

个人心理成长分析论文摘要(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

个人心理成长分析论文摘要篇一

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

大学生、心理健康教育

如何使大学生们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题：

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理

是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

1、进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

2、进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

3、进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为

大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学生心理素质不良，存在不同程度的障碍。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

1、客观方面

与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化。

1)学习的任务、内容、方法发生了变化。

中学学的是基础知识，目的是为今后继续深造或就业做准备；大学学的是专业知识，目的是把学生塑造成建设祖国的高级专门人才。中学课程几年一贯学习仅有的几门高考课程，中学有老师天天辅导，日日相随；大学要有较强的自学能力，独立地思考和解决问题。新大学生往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。

2)生活环境发生了变化。

部分新生在中学有寄读经历，但多数新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的精神压力。

3)人际关系较中学时代要复杂。

大部分新生在中学时期居住的比较集中，从小学到中学，都有一些从小在一块儿的伙伴；班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成自己熟悉的生活环境。跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同；同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，有想法也难以启齿。这对年龄仅有十七八岁的新生来说，是极不习惯的，因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

4)对待社会工作的态度发生了变化。

中学的工作和活动多是在老师指导下开展，由少数同学承担的。大学强调学生的自我管理，班里事情多，社团活动多，学生除了要搞好自身的学习外，还要担负一定的社会工作，关心班集体建设。新生往往不大适应这种较大工作量的生活，

缺乏工作主动性，在其位又不知如何谋其政，感到压力大。

2、主观方面

新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾；日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这两方面的原因使那些适应新环境能力不强的新大学生很容易产生如下心理问题：

一是盲目自满与自我陶醉。因为考取了大学，老师表扬，同学羡慕，亲友夸奖，父母庆贺，部分学生在这种自我陶醉中渐渐松懈了斗志，终日悠哉游哉，认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满。

二是失望与失宠感。有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感，有的学生曾是中学的尖子，是家庭与学校的重点保护对象，进入大学一下子不受重视了，就会产生失宠感。

三是松气情绪与歇脚心理。有的同学认为考上大学就是端上了铁饭碗，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整。加上进入大学后奋斗目标不明，适应能力不强，竞争的气势也有所减弱，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了。

四是畏首畏尾。因为环境变化而瞻前顾后畏缩不前，社会活动不参加，运动场不光顾。整日除了学习之外，无所事事，生活单一，有碍个性发展。

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

1、充分发挥学校心理咨询作用。

学校心理咨询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。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。近年来，心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

10%的新生被约请面谈，根据面谈分析，区别不同的`问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3、把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫

生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

5、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风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条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

二十一世纪的晨钟已经敲响，在这新旧世纪交替之际，培养跨世纪人才是时代赋予高等学校的历史重任。如何培养跨世纪人才，其核心是加强对青年学生基本素质的教育和培养，全面提高他们的整体素质。二十一世纪人才应具有良好的思想道德素质、全面的科学文化素质和健康的生理心理素质，且相互和谐统一，这也是健全人格的科学内涵。我们应该反思以往的教育工作，人们往往偏重的是科技文化、学识才能素质，而较为忽视的是思想道德素质，特别是心理素质，即使在比较注重思想政治教育工作的今天，仍未对心理健康教育这一“心理卫生死角”引起足够的重视，其结果是导致学生中出现了大量的心理问题，严重扰乱了学校正常的教学、生活秩序，影响了人才的整体素质，阻碍了高教目标的全面实现，给国家带来无可挽回的损失。因此，保持健康的心态，

不仅关系到广大学生健康生理、心理的发展，良好思想道德的养成和完美人格的塑造，而且关系到人才素质的整体提高、高教目标的全面实现、直至现代化建设的顺利进行。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变、的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战！

个人心理成长分析论文摘要篇二

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。

个人心理成长分析论文摘要篇三

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。

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。

共2页，当前第2页12

个人心理成长分析论文摘要篇四

成长，我们共同经历；经历，我们不同感想。人间走过二十年，每一个人都在自我成长中，每一个人都拥有不一样的领悟，不一样的想法。以下是我的自我成长分析，望通过此文能对自己有新的认识，更全面的对自己做出定位。

自我成长分析、经历、目标、人生观

成长是人都必须经历的，回顾自己的成长足迹，发现原来我

一直在改变着。二十年来，我品尝酸甜苦辣，感受悲伤欢喜，享受比赛胜利的喜悦，握拳对失败的不气馁。接下来，生活仍要继续，我将继续成长，继续通往仅属于我成功的殿堂！

我来自一个较为繁华的小城市，在那里，几乎见证了我所有的成长过程，在那里，看到了我欢呼、奔跑，在那里，也见到了我伤心、流泪。

爷种的葡萄园中摘葡萄吃；秋天，爬上桂花树使劲倒腾、穿着单衣四处闲逛；冬天，武装齐全跑雪地里堆雪人，爬上院墙摘腊梅。天真无邪的样子，让此时的我，无比想回到那个年纪！

在长大些，我便已入学堂，学习着加减乘除，记背着abcd，诵读着之乎者也，念叨着天文地理。业余，还和同学开开玩笑，打打闹闹，找几个伙伴一起踢毽子，跳牛皮筋，也没有任何的忧虑。

之后，面临中考、高考，我的生活便被许多的补习课程，各门课的考试试题所侵占。一天二十四小时，睡觉休息的时间渐渐压缩，上课的时间变得越来越多，上课的频率也愈加频繁起来。水笔的笔芯一支接一支，空白的试卷渐渐被做题步骤和解题分析占满，肩头的负担也愈加明显！

尤其是在高三这年，最令人记忆犹新！两天一小考，三天一大考，紧张的气氛让人无法喘息，每个人都不能停下来，生怕自己一不留神就被甩在身后。正在此时，我变得敢于担当，觉得自己需要为自己的未来着想，已经成长了！胜不骄，败不馁，考的不错不会飘飘然的，考的不好也不会失落灰心，而是吸取教训，补习欠缺部分继续努力。

经历高考，因发挥欠佳，我考取了南京理工大学紫金学院。不过，我并不觉得这是一件很倒霉、前途无光的事，因为，在任何地方还需靠自己，即使在名牌大学，不努力，过堕落人生也不会有好的出路，不能抵达成功彼岸。相反，在我考

取的大学之中，我能奋进，不颓废，不断充实自己，我定能取得满意的结果，享受最终成功的果实。

一年前，我离乡踏上了自己的大学之路，兴奋，紧张，期待，还有些许小担心。兴奋是即将见到大学的真面目，紧张是在陌生的城市陌生的地点，期待是我即将再此度过四年，担心是生怕对着陌生的环境我不能很好的适应。但事实，老天还是挺眷顾我的，让我在同学之间变成了“开心果”，在班级里成为骨干一员，在辅导员前成为助手一名。相信接下来的日子，我依能较为顺利的做完本职之事，打成自己所拟定的目标！

说起我的性格，我的长辈无不夸我，说我性格脾气很好，不会随便乱发脾气，不会冲着自己占着优势横行霸道。而我，自己觉得，我是一个乐观开朗的女孩，随和、轻松，面对朋友会为她着想，面对挫折不气馁不放弃，面对些许小事还有点儿小固执。

从小到大，我所交的朋友已经早已数不清了。而且，我交朋友不论她成绩与否或是其余什么客观的条件，只要与我性格和的来，我就能与其成为好朋友，并在一定的方面给予帮助，与其一同分享快乐时光。

都需要自己着手进行，需要通过自己的努力达取。就在这其中，我觉得，我的胆量还需多加以锻炼，不能临场还有退缩的想法，不可以因为害怕自己会败落就放弃争取的机会。另外，我还需提高自己的克制力，不可以图一时的享受就将事情先搁置，待到时间紧迫时，又临时抱佛脚的开始猛干。

石看纹理山看脉，人看志气树看材。志之所向，金石为开，谁能御之？过去的那段记忆如电影般总浮现在脑海，但回眸之后又让我更好的认清自己，让自己再明确自己的目标，并为之努力奋斗。认真完成学业，尽量让自己再此基础上丰富课外生活，并获取些许经验为以后工作所用。我相信自己，我

定能成功，定能收获以后幸福生活！加油！

个人心理成长分析论文摘要篇五

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。