

大学生心理个人成长报告(精选7篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。写报告的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?下面是小编带来的优秀报告范文,希望大家能够喜欢!

大学生心理个人成长报告篇一

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,对本人自我进行了分析。

(一)简单的自我介绍

我,1990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。现在的我就读于西藏大学农牧学院,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。来到西藏，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。现在我还正在进行着，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

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

我有时不自觉的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。

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！

大学生心理个人成长报告篇二

人生是一个过程，心理也是一个过程，成长中充满着喜怒哀乐，悲欢离合，阴晴圆缺——回顾自己这二十年的成长历程，远离亲人的幼年生活让我体会了亲情的重要，形成了我独立、倔强、敏感的性格；不服输、重拾自信的少年生活造就了我热情、感性、坚强的个性；积极向上、勤奋努力的青年使我感受快乐、走向自信。特别是，小学的那一段痛苦的学习时光造成了我心里潜在的自卑情结和人格的改变。成长历程中的每一份付出都为我带来新的收获、每一次挫折都使我承受着自卑，但我还是要感谢挫折对我的磨砺，因为它让我学会了关爱、感恩，学会了坚强，学会了更加积极面对人生的热情。与心理学的第一次接触可能谁也说不清吧！因为自从懂事开始我们就似乎开始揣摩大人们的心思，而与它近距离接触源于我在高中学校读书的时候，那时的我比较喜欢看各种小说，而小说中就不乏对各种人物的性格心理的描写啦，从那以后我就对这门神秘而充满魅力的学科充满了好奇甚至到

大学的时候还成像过自己能不能辅修心理学呢！自从上了老师您的课之后才发现自己之前所学的根本就上不了台面，通过这门课程让我明白啦很多心理学方面的知识，这也让我对它产生更加浓厚的兴趣！

上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们现在所生活了7000多个日子，倘若用秒计时，那么我们现在存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实？而不是留下自己的悔恨。过去的那段有我们的伤痕的记忆，也有我们快乐的日子，那一幕幕如电影一般总是浮现在我们的脑海里。再次回眸过去，想永远停留在那一秒，但是又想永远忽略那一段。回眸过去的自己只是为了让我再次认识了自己，清楚地了解自己。为了更好的活出自己的价值，就必须冷静的分析自己。

一、自我成长分析：

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十八年来的人生路。

作为一个出生于农村家庭的90后，虽然我从小就没有体验过很富丽堂皇的生活，但我却为我又一个温馨的家庭而感到幸福！同时也感谢生我养我的父母亲，感谢他们含辛茹苦的默默付出！小时候，由于家里面很穷，爸爸妈妈经常就得在外忙碌着工作，每天陪伴我的就是奶奶与姐姐，后来到上学的年龄就是我跟姐姐两人每天一起大老早就爬起来去上学，由于路程远，因此每天也就是晚上才能回家那时候天都黑了！每当想起那段灰色的时光自己内心深处总会泛起一阵阵涟漪，久久不能自己。

小时候的我是个腼腆害羞的孩子，得到的最多的评价就是一——这孩子挺老实听话的，但另一方面，老师也觉得我胆子不够大。记得我在读幼稚园的时候转过一次学，原本就不太爱说话的我在新的环境里变得更加沉默，不敢和新同学交朋友，上课也不敢回答问题，后来想和坐在我前面的一个同学成为朋友也都只是成为了空想。后来我进了小学，一开始时因为我没有参加学校的培训班因此成绩很差，考试经常只是在及格边缘徘徊，为此我受到了很大的打击，这其中不仅是同学之间的嘲笑，因为在那个年代以及我们那个农村县城小学，有的老师们甚至都是经常上课打骂学生，甚至体罚侮辱学生，而我就在那时候又很不荣幸的刚好撞在枪口上来了！除此之外，班上有一名留级生，他体格健硕高大威猛，班里人称小霸王！无人敢惹，而我却又不幸的跟他做在一起！从此，学校就成了我的地狱般的生活，那时候真的非常的无奈与痛苦！在一年级第二个学期不久就听说班里的一位女生因为与家里面闹别扭而自杀，当时听见这样的消息无疑就是在我们头顶放啦一颗重磅炸弹！心里面除了迷茫无知外更多的是恐惧！在那时候的我却也从没有产生过这样的消极心理，也许这与我的家庭生活有着很大的影响吧！而对于学校发生的事我也从来不敢跟家里面说，后来这样的生活一直延续到三年级的时候，记得那一次班里的小霸王独占了板凳不给我做，那次也不知道怎么了当时自己就像孙悟空附体一样，不管他天王老子来了都要与他品一番！结果我就直接冲上去狠狠地跟他打了一架，而他却完全被我给镇住了，从那以后，他再也没敢找我麻烦啦。而且到了四年级，我的成绩开始提高了，老师也开始对我感观啦，从此我的生活没有那么痛苦无奈了，不过却任然过着煎熬般的生活，相信大多数人都深有体会吧。

转眼就升到了初中，由于六年的灰色时光早已在我心里面埋下了深深的种子，那种自卑的心理被我在初中生活中表现得淋漓精致。直到有一天，班主任找到了我，她跟我进行了一次可以说是醍醐灌顶般的谈话，同时给我带来了无限的期望，虽然自卑没有消除，但却让我从此有了一个奋斗的目标，指

引着我不断去努力！从这以后我的人生似乎发生的天翻地覆的改变，我慢慢变得有点活泼了，不再像以前那样害羞，不敢与女孩子说话，不敢回答问题，甚至我还经常像老师们提问呢！从此，我的生活开始有了更多的阳光，而这也注定是我人生的最大转折点，因为它是它彻底的结束了我那一段灰色的童年时光，带我走进了另外一条道路。在此，我最想感谢的就是我的班主任以及当年给予我无数关怀的老师与同学们，谢谢你们的陪伴。

后来，三年过去了，虽然没有去到市里面的重点高中但也达到了县里的最好的高中了。一开始的时候，生活似乎并没有什么不一样，随着我们班转来几名新同学，他们是市里一所高中老师的孩子，虽然是转学生，但是完全没有我以前转学时表现出来的沉默和不适应。他们活泼开朗、学习积极？很快和班上同学打成一片。有一次数学考试，他们都考得很出色，我很佩服也很羡慕他们。但当时数学老师的一句话让我心灵久久不能平静——“同样是学生，还是__学校过来的厉害一点啊。”当时似乎听到心里有什么东西破裂了，但又有新的东西正在生成？我回家后不断问自己，别人能做到为什么我就不能呢！老师一句无心的感慨却激起了我的斗志，从那以后我试着改变自己，对待学习依旧一丝不苟，但对于班集体的活动变得积极了，开始主动竞选班委，向优秀的同学学习，策划班会活动，参加学校各类竞赛，热心帮助别人，将那个胆小孤独的身影藏在了内心深处，很快便和班上同学成为好朋友。

会后别人对我的评价在我看来已经不是很重要了，重要的是经历过那件事后，我学到了很多，班主任身上那些我艳羡的品质与性格不是遥遥不可及的梦想，我欣赏它们，更要使自己一点一点地进步，拥有那样的品格。接下来的三年是我这十八年来最艰辛的三年。学习上的优势止步于分科前？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,我那时候想了很多事儿,曾计划辍学,但十多年的生活里我唯一能感到骄傲的就是学习了。辍学后能干什么呢,曾想过做心理咨询,看是否患有忧郁症,但父母一直拖延去的时间,甚至想过自杀来解脱,但心里总有一丝不甘,觉得就那样结束自己年轻的生命太不值得,,,就在这时,不经意邂逅了米兰·昆德拉,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,很庆幸我遇到了毕淑敏,她本人既是作家又是心理学家,通过看她的书,我觉得自己经历了一次次的精神洗礼。她的书告诉我只要是从心底流出的对世界的真情感,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。而我以前一直隐藏心里负面的情感,它们在未被释放的情况下并未像露水一样无声无息地渗透到地下销声匿迹。它们埋伏在我心灵里的一个角落悄悄的发酵膨胀着自己的体积,积攒着自己的压力,让我心力交瘁。我试着找到那些负面情绪的源头,一点一点地清理。当然,那是一项艰巨的工程,在此期间我又读了很多心理方面的书,慢慢给心灵减压?让自己的灵魂喘口气。我懂得了我那时负面情感的源头是个体对于失落的反应。当时?发生的真实与外在的失落便是我感到我失去了自信,而深刻挖掘便会发现,忧郁其实还源自自我发展的早期便被剥夺,或严重的失望经验导致内在深刻的失落感觉,那常常是潜意识的。可能与我童年时期的某些遭遇有关,而更潜在的忧郁应该是我为自己立下了不可达到的高标准——每次考前五,由此产生了难以满足的沮丧感。明白了这些后我开始有意识地调整自己的心态,让焦躁的心灵冷静下来,让月辉能照到心中的那一泓清泉。用一种从容的态度面对自己、悦纳自己。毕竟对人生而言,重要的不是凯旋而是战斗。

现在我成了一名大学生？正在完善和成熟自己的人生观、价值观和审美观，我依然将毕淑敏的书放在床头，不过还有《沉思录》、《菜根谭》、《梦的解析》与之做伴。从书中汲取营养，探求人生的意义，但是一直没能找到准确的答案，小时候是被家长灌输的人生的意义的答案，上学后是听从的老师谆谆告诫，就算阅读书籍大部分也是作者的思想。而我自己的人生意义又是什么呢？它不应该是别人强加于我的身外之物，而应该成为我内在的标杆，能让我为之奋斗终身而不悔，我希望我在不久的将来就能找到答案,,,这一路走来人生的道路上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。

二、个人优缺点分析

优点：待人真诚、随和包容、乐于助人、认真负责、正直善良真诚待人一直是我接人待物的原则。我觉得只要我诚心诚意对人，别人也会诚心诚意对我，不虚伪、不做作，别人有困难时伸出手帮一把。赠人玫瑰，手留余香。别人中伤我时大方地笑一笑，退一步，海阔天空。接受任务后不打折扣的完成,,,这都是我一贯的作风。

缺点：缺少主见、不够果断、做事不够迅速、缺少计划力、不够自信缺少主见一直是很头痛的问题。可能和家里人对我的过度保护有关，一直都在父母的安排下生活，在大事情上几乎没自己拿过主意。现在在外地读书，大大小小的事儿都要自己操心，这一缺点更是暴露无疑，经常感到茫然失措。然而，不够果断也让我错失了很多机会，小学时奥数队选拔学生，本想报名，但我思前想后、优柔寡断、信心不足，最终生生放走了那个名额。大学里竞选班委，同样出现这种状况，眼巴巴地看着别的同学当上了自己一直想当的宣传委员。做事拖沓、缓慢是我一直想改掉的还习惯，以前总想精益求精，事情拖到最后才完成。现在不仅学习任务重，生活也要自己筹划，计划力与速度是我必须要具备的两大能力。

在对待他人方面：我觉得我能够客观地评价他人，不会一味的挑剔，也不会一味的吹捧。我会尊重他人，悦纳他人的缺点，较好地和他人交流沟通，我的朋友基本上都觉得我是一个容易相处的人，心地善良、富有同情心和责任心。根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带多血质的特征，为人安静不寡言，沉默不刻板，可静可动，独处时沉静多思，交际时热情大方，工作学习都比较认真仔细。

三、职业规划

实现规划的方法：锻炼身体，保证充足的睡眠与精力，每天晚上坚持锻炼一小时，争取在晚上十一半之前睡觉，早上六点半起床，一日三餐均衡营养，身体是革命的本钱，拥有健康体魄才能更好的学习。学好本科专业知识，扎扎实实学好基础，认真完成各科作业，不迟到、不旷课、不早退。英语过六级，计算机过二级。努力学习抓紧时间为考研作准备，争取到国外留学，提高综合素质和自身修养，竞选宣传委员或进入宣传部，提高自己的能力，多多参加社会实践，如勤工俭学、社会调查等。

四、总结

大学生心理个人成长报告篇三

古人云：“知己知彼，百战不殆。”在今天社会，知己知彼仍然至关重要，尤其作为一个独立的当代大学生，更应该剖析自我，认清自己的长短、优劣，才能在日益激烈的竞争中把握自己的长处并使其得到充分发挥，才能脱颖而出，走好成才之路。通过大学生心理健康教育的学习，我们了解到如何正确认识自我，并分析自己的性格，由此我们才能解决好各种问题与矛盾。当代大学生面临着巨大的社会压力，所以如何调节好自己的精神、心理压力，解决好理想与现实的冲突问题、人际关系问题及恋爱中的矛盾问题就显得尤为重要。所以，我本着“剖析自我，走好人生之路”的主题，来进行

自我梳理，作此论文。

剖析自我、心理健康教育、成功成才

据了解，关于心理健康的定义，国内外不少专家都有过专门的研究和论述。英格里氏认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能做良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心的潜能；这乃是一种持续的心理情况，不仅仅是免于心理疾病而已。”波孟认为：“心理健康是合乎某一水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”我国傅连璋强调健康的含义应包括以下因素：

- 1、身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病。
- 2、体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验。
- 3、精力充沛，能经常保持有较高的效率。
- 4、意志坚定，情绪正常，精神愉快。

而大学生不管是在身体上还是在心理上都有着巨大的变化。尤其是心理上的跨越，学习方向专业化、学习内容多元化、学习的自主性等学习上有了改变，而且在人际环境、角色心理等方面也有着不同程度的变化。那么，究竟要怎么调试自己的心里，从而使自己能够较好的认识自己适应大学生活呢？这首先要剖析自我，给自己定位。

(一) 性格分析

总体来说，我是一个性格比较外向的人。平时热衷于参加各种活动，喜欢结识各种朋友，所以给人的感觉一般是大大咧咧、没心没肺的样子。可是，每个人都有着不为人所知的一

面。也许是因为表现出来的坚强给我披上了勇敢的外衣，但实际上越是这种看似坚强的人越脆弱，因为坚强的外衣下掩盖的是不为人知的不堪一击。所以有时候会怀疑自己的这种伪装的坚强是否有意义，可总是在下定决心改变自己时发现自己根本做不到，因为自我不能接受自己是个弱者的事实。

也许是自我心理因素所致，有时候会觉得因为我的这种外在的坚强会让大家认为我什么都可以做，任何刺激、打击都能扛得住，认为我是一个不需要顾及、不需要保护的人。从小到大，在学校跟在家里的我扮演着迥然不同的角色。在家里我是个处处被保护的小孩子，不管是来自于爸妈还是姐姐，我一直都是什么都不会做的人，所以他们认为我很弱；可是在学校，我却一直扮演着强者的角色，不管是作为一个班干部还是一个普通的学生，同学们总是会认为我是一个足够坚强到扛得住一切的人，我的一切付出轻易不会有什么回报。可是时间长了，我的身心俱疲，我不再再想要让自己成为强者，很少人能明白我是多么的需要被理解、被保护，我想要大声的向全世界呐喊出我心里的委屈，可事实确实总是把这些委屈偷偷藏在心里，表现出来的依然是没心没肺的坚强与乐观，也许这才是真我吧。

我不是一个弱者，但我也清楚的认识到自己不是一个强者。在所有人看到的乐观、坚强背后也盈满了心酸、委屈与泪水，只不过这些都是属于没有星星的夜晚。一个粗糙的人不懂得如何将心事付瑶琴，所以只能让委屈随着泪水在黑暗中倾泄，第二天大家看到的依然是最灿烂的我。我不知道这是不是一种压抑的不正确的做法，可我深深的明白一点：不要因为自己不爽就连带别人遭殃，我们改变不了环境到是可以改变心情，改变不了事实但却可以寻找另一种心态对待。总之，不要转嫁自己的情绪，这一点我确信是正确的。

(二) 学习特点

学生的学习是狭隘的学习。冯忠良教授在《学习心理学》一

书里对学生学习的特点进行了高度的概括，认为学生的学习与日常生活、工作中的学习区别有三：

- 1、掌握前人的经验是学生学习的主要内容；
- 2、从总体上来看，学生的学习是以间接经验的形成为主，以直接经验的形成为辅；
- 3、由于学生正处于生理和心理不断发展的时期，学生必须在德、智、体、美诸方面全面发展。

之所以提到这种特点与区别，我的主要目的是分析我自己的学习特点进而与权威的研究做比较以求异同。

我是一个学习比较自主的人，我认为一切你想要得到的知识和能力都应该是一个主动接受的过程而不是被动的，主动接受与学习的效率远远高于被动接受。因此，我习惯在自己规定的时间内完成自己应该得到的知识的学习，不管是做作业抑或是自我补充都是如此。从小到大，我的学习从来没有来自于父母的压力，也许是家庭环境的关系，我一直都认为自己肩负着一种职责，那就是好好学习，考上大学。所以我的学习都会是自己主动接受的过程。

虽然学生的学习很狭隘，但也不仅仅局限于学习科学文化知识，还必然的包括适应社会能力及学习生活的能力。亦如学习科学文化知识，我认为不管是哪方面的学习，都不能脱离主动接受这一中心要点，只有自己感兴趣的东西你才会有想要学习的欲望，才会想要主动学习与接受，因此不管是任何方面的学习，都一定要跟着自己的感觉走，兴趣第一。

(三) 人际交往能力分析

大学生由于自身成长中的固有特点及涉世不深，也必然的对于人际交往有一定的障碍，比如认知错觉、性格障碍、能力

缺陷等。大学的同学在生活习惯、性格、过去经验等方面存在很大差异，在校园内交往的主体同为面临艰巨适应任务而又缺乏经验的个体，双方的人际适应困难较为突出。

性格决定我的人际交往态度，我认为与人交往贵在一个主动。主动的与人沟通、交流才会让你更快的打入人群，拓宽你的人际关系面甚至人际关系网，只有这样你才会拥有宝贵的人力资源与人际关系。当然，圈子大了，那么冲突也越容易发生，在我看来解决人际冲突的关键是要相信一切冲突都是可以通过理性的建设性协商获得解决的，这也少不了一个主动：主动的弄清楚冲突的原因、主动的认识到自己的错误、主动地面对错误从而主动的提出可能解决冲突的方法。

(四) 恋爱心理分析

恋爱是一种高级的情感交流，是男女双方相互倾心、相互爱慕，以爱情为中心培养爱情的社会心理行为。斯滕伯格认为不论人类的爱情有多么的纷繁复杂，它都是由三个相同的成分构成的：动机、情绪与认知。进而又将动机、情绪与认知三者各自在两性间发生的爱情关系，分别称之为热情、亲密与承诺。我是一个完美主义者，一直相信会有最完美的爱情，即完全拥有亲密、激情和承诺。作为互相吸引的两性，生活中不可能缺少亲密与激情，但是我认为完美的爱情承诺确实是最重要的，这种承诺并不是山盟海誓，而是一种基本的对人格、人性以及生活方面的担保，这是我们获得安全感所必需的成分。

人格，是指一个人区别于他人的、在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的、影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和，它包括能力、气质和性格等。人格的基本特征就是整体性、稳定性、独特性和社会性。在人格结构中，气质是人格结构的重要组成部分。研究发现人的气质类型包括胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。我是一个多血质为主体的人，平衡灵活善于交际，行为外向容易接受新事物，而且适

应外界环境的变化，但注意力容易分散，兴趣多变。要塑造健全的人格，就要努力使自己内部心里和谐发展，能正确处理人际关系，发展友谊；有效的把智慧和能力运用到获得成功的工作和事业上。从而使自己能更全面、主动的融入社会、适应生活。

自我心理成长报告800

大学心理结课1000论文

大学生心理个人成长报告篇四

随着社会的发展，时代的进步，当今的'形势对当代大学生的期望值是越来越高，需要的是复合型全能人才。现代青年不仅要具有相当的文化知识和专业技能，还应勇于创新，敢于挑战，具有一定的身心承受能力。世界卫生组织提出：健康不仅是指身体没有疾病，而且是身体、心理上和社会上的完好状态。由此可见，健康包含着身体、心理和社会健康三个方面。拥有健康的心理素质是当代大学生成长的重要保证。心理学指出，心理包括：认知过程、情感过程、意志过程、个性心理（能力、气质、性格需要、动机、兴趣、信念和世界观）。

1.1、人的身体素质影响心理状态，又依存于心理素质

在运动中，学生的心理健康水平建立在良好的身体素质的基础上，而其身体的发展又依存于心理素质。例如，在接受耐力素质练习时，哪些勇敢而好胜心强的学生，他们具有自觉、顽强的意志品质就容易战胜疲劳取得良好效果，而哪些怕苦怕累、意志品质较差的学生，他们就会提早产生疲劳而坚持不下去，影响练习效果。

1.3、培养未来人才的需要随着社会的发展，心理素质日趋重要。普通高校是培养高级专门人才的场所，面对现代社会的

激烈竞争，未来的人才不仅要掌握现代的科学技术，具有较强的能力，而且要有强健的体魄、健全的人格和健康的心理素质。

2.1、特殊的教育目的

在体育课教学过程中以心理保健、心理适应、心理素质的培养与发展来维护学生的心理健康，提高学生的心理素质，开启学生的心理潜能为目的。

2.2、特殊的教育内容

在体育教学中，心理健康的教育内容包括学生的学习心理指导、情感教育、意志教育、能力培养、气质培养、性格培养及学习兴趣的培养。

2.3、特殊的教育对象

教育的对象是普通高等院校的大学生，他们主观意志较强，思想复杂，不易把握，但易沟通，所以要正确引导，使他们朝着健康的方向发展。

2.4、特殊的教育方法

心理教育可以通过不同的教学手段发展学生的健康水平，在教学过程中采用说服疏导法、典型榜样法、竞赛评比法、表扬与批评等方法，还可以传授一些心理常识，以及心理辅导与咨询等等，还可以有意安排一些针对性的练习进行心理健康教育。

3.1、在准备部分安排有针对性的游戏进行心理健康教育

体育游戏大都具有丰富的趣味性，在教学的准备部分，有针对性的安排体育游戏调动学生的积极性，激发他们的体育兴

趣，利用游戏本特点培养学生的集体主义精神、参与意识与协作意识。

3.2、结合教学内容进行心理健康教育

教师应以“健康第一”的思想来指导教学计划、教学内容和教学目标，引导和帮助学生自觉的进行身体锻炼，促使他们将体育运动纳入到生活中，从而促进体育的社会化进程，让学生深知体育运动不仅可以提高身体素质，还能提高人的心理应激能力和适应能力，减少心理疾患，培养乐观的思想和健全人格的深远意义。在教学过程中，加强“健康第一”这一观念的宣传教育，利于教学内容中的积极因素及深刻内涵对学生进行心理教育，例如，利用中长跑的“极点”现象，对学生进行意志品质教育，利用健美操的美感、节奏、力量感及韵律感来陶冶学生的情操，激发他们对生活的热爱与自信。

3.3、鼓励学生进行丰富多彩的体育活动

丰富多彩的体育活动对于大学生来说，不仅有着磁铁般的吸引力，能够融洽人际关系，沟通心灵，有助于培养团结互助、友好协作等良好品质，而且能发挥自己的积极性、主动性和创造性，有助于个性发展和才能发挥。在教学过程中，教师应依据教学计划和教材，结合学生自身特点，采用不同的教学手段和方法，有针对性的激发学生学习的动机，培养良好学习态度；与学生积极沟通，了解他们的内心世界，激发与培养他们对课余体育锻炼的兴趣。根据教学内容、学生掌握情况和学习兴趣，适当布置课外体育作业，并帮助和引导他们自己制定锻炼计划，进行丰富多彩的体育活动。

3.4、教师在课中保持良好的情感状态

作为高校体育教师，应拥有乐观的人生态度，在体育教学过程中，保持良好的心境，沉稳的情绪，还要具备较强的自控

能力和抗外界干扰能力，防止烦躁、焦虑和抑郁等心理疾病的发生；掌握大学生在体育课堂中的情感投入和体育运动中得情感表现，并分析其成因和处理方法，帮助学生以愉悦的心情参与体育运动。平等对待学生，尊重学生的个性兴趣，对学生公正评价，同时教师要精心备课和组织课堂教学，注意教学的艺术性、技巧性，增加情感投入，缩短心理距离，多与学生加强交流。

大学生心理个人成长报告篇五

摘要：人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。学会了如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质。家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。我是如何生活到现在的，我的现在如何，以后怎么发展，回答好这些问题，对我们以后的生活和发展都很重要。

自我分析

个人发展史的过程为：

- 1、开始对社会、人文、科学等有一个简单的接触，学会了基本的知识，了解了基本的概念，有了一定的自我认识和基本的道德准则的选择等。
- 2、开始规划并努力实现梦想、愿望，并懂得如何正确地选择生活方式。
- 3、发展潜力和提高专业技能；尽量多方位发展个人能力，在挫折和成功中学习并提高自己。
- 4、提高生活质量，改善个人精神生活，丰富个人情感等，包

括注重在健康、文化、家庭、朋友、特长、交流和沟通等方面的个人发展。

5、增强自我认知，取得个人生活的控制力和自我智慧的实现。我想我的发展史高峰是在初中阶段吧，那时的我已经慢慢地开始理解父母的艰辛，了解父母的难处和不容易，不再和父母斗嘴，不再叛逆，不再惹他们生气，学习也更上一层楼，取得了不错的成绩。而到如今，自我感觉低谷就在高中阶段了，那时的我从熟悉的地方搬到了一个全新的地方，面对不一样的新世界，完全不知所措，迷失了动力和目标，尽管最终的努力使自己找回了状态，但始终都觉得是给自己的人生留下了一点遗憾，这也使自己更加珍惜得来不易的幸福和成功。

开始意识到自己成为一个成人最初的感觉是在初中阶段，当时父母说得最多的话就是：你现在已经快16岁了，应该懂得什么事可以做，什么不可以做吧。当时一听这话瞬间觉得自己似乎真的长大了，该懂事了。其实真正感觉自己已经成为一个成人的时候便是自己18岁生日的时候吧，说也奇怪，仅仅一天之隔，18岁前和18岁后就是不同的两种感觉，从此肩上无形地多了一种压力，不，是责任感。所以我当时就下定决心，再也不要让父母为我操心，我给他们更多的应该是安心、放心、舒心、宽心、关心。而体现我成熟的标志就是能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情等等特点。

我觉得应该是积极、乐观、有耐心、幽默、虚心。

在我看来最值得骄傲的就是我乐观的心态，在经过人生最低

谷之后，在我看来，一切的问题都不值得一提，自然，这就造就了我乐观的心态，成为了我最引以为豪的优点。我是一个热情开朗的人，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。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着乐观地应对。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，虚心向别人学习，不会固执己见。活泼好动，为人幽默，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。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，一般都能保持心情平和。

在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐，但只是喜欢，从其中获得快乐，并没有太多的奢望和梦想，我认为一个人喜欢一种东西，并不是极力地去追求和崇拜，而是从中获得一种心灵及精神上的养分，从而获得快乐，这才是最重要的。我有两个偶像，一个是拥有亿万家产却始终靠自己努力奋斗的香港影视歌三栖明星——林峯，一个是新加坡歌手，新四大天王之一，金曲奖歌王——林俊杰。毋庸置疑，他们都有惊人的天赋，而我在他们身上看到的是他们光环背后的努力奋斗和一次又一次从失败的阴影中走出来并最终功成名就。我从他们身上看到的不是谣言的光环，而是一种坚忍不拔，勇敢向前的毅力和决心。我希望我也能像他们一样，在人生的道路上跌跌撞撞，但最终走向成功、“功成名就”。

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加各种活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德

至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解到，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多好处，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。我时刻严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

(六)自身不足、他人的批评意见

自身的不足：一、没有自信，很多时候开会时，都要求大家尽力地想出办法和方案，即使我想出一个方案，但由于没有自信，也只能默默地听别人在那儿侃侃而谈，这就导致了朋友都说我仅仅是去凑数的，在我这里没有寄予多大的希望。二、压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪，特别表现在考试前。现实中，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂，无形中增加了自己的压力，反而产生了副作用。自然，这些不足我已经慢慢在改进了，相信不久的将来我就能逐步摆脱他们，使自己更优秀。

最后来个总结吧，我认为每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己，其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生!通过心理健康教育课，我还是有收获的。我一直觉得，我的心理很健康，尽管进入大学以后，各种问题都涌到了面前，心理很容易出现问题，我在一次次困难挫折面前，学会了如何坚强，所以在短短的心理健康教育课中，发现并解决了自己原来的心理障碍。发现问题总是比憋在心里不知道，不疏导好。我在心理健康教育课和与人相处中，知道了该如何来发现，疏导，防范这些心理障碍，

快乐地度过这四年以及以后的时光。不过我知道我还只是学了些皮毛，懂了那么一点点，我更想知道一些解决心理问题的实际方法和一些关于人际交流的实践性的技巧的知识。这些实践性的知识很实用，也能和理论结合。最好多点理论和实践结合的示例来加强理解和应用。非常感谢同学朋友的关心和老师对我的教导，我也会继续努力完善自己的！

大学生心理个人成长报告篇六

近些年来，社会经济的快速发展，让大学生的成长环境更加复杂，大学生的学习与就业心理压力增大。落实心理健康教育，对心理健康教育的方法进行创新，是让教育工作为学生服务的重要举措。利用团体辅导原理实施高职心理健康教育，让更多的学生找到解决个人问题的有效方法，丰富大学生的心理体验，有利于心理健康教育目标的达成。

(一)有利于心理健康教育内容的趣味化

利用团体辅导的形式实施大学生心理健康教育，会针对大学生的心理健康发展实际需求设计一些相关的活动，让学生在具体的活动情境中有一定的体验。精心设计的心理健康活动，具有活泼有趣的特点，更加关注大学生本身的心理感受，有利于和谐氛围的形成。团体辅导形式的应用，给教师提供了组织多样化活动的机会，有利于教学内容的趣味化。

(二)有利于心理健康教育中的师生互动

团体辅导，让心理健康教育活动的参与者明显增多。教师作为心理健康课堂的组织者，可以与更多的学生互动，丰富心理健康教育活动的素材，促进课堂氛围的热闹化。团体辅导，有利于教师从多个角度给予学生鼓励，引导学生就共同的主题进行讨论与交流。学生对同一问题的不同看法，会让课堂变得开放起来，也会让学生找到更多解决个人问题的方法。

要让团体辅导在大学生心理健康教育中发挥更大的作用，教师应当从心理健康教学内容与教学目标出发，在有关大学生学习与生活的内容中融入团体辅导模式。让团体辅导活动真正服务于学生生活质量的提高，促进学生心理健康发展。

(一) 利用团体辅导，加强自我意识教育

让学生对自己进行探索，对自己有一个更加全面的意识，让他们勇敢地表达自己，建立健康的个人形象，是心理健康教育的第一步。在团体辅导活动中，教师可以设计不同的心理学习活动。教师可以利用“我是谁”的活动，让学生说出15个“我是……”的句子，对自己进行由浅入深地认识。在课堂教学的过程中，利用“价值拍卖”游戏，假设给每位学生一定数量的金钱，向学生展示“健康”、“诚信”、“大房子”等拍卖品，让同学们竞拍，从而对自己的人生追求进行思考，反思自己的世界观和价值观，有利于学生自我意识的形成。

(二) 利用团体辅导，促进人际交往

人际交往主题活动的实施，重在让学生了解人际交往的意义，掌握正确的人际交往方法，形成良好的意志品质。在心理健康教育过程中，教师要引导大学生建立积极的人际交往观念，促进大学生成为成功的交际者。教师可以利用“信任背摔”的游戏，让一人站在高处，背对其他人向下躺，其他人要做的就是响应前者的信任，用手一起接住他。信任，是人际交流过程中必备的品质，也是一项技巧。用团体活动帮助大学生改变自己的人际交往策略，提高个人魅力，形成健全的人格。

(三) 利用团体辅导，做好情绪调控

大学生的情绪调控能力，对其日常行为与生活快乐程度有重要影响。能够有效控制自己的情绪，才能成为情绪的主人，

成为自己的主人。教师可以组织学生做一些有趣的活动，像“番外篇”。教师给学生设计一些情境，让学生说出自己内心的想法。比如“自己被朋友误会、看到两位同学在一起悄悄说话，并看了自己一眼、大家出去聚会没有叫我”等，当学生说出具有负面情绪的观点时，鼓励学生一起来讨论这种想法的正常性。当学生有焦虑等负面情绪时，可以带领学生做一些放松训练，缓解自己的负面情绪。这样的活动，能够让一些心理的小秘密变得公开化，促进课堂活动轻松化。

(四)利用团体辅导，调整恋爱心理

恋爱，对于高职学生来说是一项很正常的活动。利用团体心理健康教育活动的，培养学生建立健康的恋爱观念，形成恋爱能力，有利于校园氛围的和谐化。教师可以利用“情侣间的小矛盾”活动，让学生分享一下自己恋爱过程中产生的矛盾，大家一起去思考解决的方法。用课堂讨论帮助大学生解决恋爱中的困惑，解开心结，有利于大学生更加自然地面对自己内心的感情，能够在一段情绪中付出与宽容。大学生的恋爱心理正常，能够减少许多校园矛盾与暴力事件。重视恋爱教育，是促进心理健康教育完整化的实践。

综上所述，将团体辅导方法应用于大学生心理健康教育工作中去，有利于学生全体参与到心理健康教学活动中去，拓展大学生解决心理问题的方法。利用趣味性的课堂活动，给大学生传递更多有效的心理问题解决方法，有利于课堂教学效果的优化，更能让学生在心理健康课堂中获得快乐的学习体验。

大学生心理个人成长报告篇七

我出生于上世纪70年代末，辽东半岛一座美丽的海滨城市，是共和国改革开放全过程的见证人，同时也是第一代的独生子女。我成长于工人家庭，稳定和睦的家庭，较为优良的物

质条件，使我拥有一个幸福的童年。由于是独子，也是长孙，所以我成长的每一步都倾注了父母以至长辈几乎全部的心血，成长之路可谓一帆风顺，受到了良好的家庭、学校教育，并于千军万马之中得以幸运地踏过了“高考”这座独木桥，争取到了每省仅五个的录取名额中的一个，幸而又幸的成为了一名大学生，并以较为满意的成绩完成了五年的*校生涯，成长了为一名光荣的。

回首我的成长之路，如果非要分出所谓高峰和低谷的话，我想应该是我的初中时期，这也是我真正清楚的意识到自己已然成人的阶段。我的初中就读于一所当时以盛产不良少年闻名的中学，所谓近朱者赤，近墨者黑，我在入学之初也未得幸免，结伙、打架、翘课、早恋等等现在看来十足可笑的举动都曾现于我的身上，直到与当时的音乐老师的一次偶然的长谈，改变了我的生活。让我初次有了长大成人的意识，也认清了自己人生的正途。至此，我才以学业作为自己的倾力所在，并于短于一年的时间里努力学习，以全班首位的成绩，进入了一所省属的重点高中，这也是我人生凭己之力，战胜自己获得的第一次成功。

我是一个典型b型性格的人，有着b型性格的人的大部分特点，所以我在大部分的时间里性情比较平和。我认为人生便是不断发现自我，战胜自我，完善自我的过程，在我看来期间的过程要重于结果。于是我拥有了：忠诚、善良、内省、宽容、自制五个在我看来比较好的品质，我心目中的英雄是周恩来和鲁迅，周的智慧、气度，鲁迅先生的坚韧、执著，都是我所敬仰的品质，尤其是鲁迅先生那张立于众人之中的照片令我每一次看后都热血沸腾。使自己成为这样的人是我人生的奋斗目标，尽管我未必能有和他们一样辉煌的人生足迹，但我自信能拥有和他们一样的闪亮人格。同时，以自我为中心的思维模式越发地让我警觉这与我独生子女的成长背景密不可分，也是身边的同事朋友给我最多提醒的方面，我是第一代的独生子女，也是第一批由正统渠道进入社会的独生子女，我承认在我们这一代人身上的确有着许多诸如自我中心、

自私等等的缺点，但我也坚信我们这一代人也有着前代所没有的自立、自主，我18岁考学离开父母和家庭，投入到、社会中去，五年的生涯，我养成了凡事靠自己，凡事争第一的个性，我不会过多的被别人的评价所牵绊，认准的目标从来就不会轻易的动摇，我想这样的个性也是同样是作为独生子女的背景所带给我的。当然，不可否认自我中心的思维方式是我的一大不足，这和人际沟通能力、学历、业务水平、艺术修养同是我目前最需加强与改善的五个方面。

作为一名以生命科学为专业的医务工作者，我是一名唯物主义者，五年的正统临床医学教育，让我有了一个科学的、客观的、唯物主义的生命观，和一套严谨的诊疗逻辑。而作为一名，让我在坚定以上信仰的同时，也以一名标准在道德、信念等方面严格要求自己。这让我对生活有着健康而积极的看法。我坚信人人生来平等。我的待人之道可概括为四个词：善意、宽容、强硬、简单明了。“外冷内热”是好朋友也是女友给我的评价。

在我看来的成熟便是面对失败、挫折仍能保持平和的心态与不屈的斗志，尽管社会赋予了成功成熟太多其它的解释，但我始终相信真正的英雄并不是那些峰尖浪头上的所谓成功人士，我崇拜那些能在逆境之中抬得起头来人，只有这样的人才是不可战胜的。

如果要用三个词来概括我的特点，我想是：宽容、内省、自制。

作为一名心理咨询师，医学专业的背景使我在工作中受益匪浅，不仅让我有了一套科学严谨的诊疗逻辑，也让我更加明了医者所应具有的道德与情操，所谓“救死扶伤”的真谛与“一切为了病家之福祉”的深意。我的性格中偏平和与内省的成分较多，这令我更加善于在咨询过程中与求助者建立友善的咨访关系，更快地打开求助者的心扉，更准确的把握求助者情感过程中细小变化。这些都是我向一名出色的心理

咨询师发展的有利条件，让我更能把握某些问题解决的关键点。说到心理问题，每个人都会有一点，只是或多或少。在从事心理咨询师这项工作的过程中，来自求助者的大量负面情绪，来自自身的种种压力，有时也会让人较难承受，但作为一名心理咨询师，我能较清醒地认识到问题出处及解决的最好途径。我有许多的业余爱好，比如音乐和游泳，这都是我宣泄排解不良情绪的良好途径，而较好的自制力，也让我在处理自身的心理问题时，更加的冷静和理智，另外我很喜欢阅读爱伦·坡的悬疑小说，这让我在消遣情绪的同时，可以对自身有一个更加深刻的剖析。有时我觉得探索求助者的问题根源，有些类似悬疑小说的推理过程，曲径通幽而充满乐趣。我最常出现的反移情问题是对某些道德方面越界的求助者的反感，但是职业道德和行业规范要求我对以一切的求助者一视同仁，我寄希望于在解决他们心理问题地同时，能够唤起他们的良知，让他们的生活回归到正常的轨迹上来。我的同事以“谨慎、细致、责任心强”来评价我的工作。而我也更倾向于接待那些拥有高学历、良好修养的求助者，因为他们对于我来讲能更好的沟通，也能给予我更好的配合。每一位经过我的协助走出心理阴影的求助者的笑容，是对我从事工作的最好肯定，也是我本人的极大快乐。

在真正成为一名合格的心理咨询师之前，我认为首先需要做的准备是掌握与之相匹配的技能，其次是咨询师自身必须构筑一道坚强的心理防线，以抵御工作过程中，由求助者那里倾泄的大量负面情绪，再次便是严格遵守诸如保密原则等相关的法律法规，以及相关的职业道德，这些都是我所以为的成为一名心理咨询师的基础。

说到我的奋斗目标，那就是能够用我的力量来帮助求助者走出心灵的困境，重新找到自我，在剖析辅导他人内心世界的同时也让我自己的内心世界更趋完善。这也和我从事这项职业利人利己、服务、贡献社会的初衷相吻合。

身为一名心理工作者，我深知肩负着上级领导、同事殷殷期

望与关怀，更感责任之重大。我的性格特质、医学背景、思维方式是我从事这项职业的优势所在。而业务水平、技能则是我尚需提高的方面，在这方面，我也期待我的同事能不吝给予我真诚的指教，能让我更能胜任这项崇高的工作，心理健康工作的路任重道远，我将肩负起这一神圣的使命，用兢兢业业、求真务实的工作态度，为心理健康事业保驾护航。

一. ×××大学毕业后的十年规划

(x年-20xx年，20岁至30岁)

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方 向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入××著名外资企业，成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

二. 社会环境规划和职业分析(十年规划)

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走向国门。

2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市

场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

三. 行业环境分析和企业分析

1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

2、企业分析：

×公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司x年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

四. 个人分析与角色建议

1. 个人分析：

(1) 自身现状:

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

(2) 测评结果(略)

2. 角色建议:

父亲：“要不断学习，能力要强” “工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。” 母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

五. 职业目标分解与组合

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

1.20xx-20xx年:

成果目标;通过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标：外企企业商务助理

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验;接触了解涉外商务活动;英语应用能力具备权威资格认证;有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元；商务助理年薪5万

2.20xx年-20xx年：

学历目标：通过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3.20xx年-20xx年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

能力目标：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪25万

六. 成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不

会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

七. 职业生涯规划实施方案

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验；2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力；3、快速适应能力欠缺；4、身体适应能力有差距。5、社交圈太窄。

八、缩小差距的方法：

1. 教育培训方法

(1) 充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间□20xx年7月以前。

(2) 充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3) 攻读管理学博士学位。时间：五年以内

2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

××本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

共2页，当前第2页12