

最新心理咨询师发言稿(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

心理咨询师发言稿篇一

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

心理咨询师发言稿篇二

1、自我发展史

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。

2、自我人格剖析

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。

二、职业行为分析

（一）为什么做心理咨询师

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。

（二）成为一名心理咨询师的条件

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。

（三）从业期待

- 1、期待求助者能敞开心扉，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。

（四）从业优点和缺点

我的职业优点是对人性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。

（五）如何面对工作中的赞许和责难

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。

参考文献：

[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. 20__年

[2]葛喜平. 如何成为心理咨询师[m].长沙：湖南人民出版社. 20__

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

心理咨询师发言稿篇三

（一）我的心理发展史

19__年的冬天，我出生于__省__市一个普通家庭，父亲是一名警察，母亲是一名教师。出生时我已经有了两个哥哥，我的降生给全家带来喜悦。强烈的家庭责任感使他们把全部的爱倾注到儿女身上，使我在幼年期安全的需要和爱的需要得到满足。由此形成了我对人的基本信任感、对家庭的责任感和对生活的满足感。虽然在后续的发展中我也遭遇了总总挫折，但还是拥有积极的人格特点。

在我不到6周岁的时候母亲便让我和哥哥一同上学了，小同学两岁的我不论是生活自理能力还是学习能力都比较差，因此

我的童年基本上是在不停的尝试挫败感中度过的。曾经遭遇在课上紧张得大小便的尴尬，学习成绩一直在班级的倒数几名，经常听到老师、妈妈对优秀哥哥的夸奖，自卑心理越来越重，长时间的挫败体验，没有了自信，觉得自己什么事情也做不好。好在父母没有在学业上给我太大的压力，他们对我一直抱着随遇而安的态度，这让我幼小的心灵得到了一丝安慰，这一阶段的挫败体验没有在我的人生中留下太多的阴影。

青春期是我人生的转折点，我开始走出自卑的阴影，由依赖转向自立，同时变得感性，防御机制过强。上中学后，母亲开始关注我的学习，同时又遇到一个极负责任的班主任老师，常常同我的父母沟通，我对学习开始入门，成绩提高很快，我体验了勤奋的乐趣，每一次的表扬就能使我获得极大的满足感。进入学校尖子班后，学习成绩更是突飞猛进，在高一时一跃成为全班第一名。不断的尝试成功，使自己能够怀着热情和方向感正视现实并追求有价值的目标，为后来的升学、就业奠定了精神和物质基础。

小时候家境不是很好，母亲下班后还要给学校校办工厂做口罩，一个赚2分钱，看到妈妈很辛苦，复习完功课后我经常帮妈妈做，很小就学会了缝纫并常常自己设计加工服装，时间久了，便养成了吃苦耐劳、勤俭节约的好习惯，并形成了乖巧、懂事、自立、忍让的性格特征。由于动手能力极强，尝试用自己的所能帮助身边的同学、朋友，建立了很好的人际关系，人际交往能力在这一阶段开始得到较好的发展。

进入青春期后，除学业外，开始有意识地关注身边的人和事，特别是我的家庭。可能由于职业特点，我的父亲脾气比较暴躁，母亲又生性独立、有思想，因此他们之间常产生矛盾和摩擦，紧张的家庭氛围使我经常处于应激状态，人也变得敏感、焦虑、谨小慎微、情绪不稳定，防御机制过强。

我的青春时代，正是琼瑶小说在学生中泛滥的时候，我也很

快加入到“琼瑶迷”的行列。琼瑶对完美爱情的勾画，对男女主人公的唯美描写，对感情的那份执著，深深地感染着我，改变了我整个的认知世界。当时，对爱情、婚姻有了许多不切实际的憧憬和渴望，人也变得感性和忧郁，喜欢幻想、爱冲动。美好的爱情和父母不完美的婚姻交织在一起，同时让我对爱情和婚姻感到迷茫，既渴望又恐惧，这种矛盾一直冲击着我延续到青年期。

青年期是我人生的高峰期，事业得到长足的发展，也收获了期待已久的爱情。高中毕业后我考上了本市的师范学校。尽管不是自己喜欢的学校和专业，但是看到许多高考落榜的同学，自己感觉还是比较庆幸。大学生活是在快乐、充实中度过的，我热情高涨，频繁地参加各种类型的活动，自我不断发展。参加工作后，我以优异的成绩分配到我市一所重点学校任教，我较好地遗传了母亲的优点：能吃苦、有热情、有思想、多才多艺，因此在工作中鹤立鸡群，在各方面取得了令人羡慕的成绩。不久就被提拔为学校中层干部、校级领导。事业的长足发展，给我带来了前所未有的自信和对人生价值的深刻认识和感悟。教师的工作点燃了我的激情，真正地体会到什么叫责任，什么叫伟大，我和孩子们共同成长，我的梦和他们的梦巧然的编织在一起，慢慢升腾，形成无形的巨大的磁场，曾经的那份喜悦、那份执著、那份感动，让我一生都永远的放不下，也正是那个时候，我意识到自己是一个成人了。

事业成功而爱情却姗姗来迟。由于青春期对爱情的幻想和父母婚姻的不和谐，致使我在青年前期择偶标准追求完美，随着年龄的增长，在对人生和婚姻有了深刻的认识和感悟后，于20__年的夏天，我认识了现在的爱人，他为人热情、谦逊、善良，尤其是他的乐观和包容和我的敏感、个性相互弥补，补偿心理让我们很快陷入热恋之中，在彼此的承诺中我们很快踏进婚姻的殿堂，磨合期中磕磕碰碰充满了个性的冲突，但我们能坦诚的交流，共同学习，共同进步的建设型家庭、一体型家庭使我们的亲密感日益加强。

回首走过的人生路，每一次的付出都是一次饱满的充实。现在的我更注重追求自我的实现，20__年我考上教育硕士研究生，由于对心理咨询职业的无比热爱，我又参加心理咨询师培训班学习，一年多的学习生活让我仿佛又回到了大学时代，心情变得简单、快乐、充实。在学习中我也慢慢地懂得：面对身边的人要学会接纳、包容，少些嫉恨，多些爱心，少一些猜疑，多一些信任，努力创造真情的空间，构建和谐的精神家园。对“成熟”也有自己的见解：我认为成熟的人是一个有“度”的人，简约不简单、放松不放纵、成熟不世故、果断不武断；自信又谦虚；懂得坚持也懂得放弃。成熟的人还应是一个有价值的人，有追求、有思想、有情趣、有智慧、有作为。

经过多年的历练，我的人生观、价值观也发生了巨大的变化。我深刻地体味到：人生就像登山，别愁这世上已经没有更高的山让你去攀登，山在你的心里，每个明天都是一座山。就像那句广告词：人生最难攀越的山是自己，只要一小步，也有新高度。因此，我为自己确立了每一阶段的奋斗目标：完成研究生学习，充实业务能力；完成心理咨询师学习，做一名合格的咨询师；开办讲座，培训学校的心理健康教师；开办区域内教师、学生心理诊所，解决教育群体的困惑。

我深知攀上这一座座山峰，需要克服种种困难。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。

二、职业行为分析

（一）为什么做心理咨询师

1、从职业经历看，我有从事心理咨询工作的基础

，我有幸参加了教育部立项的国家级重点课题《中小学生学习心理健康工程》实验研究，那是我接触心理咨询的开始，在长达三年的实验研究中，我和同志们通过课程、咨询、活动等八大工程，在中小学中全面开展心理健康教育，咨询过的学生达百余人，积累了许多心理方面的宝贵经验，撰写了三篇

论文，荣获课题组颁发的研究课题一等奖。原省教委副主任姬庆生曾经对我们的工作给予了充分的肯定。这段经历，不仅使我和心理咨询结下了不解之缘，而且让我爱上了这项工作并决心一生致力于心理健康方面的实践和研究。

2、从人格和能力看，我具有成为一个合格心理咨询师的条件

首先，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。

其次，多年的教育管理工作培养了我敏锐的观察力、洞察力并善于思考，关注他人的感受。管理者的角色与心理咨询师有相近之处，不断的经验总结让我知道有些技巧的实用性，例如真诚、温暖、通情达理、引导等等，而这些都是最基本的咨询技术，所以我具有一定的实践经验。

3、从客观现实看，我所关注的教师、学生群体的心理问题令我担忧

作为一名一线的教育管理者，我切身体会到教师们那种巨大的职业压力。虽然目前我国教育界正在轰轰烈烈地搞基础课程改革，提倡素质教育，但由于社会文化发展的相对滞后，社会公民的观念也相对落后，社会对一所学校的评价依旧着重于升学率，对教师的评价变成了精确的分数，因此教师之间的竞争很激烈，不得不抓紧可利用的每一分钟时间，为了学生成绩、升学率疲于奔命。在每一次考试成绩揭晓之前，教师普遍表现为焦虑、烦躁、不安。在这种压力之下，心理承受能力差的教师根本就难以胜任教师职责，更谈不上保证教育质量。

长期高负荷的工作，使这些教师无暇料理家人的生活起居，更没有时间和精力关注自己的子女的学习和成长，久而久之，

快乐从工作和生活中渐渐淡去。心力交瘁之余，老师很难有时间静静地读一本书，不能及时了解新事物，更新知识，教学水平常常停滞不前。老师情绪不良时会无意识地把学生当成发泄愤怒和不满的替罪羊，学生就会对老师产生抵触情绪，更严重的是会被学生投射到未来的人际交往上。

在这种现状的刺激之下，我决定学习心理咨询，如果有条件，希望能在教育系统内部开办教师心理诊所和咨询热线，希望帮他们找到自我控制、自我调节的最佳方式，能为我可敬又可怜的同仁们提供一些心理援助，舒缓心理压力。

这两年面对“某学生轻生、某学生杀人”之类的报道，大家的反应已平淡了许多，远不如前几年那么强烈，那么痛心疾首，为什么？因为太多了。我从教十几年，与学生朝夕相处，送走了一届又一届的学生，目睹了学生点点滴滴的变化，现在的学生承受的心理压力太大了，心理问题太多了：成长的痛苦、学业的重压、社交的困惑、早恋的诱惑等等。面对那一双双清澈幼稚的双眼，我的心里颇不是滋味。多年的教育教学生涯，使我对学生产生了特殊的感情，我希望能够帮助他们解决各种各样的心理问题，塑造健全的人格，使他们能够健康地成长。

4、从未来发展上看，心理咨询行业的前景对我有很大吸引力

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。

（二）从业的特长和方向

1、青少年心理健康咨询

我熟悉中、小学生这一群体并有条件进行实践，所以在今后

的咨询工作中我最希望接待的求助者就是青少年。

2、恋爱婚姻咨询

由于自己的恋爱经历历程比较长，而且用心的感悟和思索了爱情、婚姻的内涵和真谛，因此希望自己在人生的更多历练后，能帮助朋友们顺利地寻找到自己停靠的港湾。

（三）从业期待

- 1、期待求助者能够给予我信任，肯定咨询师的工作价值。
- 2、期待自己成为一名优秀、资深的心理咨询师，所有通过我帮助过的求助者能够健康生活。
- 3、期待可以成立一个心理咨询救助中心，中心内部咨询体系健全。

（四）从业的影响因素

1、人格特征的影响

自身的人格特征还不十分完善，敏感、情绪化、感性的个性特征有时会在咨询工作中产生不良的影响，如咨询中的移情、反移情的处理、带有个人倾向性的诊断等。我经常出现的反移情问题是在给某些特定的病人做完分析治疗后，有压抑或者不舒服的感觉；或试图在咨询的范围之外去帮助病人。

2、职业习惯的影响

长期从事管理工作，更习惯于统治者的眼光和口气说服教育，也许会在今后的咨询过程中无意识的体现出来，影响咨询效果。

3、内涵发展的影响

未来的咨询工作可能会遇到专业的学者、阅历丰富的老者等，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，内涵发展，才能更好的助人。

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，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。而真正决定心理咨询进程的，不仅是理论、技巧和方法，更需要咨询师本身健康稳定的人格。我也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。我期待各位老师能不吝给予我真诚的指教，今天当我敲开心理咨询的门，我相信：所有平凡的日子都将会格外鲜亮。

心理咨询师发言稿篇四

(一)临床资料的核实：一般使用调查法

(二)评估求助者的心理、生理及社会功能状态。所谓评估实际上是要求咨询师确定求助者心理、生理及社会功能的哪方面出了问题，其表现程度如何，引发问题的关键点和原因是什么。

(三)导致心理问题的原因的分析。(心理问题的生理原因：吃不下、睡不着;心理问题的心理原因：认知，情绪;心理问题的社会原因：现实诱因)

二 对该案例的心理评估：(八个方面)

1、求助者提出需要解决的问题。

2、自我体验、行为表现。(自述与观察)

- 3、问题的严重程度。（按许又新标准——具体联系）
- 4、相关资料。（自我回忆） <http://>
- 5、上述资料的可靠性。
- 6、心理问题的关键点。
- 7、求助者问题的性质。
- 8、原因分析。

心理咨询师发言稿篇五

文章从自我成长分析和职业行为分析两方面做了具体介绍，请看原文。

我们来到这个世界上的每一个人，在一生成长过程中，都无数次地追问过自己“我是谁？”。这个问题看似很简单，似乎不加思索就能作出很多回答，可当我们静下心来做深入的追问时，却发现所有那些现存的答案都不能完整、准确地反映本质。在这个世界上存在的每一个个体都是那么独特，那么神奇，凭借人类目前的智慧，要想绝对地把握几乎是不可能的，但这并不妨碍我们尽力去探索，一点一点地向目标靠近，最终发现一个相对完整的自我。

我认为每一个降临到这个世界的健康婴儿，都从父母的遗传基因中继承了人类的基本属性，都具备了各种发展的潜力，拥有了成长的无限可能性，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，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我人起着决定性的作用。

在我幼年的时候，父母由于工作原因分居两地，父亲在重庆，母亲在涪陵，虽说相距不远，一两百公里，但对幼小的我来说，似乎隔着千山万水，一家人常常要半年，一年才能团聚一次。记得在我三岁时，父母忙于工作，常常加班加点，根本无暇照顾孩子，只好将我送进重庆一家全托幼儿园，每周只能回家同父亲呆一天。那时的我感到非常的孤单、无助，绝大部分时间感受不到亲情的温暖，更不可能有机会撒娇了，与亲人的依恋关系没能很好地建立起来，让自己在很长一段时间里都没建立起安全感，给幼小的心灵留下不少阴影。

随后在我五、六岁时，我随母亲生活在涪陵，这期间又遇到了文化大革命。由于母亲是一所小学的校长，就被造反派拉出来批斗，看到母亲胸前挂着牌子在台上同地、富、反、坏、右这“五类”分子站在一起低着头，做人的尊严被随意践踏，我那还十分脆弱的心灵所遭受的摧残至今仍无法用语言形容，以致在很长的一段时间里，自己的生活始终被自卑、恐惧、退缩等阴影笼罩。

直到79年我16岁时参加全国高考，轻松地考上了全国重点大学，才开始慢慢找到点自信，开始有意识地去寻找自己的优点，开始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，而非像过去那样总是否认自己，只能通过别人的瞳孔去看待事物。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。没有哪些东西，我无法像现在这样深刻地体会生活中那些善良、真诚的价值；没有那些东西，我也无法像现在这样敏感地感受生活中那些痛苦、无助的心灵。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。”

坦率地说，我学心理学的初衷是为了帮助自己。虽说自我进大学后就阅读了大量人文方面的书籍，一直在努力寻找自己生活的目标、意义，但身处急剧变迁的时代，面对生活中的种种诱惑，仍常常感到困惑、迷茫。所以我在获得工商管理硕士学位之后，又去参加了四川大学心理学研修班的学习。当时并非是想成为一个心理咨询师，而是希望自己能生活得更轻松、更快乐，更能坦然面对生活中的种种压力。通过学习、观察、思考，自己的心理健康水平的确得到了很大提高，但同时又发现周围的很多朋友在心理上都存在着这样那样的问题，甚至还有朋友由于不堪忍受心理重负过早地结束了自己的生命。这让我切身的感受到一个人的心理问题是怎样残忍地毁坏他们的生活、消磨他们的意志、降低他们感受生活乐趣的能力。我希望周围的每一个人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，由此渐渐萌发了做一个心理咨询师的愿望。之后□xx年10月，我去北京参加了“中国心理咨询与治疗学会成立大会”，并参加了一个关于亲子教育的团体咨询工作坊，从而更加坚定了我从事心理咨询工作的决心和信心。

当然，要成为一个优秀的心理咨询师，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。

当我真正开始对来访者做咨询之后才发现，真正决定心理咨询进程的，不是理论、也不是技巧和方法，而是咨询师本身的人格，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。

另外，心理咨询的伦理要求是要做到对人的尊重和关怀，它必须具体表现在良好的咨询关系中，这也是人本主义的价值观。我认同人本主义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。人本主义理论也许是最不强调咨询技术的心理咨询，但它是强调对人性的理解和尊重的，它相信每个人都有自我成长和自我完善的内在力量。所以我们应该坚信，不是我们为来访者解决了他的问题，而是来访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，只要我们能够坚持人本主义的理念，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。

此外，我们从事心理咨询这项工作的每一个人还必须高度重视的就是“职业耗竭”问题。心理咨询工作是咨询师心理能量不断付出的过程，在此过程中，咨询师很容易产生孤独感、挫败感、无力感，有的甚至会让自己陷入心理障碍的困境中无力自拔。如果咨询师自己的心理问题得不到充分的自我认识并及时解决，就必然会影响他助人的能力，甚至会使之成为心理咨询的牺牲品。因为世界上没有一个人心理健康是完美无缺的，心理咨询师也不例外。这就要求每个初级、中级的咨询师都需要有一个经验更丰富的专业人士为自己做督导，一方面帮助我们解决工作中的一些难题，另一方面也是为了满足我们自身的心理需要，不断为我们补充新的能量以面对新的来访者。

心理咨询师的自我认识和自我成长是永无止境的，未来的道路崎岖而漫长，我将怎样去面对？有句话说得好：“我们已经起程，还怕路远吗？”