

# 2023年个人成长报告大一新生 个人成长报告(优秀8篇)

在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 个人成长报告大一新生篇一

摘要：

本文结合自己不同生活阶段的经历，讲述了本人走向心理咨询师的心路历程，透过自我成长经历和职业行为两个角度详细分析了自己从事心理咨询工作的条件和优势，以及从不同方面提高自身的咨询机智，为让更多的人学会感恩生活，珍惜一切。

关键词：成长经历职业行为

本人今年21岁，由于自身的爱好和以后将要从事幼儿教师工作的需要，我开始努力学习有关心理方面的课程。期望能透过自己的努力，成为一名合格优秀的心理咨询师。

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，而让生命具有好处，不是在开始或结束，而是在其过程中，从这个好处上讲，无论高峰或低谷，都是生命的成长，都值得我们珍惜和回味。

我生长在山东省东营市河口区一个美丽淳朴的农村家庭。家里共有四口人，父母和我，还有一个比我小十岁的妹妹。父母都是地地道道的农民，勤劳朴实。父母在做人的方面的口碑都个性好。父亲在当地是比较有威望的，每当人们有什么矛盾都会请父亲出面调解，有什么红白事也都会找父亲帮忙。受父亲的影响我在为人处事方面的潜力还是比较不错的。父亲是个幽默、多才多艺、见识广、有职责感的人，是在我童年的成长中对我影响最大的人。母亲是个贤惠能干、心灵手巧的女强人，在我的成长中她一向充当着严母的主角，我做错了事大都是母亲批评我，所以在成长的过程中与母亲的关系并不是很好，上了高中后才渐渐领悟到父母的用心良苦，此刻与父母的关系变得个性融洽愉快，一家人很幸福。家中小妹，聪明活泼、懂事听话为我们家增添了更多的幸福感。我从她小时候就一向十分疼爱她，此刻总是感觉她就是我的情感寄托，是我生命的一部分，学习成绩也个性好，是全家人的骄傲，所以一家人倍加呵护她。

由于父母为生活奔波忙碌，童年的我几乎是在姥姥家长大的。因此也锻炼了我十分独立的潜力。姥姥的文化程度较高，很懂得育人之道，教给我做人做事的道理，从小就锻炼我各种生活的技能和本领。当时并不觉的那样做事很有用处，长大以后才慢慢的体味出那其中的道理。在童年的记忆里，姥姥仿佛是一个永远不会累、个性厉害的人，无论遇到什么问题她都能解决，总是让我个性佩服她，她就是我小时候的偶像与榜样。童年的经历，是我人生中最快乐，最无忧无虑的时光。

## （二）、饱受磨难的求学之路

慢慢到了上学的年龄，没有经历幼儿园的洗礼就开始了我的学习生涯。小学时，母亲对我要求很严，再加上姥姥在上学前的教授，我的学习成绩一向很不错。中学时，开始了住校的生活，深深感受到了三点一线的生活，学习很努力，成绩还能够。八年级的时候加入了共青团，感觉无比光荣和自豪，

此后在各方面的发展中都严格按照先进团员的标准在要求自己。好好学习文化知识，勤奋努力，团结同学，尊敬师长，热心帮忙有困难的同学，深受老师和同学的喜爱。九年级时，面临中考，但是由于自身经验积累的不足，中考没有取得理想的成绩，我比别人多花了一万块钱才进入的河口一中，当时我就暗下决心必须要好好学习，绝对不能让父母的血汗钱白花。高中生活开始了，学习生活中有了很多志趣相投的好朋友，每一天一齐过三点一线有规律的生活，虽然有些单调，但是要想顺利跨过高考这座独木桥务必要舍得付出。所以，我们一齐挤在群众宿舍，冬不畏严寒，夏不怕酷暑，废寝忘食，不顾一切备战高考。功夫不负有心人，最终我以不错的成绩考到了赤峰学院。

### （三）、充实的大学生活

带着梦想和激情，开启了四年充实的大学生活。我十分热爱自己的专业，一向为自己的幸运而努力。所以，大学里的学习成绩比较不错，入学以来综合测评名次都是班级第一名。各种奖学金也随之而来了，在20xx—20xx学年度分别荣获“国家励志奖学金”、赤峰学院“一等学生奖学金”和“综合测评一等奖”，并在20xx—20xx学年被评为“三好学生”和“礼貌大学生”。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。生活中我用心参加各项活动，不断提高自己的专业技能。性格外向的我还结交了很多好朋友，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、职业行为分析

### （一）从业原因分析

一个优秀的心理咨询师不但要在知识和技能上有足够的储备和磨练，更重要的是能够秉持一种追求生命成长的理念，在现实生活中不断增长潜力以超越自己的局限。透过对自我人

生历程的分析，让我深刻地感受到，拥有一个良好健康的心态是多么地重要。健康的心理是人生成功的前提，心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。

成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

我此刻学习的专业是学前教育，以后要从事幼师方面的工作，我相信成为一名心理咨询师的我必须会很好的为小朋友排解心理问题，帮忙他们从小养成良好的心态，让多梦的青春充满阳光和喜悦，让我们未来的花朵放飞期望。我明白，孩子的心灵很脆弱，他们很需要老师悉心的呵护，这更增强了我从事心理咨询事业的热情，期望透过努力能成为一名合格的心理咨询师。

## （二）自身优势分析

1、我性情温和喜欢孩子，尤其热爱教育事业，这种骨子里的东西能坚定我从事心理咨询事业的信念。

2、作为心理咨询师，我的优点是善于倾听，能够感同身受，观察细致，有洞察力，有爱心和包容心，热爱学习，追求进步。我喜欢换位思考，善于与人沟通，在与别人交流中，我能够将自己的思想迅速地在旁观者和当事人中间置换，从而更清楚地体会当事人的内心感受。

3、我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观能够成为学生的榜样。另外，透过心理咨询师的专业培训，丰富了我的专业理论知识和操作技能。使我对心理咨询有了更新的认识和体会。

4、我的性格十分开朗，很容易和孩子融合到一齐，这对我帮忙孩子解决心理问题很有帮忙。

### （三）努力方向

虽然我对这个行业热情无限，但深知自身知识储备的不足，今后还要不断努力。

1. 理论知识和专业技能欠缺，有些问题还不能给患者在心理方面给予有成效的帮忙。

2. 从事心理咨询师职业的一些硬件条件不足，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件，不能准确界定患者器质性疾病与心理性疾病。

3. 自身的知识广度和深度不够。未来的咨询和治疗工作可能会遇到各行各业的人士，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，才能更好的帮忙别人。

4. 今后的日子里更多地了解心理健康的常识，学习一些自我心理调节的技巧，更加重视自己的心理状态，提高工作生活质量。

5. 努力成为一名优秀的心理咨询师。由于我的职业特点和个人潜力，我较为擅长青少年的发展性心理咨询，我理解他们内心的悸动，明白他们的想法，最重要的是此刻我们之间也没有什么代沟。帮忙家长和来访者建立良好的行为模式，在今后的职业历程中，我要在这个领域深层次地发掘下去，让自己在这一领域中能够有独到之处，还给来求助的人一个完美的心境，让他们快乐的生活下去，再不受烦恼和忧愁的牵绊！从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

最后我想用一段话来结束我的这篇成长报告：“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？哪一段是你能拒绝的呢？快乐是一种智慧、是一种追求、是一种意境、是一种人生态度。用赏识的观点来应对你的人生，失败了请你不要放下，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。朋友，感恩生活，珍惜一切吧！”

## 个人成长报告大一新生篇二

尊敬的xx领导：

通过学习，我深刻地认识到，科技是关键，教育是基础，振兴教育的希望在教师。教师教书育人，作用至关重要。我们要更新知识，提高素质，迎接时代的挑战。为此，特拟定个人专业成长计划如下：

- 1、理论学习方面，认真学习领会新课程，掌握自己所任学科的专业特点，善于思考，养成多思多想多写的习惯，做的最优化要落实到学的最优化，形成自己的教学风格。
- 2、认真做好学校各项日常教学常规工作，抓好教学质量，继续培养学生各方面良好习惯。
- 3、勤于反思，在总结经验中完善自我。
- 4、基本功方面不间断地练习专业水平的提高。

在个人角色定位上，一要从单纯的教育者转变为教育的研究者。在教学过程中，置身于教学情境中，用研究者的眼光分析教学理论和实践问题，反思自己的行为，积累经验，探索规律性的认识：（1）学习教育理论，在理性认识中丰富自我。认真阅读《课程标准》《教学用书》等有关资料，钻研新教

材，新课标，研究教法，体会新课程的性质、价值、理念，提高自己的业务能力。每学期读一本教育专著，如《青少年心理问题研究》等，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的教育类期刊杂志，如：《教育教学》、《中小学教育》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的教改动态，这些对自己今后的教育教学工作都具有指导意义。（2）、专业素质的提高，在汲纳中充实自我。坚持教学相长，获得自我发展。勤听课，通过课堂听课，与授课者进行交流与沟通；勤质疑，勇于提出自己的问题或不同观点，在共同探索中达到共同进步；从中得到真切的感受，不断完善自我，促进个人专业知识的提升，让自己与新课程同成长。

日常教学常规的扎实与提升。精心备课；细心批改每一本作业，杜绝错批、漏批现象，探索趣味性作业，创新性作业。要求批语的书写要认真、规范，要及时做好批改记录。有教案、不迟到、、不拖堂、不挖苦讽刺学生等；尤其要多关注后进生，本学期采用“一帮一”以优带差、小组竞争和个人竞争的方式提高教育教学质量和良好习惯的养成，切实促进后进生各方面能力的'提高。

学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为教师的行为等，从反思中提升教学研究水平。每节课后，把自己在教学实践中发现的问题和有价值的东西赶快记下来，享受成功，弥补不足。在总结经验中完善自我。带着少问题进课堂，带着更多的疑问出课堂。从书本知识的传授者转变为创造型教师，用自己的创造性言行潜移默化的感染学生，为学生提供宽松、愉快的创造氛围。在师生关系中的角色定位上，要从知识的灌输者转变为知识学习的引导者，是学生的支持者，学生士气的鼓舞者，克服困难的援助者在与课程关系中的角色定位上，从单纯课程实施的执行者转变为课程的建设者和开发者，从单纯的知识传递转变为终身学习的形成，帮助学生形成方法意识，使学生主动寻找和创造新的方法解决问题。

练就自己扎实的基本功。“钢笔字、毛笔字、粉笔字、简笔画、普通话”是教师的基本功。如能写一笔好字，不仅看着潇洒悦目，更能影响可塑性强的学生。利用信息技术手段辅助教学。班级有个小平台，那就充分利用网络优势，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。利用课余时间制作幻灯以利于课堂提高。

今后的研究工作中我还将继续努力，不断学习，不断更新知识结构，提高教育教学能力。

XXX

日期:20xx年x月xx日

## 个人成长报告大一新生篇三

本文对个人成长经历进行了全面回顾及概括，阐述了个人从幼稚逐渐走向成熟的历程，深层次审阅并剖析了自我人格特征，揭示了内心对成为心理咨询师的热切追求和渴望。对自己从事心理咨询师的条件和不足进行了全面分析，指出了今后的努力方向。

### 一、自我成长分析

在我的记忆中，幼儿园以前，我有大段大段的时间都是呆在外婆家或者奶奶家。父亲由于工作原因经常调动，母亲外出打工了几年。上幼儿园小班时是父亲独自带我，母亲在我五岁左右才回到家里。尽管那段时间没什么大事件，但回头看来，年幼时和父母相处时间相对偏少增加了我日后对家庭温暖的需要和渴望。

小学一二年级时随父亲工作变动从之前幼儿园所在乡镇转到了另一个乡镇。印象中那段时间家境很贫寒，但一家三口很齐心，有很多快乐的时光。只是，父母仍然经常晚归，这在

锻炼我独立能力的同时也为我的孤独感和不安全感埋下伏笔。

小学三年级再次随父亲的调动转到了县里的实验小学。那所学校以开展素质教育闻名，我在那里学到不少受用至今的东西。除了在文艺方面培养了一些爱好特长，如表演、舞蹈，我还在较广泛的学校活动开展中锻炼出了更加大方和活泼的交往能力。

升至初中，性格独立的我似乎比同龄人更早熟，俨然已经来到性格叛逆乖张的青春期。由于学习时间的加长，和父母就相处更少。初二至高一我都选择在校寄宿。也有学习压力增大的原因，这段时间和父母产生了隔阂甚至冲突。尤其是父亲，他对我学习的要求一直很严格，容易表现出失望甚至气愤。而我态度经常强硬，也有激怒他以至于他对我拳脚相加的时候。这种通过分数被判定个人价值的生活给我带来极大痛苦，社会 and 他人强加在我身上的意志也让我强烈感觉到生命的不自由。我至今对应试教育非常反感。但这种反感促使我寻找出路，这便成为我找到心理学的机缘。

记得我第一次在一本与教育相关的书籍上接触到“皮克马利翁效应”，那种感觉像是一种顿悟，我一下子理解了某些情况下我和父亲产生冲突时我自己的想法，确实如书上所说，因为父亲用消极言论评价我，比如“你就是脾气坏、不进油盐”，我便越发容易顺着他的这种期待去做，成为了他一直在说的那种特征的人，即我被贴上了标签。同时我又像是找到了一样武器，我可以去和父亲力争，向他证明，原来是他对我的教育方式有问题，他不应让我感受到他那么多的消极期待，那样会让我更容易往消极方向发展，他应给我更多鼓励。从那一刻开始，我便真切地喜欢心理学，它让我感受到知识就是力量的真实魅力，我也开始利用它来进行自我理解以及武装。

可能是由于我一个人独处的时间比较多，形成了我相对独立的性格和对自我心理状况的关注。最难了解人的往往是自己，

尤其在我接触弗洛伊德关于潜意识的理论之后，我发现了解自己的过程有很多的玄机和乐趣，经常进行自我观察与分析，也应该是健全人格的需要。于是关注自我的心理发展成为我常规的心理实践，这个把心理学知识与实践联系起来的过程是自发的，并没有什么其他的功利心或职业目的。但内心也隐隐的开始产生一个想法，并不具体，但很憧憬，像一个远远的大大的梦想，那就是我以后要从事真正能给人类带来幸福的职业，致力于解救人的精神痛苦。这个想法太大，所以我并不太当真，这更属于愿望而不是切实的目标。但它能反映出我对人的内在心理能量的重视。至少在高中，我的这种价值观就已经确立：幸福与人的身份地位财富等都没有直接的联系，关键在于人的心态，取决于他对自我及世界的认知结构。

也是在这种心态的驱使下，我对应试教育的不妥协在某种程度上成为我恪守自己价值观的表现。我想证明的是，没有高分我同样可以活得有价值。这种想法在极端的时候曾经让我做出逃学、考试交白卷、顶撞老师等较为激进的行为。可能很多人会认为这并没有让我得到什么好的结果，我自己看来它却是非常可贵的体验。至少我曾经尝试用自己的方式去表达、去抗争、去努力，哪怕那种方式不成熟，它本身却也是成熟起来的一种途径。

来到大学，我就明显感觉到自己比周围的同龄人要成熟很多。有一些同学在遇到挫折时和我聊天，她们认为我在情绪的处理与掌控方面都很有方法，我给她们的建议和策略也让她们觉得很受用。比如曾经帮助同学克服自卑感，提醒她们改变自我否定的思维和避免消极暗示，注意累积成功的经验等。还有同学遇到感情困扰，我建议她们适当发泄情绪并适时转移注意力等。这些都在不知不觉中运用了我所学的心理学知识。大学学习环境的自由让我可以完全根据自己的兴趣来阅读，本科期间我把心理学作为自己的爱好，从没有放弃对它的学习。当然那种阅读比较随性，并不系统，也没有考试作为硬性目标，所以这种学习并不全面，直到我进入研究生学

习阶段。

所有学科里，我最喜欢的一直是心理学专业。高考后出于家人的建议，本科学习了新闻学。读研时家人愿意尊重我的兴趣和选择，我也逐渐明朗了自己对心理学的职业追求，这一次我终于义无反顾、如愿以偿地来到了心理学专业。尽管和科班出身的同学相比，我的理论知识基础有所欠缺，但我相信低一点的起点加多一点的努力也能力争上游也能换取成功。也是在这种信念的支撑下，我报考了心理咨询师，我要把心理学作为我的职业理想来付出行动。

## 二、职业行为分析

高中时期那个模模糊糊的想要从事真正能给人类带来幸福的职业，致力于解救人精神痛苦的愿望，一直在潜移默化中推动我前进，直到来到这里。我相信心理学就是致力解救人精神痛苦的科学，让人明白痛苦来源的机制，从而明白如何更好地去追求幸福。尽管追求幸福并不是心理学能完全解答的问题，但它确实是现在我能找到的最有用的武器。我明白了一个人健康的人是生理、心理和社会的协调适应能力的综合，而心理学正是提高这种综合协调能力的必备工具。通过心理学的学习，不但可以使我成为了一个真正意义上的健康人，还让我有能力去帮助其他有需要的人，为提高社会整体素质做贡献，为此我感到自豪和欢快。当然，通过学习，我也深刻地认识到要成为一个合格的心理咨询师任重道远，应保持清醒的自我觉知，不断清理自身成长过程中一些未完成的事项，不断提高自己的心理健康水平，不断增强自身的人格魅力，更加地开放、客观，更加肯定自己、悦纳自己，保持自信自尊。

在我读研期间，我不仅系统地学习了心理学方面的专业知识，还有幸接触到一些职业心理咨询师，并得到了机会向他们学习和请教。每次见到他们，他们都给我一种热情洋溢、精力充沛的感觉，直到他们能给那么多有需要的人提供帮助，这

使我越发坚定了自己的选择。咨询师是一个助人也是自助的职业，我对它不仅仅是感兴趣，而且产生了由衷的热爱。

我认为成为一名优秀的咨询师除了具备高尚的职业道德之外，还必须具备一些条件：

第四、心理咨询师要有良好的心理素质。心理咨询师本人应有一个平和的心态、健全的人格、稳定的情绪、较好的自控能力以及和谐的人际关系。这样能更好地用自己的人格魅力感染来访者，更好地发挥出自己的心理咨询技能，从而提供帮助，更好地服务于他人。

对比以上要求，我认为我有从事心理咨询的浓厚兴趣及强烈愿望，同时具备了良好的.心理素质和表达能力，而我的专业素质正在逐步提升。在我自己的成长经历中，我已经学会在面对自己的人生挫折时，利用所学的知识调整自己的心态，改变不良认知，使自己正视现实，修正自我，不断提高对社会的适应能力。我也尝试了利用自己的知识帮助周围的朋友和同学。现在，我更希望能把所学所想运用到更广泛的实践中去，为那些真正需要帮助的人提供服务。

在心理咨询过程中，咨询师并不是一种超然的客观存在，他与来访者的互动行为是一种主观判断和选择的结果。这说明咨询师要做的并非仅仅单向对人提供帮助，却更是咨询师自我成长以及与来访者共同发展的过程。再这些过程中都还会有各种无法预计的问题和困难不断冒出来等着我去解决，但我已经充分做好了准备。有挑战才会更有期待还激情。在未来的工作中，我会不骄不躁，取得成绩会继续努力，遇到困难更勇往直前。学习和成长脚步，用不止息。

参加了心理咨询师职业资格培训以来，我的心情是愉快、乐观的。偶尔遇到不愉快的事情发生，我马上就能够运用所学的心理知识来迅速调整自己的心态，不让它泛化，随时注意掌控好自己的情绪，做自己的主人。自我价值的实现是人

最高层次需要的追求，通过不断地提高自己从而更好地帮助他人，这就是实现自我价值的过程。我会一直朝着这个方向不懈努力！

我期待着自己能早日成为一名出色的国家职业心理咨询师。

## 个人成长报告大一新生篇四

### （一）我的心理发展史

1985年冬天，我出生在xx地方的一个普通家庭。父亲和母亲都是普通工厂的普通工人，虽然我是家中的第一个孩子，但并不是万千宠爱集一身的小公主。由于家庭经济条件等原因，我从小在外婆的抚养下长大。外婆给我的爱和关怀是我终身怀念和受用的，她对我的影响很大，她用最朴素的语言给了我人生最初的启蒙。

6岁时我有了一个妹妹，妹妹的到来让我意识到我是一个“小大人”，从那时起我的责任感和爱心得到了建立和培养。

很小的时候我就表现的乖巧懂事，自理能力很强，也试着去理解大人的世界。我是个求知欲很强的女孩子，很小的时候就喜欢读书，通过故事来理解生活和世界。阅读带给我的快乐和充实伴随着我直到现在。

如果说学习成绩是童年幸福指标的之一，那么我的童年还是比较幸福的。小学的学业是我各个学习阶段中完成的最出色的，因此还担任了一些班内和校内职务。对一个小孩子来讲，成绩好在家父母宠爱，在校老师喜欢，在同学中间也受欢迎，因此小学时代我有很强的优越感和满足感。

春期的我其实对这个“失宠”的事实是非常介意的，但是也只能无可奈何地接受，给自己贴了一个“我本来就不是好学生”的标签。

这个标签虽然在学习上起到了一定的消极作用，成绩显然不再像小学那样出类拔萃，但在人际交往中，我认为，这个标签让我放下了“优等生”的“架子”，交到了很多知心的朋友，理论上讲，学习中等的学生还是居多的。

现在想起来，可能记忆都不太深刻了，不过和所有人一样也经历了青春期的敏感、躁动、叛逆，有对异性同学的好感有对老师的反叛。

幼时和外婆长大，所以和母亲的矛盾也在这一时期激化。母亲对我的任性和不可理喻给予了极大的包容，那时的我还不是很理解。

我在那个厂矿高中和老师的关系一直不是很好，再加上个人的叛逆和老师发生了很多冲突。当然这一系列的事在我的青春期留下了深刻的烙印，它使我懂得，在这个世界上没有什么比自由更重要，于是考上大学离开这里成了高考的主要动机。在那个燥热的夏天经历了高考的洗礼后我越发的成长了。

虽然高考的成绩不是很理想，还是勉强上了本市的一所大学，我格外的珍惜这个上大学的机会，在大学期间性格比较内敛学习也格外努力很认真。

大学生活是我很怀念的。大学是个自由的小社会，这让我性格外向的一面得到的发展。和同学的相处让我懂得了为人处事的道理，爱情的到来让我懂得了如何爱一个人珍惜一个人。长大的我开始懂得母亲的艰辛和生活的不易，我们母女的感情也越来越好。

我非常难过。后来得到了朋友的关心和帮助，我才明白，世事无常，我应该学着重新面对每一天好好的过日子才对。活着的人更应该好好的活下去，而外婆始终活在我的生命里。

大学生活看似平静和缓，实际对我个人人格的塑造起到了不

可忽视的作用。我对自己的本专业不是很感兴趣，在公选课时开始接触心理学，我惊讶于心理学的神秘，并且选择心理学作为自己的第二个专业并且在毕业时获得了双学位。大三的时候我决定要进一步学习心理学于是报考了心理学研究生的考试，这是我人生第一次因自己的兴趣爱好做的一个重大决定。

考研的过程是辛苦和充实的。我想我人生第一次为了证明自己不是一个一无是处的人作出了很大的努力。我是个不太聪明的人，又没有系统的学习过心理学的知识，所以考研的过程格外的吃力。我从很早就开始准备并且制定了很详细的学习计划，事实证明我付出的努力得到了回报，我比很多心理学专业的学生取得了更好的成绩。

世间万物可能真的是此消彼长，当我到异地继续学业时，爱情却发生了变化，我和大学男朋友的爱情也就因为重重难以逾越的现实障碍画上了句点。此时的我已经能够理智平静的接受了。爱情是没有了，但是至少爱曾来过。

现在我已经是一名心理学专业二年级的学生，我非常喜欢这个专业，并立志以这个专业为职业为己任。

他人和帮助自己的过程中体会到快乐和充实。我会努力在心理咨询方面做出成绩实现自我。

我觉得自己需要加强的五个方面是：1、完善人格，永远积极、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）个人人格类型的描述

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

成为心理咨询师是我人生的理想和职业要求。通过对自我人生历程的分析，让我切身感受到一个良好健康的心态对一个人的一生来说非常重要，健康的心理是一个人事业成功的前提，心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋于完善的高尚职业；同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的助人自助的职业，特别是在大学心理咨询室做心理咨询工作的过程中，看着来访者那求助和信任的眼神以及在帮助他们走出心理困惑解决心理问题后他们兴奋喜悦的神情，这更增强了我从事心理咨询事业那原本强烈的动机、信心和决心，所以我一定要做一名合格而高尚的心理咨询师。

### （二）、成为心理咨询师的优势

1、从未间断的心理学的理论学习使我有足够的心理学知识储备和理论支持。

2、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。

3、我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观可以成为来访者的榜样。

4、另外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。我从骨子里热爱心理学，热爱心理咨询师这个职业，这是我坚持和信仰并且要为之奋斗终身的事业。

### （三）从业期待

期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。

## 个人成长报告大一新生篇五

本人毕业于,,,,,专业，毕业以后一直从事与心理咨询相关的工作，成为一名优秀的心理咨询师，是我一直以来的美好愿望，这一愿望的形成，深受着我个人的成长经历以及家庭教育和工作环境的影响。

### 一、自我成长分析：

#### （一）童年的经历，是我一生的财富

童年的生活在一个简单幸福的家庭，虽然家里并不富裕，但是父母都很疼爱我，也尽他们的一切能力供我好好读书，我

是家里的长女，因此，与一般孩子相比，我更像一个大人，懂得体谅父母的幸苦。我也常常帮助父母做家务，照顾好妹妹，好好学习，不让父母担心。这培养了我坚忍耐劳的性格和追求独立、追求完美的性格，父母遗传给我的那种忠于职守、认真负责的人生态度直到今天还在影响着我。童年的经历，是我人生的巨大财富，它奠定了我的人生观、世界观、价值观、苦乐观的形成。

## (二)、快乐又艰难的求学之路

小时候家里离上学的地方比较远，步行要一个小时才能走到，每天早上我都要六点不到就起床，父母为了我能吃好早饭也很早就起床做饭，好在我很争气，成绩也一直不错。

上初中的时候，学校离家很远，没办法只能住校，这给家里带来

不小的经济负担。母亲为了我的营养健康，每周到学校来给我送一次饭，每次吃到母亲给我送的饭，我都特别感动，每次母亲给我送饭的时候，都要嘱咐我在学校好好团结同学，尊敬师长，认真学习。母亲朴素的思想给了我很大的影响，初中阶段我的学习一直名列前茅，同时还是县里的三好学生。

初中毕业时，我考上了我们县里的重点中学重点班，终于以这样的成绩回报了我的父母亲。但我的高中生活却并不顺利。面临全县的学生，我的优越感丧失了，我显得力不从心，我的学习成绩逐渐滑落了下来。随着文理分科，我到了新的班上，新的班主任给了我很大的帮助，他经常给我们讲怎样适应高中的学习生活，怎样找到自己的目标，帮助树立信心，克服自卑。最后，我的成绩又渐渐好起来，考上了大学，成为我们家里第一个大学生。

## (三)、充实的大学生活

进入大学后，我全身心地投入到学习当中，每逢节假日，同学们都去逛街、踢球、谈恋爱了，而我就去图书馆和自习室。当然，我也积极地参与到社会实践当中，,,,,,,。大三的时候，我,,,,,. .的学习过程中，我遇到了更多的老师和同学，从他们身上学到了更多的东西。学习第二专业是需要极大的耐心和坚持的，在大学学习的四年中，我不仅,,,,,,学金，,,,,,,. .这段人生经历让我体会到了学习的快乐和成就感，直到今天，这种刻苦钻研、坚持不懈的学习精神我还一直坚持着。

严格的家庭教养以及所经历的人生苦难，塑造了我吃苦耐劳、办事执著、诚以待人、心胸开阔、自信自强的人格特征，这些良好的品质，让我能够始终以乐观的人生态度去面对人生的挑战。

#### (四) 走向成熟

毕业以后我参加了工作，自打那时起，魏书生老师一直是我从事教育事业的榜样，他的“民主与科学”的教育理念对我产生了深远的影响。

我刚踏入工作岗位时，校领导安排我做心理健康教师。这对我来说的确具有强烈的挑战，因为这个学校以前从来没有心理老师，也没有心理咨询室。但挑战也给我带来了机遇。我静下心来认真搞好学校的心理咨询室建设，通过每月制作心理小报、心理讲座、心理活动、心里普查等形式来开展心理健康教育工作。后来学校安排我兼任初中部的思想品德老师，这也给了我一个更加深入了解学生心理的机会。

## 二、职业行为分析

### (一) 成为心理咨询师是我的人生理想和职业要求

通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好

健康的心态是多么地重要，健康的心理是人生成功的前提。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。

成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

在工作过程中我逐步发现，学校的德育工作离不开心理健康教育，而我的人生经历和我的性格又十分适合心理咨询工作。随着咨询室的创办，吸引了大量的学生前来求助，迄今为止，我为相当一部分的学生排解了心理问题，帮助他们重树了自我，找回了自信，让多梦的青春充满了阳光和喜悦。同时也使我看到，孩子的心灵是那样的脆弱，他们多么需要老师悉心的呵护，这更增强了我从事心理咨询事业原本强烈的动机。

## (二)成为心理咨询师的优势和不足

优势：

- 1、我的性格中尤其喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。
- 2、对于搞学生心理咨询来说，我的成长经历是我开展心理咨询工作的一笔财富，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。
- 3、我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观可以成为学生的榜样。
- 4、这些年的心理咨询和心理健康教育科研工作，极大地提高了我从事心理咨询工作的专业水平。
- 5、大学的时候我学习的是心理学专业，有着较为扎实的专业基础。

不足：

- 1、随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。
- 2、由于我这个人过于追求完美和凡事儿至清至察的性格，对于一些求助者容易出现反移情现象。
- 3、从事心理咨询师职业的一些硬件条件尚需改善，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件。

### (三) 努力方向

- 1、不断提高理论知识和咨询技能，克服自己性格上的一些弱点，以职业性的理智态度去严格要求自我，使自己在工作中始终能够保持中立性态度，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。在出现问题需要帮助的时候，能够积极争取上级心理咨询师的督导和同事们的支持，以积极严谨的态度对待求助者。
- 2、由于我的职业特点和个人能力，我较为擅长青少年的发展性心理咨询，帮助家长和来访者建立良好的行为模式是我多年来所从事的研究，在今后的职业历程中，我要在这个领域深层次地发掘下去，让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

## 个人成长报告大一新生篇六

### 一、个人成长史

美好的童年回忆

从小我一直是个聪明伶俐的孩子，一家人的开心果。我家是个大家庭，我是全家里唯一的小孩，全家人都喜欢逗我。爸爸以前在农村工作，而我在城里，外公外婆妈妈小姨他们照顾我，大家都很疼爱我，小姨经常把我带到同事家玩，我从不吵闹，而且特别讨人喜欢。小时候我很喜欢笑，胖嘟嘟的脸，笑起来还有两个小酒窝，留了学生头，很像樱桃小丸子。

上幼儿园的时候，我开始一看到幼儿园的那扇铁门就发憊，我害怕妈妈把我送到那么个陌生的地方，后来我渐渐地适应了，和小朋友相处的挺好，老师们都和喜欢我。我觉得那里是我最乐意去的游乐园，有各种各样的玩具，缤纷炫丽的壁画，每天都开开心心的。在一次文艺演出上，我独唱了一首《世上只有妈妈好》，打动了在场的所有观众，顿时整个会场只充满了我稚气的歌声，很多老师家长还流下的眼泪。后来四周响起了热烈的掌声。老师夸我唱歌很有感染力，是个懂事的孩子。

我读了小班和中班就直接在文化宫上了学前班。那时候最喜欢的事情就是到处探险，放学后想办法绕着路回家，后来发现了很多条小巷子能通往家里。我经常参加各种文艺表演，活泼开朗的我在很多舞蹈比赛中拿过奖。又一次参加全市呼啦圈比赛，我拿了第一名，当时我一边转圈一边很自信的对着摄影叔叔的镜头笑了一下，留下了美好的一瞬间。家里人乐呵呵的对我说，我家的林林还很上镜嘛，像个小明星呢。

上了小学，我的成绩一直名列前茅，平时还积极地参加各种兴趣小组，还拿了很多奖。小学三年级以一副“取之不尽用之不竭”荣获全市少年组一等奖，我是年龄最小的参赛者。爸爸那时亲自把我送进考场，还嘱咐我不要害怕。其实我那时根本都不懂什么紧张害怕，只知道认真的写好字就行。我的知道老师知道我抽的题目后还为我担心，因为我抽的题目其实是最难的，“之”和“不”是最考基本功的。结果我拿了第一，我很欣喜，升旗大会那个早晨，我上台领奖时心里无比的激动，觉得那天的太阳照得我好温暖。这次的成功的

经历让我更有信心的去练字，在书法小组我每天都要练一张字，写完了才肯回家，一个学期下来，墙上全都挂着我的字，废报纸也堆得很高。指导老师姓蔡，他奖了我很多文房四宝呢。后来一学期，我渐渐地觉得写字很枯燥，而且爸爸经常责备我弄得全身是墨，更打消了我的积极性，再加上那时美术老师夸我画画得好，希望我能加入美术兴趣小组。我为了逃避那种枯燥难熬的日子，选择转学美术。开始学习一样新东西的时候往往都很有热情，我也取得了很好的成绩，我的画经常被展出，一幅水彩画还获得了黄鹤美育节的二等奖。后来由于学习任务繁重这些兴趣爱好后来都没能一直坚持，现在想想还真是可惜。如果我那时真正的体会到做事要有毅力有恒心，在困难的时期坚持了下来，如果父母老师强迫一下我，督促我继续练字画画，现在肯定能成为我的一项优势。小学五年级我以优异的成绩被选入了奥赛班，参加竞赛那段时间我们每天晚上和周末都要补习，时间抓得很紧。那一年我学到了很多知识，开阔了视野，培养了思维，疯狂的吸收了营养，没日没夜的做竞赛题。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我在三科联赛和全国数学奥林匹克竞赛中都取得了好的成绩。其实我也觉得累，也想放弃过，但是有一件事情让我感动，有一种精神始终激励着我。在一次小小的测验中，我的一位好朋友丁禅带病坚持考试，她妈妈提着吊针盒送她进来考试的一瞬间，我们都感动了，她妈妈说她坚持要来考试，她的认真的态度和坚强的毅力深深地感动了我，为我树立了榜样。

童年充满了欢乐，充满了乐趣，充满了幻想与好奇，我度过了一个开心幸福的童年！

## 懵懂的少年时代

进入了初中，我的人生走入了一个低谷，而这个低谷影响了我很长一段时间，家庭的变故困扰了我很久，母亲得了一场重病，父亲工作忙得早出晚归，为了工作应酬整天醉醺醺的回家，我和家里人缺少了沟通，我的心理承受了很大的压力。

再加上那时正处于叛逆期，很多同学拉帮结派，学校校风也不正，我也渐渐变坏了，贪玩，爱闹，脾气不好，看问题极端，遇到困难喜欢逃避，内心其实恐慌孤独无助，一个人晚上想起不开心的事就会偷着哭，情绪压抑。其实我能感受得到父亲很关心我，睡觉前总要来跟我盖被子，我总是装作睡着了，慢慢的相互交流变少了，生活渐渐没有了交集，互相的爱和关心都无法表达。一个人的性格和命运和他出生的家庭有很大的关系，特别是它的教育功能和情感交流功能在孩子一生中留下了深刻的影响。我深深地体验到这种失衡的痛苦，我把自己放进了蜗牛的壳里，我很少表露自己真实的情感，直到高中我一直没处理好于父亲的关系，对他不想亲近，内心一直在责备他，我曾经给他写了一封信，告诉他我需要更多的关心，需要他更多的时间陪陪家人。我那时唯一的倾诉对象就是我的三位好朋友，友情像一杯热茶让我感到温暖，而家却不然。母亲身体后来渐渐好了起来，我上高中后她隔天要送点好吃的，很细心地照顾我，父亲仍然在外奔波。我长大了，终于明白父亲为了支撑这个家，一个人的工资养活一家人是件很不容易的事情，只有拼命工作才能在这个城市站稳立足，才能让家人衣食无忧，他这么多年都在为家里无私默默地付出呀！我顿然悔恨，懂了这些我慢慢的拉近了和父亲的距离。记得一次冬天的早晨，天还没亮，父亲送我上学，对我说：“头低点，躲在我身后就不冷了。”瞬间，我的眼睛模糊了，想到多少个日夜，父亲辛苦的工作……一回头看着父亲离去的背影，想到了朱自清写的背影，感到父爱真的很伟大！

## 曲折的大学岁月

大学我考入了黄冈师范学院，念化学系。在这个大家庭中，我成长了许多，从大一大二的彷徨无助到三大四大的努力奋斗，经历了一段刻骨铭心的心路历程。刚离开家去外地读书的我，生活上自理能力差，内心感到孤独无助，当时我们寝室关系都处的不好，有位同学性格太好强，经常与人闹矛盾，和男朋友吵架还闹着要自杀，那段时间我极不愿意呆在寝室，

平时放假我就沉浸在网络里。在网络这个虚拟世界中我教了很多朋友，成天用电视剧来填充无聊的时间，一年多我变得不太喜欢与人交流，眼睛也高度近视，似乎生活在童话世界中，成天幻想着美好的事物而不愿接受现实中的不如意。

就在大二的一次英语课上，老师推荐我们看《阿甘正传》和《当幸福来敲门》，男主角在遭遇挫折时不屈不挠，面对失败时坦然接受，对待未来充满期待，积极向上的精神鼓舞了我，然后我明白了任何不幸只是自己为自己找的借口，关键要看如何用自己的智慧去解决，坦然的面对。大三大四，我努力的学习，我们实验课比较多，老师也很注意培养我们的动手能力，做实验时多动脑筋，请动手。细心观察实验现象，多总结多思考，查阅大量专业资料，培养专业能力。生活中积极参加各种活动，与人交往真诚待人，乐于助人，健康积极地生活。挖掘潜能，深度思考，大量阅读，开拓视野，成为一个学习型的人。

我觉得自己是个幸运儿，成长的每个阶段都有良师益友鼓励和支持着我，让我走出了困境，感到温暖。小学时班主任戴老师特别关注我，经常提拔我当科代表，鼓励我参加各种作文竞赛，演讲比赛，锻炼了我的能力。他让我体会到了被重视的感觉，尝到了被人羡慕，成功的滋味。后来进入了奥赛班，数学老师陈老师对我们要求严格，讲课生动形象，化难为易，逐层深入，把我们带入了深奥的数学世界中。我很敬佩他，记得我拿到全国数学奥林匹克竞赛二等奖的时候，他笑呵呵的摸了下我的头：“很不错哦，很有潜力！”他教会我好的学习习惯，多角度的思考问题，生活要有热情，教会了我自尊自强自信。在初中时，学校校风不好，我也处于懵懂的状态，我的班主任梅涛老师重视我，鼓励我，教会了我学习的目的。教会了我选择朋友，当时我的数学思维能力很强，在班上数一数二。他经常督促我要树立目标争取考上黄高，我学习得特起劲儿。后来他调走了，语文老师不重视我，我觉得她偏心，于是不好好学习，成绩一落千丈。最终考市一中还差两分。高中开始对自己太放松，上课喜欢开小差，

偷偷地看小说，作业偷懒，迟到，周末和朋友一块儿疯玩，学习成绩也退步了很多。后来班主任陈老师及时的纠正我，才不至于误入歧途。高三一年尽管态度很认真，但由于基础太差，心理压力过大没调整好，最后仅考上了三本。我毅然选择了复读，复读那年，基础补扎实了，平时成绩也进步了不少，但到最后冲刺阶段，觉得自己很多知识没掌握好，开始着急，物理数学都不好，一考物理就害怕，有点考前焦虑，最后高考也败在物理上，越是畏惧它，它越会成为前进中的绊脚石。我第二次高考仅考了个二本。填报志愿的时候我选择了一所师范院校。

## 充实的支教经历

我毕业选择了支教，那时我在大学一次宣传活动中，看到偏远山区那些孩子，无助而充满渴望的眼神，我萌生了一个愿望-支教。去年，我刚刚到农村教书，住宿、饮食都不习惯，特别是晚上顿觉凄凉，但我一想到那些孩子就不再孤单寂寞。我和另一位支教生成为了好朋友，从她那里我学会了调整心态，她大学学得是心理学，平时也经常跟我讲心理学知识，还讲到在教学中的应用，我也深刻的领会到学生的心理对学习有很大的影响，我渐渐地迷上了心理学，产生了浓厚的兴趣，也经常和她交流，看一些心理学的书籍。在教学过程中运用仅有的心理学知识，效果还很好。教书育人，重在育人。教师要有三心：爱心、耐心、责任心。我特别关注身边的学生，希望用自己关于心理学的知识帮助他们和他们的家长，我也不断的再努力调整自己，学习关心周围的人，学习与人良好的交往，享受着温暖、快乐、充满爱的生活！我以一颗感恩的心去工作，我喜欢和孩子们待在一起，希望给他们上生动的课。我不断的自省，总结，看专业书籍，虚心向有经验的老师学习，尝试很多新的教学方法，课外给学生补习，贪婪的吸收着外界给我的知识和经验。在这个过程中，我也遇到过很多困难，很多挫折，很多委屈，但我战胜了这些，工作中善于总结，善于思考，有主见，有耐心……在一年多的时间里我积累了宝贵的财富。

在工作这一年里我也收获了自己的爱情，我和男朋友从小是好朋友，长久以来我遇到什么事情都会向他倾诉，就在去年我们确定了恋爱关系。我们俩相处很好，感情很深，相互眷念，相互依赖。我们高度关怀对方的情感状态，觉得让彼此快乐和幸福是自己义不容辞的责任，当我们感到孤独无助时，会寻找对方来伴同和宽慰，彼此理解、宽容、关怀和无私。我们俩从相识相知到相爱，浪漫而温暖，经常交流思想，分享价值观，适应对方的习惯。从他身上我学会了很多，他告诫我很多为人哲理，比如：不能改变现状就改变自己的心态，凡是以大局为重，不要为自己的过错找借口，在生活中要学会事事反思等等。

## 二、职业行为分析

### (1) 成为心理咨询师是我的理想

通过自我成长分析，我深刻的认识到健康的心理是多么的重要。心理咨询师职业正是一项能让我思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业。

我是个不容易满足的人，我不断思考和探索着我要的生活。工作一年以后，我在思考怎样来扩展我的发展空间。考虑到现在的工作环境，考虑到从小的经历，看到很多留守儿童，加上我对心理学的向往和热爱，心理咨询师，这个助人又自助的学科是我最需要的。于是今年暑假报了培训班开始了系统的学习，当我真正与这个学科接触时我才知道我的知识是多么浅薄。我们每天都在运用着这些知识，心理学知识指引着我前进的方向，我热爱上了心理学。它是我一直不断坚持的事业。在工作中，心理学知识帮助了我，学了社会心理学后，我知道了怎样扮演好自己的角色，通过“我是谁”的自我概念测试更深刻的评价自我，认识自我；学习沟通与人际关系的知识后更好的与同事领导相处；运用社会促进与社会惰化的知识我很快调动起了整个工作气氛；运用心理学暗示的知识，每节课我都让学生喊一句激励人心的口号，保持学

习的积极性；运用光环效应的知识让我平等的对待学生。我另外还担任了三个班的音乐老师，我教他们一些；励志歌曲，《我的未来不是梦》《水手》《大海》，让同学们学会坚强，对生活充满了期待；也教了他们手语歌曲《感恩的心》《相亲相爱一家人》让孩子们学会了爱和感激。

我的起起伏伏的历程，告诉了我一个最重要的道理：对待生活的态度决定了生活对待自己的态度。

## （2）成为心理咨询师的优点和弱点

1、一年多的心理知识的学习，我已经有了扎实的心理学基础，心理咨询师的课程将伴随我不断成长。

2、我很热爱教育事业，在工作中喜欢研究学生的心理，从而更好的为教学服务，教学过程中运用心理学知识取得了很好的效果让我更加坚定我从事心理咨询师的信念。

3、我曲折的学生生涯经历是笔宝贵的财富。我对自己成长中的深刻分析和从中得到的经验教训是我从事心理健康教育工作很好的借鉴。

4、我稳定的人格特征，良好的品格，乐观开朗的性格，积极向上的生活态度，我的人生态观、世界观，从小的教师家庭中长大等等可以成为学生的榜样。

弱点：

1、从事心理教育工作以来，发现自己有很多不足，经验欠缺，知识的运用还不熟练。

2、心理学理论知识和操作技能仍需努力钻研，对一些心理问题尚且不能很好的解决。

3、我过于追求完美的性格对求助者容易产生反移情。

4、缺少完备的心理测验表和相关的实验设施。

### (3) 努力方向和奋斗目标

不断提高自己的专业理论水平和咨询技能，不断总结反省，克服自身缺点。深入学生群体，深入了解其心理特点。在进行咨询时，要始终保持客观中立态度，对待咨询中遇到的困难能正确看待，合理解决。

根据自身职业特点，我擅长青少年的心理健康咨询。并且在今后的工作中，我将会对青少年心理健康教育和家庭教育的重要性等领域进行更深入的研究，成为家长和学生亲密的伙伴。希望我在这一领域有独到之处，帮助需要帮助的人。

最后，我想用俞敏洪老师的一段话来结束我的成长报告：“上帝制造人类的时候就把我们制造成不完美的人，我们一辈子努力的过程就是使自己变得完美的过程，我们一切的美德都来自于克服自己缺点的奋斗。生命，需要我们去努力，年轻时，我们要努力锻炼自己的能力，掌握知识，掌握技能，掌握必要的社会经验，让我们鼓起勇气，运用智慧，把握我们生命的每一分钟，创造出一个更加精彩的人生。人生最重要的价值是心灵的幸福，我们全心全意的收获生活的每一天，在平凡的日子里感受生命的美好，在耕耘里感受劳动的快乐和收获的期待。”

## 个人成长报告大一新生篇七

我是一名从事教育工作十三年的教师。我有着中年教师的沉稳、责任感和奉献精神，又有着年轻教师的活力。很久以来，人们不太关注自己的心理健康，总觉得心理问题是难于启齿的，更难得有人能鼓起勇气进行心理疏导。但我意识到健康的心理对人的一生将产生深远的影响。由于工作的原因，我

开始着手探索学生心理品质。随着进一步的学习和研究，我觉得在心理教育这个领域要学的知识太多了，我所掌握的知识杯水车薪。我就利用自己业余时间阅读大量的书刊杂志，收集对我有用的心理学信息，并在我的工作中大胆尝试，在教给学生知识的同时，更注重培养学生良好的个性品质。

我出生在上个世纪八十年代，我成长于一个干部家庭，父母均是单位上的领导干部。学龄前时期，父母由于工作原因经常出差或加班加点，根本无暇照顾孩子，只好将我送到市里一家全托幼儿园，每周只能回家同父母呆一天。或许是继承了父母的性格特点，我从小就比较开朗外向，虽然不像其他同龄人能和父母朝夕相处，但并没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力，独立性也很强。上小学之后，父母虽然工作繁忙，但从不松懈对我学习上的督促和帮助，使我一直接受着良好的家庭教育和学校教育，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血。特别是我的母亲，在我看来她是一个真正意义上的女强人，不但事业有成，生活中更是一位贤妻良母。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的母亲。她坚强、乐观的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我始终是在掌声和鲜花中度过的，那时的成长道路可谓一帆风顺。

刚入中学，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！中学的生活主要是学习，那时候我最讨厌的就是英语课，从第一节开始的时候，我就深深的讨厌上了这门课，还为自己找了个“满意”的借口：我相信我很爱国，所以我不学英语。现在想起来真是可惜，长大了还是得学。

参加了心理健康教育学习班后才得知，青春期属于特殊时期。由于这个期间的发展是非常复杂、充满矛盾的，又称为“困

难期”、“危险期”。

中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往，往往喜欢一个人却老是和他作对，喜欢他却老在别人面前说他的坏话。现在看来，这也是青春期的一个特征，出现对异性的好感和接近异性的欲望。又由于环境和舆论的限制，这种朦胧的好奇心和欲望感不得被压抑，还要在他人面前进行掩饰。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，在开心中我结束了我的中学生活，结束了我的.单纯生活。

经历了高考这个人生重大的转折点，迈进高等学府之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在如饥似渴的汲取丰富知识的同时，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了成人的感觉——感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、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。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。”专科毕业后，我进入了民族小学，工作、生活节奏加快了很多。

20xx年，学校推荐我参加了丰县首期心理健康教师培训班，在这里我得以系统地学习了许多心理学知识，一次次实用而又深入浅出的讲座让我受益匪浅。

专业的培训使得我原本自己在黑暗中的摸索终于见到了光明。

参加了教育实践工作，这也使我第一次有机会接触到了心理咨询这个领域。在学校这个群体中，每个学生的个性特点千差万别，但也有着共同的群体特征，比如文化水平较高等特

点。社会心理学家认为群体是表露个人才能、表现个人特征的领域，是在社会价值、观念和规范影响下促成个体社会化的领域。在一个组织中，群体是实现组织目标、完成组织任务的基本单位。对于一个教育的管理者来说，仅仅了解单个学生个体和对个体进行管理是远远不够的，还必须对处在一定群体中的人以及对群体本身进行研究，才能对群体进行有效的管理。

通过这一段时间的学习、观察、思考，不但我自己的心理健康水平得到了很大提高，同时也逐渐从心理学专业的角度出发，去重新审视周围学生和朋友心理上存在的问题。我发现其实我们每个人身上都存在着不同程度、这样或那样的心理问题，甚至还有有些人由于不堪忍受心理重负过早地结束了自己的生命。这一切让我切身的感受到一个人如果不能正确面对和解决自身的心理问题，将会怎样毁坏自己的生活、消磨意志、降低自身感受生活乐趣的能力。我真心的希望每一个学生在顺利完成学业的同时，都能发自内心地感受到生活的美好，都有能力去创造自己想要的生活，都能成为一个完整意义上的人，这种希望更加坚定了我学习心理咨询知识和技能的决心。

作为一名共产党员及思想政治教育工作者，我是一名唯物主义者。我认为心理咨询的伦理要求做到对人的尊重和关怀，这恰恰符合了党中央提出的“以人为本”的执政理念。所以“以人为本”的价值观应该成为所有心理咨询工作者共同的价值观和伦理要求。“以人为本”也许是最不强调咨询技术的心理咨询，但它是最强调对人性的理解和尊重的，它相信每个人都有自己成长和自己完善的内在力量。所以我们应该坚信，不是我们为求助者解决他的问题，而是求助者本身就具有解决自己问题的潜在能力，他是在我们的帮助下，自己最终解决了自己的问题。根据这样的道理，其实心理咨询并非高深莫测，只要我们能够坚持以人为本的理念，为来访者提供一个有利于其个人成长和完善的咨询环境，相信他一定能够从痛苦中挣脱出来，解决自己问题。如此看来，与咨

询理论和技能相比较，更重要的是与来访者建立良好的咨询关系，是对来访者的无条件关注，是对来访者的理解、接纳、尊重。理论和技能的学习，其目的正是为了在咨询过程中最大程度上实现以来访者为中心这一根本理念。

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求助者，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，有效地帮助求助者解决问题，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。特别是当我真正开始进行心理培训之后才发现，真正决定心理咨询进程的，不是理论、也不是技巧和方方法，而是心理健康教师本身的人格，只有一个健康、稳定的人格，才是心理健康教师取得咨询效果的根本保证。心理咨询师人格的健康度和完整度，决定和限制着心理咨询取得疗效的程度。所以说，心理健康教师对自己的了解和分析、心理健康教师的自己成长，同样是心理咨询中最为关键的因素之一。

身为一名学校的思想政治教育工作者，我深知肩负着党和国家的殷殷期望与关怀，更感责任之重大。我的性格特质、教育背景、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，我也期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，使我更加胜任这项崇高的工作，学校学生心理健康教育工作的路任重道远，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，为学校学生的心理健康事业保驾护航。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

1. 认真学习教育理论，在理性认识中丰富自己，利用业余时间多读一些心理学教育专著，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的心理教育类期刊杂志，了解更多著名心理教育专家、行家的观点，了解当前的心理教育动态，这些对自己今后的心理研究都具有指导意义。

2、要学会从教育现象中归纳总结，从现象看本质，找到具有共性的东西，进行有层次，有深度的研究。

3、学会思考教育问题，积极把先进的教育理念转化为自己的行为等，从反思中提升研究水平，在总结经验中完善自己。

4、把自己的探索和平时的教学实践紧密结合，很好地为自己的教育教学工作服务。

5、充分利用网络优势，学习心理教育方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教育效果。

## 个人成长报告大一新生篇八

从小我一直是个聪明伶俐的孩子，一家人的开心果。我家是个大家庭，我是全家里唯一的小孩，全家人都喜欢逗我。爸爸以前在农村工作，而我在城里，外公外婆妈妈小姨他们照顾我，大家都很疼爱我，小姨经常把我带到同事家玩，我不吵闹，而且特别讨人喜欢。小时候我很喜欢笑，胖嘟嘟的脸，笑起来还有两个小酒窝，留了学生头，很像樱桃小丸子。

上幼儿园的时候，我开始一看到幼儿园的那扇铁门就发憊，我害怕妈妈把我送到那么个陌生的地方，后来我渐渐地适应了，和小朋友相处的挺好，老师们都和喜欢我。我觉得那里是我最乐意去的游乐园，有各种各样的玩具，缤纷炫丽的壁画，每天都开开心心的。在一次文艺演出上，我独唱了一首《世上只有妈妈好》，打动了在场的观众，顿时整个会场只充满了我稚气的歌声，很多老师家长还流下的眼泪。后来四周响起了热烈的掌声。老师夸我唱歌很有感染力，是个懂事的孩子。

我读了小班和中班就直接在文化宫上了学前班。那时候最喜欢的事情就是到处探险，放学后想办法绕着路回家，后来发现了很多条小巷子能通往家里。我经常参加各种文艺表演，

活泼开朗的我在很多舞蹈比赛中拿过奖。又一次参加全市呼啦圈比赛，我拿了第一名，当时我一边转圈一边很自信的对着摄影叔叔的镜头笑了一下，留下了美好的一瞬间。家里人乐呵呵的对我说，我家的林林还很上镜嘛，像个小明星呢。

上了小学，我的成绩一直名列前茅，平时还积极地参加各种兴趣小组，还拿了很多奖。小学三年级以一副“取之不尽用之不竭”荣获全市少年组一等奖，我是年龄最小的参赛者。爸爸那时亲自把我送进考场，还嘱咐我不要害怕。其实我那时根本都不懂什么紧张害怕，只知道认真的写好字就行。我的知道老师知道我抽的题目后还为我担心，因为我抽的题目其实是最难的，“之”和“不”是最考基本功的。结果我拿了第一，我很欣喜，升旗大会那个早晨，我上台领奖时心里无比的激动，觉得那天的太阳照得我好温暖。这次的成功经历让我更有信心的去练字，在书法小组我每天都要练一张字，写完了才肯回家，一个学期下来，墙上全都挂着我的字，废报纸也堆得很高。指导老师姓蔡，他奖了我很多文房四宝呢。后来一学期，我渐渐地觉得写字很枯燥，而且爸爸经常责备我弄得全身是墨，更打消了我的积极性，再加上那时美术老师夸我画画得好，希望我能加入美术兴趣小组。我为了逃避那种枯燥难熬的日子，选择转学美术。开始学习一样新东西的时候往往都很有热情，我也取得了很好的成绩，我的画经常被展出，一幅水彩画还获得了黄鹤美育节的二等奖。后来由于学习任务繁重这些兴趣爱好后来都没能一直坚持，现在想想还真是可惜。如果我那时真正的体会到做事要有毅力有恒心，在困难的时期坚持了下来，如果父母老师强迫一下我，督促我继续练字画画，现在肯定能成为我的一项优势。小学五年级我以优异的成绩被选入了奥赛班，参加竞赛那段时间我们每天晚上和周末都要补习，时间抓得很紧。那一年我学到了很多知识，开阔了视野，培养了思维，疯狂的吸收了营养，没日没夜的做竞赛题。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我在三科联赛和全国数学奥林匹克竞赛中都取得了好的成绩。其实我也觉得累，也想放弃过，但是有一件事情让我感动，有一种精神始终激励着我。在一次小小的测验中，

我的一位好朋友丁禅带病坚持考试，她妈妈提着吊针盒送她进来考试的一瞬间，我们都感动了，她妈妈说她坚持要来考试，她的认真的态度和坚强的毅力深深地感动了我，为我树立了榜样。

童年充满了欢乐，充满了乐趣，充满了幻想与好奇，我度过了一个开心幸福的童年！

进入了初中，我的人生走入了一个低谷，而这个低谷影响了我很长一段时间，家庭的变故困扰了我很久，母亲得了一场重病，父亲工作忙得早出晚归，为了工作应酬整天醉醺醺的回家，我和家里人缺少了沟通，我的心理承受了很大的压力。再加上那时正处于叛逆期，很多同学拉帮结派，学校校风也不正，我也渐渐变坏了，贪玩，爱闹，脾气不好，看问题极端，遇到困难喜欢逃避，内心其实恐慌孤独无助，一个人晚上想起不开心的事就会偷着哭，情绪压抑。其实我能感受得到父亲很关心我，睡觉前总要来跟我盖被子，我总是装作睡着了，慢慢的相互交流变少了，生活渐渐没有了交集，互相的爱和关心都无法表达。一个人的性格和命运和他出生的家庭有很大的关系，特别是它的教育功能和情感交流功能在孩子一生中留下了深刻的影响。我深深地体验到这种失衡的痛苦，我把自己放进了蜗牛的壳里，我很少表露自己真实的情感，直到高中我一直没处理好与父亲的关系，对他不想亲近，内心一直在责备他，我曾经给他写了一封信，告诉他我需要更多的关心，需要他更多的时间陪陪家人。我那时唯一的倾诉对象就是我的三位好朋友，友情像一杯热茶让我感到温暖，而家却不然。母亲身体后来渐渐好了起来，我上高中后她隔天要送点好吃的，很细心地照顾我，父亲仍然在外奔波。我长大了，终于明白父亲为了支撑这个家，一个人的工资养活一家人是件很不容易的事情，只有拼命工作才能在这个城市站稳立足，才能让家人衣食无忧，他这么多年都在为家里无私默默地付出呀！我顿然悔恨，懂了这些我慢慢的拉近了和父亲的距离。记得一次冬天的早晨，天还没亮，父亲送我上学，对我说：“头低点，躲在我身后就不冷了。”瞬间，我的眼

睛模糊了，想到多少个日夜，父亲辛苦的工作……一回头看着父亲离去的背影，想到了朱自清写的背影，感到父爱真的很伟大！