

2023年心理c证简要分析 心理学自我成长分析报告(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理c证简要分析篇一

成长就是这样，痛并快乐着。你得接受这个世界带给你的所有伤害，然后无所畏惧的长大。本站小编在此整理了20xx年心理学自我成长分析报告，供大家参考，希望大家在阅读过程中有所收获！

一、个人成长感言：

做为一名教师，每天面对天真无暇的孩子，始终在思索着，我的人生目标是什么？我的追求是什么？做为社会的人，不断探索着事物的真谛，对于我来说，更是不断探究自己是一个怎样的人作为一生的求证。在每一个人生的阶段，都力求完美，可总是有令自己遗憾的地方，也正是这些零碎的片断连接起来，才构成了自己相对完整的一生。

一个人至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己童年、少年时期的生活经历、家庭教育、氛围影响及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

二、个人问题的分析与探索

时刻把握自己的情绪波动，时刻关注别人的情绪变化，我认为对于心理调控对人际交往很有帮助。在成长过程中，我体味到了心理由幼稚趋于成熟的进步，也感受到了自己心理调节能力的欠缺，同时我还面临着一个困惑：自己的心理问题有多少，该如何解决？渐渐地，我越来越深刻地感觉到了心理学知识的缺乏，急需获得接受一次心理学专业辅导的机会，而这次对心理教师的培训恰恰提供了这一平台。

在培训中我尽量抓住有限的课堂时间认真听讲、做好笔记，各位心理专家及心理专任教师的成长经历为我的学习增加了动力，也促成我始终保持学习的热情。积极地向老师们取经，并查阅相关资料，从中学到了不少极为宝贵的心理学知识。其中既有心理学这门学科的历史与发展，例如：西方最早研究心理学的著作是希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》，心理学独立的重要标志是冯特建立心理学实验室；心理学研究的基本原则有客观性，实践性，发展性和系统性，也不乏一些科学有趣的心理测试题；挑战人生极限的拓展训练，既有通过“马加爵事件”举出了当代人普遍存在的心理问题，又贯穿了“如何实现角色转化适应新环境”等解决方法。还提供了十几条经典建议：比如说：不管什么事情，要勇敢地讲出来；情绪中不要与别人沟通等，要学会等待转机等等。在老师的耐心讲解下，这些知识在我脑海里留下了深刻的印象。

我没有宗教信仰，学习佛学，懂得生命；学习儒学，懂得入世；学习道学，懂得超脱；学习技术，掌握生存。接纳一个人做朋友，不以个性张扬和个性内敛为标准，真诚为要，孝道为先。认同别人不是委屈自己，是被别人接纳，并非没有自己的观点，求同存异，乃生存处世之道。对于别人如何评价自己，不以否为怒，不以肯为张，善纳人言，多自反省。我认为这样可以说是一个人成熟的标准。看事微观，做事宏观，处事达观，生活乐观。可以说是我的人生观，我也在努力的践行着。

三、自我改变与成长

我觉得一个人最重要的是意识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、痛苦都是今天的财富。但不是所有的人都这样理解，深刻地体会生活，才知道那些痛苦、无助的心灵多么需要真诚的心灵抚慰他们。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。如果说能用三个词形容自己的话，那就是：豁达，接纳，宽容。

当然，要成为一个优秀的心理教师，我还有很长的路要走。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来访者，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，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。

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成

长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着

校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

一、自我成长分析

(一)成长的故事

有人说过这样一句话：“生命以时间为载体，以贡献的多少反映其价值，生命的境界取决于后者而非前者。”每个人能掌握的是生与死之间的这一段生命，而让生命具有意义，不是开始或结束，而是在其过程中，从这个意义上讲，无论高峰或低谷，都是生命的成长，都值得我们珍惜和回味。

我出生在一个偏僻小山村的一个再普通不过的温馨家庭，家中共有五口人。从小时候能记忆开始，就记得父亲是一个有一手拿好厨艺、见识广、有责任心的人，是我童年成长中对我影响最大的人。母亲是个贤惠能干、心灵手巧的人，在我的成长中她一直充当着慈母的角色，我做错了事虽有批评，但都是以教育为主，哥哥和弟弟在我成长中也给了我很多愉

快而难忘的记忆。

(二) 求学之路

因为家住在偏远的山村，交通的落后，师资力量的缺少，导致教育资源的匮乏，而且学校离家里很远，都导致我的启蒙教育在很多同龄孩子之后，正所谓“淤泥池塘出荷花，贫寒家境出人才”，这也就造就了我在小学、初中时的优异成绩。高中时父母为了我的学费而远离家乡，去到沿海城市打工，我又到县城读高中，各种原因导致我学习的劲头远不如小学和初中，但是只因怀揣着一个梦想——读大学，更好的报答父母的恩情，在高中后期的努力拼搏、闯过重重困难后，终于以超出自己想象的分数考入重庆师范大学。带着梦想和激情，开启了四年充实的大学生活。我非常热爱自己的专业，一直为自己的幸运而努力。进校两年，我都是用积极的态度和饱满的热情去学习，并且在这两年中都获得过国家奖学金(这里我不知道你是获得国家助学金还是奖学金，所以你自己看一下，如果是讲助学金，就写上去，是助学金，就不写有颜色这句)这些荣誉给了我很大的鼓励，同时也给了我继续向前的动力。生活中我积极参加各项活动，不断提高自己的专业技能，我珍惜生活给予我的一切，努力奋斗着，为未来时刻准备着。

二、未来展望

每个人对未来的展望都是建立在自己以后能力所能触及和立足于现在的社会现实的，所以，在展望我自己的未来的时候，也要做到这两点。

(一) 兴趣，性格及对自己的影响

1、在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐、艺术，因为我的专业就是艺术类的，我不仅很喜欢，并能从其中获得快乐。

2、性格及对自己的影响

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，合作和适应的能力特别强。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接受。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，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，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，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，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。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。爱情方面，我是一个能懂得轻重的人，当爱情影响工作时，我会合理恰当的调节自己，对方在没空或者我有错误时，会去正确处理，不会做无理取闹的事。因为毕竟两个人需要理解和包容才能更好相处，也不会影响学习和心情。

(二)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，加强自我的领导能力，专业学习能力。能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作。虽然我对我所学专业热情无限，但深知自身知识储备的不足，今后还要不断努力，才能实现自己的奋斗目标。

1. 理论知识和专业技能欠缺，在今后的学习过程中，还需要更多的努力才行。

2. 自身的知识广度和深度不够。未来的专业知识的学习可能会遇到各种各样的问题，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，有良好的知识储备，才能更好的解决所遇到的问题。

我们每个人的生命就像滚滚长江东流水，都想流进大海这个快乐老家，水流向大海就有起有伏，也就是说我们的人生有称心就有不称心、有成功就有失败、有欢乐就有痛苦、有顺利就有挫折，哪一段是不好的呢？认得生命犹如沧海一粟，我们就要利用人生短短的几万天，去活出自己的精彩，用赏识的观点来面对你的人生，失败了请你不要放弃，那是你未来成功的垫脚石；痛苦时你不要绝望，那是你未来欢乐的基础；遇到挫折请你继续坚持，那是你通向未来的必经路；享受苦难、享受失落、享受烦恼、享受孤独、享受委屈就像享受黑夜是未来的黎明一样，因为这是生命中不可避免的。

心理c证简要分析篇二

每个人都希望拥有一个健康的身体，而健康之于人，不仅仅指生理方面，它还包括我们的心理状况。跨世纪的一代大学生面临的一个极其重要的任务就是：在全部意义上参与健康，做一个生理、心理都臻于完美的真正健康的人。

对于我们大学生，心理健康的标准包括：正常的智力、良好的情绪、健全的意志、和谐的人际关系、正常的自我观念、成熟的心理行为等等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，是大学生成才的基础。

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和

制约着全面发展的实现。心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。

想要做一名合格的大学生，心理健康是很重要的。但正确的自我认知是达成心理健康的重要前提。实事求是的认识自己，评价自己，激励自己，扬长避短，奋发上进。但作为一名大学生，很多的时候不能积极乐观的生活。像我来说，以前很多的时候不切合实际，喜欢悲伤地歌曲、故事等，喜欢一个人独处，有什么事情都喜欢憋在心里，所以心情有的时候很忧郁，很悲伤，平时偶尔会有些消极，情绪消沉，我的朋友也很少。在进入大学后，有点不适应这样的生活，后来我参加各种活动，积极锻炼自己，现在的我和以前真的很不一样。现在，我觉得我不再是一个消极的人，我会乐观的看待事情，能够很好的调节自己的心情。但有的时候做事情太急躁，容易出错，所以我还要在实践中锻炼自己，磨练自己。

情绪是人对客观事情态度的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人在活动中，在接触客观外界时，并不是单纯的认识事情，而总是对客观事物抱有一定的态度，同时在内心深处产生一种特殊的体验，这种态度、体验就是情绪。良好的心境能促进人的身体健康，并有助于充分调动人的积极性，提高工作效率。相反不良的心境则让人心烦意乱，且意志消沉容易激怒，对人的健康起着极大地危害作用。

青年大学生由于内心抑制和自我控制力尚在发展阶段，表现更加突出。有的时候我们会因为一件小事而生气、发怒。在我心情很烦躁的时候，就会经常说话冲人，因此不光让朋友生气，自己也很生气，事后又觉得很对不起别人，但是说出去的话就像泼出去的水，怎么能收回呢，虽然给别人已经道歉了，但毕竟给人家造成了伤害。所以在平时的生活中，我们不能由着自己的性子，要学会克制自己的情绪不断提高自身的修养，遇到事情要冷静，考虑周全，切莫图一时之快，逞一时之勇。在大学这段时间，我觉得我的变化很大，能够听取别人的意见，接受别人的批评，而不会再生气发怒。

居里夫人曾这样说过：“人要有毅力，否则将一事无成。”而伟大的科学家爱因斯坦则指出：“优美的性格和钢铁般的意志，比智慧和博爱更为重要。”如果说信念给人以奋斗的动力，那么意志则直接控制人的事业成功，没有顽强的意志也就没有成功。意志品质是指建立在意志目的性和驱动性这两个基本特征之上的各种品质特点。主要包括：自觉性、坚毅性、果断性、自制力和勇敢。而意志的标准就是这些品质的综合。

对于我，我觉得我是一个坚毅的人。在平时的生活中，我做事情能够坚持到底，能够克服一切困难、战胜挫折，但也不是一个我行我素，固执己见的人。自觉性贯穿于整个意志行动的始终，是产生坚强意志的精神支柱，有的时候做事情的确要自觉遵守一些制度，但并不是盲从和独断。有些人缺乏主见，行动易受别人的影响和发生动摇的倾向。这点有的时候和我很符合，不能够很果断的做出一些决定，而且很容易改变主意，受别人的影响，事后也很苦恼。因此在平时的生活中，要学会自己作出决定，对于别人的意见要先思考，先判断是不是符合自己，然后再决定。同时作为一名大学生还要有自制力。没有制动器就不可能有汽车，而没有克制就不可能有任何意志。与自制力相反的品质是任性冲动。当然，我们肯定有自制力，但有的时候我们也会放纵自己，感情用事等等。有的时候的确我们不用对自己要求太高，偶尔的放松一下对我们也有好处。但在对待一些严肃的事情时，我们要严肃对待。

和谐的人际关系对于我们大学生是必不可少的。一个现实的人是不可能离群索居的，总是生活和活动于一定的群体之中。同时，社会本身也需要一定的团体和组织。在大学这个特定的环境里，大学生的人际关系要怎样处理很重要。在平时的生活学习中，我通常团结同学，乐于助人，是同学的好朋友。而且性格开朗、热爱生活，而且能够保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过与

别人交往，使我能够认识大学生的社会责任，增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，更好的健康发展。在学习之余我还积极参加业余活动，丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生生活，而且为我的健康发展提供了课堂以外的活动机会。比如我加入爱心学校，在爱心学校中，我收获颇多。现在能够很好的与那些顽皮的小学生沟通交流，能够了解社会上的一些现状等等。

因此，作为一名大学生，我们应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

心理c证简要分析篇三

我出生在湖南邵阳，那是一个美丽的湘南城市。蓦然回首，已走过三十三个春秋。生命的历程短暂而漫长，无论是经历过的身心痛苦，还是品尝到的酣醇幸福；无论是感受过的酸甜苦辣，还是喜怒哀乐，如今的我，都把它当作人生的财富，指引我好好地走完生命之路。

儿时的我体弱多病，总是吃不完的药，生不完的病。每当在昏暗的油灯下做完作业，听母亲讲童话故事，唱湖南花鼓戏时，心中总是涌动着强烈的愿望——我一定要飞，我一定能飞。

从我记事起，印象最深的就是父亲，由于工作的缘故，父亲和母亲不生活在一起，父亲每次回来会带回许多儿童读物，在我幼小的心灵里使我对文学充满了无限的好奇和兴趣。我感谢我的父亲。

在童年的记忆中，当母亲班上的学生生病时，母亲总是把平

时舍不得花的肉票买完，把学生引到家里，把我们兄妹少有的几件衣服让出点让贫困学生带走；当我获得学习或作文、书法比赛的任何奖励时，母亲总是表扬我，鼓励我，对我的老师表示深深地感激；当我因故感到十分委屈时，当我遇到困难挫折打击时，母亲总是耐心倾听完我的哭诉，然后和我一起分析因果。最后，总是忘不了对我说一句：会怪怪自己，不会怪怪他人，做人首先学会原谅自己，才会原谅别人。母亲不仅孕育我们的生命，更教会了我们做人，使我们兄妹现在在各自的岗位上都是优秀的，出色的。我感谢母亲，膜拜母亲，在母亲的身上具备了中华民族女性所具有的一切优良品质。母亲让我懂得了对生活感恩，对他人感恩，懂得了对生活中的事件正确归因。

八五年，我们兄妹随母亲迁到邵阳市和我父亲一起生活。由于城乡差异大和人际交往范围的变化，凡事我都主动表现自己，都愿自己思考和解决，开始有了成人感，并有了当作家、考名牌大学的梦想。对自己的前途和未来有了切实的打算，做出了人生的第一次自我决定，当时最大的感受是理想多么美好，可是和现实还存在差距，有了理想和现实的差距感。

九一年的高考我认为是我人生最大的失败和挫折。作为学校的文科尖子，由于志愿填报的失利，我上了我最不喜欢的师范类大学——华中师范大学。高考语文成绩139分，全省单课排名居第一位，更火上加油的是被分配到教育系学校教育专业，入错了大门又走错了小门，我填报的志愿是中国人民大学中文系汉语言专业，可是因为政治的失误仅仅因5分之差与人大失之交臂。特别是平时比我差的同学有好多都进了自己心仪的大学，当时那种感受真是天昏地暗，心理的打击可谓是到了崩溃的边缘。感激我的母亲和我高三的班主任，让我理性地反思了自己的认知，客观地评估现状，走出了人生的低谷，带着轻松的心情开始了我的大学生活。

大学毕业后我被分配到海南琼海师范学校(现升格为海南软件职业技术学院)担任心理学、教育学、人际交流、小学教育儿

童心理学、现代秘书心理学等课程的教学和班主任工作，1998年，我校98级小学教育专业一男生因为抑郁症上吊自杀，这个事件在我的心理引起了强烈的震撼，我开始思考和酝酿在学校中开展心理健康教育的设想，1999年初，在我的建议下，学校成立了心理健康教育中心，开始从事一系列的心理健康教育工作，形式多样，效果反馈显著，在全院师生中产生了积极的影响。开始了我人生发展的新开端，真正找到自我的价值和定位。

在软件学院，我担任教学工作20xx年，先后兼(专)职做班主任工作5年、学生心理健康辅导7年；参加了华中师范大学的教育经济管理研究生课程班的进修、北京大学举办的《全国大中专学生心理健康教育与辅导》研修班培训、海南省高校心理咨询培训班的学习。先后主修的课程有《医学心理学》、《发展心理学》、《咨询咨询学》等课程；本人举办各类专题大型讲座50余次，如：《如何适用新生活》、《如何学习》、《青春无暇，关爱女生》、《马家爵案件引发的思考》、《网络对大学生的心理影响和教育策略》、《做好就业前的心理准备》、《面试技巧和注意事项》、《如何建立良好的人际关系》、《关注自己，悦纳别人》等；创建心理健康网页，申报省级课题《大学生心理健康电子档案的建立和测量工具软件的开发和应用》。从单纯的教学工作跨入到教学和科研相结合，并在此中得历练和成长。也得到了师生和院领导的肯定和赞扬。先后多次获省、学院的表彰和奖励；先后在大学学报和省级以上刊物发表专业学术论文多篇，连续6年度荣获先进工作者、优秀教师、优秀青年教师、优秀班主任等称号。也赢得了学生的厚爱 and 回报，在每年度学生评教中我的优秀率一直处于前列。特别是当我帮助迷茫的同学重新找到方向、失恋的同学走出泥泞，无心向学的学生有了自己的理想和追求目标，更使我深深地体会到：人的自我价值是在社会实践中体现，而获得社会的认可更是我莫大的荣幸。

热情、真诚、善良、助人和敬业务实是我的良好品质，也是我在工作和人际关系中得到大家支持和帮助的基础。灵活、

沉稳、果断、毅力和修养是我要不断努力改进的主要方面。我曾用艾森克人格问卷进行了自测，属外向不稳定型。这与自己的个性基本相符，我最好的朋友们是这样评价我的：为人真诚善良，感情丰富细腻，工作热情积极高效，但沉稳不足，灵活不够。别人对我的批评意见通常也是说我有时做事情太认真死板，待人老实没心眼。因此，我更要努力继续发扬自己的长处，努力改进自己的不足方面。

我的基本人生观是：关注自己，悦纳别人，助人助己。充实的工作和生活，广泛的兴趣和爱好，让我感到大多数时间我的心境是愉悦和恬静的。特别是从事心理咨询工作以来，对待他人的评价有了质的改变。从前是爱憎分明，现在能理性的分析，客观地评价，真正深切地领悟‘存在就是合理’一语的含意。在与他人的相处中，人际关系和谐，不仅能付出真诚与关怀，更多地能付出理解与包容了。

感谢生活，它让我找到一个豁达而又包容、沉稳而又善良的先生，它赐予我一个漂亮而又可爱、聪明而又伶俐的女儿。他们给了我莫大的支持和鼓励、幸福和快乐，更给了我一个温馨和谐而又自由安逸的家。在先生和女儿的身上，我懂得了什么是爱，什么是成熟，什么是童真，什么是童趣。那就是：明确对自己、对他人、对社会的责任，快乐地生活，世界是多么地美好。

对宗教我一直都有浓厚的兴趣，尽管我不是任何一门派的教徒。但从古兰经到圣经，从印度教到犹太教，我看到了宗教的力量：一本古兰经把一盘散沙式的阿拉伯民族凝聚了起来；十八世纪的传教士为了信仰前赴后继；神光立雪断臂等等，不能不使我震撼，我深深地敬重那些有信仰的人士。从宗教中，我读到了博爱，更读懂了上帝只救自救之人。这与我们心理咨询的助人自助是何其相似，不同的是，我们的工作是在实在的，而上帝是虚幻的。

我喜欢文学、艺术作品，尤其是散文，诗歌，它们能让我感

受美，欣赏美，接受美的熏陶，让我心情舒畅，精神饱满投入每天的工作和生活。我也关注当代社会纪实，无论是喜剧或悲剧，也不管是讴歌或批评，它们都能使我从中吸取养分，加深对生活的领悟，从而更坚守自己“损人利己的事不为、利人不损己的事多为、利人利己的事大为”的行为准则。在对文学的挚爱中，我获益匪浅，最重要的是使我学会了爱，也学会如何表达自己的爱，分享和传递自己的爱。我喜欢写作，记录自己心路成长的历程，记录孩子在成长过程中的点点滴滴。在现实生活中，我对弱势群体充满了同情与关注。先后资助云南三位贫困家庭的孩子，曾多次组织学生去市敬老院开展献爱心活动，让那些孤寡老人感受到社会大集体的温暖，在大街上我会给乞讨的残疾老人和孩子献出自己的爱心，尽管是微不足道的，可是能让他们感受到温暖；我也曾帮助过在校贫困大学生，给予一些钱物的济助，更重要的是在我的倡议下学院成立了特困生基金，特困生的问题引起了学院领导的高度关注。

真诚、豁达、助人三个词应该是对我最好的描述。

在我成长的过程中，不同时代和年龄我崇尚不同的英雄人物，而经得起岁月洗礼存留在我心中的人物却是为贫困山区的孩子的教育默默奉献一生的人。有人说他们不是英雄，我却认为他们是英雄中的英雄。有人说他们是傻瓜，的确他们正是教育大师陶行之先生所颂扬的傻瓜：种傻瓜，得傻瓜，唯傻瓜救中华。在他们的身上，我看见了祥和纯净的心灵，平凡高尚的情操，看到了民族的希望，他们是我们为人师者的榜样，教育界中的楷模，更是我心中的偶像。我个人的奋斗目标是：让学院的心理咨询室成为学生的心灵之家，使自己成为一名合格甚至是出色的心理咨询师。我有理由相信：生命会给你需要的东西，只要你不断地向它要，在要的时候说大声，说清楚。我没有理由不相信自己。

心理c证简要分析篇四

我出生在湖南邵阳，那是一个美丽的湘南城市。蓦然回首，已走过三十三个春秋。生命的历程短暂而漫长，无论是经历过的身心痛苦，还是品尝到的酣醇幸福；无论是感受过的酸甜苦辣，还是喜怒哀乐，如今的我，都把它当作人生的财富，指引我好好地走完生命之路。

儿时的我体弱多病，总是吃不完的药，生不完的病。每当在昏暗的油灯下做完作业，听母亲讲童话故事，唱湖南花鼓戏时，心中总是涌动着强烈的愿望——我一定要飞，我一定能飞。

从我记事起，印象最深的就是父亲，由于工作的缘故，父亲和母亲不生活在一起，父亲每次回来会带回许多儿童读物，在我幼小的心灵里使我对文学充满了无限的好奇和兴趣。我感谢我的父亲。

在童年的记忆中，当母亲班上的学生生病时，母亲总是把平时舍不得花的肉票买完，把学生引到家里，把我们兄妹少有的几件衣服让出点让贫困学生带走；当我获得学习或作文、书法比赛的任何奖励时，母亲总是表扬我，鼓励我，对我的老师表示深深地感激；当我因故感到十分委屈时，当我遇到困难挫折打击时，母亲总是耐心倾听完我的哭诉，然后和我一起分析因果。最后，总是忘不了对我说一句：会怪怪自己，不会怪怪他人，做人首先学会原谅自己，才会原谅别人。母亲不仅孕育我们的生命，更教会了我们做人，使我们兄妹现在在各自的岗位上都是优秀的，出色的。我感谢母亲，膜拜母亲，在母亲的身上具备了中华民族女性所具有的一切优良品质。母亲让我懂得了对生活感恩，对他人感恩，懂得了对生活中的事件正确归因。

八五年，我们兄妹随母亲迁到邵阳市和我父亲一起生活。由于城乡差异大和人际交往范围的改变，凡事我都主动表现自

己，都愿自己思考和解决，开始有了成人感，并有了当作家、考名牌大学的梦想。对自己的前途和未来有了切实的打算，做出了人生的第一次自我决定，当时最大的感受是理想多么美好，可是和现实还存在差距，有了理想和现实的差距感。

九一年的高考我认为是我人生最大的失败和挫折。作为学校的文科尖子，由于志愿填报的失利，我上了我最不喜欢的师范类大学—华中师范大学。高考语文成绩139分，全省单课排名居第一位，更火上加油的是被分配到教育系学校教育专业，入错了大门又走错了小门，我填报的志愿是中国人民大学中文系汉语言专业，可是因为政治的失误仅仅因5分之差与人大失之交臂。特别是平时比我差的同学有好多都进了自己心仪的大学，当时那种感受真是天昏地暗，心理的打击可谓是到了崩溃的边缘。感激我的母亲和我高三的班主任，让我理性地反思了自己的认知，客观地评估现状，走出了人生的低谷，带着轻松的心情开始了我的大学生活。

大学毕业后我被分配到海南琼海师范学校(现升格为海南软件职业技术学院)担任心理学、教育学、人际交流、小学教育儿童心理学、现代秘书心理学等课程的教学和班主任工作，1998年，我校98级小学教育专业一男生因为抑郁症上吊自杀，这个事件在我的心理引起了强烈的震撼，我开始思考和酝酿在学校中开展心理健康教育的设想，1999年初，在我的建议下，学校成立了心理健康教育中心，开始从事一系列的心理健康教育工作，形式多样，效果反馈显著，在全院师生中产生了积极的影响。开始了我人生发展的新开端，真正找到自我的价值和定位。

在软件学院，我担任教学工作20xx年，先后兼(专)职做班主任工作5年、学生心理健康辅导7年;参加了华中师范大学的教育经济管理研究生课程班的进修、北京大学举办的《全国大中专学生心理健康教育与辅导》研修班培训、海南省高校心理咨询培训班的学习。先后主修的课程有《医学心理学》、《发展心理学》、《咨询咨询学》等课程;本人举办各类专题

大型讲座50余次，如：《如何适用新生活》、《如何学习》、《青春无暇，关爱女生》、《马家爵案件引发的思考》、《网络对大学生的心理影响和教育策略》、《做好就业前的心理准备》、《面试技巧和注意事项》、《如何建立良好的人际关系》、《关注自己，悦纳别人》等；创建心理健康网页，申报省级课题《大学生心理健康电子档案的建立和测量工具软件的开发和应用》。从单纯的教学工作跨入到教学和科研相结合，并在此中得历练和成长。也得到了师生和院领导的肯定和赞扬。先后多次获省、学院的表彰和奖励；先后在大学学报和省级以上刊物发表专业学术论文多篇，连续6年度荣获先进工作者、优秀教师、优秀青年教师、优秀班主任等称号。也赢得了学生的厚爱 and 回报，在每年度学生评教中我的优秀率一直处于前列。特别是当我帮助迷茫的同学重新找到方向、失恋的同学走出泥泞，无心向学的学生有了自己的理想和追求目标，更使我深深地体会到：人的自我价值是在社会实践中体现，而获得社会的认可更是我莫大的荣幸。

热情、真诚、善良、助人和敬业务实是我的良好品质，也是我在工作和人际关系中得到大家支持和帮助的基础。灵活、沉稳、果断、毅力和修养是我要不断努力改进的主要方面。我曾用艾森克人格问卷进行了自测，属外向不稳定型。这与自己的个性基本相符，我最好的朋友们是这样评价我的：为人真诚善良，感情丰富细腻，工作热情积极高效，但沉稳不足，灵活不够。别人对我的批评意见通常也是说我有时做事情太认真死板，待人老实没心眼。因此，我更要努力继续发扬自己的长处，努力改进自己的不足方面。

我的基本人生观是：关注自己，悦纳别人，助人助己。充实的工作和生活，广泛的兴趣和爱好，让我感到大多数时间我的心境是愉悦和恬静的。特别是从事心理咨询工作以来，对待他人的评价有了质的改变。从前是爱憎分明，现在能理性的分析，客观地评价，真正深切地领悟‘存在就是合理’一语的含意。在与他人的相处中，人际关系和谐，不仅能付出真诚与关怀，更多地能付出理解与包容了。

感谢生活，它让我找到一个豁达而又包容、沉稳而又善良的先生，它赐予我一个漂亮而又可爱、聪明而又伶俐的女儿。他们给了我莫大的支持和鼓励、幸福和快乐，更给了我一个温馨和谐而又自由安逸的家。在先生和女儿的身上，我懂得了什么是爱，什么是成熟，什么是童真，什么是童趣。那就是：明确对自己、对他人、对社会的责任，快乐地生活，世界是多么地美好。

对宗教我一直都有浓厚的兴趣，尽管我不是任何一门派的教徒。但从古兰经到圣经，从印度教到犹太教，我看到了宗教的力量：一本古兰经把一盘散沙式的阿拉伯民族凝聚了起来；十八世纪的传教士为了信仰前赴后继；神光立雪断臂等等，不能不使我震撼，我深深地敬重那些有信仰的人士。从宗教中，我读到了博爱，更读懂了上帝只救自救之人。这与我们心理咨询的助人自助是何其相似，不同的是，我们的工作是在实在的，而上帝是虚幻的。

我喜欢文学、艺术作品，尤其是散文，诗歌，它们能让我感受美，欣赏美，接受美的熏陶，让我心情舒畅，精神饱满投入每天的工作和生活。我也关注当代社会纪实，无论是喜剧或悲剧，也不管是讴歌或批评，它们都能使我从中吸取养分，加深对生活的领悟，从而更坚守自己“损人利己的事不为、利人不损己的事多为、利人利己的事大为”的行为准则。在对文学的挚爱中，我获益匪浅，最重要的是使我学会了爱，也学会如何表达自己的爱，分享和传递自己的爱。我喜欢写作，记录自己心路成长的历程，记录孩子在成长过程中的点点滴滴。在现实生活中，我对弱势群体充满了同情与关注。先后资助云南三位贫困家庭的孩子，曾多次组织学生去市敬老院开展献爱心活动，让那些孤寡老人感受到社会大集体的温暖，在大街上我会给乞讨的残疾老人和孩子献出自己的爱心，尽管是微不足道的，可是能让他们感受到温暖；我也曾帮助过在校贫困大学生，给予一些钱物的济助，更重要的是在我的倡议下学院成立了特困生基金，特困生的问题引起了学院领导的高度关注。

真诚、豁达、助人三个词应该是对我最好的描述。

在我成长的过程中，不同时代和年龄我崇尚不同的英雄人物，而经得起岁月洗礼存留在我心中的人物却是为贫困山区的孩子的教育默默奉献一生的人。有人说他们不是英雄，我却认为他们是英雄中的英雄。有人说他们是傻瓜，的确他们正是教育大师陶行之先生所颂扬的傻瓜：种傻瓜，得傻瓜，唯傻瓜救中华。在他们的身上，我看见了祥和纯净的心灵，平凡高尚的情操，看到了民族的希望，他们是我们为人师者的榜样，教育界中的楷模，更是我心中的偶像。我个人的奋斗目标是：让学院的心理咨询室成为学生的心灵之家，使自己成为一名合格甚至是出色的心理咨询师。我有理由相信：生命会给你需要的东西，只要你不断地向它要，在要的时候说大声，说清楚。我没有理由不相信自己。

心理c证简要分析篇五

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

受到遗传和环境的双重影响，尤其是幼年时期的原生家庭的教养方式，对心理健康的发展影响甚大。心理健康突出在社交、生产、生活上能与其他人保持较好的沟通或配合，能良好地处理生活中发生的各种情况。