

2023年个人成长报告心理咨询师 个人成长报告(汇总9篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

个人成长报告心理咨询师篇一

岁月如流，诚如一切皆流逝于昨天。转眼间，我已经踏入了22个年头，回顾自己22年的人生历程里，充满了满酸甜苦辣。在这段人生成长的历程里，我不断学习、不断塑造和培养自身的人格和品质。在人生挫折中不断积累人生经验，分析自身缺点，正确认识自我，建立正确的人生价值观。

（一）主要人物对自己的影响

我是生长在一个普通的农村家庭里，从小就由在父母的教导下成长。我的父亲在我心里中一直都是个严厉的父亲，自幼我的父亲就对我要求很严格，特别是在学习上更加严厉。儿童时期，我非常贪玩，经常到村庄上的田野上玩耍，有时候还破坏了邻居的庄稼，为此，我的父亲也不少惩罚我，久而久之，就慢慢的形成不敢随便跟邻居的伙伴到处玩耍。同时在与父亲的交流上也逐渐减少。在学习上，我的父亲更是要求严厉，自从小学到大学，我父亲都关注着我的每一门学科的成绩。每次工作回家都会监督我的学习情况。还记得在一次小学期末考试中，我有一门语文考得非常不理想，为此，我的父亲还把我大骂一次，唠叨着这样的学习成绩以后怎么升学。经过这次，我从小就被父亲的严厉教导深深地影响，无论是在个人行为上还是在学习上，我都要严格要求自己，养成良好的个人习惯。所以，我的父亲在我幼年的时候就培养了我个人修养的良好习惯，也正是他的严格要求，我才

能踏入理工大学这扇大门。

（二）兴趣爱好对自己的影响

我热爱于运动、学习，更独钟爱好篮球，或许是从从小就受到朋友的影响，从篮球这个运动中，让我从中体会到许多乐趣，它不仅能让我自身得到锻炼，同时也能借此机会认识更多的人，从这项运动中，既能体会在球场上狂奔的豪爽也能锻炼一个团体的组织能力，因此，不断培养了在团体中的领导能力和组织能力，同时也塑造了一个性格开朗、外向的我。也正是在父亲的教导下，我热爱于学习，我喜爱体会在学习中带给我“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”无穷的乐趣，它仿佛就是我的知音，每次当我看到一些与我比较投意的知识的时候，我都会忍不住暗笑，这正是我想表达的意思。所以，在学习上，我注重培养自主学习力能。

（三）性格及自己的影响

我是一个活泼、开朗，喜于和他人交往的人，乐于参加户外活动。故人云：朋友不在于多，而在于诚。而这一直都是我交友的原则。在我成长的历程中，我善于塑造我个人的性格特点，在工作上我认真负责、积极踏实。有强烈的团队精神和责任感，或许这也是包含因为幼年父亲的严格要求让我塑造有责任感的性格。也因为这样让我在这22年的人生历程中结交很多良友。

（四）自身的优势和不足点

我从小就生长在农村里，自幼就培养了吃苦耐劳的精神，受父亲的教导，从小培养个人动手和自学能力，具备有一定的抗压能力，在实践工作中，善于锻炼处事能力，在学习期间，积极参加班级团队活动，培养团队精神和集体责任感。但是我自身也存在许多不足点，比较突出的是在心智是不够成熟，处事不够稳重，在交际能力一般，有时压力过大时产生过度

紧张，甚至产生消极情绪。考虑问题时候缺乏大局观念。所以，我认为我需加强自身不足点的训练，加强日常中交际能力的训练，分析自身不足点，正确认识自我，在人生历程的路上注重处事能力的修养。

（五）能力与品德

在个人能力方面一般，能独立妥当处理日常中的事物，有一定的组织能力。思想道德观念很强，正确对待生活中的事情，顾及他人以及集体利益，有大局观念。

（六）自身奋斗目标

在充满酸甜苦辣的人生历程里，不断地品味人生中的各种味道，体验人生的真谛，把人生中的每一件简单的事情做好，把人生中的每一件平凡的事情做好，这样我的人生就不简单、不平凡。

在大学学习几年里面，我清楚地认识到我以后想要得到的是什么，借着三年大学学习里和《就业指导》帮助，我认为毕业以后能在适应社会，我还是选择从事与自身所学的专业知识有关的相关岗位，首先在社会中独善其身、自主就业，从就业中不断积累丰富自身经验，同时注意自身的能力、道德的培养，做个合格的专业人员。在此基础上，在社会中不断学习探索，实现自己的企业目标，做一个优秀的专业人才。

总之，一分耕耘一分收获，用自己辛勤劳动的汗水洒于自身的人生历程的道路上，虽然是漫长，但我相信有付出总有回报。

我叫赵庆明，一个普通的大学生，我有我自己的喜怒哀乐，我不是一个完美的人，和众多大学生一样，需要改进的方面很多，需要学习的也不少，经历一些事情后，人也会变得成熟些，我出生在一个很普通的家庭里，家里有一个妹妹，从

小爸爸妈妈都很重视我和妹妹的教育，儿时的美好时光总是令我难以忘怀，那时整天无忧无虑的回想起来就怀念。真想再回到那个年龄感受一下那种天真烂漫。那时候我多么盼望过节日呀，家人都聚在一起吃饭、聊天。还有我最喜欢的四驱车，玩具枪，童年时，经常骑在父亲的背上，看着天上的白云优雅轻快地飘过；童年时，经常和父亲玩着百玩不厌的捉迷藏。童年的时候，无数次看着飞过的鸟儿发问，为何鸟儿会飞？为什么花的生命那么短？为什么天真无邪的疑问都曾在那幼小的心灵中画着巨大的问号。

我在成长。进入初中一切都是陌生的。陌生的校园陌生的同学陌生的老师。随着时间的流逝渐渐地陌生的都变熟悉了。校园不再陌生了。老师和同学也都成为朋友了于是走过陌生的一切都变得快乐起来。中学主要是学习自己却不曾认真的学习过。上课总爱睡觉，爱走神，当然也怕考试，怕开家长会，渐渐地心里也有了一些小秘密。

拥有无限的激情我进入了高中这有我最美的回忆。我用尽全力的翩舞，只为实现心中的梦，军训时我学到了很多，当然也收获到了友情也有一份快乐而艰辛的回忆。骄阳下挥洒青春的汗水，小憩时享受歌声的美妙。学习中，我明白：做人是做最大的学问，人做好了，学问也就有了。如果你真正努力过，失败又何妨。那只不过是人生旅途中的一个小坎坷。迈过去，你就是勇士。高二高三我拼搏着，为了父母的爱，也为我在别人心中的形象，别是高三，繁重的作业令我身心疲惫，但我明白，风雨过后必将有明澈的天空，迎接你的便是一道绚丽的彩虹。俯仰间，我明白父母在守护着我疲倦的梦，我赶开一群群黑夜，老师辛勤的付出只为留下钟鼓与太阳。我学会为了感恩，用点点滴滴的小行，来实现心中的大义。友情的芬芳令我陶醉，我会铭记它，用心把它焙的暖暖的。成为一生最美的回忆，三年的时光匆匆而过，能有如此丰富的高中生活经历正是人生之一大幸事，高一，高三，三年三线式的跨越让我受益匪浅。在这里与来自四面八方的同龄人一起努力，气球在同一片天空下沐浴着知识的阳光。在

这里我不仅在知识的海洋里尽情的畅游又在老师的谆谆教诲中明白了人生的哲学道理，学会了独立自强。在长辈验证我也许还是个孩子，但是经历了这三年的美丽时光，我可以成功的向长辈宣言；我长大了。高中生活的转折点，是我踏上社会的起步。老师曾对我们说，高中是人生最美的时光，也是最终会有的一部分，没有精力搞真正的是人生的一大憾事。我想这是没错的，高中与人生的青春花季相交，与成长一同前行，为将来的发展打下结实的基础。拼搏的汗水收藏的泪光，成功的欢笑。精神的片段丰富着我的记忆，诚挚的`友情，丰富的知识，以及身后的师生情，在我的人生道路上开满了鲜花点缀着精彩，临近毕业至今我可以大声的向天呼喊：我此生不悔，因为我穿过高中这片森林，欣赏到这里的美景，这里的风景独好。

高中之后，我来到了天津工业大学，刚入学的时候我曾经迷茫大学是一个充满才华、学问同时又是一个充满竞争、挑战的小舞台、小社会。在这个舞台上我居然找不到自己的角色在一次又一次的社团面试中失败，学习上更是不如从前得心应手，没有了中学老师的悉心指导？少了好多朋友。我开始怀疑这就是我向往已久的大学吗，也许是在一瞬间一同涌上的孤独与无助让我瞬间成长，逐渐明白了每个人有不同的角色，不论是配角还是主角都有着各自的精彩，那我们何不努力将自己的角色扮演得最好。作为一个大学生，我们都渴望乐观积极而不是盲目冲动、大胆而不太肆妄为，敢说敢想而不空想，深思探究而不乱想钻牛角尖自己的所有过去对于他们来说是一张白纸、这是你最好的重新塑造自己形象的时候、改掉以前的缺点、每进入一个新的环境、都应该以全新的形象出现？对待无论是朋友还是敌人？都要用一颗仁爱的心？祝福别人？每个人都有潜在的能量、只是很容易被习惯所掩盖、被时间所迷离、被惰性所消磨？因而奋斗是永恒的主题？不去想是否能够成功、既然选择了远方、便只顾风雨兼程？后悔是一种耗费精神的情绪。后悔是比损失更大的损失、比错误更大的错误。所以不要后悔？面对不公平的东西、不要抱怨、你的不公平可能恰恰是别人的公平。所以、你不如去

努力的奋斗、争取你自己最合适的公平。

我们都是有梦想有追求的人，不要因为路途艰辛就放弃了前进的脚步。追寻梦想的过程是苦涩的，但只有经过磨砺的人生才会拥有更多内涵。不要让不安的心被浮躁占据，而是驾起灵魂的翅膀在校园里汲取知识，在不同层次的人群里学着更好地做人，四年的时间里坚持很难？放弃却很容易。我们是始终坚信冬天来了，春天就不会再远？没有度过寒冬不知春的温暖，也没有走过沙漠不知水的甘甜？没有经过失败不懂成功的喜悦。因为年少轻狂，我们很可能会失败，可也正是年轻给了我们勇往直前永不言弃的资本。只要我们满怀激情踏踏实实地走好脚下的路，我们终究会取得胜利。

天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落，有多少人在我的生命里出现过，又消失了。那一条条纵横交错的直线，在某时某刻某一交点，然后又渐渐远去，成长是生命里永恒的定义，因为成长会贯穿每个人的一生，直至生命的死亡。当今天的你觉得昨天的你所做的事很幼稚时，我们还在成长；当今天的你觉得跟昨天的你没两样时，我们已经停止成长。人生中，再长的路，我们也得一步一步去走完，再短的路，我们也要迈开双脚去到达，所以，不管在成长的历程中，我们面对着什么样的经历，只要带着爱在旅途中，我们就不会孤独；只要有了前行的方向，我们就不会迷茫；只要勇于直面惨淡的人生，我们才能变得更加的成熟。

个人成长报告心理咨询师篇二

（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。

个人成长报告心理咨询师篇三

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，升旗仪式那个早晨，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！

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大三大四的努力奋斗，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，我喜欢喝孩子们待在一起，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，相互眷恋，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。”

个人成长报告心理咨询师篇四

里，母亲勤劳，善良，上进；父亲正直，坚毅，敬业，当时的社会背景以及党的教育，把他们塑造成了“毫不利己，全心为民”的好干部。在当时厂矿的那个小天地里，一提起他们，大家都翘指称赞。在父母眼里，没有什么比党的事业更重要了，舍小家、顾大家，似乎是天经地义的事儿。正是这样的家庭教育的熏陶和家庭环境的影响，正是父母这样的言传身教和潜移默化，给我的人生观与世界观形成以很大的影响。他们教给我应该怎样对待事业对待朋友，人生该怎样走过，这使我在以后的生活中，无论面对多少艰辛坎坷都始终保持一颗积极上进永不退缩的进取之心。

4岁的时候我有了一对双胞胎弟弟妹妹，他们的到来让我意识到我已经是一个“小大人”，同时也使家庭经济条件并不富裕的父母一夜之间苍老和忧愁许多。三个孩子光喝牛奶就要订两斤，每到母亲拿着弟弟妹妹喝剩下的牛奶瓶递给我时，是我最幸福和满足的时光。从那时起我的责任感和爱心得到了建立和培养。在幼儿园里，我乖巧懂事，深得老师们的喜爱。记忆中最为深刻的一件事是，一年的“六一”儿童节表演节目，由于老师需要一些舞蹈功底好、骨骼比较软的孩子表演舞蹈而我恰恰落选了。好常一段时间，我天天在家里练习倒立，以致于有几次摔得鼻青脸肿。这件事情在我幼小的心灵蒙下一层阴影，更使我懂得将来做什么事情都要全力以赴做到最好。

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，更重要的是由于自己性格开朗爱好文艺，在学校担任了许多职务。学校大队长，每年全校文艺汇演小主持，校合唱队领唱，鼓乐队指挥。。。。。。记忆中常常代表学校出去参赛，晚上补习作业到深夜。大量的落课没有使我成绩下降，反而更促进了优异的学习成绩。对一个小孩子来讲，在家父母宠爱，在校老师喜欢，走到学校看着同学们欣赏崇拜的眼神，我倍感优越和满足。上学之后，我承担起接送弟弟妹妹幼儿园的任务。有一次，为了保护弟妹，竟然和初中的孩子发生了争斗，作为家中的老大，从那时候起就有了一种可以牺牲奉献自己利他的心理，这也促使了我在以后的人生道路中对工作对孩子具有一种强烈的责任感。

何接受的同时给自己贴了一个“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，我的学习成绩忽高忽低，不再稳定而出类拔萃。在青春期这个本就“大动荡、不安定”的时期，我和所有的同龄人一样，同样经历成人感和半成熟状态的心理矛盾。时常因为学习不再优秀，没有得到老师和同学的重视而感到苦恼。青春萌动的岁月里，我的心中多着一层自卑与纷扰，情绪中带着悲愤与抗争，沉溺在知识的海洋中。在人际关系中，过去热情外向有亲和力的我逐渐变得沉默寡言。这样一段岁月在我的人生中留下了深厚浓重的一笔，也许使我至今具有双重性格的心理原因之一。

90年，我以超出重点高中几十分的优异成绩进入幼儿师范学校。为了弥补初中阶段失去的美好时光，我全身心地投入到了艺术学习当中。每天早晨，天没亮我就要开始练声，压腿，跑步，练习声乐舞蹈基本功。每逢节假日，同学们都去逛街、回家、谈恋爱了，而我却关在琴房里练琴，冬天里琴房很冷，但我的心却始终是热的，对于求学我如饥似渴。每个月，我会在自己的奖学金中省下五元钱饭费以找寻老师学习声乐。一年以后，我的专业能力已经在全校挂号了，成为班长和学校文艺骨干。童年曾今拥有的成就和自信又回来了，荣誉和

赞许接踵而来。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，这种刻苦钻研的精神一直激励着我。

个人成长报告心理咨询师篇五

时间过得很快，一晃一学期的教师生涯已悄然而过。回首一学期来走过的路，虽然很艰辛，但更多的是欣喜、是快乐、是成熟。回顾一年的工作，我觉得既忙碌，又充实。现在我对自己的工作进行一次总结和反思，以此来促进自己更快成长。

一、思想政治方面

我积极要求上进，既能认真履行教师职业道德规范，尽职尽责，又有奉献精神。我知道“学海无涯，教无止境”，只有不断充电，才能维持教学的青春和活力。

二、努力提升业务水平，积极参与教科研实践

作为一名教师，我觉得提高教学水平和教科研能力是非常重要的。

1、加强自身基本功的训练，课堂上做到精讲精练，注重对学生能力的培养，知识上做到课课清。对差生多些关心，多点爱心，再多一些耐心，使他们在各方面有更大进步。

2、认真参加各级教研活动与教师培训，学习学校同事与名师的教学方法，并在具体的教学实践中尝试，使自己的教学水平逐步提高，寻找出一条适合自己的发展之路，争取逐步形成自己的教学特色。

3、我还充分利用网络优势，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。利用课余时间向电脑能手学习，提高自己的计算机水平。

三、打造全优课堂，在实践中提升自身价值

极推广“先学后教”的教学模式，并力求让我的教学形成独具风格的教学模式，更好地体现素质教育的要求，提高教学质量。

(1) 备好课。备课时认真钻研教材、教参，学习好课改，虚心向名师及同事学习、请教，力求吃透教材，找准重点、难点。为了上好一节课，我查资料、做教具，集中别人的优点确定自己的教学思路，全面提高自己的教学水平，使学生能更快掌握教材内容。

(2) 上课。上好一节课是每个教师最起码的要求，我在课堂教学运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，使学生有举一反三的能力。我还注意培养学生的学习兴趣，有难度的问题找优等生；一般问题找中等生；简单些的总是找后进生回答。做练习巡视时，我注意对后进生进行面对面的辅导，争取让他们更快地进步。

(3) 做好课后辅导，对后进生做到从友善开始，理解和尊重他们。从学习上生活上真正关心他们。能及时倾听学生意见，想法，与学生建立良好的师生关系。

(4) 每天我给自己一个反省的机会和时间，坚持独立地思考，即时做好教学后记，反思自己这堂课上得怎样，学生掌握了没有？哪些能力得到了提高，或是哪个问题没有讲透，怎样讲会更好。

四、反思工作，不断进取

我常常静下心来想：作为一名新教师，我是否出色完成了各项工作？我是否无愧于教师的称号？在看到一些成绩的同时，我也在思量着自己在工作中的不足之处，同时提醒自己要努力提高自己的水平，来更好地适应现在的教学，在教科研方

面的研究还要做得更加细和实。

个人成长报告心理咨询师篇六

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！

个人成长报告心理咨询师篇七

人生总是变幻无常，你永远也不知道下一分钟会遇到谁会发生什么；人生总是充满喜怒哀乐，那曾经的种种心情是否还深藏心底；人生总是伴着酸甜苦辣，在过去的岁月中那一桩桩一件件或大或小的回忆是否还不能忘怀。回顾自己的成长历程，

蓦然发现已度过了19个春秋。我从何而来，又将往哪里而去？是什么造就了今天的我？在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习积极面对，迎接人生挑战的契机。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

1、兴趣爱好对自己的影响

我喜欢阅读、写作、音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，甚至唱歌还会跑调，只是很喜欢，并从其中获得享受和快乐。

我喜欢做手工艺品例如刺绣、编制，没有原因，从小就喜欢，做手工让我非常有耐心还能陶冶情操。

我喜欢做饭，我喜欢学习各种各样的菜色，我甚至梦想过以后有机会出国学习各国的特色美食。我喜欢看到家人朋友吃到我的菜时开心享受的表情，也许是因为这样吧，我非常的恋家。

2、性格对自己的影响

类型：开朗、害羞、感性

我是一个热情开朗，合作和适应的能力特别强，喜欢和别人共同工作，乐于参加各种社团活动的人。我不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受并尽力去改正。但是我也很害羞，和陌生人初次见面时，通常都不会主动去搭话，所以和我不熟悉的人都以为我是个很内向安静的人，但一旦熟悉起来，我的话还挺多的。我的心里素质还算过关，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。我对事物有自己的判断和想法，但有的时候又容易受到他人的影响。因为从小要学会照顾自己，所以我的个性比较独立，喜欢去照顾别人，但自己有问题的时候又不愿去麻烦他人，喜欢自己解决。

3、能力与品质

我的人际交往能力很强，学习能力也不错，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。

4、自身的优势和不足

(1) 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，喜欢在执行前先完善计划。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。

(2) 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。多愁善感，容易陷入自己的情绪中而忽略现实。

这篇自我成长分析报告到这里就结束了，通过这次的自我分析我更清晰的认识了自己。今后要多进行自我分析，才能够准确的把握自己，不断地完善自己。

个人成长报告心理咨询师篇八

首先，我想从自己作为一名普通的销售人员在跟进客户方面应具备的心得说起，也许我们在很多时候也会常说以下几点，问题是在于能将它投入到真正的行动去的人太少，所以有个很简单的事实，成功的是少数人。因为他们都是始终如一的去，将它变成一种习惯。

心得一：主动才是积极——相信只有主动出击的人，才会有成功的机会。

在我开始刚做为一位销售员的时候，我每次见完客人之后，一旦被客户推拒我或同事问我为什么没有签成单，我有个恶习就是会对大家解释说：我不会…，因为………，我的计划没完成，因为…我总是在找借口，在抱怨。但我从未意识到给自己找借口的同时，我已经变得相当的消极了。一旦陷入这种自己挖好的心理陷阱中，有时候自然而然的怨天忧人，相应而来的就是许多你认为很倒霉的事在你身上发生，其时祸根就是你自己。说起我的转变也很有意思，那段时间我正在收看电视剧《少年英雄方世玉》，它的主题曲中的一句歌词给了我很大的启发，要让人生更加漂亮，要努力才能有运。从此要努力才能有运深深的刻入我的脑海中。每当我低落的时候，我都会暗暗给自己鼓劲，我坚信一点，只要有付出，就一定会有回报的。我开始以很积极的心态来对待客户，肯学着动脑去想方法跟进客人，事实证明一种结果，我比以前成功了许多。

心得二：以终为始——给自己在不同时期制定一个力所能及的目标

在我们已经开始处于一种积极向上的心理状态下，为了避免一种盲目性的积极，也可以说是一种没有方向性，往往是事倍功半，得不偿失。

在我做为一个新的销售人员时，我始终一开始，就把开单做为一种首要目标，而不会去不切实际去幻想要如何的一鸣惊人。如果这样，很可能最后把自己逼入到一个自己设定的心理死角中去。而你真正的潜力却得不到发挥，因为你一开始就为自己选择了一条极其难行的路，还没轮到你发挥的时候，你已经精疲力竭了。我赞成循序渐进的方式，当然你得给自己设定一个时间表，这样你才会有压力。

在对待自己的业绩上，我会为自己每个月的目标或每一阶段的目标设好一个较易完成的量，当然是以前期高点为目标，哪怕在这个月我是增长了几块钱的销售额，我也会觉得我在增长中，因为是这样，我一直保持着一种乐观的态度去对待工作。在客户跟进方面，我理解一点是，我现阶段不可能一次签约的客户，我就开始筹划如何进行下一次的跟进，当然我是首先进行客户急迫性的分类。可能我定的目标是在第二次的接触中，让那些在第一次接触中只认同我们服务少的客户，多认同我两点服务内容而以，因为这是我在第一次中，所判定的一些可容易再次切入的点。我相信一次又一次的认同，将带来我最终的成功。这只是一个简单的例子。事实上我们需要在客户的跟进方面做一些阶段性地评估以及持续修正及改良。但最重要的是有方法的坚持。

心得三：要客第一-----合理安排时间，做有价值客户的生意

做为一个销售人员，我们的时间有限的，我们不可能对那些点头认同服务的客户都觉得有希望，而在一个月的时间里个个不放过，从而浪费了大量的时间在那些因客观原因非要置后合作的客户身上。但你可以应用你空闲的时间来打打电话，想一些方法来探探风，来决定客户的急迫层次。这就是我在上段中所提到的，见完一次客户后，首要的事是进行客户急迫性的分类，从而在中间找到一些重中之重的客户。何谓重中之重的客户呢？一般认为有以下几种条件：1。见的是老板，2。老板是真得较为清楚我们是做什么服务的，3。有较大的认同感(最好是在沟通中，他自己曾很清楚的说过我们服务中他认同的部分)4。有给一个较近期的承诺(当然这点是需要我们在见第一次时，就有进行逼单，才可能获取的)5。别忘了为自己下次上来提早留下一个借口(诸如：送计划书，送资料，有时间顺路拜会他，回去申请优惠让他等你的答付等等借口，能编则编，目地只为一个下次方便上来)。

心得四：三赢思维-----站在公司，客户，自身的三方角度

上力求平衡

在整个的销售过程中，最忌晦的是让客户觉得我们是处在一种销售方的位置上。买和卖天生就是一种对立统一体，问题在于买卖的过程中，做为我们销售方如何因势力导，往统一方向行进，重要的是让客户觉得我们在他的位置上一直为他着想。我觉得在这个问题上，我们要直面它，有时可以通过言语直接告诉我们的客户，我们做为一个公司的销售人员，我们一定会站在他，公司与自身的角度，去力求三者利益达到一种平衡(这样对客户直说有时很容易让客人觉得我们坦诚，因为他们最惧怕是一些不诚恳的人)，让你的客户加深对你的信任度，为自己下一步的跟进工作铺平路子。而且这样贴心的话，要记住常在客户面前找合适的机会，一而再，再而三的说，加深他对你的感知度。让他喜欢上你。那你也就快将成功了。当然，我说得是你必须真得发自内心的诚意对待你的客户，尽可能设身处地帮他想。别忘了，假的永远装不成真的，永远别把你的客人当傻瓜，要不然你就将铸成大错。(很简单，他们能做老板，能有位子，一定有其过人之处)，我们与他们至始至终，永远是平等互利的，因为我们是真得来帮他做生意的，帮他赚钱来了。

心得五：知彼解己-----先理解客户，再让客户来理解我们

在进行完与客户和第一次亲密接触后，我们一定会碰到许多客人因不理解，误解产生诸多问题而将我们拒之门外的事情。也会因一些老客户用了我们的服务后，因很多主客观的原因，不愿同我们继续合作下去。当遇到这样的一些障碍时，我们不能先去抱怨客户，他不够理解我们。事实上我们是有可能挽回这些客户的，虽然达不到百分之百的成功率，但我们经过一些方式的努力后，事实证明我们将大多数的客户，争取回来了。如何先理解客户呢?那我们必须先要进行区分对待，对于新接触而抗拒的客人来说，关键在于别太在意他说什么，甚至可以认为他们这只是一托辞罢了(别忘了，客户他的思想也会随时在变的，永远没有一成不变的客户)。我们只需记

得持续不定期的将我们公司最好的事物，分阶段通过e-mail□
贺年卡，传真，电话等沟通方式告诉他，是行之有效的办法(当然这份工作，你除了自己做一部分外，你也可以通过你的助手或其他部门的同事要求协助，这样你的精力就可以分担出来)。而你的这批客户，有一天你在打电话给他们时，你会很惊奇的.发现客人的态度来了个大转变，哦，机会来了!

心得六：博取众长-，汲取众力-----集思广义，人多点子多

我相信一点，一个人的能力总是有限的。在近两年的销售工作中，我发现一个很有感触的事。就是我的很多签约的合同，之所以能成，很多时候是因为我接纳了上司，同事的意见和点子，灵活的应用。当有时的确需要上司和同事的帮助的时候，我会借助他们的力量，合力去完成一笔生意。认知自己的限制，珍视人的差异性，互补不足，并懂得感谢帮助你的同事，互相交流各自所拥有的丰富经验优为重要。

心得七：不断更新，不断超越———不断成长，蓄势待发

锯用久了会变钝，只有重新磨后，才会锋利再现。我们做为一个销售人员，如果不懂得随时提升自己，有一天我们也将从旧日所谓的辉煌中跌入低谷。对于我们来说及时的汲取新知识原素相当重要，除了书本外，我认为在工作中，用心去学是相当重要的，我们能从客户那儿学来丰富的产品，外贸知识(我习惯到客人那边后，不管他有没有可能近期成为我们的客户，我都会花点时间，与他交谈。从而学到点他们行业的知识，下次我可以用在与他相类似的客户身上，日积月累，我们也会成为各行各业的行家)那时谈此类客户，我们多了一样至胜的利器。我们也可以从同行那边学到知识，那样才能知彼知己，百战不殆，在竞争中，让自己处在一个有利的位置。我们要不断的超越自己，紧记一句话，不要与你的同事去比较长短，那样只会令你利欲熏心，而让自己精力涣散。与自己比赛吧，你在不断超越自己的同时，很可能你已经超

越他人，而你是没在任何恶性压力下，轻松达到一个顶峰。

希望我的这七点心得体会，能给大家带来些实质性的帮助，也期望能有机会分享到你们的经验！

个人成长报告心理咨询师篇九

我出生于上世纪70年代末，辽东半岛一座美丽的海滨城市，是共和国改革开放全过程的见证人，同时也是第一代的独生子女。我成长于工人家庭，稳定和睦的家庭，较为优良的物质条件，使我拥有一个幸福的童年。由于是独子，也是长孙，所以我成长的每一步都倾注了父母以至长辈几乎全部的心血，成长之路可谓一帆风顺，受到了良好的家庭、学校教育，并于千军万马之中得以幸运地踏过了“高考”这座独木桥，争取到了每省仅五个的录取名额中的一个，幸而又幸的成为了一名大学生，并以较为满意的成绩完成了五年的*校生涯，成长了为一名光荣的。

回首我的成长之路，如果非要分出所谓高峰和低谷的话，我想就应是我的初中时期，这也是我真正清楚的意识到自己已然成人的阶段。我的初中就读于一所当时以盛产不良少年闻名的中学，所谓近朱者赤，近墨者黑，我在入学之初也未得幸免，结伙、打架、翘课、早恋等等此刻看来十足可笑的举动都曾现于我的身上，直到与当时的音乐老师的一次偶然的长谈，改变了我的生活。让我初次有了长大成人的意识，也认清了自己人生的正途。至此，我才以学业作为自己的倾力所在，并于短于一年的时间里努力学习，以全班首位的成绩，进入了一所省属的重点高中，这也是我人生凭己之力，战胜自己获得的第一次成功。

我是一个典型b型性格的人，有着b型性格的人的大部分特点，所以我在大部分的时间里性情比较平和。我认为人生便是不断发现自我，战胜自我，完善自我的过程，在我看来期间的过程要重于结果。于是我拥有了：忠诚、善良、内省、宽容、

自制五个在我看来比较好的品质，我心目中的英雄是周恩来和鲁迅，周总理的智慧、气度，鲁迅先生的坚韧、执著，都是我所敬仰的品质，尤其是鲁迅先生那张立于众人之中的照片令在我每一次看后都热血沸腾。使自己成为这样的人是我人生的奋斗目标，尽管我未必能有和他们一样辉煌的人生足迹，但我自信能拥有和他们一样的闪亮人格。同时，以自我为中心的思维模式越发地让我警觉这与我独生子女的成长背景密不可分，也是身边的同事朋友给我最多提醒的方面，我是第一代的独生子女，也是第一批由正统渠道进入社会的独生子女，我承认在我们这一代人身上确有着许多诸如自我中心、自私等等的缺点，但我也坚信我们这一代人也有着前代所没有的自立、自主，我18岁考学离开父母和家庭，投入到、社会中去，五年的生涯，我养成了凡事靠自己，凡事争第一的个性，我不会过多的被别人的评价所牵绊，认准的目标从来就不会轻易的动摇，我想这样的个性也是同样是作为独生子女的背景所带给我的。

当然，不可否认自我中心的思维方式是我的一大不足，这和人际沟通潜力、学历、业务水平、艺术修养同是我目前最需加强与改善的五个方面。

作为一名以生命科学为专业的医务工作者，我是一名唯物主义者，五年的正统临床医学教育，让我有了一个科学的、客观的、唯物主义的生命观，和一套严谨的诊疗逻辑。而作为一名，让我在坚定以上信仰的同时，也以一名标准在道德、信念等方面严格要求自己。这让我对生活有着健康而用心的看法。我坚信人人生来平等。我的待人之道可概括为四个词：善意、宽容、强硬、简单明了。“外冷内热”是好朋友也是女友给我的评价。

在我看来的成熟便是应对失败、挫折仍能持续平和的心态与不屈的斗志，尽管社会赋予了成功成熟太多其它的解释，但我始终相信真正的英雄并不是那些峰尖浪头上的所谓成功人士，我崇拜那些能在逆境之中抬得起头来人，只有这样的人

才是不可战胜的。

如果要用三个词来概括我的特点，我想是：宽容、内省、自制。

作为一名心理咨询师，医学专业的背景使我在工作中受益匪浅，不仅仅让我有了一套科学严谨的诊疗逻辑，也让我更加明了医者所应具有的道德与情操，所谓“救死扶伤”的真谛与“一切为了病家之福祉”的深意。我的性格中偏平和与内省的成分较多，这令我更加善于在咨询过程中与求助者建立友善的咨访关系，更快地打开求助者的心扉，更准确的把握求助者情感过程中细小变化。这些都是我向一名出色的心理咨询师发展的有利条件，让我更能把握某些问题解决的关键点。说到心理问题，每个人都会有一点，只是或多或少。在从事心理咨询师这项工作的过程中，来自求助者的超多负面情绪，来自自身的种种压力，有时也会让人较难承受，但作为一名心理咨询师，我能较清醒地认识到问题来源及解决的最好途径。我有许多的业余爱好，比如音乐和游泳，这都是我宣泄排解不良情绪的良好途径，而较好的自制力，也让我在处理自身的心理问题时，更加的冷静和理智，另外我很喜欢阅读爱伦坡的悬疑小说，这让我在消遣情绪的同时，能够对自身有一个更加深刻的剖析。有时我觉得探索求助者的问题根源，有些类似悬疑小说的推理过程，曲径通幽而充满乐趣。我最常出现的反移情问题是对某些道德方面越界的求助者的反感，但是职业道德和行业规范要求。

我对以一切的求助者一视同仁，我寄期望于在解决他们心理问题地同时，能够唤起他们的良知，让他们的生活回归到正常的轨迹上来。我的同事以“谨慎、细致、职责心强”来评价我的工作。而我也更倾向于接待那些拥有高学历、良好修养的求助者，因为他们对于我来讲能更好的沟通，也能给予我更好的配合。每一位经过我的协助走出心理阴影的求助者的笑容，是对我从事工作的最好肯定，也是我本人的极大快乐。

在真正成为了一名合格的心理咨询师之前，我认为首先需要做的准备是掌握与之相匹配的技能，其次是咨询师自身务必构筑一道坚强的心理防线，以抵御工作过程中，由求助者那里倾泄的超多负面情绪，再次便是严格遵守诸如保密原则等相关的法律法规，以及相关的职业道德，这些都是我所以为的成为一名心理咨询师的基础。

说到我的奋斗目标，那就是能够用我的力量来帮忙求助者走出心灵的困境，重新找到自我，在剖析辅导他人内心世界的同时也让我自己的内心世界更趋完善。这也和我从事这项职业利人利己、服务、贡献社会的初衷相吻合。

身为一名心理工作者，我深知肩负着上级领导、同事殷殷期望与关怀，更感职责之重大。我的性格特质、医学背景、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，我也期盼我的同事能不吝给予我真诚的指教，能让我更能胜任这项崇高的工作，心理健康工作的路任重道远，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，为心理健康事业保驾护航。

(x年-20xx年，20岁至30岁)

完美愿望：事业有成，家庭幸福

方向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入著名外资企业，成为高层管理者。

已进行状况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要主角。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走向国门。

2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，务必要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员带给了很多机会。

1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto后商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

2、企业分析：

×公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司x年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间

有限。但总体而言，作为第一份工作能够接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生生涯目标。

1. 个人分析：

(1) 自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通潜力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调潜力；有很强的学习愿望和潜力。

(2) 测评结果(略)

2. 主角推荐：

父亲：“要不断学习，潜力要强”“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一齐居住生活。”母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作潜力”，“适合做白领”。

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

1.20xx-20xx年：

成果目标；透过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标：外企企业商务助理

潜力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，

透过实习具有必须的实践经验;接触了解涉外商务活动;英语应用潜力具备权威资格认证;有必须的科研潜力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元;商务助理年薪5万

2.20xx年-20xx年：

学历目标：透过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

潜力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位;熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3.20xx年-20xx年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

潜力目标：科研潜力突出，在国外权威刊物发表论文;构成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队潜力;与公司决策层有直接流畅的沟通;具备应付突发事件的心理素质和潜力;有广泛的社交范围，在业界有必须的知名度。

经济目标：年薪25万

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，潜力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(个性是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是能够理解的。在28岁之前必须要有自己的家庭。

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验；

2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新潜力；

3、快速适应潜力欠缺；

4、身体适应潜力有差距。

5、社交圈太窄。

1. 教育培训方法

(1)充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间□20xx年7月以前。

(2)充分利用公司给员工带给的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3)攻读管理学博士学位。时间：五年以内

2. 讨论交流方法

(1)在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选取和其中某些人经常进行交流。

(2)在工作中用心与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多

的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每一天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能此刻就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，之后想当外企白领，此刻想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就能够从中学到一辈子受益的美德和优点。