

新生个人心理成长报告 个人成长报告大 学生心理健康论文(精选5篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。那么报告应该怎么制定才合适呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

新生个人心理成长报告篇一

当前，我国高等院校教育改革已进入全面的转型时期，在这重要转型时期，针对当前大学生心理健康教育的现状，深入分析大学生出现心理问题的原因，并据此采取积极有效的措施和策略，实施心理健康教育，能够显著地提升大学生对社会的适应能力和生存能力，能够有助于大学生形成良好的个性心理品质。同时立足于当前大学生的心理健康教育，还需积极地引入人文关怀的概念，要让学生切实明白“做人为何”“生又为何”的人文教育真谛，要积极引导学生深刻体会人文教育的内涵，鼓励并吸引学生积极参与创造良好的人文教育环境，切实提高当前大学生的人文素质，这对我国当前的教育改革的深化以及大学生素质教育的实施都有着重要的意义。

一、大学生心理健康的现状原因

据最新的调查研究表明，虽然我国目前大学生的心理健康是主流，但一些突出的心理问题依然存在。当前大学生心理健康状况不佳或有问题者呈上升趋势，在大学生群体中，有大半都有过心理问题，或多或少地出现过心理偏执现象，同时心理健康问题也是造成大学生辍学、自杀等这些不良现象出现的主要原因。在大学生群体中，独生子女出现严重心理障碍的概率更为严重[1]。据此，我们可以看出，尽管当前大学生心理健康状况的主流是好的，但大学生心理健康状况的前景是不容乐观的，造成当前大学生心理出现问题的主要原因

有以下几个方面：

1. 家庭影响

家长是每一个学生的启蒙教师，为此，学生家长品质的优劣、文化水平层次的高低、教育方法是否得当以及家庭环境等众多因素无不对学生的心理健康状况有着重要的影响。然而，纵观我国当前的家庭教育现状，有相当一部分学生家长自身的条件对学生的心理健康成长不利，很多家长对子女的教育方式极为粗暴，动辄打骂孩子，使得孩子从小就对父母望而生畏，和父母自然也交流甚少，缺乏必要的情感沟通和交流。孩子在家庭成长过程中，往往遭遇到困难得不到有效的家庭帮助，在学习生活中遇到挫折也难以得到家长的有效引导和鼓励，致使这部分学生往往容易遭受更多的“压抑感”和“委屈感”。

2. 学校教育不当

受制于整体的教育环境，我国的高校教育在某些方面存在着一定的不足之处和弊端，片面重视学生的专业素质教育，而忽视了学生的全面发展。我国长久以来的应试教育体制的弊端在一定范围内还将长期存在，高校教育虽不像中学教育那样片面追求升学率，但这种应试教育的弊端依然存在，很多高校片面注重学生自身的专业素质教育，将学生专业成绩的优劣作为衡量学生的主要标准，这势必会造成大学生在校期间的学习生活单调，使得很多学生不得不面临严重的升学和就业压力，长此以往，势必会造成众多学生存在持续的心理压力和一定的心理问题。

3. 社会不良影响的存在

随着我国改革开放和经济体制改革的不断深入和发展，西方资本主义国家的一些腐朽思想和自由主义思潮日益渗透到当前的大学生群体，而大学生群体由于其自身的思想成熟度还

不够稳定，其人生观、世界观和价值观还处在形成和稳定时期，这一时期的学生对社会上各种现象和是非缺乏清晰的辨认，尤其是西方的一些色情暴力影视等内容的传入，对大学生思想造成了巨大的冲击，有的学生对这些甚至倍加推崇和模仿，这些来自社会上的负面影响，造成了当前大学生的一些非正常心理，是影响学生心理健康的重要因素。

二、心理健康教育中渗透人文教育的必要性

所谓的“人文”包括出现在人类社会的各种文化现象，因此，人文素质从某种意义上也可以说成是文化素质，即指为人处世的基本素养。一般而言，一个人的人文素质大致可以分为三个层次，即人文知识、人文态度和人文精神，在这其中尤以人文精神最为重要，人文精神是整个人文素质的最高形态[2]。人文教育对学生内在品格的形成有着重要的作用。人文教育即是通过积极有效地传播人类文化，将这些优秀的文化内化成人的稳定的基本品格。这些品格包括我们的人格、品质和修养。通过这种品格的内化，人文教育可以使学生的言行更加符合社会进步的标准。由此可见，人文教育的主要目的就是要使学生积极地学会如何做人、如何学习、如何生活和如何生存。人文教育的必要性还体现在它是我国现代教育的重要组成部分。人文教育并非简单意义上的追求完美的人性，而是要通过人文教育让学生学会怎样做一个顺应现代社会进步和发展的文明人。在人文教育的过程中，需要进一步凸显出人与自然之间、人与社会之间、人与人之间以及人自身内在的理性、情感和意志的和谐性，积极领悟其中的真谛所在，并用以帮助大学生解决在现实学习生活中所面临的各种心理困扰和心理障碍矛盾，要积极鼓励大学生更多地了解社会、参与社会，并据此有效探索个人成长发展与社会发展需要的契合点，进一步明确并追求自我价值的实现，用以满足自身自尊和成功的需要，进一步协调好内心的和谐和均衡发展。

三、心理健康教育渗透人文关怀的策略

1. 积极消除心理健康教育的各种误区

近年来，关于学生的心理健康教育已引起了各高等院校和相关教育部门的关注和重视，各院校及相关教育部门也采取了积极的措施有效地开展了众多的学生心理健康教育活动，取得了积极的成果，积累了丰富的经验，然而，就当前我国的学生心理健康教育的实施现状来看，当前大学生心理健康教育工作的开展存在着严重的失衡性[3]。如有的高校对学生心理健康教育的重要性的意义认识不足，不明白心理健康教育在学生教育中的重要地位和作用，没有产生对心理健康教育应有的重视并予以加强，更有甚者，片面地认为，大学生已经成年，其个人的心理品质业已定性。要想切实优化当前大学生心理健康教育，就必须积极地转变观念和认知，要进一步提高认识，坚持事实求是的工作态度和作风，充分认识到当前大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，在大学生心理健康教育的实施过程中，有效地融入相关的人文教育策略，积极地消除心理健康教育存在的各种误区，并据此有针对性地采取有效措施来加强大学生心理健康教育工作，更好地促进学生心理健康教育和德育的均衡发展。

2. 建立学生心理档案，为学生提供心理咨询

高校是学生学习生活的主阵地，是培养高层次人才的主要机构，如果高校本身不能对学生心理发展规律和其自身的心理特点有着充分的认识和把握，那么在此基础上实施的心理健康教育势必收效甚微甚至毫无意义。建立大学生的心理档案能够更好地体现对大学生的人文关怀。学生的心理档案一定要依据科学规定的量表，全面描述并反映学生的智力、个性及学习适应性，要对学生心理健康状况及其未来的职业潜能有着准确的描述和预测，能够较为客观全面地分析学生心理的各个侧面，对学生的评估要坚持从内到外的整体勾画。建立大学生心理档案，能够为相关教育工作者实施科学育人措施提供必要的依据，也能为高校有针对性地实施心理健康教育提供相关的心理依据。同时还能帮助学生提升对自身的认

知，加强学生的心理健康意识，帮助学生提高他们的心理适应能力，从而显著地帮助他们预防和缓解种种心理问题。

3. 积极营造良好的群体心理

大学生作为高素质群体，往往面临着更大的心理压力和冲突。这些压力和冲突来自多方面，如学业上的不顺，感情上的纠葛，人际关系的紧张以及自我角色的模糊等。这些常常使得大学生感到迷茫而无所适从。为此，在实施大学生心理健康教育的过程中，要据此有针对性地对大学生提供更多更好的人文关怀，积极营造良好的群体心理，进一步增强学生的团体凝聚力和归属感。群体心理的有效建立，能够进一步增强群体对学生以及学生和学生之间的吸引力。正是因为群体具有共同的目标，才能对群体活动有着重要的导向作用。学校的任何教育措施，必须要有学生的主动积极参与才能收到预期的效果，通过营造良好的群体心理，使得学生在群体之中建立更为融洽的同学关系。同学彼此之间相互信任和尊重，互助互爱，对于形成健康、和谐的人际心理氛围有着积极的作用。针对当前大学生心理健康状况存在的突出问题，在实施心理健康教育的同时，给予学生更多的人文关怀和帮助，帮助学生积极地融入到健康、有序的群体生活中去，增强他们的群体凝聚力和群体归属感，对于优化当前大学生心理健康教育有着重要的积极作用。

大学生心理健康论文五篇

大学生心理健康论文优质五篇

新生个人心理成长报告篇二

一项针对在校大学生的调查显示，17%的大学生存在心理问题。交际困难、学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷成为困扰大学生的四大心理问题。

这项调查结果是6月25日发布的，调查由福州博智市场研究有限公司完成，共访问了福建师范大学、福州大学、福建金融职业技术学院、福建医科大学、福建工程学院、福建农林大学等6所大中专院校的1200名大学生。

调查显示，约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

一个多月来，我在公司部门领导和同事们们的热心帮助及关爱下取得了一定的进步，综合看来，我觉得自己还有以下的不足之处：

除交际困难外，学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷等也是困扰大学生的重要问题。

约有30%的大学生感觉压力很大。他们的压力部分来自于所学专业并非所爱，这使得他们长期处于内在冲突与痛苦之中。另外，课程负担过重、学习方法有问题、各种大小不断的考试、严峻的就业形势等，都会给他们带来压力。

即将毕业的小张，已经参加了4场招聘会，都没有找到合适的职位，心情极度沮丧。“我今年要从医大毕业，却没有办法进入好医院工作，我甚至不敢想明天会是什么样子。我不是盲人，但却是择业时的盲人。”

还有近35%的大学生存在情感困惑，由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。“在大二时，我的前女友突然提出要和我分手。”一名姓黄的学生说，“我始终无法忘记那名女生，至今觉得无法解脱。”

此次宣传活动我们在准备宣传材料期间进行了多方面的调查研究，利用网络、书刊等方式查阅各种环保知识宣传资料。

现将我此次环保知识宣传社会实践活动的总结及心得体会(针对“白色污染”)进行分析。

攀比心理的形成不可避免。我们应该如何面对呢?首先,我们应树立适应时代潮流的、正确的、科学的价值观,逐渐确立正确的人生准则,给自己理性的定位。大学生的确需要竞争意识,但并不是所有的事物我们都需要争,生活上次于别人,并不可耻,没有必要抬不起头来。

调查发现,14%的大学生出现抑郁症状,17%的人出现焦虑症状,12%的人存在敌对情绪。而且,学生心理问题分阶段各不相同,一年级大学生集中表现为新生活适应问题,兼有学习问题、专业问题、人际交往问题;二年级出现的问题依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱;三年级集中在自我表现发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题;四年级则以择业问题为多数,兼有恋爱问题、未来发展和能力培养问题等。而和城镇大学生相比,农村大学生的心理问题要更多一些。

过度的。压力使大学生们在情绪上容易失落苦闷。一名接受调查的大二学生说:“我总是有一种难以言状的苦闷和抑郁,感到前途渺茫,对一切都觉得索然无味,老是想哭,但又哭不出来,即使遇到喜事,也毫无喜悦的心情。现在我睡不好,经常做噩梦。”

如今,不少大学都开设了创业指导课,教授创业管理、创业心理等内容,帮助大学生打好创业知识的基础。大学图书馆也提供创业指导方面的书籍,大学生可通过阅读增加对创业市场的认识。

针对本次调查中显示出来的问题,心理测评师、哲学硕士张小平分析说,从个体身心发展的角度看,大学生处于青少年向成年的转变时期,这一阶段中,会出现自豪感与自卑感的矛盾冲突,强烈交往的需要与孤独感的矛盾冲突,理想与现

实的矛盾冲突等一系列问题。这些矛盾冲突如果存在过于强烈和持久，在遭遇x种刺激时，就容易出现心理障碍，影响个体的健康发展。

从现实生活来看，大学生们在中学时形成的优势消失，“中心”地位受到威胁，也会使之产生失落感和恐惧感。此外，当代大学生中，独生子女占了很大的比重。独生子女常常带有强烈的自我中心意识，缺乏社会锻炼，心理较为脆弱，也容易引发上述问题。

务实性和功利性是当代中学生的教育价值观的另外两个特点。当代中学学生越来越强烈地追求未来教育输出的经济价值，他们中的很多人从经济的角度去衡量所学课程的价值，继而决定自己在不同课程上的努力程度。

当手中有余钱时最愿意选择的消费项目。吃喝，旅游，穿着打扮占比重最大，30%选择储蓄，5%选择买书，1%选择其他。可见民以食为天，吃喝还是主流。爱美之心人皆有之，大学生们也重视自己的穿着打扮，追求时尚成为部分学生的副业。女生中购买化妆品衣服的比重较大，男生用在交际娱乐方面占比重偏高些。

从性别来看，分别有69.4%的男生，45.2%的女生自己寻找兼职，38.8%的男生，25.5%的女生通过熟人寻找兼职，22.9%的男生，27.5%的女生通过中介机构寻找兼职，还有部分同学通过广告寻找兼职。调查还发现，80%以上的同学认为学校非常有必要成立专门的兼职指导机构，以丰富同学们的课余生活并确保兼职的安全。

又是一年暑假，大学生生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步入社会该作何打算。所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。

新生个人心理成长报告篇三

尊敬的xx□

自某某年入职以来，我一直很喜欢这份工作，但因某些个人原因，我要重新确定自己未来的方向，最终选择了开始新的工作。

希望公司能早日找到合适人手来接替我的工作并希望能于今年5月底前正式辞职。如能给予我支配更多的时间来找工作我将感激不尽，希望公司理解！在我提交这份辞呈时，在未离开岗位之前，我一定会尽自己的职责，做好应该做的事。

最后，衷心的说：“对不起”与“谢谢”。

祝愿公司开创更美好的未来！

望领导批准我的申请，并协助办理相关离职手续。

此致

申请辞职人□xx

xx年xx月x日

新生个人心理成长报告篇四

（一）、人口学资料

柳x□男，15岁，汉族，系我校初三学生，个头不高，身体胖瘦适中。父亲为乡下学区副校长，母亲为县医院护士。

（二）、个人成长史

求助者系家中长子，母亲体健，足月顺产、孕育期间未服任何药物、也未有任何不良反应，婴儿时期，一切正常，一岁左右、父母离异，父亲忙于教育工作而疏于照料，求助者由爷爷奶奶抚养照顾，爷爷和奶奶对其娇惯溺爱，从小意志脆弱、性格内向，自尊心极强，3岁时，父亲把求助者接到所在单位念书，那时，父亲升任副校长，业务繁忙，并且染有赌博不良嗜好，对其要求甚为严格，但很少与其沟通交流，小学阶段学习优异，深得师生夸奖，但胆小怕事，与学生交往很少，10岁那年，父亲续弦，继母除生育一妹之外，又带来一妹，继母对其百般呵护，但求助者仍旧感觉不到温暖，两年前，求助者离开乡下父母考取县城这所初中寄宿制学校，经过一段时间的适应，求助者喜欢上了这所环境怡人、书香浓郁的美丽校园，学习劲头有增无减，成绩处于班上中上游，性格比以前稍微开朗些，结交了一些要好。但做事仍显自信心不足。

（三）、精神状态

求助者穿着干净整洁，说话思维清晰、完整，说话过程中流露出紧张焦虑情绪。

（四）、身体状态

求助者自幼身体健康，家族中无精神遗传史，家人身体健康，最近失眠多梦，委屈烦躁、焦虑，情绪低落。

（五）、社会功能

惧怕数学老师批评、害怕与数学老师交流，数学课注意力无法集中，数学成绩有所下降。

（六）、心理测验结果

scl-90:总分为170，其中焦虑为3分、抑郁为2分、个人关系

为2分。其他因子均低于2分。

主诉：最近一个月以来，求助者心神不宁、委屈郁闷、紧张焦虑睡眠不佳，数学课上，注意力无法集中、心情难以平静，学习效率下降。

个人陈述：一个月前，在一次数学测试中，正当求助者伏案疾书认真答卷时，“嗖”一声一个圆纸球不偏不倚落在求助者桌上，原来前桌想试图与求助者侧面的好友核对试卷答案。恰巧数学老师巡视考场走过，误以为求助者作弊，进行一番严肃批评，求助者百般解释，数学老师认为证据赫然在目，求助者想是对其掩盖粉饰，一气之下，撕碎试卷，将其推搡出教室，求助者当时觉得颜面扫地、委屈之极，尽管数学老师明白真相后，对其进行赔礼道歉。此后一个月以来，求助者对数学老师变得非常敏感，心情闷闷不乐、紧张焦虑，晚上失眠，惧怕受到数学老师批评指责，不敢与数学老师接触交往，数学课上常胡思乱想、思想开小差，注意力难以集中，心情无法平静，不敢正视老师，以前兴趣浓厚的数学现在变得肃然无味，数学成绩开始有所下滑，尽管知道这是一种不好的预兆，努力试图控制自己的情绪，但效果不佳，父母领其到县医院做全身检查，无器质性病变。想通过这次心理咨询来改变这种不良的情绪状态。

咨询师观察到情况：

求助者面带倦容、身穿蓝色校服、思维清晰完整、说话语调低沉、情绪低落，缺乏自信。家族无精神病史，父母身体均健康。求助者自出生以来，未受到任何严重伤害，身体健康、智力正常。无躯体疾病，无泛化。

班主任反映：该生性格内向，争强好胜，数学测试被科任老师冤枉严肃处理，情绪低落，委屈郁闷，躯体疲倦。

（一）、心理诊断：一般心理问题。

（二）、诊断依据：

- 1、求助者目前心理与行为问题是由于数学老师错误处理引起其冲突有现实意义。
- 2、不良情绪持续时间短，一个多月。
- 3、不良情绪反应强度不太强烈，控制在理智的范围内，尚未泛化，思维合乎逻辑，人格也无明显异常。
- 4、社会功能受到一定影响但不严重，经检查无器质性病变。

据此，初步诊断为一般心理问题。

（三）、鉴别诊断：

- 1、与精神病相鉴别：根据其临床资料的收集和整理，综合其相关因素，家庭中无精神病史，本人能正确描述自己遇到痛苦的切身感受，其痛苦的情绪发生原因明确，自知力完全恢复，主动求助，没有表现出幻觉、妄想等精神病的症状，根据精神活动正常与异常的三原则判断，求助者的心理活动在形式和内容上与客观环境保持一致，符合统一性原则，各种心理过程之间协调一致，其个性相对稳定，故其此时心理活动在正常范围，可排除求助者是精神病。
- 2、与严重心理问题相鉴别：求助者目前心理与行为问题是由于数学老师误解处理所引起的，其冲突有现实意义，并因此体验到不良情绪，持续时间1个多月，不良情绪反应强度不太强烈，只局限在数学课范围内，尚未泛化，社会交往有一定影响但不严重，经检查无器质性病变，符合心理问题的诊断。
- 3、与焦虑性神经症相鉴别：焦虑症是以广泛性焦虑或发作性恐怖状态为主要临床相的神经症，有持久的痛苦不能解决，内容充分泛化，对社会功能造成严重影响，反应与初始事件

不相关，该求助者也是以紧张焦虑为主要症状，是以数学老师误解处理而引起，有具体的对象和固定的内容，没有严重影响社会功能，紧张焦虑情绪时间短，持续一个多月，症状没有泛化，故可排除焦虑性神经症。

（四）、病因分析

1、生理原因：男，15岁，正值青春逆反期，教师的错误处理挫伤了该生的自尊心，进而导致自卑、焦虑情结。

1、社会原因：

（1）家庭教育原因：单亲家庭缺乏母爱，安全感缺失。

（2）负性生活事件的影响：数学老师误解蒙受阴影。

（3）人际关系紧张：从小自卑，不善交际。

（4）社会支持系统不良：缺乏沟通交流。

2、心理原因：

（1）存在认知错误：对数学老师的要求过于完美。

（2）情绪方面的原因：情绪的困扰不能自己解。

（3）缺乏情绪调节方法。

（4）个性内向，无法正视挫折。

根据以上评估与诊断，与求助者协商后制定如下咨询目标：

（一）、近期目标（具体目标）：

调整认知、改变错误的认知观念，树立自信心，缓解紧张焦

虑。

（二）、远期目标（终极目标）：

教会求助者能够自我心理调控，完善人格，构建合理认知模式，促进心理健康发展。

（一）、适用原理与方法

根据本例的实际，采用认知疗法和系统脱敏疗法。

1、系统脱敏法原理：让一个原可引起焦虑的刺激，通过现实重复和想象，同时让求助者以全身放松予以对抗，从而使这一刺激逐渐失去引起焦虑的作用。因为肌肉松弛具有对抗焦虑的作用，利用了交互抑制的机制。该求助者的心理问题主要是情绪方面的焦虑、抑郁、紧张，伴有睡眠障碍等躯体症状。选择系统脱敏法，可使求助者用放松取代焦虑。

2、认知疗法原理：人的情绪和行为变化与他对现实世界事物的认识、态度和看法有关，对同一事物的认识不同，其引发的情绪和行为变化也不同。因此，通过改变对现实事物的认识、态度和看法，就可以改变不良的情绪和行为，以此学会正确地面对生活中的其他问题，进一步促进身心的全面健康发展。该求助者的紧张焦虑情绪是由其错误的认知引起的，治疗的着眼点是探寻并纠正导出行为和情绪的观念的认知过程。

（二）、明确双方的责任，权利和义务。

1、求助者的责任、权利和义务：

责任：

（1）向咨询师提供与心理问题有关的真实资料；

- (2) 积极主动地与咨询师一起探索解决问题的方法；
- (3) 完成双方商定的作业。

权利：

- (1) 有权利了解咨询师的受训背景和执业资格；
- (2) 有权利了解咨询师的具体方法，过程和原理；
- (3) 有权利选择或更换合适的咨询师；
- (4) 对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权。

义务：

- (1) 遵守咨询机构的相关规定；
- (2) 遵守和执行商定好的咨询方案方面的内容；
- (3) 尊重咨询师、遵守预约时间，如有特殊情况提前告知咨询师。

2、咨询师的责任、权利和义务：

责任：

- (1) 遵守职业道德，遵守国家有关的法律法规；
- (2) 帮助求助者解决心理问题；
- (3) 严格遵守保密原则，并说明保密例外。

权利：

- (1) 有权利了解与求助者心理问题有关的个人资料；
- (2) 有权利选择合适的求助者；
- (3) 本着对求助者负责的态度，有权利提出转介本或中止咨询。

义务：

- (1) 向求助者介绍自己的受训背景，出示营业执照和执业资格等相关证件；
- (2) 遵守咨询机构的有关规定；
- (3) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；
- (4) 尊重求助者，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知求助者。

3、咨询时间与收费

咨询时间：每周1次，每次60分钟。

心理咨询费用：学校免费

(一) 咨询阶段分为：

- 1、评估诊断与咨询关系的建立阶段（第1次）
- 2、心理咨询阶段（第2-3次）
- 3、结束与巩固阶段（第4次）

(二) 具体咨询过程

第一次咨询□20xx-4-6

1、目的：

- (1) 了解基本情况。
- (2) 建立良好咨询关系。
- (3) 探寻改变意愿。
- (4) 进行咨询分析。
- (5) 确定急需解决的问题。

2、方法：

摄入性会谈心理测验法放松训练

3、过程：

(1) 填写咨询登记表、运用热情、尊重、共情、积极关注等态度技巧与求助者接触，了解求助者主要问题，建立咨询关系，介绍咨询中有关事项与规则。

(2) 做scl-90自评量表，并了解其成长过程。

(3) 根据反馈测验结果，双方共同确定咨询目标，缓解紧张焦虑情绪，纠正对数学老师过于追求完美的不合理认知。

(4) 介绍系统脱敏法的原理，教会放松训练。

(5) 布置家庭作业：

思考一下自己对数学老师的想法和行为并作出回答。

第二次咨询□20xx-4-13

1、目的：

- (1)加强咨询关系。
- (2)实施系统脱敏练习。
- (3)确定问题：提问及自我审查技术
- (4)检验表层错误观念。

2、方法：谈话法系统脱敏法认知疗法

3、过程：

(1) 检查作业完成情况，求助者掌握了放松训练，反馈了对数学老师的想法和行为。

(2) 与求助者一起建立焦虑等级，按照0—100分从低到高排列。

怕被数学老师批评为100分，怕参加数学科考试为80分，怕与数学老师接触交往为60分，怕上数学课40分，怕正面注视数学老师20分。

(3) 分级脱敏练习：让求助者想象引起焦虑的事件或情境，当感到紧张时，停下做放松训练，直至不再感到焦虑。

(4) 向求助者介绍认知行为疗法的原理，征求其同意。

(5) 通过提问和自我审查技术使求助者意识到数学老师犯错就糟蹋透顶的认知造成紧张焦虑情绪。

(6) 采用认知疗法帮助求助者认识症状的产生发展过程，使

求助者识别不合理的认知和观念。

求助者不合理的认知观念有：数学老师为人师表不能犯低级错误、受到数学老师的误解处理就糟蹋透顶。

(6) 布置作业：

建议多与数学老师接触交往，并运用掌握的系统脱敏法来减低紧张焦虑情绪。

针对数学老师的误解处理，重新进行理性思考，自己的认知观念和行为是否合理，说出合理的想法。

第三次咨询□20xx-4-20

1、目的：

(1)分析求助者心理问题产生的深层原因：核心错误观念。

(2)提高自我情绪和行为的调控能力。

2、方法：谈话法、认知疗法

3、过程

(1) 反馈家庭作业：通过系统脱敏疗法，求助者对数学老师的紧张焦虑情绪有所缓解，对数学老师过于完美的追求，使他对数学老师误解处理难以释怀，以致酿成心理问题。

(2) 继续运用认知行为疗法进行治疗，帮助求助者认识他的错误观念：“身为人师，堪为师表，数学老师不能错误处理学生”运用灾变祛除技术帮助求助者认识到：“人非圣贤，孰能无惑？”数学老师当然也不例外，数学老师犯一次错误，不能全盘否定数学老师。求助者对数学老师的误解处理缺乏

辩证看待，不能很好进行自我调节，从而产生紧张焦虑情绪。

(3) 布置家庭作业：

继续坚持自我放松训练，在和数学老师接触交往中，消除紧张焦虑情绪。

领悟此次咨询对自己认知转变的启示，并分析这种观念转变对改变情绪的作用。

第四次咨询□20xx-4-27

1、目的

(1) 巩固咨询效果；

(2) 心理测验；

(3) 结束咨询。

(4) 树立积极的自我意识。

2、方法：心理测验

3、过程：

(1) 反馈家庭作业，掌握了系统脱敏法，运用放松训练使自己的紧张焦虑症有所缓解，情绪较为稳定。

(2) 改变对数学老师过于完美的看法和观点，增强了自我调控能力，树立科学的人生理念。

(3) 心理测验结果□scl—90各项指标均在正常范围。

(4) 结束咨询。

（一）、求助者本人和他人评价：

1、求助者情绪明显好转，自述：“心里平静了许多，晚上睡眠质量提高了，对数学老师不在厌恶反感了，学习数学课的兴趣也浓厚了，对未来又充满了希望”。

2、班主任反映：“求助者情绪平稳，能够心平气和与数学老师接触交往了”。

（二）、咨询师评估：

目前求助者情绪状态稳定，精神面貌大为改观，紧张焦虑情绪得到控制，一切都恢复正常了。

（三）、心理测验评估：

scl-90量表总分85，焦虑为，1.4分、抑郁为1.2分、个人关系为1.6分，其他因子均小于2。

通过测验的前后对比，求助者的多项指标均已恢复正常，说明求助者心理问题已经基本得到了解决。

通过以上评估，说明本案例咨询效果显著，结束咨询，咨询关系终结。

新生个人心理成长报告篇五

尊敬的领导：

您好！

在我提出辞职之时，首先我非常感谢领导对我的赏识与信任，非常感谢酒店给予我学习成长的机会，以及锻炼和发展的平台。领导们的关心，以及同事们的帮助使我感受到酒店这个

大家庭的'温暖。

在此递交是因为某些个人原因，希望领导们给予理解与支持。

我考虑在此辞呈递交之后的10—20天之内离开酒店，这样你们将有时间去寻找适合人选，来填补因我离职而造成的空缺，同时我也能够协助对新人进行培训，使她能尽快熟悉工作。另外，如果您觉得我在某个时间段内离职比较适合，不妨给我个建议或尽早告知我。

我非常重视自己在酒店这一个月的工作学习生活的经历，也很荣幸自己成为酒店的一员。在工作中我不断得到xxxx经理□xxxx经理□xxxxxxx经理的教导与点拨，不断得到酒店的关心，使我受益颇多；在团队合作中得到同事的帮助，各部门的支持与配合也使我受益。我确信我在酒店的这段经历和经验，将为我今后的职业发展带来非常大的帮助。再次感谢领导对我的赏识与信任，我将终抱感激之情。希望我的离去不会给酒店带来任何不便，也希望您们能早日找到合适的人手接替我的工作。

望领导批准我的申请，并请协助办理相关离职手续，在正式离开之前我将认认真真继续作好目前的每一项工作。

愿酒店在今后的发展工作中发挥优势，扬长避短，蒸蒸日上！

此致

敬礼！

辞职人□xx

xxxx年xx月xx日