

心理个人成长报告(通用8篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

心理个人成长报告篇一

在我们的日常生活中，心理调研是一项非常重要的工作。无论是企业、政府还是个人，都会需要进行相关的调研来更好地了解自己和周围的情况。在我的学习生涯中，我曾经参与过几次心理调查研究，在这个过程中我收获了很多。在本篇文章中，我将分享我的一些经验和感想。

第二段：心理调研的重要性

心理调研是一种了解人们思想、行为和观点的过程，以此来帮助我们更好地设计和改善工作和生活。通过心理调研，我们可以了解人们对某些问题的看法、偏好和需求。这对于决策者来说是非常有价值的，因为他们可以根据这些数据来制定更好的政策和方案。在商业领域中，心理调研也可以帮助企业更好地了解他们的客户和市场，从而提高他们的市场营销效率。

第三段：心理调研的方法

心理调研有很多种方法，其中包括问卷调查、采访、实验和观察等。这些方法可以针对不同的问题和对象进行不同的应用，以达到最佳的结果。在我的调研中，我主要采用了问卷调查和采访，因为这两种方法可以很好地帮助我了解被调查者的态度和看法。

在问卷调查中，我设计了一份问题列表，然后将其分发给被

调查者。这些问题涵盖了一系列的话题，例如他们对某些商品或政策的看法，以及过去的经历和观点等等。在采访中，我与被调查者进行面对面的交流，并且通过提出一些开放性问题来引导他们更好地表达自己的观点。

第四段：调研中的经验和感想

通过我的调研经验，我学会了更好地与人沟通以及如何设计一个有效的调研问题。我发现，当我们采用开放性问题时，被调查者会更愿意与我们分享他们的思想和经历。此外，我还学会了如何分析和解释调研数据，这对于了解整体情况非常重要。

最重要的是，我学会了尊重和理解不同个体的观点和经历。不同的人有不同的生活经历和价值观，这些经历和价值观会影响他们对某些问题的看法。因此，在个人和组织做决策时，需要考虑到这些差异。

第五段：结论

在这篇文章中，我分享了我的心理调研经验和感想。通过这些经验，我学会了如何设计和实施调研以及如何分析和解释数据。同时，我也意识到了尊重和理解不同个体的观点和经历的重要性。我相信这些经验将会对我今后的学习和工作有所帮助。

心理个人成长报告篇二

调研对象□xx职教中心学生、老师

调研地点□xx职教中心

调研目的：为了了解本校的心理活动课开展的状况，以及本校师生对心理活动课的需求，特此进行此次调研。

调查方式：问卷法和访谈法

目前，职中的学生的心理健康状况堪忧。他们由于各种各样的原因出现自卑、厌学、焦虑等消极的心理现象，严重的更有暴力的倾向，对自己和他人的生命完全漠视。而心理健康课可以帮助学生促进身心健康发展，成为能够适应社会生存的人。了解本校的心理健康课开设的现状并未以后心理健康课的开展提供依据是此次调研的主题。

一、心理活动课（心理咨询）开展现状

在6月xx日——7月xx日开展了此项调研。分别从本校的三个年级中随机抽出两个班进行调查，共得到196份调查问卷。调查显示，几乎所有的同学回答本校没有开展过心理活动课或者类似课程，但有4位同学回答学校开展过心理活动课。近一半的同学不知道心理活动课的作用是什么，甚至认为没有用。另一半的同学回答知道心理活动课的作用，但也只是简单地认为心理活动课就是调节情绪、开导学生而已。同时本校虽然新建了心理咨询室和发泄室，但是没有专业的老师能够对学生进行科学、系统的辅导，甚至同学们有些还不知道心理咨询室的存在，或者只是当心理咨询室是一个玩儿的地方（有沙盘）。而本校中担任心理咨询室负责人的老师也不是专业的老师，只是上过几节心理辅导的课程而已。

二、分析与结论

经过此次的调研，得出以下调研结果：

本校并没有针对学生开展过心理活动课或者类似课程，学生们对于心理活动课没有深刻的理解和认识，这也可能是因为学校没能足够重视心理健康对同学们的重要意义。学校虽然新增心理咨询室和发泄室，但目前这些设备只是出于摆设状态，并没有真正地投入到使用当中。学校负责心理咨询室的老师学历不是很高，而且也非心理学专业出身，只是在进修

时上过几节关于心理辅导的课程，并没有接受系统的心理学培训，所以即使在对学生的问题上也不能给出专业的指导意见。而目前有一半的学生认为自身不需要心理健康课，一半的同学认为有必要，老师们普遍认为有开设的必要，但是师资力量不够。

三、原因分析及展望

本校未能开展心理健康活动课的原因可能有以下几点：首先，学校更重视对学生们技能的培训，而对学生们的心理健康状况的重视程度不够；其次，因为学校未能对此进行重视，对此方面的宣传力度也就不够，导致学生们也相应忽略了心理健康的重要性；第三，学校的老师在心理健康方面不够专业，即使想要开展也是心有余而力不足。

事实上，卢龙职教中心属于国家重点的职业院校，它已具备了众多的硬件条件，其中包括心理咨询室和发泄室的建立，这对于心理活动课的开展是十分有利的。但在软实力上还有所欠缺，学校的负责老师应接受更为系统科学的心理学培训，同时学校应该加大对心理健康方面的重视程度，做好此方面的宣传，引起学生们的重视。这样，相信会给学生们带来更美好、更健康的校园生活。

心理个人成长报告篇三

XXXX一中是一所育人环境优美，校园文化氛围浓郁、师资力量雄厚，教学设施较完善的XXXX北省示范学校，在办学的历程中她形成了一套比较完善的教学评价体系和严格的学生管理制度。但是随着扩招热浪的影响，学生的总体素质在逐年下降，学生在学习、心理等方面曝露了某些不足，为了更好地了解学生，特别是高一学生现阶段的学习、心理现状，通过开展《中学生心理调查问卷》的形式，我对高一学生进行了一次心理调查工作。（调查问卷样式附后）

本次抽样调查采取无记名的方式进行，调查对象的年龄在15岁到17岁之间的高一年级学生，收回有效的问卷165份；另外在调查方式上还采取与和个别学生谈话的形式来了解学生的基本情况。由于在调查之前，事先已经在学生进行了比较好的准备，因此在一定的程度上，保证了本次调查的有效性和准确性。

通过对调查问卷进行的数据分析，和自己在与学生进行个别交流的记录，结合自身在实践中的感受和认识，现将此次调查问卷反映的内容、分析的结果以及问题解决的策略等有关情况报告于下：

1、调查问卷统计显示有34.4%学生认为学生压力过大；58.8%觉得“还可以”；对于目前的学习任务，有87.5%的学生感到力不从心，因此在对于进入高中后，面对紧张的学习生活是否感到不太适应这个问题上，有71.5%学生选择的是“有时”；18.4%选择的是“总是如此”；这表明学生学习压力已经超负荷。

2、学生学习压力主要来自各方面的期望、生活和学习环境方面的改变。

（1）在调查中发现，学生对自己的成绩关注达到83.3%，对于为短时间内成绩没有提高而苦恼不已选择“总是”和“有时”的选项分别达到17.4%和64.5%。成绩是学习效果的反映，学生对于成绩的关心和获得高分的愿望自然十分强烈，但在与学生进行个案调查的时候，学生无不表示畏惧成绩的排名，特别是在尖子班，这种抗拒感十分的强大。成绩排名于成绩优秀的学生固然是激励与肯定，同时这也会造成巨大的心理负担，他们必须始终保持领先地位，否则，被师长视为不正常；而成绩排名于基础差的学生更多的是一次又一次的被击败，受老师冷落同学歧视家长责备，背上沉重心理负担，甚至自暴自弃。可见，成绩排名对于大多数学生来说是一种压力，这种压力不仅仅是在学习上的，它最大的影响是在心理

上的。

(2) 是否掌握科学有效的学习方法也是造成学习压力的重要因素。在开放性问题的回答上，有60.5%的学生对学习上提出自己的疑惑，没有适合自己的有效的学习方法，学生感到苦恼。

(3) 学习的压力也有来自自身的要求。调查数据表明，有65%的形式认为目前的学习压力来自于“自己的期望”，32%来自家庭的压力，来自于“老师的期待”则仅仅为2%。对于学生对高中生活的适应性的调查有71.5%学生选择的是“有时”；18.4%选择的是“总是如此”的结果，主要是上述原因发展积聚的一个必然。

高中阶段学生多为15——17岁，属于青春期，正处在一个独立走向社会生活的准备时期，他们的身心发展是初中阶段的继续，因而具有许多与初中生相似的特点。但其随着年龄的增长、知识的增加，阅历的丰富，显得相对成熟、老练些，在表现程度及关注的焦点上也有所差别；另外高中阶段的学生对未来有无限美好的憧憬，他们的想象丰富但又常脱离实际，他们都期望拥有一个理想的、完美的“自我”，这种理想在一定的时期内，确实也能调动他们的积极性，对他们的学习、生活具有指明方向、产生动力的作用。但现实是不以人的主观意志为转移的。由于其期望值过高，使理想的“我”与现实的“我”存在距离，或急于求成，于是常因此而产生心理挫折，使自己处于矛盾痛苦之中，久而久之出现悲观消极的现象。因此针对上述的情况，我们可以从以下方面来解决他们目前的困惑：

首先，提高学生自我的认识能力。人贵有自知之明，班主任在开展日常的的辅导工作中，关键是要做到如何引导学生正确认识自己，了解自己，对自己做出一个适中的评价。通过对学生进行“责任理想”的教育，培养他们独立自主生活的能力，教育学生处理同学关系的技巧，班主任应该多到学生

宿舍等群体活动的地方，密切了解和注意学生的心理动向，给予学生更多的人文关怀，让学生在新的生活环境中，消除陌生感，提升他们对环境适应度。

其次，学校建立与家庭相互沟通的制度。家庭、学校都是学生成长的重要环境，学校与家长的沟通对于学生的成长起着十分重要的作用。家庭对孩子的期待永远都是高的，这就造成学生在学习一种无形的压力，处理不好，对学生的心理产生不良的后果，为此，在家庭教育上，家长主动联系学校，主动与班主任沟通，密切了解学生的学习、生活、心理状态的发展，无疑是必要的。而学校在教育的过程中，保持严格的管理制度对于有效的教学管理起着很大的作用，但是过于苛刻的规章制度学校应该要慎重考虑。虽然学生都基本认同并能认真遵守学校的各项规章制度，但是处在青春期的高中生，对新事物敏感，接受快，思想活跃，爱赶时髦，追潮流，也是各种观念和意识逐步形成的一个阶段，当世界观初步形成在行为中形成个性的张扬与学校制度的冲突，也会造成他们的心理压力。因此在完善学生管理制度上，建议学校应该采取一种人文意识，既要让学生认识到学校管理制度的作用，又要既尊重学生的个性发展，同时可以保证教学和管理工作的顺利进行。

第三、学习是学生的主要任务，它也是衡量一个学校办学水平的重要标志，因而十分重要。各课老师应该要向学生明确讲清自己学科的特点，教育学生明确学习目的、学习方向；努力实现从应试教育到素质教育的转变，不仅要重视课堂教学活动，而且要重视社会实践和校园文化生活，尽可能地减轻学生的课业负担；要“授人以渔”，寻找让学生迅速掌握知识、形成能力的途径，传授学习方法和策略；帮助学生树立正确的考试观和分数观。

1、调查问卷统计，在接受调查的学生群体中，有55%的学生认为学习是一种乐趣，有64.7%的学生不监督就可以自主学习，有76.1%的学生对高中的学习有个明确的计划，绝大部分的学

生能够明确处理学习与娱乐之间的矛盾，能够认识到高中的知识点是一种理解与记忆相结合的学习，也能够独立完成各门功课，会利用空闲时间来温习，这些表明了在接受调查的学生中，基本上能够意识到自己现阶段的任务，角色的定位准，学习的目标明确。但是在调查中，有几组数据也是不容忽视的：有46.6%的学生认为学习是“不得不做的事”；有45.2%的学生“经常想自己不用花太多时间成绩也会超过别人”；还有18.3%的则对“不喜欢的功课放任自流”这也突出反映了不少学生的学习态度上存在偏差。

对于上述问题，主要是从端正学生的学习态度来着手。

1、兴趣是最好的老师，对于学习也是一样，部分学生之所以认为学习是不得不做的事，它的根源在学生缺乏适合自身的学习方法，同时这也是学生对学习本身的过程认识不足的结果，因此，在教育学生的时候，可以向学生点明学习它是“马拉松”式的比赛，如逆水行舟，不进则退，是一个积少成多的积累过程，这个过程艰巨而又辛苦；同时还可以对学生进行一种意志、毅力的主题班会的教育，帮助他们在学习上树立起敢于面对挫折，敢于挑战自我的信心和勇气。同时还要指出学生认为学习是“不得不做的事”这种看法本身就给自己带来了沉重的负担，同时也会给自己造成压力，影响健康，是不取的。

2、对于学生不劳而获的思想，教师不应该嗤之以鼻。这类现象，应该结合思想教育为主，帮助学生认识“一份耕耘，一份收获”的道理，让学生明白天底下是没有免费的午餐。

3、调查显示学生在学习方法上，有71.1%的学生认为“共同学习”的效果会好点，但在学习时间的分配上有70%的实行平均的形式，18.3%的则对“不喜欢的的功课放任自流”，这显然是不合理的。因此对这部分的学生，可以通过采用个案处理，个别谈话的方式来加以教育。

（一）中学生心理压力的调节方式：

1、从调查问卷分析的结果来看，当前中学生在压力舒缓上的方式存在以下的情况：有15.7%的学生向家长倾诉；75.8%的向自己的好朋友倾诉；令人惊讶的是找老师倾诉的只有1.8%，还剩下的则会以发脾气、上网聊天、写日记、做运动、听音乐等方式来宣泄自己的不快与抑郁。

2、在对待心理咨询这个问题上，有26.6%的学生明确表示不会去做相关的咨询；有33.3%的则不知道有这样的一种舒缓压力，解决心理障碍的方法；只有5%人选择这种咨询方式。

（二）对策分析：

适度的压力是一种动力，但是目前中学生所遇到的压力已经成为名副其实的压力，因此心理压力的疏导与宣泄于中学生的身心发展是很重要的，他们都在以各种方式去减轻或解除心理压力。学生多数选择向朋友倾诉，这符合中学生与同龄伙伴交往并建立友谊的需要日趋强烈的心理特点，但不太愿意与师长交谈，或许会使学生心理压力的化解缺乏正确的指导，因此班主任在这方面，应该要主动做他们生活学习的引路人，教会他们调整心态积极面对人生，做学生的知心朋友。同时在引导学生舒缓压力的过程中，教师在教育的过程中应该帮助学生树立文明、健康、科学的方法。

进一步加强学校的心理咨询工作，建立起科学有效的心理档案管理体制。学生的心理问题是一个隐性问题，学校在这方面应该建立一套比较完善的管理制度，引进一些比较科学的心理测试机制，多深入学生当中，了解学生的心理现状，为学生的成长和学校的决策提供依据。

另外在开放性题目中，也有部分学生反映由于紧张的学习负担和心理压力造成了失眠的现象，情绪的波动很大；还有学生认为自己的自信心不足；与同学沟通、师长的交流存在隔

膜等一系列问题，针对这样的情况，学校相关部门应该定期对学生进行各种卫生知识的宣传；心理室的老师也可以定期组织各种心理的相关讲座，提高学生在交际、与人沟通的技能等；同时在班主任工作方面，可以建议多搞一些贴近中学生思维，适合中学生心理发展特点的主题班会，在无形当中给予适当的教育等。

通过与学生的接触，无论学生是从学习上，还是生活，抑或是面对的压力上，他们都比其他部分群体要重，对于一个刚刚结束中考紧张的学习状态的高一学生，我们更应该给予他们更多的人文关怀，学校提供更多的关注，家庭给予更大的体谅，社会给以他们更多的支持，作为与学生接触最亲密的班主任，给予他们更多的鼓励，帮助他们树立起正确的人生观和价值观，顺利完成高中三年的学业，让他们健康成长。

心理个人成长报告篇四

心理调研是当今社会中得到广泛应用的一种调查方法，尤其是在市场营销领域和社会科学研究中扮演着重要的角色。我在心理学课程中学习了这一调查方法，并在一次实践中与同学们一起完成了一个小组项目。在这篇文章中，我将分享我的心得体会和心理调研中的一些技巧。

第二段：研究目标

首先，我们需要确定研究目标，我们在小组中讨论并决定针对什么问题展开调研。我们的研究目标是了解传统餐饮市场中消费者的需求情况，以帮助我们的一个餐饮品牌更好地了解消费者的喜好，从而改进服务和产品。在确定研究目标的同时，我们需要思考采用何种方法进行调查，包括问卷调查、访谈、观察等。

第三段：研究方法

在选择研究方法时，我们仔细权衡了不同方法的优缺点，最终决定采用问卷调查的方式。我们制作了一份问卷，包括消费者对菜单、服务、环境等各个方面的满意度评价，以及对于在餐厅消费时的疑惑和建议。在进行问卷调查的过程中，我们需要遵循科学严谨的程序，保证样本的代表性和问卷设计的合理性。我们还需要在调研的过程中保持中立和客观，尊重被调查者的权益和意见。

第四段：数据分析

采集到问卷调查数据后，我们需要对数据进行分析和处理。我们使用SPSS软件对数据进行了统计分析，得到了多个结果。其中，我们可以了解到消费者对于不同方面的满意度评分和建议，也可以得到样本中消费者群体的主要特征和趋势。在分析结果时，我们需要注意数据的可信度和有效性，同时也需要考虑分析结论的可行性和实用性。

第五段：结论及体会

这次心理调研的实践过程让我更加深入地了解心理学调查方法的应用和意义。通过调研，我们了解了消费者的需求和想法，也改进了餐厅的服务和产品，提高了竞争力。我也意识到在进行调研时，需要严格遵守科学方法，尽量减少误差和干扰，同时也需要注意保护被调查者的隐私权和数据安全。在未来的学习和工作中，我会更加注重采用科学的调研方法，提高自己的调查研究能力。

总之，本次心理调研项目让我受益匪浅，不仅让我熟悉了心理调查方法，也提高了我的分析和沟通能力。在今后的学习和工作中，我相信这些技能一定会起到重要的作用。

心理个人成长报告篇五

心理健康意识在现代社会日益增强，心理学作为一门学科也

受到了广泛关注。近日，我有幸参加了一次心理讲座，并从中获得了许多有益的启示和体验。在此，我将分享我对这次心理讲座的学习收获与体会。

首先，在心理讲座中，我了解到了心理学的基本概念与分类。心理学不仅仅是一门科学，更是关于人类思维和行为的研究。讲座中提到了心理学的几个主要分支领域，如临床心理学、教育心理学和社会心理学等。这让我对心理学有了一个整体的认识，更加明确了心理学的研究方向和应用领域。

其次，通过参加这次心理讲座，我加深了对自我认知的理解。在讲座中，讲师讲述了自我意识的重要性，并介绍了一些自我认知的方法和技巧。我意识到要全面了解自己的个性特点、优点和缺点，才能更好地与他人相处，更好地进行自我管理。此外，讲座中还提到了如何认知自己的情绪，并适当表达情绪的重要性。这对我来说是一个启示，让我明白了情绪的管理对于人际关系的重要性。

第三，心理讲座还让我了解到了心理健康的重要性。在现代社会，压力成为了大多数人无法避免的问题，而压力过大会给人的身心健康带来负面影响。讲座中，心理专家分享了一些缓解压力的方法，如运动、放松训练和沟通等。这些方法不仅能够帮助人们减轻压力，更能够提升人们的心理素质和生活质量。

此外，这次心理讲座还给我提供了一个了解心理疾病的机会。在现代社会，心理疾病的发病率越来越高，而对于心理疾病的认识 and 关注程度却相对较低。通过这次讲座，我了解到了一些常见的心理疾病，如抑郁症、焦虑症和强迫症等。同时，讲座还介绍了这些心理疾病的症状和治疗方法。这让我深刻认识到了心理疾病的严重性和治疗的重要性，也加深了我对于心理健康的重视。

最后，这次心理讲座帮助我认识到了我对于心理学的兴趣和

热爱。通过学习和了解，我意识到心理学的研究对于人的生活和社会的发展起到了至关重要的作用。而我作为一个社会成员，也应该为心理健康的普及和推广贡献自己的力量。因此，我决定将来深入学习并投身于心理学的研究和实践中，为人们的心理健康贡献自己的一份力量。

总而言之，这次心理讲座为我打开了一扇通往心理学的大门，让我对心理学有了更深入的了解。通过学习心理学的基本概念和分类，我对心理学的研究方向和应用领域有了更明确的认识。同时，通过了解自我认知、心理健康和心理疾病等方面的内容，我对于心理健康的重要性有了更深入的认识，并决定将来投身于心理学的研究和实践中。这次心理讲座让我受益匪浅，将成为我人生道路中的重要一步。

心理个人成长报告篇六

上学期，我班中有一位令人头疼的学生小鑫，凡是教过他的老师都会无可奈何的摇摇头：“这个同学软硬不吃，拿他没法子。”这个貌不惊人的男孩，开学初即给了我深刻的印象：上课时常与同学讲小声话，作业是经常不做，教育处分都不奏效，久而久之，老师们见了他就绕道而行，都觉得他是无可救药。

经过观察，我发现小鑫同学比较内向，通过询问其他的同学，我才知道他的学习基础不太好，经过一段时间的努力却不见效，就丧失了学习的信心。认为自己不是读书的“材料”，总觉得被人瞧不起，意志消沉。每次发到考卷后，便坐立不安，下课后，故意磨磨蹭蹭晚回家，平时与大家的接触也越来越少，渐渐把自己封闭了起来。

1. 掌握技巧，寻找根源。

掌握心理辅导的方法非常重要，聆听是教师进行心理辅导的首要基本技术。对于小鑫同学，我为了清楚地了解他的智

力状况、学习基础、学习习惯、意志品质、家庭情况等因素；除了主动找他谈天聆听外，还不放弃平时的细微观察，准确诊断出根源所在，然后通过谈心、讨论、家访等方式帮助他去寻找产生问题的原因，并使他深信，只要通过教师和自己的努力，即使自己某方面能力较差，学习后也完全可以提高，增强他参与学习的自信心。

2. 激励教育，唤起信心。

为了去除小鑫的畏惧心理，我在课余经常有意无意的找他闲谈，让他帮我送作业、发作业本，上课时从不公开点名批评他，发现他有所进步及时表扬，经常对同学说：“看，小鑫今天坐得真端正，听课非常认真！”“小力同学回答问题声音大了，能让我们听得清楚。”“小鑫同学……”渐渐的，小鑫开始喜欢和我接近了，有一次，我进行课堂巡视时，他主动冲我笑，渐渐的开始和我交谈。

3. 家校沟通，促进自信。

小鑫自信心缺失，很大一部分原因在于家庭的教育环境与方式。因此，我经常与家长沟通，详细地分析了小鑫在校的表现及原因，共同商量解决孩子不良心理状况的办法，建议家长选择适当的教育方式，让孩子在家做力所能及的事，不管干什么，都要从中发现进步的地方，马上夸奖他的闪光点，把家中得到的夸奖讲给老师和同学，把在学校得到的表扬告诉父母。在评价中，小鑫从他人的肯定中得到了满足，增强了自信。

就这样，经过我耐心、细致、全面的心理健康辅导，一个学期过去了，小鑫再也不是“问题”学生了。少年儿童正处于由不成熟到成熟、不定型到定型，可塑性很大的年龄阶段，让我们共同携起手来，为学生的健康成长排忧解难，努力营造一个健康的氛围。增强他们自身的心理防御能力，重视健康，关爱健康，为学生拥有一个健康和谐的未来社会而努力。

心理个人成长报告篇七

近年来，随着学生心理健康问题的不断凸显，心理辅导在学校教育中扮演着越来越重要的角色。作为一名小学生心理辅导员，我深深地体会到了心理报告的重要性。在帮助孩子们解决问题的过程中，我收获了很多心得体会。

首先，我意识到小学生的心理问题并不像大人想象的那样复杂。在开展心理报告之前，我曾担心孩子们的问题会非常复杂，束手无策。但在实践中，我发现大多数小学生心理问题都比较简单而常见，比如学习压力、人际关系等。这让我明白了，其实孩子们内心深处的问题并不是无法解决的谜团，只要我们用心去倾听、帮助，他们的问题很容易得到解决。

其次，我深刻认识到心理报告需要细致入微的观察和耐心倾听。每个孩子都有自己的独特个性和心理需求，了解他们需要花费时间和精力。在与孩子进行心理报告的过程中，我会与他们进行充分的交流，关注他们的表情、姿态以及言行举止。并且，我学会了耐心倾听孩子们的内心世界，不轻易打断他们的发言，给予他们足够的时间和空间来表达他们的想法和情感。这种细致入微的观察和耐心倾听的经验，不仅帮助我更深入地了解孩子们的问题，也在与孩子们建立起了良好的信任关系。

第三，我认识到家庭环境对孩子心理健康的重要性。在进行心理报告时，我发现孩子们的家庭环境对他们的心理健康有着深远的影响。有些家庭缺乏有效的沟通和情感交流，给孩子带来了沉重的心理负担；有些家庭偏爱某个孩子，导致其他孩子产生了自卑心理。因此，在进行心理报告时，我也会与孩子的家长进行交流，帮助他们培养良好的家庭环境，促进孩子的心理成长。

第四，我明白了心理报告不仅仅是帮助孩子解决问题，更是教育他们面对问题的思维方式。在进行心理报告时，我会引

导孩子们思考问题的原因和解决办法，培养他们独立解决问题的能力。通过引导，我看到了孩子们开始学会用积极的态度去面对问题，而不是选择逃避或消极抵抗。这让我深信，心理报告的目的不仅仅是解决当下的问题，更是为孩子们创造一个更好的成长环境。

最后，我发现心理报告也是一种对自己心理健康的一种提醒和教育。在帮助孩子们解决问题的过程中，我也能够更好地认识和探索自己的心理健康状况。每个孩子身上的问题都能够反映出一定的社会环境和价值观念，这让我反思自己是不是也懂得了解和关注他们的内心需求。心理报告不仅仅是给孩子们带来了帮助，也让我对自己进行了一次心理健康的审视。

总而言之，小学生心理报告工作让我更加深入地了解了孩子们的内心世界，也让我反思了自己的心理健康状况。在以后的工作中，我将会更加用心地进行视察和倾听，为孩子们提供更好的心理支持。通过努力，我相信可以在小学生心理健康工作的道路上做出更大的贡献。

心理个人成长报告篇八

姓名：叶子（化名）； 性别：女； 年龄：15岁；

悲观厌世，常抱怨人情冷漠，觉得自己是世上多余的人。不能接纳自己，常想一死了之。

1、家庭情况

叶子小时不在父母身边，是由奶奶带大，奶奶对她并不疼爱，常常无端对她发脾气，对她露出厌恶的情感。上小学，叶子跟父母住在一起，由于早先的成长环境不利，小小的叶子已养成一些坏毛病，因此父母认为这个女儿很不乖巧，加之父母本身感情不好，常把气出在她身上，这样更造就了叶子的

古怪脾气，剖析材料《心理学案例分析报告》。上初中后，父母开始闹离婚，叶子长大了，但心事更重了。

2、学校生活

叶子读小学时，由于成绩不好，好动，说谎，班主任经常向家长告状，家长因此经常打骂她，所以叶子不喜欢老师。进入初中后，这种情况有所缓解，但她对同学仍有高度的戒备心，认为同学都很虚伪，势利，爱向老师打小报告，而同学却都觉得她有点古怪，反复无常。渐渐地她觉得世界上没有什么好人，人活在世上还得处处有防人之心，这样的生活实在没有意思，逐渐出现被班集体遗弃终将被社会淘汰的感觉。

3、个性与兴趣

性格内向，脾气古怪，有双面性。爱好文学，看书，写作。

1、成长环境造成人格障碍

幼年时，由于奶奶的厌恶，使年幼的叶子没有得到足够的温暖和爱，使她对这个世界充满不信任、恐惧。上小学时，虽与父母生活在一起，但并未弥补幼时的心理创伤，反之父母认为这个女儿不乖巧，并不疼爱。加之父母本身感情不和，常把气出在她身上，这样更造就叶子的古怪脾气。一次，叶子偷了家里的钱到外面买零食吃，被父母发现后，挨了一顿刻骨铭心的打，还罚跪了整整一天一夜，不许哭，不许睡觉。加之小学表现欠佳，老师的告状对叶子来说无疑是雪上加霜，挨打、挨骂成了家常便饭，因此，在她的内心深处播下的全是“恨”的种子。在她的日记中，几乎每篇都是“恨”开头，“恨”结尾，恨父母，恨老师，恨同学，恨自己，有一篇我数了一下，竟有 53 个“恨”字，可谓“雪海深仇”。

2、人际关系危机造成自我意识欠缺

自生下来，叶子就没有过好的人际关系，由于奶奶的不完全接纳，造成叶子从小就没有形成明确的自我认同；而最亲近的父母的完全不接纳，造成叶子认为自己是家里多余的；老师的指责、同学的冷落造成叶子认为自己是班里多余的人；而她自己也认为自己笨，虚伪、心胸狭窄，成绩不好，样子又丑（其实她并不丑），不会讨好别人，不值得别人爱，生活在这个世上是多余的，有时痛苦无法排遣时，真想一死了之。这些都是认识上的偏差，造成她无法处理好人与人之间的关系。

3、本个案有明显焦虑倾向，属自我意识不良。

1、采用合理情绪和认知调整的辅导方法。

2、学校和家庭的配合辅导。

1、信任、宣泄、发现心结

根据叶子的兴趣，我把班上的板报工作交给她负责，她表现出空前的热情和认真，板面设计新颖，内容丰富。别班的板报一月一换，我班板报两周一换，雷打不动，且常办常新，我经常因此在班上表扬她。看得出她非常高兴，认为自己在班上还是有用的。因为小学她从未如此被重用过，连小组长都未当过，当她从我这里找到了信任和自身的价值后，开始逐步向我敞开了心扉。

一天，我把哭肿了眼睛来上课的叶子带到心理辅导室，关切地问她：“今天发生什么不愉快的事了？”她再次非常伤心地哭起来，然后把自己的心事告诉了我。为了便于我了解，她把自己从未给别人看过的两本日记向我敞开，于是她辛酸的往事便历历在目，许多处，我也不由自主地流泪了。后来叶子在一篇日记中写道：“上了中学，遇上了张老师，第一次有一种十分放心的感觉，对着张老师，我大倒苦水，第一次在老师面前哭泣，我不知道那时哭泣的是否是自己，我有

一丝怀疑，但我现在确实感觉好多了。”从叶子日记中可了解到，她看这个世界是灰色的，没有欢乐，没有理解，没有信任，没有爱。她认为父母吵架闹离婚都是自己的错，因为父母也经常说：“要不是为了你，我们早就离婚了。”这样她老是不断指责自己，同时又怨恨父母：“当初你们就不该把我生下来，让我死了算了。”从另篇日记还可看出她对待同学也是这种态度，一天，她去等别班一个同学放学一起回家，谁知那个同学竟失约忘了，她没有去把事情弄清楚，而是单方面认为自己肯定哪里得罪了那个同学，才使得那个同学不理她，从而大发感慨：天下朋友难交，真诚朋友没有等等。其实那个同学是无心忘了，并未有意冷落她，只不过是她自我疑虑罢了。一方面她抱怨别人，另一方面她也觉得自己一无是处。总之，叶子认为这个世界上已经没有什么使她感觉美好的东西，但她又渴望得到美的东西，这便是导致叶子焦虑的真正原因。

2、与家长配合

我们从叶子母亲那里了解到：叶子的家庭与叶子在日记中描述的基本相符，父母对于她物质上、学习上的一切要求都尽量满足，只是教育方式简单，疏于对她心理的关怀，动辄打骂，有时吵架时说一些不该说的话，叶子听后就把它们牢牢记住，并不断扩大，造成自己巨大的心理压力。当我把叶子在校的情况向其母亲作了反映后，家长马上说：“她就这德行，从小到大都是，怎么打，怎么骂都没用，就跟她父亲一个样”。鉴于她母亲的反应，我忙说：“其实，你女儿在许多方面都表现得相当不错，如果我们能给她一个较宽松的环境，让她呼吸得更自由些，或许她的脾气会好得多。”她的母亲还是比较能接受我的说法，毕竟她只有一个女儿，还是很爱的。我建议她每周到学校来一趟了解女儿的情况，并保证在家尽量少指责女儿。而在叶子那里，我也有意讲一些有关母女关爱的故事，让她体会到母亲是真的爱她，只是表现方式不同。通过两个月的这种互动，叶子母女的关系缓和了许多。