

心理咨询个人史和成长史 个人成长分析报告(大全7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理咨询个人史和成长史篇一

通过自我成长简介和成长记忆碎片来描述成长中的人和事对我的影响，以及一些自我分析，小编收集了个人成长分析报告怎么写，欢迎阅读。

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生二十多年头了，我回顾自己的成长历程。通过这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，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。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。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

一、个人成长分析

(1) 成长历程

我出生在八十年代末，我成长于一个普普通通的家庭。我拥有一个愉快的童年，拥有很多儿时的玩伴，所以我从小就比较开朗外向，没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力。上小学之后，父母工作繁忙，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。中学的生活主要是学习，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。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，迈进大学之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，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。

（2） 人生观念

人的一生应当是不断的快乐的积累才构成幸福。其次选择高尚的人生观念。人生观念是可以选择的。不同的人生选择，决定着不同的人生。人们常说，苦难是最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，我们会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦费心志，劳其筋骨，增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程。只要有乐观主义进精神，我们遇到的困难险阻也可看成财富。人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。我们主张每个人都应该有他一定的物质利益，反对的是将个人利益置于社会利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡的是将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益

结合起来，把个人理想融入全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为祖国社会主义现代化建设事业的奋斗当中。不同的选择表现出不同的人生态度，体现着不同的人生观。再次人应当追求高尚的品格。树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度。

(3) 自我评估

我把学习当作自己的第一任务，从来不肯放松一丝一毫，作为一种动力促使着我进步，促使着我早日融入社会。回顾一学年的学习和工作，为了进一步提高思想认识，为了今后的工作再上新台阶。

二、职业兴趣规划

(1) 就业形势 x年中国社会形势报告会上，就业问题十分严峻，大学生的失业率超12%，是登记失业率的3倍左右。大学生的就业问题是社会上下关注并急待解决的问题。今年上半年22万高校毕业生在几个城市的考察和分析已经清晰的揭示出明显的特点。毕业时的就业率比实际低，但是半年以后实际就业率上升到85%左右。高校毕业生就业具有较为明显的结构性特征。自主创业型只有1.2%，专业与职业相关占多数，但专业不对口的也超过1/4。尚未找到工作的人绝大多数仍在寻找工作。大家可以看到没有工作，也没有准备读研的大概占到2.2%。如果今年也有这个比例，500多万的大学生里面可能有13万人会变成没有工业，有工作、与专业无关的占28.6%，有工作，与专业有关占55.1%。粗略估算截至年底，可能还将有150万大学生不能实现就业。

(2) 就业规划

驻足观望，铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。光阴似箭，转眼间我已经进入大三了，大

学生生活已经过半。我不由考虑起自己的前程。在机遇与挑战面前，作为一个市场营销专业的大学生，我将如何面对它们，我究竟能扮演一个什么样的角色呢？能否在未来创造属于自己的一片天地呢？我知道我所学专业毕业时应具备的素质。市场营销专业培养与社会建设需求相适应的掌握从事营销方向的工作所需要的文化基础知识，专业技术知识，具有全面素质和综合职业能力的，直接在生产、服务、技术和管理市场的为祖国社会主义现代化建设服务的实用型专业人才和劳动者。牢牢掌握市场营销基本知识，具有一定的创新意识和能力。在毕业前充分利用校园环境及条件优势，认真学好市场营销专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为市场营销就业准备□—x年：找到合适自己专业特长的工作，利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，适应工作，为将来更高的工作效率努力。现在为未来就业做好准备，多读市场营销相关书籍，积累市场营销基础知识和人力资源专业知识，并且参与相应实践，积累相关人力资源工作经验，提升自身人力资源知识水平，专业技能。完善个人发展、人际关系。水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从小事做起，任劳任怨，不断努力，才能换来最后的笑容。

(3) 提升能力 在心态上随时做好准备，机会是给有准备的人的！不断修正自己的市场营销专业方向，扩大自己的知识与能力的金字塔，对自己选定一个职业方向，就不轻易的放弃，坚持不懈。积极争取机会，要比别人付出的多，不断的充实自己的同时，要争取合适的机会。在自己工作之余可协助有需要的人。使自己变得不可替代，别人做到的你要做得更好，别人做不到的你就要做到，要不断超越别人对你的期望！关注时代的进步，未来及相关行业的发展趋势。

没有规划的实践是盲目的。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

我出生要一个普通工人家庭，但爷爷，爸爸妈妈，他们都是单位里的骨干或优秀工作者。由于父母忙于工作，从记事起就跟着爷爷，奶奶生活直到我上大学。我很爱我的家人，当然他们也非常爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉！

由于从小跟爷爷奶奶长大，所以说他们俩在我成长过程中影响是最大的，当然我的父母对我的影响也很大。爷爷，奶奶都信“基督教”他们虽然没有什么文化却都有一颗热情，善良的心。为人正直，豁达，工作认真负责，传统但又具有现代人的思想，在孙子，孙女中我最大，加之从小乖巧伶俐，学习刻苦，成绩优秀，对我更是疼爱有加，使我具备他们优点之外，同时又给我养成了任性，叛逆的个性。

妈妈算是一个女强人，也是一个天生的乐天派，但人也比较固执，易激动。也许是遗传的影响，我也比较固执、易激动和要强。爸爸在家中排行也是老大，是他弟弟妹妹们的表帅，所以比较严肃，我也很恼他，不喜欢与他亲近，同时爸爸也是一个意志力强的人，这对我独立的个性形成影响是非常大的。他时常鼓励我和弟弟独立在外面闯荡，虽然妈妈患上“中风病”，他一个人承担着照顾妈妈的责任，毫无怨言，为的就是我们能在外面安心工作，这也是我家敬佩的地方。也预示着做什么事情，自己都能独当一面。

从小学到中学，我都是在掌声与花环中度过的。这使我形成了追求完美的个性，也是我产生自卑心理的根源。高二那年，

由于某种原因没能参加高考，这是我人生面临的第一个低谷，那时我才十八岁，为了圆我的大学梦，左右老乡来到河南郑州上大学，参加成人自考教育，我选择的是中医，凭着自己的勤奋，一举以优异的成绩过了本科的考试。由于是自考，社会的认可度不是很高，加之工作单位对医学类人员要求较高，什么中级以上职称，三级甲等医院或二级甲等医院工作经验，要不就是正规医学院校毕业，将我们自考生拒之门外，无非毕业找工作成为我人生第二低谷，真的让我感到无助与无奈。从那时起我就暗下决心一定要考一所名牌大学的研究生。为了能够更多的实践，我在同学的帮助下，我们郑州跑到了新乡，在实习完之后，正准备离开新乡，考研之时，我看到的我们公司的招聘广告，我很幸运应聘成功，似乎看到的一线旭光。说实话，我还是比较喜欢这份工作的。加为我们的工作性质就为青少年健康保驾护航，每天都要接待大量困扰的青少年朋友，则开始工作时带着年轻人的干劲和热情，工作成绩非常突出。尤其是在心理咨询这一块更是强项。工作不到三个月就成功的解决了深受困扰的朋友，。亿给我写来了感谢信。这对我心理咨询工作起来很大的鼓舞，所以促使我一无返顾的选择了心理咨询这一项工作，但由于我们工作除了咨询外更重要的是销售我们公司自己研制的产品，所以与我们心理学咨询是免费的而商家或公司追求的是“利润”使领导对我的工作不是很满意，尽管我很努力，但是得到的却是沉重的打击，使我正处于生的第三低谷，但我觉得心理咨询给了我很大的帮助，使我很快的就摆脱的情绪上的困扰。

由于每个人一生都有低谷和高峰，我觉得人只在在低谷时，才能真正体现自己的价格魅力。无论是好，还是坏。善于体验和观察的人是会认真领悟的。

在未涉及心理咨询之前，我是一个心理学的爱好者，选择成为一名咨询师：一是工作中受到鼓舞，二是我曾经也深被心理问题困扰，十分痛苦而且需要帮助的人很多，三是对优秀心理咨询师的要求很高，不但要求有系统的知识，高是非常

高的。不但要求也比一般职业更为强调。因为人格品质不仅对建立良好的咨询关系具有根本的意义，它与技能报导有着内在的联系。

我查阅了一些相关资料对心理咨询师的基本要求应具有这些人格品质：首先他至少应该也是比较成熟的，具有足够的人生经历和社会经验，具有充分的灵活性，能够针对具体情况适当的动作，适当的爱。咨询师必须具有比较温暖的人格，这样才能更好地与人相处，它所创造的良好情感氛围也有助于当事人的成长。咨询师必须有清楚的自我图像，有一个建构良好的自我同一性。咨询师的人格中必须保持一定的母性。咨询中的母性意味着真诚的爱，不计个人的恩怨，希望孩子尽早成熟。咨询师的人格必须具有充分的刚性，能够承受拉与压缩。咨询师应该具有比较易于摆脱焦虑的人格和沉着。咨询师的人格应该能够承受人性中所有破坏性的力量，能够承受特别积极的力量。爱，柔情等是每一个当事人的人格的一个部分，好的咨询应该使建设性的力量充分地释放出来。一个优秀的咨询师，能够在记忆中有意识地保留更多的对过去事件的记忆。研究表明，许多有创造性的人物，对童年的困难往往记忆犹新，但事实上他们的童年与一般人并无多大差别，只是他们更能从童年的痛苦经历中学习罢了。优秀的咨询师能够承受孤寂，甚至偶尔以孤寂为乐事。他具有充分的内在资源，无须为断地和他人接触。唯当我们能够享受和珍视我们的个人世界时，我们才能充分尊重当事人的个人世界。优秀的咨询师具有善于运用非言语表达手段的人格品质。咨询师如何向他的当事人表明他的尊重呢？这更多地是通过行动，而不是言语来表达的。在咨询中非言语表达，甚至包括必要的沉默，往往是很有益处的。关注，倾听，体姿，表情等，往往比语言更有力地传达到了尊重，真诚的价值观念和情感，给了当事人力量，使他们有勇气探索自己，做出自己的决定。优秀的咨询师是富有幽默的。研究表明，幽默感是心理咨询取得成功的重要条件。善于幽默和善于笑的人让别人喜欢，也让自己喜欢，使大家都处于轻松愉快的状态。优秀的咨询师是怀着深深的爱心的人。他深信爱，温情，真

诚，质朴，比声誉，地位，权力，财富更能打动人。那些不爱穷人，厌恶伤病者和垂死者，讨厌与世俗不合者的人，不能成为一个好的咨询师。

我的人生价值观从奥尔波特等人编制的《价值观研究量表》看，我认为我主要属于理论型和社会型的人的价值观特点，喜欢具有智慧，兴趣，求知欲强，富于理想，重视用批评和理性的方法去寻求真理。同时热心社会活动，尊重他人价值，利他和注重人文关怀。所以这对我从事心理咨询工作是非常大的内动力。这也许就是我具备我成为优秀心理咨询师的条件吧！加上自己的人格特点，通过自己的坚持不懈努力和不断的完善，是可以成为一名优秀的心理咨询师。

心理咨询个人史和成长史篇二

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及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。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。

1. 学前期

我出生在上个世纪九十年代初，成长于一个农民家庭。姐姐比我大三岁。虽然出生地受儒家文化影响比较深，但爸爸并没有因为我是女孩就对我有轻视。学龄前时期，父母由于工作原因经常在外，无暇照顾我，幼年时期一直跟随爷爷奶奶。或许是自幼体弱多病的特点，我一直就比较安静，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。爸爸妈妈虽然文化水平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们积极进取，正直豁达，认真负责，在他们的影响下我也成长为一个乐观、正直、独立的女孩。这个阶段爸爸对我的影响是比较大的了。所以一直到现在我和父亲的感情还是比较好的，性格方面受

他的影响比较多。现在处事方面和他都比较像。

2. 上小学期间

由于家庭条件的原因，我没有上过幼儿园，直接上小学

半年级，刚开始的时候对上学并没有什么概念，不喜欢也不讨厌学习，学习成绩平平。平时很喜欢玩，父亲平时不太问自己的学习情况。在这期间给我影响最大的就是三年级的时候的数学老师，直到现在我非常感激他。那时候我的数学是比较差，到了三年级开始学应用题。当时我们的数学老师就对我很失望，后来老师就让我每天做两道应用题，刚开始还坚持，后来就操习姐姐书上的例题，老师是何许人也，一眼就能看出我的水平根本就不可能做出那种程度的题，所以就打电话把我母亲叫到学校，当着家长的面把我训了一顿，记得当时妈妈一直向老师道歉说好话，回家后她并没有说什么，给我做了一顿好吃的，只是说以后要我好好学习，那时候我才对学习有了一定的概念，在学习方面也不再得过且过，马马虎虎。原来我操别人的作业后来发展到互换。所以我很感谢当时的数学老师（王老师）。

3. 初中阶段

当时叛逆期的自己就开始顶撞他，说了一些过激的话，令他很伤心，现在想想自己是多么幼稚，但后来爸爸还是一如既往的支持我。生活中更是一位慈父，有时候对我的关心会比母亲更细心。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强、乐观、事无巨细的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我都是自由发展。

4. 高中阶段

刚入高中，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！因为当时学的机电的缘故，班级内的男生明显比女生多了将近一倍，由于正处在青春期的心理，对于爱情也开始有几分向往，当时的校规是禁止谈恋爱的，再加上自己的思想比较保守，所以始终是单纯一个人，很轻松。当时我们的班主任老师经常给我们讲凡是要有平常心，所以当时对什么事都很淡定。虽然上的是对口高职，但是可以考本科的学校，当时在班级内自己的成绩一般都在前五名，所以老师对我有几分期望上本科，当时自己也很努力。在经历高考后，成绩并不是很理想，考试失误，很沮丧，感觉很对不起父母，当时报志愿的时候由于对各个学校了解的不多，所以就听老师的建议，来到青岛职业技术学院。现在感觉这里真的很好。。。。。。。

5. 大学阶段

来到青岛职业技术学院之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在学习专业课知识的同时，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。”大学期间，有更多的机会去发展自己的兴趣爱好，让我学到很多。自由的时间也比较多，接触社会的时间也多了，开始参加社会实践，有时候是学校组织的活动，有时候是自己出去打工，更让我体会到了家长的艰辛，社会竞争的激烈。进一步培养了我独立、坚强、冷静的性格。

6. 对于未来

曾听说过：在大学里先学做人，其次是做学问。我也在大学生活中体会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不断鞭策自己，完善和提高自己成为一个优秀的人。我觉得自己还有许多当面还需要加强，第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高。终身学习确定自己的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，保持积极乐观的人生观。我要加油！！！！

心理咨询个人史和成长史篇三

成长是一种幸福，他是酸甜的，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自我成长分析报告20xx□供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

一、个人成长历程分析

世界上没有完全相同的两件事物，即使是双胞胎也存在着这样或那样的差异。几乎每个人都问过自己：“我究竟是个什么样的人？”我也无数次地问过自己，可是直到今天，我仍然还在探究这个问题，因为人本身就是个极其复杂的复杂体、矛盾体、发展体，要清楚地回答这个问题也许需要一生的时间，尽管这样，我们还是需要不断分析和探索。

我出生在一个偏僻的山村小镇，父亲是镇上卫生院里一名普通的工作人员，母亲是地地道道的农民。我是家中的老幺，还有一个大我四岁的姐姐。我的家是个和睦的家庭，三代同堂，祖母虽然十分疼爱我们但是并不溺爱，父母对孩子们的管教既严格又宽松。父亲教育孩子的原则是：“我给每个孩子自由发展的空间，但是他们必须遵守做人的原则，一不触犯法律的事，二不做受道德谴责的事，三是达到目的必须取之有道。”因此，记忆中父亲很少对我们进行说教，父亲

的教导在我幼小的心中埋下了种子，我用做人起码的原则约束自己外，有了一个宽松的成长环境。当然我也算得上是一个听话的好孩子，不论实在学校还是在家里，我总是能按要求完成各项任务，我的学习也从来没让父母操过什么心，在那期间我就养成了自觉学习的习惯。我母亲年轻时是村里的文艺骨干，可能是遗传吧，我也爱好文艺，时常在舞台上尽情地跳啊唱啊，这时的我是那么的快乐，我很享受在舞台上时别人羡慕的目光。小学阶段在父母的关爱和老师的教育下，我德、智、体、美、劳得到了充分的发展，小学成绩一直优秀。

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！读中学时认识到了读书对农村孩子的重要性了。母亲时常念叨：孩子呀，你可要努力读书呀，这可是你跳出农门的唯一一条出路呀。你长大了可不能向我一样每天脸朝黄土背朝天，起早贪黑，累死累活地那样生活……喜欢我的老师也总是苦口婆心地教导我：姜兰同学，你是一个聪明乖巧的学生，很有潜力，只要你多加努力，一定能考一所好的学校，你可不能辜负父母和老师对你的期望呀！我自是很听话的，一心想要好好学习，可偏偏这个时候我迷上了武侠小说，当别的同学归寝后躲在被子里照着电筒复习的时候我却躲在被子里看小说；天刚蒙蒙亮，当别人借着微弱的路灯苦读时，我还赖在被子里呼呼睡大觉。直到中考前一个月，班主任没收了我的小说，还狠狠地训斥了我一通，才如当头一棒让我梦醒。一个月的冲刺让我勉强跨进了师范学校的大门。

远离父母三年的师范生活让我得到很好的锻炼。在这里我不仅学习到了专业知识，而且学习着怎样独立生活。师范学校里丰富多彩的活动让我生活地更加充实。特别是被选为学校播音员，虽然每次播音时都会耽误自己吃饭休息的时间，但

只要想到我的声音会传遍学校的每个角落就会不由得高兴起来。这番经历也为我参加工作后带来了许多好处。

真正认识到自己成为一个独立的人，还是工作之后，师范院校毕业后18岁，自己独立了，完全不是学生了，自己有了可以支配自己生活的能力了，并可以设计规划许多事情时，真正感觉到独立自主、自立自强，是一个人了。并有了责任感，包括对家人、对朋友和对待工作。成人后的感觉很舒畅，也有压力，但总的来说很适合我，让我更多的时候感到洋洋得意！尽管如此，我深晓书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。深懂人无完人的道理，深知做一个对社会有用的人的价值，于是总是不断鞭策自己学习、完善、提高，我又参加了成人自学考试，拿到了汉语言文学专业的专科毕业证，也为我的教书生涯奠定了坚实的基础。

二、职业行为分析

在做教师的十几年里，我长期担任少先队辅导员这一职务。与学生的交往多了，学生们也比较信任我，喜欢我，有什么心里话也愿意与我说，还时常向我倾吐她们内心的小秘密，想向我求助。可是，有时我也感到无能为力，因为我发现有些学生的心理存在一些偏差，而我在这个方面涉及到的知识实在是太少了。一个偶然的的机会，学校领导通知我参加心理辅导员的培训。听到这个消息，我欣喜万分：我终于有机会接受培训了，以后给学生们进行疏导，方法会更加有效了。我顿感信心倍增，这也让我对心理辅导员的培训充满了期待，让我迫切想成为一名合格的心理辅导员。

接受心理辅导员的培训，我发现了一个崭新的空间，原来学生的一些困惑可以这样容易就解决，让我感到更多的轻松。刚刚步入心理辅导培训的殿堂就被这样无穷的魅力吸引着。

几个月来，我第一次有针对性地、深入系统地学习了心理学的有关知识，心理辅导员所需要的各种理论知识、操作技能；

同时也感受着很多同学深埋于内心的伤痛与泪水;而且目睹着这份伤痛与泪水如何慢慢转化为勇气、力量与行动。

我自己的内心也在这段日子里发生着空前的变化,我知道了如何调整自己的心态,如何面对生活中的困难。成为一个优秀的心理辅导员是我的一个梦想,我想用我所学宽解自己,让我的学生的心理都能够健康成长。

同事们常在一起议论:小学老师好当,优秀的小学老师难当,一个优秀的老师加上一个优秀的心理辅导员就更是难上加难,但是这两者是相辅相成的,而且不是弄懂了理论就可以解决实际问题的,尤其是在山村,社会上还不太了解、认可这项工作的情况下,做好就更难。但是我愿意当一个“垃圾桶”,毫无条件地接受学生们的“倾倒”,并且运用所学的理论指导实践,尽最大的努力帮助学生排解心中的烦恼。当好小学生的心理辅导员还得让自己努力成为她们心目中的偶像,因为孩子们的喜恶观是很直接、明显的,如果你在其它方面不能得到认可,心理辅导是没有办法进行的,因此,还得努力搞好自己的各项工作,树立在孩子心中的优秀形象。

当然,在现实生活中我也会存在这样或那样的压力,对于造成我心理压力问题,我将会正视它们的存在,积极寻求帮助,及时宣泄出来,寻求应对方法,永远乐观向上。我要想成为一个优秀的心理辅导员老师还有很长的路要走。但是,俗话说“活到老,学到老”,在今后的道路上我会不断学习和实践,相信我脚下的路会越来越宽。

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。通过这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,如何塑造和培养人格和意志品质,学习心理到社会心理,非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来,又将往哪

里而去?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。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

一、自我分析

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，我认为此专业可以让我接触到更多的人与事情。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创业型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险;通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标;为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

(二)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。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。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。

(三) 能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四) 人生观

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。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，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。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，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。

(五) 自身的优势和不足

1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2. 自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改进的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六) 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。

最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。

二、我的成熟标准

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。

三、评价

同学评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

四、结束语

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！我也会继续努力完善自己的。

当我打开自我的记忆时，我才发现自己已经走过了一段很长的路，从童年开始便不知不觉的收到家人的影响，说到性格，我应该像我父母，他们都是富有正义感，有责任感的人。我应该感谢他们，否则我就不是现在的我了。父母从我出世开始，便一直陪伴着我，看着我成长，又以自己的方式影响着我的成长。我爱我的父母，受他们的言传身教，使我认真对待我的生活，大部分都是受父母影响的结果。时间在指尖上流过，我开始渐渐长大，踏进校园，结交朋友，开始学习的生涯，学会应付压力，我开始走自己的路了。

我小的时候有些内向，有些敏感，这样的性格注定不会有太多的朋友，但是知心的朋友、老师在不知不觉中影响着我的性格。在和同学们从陌生人变成朋友的过程中，他们使我变的开朗也让我懂得了应该以快乐的态度对待生活。

我求学的高峰和低谷应该就是我人生的高峰和低谷了。中考试以优异的成绩进入中学，并且在中学中一直勉励自己考上优秀的高中，我也一直这样做了并且最终页考上了我们那最为优秀的高中。

再求学过程中失败在所难免，在我升入高中难以适应从优等生，变为中等生甚至更差的巨大落差，从此一蹶不振、自暴自弃，在高中三年度过了我人生的低谷。

但生活还在继续，当收到大学录取通知书的时候我意识到我已经长大了应经不是小孩子了。我不应该陷入失落中不可自拔，而是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

在以后的日子里，我去积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，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。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，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”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。（虽然看着有些老）对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。

因为我之前失去过才知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，一整天甚至连续几天都不高兴。通常我每件事我都会有自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜的人就是我的父亲，他虽然是个农民，但是他身上的那种品格值得我去学习，他的思想虽然不够文艺，但是值得我去思考。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我的缺点是有时候不够勇敢、有时候会有点懒惰，虽然很多

事我有着自己的想法，但是并不会表现出来，有很多的东西也并没有去争取，在平常生活中有些时候我会有几天什么也不想干。

我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。加油，自己！

心理咨询个人史和成长史篇四

时光飞逝，转眼间20xx年已悄然而过。回顾过去的这么多年，突然发现自己改变了好多。正好通过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，通过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。现在我也明白了自我分析对人是很重要的，只有把问题分析好了，我们才可以反思，进而解决它。

一、自我分析

(一) 性格及对我的影响

我是一个偏静的人，不活泼，甚至有点孤僻。同时，我属于抑郁质与粘液质的混合体，为人较为沉默，情感不大外露，有点小忧郁，有时有点像红楼梦中的林黛玉，说话也有点直，不太招人喜欢，故我这个人不善于交往，人际关系不太好。我的环境适应能力也不太好，每次到一个新的环境，总要花较长一段时间才可以适应。但这也有好处，就是我可以静下心来，认真的去做一件事，不易受他人打扰。因为这我从小就对文学有兴趣，在高中时几乎没有犹豫就选择了文科，它影响了我的一生。我也可以较好的控制我的情绪，不会像有些人一样冲动，会莫名生气，至少，我不会轻易表现出来。

(二) 兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，画画，唱歌等等我都很感兴趣。

但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。我觉得人无完人，不一定非要逼自己学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，故我选了文秘。我原以为文秘就是帮上司做事，听从上司的吩咐，打打字，送送文件，整理文档。直到到了学校，我才发现自己认识的太不全面了。但我不会让自己后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自己可以成功，有一个光明的前程。

(三) 宗教信仰及对我的影响

我的父母都是信仰佛教的，故我也是。但由于学校无神论的影响，我的信仰并不执迷，只是偶尔求神拜佛已求自慰，心安而已。但这个信仰也有好处，它可以让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少可以让我多了些信心。

(四) 能力与品质

我的能力不是很强，但是我有上进心，我相信只要有人肯给我一个机会，我一定会好好的去做，争取把事情做好。我做事还是很认真的。

(五) 自身的优势和不足

自身的不足：胆子不大，容易害羞，压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强，没什么领导才能。

二、自我奋斗目标

完成学校里老师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，

加强自我的领导能力，专业学习能力。找一份兼职工作，锻炼自己的能力，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。

三、评价

同学眼中的我：文静、内向、做事认真、观察细致、敏感、没有什么创造性、不具领导才能。

四、结束语

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。我希望可以通过这次自我分析，找到我合适的定位，从这里开始奋斗。我知道我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，非常感谢老师们对我的教导。

心理咨询个人史和成长史篇五

我成长的地方是一个民风淳朴的.小乡村,那里风景优美,环境宜人,或许我这辈子再也不会对另外一个地方产生那么浓厚的情感烙印。那里的人们并没有太多的尔虞我诈,没有太多的明争暗斗,让我从小在心灵上得很纯净的洗礼,让我在以后的人生道路上少走了许多弯路!

我从出生到读初中身体一直都比同龄人差,经常的要往医院跑,这让父母操尽了心!曾今一度让父母将自己的身体累垮过,那时候的我并没有太多的感触,只是现在回想起来感觉父母的爱是那样的深沉,是那样的浩瀚,是那样的伟大!要不是他们当时对我不离不弃,尽心照顾,可能现在的我已不是现在的我!或许从那时候起我就学会了感恩之心,自初中以来每次出远门,或是放月假后回家,我都会给用自己省下的生活费给父母买一点小礼品,不为别的,只为了让父母觉得没白养我这么个儿子!让他们心里宽慰点!

远亲不如近邻的道理！

升高中时我并没有考取当时的县一中，那时候的我算是村里读书成绩最好的一个了，全村人对我的期望都很大，可是当时的我还是没能考上，那是的我心灰意冷，早没了再读下去的勇气！我把自己关在房子了，几天没出去过！父亲当时见我这样他只是沉默，我知道他当时心里也并不好受，后来母亲跟我说：“如果你不读书了那你今后能干什么去？”那一刻我沉默了，当时我也是这样想的，如果自此不读了，今后我能干什么去？如果打工，我这么差的身体能受得了吗？今后的日子怎么过？今后的人生还能开出比现在还灿烂的花吗？那一刻我仿佛参透了人生，懂得了那句只有知识才能改变命运的真谛！找到了人生的出路！我哭着对父母说：“我读书，没办法就去二中吧！”当时父亲和母亲商量后就同意了。

那年是父亲送我去的学校，进入高中后我时时刻刻都记得中考那时的失败，努力想要把成绩提上去，在高一那年我不知道是不是不适应高中繁重的学习任务，经常地感冒发烧头痛，根本无心投入学习中！最后导致成绩不理想，越来越感到力不从心！后来更可怕的时由于长期感冒我患上了很严重的鼻炎，诊断我必须休学动手术才能在正常学习，否则不但影响学习，还会使病情恶化，到时候更加难办！无奈，我休学了，带着未完成的梦在家休养了一年！期间我的性格可能有点孤僻了，长时间一个人呆在家里，很少与外界交流，让我渐渐地与同龄人产生了差距！一年后我复学了，再次进入学校我变得很疯狂，学习热情只增不减，功夫不负苦心人，我的努力得到了回报，第二个高一我的成绩一直是班上第一名！直到高二成绩一直都是很好的！到了高二虽然有所下降但还是班上前五，那时母都是比较高兴的，他们都觉得当初没让我到一中去读书是害了我，但是我对他们说：“就算当时让我去我也不会去的，因为那不是凭我自己的能力达到的，就算交了9000择校费我也不会去！”父母当就没再说什么了！渐渐地时间过得飞快，转眼间高三就到了，高三的复习紧张而不乏枯燥，但我们都知道的是现在就是刀架在脖子上我们也

不能有丝毫的松懈！那件事却让我后悔终生，那时我们寝室大部分人都有很重的网瘾，我不否认我确实比较喜欢上网直到现在都是。但是那是什么时候我还是知道的自己有分寸，什么时候能玩什么时候不能玩我懂得！那是星期五的晚上吧！照常班主任是不会查寝的，所以那天许多人就要我出去上网搞通宵！我本来是拒绝了，可是全寝室的人都说去，他们还说谁不去谁就是孬种！也许年轻气盛吧！受不了那样的激将，我随全寝室的兄弟出去了，说真的那种年少轻狂的感觉，那种把几米高的围墙好不当回事的快感确实让我体会到了一种紧张之余的丝丝放松！但是那天通宵回去后我们全寝室的人就被班主任叫去了，那天班主任说的话像把尖刀一样生生的扎在了我的心上！“你们以为你们很了不起吗，想要飞不是现在，你们都是拿着父母的血汗钱在读书知道吗？”当班主任说到父母时我差点哭了，我觉得自己是那样无知，是那样残忍！想到父母我当时双脚犹如灌了铅一样迈不开一步！

就这样带着对父母的愧疚我过完了高三剩下的日子，最后高考成绩出来时，大大的出乎我的预料，我想了很久总觉的是不是哪儿出问题了，但无奈是事实已然如此，谁也无法改变！但是我知道那时候的我不能再让父母伤心了，我得上大学，这时候的家境有所好转，读大学并不是负担不起，但是为了减少我对父母的愧疚我在高考后的两个月找到了一份工作让自己去做！高考后和同学聚会时我们玩得倒还是挺开心！会想我的高三也是有苦有泪有笑的！

三年弹指一灰间，遥想那20xx年盛夏，迈着轻快的步伐步入**县二中，满怀憧憬；而今蓦然回首，却发觉自己已然将要离开，再次踏上征途。高中的记忆应该从军训开始，军训中的酸甜苦辣建构了一个班级的脊梁，同学之间相互熟识，相互学习。记得刚开始自己特别想家，新环境的不适让我无所适从，但我告诉自己：我能行！开学的第一天我听到班主任为我们讲解高中的生活，那时不知自己从哪来的冲动，也许是一股好学的热血劲头吧，我决心要好好学习，让所有的人刮目相看，高中生活就这样开始了。高一就是这样，感觉

自己是个孩子，用新奇的目光环视整个校园，一切都是新的，一切都充满了新气象，由于第一次住校，在学习生活交际活动方面，似乎多了许多自由，少了许多约束，可以更好的充实自我，发展自我。上了高二，我选择了理科，学业的压力逐渐袭来，新的班级，新的老师与同学，新的学习内容，既要适应又要提高。我们即将迎来的是高三和高考，这是我们人生路途的最重要的考验。经过高二盲从的洗礼，我发现我成熟了。高三的生活是非常单调，而且非常辛苦的，最后终于守得云开见日明，不经历风雨怎猛见彩虹，待到那繁花落尽，木叶繁盛的那一刻，也是我的又一个梦开始的地方。在此我要感谢我的父母和老师，谢谢你们的关心和培养，我不会让你们白白付出。

还记得高三后的暑假，也许那是每个经历过高三之后的人都不会忘记的一个长长地暑假吧！我们或上大学或去工作，这个人生的拐点对整个人生的影响可以说是最大的！我也在那时候成3了，一个人去找事做，一个人去坐火车，一个人去上大学，一个人去承受所有！

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。但在未来我相信我都会克服的！

我的人生已经走了快二十年了，未来我有信心在前面的成长基础上做出更大的成功，相信自己我能行！

心理咨询个人史和成长史篇六

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触

颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高远的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀。童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如

前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，

学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，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。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，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”。

看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们自己去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要我们不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和

我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到到一个地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

心理咨询个人史和成长史篇七

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。在自己分析中也学会认识自己，完善自己。

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很

有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，我认为此专业可以让我接触到更多的人与事情。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创业型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险；通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

(二) 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。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。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，自己约束力比较差。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，也可能会有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。

(三)能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四)人生观

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，我坚持着自己反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，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。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，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。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，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。

(五)自身的优势和不足

1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2. 自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改进的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六) 自己奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自己，加强自己的领导能力，专业学习能力。

最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。

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。

同学评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊

重约定，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

这一篇自己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认识了自己吧！其实这个对于自己的分析还是很必要的，不断的完善自己才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自己的。