

# 造价咨询个人工作总结 工程造价咨询工作总结(模板10篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 造价咨询个人工作总结篇一

以上是本人的技术工作情况总结，对照有关规定，本人符合工程师职称申报条件，其中：

- 2、学历、资历符合要求；
- 4、专业理论知识符合要求；
- 5、专业技术工作经历（能力）符合要求；
- 6、业绩、成果要求符合要求；
- 7、论文、著作、实例符合要求；
- 8、职称计算机符合要求。

为了以后更好地开展工作，为建设工程事业作出更大贡献，本人申报工程师职称，请评审委员会和各评委（专家）给予评审，为盼！

## 造价咨询个人工作总结篇二

本人从参加工作以来，严格地遵守国家的各项法律和法规；从未参与各种违法违纪的活动。为建设\*有特色的社会主义作出自己应有的贡献。对于单位制订的各项规章制度，我都严格遵守，严从律己，宽以待人，起着带头的作用。

在工作中，我不断地学习、钻研、总结经验和教训，从一个建筑行业的“门外汉”到现在的专业技术能力和管理能力都全面成熟的项目经理，独立承担过房建、桥梁、道路和排水工程等的施工，在政治思想、职业道德、专业水\*等方面都取得了很大的成绩，现总结如下：

在工作中，我非常拥护党的政策和方针，每天都坚持看新闻联播电视节目，关心和学习国家时事政治，把党的政治思想和方针应用于工程建设中，经常和项目部人员进行研讨，并组织项目部人员学习和宣传党的政策和方针。为全面建设“小康”社会生活，自己贡献一点“添砖加瓦”的事业。

从参加工作以来，我就喜欢上建筑行业，对工作勤勤恳恳、任劳任怨，有始有终。对于再苦再累的项目，我都坚持圆满完成，并做出成效，从不计较个人得失。经常加班加点，通宵达旦地抢工期，不管在寒风中、烈日下，还是暴雨下，我都坚守在岗位上，指挥着一个一个工程顺利地竣工，看着一幢幢高楼大厦和一条条的银灰大道竣工完成，我心中感到无比地自豪和光荣，自己曾经付出的无数艰辛和汗水，得到了社会的好评，我内心也就无怨无悔，心满意足了。

在工作中，我不断地学习文化知识和专业知识，努力提高自己的学识水\*和专用能力。我从20xx年x月就开始参加全国电子专业自学考试，现已x门功课取得合格证，把计算机作为自己工作的必修课，我已能运用计算机来进行办公。

对于建筑行业的新规范、新标准和新定额，每一次一出台，

我必购买并认真学习和研究，掌握新规范、新标准和新定额，把规范、标准和定额应用于工程建设中，不断地总结经验和教训。

每一个工程竣工验收时，我都认真作好工程验收记录，并整理成册，存入自己的工程竣工验收记录档案中，经常分析和研究竣工验收记录，发现自己在工程修建中存在哪些问题，哪些方面值得提高，哪些方面值得继续发扬。

### 1、砖混结构中预制板缝开裂。

预防措施为：将预制板缝清洗干净并凉干，然后在板缝下支设底模，将板缝刷素水泥浆一道，再用1：水泥砂浆灌板缝，高度为板厚的1/3，振捣密实，砂最好用粗砂，最后用细石砼将板缝灌满并振捣密实。加强养护。这样，板缝就不易开裂。

2、桥梁施工中，砼合拢槽的留设和砼浇注顺序：桥梁合拢槽应留设在桥拱跨度的三分之一处和顶部，拱座处禁止留设。砼浇注应先浇注拱顶砼，然后对称浇注拱座处桥拱砼，再对称浇注拱身砼，最后在砼强度到达70%以上时，才选择气温浇注合拢槽砼。

### 3、道路施工中，伸缩缝的处理方法：

伸缩缝传统的处理方法是设置传力杆，往往处理不好会出现砼路面断裂，影响美观和使用功能。我介绍的是振梁式伸缩缝，不需设置传力杆，其方法为：在伸缩缝处基层挖槽，其尺寸为长×宽×厚二伸缩缝长×50cm×20cm□槽挖后浇注c30砼，其面与基层面\*，然后在砼表面上铺油毛毡两层，最后浇注路面砼，在伸缩处用木丝板或泡沫板隔开，宽2cm□缝内灌沥青麻丝和油膏。

建筑项目管理工作的一个复杂多样、变化多端的工作，管理的好坏，直接关系到项目的经济利益和社会效益。从事管理

工作多年以来，我认为项目管理就是一个统筹安排，合理利用，全面管理的系统。对人员、材料、机械、物品等都要精心地组织，调配，合理地利用。

最大限度地管好安全生产，坚持“安全第一”的方针，确保工程质量，坚持“质量求生存”的原则，严把工程质量关，力争工程进度迅速，遵守施工合同，降低工程成本，在最短的时间内创造质量最好、生产最安全、工程成本最低的工程项目。

建筑行业，是一项学问颇深，涉及知识面较广的行业，可以说是“做到老、学到老”的行业，在以后的工作中，我会更加努力地学习文化知识和专业知识，不断地实践，搞好本职工作，为社会多做一份贡献。

## 造价咨询个人工作总结篇三

屈指算来，我到公司已近一年的时间了，在这一年里我在领导和同事们的关心与帮助下很快融进了公司这个大家庭，在这一年里固然部分业务活虽不太多，但我还是感觉的这一年很充实繁忙，所学知识突飞猛进如工程造价审计、编制标底预算等专业，在思想觉悟方面有了进一步的进步，本年度年度工作总结以下：

第一，态度决定一切，认真、认真、再认真。可以说，这一年工作的进程也是我自己心态不断调剂、成熟的进程。刚开始，由于我不是很喜欢这个行业，我怀疑我不合适这份工作，后来我发现，时间就是我的救星，通过自己不断的努力，调剂心态，一切看起来复杂的事情就会变得简单轻易了，预算是每个项目重要的一个环节，需要认真负责，公平公正，态度端正，头脑清楚，我努力的往做到这几点，让我自己向优秀的造价职员迈一步。假如我们能以充分的豪情和热忱往做最平凡的工作，也能成为最优秀的职工，具有积极的心态，就会具有一生的成功。

第二，学无止境，职业生涯只是学生生涯的一种延续，活到老学到老，做到理论联系实际。

第三，勇于发现题目，解决题目。预算本来是一种比较枯燥的工作，也是一种精益求精的工作，所以我们要专心多思考一下，勇于提出新的题目，然后自己摸索，翻阅资料往解决题目，在这个进程中也会乐在其中，也会给自己充电，增加专业知识能力。固然，随着工作的深进，设计创新，还有更多新知识等着我往学习，思考，力求做到每天进步，不断进步自己的专业知识能力。

第四，缺少经验。我努力的工作，在这一年里面，我固然做了很多项目，但是这些项目里，自己以为无可挑剔的预算还没有，总是可以发现题目，由于我很少往工地，很多东西只是坐在办公室想象，很轻易出错，所以我在明年的工作中将成心识的增强自己这方面的知识，不忙的时候多往工地走走，看看实际施工程序，真实的做到理论联系实际，把工作做好做精。

第五，学会宽容，不可有傲气。我总是想自己心里明白就好，不喜欢甚么事情总是

挂在嘴上，但是我发现我错了，有一些事情是必须要说出来的，说出来才可以解决。不管是工作还是生活中，我开始学着宽容，开始不那末琐屑较量了，我发现我比之前快乐了，觉得生活更成心义了。我的好朋友曾这样说我：你身上的傲气太重了，该适当隐躲一下你的傲气，你的霸气。固然我一直没觉得，但是我在生活和工作中一直很在乎，一直成心识的克制自己。我一直改，争取做到完善。

第六，我所在的单位造价咨询公司，员工未几，但是年轻化，每一个人都很好相处，紧张的工作中笑声不断，真可谓是一个的大家庭，我喜欢。

## 造价咨询个人工作总结篇四

在教研室领导与教研组长韩老师的领导下，在各位老师的共同努力下，我个人心理不断成长，完成了领导交给的各项任务□20xx年做了五方面工作：

### 一，积极参加教研活动

每次在许庄职教中心参加教研活动，都能提前到达，并且认真听讲，积极发言，共同讨论，使自己的心里不断成长，通过学习使自己认识到：

心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解的，而将咨询的技术个性化地应用于每一个来访者，不是一件容易的事，要想真正地搞好心理咨询，特别是想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，有效地帮助来访者解决问题，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。当我真正对来访者做咨询之后才发现，真正决定问理咨询进程的，不是理论，也不是技巧与方法，而是咨询师本身的人格，只有一个健康稳定的人格，才是心理咨询师的效果的根本保证。心理咨询师人格的健康度和完整度，决定和限制着心理咨询。

### 二，积极参加省级培训学习

20xx年5月在西安参加陕西省中小学心理健康教育工作培训会，学习了西安电子科技大学心理健康教育中心魏萍老师讲的《校园心理危机干预体系构建》与《心理危机流程》，陕西省精神卫生中心钟意娟老师讲的《突发危机事件后的心理辅导》与《心理障碍的识别与应对》，西北工业大学张洪英老师讲的《心理剧理论与实操实务》。

### 三，参加《沟通之道》讲师培训学习

20xx年8月在许庄职教中心参加了《沟通之道》学习培训会，通过学习，使自己体会到建立良好的亲子关系可以从七个方面开始：

- 1， 尊重、信任孩子，平等地与孩子交流。
- 2， 用良好的家庭氛围，积极的心态影响孩子。
- 3， 给孩子独立思考，独立做事的机会。
- 4， 恰当的教育时机。
- 5， 合适的教育场合。
- 6， 满足孩子的合理需求。
- 7， 培养自尊，自信，独立，善良，有责任感的孩子。

#### 四， 普及心理知识讲座

20xx年5月在同州中学与城关初中进行了心理咨询基础知识普及讲座，主讲内容为记忆的概念，遗忘的规律，记忆的策略，记忆的决心与暗示对记忆的影响，通过讲座使学生了解记忆有技巧，一窍不通，少学几百，一窍通了，多学几百，使知识学得快，记得牢，运用自如。

#### 五， 个人案例66人次

20xx年5月，某位班主任老师领着母女两人来到咨询室，说母女关系很紧张，紧张到女儿周末不回家，生活费家长通过微信转发给班主任老师，班主任老师把现金给学生，通过咨询后，打开了母女之间的心结，和好如初！

心理咨询不但有咨询的功能，还有预测的功能。如20xx年高

考刚结束，城郊高中的一位老师对所带课的学生成绩有些担心，预测其成绩如何，能考上多少名学生，告诉该老师所带课的成绩佳！学生上线人数为21至24，结果21名。

在20xx年积极参加研究活动，认真学习，把心理理论知识化为技术能力，搞好心理知识普及，个人案例达88次以上，更好地为教师学生以及社会人士搞好心理服务工作。

## 造价咨询个人工作总结篇五

从10.18(周一)起，每周一中午12:30-13:20及每周一傍晚16:20-17:10开放心理咨询室，后因11.8起咨询室开始装修，咨询室暂停开放。由于10.18至11.8期间，主动到咨询室咨询的学生非常少，故11.8咨询室装修以后至学期末，就未在相应时段开放咨询室。计划在第二学期每周一的中午开放咨询室，还是给学生一个求助的渠道。

本学期一共接待了13个来访学生以及两位家长。除初三年段外，其他五个年段均有学生前来咨询，其中高一和高三的学生占了大多数。来访学生的问题主要是学习方面的问题，如压力大、不适应、成绩下降等；其次是人际交往上的问题；此外，还有情感问题、自信心和注意力方面的问题。

### 二、讲座

原定于10月27日举行的初三学生半期考考前辅导讲座，应学生和老师的实际需求改为青春期情感教育讲座，于12月17日中午举行。对象为初三年段全体女生。由于第一次举办这样的讲座，缺乏经验，有些言语不够恰当，经初三一些班主任建议，以后可以讲一些以性教育为主题的讲座。

### 三、心理问题学生筛查

1、20\_\_年1月5日，心理教师对初一、高一的全体学生以发问



卷的形式进行了新生心理健康状况调查。并且经过分析，调查出了各班可能有中度及以上心理问题的学生。

2、本学期只向个别班级的班主任反馈了有中度及以上心理症状的学生名单，尚未建立这些学生的心理档案，但他们的问卷结果有存档。

#### 四、心理健康课

本学期在高一各班都平均上了两节心理课，基本都是先调查各班学生的具体需要再定主题。心理课主题包括亲子关系辅导、婚恋观辅导、学习辅导、人际关系等。此外，给高三各班都上了职业兴趣辅导课，课上通过职业兴趣测试帮助学生了解自己的职业兴趣。

#### 五、心理活动

原计划在艺术节举办的活动没有开展。但在高一一些班级有播放心理教育电影。

#### 六、心理刊物

本学期尚未编写心理刊物，但有针对高一个别班级同学的提问进行书面的问

题解答，张贴在相应班级的学习园地上。

#### 七、心理咨询室建设

2、订阅了两份心理杂志，购买了少量心理书籍。

### 造价咨询个人工作总结篇六

心理咨询师的工具是咨询师本人，心理咨询是一门专业，它

有自己的理论、方法与技术，但最大的特点是咨询师本身是应用的部分。这使得对心理咨询师有了要求，要求咨询师本身的健康水平至少要高于他的咨客。“工欲善其事必先利其器”，咨询师的理念、对人生的理解，即人生观与价值观的表达对咨询的效果至关重要。时刻沉下心来，认真整理自己，反思自己的人生道路，才能使自己接近“利器”。以下简要对自己从开始接触心理学到现在工作学习的一些感想和启发做总结。

进入大学之后，我才开始接触心理学，这是我的专业。那时候我们也以为心理学家是一看就知道别人心理在想什么，抱着这份好奇心去上课，我们发现，心理学要学习统计、测量，还有一大堆枯燥的发展心理学知识需要背诵，完全不是我们想象的心理学。直到大三、大四接触到变态心理学，才觉得这才是心理学，我们也迎来了实习。学院为了给我们锻炼的机会，给我们联系了一些小学，让我们给小学生做心理咨询，来咨询的同学都是老师或者家长认为行为有些异常的孩子。我印象非常深刻，有一天下午，我们接待了两个小学生，其中一个家长带过来的，小孩子沉溺于网络，一个是老师推荐的，有自伤行为，经常拿小刀割自己的手腕。这是我们第一次亲身接触心理咨询，那时候心理很害怕，我们都很紧张，只问了孩子一些表面的问题，没有深究原因。后来带着这个问题询问老师该如何解决，老师告诉我们，去问问孩子父母的关系，平时对自己的关心程度，后经询问，果然问题出在家庭，网瘾孩子的父母平时忙于工作，无暇顾及孩子，孩子只能上网消磨时间，在游戏里面找到了自己的快乐，不愿意面对现实世界。自伤的孩子父母长期不合，感到受到忽视，以自伤引起父母注意。知道原因之后感到很痛心，也从此明白每个人身上反应出来的问题或多或少都反应出了家庭的问题，父母的问题。这是第一次让我意识到我的心理咨询，还有太长的路要走，我需要积累很多的经验，需要从不同的角度去看待事物。

也解放了他人。最后，该生终于没有再言语，表明了他的赞同。我也松了一口气，从这个案例中我领会到，青春期孩子的特殊性，我们正处于叛逆期，自己有一定的辨别是非的能力，所以我们对他们的教育不能极端，否则有时候会引起不堪设想的后果。

我的专业是发展与教育心理学，几乎每一门课程，老师们都会给我们每个同学自我报告的机会，从研一到现在我们的专业课快要完成了，从开始的文献搜索都要耗费很长时间到现在的轻松上台报告，我们学到了很多。

今年十月份，我帮助上海某中学申一个科研项目，结果还没有出来，但是申请工作已经初步完成。课题的内容是关于改善学生作业习惯。研究根据中学生心理发展的规律及特点，深入挖掘中学生良好作业习惯培养对学生学习生活的重要性，以及终身发展的深远影响，对×××学校学生的作业习惯的现状进行调查，并作出分析，进而找出现状存在的根源，从多方面、多角度探寻培养和改进学生作业习惯的途径，从而全面提高学生的学习习惯。研究思路是理论结合实践，在了解学习习惯相关理论的基础上，通过调研的方法获得实际的数据，对数据进行分析总结，获得相关结论。具体而言就是阐明习惯及作业习惯的涵义，以实际调研的方式研究××学校作业习惯的现状及其影响因素，并对之进行详细的分析；在这些分析以及了解学生实际状态的基础上，提出相应对策，加以干预，最后整理出有效的干预措施。该研究具有重要理论和实践意义，关于学生学习习惯的研究已经有很长的历史，国内外的学者都提出了很多不同的意见和建议，但单独对作业习惯的研究却鲜见一二，通过本研究可以对作业习惯的养成有深入的认识，有助于拓展学习习惯的研究；本研究探讨作业习惯养成策略，帮助×××学校学生作业习惯的养成及改善，为学生学习减轻负担，同时，为广大教师和家长帮助学生提供学习指导。

研究生的主要任务是写出有质量的毕业论文，导师告诉我们

做论文切忌浮躁，不为了发文章而写论文，要有想法。在导师的指导下，我已经把毕业论文题目确定下来，正处于整理思路阶段。从以往的经验及文献查阅，我深感教师反馈对学生的重要性，同样一个同学的作业或者表现，老师给予积极的反馈或者惜字如金效果完全不一样。前者会使得学生学起来很快了，很乐意学习，而后者或不知自己的表现如何或反而觉得自己表现很差而气馁。试想谁不希望做了事情后得到老师的反馈，即使是消极的反馈也用之有道。那么教师的反馈是如何影响学生学业表现的，它的机制是什么？什么样的反馈在何种情境下使用有利于学生的表现？这些都是值得探究的问题。

通过以上课堂报告、课题申请及毕业论文题目的确定，我的文献搜索能力得到很大的提高，展示能力得到提升，逻辑思维能力得到很好的锻炼，研究能力进一步增强。

一路走来，跟心理学的联系从来没有间断过，我希望我能成为一个自我完善，同时帮助他人的人。苏晓波说过，每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外的是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好的帮助别人。心理咨询师职业在我心目中，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。而想成为心理咨询师，第一是将来养育孩子的需要。从孩子降生的那一刻起，便被自然地赋予了母亲的角色，在养育孩子的过程中可能会经常处于迷惘之中，不知所措，却只能从书本、电视、长辈等途径寻求帮助，并在不断地摸索中提高自己的养育水平，但每个孩子都是一个特殊的个体，孩子的每个年龄阶段也具有不同的特性。第二是为了将来能较好地经营婚姻，因为美满持久的婚姻会造就幸福的家庭，而幸福的家庭有利于为孩子创造良好的成长空间。第三是工作的需要。我想要从事教育类的工作，在教育过程中必定会遇到各种各样的问题，帮助孩子们健康快乐成长是我的职责。第四是出于对心理学的兴趣，同时认为自己的性格适合从事心理咨询工作，特别是我真诚，善良，乐于助人的个性更是心理咨询工作者必备的

品质。

心理咨询的目的是“助人自助，完善自我”，作为心理咨询师新手，我真诚的期待求助者能敞开胸怀，对心理咨询有一定的信任度。而我将不断地继续充实自己的理论知识，积极参加社会实践，增加自己的社会阅历和经验，经常进行内省，促进个人成长，为自己的咨询师之路打下坚实的基础。

助者能敞开胸怀，对心理咨询有一定的信任度。而我将不断地继续充实自己的理论知识，积极参加社会实践，增加自己的社会阅历和经验，经常进行内省，促进个人成长，为自己的咨询师之路打下坚实的基础。

## 造价咨询个人工作总结篇七

### 一、\_年工作情况的汇报。

怀着对理想的追求，对建筑事业的热爱，\_年\_月份，我来到\_建筑有限公司进入综合管理部工作。在这一年工作期间我从事公司工程项目投标、文档的收发、职称申报及公司内部档案整理工作。先后参入公司\_卫生院门诊楼改造工程、\_综合教学楼、\_维修改造工程、\_工程、\_廉租房工程、\_工程等二十多个大小工程项目投标的制作及装订。

与此同时，对上级主管部门下发的各类文件及时接收，报总经理、董事长签字审批。并对审批后的有关文件精神及通知及时的下达各个项目部，同时对下发的文件都进行登记在册。积极响应上级下发申报助理工程师文件的通知，组织公司内部人员积极申报，此次申报助理工程师人数23人。为进一步提高公司内部管理要求，针对公司内部档案资料进行从新规范管理。组建公司档案室，对公司内部资料按不同年份，不同工程项目分别登记归档并记录在册，为公司内部管理目标提升一个层次。

二、积极上进，端正工作态度，认真学习领会公司企业文化，认真对待每一次学习培训。

认真学习领会公司企业文化，认真学习公司有关管理制度规程和文件，学习公司有关会议精神、领导讲话。通过学习，理解了公司对做好建筑质量、安全生产、开展经营管理、进行队伍建设等方方面面都提出了非常简练而又精辟的要求。明确了公司今后的发展思路和现阶段的重点工作及要求。把整个公司企业的思想和思路自觉地、主动地贯彻到实际工作中去，指导我们更好的完成每一项任务。

为进一步树立正确的人生观和价值观，提高自身修养和觉悟，积极加入公司工委会，学习了解党和国家的各种路线、方针、政策并递交了入党申请书。

认真对待公司组织的每一次培训学习，公司以人为本，注重人的发展，关爱员工，我感同身受，公司花费大量的人力、物力和财力，频繁组织各种培训，培养员工。在这一年的时间里，我有幸参加建筑工程造价员学习培训，巩固了我的理论知识，也学到了工作中的业务技能，在实际工作中也得到了检验，这将使我受用不尽。

三、加强多方面专业知识学习，努力提高自身各方面专业知识水平。

社会不断地发展，公司不断地进步，我们所学的仅有知识以远远满足不了公司对我们的要求。对此我利用业务时间来学习建筑造价经济管理、建筑法律法规、建筑施工合同管理规范等多方面专业知识，来提高自己专业知识水平和业务技术能力，为公司的发展做铺垫。

四、正确认识自己，找出差距和不足。

在这工作时间一年里，我的思想认识和觉悟及工作能力还有待进一步提高，在某些问题的认识和理解上存在片面性，不够客观，导致在工作和生活上产生一些消极思想，今后我将加强学习，提高思想认识，积极乐观面对工作和生活。

在工作方面，思路不够清晰，存在想做好事情而又做不好的现象。对自己所在岗位所需的知识、应该从事的业务认识不够深刻，遇到有些问题不能较全面的去考虑，有时候对事情存在片面性看法和做法，导致工作出现怠后的现象。对公司规章制度的学习不够全面，理解不够透彻，还不能较好的把公司规章制度体现在自己工作的每一个细节中去。要进一步加强对公司规章制度的再学习、再认识、再领会。

在学习方面，学习过的知识没有得到有效的巩固。对学习和培训后没有立即运用和操作，导致今天学明天忘得现象。今后我将对学习的知识点内容，按记忆周期进行在学习，在巩固。

五、在今后不断提升自身综合素质，为公司发展作出贡献。

随着公司的快速发展，可以预料我们的工作将更加繁重，要求也更高，需要掌握的知识更广更深。为此，我将更加勤奋的工作，刻苦的学习，努力提高思想文化素质和业务水平技能，为公司的发展做出应有的贡献。

## 造价咨询个人工作总结篇八

这是一个老话题。每次我给那些即将成为心理咨询师的人上咨询心理学课，带领他们做心理咨询技能实操时都要涉及“如何成为一名优秀的心理咨询师”这个问题。在行业中，有这一句话：“不是谁都能做心理咨询师的。”对这句话我一直保持怀疑态度，在这个世界中，有些人确实是天生的咨询师，他们天生就会共情，他们天生就能理解与接纳他人，但这些人只是少数，绝大多数的心理咨询师都是资质平平的普通人，通过后天的努力、学习才一步一步成为一名优秀的咨询师。心理咨询师这个行业与别的行业相比，除了多了一些设置，和对心理咨询师个人的素质及职业道德比别的行业高些外，与别的行业也没什么区别，无论哪个行业，你要在这个行业混的不错，都离不开后天的努力与学习。在我看来，

任何人只要经过后天的努力，加上系统的学习再加上自身不断的修行，都可以成为一名心理咨询师，只是每个从事和善长的方向不一样。

那么，一个已经迈入心理咨询行业的人，如何成为一名优秀的心理咨询师呢？

自弗洛伊德等人创立心理咨询以来，这个问题就一直是心理咨询理论、临床界想解决的问题，弗洛伊德、韦特默、霍妮、罗杰斯等前辈都很重视对进入这个行业个体思想品德、专业、技术等的遴选，但是，他们或强调品德、或看重专业、或注重人性观、或将临床经验作为重要的标准。可是，20世纪50年代以来，心理咨询业界和临床心理学内的许多人士对上述专家的意见进行了汇总，最后总结出三条标准。自此，心理咨询经过60年的发展证明，这三条标准是适合心理咨询师个人成长和临床心理学家发展的。

1、“内省取向”的标准。审视内在生命，进行自我观察，并且勇于适当地自我暴露。生命的动力来自哪里？你作为一个人有哪些优势和局限性？你能勇于面对自己的不足吗？你用什么保持自己内心的平衡？记住，在任何时候，你都是一个有血有肉的人，而不是心理咨询师。

2、相对性的视角——能够接受个体差异，并且欣赏与自己不同的情境和价值。请你记住，每个人都是不同的，没有相同的两片树叶，你我也一样。因此，在这个意义上说，没有那种放之四海而皆准的“神奇疗法”，想让所有人都适用同一种方法就好比让天下的人都穿同一个尺寸的衣服一样，是根本不可能的。我们每个人的家庭背景、性格、生活经历、价值观等都不一样，作为心理咨询师也是同样的道理，培训经验、职业原则、理论取向、操作模式也是不同的。

3、心理咨询师所看重的聪明才智——理性思考、冷静思考、保持客观等。作为一名帮助他人的助人者，在任何时候，任



何情况下，你都要保持思维与情绪的平衡状态，保持冷静面对实际情况的心态，不能过高相信那些“准则”，也不要太迷信你接受的所谓专业训练。请你记着，你面对的始终是一个有血有肉的人，一个既有理性思维，又有情绪波动的个体。

以上三点，如果从另一个角度看，就是心理咨询师在自我成长和临床实践中，要学会“自我关怀”。经常性的问自己：我的个人价值，工作给我带来了什么回报，能够意识到这个工作“暗藏杀机”。

心理咨询师的健康成长和一个人的健康成长类似，在每个成长阶段都有其应有的

特点、所面临的挑战和需要处理的问题。如果一个心理咨询师有条件或能够在督导师的帮助下认识清楚自己处在每一个发展阶段的特点和所面临的挑战，正确地学会处理每一个阶段的问题以及和来访者之间表现出来的困难，那么这个心理咨询师才有可能健康地成长成为一个有力量、有能力、真正能够帮助别人的专业工作者。一般我们可以把心理咨询师的成长大致分为六个阶段。

### 第一阶段：外行帮助者状态

这是刚刚开始进入心理咨询的学习阶段，学员对基本的心理学理论和咨询理论囫圇吞枣，并不能真正的理解和消化，但这些新手已经具有了帮助他人的一些经验和比较强烈的助人热情。比如，他们曾经非常喜欢作为朋友，监护人或同事来为别人宽心和解答问题。处于外行帮助者状态的新手更多具备的是帮助别人的热情和心态。他们也经常很主动地为别人排忧解难、并且乐此不疲。在这个阶段新手的助人状态往往被称为“外行帮助者的状态”。

“外行帮助者状态的典型特点就是在与被帮助的人展开谈话以后，要迅速地确定被帮助者所许遇到的问题是什么，同时

给予被帮助者强烈的、过分的情感支持，然后根据自己的生活经验提出建议和解决问题的办法。”所以，处于外行帮助者状态的新手一般倾向于快速界定具体问题，趋向于情感和干预的过度地卷入和参与，他们一般总是在表达同情而不能共情。快速界定问题背后的动机是帮助者面对有问题的被帮助者时内心的焦虑和急躁；情感和干预的过度卷入和参与凸显了帮助者在急躁焦虑的内心感受驱使下的无所不能的自恋体现和无能感；而共情是一种需要训练和体会的情感卷入能力，只有帮助者能够真诚面对自己内心情感和冲动，而且羞耻感较低的时候才能与被帮助者的情感发生恰当的共鸣，而同情是不太需要训练的。

## 第二阶段：初级学生状态

当咨询师踏入做案例的阶段时，尽管这个状态对于他们来说是一个非常令人兴奋、好奇和激动的阶段，因为他们感觉自己终于能够开始真正去体会和实践自己喜欢的助人工作了。但是他们在这个初级学生状态中通常会感到依赖、无助、敏感、担心和焦虑，并拥有脆弱的自信心。他们在案例工作中经常感觉到自己的知识不够，技能不是那么有效，不能经受哪怕是很小的挫折，从而怀疑自己的能力、担心自己的工作会伤害来访者，怀疑自己是不是做这一行的料等。

因此，在这个阶段的心理咨询师们尤其重视和需要督导师的鼓励与支持。咨

询师无论从督导师或是从来访者身上一旦察觉到哪怕是一点点批评的语言都会对他们自己的自信心和士气产生严重的影响。他们主动地寻求“正确的方式和有效的技术”来完成自己的助人职责，寻找可以效仿的模型或专家级的从业人员以期得到真传。所以，你会看到在初级学生状态中的咨询师总是在向督导师提出：“对于这个问题请您告诉我最有效的解决办法，您是怎么处理这个问题的？，什么样的技术对这个问题最有效？等”。很多时候他们忘记了他们向督导师提出

的寻求“正确而有效解决问题方法”的问题恰恰就是在自己工作中，来访者经常向咨询师自己提出的问题。他们竭力追随和效仿可以模仿的模型，同时也在到处追随专家级的人物。

在目前中国缺乏督导机制和条件的情况下，处于这个阶段的咨询师不得不花费很多的财力和精力到处去听一些专家的工作坊和培训讲课，但是这些短期的授课很难达到督导的作用。

### 第三阶段、高级学生状态

这个阶段的咨询师通常处于高级见习或实习阶段，他们无论在心理学理论，还是心理咨询的基础专业水平上已经具备和建立了一定的基础和框架。在高级学生状态中，他们的中心任务是在一个基础专业水平上行使自己的职责和工作。这个阶段他们感觉到的压力主要来源于如何把心理咨询工作做的恰当、正确和有效。他们在所感到的这些压力促使自己“正确、有效地工作”，因此他们在工作中通常都表现出一种保守、谨慎和严格的风格（相对于放松、冒险或随意的风格），以此来追求“正确、结构和效率”。

这一状态上的咨询师能够认识到他们已经从心理咨询师的培训和督导活动中获得收益、进步和成长，并同时感觉到了舒适。然而在这一阶段中，他们仍会产生不安全和脆弱的感觉。因此，督导对他们所提供的支持和肯定作用变得更为重要。同时，对初级学生提供督导的机会是使他们“能够成为高级学生的一个有力的影响因素”。进一步的督导的机会使进入高级学生状态的咨询师能够看到自己已学会了多少知识和技能，取得了多大的进步，以此来提高自己的工作自信心和继续成长的动力。除此之外，为咨询师提供督导的过程也能帮助他们巩固所学的知识。

### 第四阶段：新任专业人员状态

在这一阶段，心理咨询师学员走出了学习的状态，开始了独

立工作的阶段。在这一阶段中由于不用再受学习阶段的种种要求和督导的制约，刚刚独立工作之后的几年可能会是一个随心所欲、令人兴奋、富于创造、勇于探索、不知疲倦的时期。

新任咨询师对自己的人格不断理解和接纳，逐渐将自己的人格特点融合于咨询和治疗中。随着这一过程的进展，咨询师会变得更加有自信和应付自如。这一时期他们也在探索适合自己的工作角色和环境。然而，许多人在工作一段时间之后才发现他们并非如他们自己想像的那样做好了准备、那样有能力。所以，他们还是需要阶段性的接受督导师的督导，或同辈之间的互相督导，以期不断加深理解和接纳自己的人格和局限性，不断提高咨询的能力。

#### 第五阶段：有经验的专业人员状态

这个阶段心理咨询师或治疗师已经具有一定的年资和某些类型经验，这个时期咨询师的核心发展任务是发现一种可以建立专业权威的方式，特别是要建立一种与他们自身的价值观、兴趣和人格高度相一致的工作风格。

在这个阶段的心理咨询师已经比较深入的领悟了焦虑的本质、比较深入地理解了自己人格特征和防御、应对方式、能够接纳自己的局限性、在很大程度上破除了自己无所不能的幻想。因此，他们在咨询和治疗的工作中表现出了平和的、安静的、等待的、有力量的、安全的、值得信任的特点。在这个基础上，这些咨询师都已经开始明白和深入理解咨询师和来访者之间的治疗关系对于来访者的改变是至关重要的。他们在技术应用层面也已经达到非常灵活并具有个性化的水平。同时，他们逐渐明白要想对所遇到的情形都找到明确的答案通常是不可能的。所以，他们平静、不焦虑、不紧张、按部就班、循序渐进、不断进步。

来。他们能够把来访者作为一个宝贵的学习资源，同时许多

咨询师感觉到他们所帮助的来访者是他们对于初级专业人员进行教导和督导时的重要信息来源的途径。另外，在此阶段的心理咨询师通常也将目光投向职业之外的领域，如宗教或诗歌，甚至是剧院或电影院，以此来扩大他们对人性和人生生死的理解。

## 第六阶段：高级专业人员状态

这个阶段的心理咨询专业人员通常已有20年以上的经验，其特征是已经建立了非常个性化和可靠的咨询和治疗方法。尽管他们感到自己的能力足够胜任工作，但是他们通常对于自己能够给予来访者的影响作用更为谦虚。同时，他们对于自己从事的领域中出现的新事物、新理论、新技术也常抱有怀疑态度。

丧失是本状态中一个重要的主题和问题。这种丧失包括预期性的，比如他们想像自己即将退休的日子；同时又是现实性的，因为“比他们年龄更大的专业人员都已逝去，并且同年龄的同事一般也不再是强势的影响源。所以这个阶段的咨询师需要很好的处理丧失对自己的影响，他们可能会去总结自己的毕生生活和工作经验，带更多的学生，以期延伸自己生命的影响。

没有两个人的成长经历是一样的，所以长大的每一个人都是独特的存在。就像个人健康成长过程的艰辛一样，心理咨询师的健康成长也是要经历风雨的。一个人期望自己长大，但是当真正长大的时候你会发现我们会面临更大的生命挑战，面对丧失也就成了必然，同时这个过程处处充满的惊奇感、兴奋感、成就感，也许这就是生命的意义。心理咨询师成长的过程也是这样，希望我们能够结合自己的工作、学习经历和感受来思考一下自己职业生涯的发展情况，目的是更好的让自己健康地成长为一名能够自助、助人的真正的、有能力的心理咨询师。

## 造价咨询个人工作总结篇九

屈指算来，从事造价工作已经将近七年了，对自己所做工作的流程等各方面有了一定的了解。作为一个工程造价人员，最基本的是对图纸得认识以及对造价软件的熟悉，其中最重要的是对图纸中各个部分的认识，也就是识图，还必须对图纸中的各个部分的设计有自己的分析以及具备一定的空间想象能力，才能够对图纸有个清楚地认识。

其次，是我对这段时间工作的一个小结。

第一，态度决定一切。这段时间以来的工作，伴随着几个项目工程量清单的成稿，自己的心态也是处于一个不断调整的状态之中。因为，工程造价不是我在校期间主要的地学习方向，刚开始接触这个方面的工作，有太多的茫然。老对着书本看无济于事，但是通过一种学中干、干中学的地方式对我有个相当大的提高，对我融入这个行业有相当大的帮助，随着工作所设计的方面不断增加，一些对于书本上的内容理解不清晰的部分也逐渐变得清晰起来。对于每一个行业的工作都必须对这个行业倾注自己的心神才能够将自己的工作做得更好，态度决定一切。

第二，学习是没有止境的。工程这个行业每时每刻都有新的技术、新的设计、新的价格在不断得生成，这也使得我们的工作是在不断学习的过程中，不断地完善中，不断地提高和升华之中完成的，相对于刚开始接触工程，在计算每一个部分时都要翻书才能计算的那种状态已经有一个相当程度的提高，但是这个是不够的，随着对工作内容的不断深入，发现对于造价的相关知识的了解还是相当薄弱的。半实践半学习的状态，对于工程造价相关知识，我还必须进一步的摸索和思考，进一步的学习，才能够逐渐完善我对这个专业相关知识的了解。

第三，不同专业的结合。整个就相较于简单，只是对设计

图中的没有的一些数据，但可以在建筑施工或者结构施工图中找到，这个是一个比较重要的内容，在接到项目的时候要和各方面的人员沟通好。

第四，结合实际与计算规则在工程量清单计算中有着相当重要的成分。在设计图中，往往设计员在设计的时候为了美观而忽略了实际施工中的难度，在电气配管配线中尤为明显，由于施工时的人为因素以及施工顺序的需要，安装的施工人员通常是先与土建施工人员预埋电线配管，而后穿线，真是因为如此，布线的方式就必须简单，距离短，拐弯少，所以在用电器具之间及配电箱出线以直线敷设最为简单，也拥有相对较低的施工难度；一些立体空间的布线方式，就需要我们拥有比较好的空间想象能力，并结合实际，才能计算出我们所需要的工程量。是故，在工程量清单的计算中，与实际结合是相当重要的。同时，要注意各种设计变更，将变更与图结合。

总之，造价是一个不断积累不断创新的工作，我们需要时时刻刻保持对各种期刊以及软件的更新内容的把握，材料价格瞬息万变，如果不能很好的把握，我们很难做好这份工作，同时，在计算的过程中的态度和心态是相当重要的，不能半途放弃，对于每个构件的计算一定要认认真真地对待不能有一丝一毫的马虎。

## 造价咨询个人工作总结篇十

我于20\_\_年4月12日成为学大教育青岛分公司的试用员工。从事教育咨询师工作。在这期间，公司组织相关老师对我进行一系列培训，包括企业文化，咨询师工作流程等。在此过程中加深了我对学大教育的认识，增强了自我业务能力。在此我要非常感谢分公司的领导，校区主任对我的栽培和悉心教导。

半年的工作历程中，我学会了很多，包括与教育咨询师息息

相关的青少年心理咨询，家庭教育咨询，学科咨询。更加深了我对咨询师这一职位的理解。虽然每天我都重复做着一样的工作就是打陌拜电话邀约家长，谈单。但是每次的感悟都不一样。都需要不断总结归纳，摸清家长心理，咨询师的工作真的是一个挑战性很强的工作，怎样能把学大的产品结合家长和学生的需求融合在一起?是我每次谈单遇到的问题。

半年的工作，我完成业绩合同额：272530，新签人数：23人。相对单笔较小，这也是我一直以来的缺点。我会在今后的工作中，不断完善自己，不断学习，争取有更大的突破。

五个多月以来，我更能体会到，工作时，用心，专心，细心，耐心四者同时具备是多么重要。就拿每次给家长打电话来说吧，我要用心的倾听任何一位家长的需求，站在为帮助他们的角度上，不要销售性太强。耐心的跟进和维护好所有客户。

在工作中，我深深感到加强学习，提高自身素质的紧迫性，一是向咱们的资料学习，坚持每天挤出时间看产品知识，以做到更专业。

二是向我们的同事学习，工作中始终要保持谦虚谨慎、虚心求教的态度，学习他们任劳任怨、求真务实的工作作风和处理问题的方法。三是向实践学习，把所学的知识运用到实际工作中，要实践中检查自己不足的地方，更好的提高自己。

要做好一份工作，我认为最重要的是要有责任心，有了一份责任在身上，就会努力去完成它，并完成好，只有这样爱你的工作，工作才会喜欢你。如果失败了也不要气馁，总结失败教训，争取下一次的 success。在此感谢所有帮助过我的同事和老师。我会更加严格要求自己，做好本职工作。