

2023年心理学自我剖析报告(模板5篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

心理学自我剖析报告篇一

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己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教育作，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。

共2页，当前第2页12

心理学自我剖析报告篇二

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，我明白了一个道理：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。高中目的就是为了考一个理想的大学，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。

心理学自我剖析报告篇三

成长就是这样，痛并快乐着。你得接受这个世界带给你的所有伤害，然后无所畏惧的长大。本站小编在此整理了20xx年心理学自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

一、个人成长感言：

做为一名教师，每天面对天真无暇的孩子，始终在思索着，我的人生目标是什么？我的追求是什么？做为社会的人，不断探索着事物的真谛，对于我来说，更是不断探究自己是一个怎样的人作为一生的求证。在每一个人生的阶段，都力求完美，可总是有令自己遗憾的地方，也正是这些零碎的片断连接起来，才构成了自己相对完整的一生。

一个人至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己童年、少年时期的生活经历、家庭教育、氛围影响及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

二、个人问题的分析与探索

时刻把握自己的情绪波动，时刻关注别人的情绪变化，我认为对于心理调控对人际交往很有帮助。在成长过程中，我体味到了心理由幼稚趋于成熟的进步，也感受到了自己心理调节能力的欠缺，同时我还面临着一个困惑：自己的心理问题有多少，该如何解决？渐渐地，我越来越深刻地感觉到了心理学知识的缺乏，急需获得接受一次心理学专业辅导的机会，而这次对心理教师的培训恰恰提供了这一平台。

在培训中我尽量抓住有限的课堂时间认真听讲、做好笔记，各位心理专家及心理专任教师的成长经历为我的学习增加了

动力，也促成我始终保持学习的热情。积极地向老师们取经，并查阅相关资料，从中学到了不少极为宝贵的心理学知识。其中既有心理学这门学科的历史与发展，例如：西方最早研究心理学的著作是希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》，心理学独立的重要标志是冯特建立心理学实验室；心理学研究的基本原则有客观性，实践性，发展性和系统性，也不乏一些科学有趣的心理测试题；挑战人生极限的拓展训练，既有通过“马加爵事件”举出了当代人普遍存在的心理问题，又贯穿了“如何实现角色转化适应新环境”等解决方法。还提供了十几条经典建议：比如说：不管什么事情，要勇敢地讲出来；情绪中不要与别人沟通等，要学会等待转机等等。在老师的耐心讲解下，这些知识在我脑海里留下了深刻的印象。

我没有宗教信仰，学习佛学，懂得生命；学习儒学，懂得入世；学习道学，懂得超脱；学习技术，掌握生存。接纳一个人做朋友，不以个性张扬和个性内敛为标准，真诚为要，孝道为先。认同别人不是委屈自己，是被别人接纳，并非没有自己的观点，求同存异，乃生存处世之道。对于别人如何评价自己，不以否为怒，不以肯为张，善纳人言，多自反省。我认为这样可以说是一个人成熟的标准。看事微观，做事宏观，处事达观，生活乐观。可以说是我的人生观，我也在努力的践行着。

三、自我改变与成长

我觉得一个人最重要的是意识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、痛苦都是今天的财富。但不是所有的人都这样理解，深刻地体会生活，才知道那些痛苦、无助的心灵多么需要真诚的心灵抚慰他们。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。如果说能用三个词形容自己的话，那就是：豁

达，接纳，宽容。

当然，要成为一个优秀的心理教师，我还有很长的路要走。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来访者，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，有效地帮助来访者解决问题，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。

参加了一学期的自我成长小组，每次都有或多或少的感悟和体会，只是没有很好地总结。现在写这份自我成长报告时，这个学期的活动情景又一次慢慢浮现在脑海中。

对于成长小组的活动，我都会尽量参加，参加这个活动已经逐渐成为了一种习惯。通过相互倾听组员的成长经历、分享自己的困惑、讨论如何解决问题……我们不仅折射出自己在生活中的现状，也得到了更深入的分析 and 反馈。我们的小组也在不断活动的过程中建立了信任、自由的氛围。

我觉得最大的收获是加深了对自己的认识。无论是作为一名心理老师，还是一名心理咨询师，自己的问题都可能会对咨询工作产生影响。而对于我来说，我一直渴望能够更加了解自己，改变自认为需要改变的地方，解决在自己成长过程中出现的心理困扰。学习心理学专业是为了这个目的，参加成长小组活动也是为了这个目的。现在的我能够更加客观地来看待自己，能够静下心来仔细体会自己的感受，能够更加清楚地表达出自己的想法。从精神分析学派的角度出发，我形成现在的这种性格和行为模式，肯定和小时候的经历分不开。虽然我还不能很深入地找到根源，但回想小时候，我是那种什么事情都是由父母包办的孩子，缺乏独立的生活经历，也没有和其他同龄人一起撒欢玩的经验，从小印象最深的就是被反锁在家里和电视机作伴的情景。也许无形之中，这样的生活经历造就了现在的我。

在小组成员们的分享、倾听和反馈过程中，我意识到自己是一个很自卑、被动的人。正因为自卑，在小组活动中，我总觉得大家都比我有能力、有思想，会担心自己说的没有深度，所以我习惯性地把自己藏起来，表现出来的是不愿意主动表达自己的观点和想法，也不常反驳别人。其实再看生活中的我也是这样的，不喜欢和不熟悉的人多说话，可以一个人安静地待上很久，不善于拒绝别人、不善于反驳别人。在人多的时候会保持安静，不易被别人注意到。也许我还是渴望被人关注、肯定的，只是我不会表现得很积极，这也许是我的自卑和自尊之间的矛盾吧。

当然，只有认识自己肯定是不够的，更重要的是用行动来改变。以前我经常是在脑子里想想要改变自己，但实际行动并不多。因为在行动之前我会闪过一些“我的行动是没有用的，没有效果的”的念头，这些念头会让我放弃自己的行动。小组活动不仅让我更深地认识自己，也给了我很多思考问题的新角度，给了我改变自己的动力和方法。在听过组员们的经历和分析后，我也意识到改变是需要更新自己和努力的。阿雅说的“拒绝别人也表明自己的强大。”地球说的“还没有达到我的底线。”狐狸说的“对我的好处是什么？”……这些对我来说都是新的思维方式，而清芯在博客回复中提醒我在为自己找借口时，也让我有所思考。我的很多念头和想法其实都是自己不用行动改变自己的借口，会和我自己的期望有矛盾。但现在的我似乎有了一些变化。就像前几天，我趁着校长在我们办公室聊天的时候，提出工作太多，希望能少一些。虽然他没有直接给我答案，但至少我敢于提出来，也算是一点小小的改变吧。希望下个学期能继续和大家分享我的改变。

自我分析到此结束，另外还想说的就是对于小组活动的参与程度，我自认为是更博最不积极的那一个，也许是因为很多东西我在体会，但当我坐下来要写的时候却感觉有点无从下笔，所以每次都是半途而废。也许也是因为我的认知问题，有时会觉得在小组活动时收获很多，但离开这个环境回到生

活中，又会出现自我否定和消极的想法。不管怎样，改变是困难的，反复也是存在的，想起以前经常和同学开玩笑说的话“革命尚未成功，同志仍需努力”，用来勉励一下自己。

最后，感谢大家的分享和帮助，每个组员的倾听让我感觉到自己被重视，大家从不同角度分析问题和困扰，让我的认知和思维方式有了新的突破。

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

我出生在一个偏僻小山村的一个再普通不过的温馨家庭，家中共有五口人。从小时候能记忆开始，就记得父亲是一个有一手拿好厨艺、见识广、有责任心的人，是我童年成长中对我影响最大的人。母亲是个贤惠能干、心灵手巧的人，在我的成长中她一直充当着慈母的角色，我做错了事虽有批评，但都是以教育为主，哥哥和弟弟在我成长中也给了我很多愉快而难忘的记忆。

(二)求学之路

因为家住在偏远的山村，交通的落后，师资力量的缺少，导致教育资源的匮乏，而且学校离家里很远，都导致我的启蒙教育在很多同龄孩子之后，正所谓“淤泥池塘出荷花，贫寒家境出人才”，这也就造就了我在小学、初中时的优异成绩。高中时父母为了我的学费而远离家乡，去到沿海城市打工，我又到县城区读高中，各种原因导致我学习的劲头远不如小

学和初中，但是只因怀揣着一个梦想——读大学，更好的报答父母的恩情，在高中后期的努力拼搏、闯过重重困难后，终于以超出自己想象的分数考入重庆师范大学。带着梦想和激情，开启了四年充实的大学生活。我非常热爱自己的专业，一直为自己的幸运而努力。进校两年，我都是用积极的态度和饱满的热情去学习，并且在这两年中都获得过国家奖学金(这里我不知道你是获得国家助学金还是奖学金，所以你自己看一下，如果是讲学金，就写上去，是助学金，就不写有颜色这句)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。生活中我积极参加各项活动，不断提高自己的专业技能，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、未来展望

每个人对未来的展望都是建立在自己以后能力所能触及和立足于现在的社会现实的，所以，在展望我自己的未来的时候，也要做到这两点。

(一)兴趣，性格及对自己的影响

1、在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐、艺术，因为我的专业就是艺术类的，我不仅很喜欢，并能从其中获得快乐。

2、性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

我是一个热情开朗，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。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。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，也可能会有一些情绪波动。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。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，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠，但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。爱情方面，我是一个能懂得轻重的人，当爱情影响工作时，我会合理恰当的调节自己，对方在没空或者我有错误时，会去正确处理，不会做无理取闹的事。因为毕竟两个人需要理解和包容才能更好相处，也不会影响学习和心情。

(二) 自我奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作。虽然我对我所学专业热情无限，但深知自身知识储备的不足，今后还要不断努力，才能实现自己的奋斗目标。

1. 理论知识和专业技能欠缺，在今后的学习过程中，还需要更多的努力才行。
2. 自身的知识广度和深度不够。未来的专业知识的学习可能会遇到各种各样的问题，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，才能更好的解决所遇到的问题。

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、有成功有就有失败、有欢乐就有痛苦、有顺利就有挫折，哪一段是不好的呢？认得生命犹如沧海一粟，我们就要利用人生短短的几万天，去活出自己的精彩，用赏

识的观点来面对你的人生，失败了请你不要放弃，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。

心理学自我剖析报告篇四

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。

心理学自我剖析报告篇五

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，去从事更适合自己的发展的其他工作。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。