# 2024年心理个人成长报告(通用12篇)

作者：星辰之路 更新时间：2024-03-09

*报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。*

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**心理个人成长报告篇一**

根据上级要求，xx自启动社会心理服务体系建设试点工作以来，镇党委高度重视，强化措施，明确任务，全力推进试点工作。进一步提升了全镇人民心理健康水平，促进了社会的大局稳定。现就我镇社会心理服务体系建设试点工作汇报如下：

（一）提高认识，加强领导。我镇把做好社会心理服务体系建设试点工作列入党委、政府的工作议程，召开专题会议进行工作部署、制定实施方案，坚持每年安排一定资金支持相关软硬件建设。成立社会心理服务综合服务工作领导小组，组长由镇长担任，分管政法、卫计的领导担任副组长，成员单位由卫计、综治、派出所、司法所、妇联、残联、卫生院等部门组成。领导小组每季度定期召开一次联席会议，及时研究解决工作中存在的重点难点问题，提出下一阶段工作要求。

（二）部门联动，齐抓共管。一是不断加大宣传和培训力度，努力提高人民群众心理健康知晓率和部门的.实操能力。二是明确职责任务，强化目标管理，建立村（社区）、部门之间信息互通、工作互动的工作机制，形成互相配合、上下联动的工作氛围，确保各项工作落实到位。

（三）落实措施，积极推进。一是强化基层建设，镇设立社会心理服务站，完善办公室（咨询室）、档案室等各项配套；村级成立社会心理服务管理小组；二是加强对重点人群的管控，成立精神卫生综合管理小组，对辖区内的精神障碍患者进行跟踪、随访、管理，做到一人一档一册。对严重精神障碍患者严格落实每月一随访制度，督促患者落实服药；对一般精神障碍患者落实每季度一随访制度。现全镇在册的206个精神障碍患者都得到有效管控。

一是进一步完善村级基层心理服务体系建设，争取在本年度内完成社会工作室建设任务。

二是加强青少年心理健康辅导，在学校开设心理辅导室。

三是强化妇女儿童心理健康教育，及时调解家庭矛盾。

四是完善村（社区）心理服务能力，利用网格员、精防人员、义工组织等对严重精神障碍患者进行关爱帮扶及救治救助，严防精神障碍患者肇事肇祸事件发生。

**心理个人成长报告篇二**

自20xx年7月，踏上这神圣的三尺讲台开始，我已经在教师这个工作岗位上兢兢业业的工作了三整年，我在这三年里，通过自身的努力钻研，通过前辈的指导和引领，我不再是曾经充满学生气息的新老师，我在教育教学道路上不断成长，以下是我的成长分析报告。

教师要成长，首先必须让自己的职业理想得到升华。在回答“我为什么要当教师？”这样的问题的时候，假如一个教师仅仅把它看成一种谋生手段――事实上这样的教师不在少数――那么他倒不如及早放弃，去从事更适合自己发展的其他工作。陶行知先生说：“爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育”。教师工作是一种艺术，教师的使命是去塑造一个个有灵魂的生命，而不是去装配硬邦邦的机器零件。这一根本特点，决定了教师不可能仅仅依靠理论和技术来工作，也就是说教书育人的工作必须有“灵魂”，这个灵魂就是“爱”。教育的最有效的手段就是“爱的教育”，有了爱，教师才有灵魂。

我在平时的教育教学中，能够做到爱学生、爱自己、爱职业、爱思考、爱创新……其中最根本是爱学生，爱学生、理解学生、从学生的需要来思考问题，这是教师成长的基点。脱离了学生的需要，孤立地谈教师发展是没有意义的，更不会有好的效果。如果我们去用心观察就不难发现，哪一个优秀教师不是把学生成长作为自身职业发展的出发点？我们常说“教学相长”，其中也有这样一层意思，就是教师的成长是建立在学生成长和发展基础上的。不爱学生，教师就不可能爱事业；不爱事业，教师也就很难在教学实践中用心思考、追求创新。如果一个教师不是用口号，而是能像爱自己的子女一样关爱每一个学生，学生健康成长和全面发展的需求就会成为教师本人的需求。

教师的专业成长需要一个明确的目标，无论这个目标是一个偶像还是一个综合的模型，还是经过自己的分析思考后定下来的一系列子目标，最关键的是它要能“看得见”，能真正激励着自己去努力，模糊的目标几乎等于没有目标。阅读教育大师的作品、了解同时代教育名家的思想、观察分析优秀教师的成长案例等都是形成明确成长目标的有效方法。

有了目标之后自然要寻找通往目标的路径，目标越明确这个路径也越容易找到。实际上目标和路径两者是互相影响的，而且在实践过程中，目标和路径也总会有不同程度的调整。在选择目标和规划实施计划的时候，目标的逐层分解、具体的时间表、可能遇到的困难、自我激励和内省、获取帮助等策略都是必要的。需要特别指出的是，教师个人的职业发展规划应该跟学校教学的需要和整体发展规划结合起来，这样才能相互促进、并能及时得到帮助和监督。另起炉灶的做法往往事倍功半。

我从05年进入庐阳中学以后，第一年给自己定的目标是：钻研新课程理念，努力在教学实践中贯彻实施，真正能够做到学生为主体，让学生在起始年级能够热爱历史学科，激发他们的学习兴趣。第二年，我的目标是，在教育教学走上正轨后，多阅读教育教学理论，勤做教学反思和积累，要发表一篇区级论文。第三年，是我第一次经历初三复习迎考，毫无经验的我决定在这一年努力探索符合学校学生学情的一套高效低负的复习策略。为学校的首届辉煌拼搏。而今，已是我的第四年教学生涯，我仍然被安排在毕业班，我对自己的目标就是，吸收上届经验，弥补过去的不足，争取历史学科能够取得更大的进步。

每一阶段，每一年的目标，看似很小，但只有从阶段性目标做起，才能实现我们心中更长远的`目标。

孔夫子说“学而不思则罔，思而不学则殆”，教师的成长多成同样离不开“学”和“思”两个字。教师要发展，不能闭门造车、孤陋寡闻，而要有开放的心态和学习的习惯，不断进行理论学习，留心借鉴他人的成功经验。“学”可以向书本学、向前辈学，也可以向同行学、向学生学……总之，“三人行必有我师”，只要留意，生活工作中可以学习的地方处处都是。

从教以来，我从不放过一次学习的机会，无论是学校老师开设的公开课，还是区级，市级的各项教研活动，我都积极参加，认真听课学习，参与研讨。在每年的假期，我都报名参加继续教育。在教研的道路上，我虽然还没有很大的建树，但是确实通过参加各级教研活动，开阔了我的思路，学习到了经验，找到了自己的不足，正是这样，我才能不断成长。

“学”来的理论、“思”得的感悟，都需要在教学实践中来验证其价值。无论是读书、参加培训还是借鉴他人经验，都必须跟自己的教学实践紧密结合。一方面，任何一项理论都有其适用的条件和局限，理论是否有价值只能在实践中逐渐得到验证。另一方面，教育活动的复杂性和灵活性决定了我们无法依赖某一两种理论来解决所有问题，教师必须在教学实践中不断积累，不断反思。在实践中实现理论的价值，实践中借鉴他人经验的精华，实践中形成独特的教育思想和教学风格。

人们长说学无止境，其实教学也是这样，教无止境，在教育教学的道路上，我们还有很长的路要走，还有很多的目标要实现，我们的成长步伐一刻不容停滞，这需要我们总结过去，规划未来，踏踏实实从做好每一天的工作开始。

**心理个人成长报告篇三**

1当代大学生心理健康问题的具体表现

1.1心理健康与否的判断

心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好的人际关系的维持。心理是否健康一般采用量表测量，其标准是随着时代变迁和文化背景变化而变化的。根据我国大学生的实际情况，大学生心理健康的标准大致可概括为：智力正常，自我评价得当，情绪调控能力强，社会适应良好，人格完整，人际关系和谐，学习动机明确。

1.2大学生心理健康问题

大学生的心理正值一个发展时期，是从青少年不成熟的人格状态向成熟状态转变的过程，也是各种矛盾的思想观念发生碰撞、冲突的时期，还要面临复杂的角色转换问题，因而，大学时期正是各类心理问题的高发阶段。笔者了解到，当代大学生普遍存在的心理健康问题主要包括学业、人际关系处理、恋爱问题、性健康、性格和情绪调节以及特殊群体心理健康问题，涉及面较广，深入到学生学习和生活的各个角落。

1.3学业问题

具体表现为学习目的不明确、两极分化现象较严重和学习动机功利化;人际关系问题主要表现为很多大学生不能很好地与人和谐相处;恋爱问题则主要体现为情感的迷茫、不正确的恋爱观以及如何应对失恋;性健康问题主要表现在学生不能正确认识自我的性反应，产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感，把性与不洁联系起来并由此产生的心理压力;性格和情绪调节问题具体表现在抑郁和情绪失衡。

1.4特殊群体的心理健康问题

(1)网络群体。网络这把双刃剑给一部分大学生带来了困扰。

(2)贫困大学生。贫困生出现心理问题的比例高于非贫困生，人际关系敏感、自卑和心理负担过重的现象在贫困生中较为普遍。

2剖析当代大学生心理健康问题的成因

当代大学生存在心理健康问题的成因主要有以下几个方面。

(1)社会大环境的影响。随着改革开放的深入，我国加入wto后国际竞争的加剧，对人们的心理世界造成了巨大的冲击和震荡，在这样一种社会大背景下，大学也不再是宁静的港湾，社会上的一些不正之风，使得一些大学生原本就脆弱的心理防线受到了空前的冲击和挑战。久而久之，引起了心理的迷乱和失衡。

(2)家庭和学校教育的缺失。目前在校大学生，基本出生于国家改革开放之时，成长于国家经济发展之日，由于家长对他们的过高期待，过分保护，使其对家长的依赖性强，导致他们认知和情感发育不正常。另外，在高考指挥棒的调遣下，学校和家长在教育学生的过程中往往采用应试教育的方法，只重视智力教育，忽略了学生心理素质的培养和训练。

(3)大学生未接受系统的心理健康教育，心理健康知识匮乏。当前对大学生进行心理健康教育的状况并不乐观，很多学校都只是流于形式，心理健康知识匮乏导致学生心理调适能力不足，进而使学生维护心理健康的意识不足，埋下了诱发心理问题的隐患。

(4)大学生自身的心理特点，其主要表现在：大学生作为一个独立的社会群体，他们在性格、意志力和对事物的认知及情感各方面都有别于高中生和成年人，情感方面比较热烈，认知方面明显不足，具体为对社会制度、人际交往和爱情等诸多方面的认识不完善，不成熟。同时，他们的柔韧性不够好，自制力也相对较差，做事喜欢随心所欲，缺乏长远目标，计划性不强。加之现代社会竞争和市场经济加强，各种形形色色的信息带来人们心理的复杂化，很多大学生经常感到压抑，但由于自身认识不足、心理方面知识的缺乏或顾及个人隐私等多方面因素，他们的郁闷没有得到及时释放，经过长时间的积聚和沉淀，便产生了各种心理问题。

3改善大学生心理健康状况的决策

3.1学校方面的应对措施

3.1.1开展新生入学的心理健康普查高中教育以学业为重，学生的心理健康易被忽视，带着高中遗留下的隐性心理问题，加之离开了父母的呵护，大学新生有可能在遇到一点小挫折后就将原先存在的问题加强化，以相应的症状表现出来。研究表明，开展新生入学的心理健康普查是预防大学生心理健康问题的一种行之有效的方法。

3.1.2加强校园文化建设，营造良好的心理社会环境孟母三迁择邻而居的故事充分说明了良好的环境对人产生的积极影响。好的校园文化氛围是大学生身心发展的沃土，而校风建设又是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要因素。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质。所以学校应加强团结友爱、奋发图强等优良学风的建设，让同学们在其影响下学会怎样与人和谐相处，解决一些学习和生活上的困扰。同时学生还可通过参加学校开展的一些丰富多彩的校园文化活动保持一种乐观向上的生活态度和健康的情绪特征。

3.1.3开展心理健康教育课程由于中学时期心理健康教育不到位，大学生普遍缺乏一些基本的心理健康知识。鉴于此现状，校方很有必要系统地对大学生进行心理健康教育。课程除了对心理、卫生、健康等方面的知识进行讲解外还应加强认知心理教育，帮助学生了解心理发展规律，系统学习掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。

3.1.4建立健全心理健康咨询体系学校心理咨询体系是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。通过有效的心理咨询和心理疏导学生可以及时发现自身存在的心理问题，及时找到应对措施解决心理问题，保持良好的心理健康状况。近年来，高校心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，而且为每一位学生建立有心理健康档案，比较全面地记录学生心理健康情况。选择适合中国文化环境的大学生心理健康测查量表，对其大学四年的心理健康状况进行跟踪调查、分析、归类，评价并记录在案，针对一些具有代表性的问题做到有的放矢，从而为社会培养出合格的大学生。

3.2家庭社会方面的应对措施

3.2.1家庭教育模式的转变当代大学生很大一部分是独生子女，由于家庭娇惯等原因造成了他们娇生惯养、依赖性强、适应性差、以自我为中心等性格缺陷。一旦进入大学独立面对生活的考验时，问题便会接踵而至，如同学关系紧张、不适应寝室集体生活、报复心理强、不关心他人等。产生这些问题的根源是家庭，解决方法自然也得从家庭着手，现代社会的家长们应该意识到过去那种全权代劳的呵护方式往往是孩子成长的障碍，放手让他们自己处理一些生活中的事情，积累生活经验才是健全的家庭教育方式。

3.2.2社会支持系统的完善大学生心理健康问题导致的最严重后果就是自杀，近几年，高校学生因为各种心理问题自杀的事件并不少见。巢传宣等研究表明，社会支持系统在自杀意念的产生中可发挥缓冲作用，社会支持系统比较好的学生相对而言产生自杀意念的机会较少。因此，在预防大学生自杀工作中，应考虑构建比较完善的社会支持系统。

3.3学生自身方面的应对措施

3.3.1学会自我保健，加强心理调节大学生在掌握了一定的心理健康理论和知识的基础上，要学会自我心理调节，首先从认识上入手，学生要对自身心理状态、性格特征等有一个比较全面的认识，对自己在大学里的位置及自己所扮演的角色有一个正确的定位;其次，应该学会自我调适消极情绪。正确的调节方法可以是通过写日记、听音乐、聊天散步购物等，以便及时释放负面情绪。此外，郝霞研究表明经常运用幽默缓解压力的大学生的抑郁和交往焦虑水平都较低，且自我效能和自信都较高，鉴于此大学生可以积极培养采用幽默方式来缓解压力的能力，以促进自身心理健康。

3.3.2积极参加体育锻炼，促进心理健康体育锻炼有益于身体和心理健康，身体健康和心理健康互相依赖。学生在参加体育锻炼的过程中可以培养其意志品质，弱化、扭转不良的心理倾向。同样，由于体育锻炼中的情感体验强烈而又深刻，成功与失败、进取与挫折共存，欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织，这种丰富的情感体验，有利于学生情感的成熟，有利于情感自我调节能力的发展。

4大学生心理健康研究的新思路

4.1完善研究的操作方法，努力推进研究本土化我们必须在借鉴国外先进研究经验的同时，大力加强我国大学生心理健康的理论研究，加快大学生心理健康理论体系的建立与完善，并结合中国大学生的自身特点，研发适合中国学生的心理评估量表及问卷，从而进一步推动我国大学生心理研究的本土化发展。

4.2拓宽研究的视野范围，努力推进研究具体化在研究大学生心理健康问题的同时，我们不仅要考虑学校这个大环境的影响还要将研究视野扩大到家庭及社会环境等领域，密切关注其成长过程中一些特定因素的影响，使研究细化和具体化。

4.3扩大研究的文化维度，努力推进研究国际化随着改革开放的不断深入，留学生群体逐渐融入各大院校。对外国大学生来说，国外长期的学习与生活是一个重要的转变过程。在这个过程中难免会对他们的心理造成一定的影响，那么校方在着手研究中国学生的心理问题的同时也不得不重视起这些群体的问题。所以我们应对外国大学生心理健康进行研究，扩大研究的文化维度，从而推进我国大学生心理健康研究的国际化。

**心理个人成长报告篇四**

一九七二年，我出生于一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。4岁时，到了上幼儿园的年龄，父母把我送去了幼儿园，在那里我认识了许多小朋友，整天在一起玩耍。幼儿园的生活充满快乐，在那里结识了人生的第一批朋友。

进入小学后，我度过了一段天真浪漫的童年生活。许多同学是我幼儿园时的玩伴。在这里，我不仅有儿时的朋友陪伴着，还认识了许多新朋友，这也是我人生的一大笔财富。在他们身上，我学会了包容和接纳他人。在学习上，我的成绩一直很好，虽不是出类拔萃，但我很勤奋而且很听老师的话，因此在老师和父母的眼里我是一个好孩子，他们经常表扬我，我从中体验到了勤奋的快乐，养成了爱学习的好习惯。进入初中后，我学习比较勤奋努力，自己也感觉到父母的喜欢，老师的赏识，同学的友好相待。正因为这些，我被全班同学推举为学习委员，当时真的非常高兴。在初中的生活中，由于父母很民主，很理解我，我没有太多的学习压力，各方面发展还是很顺利，轻松愉快的度过了初中生活。我第一次感觉到我长大是在初一第一次为父母做饭后，看着他们开心的吃着，我很自豪。

初中毕业后，我顺利地考上了市重点高中，高中的生活对我来说是一种身心的考验。周围的同学都是每个乡镇的佼佼者，感到有压力，不论我怎么去努力，可每一次考试都是班里的中等水平，但我的性格没有让我选择放弃，而是一如既往的努力。由于物理、化学成绩一直不理想，在文、理分科时我选择了文科。高三那年，学习任务重，高考的压力也很大，再加上父母的期望，我知道只有自己加倍努力才不会落后。可是现实却捉弄人，高考失利，这也是我人生的第一个低谷。那年暑假，我是在后悔、自责和矛盾中度过的，经过一番矛盾的斗争，我最终选择了不复读。直接进入了政府部门工作，并用业余时间完成了大专和本科的学业。

结合我的成长过程，我的性格活泼开朗、踏实努力、乐观坚强、善良、真诚、能较强的适应外部环境，朋友们都喜欢和我在一起，节假日期间，我们常常外出旅游，他们大多都认为我是一个积极进取、乐观向上，对生活充满信心，很有奋斗目标的人。大学时做过艾森克的人格测验，我是外向稳定性型人格，具体表现为外向、情感易于外露，开朗活泼，好交际，能很快的适应环境，态度温和，善解人意。我拥有的五个最好的品质是：真诚、善良、乐观、坚持、负责。俗话说“金无足赤，人无完人”，当然我也有我的缺点，比如有时太过于理想化、完美化、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：理性、乐观进取、善解人意。在朋友们的眼里，我是一个比较随和，容易相处，对生活充满信心、积极进取的人。

经过多年的磨练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻的体会到努力、勤奋是通向成功的阶梯，人生需要我们一步一个脚印的、踏踏实实的向前走。因此我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成业余大学的学习，努力提高自身的综合素质；工作中成为一名合格的劳动工作者，更好的为每一位劳动者服务；完成心理咨询师的学习，做一名合格的心理咨询师，为家人的心理健康加分。

在人生的成长过程中，遇到了各种的困难和挫折，我认为这是我人生的一笔财富，是我不断成长的基石。在以后的成长中，我还需要不断克服种种困难和挫折，我觉得自己需要加强的五个方面是：

1、永远积极进取、乐观坚强；

2、不断学习，充实提高，精益求精；

3、永不退缩，勇往直前；

4、帮助他人，快乐自己；

5、保持一个平和的心态。

一路走来，生活中充满了酸甜苦辣，虽然有些时候比较辛苦，但是却十分快乐，因为我在不断地成长，不断地进步。今天的我不再执迷于个人的得失，而是对周围的人和事有了更多的理解和关怀。没有走不过的坎，只要自己肯努力，一步一个脚印踏踏实实的往前走，就像一个陀螺，在鞭打下仍不失优雅，不停的旋转，在旋转中找到平衡，在运动中实现自我，快乐的缠着既定的目标努力。

开办全国首家私人心理诊所“苏晓波心理诊所”的苏晓波老师说过，“每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外地是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好地帮助别人”。的确，心理咨询师在我心目中，正是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。做一名合格而且优秀的心理咨询师，成为了我心里的渴望和理想。我希望能够帮助一些求助者解决各种各样的心理问题，塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这可以说是我选择心理咨询师这一职业的最主要动机。另外，心理咨询行业在我国还处于起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己能在历史的潮流中抓住机遇，在有限的生命里体现个人最大的价值。

1、从知识方面看，我具备成为一个合格心理咨询师的基础。心理咨询只有掌握扎实的理论知识才能更好的采用心理咨询的技巧来帮组那些处于困境的求助者解决心理困扰。在一年多的学习生活中，我系统的学习了发展心理学、基础心理学、社会心理学、测量心理学、变态心理学、咨询心理学、健康心理学等方面的知识，另外我还参加了心理咨询师的培训，对心理咨询的知识和技巧有了更深入和更全面的学习，具有了一定的心理学知识和助人技巧。

2、从人格方面看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。心理咨询师的人格条件是做好心理咨询工作的最重要因素，也是心理咨询师应具备的首先条件。我有一个积极的心态，真诚，有良好的适应能力，能妥善地处理好自己的心理冲突。我的情感丰富且稳定，处事比较理智，有较好的沟通能力，为人随和热情具有亲和力，具有敏锐的观察力，尊重他人，具有强烈的责任心和爱心，而且我还不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己。

虽然我具备成为一名心理咨询师的基本条件，但是我也清醒地意识到，目前我的心理咨询知识更多的是理论知识，实践经验也比较少、经验不够丰富。要成为一名优秀的咨询师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得学习时老师说过，当一名好的\'心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

1、期待求助者能敞开胸怀，给予我信任，肯定我的工作价值。

2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，使我帮助过的求助者更够健康快乐地生活。

3、期待更多的人能认识和了解心理咨询，在自己需要帮助的时候能及时求助。

我的职业优点是对人性具有足够的认识和感受力，具有足够的爱心和包容心，具有强烈的责任心，还拥有积极乐观的心态，同时还具有一定的心理学知识和咨询的技能和技术；我的职业缺点是：专业理论知识还不够，心理咨询的经验不够丰富，实践经验比较少，咨询的技能有待进一步的学习和提高。

在未来的工作中，对所取得的成绩我会正确面对，成绩只能说明过去，我依然会勤勤恳恳地工作，坚持不懈地努力，让自己有更高更好的发展。对于工作中遇到的责难我也会正确对待，我会理智地去分析问题发生的原因，正视它，解决它，尽量改正错误，做到有则改之无则加勉，使自己不断地走向成熟。

参加心理咨询师培训以来，我的心情是愉快而且乐观的，既使有时发生一些不愉快的事情，我也能够运用所学的心理学知识迅速调整好心态，掌握自己的情绪，做自己的主人。

在学习的过程中，我深刻的体会到；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，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。心理咨询是一种助人自助的工作，只有一个健康、稳定的人格，才是心理咨询师取得咨询效果的根本保证。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取得疗效的程度。所以，心理咨询师对自己的了解和分析、心理咨询师的自我成长，才是心理咨询中最为关键的因素。

心理咨询是一个助人自助的职业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助求助者解脱心理枷锁、获得心灵自由的过程。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术应用于每一个求助者，则不是一件简单的事。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。我期待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，我相信自己的未来会很精彩。

[2]葛喜平.如何成为心理咨询师[m].长沙：湖南人民出版社.20xx

**心理个人成长报告篇五**

1、对象。四川地区，20所中学随机抽查了800多名中等职业学校学生。发放了调查表900份，回收有效问卷861份，有效回收率95%。其中，男生413人，占48%，女生458人，占52%。还和600名普通高中学生的自评量表成绩做了对比研究。材料：scl—90症状自评量表，包括90题，被试根据自己的实际情况回答“是”与“否”，然后计算出10个量表（即躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、惊恐、偏执、精神病性）分。

2、方法。采用症状自评量表（scl—90）以班级为单位进行测试，然后评分。

数据分析用spss16。量表包括的10个因子，每一个因子着重反映受试者的某一个方面的情况。

3、评定程序。在开始评定前，先由指导老师把要求向受检者交代清楚。然后，让学生做出独立的、不受任何人影响的自我评定，一次评定一般约20分钟。评定的时间范围是“现在”或者是“最近一个星期”。评定结束时，指导老师应仔细检查自评量表，凡有漏评或者重复评定时，均提请自评者再考虑评定，以免影响分析的准确性。

1、中等职业学生自评量表结果与常模的对比

从表1中的数据可知，中等职业学校的学生与常模比较，得分远远高于中国常模，也就是说无论在总分还是各个因子水平上，中等职业学校学生的心理健康水平远远低于中国常模。差异达到极其显著的水平。

也许从全国或者全四川来说，本文调查的结果还有待进一步的研究，本文调查的是四川地区，此区域经济文化相对来说落后一些，是不是影响了中等职业教育的质量，关注经济落后地区中等职业学生的心理健康是各级教育行政部门应该考虑的课题。

2、中等职业学生与普通高中学生自评量表结果的.比较

从表2的数据可知，两类学校的学生心理健康存在着差异，从总分来分析，达到了显著性的差异，普通高中的学生普遍比职业中学的学生心理健康状况差，在其他几个因子上差异也达到了显著性，比如，精神病性和强迫症两个因子上，普通学校的学生得分高于职业中学的学生，差异显著，这可能与普通学校的学生学习压力大，考试压力大，使心理欠健康，但是在敌对和恐怖两个因子上，职业学校的学生得分显著性高于普通中学的学生，这一点一定要引起社会的关注，这两个因子可能使学生性格乃至人格上的不完整，从而影响个体的工作或者生活。

3、公立中等职业学校与私立职业学校学生自评量表比较结果

从表3中的数据可知，两类学校的学生心理健康存在着差异，从总分来分析，达到了非常显著性的差异，私立中职学生普遍比公立中等职业中学的学生心理健康状况差，在其他几个因子上差异也达到了显著性，比如，偏执、敌对、焦虑和躯体化四个因子上，私立学校的学生得分高于公立职业中学的学生，差异显著；而在精神病性、忧郁两个因子上，私立学校的学生得分远远高于公立学校的学生，差异十分显著。在恐怖因子上，私立学校的学生得分显著性高于公立学校的学生，差异非常非常显著。在其他几个因子上私立学校的学生得分还是高于公立学校的学生，但是未达到显著性差异。

我们现阶段中等职业教育培养形式多样化，大力发扬私立学校，在本文调查的区域内，私立学校的学生人数远远高于公立学校的学生数，那么怎样引导私立学校加强学生的心理健康教育，成了我们关注的焦点。

1、客观原因。随着我国经济的快速发展，工业化、信息化时代的到来，就业压力直接影响职业学生的心理健康。

从我们调查的结果看，就业率相差很大，最高就业率近99%，而最低就业率35%，学前教育、妇幼、酒店管理和数控专业就业率比较高，而以前的热门专业电子商务、电算化会计等专业就业率低。目前，就业不理想的问题尚未引起社会足够的关注，对就业质量更少考虑。很多中职学校宣传的就业率含有很大水分，把学生推出校门有个岗位就算就业，导致有的学生6月份就业8月份失业，造成实质上的未就业，严重影响中职教育在学生家长心目中的形象。我们调查了400位家长，孩子毕业后工作单位的情况，情况如表4，这样让一些家长认为，上了中职再就业和初中毕业直接就业没什么两样。因此，必须对学生的就业质量给予足够的重视，提高职业教育在教育体系中的竞争力。

2、主观原因。20xx年，国家对技术人才的需求，大力发展中等职业教育，但是我们研究发现，进入中等职业学校就读的学生，在初中时基本都是学习成绩中等或中等偏下的。我们对这部分学生调查发现，进入职高是他们无奈的选择，他们最想上的还是普通中学，因此，相当部分学生对此耿耿于怀，久久不能调整自己。

中等职业学生正直心理断乳期后的稳定期，有部分学生在青春期没有很好的过度，导致学生生活习惯不好，心理承受能力低。职业学校是和社会接轨的平台，对职业学生的独立性和自信心要求增加，适应社会能力要求高，这样学生内心的需求和表面要求成熟相矛盾，使学生容易出现消极情绪，导致心理健康水平不高。

**心理个人成长报告篇六**

一九七二年，我出生于一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。4岁时，到了上幼儿园的年龄，父母把我送去了幼儿园，在那里我认识了许多小朋友，整天在一起玩耍。幼儿园的生活充满快乐，在那里结识了人生的第一批朋友。

进入小学后，我度过了一段天真浪漫的童年生活。许多同学是我幼儿园时的玩伴。在这里，我不仅有儿时的朋友陪伴着，还认识了许多新朋友，这也是我人生的一大笔财富。在他们身上，我学会了包容和接纳他人。在学习上，我的成绩一直很好，虽不是出类拔萃，但我很勤奋而且很听老师的话，因此在老师和父母的眼里我是一个好孩子，他们经常表扬我，我从中体验到了勤奋的快乐，养成了爱学习的好习惯。进入初中后，我学习比较勤奋努力，自己也感觉到父母的喜欢，老师的赏识，同学的友好相待。正因为这些，我被全班同学推举为学习委员，当时真的非常高兴。在初中的生活中，由于父母很民主，很理解我，我没有太多的学习压力，各方面发展还是很顺利，轻松愉快的度过了初中生活。我第一次感觉到我长大是在初一第一次为父母做饭后，看着他们开心的吃着，我很自豪。

初中毕业后，我顺利地考上了市重点高中，高中的生活对我来说是一种身心的考验。周围的同学都是每个乡镇的佼佼者，感到有压力，不论我怎么去努力，可每一次考试都是班里的中等水平，但我的性格没有让我选择放弃，而是一如既往的努力。由于物理、化学成绩一直不理想，在文、理分科时我选择了文科。高三那年，学习任务重，高考的压力也很大，再加上父母的期望，我知道只有自己加倍努力才不会落后。可是现实却捉弄人，高考失利，这也是我人生的第一个低谷。那年暑假，我是在后悔、自责和矛盾中度过的，经过一番矛盾的斗争，我最终选择了不复读。直接进入了政府部门工作，并用业余时间完成了大专和本科的学业。

结合我的成长过程，我的性格活泼开朗、踏实努力、乐观坚强、善良、真诚、能较强的适应外部环境，朋友们都喜欢和我在一起，节假日期间，我们常常外出旅游，他们大多都认为我是一个积极进取、乐观向上，对生活充满信心，很有奋斗目标的人。大学时做过艾森克的人格测验，我是外向稳定性型人格，具体表现为外向、情感易于外露，开朗活泼，好交际，能很快的适应环境，态度温和，善解人意。我拥有的五个最好的品质是：真诚、善良、乐观、坚持、负责。俗话说“金无足赤，人无完人”，当然我也有我的缺点，比如有时太过于理想化、完美化、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：理性、乐观进取、善解人意。在朋友们的眼里，我是一个比较随和，容易相处，对生活充满信心、积极进取的人。

经过多年的磨练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻的体会到努力、勤奋是通向成功的阶梯，人生需要我们一步一个脚印的、踏踏实实的向前走。因此我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成业余大学的学习，努力提高自身的综合素质；工作中成为一名合格的.劳动工作者，更好的为每一位劳动者服务；完成心理咨询师的学习，做一名合格的心理咨询师，为家人的心理健康加分。

在人生的成长过程中，遇到了各种的困难和挫折，我认为这是我人生的一笔财富，是我不断成长的基石。在以后的成长中，我还需要不断克服种种困难和挫折，我觉得自己需要加强的五个方面是：

1、永远积极进取、乐观坚强；

2、不断学习，充实提高，精益求精；

3、永不退缩，勇往直前；

4、帮助他人，快乐自己；

5、保持一个平和的心态。

一路走来，生活中充满了酸甜苦辣，虽然有些时候比较辛苦，但是却十分快乐，因为我在不断地成长，不断地进步。今天的我不再执迷于个人的得失，而是对周围的人和事有了更多的理解和关怀。没有走不过的坎，只要自己肯努力，一步一个脚印踏踏实实的往前走，就像一个陀螺，在鞭打下仍不失优雅，不停的旋转，在旋转中找到平衡，在运动中实现自我，快乐的缠着既定的目标努力。

开办全国首家私人心理诊所“苏晓波心理诊所”的苏晓波老师说过，“每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外地是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好地帮助别人”。的确，心理咨询师在我心目中，正是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。做一名合格而且优秀的心理咨询师，成为了我心里的渴望和理想。我希望能够帮助一些求助者解决各种各样的心理问题，塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这可以说是我选择心理咨询师这一职业的最主要动机。另外，心理咨询行业在我国还处于起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己能在历史的潮流中抓住机遇，在有限的生命里体现个人最大的价值。

1、从知识方面看，我具备成为一个合格心理咨询师的基础。心理咨询只有掌握扎实的理论知识才能更好的采用心理咨询的技巧来帮组那些处于困境的求助者解决心理困扰。在一年多的学习生活中，我系统的学习了发展心理学、基础心理学、社会心理学、测量心理学、变态心理学、咨询心理学、健康心理学等方面的知识，另外我还参加了心理咨询师的培训，对心理咨询的知识和技巧有了更深入和更全面的学习，具有了一定的心理学知识和助人技巧。

2、从人格方面看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。心理咨询师的人格条件是做好心理咨询工作的最重要因素，也是心理咨询师应具备的首先条件。我有一个积极的心态，真诚，有良好的适应能力，能妥善地处理好自己的心理冲突。我的情感丰富且稳定，处事比较理智，有较好的沟通能力，为人随和热情具有亲和力，具有敏锐的观察力，尊重他人，具有强烈的责任心和爱心，而且我还不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己。

虽然我具备成为一名心理咨询师的基本条件，但是我也清醒地意识到，目前我的心理咨询知识更多的是理论知识，实践经验也比较少、经验不够丰富。要成为一名优秀的咨询师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得学习时老师说过，当一名好的心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

1、期待求助者能敞开胸怀，给予我信任，肯定我的工作价值。

2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，使我帮助过的求助者更够健康快乐地生活。

3、期待更多的人能认识和了解心理咨询，在自己需要帮助的时候能及时求助。

我的职业优点是对人性具有足够的认识和感受力，具有足够的爱心和包容心，具有强烈的责任心，还拥有积极乐观的心态，同时还具有一定的心理学知识和咨询的技能和技术；我的职业缺点是：专业理论知识还不够，心理咨询的经验不够丰富，实践经验比较少，咨询的技能有待进一步的学习和提高。

在未来的工作中，对所取得的成绩我会正确面对，成绩只能说明过去，我依然会勤勤恳恳地工作，坚持不懈地努力，让自己有更高更好的发展。对于工作中遇到的责难我也会正确对待，我会理智地去分析问题发生的原因，正视它，解决它，尽量改正错误，做到有则改之无则加勉，使自己不断地走向成熟。

参加心理咨询师培训以来，我的心情是愉快而且乐观的，既使有时发生一些不愉快的事情，我也能够运用所学的心理学知识迅速调整好心态，掌握自己的情绪，做自己的主人。

在学习的过程中，我深刻的体会到；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，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。心理咨询是一种助人自助的工作，只有一个健康、稳定的人格，才是心理咨询师取得咨询效果的根本保证。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取得疗效的程度。所以，心理咨询师对自己的了解和分析、心理咨询师的自我成长，才是心理咨询中最为关键的因素。

心理咨询是一个助人自助的职业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助求助者解脱心理枷锁、获得心灵自由的过程。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术应用于每一个求助者，则不是一件简单的事。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。我期待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，我相信自己的未来会很精彩。

[1]张建新等译.心理咨询师的问诊策略[m].北京：中国轻工业出版社.20xx年

[2]葛喜平.如何成为心理咨询师[m].长沙：湖南人民出版社.20xx

**心理个人成长报告篇七**

1、自我发展史

一九七二年，我出生于一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。4岁时，到了上幼儿园的年龄，父母把我送去了幼儿园，在那里我认识了许多小朋友，整天在一起玩耍。幼儿园的生活充满快乐，在那里结识了人生的第一批朋友。

进入小学后，我度过了一段天真浪漫的童年生活。许多同学是我幼儿园时的玩伴。在这里，我不仅有儿时的朋友陪伴着，还认识了许多新朋友，这也是我人生的一大笔财富。在他们身上，我学会了包容和接纳他人。在学习上，我的成绩一直很好，虽不是出类拔萃，但我很勤奋而且很听老师的话，因此在老师和父母的眼里我是一个好孩子，他们经常表扬我，我从中体验到了勤奋的快乐，养成了爱学习的好习惯。进入初中后，我学习比较勤奋努力，自己也感觉到父母的喜欢，老师的赏识，同学的友好相待。正因为这些，我被全班同学推举为学习委员，当时真的非常高兴。在初中的生活中，由于父母很民主，很理解我，我没有太多的学习压力，各方面发展还是很顺利，轻松愉快的度过了初中生活。我第一次感觉到我长大是在初一第一次为父母做饭后，看着他们开心的吃着，我很自豪。

初中毕业后，我顺利地考上了市重点高中，高中的生活对我来说是一种身心的考验。周围的同学都是每个乡镇的佼佼者，感到有压力，不论我怎么去努力，可每一次考试都是班里的中等水平，但我的性格没有让我选择放弃，而是一如既往的努力。由于物理、化学成绩一直不理想，在文、理分科时我选择了文科。高三那年，学习任务重，高考的压力也很大，再加上父母的期望，我知道只有自己加倍努力才不会落后。可是现实却捉弄人，高考失利，这也是我人生的第一个低谷。那年暑假，我是在后悔、自责和矛盾中度过的，经过一番矛盾的斗争，我最终选择了不复读。直接进入了政府部门工作，并用业余时间完成了大专和本科的学业。

2、自我人格剖析

结合我的成长过程，我的性格活泼开朗、踏实努力、乐观坚强、善良、真诚、能较强的适应外部环境，朋友们都喜欢和我在一起，节假日期间，我们常常外出旅游，他们大多都认为我是一个积极进取、乐观向上，对生活充满信心，很有奋斗目标的人。大学时做过艾森克的人格测验，我是外向稳定性型人格，具体表现为外向、情感易于外露，开朗活泼，好交际，能很快的适应环境，态度温和，善解人意。我拥有的五个最好的品质是：真诚、善良、乐观、坚持、负责。俗话说“金无足赤，人无完人”，当然我也有我的缺点，比如有时太过于理想化、完美化、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：理性、乐观进取、善解人意。在朋友们的眼里，我是一个比较随和，容易相处，对生活充满信心、积极进取的人。

经过多年的磨练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻的体会到努力、勤奋是通向成功的阶梯，人生需要我们一步一个脚印的。、踏踏实实的向前走。因此我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成业余大学的学习，努力提高自身的综合素质；工作中成为一名合格的劳动工作者，更好的为每一位劳动者服务；完成心理咨询师的学习，做一名合格的心理咨询师，为家人的心理健康加分。

在人生的成长过程中，遇到了各种的困难和挫折，我认为这是我人生的一笔财富，是我不断成长的基石。在以后的成长中，我还需要不断克服种种困难和挫折，我觉得自己需要加强的五个方面是：

1、永远积极进取、乐观坚强；

2、不断学习，充实提高，精益求精；

3、永不退缩，勇往直前；

4、帮助他人，快乐自己；

5、保持一个平和的心态。

一路走来，生活中充满了酸甜苦辣，虽然有些时候比较辛苦，但是却十分快乐，因为我在不断地成长，不断地进步。今天的我不再执迷于个人的得失，而是对周围的人和事有了更多的理解和关怀。没有走不过的坎，只要自己肯努力，一步一个脚印踏踏实实的`往前走，就像一个陀螺，在鞭打下仍不失优雅，不停的旋转，在旋转中找到平衡，在运动中实现自我，快乐的缠着既定的目标努力。

（一）为什么做心理咨询师

开办全国首家私人心理诊所“苏晓波心理诊所”的苏晓波老师说过，“每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外地是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好地帮助别人”。的确，心理咨询师在我心目中，正是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。做一名合格而且优秀的心理咨询师，成为了我心里的渴望和理想。我希望能够帮助一些求助者解决各种各样的心理问题，塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这可以说是我选择心理咨询师这一职业的最主要动机。另外，心理咨询行业在我国还处于起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己能在历史的潮流中抓住机遇，在有限的生命里体现个人最大的价值。

（二）成为一名心理咨询师的条件

1、从知识方面看，我具备成为一个合格心理咨询师的基础。心理咨询只有掌握扎实的理论知识才能更好的采用心理咨询的技巧来帮组那些处于困境的求助者解决心理困扰。在一年多的学习生活中，我系统的学习了发展心理学、基础心理学、社会心理学、测量心理学、变态心理学、咨询心理学、健康心理学等方面的知识，另外我还参加了心理咨询师的培训，对心理咨询的知识和技巧有了更深入和更全面的学习，具有了一定的心理学知识和助人技巧。

2、从人格方面看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。心理咨询师的人格条件是做好心理咨询工作的最重要因素，也是心理咨询师应具备的首先条件。我有一个积极的心态，真诚，有良好的适应能力，能妥善地处理好自己的心理冲突。我的情感丰富且稳定，处事比较理智，有较好的沟通能力，为人随和热情具有亲和力，具有敏锐的观察力，尊重他人，具有强烈的责任心和爱心，而且我还不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己。

虽然我具备成为一名心理咨询师的基本条件，但是我也清醒地意识到，目前我的心理咨询知识更多的是理论知识，实践经验也比较少、经验不够丰富。要成为一名优秀的咨询师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得学习时老师说过，当一名好的心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

（三）从业期待

1、期待求助者能敞开胸怀，给予我信任，肯定我的工作价值。

2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，使我帮助过的求助者更够健康快乐地生活。

3、期待更多的人能认识和了解心理咨询，在自己需要帮助的时候能及时求助。

（四）从业优点和缺点

我的职业优点是对人性具有足够的认识和感受力，具有足够的爱心和包容心，具有强烈的责任心，还拥有积极乐观的心态，同时还具有一定的心理学知识和咨询的技能和技术；我的职业缺点是：专业理论知识还不够，心理咨询的经验不够丰富，实践经验比较少，咨询的技能有待进一步的学习和提高。

（五）如何面对工作中的赞许和责难

在未来的工作中，对所取得的成绩我会正确面对，成绩只能说明过去，我依然会勤勤恳恳地工作，坚持不懈地努力，让自己有更高更好的发展。对于工作中遇到的责难我也会正确对待，我会理智地去分析问题发生的原因，正视它，解决它，尽量改正错误，做到有则改之无则加勉，使自己不断地走向成熟。

参加心理咨询师培训以来，我的心情是愉快而且乐观的，既使有时发生一些不愉快的事情，我也能够运用所学的心理学知识迅速调整好心态，掌握自己的情绪，做自己的主人。

在学习的过程中，我深刻的体会到；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，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。心理咨询是一种助人自助的工作，只有一个健康、稳定的人格，才是心理咨询师取得咨询效果的根本保证。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取得疗效的程度。所以，心理咨询师对自己的了解和分析、心理咨询师的自我成长，才是心理咨询中最为关键的因素。

心理咨询是一个助人自助的职业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助求助者解脱心理枷锁、获得心灵自由的过程。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术应用于每一个求助者，则不是一件简单的事。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。我期待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，我相信自己的未来会很精彩。

[2]葛喜平。如何成为心理咨询师[m]。长沙：湖南人民出版社。20xx

**心理个人成长报告篇八**

前言：人生总是充满了各式各样的失败，失败算是什么?其实什么也不算，它只是让你离成功更加近了一步。而成功是什么?它是你走过了所有失败的路而剩下的最后一条。自己选择的路，哪怕次次失败，但我坚信总会有一条路我会走向成功。自己选择的路，哪怕次次遭受失败，但我就算跪着也要走完。坚信自己的原则，坚持自己的选择，相信最后一定会让人生绽放光彩。

成长开篇

童年：说起童年，让我想起了我小的时候，那稚嫩的肩膀承受了各种压力。从小因为体弱多病，父母问我去练武好吗?我一时好奇便答应了。从那时起，每当其他孩子放学回家写完作业后便可以去看“奥特曼”时，我却在训练，每天放学后到晚上九点多一刻不停的`训练，回家后写完作业便是将近半夜。每当其他孩子早上五点还在梦乡时，我却要爬起来去训练。关于童年的欢笑我可能也都是忙里偷闲，最开心的就是去敲哥哥的门然后看他玩游戏或者看动漫。虽然我没有一个像其他孩子那样有一个舒适的童年，但在我体弱多病的时候，每个月里都要输一个多星期的液，他们要抽出时间陪我看病，照顾我锻炼之后尽管我的身体变好了，但是每天凌晨父亲便早早起来为我做饭，然后带我去训练，日复一日，年复一年，这一下便是十多年。随着年龄的成长我渐渐地懂得了父母的付出，懂得了他们的爱。他们不会像其他的父母那样去溺爱，去把爱表达的那么美好，他们的爱便是几十年如一日的无私付出。现在我也同样不会因为没有一个完美的童年而去埋怨他们，因为那是我曾经做出的选择，就算再来一次，哪怕再苦再累我也会将它走完。

立下自己的信念

初中：

像大部分的孩子一样，我的初中同样也是一个叛逆的阶段，不努力学习，学会了跑网吧，学会了抽烟、喝酒。记忆中最深的就是初三那一年：那年我们分班了，一个年级的好学生分到了一个“熊猫班”，我因为母亲的关系也进到了那个班。尽管在那样的环境中，但我还是没有改变，每次考试都是吊车尾，老师不止一次的叫父母去谈话。之后有一件事情的发生让我改变，那是下半学期一次测试后，数学老师单独把我叫出来对我说：你知道你为什么会在这个班么?你知道因为你在这个班，让我们这些老师受了多少闲话么?你知道你父母为了让我们照顾你找过我们多少次么?你如果再不努力学习，谁也护不了你，到时候把你调到其他班，其他班的人会怎么说你么?老师就这样整整问了我快一个小时，我却一句话也说不出。从那时起我便投入到中考的备战当中。每晚下课便去找老师补习，补习完回家学习到深夜。星期六、天也不放过。慢慢的我融入到了那个集体，我们一起努力，一起上课学习，课间调皮，比赛谁先做完题，早读不再是睡觉。我们一起约定要考到那个高中，再一起在那里笑傲江湖。也是因为从小锻炼而有的好身体，我的成绩趁着大家都因为中考体育加试而累的不行时而往上猛窜。最终，我如愿以偿的考上了那所高中，唯一遗憾的是曾经和我约定的那些人没有和我一起。那是我人生的第一个高峰，可能在很多人眼里都不值一提，但那是我自认骄傲的一个高峰。

自己选择的路，哪怕跪着也要走完。

高中：

我总是在受到剧烈的打击后才会自我反省，高中三年我依然按着初一初二那样的调子走着，在郑州那一年，在大家都为高考积极复习的时候，我却没日没夜的出去打游戏。可能是从来没有这么彻底的脱离过父母的约束吧，就算临近高考的日子，我依然我行我素，游戏仿佛成了我世界的全部，连曾和发小约定一年后我要考上重点大学，他要考上军校的誓言也全抛在了耳后。可是付出和回报往往是成正比的，尤其是在学习上体现的更加彻底。在我和母亲一起去拿成绩单的时候，我一直不敢看她的眼睛，我知道这些年她为我付出了太多太多，那个时候我恨我自己，为什么没有去把握那人生重要的一年?为什么每次都是在被打醒后才能知道自己的过错?母亲没有说什么，只是说：我们回去吧。我看到她鬓角的白发，脸上的皱纹和疲惫的眼神。我明白了，那是对儿子恨铁不成钢的无奈，她真的累了，不想再操心了。回到家后，我对母亲说：那一年中考我选择了高中，你在这些年中付出那么多，我不想让这一切没有收获，再给我一次机会，我会用自己的行动来证明的。之后的一年，也是地狱般的一年，每当我想松懈的时候我便会拿出高考成绩单去看，来提醒自己曾经的耻辱。每当我想多给自己一些休息时间时，脑海中便会浮现出母亲在看到成绩单时的面孔。每当我遇到不会的想摔笔而走时，我便会提醒自己：已经没有退路了，除了这条路走下去你还能去干什么?难道还想再次看到母亲那失望的眼神么?同时，在这一年里，我不光学会了如何去学习还学会了如何约束自己，坚持自己的原则，坚持自己选择的路。班主任是一个年轻老师，他是另外一个对我影响很大的老师，他用自己的一言一行影响我们如何在这条路上坚持下去。在他的带领下，我们总是充满斗志，当然我也会再完成任务后给自己一些奖励。至今我仍然记得在那一年伴随我的三句话：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还”。“当你认为已经为时已晚的时候，恰恰是最早的时候”“现在打盹，你将做梦，现在努力，你将圆梦”。我无时不刻的用这几句话提醒自己，每日列出详细的计划并一一完成，没有一天拉下。这一年当中最大的遗憾就是在最后的时刻没有和我的战友们做出告别。谢谢你们在这一年用你们的行动鼓励着我，谢谢你们牺牲自己的复习时间来为我讲题，谢谢你们在这一年里对我的照顾。最后，出成绩的那天凌晨我醒来用手机查了成绩，随后便兴奋的去把母亲叫醒说：我肯定能过一本线，我的坚持终不会落空的。我相信“天道酬勤”，自己选择的路，哪怕跪着也要走完!—这是我的人生信条。

新的道路

大学：来大学已经一个学期了，在这里不光学到是知识，更多的是能力和如何去做人。在学生会和武术协会我得到了一些锻炼，也交到了很多的朋友，还有就像老师一样的学长学姐们，他们教给我在大学里面生活、学习和工作的技能。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**心理个人成长报告篇九**

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身，就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长；光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这二十一年来的人生路。

1、幼年时期

我出生在一个书香门第，小时候，因为爸妈工作和家里处于考虑受教育的问题吧，所以跟爷爷奶奶生活在一起，当然还有大我半年的表哥。上幼儿园的时候，我们就被说成是亲兄弟。因为同样的装扮。小时候长得也像。我还能听得见爷爷奶奶自豪的说给别人听这是我俩孙子的言语。而当时的隔壁住着一位脾气不怎么好的阿姨，有时会出现一些争吵，那时候奶奶就会不厌其烦的跑去劝说她们家。我能记得的就是奶奶忙碌的背景和微笑着回来的情景。这可能就是我到后来得到最多来自长辈——脾气好的的评价的原因吧。还有好多放学后路边的烤串和“有点甜”。都是幸福的记忆。

2、童年时期

后来上小学了，爸妈接我回老家上学。到以后我一直和爸爸妈妈生活在一起，妈妈是英语老师，善良、大方、严谨。爸爸是体育老师，坚韧、坚持、智慧。我从他们身上学到了很多。

小学时候，成绩也一直很好，也很调皮，偶尔也会因为作业完不成而被留校写作业，大冬天的写毛笔字，墨汁冻住了，就用嘴哈气，还是不行，就跟一起作业的小伙伴，用舌头舔，可以写的时候，对望一眼，就会笑，笑的时候会看到对方舌头上的墨，又会笑的更开心。但是，老师很多次给我说过让我不要在课堂上那么安静。跟其他时候一样要活泼起来。三年级那年，有实习老师姓张吧。他在临走前有一次示范课。上的是《回声》。其中有一个思考题，说为什么青蛙会听到自己的声音。当时全班没有一个人回答。而我是知道答案的，当时心里是特别急又害怕，害怕不敢站起来，所以偷偷的看了看老师，老师可能察觉出来什么了，就用无比坚定的鼓励的眼光望着我，喊我起来回答问题，然后我就站起来为那节课画上了一个完美的句号。课后我问老师为什么。老师说，我相信你。我觉得你很聪明。那对我来说，真的是一种莫大的鼓励和夸赞。我兴奋坏了，回家就告诉爸妈，跟他们分享。妈说，我还是挺行的。总的来说我的小学过得挺精彩的，完成了心理上的一步成长。

3、青少年时期。

后来升入初中，和小学时结识的挚友进了同一个初中，同一个班级。我那个时候就单纯的只想努力学习，皇天终是不负苦心人，成绩一直都还不错。这也要感谢我遇到了一位良师，我们班主任。我爸觉得我应该被影响的更有主见，性格再大方一点，所以他安排我进了一个男老师的班，他工作认真负责、能干、自律、严谨、办事雷厉风行，但为人却不刻板，经常跟我们打成一片。是个好朋友。他和其他的老师不一样。

那是初二的时候，那时候都小，容易起冲突，所以身边会出现打架斗殴的现象。老师告诉我们一句话，如果要是有别班的学生进我们班搞事情，你们随便怎么都行。有什么事情我担着。到后面几天就真的发生了这种事。因为我们打篮球的事情被高年级同学故意欺负了。来来回回的几次，其中有一次那高年级同学进了我们班，要打人，结果被我们胖揍了一顿。当时其实挺害怕，但是一想到老师说的话。也就没什么了。他后来解释说，是想让你们，敢作敢当，没有什么事情是可怕的，只要敢做，就不怕任何东西。从这开始，我们班成了年级成绩最好的班级，各种活动也积极参与。班级凝聚力超强。从朋友来看，我身边除了正常的在校期间，我都是会和我爸的那些高年级的学生在一起交流在一起玩。可能是因为他们大我3.4岁左右的样子，我会从他们的言行中学到和我同龄人一起所没有的东西。起初我不知那是什么。到后来我发现，在平时的一些事情中，我会考虑的比别人多。做的比别人好。当然这也不仅仅是因为这个东西。我想大多数还是因为父母的谆谆教诲，他们的言行举止影响了我。让我变得能做出一些在那个年龄中所谓的更准备的判断和事情的看法。而在我心里那时候最痛的事情莫过于知道自己没有考上省会城市的重点高中后爸失望的眼神，很憔悴的背影。我知道他为了我付出了那么多，而我却一点也不争气。没能如愿。

4、青春期

接下来的三年是我这二十一年来最艰辛的三年。选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了，当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中……和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，觉得我出现了一些问题。比如早恋啦，问题少年啦，这些问题，或多或少会有一点那时候不懂。觉得父母是工作在我学习的学校。好像前前后后都是他俩的眼睛，自己做的每件事情都被看在眼里，像被囚禁了一样。很不舒服，久而久之，每天的胡思乱想就导致了自己成绩一点点的下滑。不过刚开始不是那么明显，在我们那个整体成绩不好的学校里，看起来还是不错的。但我深知，我与远在省会城市的表哥之间的差距。何止是天壤之别。更巧的是，家里人每每都会拿这个例子告诫我应该怎么样怎么样。刚开始我是拒绝的，但是我记得我说过的一句话，我告诉家里人，不是每个人天生都是第一名。当时我觉得自己铿锵有力，说的振振有词。我决定不让自己把自己淘汰掉，随之我又开始了我的学习之旅、理性开始拔节，原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负”，“负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。” 在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着，这才是生命和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光，我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了那个每天都会沸腾的班集体。让我又一次看到了希望、说到高中的班集体，我们一直以来都是各个领域里的领头羊。贯穿至终的是每年的校级篮球赛。第一年，我们第一场就败给了隔壁班，后来总结的时候，班主任说输了球赛没关系，但是我希望你们在赛场上不要输了自己。即使你们累，也不要在别人奔跑的时候，你们在走，甚至眼睁睁的看着别人在得分。第二年，我们打到了半决赛，还是那个班，还是老对手。从一开始，我们就拼足了劲，在战斗。不过遗憾的是，我们因为有同学受伤的缘故，而又一次输掉了比赛。赛后，我难受的要掉眼泪的时候。老师告诉我们。我看到了你们的成长。你们有好多地方打的很好，甚至是比他们强的。不过是因为其他的原因输掉了比赛而已，没有关系。你们真的很棒。旁边的老师都在夸你们。听到那些话，真的很感动，当然还有来自那个永恒的班集体的鼓励和赞赏。等到了第三年，该毕业了。我想在这场与宿敌的战斗中，我们也应该有个了解了。因为平时打球都跟他们在一起的缘故，我们队彼此都很了解。终于，经过了一场恶战。我们赢了。三年来的那个梦，我心里的梦。实现了，当我再班里总结到，球场上，谁给我们勇气？球场上，谁给我们信心？球场上，谁给我们支援？的时候，全班告诉我，兄弟！我心里乐开了花，三年来没有任何一件事情是如此激动，甚至比学习进步好多，或者又一次名列前茅来的舒服和感动。是同学们，班主任。当然了还有我爸，每次我们输了的时候我都会问他，他看到的问题。给了我们勇气和信心和动力。我很骄傲。因为有他们。我很自豪，因为有他们。所以，我觉得，从一个人心底里流出的对一件事的感情或者期待，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲，值得我们久久珍爱。我的班集体，我的同学们。还是那份自己的坚持了三年的态度和毅力。那些在这途中所出现的障碍，都埋伏在我们身体的每一个角落。悄悄的发酵，膨胀。有时会让你心力交瘁，有时会让你想要放弃。但当你现在想起来时。你会想说，最好的就是得到自己想要的结局，不过，即使得不到。对人生而言，有时候重要的不是凯旋，而是战斗。对于高总，我还想说的一件事。高考前，班主任让我们每人准备一句话，座右铭之类吧。而由我来举行那次班会。班会一直进行的很顺畅，但我那时候发现了一个问题。同学们大多都是把那句话，那句看起来很霸道的话拿出来给别人听，而自己并不像话里说的那样。我甚至觉得有些同学在讲那些话的时候眼神是空洞的，是不安的。所以在每个人都说完的时候。我根据我的经历，从小一直讲到了当时。无论是每次放学前对父母焦急的等待，还是每次下雨时爸爸的雨衣，又或者讲了爸爸让我知道的方与圆的道理。好多好多，最后。有同学告诉我，自己很难受，难受的想哭。我当时觉得自己挺失败的。好好地一个动员会。让我把同学们都搞哭了，岂不是很不好。当我还有这种忧虑的时候。那个胖子。我们的班主任，让我给他写一份班会具体流程。那一刻。我又感觉自己作对了。就像有人说过，如果不从一个人的思想把问题解决了，那做的再多说的再好，也都是徒劳的。后来还有同学说，是因为感动才难受，才觉得自己辜负了父母，辜负了自己。所以我想，一个人想要做好一件事情。必须诚心诚意的去做，必须亲力亲为。如果所有的事情都去想都去编。那你得到的结果也肯定是失败的。我想这也是我的一种做事的准则，做了才有发言权。这一点，我深信不疑。到后来的高考，所有人眼里，我是最起码保二争一的学生，到最后却是难逃落榜的命运。但是我内心的不满和不干从来没有说起过，直到后来上了大学那次对母亲的哭泣。尽管成绩不好，但爸还是为我办了升学宴。那天所有的目光都在我的身上，虽然结果不是很好，但是当我看到父母笑的像孩子一样的时候，你会越来越体会到他们是有多么的爱自己。

一直以来的学习问题里，父母的焦心和难过我的不争气。都在我脑海里。我希望昨天的那些伤也好，痛也罢，都成为过去就好，珍惜当下，做好自己。不要让遗憾和如果充斥着整个人生。对最对不起和最该感谢的父母。我想说以前，我因父母而骄傲，以后，我会让父母因我而自豪。

5、成人时期

这一路走来，留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。我希望以后会通过自己的努力，变得越来越好，不再让父母难过，不让自己后悔。

加油吧，自己！

**心理个人成长报告篇十**

世界上没有相同的两片叶子，正如此一样，不一样的生活环境和经历，刻画了每个人迥然不同的性格，塑造了独一无二的每个人。作为一个十九岁的青年，我也同样经历了无忧无虑的童年，痛并快乐的小学中学直到今天的大学。我相信我是独一无二，正如我这份心理成长报告，如有雷同，纯属巧合。

我的身份伴随着心智的一步步成熟在不断发生着变化，从当初天真无邪的孩童到小学生，中学生，到大学生兼即将步入社会的一个准成年人，我在不知不觉的成长，记得昨天还是个孩子，在妈妈怀里撒娇；记得昨天还是一个还是刚念小学的孩子，和新同学们打闹着，玩笑着；记得昨天还是穿着校服，坐在教室书山里埋头苦读的中学生；记得昨天才上高考考场，紧张的不停的嚼口香糖，涂答题卡的的声音沙沙响。.。.。.。.一切似乎很真切只是昨天的事而已。而如今，大一已经画上了句点。

蓦然回首这些年，真切的感到自己学到了好多，也失去了好多当初的美好。我就从对自己，对家人，对朋友，对自己生活的环境（我觉得说社会有些大，自认为作为一个还没有正式步入社会还没有资格谈对于社会的变化）认识的变化谈谈这些年我心理的变化吧！

一、对自己的认识

相信还是孩子时，每个人都曾经以为自己无所不能，是上帝派来拯救人间的天使，相信一切到自己手里都会实现，我也那众多孩子中的一枚。可渐渐长大，发现这个世界并不是想自己想的这么简单，不像动画片里那样容易就可以打倒坏人，故事里的人从此过上了快乐、幸福的生活，可现实并不是这样。于是，渐渐发现原来自己并不是超人。上学以后，努力学习却总也超不过那些不怎么努力却总很聪明的同学，于是，渐渐认识到原来自己也不是很聪明；和同学一起运动，却发现自己不管如何怎样拼劲全力，却总也跑不过，跳不过一些看起来很轻松的人，于是，渐渐知道自己没有运动细胞。在父母一句句的“人家怎么怎么”和自己的暗暗比较中，发现有些方面自己永远也比不过的“人家”，当然在这过程中也发现自己所擅长的一些方面，也有了一些可以成为别人眼中的“人家”的资本。这些年，收获了一个更能正确分析自身优缺点的自己，知道自己有所擅长的，有了一个相对稳定的心态面对和接纳并不完美的自己，积极面对自己，不断鞭策和完善自己。是的，长大了，我认识到自己的平凡，但我只是平凡，不代表我活的平庸，我的生活可以很精彩。

二、对父母的认识

长大，似乎是一夜之间的事儿，父母的老去似乎也是一夜之间的事儿，我已经记不清我小时候父母的容颜，可看着街上偶尔遇见的那些抱着新生婴孩，面带满足笑容的年轻夫妇，我总是会不自觉的联想：我的父母，也曾这样年轻，这样没有皱纹的甜蜜的微笑着。而为了我，这些年，他们脸上添了多少辛苦的生的皱纹。我是一个比较晚熟而且特别倔的孩子，莽撞的青春期，做过许多只为顶撞父母而出奇古怪的事，爸爸妈妈为曾经那样的我流过的泪有多少我无从得知，伤过的心有多痛我无从感受，白了多少发，多了多少皱纹，说来如今只有满满的愧疚。而发现父母老了，似乎也是一瞬间的事，还记得那天，和家人吃完饭看电视，不知道怎么聊到身高，爸爸笑着说“我现在只有175cm了，年轻的时候有178cm呢！”我盯着我爸看，心想：肯定是骗我的，人怎么可能变小呢。这么一看，不要紧，我发现爸爸的背竟然微微驼了！猛然目光回到爸爸脸上，我的爸爸啊，不知道什么时候脸上竟生了这么多的皱纹，头上里参杂了竟已经数不清的白发。当时，我一下子，就有种想哭的感觉，同时暗暗告诉自己今后真的不能再让父母为自己操一点点的心了，我一定要学会好好的照顾自己！从那天起，我开始真正理解父母的不容易，也让自己尽量不顶撞他们，听他们的话。如今，出来读书，一个人在外，更加深切觉得自己的父母不容易。他们，也真是最了解，最无私给予我爱的人。他们，才真是，老天派给我一个人的天使！我要好好爱他们在接下来的每一天！

三、对朋友的认识

在家靠父母，出门靠朋友，这句话，在我出来读书的这一年里深切的感受到了。好多事，没有朋友的帮助是做不到的，好多难过沮丧的时候，没有朋友的安慰我也不可能这么快满血复活。所以，在这里的日子让我更懂得了拥有几个好朋友的重要。人生路上，能遇到这么几个真心对你，善良不求回报的朋友，这是一辈子都要珍惜的事儿。

此外，对于朋友的认识，应该是变得更加深刻了。以前，遇到一个一个觉得和自己合的来的朋友，就会不顾一切，把自己的一切喜怒哀乐没有保留的交付于他，也会蛮横的要求他做一些他并不愿意做的事，而现在，学会有所保留，学会有些难过的事自己默默承受，不为朋友添一些无谓的烦恼，学会理解朋友，尊重他们自己的决定。

剩下的一点，其实我不是很想说，但也是确确实实学会的，以前只是和自己和自己合的来的朋友在一起，现在，知道，不可能总是和自己喜欢的人在一起，要学会接受一些不同类型的朋友，你觉得对的那个朋友不一定可以陪你去干每一件事，他们也有自己的生活，要结识不同的人，会有些为完成某些事情集合在一起的朋友，此外，我也认识到，你认识的每个朋友都会成为你的好朋友，人总是要有些泛泛之交。

四、对周围环境的认识

随着年岁的增长，原本纯洁无暇，善恶分明的周围环境慢慢揭露了它丑陋的一面。意识到，正义并不是无处不在，每一个有钱有权的人不一定会为人民服务，每一个恶人不是都会受到惩罚，总有一些人有盘根错节的关系网可以帮他们免除一切责罚，总会有那样这样的问题存在，好多事情都有黑幕，好多问题都是“不归我管”，好多伤害都是熟视无睹。我不知道我生活的中国的这小小一角可不可以代表整个中国现状（我一厢情愿的希望不是），我认识到自己的自己原来是那么渺小，力量是那么微不足道。但，对周边生活环境的认识，也让我更清楚的认识到做好自己是多么重要，只有做好自己，自己也要能保持初心，不被钝化，变得麻木，才能在这激烈竞争的环境中找到自己的一席之地。只有在这个社会站稳脚跟，做出自己可以做到的最好成绩，才能掌握这个时代的话语权，才能使我们生活的环境有一点不同。我们90后是一个欣欣向荣即将成为社会中坚力量的群体，我相信：我们都是向往正义和爱的，只要我们坚持努力，奋斗不息，这个社会总会有些令人欣喜的变化。

十九年的成长，不是用这么些文字就可以完全概括的了得。心理的成长体现在在对待事情和人的态度上发生了变化，我也不可能罗列的那么清楚明了。关于心理成长，就写到这里吧。

最后，总结一下我过去，现在及未来。那些年，一路上，遗失了儿时一些美好纯真的幻想，但也收获了许许多多人生的感悟，生活的真谛。这些年，我不会像儿时那样做一些不合实际的梦想，但我仍积极向上投入生活每一天，拥有自己的“中国梦”。希望未来，可以带着这些年收获的对待生活的态度，做一份自己喜欢的工作，有一个温暖的家，有忙的脚都沾不了地的时候，也有静静喝一杯咖啡，看看蓝天，听听微风的声音的时候，拥有更多难忘的人生经历。这样，当时光渐渐爬上自己的脸时，也不会觉得有什么太后悔太遗憾的事。

当然，如果，我假设的这些都太过美好的话，那就说一个最朴素，听起来有点二，但也是最真切的愿望：希望未来不管怎样，都要坚持做一个好人，永远不去伤害每一个善良的人。

**心理个人成长报告篇十一**

随着信息技术的发展和完善，随着网络时代的到来，网络社交正成为人们沟通的重要手段，上网聊天、收发电子邮件、到论坛发帖、网上二手交易等已成为大学生便捷而时尚的选择。“网络文化”已经成为大学校园中的一种新的文化现象。一些专家学者不无夸张地说，“网络文化”是继语言文字的产生和形成，以及活字印刷的发明之后，人类文化发展的第四个里程碑。网络信息资源的丰富和交流的便捷，深得同学们的关注和喜爱。然而由于种种原因，网络也成为一些不法分子散布谣言、歪理邪说、乃至传播色情信息的工具。作为新兴的社交工具，网络在社交方面所发挥的作用到底怎么样呢，我们急切地想知道大学生对网络社交的态度和看法，为了弄清网络对大学生影响的问题的基本情况，我们学习小组对我校全曰制普通本专科在校生大学生进行了问卷抽样调查，研究网络社交对大学生诸方面的利与弊。

一、调查背景

如今是二十一世纪，二十一世纪是一个网络的时代。网络已经进入各个领域，无论在经济、政治、日常生活或者军事方面，都占有极其重要的作用。网络已成为这个世界上不可或缺的一部分。现在，网络文化这一新兴文化正在我国迅速普及，由于其无论在内容还是在形式上，都迥异于以往所有的文化，这就必然会对传统文化造成很大的冲击。现在，网络文化已经为大学校园中的一种新的文化现象，那么，网络文化究竟对大学生有什么样的影响呢？。

二、调查方法和过程

三、调查结果与分析

（一）正面影响

随着信息网络技术的发展，互联网成为了大学生共享与获取信息资源的渠道，对大学生的思维方式和行为模式都产生了极大的积极影响。

1、网络为大学生开凿了一个广阔的信息渠道。

计算机网络的逐步普及，使得大学生能够从各种网络上获得千变万化的时代信息和人文科技知识，汲取各种知识营养，来发展和壮大自己。如在调查问卷中，学生对“你觉得网络使你的生活”的回答：开阔眼界，增长知识占52%；有更多的事可做，更充实占27%；浪费不少时间占7%。这一结果表明了网络对大学生的文化素质的提升有很大的作用。网络拓展了我们的知识面，给予了我们遨游的空间，它的出现改变了我们传统的生活与思维方式，使我们可以坐在家里浏览网上图书，几分钟内收到相隔万里的来信，在最短的时间内获得所需信息，通过远程教育网了解更多的知识等。网络打开了人际交流的新的天地，有利于发展和扩大人际关系。因特网的发展带给人们崭新的“网络生活方式”。

2、网络为大学生的学习打开了方便之门

如今网络上资源共享越来越多，信息的传播，文化的交流只在瞬息之间。网络的开放性和方便性、内容的多样性和广泛性，为大学生提供了一个广阔的学习空间，大大拓宽了大学生的求知途径，有助于大学生开阔视野、促进学业；网络可以为大学生提供一种自由、轻松、没有压力的学习环境，有助于大学生培养和发挥创新能力；网络是一个广阔空间，存在着许多新鲜和未知的事物，有助于开发大学生的潜力。方便大学生查阅资料，解决学习上的难题。在调查结果中发现，被调查的100位大学生有39位接触网络达4年以上，大部分人使用网络社交工具的时间为1到3个小时，这说明网络与大学生的社交活动密切相关。关于“网络社交”的调查数据表明，大学生更愿意把网络社交当作一种兴趣爱好或是学习工作工具，不是必须依赖的对象，仅有少数大学生则表明社交网络占据了其大部分休闲时间；另一方面，关于“社会适应力”的调查数据表明，大学生的社会适应力和真实世界中的社交能力欠佳，但他们希望提高自己的社会交往能力以胜任未来的职场生活。在“你认为网上有你所需要的学习资料吗”的问卷中，回答：有很多的占85%；有一些的占15%；没有人认为没有。又，在“当你学习上遇到困难，寻求帮助的途径”的问卷中：找同学商量占23%；上网求助占73%；自己独立解决占4%。这一结果表明网络对大学生的学习有着积极的作用。

3、网络促进大学生的友情互动，共同提高

网络最突出的优点是它的交互性，它既是信息的载体，又是媒体中介，是人与人之间交流的迅捷通道。现实中人与人之间的关系是相对封闭的，对自己的行为举止总多多少少有些顾忌。而网络正好提供了花样繁多的论坛、聊天室、虚拟社区、情感驿站等虚拟空间使广大学子网民可以直抒胸臆，发表自己的见解和看法，并充分表达和表现自己，结交各种朋友，相互介绍经验，共同进步。大学生在网上既可以推心置腹，抒发情感、交流思想和心得，又可以大发牢骚，派遣抑郁，达到缓解学习和精神压力的双重功效。

4、网络为大学生指导就业，描绘事业蓝图

凡事有利必有弊，网络也是一把双刃剑，对大学生既有正面的影响，也有负面的影响。网络的开放、自由和社会化，使得网络环境往往较为复杂并缺乏有效的管理和保护，这就造成了大学生在网络的使用过程中出现了种种问题，（如沉迷网络、网络游戏上瘾，生活过分网络化等等）。

（二）负面影响

1、网络可能使大学生的现实情感萎缩和沟通能力退化

在现实生活中，人际关系相当复杂，人与人之间的交流总是小心翼翼的，人与人之间的互相猜忌使得大学生们在很多时候都不敢流露真情实感，而网络这个虚拟社会为大学生提供了一个广泛、安全且隐匿的交流平台，符合大学生们既想坦露情感又惧怕情感受伤的心理。于是大学生强烈的交往欲望促使其迷恋于网络虚拟社会的沟通方式。在人际交往的时空知觉方面，网络的.无限延伸容易使人们产生与现实生活的距离感，甚至产生网络孤独症。有的人在网上扮演“虚拟角色”，把自己分成若干角色，带来角色冲突的迷惑，与现实角色之间产生二重或多重人格的冲突，甚至有可能导致“人格分裂”，还有的人由于对网络的依赖产生猜疑、孤僻等交际心理障碍。

学习人际交往和处理人际关系需要时间的投入。但是大学生对于网络虚拟社会的沟通方式的迷恋，使得大学生在很大程度上失去了与别人交往的机会，减弱了与他人交往的愿望。人际交往的减少很容易加剧自我封闭心理，造成人际关系淡化，导致大学生只满足精神需求而脱离现实的现象出现。网络使得大学生的情感得到认同与满足，使得大学生对网络有了强烈归属感和依赖感.相比之下，对现实产生了厌倦与冷漠，在这种消极的不为世情所动的抵触心理下，一些学生在真实的交往中感到紧张，不适应，产生对现实人际交往的逃避和恐惧，造成人际关系障碍。

2、网络可能使大学生思维狭隘化、被动化

现实世界是包罗万象的，这是它明显不同于虚拟网络的一面。大学生网络生活的局限性便在于太过感情化、肤浅化和片面化，现实理性思维的话题往往涉及太少。在人际交往的动机方面，网络使一部分人交往动机变形。许多人一上网就钻进自己的兴趣区域，这种“人以群分”的极端风格是狭隘的，不利于个性的全面发展的。

大学生对这社会的认识，往往是仅仅在接收他人给出的信息和观点，而并没有充分地消化和体会，也没有自己的观点和看法，造成人云亦云的现象，缺乏用理性的视觉来审视问题和现象的锻炼，这必将导致大学生个体思维的片面化和被动化。在人际交往的态度方面，网络使人们相互之间的信任感降低了。现在，我们都讲究求诚信社会。但网络先天的虚拟性就决定了他不可避免的虚幻。面对的是电脑，你讲你是什么人你就是，甚至连性别也可以选择记得有一个很有名的笑话是:一个人对着电脑，对网络那端的那位一“网”情深，却不知对面上网的却是一只狗。所以，“我不知道你是一只狗”成为了对网络虚幻性的生动写照。很难想象，当沟通缺乏了信任这个基石，交流的内容还有多少可以相信。这不知是沟通之幸还是不幸。而且，网络的虚幻性会带来一系列的社会问题，是处于网络时代的我们不得不面对的。

3、产生交集感情障碍

在人际交往的情感方面，网络的无序性和诱惑性容易使人产生交际情感障碍。网络还会引发人们交际安全焦虑，诱发“情感冷漠症”。由于网络的产生，我们很少会和父母有心与心的交流，我们与家人的距离渐远。任何心事我们都喜欢在网上来表露，无论是与网友交谈还是发表日志，心情等，这些本该与朋友分享的东西我们习惯带到这个虚拟的世界。凭借媒介进行的沟通行为因为媒介物的特点而使得信息有所损失，尽管网络非常发达，它毕竟还是与人与人面对面的交流有所不同，话语信息讲完了，而情感的互动却如隔山打牛。沟通方式的单一化损失的不仅仅是情感，还有正义感，良知和公德心。

4、大学生溺网

大学生自由支配的时间较多，一些大学生平时下午和晚上经常上网聊天或玩游戏，真正在网上学习的寥寥无几。网络以其高度的开放性和兼容性，在带来知识和便捷的同时，也充斥了不少思想颓废甚至反动的内容和论调，而大学生正处于人生观和价值观尚未定型的重要转折阶段，对事物的辩别力和判断力往往不足，且大学生对新新事物都会有强烈的好奇心，使得他们自身意识形态受网络异样不健康信息的侵蚀，进而无法把持自己，造成恶性循环。在问卷“你平均每天上网的时间是多长”中，回答：1小时以下占25%；1-2小时占37.5%；2-5小时占29.2%；5小时以上占8.3%。结果表明长时间上网的人虽占少数，但也说明了大学生溺网的现象的存在。

了解网络对大学生的影响，在充分利用网络的优势的同时，也要正视大学生对网络的失衡问题，引起注意并解决问题。在些罗列几点建议：

1、自我节制

（1）增强自觉程度。任何时代都需要具有理性自律和人文关怀双重人格魅力的人，网络时代更是如此。大学生要至善的约束和收拢个人放纵的意志欲求，理性且道德地使用网络，在展示自身网络本领的同时，充分考虑人与社会的良性互动。

（2）培养广泛的兴趣爱好。拥有广泛的兴趣爱好，大学生必然会相对地减少上网的时间，在现实在参加更多的休闲活动，加强人与人之间的交流。

（3）寻求外在真实的协助，在真实的生活中寻找满足需求的方式，寻找真实的支持。如与辅导员老师、心理咨询老师多交流，听听他们的意见，或在学习中刻苦奋斗取得好成绩，以满足心理需要等。

2、摆正心态

一个人的生活态度决定了一个人的处世方式，积极、良好的心理必然使人勇于面对困难和挫折。倘若大学生们能够在遇到现实生活障碍和困难的时候，将其视为考验自己、战胜自己的一个机会，认真剖析原因，问题总会解决的。把网上的真诚释放的心态延续到现实中，剔除虚伪和扭曲的心性，就不至陷入无端郁闷和窘迫之中，也不必要把情感完全寄托于虚拟的网络世界，淡漠人与人之间的交流。

理想和信念是人生的精神支柱。大学生应志存高远，奋斗不息，努力创造辉煌的人生，对社会多做贡献。有了这样人生追求的大学生，自然就没有那么多网络问题了。

3、加强管理

高校管理是一个十分重要的外部环境因素。比如，高校可以多设一些相关的网络教育课程，加强网络安全和网络道德规范教育，可以在本科低年级就及时抓好这方面的管制工作，限制上网时间。

**心理个人成长报告篇十二**

提纲：一个人的一生有几个重要的阶段或许决定着人生的方向，亦或是能从根本上完全地颠覆命运。人的一生就像是一张混乱的拼图，倘若你能走好每一步那么结局将会是完好无损的。可是如果走错了一步那么结果将会是离谱的偏离原本的方向。同样心理健康也亦如此，而且心理健康在人生中有着无可替代的地位。

关键词：无知、懵懂、憧憬、叛逆、独立、自主、感恩、坚强。

人的成长囊括了许多的酸甜苦辣。幼儿时期，没有丝毫的思想对任何事都充满无知和好奇。稍微长大一点，稍许有了一点思想，对自己的未来充满幻想和期待。到了青春期，心里有发生了极大的变化，少了几分乖巧多了几分叛逆。再长大一点，叛逆的心里会逐渐的减弱更多的会是渴望独立和自主。到逐渐了解社会之后，心中不自觉的会充满感恩同时也会多几分坚强。只有真正体验过了之后才能了解人生的真正意义，真切体味泪洗过的内心才能体味到的所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。

我的人生已匆匆过了数十载，回首过去才蓦然发现自己的成长经历是那样的别有一番风味。

自我分析

幼儿时期

小时候和其他的孩子一样，总喜欢搞一些小破坏，以至于在家里总是唯我独尊。渐渐地养成了一些不好的小毛病——自傲、以自我为中心。结果可想而知——变得孤独没有朋友。在那个时期的我心理极度的不健康有些焦虑同时又有些偏激。但是妈妈告诉我只要我变得友好真诚其他小朋友就会很乐意和我交朋友的。渐渐地我意识到了要用一颗真诚的心去对待朋友才会得到真正的友谊。在那时我的心理逐渐从无知想懵懂过渡。同时我又对自己的未来充满了无限的憧憬。

青春期

我还能清楚的记得在这个时期我的内心充满了挣扎与无奈。青春期就是叛逆期的代名词。在这个叛逆的年龄无疑会做一些在大人眼中极其无聊又浪费时间的事因此我们与大人之间的争吵业务以会变得频繁。现在想想当时的行为自己都觉得不可理喻。可当时就被那该死的叛逆心理给完全控制了。

成人期

当我逐渐步入社会后才发现当初父母对我的庇护是多么的珍贵可惜当时的自己却那么不改的给舍弃了。渐渐地我懂得了珍惜与感恩，心中也多了一份对父母的关怀。此时我的心里不再有丝毫对父母的唠叨的厌恶相反我却对此充满喜悦。

自身的品质与能力

对待朋友真诚，做事认真有毅力，但缺少几分冲劲，不太有创新能力。

人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的道德操养。我崇拜有巨大人格魅力的并且也一直希望自己能成为那样的人。所以一直以来我都尽量在坚持着“五日三省吾身”的原则。在课余时间，我也会让自己充充电，提升自己的文化修养。当然我也有我自己的理想并且为了理想的实现而不断奋斗着。一个人活在世界上就的为世界负起一定的责任，有了正确的人生观，就能正确的对待自己的责任，在负起责任的同时实现自己的价值。而且我还紧跟着党的步伐，努力学习党的方针政策努力为社会为集体奉献自己的力量。在待人处事方面，我也尽量做到严于己宽于人。同时谨遵自尊者人必尊之，自贱者人必贱之的原则。做到尊老爱幼，“人不独亲其亲，不独子其子。”懂得倾听他人，懂得成功的背后往往付出了艰辛的努力，不要像“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽，却忘记了当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。要学会与人分享，我们有两个苹果交换一下，还是两个苹果，但倘若我们有两种想法交换一下，就可能有无数种想法产生。懂得“你就是我，我就是你，你就是你，我就是我的”道理。不要客观的评价一个人，更不要极端的评价一个人，每个人都有缺点，但也都有闪光之处，人无完人，要学会包容，学会发现别人的闪光点。要学会独立，在这个世界上人人都是平等的，我们没有权利要求别人必须对你好，别人也没有义务必须对你好，所以作为个体的人，我们有必要自食其力，独立其主！要学会感恩，当别人遇到困难的时候要伸出自己的双手去竭尽全力帮助，做到滴水之恩当涌泉相报。用美好的心灵看世界，总是用乐观的精神面对一生，多一份自信，少一分失望；用美好的心灵看世界，总是用积极的态度面对生活，多一份感激，少一分抱怨；用美好的心灵看世界，总是用顽强的意志面对困难和挫折，多一份勇气，少一分怯懦；用美好的心灵看世界，总是寻找到别人最好的东西，多一分肯定，少一分挑剔。

需要改进的人生的几大方面

1对凡事都需要有更多的主动性，要有更多的激情。会失去社会对他的认可，再次会失去周围人们对他的尊重与信任，最后会失去他本来可以拥有的成功人生。世界上极需这种人才，他们在任何情况下都能克服种种阻力完成任务。能做到这一点，就不会为自己的工作操心。因为世每个人不仅要学习书本上的知识，聆听他人的教导，更需要一种敬业精神，能够担起上级的托付，立即行动，全心全意地去完成任务——“把信送给加西亚”！责任不是别人的要求，而是你为自己赋予的使命。一个缺乏责任感的人，首先界上到处是散漫粗心的人，那些全力以赴的人到处都缺。

2胆子要变得更大，不要害怕丢人，成功往往在豁出去之后才能得到。任何人的成功都是要历经千辛万苦才换来的不可能是轻而易举的。就连在许多人眼里的那些金光闪闪的明星也不会例外。由一曲《忐忑》爆红的龚琳娜背后也同样有着普通人的心酸。上世纪70年代中，龚琳娜出生于贵州省贵阳市一个普通家庭，父亲是医生，母亲在一家单位上班，家里还有一个弟弟。她的家庭也就顶多算一个温饱家庭。她的成名道路上也无疑布满了荆棘。面对他人的冷嘲热讽他非但没有反放弃相反她依然信心满满。

3不要按部就班，要积极开发思维，要跳出边边框框，创新才是硬道理。没有创新就缺乏竞争力，没有创新也就没有价值的提升。第一，创新意味着改变，所谓推陈出新、气象万新、焕然一新，无不是诉说着一个“变”字；第二，创新意味着付出，因为惯性作用，没有外力是不可能有改变的，这个外力就是创新者的付出；第三，创新意味着风险，从来都说一份耕耘一份收获，而创新的付出却可能收获一份失败的回报。创新确实不容易，所以总是在创新前面加上“积极”、“勇于”、“大胆”之类的形容词。

自我奋斗目标

人是宇宙的一部分，虽然微不足道，像毛发一样，但也是一个构成部分，失去部分就没有了整体。一个人的错可以让所有人受到伤害，如果地球有了损失，影响的就是宇宙，造成负面伤害。一个人的对也可以产生影响，对宇宙的一切产生正面的影响。因此人要有明确的目标，要有奋斗的方向，才会不枉人生一世。每个人都渴望成功渴望有一个幸福的生活，但我并不渴望自己有多么的成功有多么的有地位，我只希望我能够用我自己的能力让父母过上幸福的生活能让他们安享晚年，同时也希望自己的生活能够多点快乐少点烦恼，多点充实少点虚度。

自我总结

财产，权力，这些身外之物可能随时会被偷走，但是有些是别人永远偷不走的：你的独特性，你的热情，你的直觉，这些都是你独一无二的特质，别人无从偷取，也无从模仿。

有的东西是可以被偷走的--你的财产、你的青春、你的健康、你的文字、你的权力--而有的东西是谁也偷不走的„„”。所以我宁愿做一个精神上的“奴隶”也不愿做一个物质上的“傀儡”。

人生其实很短暂，别让自己的心太累。生活中有太多的无奈，有太多的不如意，每当有不顺心的事时我们就会抱怨自己，是多么的不幸自己是多么的可怜，有时间在一边抱怨不如踏下心来好好想想自己都干了些什么呢。尽量然自己的一生过的快乐一点，少去追求一些可望不可即的事。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com