋斗目标是透过心理知识的学习帮忙我做好自我的教育工作。在事业成功的同时，也为家人创造更丰裕的物质条件和精神生活，让我的家庭和谐幸福，让我的女儿健康欢乐，让我的父母安享晚年。

我心目中的英雄是雷锋同志和那些在社会上生活中在默默无闻，无私奉献，平凡却伟大的人们，雷锋，一个普通的汽车兵，在平凡的工作岗位上，做出了不平常的业绩。他把远大的梦想和日常工作、生活紧密地结合在一齐，用共产主义的思想指导自我的言论和行动，表现出了一个共产主义战士的广阔胸怀和高尚情操。雷锋同志的人生道路是坎坷不平的，可是在人生富有好处的转折中，他毅然选取了正义，选取了真理，选取了共产主义，他一生最突出的是坚定的共产主义信念，是毫无损人利己之心、自觉地全心全意地为人民服务的精神。我们的国家需要千千万万这样的人，让我们都向雷锋同志学习！

在我的朋友眼里，我永远是一个不甘平庸的人。我乐于尝试并能很快地理解新事物。当日子归于平静的时候，我总是能为自我找到新的奋斗目标，并为此付出很多辛苦。所以，我最好的朋友向来是钦佩我，但从不会效仿我。有时，朋友和家人也会批评我凡事太过认真。我的确就应有所调整，人的精力有限，不可能事事都追求尽善尽美，重要的事情需要认真专注，小事情尽管放松自我，仅有这样，才能简单地应对生活。

如果用三个词来对我进行评价，我想用通情达理、乐观豁达、

勤奋上进是比较恰当的。生活经历和文化背景塑造了一个人的个性品质，有优点，也会有缺点，正确地认识评价自我并接纳自我，才能够心安理得地享受属于自我的生活。

## 二、职业行为分析

我想成为一名心理咨询师，首先是因为我个性喜欢这个职业，因为我觉得他是高尚而伟大的，我觉得它能够走进人的心灵，为他们解决遇到的问题，使这些人能够欢乐的生活，我是一个愿意帮忙别人的人，每当我想到因为我的工作，因为我的付出，而使他人得到的幸福，我就有说不出的欢乐，其次，作为一名中学的英语教师，兼职班主任，我明白心理健康的重要，同时也明白班主任教师需要具备专业的心理知识是多麼的迫切，掌握的科学的方法改变的不仅仅是一个学生，我们的职责和使命是让我们塑造一个又一个身心健康的学生。

成为心理咨询师的过程也是不断深入认识自我的过程。在这一过程中，我对自我的情绪状态有了更自觉的把握，能够主动运用心理学知识调节情绪，使自我大部分时间的心境处于平和、安宁的状态。

的潜力限度，当我们解决不了别人的问题时，我们要及时地告知他人，本着对自我对他人负责的态度。丰富的人生阅历，使我有信心成为一名好的咨询师，懂得如何用爱去理解生活中的一切，因为我为人妻、为人母。这一切可为我在咨询中奠定认同、共情的基础。因为我是一名教师，教育心理学和心理咨询学很容易联系在一齐，所以，要发挥这一学习优势，博览群书，积累经验，以便更有效运用于心理咨询。

当然在我不断地学习的过程中，我发现了自我从事这项工作所具备的一些优势，如我在和求助者沟通的过程中，我能快速而准确地发现求助者存在的问题，但同时也发现了自身的一些问题。如有时过于热心，这会使求助者产生依靠心理，发现一个问题后，容易忽略一些东西，关注点不够，在今后

的学习和工作中，我会发扬优势，克服缺点，努力完善自我。

在工作中，我期望从大家那里得到理解，信任，支持和帮忙，当然还有沟通和学习。当然，对于我的工作可能会有不一样的评价，对于任何一个群体或个人的评价，我都会以平和的心态合理认知并理解的。我相信，出色地工作、真诚地待人能够换得多数人的认可。

我的职业奋斗目标是期望透过学习和实践，使自我成为合格的心理咨询师，期望把我所学的理论知识应用到的我的实际工作中，为学校里的孩子们服务；如果有机会和时间，我期望为社会上需要帮忙的人带给服务；透过自我的工作充分实现自我的人生价值。同时在这一过程中，也能让更多的人认识到心理健康的重要好处，掌握持续心理健康的方法，学会健康地享受生活。

在成为心理咨询师后，我最期望接待的是青少年求助者。我此刻的职业是一名中学教师兼班主任，职业的职责感和使命感使我最关注青少年的健康成长问题。青少年时期是一个人生理、心理迅速发展、，人生观价值观初步构成的时期，这一时期的许多心理矛盾冲突能否得到有效解决，会对他们今后的成长和发展产生深远的影响。青少年是祖国未来，民族的期望，所以我愿意帮忙青少年求助者克服成长过程中出现的心理问题使他们健康成长。在咨询的过程中，我期望求助者能以用心主动的态度对待心理咨询，当然，作为咨询师，我们要用自我真诚友善的态度应对求助者，以精湛的业务取得求助者的信任。

我对自我的职业有这样一种期许，期望透过我的工作，能让那些求助者用心阳光地应对人生，健康欢乐地享受生活，同时在工作 and 学习的道路上我自我也要不断调整自我的生存状态，实现自我的成长与发展，努力实现自我的人生目标。

文档为doc格式

## 个人成长报告的摘要篇五

根据20xx年11月进行的第六次全国人口普查显示：中国总人口为1370536875人，其中在校大学生人数约为1500万，80%的大学生存在心理问题，这些问题有的暴露的很明显，有的还未呈现出明显症状。但大学生群的心理问题已比较普遍，成为当今社会亟待就绝的问题之一，我认为应将此问题反映到“xx大”上，列为我国接下来的工作目标之一。

第一类普遍性问题就是烦躁、厌学。具体表现就是逃课、对任何事都没有积极性、整天无所事事，却在不断埋怨：“我好烦啊···好没劲啊···我不想去上课啊···”云云。造成这种现象的原因有很多，比如：考试失利，到了一所不喜欢的大学，所以产生的厌学、厌世的想法。有如不喜欢本专业，不喜欢上专业课。但我觉得最多的就是“纯粹性烦躁”即因为想烦躁而烦躁，是一种虚无的、纯粹的、没来由的烦躁，用白话说就是“作[zuò]”，我觉得这是八零后、九零后特有的一种情绪，我们厌学、我们厌世、我们讨厌一切、我们无时无刻心里不揣着一团乱麻，蹭的我们心里毛躁躁的，我们一刻也呆不住，却又什么都不想干。这是新一代大学生普遍存在的一种情绪，有些人只是间歇性发作，有些人却全年都在发作。本人觉得此病无药可治，因为它的诱因是没来由的，致病因素是不存在的。这就好像你想炸毁一座楼房的地基，但它却是一座空中楼阁——没地基，你不知道怎么把炸弹安上去，除非空投炸弹，我想这个“空投炸弹”或许就是时间，也许这种烦躁时青春期的的一种表现，成熟后就好了。但这种心理带来的副作用却是深远的、持续性的，且破坏力及杀伤力极强。它摧毁了学生们的上进心，模糊了目标，使学生失去方向感，从而让学生们在大学里什么都没学到，庸庸碌碌过日子，毕业后才恍然发现自己一事无成，用人单位不要，或许连对象都找不到。

第二种心理问题是攀比跟风，喜欢，喜欢奢侈品，且必是别

人有的东西。俗话说：别人碗里的肉香，外来的和尚会念经，别人的媳妇就是漂亮！虽然这只是玩笑话，但却充分暴露出了大部分人的心理问题。大学生的价值观或许还不完善，所以就产生了一种简单的方法——大多数人坚持的，就是对的！大多数人都有东西，我也应该有！鲁迅叔叔曾说过一句话：“世上本无路，走的人多了也就成了路”，这句话放在这里或许不恰当，但我想说的是在大学里普遍存在的跟风现象：亲，快来买童佳倩式的帽子吗？你看，好多人戴，多流行~~亲，你想买iphone吗？今年最流行的，好多人买哦~~然而就有些大学生不顾自己的审美观点，不顾自己是否需要，不顾自己兜里还揣着几毛钱，果断先买了再说！反正好多人买，我也不吃亏，这是不对的。大学生应有自己独立的判断，哪些应该而那些不应该。

当然还有一小撮沉迷于网络不能自拔，其中尤以男生为主，他们昼伏夜出，他们奋死拼杀，他们醉生梦死，他们挥金如土·····你有为了你的游戏升级而不吃饭、不睡觉、不外出、不洗脸、不刷牙吗？有过为你的游戏大笔砸钱买过装备吗？有过为你的游戏不放弃一分一秒的赶时间上网吗？如果以上症状你都有，那么恭喜你，你已成功患上了网瘾，你在虚拟世界种无法自拔，投的钱越来越多，升级！升级！！升级！！这类问题类似于吸毒患者，需要靠自制力与意志力克服，甚至需要强制手段，治愈周期是漫长的。

有人说大学是恋爱的圣地，但反方向也是失恋的聚集地，有些大学生承受不住失恋的悲痛，调整不好情绪，导致无心他事，甚至生活不能自理。但也有小部分的人他们是活在了自己制造的悲伤阴影中，不是无法摆脱而是不想摆脱，整天搞得悲天悯人，死去活来，其实失恋的影响远没有那么深。这也是80后、90后典型的“作”的表现。

大学里面请客吃饭是常事，但也有为了面子来来回回的请客的，“请客请到钱包涩，吃饭吃到胃抽筋”，这其实也是虚荣心的另一种表现。此外普遍存在的心理问题还有啃老榨汁，

叛逆犯上的，家庭关系不和睦，认为父母生来就欠他的，为他出钱出力是应该的，这样的孩子着实应该让他去体验一下生活，切断生活来源，体验父母的艰辛，赚钱的不易。

其实存在于大学生身上的心理问题着实不少，凸显出的问题也很典型，这需要社会力量的正确领导与大学生自己的不懈努力，我写出的也许只是冰山一角，水下的硕大冰上还需要大家一起去挖掘并消灭，愿与君共同努力，谨以此文献上！

## 个人成长报告的摘要篇六

我是一个真诚、认真的人，喜欢宁静，虽然人到中年，但仍然是一个喜欢美好事物的人。积极追求上进，有较强的学习能力，乐于助人，追求和谐，把事业的发展与家庭的幸福当作同等重要的人生大事来对对待。

母亲的影响、小学班主任老师的爱护与童年的生活环境对我的人格形成起了重要的作用。

在一个盛夏的黎明，我出生在一个农家小院，父亲和母亲都是普通的农民，出生时，我已经有了两个哥哥，两个姐姐，尽管如此，我的降生，仍然给全家带来了喜悦。我的母亲是勤劳、善良、不知疲倦之人。我们兄弟姐妹8人，为了照顾好全家人的生活，母亲长年起早贪黑，她从来都是最后一个入睡，最早一个起床，从不停顿地忙碌着，为了子女的成长她付出了全部的心血。

在我7岁的那年，记得村干部与老师敲锣打鼓到各家去，我当时很困惑，不知道他们要干什么，正好奇却见他们来到我家门前，我从人缝钻进家门，只听见一个人说：“就是她”。原来到收新学生的时间了，他们通知各家到年龄的孩子去上学。母亲不让我上学，让比小我两岁的弟弟去，说我一个女孩家上不上学无所谓，要在家看孩子。老师说可以带着孩子上学，这样母亲才没有阻拦。那时我弟弟一岁多，记得我同

桌一不小心拉桌子把我弟弟的脚给挤了，弟弟大哭，那么小的孩子，7岁的我感到很心疼，愧疚自己没有看好弟弟，这件事我记忆犹新，可能永远也不会忘记了。

由于孩子多家务多母亲一个人忙不过来，我小学大多数时间在家帮母亲做家务。姐姐比我大十多岁，姐姐烙煎饼我就烧火，常常旷课，小学五年加起来我也就上了一年多，所幸我有个负责任的班主任老师，常常下了第二节课就派同学来看看我做完家务没有，要是没有下了第三节课再来叫，我常常是去上第四节课，即使那样我的学习在班里也不差，现在想起来真的非常感激她。她的关怀与爱护、锲而不舍的精神，使我的童年充满阳光，从而使我形成了积极的人格品质。

母亲早就计划好等我小学毕业就不让我上学了，但当母亲知道我考上初中时，决定让我继续上学，希望能为家里争口气。母亲的这句话对我有了极大的鼓励。初中时虽然我们有很多留级生，但是我的成绩一直在班里保持前三名。渐渐长大的我身上继承了母亲的善良、大度、坚强、自信、诚恳的性格，正因为这些良好的品格和健康的心态，才使我在以后的人生道路上，克服了一个又一个困难，取得了现在的成绩，也造就了一个坚强自信，勤奋上进的我，使我顺利地度过了天真烂漫的小学时代，和年少轻狂的中学时代。

青春期是我人生的转折点。那时家里生活困难，母亲并不打算让我上高中，因为供应一个学生不容易。父亲比母亲小5岁，15岁就与母亲结婚了，在家中最小又是独子，奶奶对他的娇惯可见一斑，所以根本不知道体贴人。母亲是家里的顶梁柱，全家几乎就靠我母亲一个人支撑，母亲身上的担子太重，压力太大，母亲一生留给我一笔宝贵的精神财富：坚强，自信，勤奋！这些美好的品德让我受益一生。正因如此，我的学习成绩一直非常优秀，深深地赢得了老师和同学们的喜爱。自信、勤奋、阳光的我，从小就有了自己的理想：就是长大后，成为村里人羡慕的公家人。我多年的理想实现了，我以优异的成绩，考取了本市师范学校，当时母亲激动得眼里噙满了



泪水，我知道那是妈妈为我骄傲的泪水，那时我第一次体会到了，成功的喜悦。

由于喜欢蹦蹦跳跳，我选择了幼师专业。师范生活是快乐的充实的，每逢节假日，同学们都去逛街、会朋友，而我却在琴房练琴，冬天里琴房很冷，但我的心却始终热的，对于求学我如饥似渴。

毕业当年受不了别人给介绍对象的困扰，心想好歹找个人嫁了吧，就是找个避风港，不再有人给我介绍对象烦心就好。幸亏我命运好吧，老公虽然没有别的能耐，赚不到大钱，工作也马马虎虎，懒惰也不上进，但对我还好，脾气也好，我就知足了。那年冬天就决定与现在的老公共度一生，师范毕业的第二年我就结婚了。只是我们是建设型的家庭，共同打造小家，两个人勤勤恳恳，小日子也过得有声有色温温暖暖的。结婚第二年就有了儿子，儿子长得很可爱，是个帅哥。工作、孩子，家务，每天很累但每天也有很多的乐趣。

回想自己走过的路每一步都是踏实的，我对自己没上大学很是遗憾，幸亏有成人教育让我实现了大学梦。我自学了专科又学了本科，虽然很辛苦但收获让我欣喜。

前不久善良、勤劳一生的母亲故去是我人生的低谷，我突然感到没了母亲生活万念俱灰，要不是学了心理咨询，真不知我要陷在思念母亲的痛苦中多久才能振作起来。

我为自己制定了一个奋斗目标，那就是要坚持完成心理咨询师的学习，以后做一名合格的心理咨询师，为亲人、朋友与周围的人解除心理问题，让他们快乐得过好每一天。

现在的我更注重追求自我的实现，目前我报班学心理咨询师感觉收获很大，通过学习让我慢慢懂得：对人要宽容，接纳，多些爱心少些嫉恨，多些信任少些猜疑，共建和谐社会人人有责。通过学习我感到我成熟了。我认为成熟的标准应该是：

对自己的行为负责，与人建立和谐的人际关系，在行为上能够扮演好社会上任何角色，能接纳自己，不过分炫耀自己的优点，也不要过分掩饰自己的缺点，情绪表达正常，凡事不依赖他人，经济独立，有自己的人生观、价值观和道德标准。

一般情况下我看待他人的方式是：人都是平等的，应该互相尊重，想要得到别人的尊重，首先要尊重别人，真诚的善待每一个人，当为别人做点事情时，不要企求得到什么回报，只要无愧于自己的良心，无愧于周围所有的人，就足矣。

用艾克森人格问卷测量，我是一个多血质与粘液质兼有的个性，倾向于内向，好静，喜欢有秩序的生活方式，情绪比较稳定，性情温和，能较好的适应环境，热情，感性，不粗暴，善解人意。

我的朋友对我的评价是：你是一个认真坦诚的人，为工作可以撇家舍业，实事求是，尽职尽责，积极向上，对人豁达平和，为人热情富有同情心的人。同事对我的批评主要认为我人太善良，工作太认真，容易吃亏，太直率，不够圆滑，并且太温柔。如果用三个词描述自己那就是：健康，快乐，自信。

我认为自己最好的五个品质是：认真勤劳，诚实善良，乐观进取，心态良好，尽职尽责。在我的人生中下面五个方面需要增强：1. 完善人格，永远积极乐观；2. 修炼境界，心静如水；3. 帮助他人，快乐自己；4. 不断学习，充实提高；5. 正确看待问题，避免偏激。

## 1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础

在二十年的教学生涯中，和学生们朝夕相处，渐渐的我发现，随着独生子女的日益增多，好多学生存在着不同程度的心理问题，甚至有些家长也存在着心理问题，面对这种情况，我和同学家长们及时沟通，并帮助他们走出心理的阴影，使他

们能够从烦恼中摆脱出来，真正的体会到生活的美好。同时我很喜欢看电视上的《心理访谈》，看到那些心理专家，能够帮助那些心理有问题的人解除痛苦，从而使他们可以健康快乐的生活，我羡慕极了，从而立志成为一名心理工作者。

2、从现实生活中看，生活节奏快，人们压力大，迫切需要这方面的人才。

现实生活让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么地重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

3、从人格和能力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。

我具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：我心理健康，情绪稳定，性情温和不粗暴，善解人意，为人热情具有亲和力，尊重他人，有强烈的责任感和爱心。能坚守别人的秘密，愿意为他人做点事情，帮助别人，快乐自己，善于捕捉人的心理，能够客观的评价自己。

### 1、少年儿童心理健康咨询

在今后的咨询工作中我最希望接待的求助者就是少年儿童。在教学过程中，我深深地感觉到孩子的心是最为纯洁的，他们还没有被社会所污染。我愿意倾尽全力，帮助他们走出心理上的困境，成为天底下最阳光的人。

### 2、恋爱婚姻咨询

我的恋爱与婚姻可以说象赌博，没有充分的了解，时间也不长，自己缺少恋爱经验，婚后也常磕磕绊绊，但总体还是好的，主要是在磨合期，家务干多干少，工资她高他低都不要

太计较，要想过日子就不要闹得鸡飞狗跳。我的心得就是凡事不要太计较。对对方接纳、包容。所以我希望在以后的日子里，能帮助其他朋友正确地看待恋爱与婚姻，学会对对方接纳、包容，从而拥有幸福的人生。

我希望求助者能够信任我，肯定咨询师的工作价值。期待自己成为一名优秀的心理咨询师，期待我帮助过的求助者能够健康快乐地生活。期待自己能够开一家心理咨询所，让所有得到我帮助的人明天的生活更美好。

面对自己的心理然难以解决的话我会寻求我的督导师、同事的帮助来解决。压力或崩溃状态，先自己分析、解决（这段时间我认为就不应该再接咨询，否则的话对人对己都不利），另外还可以用做运动等方式宣泄。每个人都是有价值的，所以我愿意接待每一位不满自己现状的有改变动机的来访者。我相信每个人都是有能力改变自己的，我们咨询师只是让他在混乱中看清自己而已。

要成为一名优秀的心理咨询师，首先要不断的学习专业知识，通过系统的学习和培训，深感自己在心理知识方面的缺乏，以后还要不断的加强学习，掌握更多的专业知识。其次要进一步提高个人素质，对心理咨询工作持有正确的态度。另外还要多向那些有经验的老师请教，多思考，多实践，逐步积累自己的经验，更希望和同行们共同探讨，共同进步，共同提高，我热爱这一行，并将把作为一名优秀的心理咨询师，作为后半生发展的方向，也是我人生的奋斗目标。

作为心理咨询师，在工作中，每天接受的大部分都是负面的信息，同时心理咨询师本身，也是一个普通的人，也有自己的喜怒哀乐，生活中也会有这样那样的矛盾和冲突，遇到这样的事情，我会用学过的心理咨询方面的知识，调节自己，并采取一定的方法释放自己，不能把自己的心理矛盾和冲突带到工作中去，影响咨询工作。

心理咨询工作是为他人搭建一条通往健康、幸福之梯的工作。虽说通往成功的路漫长曲折，但我仍会上下求索。我坚信，世上没有比脚更长的路，也没有比人更高的山。只要我坚持不懈，努力进取，终有一天，我会到达成功之巅。我对自己充满信心，更对心理咨询事业的发展满怀希望。美好的明天在召唤，我用我们真挚的爱去温暖他们，让他们的明天更美好。

## 个人成长报告的摘要篇七

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，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、大胆而不太肆妄为，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。

## 个人成长报告的摘要篇八

摘要：重现三十年的成长经历，幼年的我沐浴在爱的阳光下，身心健康发展；青春的挫折让我自卑，虚伪虚荣，人生之中开始有了谎言，但也历练了我的挫折商数，吸取教训，学会坚强，重新审视生命的起与落；大学的努力使我充实快乐，逐渐走向成熟。

走入社会，医生的职业让我越来越意识到现在社会人们的疾病很多是由于心理障碍所致，所以我深切的感到心理健康的重要性，感到社会对合格心理咨询师的要求，于是我立志做一名合格高尚的心理咨询师，达到完善自我、助人自助的目的。

关键词：成长经历、心理、心理咨询师

### 自我心理发展史

童年的我是快乐的。

1979年的初春我出生在一个富裕而幸福的农村家庭，淳朴的农村生活给我留下了深刻的印象，父母的勤劳致富在当地小有名气。他们科学种植，勤劳持家，纯朴大方深受周围人的尊敬。他们良好的品质给了我很深的影响。从小我表现出很强的表达能力和操作能力，在别人眼里我聪明活泼懂事，表现出大方自信的特质。

不平稳的求学之路。



当我以优异的成绩进入中学，刚刚有点长大的我，有点盲目自大，可能是优越条件和小聪明的头脑导致吧，我开始不认真学习，大部分时间泡在琼瑶、金庸、古龙的小说中，幻想哪一天能超凡脱俗，成为一位不食人间烟火的奇女子，住在幽静的桃园里，享受美好生活，只有一小部分时间学习，直到初三中考，我没能上重点，随后家中经济发生变故，终于梦醒了，心理出现了第一次低谷，原来开朗、自信、活泼、大方做事有条理的我，变的自卑、自暴、随波逐流，觉得生活没意思，发现原来的一切都很假，生活其实一直在欺骗我，后来因为母亲的坚强影响着我，也说服了我，我又开始自信，不经历风雨怎能见彩虹，没有蜕变哪能有成功，所以我相信这是我人生中的第一次考验，渐渐的我不再堕落，开始从挫折中学会坚强，从失败中吸取教训，现在想想，那时的打击又何尝不是生活的另一种美好，她教会我生命有两种情况在延伸着，每一刻都要我重新审视自己，该如何走的更好。

由于中考的失利，我只能上一所普通高中，从此后我努力学习，认真进步，终于成绩又慢慢好起来，但是由于命运的捉弄我上了一所普通的医学院，虽然学校普通，但学习充实，我以优异的成绩通过了考试，并顺利的考取了医师资格证书，心情也不再大起大落，平静与人相处，以丰富的知识充实自己，使人格达到了成熟：开朗而不放肆、活泼又有稳重、有爱心并且宽容，这时我开始意识到自己已经是一个成人了。

结束大学生活，我顺利的当了一名临床医生，以我精湛的技术、和蔼待人的态度，使我成为当地小有名气的大夫。在看病期间我接触了形形色色的人，也积累了与人相处的经验，收获了为别人解除病痛的喜悦，同时发现心理上的痛苦比身体上痛苦更折磨人。便在工作之余进修心理学，不但为病人解除身体的痛苦，而且让他们心理上更健康，为此我觉得自己着重需要加强的五个方面是：完善人格、持之以恒、修心养性、不断学习、帮助他人。

个人人格类型的描述

我是一个多血质类型的人。

我的性格总体是外向、热情、好强、独立、亲和力强，常常有反抗意识，喜欢坚持自己的观点，但善解人意，喜欢思考，能够客观地分析问题，有恒心，有耐性。情绪体验偏强烈，容易烦恼，我自认为拥有的五个良好品质是：真诚、善良、宽容、积极、坚强。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚重感情、外向合群、积极向上，是一个适合做朋友的人。同事们评价我是：性格外向随和、善解人意、待人真诚、热情善良、工作能力强、有较强的事业心。

当然我也有我的缺点，爱人及周围的朋友也曾这样评价我：有时太追求完美，偶尔有些固执，比较敏感，太在乎别人对自己的看法。

为什么做心理咨询师

1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础。

自从2000年毕业从事临床工作以来，遇到了很多躯体疾病合并心理疾病的患者，认识到心理问题给人们带来的困扰最终会在健康状态上得到充分的反应。特别是2005年到社区卫生站工作以来，更多地和空巢及一些长期患慢性病的患者接触，另外还有一些人因为退休后心理上的失落产生了自我评价降低的负性情绪。他们特殊生活背景下的一些心理问题再次让我意识到在社区开展心理健康辅导的必要性。后来我便在工作时间之余参与组织了心理咨询工作，那是我接触心理工作的开始，我与同事为社区的很多人搭建了交流沟通的平台，让他们能积极参与群体性的活动，从而增加其心理健康水平。看到他们的精神状态有了明显的改善，我的心理也感到了极大的欣慰。这段经历，不仅使我和心理健康工作结下了不解之缘，而且让我爱上了这项工作并决心致力于心理健康方面的实践和研究。随着工作的进一步开展我开始意识到自己的心理知识有些相对“贫血”了，特别是面对一些个案心理疏导

时感到有些力不从心。因此我参加了心理咨询师的培训，虽然刚刚步入心理咨询的殿堂，却被它无穷的魅力深深吸引着、感动着。几个月来，我有针对性地，深入系统地学习了心理学的有关知识，心理咨询所需要的各种理论知识，操作技能，同时也感受着一些同学深埋于内心的伤痛与泪水；而且目睹着这份伤痛与泪水如何慢慢转化为勇气、力量与行动。我自己的内心也在这段日子里发生着空前的变化。

2、从人格和能力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。

首先，我认为自己具备成为一个合格心理咨询师的个性品质。我的情感丰富但稳定，处事比较理智，语言表达能力较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，而且具有强烈的责任心和爱心。其次，八年的医务工作培养了我善于思考，喜欢关注他人感受思维模式。医生的角色与心理咨询师有着相近之处，善用同情心并给予患者真诚、理解和引导。

3、从客观现实看，我身边一些人的心理问题令我担忧。

无论是社区中的患者还是周围面临巨大工作压力的同事或者身边遭受了各种挫折的朋友，心理问题似乎无处不在。在这种现状之下，我决定学习心理咨询，如果有条件，希望能在社区开办心理门诊或咨询热线，希望能帮他们进行科学的心理疏导，找到自我调节的最佳方式。

4、从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大吸引力。

心理咨询行业在中国还处在起步阶段，但它却具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己可以在历史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。

从业的特长和方向

在今后的咨询工作中我最希望接待的求助者就是青少年。回

回顾自己的成长经历我深深地感觉到孩子的心是最为单纯的，没有掺杂社会大环境的过多洗涤。我愿意帮他们梳理自己的情绪，充分地发现自己。让他们在青年时期少走弯路。在恋爱期间我用心感悟和思索了爱情、婚姻的内涵和真谛，因此希望自己在人生的更多历练后，能帮助其他朋友建立与爱人之间沟通的有效方法，顺利地寻找到自己停靠的港湾，让他们的家庭也充满幸福与微笑。

## 从业期待

- 1、期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。
- 2、期待自己成为一名优秀的心理咨询师，期待我帮助过的求助者能够健康快乐地生活。
- 3、期待成立一个心理咨询门诊或心理热线。

## 从业的影响因素

### 1、人格特征的影响

自身的人格特征还不十分完善，敏感、情绪化、感性的个性特征有时会在咨询工作中产生不良的影响，我有时出现在给某些特定的病人做完分析治疗后，有压抑或者不舒服的感觉，或试图在咨询的范围之外去帮助病人。

### 2、职业习惯的影响

长期从事医生工作，更习惯于以医生的角度和口气说服教育，也许会在今后的咨询过程中无意识的体现出来，影响咨询效果。

### 3、自身修养发展的影响

未来的咨询工作可能会遇到专业的学者、阅历丰富的老者等，

而目前我个人知识的广度、深度及生活的阅历都需要今后不断的学习，只有进一步完善自己，才能更好的帮助他人。

心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个求助者，则不是一件容易的事。我清醒地认识到自己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我希望能得到身边老师们真诚的指教，今天当我步入心理咨询的大门，我期待未来的日子将会变得更加精彩，让我和周围的人的生活充满祥和，温暖，快乐和幸福。

## 个人成长报告的摘要篇九

面对困境，不会悲观，在人生的任何时候都不怕重头再来。对生活多一点耐心，信心与坚持。相信未来掌握在自己的手中，有得有失，才是人生。

成长过程，情感，人际处事，职业规划

冬去春来，晃眼间十九年，说长未长，说短也不短。成长的过程坚实而厚重，来去也匆匆有时总觉得我的成长毫无经历可言。但要说到成长，这些年来，确实由懵懂变得慎重。也可以说是因为天真在成长之路上跌跌撞撞，它被芒草割伤后学会了所谓的乖巧，褪去了原有的轻狂，多了份深思的羁绊，这就是所谓的成长吧。

我出生在一个很平凡的小家，拥有着一般孩子有过的童年，现在想起，小时候总是值得回忆的。记得那时上学都是步行的，早上看水稻上一颗颗露珠晶莹，用腿扫一下，露珠全部落到小腿上，冰凉凉的滚落，带来一天的好心情。中午顶着太阳回家吃饭，一上午的课，饿的半死了，感觉白米饭也能吃好几碗，一回家直接从后门窜进厨房，拿着碗筷，那时候的饭菜虽不丰盛，有时候只是菜园子里的白菜萝卜，可是吃起来却是那么的香，那么的美味；中午回到学校，喝着自己带的水，枕着书本午睡，听窗外蝉鸣，枕着蝉鸣入眠，偶尔

在老师监视的眼皮子底下捣蛋，那么活泼，那么可爱；傍晚看着夕阳西下，一群叽叽喳喳的孩子回家了，就开心打起水仗，衣服被弄的湿透，明知道回家会挨骂，可是那一时的快乐是想不起来挨骂的；回到家就被爸妈吆喝着写作业了，灰头土脸的，身上也是脏兮兮，便只有乖乖的端个凳子坐在门口写作业了。时候没有忧郁，从来不知道烦恼是什么，不用想那么多。后来，抱着初生牛犊的雄心，怀着不败的决心，带着满腔热情，还有一腔年少轻狂，我走进了中学时代。如同多数年轻人一样的轨迹，期盼收获却又禁受不住诱惑。学习，上网，听歌，甚至逃课，三年中学时间过的很快，我却蓦然发现我已不在是我，原本上进的我已经在不觉中堕落！白天一副无所谓的样子，暗夜却在独自懊恼！转眼就是高考，最终，在一个暑假的反思下，带着一份不甘的心来到了大学，想想别人所说的“生活总会向美好转化！”也就多了一份释然。终于明白被生活狠狠击败后免疫力便会增强，人生经历过挫折后会显得更加坚实厚重，正如雨过后的彩虹会格外绚烂，沉重之后的心灵也会更茁壮的成长。现实正帮我脱去稚气的外表，我慢慢懂得懊恼解决不了任何问题，奋斗才是真理！

终于走进一个全新的大学时代。想起曾经给自己设计的一条人生轨迹——“念大学、拿奖学金、考研究生”，现在的我依然有激情和热血去实现它。如今，我学会了沉默与内敛，曾经经历过太多的辉煌与没落、成功与失败的我开始懂得：人生奋斗过就不会有遗憾！毕竟，树立一个远大的目标，不再仅仅是为了成功那瞬间的辉煌，只要为它奋斗过，抗争过，努力过，成败也就不再那么重要了。

我知道，交朋友一半是赋予真心，另一半是有所保留。我喜欢你便对你好，除此之外我不指望你会怎样。我知道，朋友有裂隙是修得好的。他来我信他不会走，他走我当他没来过。唯一值得我去付出牺牲的，是父母和那个真正爱你的人。如此然而他们是不会放我伤害自己的。所以，我会永远保护好自己。

今天，重新谈有关爱情的话题我不会像以前那么冲动盲目。不是经历的多了就会懂的多，而是对人与人之间的情感感悟得越发深刻。走到今天，我相信自己已经具备了迎接爱的能力，拒绝爱的能力，鉴别爱 and 解决爱的冲突的能力，以及面对失恋的心理承受力。不再为爱情伤感，也不再在空间里写一些无关痛痒的日志。或许以后会有自己的家庭甚至孩子，陪在身边的另一半也不是当初与自己纠缠不清的那一个。有的人适合结婚，而有些有却只适合恋爱。前者是我在哭过痛过伤过之后的最终归宿，他负责去抚平我的伤口，给予我无限的包容与谅解。他虽然不善言谈，却时刻都在为我着想，为这个家着想；后者给了我很多前所未有的快乐，也给了我别人都无法逾越的伤害。我觉得，女人终究是要回归于家庭，做不到一个全职太太，至少可以做一个孝顺的好妻子，好儿媳。而且我认可心理学上强调的一点，即有爱的能力的人，是独立的人，有自己独立的价值观，有自己的生活空间。有爱的能力的人也不排斥对方，又是尊重他人、关心他人的人，会尊重对方的选择，尊重对方的个人隐私，尊重对方的发展。我当然幻想像小说里那般幸运得遇好男人相爱相伴终生，但我也知道把自己变成好女人总是最靠谱的。

我顶看不得女生做什么偏要别人陪伴，好似没人一起便一事无成似的。只觉得有个言谈投契的妞儿做伴固然好，但实在没必要时刻保持连体状态。我手脚健全，自己会走路会办事。我亦不需谁的陪衬来显示自己几多魅力。其实若真是恰好一起便罢，共同行动做个伴亦无伤大雅，最头痛的是不在一起时还要你等我来我等你，一时走散还需东找西找，今日若有变动还要费心去通知别人“你不要等我了喔”，又或者别人对你这样子说之后你便马不停蹄去拉临时伴侣……给我点自由吧，这样我便可以悠哉地去打饭，然后独自坐在理想的光线充足或昏暗一隅，吃饭的节奏全凭我自己掌握，要看什么书报也是我的自由，抑或遇到好久不见的旧友便走去一同进餐，共同讨论近日生活又或静默而食。

要感谢很多人尊重了我的自由。我最感动的是一个平日里不

错但全然不粘着的朋友一日忽然打电话给我，原来是她正遇困难正难过却没人可说。便此一事，我俩便知对方态度，以后需要安慰鞭策也知道去到谁处——我可以说我们是真朋友了吗？——可是我们是完完全全不粘不腻的。

讲了许多，其实我也爱热闹。只是爱热闹也要分时候。当你真正有了去玩，去休闲的时间，你可以尽情去和狐朋狗友去疯，要知道有人肯陪你一起疯是幸福的；只是大部分的时间，还是留给自己吧！

人成熟的标志便是熟谙“发生在你身上90%的事别人是没有兴趣的”以及“100%的人对自以为是滔滔不绝的人毫无好感”的道理。这也是朋友教给我的，我懂得吸收消化，我承他们的恩，他们让我变得更成熟。

哗众取宠，我所恶也；暗箭伤人，亦我所恶也。很多事情，只要自己心里有数就好了，没必要说出来，金玉良言也。

人都是自私的，冷血地讲出这种话我也是鼓起了很大的勇气的。可毕竟是事实。这是我所信奉的教条，我认为这是世间真理。你若要与我对辩我乐意之至，交换苹果互通有无嘛——但是我不为此结论做出任何改变。譬如父母对孩子的自私，体现在期冀自己的生命更好地延续；挚友之间的自私，在于对彼此心灵上的温暖的需索：只是此类自私无毒无害，但毕竟是自私的。所以，别人对我好不好，是他们的自由，不必过于在意。

既然已经成为了大学生，就免不了考虑一个职业规划问题。因为就业求职是每个大学生眼前必须迈过去的一个坎，作出职业选择关系着未来人生的发展。可是在这之前，我们首先要做的是培养健康的就业意识。有些人，不顾家庭经济情况，坚持出国，又或者一味向往高薪工作而不愿脚踏实地。我觉得这是不可取的。我清楚自己家庭情况是普通到不能再普通的，我懂得怎样做事才能“忠孝两全”——或者说在独立自



主的前提下过自己想要的生活——家境这种事是不好比的，人外有人天外有天。而且我自认为没有缺过什么，我的骄傲不允许我感到自卑。与其幻想不靠谱的事，不如努力去做出改变。

再者，树立自我肯定意识，自我调节意识和积极的机遇意识十分重要。所谓“金无足赤，人无完人。”每个人都有优缺点，难免会面临着自身条件的囿圄，加上一些外界因素，很可能在求职过程中遭遇“滑铁卢”。这时候，建立在清楚认识自我基础上的积极自我肯定就显得分外可贵。不过，在竞争激烈的求职场上，有人成功就有人失意。不管什么原因受挫，都要学会冷静分析，那不是世界末日，不能因此丧失了展现自我的勇气。“机会是留给有准备的人。”因此，我会抱着抓住机遇、寻求机遇的意识去积极面对，在千军万马中找到自己的职场进攻之道。

我不知道10年后的我会是什么样子，是否和爱的人一起教导着自己的孩子，是否还做着这一刻选择做一辈子的事情。10年里又会为自己的选择付出多大的代价，会不会遗憾，会不会到头来如同旁观者一样的质问自己，值得或不值得。唯一清楚的是，如果这一刻放弃，下一刻我就会后悔。我无法贪求这一辈子都没有遗憾。但至少这一刻，我会尽力把握。

## 个人成长报告的摘要篇十

个人成长报告反映的是个人的实际情况，因此写作时就必须实事求是，从实际出发，从自己的亲身体验和经历中提取要领，下面是小编为大家整理的个人成长优秀报告，如果大家喜欢可以分享给身边的朋友。

在我弱冠之年，我的人生也已经过了整整二十个年头。在这二十年里，且不说经历风雨，各种事情也遇到了不少。在这些大大小小的事情让我学到了不少宝贵的人生经验，以及许

多常人可能都无法体会的情感。下面，我将介绍我所认识到的经验。

母爱，这是一个亘古不变的话题。我们赋予它太多的诠释，也赋予它太多的内涵。不论是小学的课文，还是中学的写作，母爱是永远会存在的。但是又有多少人能够真正的明白母爱的含义呢？当我们呱呱坠地时，就会有一种伟大无私的爱萦绕在我们身边。没错，那就是母亲的爱。母亲把她所有的爱与奉献都慷慨地给予了我们，无微不至地关心着我们。母爱像一杯咖啡，刚开始品时还不觉得有何特殊的味道，喝到第二口时有点儿苦，直到最后才尝出它的甜。这杯苦中带甜的咖啡就是母亲对我们的那种世上独一无二的爱，这种爱表现在母亲的一言一行中，无论是关怀的话语，还是严厉的责备。这都是母爱的体现。记得小学时，每一次默默地在校门口等待我的人；中学时在天气变冷催我添衣的人；备战高考时，叫我不熬夜复习的人。风春天的风吹绿了柳梢头，夏天的风吹散了炎热，秋天的风吹黄了稻谷，冬天的风吹白了大地，母爱的风吹醒了我的灵魂。考试是每个学生劳动成果的展示，成绩的好与坏直接影响着学生的心情。在期末考试后，成绩单到家的那一天，我失望急了，我的数学成绩才37分，看完成绩单后，我就闷闷不乐，不知过了多久，门忽然开了，妈妈进来坐在我的身边，不住打量我，突然，妈妈气愤地对我大声吼道：“你赖在床上干什么？你没考好是你自己不用功，这能怪谁”等妈妈把话说完，我伤心地哭了。哭累了，把眼泪擦干，我望着慈祥的妈妈。妈妈见我心已冷静下来，她也恢复了本来面目，深情地对我说：“考试的分数固然重要，但你的主观努力更重要，只要你尽力了，你的人生中就没了‘后悔’两字”她就是我的妈妈。母爱是一缕阳光，让你的心灵即便在寒冷的冬天也温暖如春；母爱是一泓清泉，让你的情感即便蒙上岁月的风尘仍然清澈澄净；母爱是一株树，在季节的轮回中固执地坚守家园，撑一树浓阴默默付出；母爱也是一根穿针线，只要有一个小小的针孔，它便会如春水般汨汨流淌，滋润着你寂寞的疲惫的甚至伤痕累累的心田。母爱是伟大的，母亲把全部的爱都给了我们，我们更应该关

心自己的妈妈，妈妈不论严寒酷暑都辛勤地工作，不就是为了我们能过上幸福的生活吗？我想对妈妈说一声：“谢谢你，妈妈。”

坚持，成功源自坚持。我曾经记得牛顿说过“胜利者往往是从坚持最后五分钟的时间中得来成功。”这充分说明谁能够坚持到最后谁就能取得成功。在我高中毕业后的暑假里，我尝试着做暑假工。我来到一家酒店，在厨房里打下手。一开始，好奇心驱使着我，使我做事非常的认真、勤快。但是随着时间慢慢的久了，我就开始厌烦了，我做事就消极了，到最后我就没有坚持下来。有人说世界上最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说容易是因为不管是谁无论他的条件怎么样，只要他愿意去做都可以做到，说困难是因为真正能够长期坚持去做，做的过程中一定会有各种各样的困难。难道不是吗我们的同学，在刚踏进校门的时候，有谁没有立下过“努力学习，长大了成为社会栋梁之才”的雄心壮志，又有谁刚上学时没有过认真听课，积极思考，还有很多同学也曾经刻苦的练字、画画等等。然而有的同学成功了，他们的远大理想变成了现实，有的同学却半途而废。为什么每个人的学业成绩、实践能力、对社会的贡献有那么大的差异呢？原因就在“坚持”二字上。谁坚持了，谁就成为成功者，谁半途而废，谁就将以失败而告终。

爱情，正如歌词唱的那样“失去才会懂得珍惜”爱情也是如此。如果你懂得珍惜，你会发现你获得的越来越多，如果你以为去最求，一味的向前，为了自己的最求，不顾一切，给自己太多的压力，不去注重珍惜，你会发现你失去的越来越快。刚进大学的时候，我与一个女生邂逅了，相处的也很融洽，慢慢的摩擦出爱情的火花。时间就像一壶水，把爱情这壶茶冲淡了·····爱情合适就好，不要委屈将就，彼此之间不要太大压力，也不要相信完美的爱情，其实，你只要知道，人无完人，每个人都会有缺点，一种淳朴的可爱就足够了，一种生活的真实就可以了。得不到的东西永远是最好的，失去的感情总是让人难忘的，失去的人永远是刻骨铭

心的，珍惜或放弃，那是我们生命中必经的过程，也是我们生活的一种经历。每个人的生命里都会遇到不少人，各种性格、各种不同的人，又有几个人是你的知音呢？又有几个是深爱自己的人？又有几个是你真爱的呢？与其众里寻求千百回，不如珍惜眼前人。

兄弟情，谈起兄弟，可能大家都会想到好朋友，的确兄弟是好朋友，最好的朋友，而且超越了朋友，兄弟之间微妙的情感已超过了朋友之间淡如水的君子式交往，多了几分无形中紧紧相连的感觉。兄弟情义没有爱情的缠绵与浪漫，却比爱情更坚强，更能经得起物质的考验，更值得敬佩；兄弟情义没有亲情那种血浓于水的联系，但同亲情一样的温馨、甜蜜。兄弟情义是超越于友情之上连接好朋友的无线宽带，无论身在何地，仍天涯比邻。在我迈进这所学校的时候就认识了几个很好的朋友。俗话说的好，“路遥知马，日久见人心”。随着时间的推移，几个朋友慢慢的就变成好兄弟，非常好的兄弟。记得一次我病得很严重，在学校的医务室吊瓶，天已经很晚了，他们几个还陪着我一起聊天，这让我很感动。对于兄弟，我不求在天愿作比翼鸟，在地原作连理枝那种夫妻式的相守，也不求同年同月同日生同年同月同日死的侠客式的豪壮，我只求，大家，在天同为雄鹰则攻击长空，在地同为苍松则共同参天，在海同为游鱼则同翔浅底，用一份真诚，用一份信念书写有福同享有难同当，荣辱与共的兄弟间的真故事书。有的时候也许因为各自的事情，兄弟间相处的时间并不多，但是彼此心中都相互装着对方，有什么好事、坏事、麻烦事，都会想起兄弟；也许兄弟间相处的日子平平淡淡，风平浪静，没有什么大的事情发生，但是一件件同悲同喜的事都如刻在心上一一般，无论什么时候说起都可滔滔不绝，一气讲成；也许兄弟之间也会有矛盾，但是它的命并不会很长，因为几百年前东坡先生就曾说过“渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇”。兄弟之间的矛盾，一笑都能搞定，然后再消遣似的我敲你一下，你给我一拳，就一切恢复正常，雨过天晴了。

相信经历洗礼后，我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。加油，的未来不是梦相信自己，实现自我。

进入大学就如同踏进一个半社会状态的生活环境。很多事情不似中学时会被种种因素搁浅下来，例如最现实的找工作。不管是有意或无意，“就业话题”总是在不同地点不同时间不同情况下进入我们的世界，或多或少在我们各自的心里投下石头、激起涟漪。虽说工作是大四毕业后的事儿，不过大一开始考虑并为之打算却并不算早。

尼采说过“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去”。以前我未想过对自己也需刻意的去了解并总结，现在仔细想想其实自己也不是很了解自己，再深入想想其实自己也已拥有很多，足够撑起自信督促自己奋发向上，获得更多的进步。

这段时间，仔细对自己进行了分析。以下是大致的内容：

## 一、 我的性格

我的性格比较开朗、乐观和积极向上，能和绝大多数朋友相处融洽。做事严谨，责任心较重，自己负责的事总是想把它做到最好。喜欢揣摩他人的心思，也很在意他人的看法。很多时候，潜意识里总觉得自己并不比他人差，可就是壮不起胆来突破自己。

## 二、 我的兴趣

我喜欢具体的任务，但不太喜欢做体力工作。我的兴趣类型最接近a艺术型人和s社会型人的特点。喜欢自我表达，富有想象，追求美、自由、变化，喜欢多样性与展示，对人感兴趣，人际交往能力还不错，喜欢微笑，喜欢听歌，喜欢旅游。

## 三、 我具备的技能

#### 四、 我的个人价值观

价值观作为一种社会意识，对个人和社会有普遍的显著的导向作用。正确的价值观起促进作用，错误的价值观起阻碍作用。我们要树立正确的价值观，发挥正确价值观的导向作用。价值观不同，人们对客观事物的评价就不同，我们在选择职业以及规划自己未来生活的方向就不同。在我看来，健康是人最重要的生存条件。没了健康所有的一切都是虚的，短暂的。所有要时刻好好照顾自己，不要为了任何事伤害自己，同时要加强锻炼，提高自己的身体素质。所谓身体是革命的本钱，一点儿也没错。其次，成就、诚实、正义、忠诚、道德、认可、财富、智慧等也是我一直以来觉得非常重要的价值观。我也将秉承这些优良品性去努力获得成功的结果，达到预定的目的。

#### 五、 我想从事的职业

带理工性质较多的职业一直都是我避而远之的，我一向理科不好。所以根据自己的性格以及爱好，目前向往的工作是导游、秘书。

如果次之的话，就是跟中药搭上关系的职业。比如销售。导游是我暂时最心仪的职业，不过我打算把它作为第二职业。

#### 六、 就这些职业，我的优点和弱点

导游、秘书、销售员等需要的语言能力、文字处理能力都相当高的，在这些方面，我有一定的优势，我也坚信，四年下来会更加有所突破。我能在与别人相处交谈时表现的友好和自信，不会显得唐突和粗俗，给人较好的第一印象。不过自己所有的知识涉及面却不宽，与人交谈时有时不能找到更多更合适的话题，这多少会影响继续交谈下去的可能性。同时我并没有很强烈的想表现自己的信念，这也会影响自己更大程度地挖掘出能力。

## 七、 大学阶段我需要为我的职业和工作做的准备

大一马上就要过去，我真正在学校学习的时间就剩大二大三两年了。大学生活，我不要仅仅围着学习课本知识打转，同时，因为我个人觉得实场锻炼比读书更有用途，再加上我不会往中药科研方面发展，所以我不选择考研，而是大四后就投身于工作。因此，在大二大三两年，我大概将做以下的准备：

大二尽量把英语四六级证书考到，同时考一个导游证。我喜欢旅游，对到处深入了解各地的民俗风情也情有独钟，以后导游这个职业若能作为我的一份兼职，我想那也是相当愉快的。大二大三开始真正接触的专业课，我也必须要掌握。对医药方面有更多的了解，将是对我就业更好的帮助。同时，我也要通过假期兼职来提高自己的能力，一是锻炼，而是赚钱买相机。我对摄影一直很感兴趣，我会尽量学习更多的有关摄影的知识，即作为兴趣爱好发展，也可发展成辅助导游职业之一。

我知道，不久的将来我必须得面对面试、找工作的难题，真正融入社会生活的日子不远了，但我也知道，我的未来掌握在我自己手中！所以，趁现在还早，我会努力努力塑造良好的气质，提高工作的能力，打造一个属于我自己的美好的未来！

进入大学近一学期，我对我这一段时期的大学生活和学习状况有一个简单的总结。由于能力的欠缺，所以没有能够竞选上班委和学生干部。因此在课程的学习之外，我利用空闲时间参加了一系列的课外活动，获得了优秀奖项。总体来说还是充实而繁忙的。

对于自身的问题，最主要的一个就是懦弱胆小个性。所以我尽力去尝试自己以前不敢做的事，努力增强自己的独立性。我做事缺乏大胆创新的精神，一旦去做某件事只求把它做好，

没想能否有什么意外的收获，不会去想有什么捷径，不会去探求新的方法。另外就是我的兴趣跨度较大，对什么都会产生好奇心，原因很简单因为我来自农村接触的东西很少，但是我不会被外面的形形色色的东西所迷惑的。我有个优点那就是我做事认真，我是一个追求完美的人，总希望自己做出来的东西是可以拿得出手的，这就使得自己会比较细心地去完成每一件事。从某个角度来看，我的承受能力和自我调节适应能力比较强。

刚刚开学时，全国各地城市农村各种文化基础的人都聚在一起。我来徐州，纯粹的农村家庭，从小就是缺乏特有的文化氛围。我是个内向不善于交往的人，一般来说内向的人在某些方面是欠缺的，但是我尽力地去调节了。虽然刚刚来到学校时不能很好地跟人相处，所以我认识的人也很少，但是经过半年的锻炼，我也渐渐学习和适应了与各种人的交往，认识的人逐渐也多了，也算是上大学的收获之一吧。

不过这近一学期来最大的收获莫过于，变得更加坚强。人们不是都说大学就是半个社会吗，确实如此在大学里别人可以随意的评价你，不会去想要不要给你面子，所以大学是很锻炼人的抗压能力的一个地方，上大学后自己也更成熟了，更稳重了。虽然在好多活动中自己都失败了，但是我从没有认为自己不好，因为我试着去做了，我可以试着承受失败的压力，我可以变得更加坚强。我认为人生在世，做过什么或者最终什么结果不是最重要的，重要的是去做了，因为世界上不会有第二个我会替我去做我想做的事。

这个社会变化的太快，人们的思想也在慢慢发生变化。我的人生观快要定型的时候，社会上冒出许多不好的价值观，然而大家也都接受了，这使得我很迷惑，怀疑自己的人生观是否正确。在迷茫了很长一段时间后，我终于知道，我的人生观不是那么容易改变的，我改变的只是做事的方式。我坚信奉献多过索取才是对的，这才有利社会的发展。造物主俯视人类，就像人类俯视蚂蚁，都是卑微的。单个的人是不具有



意义的，只有在漫长的历史进程中，个人的意义才体现出来，能推动社会向前发展，自然具有莫大的意义，但是多数个体是普通的，对于这些人而言，安于历史职守便是他们的人生意义了。我属于芸芸众生的一员，我无法以自己的能力影响和改变社会，所以我只要做好我自己就行。

测试表明我是团队\_\_融洽型。我希望工作以团队合作的方式进行，希望与大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，能愉快、自然地相处。

我是内向情感型的人。凡是跟我打过交道的年长者，他们对我提出善意的批评，都是说我太内向了，对以后的发展不利。要我改改。我说好，我改，但从来没有改过来。因为我并不认为这是不好的，只要不过分就好了。内向的人有他的优点，如果硬要他改，可能适得其反。我以后职业方向尽量不跟性格冲突，也许我还可以利用这个性格的优点呢。

我的忍耐性比较好，意志力也比较强，但是有时候就是因为追求完美，所以会弄得自己很疲惫，也会把事情复杂化。有时候我看不到自己的长处，只看到自己的弱点，可是要我真正说出弱点来，我就不大肯了。因为我相信人各有所长，只是我现在还没找到自己的长处。我为什么要拿自己的弱点跟别人的优点比呢，比的话也是同行业的人比长处。

我喜欢热烈和忧郁的文艺作品，这也可以反映出我的性格特征来。

在人格方面测试表明我是世故性。说我为人精明，待人圆滑、世故，处事老练得体，善于为人处事。对一切事物的看法非常理智，善于解决疑难问题，在集体中受到人们的重视。说具有我这种特质的人适合的企业型工作和政治家等。可是我知道自己的能力还不够，需要更努力才行。其实这个测试表述不太准确，应该说我是一个比较实际的人，不会一时兴起地去做一件事，而不去考虑它的后果。也不会拿自己近一个

月的生活费去吃喝玩乐，我会为自己的以后考虑。总的来说，我是优缺点都有，我要发扬自己的长处，弥补自己的不足吧，希望自己在以后的学习生活中能再接再厉，越变越好！最后也祝自己有个美好的未来！

心理学里有一种观点认为：我们在成年时的种种性格上的缺陷，其实在童年时代就已经埋下了它的种子。在童年时代，由于我们的心灵处于未发育完全的状态，因此极易受到环境的影响，父母的教育方式、我们亲近的长辈的态度，还有我们成长的环境，都很容易对我们产生影响。一个人在他的童年时代具有最强的可塑性。如果一个人从小成长在一个健康、快乐、充满关爱的环境中，那么他就更可能成长为一个生机勃勃、健康快乐的人。但如果他自小就受到忽视、缺乏关照、受到许多不公正的对待，那么在长大以后，他就可能会脾气暴躁、性格古怪，难以与别人相处。也正是因为这个原因，心理学家把人的一生比喻成一只放出的风筝，风筝顺风升起，越来越高，但无论它飞到哪里，都会受到它身上那根线的牵制和操纵。一个人的童年经历就是那根线，会制约他一生发展的轨迹。

当我打开自我的记忆时，我才发现自己已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉地受到家人的影响，说到性格，我应该像父母，他们都是富有正义感，有责任感的人，我应该感谢他们，否则我就不是现在的我了。父母从我出生开始，便一直陪伴我，看着我成长，又以自己的方式影响我的成长。我爱我的父母，听从他们的言传身教，结果我成了一个有责任感，认真对待自己的生活的人，这都是受父母影响的结果。时间在指尖流过，我开始渐渐长大，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自己的路了。有些敏感、内向的个性注定我不会有太多的朋友，可知心的朋友，老师也在不知不觉中影响着我的性格。在和他们从陌生人变成朋友的过程中，他们让我感受到了亲情外的温暖，让我渐渐变得开朗，也让我懂得我对生活的态度不仅仅应该是认真，更应该是快乐的。

我求学的高峰和低谷应该就可以认为是我人生的高峰和低谷了，中考时被保送当地最优秀的高中时后可以说是我的高峰了。当我进入梦想中的高中，带着保送生的荣耀，我意气风发，许下了对自己的誓言，我会用百分百的努力，换来三年后梦想中的大学的录取通知书，而在这现在想来异常艰苦的三年里，我也确实这样做了，每当松懈，徘徊，都是这份对自己的承诺，让我坚持了下来。

在我漫长的求学生活中，失败难以避免，高考的失利，我陷入了失落，但生活还在继续，即使我怎么抱怨，一切不可挽回，当接到入学通知书时，我突然明白自己已经18岁了，我已经是一个成年人，再也不是小孩子。我不应该陷于失落中不可自拔，而是应该重树自己的目标，虽然以前有很多梦想，但大多是不切实际，过于浪漫或对于我个人不可企及的，而此刻我想我应该有一个不再孩子气的目标了，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愧。

说到品质，我认为我能冷静、认真面对事情，并能永不放弃就是我最好的品质，但是因为我是一个内向的人，因此我觉得自己仍不能很好地与别人交流，不善于发表自己的看法，也不善于挑战自我。但进入大学以来，我已努力锻炼自我，挑战自我。我参加了许多以前从不敢参加的活动、比赛，也许我不一定能得奖，但在这一次次的历练中，我成长着，改变着…… 人生观是一个人因其生活经历而形成的，正因如此，我的人生观不会与别人相同，而我认为人生不可能一路顺风，是会遇到挫折，但只要无悔便行。从上小学开始，之所以会取得成就，就是因为父母的期待，但当自己获得成功，却发现是如此满足，然后我就不断地去取得成就，而现在我可能是为了尝试去做某件事。

压力是无处不在，从小学到大学，它贯穿我的人生，小时候不知怎样应对，幸好有父母从旁帮助，上学后特别是高中，面对高考，我渐渐学会了从容应对。而现在我面对的不仅仅

是学习压力，更多的是就业的压力，生活的压力，自我实现的压力，我知道它也许会伴随我一辈子，所以我需要学会接纳它，并要用自己的方式解决。只有这样，我今后才能有自己的灿烂的生活。

因为自己性格比较内向，而且从小也不擅长与别人沟通，所以我对自己的交际能力没有太大信心，但是每个人都有自己的不足，人正是在不断克服缺点的过程中，不断成长的，而我正是要克服，才能前进。现在，我的朋友们都说我是个活泼开朗的人，尽管有时面对困难时，略显稚嫩与无措，当我知道我已不再是小孩子，当面对困难时，我不能只求别人帮我，我要靠自己，我想这也许便是我的成长。

大学是我们人生发展的重要阶段，是个体社会化的中转站。在这里，我们将第一次开始尽情地追逐自己的理想和兴趣，第一次独立地参与团体和社会生活，第一次自由地处理学习和生活中的各种问题，支配所有属于自己的时间。

“凡是预则立，不预则废。”大学是什么借用北大一位学长的话，大学是人生的实验室。不错，我们可以犯错误，可以失败，在这里，或许成长比成功更重要。但这并不意味着我们可以混沌，可以虚度。大学不仅是学科，技能教育的继续，更大程度上意味着一场严肃的人生规划的开始，我们需要在更高层次和更广阔空间里寻找自己的发展方向。因此，从进入大学校园的那一刻起，我们就要对大学生活有一个正确的认识和科学的规划。

人生如棋，只有作好规划，清醒地去过活，我们才能收获一些真谛。诗人丁尼生说“奋斗，寻觅，发现，而不屈服”算是对人生的注解吧。人生路上不会没有挫折，我想我应该在痛苦的时候学会坚持，因为“世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。”

首先，我分析了自己的优势与弱势。我具有良好的科研能力

和探索精神；基础知识扎实做事严谨，有耐心，但我不善于与人交往，不善与人合作；英语能力和领导组织才能有待提高；创造性思维不占优势。

在大学的四年里，我会立足自己的优势，着重锻炼自己的不足之处。

作为一名学生，学习自然是第一要务。在这大学的四年里，我会生活的中心仍然放在学习中，学习专业知识，学习英语，学习专业技能，这样才无愧于我学生的身份。

上大学以前，我们生活的大部分时间是在单调的读书中度过的，生活阅历，动手能力及社会经验等方面还很欠缺。在大学，学校组织的各种活动以及学生组织的各种社团为我们提供了一个锻炼自己的有力平台。我已经参加一些社团和学生组织。如果有条件，我还会走出校园，去外面打打工，尝试着自我独立，并增加一些社会经验，学会与不同的人交流。

人际交流是“现代人的必修课”，良好的人际关系可以帮人走向成功。而我们以前所接受的教育主要以书面为主，口头表达能力相对较弱。大学期间，各类的讲座，辅导等为我们提供了一个提高口头表达能力的学习机会。在各种各样的讲座和辅导中，我可以观察别人是怎样与人交流的，他们是怎样让别人认识自己的想法的，以及怎样艺术地把自己的观点表达出来，也可以通过各种活动多与人交流，沟通，提高自己的交际能力。

当今的社会是一个提倡个性的社会。只有创新才能让自己与众不同，具有不可替代的独特性。无论在日常生活中，还是在学习实践中，我都要学习换个方式看事物，深入思考，找到不同于别人的角度，并积极加以实践，坚持不断创新。

在大学生活中，我们不仅仅要学习知识，更要学习怎样成为一个未来的领导者。正如竺可桢先生所说：“大学教育的目标，

决不仅仅是造就多少专家如工程师医生之类，而尤在乎养成公忠坚毅，能担当大任，主持风尚，转移国运的领导人才。”的确，未来社会需要的不单是技术人才，更是能够协调团体，领导团体，使团体效率得到最大化的领导者。我们要抓住每个可以锻炼自己的机会，积极与他人沟通，配合，发挥自己的优势，争取做团队的领导者而不仅仅是参与者，通过这几项锻炼，我希望在毕业时，可以成为有自信，创新能力和团队合作精神的人，使自己更富有人格魅力。

我相信很多时候不是你做不到，是你不愿意相信自己可以做到。其实你早已做出了选择，但是你还不能够理解要做的就是执行选择，然后慢慢理解。就我个人而言，我能做的就是保持好体质，学会做人，精通学业，融入社会。就像我所提到的，我不能预测未来会怎样，但我会沿着我的路线做我的最好，相信走出校门时，我会带着沉甸甸的资本开始我的职业生涯。我想无论是成为一个教师，还是继续深造从事研究工作，我会选择从事我热爱的事业，实现自我的人生价值。我相信在社会这个更大的课堂里，我会学到更多，也为社会做更多。

充满爱的幼年，找回自信的少年，感性、幻想的青春，成就满足的成年……成长历程中每一次的付出都是一次饱满的充实。注重自我实现，喜欢不停地给自己设立目标，感悟到人生就像登山，山在你的心里，每个明天都是一座山。一个多血质倾向的人，拥有外向、热情、感性、幻想、独立、敏感、怀疑、不稳定的人格特征。自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、用心、负责。长期从事教育工作，期望能在区域内开办教师心理咨询中心和咨询热线，为可敬又可怜的同人们带一些心理援助，舒缓心理压力，帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式。

当我走进心理咨询师的门，我相信：我们所有平凡的日子都将变得格外鲜亮

## （一）我的心理发展史

19\_\_年的冬天，我出生于\_\_省\_\_市一个普通家庭，父亲是一名警察，母亲是一名教师。出生时我已经有了两个哥哥，我的降生给全家带来喜悦。强烈的家庭责任感使他们把全部的爱倾注到儿女身上，使我在幼年期安全的需要和爱的需要得到满足。由此构成了我对人的基本信任感、对家庭的职责感和对生活的满足感。虽然在后续的发展中我也遭遇了总总挫折，但还是拥有用心的人格特点。

在我不到6周岁的时候母亲便让我和哥哥一同上学了，小同学两岁的我不论是生活自理潜力还是学习潜力都比较差，因此我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。以前遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一向在班级的倒数几名，经常听到老师、妈妈对优秀哥哥的夸奖，自卑心理越来越重，长时间的挫败体验，没有了自信，觉得自我什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一向抱着随遇而安的态度，这让我幼小的心灵得到了一丝安慰，这一阶段的挫败体验没有在我的人生中留下太多的阴影。

青春期是我人生的转折点，我开始走出自卑的阴影，由依靠转向自立，同时变得感性，防御机制过强。上中学后，母亲开始关注我的学习，同时又遇到一个极负职责的班主任老师，常常同我的父母沟通，我对学习开始入门，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。进入学校尖子班后，学习成绩更是突飞猛进，在高一时一跃成为全班第一名。不断的尝试成功，使自我能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为之后的升学、就业奠定了精神和物质基础。

小时候家境不是很好，母亲下班后还要给学校校办工厂做口罩，一个赚2分钱，看到妈妈很辛苦，复习完功课后我经常帮妈妈做，很小就学会了缝纫并常常自我设计加工服装，时间

久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并构成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手潜力极强，尝试用自我的所能帮忙身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往潜力在这一阶段开始得到较好的发展。

进入青春期后，除学业外，开始有意识地关注身边的人和事，个性是我的家庭。可能由于职业特点，我的父亲脾气比较暴躁，母亲又生性独立、有思想，因此他们之间常产生矛盾和摩擦，紧张的家庭氛围使我经常处于应激状态，人也变得敏感、焦虑、谨小慎微、情绪不稳定，防御机制过强。

我的青春时代，正是琼瑶小说在学生中泛滥的时候，我也很快加入到“琼瑶迷”的行列。琼瑶对完美感情的勾画，对男女主人公的唯美描述，对感情的那份执著，深深地感染着我，改变了我整个的认知世界。当时，对感情、婚姻有了许多不切实际的憧憬和渴望，人也变得感性和忧郁，喜欢幻想、爱冲动。完美的感情和父母不完美的婚姻交织在一齐，同时让我对感情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一向冲击着我延续到青年期。

青年期是我人生的高峰期，事业得到长足的发展，也收获了期盼已久的感情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自我喜欢的学校和专业，但是看到许多高考落榜的同学，自我感觉还是比较庆幸。大学生活是在快乐、充实中度过的，我热情高涨，频繁地参加各种类型的活动，自我不断发展。参加工作后，我以优异的成绩分配到我市一所重点学校任教，我较好地遗传了母亲的优点：能吃苦、有热情、有思想、多才多艺，因此在工作中鹤立鸡群，在各方面取得了令人羡慕的成绩。不久就被提拔为学校中层干部、校级领导。事业的长足发展，给我带来了前所未有的自信和对人生价值的深刻认识和感悟。教师的工作点燃了我的激情，真正地体会到什么叫职责，什么叫伟大，我和孩子们共同成长，我的梦和他们的梦巧然的编织在一齐，慢慢升腾，构成无形的巨大的磁场，以前的那份喜悦、那份执著、那份感动，让我一



生都永远的放不下，也正是那个时候，我意识到自我是一个成人了。

事业成功而感情却姗姗来迟。由于青春期对感情的幻想和父母婚姻的不和谐，致使我在青年前期择偶标准追求完美，随着年龄的增长，在对人生和婚姻有了深刻的认识和感悟后，于2003年的夏天，我认识了此刻的爱人，他为人热情、谦逊、善良，尤其是他的乐观和包容和我的敏感、个性相互弥补，补偿心理让我们很快陷入热恋之中，在彼此的承诺中我们很快踏进婚姻的殿堂，磨合期中磕磕碰碰充满了个性的冲突，但我们能坦诚的交流，共同学习，共同进步的建设型家庭、一体型家庭使我们的`亲密感日益加强。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。此刻的我更注重追求自我的实现，2005年我考上教育硕士研究生，由于对心理咨询职业的无比热爱，我又参加心理咨询师培训班学习，一年多的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，情绪变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：应对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，构建和谐的精神家园。对“成熟”也有自我的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断；自信又谦虚；懂得坚持也懂得放下。成熟的人还应是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。

经过多年的历练，我的人生态度、价值观也发生了巨大的变化。我深刻地体味到：人生就像登山，别愁这世上已经没有更高的山让你去攀登，山在你的心里，每个明天都是一座山。就像那句广告词：人生最难攀越的山是自我，只要一小步，也有新高度。因此，我为自我确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务潜力；完成心理咨询师学习，做一名合格的咨询师；开办讲座，培训学校的心理健康教师；开办区域内教师、学生心理诊所，解决教育群体的困惑。我深

知攀上这一座座山峰，需要克服种种困难。我觉得自我需要加强的五个方面是：

- 1、完善人格，永远用心、乐观。
- 2、学会坚持，永不退缩。
- 3、修炼境界，心静如水，心态平和。
- 4、不断学习，充实提高，精益求精。
- 5、学会感恩，帮忙他人，快乐自我。

## （二）个人人格类型的描述

借助卡特尔16种人格因素进行分析，我性格总体是外向、热情，和蔼可亲；

富于感性、喜欢幻想、工作生活富有创造力；好强、独立，常常有反抗意识，喜欢坚持自我的观点，但易变通；敏感、怀疑，遇事喜欢思考，能够客观地分析问题。乐群性、聪慧性、恃强性、兴奋性、敏感性、怀疑性、世故性呈高分倾向，情绪体验偏强烈，易生烦恼，稳定性呈低分倾向，有恒性、忧虑性、紧张性、自律性、实验性呈中等。我自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、用心、负责。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、用心向上、幽默，放松时给人带来无比欢笑，安静时给人带来深刻思考，是一个有情趣的人。同事们评价我是：性格外向随和，善解人意，待人真诚，易相处，为人热情善良富有同情心，聪颖，工作潜力强，事业心强。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，太在乎别人对自我的看法。

如果用三个形容词来描述自我就是：感性、用心向上、善解人意。

## （一）为什么做心理咨询师

### 1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础

1998年，我有幸参加了教育部立项的国家级重点课题《中小学生心理健康工程》实验研究，那是我接触心理咨询的开始，在长达三年的实验研究中，我和同志们透过课程、咨询、活动等八大工程，在中小学中全面开展心理健康教育，咨询过的学生达百余人，积累了许多心理方面的宝贵经验，撰写了三篇论文，荣获课题组颁发的研究课题一等奖。原省教委副主任姬庆生以前对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不仅仅使我和心理咨询结下了不解之缘，而且让我爱上了这项工作并决心一生致力于心理健康方面的实践和研究。

### 2、从人格和潜力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件

首先，我具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：在心理健康的状况下，我的情感丰富但稳定，处事比较理智，语言表达潜力较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，而且具有强烈的职责心和爱心。

其次，多年的教育管理工作培养了我敏锐的观察力、洞察力并善于思考，关注他人的感受。管理者的主角与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我明白有些技巧的实用性，例如真诚、温暖、通情达理、引导等等，而这些都是最基本的咨询技术，所以我具有必须的实践经验。

### 3、从客观现实看，我所关注的教师、学生群体的心理问题令我担忧

作为一名一线的教育管理者，我切身体会到教师们那种巨大

的职业压力。虽然目前我国教育界正在轰轰烈烈地搞基础课程改革，提倡素质教育，但由于社会文化发展的相对滞后，社会公民的观念也相对落后，社会对一所学校的评价依旧着重于升学率，对教师的评价变成了精确的分数，因此教师之间的竞争很激烈，不得不抓紧可利用的每一分钟时间，为了学生成绩、升学率疲于奔命。在每一次考试成绩揭晓之前，教师普遍表现为焦虑、烦躁、不安。在这种压力之下，心理承受潜力差的教师根本就难以胜任教师职责，更谈不上保证教育质量。

长期高负荷的工作，使这些教师无暇料理家人的生活起居，更没有时间和精力关注自我的子女的学习和成长，久而久之，快乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，老师很难有时间静静地读一本书，不能及时了解新事物，更新知识，教学水平常常停滞不前。老师情绪不良时会无意识地把学生当成发泄愤怒和不满的替罪羊，学生就会对老师产生抵触情绪，更严重的是会被学生投射到未来的人际交往上。

在这种现状的刺激之下，我决定学习心理咨询，如果有条件，期望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，期望帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式，能为我可敬又可怜的同仁们带给一些心理援助，舒缓心理压力。这两年应对“某学生轻生、某学生杀人”之类的报道，大家的反应已平淡了许多，远不如前几年那么强烈，那么痛心疾首，为什么？因为太多了。我从教十几年，与学生朝夕相处，送走了一届又一届的学生，目睹了学生点点滴滴的变化，此刻的学生承受的心理压力太大了，心理问题太多了：成长的痛苦、学业的重压、社交的困惑、早恋的诱惑等等。应对那一双双清澈幼稚的双眼，我的心里颇不是滋味。多年的教育教学生涯，使我对学生产生了特殊的感情，我期望能够帮忙他们解决各种各样的心理问题，塑造健全的人格，使他们能够健康地成长。

4、从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大吸引力

心理咨询行业在中国还处在起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜力和空间。我期望自我能够在历史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。

## （二）从业的特长和方向

### 1、青少年心理健康咨询

我熟悉中、小学生这一群体并有条件进行实践，所以在今后的咨询工作中我最期望接待的求助者就是青少年。

### 2、恋爱婚姻咨询

由于自我的恋爱经历历程比较长，而且用心的感悟和思索了感情、婚姻的内涵和真谛，因此期望自我在人生的更多历练后，能帮忙朋友们顺利地寻找到自我停靠的港湾。

## （三）从业期盼

1、期盼求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。

2、期盼自我成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有透过我帮忙过的求助者能够健康生活。

3、期盼能够成立一个心理咨询救助中心，中心内部咨询体系健全。

## （四）从业的影响因素

### 1、人格特征的影响

自身的人格特征还不十分完善，敏感、情绪化、感性的个性特征有时会在咨询工作中产生不良的影响，如咨询中的移情、反移情的处理、带有个人倾向性的诊断等。我经常出现的反

移情问题是在给某些特定的病人做完分析治疗后，有压抑或者不舒服的感觉；或试图在咨询的范围之外去帮忙病人。

## 2、职业习惯的影响

长期从事管理工作，更习惯于统治者的眼光和口气说服教育，也许会在今后的咨询过程中无意识的体现出来，影响咨询效果。

## 3、内涵发展的影响

未来的咨询工作可能会遇到专业的学者、阅历丰富的老者等，而目前个人知识的广度、深度及生活的阅历都需要今后不断的学习，内涵发展，才能更好的助人。

心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个求助者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，个性是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善。而真正决定心理咨询进程的，不仅仅是理论、技巧和方法，更需要咨询师本身健康稳定的人格。我也清醒地认识到自我与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期盼各位老师能不吝给予我真诚的指教，这天当我敲开心理咨询的门，我相信：所有平凡的日子都将会格外鲜亮。

## 个人成长报告的摘要篇十一

回顾自我的成长过程，突然发现已经过去了20周。我从哪里来，又会去哪里，是什么造就了今天的我，在所有成长过程和人生经历中，每一个阶段都是我学习进取应对，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。

## a□人生观

我一直在追求人格的升华，重视自己的品行。我崇拜具有巨大人格魅力的人，总是期待自己也能做到。无论是在高中还是在现在的大学生活中，我都努力通过自我反省和努力来完善自我的人格。我越来越意识到读书，积极参与活动，品行对一个人来说是多么重要，能否构成正确的人生观的世界观。所以不管在什么情况下，我都是以德求自。我现在意识到，人品不是个人的人品品行，而是个人对整个社会的责任。生活在这个世界上的人要承担社会所需的义务和义务，有高尚的品德，就能正确认识到自己承担的责任，在贡献中实现自己的价值。事实上，老实说，大学生最重要的一点是培养爱国情怀。这一点我深有体会。

## b□自我分析

会影响以后的生活。那时我才认为我的生活才刚刚开始。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。未来是我需要认真研究和奋斗的地方。（萧伯纳）生活中。

### 1、爱好对自己的影响

我喜欢读书、写作和音乐。我喜欢做饭我喜欢学习各种料理。我梦想以后有机会出国学习各国特色美食。我喜欢看到家人和朋友吃我的食物时开心地享受的表情。可能是因为这个，我很喜欢房子。在专业兴趣上，我正在学习食品专业，我认为这个专业可以接触到更多的人、工作和食物。但是有一个苦恼的是，亲戚们以为我以后会成为厨师。

我心中的英雄，偶像是马克思、村上春树、菲茨杰拉德等。我认为他们的工作风格和生活的忍耐能力都是我应该学习的，而且对我自己有很大的影响。约翰肯尼迪。

## 2、对性格和自我的影响。

类型：有时外向、内向、开朗，但很感性。

我偶尔热情开朗，容易和别人交往和适应的能力还很强。大一的时候喜欢和别人一起工作，喜欢参加或组织各种社团活动。不斤斤计较，对别人的批评也能欣然理解。和陌生人初次见面的时候也很能和对方对话。感情比较稳定，对生活中的变化和各种问题一般都能比较冷静地应对，但遇到重大挫折或紧急情况时也会有一些情绪波动。一方面能更好地协调自己的想法和别人的想法，另一方面对事物有自己的决定和想法，别人不会跟随。另一方面，你也可以听别人的意见，不会坚持自己的意见。所以，大一暑假的时候，我毅然选择去美国实习一段时间。不仅可以锻炼我的胆量，还可以提高见识和英语水平，之后我确实学到了很多，但这些都不是很可以说的。最重要的是三观慢慢完善。

## c□自己的优点和缺点

### 1、自己的优势

有很强的观察力和对细节的关心能力。喜欢务实、实事求是，追求具体、明确的工作，进行实际研究。善于xx思考，收集，调查丰富的外部信息。喜欢逻辑思维和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重承诺，愿意承担责任，自己有客观的确定和敏锐的洞察力。喜欢冒险，喜欢未知。

### 2、自己的部落

压力大的话，会产生过度紧张甚至消极的情绪。现实，研究太多，经常把简单的事情研究得太复杂。创造力不强。读书太少，思考太多。

### 3、需要改善的方面



性格的冲动，耐性

d□自我奋斗目标

5) 感想

经过这个学期的心理健康教育课程，我感觉到了一些收获。我一直认为我的心理比较健康，但上了大学后，各种问题层出不穷，心理很容易出问题。我在这一学期的心理健康教育课上发现了自我迁移的心理障碍。发现问题总比憋在心里好，不要理解和忽视。在本学期的心理健康教育课上，我发现了如何发现、忽视、预防这种心理障碍，并愉快地度过了4年。但是我理解我还是学了皮毛。我还想知道解决心理问题的实际方法和人际关系的实践技巧的知识。这种实践性的知识很实用，可以和理论相结合。多点理论和实践相结合的例子加强理解和应用。

## 个人成长报告的摘要篇十二

本文对个人成长经历进行了全面回顾及概括，阐述了个人从幼稚逐渐走向成熟的历程，深层次审阅并剖析了自我人格特征，揭示了内心对成为心理咨询师的热切追求和渴望。对自己从事心理咨询师的条件和不足进行了全面分析，指出了今后的努力方向。

### 一、自我成长分析

在我的记忆中，幼儿园以前，我有大段大段的时间都是呆在外婆家或者奶奶家。父亲由于工作原因经常调动，母亲外出打工了几年。上幼儿园小班时是父亲独自带我，母亲在我五岁左右才回到家里。尽管那段时间没什么大事件，但回头看来，年幼时和父母相处时间相对偏少增加了我日后对家庭温暖的需要和渴望。

小学一二年级时随父亲工作变动从之前幼儿园所在乡镇转到了另一个乡镇。印象中那段时间家境很贫寒，但一家三口很齐心，有很多快乐的时光。只是，父母仍然经常晚归，这在锻炼我独立能力的同时也为我的孤独感和不安全感埋下伏笔。

小学三年级再次随父亲的调动转到了县里的实验小学。那所学校以开展素质教育闻名，我在那里学到不少受用至今的东西。除了在文艺方面培养了一些爱好特长，如表演、舞蹈，我还在较广泛的学校活动开展中锻炼出了更加大方和活泼的交往能力。

升至初中，性格独立的我似乎比同龄人更早熟，俨然已经来到性格叛逆乖张的青春期的边缘。由于学习时间的加长，和父母就相处更少。初二至高一我都选择在校寄宿。也有学习压力增大的原因，这段时间和父母产生了隔阂甚至冲突。尤其是父亲，他对我学习的要求一直很严格，容易表现出失望甚至气愤。而我态度经常强硬，也有激怒他以至于他对我拳脚相加的时候。这种通过分数被判定个人价值的生活给我带来极大痛苦，社会和他人强加在我身上的意志也让我强烈感觉到生命的不自由。我至今对应试教育非常反感。但这种反感促使我寻找出路，这便成为我找到心理学的机缘。

记得我第一次在一本与教育相关的书籍上接触到“皮克马利翁效应”，那种感觉像是一种顿悟，我一下子理解了某些情况下我和父亲产生冲突时我自己的想法，确实如书上所说，因为父亲用消极言论评价我，比如“你就是脾气坏、不进油盐”，我便越发容易顺着他的这种期待去做，成为了他一直在说的那种特征的人，即我被贴上了标签。同时我又像是找到了一样武器，我可以去和父亲力争，向他证明，原来是他对我的教育方式有问题，他不应该让我感受到他那么多的消极期待，那样会让我更容易往消极方向发展，他应给我更多鼓励。从那一刻开始，我便真切地喜欢心理学，它让我感受到知识就是力量的真实魅力，我也开始利用它来进行自我理解以及武装。

可能是由于我一个人独处的时间比较多，形成了我相对独立的性格和对自我心理状况的关注。最难了解人的往往是自己，尤其在我接触弗洛伊德关于潜意识的理论之后，我发现了解自己的过程有很多的玄机和乐趣，经常进行自我观察与分析，也应该是健全人格的需要。于是关注自我的心理发展成为我常规的心理实践，这个把心理学知识与实践联系起来的过程是自发的，并没有什么其他的功利心或职业目的。但内心也隐隐的开始产生一个想法，并不具体，但很憧憬，像一个远远的大大的梦想，那就是我以后要从事真正能给人类带来幸福的职业，致力于解救人的精神痛苦。这个想法太大，所以我并不太当真，这更属于愿望而不是切实的目标。但它能反映出我对人的内在心理能量的重视。至少在高中，我的这种价值观就已经确立：幸福与人的身份地位财富等都没有直接的联系，关键在于人的心态，取决于他对自我及世界的认知结构。

也是在这种心态的驱使下，我对应试教育的不妥协在某种程度上成为我恪守自己价值观的表现。我想证明的是，没有高分我同样可以活得有价值。这种想法在极端的时候曾经让我做出逃学、考试交白卷、顶撞老师等较为激进的行为。可能很多人会认为这并没有让我得到什么好的结果，我自己看来它却是非常可贵的体验。至少我曾经尝试用自己的方式去表达、去抗争、去努力，哪怕那种方式不成熟，它本身却也是成熟起来的一种途径。

来到大学，我就明显感觉到自己比周围的同龄人要成熟很多。有一些同学在遇到挫折时和我聊天，她们认为我在情绪的处理与掌控方面都很有方法，我给她们的建议和策略也让她们觉得很受用。比如曾经帮助同学克服自卑感，提醒她们改变自我否定的思维和避免消极暗示，注意累积成功的经验等。还有同学遇到感情困扰，我建议她们适当发泄情绪并适时转移注意力等。这些都在不知不觉中运用了我所学的心理学知识。大学学习环境的自由让我可以完全根据自己的兴趣来阅读，本科期间我把心理学作为自己的爱好，从没有放弃对它

的学习。当然那种阅读比较随性，并不系统，也没有考试作为硬性目标，所以这种学习并不全面，直到我进入研究生学习阶段。

所有学科里，我最喜欢的一直是心理学专业。高考后出于家人的建议，本科学习了新闻学。读研时家人愿意尊重我的兴趣和选择，我也逐渐明朗了自己对心理学的职业追求，这一次我终于义无反顾、如愿以偿地来到了心理学专业。尽管和科班出身的同学相比，我的理论知识基础有所欠缺，但我相信低一点的起点加多一点的努力也能力争上游也能换取成功。也是在这种信念的支撑下，我报考了心理咨询师，我要把心理学作为我的职业理想来付出行动。

## 二、职业行为分析

高中时期那个模模糊糊的想要从事真正能给人类带来幸福的职业，致力于解救人精神痛苦的愿望，一直在潜移默化中推动我前进，直到来到这里。我相信心理学就是致力解救人精神痛苦的科学，让人明白痛苦来源的机制，从而明白如何更好地去追求幸福。尽管追求幸福并不是心理学能完全解答的问题，但它确实是现在我能找到的最有用的武器。我明白了——一个健康的人是生理、心理和社会的协调适应能力的综合，而心理学正是提高这种综合协调能力的必备工具。通过心理学的学习，不但可以使我成为了一个真正意义上的健康人，还让我有能力去帮助其他有需要的人，为提高社会整体素质做贡献，为此我感到自豪和欢快。当然，通过学习，我也深刻地认识到要成为一个合格的心理咨询师任重道远，应保持清醒的自我觉知，不断清理自身成长过程中一些未完成的事项，不断提高自己的心理健康水平，不断增强自身的人格魅力，更加地开放、客观，更加肯定自己、悦纳自己，保持自信自尊。

在我读研期间，我不仅系统地学习了心理学方面的专业知识，还有幸接触到一些职业心理咨询师，并得到了机会向他们学

习和请教。每次见到他们，他们都给我一种热情洋溢、精力充沛的感觉，直到他们能给那么多有需要的人提供帮助，这使我越发坚定了自己的选择。咨询师是一个助人也是自助的职业，我对它不仅仅是感兴趣，而且产生了由衷的热爱。

我认为成为一名优秀的咨询师除了具备高尚的职业道德之外，还必须具备一些条件：

第四、心理咨询师要有良好的心理素质。心理咨询师本人应有一个平和的心态、健全的人格、稳定的情绪、较好的自控能力以及和谐的人际关系。这样能更好地用自己的人格魅力感染来访者，更好地发挥出自己的心理咨询技能，从而提供帮助，更好地服务于他人。

对比以上要求，我认为我有从事心理咨询的浓厚兴趣及强烈愿望，同时具备了良好的心理素质和表达能力，而我的专业素质正在逐步提升。在我自己的成长经历中，我已经学会在面对自己的人生挫折时，利用所学的知识调整自己的心态，改变不良认知，使自己正视现实，修正自我，不断提高对社会的适应能力。我也尝试了利用自己的知识帮助周围的朋友和同学。现在，我更希望能把所学所想运用到更广泛的实践中去，为那些真正需要帮助的人提供服务。

在心理咨询过程中，咨询师并不是一种超然的客观存在，他与来访者的互动行为是一种主观判断和选择的结果。这说明咨询师要做的并非仅仅单向对人提供帮助，却更是咨询师自我成长以及与来访者共同发展的过程。再这些过程中都还会有各种无法预计的问题和困难不断冒出来等着我去解决，但我已经充分做好了准备。有挑战才会更有期待还激情。在未来的工作中，我会不骄不躁，取得成绩会继续努力，遇到困难更勇往直前。学习和成长脚步，用不止息。

参加了心理咨询师职业资格培训以来，我的心情是愉快、乐观的。偶尔遇到不愉快的事情发生，我马上就能够运用所学

的心理学知识来迅速调整自己的心态，不让它泛化，随时注意掌控好自己的情绪，做自己的主人。自我价值的实现是人最高层次需要的追求，通过不断地提高自己从而更好地帮助他人，这就是实现自我价值的过程。我会一直朝着这个方向不懈努力！

我期待着自己能早日成为一名出色的国家职业心理咨询师。

## 个人成长报告的摘要篇十三

尊敬的xx领导：

通过学习，我深刻地认识到，科技是关键，教育是基础，振兴教育的希望在教师。教师教书育人，作用至关重要。我们要更新知识，提高素质，迎接时代的挑战。为此，特拟定个人专业成长计划如下：

- 1、理论学习方面，认真学习领会新课程，掌握自己所任学科的专业特点，善于思考，养成多思多想多写的习惯，做的最优化要落实到学的最优化，形成自己的教学风格。
- 2、认真做好学校各项日常教学常规工作，抓好教学质量，继续培养学生各方面良好习惯。
- 3、勤于反思，在总结经验中完善自我。
- 4、基本功方面不间断地练习专业水平的提高。

在个人角色定位上，一要从单纯的教育者转变为教育的研究者。在教学过程中，置身于教学情境中，用研究者的眼光分析教学理论和实践问题，反思自己的行为，积累经验，探索规律性的认识：（1）学习教育理论，在理性认识中丰富自我。认真阅读《课程标准》《教学用书》等有关资料，钻研新教材，新课标，研究教法，体会新课程的性质、价值、理念，

提高自己的业务能力。每学期读一本教育专著，如《青少年心理问题研究》等，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的教育类期刊杂志，如：《教育教学》、《中小学教育》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的教改动态，这些对自己今后的教育教学工作都具有指导意义。（2）、专业素质的提高，在汲纳中充实自我。坚持教学相长，获得自我发展。勤听课，通过课堂听课，与授课者进行交流与沟通；勤质疑，勇于提出自己的问题或不同观点，在共同探索中达到共同进步；从中得到真切的感受，不断完善自我，促进个人专业知识的提升，让自己与新课程同成长。

日常教学常规的扎实与提升。精心备课；细心批改每一本作业，杜绝错批、漏批现象，探索趣味性作业，创新性作业。要求批语的书写要认真、规范，要及时做好批改记录。有教案、不迟到、、不拖堂、不挖苦讽刺学生等；尤其要多关注后进生，本学期采用“一帮一”以优带差、小组竞争和个人竞争的方式提高教育教学质量和良好习惯的养成，切实促进后进生各方面能力的'提高。

学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的行为等，从反思中提升教学研究水平。每节课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西赶快记下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中完善自我。带着少问题进课堂，带着更多的疑问出课堂。从书本知识的传授者转变为创造型教师，用自己的创造性言行潜移默化的感染学生，为学生提供宽松、愉快的创造氛围。在师生关系中的角色定位上，要从知识的灌输者转变为知识学习的引导者，是学生的支持者，学生士气的鼓舞者，克服困难的援助者在与课程关系中的角色定位上，从单纯课程实施的执行者转变为课程的建设者和开发者，从单纯的知识传递转变为终身学习的形成，帮助学生形成方法意识，使学生主动寻找和创造新的方法解决问题。

练就自己扎实的基本功。“钢笔字、毛笔字、粉笔字、简笔

画、普通话”是教师的基本功。如能写一笔好字，不仅看着潇洒悦目，更能影响可塑性强的学生。利用信息技术手段辅助教学。班级有个小平台，那就充分利用网络优势，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。利用课余时间制作幻灯以利于课堂提高。

今后的研究工作中我还将继续努力，不断学习，不断更新知识结构，提高教育教学能力。

**XXX**

日期:20xx年x月xx日