

# 自我心理报告(精选6篇)

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

## 自我心理报告篇一

通过整整一个学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何与周围的人相处，如何看待爱情、亲情、友情，学习心理到社会心理，非常的全面。因此根据这一个学期以来的学习成果，对自己进行了分析。

### (一)简单的自我介绍

我，xx年12月23日出生于四川省阆中市一个农民家庭，这是一个五口之家，加上我的到来，组成了贫穷但很温馨的六口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担责任，勤劳刻苦，但同时也养成了内向偏外的性格。现在的我就读于xx大学农牧学院，再过两年的我即将面临毕业。

### (二)出生到学前班阶段

5岁以前的我，我不知道发生了什么，我记事是从6岁开始。不过经常听妈妈讲过。我是一个幸运儿，在计划生育中幸存下来。不过，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格。6岁的我，被父母送到了学校，爱听话的我深受老师的喜爱，经常得大红花。

### (三)小学阶段

成绩一向比较优异的我，一直担任我们班的纪律委员，从未间断。为了让我得到更好地教育，我转学了。在这里，每天和姐姐一块儿上学、回家。在这个阶段，我挨了人生两次打，一次是老师，一次是母亲。两次打，至今仍深深印在脑中。第一次，因为没有完成老师布置的100字作文，我挨了100板子，从此我把学习放在了第一位。第二次，偷别人家的烟吃，母亲第一次打我，那次母亲哭了，哭的很伤心。为了不让母亲伤心，我以较好的成绩顺利考上初中。

#### (四) 初中阶段

很听话，很爱学习的我，很受老师的喜欢。初二的时候，我恋爱了。我也不知道那算不算恋爱，但我知道从那时起，我不怎么爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了，领回家的我被父亲狠狠抽了脚板心。回到学校的我重新开始了学习。中考我以全校第十五的名次顺利进入我市最好的高中学校——阆中中学。

#### (五) 高中阶段

这是我第一次进入城市，对我来说，一切都那么新鲜，心中充满了好奇。网络第一次进入了我的生活。刺激的网络生活让我一步步远离学习，远离学校。父母不在身边，我开始蹉跎岁月。三年很快就过去，高考中我落榜了，父母掉泪了。在父母的支持下，姐姐，姐夫的帮助下，我又开始了复习，网络也远离了我的生活。一年后，我考上了二本，被第三志愿录取了，开始了我的大学生活。

#### (六) 大学阶段

大学，一直是我所梦求的。来到xx[]来到这个神秘而美丽的高原，我很激动，很开心。但大学的自由让我又开始蹉跎岁月。但我总是试着去改变，改变现状，改变生活。现在我还在进行着，希望可以有所改变。

## (七)对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。

### (一)性格

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。我是一个不喜欢斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受的人。和陌生人初次见面时，也比较能和对方聊得来。在集体中我比较倾向于承担责任和担任领导。智力水平较高，思维比较敏捷，头脑比较灵活，学习理解能力很强。

同时我的情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到一些重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。我能较好地协调自己的想法，一方面，对事物我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。我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。

在集体中我比较引人注目、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，但我能很快的调整过来。我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，我会遵纪守法，但有时也喜欢游走于法律边线。对人对事我都会负起自己的责任。

我的交际能力处于中等水平。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，可能保持沉默，甚至有些不知所措。一般情况下，我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，因为我相信这个世界好的一面还是大于坏的一面。我能

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，没有一定的把握或可能性，我会在一开始就放弃。

在工作中我能够脚踏实地，有时也会陷入幻想，但只是想想，一会儿又会回到现实中来。我待人比较真诚坦率，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”。同时我也比较认可“以德报德，以怨抱怨”的说法。我乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐，不会过分的去苛求不能得到的，见好就收。

有时我可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，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。

## (二) 自身的优势和不足

### 1. 自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，我可以给他人提供服务或帮助。我适合在责任清晰，有一定私人空间、人际关系和谐的氛围中工作，这样才能够发挥我出色的观察力和对细节的关注能力。工作能够让我集中精力，去关注一件事情或一个人。

通过工作，我相信我能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，我不喜欢在没有任何准备的情况下把我的工作展示给别人。务实、实事求是我的工作原则，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。我喜欢团队合作，收集和考察丰富的外在信息。

## 2. 自身的不足

我有时不自觉地陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情我都喜欢从头做到尾，因此感觉压力很大，有时会过度紧张，甚至产生消极情绪。有时，我的情感会影响到我的工作，有时情绪波动还比较大。我喜欢以自我为中心。日常生活没有规律。

1、经常参加户外运动，调整自己的呼吸，以此缓解学习工作压力。

2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自己的实践经验，消除自己在大场合的怯场心理。

3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自己的情绪，控制自己的不好情绪。

4、每日安排自己的日常生活，让自己的生活变得有规律。如何检验效果与目标修正每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终达到较好的效果。

## 自我心理报告篇二

大学生正处于身心发展逐渐成熟的时期。经常会遇见很多的矛盾冲击。如学业情况。在这一学期，我觉得我一直没有进入学习的状态，很多的时间都是迷茫着度过，如今考试将近，所以我的心里不免有些着急。总是临时抱佛脚。但是也怨不得别人，总是以为只要自己看书就可以了，谁知道现在落下了那么多的课程。所以在这为数不多的时间我要抓紧每一分每一秒。现在再抱怨自己已经没用，最重要的是学习，争取把落下的补回来。还有恋爱，求职的成败等等。

第一，培养良好的人格品质。

培养悦纳自己的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，化消极因素为积极因素。树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

## 第二，养成科学的生活方式。

生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

## 第三、加强自己心理调节。

自己调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。

## 第四、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。

学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

## 第五，积极参加业余活动。

大学生应培养多种兴趣，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。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

现在很多在校大学生出现了心理健康问题，其中，抑郁检出率最高，在校大学生心理健康自己调整？看看下面的介绍。

健康的心理状态是健康体魄的重要组成部分，是青年学生成长、成才的前提和基础。但由于种种原因，目前在校大学生的心理状态并不容乐观。某高校随机抽取了1~4年级在校生共1358名，共检出抑郁心理者165人，检出率12.2%；检出焦虑心理者40人，检出率2.9%。

对于大学生中发生率较高的抑郁和焦虑心理，学校应采取措施，开展各种心理保健活动，进行必要的教育和培养，使之向健康心理转化。

理想目标：借个梯让我登天

有一个明确的理想和切实可行的奋斗目标，是保持良好心态的重要前提。有抑郁或焦虑心理的学生，往往是缺乏理想和目标，看不到生活的前景；或是理想和目标过高，难以达到自己的期望值，从而产生不良心理。对这样的大学生就有必要进行理想和目标教育。当然这样的教育应忌虚无缥缈、空洞无物的说教式的灌输，而是要根据学生的实际情况，结合个人的兴趣爱好，帮助他们制定出明确的、分阶段的、可操作的、看得见摸得着的奋斗目标，使大学生在做出努力后，经常有达到目标后的成就感和欣慰感，从而感受到生活的乐趣，培养起良好的心态。

自己意识：自己的事自己作主

自知、自爱、自尊、自信、自强、自制是良好的自己意识的

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己培养。

### 适应能力：你在他乡还好吗

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。

### 人际关系：让我们真诚地握握手

在社会生活中，良好的人际关系可以消除孤独感，获得安全感。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。

兴趣爱好：健康心理的“减压阀”

广泛的兴趣和爱好，是健康心理的“减压阀”。有了广泛的兴趣和爱好，就会更多地接触社会，接触他人，提高自己的社会适应能力和人际关系能力；就会经常参加各种活动，就会有更多的收获和成就感，从而树立起良好的自信心；就会帮助自己排遣生活中遇到的不如意的事，比较容易转移视线和注意力，不致陷入苦闷而不能自拔。

兴趣爱好的培养，是学校开展素质教育的重要内容，一方面要鼓励和组织学生参加科学研究、技术开发和科学推广活动，培养大学生的人文素质和科学素质；另一方面要开展形式多样的文艺和体育活动，在帮助学生培养各种兴趣，促使学生在各方面全面发展的同时，建立一个良好的心态。

### 自我心理报告篇三

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。

## 自我心理报告篇四

我叫贾海英，1971年9月，我来到父母身边，当时还有来自另一个家庭的6岁的哥哥。四口之家和谐愉快，一点没有缺失血浓于水的至爱亲情。由此也奠定了我对人的基本信任感，对家庭的责任感和对生活的满足感。

童年时期，家庭优越，父母职业受人尊重，给予我足够的安全感和自信心。宽松、民主的成长气氛，让童年期的我心理健全发展，展现出聪慧、灵敏，处理问题有方法的良好人格特点。

青春期，在学校自立、自尊，很好地融入集体，并在合作和处理团队问题方面呈现能力。父母依然创设和谐民主关爱的家庭氛围，让我既感受无私的爱，也体会到信任和期望。因此能主动提高学习能力，并把学业上的成果作为这一阶段的主要回报，良好地沟通师长与自我的情感，促进了青春期勤奋、上进品质的形成。同时，由于总处于顺境中，理解世界的方式只集中于积极乐观的单一性，缺乏对逆境的体验，情感中同甘共苦，主动关怀的品质不足，限制了人际关系中的扎实稳固性。

青春期是每个花季少女多梦的阶段，由于家庭中良好阅读习

惯的养成，以及几位班主任自身良好的文学素养，使我自然具有唯美、浪漫、爱幻想、会表达特点。中学阶段和同学共同创办文学社，在师生和家长中引起良好反响。班主任的支持和信任，让我在学校的各项活动中崭露头角，多方面的锻炼，让我的人格中更增强了自信果断、吃苦、热情的特点。由于自我的出色，限制了交际的随意性，当时，对爱情已有憧憬，目标感和恐惧心都起到遏制激情的作用。对感情表达的回避，以及迷茫，延期至青年期。

高中毕业后，我考入师范学校。由于当时对专业和学校并不十分喜欢，我从高中的荣耀暂时进入低谷。感觉从师资到校园环境以及同学相处的方式都与理想有很大差别，对所学课程觉得没有挑战性。高中阶段的紧迫感和责任心都减退后，我开始无目标地放松，尝试着去寻找感情，却发现自我保护和挑剔、不成熟的价值观都让我以短暂和失败的形式结束交往。爱情的挫败感，让我认识到自己性格中的自卑、自私和敏感不稳定的弱点。

直到临近毕业的实习阶段，我和实习学校的师生接触后，才发现上讲台是多么适合我，我重新找回了那个有热情、会表达，能把理想和现实以独特的方式呈现给学生的快乐的自己，点燃了我事业的激情。

回到家乡小学，我是第一批师范学校毕业的大学生，受到领导高度重视，由有经验的老教师协助，很快走上了班主任工作岗位，加上小学校园活动丰富，我从专业教学到师生活动都展示出自己全面的能力和才华。不久成为学校的中层干部，带领教师进行教育研究实践，取得突出成绩。

教师使命感，让我体会到什么叫责任，什么叫伟大，我和学生们共同成长，也把自己的梦和教师与学校的梦编织在一起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，互相传递着正能量，推进事业地蓬勃发展。我在体验成功的喜悦中，感悟着人生的美好与伟大：我认为第一声啼哭，就是宣言：我独特的人生

开始了！然后，生命的旅程在命运的轨道上展开。不同的季节、不同的气候、不同的人物、不同的风景……假如是画家，就会用画笔呈现人生的片段；假如是文学家就会用文字记录人生的片段；假如是工程师，就会用建筑物立体展现……我选择了教师，我选择了自我成长，我选择了与学生共同成长的职业，我开始用心灵和笔触记录成长的片段。

随着年龄的增长，在对人生和婚姻有了深刻认识和感悟之后，我踏踏实实地找到了朴朴实实的伴侣。他谦逊、善良、内敛地个性与我十分互补，坦诚交流和相互包容让我们拥有了建设型家庭和日益亲密的家庭关系。

随着女儿的出生，母亲的身份，让我再次体验了陪同幼儿、少年逐步成长的喜悦过程。从学生、同事到朋友、家人，都在我个人成长历程中发挥着推动作用。我心怀感激，而且想通过自我成长与完善，更好地服务他人，共同感受成长的喜悦。因此，我为自己确立了参加心理咨询的培训，做一名合格的咨询师，服务师生，助人自助，不断追求自我实现的目标。我深知实现目标的困难，首先强化以下五个方面：

- 1、完善人格，始终积极、乐观。
- 2、学会坚持，永不退缩。
- 3、修炼境界，心静如水，心态平和。
- 4、不断学习，充实提高，精益求精。
- 5、学会感恩，帮助他人，快乐自己。

## （二）个人性格类型的描述

借助卡特尔16种人格因素进行分析，我性格总体是外向、热情，和蔼可亲；富于感性、喜欢幻想、工作生活富有创造力；

好强、独立，常常有反抗意识，喜欢坚持自己的观点，但易变通；敏感、怀疑，遇事喜欢思考，能够客观地分析问题。乐群性、聪慧性、恃强性、兴奋性、敏感性、怀疑性、世故性呈高分倾向，情绪体验偏强烈，易生烦恼，稳定性呈低分倾向，有恒性、忧虑性、紧张性、自律性、实验性呈中等。我自认为拥有的五个最好品质是：真诚、善良、理解、积极、负责。因此我的朋友很多，他们对我的评价是：真诚、外向合群、积极向上、幽默，放松时给人带来无比欢笑，安静时给人带来深刻思考，是一个有情趣的人。同事们评价我是：性格外向随和，善解人意，待人真诚，易相处，为人热情善良富有同情心，聪颖，工作能力强，事业心强。

人无完人，当然我也有我的缺点，大家这样评判我：有时太过于理想化、完美化，偶尔的行为个性化，过于敏感，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：感性、积极向上、善解人意。

### （一）为什么做心理咨询师

1、从职业经历来看，我有从事心理咨询工作的基础。

1991年工作至今，我从班主任、教导主任到分管教学的副校长，始终与学生保持着教育指导关系，并兼职学生心理辅导工作，既积累了经验，也培养了对这项工作的感情，我有信心和决心做好心理健康的研究实践。

2、从人格和能力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件

首先，我具备成为一个合格心理咨询师的个性品质：在心理健康的状况下，我的情感丰富但稳定，处事比较理智，语言表达能力较强，为人随和热情具有亲和力，尊重他人，而且具有强烈的责任心和爱心。其次，多年的教育管理工作培养

了我敏锐的观察力、洞察力并善于思考，关注他人的感受。管理者的角色与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我知道有些技巧的实用性，例如真诚、温暖、通情达理、引导等等，而这些都是最基本的咨询技术，所以我具有一定的实践经验。

3、从客观现实看，我所关注的教师、学生群体的心理问题令我担忧作为一名一线的教育管理者，我切身体会到教师们那种巨大的职业压力。虽然目前我国教育界正在轰轰烈烈地搞基础课程改革，提倡素质教育，但由于社会文化发展的相对滞后，社会公民的观念也相对落后，社会对一所学校的评价依旧着重于升学率，对教师的评价变成了精确的分数，因此教师之间的竞争很激烈，不得不抓紧可利用的每一分钟时间，为了学生成绩、升学率疲于奔命。在每一次考试成绩揭晓之前，教师普遍表现为焦虑、烦躁、不安。在这种压力之下，心理承受能力差的教师根本就难以胜任教师职责，更谈不上保证教育质量。

长期高负荷的工作，使这些教师无暇料理家人的生活起居，更没有时间和精力关注自己的子女的学习和成长，久而久之，快乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，老师很难有时间静静地读一本书，不能及时了解新事物，更新知识，教学水平常常停滞不前。老师情绪不良时会无意识地把学生当成发泄愤怒和不满的替罪羊，学生就会对老师产生抵触情绪，更严重的是会被学生投射到未来的人际交往上。在这种现状的刺激之下，我决定学习心理咨询，如果有条件，希望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，希望帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式，能为我可敬又可怜的同仁们提供一些心理援助，舒缓心理压力。

4、从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大吸引力

心理咨询行业在中国还处在起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己可以在历



史的潮流中，抓住机遇，在有限的生命里体现个人更大的价值。

## （二）从业的特长和方向

### 青少年心理健康咨询

我熟悉中、小学生这一群体并有条件进行实践，所以在今后的咨询工作中我最希望接待的求助者就是青少年。

## （三）从业期待

- 1、期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。
- 2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有通过我帮助过的求助者能够健康生活。

## （四）从业的影响因素

### 1、人格特征的影响

自身的人格特征还不十分完善，敏感、情绪化、感性的个性特征有时会在咨询工作中产生不良的影响，如咨询中的移情、反移情的处理、带有个人倾向性的诊断等。我经常出现的反移情问题是在给某些特定的病人做完分析治疗后，有压抑或者不舒服的感觉；或试图在咨询的范围之外去帮助病人。

### 2、职业习惯的影响

长期从事管理工作，更习惯于统治者的眼光和口气说服教育，也许会在今后的咨询过程中无意识的体现出来，影响咨询效果。

### 3、内涵发展的影响

未来的咨询工作可能会遇到专业的学者、阅历丰富的老者等，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，内涵发展，才能更好的助人。

## 自我心理报告篇五

每当听到人们提起“心理”两个字时，我总会停下来去听一听，看一看。宿舍人笑我说，你干“心理”走火入魔了吧。我想可能是我太爱她了，大学生心理健康教育——已成为我大学生活的一部分了。

对于“心理委员”这个职务，要做好真的很难。她跟其他工作不同，不是你花一些时间，费些精力就能做好的，因为她是在跟别人的心“打交道”。你只有发现她，了解她，走进她，才能帮助她。她需要你细心，用心，有耐心，有技巧。

要帮助别人拥有健康的心态，首先要做好自己，能够乐观向上的面对生活，勇敢的面对挫折失败，用实际行动去感染别人。如果自己都不能做到怎么去引导他人。

们越来越远，越来越孤独，越来越寂寞。他们习惯性的把自己保护起来，慢慢的成了大学里的“独行侠”。同学们也渐渐远离他们。作为心理委员，应该细心的观察你的同学。当发现问题时，如果你和他的关系能够达到让他放开心去跟你交谈，那你可以针对他的性格采用合适的方式去开导他。记得大一心理委员培训时，老师说，“心理委员，你在开导别人时，要做的不是说，而是听，倾听。”因为更多时候他们需要的可能只是一个“倾听者”，他需要一个人来倾诉自己内心的苦恼、痛苦。而你听完他的话，才能了解他问题的所在，从而“对症下药”。

当然不可能跟所有的人都能跟你倾诉他们内心的烦恼，你可以倡导他的朋友来开导他，同学们一起努力帮助他。我认为，在大学里，每个人，不管性格怎样，他们内心都是好的，都

是想跟大家接触的，如果他不能走出第一步，那我们先向他迈一步，把他拉出来，带他走进大家的圈子里。

大一的时候我们做过一个关于大学生心理问题的调查，发现主要存在一下一些问题：

- 1、异地恋问题
- 2、进入大学，面对诱惑太多，不能很好取舍
- 3、学习没有目标，目标不明确
- 4、就业压力太大，纠结于考研还是工作，不自信

针对这些问题学校开展了心理健康教育方面的讲座，来解决同学们的困惑，苦恼。

所以我认为心理讲座是解决公共问题的一个很好的方法。在特定的氛围中，先让老师讲解一些共性的问题，引起同学的共鸣，进而引导他们提出自己的困惑，大家敞开心扉，共同克服问题。所以我建议，学校除了对心理委员进行培训之外，可以开办几场心理健康教育讲座。讲座次数可根据效果和反响来决定。

此外，我认为开展全校范围内的心理健康教育普及宣传活动也十分必要。还应在大范围内进行宣传，引起人们对心理健康的重视。同时加大对学校心理健康咨询室的宣传，让人们知道它的存在。当他们不好意思跟熟悉的人诉说自己的苦恼时，可以找老师来帮助自己。

再者，人们都说学校应调动心理委员的积极性。心理委员是班级心理气象观察员，是和谐班级的润滑剂。心理委员可以组织班上各种形式的心理健康知识的宣传工作。例如公布一些好的广播节目，在班级qq群里发布一些心理常识，减压小

技巧。还可以组织排练一些心理话剧，心理话剧不仅能够宣传心理健康，在排话剧的同时也能增进同学之间感情。

看到一篇文章说：作为一名心理委员就要像一个瞭望台和巡视员，自觉维护班级同学的心理健康，在日常学习和生活中要细心观察，及时发现不良情况。我认为心理委员更应该是一座桥梁，不仅架起同学交流沟通的平台，还要及时做好信息的整理和反馈，发现在心理上有障碍的处于痛苦中的同学，要帮助劝说、陪同到学校心理健康教育中心，介绍给心理老师做出相应的咨询和危机干预。

总之心理健康是大学生成才的基础，可以使大学生克服依赖心理增强独立性，从而取得事业成功的坚实心理基础。因此，我们应加大对心理健康的重视，努力做好这项工作。

## 自我心理报告篇六

如今，这么一句话常挂在人们的嘴边：现在社会上大多数人都有心理问题。

可我在想：究竟有多少人知道什么是心理问题。

自己眼中的自己和别人眼中的自己总是不大一样的，在这里，我想谈谈我自己眼中的自己，其实我也算比较自卑的那种。

在上大学之前，有好多事我都不愿意主动去做，怕出风头，怕出丑，总是怕这怕那、畏手畏脚的，很多事都觉得自己干不好的样子，觉得有些事天生就不是我能做的。

上了大学之后，这种情况有所改观了，或许我还是不自信的，但是有很多事我会积极、主动点儿去做，而且心里面很想把它们做好的。

很多人常说：自信点儿好。

但是谁知道这句话的背后需要怎样的支撑。

很多时候，我会感到十分地无力，一种是心有余而力不足，另一种是心无余而力足。

各种莫名其妙的心塞、纠结不断地扰动我的心弦。

有时候很容易想多了，想多了往往心里便难受，但又不想表现出来给别人看，夹杂着不自信、无奈、愤慨……种种消极情绪，自己便陷入一种迷茫、烦心状态，深深不能自拔。

我知道这样是很不好的，但有些事是真的无法避免的。

有些话，说者无心，听着有意。

我大多数扮演的是聆听者的角色，有些人有些事我一点儿也不在意，有些人有些事我在意的要命。

总而言之，我觉得我的心理状况处于警戒线附近。

我受不了别人的过分夸奖，但是可以受得了一些误会，因为习惯了这样。

有时候，确实是宁愿自己受些苦，也不愿意太麻烦别人，不愿意看到我在意的人受苦受累。

在心里，我在意与无意很分明，表现出来也是如此。

旧时光或美好或不堪，只是回忆，把握当下才是真。

快乐或忧伤的时刻总是短暂的，再珍惜或者感叹都是没什么用的，只是在时间轨道上留下了印记，当然，这也挺重要的。

我是个感性重于理性的人，恻隐之心挺重的。

看不惯很多事情，可是都是那么接受了。

对于感情之事，我想自己要怀着一颗真挚的心，不管是亲情、友情还是爱情。

有时候我还是会对家里人发脾气，有时候我没有善待朋友……这些时候都是一种遗憾，自己要不断地去正视，发现问题。

我并不是一个很单纯的人，但我会努力做到在某些方面怀着一颗赤子之心。

赤子之心真如雪，尘落肤表仍可拭。

完美是个传说中的名词，对于自己的心灵，我只想尽善尽美吧，我顾不了每个方面，但我希望自己是真诚的。

自身的问题时时存在，排除杂念，认真对待。

加油吧！