

# 最新个人成长心理报告(大全5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么报告应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 个人成长心理报告篇一

个人心理成长报告

我的七彩人生

系别： 计算机科学与技术学院

专业： 软件net

班级：

姓名

学号：

我的七彩人生

姓名： 班级： 指导老师： 成绩：

[摘要]我们每个人从婴儿、少年到青年，我们一步步地走过，伴随着时间的流逝，也伴随着我们身体和心灵的变化。在我们的成长过程中，我们曾经遭遇过、思考过、克服过许多问题；有时候我们独立应对，也有时候是需要借助他人的力量，但很少有人全面的反思过，也很少有人给我们系统的讲解过。我们从幼儿园起开始上学，历经十来年的求学生涯，是希望我们的成长在老师和家长的指引下沿着健康的轨道继续前行。

在这十几年的求学生涯中，我们每个人都学会了与人交流并处理一些人际关系，同时也铸就了我们每个人的性格和一些优秀的品质。

[关键词]勤奋；善良；勇敢；宽容；乐观；

## 1、我的心路历程

我的父母都是一名普普通通的农民，他们没有显赫的家族背景，也没有体面的工作，所想要的一切都是依靠自己的双手去挣取得。我的爸爸是一名高中生，那时他非常有理想，有抱负。他那时学习非常的好，因为考试没有发挥好与大学有了失臂之交，后来因为家里穷又因为是家里的老大，便因此退学了。而妈妈家里条件也不好，他是家里的大姐，因家庭贫困而没有去上过学。但是我的爸爸妈妈都是非常有长远目光的人，他们没有因为家里的条件不好，而埋三怨四，反而因为这更加鼓舞了他们。他们这样的努力也是为了以后给我还有我的哥哥姐姐营造一个好的环境。他们也希望我们完成他们的心愿。我呢，也算不负众望完成了我爸爸的心愿。虽然我没有考上理想的大学，但是这个学校也不错。既来之则安之，我相信无论在哪里都有我施展才华的舞台。从小到大，我看过听过好多的事，也让我明白了如何来建立自己的人生舞台。我相信我一定会成功的。

## 2、我的个性我知道

我是个天蝎座的人，向往人与人之间的美好情谊，有时也会受到感情上的约束。当有人向我提意见时，我会更加的信赖他，如果不信任他，我将不会得到他的帮助。我对人非常的友好，但是当有人做出不对之事时，我会不计后果的与他不休。因为我觉得没有什么比人与人之间的感情更重要。在人际关系上，我不怕吃亏，因为我感觉人与人之间相互敬让可以使我们之间的感情更加美好，所以我认为吃亏是福。在我的生活里，我有时会异想天开，有时却疑心重重。我的性格十分的

耿直坦率，也许会在有些事上得罪不少人，但是我却没有害人之心。

了解我的人说认识我真是一大幸事，不了解我的人说我是有点古怪。同时我也是个有理想有抱负的大学生。我认为既然我选择了上学这条路，我一定会把它做下去，我的同学有的在初中时就不上学了，开始自己的人生之路。他们靠自己年轻有力去挣那些体力活来生活，而我现在还在靠父母给我钱来生活，两者差距甚大。倘若我一直没有什么理想、，没有抱负。等我上完大学将会和他们差不多，我这是白白浪费了几年的美好时光。所以既然我选择走学习这条路我一定会走出我的精彩人生。我不会服输，我会尽我最大的努力去争取，我不会让留给我的机会白白流失。我有强烈的使命感和责任感。我对我的未来非常的有信心。我相信我一定创造我的精彩人生的。

### 3、我的人脉我来建

在我的求学生涯中，我和其他人不一样。可以说我的求学生涯是非常艰辛的。为什么这么说了，当然有他的原因了。我是我家里最小的，我家人对我的希望是非常大的。我从小就被即以厚望。我从小学六年级就开始上私立学校。我们县最好的学校，收费也是非常的高。等我上初中时，我以班里前十名的成绩考入了我们学校的初中部，也就是现在的科达初中。我在学校表现的不错，又因为我家离学校非常的近，别人有什么事都去叫我。记得在我上初二那一年。我们班的王强要去打张月顺。当时王强也叫了我，另外他又喊了其他人。在第二节下课的时候我们拉着张月顺一起去了男生厕所。在厕所里面已经有十来个人在等着我们了。进了厕所之后，王强二话没说就开始打张月顺。张月顺就站在那里被打着，王强打过之后就说：“来，兄弟们，一起来打他。”我看见别人一个一脚一个一耳光的打在张月顺的身上，我就感觉他有点可怜，就在旁边看着没有去打他。别人打完之后王强问我：为什么没有去打他啊？”我说：“不打了，看他蛮可怜

的。”之后就没什么走了。在这件事中我受益非常的大，我认为：作为大丈夫能伸能屈是好，但是也不能让别人来践踏我们的尊严。那时的我们缺乏一些指引，正是我们磨练自己的关键时刻。要是当时挨打的人是我，我会抱着宁为玉碎不为瓦全的决心，不会让来打我的人有好果子吃。因为那时的我们都开始爱面子了，谁也不想被其他同学瞧不起。所以会做一些不理智的做法。其实最好的方法是告诉老师，让老师来帮我们解决问题。这次的事情对我来说有着不小的影响，他是我明白了在遇到事情的时候我们应该如何去面对？而不是死要面子活受罪，当一个问题来临时，我们应该选择最好的解决方法，而不是任由自己的胡乱作为。在以后日子里，我当时和那些学习的不好的又是吸烟又是翻墙上网，中间被学校抓住好几次，给家里带来了很大麻烦。

了，我在上高二的时候，由于饮食不规律，久而久之得了急性阑尾炎。身体非常虚弱，我随后就去医院做手术了。做完手术我爸爸因为担心我的学习，在一星期后送我回学校了，那时的我身体还没有全好。我干什么都还不利索，只能靠其他同学的帮忙。我们寝室的那帮好兄弟对我真是无微不至，还有一个比我大一届的学长。我和他因为很有缘，觉得他就像我的哥哥一样，所以和他建立了很深厚的友情。他那时上高三，因为他是艺术生，所以他的课余时间非常的多，因为他怕我营养跟不上去，所以他每天晚上都逃课出来给我做一顿营养餐。每天给我送水果，让我尽量快点恢复。他所花的钱都他自己的生活费。这样兄弟你去哪里找？我这人不喜欢占别人的便宜，但是他却比我更加倔，什么都不要。还说我这么做是不把他当兄弟。从我生病的这几个月里，让我懂得了如何来交自己一生的朋友。我也懂得了以后该如何去和人交往。每个人都有困难的时候，我们应该借助自己的双手帮助那些需要帮助的人，也许我们的帮助微不足道，但是那却代表着我们的心。从这些事中，把我的人生观，价值观都改变了。我学会了该如何与人相处，如何去帮助那些需要帮助的人。我也懂得了如何去建立自己的人脉。我们中国有句古话：滴水之恩当涌泉相报。我们不应该拿别人的事当作旁观

者来看。应该换个角度来想想。只有这样我们的人生才会充满精彩。

我现在已经是大二的学生了，我们也开始走自己的人生之路了。我相信在这个舞台上，我会非常的出色。我们专业虽然不是很热门，但总的来说还是不错的。我相信我的人生会非常的精彩。

2013年11月1日

## 个人成长心理报告篇二

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。

能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作；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了认识了自己吧！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。

## 个人成长心理报告篇三

### （一）、人口学资料

柳x□男，15岁，汉族，系我校初三学生，个头不高，身体胖瘦适中。父亲为乡下学区副校长，母亲为县医院护士。

### （二）、个人成长史

求助者系家中长子，母亲体健，足月顺产、孕育期间未服任何药物、也未有任何不良反应，婴儿时期，一切正常，一岁左右、父母离异，父亲忙于教育工作而疏于照料，求助者由爷爷奶奶抚养照顾，爷爷和奶奶对其娇惯溺爱，从小意志脆弱、性格内向，自尊心极强，3岁时，父亲把求助者接到所在单位念书，那时，父亲升任副校长，业务繁忙，并且染有赌博不良嗜好，对其要求甚为严格，但很少与其沟通交流，小学阶段学习优异，深得师生夸奖，但胆小怕事，与学生交往很少，10岁那年，父亲续弦，继母除生育一妹之外，又带来一妹，继母对其百般呵护，但求助者仍旧感觉不到温暖，两年前，求助者离开乡下父母考取县城这所初中寄宿制学校，经过一段时间的适应，求助者喜欢上了这所环境怡人、书香浓郁的美丽校园，学习劲头有增无减，成绩处于班上中上游，性格比以前稍微开朗些，结交了一些要好。但做事仍显自信心不足。

### （三）、精神状态

求助者穿着干净整洁，说话思维清晰、完整，说话过程中流露出紧张焦虑情绪。

### （四）、身体状态

求助者自幼身体健康，家族中无精神遗传史，家人身体健康，最近失眠多梦，委屈烦躁、焦虑，情绪低落。

### （五）、社会功能

惧怕数学老师批评、害怕与数学老师交流，数学课注意力无法集中，数学成绩有所下降。

### （六）、心理测验结果

scl-90:总分为170，其中焦虑为3分、抑郁为2分、个人关系

为2分。其他因子均低于2分。

主诉：最近一个月以来，求助者心神不宁、委屈郁闷、紧张焦虑睡眠不佳，数学课上，注意力无法集中、心情难以平静，学习效率下降。

个人陈述：一个月前，在一次数学测试中，正当求助者伏案疾书认真答卷时，“嗖”一声一个圆纸球不偏不倚落在求助者桌上，原来前桌想试图与求助者侧面的好友核对试卷答案。恰巧数学老师巡视考场走过，误以为求助者作弊，进行一番严肃批评，求助者百般解释，数学老师认为证据赫然在目，求助者想是对其掩盖粉饰，一气之下，撕碎试卷，将其推搡出教室，求助者当时觉得颜面扫地、委屈之极，尽管数学老师明白真相后，对其进行赔礼道歉。此后一个月以来，求助者对数学老师变得非常敏感，心情闷闷不乐、紧张焦虑，晚上失眠，惧怕受到数学老师批评指责，不敢与数学老师接触交往，数学课上常胡思乱想、思想开小差，注意力难以集中，心情无法平静，不敢正视老师，以前兴趣浓厚的数学现在变得肃然无味，数学成绩开始有所下滑，尽管知道这是一种不好的预兆，努力试图控制自己的情绪，但效果不佳，父母领其到县医院做全身检查，无器质性病变。想通过这次心理咨询来改变这种不良的情绪状态。

咨询师观察到情况：

求助者面带倦容、身穿蓝色校服、思维清晰完整、说话语调低沉、情绪低落，缺乏自信。家族无精神病史，父母身体均健康。求助者自出生以来，未受到任何严重伤害，身体健康、智力正常。无躯体疾病，无泛化。

班主任反映：该生性格内向，争强好胜，数学测试被科任老师冤枉严肃处理，情绪低落，委屈郁闷，躯体疲倦。

（一）、心理诊断：一般心理问题。

## （二）、诊断依据：

- 1、求助者目前心理与行为问题是由于数学老师错误处理引起其冲突有现实意义。
- 2、不良情绪持续时间短，一个多月。
- 3、不良情绪反应强度不太强烈，控制在理智的范围内，尚未泛化，思维合乎逻辑，人格也无明显异常。
- 4、社会功能受到一定影响但不严重，经检查无器质性病变。

据此，初步诊断为一般心理问题。

## （三）、鉴别诊断：

- 1、与精神病相鉴别：根据其临床资料的收集和整理，综合其相关因素，家庭中无精神病史，本人能正确描述自己遇到痛苦的切身感受，其痛苦的情绪发生原因明确，自知力完全恢复，主动求助，没有表现出幻觉、妄想等精神病的症状，根据精神活动正常与异常的三原则判断，求助者的心理活动在形式和内容上与客观环境保持一致，符合统一性原则，各种心理过程之间协调一致，其个性相对稳定，故其此时心理活动在正常范围，可排除求助者是精神病。
- 2、与严重心理问题相鉴别：求助者目前心理与行为问题是由于数学老师误解处理所引起的，其冲突有现实意义，并因此体验到不良情绪，持续时间1个多月，不良情绪反应强度不太强烈，只局限在数学课范围内，尚未泛化，社会交往有一定影响但不严重，经检查无器质性病变，符合心理问题的诊断。
- 3、与焦虑性神经症相鉴别：焦虑症是以广泛性焦虑或发作性恐怖状态为主要临床相的神经症，有持久的痛苦不能解决，内容充分泛化，对社会功能造成严重影响，反应与初始事件

不相关，该求助者也是以紧张焦虑为主要症状，是以数学老师误解处理而引起，有具体的对象和固定的内容，没有严重影响社会功能，紧张焦虑情绪时间短，持续一个多月，症状没有泛化，故可排除焦虑性神经症。

#### （四）、病因分析

1、生理原因：男，15岁，正值青春逆反期，教师的错误处理挫伤了该生的自尊心，进而导致自卑、焦虑情结。

1、社会原因：

（1）家庭教育原因：单亲家庭缺乏母爱，安全感缺失。

（2）负性生活事件的影响：数学老师误解蒙受阴影。

（3）人际关系紧张：从小自卑，不善交际。

（4）社会支持系统不良：缺乏沟通交流。

2、心理原因：

（1）存在认知错误：对数学老师的要求过于完美。

（2）情绪方面的原因：情绪的困扰不能自己解。

（3）缺乏情绪调节方法。

（4）个性内向，无法正视挫折。

根据以上评估与诊断，与求助者协商后制定如下咨询目标：

（一）、近期目标（具体目标）：

调整认知、改变错误的认知观念，树立自信心，缓解紧张焦

虑。

## （二）、远期目标（终极目标）：

教会求助者能够自我心理调控，完善人格，构建合理认知模式，促进心理健康发展。

### （一）、适用原理与方法

根据本例的实际，采用认知疗法和系统脱敏疗法。

1、系统脱敏法原理：让一个原可引起焦虑的刺激，通过现实重复和想象，同时让求助者以全身放松予以对抗，从而使这一刺激逐渐失去引起焦虑的作用。因为肌肉松弛具有对抗焦虑的作用，利用了交互抑制的机制。该求助者的心理问题主要是情绪方面的焦虑、抑郁、紧张，伴有睡眠障碍等躯体症状。选择系统脱敏法，可使求助者用放松取代焦虑。

2、认知疗法原理：人的情绪和行为变化与他对现实世界事物的认识、态度和看法有关，对同一事物的认识不同，其引发的情绪和行为变化也不同。因此，通过改变对现实事物的认识、态度和看法，就可以改变不良的情绪和行为，以此学会正确地面对生活中的其他问题，进一步促进身心的全面健康发展。该求助者的紧张焦虑情绪是由其错误的认知引起的，治疗的着眼点是探寻并纠正导出行为和情绪的观念的认知过程。

## （二）、明确双方的责任，权利和义务。

### 1、求助者的责任、权利和义务：

责任：

（1）向咨询师提供与心理问题有关的真实资料；

- (2) 积极主动地与咨询师一起探索解决问题的方法；
- (3) 完成双方商定的作业。

权利：

- (1) 有权利了解咨询师的受训背景和执业资格；
- (2) 有权利了解咨询师的具体方法，过程和原理；
- (3) 有权利选择或更换合适的咨询师；
- (4) 对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权。

义务：

- (1) 遵守咨询机构的相关规定；
- (2) 遵守和执行商定好的咨询方案方面的内容；
- (3) 尊重咨询师、遵守预约时间，如有特殊情况提前告知咨询师。

## 2、咨询师的责任、权利和义务：

责任：

- (1) 遵守职业道德，遵守国家有关的法律法规；
- (2) 帮助求助者解决心理问题；
- (3) 严格遵守保密原则，并说明保密例外。

权利：

- (1) 有权利了解与求助者心理问题有关的个人资料；
- (2) 有权利选择合适的求助者；
- (3) 本着对求助者负责的态度，有权利提出转介本或中止咨询。

义务：

- (1) 向求助者介绍自己的受训背景，出示营业执照和执业资格等相关证件；
- (2) 遵守咨询机构的有关规定；
- (3) 遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；
- (4) 尊重求助者，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知求助者。

### 3、咨询时间与收费

咨询时间：每周1次，每次60分钟。

心理咨询费用：学校免费

(一) 咨询阶段分为：

- 1、评估诊断与咨询关系的建立阶段（第1次）
- 2、心理咨询阶段（第2-3次）
- 3、结束与巩固阶段（第4次）

(二) 具体咨询过程

## 第一次咨询□20xx-4-6

### 1、目的：

- (1) 了解基本情况。
- (2) 建立良好咨询关系。
- (3) 探寻改变意愿。
- (4) 进行咨询分析。
- (5) 确定急需解决的问题。

### 2、方法：

摄入性会谈心理测验法放松训练

### 3、过程：

(1) 填写咨询登记表、运用热情、尊重、共情、积极关注等态度技巧与求助者接触，了解求助者主要问题，建立咨询关系，介绍咨询中有关事项与规则。

(2) 做scl-90自评量表，并了解其成长过程。

(3) 根据反馈测验结果，双方共同确定咨询目标，缓解紧张焦虑情绪，纠正对数学老师过于追求完美的不合理认知。

(4) 介绍系统脱敏法的原理，教会放松训练。

(5) 布置家庭作业：

思考一下自己对数学老师的想法和行为并作出回答。

## 第二次咨询□20xx-4-13

### 1、目的：

- (1)加强咨询关系。
- (2)实施系统脱敏练习。
- (3)确定问题：提问及自我审查技术
- (4)检验表层错误观念。

### 2、方法：谈话法系统脱敏法认知疗法

### 3、过程：

(1) 检查作业完成情况，求助者掌握了放松训练，反馈了对数学老师的想法和行为。

(2) 与求助者一起建立焦虑等级，按照0—100分从低到高排列。

怕被数学老师批评为100分，怕参加数学科考试为80分，怕与数学老师接触交往为60分，怕上数学课40分，怕正面注视数学老师20分。

(3) 分级脱敏练习：让求助者想象引起焦虑的事件或情境，当感到紧张时，停下做放松训练，直至不再感到焦虑。

(4) 向求助者介绍认知行为疗法的原理，征求其同意。

(5) 通过提问和自我审查技术使求助者意识到数学老师犯错就糟蹋透顶的认知造成紧张焦虑情绪。

(6) 采用认知疗法帮助求助者认识症状的产生发展过程，使

求助者识别不合理的认知和观念。

求助者不合理的认知观念有：数学老师为人师表不能犯低级错误、受到数学老师的误解处理就糟蹋透顶。

#### (6) 布置作业：

建议多与数学老师接触交往，并运用掌握的系统脱敏法来减低紧张焦虑情绪。

针对数学老师的误解处理，重新进行理性思考，自己的认知观念和行为是否合理，说出合理的想法。

### 第三次咨询□20xx-4-20

#### 1、目的：

(1)分析求助者心理问题产生的深层原因：核心错误观念。

(2)提高自我情绪和行为的调控能力。

#### 2、方法：谈话法、认知疗法

#### 3、过程

(1) 反馈家庭作业：通过系统脱敏疗法，求助者对数学老师的紧张焦虑情绪有所缓解，对数学老师过于完美的追求，使他对数学老师误解处理难以释怀，以致酿成心理问题。

(2) 继续运用认知行为疗法进行治疗，帮助求助者认识他的错误观念：“身为人师，堪为师表，数学老师不能错误处理学生”运用灾变祛除技术帮助求助者认识到：“人非圣贤，孰能无惑？”数学老师当然也不例外，数学老师犯一次错误，不能全盘否定数学老师。求助者对数学老师的误解处理缺乏

辩证看待，不能很好进行自我调节，从而产生紧张焦虑情绪。

### (3) 布置家庭作业：

继续坚持自我放松训练，在和数学老师接触交往中，消除紧张焦虑情绪。

领悟此次咨询对自己认知转变的启示，并分析这种观念转变对改变情绪的作用。

## 第四次咨询□20xx-4-27

### 1、目的

(1) 巩固咨询效果；

(2) 心理测验；

(3) 结束咨询。

(4) 树立积极的自我意识。

### 2、方法：心理测验

### 3、过程：

(1) 反馈家庭作业，掌握了系统脱敏法，运用放松训练使自己的紧张焦虑症有所缓解，情绪较为稳定。

(2) 改变对数学老师过于完美的看法和观点，增强了自我调控能力，树立科学的人生理念。

(3) 心理测验结果□scl—90各项指标均在正常范围。

(4) 结束咨询。

### （一）、求助者本人和他人评价：

1、求助者情绪明显好转，自述：“心里平静了许多，晚上睡眠质量提高了，对数学老师不在厌恶反感了，学习数学课的兴趣也浓厚了，对未来又充满了希望”。

2、班主任反映：“求助者情绪平稳，能够心平气和与数学老师接触交往了”。

### （二）、咨询师评估：

目前求助者情绪状态稳定，精神面貌大为改观，紧张焦虑情绪得到控制，一切都恢复正常了。

### （三）、心理测验评估：

scl-90量表总分85，焦虑为，1.4分、抑郁为1.2分、个人关系为1.6分，其他因子均小于2。

通过测验的前后对比，求助者的多项指标均已恢复正常，说明求助者心理问题已经基本得到了解决。

通过以上评估，说明本案例咨询效果显著，结束咨询，咨询关系终结。

## 个人成长心理报告篇四

序言：时间像一条奔流的大河，携裹着沙子一样渺小的`众生匆匆远去，一点回旋的余地都不给人留下，只留下无数人在岸边慨叹，逝者如斯夫，不舍昼夜。弹指之间，在时光的洪荒里已经沉浮了二十余载。正文：奋斗的高中，努力着，考上自己梦寐以求的大学，时间匆匆，大一已经过去，大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。

## 个人成长心理报告篇五

一项针对在校大学生的调查显示，17%的大学生存在心理问题。交际困难、学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷成为困扰大学生的四大心理问题。

这项调查结果是6月25日发布的，调查由福州博智市场研究有限公司完成，共访问了福建师范大学、福州大学、福建金融职业技术学院、福建医科大学、福建工程学院、福建农林大

学等6所大中专院校的1200名大学生。

调查显示，约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

一个多月来，我在公司部门领导和同事们热心帮助及关爱下取得了一定的进步，综合看来，我觉得自己还有以下的不足之处：

除交际困难外，学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷等也是困扰大学生的重要问题。

约有30%的大学生感觉压力很大。他们的压力部分来自于所学专业并非所爱，这使得他们长期处于内在冲突与痛苦之中。另外，课程负担过重、学习方法有问题、各种大小不断的考试、严峻的就业形势等，都会给他们带来压力。

即将毕业的小张，已经参加了4场招聘会，都没有找到合适的职位，心情极度沮丧。“我今年要从医大毕业，却没有办法进入好医院工作，我甚至不敢想明天会是什么样子。我不是盲人，但却是择业时的盲人。”

还有近35%的大学生存在情感困惑，由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。“在大二时，我的前女友突然提出要和我分手。”一名姓黄的学生说，“我始终无法忘记那名女生，至今觉得无法解脱。”

此次宣传活动我们在准备宣传材料期间进行了多方面的调查研究，利用网络、书刊等方式查阅各种环保知识宣传资料。现将我此次环保知识宣传社会实践活动的总结及心得体会(针对“白色污染”)进行分析。

攀比心理的形成不可避免。我们应该如何面对呢？首先，我们应树立适应时代潮流的、正确的、科学的价值观，逐渐确立正确的人生准则，给自己理性的定位。大学生的确需要竞争意识，但并不是所有的事物我们都需要争，生活上次于别人，并不可耻，没有必要抬不起头来。

调查发现，14%的大学生出现抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的人存在敌对情绪。而且，学生心理问题分阶段各不相同，一年级大学生集中表现为新生活适应问题，兼有学习问题、专业问题、人际交往问题；二年级出现的问题依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱；三年级集中在自我表现发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题；四年级则以择业问题为多数，兼有恋爱问题、未来发展和能力培养问题等。而和城镇大学生相比，农村大学生的心理问题要更多一些。

过度的。压力使大学生们在情绪上容易失落苦闷。一名接受调查的大二学生说：“我总是有一种难以言状的苦闷和抑郁，感到前途渺茫，对一切都觉得索然无味，老是想哭，但又哭不出来，即使遇到喜事，也毫无喜悦的心情。现在我睡不好，经常做噩梦。”

如今，不少大学都开设了创业指导课，教授创业管理、创业心理等内容，帮助大学生打好创业知识的基础。大学图书馆也提供创业指导方面的书籍，大学生可通过阅读增加对创业市场的认识。

针对本次调查中显示出来的问题，心理测评师、哲学硕士张小平分析说，从个体身心发展的角度看，大学生处于青少年向成年的转变时期，这一阶段中，会出现自豪感与自卑感的矛盾冲突，强烈交往的需要与孤独感的矛盾冲突，理想与现实的矛盾冲突等一系列问题。这些矛盾冲突如果存在过于强烈和持久，在遭遇x种刺激时，就容易出现心理障碍，影响个体的健康发展。

从现实生活来看，大学生们在中学时形成的优势消失，“中心”地位受到威胁，也会使之产生失落感和恐惧感。此外，当代大学生中，独生子女占了很大的比重。独生子女常常带有强烈的自我中心意识，缺乏社会锻炼，心理较为脆弱，也容易引发上述问题。

务实性和功利性是当代中学生的教育价值观的另外两个特点。当代中学学生越来越强烈地追求未来教育输出的经济价值，他们中的很多人从经济的角度去衡量所学课程的价值，继而决定自己在不同课程上的努力程度。

当手中有余钱时最愿意选择的消费项目。吃喝，旅游，穿着打扮占比重最大，30%选择储蓄，5%选择买书，1%选择其他。可见民以食为天，吃喝还是主流。爱美之心人皆有之，大学生们也重视自己的穿着打扮，追求时尚成为部分学生的副业。女生中购买化妆品衣服的比重较大，男生用在交际娱乐方面占比重偏高些。

从性别来看，分别有69.4%的男生，45.2%的女生自己寻找兼职，38.8%的男生，25.5%的女生通过熟人寻找兼职，22.9%的男生，27.5%的女生通过中介机构寻找兼职，还有部分同学通过广告寻找兼职。调查还发现，80%以上的同学认为学校非常有必要成立专门的兼职指导机构，以丰富同学们的课余生活并确保兼职的安全。

又是一年暑假，大学生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步入社会该作何打算。所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。