

# 2023年个人成长分析报告(实用8篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 个人成长分析报告篇一

通过自我成长简介和成长记忆碎片来描述成长中的人和事对我的影响，以及一些自我分析，小编收集了个人成长分析报告怎么写，欢迎阅读。

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生二十多年头了，我回顾自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。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、个人成长分析

#### (1) 成长历程

我出生在八十年代末，我成长于一个普普通通的家庭。我拥有一个愉快的童年，拥有很多儿时的玩伴，所以我从小就比较开朗外向，没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力。上小学之后，父母工作繁忙，但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。特别是我的母亲，在我看来她是一个真正意义上的女强人，不但事业有成，生

活中更是一位贤妻良母。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的母亲。她坚强、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。中学的生活主要是学习，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。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。经历了高考这个人生重大的转折点，迈进大学之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，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。

## （2） 人生观念

人的一生应当是不断的快乐的积累才构成幸福。其次选择高尚的人生观念。人生观念是可以选择的。不同的人生选择，决定着不同的人生。人们常说，苦难是最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，我们会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦费心志，劳其筋骨，增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程。只要有乐观主义进精神，我们遇到的困难险阻也可看成财富。人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。我们主张每个人都应该有他一定的物质利益，反对的是将个人利益置于社会利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡的是将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益结合起来，把个人理想融入全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为祖国社会主义现代化建设事业的奋斗当中。不同的选择表现出不同的人生态度，体现着不同的人生态度。

再次人应当追求高尚的品格。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。

### (3) 自我评估

我把学习当作自己的第一任务，从来不肯放松一丝一毫，作为一种动力促使着我进步，促使着我早日融入社会。回顾一学年的学习和工作，为了进一步提高思想认识，为了今后的工作再上新台阶。

## 二、职业兴趣规划

(1) 就业形势 x年中国社会形势报告会上，就业问题十分严峻，大学生的失业率超12%，是登记失业率的3倍左右。大学生的就业问题是社会上下关注并急待解决的问题。今年上半年22万高校毕业生在几个城市的考察和分析已经清晰的揭示出明显的特点。毕业时的就业率比实际低，但是半年以后实际就业率上升到85%左右。高校毕业生就业具有较为明显的结构性特征。自主创业型只有1.2%，专业与职业相关占多数，但专业不对口的也超过1/4。尚未找到工作的人绝大多数仍在寻找工作。大家可以看到没有工作，也没有准备读研的大概占到2.2%。如果今年也有这个比例，500多万的大学生里面可能有13万人会变成没有工业，有工作、与专业无关的占28.6%，有工作，与专业有关占55.1%。粗略估算截至年底，可能还将有150万大学生不能实现就业。

### (2) 就业规划

驻足观望，铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。光阴似箭，转眼间我已经进入大三了，大学生活已经过半。我不由考虑起自己的前程。在机遇与挑战面前，作为一个市场营销专业的大学生，我将如何面对它们，我究竟能扮演一个什么样的角色呢？能否在未来创造属于自

己的一片天地能？我知道我所学专业毕业时应具备的素质。市场营销专业培养与社会建设需求相适应的掌握从事营销方向的工作所需要的文化基础知识，专业技术知识，具有全面素质和综合职业能力的，直接在生产、服务、技术和管理市场的为祖国社会主义现代化建设服务的实用型专业人才和劳动者。牢牢掌握市场营销基本知识，具有一定的创新意识和能力。在毕业前充分利用校园环境及条件优势，认真学好市场营销专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为市场营销就业准备□—x年：找到合适自己专业特长的工作，利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，适应工作，为将来更高的工作效率努力。现在为未来就业做好准备，多读市场营销相关书籍，积累市场营销基础知识和人力资源专业知识，并且参与相应实践，积累相关人力资源工作经验，提升自身人力资源知识水平，专业技能。完善个人发展、人际关系。水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从小事做起，任劳任怨，不断努力，才能换来最后的笑容。

(3) 提升能力 在心态上随时做好准备，机会是给有准备的人的！不断修正自己的市场营销专业方向，扩大自己的知识与能力的金字塔，对自己选定一个职业方向，就不轻易的放弃，坚持不懈。积极争取机会，要比别人付出的多，不断的充实自己的同时，要争取合适的机会。在自己工作之余可协助有需要的人。使自己变得不可替代，别人做到的你要做得更好，别人做不到的你就要做到，要不断超越别人对你的期望！关注时代的进步，未来及相关行业的发展趋势。

没有规划的实践是盲目的。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人

心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

我出生要一个普通工人家庭，但爷爷，爸爸妈妈，他们都是单位里的骨干或优秀工作者。由于父母忙于工作，从记事起就跟着爷爷，奶奶生活直到我上大学。我很爱我的家人，当然他们也非常爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉！

由于从小跟爷爷奶奶长大，所以说他们俩在我成长过程中影响是最大的，当然我的父母对我的影响也很大。爷爷，奶奶都信“基督教”他们虽然没有什么文化却都有一颗热情，善良的心。为人正直，豁达，工作认真负责，传统但又具有现代人的思想，在孙子，孙女中我最大，加之从小乖巧伶俐，学习刻苦，成绩优秀，对我更是疼爱有加，使我具备他们优点之外，同时又给我养成了任性，叛逆的个性。

妈妈算是一个女强人，也是一个天生的乐天派，但人也比较固执，易激动。也许是遗传的影响，我也比较固执、易激动和要强。爸爸在家中排行也是老大，是他弟弟妹妹们的表帅，所以比较严肃，我也很恼他，不喜欢与他亲近，同时爸爸也是一个意志力强的人，这对我独立的个性形成影响是非常大的。他时常鼓励我和弟弟独立在外面闯荡，虽然妈妈患上“中风病”，他一个人承担着照顾妈妈的责任，毫无怨言，为的就是我们能在外面安心工作，这也是我家敬佩的地方。也预示着做什么事情，自己都能独当一面。

从小学到中学，我都是在掌声与花环中度过的。这使我形成了追求完美的个性，也是我产生自卑心理的根源。高二那年，由于某种原因没能参加高考，这是我人生面临的第一个低谷，那时我才十八岁，为了圆我的大学梦，左右老乡来到河南郑州上大学，参加成人自考教育，我选择的是中医，凭着自己

的勤奋，一举以优异的成绩过了本科的考试。由于是自考，社会的认可度不是很高，加之工作单位对医学类人员要求较高，什么中级以上职称，三级甲等医院或二级甲等医院工作经验，要不就是正规医学院校毕业，将我们自考生拒之门外，无非毕业找工作成为我人生第二低谷，真的让我感到无助与无奈。从那时起我就暗下决心一定要考一所名牌大学的研究生。为了能够更多的实践，我在同学的帮助下，我们郑州跑到了新乡，在实习完之后，正准备离开新乡，考研之时，我看到的我们公司的招聘广告，我很幸运应聘成功，似乎看到的一线旭光。说实话，我还是比较喜欢这份工作的。加为我们的工作性质就为青少年健康保驾护航，每天都要接待大量困扰的青少年朋友，则开始工作时带着年轻人的干劲和热情，工作成绩非常突出。尤其是在心理咨询这一块更是强项。工作不到三个月就成功的解决了深受困扰的朋友，。亿给我写来了感谢信。这对我心理咨询工作起来很大的鼓舞，所以促使我一无返顾的选择了心理咨询这一项工作，但由于我们工作除了咨询外更重要的是销售我们公司自己研制的产品，所以与我们心理学咨询是免费的而商家或公司追求的是“利润”使领导对我的工作不是很满意，尽管我很努力，但是得到的却是沉重的打击，使我正处于生的第三低谷，但我觉得心理咨询给了我很大的帮助，使我很快的就摆脱的情绪上的困扰。

由于每个人一生都有低谷和高峰，我觉得人只在在低谷时，才能真正体现自己的价格魅力。无论是好，还是坏。善于体验和观察的人是会认真领悟的。

在未涉及心理咨询之前，我是一个心理学的爱好者，选择成为一名咨询师：一是工作中受到鼓舞，二是我曾经也深被心理问题困扰，十分痛苦而且需要帮助的人很多，三是对优秀心理咨询师的要求很高，不但要求有系统的知识，高是非常高的。不但要求也比一般职业更为强调。因为人格品质不仅对建立良好的咨询关系具有根本的意义，它与技能报导有着内在的联系。

我查阅了一些相关资料对心理咨询师的基本要求应具有这些人格品质：首先他至少应该也是比较成熟的，具有足够的人生经历和社会经验，具有充分的灵活性，能够针对具体情况适当的动作，适当的爱。咨询师必须具有比较温暖的人格，这样才能更好地与人相处，它所创造的良好情感氛围也有助于当事人的成长。咨询师必须有清楚的自我图像，有一个建构良好的自我同一性。咨询师的人格中必须保持一定的母性。咨询中的母性意味着真诚的爱，不计个人的恩怨，希望孩子尽早成熟。咨询师的人格必须具有充分的刚性，能够承受拉与压缩。咨询师应该具有比较易于摆脱焦虑的人格和沉着。咨询师的人格应该能够承受人性中所有破坏性的力量，能够承受特别积极的力量。爱，柔情等是每一个当事人的人格的一个部分，好的咨询应该使建设性的力量充分地释放出来。一个优秀的咨询师，能够在记忆中有意识地保留更多的对过去事件的记忆。研究表明，许多有创造性的人物，对童年的困难往往记忆犹新，但事实上他们的童年与一般人并无多大差别，只是他们更能从童年的痛苦经历中学习罢了。优秀的咨询师能够承受孤寂，甚至偶尔以孤寂为乐事。他具有充分的内在资源，无须为断地和他人接触。唯当我们能够享受和珍视我们的个人世界时，我们才能充分尊重当事人的个人世界。优秀的咨询师具有善于运用非言语表达手段的人格品质。咨询师如何向他的当事人表明他的尊重呢？这更多地是通过行动，而不是言语来表达的。在咨询中非言语表达，甚至包括必要的沉默，往往是很有益处的。关注，倾听，体姿，表情等，往往比语言更有力地传达到了尊重，真诚的价值观念和情感，给了当事人力量，使他们有勇气探索自己，做出自己的决定。优秀的咨询师是富有幽默的。研究表明，幽默感是心理咨询取得成功的重要条件。善于幽默和善于笑的人让别人喜欢，也让自己喜欢，使大家都处于轻松愉快的状态。优秀的咨询师是怀着深深的爱心的人。他深信爱，温情，真诚，质朴，比声誉，地位，权力，财富更能打动人。那些不爱穷人，厌恶伤病者和垂死者，讨厌与世俗不合者的人，不能成为一个好的咨询师。

我的人生价值观从奥尔波特等人编制的《价值观研究量表》看，我认为我主要属于理论型和社会型的人的价值观特点，喜欢具有智慧，兴趣，求知欲强，富于理想，重视用批评和理性的方法去寻求真理。同时热心社会活动，尊重他人价值，利他和注重人文关怀。所以这对我从事心理咨询工作是非常大的内动力。这也许就是我具备我成为优秀心理咨询师的条件吧！加上自己的人格特点，通过自己的坚持不懈努力和不断的完善，是可以成为一名优秀的心理咨询师。

## 个人成长分析报告篇二

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及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。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。

### 1. 学前期

我出生在上个世纪九十年代初，成长于一个农民家庭。姐姐比我大三岁。虽然出生地受儒家文化影响比较深，但爸爸并没有因为我是女孩就对我有轻视。学龄前时期，父母由于工作原因经常在外，无暇照顾我，幼年时期一直跟随爷爷奶奶。或许是自幼体弱多病的特点，我一直就比较安静，虽然不像其他同龄人能和父母朝夕相处，但并没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力，独立性也很强。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，在他们的影响下我也成长为一个乐观、正直、独立的女孩。这个阶段爸爸对我的影响是比较大的了。所以一直到现在我和父亲的感情还是比较好的，性格方面受他的影响比较多。现在处事方面和他都比较像。

### 2. 上小学期间



由于家庭条件的原因，我没有上过幼儿园，直接上小学

半年级，刚开始的时候对上学并没有什么概念，不喜欢也不讨厌学习，学习成绩平平。平时很喜欢玩，父亲平时不太问自己的学习情况。在这期间给我影响最大的就是三年级的时候的数学老师，直到现在我非常感激他。那时候我的数学是比较差，到了三年级开始学应用题。当时我们的数学老师就对我很失望，后来老师就让我每天做两道应用题，刚开始还坚持，后来就操习姐姐书上的例题，老师是何许人也，一眼就能看出我的水平根本就不可能做出那种程度的题，所以就打电话把我母亲叫到学校，当着家长的面把我训了一顿，记得当时妈妈一直向老师道歉说好话，回家后她并没有说什么，给我做了一顿好吃的，只是说以后要我好好学习，那时候我才对学习有了一定的概念，在学习方面也不再得过且过，马马虎虎。原来我操别人的作业后来发展到互换。所以我很感谢当时的数学老师（王老师）。

### 3. 初中阶段

当时叛逆期的自己就开始顶撞他，说了一些过激的话，令他很伤心，现在想想自己是多么幼稚，但后来爸爸还是一如既往的支持我。生活中更是一位慈父，有时候对我的关心会比母亲更细心。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、事无巨细的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我都是自由发展。

### 4. 高中阶段

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！因为当时学的机电的缘故，班级内的男生明显比女生多了将近一倍，由于正处在青春期

的心理，对于爱情也开始有几分向往，当时的校规是禁止谈恋爱的，再加上自己的思想比较保守，所以始终是单纯一个人，很轻松。当时我们的班主任老师经常给我们讲凡是要有平常心，所以当时对什么事都很淡定。虽然上的是对口高职，但是可以考本科的学校，当时在班级内自己的成绩一般都在前五名，所以老师对我有几分期望上本科，当时自己也很努力。在经历高考后，成绩并不是很理想，考试失误，很沮丧，感觉很对不起父母，当时报志愿的时候由于对各个学校了解的不多，所以就听老师的建议，来到青岛职业技术学院。现在感觉这里真的很好。。。。。。。

## 5. 大学阶段

来到青岛职业技术学院之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在学习专业课知识的同时，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。”大学期间，有更多的机会去发展自己的兴趣爱好，让我学到很多。自由的时间也比较多，接触社会的时间也多了，开始参加社会实践，有时候是学校组织的活动，有时候是自己出去打工，更让我体会到了家长的艰辛，社会竞争的激烈。进一步培养了我独立、坚强、冷静的性格。

## 6. 对于未来

曾听说过：在大学里先学做人，其次是做学问。我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。我要加油！！！！

## 个人成长分析报告篇三

中国、欧洲甚至整个世界，养鸭业的发展方兴未艾、持续增长，发展肉鸭养殖符合世界潮流。在国际市场上，目前每公斤肉鸭价格要比肉鸡高一倍左右，这主要是因为国内外的消费者对畜禽产品的要求已向低脂肪、低胆固醇、高蛋白、营养均衡、安全保健方面发展。而鸭产品恰恰符合了消费者的要求，因此鸭产品的占有率在逐渐增长。

### 二、肉鸭发展潜力与优势

1. 肉鸭生长快，生产周期短进雏到出栏只需32~40天，是农村致富短，平，快的项目。
2. 鸭生活生活能力强，耐寒、怕热、耐粗食，饲料简单适合在农村大面积推广。
3. 鸭产品种类繁多，营养丰富、肉味鲜美、口感好，市场前景广阔，白条鸭、分割鸭、鸭头、鸭舌、鸭肠、鸭肝、鸭掌、鸭毛，尤其鸭毛出口换江的重要产品。
4. 肉鸭抗病力强，无爆发性大病，饲养简单，一人可养3000~5000只鸭。

### 三、订单养殖

1. 呱呱鸭公司是省级大型龙头企业，公司为农户提供优质鸭苗、技术、饲料。

2. 联合养殖，呱呱鸭市场人员及六和饲料厂市场人员指导养殖，帮助养殖户解决实际性生产困难。

3. 呱呱鸭公司实行订单养殖，合同回收。公司+农户一条龙服务，呱呱鸭及饲料部都配备服务专家，为我们邹城养殖户免费服务，解决养殖户的后顾之忧。

4. 邹城有两家冷藏厂，匡庄、正邦杀鸭厂日宰杀量3万只左右，呱呱鸭杀鸭厂日宰杀量3万只左右，两家公司月宰杀量在180万只左右，而我们邹城肉鸭存栏量在35万只左右，所以还远远达不到两家公司对原料的需求。

#### 四、资金回报率分析

1. 投资3.5万只规模的鸭厂，固定投资约35万元左右（注标准鸭棚）。

2. 一次性养殖3.5万只肉鸭，一年可出栏6~7批，每只按或纯利1.5元/只算，年出栏21万只左右 $\times$ 1.5元/只=31.5万元，即投资3.5万只规模鸭厂，固定投资35万元，一年可基本回收投资。

3. 养合同鸭，走公司+农户的订单养殖路子，无养殖风险，又避免了市场价格所带来的风险，效益稳定可观。

#### 五。肉鸭养殖的形势。

1、据国家农业部信息中心提供的数据显示，目前我国鸭产品的年产值已经接近300亿人民币，产品远销欧盟、东南亚、日本、韩国等国家和地区。随着我国经济的进一步发展，鸭产品的消费市场将从城市向广大的农村扩展，所以这个市场空间还会不断地扩大。特别是我国在养鸭业方面具有得天独厚的品种资源优势，世界各国很多肉鸭品种均是北京鸭的后代。

2. 山东是中国养殖第一大省，迅速的崛起了一些冷藏行业，保证了货源的回收。泰安、临沂、济宁周边先后起了10几家杀鸭冷藏厂，日宰杀量约20万只。

3. 养合同鸭，无养殖风险又避免了市场价格波动的风险，收入稳定。

## 个人成长分析报告篇四

对于我来说，只有\_\_年单薄的人生——生活贵在体验，在成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

在走过的\_\_年的路程中，有\_\_年都在做学生。成长史单调的基本就是学校、同学、课本、分数妈妈是人民老师，由于当时师资缺乏的缘故，八岁以前我们没有稳定的住所，都是跟着妈妈来回调动，住在妈妈的学校里，我那个时候没有听说过幼儿园，学校里倒是有个半年级，现在想来道理是差不多的吧。比一般孩子都早早的接触了校园生活的我，性格开朗，活泼好动脑，从小学到中学都是老师得意的学生。不知不觉，小学就在跟着妈妈工作调动的过程中读完了。现在想想，这段搬家、换学校的经历带给我的影响是巨大的，磨练我的适应能力，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的形成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自己去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一直把它做到底。高一升高二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到同学们在议论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试的事，就打听着去了，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报文理科的时候也算是给自己定

了教材，后来跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后，满怀热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很充实也很快乐！那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自己的人生道路，也就是在那个时候意识到自己开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自己有当好老师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自己始终有一个好的心境；二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流；三是随和，很容易缩短人与人之间的距离；四是真诚，总是以一颗真诚的心对待朋友和学生；五是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响；二是增强遇事后的果断性，应变能力；三是增强面对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作积极性，让工作更有起色；五是增强学习热情，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种快乐。我最近大部分的时间是快乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在伤心、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如快乐的生活。通常情况下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自己的教学水平。

## 二、职业行为分析

作为一名老师，面对一群天真无邪的学生，她们不知道什么是心理不健康，不知道心理健康对她们意味着什么，她们只是单纯的随心所欲，怎么想怎么做。但有些学生的心理或多或少都存在一些问题，如：为什么有的学生临近考试就不由自主的挤眼睛、摇晃脑袋，有的学生为什么老是小错不断，有的学生为什么十二岁了还在读一年级，我就想弄明白他们

的心理状态是怎样的，怎样才能帮他们克服这些心理问题，我想寻求帮助他们的方法，正好学校让我参加心理健康辅导员培训，让我在迷茫中找到了方向，也为有心理问题的孩子开启了一扇大门，让这些孩子不再遇到问题饱受心理的煎熬，让他们成为心理健康的孩子。

心理健康辅导工作并不是雷锋式的助人为乐，“哀莫大于心死”，我们真正要帮的是帮人的心理。我们祖先曾说：“助人乃授人以渔，而非施人一鱼”。

我现在所处的年龄阶段很容易被生活中各式各样的问题困扰，如情感问题、工作问题、人际关系等等，因为我的人生经历还很少，欠缺生活经验。而不可避免的这些问题会给自己带来很多的负性情绪，而这些负性情绪也会长久的困扰着自己。通过心理健康辅导员的培训与学习，我可以较科学的明确情绪问题产生的原因，合理的调整个人情绪，通过自己的努力与实践，基本具备了解决自己情绪问题的能力。作为一名心理健康辅导员，其本身的人格是决定心理健康辅导进程的关键因素，只有一个健康，稳定的人格，才是取得辅导效果的根本保障。心理健康辅导员人格的健康度和完整度，决定和限制着心理健康辅导取得疗效的程度，所以说，心理健康辅导员对自己的了解和分析、心理健康辅导员的自我成长，才是心理健康辅导中最为关键的因素。努力的自我探索、自我提高、自我完善将是我以后努力的目标。

我喜欢孩子，善于观察孩子，性格活跃，亲和力强，喜欢与孩子交谈玩耍，懂得充分尊重孩子，理解孩子，关心孩子，擅长给孩子讲故事，和孩子一起做游戏、唱歌跳舞，能够快速获得孩子的好感和信任。我的好朋友这样评价我：表面风平浪静，内心波澜壮阔。在看待他人方面，通常会欣赏他人的优点，同时也会接纳他的缺点。在自己和他人的关系方面，我通常会尊重他人，一般情况下相互之间能很好地沟通。我的朋友和同事都觉得我容易相处、心地善良、乐于助人，责任感、上进心强。

作为心理健康辅导员，我的职业优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求进步；我的职业缺点是毕竟是半路出家，专业理论修养还不够，辅导技能还有待进一步娴熟。

每个人无论做什么事都会有人给予好的或不好的评价，不管什么样的评价，只要自己有良好的心态，就不会受太大的影响。

当自己在心理上受到太大的压力时，我会通过聊天、看小说来缓解压力。对于别人的赞扬，如果事实，我会记在心里时刻激励我继续前行，当遭遇别人的责难时，正确的我会接受并努力改正。

在心理健康辅导工作中没有助人的热情是难以胜任的。被辅导者将自己的喜怒哀乐，经验教训让我们分享、一同成长，这些对于我们来说是最宝贵的财富。让自己与时俱进、不沉溺于过去、把握现在、建设未来、与被辅导者共同成长！

在人类历史上，众多的思想家、哲学家和科学家都对“人是什么？”“人生有何意义”这些难题苦苦思索过，这样的问题也始终困扰着我们，潜移默化地影响着我们对人生的态度及对命运的选择。这是因为，人人都知道自己有一个必然的归宿，那就是死亡，而且人生又是如此短暂，所以一个人不管如何努力，其结局都将归于虚无，正是这种对死亡的认识，深深地影响了我们的生活。一位西哲曾说过：人生是夹杂着污浊的河流，要使自己身在其中而不被污染，仍然保持着纯洁，只有一个办法——把自己变成大海。海纳百川，有容乃大。生活的浩瀚又何止于此？这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，拥有成长的无限可能。而正是因为人有对自我和人生的无穷探索的内在渴求，人类才会创造出如此灿烂的文化。生存在这个世界上的每一个人都会以不同的方式在生活之中尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。



# 个人成长分析报告篇五

**【摘要】**：本文是心理咨询师二级论文：是我走向心理咨询师的心路历程，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咨询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。

**【关键词】**：心理咨询师二级论文、成长经历、自我分析、职业分析

人生如旅行，星转斗移38的风雨兼程让我体会到拼搏和奋进的艰难，同时也领略到无限风光在险峰的美丽。回顾自己的成长历程，我发现原来成长就是一次次的蜕变和一次次的羽化成蝶，在人生的困境，只要不畏惧痛苦和磨难，勇往直前，坚持不懈，就一定能够克服重重困难，实现自己的梦想。

## 一、自我成长分析

### （一）快乐的童年，我回味无穷的财富

我出生在世界文化遗产平遥古城沿村堡村，1973年那个时期还是个挨饿受冻的时代，但无拘无束、天马行空的生活造就了我乐观、开朗的性格。不能忘记和小朋友在邻居家的大槐树上捉迷藏的情景，也不能忘记和小朋友一起蹦冰掉进冰窟窿里的情景广阔的自然，丰富的活动，纯真的友谊，冲淡了饥饿、寒冷的阴影，特别是三个姐姐和哥哥的关爱，爸爸妈妈疼爱，成为我记忆中的瑰宝。

一天天好起来。

### （二）经受历练的中学时代

小学毕业，我以优异的成绩被选拔到镇上的重点中学去读书。每到周六，我就和其他几位同学步行回到十八里以外的家中，周日下午再背着一摞煎饼回到学校，开始一周的学习生活。这期间，由于自己贪玩，初中独自生活能力差，学习成绩下落。应该说那时正值青春期的我有很长一段时间都沉浸在一种灰色的心情中：苦闷，烦躁，不知所措。初中毕业时，本来在小学名列前茅的我却连普通高中都没有考上。应该说，往事不堪回首，那一段波折让我体验到了人生的沧桑与无奈。幸好那时日记成了我最好的朋友和忠实的听众，每天都帮助我宣泄自己的“多愁善感”，帮助我抚平心灵的创伤。不管怎样，我还是应该感谢我的母校，尽管说这段时期是我的人生低谷，但也正是在这样的环境中，我学会了独立，学会了坚忍。后来我补学了一年，考上平遥二中的高中。

母挑起家庭的重担。开明的父母并没有要求我为家庭承担什么，他们为我营造了一个比较宽松的氛围，让我得以自由地发展。现在想来，高中时期如果要我独立承担家庭的重担还真有些困难，那时的所谓“成熟”不过是一种青春期的成人感罢了。

### （三）走向成熟的青年时代

生社团活动，如演讲协会和国标舞训练班，虽然最终没有坚持下去，但这段经历为我以后走上讲坛，从事教育工作打下了坚实的基础。参加工作以后，我做了一名初中教师。初为人师的我，对工作充满激情：经常为了批改作业熬到深夜；为了教学问题辗转反侧；课堂上和学生一起分享知识、共获成功；业余时间和学生促膝谈心、共同成长。每逢节假日，看到孩子们送来的贺卡，听到孩子们的祝福，我深深体会到作为一名老师的幸福。回想起来，应该说我能够成功地走进学生的心灵，很大程度上与我活泼开朗的性格有关。

结婚生子，我成了一个快乐而又焦虑的父亲。现在想起来，那时也许是对孩子关注太多，失去了自我。随着孩子一天天

的长大，我意识到了自身存在的问题，开始有意识地放手让孩子尝试体验着成长。前几天，教授在为我们讲解心理测量知识时引导我们分别做了一些相关的测验，做完epq测验时，我惊奇地发现，自己的气质类型已由大学时期的胆汁质和多血质混合发展为非典型的气质类型，也就是说我的性格在率直、果敢、灵活的基础上避免了原来的急躁和感情用事，多了一些成熟和稳定的气质。

回顾自己的成长历程，在不断地磨练和不断地学习中，我已渐渐形成自己比较稳定的人格特质：乐观、宽容、善良、正直、自信。对家庭，我有较强的责任心，善于关爱和包容家人，对工作，我积极向上，乐于奉献；对朋友，我推心置腹，真诚待人。我知道，“金无足赤，人无完人”，我还有一些方面急需进一步完善，比如自己还比较敏感，容易被别人的情绪所感染，在咨询过程中容易出现一些情绪化，影响咨询的进展；今后，一方面我会加强锻炼，培养自己的意志力，另一方面我还会更进一步地分析自己、调整自己，提升自己的心理素质，实现自己的人生理想。

## 二、职业行为分析

发展区，巴甫洛夫的条件反射当心理学家们的伟大理论像魔术一样在我的眼前精彩纷呈时，我对心理学的认知也变得越来越清晰。对我来说，心理学不仅是完成学业的需要，更是对我自身的成长起着帮助和指导作用的良师益友。从那时起，我开始有意识地尝试将心理学知识应用于学习和生活，从而最大限度地提高了自己的学习和生活质量。

做班主任后，与学生朝夕相处，我亲眼目睹了班上每一届学生的成长历程，学生的心灵世界就像一个包罗万象的大自然：时而万里晴空，风和日丽；时而阴云密布，狂风肆虐。面对孩子们各种各样的心理问题和心理疾病，我既体会到与他们共同成长、实现自我的快乐，也体会到手足无措的挫败感和无力感。，有个女生被诊断为精神分裂症，被迫中断了学

业；，有个男生殴打父亲，辱骂母亲，并反复旷课、聚众斗殴，有一女生和母亲逆反中途退学面对惨痛的现实，我愈来愈感到自己肩上担子的重要性，作为一名教育工作者，如何防患于未然，引导学生维护自己的心理健康，帮助他们增强对心理冲突的耐受力，从那时起就成为我对教书育人的另一种理解和追求。

20。我在学校领导建议下，又通过学习教师继续培训心理咨询教材后成立了一个“心灵港湾室”，心理咨询兼有家庭教育功能。虽已接近不惑之年，一边工作一边学习让我非常疲劳，但是一直咬牙坚持着。而且我越来越觉得自己更加需要专业心理学知识，，我报心理咨询师的培训与学习，这样的学习对我来说太重要了。培训与学习，一方面弥补了自己专业技术的不足，提高了自己帮助学生和他人解决问题的能力，另一方面也帮助了自己对儿子实施更为合适的家庭教育，减少了因自己的无知给孩子带来的伤害，提升了家人和自己的幸福指数。

理咨询师，仅仅死读书和参加培训还远远不够，我还需要创造更多的机会，接受各位心理学专家的督导，向其他更优秀的心理咨询师学习。在心理咨询的过程中，我充分认识到与咨询理论和技能相比较，和求助者建立良好的咨询关系显得更为重要。面对价值观不一样的求助者，我们应该首先尊重他们的价值观，无条件地理解、接纳他们，然后才能将咨询技术和咨询技能个性化地运用于咨询，我相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量，好的心理咨询师应该能够发现这些资源，引导求助者挖掘自己自助的潜能，在心理咨询师的帮助下，自行解决自己的问题。

心理咨询是一个神圣的职业，心理咨询师是人类灵魂的工程师。作为一名教师，我愿意同所有的教育工作者共同研究青少年心理的发展，为国家培养身心健康的合格人才；作为一个父亲，我愿意同普天下的为人父母者共同探讨亲子教育，为我们的孩子撑起一片成长的蓝天；作为心理咨询师，我愿

意同各位同仁一起共同探索，为我们身边的每一个人扫除心灵的尘埃。

我渴望理解，渴望得到别人的认可，也愿意同各位有志之士交流自己的感受，同时我也会时时提醒自己不要在别人的声音中迷失自我。教育家苏霍姆林斯基说：“没有战胜过困难，没有负过重荷的人，不能成为真正的人。”心理咨询师成长，需要我们勇于承担责任，挑战困难，这就像是蝴蝶的蛹化，过程是复杂的，挣脱束缚这的“茧”是痛苦的，而结果却是美丽的，我期待着自己的美丽，期待着自己的展翅飞翔，我愿意追随自己的梦想，一路到底。

参考文献：

1、郭念锋主编、心理咨询师、北京、民族出版社、第1版  
三级测验技能epq测验

## 个人成长分析报告篇六

在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习进取应对人生的机会。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，偶像及对自我的影响

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，并从其中获得欢乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我此刻所学的货运专业，我认为此专业能够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。

我认为这很贴合我的专业需要。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，能够说服他人共同到达组织目标；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自我的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受本事都是我需要学习的，并且对我自我的影响十分大。

## （二）性格及对自我的影响

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，合作和适应的本事异常强。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理解。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在团体中倾向于承担职责和担任领导。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，或在紧急情景下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自我的想法和别人的想法，一方面，对事物有自我的确定和想法，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，简便愉快，在团体中比较受人欢迎，对人对事十分热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自我的目标和梦想，虽然不是异常远大，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。能坚持完成自我计划的事情，少数情景下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能坚持心境平和，在遇到重大挑战或紧急情景时，也可能比较紧张。

## （三）本事与品质

我的人际交往本事很强，但创造性很一般，有领导和组织本

事。

思想道德观念比较强，能研究团体和他人，做事认真。

#### （四）人生观

我一向在追求人格的升华，注重自我的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我也能做到。无论是在高中，还是此刻的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自我的人格。我读很多书，并进取参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能构成正确的人生观世界观。所以无论在什么情景下，我都以品德至上要求自我。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。以前只是觉得帮忙别人感到很开心，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不仅仅能铸造高尚的品德，并且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮自我。对于教师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮忙我。如果没有教师的帮忙，我可能将不明白何去何从。我此刻领悟到，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职责。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必须的职责义务，有了高尚的品德，就能正确认识自我所负的职责，在贡献中实现自身的价值。

我还进取要求加入.....组织，跟随党的脚步，严格要求自我，以自我的努力为社会，团体作出贡献，实现自我的人生价值。

#### （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本事。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的研究。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，维护团体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自我有客观的确定和敏锐的洞察力。

## 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，研究的东西太多，往往把简单的事情研究的太过复杂。创造性不强。

## 3. 我需要改善的人生五方面

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，加强自我的领导本事，专业学习本事。

最终实现自我的企业目标，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，能够充分发挥自我在劝说、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；能克制自我冲动的想法和行为。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，维护团体。



批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。研究太多，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。我想每个人经过写这篇报告都再次认识了自我吧！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！十分感激教师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自我的。

### 个人成长分析报告篇七

文章字数不少于3000字，文章一律采用a4纸打印，并附上《课程论文封面》（附后）。

- (1) 应怎样评估自己的发展史高峰和低谷分别在哪里
- (2) 我何时意识到自己已成为一个成人了我是如何处理这种认识的
- (3) 我最好的五个品质是什么
- (4) 在我的人生中哪五个方面是需要增强的
- (5) 我的基本人生观是什么
- (6) 我最近大部分时间的心情是怎样的
- (7) 一般情况下我是怎样看待其他人的
- (9) 我是什么样的人格类型
- (10) 我心目中的英雄是谁

- (11) 我认为是的成熟标准是什么
- (12) 我的个人奋斗目标有哪些
- (13) 什么人或什么事影响了我的人生发展
- (14) 我最好的朋友会怎样评价我
- (15) 人们对我的批评意见集中在什么方面
- (16) 用哪三个形容词能最好地对我进行描述

课程名称大学生心理调试与发展

## ——自我分析，勇敢成长

引言：成长是每个人都必须经历的，然而当时光逝去我再回头张望走过的路时，发现原来我一直在改变着。因此，我想借这次机会，分别从“我的历史”“我周围的人”“我眼中的自己”“我眼中的世界”“我的思考”五个大点多个小点进行这次的自我成长分析报告。希望通过这次自我成长的分析，我可以对自己有新的认识，可以更全面的对自己做出定位，我相信正确的自我分析有利于自我的成长从而使自己能够善待生活，拥有良好心态。

自我分析，成长，变化，态度，思考

1. 幼儿园
2. 小学
3. 初中

#### 4. 高中

##### 1. 亲人

##### 2. 朋友

##### 3. 同学

##### 4. 老师

##### 1. 自我介绍

##### 2. 我对自己的看法

##### 3. 我的人生目标

##### 1. 我的世界观

##### 2. 我的价值观

##### 1. 关于自己

##### 2. 关于人生

正文；

60分以下：全文抄袭，或与自我成长分析内容毫不相关；

60至70分：有整段内容抄袭；或整段内容与自我成长分析毫不相关；

90分至100分：层次清晰，逻辑性强，语言流畅，行文规范，而且能结合自己的成长历程进行分析进行深入的思考，有独到的见解。

# 个人成长分析报告篇八

## 个人成长分析报告（一）

常州市心理卫生协会xxx

摘要：对个人在成长经历、职业行为方面进行分析，主要讨论了个人的成长经历对个性的形成及行为的影响；通过对家庭生活、教育及自身心理问题的剖析使自我认识更清晰及走上心理咨询师这一职业的必然性和自觉性。

正文：

蒙田说过：世界上最重要的事就是认识自己。解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。从这个意义上说，心理学不单是一门严谨的科学，也是心灵探险。因此，心理咨询师必须要有较高的人格心理和专业技能。印度谚语说：认识自己，你就能认识整个世界。中国老子说：知人者智，自知者明。中国有句古话：人贵有自知之明。睫在眼前最难见，人短于自知。如果不给自己做分析，心理咨询师给别人做分析将不知从何做起，只有一个具有清晰自我意识的咨询师，才能更好地做一面清晰的镜子，让来访者透过它发现自己。因此，客观地剖析个人的心理成长历程是十分必要的。

### 一、个人心理成长分析

#### 童年期

我从小寄养在xxxx家，属于比较懂事的孩子。在家中排行xxx□体弱多病，舅舅阿姨们说我没用了（活不成了），父母却仍执着地抱着我四处求医。因为家里有了一哥一姐，加上妈妈身体素质差，我妈就不想把我生下来，自己跑到医院做引流。结果被我爸知道了，当我爸赶到医院时真在做手术准备，我爸再三跟医生打招呼说要这个孩子，最后才有了我的降世。

我生于xxxx年xx月xx日，是个寒冷的冬季，爸要上夜班，妈要带哥哥姐姐，所以我爸上夜班就用棉大衣包着把我抱到他的工作单位，我爸当时是xxxx□把我放在一条长凳上，上面又加盖了一件别人的棉衣，靠在炉边烘着，希望我能更暖和一点。结果把别人的棉衣烘出了一个大洞，那个年代都不是很富裕，我爸说：“你生下来就把人家的衣服弄坏，就叫你xxxxxx吧”。母亲身体一直不是很好，尽管家里经济不是太宽裕，但每天我妈妈有一份牛奶，而妈妈也总是把牛奶省给我喝。这些构成了我积极的安全型依恋，标志着我有良好的社会化情感。

童年对于我来说是快乐的，外婆家只有我一个小孩，村里也只有我是一个是城里来的，所以我在外婆家和村里的地位自然是不言而喻的。在村里我是同龄孩子羡慕的对象，小伙伴们以我为中心进行各项游戏活动，当然我也会出于好玩而和其他小伙伴一样拿起镰刀背起蓝子到田埂上去割草，偶尔也会和他们一起去采桑梓、莽莽籽和捉蜜蜂来吃蜜，童年的生活充满阳光，幼小的心灵无烦恼！但在童年期的最后阶段发生了一个生活事件，对我今后的人格发展影响颇深。我是六岁回到城里来上幼儿园的，就在我回城的那年，大阿姨家刚学会独立行走的儿子淹死在家门口的小河里。按理说这事与我无关，可问题是，出事的前两天，我爸爸去乡下看我，当时正值农忙时节，阿姨原本想让我帮着看一下孩子，可当爸回城时我哭着硬要跟着我爸回城，就在回城的第二天出事了。这一打击对于阿姨来说是难以承受的，从小阿姨帮着外婆带我，而我却不能帮她看一下小弟，我看着阿姨痛苦的样子，心里却想着如果我不回城，小弟也许就不会出事了。小小的我，当时不懂什么叫内疚和自责，只晓得我做得不好，这也许就是形成我个性中常常会反省、内省的雏形吧。由于这件事的发生，使我朦胧地意识到，凡事要尽量做好，多为别人考虑一点，克制一下自己也许能避免很多不该发生的事。这种思维模式一直伴随着我长大，最终使我形成了追求完美的人格！

## 青少年期

六岁回到我自己的家中，起初有点陌生感，与姐姐哥哥保持着一定的距离，但由于爸爸的呵护和妈妈的疼爱，同时我也注意到姐姐哥哥对我的关心和亲热，我很快就适应了家里的一切，同时也适应了城里的生活环境。这一点反映出了我有较好的适应能力，和观察力。我在充满安全感的环境中顺利地成长着，象所有同龄人一样经历了小学、中学的学习阶段。

小学的学习基本处于中等水平，进入中学后，学习成绩竟然步步攀升且一直保持在班级前三名，这对于建立我的自信、自尊起到了至关重要的作用。在这个时期我也经历了反抗期，但由于我们的家庭中亲子关系、姊妹关系比较融洽，父母通常以说理的方法应对我们姊妹仨的青春期的发展，这一时期的发展未留下不良的负性情绪和认知，同时使我们对家庭产生了深厚的感情和应有的责任感，促进了我们积极独立态度的形成，为我们今后进入社会打下了基础。于此同时我的自我意识、心理自我迅速得到发展，初中末期我便能将自我分化为两个不同的“我”（主我、客我）进行审视和分析，经过自我接纳和自我排斥等过程，达到自我的整合和统一。因为我有较好的心理分析能力，所以当同学们遇到心理难题或人际交往出现问题时总喜欢找我帮他们进行分析拿主意，这让我隐约地意识到我有这方面的才能。这应该是我喜欢并最终爱上心理学，选择心理咨询师这一职业的最初表现。接触到较多同学的内心世界和心理活动，再加上我善于思考的品质使我常常会以同学为参照对象，不断地检查我自身的心理活动，修正我的心理和行为，这使我能更清晰地认识自我、确认自我，我的自我同一性得以确立并在以后的生活工作学习中日渐发展。当然，在同一性发展的进程中，我也不可避免地遇到了一些问题：同学关系、高考落榜、与异性的交往等。对这些问题的解决及克服这些困难的意志，锻炼了我的处世能力和心理承受力，对自我理解及成人和社会的理解起到了积极的作用，更强化了我的社会适应能力。为我进入现实社会提供了见习的机会，使我顺利地过渡到工作环境中。

## 青年期

由于当时刚恢复高考制度，考生多（往届生也一起参加考试）而招生相对很少，xx年的高考我落榜了。同年我原本可进入xxxx工作，各项考试和政审都已通过，考官告诉我被录用了，只差录取通知书了。父母也觉得我的各项条件都很过硬，便同意我出门轻松地玩几天，回家后却发现煮熟的鸭子飞了——我被同班同学的家长走后门给挤掉了，我一下子懵住了！情绪陷入了低谷，心理的落差使我高级意向缺乏，做什么事都没劲，也不想出门，最后在亲朋好友的劝导和自我调整中渐渐地走出了低谷。这一事件让我初次真正接触到了社会，看到了一些不易被稚嫩的心灵所接受的阴暗面。然而，塞翁失马焉知非福？这件事让我明白了一个道理：要想保持心灵健康平和，重要的原则就是对那些我们所不能改变的事物安然接纳。它提高了我应对挫折的能力、化解压力的技巧，让我开始理解并接纳社会。随后我仍凭借着我的优势进入了第二批次的工作分配，被xxxxxxxx录用了。

融入社会需要有较强的适应能力，由于我过去的丰富生活经验，我很快便适应了工作环境并顺利地进行了角色转换。在工作中我认识了xxxxxxxx他心地善良、热情、直率，尽管他的躯体小有疾病，家境并不富裕，但这并没有成为我们结合的障碍，我注重的是一个人的品格和他的主流意识。受传统观念影响的父母不同意我们的结合，但由于我们的坚持，爸爸妈妈也就保留了他们的意见。婚后的生活比较宁静，婆婆热情能干，公公忠厚纳口，小叔子尚小还在念书，一家人和睦相处，其乐融融。第二年我生下了一个美丽可爱的女儿，女儿的降临打破了往日的宁静，给我们带来了许多欢乐，同时也增加了些许烦恼，这是生活本身的意义所在！

## 成年期

女儿在很多人的呵护下快乐地成长着，在女儿x岁那年，我决

定让她学习钢琴，本意是想开发智力，锻炼意志。然而，这一决定影响了我女儿今后的学习和家庭的和谐，同时也反映出了我人格中好强、固执、追求完美、太过自信的心理特质，这一时期我完全忽略了女儿的感觉，我犯了心理学的一个大忌：自我中心。由于当时缺乏儿童心理常识，对女儿的第一反抗期没有足够的了解，只传承了上一辈的教育模式，对女儿学琴练琴采取了硬性的高压政策，要其每天练琴不得少于一小时，这对于x岁的孩子来说是可怕的。可在当时我意识不到这一点，我追求完美的个性在这里充分地体现了出来，对女儿教条式的教育脱离了她当时的现实背景，这严重影响了我们的亲子关系，加剧了她的逆反心理，而且这种逆反指向的只是妈妈——我一个人。因为全家除了我之外，其它成员对其宠爱有加，而更多的则是对我的埋怨和不理解。我变成了女儿最不喜欢的人。我的人生步入了低谷！由于女儿的教育问题引发了家庭矛盾，丈夫、公婆对女儿的宠爱由于我的严厉而更显突出，而对我则由原来的埋怨渐渐升级至白日化的争吵。我觉得女儿的不听话很大程度上是由于他们的溺爱所至，家庭关系开始恶化。我的错误认知从而导致了错误的归因，而且这种归因在很长时间内被我强化为一种不良情绪：讨厌家庭成员，对女儿失去信心，对自己也不再自信，自信心受到前所未有的打击。更可怕的是，进入xxx后，老师是刚从校门走出的新手，对学生缺乏耐心，女儿对她极为反感，慢慢地女儿把对班主任的不满情绪转移到了她教的数学课程上，数学学习兴趣在朦胧状态就遭扼杀，直至今日数学一直是女儿学习中的老大难。在内（家庭）外（学校）压力的挤压下，女儿的心理被扭曲了。渐渐地女儿学琴和学数学的不快情绪泛化到了其他文化学习中。此时的我，焦虑、烦躁，四处寻找解决女儿学习问题的良方：帮她换学习环境、找重点学校的老师探讨教育问题、请家教、找医生等等等等。我挖空心思地想，但事实是，我没有找到确切的答案。这一阶段女儿的教育问题，使家庭生活变得混乱不堪，夫妻之间常常为女儿的学习发生争执，在极度焦虑状态下会发生一些过激行为，这给幼小的心灵蒙上了阴影，女儿不再活泼爱笑而显得胆小萎缩，家庭关系进入不良的运行状态，家庭气氛



凝重而抑郁。我们的家庭正在一步步走向崩溃的边缘。女儿的逆反、丈夫的不理解让我感到了无助和生活的无奈。我在帮助未成年女儿完成他们的发展任务时遭遇了严重的打击，同时与配偶及长辈的关系出现了极度的不和谐。我被这些琐事压得心力憔悴，我的自我同一性意识一片混乱，失去了自我，感觉快疯了！同时各种躯体症状也明显地反映出来：早博、心悸、头痛、胃肠道疾病，医院检查，除胃部有炎症外，其它都不支持阳性结果。好在，我有内省的人格特质，只是在过去一段时间里这一特质被我的错误认知和追求完美的个性一叶障目了。

在极度无助无望的窘境下，我开始反省，我从小就具有的朦胧的心理分析能力又一次帮助了我。一方面我通过xxxxx[]减少对女儿的过分关注以平衡我们的关系；另一方面我对自己进行剖析：是我的修养不够？是我的文化素养不高？是我掌握的知识不多？知识结构存在问题？还是我对女儿及家庭的要求太高？尽管没有找到准确的答案，但有了一个非常清晰的思路 and 认识：我必须面对现实，适应客观环境，改变自己，否则我将彻底崩溃！于是，在xxxxx[]一方面提高自己，另一方面想给女儿树立一个榜样。可喜的是，二年多的学习，让我重新找回了自我和自信，家庭关系趋向缓和，亲子关系得到改善，女儿与我的距离缩短了！然而这并没有解决问题的根本，我隐约意识到我们家问题的根本可能是心理方面的。所以，我开始积极寻找有关心理学方面的知识，终于我们国家在心理学方面的教育、培训工作在全社会全面启动了——在我最需要的时候。听到这个消息我欣喜若狂，想到由于心理问题而造成的家庭、学习、生活等问题必将会随着心理知识的普及而不再变得那样可怕；社会上许多象我这样的人将因此而受益；人们的生活质量将会得到提高，这真是一件快事。我如沐春风，在经历过了生活的磨练后，在我对心理学有一种求知的渴望时，它终于来了。于是我再次以饱满的热情、勤奋的态度投入到心理咨询师的学习中。

## 1、我的基本人生观和我的人格特质

奉行与人为善、慈悲为怀、自我实现的人生观。我认为哲学、心理学是相通的，某种意义上来说是一脉相承的，我从小喜欢探究哲理，这对我善于思考、理解他人、中立性态度的形成提供了理论依据。同时我又是一个完美主义者，十分重视精神生活及精神升华。我有着内外向的双重人格、好强、独立、自律、自信等人格特质，这在上文中已有阐述。

## 2、我的人际交往

一般情况下我都能以理解的态度看待他人、处理人际关系。我有为数不多的知己，与他们的交流让我感到轻松和自由，他们对我的一致评价是通情达理、厚道且不失热情，但有时急躁、固执。我有较强的社会支持系统。

## 3、心理学对我生活的影响

在未进入心理咨询这一行业时，我的不良情绪大多运用哲理来进行调适、化解，学了心理学后，则通过改变认知来改善不良的情绪和行为。

## 二、职业行为分析

### 1、选择心理咨询师这一职业的理由及具备成为出现心理咨询师的条件

理由：我有职业敏感。童年期对探究内心世界的好奇，使我对心理产生了朦胧的意识；青少年期对同伴内心活动的分析及指导，突现了我在这方面的优势和兴趣；青年期工作分配的受挫及成年期女儿教育、家庭矛盾的影响，唤醒了原本朦胧的模糊的对心理学的喜好和渴望；一些社会问题及生活周围因心理问题而导致的悲剧、强烈的社会责任感使我成为心理咨询师有了自觉性的选择。

条件：具有心理咨询师必备的心理特质：通情达理、热情真

诚和尊重他人是从事这一职业必备的素质；理性的思维模式、善于理解他人的中立性态度为做好这一工作打下基础；丰富的生活经历和善于分析推理的能力为从事这一职业提供了经验；强烈的求知欲和相关的心理咨询技能为在这一职业生涯中继续成长提供了保证。

## 2、希望接待的求助者

我希望接待一些有婚姻、家庭、情感、子女教育问题方面的求助者，因为我有这方面的经验积累，并且我常会进行自我剖析，因此我能意识到这类心理问题产生的可能原因和发展轨迹，从而我可以更好地为他们服务。

## 3、从业过程中意识到的一些问题

在我从业的过程中，发现了一些来自于社会、求助者及我们咨询师自身的问题：直接来门诊咨询的求助者远远少于网上的求助者，我想这一问题应该与我们中国人特有的“面子”因子有关，而面子问题又与人们的认知有关；在咨询过程中，对有些心理问题的解决缺乏足够的理论依据和操作技能，这与知识、经验的积累有关；社会对心理咨询的认识存在误区，这与传统的思维（心理问题等同于精神病）有关。

## 4、对从事职业的期待和对求助者的期待

对职业期待：期待着心理咨询知识在全社会的普及；期待有关部门对心理问题引起高度重视，现代社会人的压力、情感世界都面临着巨大的挑战，情感是神秘的，也是危险的，除了以心理学的方式清理和终结它（不良情绪），没有逃避的办法；期待咨询师有继续接受培训、教育的机会。

对求助者的期待：期待人们为了自己的心身健康，多了解心理健康常识；以开放接纳的态度接受心理咨询师的帮助；当人们认识到有了心理问题时，千万不要以错误的认知来对待，

以免延误最佳的咨询和治疗时机；对心理问题要正确对待，主动配合心理咨询师的咨询和治疗。

## 5、成为出色心理咨询师还要做的准备

继续接受相关培训；认真学习有关知识，拓展自己的知识面并进行整合运用；接受后继教育和各类技能训练，不断提高自己的专业素质。心理健康的人并不是他们没有问题，而是他们能采取有效的方式去解决问题，尽量使他们的决定和他们的价值观相吻合，这是心理健康的宗旨。

## 个人成长分析报告（二）

摘要：

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、积极、负责。

长期从事教育工作，希望能在区域内开办教师心理咨询中心和咨询热线，为可敬又可怜的同仁们提供一些心理援助，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——

正文：

## 一、自我成长分析

### （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。由此形成了我对人的基本信任感、对家庭的责任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，但还是拥有积极的人格特点。

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能力还是学习能力都比较差，因此我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。曾经遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一直在班级的倒数几名，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，觉得自己什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一直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，由依赖转向自立，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责任的班主任老师，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，使自己能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为后来的升学、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己设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能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，特别是我的家庭。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。琼瑶对完美爱情的勾画，对男女主人公的唯美描写，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，对爱情、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。美好的爱情和父母不完美的婚姻交织在一起，同时让我对爱情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一直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，也收获了期待已久的爱情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自己喜欢的学校和专业，但是看到许多高考落榜的同学，自己感觉还是比较庆幸。大学生活是在快乐、充实中度过，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责任，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起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，曾经的那份喜悦、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，我意识到自己是一个成人了。

事业成功而爱情却姗姗来迟。由于青春期对爱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，于的夏天，我认识了现在的爱人，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。现在的我更注重追求自我的实现，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，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面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”也有自己的见解：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；懂得坚持也懂得放弃。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，我的人生观、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己，只要一小步，也有新高度。因此，我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务能力；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。我觉得自己需要加强的五个方面是：1、完善人格，永远积极、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，帮助他人，快乐自己。

## （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，喜欢坚持自己的观点，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、积极、负责。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、积极向上、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，工作能力强，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，太在乎别人对自己的看法。

如果用三个形容词来描述自己就是：感性、积极向上、善解人意。

## 二、职业行为分析



## （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

，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，我和同志们通过课程、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曾经对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不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、从人格和能力看，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，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。管理者的角色与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我知道有些技巧的实用性，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，所以我具有一定的实践经验。

### 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，心理承受能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己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，希望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，希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提供一些心理援助，舒缓心理压力。

这两年面对“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，现在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。面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，我希望能够帮助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。

## （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希望接待的求助者就是青少年。

### 2、恋爱婚姻咨询

由于自己的恋爱经历历程比较长，而且用心的感悟和思索了爱情、婚姻的内涵和真谛，因此希望自己在人生的更多历练后，能帮助朋友们顺利地寻找到自己停靠的港湾。

## （三）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、资深的心理咨询师，所有通过我帮助过的求助者能够健康生活。
- 3、期待可以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助病人。

## 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，特别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己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，今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。

## 个人成长分析报告（三）

**【摘要】**本报告分为两个部分。第一部分是自我成长分析，对自己从童年到青少年再到成年的人生成长道路进行了回顾，力求寻找自己人生观、价值观以及气质、人格特征形成的遗传、教育及社会环境因素。第二部分为职业行为分析，结合心理咨询师的标准要求，分析了为什么做心理咨询师。

**【关键词】**心理咨询师职业；自我成长分析；职业行为分析；

## 一、自我成长分析

### 1、我的心理发展史

1982年的初春我出生在一个普通而和睦的家庭里，我有两个哥哥，我是家人都比较盼望得到的女孩子，我的降生给全家带来无限喜悦。

爸爸妈妈对我很是偏爱，但不溺爱，若和哥哥之间发生矛盾时，如果错误一方是我，必定由我来承担后果。

姥姥对我也是倍加呵护，但不袒护，和小朋友发生矛盾时，如若错误的一方在我，我必定要赔理道歉，并承担损失后果（如弄坏了小朋友的玩具要自己拿心爱的玩具来赔给小朋友）。如果错误的一方是其他小朋友的话，我得理解与宽容小朋友。

两个哥哥对我也照顾有加，但是我自己份内的事情，一般由我独自完成，在必要时给予相应的帮助。

正是家人的言传身教，让我学会了主动去帮助有需要的小朋友；学会了勤于做事，主动帮家人做些力所能及的活；让我学会了对人真诚、有爱心，与小朋友相处融洽，与家人和睦共处，其乐融融的家庭氛围让我倍感幸福，让我度过了快乐无忧的童年，因此使我形成了开朗乐观的性格。

我的少年是在新疆舅舅那里度过的，第一次离开家那么远的地方，和舅舅及舅舅的家人生活在一起。首先就是适应的问题，适应那里的人文环境，饮食习惯以及如何与新的老师和同学，还有舅舅和舅舅的大家庭相处的问题，由于我开朗乐观的性格，很快就适应和融入新的生活了，顺利的开始了新的学习生活。

经过寒窗苦读，如愿上了自己喜欢的学校，因为从小就爱助

人，在选择专业时，倾向于选择能助人的专业——护理专业，希望能当一名合格的护士，帮助病人减轻疾病的痛苦，我的家人都非常的支持。在学习期间，我在认真学好本专业知识和技能的同时，又担任了学生会干部，我的工作得到了老师、同学的肯定，并获得了许多值得自豪的荣誉。我的学习时光是快乐而充实的，常利用业余时间积极参加各种类型的活动，在成长的道路上不断发现自己，完善自己。

毕业后顺利来到医院工作，每天为那些正在遭受疾病痛苦折磨的人忙碌着，每天都感觉很累，但看到病人康复出院时却感到很欣慰。

在工作过程中，渐渐发现很大一部分病人的痛苦，不仅来自自己躯体，更多的来自心理。有人说的好：“一个人得什么样的病不重要，重要的是什么人得了病”，这句话，足以说明，心理对人的影响的重要性。

加之耳熟能详的是，有个别老医护人员，交接班时第一句话就是：“那个病人死了没有（或怎么样了）？”答者面无表情的说：“没呢”！问者接着有些气愤说：“怎么还没有死呢？”。答者说：“看你的了，送走吧！”若是答者有些喜悦的说：“去了”！问者就会有些兴奋的说：“太好了”！听着这样的对话，有种说不出的滋味，心中不禁会想，我会不会也出现这样的职业倦怠呢！

在工作过程中，悲观离合场面我们是常见的情景，看到病人死去，我心中会有很难过，心情好几天都缓不过来；看到新生命的降生，心情很是愉悦，走起路来都会哼着小调。

可怎样才能保持自己对工作的那份热情与对病人那份无微不至的关爱呢？

我选择学习心理学，让自己保持良好的心态，同时更好的去帮助病人从心理上减轻痛苦，一举两得，何乐而不为呢？有了

选择后，我积极的参加心理咨询师的课程学习，于20初取得了心理咨询师的执业资格，此后，我一边在临床工作中给病人以更多的心理抚慰，一边利用业余的时候开通了心理咨询热线，受到广大朋友的好评。

我常说播种爱心，收获快乐，这是心理咨询这一职业带给我的，我在体验着这样的过程。回首走过的路，更明确自己需要什么，哪里还存在不足，怎样才能更好服务于需要帮助的人。

我对心理咨询职业的无比热爱，但我现在心理咨询技能水平，还有待进一步的提高，需要汲取更的心理咨询方面的知识，需要更多的实践技能，心理咨询专家们自然流露出来的真诚、包容、慈爱、关怀的人格魅力深深感染着我，我暗下决心有朝一日也象他们一样带给周围人们如沐春风的感觉。

我深知要达到这一目标要求，需要克服的种种困难，我还需要完善五个方面是：1、完善人格，时刻以积极、乐观心态面对生活。2、提高应对各种挫折能力。3、提升包容、豁达、宽广的胸怀。4、不断学习、实践，充实提高自己服务水平。5、时刻怀揣感恩的心，助人自助。

## 2、我的人格类型的描述

我朴实，保守，自律，性格开朗而温和，具有多血质的热情和粘液质的稳重，内外向兼备，情绪相对稳定。

我自认为拥有的五种品质是：真诚、善良、包容、有爱心和责任心。

我的朋友对我的评价是：性格随和，通情达理，待人真诚，易于相处，敢于承担责任，积极进取。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：做事太

过认真，有些小固执，不通世故。

## 二、职业行为分析

1、心理咨询师职业吸引力：“让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是戒备心灵的煎熬；没有谁的心灵永远一尘不染；战胜自我，拥抱健康！沟通消除隔膜、交流敞开心扉、真诚融化壁垒；健康人生，从心开始！”这是我喜爱的“心理访谈”的开场白。心理咨询师们通过一个个鲜活的成功个案展现了这一新兴心理咨询职业的魅力，深深吸引了我。

2、具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：我性格随和，通情达理，情绪相对稳定，处事比较理智，待人真诚，尊重他人，易于相处，敢于承担责任，积极进取。其次几年护理工作使我特别关注他人的感受与需求，护理职业与心理咨询师有着同样的同理心，需要同样真诚的给予患者理解与引导。

3、临床医务工作者和患者心理问题令人担忧：我所在的临床医务工作者群体与我所接触的患者，呈现心理问题令人担忧，在临床工作中，医务工作者超负荷工作，心理压力大，易出现职业倦怠等一系列的心理问题，却熟不知自己心理问题又会带给家人，带给患者多少不经意的伤害？在临床工作中看到很多深受心理痛苦折磨的人苦苦的追寻一个又一个专家，走访了一家又一家的医院，承受着躯体过多的检查，上一个就诊的医院，刚从生化到x光再到ct为做了一一排查，而下一个就诊医院因迫于各方面的原因不得不再次轮番重查，熟不知医源性损伤对身体的造成的伤害，如此反反复复累加，后果可想而知，在这种现状之下，更坚定了我从事心理咨询的决心。

4、职业责任感使我选择了心理咨询这一职业：长期的临床工作使我对医务工作者和患者这一群体有着特殊的感情，我希望能够帮助自己，使自己能够更专业的为使医务工作者和患



者提供咨询；能够帮助医务工作者能以良好的心态生活，更好的态度服务于患者；能够帮助患者正确的面对疾病，走出心灵的壁垒，健康的生活。

心理咨询既是一门科学，也是一门艺术，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心理咨询师的要求还有很大的差距，在今后的日子加强理论知识的学习与实践，提高咨询技能水平，与自身的修养，期待能像心理咨询专家们一样自然流露出来的真诚、包容、慈爱、关怀的人格魅力给周围人们如沐春风的感觉。