

心理作业自我成长报告 大学生心理学自我成长报告(优质10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。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

心理作业自我成长报告篇一

学生从小学一路走到大学，然后大学毕业面临择业。一直以来从一所学校进入到另外一所学校，虽然周围的变了，身边的人变了，但是性质没有变，始终是接受老师传授的知识。而大学毕业踏入工作岗位，变得不仅是身处的环境，身边的人，最重要的是生活的主体内容的性质变化。毕业大学生们要从相对纯净的校园进入到五光十色的社会，从随意性很大的课堂生活进入到不能旷工、不能怠工且在专业性、技术性都有诸多要求的工作岗位上。生活内容性质的转变，周围环境的变化，以及怎样应对错综复杂的人际关系，这对刚刚毕业的大学生来说都是一个心理上的巨大磨练，都有一个漫长的心理蜕变的过程。

大学生以往生活的环境是相对比较封闭的校园和家庭，毕业之后进入工作岗位面对的就是在各方面都比较开放的社会生活。一部分大学生对新的生活模式，新的生活环境充满新鲜感和好奇，对社会生活抱有过高的期望。这部分大学生会在刚开始接触工作的时候精神头十足，可一旦在工作中遇到实际困难，就会造成很大的心理落差。还有一部分大学生对社会身份的转变不能很好的掌握，看不惯社会生活中形形色色的世俗，无法很好的处理工作中上下级以及同事之间错综复杂的人际关系，从而对工作产生厌恶的情绪，负面情绪长时间得不到正确的调整，久而久之就会形成心理障碍。工作不能得心应手，人际关系上不能突破，一部分大学生会把现在

的工作生活与过去作为学生的校园生活进行比较，觉得校园生活简单美好，想要重新回到校园借此逃避现实。这种不能正确的面对现实的心态被称为逃避心理。针对这种心理大学生要做好对自我心态的调节，面对困难找到原因，找到解决的办法，而不是一味的用不切实际的想法来逃避现实。

自卑心理和自负心理是两个对立的极端。这两种心理都是不正确的，都会影响毕业大学生的身心健康。毕业大学生以前所在的学校是一个相对纯净的环境，没有太多的利益纠葛以及人情世故。进入到工作以后也就意味着进入了社会生活。工作中首先面临的是工作内容的实际操作，大学生之前在学校所学习掌握的知识在实际的应用中并不是很理想，这给大学生的心理上就造成了一个打击。其次在工作中要面对的还有自己的领导、同级同事、以及下属，在处理这三层人际关系上，没有社会实践仅靠书本上的理论知识是根本不可能实现的。人际关系处理不好，同样会导致大学生自卑心理的形成。自卑是缺乏自信心的表现，树立信心是战胜自卑心理的关键。毕业大学生刚刚踏入岗位在陌生环境陌生模式下产生的自卑心理并不是一般意义上真正的自卑。这种自卑心理只要稍加调试很快就能转变成一股力量，成为成功的推动力。不能熟练的工作是因为刚刚入职，需要一段时间的磨合，给自己树立信心，在工作上多加练习，尽快的掌握。这种自卑心理也会随着对工作环境的熟悉，工作内容的掌握而消失。不要太早的放弃，给自己一点信心，也给自己一个机会。善于发掘、利用自身的“资源”改变自己适应环境。

其次自负心理，往往出现在一些在校期间成绩优秀表现比较突出的大学生身上。他们进入工作岗位之后，认为凭借自己的文凭和工作能力做目前的工作是大材小用了，对公司现有的职位安排进行比较，会认为某人文凭能力都不如自己职位薪水却都高过自己，造成心理上的不平衡，工作态度不积极，总想着升职加薪。提高自我认识是改变自负心理的关键。大学生要全面的认识自我，不仅要看到自己的长处和优点还要清楚自己的缺点和不足。

有的人跳槽是为了能获得更优厚的薪水；有的人是为了自己的特长能更好的发挥；有的人是为以后自主创业积累经验和财富；有的人是因为不受老板重视力求更广阔的发展空间；有的是无法和谐的处理同事之间的关系等等。总体来看，跳槽不论是出于什么原因，还是跳的对与不对，都是为了追求自身价值的肯定和对自尊意识的维护。但是也有一些大学生总是在不断跳槽，工作一段时间发现不符合自己预期的标准，然后换另外一份工作，这种总是抱着下一份工作会更合适的心理，让大学生不能对自己负责，也不能对用人单位负责。跳槽是一种对自我价值的追求和维护自尊意识的心理情绪，跳槽心理并不是不可取的，而是要懂得如何去跳，如何跳好，如果本身对工作很满意只是无法处理好人际关系，要懂得忍，人与人之间的相处需要时间的磨合。通过一定时间的相处，同事之间的关系也会有好转，不是非要通过跳槽来解决的。

初入职场的的大学生经过在工作上的磨练，不仅工作业务水平会得到提升，心理素质也会有显著的提高。在工作上遇到不懂得问题，要虚心向同事请教，要树立集体主义思想，把公司当成一个集体，互帮互助。在处理工作中产生的负面心理情绪的时候要及时的调整心态，树立自信，提高自己的认知能力，科学的看待问题、解决问题。当前科学技术日新月异，社会对人才的要求也更加的严格。经济与技术的竞争，其实就是人才的竞争。在无处不在的竞争环境下，大学生要有居安思危的心理，做好自己岗位工作的同时懂得学习充电，努力提高自己的综合素质，以便在以后的职场生涯中谋求更好的发展。

心理作业自我成长报告篇二

自从学了点心理学后，我发现我成长的每个脚印基本上能在心理学中找到挂钩的理论，并且能让我更清楚的了解自己。

我出生于农村，但在城市长大，所以我一直处于一种交叉的状态。

在还没有上学前，我跟奶奶在农村里生活，所以我常常会帮我奶奶干一些简单的农活。在这个年龄段，我对什么都很好奇，所以这些活我干的不亦乐乎。尤其是得到奶奶的夸奖，我就干的更起劲了。由于我是多血质的人，所以不像其他女生那么乖巧听话。因此在农村我经常跟哥哥或附近的小孩一起去爬树、爬山，在水中玩耍，或偷摘别人的东西等各种刺激又好玩的事。如果说那个阶段是最深刻的，我觉得这段生活是活的最逍遥自在的了。在这个阶段是最单纯、最无忧的了，就算天塌下来，我都不用去理会。

要结束农村生活，是要付出代价的。在农村，我家养了一条很温顺听话的老狗。由于我们没办法带它去城市，也没有人愿意领养它，于是他们就要把它给杀了。在杀它的时候，它到处乱跑，想躲避一劫，但他们并不怜惜它，最后它只能无奈的跑来我身边，向我求救。我当时还轻轻的抚摸着它，谁知大人们一把抓住它，它挣扎着，从我身边消失了。我至今还深深的记得它那失望的眼神，有时做梦都还梦到那种场景。所以到现今为止，我都不敢再靠近狗的原因之一。

来到城市，一切都很陌生，也失去了许多的自由，但也懂得很多。

刚上小学时，由于语言的障碍，我很少讲话，所以结识的朋友少的可怜。我常常一个人坐在那里观察着他们，看他们嬉闹，看他们吃零食，并且会不知不觉的去模仿他们的一些动作。但活泼型的人一般适应能力都比较强，所以我很快就融入了这个集体。并且还养成了许多坏习惯，喜欢乱花钱，而且基本上每个周末都会去溜冰。我变得越来越爱出去玩，花的钱也越来越多，成绩一直往下掉。所以我妈就骂了我一顿，但我依旧。我妈见骂我不见效，便跟我讲道理，并且缩减了我的零花钱。当时我好像懂事了很多，开始认真学习了，也很少出去玩了，也没主动向他们要过零花钱了。所以我的性格应该也是从这个时期开始发生转变的吧。成了一个内向兼外向的人，但外向占的多一点。因为环境因素也能影响人格

的变化，况且性格是后天所得的，所以我有此种变化也不足为奇。

在中学时期，我的叛逆心理比较突出，但也能自我控制。由于家里人都希望自己家的小孩学会更多的东西，但也要学习好。由于我参加的社团多，在学习上的精力也就少了。不过学校常爱月考、排名次和开家长会，还弄了个学校与家长的互动平台，常常学校有什么与我相关的事都会第一时间发送到我妈手机上。所以我倍感压力大，也常听家人唠唠叨叨的。由于无法忍受，我常顶嘴，说一些不该说的话，令他们伤透了心。但每次我说完这些话，我也很难受，因为这并不是我想说的话。沟通真的是桥梁，我妈常爱跟我讲道理，每每讲完，我都受益匪浅。所以我慢慢地学会了自我控制，不再乱讲话，尽量不惹他们生气。也慢慢地在他们眼里我成了乖乖女。

如今踏入大学门槛将一学年了，经历过各种面试，有失败，有成功，各种情绪交错在一起，犹如五味瓶。参加各种活动，收获甚多，但也十分的苦恼，不知如何平衡学习与娱乐。尤其在一次助教中，我深深的感觉到我的知识是多么的浅薄。当时我教一个三年级学生的语文，一开始她的问题就把我给难倒了。对于英语专业的我，已经很久没接触过四字成语了，还有什么相关的词组填空，以及诗歌等。自此之后，我开始真正地认识到了自己的知识水平。但我不气妥，我要改变这种状态，所以就得实践。只有实践才能得真知。品尝过，摸索过，才得知自己的不足，也会发现心态是很重要的。无论你面对的是什麼，只要你的心态是好的，是自信的，你都会尽力去做好每件事。不断的完善自己，挑战自己。

在大学里，我还深深地体会到合作、自主的重要性。在这个小社会，活动以及我们的学习都离不开合作，所以要处理好人际关系也是至关重要的。但能达到“我好，你也好”的双赢的状态，这是一种快乐又良性互动的人际交往的关系。

每个人都有属于自己的秘密小天地，我也不例外。我也恋爱过，现在的我认为那只是亲密与激情的浪漫的爱，并不是完美的爱。那时的我，算是随着潮流吧。所以现在想来当时那种失恋的情绪，还真有点悲观呢。现在总算清楚了什么叫理论上的“爱情”了。但理论归理论的认识，谁知道以后呢。

心理作业自我成长报告篇三

“高效课堂”充分体现了新课改教学理念。课堂是一个舞台，人人自由，充分展示自己，我成功、我快乐。教师起引领作用，改变传统教学模式，还课堂于学生，使学生在快乐中学习。高效课堂的实质应重点专注于学生能否在课堂教学中进行积极的、有效的学习。

下面就结合我校的课堂教学活动，我简单谈一下自己的几点体会和感悟：

学生只有在课堂上真正拥有了时间和空间，才能真正落实学生的主体地位，才有可能自主学习。“把孩子们当作活生生的人来看待，让校园里充满民主平等，让老师学生在校园里自由呼吸！教育就不会有多少问题”。由此，我联想到我们的课堂教学，尽管并不完全是老师“满堂灌”，但是学生并没有完全地参与到课堂的教学中，只是被动地听。这样就大大地助长了学生对老师的依赖心理和懒惰心理。因此，在以后的课堂教学中，我们教师应积极调动学生的学习兴趣，让学生大胆地讲，大胆地说，让学生积极地参与到学习当中，在“动”中学。我们教师的任务并不仅仅为教给学生知识，更重要的是教会学生如何学习，只有这样，才能实现我们新课改的目的！

反思自己的课堂教学，我认为：下一步的一项非常重要的任务，就是想尽一切办法挖掘学生们的潜能，让他们的潜能课堂上得以释放。

课堂上鼓励每一位学生都要参与讨论，尽量给更多的孩子以表现的机会，特别是性格内向和学困生，为此课堂上，教师并没限制学生发言的机会，大家可以主动争取发言，目的是让更多的学生参与到课堂中来。学生的学习有了兴趣，就有了热情，有了热情学习成绩自然也就上来了。我觉得今后我们的课堂要加强师生间的情感交流，形成亲切、和谐的氛围，给课堂创造一种群体的感情氛围，使师生产生共鸣。今后在课堂上，注意到用自己真诚的心，亲切的教态来组织课堂，来感染每一位同学，并且要潜移默化的教育孩子如何做人，如何做事，做到“学高为师，身正为范”。

教师为主导，学生为主体，把课堂真正的还给了学生。老师真正轻松了吗？不是的。因为“功夫在课外”，老师的任务更重了。只有充分预习，才会有丰富多彩的课堂展示。要使学生课堂上的活动有意义，一定要加强预习。学生的预习实际上是在教师指导下的自学，帮助学生明确目标任务、引导学生掌握学习方式方法，教师的精心备课准备，充分自觉地把学生带入了一种想学、能学、抢着学的氛围之中。使学生们不但能积极参与课堂并且能有效地参与课堂。

回想我们的课堂，有时学生动起来了，大多数是形式上的花样翻新，而不是内涵的真正变化。我们要立足本土，因地制宜，不搞形式，尽心备课，让学生们的潜在在课堂上超常的释放出来，让学生们的思维在课堂上动起来，学生的灵感生发出来，课堂精彩起来。

高效课堂是每位教师不断追求的一个重要目标，什么样的课堂是高效课堂，不同的人可能有不同的看法。怎样去做才能使课堂高效，这也是我们每位教师永恒的追求。根据多年的教学实践，略谈几点粗浅的看法：我认为一节可以称得上高效的课，必须达到：

在教学活动中，用最少的的时间、最小的精力投入，取得尽可能多的`教学效果，实现特定的教学目标。换句话说就是课堂

上的每一分钟，都得尽其所用。使所有的学生都有收获，都有提高。使每个学生在知识、技能、方法与情感、态度、价值观等多方面都能有收获。我认为：构建高效课堂两个核心的因素就是教师和学生。

要构建高效的课堂，充分用好这四十分钟的每一秒，充分的课前准备就显得非常重要了。因为我们不能由于自己预设得不充分、目标掌握得不明确，对于课堂即时生成调控不力而浪费时间。在备课的阶段我们教师就必须多下功夫，熟练把握教情和学情，注意教学中的取舍，努力减少无效劳动，做到“四个到位”：精心备课到位，准确讲解到位，能力训练到位，学法指导到位。确保上课不打无准备之仗。上课中，经师生碰撞，你再把发现的问题及时调整；课后更要备“课后课”，发现问题，就要想一下：为什么会产生这些问题？有没有必然的规律，是自己的问题，还是学生的问题，分析一下，记下来，不管是什么情况，就像拍照片一样。积累多了之后，再来集中总结。这样通过课堂反思与课堂教学的有效结合，一节完整的课才算备好，也才能促进课堂效率的提高。特别是我们将备课这一日常工作通过准备、实践、再加上反思解决就上升到了教学研究的高度，很自然的也就实现了教研与备课、上课的有效统一。

只要能让学生的思维总处于活跃状态，积极地探索知识并试图将刚刚获得的知识转化为能力，我认为就是一节高效的课，成功的课。怎样才能让学生的思维总处于活跃的状态呢？这就需要我们教师进行课堂调控，设计适当的问题激发学生的探索欲望，牵引学生的思维处于活跃状态。

教师要善于根据具体教育情景，灵活运用各种教育方法，发现和培养创新人才。在组织课堂教学的各个环节中，教师要时刻牢记学生才是课堂的教学中心，要精心设计能调动学生课堂学习主动性的方法。激发学生的兴趣，促进三维目标的全面达成。

比如：启发兴趣，会让课堂变得生动活泼。质疑交流，会让课堂变得有理有趣。提倡合作探究，会让课堂变得融洽愉悦。运用现代教学手段，会让课堂变得丰富直观。

不同的教师有自己不同的教学方法，同一节课，同一篇课文，不同的教师，教学方式方法不同，教学效果也不一样，至于采用何种方法最适合，这就需要教师在日常上课时不断探索。这样才能最大程度地达到高效。

俗话说：“予人以鱼，惠其一时，授之以渔，惠其一世”。教师在注重传授知识的同时，还应注重学习方法的指导。科学的学习方法能为构建高效课堂提供重要的保障。为了教会学生会学，我们要鼓励学生敢于提出疑问，引导学生产生疑问，进而发现问题，培养学生勤于思考的习惯。

课堂要面向全体学生，面向全体学生，才能大面积提高教学质量。而要真正做到面向全体学生，就必须彻底抛弃一刀切，实行分层次教学。对不同层次的学生，根据他们的起点不同，提出的要求也就不同，这样才能使他们在各自的起点上都有提高。因此培优补差显得尤为重要，教师要对每位学生有普遍的关注。采取适当的激励机制。比如：

（1）要经常用目光或微笑与学生交流，这是实现普遍关注的前提。

（2）要用欣赏、夸奖的手段来体现你的关注。要把学生每一点的积极性，每一点的热情保护起来，让他生长起来，壮大起来。

（3）要用提问或允许回答问题来表达你的关注。不经意的允许能满足学生的被认可感，满足学生被承认的需要。

要构建高效的课堂，就要把课堂还给学生，教师成为学生自主学习的引导者。这也是新课标下，“以教师为主导，学生

为主体，发展为主线”的新的教学理念。抓学生主体作用，教师应该摆正位置，只起引导的作用。教与学的过程中不是老师教了什么，关键是学生掌握了什么。因此，教师应该思考的问题是如何让学生掌握一定的自主的、发现式的学习方法。怎么引导学生呢？课堂上我们不能不讲，也不能一讲到底，那太累了。所以从实际出发，根据教材内容、特点、知识结构，编写各具特色的导学案还是比较实用的。编导学案要注意：讲授新课，必须注重基础知识的掌握。复习课，必须注重知识的整体、系统性及运用能力，而对于新授课来说则应注重基础、注重规范、注重技能。总之，复习课要体现知识主脉，体现规律方法，体现能力的培养，新授课的教学则应体现基础技能、体现规范与反馈、体现以学生为主体。

学生课前预习好了，听课才能有的放矢，会抓住重点、难点。预习不是只看看书本，重要的是思考一些问题，查找一些资料，想一想为什么？这样行吗？等等一些问题。学生预习到位了，课堂效果自然就好了。

上课要求学生做到认真听讲，积极动脑思考，敢于发表自己的见解，大胆质疑。重点的内容要勾画，书本上没有的要记在空白处或笔记本上。要集中精力紧紧围绕老师的讲课思路积极学习。

坚持先复习后做题，复习是巩固和消化学习的重要内容的重要环节，把所学的知识认真复习一遍，该记忆的记住了，该理解的理解了，然后再做作业。

心理作业自我成长报告篇四

我是一个很热情开朗、平时大大咧咧，很容易和他人交往的人。平时会有点小幽默，其实幽默是一种自嘲，幽默很容易缩短与周围人的距离。举个例子来说，初中的时候我们班的科学老师上课风趣幽默，而隔壁班的那个老师就比较严肃，课堂气氛就感觉很紧张。所以在私底下我们与我们班科学老

师的关系会比较亲密，像朋友一般。

老师偶尔几次走到教室后突然想起忘记带书了，想喝杯水了，我们都会很乐意去帮他做。合作和适应的能力比较强，喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会太斤斤计较？对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也能和对方很聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。

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，也可能会有些情绪波动，有时会情绪失控或有所懈怠。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，在集体中比较引人注目、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。一般情况下，遵纪守法，对人对事都会负起自己的责任。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松。但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、值得信任的。但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事。比较认同“害人之心不可有？防人之心不可无”。

乐观自信、心平气和、坦然宁静、容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感。很多时候意志力不

坚定，很少能坚持完成自己计划的事情，总喜欢用各种各样的借口来搪塞自己。比如，在平时我计划过n个减肥计划，到目前为止还没有一个成功过。在美食的诱惑下，我就抵挡不住了。

平时的话，挺喜欢运动的，像羽毛球、乒乓球、台球、排球什么的都会打，但是玩的不精。很喜欢和朋友一起逛逛街啊，看看电影啊，找个环境比较好的地方吃吃饭、爬爬山等。我这个人不怎么爱看书，最喜欢的事情是骑上一辆山地车，然后漫无目的，自由自在的去大街小巷玩。

我的专业注定了我将来要当一个小学老师，但是我的性格决定了我肯定是不甘只当一个小学老师的，对于有些人所说的那样，他们想沿着教师这条路一直走去，当小学校长，当教育局局长等，对于这一点我是没怎么想过。我想在做好一个尽职尽责的小学老师的同时，去开一家甜品店或者服装店，可以交给自己的朋友打理，自己周末的时候就过去帮忙，自己顺便可以好好享受一下。

1、在日常生活和学习中，我最忍受不了自己的一点就是粗心，经常丢三落四，所以常常去麻烦别人。粗心这个习惯总是改不了，但是我觉得身为一个师范生，一个准教师，做事细心应该是最基本的素质，所以在日后的点滴中我都得注意，努力培养自己做事细心的习惯。

2、平时的举止还不够文明，对有些老师同学总是显得有些没规没矩，老三老四。虽说这是我与他们关系亲密的原因，但是很多时候得注意场合。很多口头上的粗话不能带到生活中去，更不能随意带到学习中去。

3、对于父母、老师，自我感觉还是小时候比较听话，长大了开始有点叛逆。越长大越懒惰，以前在学校里，那时候会因为想得到老师的夸奖和小红花，经常自觉帮忙打扫教室的卫生，帮家里洗洗碗，拖拖地。长大后这种事情就很少发生了。

4、有的时候，虚荣、好强好胜的心理过于强烈，我也不是很确定这个点到底是个缺点还是我的有点。小学的时候对于那三条杠杠的班长职位看的很重要。高中的时候，尤其是高三那段时期，我跟我同桌的成绩差不多，所以每次老师把试卷，甚至是平时作业发下来，我都会不自觉的将自己的成绩与她比较一番，如果比她好，我会暗暗得意，反之我会给予她一个不屑的表情，但是心里明明会很在意。会让这一次的落后当作自己的奋斗目标。但是很多时候这种比较给自己的内心带来了太多压力，太多负担。

这或许就是阿德勒提出来的自卑感和优越感吧。阿德勒说自卑感本身并不是变态的，实际上他是人类个体不断发展的动力。人类的全部文化都是以自卑感为基础的，追求优越并不是说人人都天生要寻找在地位上，等级上超过别人，也不是说人们要追求保持自己比别人更重要的态度，而是个体无论追求什么都想要有能力和有成效的动机。每个人都有渴望优越感的目标，对优越感的追求是所有人类的通性，它取决于每个人所赋予它的生活意义。我将近20多年的成长历程中第一次回头这么仔细的看自己，了解自己，写的时候也带给了自己很多感动。

心理作业自我成长报告篇五

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和回报，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。

共2页，当前第2页12

心理作业自我成长报告篇六

父母陪我一路走来，我感到开心而幸福，虽然在我很小的时候，父母因忙于生计，无暇照顾我，将我送进一家幼儿园，每天我早早就被送出去晚上很晚才被接回家，虽然那时很渴望与母亲在一起，依偎在母亲的怀里，但那时的很多家庭都是那个样子的。但在我的心灵里还是有那么一点点的遗憾，上了小学后，母亲每天都是目送着把我送进学校，中午晚上一到家就能吃到母亲为我准备的热气腾腾的饭菜，一次母亲听说我再越野赛中，名次被老师弄错了，而没有拿到奖的时候，曾去学校找过老师，从小到大，我都是在父母的关爱和呵护下长大的。

上小学后的头两年，由于贪恋和小朋友一起玩，学习成绩不好，经常被老师批评并找家长，在很长的一段时间里，我不太喜欢上学，更不喜欢学校里的老师和同学，我曾被因为学习成绩不好，而一度被老师逼着要降级，但终究没有，是因为另一个老师的阻拦，小学三年级以后，邻家的小朋友搬走了，没有人再同我一起玩了，我的心思一部分开始用到学习上了，成绩也有了明显的提高，最后变成名列前茅，老师和同学都对我刮目相看了，我感到很开心。

升入中学后，我仍然保持着良好的学习状态，掌握了正确的学习方法，成绩稳中有升，学习对我来说是件开心又快乐的事情。

98年我顺利地考上了师范学校，对于要上师范还是高中，父母终究没有拗过我，我的选择注定了我将来要成为一名人民

教师，三年师范毕业之后，自然成了一名教师。成了教师之后，看着那些可爱的笑脸，听着那些稚气的声音，品味着毫无世俗的童心。我爱上了这个行业，就像媒妁之言定的婚姻一样，——本来素不相识的两个人，到了一起之后，感情却越来越深，——我越来越喜欢这个行业。由于自己的热情，由于自己的认真，也由于自己的童心，我受到了学生的欢迎，成了很多学生的朋友，我所担班级的成绩也总是年年名列前茅。受到了家长、学生的好评。

一直到现在，我都享受着工作和生活的带给我的幸福和快乐。我是一个积极，乐观，尊重生命，热爱生活的人。我大部分的时间心情都是平和的。我认为只要你付出了就会有回报，以感恩的心，微笑着面对一切，享受简单而充实的生活。我没明确的宗教信仰，但我相信善恶有报。而我学会淡然，学会珍惜，学会感恩，善待身边的每一个人。朋友们都说我初次接触有点冷酷，清高，少言寡语但做事不急，认真稳妥，能够保守秘密，是一个值得倾诉心声的朋友，我认为自己善良，宽容，真诚，理解他人，我认为一个人成熟的标准应该是在平时的生活中处事不惊，心态平和，看淡生活当中一些虚浮的东西，”在纷繁复杂的生活激流中不乱自己的航向，在时尚流行前沿不迷失自己，不人云亦云，懂得有所为，有所不为，保持自己的特别，从而向着自己既定的目标努力。

我的个人奋斗目标是通过心理知识的学习帮助我做好自己的教育工作。在事业成功的同时，也为家人创造更丰裕的物质条件和精神生活，让我的家庭和谐幸福，让我的女儿健康快乐，让我的父母安享晚年。

我心目中的英雄是雷锋同志和那些在社会上生活中在默默无闻，无私奉献，平凡却伟大的人们，雷锋，一个普通的汽车兵，在平凡的工作岗位上，做出了不平常的业绩。他把远大的理想和日常工作、生活紧密地结合在一起，用共产主义的思想指导自己的言论和行动，表现出了一个共产主义战士的广阔胸怀和高尚情操。雷锋同志的人生道路是坎坷不平的，

但是在人生富有意义的转折中，他毅然选择了正义，选择了真理，选择了共产主义，他一生最突出的是坚定的共产主义信念，是毫无损人利己之心、自觉地全心全意地为人民服务的精神。我们的国家需要千千万万这样的人，让我们都向雷锋同志学习！

在我的朋友眼里，我永远是一个不甘平庸的人。我乐于尝试并能很快地接受新事物。当日子归于平静的时候，我总是能为自己找到新的奋斗目标，并为此付出很多辛苦。因此，我最好的朋友向来是钦佩我，但从不会效仿我。有时，朋友和家人也会批评我凡事太过认真。我的确应该有所调整，人的精力有限，不可能事事都追求尽善尽美，重要的事情需要认真专注，小事情尽管放松自己，只有这样，才能轻松地应对生活。

如果用三个词来对我进行评价，我想用通情达理、乐观豁达、勤奋上进是比较恰当的。生活经历和文化背景塑造了一个人的特别品质，有优点，也会有缺点，正确地认识评价自己并接纳自己，才能够心安理得地享受属于自己的生活。

我想成为一名心理咨询师，首先是因为我特别喜欢这个职业，因为我觉得他是高尚而伟大的，我觉得它能够走进人的心灵，为他们解决遇到的问题，使这些人能够快乐的生活，我是一个愿意帮助别人的人，每当我想到因为我的工作，因为我的付出，而使他人得到的幸福，我就有说不出的快乐，其次，作为一名中学的英语教师，兼职班主任，我知道心理健康的重要，同时也知道班主任老师需要具备专业的心理知识是多麼的迫切，掌握的科学的方法改变的不仅仅是一个学生，我们的责任和使命是让我们塑造一个又一个身心健康的学生。

成为心理咨询师的过程也是不断深入认识自己的过程。在这一过程中，我对自己的情绪状态有了更自觉的把握，能够主动运用积极心理学知识调节情绪，使自己大部分时间的心境处于平和、安宁的状态。

我们要有正确的人生价值观，要做要成为一名出色的心理咨询师。除了我们必备的专业知识外，我们还要有正确的观点和态度，要辩证地分析和看待问题，心理咨询是门科学，更需要艺术，科学的道理是不难理解的，如何将咨询的技术特别化的应用与每个来访者，是件值得探索的事，我认为要想真正的做一名出色的咨询师，创造性的开展工作，有效的帮助来访者解决问题，一定没有捷径可走，只有一条路那就是学习，在咨询的实践中学习、领悟、提高、完善。健康稳定的人格是心理咨询师必备的，与其说决定心理咨询进程的是咨询理论与技术上的方法，不如说良好的咨询关系更能体现咨询的效果，而作为咨询的主体人物咨询师，一定要尊重生命，热爱生活，要有积极、乐观、向上的人生态度，它强调在整个咨询中对人性的理解与尊重，要相信每个人都有自己成长和自己完善的内在力量，应始终坚信来访者本身有解决自己问题的潜力，能在咨询师的帮助下，最终自己解决自己的问题。同时我们还要有自己修复和觉察的能力，这样我们才能及时调整状态，不因自身的问题而影响工作。同时作为心理咨询师我们还要善于容纳他人，只有这样才能营造和谐的咨询关系和安全，自由的咨询氛围，我们要有强烈的责任心和对自己有一个正确的评价，知道自己的能力限度，当我们解决不了别人的问题时，我们要及时地告知他人，本着对自己对他人负责的态度。丰富的人生阅历，使我有信心成为一名好的咨询师，懂得如何用爱去理解生活中的一切，因为我为人妻、为人母。这一切可为我在咨询中奠定认同、共情的基础。因为我是一名教师，教育心理学和心理咨询学很容易联系在一起，所以，要发挥这一学习优势，博览群书，积累经验，以便更有效运用于心理咨询。

当然在我不断地学习的过程中，我发现了自己从事这项工作所具备的一些优势，如我在和求助者沟通的过程中，我能快速而准确地发现求助者存在的问题，但同时也发现了自身的一些问题。如有时过于热心，这会使求助者产生依赖心理，发现一个问题后，容易忽略一些东西，关注点不够，在今后的学习和工作中，我会发扬优势，克服缺点，努力完善自己。

在工作中,我希望从大家那里得到理解,信任,支持和帮助,当然还有沟通和学习。当然,对于我的工作可能会有不同的评价,对于任何一个群体或个人的评价,我都会以平和的心态合理认知并接受的。我相信,出色地工作、真诚地待人可以换得多数人的认可。

我的职业奋斗目标是希望通过学习和实践,使自己成为合格的心理咨询师,希望把我所学的理论知识应用到我的实际工作中,为学校里的孩子们服务;如果有机会和时间,我希望为社会上需要帮助的人提供服务;通过自己的工作充分实现自己的人生价值。同时在这一过程中,也能让更多的人认识到心理健康的重要意义,掌握保持心理健康的方法,学会健康地享受生活。

在成为心理咨询师后,我最希望接待的是青少年求助者。我现在的职业是一名中学教师兼班主任,职业的责任感和使命感使我最关注青少年的健康成长问题。青少年时期是一个人生理、心理迅速发展、,人生观价值观初步形成的时期,这一时期的许多心理矛盾冲突能否得到有效解决,会对他们今后的成长和发展产生深远的影响。青少年是祖国未来,民族的希望,所以我愿意帮助青少年求助者克服成长过程中出现的心理问题使他们健康成长。在咨询的过程中,我希望求助者能以积极主动的态度对待心理咨询,当然,作为咨询师,我们要用自己真诚友善的态度面对求助者,以精湛的业务取得求助者的信任。

我对自己的职业有这样一种期许,希望通过我的工作,能让那些求助者积极阳光地面对人生,健康快乐地享受生活,同时在工作 and 学习的道路上我自己也要不断调整自己的生存状态,实现自己的成长与发展,努力实现自己的人生目标。

心理作业自我成长报告篇七

作为一名新入学的大学生,我对大学这个充满着诱惑和梦想

的地方有着太多的迷惑，经调查，近几年随着生活节奏的不断加快和社会竞争的日益激烈，大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大，由此产生的心理问题日益突出，直接影响到大学生的健康成长和高校的校园稳定。

所以，大学生的心理健康问题不得不让人们重点关注，听了大学生心理健康课我对这一问题做了系统的调查并且加入了自己的理解。

大学生的心理健康问题究其原因有以下几个方面：社会大环境、错误的价值观引导、拜金主义、网上不良信息等。所以，针对这几个方面，作为大学生的我们应该尽量克服，用美妙的成功来报答我们的青春。

其次，大学生对自己前途的规划也是一个重要的课题，经调查，有百分之七十的大学生甚至连上大学的明确目标都没有，有的只有迷茫和消磨时间，针对这一方面，我们首先应该树立一个明确的目标，为了达成这个目标用尽一切我们可以动用的经历。我会在大学毕业后继续深造，考取工商管理学研究生，这是我的目的，而过程我便需要不断地锻炼自己，不断地积累自己的人脉与自己的管理协调能力，以至于在以后的生活里更好的体现自己的价值。

另一方面，大学生的情感问题也是影响大学生生活的重要问题，情感问题包括很多方面，如何保证下面这些问题的解决是正确解决大学生问题的重要准则。

自知、自爱、自尊、自信、自强、自制是良好的自我意识的内涵。能够清醒地认识自己，给自己进行合理的定位，是自知；爱惜自己、保护自己、珍惜自己的品德和荣誉，是自爱；遇事不退缩畏惧，不妄自菲薄，是自尊；有强烈的自信心，有积极的进取精神，是自信；凡事要么不作，要做就力求最好，是自强；善于控制自己的情绪，抵御各种不良的诱惑，独立自主地决定自己的事情，是自制。当然，不可能在短时

间里要求每个学生都能做到这些，但是应该教育学生注重在这些方面进行自我培养。

社会适应能力是个体为满足生存需要而与环境发生调节作用的能力。在计划经济时代，人的一生都是由“组织”决定的，社会适应能力的大小一般不会对人的进退产生多大影响。而在市场经济时代，任何人都必须接受市场的筛选，竞争的考验，任何人都必须主动适应市场的需要，否则便会被无情地淘汰。为了培养大学生的社会适应能力，学校应开展各种行之有效的社会实践活动，让学生有更多的时间走出校门，进入社会，了解社会，并逐渐适应社会。

由于学生中有相当比例的独生子女，由于高中阶段“孤军奋战”式的学习方法，很多学生不善于和他人相处。在调查中了解到的学生抑郁和焦虑心理产生的原因，有相当大的比例是因为没有处理好与同学的关系。因此，要教育学生善意地和他人相处，多一些真诚的赞美和鼓励，不要轻易怀疑他人，甚至轻视、厌恶他人；要尊重他人、信任他人，注意倾听对方的谈话，不把自己的意志和见解强加于人，既乐于助人，也坦然接受别人的情感和帮助。实践证明，有好的人际关系就会有好的心情。因此学校应鼓励学生开展各种有益的社团活动，让学生通过参与社会活动和社团活动，和更多的人交往，在交往中建立良好的人际交往能力。

心理作业自我成长报告篇八

为了进一步加强中等职业学校学生心理健康教育，教育部制定了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》，来加强中等职业学校学生心理健康教育。在各地结合实际，认真组织实施《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》8年后，本文以四川为例对中等职业学校学生心理健康的现状做了研究。

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

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□xx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。

心理作业自我成长报告篇九

个人的成长是一种幸福，是酸甜的，酸酸的味道新鲜而刺激，甜甜的味道温暖而美味。本站小编在此整理了个人心理学自我成长分析参考报告，希望大家有所收获！

一、 心中有“爱”：教师成长的灵魂

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。

二、 职业规划：教师发展的蓝图

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20xx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。

三、且学且思：教师发展的路径

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。

四、用“心”实践：教师成长的落脚点

“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。

人们常说学无止境，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。

一. 我的成长轨迹和事与人对我的影响

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。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。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对铸成今天的我起着决定性的作用。

我今年21岁，时间若白驹过隙，忽然而矣！时间正如小河里的水，看似不动，其实在淌。时间过得真快，一晃七千多载日子已从身边经过。回想起以前有多少欢声笑语，又有多少悲愁垂涕。

小学是我开始认识世界的时候。小学阶段，在父母的教导和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。他们教育着我，勤奋：积极进取，宽容：正直豁达，责任：认真负责。那时的我天真的如同天上的小鸟。同时他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注

了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。那时的我学习很好人比较活跃，老师非常关心我，我也常常积极参加一些学校举办的活动。还记得数学老师举行的一次答题有奖活动，我积极踊跃的回答，得到了不少的奖品。在那时我明白了想要得到就要自己去争取。小学也有过一些不好的经历，那时班里还有一名同学成绩很好，而且他们家有钱有权，常常当着全班的面给老师送礼，他在班里就备受老师关心。在那之后班里也有一些同学效仿，这些同学也同样很受老师关心，我也就慢慢淡出了老师眼中。这件事也是我在上高一时偶然想起，我明白了这个道理：光有能力是生存不下去的，还要有关系才能在这个竞争压力巨大的社会存活下去，走的更高更远。上了初中，我依然是我，成绩虽然不是班里名列前茅的，但是我有许多的才能，朗诵、演讲、小品样样都有我。因此我在老师眼里还是一个优秀的学生。初中三年我明白了：人一定要有一个自己的特长。

高中生活紧张而充实。高中阶段可以说是我最辉煌的阶段，也可以说是我最黑暗的阶段。高中目的就是为考一个理想的大学，一切的一切都是学习。所以在高中阶段，我没有参加任何个人活动，集体活动不算。把所有心思都放到了学习上，所以那时候的成绩名列前茅，为此我还挣得了一笔奖学金。可是艰苦的高中生活压迫着我的神经，尤其是高三时，压力已经快让我走不下去了。这时我非常感谢我的同桌，是她的开朗影响着我，让我坚持下来。我是一个独生子，从小除了父母长辈对我的关爱以外，没有体味过兄弟姐妹之间的关心与帮助。所以在那时候，是她对我有很大的影响。

兴趣爱好对我的影响

我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生；我喜欢打羽毛球，因为它能让我尽情挥洒汗水；我喜欢旅游，所以我要比别人了解的多一些，知道的特色、地点、人文多一些，见过全国各地的人，接触过各式各样的人。

性格及对我的影响

我性格古怪，有时乐观向上，能快速调整心情，让自己时刻开心。但有时却多愁善感，感叹世间沧桑。但大多时候我都乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，相信事情总会有办法解决掉的。

能力与品质

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。同时自认为动手能力强，能很快的做完一件事；学习能力强，对于陌生事物能很快的学会；适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

自身的优势、不足与改进

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新的能力，并能保持乐观的心态去对待每一件。细心，对事认真负责。

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

.自我奋斗目标

加强与他人的交流沟通，增加自己的社交范围，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。人是更多的朋友，增加更多的经验。锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友。学习更多的专

业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来。加强对自我心理的控制，冷静处理遇到的任何事物。

二. 职业期望及实现途径

职业生涯规划能否实现，很大程度上取决于能否立即行动。俗话说：心动不如行动。因为只有行动，才有成功的可能性，只有从现在做起，才能完成人生的规划。我相信经历四年大学的洗礼，我会变得更有自信，我将会以最美丽的微笑来面对我所面临的每一个挫折。自信是我最强有力的盾牌。选择本专业对口职业将是我的有利因素。

三. 自我总结

人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。想一件事就要立刻去做，不要想后果，也不要看结果，只体会其中做事的感觉，相信自己的感觉，不会错，每天在生活，工作中，体会每天的充实，那样的人生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。

共2页，当前第1页12

心理作业自我成长报告篇十

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——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。