

心理生活人生个人成长报告(实用5篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。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。

心理生活人生个人成长报告篇一

自弗洛伊德以后，“心理”逐渐成为民间可以忽视但是不可失去的词。越来越多的人也投身到心理学的研究中去，心理学在未来的世界里必将成为人们不可或缺的一部分，无论对医学，理论研究，战争与和平都有着举足轻重的作用。

在学习了4周的心理课以后，我对心理学有了一种新的认识，其中给我映像最深的就是人在人际交往的过程中的心理效应：首因效应，近因效应，光环效应，刻板效应，定势效应，投射效应。然而这其中给我映像最深的就是光环效应和刻板效应。

首先我们先来说说光环效应，所谓光环效应，顾名思义，就是因其好（坏）的一面而断定这个人的好坏。网上给出的官方解释是这样的：所谓光环效应是指我们在对别人作评价的时候，常喜欢从或好或坏的局部印象出发，扩散出全部好或全部坏的整体印象，就像月晕（或光环）一样，从一个中心点逐渐向外扩散成为一个越来越大的圆圈，所以有时也称为晕轮效应或月晕效应。

就我个人而言在我的成长过程中，光环效应于我而言还是很常见的。我的高中是市里的重点高中，虽然我不是实验班里的学生，但是周围任然是高手林立。我常常都会带着崇拜的目光去看这些在学习方面很优秀的人，他们经常是速度与准

确率并存的人，我起初以为这些人应该是各方面都优秀的“三好学生”了吧，于是我也和他们交朋友，遇到不会的问题也会主动问他们，他们也都很有乐意回答。随着我思想意识的提高，我对学习的那股干劲也逐渐显露出来，我会花比他们更加多的时间与精力去解决他们早已解决的问题，虽然过程很吃力，但是在我的不懈努力下，我的成绩也逐渐和他们旗鼓相当了。我以为他们也许会为我的进步感到高兴的时候，我发现事实并不是这样。当我再去找他们的时候，他们总会以学习为由回避我的目光或者直接不理睬我，而且这种情况在我考试成绩超过他们的时候表现的尤其明显。正是在这个时候我理解到了“人无完人，金无足赤”这句话的含义，一个人究竟是不是“完人”并不能通过一面来判断他，当然我在看到别人成绩超过我或者是别人受到表扬的时候也会产生嫉妒心理并渴求自己也能得到类似的成绩或待遇。正所谓“当局者迷，旁观者清”，在与他人交往的过程中，我们应该客观地看待自己和他人，即既要看到别人的优点也要看到缺点，并且我们要能够从自身出发看看自己有没有类似的问题，如果他人能够提出中肯的意见的话更是要虚心的接受它，防备光环效应的负作用。同时也可以利用光环效应的影响增加自身的吸引力。与人交往时，可以采用先入为主的策略，让对方了解我们的优势，以获得积极的评价。

接下来我们就来讲讲刻板效应，对于刻板效应网上给出的含义是这样的：我们在认识和判断他人时，并不是把个体作为孤立的对象来认识，而总是把他看成是某一类人中的一员，使得他既有个性又有共性，很容易认为他具有某一类所有的品质。因而当我们把人笼统地划为固定、概括的类型来加以认识时，刻板印象就形成了。众所周知，《暴走大事件》是一档非常受青年人追捧的网络节目，它通过当下流行的话语来评价各时各地发生的稀奇古怪的事情。曾经这档节目曾报道过：“江苏的高考是全国的高考难度当中最高的，堪称地狱模式。”身为一个从江苏来的考生，我自然到了学校有种优越感，也就会自然而然的认为从其他地方来的考生水平是远远不如我们江苏考生的了。这种感觉在开学初的分班考试

当中表现得尤其明显。但是这也许就只是局限于英语吧。随着和他们的深入相处，我发现他们其实并不是社会上所说的“不如我们”，不如也许只是考试的难度，但是一个人的学习能力是远远不能仅靠考试制度的不同来做出评价的。渐渐的我发现他们的个人的成熟度都远远的大于我们江苏的学生，而且他们中的人仿佛都很open,性格都很开朗，很阳光。相比之下，我们就显得“安静”太多了，我觉得江苏的考生已经显示出了2个极端——一种是只知道学习的，一种是只知道玩游戏的，对于这个社会，对于未来有明确的认识的人真的是少之又少。也许这便是心理学上所说的刻板效应了吧。只是根据外在的评价而来孤立的评价一个人，也许类有相似，但是每个人都是与众不同的。然而也不是刻板效应就真的是一无是处，凡事都应该客观地来看待。刻板效应可以让我们在认识之前有个整体的了解，但是我们绝对不能够想当然，更不能产生优越感。我觉得：人与人之间的差异是有的，因为每个人都是独一无二的，但是一个人的学习能力是绝对不能凭借一次考试就妄下决断的。

大学对我来说是一个结束也是一个开始，在这里一切以往的失利也好，成功也罢，都不会有人在乎，除非自己在乎。我要做到的就是：认认真真的做好自己的事情，多学点知识来充实自己。每个人有每个人不同的想法，或许有人想把以前没玩的游戏玩个遍，或许有人想在大学谈一场轰轰烈烈的恋爱，但是不管怎样，我觉得都需要坚持二字以及身边不曾离去的兄弟朋友。当然这就要求我做到在与舍友，朋友相处的过程中不断的客观地审视自己，看待他人。也许我不是最棒的，但是我一定要过的不留遗憾，不再像以前一样整天死气沉沉，以后要阳光积极的过好每一天☑fighting!

心理生活人生个人成长报告篇二

我出生在湖南邵阳，那是一个美丽的湘南城市。蓦然回首，已走过三十三个春秋。生命的历程短暂而漫长，无论是经历

过的身心痛苦，还是品尝到的酣醇幸福；无论是感受过的酸甜苦辣，还是喜怒哀乐，如今的我，都把它当作人生的财富，指引我好好地走完生命之路。

儿时的我体弱多病，总是吃不完的药，生不完的病。每当在昏暗的油灯下做完作业，听母亲讲童话故事，唱湖南花鼓戏时，心中总是涌动着强烈的愿望——我一定要飞，我一定能飞。

从我记事起，印象最深的就是父亲，由于工作的缘故，父亲和母亲不生活在一起，父亲每次回来会带回许多儿童读物，在我幼小的心灵里使我对文学充满了无限的好奇和兴趣。我感谢我的父亲。

在童年的记忆中，当母亲班上的学生生病时，母亲总是把平时舍不得花的肉票买完，把学生引到家里，把我们兄妹少有的几件衣服让出点让贫困学生带走；当我获得学习或作文、书法比赛的任何奖励时，母亲总是表扬我，鼓励我，对我的老师表示深深地感激；当我因故感到十分委屈时，当我遇到困难挫折打击时，母亲总是耐心倾听完我的哭诉，然后和我一起分析因果。最后，总是忘不了对我说一句：会怪怪自己，不会怪怪他人，做人首先学会原谅自己，才会原谅别人。母亲不仅孕育我们的生命，更教会了我们做人，使我们兄妹现在在各自己的岗位上都是优秀的，出色的。我感谢母亲，膜拜母亲，在母亲的身上具备了中华民族女性所具有的一切优良品质。母亲让我懂得了对生活感恩，对他人感恩，懂得了对生活中的事件正确归因。

八五年，我们兄妹随母亲迁到邵阳市和我父亲一起生活。由于城乡差异大和人际交往范围的变化，凡事我都主动表现自己，都愿自己思考和解决，开始有了成人感，并有了当作家、考名牌大学的梦想。对自己的前途和未来有了切实的打算，做出了人生的第一次自我决定，当时最大的感受是理想多么美好，可是和现实还存在差距，有了理想和现实的差距感。

九一年的高考我认为是我人生最大的失败和挫折。作为学校的文科尖子，由于志愿填报的失利，我上了我最不喜欢的师范类大学—华中师范大学。高考语文成绩139分，全省单课排名居第一位，更火上加油的是被分配到教育系学校教育专业，入错了大门又走错了小门，我填报的志愿是中国人民大学中文系汉语言专业，可是因为政治的失误仅仅因5分之差与人大失之交臂。特别是平时比我差的同学有好多都进了自己心仪的大学，当时那种感受真是天昏地暗，心理的打击可谓是到了崩溃的边缘。感激我的母亲和我高三的班主任，让我理性地反思了自己的认知，客观地评估现状，走出了人生的低谷，带着轻松的心情开始了我的大学生活。

大学毕业后我被分配到海南琼海师范学校(现升格为海南软件职业技术学院)担任心理学、教育学、人际交流、小学教育儿童心理学、现代秘书心理学等课程的教学和班主任工作，1998年，我校98级小学教育专业一男生因为抑郁症上吊自杀，这个事件在我的心理引起了强烈的震撼，我开始思考和酝酿在学校中开展心理健康教育的设想，1999年初，在我的建议下，学校成立了心理健康教育中心，开始从事一系列的心理健康教育工作，形式多样，效果反馈显著，在全院师生中产生了积极的影响。开始了我人生发展的新开端，真正找到自我的价值和定位。

在软件学院，我担任教学工作20xx年，先后兼(专)职做班主任工作5年、学生心理健康辅导7年;参加了华中师范大学的教育经济管理研究生课程班的进修、北京大学举办的《全国大中专学生心理健康教育与辅导》研修班培训、海南省高校心理咨询培训班的学习。先后主修的课程有《医学心理学》、《发展心理学》、《咨询咨询学》等课程;本人举办各类专题大型讲座50余次，如：《如何适用新生活》、《如何学习》、《青春无暇，关爱女生》、《马家爵案件引发的思考》、《网络对大学生的心理影响和教育策略》、《做好就业前的心理准备》、《面试技巧和注意事项》、《如何建立良好的人际关系》、《关注自己，悦纳别人》等;创建心理健康网页，

申报省级课题《大学生心理健康电子档案的建立和测量工具软件的开发和应用》。从单纯的教学工作跨入到教学和科研相结合，并在此中得历练和成长。也得到了师生和院领导的肯定和赞扬。先后多次获省、学院的表彰和奖励；先后在大学学报和省级以上刊物发表专业学术论文多篇，连续6年度荣获先进工作者、优秀教师、优秀青年教师、优秀班主任等称号。也赢得了学生的厚爱 and 回报，在每年度学生评教中我的优秀率一直处于前列。特别是当我帮助迷茫的同学重新找到方向、失恋的同学走出泥泞，无心向学的学生有了自己的理想和追求目标，更使我深深地体会到：人的自我价值是在社会实践中体现，而获得社会的认可更是我莫大的荣幸。

热情、真诚、善良、助人和敬业务实是我的良好品质，也是我在工作和人际关系中得到大家支持和帮助的基础。灵活、沉稳、果断、毅力和修养是我要不断努力改进的主要方面。我曾用艾森克人格问卷进行了自测，属外向不稳定型。这与自己的个性基本相符，我最好的朋友们是这样评价我的：为人真诚善良，感情丰富细腻，工作热情积极高效，但沉稳不足，灵活不够。别人对我的批评意见通常也是说我有时做事情太认真死板，待人老实没心眼。因此，我更要努力继续发扬自己的长处，努力改进自己的不足方面。

我的基本人生观是：关注自己，悦纳别人，助人助己。充实的工作和生活，广泛的兴趣和爱好，让我感到大多数时间我的心境是愉悦和恬静的。特别是从事心理咨询工作以来，对待他人的评价有了质的改变。从前是爱憎分明，现在能理性的分析，客观地评价，真正深切地领悟‘存在就是合理’一语的含意。在与他人的相处中，人际关系和谐，不仅能付出真诚与关怀，更多地能付出理解与包容了。

感谢生活，它让我找到一个豁达而又包容、沉稳而又善良的先生，它赐予我一个漂亮而又可爱、聪明而又伶俐的女儿。他们给了我莫大的支持和鼓励、幸福和快乐，更给了我一个温馨和谐而又自由安逸的家。在先生和女儿的身上，我懂得

了什么是爱，什么是成熟，什么是童真，什么是童趣。那就是：明确对自己、对他人、对社会的责任，快乐地生活，世界是多么地美好。

对宗教我一直都有浓厚的兴趣，尽管我不是任何一门派的教徒。但从古兰经到圣经，从印度教到犹太教，我看到了宗教的力量：一本古兰经把一盘散沙式的阿拉伯民族凝聚了起来；十八世纪的传教士为了信仰前赴后继；神光立雪断臂等等，不能不使我震撼，我深深地敬重那些有信仰的人士。从宗教中，我读到了博爱，更读懂了上帝只救自救之人。这与我们心理咨询的助人自助是何其相似，不同的是，我们的工作是在实在的，而上帝是虚幻的。

我喜欢文学、艺术作品，尤其是散文，诗歌，它们能让我感受美，欣赏美，接受美的熏陶，让我心情舒畅，精神饱满投入每天的工作和生活。我也关注当代社会纪实，无论是喜剧或悲剧，也不管是讴歌或批评，它们都能使我从中吸取养分，加深对生活的领悟，从而更坚守自己“损人利己的事不为、利人不损己的事多为、利人利己的事大为”的行为准则。在对文学的挚爱中，我获益匪浅，最重要的是使我学会了爱，也学会如何表达自己的爱，分享和传递自己的爱。我喜欢写作，记录自己心路成长的历程，记录孩子在成长过程中的点点滴滴。在现实生活中，我对弱势群体充满了同情与关注。先后资助云南三位贫困家庭的孩子，曾多次组织学生去市敬老院开展献爱心活动，让那些孤寡老人感受到社会大集体的温暖，在大街上我会给乞讨的残疾老人和孩子献出自己的爱心，尽管是微不足道的，可是能让他们感受到温暖；我也曾帮助过在校贫困大学生，给予一些钱物的济助，更重要的是在我的倡议下学院成立了特困生基金，特困生的问题引起了学院领导的高度关注。

真诚、豁达、助人三个词应该是对我最好的描述。

在我成长的过程中，不同时代和年龄我崇尚不同的英雄人物，

而经得起岁月洗礼存留在我心中的人物却是为贫困山区的孩子的教育默默奉献一生的人。有人说他们不是英雄，我却认为他们是英雄中的英雄。有人说他们是傻瓜，的确他们正是教育大师陶行之先生所颂扬的傻瓜：种傻瓜，得傻瓜，唯傻瓜救中华。在他们的身上，我看见了祥和纯净的心灵，平凡高尚的情操，看到了民族的希望，他们是我们为人师者的榜样，教育界中的楷模，更是我心中的偶像。我个人的奋斗目标是：让学院的心理咨询室成为学生的心灵之家，使自己成为一名合格甚至是出色的心理咨询师。我有理由相信：生命会给你需要的东西，只要你不断地向它要，在要的时候说大声，说清楚。我没有理由不相信自己。

共2页，当前第2页12

心理生活人生个人成长报告篇三

个人的成长是一种幸福，是酸甜的，酸酸的味道新鲜而刺激，甜甜的味道温暖而美味。本站小编在此整理了个人心理学自我成长分析参考报告，希望大家有所收获！

一、心中有“爱”：教师成长的灵魂

教师要成长，首先必须让自己的职业理想得到升华。在回答“我为什么要当教师？”这样的问题的时候，假如一个教师仅仅把它看成一种谋生手段——事实上这样的教师不在少数——那么他倒不如及早放弃，去从事更适合自己发展的其他工作。陶行知先生说：“爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育”。教师工作是一种艺术，教师的使命是去塑造一个个有灵魂的生命，而不是去装配硬邦邦的机器零件。这一根本特点，决定了教师不可能仅仅依靠理论和技术来工作，也就是说教书育人的工作必须有“灵魂”，这个灵魂就是“爱”。教育的最有效的手段就是“爱的教育”，有了爱，教师才有灵魂。

我在平时的教育教学中，能够做到爱学生、爱自己、爱职业、爱思考、爱创新……其中最根本是爱学生，爱学生、理解学生、从学生的需要来思考问题，这是教师成长的基点。脱离了学生的需要，孤立地谈教师发展是没有意义的，更不会有好的效果。如果我们去用心观察就不难发现，哪一个优秀教师不是把学生成长作为自身职业发展的出发点？我们常说“教学相长”，其中也有这样一层意思，就是教师的成长是建立在学生成长和发展基础上的。不爱学生，教师就不可能爱事业；不爱事业，教师也就很难在教学实践中用心思考、追求创新。如果一个教师不是用口号，而是能像爱自己的子女一样关爱每一个学生，学生健康成长和全面发展的需求就会成为教师本人的需求。

二、 职业规划：教师发展的蓝图

教师的专业成长需要一个明确的目标，无论这个目标是一个偶像还是一个综合的模型，还是经过自己的分析思考后定下来的一系列子目标，最关键的是它要能“看得见”，能真正激励着自己去努力，模糊的目标几乎等于没有目标。阅读教育大师的作品、了解同时代教育名家的思想、观察分析优秀教师的成长案例等都是形成明确成长目标的有效方法。

有了目标之后自然要寻找通往目标的路径，目标越明确这个路径也越容易找到。实际上目标和路径两者是互相影响的，而且在实践过程中，目标和路径也总会有不同程度的调整。在选择目标和规划实施计划的时候，目标的逐层分解、具体的时间表、可能遇到的困难、自我激励和内省、获取帮助等策略都是必要的。需要特别指出的是，教师个人的职业发展规划应该跟学校教学的需要和整体发展规划结合起来，这样才能相互促进、并能及时得到帮助和监督。另起炉灶的做法往往事倍功半。

我从20xx年进入庐阳中学以后，第一年给自己定的目标是：钻研新课程理念，努力在教学实践中贯彻实施，真正能够做

到学生为主体，让学生在起始年级能够热爱历史学科，激发他们的学习兴趣。第二年，我的目标是，在教育教学走上正轨后，多阅读教育教学理论，勤做教学反思和积累，要发表一篇区级论文。第三年，是我第一次经历初三复习迎考，毫无经验的我决定在这一年努力探索符合学校学生学情的一套高效低负的复习策略。为学校的首届辉煌拼搏。而今，已是我的第四年教学生涯，我仍然被安排在毕业班，我对自己的目标就是，吸收上届经验，弥补过去的不足，争取历史学科能够取得更大的进步。

每一阶段，每一年的目标，看似很小，但只有从阶段性目标做起，才能实现我们心中更长远的目标。

三、且学且思：教师发展的路径

孔夫子说“学而不思则罔，思而不学则殆”，教师的成长多成同样离不开“学”和“思”两个字。教师要发展，不能闭门造车、孤陋寡闻，而要有开放的心态和学习的习惯，不断进行理论学习，留心借鉴他人的成功经验。“学”可以向书本学、向前辈学，也可以向同行学、向学生学……总之，“三人行必有我师”，只要留意，生活工作中可以学习的地方处处都是。

从教以来，我从不放过一次学习的机会，无论是学校老师开设的公开课，还是区级，市级的各项教研活动，我都积极参加，认真听课学习，参与研讨。在每年的假期，我都报名参加继续教育。在教研的道路上，我虽然还没有很大的建树，但是确实通过参加各级教研活动，开阔了我的思路，学习到了经验，找到了自己的不足，正是这样，我才能不断成长。

四、用“心”实践：教师成长的落脚点

“学”来的理论、“思”得的感悟，都需要在教学实践中来验证其价值。无论是读书、参加培训还是借鉴他人经验，都

必须跟自己的教学实践紧密结合。一方面，任何一项理论都有其适用的条件和局限，理论是否有价值只能在实践中逐渐得到验证。另一方面，教育活动的复杂性和灵活性决定了我们无法依赖某一两种理论来解决所有问题，教师必须在教学实践中不断积累，不断反思。在实践中实现理论的价值，实践中借鉴他人经验的精华，实践中形成独特的教育思想和教学风格。

人们常说学无止境，其实教学也是这样，教无止境，在教育教学的道路上，我们还有很长的路要走，还有很多的目标要实现，我们的成长步伐一刻不容停滞，这需要我们总结过去，规划未来，踏踏实实从做好每一天的工作开始。

一. 我的成长轨迹和事与人对我的影响

人们在刚刚降生到这个世界上的时候，除了性别之分，其实并没有什么不同。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。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对铸成今天的我起着决定性的作用。

我今年21岁，时间若白驹过隙，忽然而矣！时间正如小河里的水，看似不动，其实在淌。时间过得真快，一晃七千多载日子已从身边经过。回想起以前有多少欢声笑语，又有多少悲愁垂涕。

小学是我开始认识世界的时候。小学阶段，在父母的教导和关心下，我无忧无虑的健康快乐的成长着。他们教育着我，勤奋：积极进取，宽容：正直豁达，责任：认真负责。那时的我天真的如同天上的小鸟。同时他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。

那时的我学习很好人比较活跃，老师非常关心我，我也常常积极参加一些学校举办的活动。还记得数学老师举行的一次答题有奖活动，我积极踊跃的回答，得到了不少的奖品。在那时我明白了想要得到就要自己去争取。小学也有过一些不好的经历，那时班里还有一名同学成绩很好，而且他们家有钱有权，常常当着全班的面给老师送礼，他在班里就备受老师关心。在那之后班里也有一些同学效仿，这些同学也同样很受老师关心，我也就慢慢淡出了老师眼中。这件事也是我在上高一时偶然想起，我明白了一个道理：光有能力是生存不下去的，还要有关系才能在这个竞争压力巨大的社会存活下去，走的更高更远。上了初中，我依然是我，成绩虽然不是班里名列前茅的，但是我有许多的才能，朗诵、演讲、小品样样都有我。因此我在老师眼里还是一个优秀的学生。初中三年我明白了：人一定要有一个自己的特长。

高中生活紧张而充实。高中阶段可以说是我最辉煌的阶段，也可以说是我最黑暗的阶段。高中目的就是为了考一个理想的大学，一切的一切都是学习。所以在高中阶段，我没有参加任何个人活动，集体活动不算。把所有心思都放到了学习上，所以那时候的成绩名列前茅，为此我还挣得了一笔奖学金。可是艰苦的高中生活压迫着我的神经，尤其是高三时，压力已经快让我走不下去了。这时我非常感谢我的同桌，是她的开朗影响着我，让我坚持下来。我是一个独生子，从小除了父母长辈对我的关爱以外，没有体味过兄弟姐妹之间的关心与帮助。所以在那时候，是她对我有很大的影响。

兴趣爱好对我的影响

我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生；我喜欢打羽毛球，因为它能让我尽情挥洒汗水；我喜欢旅游，所以我要比别人了解的多一些，知道的特色、地点、人文多一些，见过全国各地的人，接触过各式各样的人。

性格及对我的影响

我性格古怪，有时乐观向上，能快速调整心情，让自己时刻开心。但有时却多愁善感，感叹世间沧桑。但大多时候我都乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，相信事情总会有办法解决掉的。

能力与品质

关于为人处事方面的品质，人不能只想着自己的利益，要须知，自己不是一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。同时自认为动手能力强，能很快的做完一件事；学习能力强，对于陌生事物能很快的学会；适应能力强，在一个陌生的环境下，能很快的找到自己的位置并融入其中。

自身的优势、不足与改进

优势：喜欢挑战自我，勇于尝试没有做过的事情。能吃苦耐劳，有一定的组织，交流和创新的能力，并能保持乐观的心态去对待每一件。细心，对事认真负责。

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，爱冲动。说话做事不加以细致考虑。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

.自我奋斗目标

加强与他人的交流沟通，增加自己的社交范围，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。人是更多的朋友，增加更多的经验。锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友。学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来。加强对自我心理的控制，冷静处理遇到的任何事物。

二. 职业期望及实现途径

职业生涯规划能否实现，很大程度上取决于能否立即行动。俗话说：心动不如行动。因为只有行动，才有成功的可能性，只有从现在做起，才能完成人生的规划。我相信经历四年大学的洗礼，我会变得更有自信，我将会以最美丽的微笑来面对我所面临的每一个挫折。自信是我最强有力的盾牌。选择本专业对口职业将是我的有利因素。

三. 自我总结

人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。想一件事就要立刻去做，不要想后果，也不要看结果，只体会其中做事的感觉，相信自己的感觉，不会错，每天在生活，工作中，体会每天的充实，那样的人生才叫完美，才能体现人生的价值，一生才能无憾。

共2页，当前第1页12

心理生活人生个人成长报告篇四

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。

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，既

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

心理生活人生个人成长报告篇五

一、心中有“爱”：教师成长的灵魂

教师要成长，首先必须让自己的职业理想得到升华。在回答“我为什么要当教师？”这样的问题的时候，假如一个教师

仅仅把它看成一种谋生手段——事实上这样的教师不在少数——那么他倒不如及早放弃，去从事更适合自己的发展的其他工作。陶行知先生说：“爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育”。教师工作是一种艺术，教师的使命是去塑造一个个有灵魂的生命，而不是去装配硬邦邦的机器零件。这一根本特点，决定了教师不可能仅仅依靠理论和技术来工作，也就是说教书育人的工作必须有“灵魂”，这个灵魂就是“爱”。教育的最有效的手段就是“爱的教育”，有了爱，教师才有灵魂。

我在平时的教育教学中，能够做到爱学生、爱自己、爱职业、爱思考、爱创新……其中最根本是爱学生，爱学生、理解学生、从学生的需要来思考问题，这是教师成长的基点。脱离了学生的需要，孤立地谈教师发展是没有意义的，更不会有好的效果。如果我们去用心观察就不难发现，哪一个优秀教师不是把学生成长作为自身职业发展的出发点？我们常说“教学相长”，其中也有这样一层意思，就是教师的成长是建立在学生成长和发展基础上的。不爱学生，教师就不可能爱事业；不爱事业，教师也就很难在教学实践中用心思考、追求创新。如果一个教师不是用口号，而是能像爱自己的子女一样关爱每一个学生，学生健康成长和全面发展的需求就会成为教师本人的需求。

二、 职业规划：教师发展的蓝图

教师的专业成长需要一个明确的目标，无论这个目标是一个偶像还是一个综合的模型，还是经过自己的分析思考后定下来的一系列子目标，最关键的是它要能“看得见”，能真正激励着自己去努力，模糊的目标几乎等于没有目标。阅读教育大师的作品、了解同时代教育名家的思想、观察分析优秀教师的成长案例等都是形成明确成长目标的有效方法。

有了目标之后自然要寻找通往目标的路径，目标越明确这个路径也越容易找到。实际上目标和路径两者是互相影响的，

而且在实践过程中，目标和路径也总会有不同程度的调整。在选择目标和规划实施计划的时候，目标的逐层分解、具体的时间表、可能遇到的困难、自我激励和内省、获取帮助等策略都是必要的。需要特别指出的是，教师个人的职业发展规划应该跟学校教学的需要和整体发展规划结合起来，这样才能相互促进、并能及时得到帮助和监督。另起炉灶的做法往往事倍功半。

我从20xx年进入庐阳中学以后，第一年给自己定的目标是：钻研新课程理念，努力在教学实践中贯彻实施，真正能够做到学生为主体，让学生在起始年级能够热爱历史学科，激发他们的学习兴趣。第二年，我的目标是，在教育教学走上正轨后，多阅读教育教学理论，勤做教学反思和积累，要发表一篇区级论文。第三年，是我第一次经历初三复习迎考，毫无经验的我决定在这一年努力探索符合学校学生学情的一套高效低负的复习策略。为学校的首届辉煌拼搏。而今，已是我的第四年教学生涯，我仍然被安排在毕业班，我对自己的目标就是，吸收上届经验，弥补过去的不足，争取历史学科能够取得更大的进步。

每一阶段，每一年的目标，看似很小，但只有从阶段性目标做起，才能实现我们心中更长远的目标。

三、且学且思：教师发展的路径

孔夫子说“学而不思则罔，思而不学则殆”，教师的成长多成同样离不开“学”和“思”两个字。教师要发展，不能闭门造车、孤陋寡闻，而要有开放的心态和学习的习惯，不断进行理论学习，留心借鉴他人的成功经验。“学”可以向书本学、向前辈学，也可以向同行学、向学生学……总之，“三人行必有我师”，只要留意，生活工作中可以学习的地方处处都是。

从教以来，我从不放过一次学习的机会，无论是学校老师开

设的公开课，还是区级，市级的各项教研活动，我都积极参加，认真听课学习，参与研讨。在每年的假期，我都报名参加继续教育。在教研的道路上，我虽然还没有很大的建树，但是确实通过参加各级教研活动，开阔了我的思路，学习到了经验，找到了自己的不足，正是这样，我才能不断成长。

四、用“心”实践：教师成长的落脚点

“学”来的理论、“思”得的感悟，都需要在教学实践中来验证其价值。无论是读书、参加培训还是借鉴他人经验，都必须跟自己的教学实践紧密结合。一方面，任何一项理论都有其适用的条件和局限，理论是否有价值只能在实践中逐渐得到验证。另一方面，教育活动的复杂性和灵活性决定了我们无法依赖某一两种理论来解决所有问题，教师必须在教学实践中不断积累，不断反思。在实践中实现理论的价值，实践中借鉴他人经验的精华，实践中形成独特的教育思想和教学风格。

人们常说学无止境，其实教学也是这样，教无止境，在教育教学的道路上，我们还有很长的路要走，还有很多的目标要实现，我们的成长步伐一刻不容停滞，这需要我们总结过去，规划未来，踏踏实实从做好每一天的工作开始。