

2023年心理咨询成长报告(大全5篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

心理咨询成长报告篇一

一九七二年，我出生于一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。4岁时，到了上幼儿园的年龄，父母把我送去了幼儿园，在那里我认识了许多小朋友，整天在一起玩耍。幼儿园的生活充满快乐，在那里结识了人生的第一批朋友。

进入小学后，我度过了一段天真浪漫的童年生活。许多同学是我幼儿园时的玩伴。在这里，我不仅有儿时的朋友陪伴着，还认识了许多新朋友，这也是我人生的一大笔财富。在他们身上，我学会了包容和接纳他人。在学习上，我的成绩一直很好，虽不是出类拔萃，但我很勤奋而且很听老师的话，因此在老师和父母的眼里我是一个好孩子，他们经常表扬我，我从中体验到了勤奋的快乐，养成了爱学习的好习惯。进入初中后，我学习比较勤奋努力，自己也感觉到父母的喜欢，老师的赏识，同学的友好相待。正因为这些，我被全班同学推举为学习委员，当时真的非常高兴。在初中的生活中，由于父母很民主，很理解我，我没有太多的学习压力，各方面发展还是很顺利，轻松愉快的度过了初中生活。我第一次感

觉到我长大是在初一第一次为父母做饭后，看着他们开心的吃着，我很自豪。

初中毕业后，我顺利地考上了市重点高中，高中的生活对我来说是一种身心的考验。周围的同学都是每个乡镇的佼佼者，感到有压力，不论我怎么去努力，可每一次考试都是班里的中等水平，但我的性格没有让我选择放弃，而是一如既往的努力。由于物理、化学成绩一直不理想，在文、理分科时我选择了文科。高三那年，学习任务重，高考的压力也很大，再加上父母的期望，我知道只有自己加倍努力才不会落后。可是现实却捉弄人，高考失利，这也是我人生的第一个低谷。那年暑假，我是在后悔、自责和矛盾中度过的，经过一番矛盾的斗争，我最终选择了不复读。直接进入了政府部门工作，并用业余时间完成了大专和本科的学业。

结合我的成长过程，我的性格活泼开朗、踏实努力、乐观坚强、善良、真诚、能较强的适应外部环境，朋友们都喜欢和我在一起，节假日期间，我们常常外出旅游，他们大多都认为我是一个积极进取、乐观向上，对生活充满信心，很有奋斗目标的人。大学时做过艾森克的人格测验，我是外向稳定性型人格，具体表现为外向、情感易于外露，开朗活泼，好交际，能很快的适应环境，态度温和，善解人意。我拥有的五个最好的品质是：真诚、善良、乐观、坚持、负责。俗话说“金无足赤，人无完人”，当然我也有我的缺点，比如有时太过于理想化、完美化、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：理性、乐观进取、善解人意。在朋友们眼里，我是一个比较随和，容易相处，对生活充满信心、积极进取的人。

经过多年的磨练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻的体会到努力、勤奋是通向成功的阶梯，人生需要我们一步一个脚印的、踏踏实实的向前走。因此我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成业余大学的学习，努力提高自己的综合素质；工作中成为一名合格的.劳动工作者，更好的

为每一位劳动者服务；完成心理咨询师的学习，做一名合格的心理咨询师，为家人的心理健康加分。

在人生的成长过程中，遇到了各种的困难和挫折，我认为这是我人生的一笔财富，是我不断成长的基石。在以后的成长中，我还需要不断克服种种困难和挫折，我觉得自己需要加强的五个方面是：

- 1、永远积极进取、乐观坚强；
- 2、不断学习，充实提高，精益求精；
- 3、永不退缩，勇往直前；
- 4、帮助他人，快乐自己；
- 5、保持一个平和的心态。

一路走来，生活中充满了酸甜苦辣，虽然有些时候比较辛苦，但是却十分快乐，因为我在不断地成长，不断地进步。今天的我不再执迷于个人的得失，而是对周围的人和事有了更多的理解和关怀。没有走不过的坎，只要自己肯努力，一步一个脚印踏踏实实的往前走，就像一个陀螺，在鞭打下仍不失优雅，不停的旋转，在旋转中找到平衡，在运动中实现自我，快乐的缠着既定的目标努力。

开办全国首家私人心理诊所“苏晓波心理诊所”的苏晓波老师说过，“每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外地是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好地帮助别人”。的确，心理咨询师在我心目中，正是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。做一名合格而且优秀的心理咨询师，成为了我心里的渴望和理想。我希望能够帮助一些求助者解决各种各样的心理问题，

塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这可以说是我选择心理咨询师这一职业的最主要动机。另外，心理咨询行业在我国还处于起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己能在历史的潮流中抓住机遇，在有限的生命里体现个人最大的价值。

1、从知识方面看，我具备成为一个合格心理咨询师的基础。心理咨询只有掌握扎实的理论知识才能更好的采用心理咨询的技巧来帮助那些处于困境的求助者解决心理困扰。在一年多的学习生活中，我系统的学习了发展心理学、基础心理学、社会心理学、测量心理学、变态心理学、咨询心理学、健康心理学等方面的知识，另外我还参加了心理咨询师的培训，对心理咨询的知识和技巧有了更深入和更全面的学习，有了一定的心理学知识和助人技巧。

2、从人格方面看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。心理咨询师的人格条件是做好心理咨询工作的最重要因素，也是心理咨询师应具备的首要条件。我有一个积极的心态，真诚，有良好的适应能力，能妥善地处理好自己的心理冲突。我的情感丰富且稳定，处事比较理智，有较好的沟通能力，为人随和热情具有亲和力，具有敏锐的观察力，尊重他人，具有强烈的责任心和爱心，而且我还不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己。

虽然我具备成为一名心理咨询师的基本条件，但是我也清醒地意识到，目前我的心理咨询知识更多的是理论知识，实践经验也比较少、经验不够丰富。要成为一名优秀的咨询师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得学习时老师说过，当一名好的心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

1、期待求助者能敞开心怀，给予我信任，肯定我的工作价值。

2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，使我帮助过的求助者更够健康快乐地生活。

3、期待更多的人能认识和了解心理咨询，在自己需要帮助的时候能及时求助。

我的职业优点是对人性具有足够的认识和感受力，具有足够的爱心和包容心，具有强烈的责任心，还拥有积极乐观的心态，同时还具有一定的心理学知识和咨询的技能和技术；我的职业缺点是：专业理论知识还不够，心理咨询的经验不够丰富，实践经验比较少，咨询的技能有待进一步的学习和提高。

在未来的工作中，对所取得的成绩我会正确面对，成绩只能说明过去，我依然会勤勤恳恳地工作，坚持不懈地努力，让自己有更高更好的发展。对于工作中遇到的责难我也会正确对待，我会理智地去分析问题发生的原因，正视它，解决它，尽量改正错误，做到有则改之无则加勉，使自己不断地走向成熟。

参加心理咨询师培训以来，我的心情是愉快而且乐观的，即使有时发生一些不愉快的事情，我也能够运用所学的心理知识迅速调整好心态，掌握自己的情绪，做自己的主人。

在学习的过程中，我深刻的体会到；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。心理咨询是一种助人自助的工作，只有一个健康、稳定的人格，才是心理咨询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，心理咨询师对自己的了解和分析、心理咨询师的自我成长，才是心理咨询中最为关键的因素。

心理咨询是一个助人自助的职业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助求助者解脱心理枷锁、获得心灵自由的过程。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术应用于每一个求助者，则不是一件简单的事。我清醒地认识到自己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待得到身边老师们真诚的指教，今天当我步入心理咨询的大门，我相信自己的未来会很精彩。

[1] 张建新等译. 心理咨询师的问诊策略[m]. 北京：中国轻工业出版社. 20xx年

[2] 葛喜平. 如何成为心理咨询师[m]. 长沙：湖南人民出版社. 20xx

心理咨询成长报告篇二

一九七二年，我出生于一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。4岁时，到了上幼儿园的年龄，父母把我送去了幼儿园，在那里我认识了许多小朋友，整天在一起玩耍。幼儿园的生活充满快乐，在那里结识了人生的第一批朋友。

进入小学后，我度过了一段天真浪漫的童年生活。许多同学是我幼儿园时的玩伴。在这里，我不仅有儿时的朋友陪伴着，还认识了许多新朋友，这也是我人生的一大笔财富。在他们身上，我学会了包容和接纳他人。在学习上，我的成绩一直

很好，虽不是出类拔萃，但我很勤奋而且很听老师的话，因此在老师和父母的眼里我是一个好孩子，他们经常表扬我，我从中体验到了勤奋的快乐，养成了爱学习的好习惯。进入初中后，我学习比较勤奋努力，自己也感觉到父母的喜欢，老师的赏识，同学的友好相待。正因为这些，我被全班同学推举为学习委员，当时真的非常高兴。在初中的生活中，由于父母很民主，很理解我，我没有太多的学习压力，各方面发展还是很顺利，轻松愉快的度过了初中生活。我第一次感觉到我长大是在初一第一次为父母做饭后，看着他们开心的吃着，我很自豪。

初中毕业后，我顺利地考上了市重点高中，高中的生活对我来说是一种身心的考验。周围的同学都是每个乡镇的佼佼者，感到有压力，不论我怎么去努力，可每一次考试都是班里的中等水平，但我的性格没有让我选择放弃，而是一如既往的努力。由于物理、化学成绩一直不理想，在文、理分科时我选择了文科。高三那年，学习任务重，高考的压力也很大，再加上父母的期望，我知道只有自己加倍努力才不会落后。可是现实却捉弄人，高考失利，这也是我人生的第一个低谷。那年暑假，我是在后悔、自责和矛盾中度过的，经过一番矛盾的斗争，我最终选择了不复读。直接进入了政府部门工作，并用业余时间完成了大专和本科的学业。

结合我的成长过程，我的性格活泼开朗、踏实努力、乐观坚强、善良、真诚、能较强的适应外部环境，朋友们都喜欢和我在一起，节假日期间，我们常常外出旅游，他们大多都认为我是一个积极进取、乐观向上，对生活充满信心，很有奋斗目标的人。大学时做过艾森克的人格测验，我是外向稳定性型人格，具体表现为外向、情感易于外露，开朗活泼，好交际，能很快的适应环境，态度温和，善解人意。我拥有的五个最好的品质是：真诚、善良、乐观、坚持、负责。俗话说“金无足赤，人无完人”，当然我也有我的缺点，比如有时太过于理想化、完美化、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：理性、乐观进取、善解人意。

在朋友们眼里，我是一个比较随和，容易相处，对生活充满信心、积极进取的人。

经过多年的磨练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻的体会到努力、勤奋是通向成功的阶梯，人生需要我们一步一个脚印的、踏踏实实的向前走。因此我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成业余大学的学习，努力提高自身的综合素质；工作中成为一名合格的劳动工作者，更好的为每一位劳动者服务；完成心理咨询师的学习，做一名合格的心理咨询师，为家人的心理健康加分。

在人生的成长过程中，遇到了各种的困难和挫折，我认为这是我人生的一笔财富，是我不断成长的基石。在以后的成长中，我还需要不断克服种种困难和挫折，我觉得自己需要加强的五个方面是：

- 1、永远积极进取、乐观坚强；
- 2、不断学习，充实提高，精益求精；
- 3、永不退缩，勇往直前；
- 4、帮助他人，快乐自己；
- 5、保持一个平和的心态。

一路走来，生活中充满了酸甜苦辣，虽然有些时候比较辛苦，但是却十分快乐，因为我在不断地成长，不断地进步。今天的我不再执迷于个人的得失，而是对周围的人和事有了更多的理解和关怀。没有走不过的坎，只要自己肯努力，一步一个脚印踏踏实实的往前走，就像一个陀螺，在鞭打下仍不失优雅，不停的旋转，在旋转中找到平衡，在运动中实现自我，快乐的缠着既定的目标努力。

开办全国首家私人心理诊所“苏晓波心理诊所”的苏晓波老师说过，“每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外地是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好地帮助别人”。的确，心理咨询师在我心目中，正是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。做一名合格而且优秀的心理咨询师，成为了我心里的渴望和理想。我希望能够帮助一些求助者解决各种各样的心理问题，塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这可以说是我选择心理咨询师这一职业的最主要动机。另外，心理咨询行业在我国还处于起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己能在历史的潮流中抓住机遇，在有限的生命里体现个人最大的价值。

1、从知识方面看，我具备成为一个合格心理咨询师的基础。心理咨询只有掌握扎实的理论知识才能更好的采用心理咨询的技巧来帮助那些处于困境的求助者解决心理困扰。在一年多的学习生活中，我系统的学习了发展心理学、基础心理学、社会心理学、测量心理学、变态心理学、咨询心理学、健康心理学等方面的知识，另外我还参加了心理咨询师的培训，对心理咨询的知识和技巧有了更深入和更全面的学习，有了一定的心理学知识和助人技巧。

2、从人格方面看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。心理咨询师的人格条件是做好心理咨询工作的最重要因素，也是心理咨询师应具备的首要条件。我有一个积极的心态，真诚，有良好的适应能力，能妥善地处理好自己的心理冲突。我的情感丰富且稳定，处事比较理智，有较好的沟通能力，为人随和热情具有亲和力，具有敏锐的观察力，尊重他人，具有强烈的责任心和爱心，而且我还不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己。

虽然我具备成为一名心理咨询师的基本条件，但是我也清醒地意识到，目前我的心理咨询知识更多的是理论知识，实践

经验也比较少、经验不够丰富。要成为一名优秀的咨询师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得学习时老师说过，当一名好的心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

- 1、期待求助者能敞开胸怀，给予我信任，肯定我的工作价值。
- 2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，使我帮助过的求助者更够健康快乐地生活。
- 3、期待更多的人能认识和了解心理咨询，在自己需要帮助的时候能及时求助。

我的职业优点是对人性具有足够的认识和感受力，具有足够的爱心和包容心，具有强烈的责任心，还拥有积极乐观的心态，同时还具有一定的心理学知识和咨询的技能和技术；我的职业缺点是：专业理论知识还不够，心理咨询的经验不够丰富，实践经验比较少，咨询的技能有待进一步的学习和提高。

在未来的工作中，对所取得的成绩我会正确面对，成绩只能说明过去，我依然会勤勤恳恳地工作，坚持不懈地努力，让自己有更高更好的发展。对于工作中遇到的责难我也会正确对待，我会理智地去分析问题发生的原因，正视它，解决它，尽量改正错误，做到有则改之无则加勉，使自己不断地走向成熟。

参加心理咨询师培训以来，我的心情是愉快而且乐观的，即使有时发生一些不愉快的事情，我也能够运用所学的心理学知识迅速调整好心态，掌握自己的情绪，做自己的主人。

在学习的过程中，我深刻的体会到；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。心理咨询是一种助人自助的工作，只有一个健康、稳定的人格，才是心理咨询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，心理咨询师对自己的了解和分析、心理咨询师的自我成长，才是心理咨询中最为关键的因素。

心理咨询是一个助人自助的职业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助求助者解脱心理枷锁、获得心灵自由的过程。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术应用于每一个求助者，则不是一件简单的事。我清醒地认识到自己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待得到身边老师们真诚的指教，今天当我步入心理咨询的大门，我相信自己的未来会很精彩。

[1] 张建新等译。心理咨询师的问诊策略[m]。北京：中国轻工业出版社。20xx年

[2] 葛喜平。如何成为心理咨询师[m]。长沙：湖南人民出版社。20xx

心理咨询成长报告篇三

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，社会和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 and 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，致力于解救人类精神痛苦的愿望，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类精神痛苦的科学，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学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。

心理咨询成长报告篇四

一九七二年，我出生于一个普通的农民家庭。小时候在父母的疼爱中长大，他们在生活上无微不至地呵护我，在精神上全心全意的支持我。父母的爱让我的身心得以自由的成长。对我来说，父母一直是我人生道路上的牵引者和指导者，在父亲那里我学到了坚强、乐观和自信，在母亲那里我学到了善良、真诚和坚持不懈。家庭是我人生第一所学校，在这所学校里，我学会了爱，也拥有了一颗坚强、乐观、自信、善良和真诚的心，这也一直影响着我以后的生活和学习。4岁时，到了上幼儿园的年龄，父母把我送去了幼儿园，在那里我认识了许多小朋友，整天在一起玩耍。幼儿园的生活充满快乐，在那里结识了人生的第一批朋友。

进入小学后，我度过了一段天真浪漫的童年生活。许多同学是我幼儿园时的玩伴。在这里，我不仅有儿时的朋友陪伴着，还认识了许多新朋友，这也是我人生的一大笔财富。在他们身上，我学会了包容和接纳他人。在学习上，我的成绩一直

很好，虽不是出类拔萃，但我很勤奋而且很听老师的话，因此在老师和父母的眼里我是一个好孩子，他们经常表扬我，我从中体验到了勤奋的快乐，养成了爱学习的好习惯。进入初中后，我学习比较勤奋努力，自己也感觉到父母的喜欢，老师的赏识，同学的友好相待。正因为这些，我被全班同学推举为学习委员，当时真的非常高兴。在初中的生活中，由于父母很民主，很理解我，我没有太多的学习压力，各方面发展还是很顺利，轻松愉快的度过了初中生活。我第一次感觉到我长大是在初一第一次为父母做饭后，看着他们开心的吃着，我很自豪。

初中毕业后，我顺利地考上了市重点高中，高中的生活对我来说是一种身心的考验。周围的同学都是每个乡镇的佼佼者，感到有压力，不论我怎么去努力，可每一次考试都是班里的中等水平，但我的性格没有让我选择放弃，而是一如既往的努力。由于物理、化学成绩一直不理想，在文、理分科时我选择了文科。高三那年，学习任务重，高考的压力也很大，再加上父母的期望，我知道只有自己加倍努力才不会落后。可是现实却捉弄人，高考失利，这也是我人生的第一个低谷。那年暑假，我是在后悔、自责和矛盾中度过的，经过一番矛盾的斗争，我最终选择了不复读。直接进入了政府部门工作，并用业余时间完成了大专和本科的学业。

结合我的成长过程，我的性格活泼开朗、踏实努力、乐观坚强、善良、真诚、能较强的适应外部环境，朋友们都喜欢和我在一起，节假日期间，我们常常外出旅游，他们大多都认为我是一个积极进取、乐观向上，对生活充满信心，很有奋斗目标的人。大学时做过艾森克的人格测验，我是外向稳定性型人格，具体表现为外向、情感易于外露，开朗活泼，好交际，能很快的适应环境，态度温和，善解人意。我拥有的五个最好的品质是：真诚、善良、乐观、坚持、负责。俗话说“金无足赤，人无完人”，当然我也有我的缺点，比如有时太过于理想化、完美化、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：理性、乐观进取、善解人意。

在朋友们眼里，我是一个比较随和，容易相处，对生活充满信心、积极进取的人。

经过多年的磨练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻的体会到努力、勤奋是通向成功的阶梯，人生需要我们一步一个脚印的、踏踏实实的向前走。因此我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成业余大学的学习，努力提高自身的综合素质；工作中成为一名合格的劳动工作者，更好的为每一位劳动者服务；完成心理咨询师的学习，做一名合格的心理咨询师，为家人的心理健康加分。

在人生的成长过程中，遇到了各种的困难和挫折，我认为这是我人生的一笔财富，是我不断成长的基石。在以后的成长中，我还需要不断克服种种困难和挫折，我觉得自己需要加强的五个方面是：

- 1、永远积极进取、乐观坚强；
- 2、不断学习，充实提高，精益求精；
- 3、永不退缩，勇往直前；
- 4、帮助他人，快乐自己；
- 5、保持一个平和的心态。

一路走来，生活中充满了酸甜苦辣，虽然有些时候比较辛苦，但是却十分快乐，因为我在不断地成长，不断地进步。今天的我不再执迷于个人的得失，而是对周围的人和事有了更多的理解和关怀。没有走不过的坎，只要自己肯努力，一步一个脚印踏踏实实的往前走，就像一个陀螺，在鞭打下仍不失优雅，不停的旋转，在旋转中找到平衡，在运动中实现自我，快乐的缠着既定的目标努力。

开办全国首家私人心理诊所“苏晓波心理诊所”的苏晓波老师说过，“每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外地是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时能更好地帮助别人”。的确，心理咨询师在我心目中，正是一种可以让我的思想走向成熟、心理走向健康、人格趋向完善的高尚职业，同时，它也是一种送人玫瑰手留余香的职业。做一名合格而且优秀的心理咨询师，成为了我心里的渴望和理想。我希望能够帮助一些求助者解决各种各样的心理问题，塑造其健全的人格，尽我所能帮助他们健康发展。这可以说是我选择心理咨询师这一职业的最主要动机。另外，心理咨询行业在我国还处于起步阶段，从人类社会的发展上看，它将具有巨大的发展潜能和空间。我希望自己能在历史的潮流中抓住机遇，在有限的生命里体现个人最大的价值。

1、从知识方面看，我具备成为一个合格心理咨询师的基础。心理咨询只有掌握扎实的理论知识才能更好的采用心理咨询的技巧来帮助那些处于困境的求助者解决心理困扰。在一年多的学习生活中，我系统的学习了发展心理学、基础心理学、社会心理学、测量心理学、变态心理学、咨询心理学、健康心理学等方面的知识，另外我还参加了心理咨询师的培训，对心理咨询的知识和技巧有了更深入和更全面的学习，有了一定的心理学知识和助人技巧。

2、从人格方面看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件。心理咨询师的人格条件是做好心理咨询工作的最重要因素，也是心理咨询师应具备的首要条件。我有一个积极的心态，真诚，有良好的适应能力，能妥善地处理好自己的心理冲突。我的情感丰富且稳定，处事比较理智，有较好的沟通能力，为人随和热情具有亲和力，具有敏锐的观察力，尊重他人，具有强烈的责任心和爱心，而且我还不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己。

虽然我具备成为一名心理咨询师的基本条件，但是我也清醒地意识到，目前我的心理咨询知识更多的是理论知识，实践

经验也比较少、经验不够丰富。要成为一名优秀的咨询师需要与世界前沿相关专业学术水平接轨，要多看、多学、多听、多思考、多总结，更重要的是多实践，不断创新。记得学习时老师说过，当一名好的心理咨询师要有爱心、要有耐心、还要有恒心。这句话我将铭记在心，它将时刻伴随我的心理咨询事业。

- 1、期待求助者能敞开胸怀，给予我信任，肯定我的工作价值。
- 2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，使我帮助过的求助者更够健康快乐地生活。
- 3、期待更多的人能认识和了解心理咨询，在自己需要帮助的时候能及时求助。

我的职业优点是对人性具有足够的认识和感受力，具有足够的爱心和包容心，具有强烈的责任心，还拥有积极乐观的心态，同时还具有一定的心理学知识和咨询的技能和技术；我的职业缺点是：专业理论知识还不够，心理咨询的经验不够丰富，实践经验比较少，咨询的技能有待进一步的学习和提高。

在未来的工作中，对所取得的成绩我会正确面对，成绩只能说明过去，我依然会勤勤恳恳地工作，坚持不懈地努力，让自己有更高更好的发展。对于工作中遇到的责难我也会正确对待，我会理智地去分析问题发生的原因，正视它，解决它，尽量改正错误，做到有则改之无则加勉，使自己不断地走向成熟。

参加心理咨询师培训以来，我的心情是愉快而且乐观的，即使有时发生一些不愉快的事情，我也能够运用所学的心理学知识迅速调整好心态，掌握自己的情绪，做自己的主人。

在学习的过程中，我深刻的体会到；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。心理咨询是一种助人自助的工作，只有一个健康、稳定的人格，才是心理咨询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，心理咨询师对自己的了解和分析、心理咨询师的自我成长，才是心理咨询中最为关键的因素。

心理咨询是一个助人自助的职业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助求助者解脱心理枷锁、获得心灵自由的过程。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术应用于每一个求助者，则不是一件简单的事。我清醒地认识到自己与合格的心理咨询师的要求还有很大的差距。我期待得到身边老师们真诚的指教，今天当我步入心理咨询的大门，我相信自己的未来会很精彩。

[2] 葛喜平。 如何成为心理咨询师[m]□长沙：湖南人民出版社□20xx

心理咨询成长报告篇五

篇一

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，社会和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 and 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，致力于解救人类精神痛苦的愿望，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类精神痛苦的科学，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学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。

篇二

本文通过对自我成长经历的全面回顾及剖析，从我的个人成长经历、人生体验、处事态度、人生观、价值观等方面对自我的成长过程进行了回顾和分析，阐述了个人从幼稚不断走向成熟的历程及形成原因，深层次地审视并分析了自我的人格特征，并从职业动机、职业素养、职业行为、职业期待等方面对自己的职业成长进行了剖析，阐明了希望自己成为一名合格的心理咨询师的素质、能力和期望。同时在这一过程中认识到，心理咨询师是一个神圣的职业，深切地感受到心理健康的重要性，感受到社会对合格心理咨询师的急切需求。自己非常喜欢心理咨询工作，愿意把心理咨询和心理教育工作当作个人*和做人的过程，更愿意享受心理咨询带给我助人自助的快乐和幸福。

一、自我成长分析

我出生在一个普通的工人家庭里，父母都是普普通通的工人，

他们都很能吃苦、也很勤劳，我还有一个大我八岁的姐姐，我们的关系很好，最重要的是我们的父母很爱我们。

我还记得小时候我很少干活，总是以写作业为名义不参加到家庭劳动当中，但是父母是很支持我学习的，只要是关于学习的时间，都不会来让我干家务，但是我也很喜欢干。慢慢的随着年龄的增长，嫉妒心理和攀比的心理也在滋长，还记得初中的时候有一次，我哭着跟他们要电视，因为一上学大家都在一起谈论哪一档的节目，多么多么的精彩，我听了之后很是嫉妒，但是父母也不跟我说为什么不买，终于在大年三十那天买回来了，后来才知道，钱都是借的。

还有一次不懂事是在我，初中毕业后，在焦急的等待着，高中的通知书，其实我心里也没有底，究竟能不能考上，但是心里总有一股力量告诉自己好像能有奇迹发生。正当夏天一个午饭的时候，父母在吃饭，妈妈问了我一句：如果考不上你想做什么啊？我毫无考虑的说了一句：什么也不做！为什么这么说呢，因为心里一直怨恨家里穷，没有钱，如果有钱的话，我不就很幸福了，学技能等等可以随心所欲。后来上高中后，我爸爸才跟我提起当时的那个情景，因为我那一声回答，我妈妈差点噎着，上火了很长时间。

上高中后，开始了独自一个人的离家生活，长期在学校住宿，省吃俭用，父母为了供我读书，工作的很辛苦，那时候开始我才体会到了父母的不容易，于是好好读书，终于如愿以偿的考上了大学，甚是高兴，从此开始了我大学人生的生涯。

大学毕业后，又一百八十度的转变，迎接社会带来的不分配的挑战，我开始参加各种考试来寻找为了生存的工作，期间受到了很多的挫折，虽然知道工作是快乐的，但是生活是现实的，在经受了多次的挫折之后，我为自己做了明确的定位：我来自何方？我该干什么？我该去向何处？我要做一个什么样的人呢？生活和工作中处处充满着激情，挑战，目标，我开始分析着自己的心理变化，这时候才真正的意识到我成人了，虽

然比别人略晚了一点。

我总结我的品质有:第一就是这么多年的成长以来就是自信,一直很自信,第二就是坚持,我深信只有坚持之后才能有所收获,成功也许只在于比别人多坚持一秒钟,第三是乐观,当困难来临的时候都能乐观面对,第四就是勤奋,勤能补拙,我承认自己一点都不聪明,第五就是团结,我能团结身边的伙伴一起奋斗,结合我的五个品质我给自己定位了人生观:勤劳的双脚一定要走在正确的道路上,坚持目标和理想,全力以赴去奋斗去拼搏,善恶分明,实现梦想,通过心理的学习帮助更多的人实现理想走出困境。

我觉得自己需要加强的地方主要有:

- 1、将自己的人生目标再次明确,并且树立小的阶段目标
- 2、继续学习,并且要多学习
- 3、更多的学会照顾他人,关心他人
- 4、能学会舍掉和追踪,有时适时的放弃,得到的会更多
- 5、行动,眼睛是坏蛋,双脚才是好汉,有目标就要行动,且不能三分钟热血

当看到自己具体目标和理想的时候,心情就会很好,很敞亮,有动力,所以最近心情就很不错。我的朋友们说我的缺点是缺乏思考,行动太快,做事不够细致,优点是热心肠,团结人,是一个值得交心交情的朋友,适合做一生的知己。

二、职业行为分析

我为什要成为职业心理咨询师

理由一:在我不断成长成熟的过程中,看过很多人的成功与失

败，当身边的朋友为工作生活的问题苦恼的时候，他们非常需要一位好老师、好朋友，能够一语道破的告诉他们下一步如何面对，如何解决那些问题，所以我要成为一名心理咨询师，我不仅要帮助他们解决困难，更要成为他们精神障碍上和心理障碍上的朋友，帮助他们打开心门，走出精神和心理的困境。

理由二:我是一个很爱交朋友团结人的人，我有多年的语言表达经历，并且我喜欢表达，喜欢把自己的想法，当然是好的想法和建议，在第一时间告诉我身边的人，当他们能够从中吸取一些些经验的时候，我就很兴奋，更能激发我的动力。

心理咨询使我明白有了情绪不要压抑，而要合理疏导和宣泄。曾经我是不会发脾气的人，刺激太过分了，也非得经过理智的命令情绪才能释放出来，给人感觉很木讷，自己也倍感压抑。能够适时适度地宣泄情绪既是心理情绪健康的体现，其实也是一种人际沟通的有效途径，能够让对方及时感受到你的感受，明确自己行为的底线，避免给自己造成更深的伤害和被动。

我有着悲天悯人的人文情怀和强烈的责任意识，对咨询助人有兴趣、有热情，好学肯钻，这些都是我成为优秀心理咨询师的良好条件。所缺少的是更全面更熟练地掌握心理咨询学科的理论知识和专业技能，更进一步的自我心理成长，以及更加成熟练达的人情。加强专业理论和技能的学习和提高，更加深入了解各种社会人群，不断加强自我修养，促进自我成长这是我成为心理咨询师的努力方向。

在咨询实践过程中，我用的比较多一点的是认知疗法和精神分析法，自身的经历和众多的案例给我这么一种认识:很多来访者的心理问题往往源自于其童年和少年时期，因为家长、学校或者其他重要人物的不正确的甚至扭曲的价值观、成材观，或者不当的教养方式所受到的心理创伤。如果这些创伤没有得到及时有效的处理，在以后的人生历程中这些心理创

伤往往以心理问题的方式困扰来访者。在给 学生做人生曲线团体咨询时发现，大多数的学生其以后人生的三大目标与之前人生最难忘的三件事之间呈直接相关，即大部分人的人生目标其实就是为了实现其童年时期的梦想或者为了弥补因为缺失而造成的遗憾。

每一个成人心中都有一个孩子，甚至每一个人都是孩子，这是我悲天悯人情怀的认识基础。我很赞同这么一句话：天下只有一种人，就是被关心的人。

基于这样的认识，我希望我的求助者能在我建立起的咨询关系和创造的咨询环境中，能够和我一起探讨自己作为一个在老天面前独一无二，无所谓对错，无所谓罪过的孩子的事情，回到遭受创伤的童年，把没有处理好的创伤重新清洗包扎，重新建立正确的和积极的人生观、价值观和行为模式。这样的咨询要求来访者有足够的理性和诚实，是一个理性能够控制激情的人。如果相反，来访者是一个具有偏执性人格特质，或者特别情绪化，被自己不良情绪所左右而无法理智的人，那我可能暂时还没有足够的自信去解决问题。

从这儿，可以知道作为咨询工作者，我的职业优点是对人性具有足够的认识、洞察力、感受力，具有足够的包容心和爱心，同时还有一定的咨询技能和技术；我的职业缺点是：毕竟是半路出家，专业理论修养还不够，咨询技能还有待进一步娴熟，以及缺少足够多的不同社会人群的案例实践。

基于对人性的基本认识，我发现自己心中也有一个孩子，需要别人的关心和爱护，呵护和包容。这可能将是我以后咨询过程中产生反移情的根源之一。另外一个就是自己的理想主义气质，在碰到自己敬佩的理想主义同路人时可能会产生反移情。

至于面对心理压力，我的应对方法是运用放松法进行放松，通过做自己感兴趣的事转移注意力，也可以进行积极的心理

暗示，然后勇敢面对。对于同事的赞许，我愉快的接受并且表示感谢;对自己的责难，我会首先接受，再进行分析，有则改之，无则加勉，我感谢一切关注我的人，无论是赞许还是批评和责难，人的成长既需要风和日丽的呵护，也需要狂风暴雨的洗礼。

心理咨询是一个助人自助的职业和行业，是咨询师以自己的人格魅力和专业的咨询理论和咨询技巧帮助来访者解脱心理枷锁的，获得心灵自由的过程。我不愿说心理咨询师这个职业是神圣的职业，但是没有对人性的敬畏和爱的咨询师不是一个好的咨询师。我对心理咨询这个职业的期待是更加专业化和规范化，使心理咨询成为国人日常生活中不可缺少的重要内容。对于自己，一个目标是希望通过努力学习、实践和成长，逐渐成为一个优秀的心理咨询师。另外一个目标是团结同行，建立各种可行的模式，进行规模化运作，将心理咨询这个职业做成一个行业，以帮助更多的人群。一对一的咨询，毕竟规模有限，成效有限。总之，成为一名优秀的心理咨询师，心理咨询行业的开拓者，这就是我的职业奋斗目标，也是终身目标。