

心理个人报告(优质9篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

心理个人报告篇一

这学期学了大学生心理健康与自我成长这门课，感觉受益匪浅。的确，从自我认知、与他人互动、融入集体，我对事物的理解提升到了更高的层次。从我自己的角度来看，我在学习中获得了最大的好处。

这个问题困扰了我很久。与其说不知道学什么，不如说不知道选择什么。因为大学要学的东西太多，面对眼花缭乱的课余生活，我们没有时间去重新尝试每一件事，所以要做出选择，那么选择什么就成了最纠结的问题。北京体育大学不同于其他大学，因为是体育学院，所以有很多东西是其他学校没有的。比如我们有棒球俱乐部，足球俱乐部，武术协会等等。好像所有的俱乐部都那么吸引人，所以我曾经纠结过选择哪个俱乐部的问题。但是，结合自己的课程安排比较紧，有自己学习其他东西的时间，我还是选择了社团，尽管我还是不甘心。

还有一点就是书本以外的知识。在这方面，我深有体会。在学生会，不仅认识了朋友，还学到了书本上没有的东西。比如，我觉得生活中处处与人沟通很重要，但要愉快地与人沟通，理解别人的观点，并不容易，这就需要学会用一种协商的口吻去倾听和与人讨论。还有一些礼貌的做法会给别人留下好印象。

怎么学？

学习目标确定后，就剩下努力去完成了。但是如果学习的时候不注意方法，会损失很多时间。听过很多大大小小的讲座，其中有一些学习经验交流会，因为上了大学之后时间比较充裕。我会借鉴一些好的经验。比如学长说要提高学习效率，专心于目前的工作。而英语学习，要多重复，比如单词，单词量是一个逐渐积累的过程，我们最容易出现的问题就是第二天忘记一半的单词，这无疑是一个难点，也是对自信心的巨大打击，于是学长们教会了我们如何背单词，如何反复复习和阅读。这些经历让我在英语学习上走了很多弯路。

的目标。有一个坚定的目标来指导大学生活的标准。但是我们累了，累了，想想自己的目标，就会神清气爽。当我们迷茫的时候，想想自己的目标，那么就会有自信。我觉得我的目标很明确，就是想出国。这样，我就要保证我的成绩有一个好的gpa，每科都得高分。同时，我还得把托福和gre考好，才能上好大学。每当我无法抗拒的时候，我总会想到我的目标，想到达到目标后的喜悦和热泪盈眶的激动，总会重整旗鼓，全身心投入到学习中。我觉得是学习上最大的收获，学会如何学习应该是大学四年最能理解的事情。学习本身不是目的，真正的目的是为了自己的目标不断努力，从失败中总结教训，找到一条完全符合自己的道路来引导和鞭策自己的人生。我觉得我在面对一切困难的时候不会轻易被打败。再想想心理学书上的话：发展始于学习。

一个人的地位和知识再高，需要的是不断的学习。我很喜欢的学者钱钟书先生就是这样的人。知识方面，他可以说是中国第一人。他通晓古今，文学造诣极深，但为人低调。我一生都在学习，从不炫耀自己的知识。七十五岁时，他挣扎在文学的第一线，出版了书籍。钱老一生都在不断学习，直到钱老去世，享年88岁。在新华社播出的新闻稿中：“不朽”文字。这样的文豪爱学习，我们要更加努力。

勤奋好于勤奋，浪费于享乐，行为毁于思考。我会不断鞭策自己的学习和生活。

心理个人报告篇二

校领导十分重视这次活动，按照学校的规定和要求，和学校政教处主任共同关心指导、精心策划组织了这次活动，顺利完成了前期准备工作，以橱窗、展板等形式针对性展示高中生生活、学习等心理健康相关知识，让学生了解更多的心理健康知识信息，能有效地应对此刻，应对未来。

xx月14日午时，我校在篮球场举行了现场心理咨询、测评及心愿墙活动。此系列活动由4个区组成，分别为：心愿墙区、测试区、咨询区、以及心理趣味图片展示区。咨询区由专业的心理辅导教师主持，其余三个区则由受过相关培训的学生主持。活动现场的趣味心理图片区吸引了众多眼球，很多同学认真分析了图片的涵义；更有大批同学纷纷涌到心语墙区写下自我的完美愿望，将自我的真心话传达给自我和朋友，很好的激励自我，表达情感；也有很多同学乐于做心理测评，更好的了解自我的性格和气质类型，为以后的职业生涯规划做好准备。虽然测试的人较多，但同学们仍旧很耐心地等待结果的解释。活动中同学们积极参与，也有教师加入活动互动中。

xx月21日高一和高二年级部分学生的团体心理辅导活动顺利开展，经过此次团体辅导活动，促进彼此的交流沟通和了解，提高学生人际交往的本事，增进同学之间的友谊，构成团结互助，相互关心、友爱的学校氛围。经过自我探索，更好的认识自我、悦纳自我。

xx月28日高三部分学生参加了考前缓解心理压力的团体辅导活动，有效的缓解了他们学习压力，放下思想包袱，简便应对高考。

xx月24日，关于“让心灵沐浴阳光”心理健康手抄报评比活动也已开展完毕，已于月底前评比并交给学校政教处留存备案。可是不足之处就是有些班级上交材料不进取，以后工作中，我们需要注意研究好时间安排。

xx月31日整个活动月开展完毕，对活动中做得比较好的进行了表扬，公示相关获奖情景，对活动中做得还不够好的地方进行了认真的鉴定，收到了良好的效果。

总之，在过去的一学期中，在学校领导的关心和支持下，我校的心理健康教育工作取得了很大的提高。今后我们要继续提高认识，转变观念，异常是广大教师要转变观念，把心理健康教育工作做得更好，真正让每个学生都能在健康、温馨的环境中学习和成长。心理健康教育工作任重而道远，需要每一位教育工作者不懈努力，需要我們不断探索前进、积累经验，力争使我校的心理健康教育工作更有成效。

个人心理健康分析报告六

21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的资料，心理素质不仅仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。柳斌同志在《关于素质教育的再思考》一文谈到素质教育的三要义中，他指出：“素质教育的第二要义，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的潜力。带着什么样的心态来看社会的问题十分重要。”一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。因此，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心

理健康水平也会提高。

首先，心理健康教育与德育工作有着密切的联系。

心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。德育是教育者按照必须社会的要求，有目的，有计划地对学生施加影响，培养学生思想意识和道德品质的活动。二者都是育人，在统一育人活动中各自都能发挥独特的作用，相互借鉴，相互促进。心育对德育有必须影响。心育适当扩充和完善了德育的目标和资料；心育为提高德的有效性带给了新方法、新技术；最重要的还是，心理健康教育有利于更新教育者的教育观和学生观，对整个教育都带来了用心的影响。

其次，心理健康教育能促进学生文化科学素质的提高。

在一项对475名高中毕业班学生的研究证明：学习成绩并不完全取决于智力因素，高成就者(成就较智商预期为高)、普通成就者(成绩与智商预期相当)、低成就者(成就低于智商预期)差别的产生，与性格特征有关。高成就者工作习惯较佳，对学业兴趣较浓，按时完成作业，关心学习成绩，做事认真负责且有计划。低成就者难自律，难自我规范，较冲动放肆，喜好玩乐，贪图近利，与同伴关系欠佳，较不合作，较自私，较不尊重权威与传统，较不合群，在校在家较不快乐，常为己辩护，愤恨他人，对挫折和压力不知所措，较悲观。普通组介上下之间，尚属正常。由此可见，培养用心的情感品质和良好的意志品质和性格特征能促进科学文化素质的提高。

再次，心理健康教育能够促进身体健康和身体素质的发展

心理健康和良好的心理素质寓于健康的身体；身体健康和身体素质的发展也依靠于良好的心理教育。心理学的研究证明，青少年尤其重视自我观念或自我意识，包括对自身形象方面的观察、概念、看法，关注自己外貌美丑、体能强弱、运动

机能优劣等，常将自己的形象与理想中的标准进行比较，或与同辈人进行比较。比较结果，或满意或自卑，倘不能正确对待，也对身体发展带来不良影响。以上所述证明，健康的心理是身体健康的心理条件。透过心理教育，维护心理健康，提高心理素质，是带给这种心理条件的重要措施。

不仅仅如此，良好心理素质对身体素质的发展、体能的充分发挥也具有重要好处。无论是造型美、生气美等身体美的各要素还是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质。这些素质的发展无不需相应的心理条件，如性格外向的人适于力量大、速度快的活动，内向性的人完成目标的动机强，适宜进行精细、准确的任务。同时，身体潜能能透过运动技能的提高得到发挥。运动技能是习得的潜力，表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中。运动技能中包含任知成分，与智慧技能有联系。运动技能是心因性技能。它既不是不随意的、反射性动作，也不是如同摇头那样简单的肌肉反应，他受到内部心理过程的控制。因此，提高动作技能，发挥人的身体潜能，务必依靠于良好的心理素质的发展。

最后，透过心理健康教育提高心理素质是构成审美素质的基础和条件。

如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也是美感素质构成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面、公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。又如对人富有同情心，诚恳，正直，正义，不畏，乐群，对学习、工作勤奋、细心认真、有首创性，不卑不亢，严于律己，自信、谦虚，自尊等，都是性格美的表现。透过心理健康教育培养的优良的心理素质，既是精神美的成分，又是审美素质构成和发展的条件。

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活力的新课题，是实施素质教育的核心。

心理个人报告篇三

(一)我的心理发展史

我1980年10月出生在一个农民教师家庭。祖上种地，父亲是民办教师，后通过考试转正，母亲在家务农。我在家是老大，还有个弟弟。自幼家境贫寒，印象中，父亲一直向我们弟兄俩灌输的思想就是要好好读书，脱离在农村种地的命运。母亲一直教育我们要节省，因为我们是弟兄俩个，家庭负担较重。从小我在父母眼里，就是一个非常听话懂事的孩子。亲戚邻居们都夸我聪明，勤奋，踏实能干，成绩优秀。我也一直认为自己各方面都比较优秀，基本上按照父母的要求生活，成长……初中中考时，我16岁，面临人生第一个重大选择：是继续升学读高中，还是考中专，将来早点就业？当时，我特想读高中，因为我一直就是不服输的性格，别人能做到的事，我也要能做到。我很想读我们当地最好的高中，考上我梦寐以求的大学。至今我还清楚地记得1996年填报志愿的情景：当时我已经填了高中志愿，但是我们副校长把我喊进办公室，让我重新考虑。因为之前我爸爸就已经和校长打过招呼了，让我填报中专。记得那天下午，我课没上，骑车回去问我妈妈。我母亲向我讲了家里的经济状况，让我填师范，如果考上，尽快就业，下面我还有个弟弟也要读书，负担重。我虽然心里很不是滋味，但由于我一直比较听话，是父母眼里的好孩子，最终我还是顺从了父母的意愿。不出所料，我顺利考上了师范，在当时等于拿到铁饭碗。在我们农村人眼里，很是羡慕。可说实话，我并没有觉得很高兴。到了师范，我积极参加自考，希望通过自学，实现自己大学梦想。因为我不甘心，每当我走到天中校园门口时，我还总觉得有点遗憾，没进入高中读书。

当初不应该读中专。一边教书，一边自考拿到了大专文凭。

小学最初几年，工作上感到并不顺心。虽然我起早贪黑，刻苦努力，但是，始终觉得教书不够自如。我音乐，体育，美术，一样不精通。我感到自己教书枯燥乏味。我这时才发现自己一直以来只会读死书，我觉得小学老师要棋琴书画，吹拉弹唱，样样精通。我一度认为自己并不适合教小学。当时我很苦恼，彷徨，甚至怨天尤人。我尽心尽力，三年的小学工作，还是得到了大家认可。后来我又调到中学任教。一进中学，我带了两个班语文，一个班班主任，课务很重。工作上，我处处争强好胜，很想表现自己，结果有的人际关系又没有处理好。繁重的课务负担把我压得喘不过气来，再加上由于自己平时说话比较直，只会教个死书，得罪了中学部分领导。最后，三年初中教学下来，我又被调回原来任教的小学。

重新回到小学教师岗位后，我心里很不是滋味。同事们不理解，社会上的传闻，自己压力很大。我确实有点想不通，工作上，我勤勤恳恳，尽心尽职，教学成绩并不算差。为什么却得不到大家认可呢？自卑的心结从此在我心里埋下了根。我甚至有点自暴自弃，打算放弃教师职业，出去打工。工作上没了激情，人也精神不振。焦虑、困惑、抑郁等等让自己抬不起头来。这时弟弟又读了大学，考了研究生。我更不甘心，我总想证明自己。后来我又利用工作业余时间做生意，但生意并不理想。20xx年，我又迷上了彩票，结果亏了好几万。此时的我众叛亲离。20xx年，我儿子又烫伤，在南京住院二十多天。接连的不顺心，巨大的压力甚至让我想到了死。20xx年我准备离家出走，最终在父母的劝说下，妻子（妻子是中学老师）的感召下，想到自己活泼可爱的儿子，我又回到了温暖的家。父母帮我还了债，妻子也原谅了我。此时我痛定思痛，决定静下心来好好工作，好好生活。通过不断自我充电，加强与同事交流，我在小学工作岗位上还算得心应手。这几年，我和孩子们一同学习，一同进步，工作上得到了领导和同事的一致认可。

(二)、我的奋斗目标

我今年三十岁了，回首往事，经历坎坷，酸甜苦辣遍尝。我对自己总体评价是：勤奋刻苦，正直善良，感恩乐观，有责任心，性格要强还算开朗。我也清醒自己的性格弱点和不足。在情商培养，心理健康方面还需要多学习。人活着就要奋斗，就要追求自我的实现，我要不断学习有益的新知识、接受科学的新鲜事物，不断提高自己的综合素质和文化素养。同时人的一辈子离不开集体和人群，我们做人就要做正直的人，时时坦诚以待，处处与人为善。尊重自己，尊重他人，积极乐观地去面对生活、面对一切。没有问题的时候，我们避免问题，发现问题的时候我们不回避问题。当我们无法改变周围的环境，我们就改变自己的心态。总之，我们要自己生活的快乐，还要能带给别人快乐，这就是我的人生的目标和追求。

二、我要成为心理健康辅导员

(一)成为心理健康辅导员应具备的素质。

1、良好的心理素质

心理健康辅导员在参与心理辅导工作的时候，一定要确保自身具有良好的心理品质。心理健康辅导员首先需要建构好自身积极健康的内心世界，树立起适应时代的、正确的道德观、人生观与世界观。这样心理健康辅导员才能承担起有效辅导来访者，使其心理健康的责任。

2、积极的人格魅力及真诚的爱心：

人格力量是心理健康辅导员能否给辅导对象树立榜样的决定因素，也是心理健康辅导员工作是否具有凝聚力与说服力的首要因素。良好的性格特质是心理健康辅导员在工作中向辅导对象展示并感染辅导对象的人格力量的一个内容，总的说来，应该是活泼热情，大方有礼，谦虚大度等。同时，作为

一个心理健康辅导员还要有爱心，要爱身边的每一个人，因为只有有爱心才会博得对方的信任，有了信任，对方才能接受你的心理辅导，也就是说，对待每一个心理有特殊问题的人，都要想方设法发自内心的帮助他们。

3、基本的心理学知识

加强心理专业知识的学习是心理健康辅导员与辅导对象心理工作的必备条件。心理健康辅导员要注重教育理论的学习，特别是心理学理论的学习。

(二)如何将心理健康知识融合在自己的工作中。

我是一名小学教师，我所面对的对象是小学生，在现今社会大背景下，空巢家庭、留守儿童，单亲家庭，隔代教育等一系列现象的出现，使得小学生心理健康方面也出现了这样那样的问题。加强少年儿童的心理健康教育与保健，防备心理疾病，已成为迫切需要解决的问题。在具体的心理健康辅导方面，我们要做到以下几点：

第一，了解辅导对象的心理特点。心理健康辅导员应对每一个辅导对象的品德，学习，生活，行为习惯性格，兴趣爱好，家庭情况等方面了如指掌，以便日后发现辅导对象产生问题的根源，为以后的具体辅导打下基础。

第二，了解辅导对象常见的心理障碍及特殊群体发展的一般规律。心理健康辅导员不需要像心理咨询专业人员那样掌握丰富的心理学专业知识，但是需要了解辅导对象心理障碍的一般表现及特殊群体的一般规律，以便对辅导对象的相关心理障碍进行敏锐的判断，及时发现问题并及时干预。

第三，掌握一定的心理咨询的原理与沟通技巧。心理健康辅导员应会做一些心理咨询的基础工作，并注意采取适当的工作方法，以取得事半功倍的效果。

(三)我的职业奋斗目标。

加强少年儿童心理健康教育的任务迫在眉睫，作为一名小学教师，我的奋斗目标是——成为一名合格的心理健康辅导员，让自己与时俱进、把握现在、建设未来、与辅导对象共同成长!心理健康辅导员的自我认识和自我成长永无止境。在心理健康辅导员本身成长过程中、在帮助辅导对象自我成长的过程中实现自己的人生价值。

心理健康辅导工作既是一门科学，也是一项艺术。科学的道理不难理解，而将心理健康辅导的技术个性化地应用于每一个督导对象，则是一件困难的事情，需要长期在实践中摸索完善。心理健康辅导工作是一项艰苦卓绝的任务，未来的道路崎岖而漫长。千里之行，始于足下，我必将积极学习、认真对待，努力的自我探索、自我提高、自我完善，力争做好这份十分困难但却意义重大的事业。

心理个人报告篇四

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。个人心理学分析报告怎么写呢?下面是本站小编整理的个人心理学分析报告资料，欢迎阅读。

看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个学土木的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢?未来，掌握在自己手中。由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改

正，这很可能会导致我最终庸碌无为。这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？俗话说，欲行千里，先立其志。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不殆误时机，浪费年华？因此，我首先要把自己今后学习生活目标大致计划一下，以便更能多一份力量鞭策我、激励我在未知多变的人生旅途中稳健前行。

一、自我分析

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人。业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

1、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面；有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观 人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、

理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大三的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

二、自我人格培养 人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本. 因此对于人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了. 人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动；对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑；对待学习、工作和事业，勤奋认真。

第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，

坚韧不拔，积极主动等一系列积极品质。

三、环境分析 1、内部环境因素 优势因素：性格开朗乐观，不怕挫折；具有较好的领导才能，能与他人团结合作；具有很强的自信心与自强心；生活学习能够独立，自理能力强；做事认真积极负责，能很好地完成工作，能吃苦耐劳。。。

弱势因素：不够塌实严谨，比较急躁；惰性思想容易作怪，自我控制能力稍弱，有事粗心大意，对于专业知识了解过少。。。

2、外部环境因素

当今社会是科技经济飞速发展的社会，我国近几年土木工程发展得相当迅速，特别是改革开放以来，随着经济的发展，出现了建设的高潮。各种工业、民用建设迅速发展，出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看，我国正处在工程建设的高潮中，处在有史以来最大规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策，西部经济建设的发展要依靠基本工程的建设，这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才，东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集中，这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说，目前中国的基础建设正在兴起，大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设，在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

四、能力提升

1、现阶段自我要求

最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学

习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是必不可少。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

自己现阶段制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

结束语 自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让自己知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学

生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前时不会忘记回首凝望曾经的岁月。

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。因此，为了使自己始终保持振奋的精神、宁静的心理与饱满的情绪，每个人都应自觉地、主动地去努力创造一种美好的环境氛围，这也是自我心理训练、自我心理调控的重要方面。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境、与任务的适应问题。对专业

的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与我们所处的社会环境分不

开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康我们要：

- 1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

- 2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于我们深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

一、自我成长分析

(一)我的心理发展史

我1980年10月出生在一个农民教师家庭。祖上种地，父亲是民办教师，后通过考试转正，母亲在家务农。我在家是老大，还有个弟弟。自幼家境贫寒，印象中，父亲一直向我们弟兄俩灌输的思想就是要好好读书，脱离在农村种地的命运。母亲一直教育我们要节省，因为我们是弟兄两个，家庭负担较重。从小我在父母眼里，就是一个非常听话懂事的孩子。亲戚邻居们都夸我聪明，勤奋，踏实能干，成绩优秀。我也一直认为自己各方面都比较优秀，基本上按照父母的要求生活，成长……初中中考时，我16岁，面临人生第一个重大选择：是继续升学读高中，还是考中专，将来早点就业？当时，我特想读高中，因为我一直就是不服输的性格，别人能做到的事，

我也要能做到。我很想读我们当地最好的高中，考上我梦寐以求的大学。至今我还清楚地记得1996年填报志愿的情景：当时我已经填了高中志愿，但是我们副校长把我喊进办公室，让我重新考虑。因为之前我爸爸就已经和校长打过招呼了，让我填报中专。记得那天下午，我课没上，骑车回去问我妈妈。我母亲向我讲了家里的经济状况，让我填师范，如果考上，尽快就业，下面我还有个弟弟也要读书，负担重。我虽然心里很不是滋味，但由于我一直比较听话，是父母眼里的好孩子，最终我还是顺从了父母的意愿。不出所料，我顺利考上了师范，在当时等于拿到铁饭碗。在我们农村人眼里，很是羡慕。可说实话，我并没有觉得很高兴。到了师范，我积极参加自考，希望通过自学，实现自己大学梦想。因为我不甘心，每当我走到天中校园门口时，我还总觉得有点遗憾，没进入高中读书。

当初不应该读中专。一边教书，一边自考拿到了大专文凭。小学最初几年，工作上感到并不顺心。虽然我起早贪黑，刻苦努力，但是，始终觉得教书不够自如。我音乐，体育，美术，一样不精通。我感到自己教书枯燥乏味。我这时才发现自己一直以来只会读死书，我觉得小学老师要棋琴书画，吹拉弹唱，样样精通。我一度认为自己并不适合教小学。当时我很苦恼，彷徨，甚至怨天尤人。我尽心尽力，三年的小学工作，还是得到了大家认可。后来我又调到中学任教。一进中学，我带了两个班语文，一个班班主任，课务很重。工作上，我处处争强好胜，很想表现自己，结果有的人际关系又没有处理好。繁重的课务负担把我压得喘不过起来，再加上由于自己平时说话比较直，只会教个死书，得罪了中学部分领导。最后，三年初中教学下来，我又被调回原来任教的小学。

重新回到小学教师岗位后，我心里很不是滋味。同事们不理解，社会上的传闻，自己压力很大。我确实有点想不通，工作上，我勤勤恳恳，尽心尽职，教学成绩并不算差。为什么却得不到大家认可呢？自卑的心结从此在我心里埋下了根。我

甚至有点自暴自弃，打算放弃教师职业，出去打工。工作上没了激情，人也精神不振。焦虑、困惑、抑郁等等让自己抬不起头来。这时弟弟又读了大学，考了研究生。我更不甘心，我总想证明自己。后来我又利用工作业余时间做生意，但生意并不理想。20xx年，我又迷上了彩票，结果亏了好几万。此时的我众叛亲离。20xx年，我儿子又烫伤，在南京住院二十多天。接连的不顺心，巨大的压力甚至让我想到了死。20xx年我准备离家出走，最终在父母的劝说下，妻子(妻子是中学老师)的感召下，想到自己活泼可爱的儿子，我又回到了温暖的家。父母帮我还了债，妻子也原谅了我。此时我痛定思痛，决定静下心来好好工作，好好生活。通过不断自我充电，加强与同事交流，我在小学工作岗位上还算得心应手。这几年，我和孩子们一同学习，一同进步，工作上得到了领导和同事的一致认可。

(二)、我的奋斗目标

我今年三十岁了，回首往事，经历坎坷，酸甜苦辣遍尝。我对自己总体评价是：勤奋刻苦，正直善良，感恩乐观，有责任心，性格要强还算开朗。我也清醒自己的性格弱点和不足。在情商培养，心理健康方面还需要多学习。人活着就要奋斗，就要追求自我的实现，我要不断学习有益的新知识、接受科学的新鲜事物，不断提高自己的综合素质和文化素养。同时人的一生离不开集体和人群，我们做人就要做正直的人，时时坦诚以待，处处与人为善。尊重自己，尊重他人，积极乐观地去面对生活、面对一切。没有问题的时候，我们避免问题，发现问题的时候我们不回避问题。当我们无法改变周围的环境，我们就改变自己的心态。总之，我们要自己生活的快乐，还要能带给别人快乐，这就是我的人生的目标和追求。

二、我要成为心理健康辅导员

(一)成为心理健康辅导员应具备的素质。

1、良好的心理素质

心理健康辅导员在参与心理辅导工作的时候，一定要确保自身具有良好的心理品质。心理健康辅导员首先需要建构好自身积极健康的内心世界，树立起适应时代的、正确的道德观、人生观与世界观。这样心理健康辅导员才能承担起有效辅导来访者，使其心理健康的责任。

2、积极的人格魅力及真诚的爱心：

人格力量是心理健康辅导员能否给辅导对象树立榜样的决定因素，也是心理健康辅导员工作是否具有凝聚力与说服力的首要因素。良好的性格特质是心理健康辅导员在工作中向辅导对象展示并感染辅导对象的人格力量的一个内容，总的说来，应该是活泼热情，大方有礼，谦虚大度等。同时，作为一个心理健康辅导员还要有爱心，要爱身边的每一个人，因为只有有爱心才会博得对方的信任，有了信任，对方才能接受你的心理辅导，也就是说，对待每一个心理有特殊问题的人，都要想方设法发自内心的帮助他们。

3、基本的心理学知识

加强心理专业知识的学习是心理健康辅导员与辅导对象心理工作的必备条件。心理健康辅导员要注重教育理论的学习，特别是心理学理论的学习。

(二)如何将心理健康知识融合在自己的工作中。

我是一名小学教师，我所面对的对象是小学生，在现今社会大背景下，空巢家庭、留守儿童，单亲家庭，隔代教育等一系列现象的出现，使得小学生心理健康方面也出现了这样那样的问题。加强少年儿童的心理健康教育与保健，防备心理疾病，已成为迫切需要解决的问题。在具体的心理健康辅导方面，我们要做到以下几点：

第一，了解辅导对象的心理特点。心理健康辅导员应对每一个辅导对象的品德，学习，生活，行为习惯性格，兴趣爱好，家庭情况等方面了如指掌，以便日后发现辅导对象产生问题的根源，为以后的具体辅导打下基础。

第二，了解辅导对象常见的心理障碍及特殊群体发展的一般规律。心理健康辅导员不需要像心理咨询专业人员那样掌握丰富的心理学专业知识，但是需要了解辅导对象心理障碍的一般表现及特殊群体的一般规律，以便对辅导对象的相关心理障碍进行敏锐的判断，及时发现问题并及时干预。

第三，掌握一定的心理咨询的原理与沟通技巧。心理健康辅导员应会做一些心理咨询的基础工作，并注意采取适当的工作方法，以取得事半功倍的效果。

(三)我的职业奋斗目标。

加强少年儿童心理健康教育的任务迫在眉睫，作为一名小学教师，我的奋斗目标是——成为一名合格的心理健康辅导员，让自己与时俱进、把握现在、建设未来、与辅导对象共同成长!心理健康辅导员的自我认识和自我成长永无止境。在心理健康辅导员本身成长过程中、在帮助辅导对象自我成长的过程中实现自己的人生价值。

心理健康辅导工作既是一门科学，也是一项艺术。科学的道理不难理解，而将心理健康辅导的技术个性化地应用于每一个督导对象，则是一件困难的事情，需要长期在实践中摸索完善。心理健康辅导工作是一项艰苦卓绝的任务，未来的道路崎岖而漫长。千里之行，始于足下，我必将积极学习、认真对待，努力的自我探索、自我提高、自我完善，力争做好这份十分困难但却意义重大的事业。

心理个人报告篇五

人总是在一定的环境氛围中生活，而不同的环境氛围对人的精神、心理与情绪所产生的影响是截然不同的。因此，为了使自己始终保持振奋的精神、宁静的心理与饱满的情绪，每个人都应自觉地、主动地去努力创造一种美好的环境氛围，这也是自我心理训练、自我心理调控的重要方面。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情

境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重,最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样,主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷,甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点,包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长,实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识,只有通过个体的选择、内化,才能渗透于个体的人格特质中,使其从幼稚走向成熟。这个过程,也是个体的心理素质水平不断提高的过程。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关,同时也与我们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁,正处在青年中期,青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟,情绪不稳定,面临一系列生理、心理、社会适应的课题时,心理冲突矛盾时有发生,如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决,久而久之会形成心理障碍,特别是当代大学生,为了在激烈的高考竞争中取胜,几乎是全身心投入学习,家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力,在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受,以致出现心理疾病,甚至离校出走、自杀等。从环境因素看,竞争的加剧、生活节奏的加速,使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多,难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突,产生了无所适从的焦虑感。凡此种种,对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加,社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击

比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康我们要：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的成功。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于我们深化自我认

识，充分发展个性，改善适应能力。

心理个人报告篇六

几年来，随着高校学生心理问题的不断增长，自杀、离家出走、犯罪等事件的频繁出现，心理教育工作日益受到社会各方面的高度重视，学校心理健康教育工作也得到了飞速发展。作为一名高校心理教师，我高度关注学生的心理健康状况，以建设“五星级”学校的为契机，根据学生身心发展特点，运用心理学理论和方法，有目的、有计划、有步骤的通过多种形式及途径，培养学生良好的心理品质，积极开展丰富多彩的促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动。下面是我的高校心理教师个人。

一、广泛宣传

利用学校的校园电台、广播站、政教信息、家长学校、讲座等宣传心理知识。从实际出发，自己选材，自行设计，贴近学生们生活成长需要，易于接受，能够引起兴趣，产生共鸣；另一方面主创人员在编排过程中必须认真学习，努力消化吸收，有了深刻的理解才能设计出好的方案，因此在这个过程中，也使他们自我学习，自我创造的过程，既增长了心理知识，又锻炼了各方面能力，从实际工作中提高自我心理素质。

二、开展心育班会、心理讲座

我校积极倡导广大教师员工学习教育、心理理论知识，提高自身心理素质，重视心理工作对学生发展的重要意义。心理健康教育领导小组成立以来，不少班主任利用班会，逐渐渗透心理辅导内容，以学生关心的心理问题为主题，互相探讨。引导他们正确的看待他人，和他人和睦相处，向他人学习，克服妒忌等不良心理，树立正确的心态。

心理健康教育讲座的开展分为三个部分：第一部分是针对学

生开展的教育。本学年主要有《怎样与老师交往？》、《与室友难处怎么办？》、《浅谈高考的心理调适》等心理讲座。第二部分是针对教师的培训。作为一名教师应如何看待学生，如何尊重学生的完整人格，独特的个性，了解学生的内心世界，和学生成为朋友，加强师生间沟通等，使全体教师在树立现代学生观，如何从心理角度理解学生、尊重学生的到了深刻的教育，收获很大。心理健康教育领导小组成立以来主要在区教委的安排下，对全校教师进行心理健康教育的专项训练，并通过区组织的测试，达标率为百分之百。

利用《政教信息》向班主任宣讲心理辅导知识以及指导班主任如何对学生进行心理辅导。同时在我校申请的'省级重点课题《无人监考荣誉考场》的科研课题中，许多教师都把学生心理的提高放在了研究之列，并为此阅读了大量的资料。在此过程中，教师们积极开展工作，一方面研究了专项课题，提高教师教科研能力，另一方面在研究过程中自身也不断学习，提高了心理理论知识和自身心理素质。第三部分是对于家长的教育。为了使家庭教育能更好的配合学校教育，对家长的心理教育指导也是非常关键的，为此利用家长学校为家长们作讲座，指导家长正确认识孩子的心理问题，如何和孩子沟通，怎样从心理角度做孩子的教育等等，使家长对心理健康教育有了一定的了解，对于学校的心理教育工作得更好开展奠定了坚实的基础。

开展咨询工作

心理咨询工作是心理健康教育的一个重要组成部分。随着学生面对学习压力的增大，竞争日益激烈，青春期躁动以及遇到的一系列青少年常见心理问题，他们迫切需要心理辅导以摆脱日益严重的不良情绪。我校的心理咨询工作充分发挥其职能作用，相应开设了电话咨询、信件咨询、学生个体咨询及家长咨询。

学生有什么心理问题、困惑需要帮助而又因为某些原因不能

面谈的，都可以写信投到“知心朋友”信箱，由心理老师写回信放到传达室。为了保密起见，来信与回信均可用笔名，这样学生可直接到传达室自己领取，不会产生其他问题。信箱每天打开一次，保证第二天准时回复。从信件咨询来看，反映的内容主要有学习问题、考试焦虑问题、自制力问题、人际关系、异性交往、家庭关系等等，心理老师都一一作了回复，从专业领域向他们解释、建议、鼓励，从中帮助他们走出困境。

咨询室定于每周五，下午第四节课，学生可以按时间来当面咨询，也可以和心理老师预约时间。心理老师对待每一名前来寻求帮助的学生都耐心和他们一起讨论问题，分析原因，探讨解决的方法，增强他们的自信心，使每名学生都得到相应的帮助。家长咨询，以及一些家长亲自来反映问题。家长从家庭角度反映一些孩子的问题，寻求帮助，不知该如何处理这些事情，如何教育孩子。心理教师会指导他们正确的看待孩子的心理问题，正面开导，加强沟通，在理解孩子心理的前提下再施以恰当的教育，如有必要，心理老师还会直接找到该生谈心，做到学校教育和家庭教育密切配合，共同做好学生教育工作。

四、工作

心理健康教育工作开展以来，我校在看到工作取得的成绩的同时，更是认真总结工作中存在的不足，针对这些不足的地方，制订了下学年的指导思想和计划，在保持已有工作的基础上，对于自己不完善的方面，重点开展工作，号召全校领导和师生积极参与进来，给予心理健康工作更多的关注和支持。

心理个人报告篇七

1、对象。四川地区，20所中学随机抽查了800多名中等职业学校学生。发放了调查表900份，回收有效问卷861份，有效

回收率95%。其中，男生413人，占48%，女生458人，占52%。还和600名普通高中学生的自评量表成绩做了对比研究。材料□scl—90症状自评量表，包括90题，被试根据自己的实际情况回答“是”与“否”，然后计算出10个量表（即躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、惊恐、偏执、精神病性）分。

2、方法。采用症状自评量表□scl—90□以班级为单位进行测试，然后评分。

数据分析用spss16□量表包括的10个因子，每一个因子着重反映受试者的某一个方面的情况。

3、评定程序。在开始评定前，先由指导老师把要求向受检者交代清楚。然后，让学生做出独立的、不受任何人影响的自我评定，一次评定一般约20分钟。评定的时间范围是“现在”或者是“最近一个星期”。评定结束时，指导老师应仔细检查自评量表，凡有漏评或者重复评定时，均提请自评者再考虑评定，以免影响分析的准确性。

1、中等职业学生自评量表结果与常模的对比

从表1中的数据可知，中等职业学校的学生与常模比较，得分远远高于中国常模，也就是说无论在总分还是各个因子水平上，中等职业学校学生的心理健康水平远远低于中国常模。差异达到极其显著的水平。

也许从全国或者全四川来说，本文调查的结果还有待进一步的研究，本文调查的是四川地区，此区域经济文化相对来说落后一些，是不是影响了中等职业教育的质量，关注经济落后地区中等职业学生的心理健康是各级教育行政部门应该考虑的课题。

2、中等职业学生与普通高中生自评量表结果的. 比较

从表2的数据可知，两类学校的学生心理健康存在着差异，从总分来分析，达到了显著性的差异，普通高中的学生普遍比职业中学的学生心理健康状况差，在其他几个因子上差异也达到了显著性，比如，精神病性和强迫症两个因子上，普通学校的学生得分高于职业中学的学生，差异显著，这可能与普通学校的学生学习压力大，考试压力大，使心理欠健康，但是在敌对和恐怖两个因子上，职业学校的学生得分显著性高于普通中学的学生，这一点一定要引起社会的关注，这两个因子可能使学生性格乃至人格上的不完整，从而影响个体的工作或者生活。

3、公立中等职业学校与私立职业学校学生自评量表比较结果

从表3中的数据可知，两类学校的学生心理健康存在着差异，从总分来分析，达到了非常显著性的差异，私立中职学生普遍比公立中等职业中学的学生心理健康状况差，在其他几个因子上差异也达到了显著性，比如，偏执、敌对、焦虑和躯体化四个因子上，私立学校的学生得分高于公立职业中学的学生，差异显著；而在精神病性、忧郁两个因子上，私立学校的学生得分远远高于公立学校的学生，差异十分显著。在恐怖因子上，私立学校的学生得分显著性高于公立学校的学生，差异非常非常显著。在其他几个因子上私立学校的学生得分还是高于公立学校的学生，但是未达到显著性差异。

我们现阶段中等职业教育培养形式多样化，大力发扬私立学校，在本文调查的区域内，私立学校的学生人数远远高于公立学校的学生数，那么怎样引导私立学校加强学生的心理健康教育，成了我们关注的焦点。

1、客观原因。随着我国经济的快速发展，工业化、信息化时代的到来，就业压力直接影响职业学生的心理健康。

从我们调查的结果看，就业率相差很大，最高就业率近99%，而最低就业率35%，学前教育、妇幼、酒店管理和数控专业就

业率比较高，而以前的热门专业电子商务、电算化会计等专业就业率低。目前，就业不理想的问题尚未引起社会足够的关注，对就业质量更少考虑。很多中职学校宣传的就业率含有很大水分，把学生推出校门有个岗位就算就业，导致有的学生6月份就业8月份失业，造成实质上的未就业，严重影响中职教育在学生家长心目中的形象。我们调查了400位家长，孩子毕业后工作单位的情况，情况如表4，这样让一些家长认为，上了中职再就业和初中毕业直接就业没什么两样。因此，必须对学生的就业质量给予足够的重视，提高职业教育在教育体系中的竞争力。

2、主观原因□20xx年，国家对技术人才的需求，大力发展中等职业教育，但是我们研究发现，进入中等职业学校就读的学生，在初中时基本都是学习成绩中等或中等偏下的。我们对这部分学生调查发现，进入职高是他们无奈的选择，他们最想上的还是普通中学，因此，相当部分学生对此耿耿于怀，久久不能调整自己。

中等职业学生正直心理断乳期后的稳定期，有部分学生在青春期没有很好的过度，导致学生生活习惯不好，心理承受能力低。职业学校是和社会接轨的平台，对职业学生的独立性和自信心要求增加，适应社会能力要求高，这样学生内心的需求和表面要求成熟相矛盾，使学生容易出现消极情绪，导致心理健康水平不高。

心理个人报告篇八

许多人都有心理问题，但是大部分人不会承认。我们应该勇敢地面对自己的内心，而不是去逃避现实，这个世界虽然有黑暗的一面，但同时也充满着希望。小编曾在一份报纸上阅读浏览过一篇高校心理教师个人述职报告，这篇高校心理教师个人述职报告挺不错的，大家可以阅读学习一下。

几年来，随着高校学生心理问题的不断增长，自杀、离家出

走、犯罪等事件的频繁出现，心理教育工作日益受到社会各方面的高度重视，学校心理健康教育也得到了飞速发展。作为一名高校心理教师，我高度关注学生的心理健康状况，以建设“五星级”学校的为契机，根据学生身心发展特点，运用心理学理论和方法，有目的、有计划、有步骤的通过多种形式及途径，培养学生良好的心理品质，积极开展丰富多彩的促进学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动。下面是我的高校心理教师个人述职报告。

一、广泛宣传

利用学校的校园电台、广播站、政教信息、家长学校、讲座等宣传心理知识。从实际出发，自己选材，自行设计，贴近学生们生活成长需要，易于接受，能够引起兴趣，产生共鸣；另一方面主创人员在编排过程中必须认真学习，努力消化吸收，有了深刻的理解才能设计出好的方案，因此在这个过程中，也使他们自我学习，自我创造的过程，既增长了心理知识，又锻炼了各方面能力，从实际工作中提高自我心理素质。

二、开展心育班会、心理讲座

我校积极倡导广大教师员工学习教育、心理理论知识，提高自身心理素质，重视心理工作对学生发展的重要意义。心理健康教育领导小组成立以来，不少班主任利用班会，逐渐渗透心理辅导内容，以学生关心的心理问题为主题，互相探讨。引导他们正确的看待他人，和他人和睦相处，向他人学习，克服妒忌等不良心理，树立正确的心态。

心理健康教育讲座的开展分为三个部分：第一部分是针对学生开展的教育。本学年主要有《怎样与老师交往？》、《与室友难处怎么办？》、《浅谈高考的心理调适》等心理讲座。第二部分是针对教师的培训。作为一名教师应如何看待学生，如何尊重学生的完整人格，独特的个性，了解学生的内心世界，和学生成为朋友，加强师生间沟通等，使全体教师在树

立现代学生观，如何从心理角度理解学生、尊重学生的到了深刻的教育，收获很大。心理健康教育领导小组成立以来主要在区教委的安排下，对全校教师进行心理健康教育的专项训练，并通过区组织的测试，达标率为百分之百。

利用《政教信息》向班主任宣讲心理辅导知识以及指导班主任如何对学生进行心理辅导。同时在我校申请的省级重点课题《无人监考荣誉考场》的科研课题中，许多教师都把学生心理的提高放在了研究之列，并为此阅读了大量的资料。在此过程中，教师们积极开展工作，一方面研究了专项课题，提高教师教科研能力，另一方面在研究过程中自身也不断学习，提高了心理理论知识和自身心理素质。第三部分是对于家长的教育。为了使家庭教育能更好的配合学校教育，对家长的心理教育指导也是非常关键的，为此利用家长学校为家长们作讲座，指导家长正确认识孩子的心理问题，如何和孩子沟通，怎样从心理角度做孩子的教育等等，使家长对心理健康教育有了一定的了解，对于学校的心理教育工作得更好开展奠定了坚实的基础。

三、开展咨询工作

心理咨询工作是心理健康教育的一个重要组成部分。随着学生面对学习压力的增大，竞争日益激烈，青春期躁动以及遇到的一系列青少年常见心理问题，他们迫切需要心理辅导以摆脱日益严重的不良情绪。我校的心理咨询工作充分发挥其职能作用，相应开设了电话咨询、信件咨询、学生个体咨询及家长咨询。

学生有什么心理问题、困惑需要帮助而又因为某些原因不能面谈的，都可以写信投到“知心朋友”信箱，由心理老师写回信放到传达室。为了保密起见，来信与回信均可用笔名，这样学生可直接到传达室自己领取，不会产生其他问题。信箱每天打开一次，保证第二天准时回复。从信件咨询来看，反映的内容主要有学习问题、考试焦虑问题、自制力问题、

人际关系、异性交往、家庭关系等等，心理老师都一一作了回复，从专业领域向他们解释、建议、鼓励，从中帮助他们走出困境。

咨询室定于每周五，下午第四节课，学生可以按时间来当面咨询，也可以和心理老师预约时间。心理老师对待每一名前来寻求帮助的学生都耐心和他们一起讨论问题，分析原因，探讨解决的方法，增强他们的自信心，使每名学生都得到相应的帮助。家长咨询，以及一些家长亲自来反映问题。家长从家庭角度反映一些孩子的问题，寻求帮助，不知该如何处理这些事情，如何教育孩子。心理教师会指导他们正确的看待孩子的心理问题，正面开导，加强沟通，在理解孩子心理的前提下再施以恰当的教育，如有必要，心理老师还会直接找到该生谈心，做到学校教育和家庭教育密切配合，共同做好学生教育工作。

四、工作总结

心理健康教育工作开展以来，我校在看到工作取得的成绩的同时，更是认真总结工作中存在的不足，针对这些不足的地方，制订了下学年的指导思想和计划，在保持已有工作的基础上，对于自己不完善的方面，重点开展工作，号召全校领导和师生积极参与进来，给予心理健康工作更多的关注和支持。

心理个人报告篇九

近年来，大学生自杀事件频频发生，这一现象引起了家庭、学校以及社会各界的广泛关注。对多数苦读三年的高中生而言，步入大学校门无疑是一件喜事。而随着大学生活的开始，每个人都面临着一个崭新的环境，心态也会因此有所改变。大学正处于青春期，青春期是生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期，这一时期的大学生们往往在各种互相矛盾的心理状态中挣扎，如独立性和依赖性的矛盾、自制性和

冲动性的矛盾、渴求感与压抑感的矛盾等等。因此，大学生的心理健康尤其值得关注。

我们围绕大学生心理健康这一话题为主题，利用网络、实地调查、查阅资料等方式对我们身边的同学进行了心理健康调查。作为当代大学生的我们，面对着崭新的生活，无论是在生活上、学习上还是情感上，很多人都曾有过一段迷茫的时期。而近年来，关于大学生心理问题引发的悲剧报道也日益增多，所以我们希望通过同龄人的调查，总结出大家目前存在的一些普遍问题，提出宝贵的意见，向身边的同学宣传关注心理健康的必要性，帮助身边的同学调整好自己的心态，健康快乐地度过自己的大学生涯，并为将来步入社会做好准备。

1. 7月1-9日：准备阶段

组员集中，分配任务，内部交流，通过各种渠道收集相关资料，谈论自己对大学生心理状况的看法，提出问题，制作调查问卷。