### **个人成长报告范文**

摘要：本文讲述了我走向心理健康教师的心路历程，通过对自我成长经历的全面回顾及剖析，阐述了个人从幼稚不断走向成熟的历程及形成原因，深层次地审视并分析了自我的人格特征，从而揭示了自我想成为心理健康教师的内心追求和渴望，并对自己从事心理咨询师职业所具备的条件及不足进行了分析，从而指明了自我的努力方向。

本人现年37岁，1991年毕业于上海体育师范学校，长期从事体育教师和大队辅导员工作，喜欢与孩子打交道，多次被评为“学生心目中的好老师”。成为一名合格高尚的学生心灵引导者、解决困惑的帮助者，成为孩子们的真心朋友，一直是我多年的美好愿望。

一、自我成长分析

（一）美好而纯真的童年

由于父母都比较忙，尤其是父亲，特别忙，我出生六个月就离开他们，在农村的外婆家长大直到上幼儿园大班，那是一个依山傍水的小山村，纯朴的农村生活给我留下了深刻的印象。父亲很能干，我们兄妹三人的衣服、鞋子都是爸爸亲手缝制，我们玩的风筝、灯笼，爸爸都能做，童年时的我无忧无虑。

（二）、发生转折的少年期

由于在农村待的时间比较长，一口纯正的南京地方口音，上了一年大班，由于我的出生月份小几天，这一届全国的学生比较多，我给严格控制在正常招收之外，在农村外婆家又住一年，此时的我，心“野”，玩心特重，一口纯正的南京地方话，使教我小学一年级的上海语文老师大伤头脑，我经常被罚，一个字要反复更正，使我对语文课的学习非常反感，更别说写作文了。一~四年级的小学生活是在懵懵懂懂中度过，虽然成绩不是很好，而且还经常惹祸，但很快乐。五年级那年，我的父亲被评为上海市“五讲四美”积极分子，到处是被别人赞许的眼光，站在父亲边上，我满是光荣，对父亲更生敬佩。多伟大的父亲，在家事无巨细（当然妈妈也承当一部分），孝敬老人，工作岗位上成绩显著，年年评为先进工作者和优秀党员，看着爸爸一叠的获奖证书，我感慨万分，我是一个老让爸爸操心的女儿，我要和爸爸比赛，做一名让爸爸自豪的女儿。

到了中学，我发奋努力，第一张奖状也是评为“学雷锋好少年”获得的。那一天，我激动万分，放学的路上，我是一边跳、一边唱着歌回到家的，爸爸回来还特别晚，我一直等到半夜，迷迷糊糊中听到爸爸回来了，我顿时精神来了，急不可待的把奖状递给爸爸，爸爸其实也很累了，疲倦的脸，看到我不睡觉，正想说什么，看到手中的奖状，他轻轻的说了一句话，“女儿真不赖，赶快睡觉去”，简单关切的一句话，使我感到万分温馨，我开始积极为得到爸爸的表扬而努力着，每次获奖，我总是第一个告诉爸爸，包括现在，取得荣誉，我也是第一个打电话给我的父亲。初中三年我不断的进步，学习成绩已经挤进班级前10名，并报考了上海体育师范学校，成了一名中师生。

（三）、平淡而惊喜的中师三年

进入中师后，我越加刻苦努力，尽管在上海我人生地不熟，但是我的积极上进心，获得上海班主任的肯定，担任班级的团支部书记、掌管班级的经济大权，年年被评为三好学生、获得奖学金。

（四）自我改变

中师三年我以优异的成绩毕业，由于浓浓的父母感情，虽然得到上海老师的肯定，想把我留在上海，但是我毅然选择了养我、生我的梅山。刚开始几年，由于刚进入工作岗位，我这个人又大大咧咧的性格，缺少深层次的思考，做事热情高涨，但效果并不明显，使我也经受了不少挫折，一段时间自信心大减，自卑感充斥着整个身心，人特别疲劳，晚上睡眠也很浅，遇事也更加浮躁。我这时特别想回到爸妈身边，为了不给他们增添负担，我强打精神，但几次不经意的发出唉声叹气，还是让细心的爸爸看出端倪，经过与父亲的交谈，使我意识到自己存在的问题，想做好但好高骛远，不切实际，做事没有计划性……之后，我上网查了资料，到新华书店购买了第一批心理健康方面的书籍，卡耐基《人性的缺点》成为我接触心理领域的第一本书，从这本书里我看到了和我一样经历挫折的人的经历，我没有的孤独感了，他们的经历是人由不成熟期转向成熟的正常经历，我没有失落感了，我尝试着试验书中的一些好的经验方法，取得了明显的效果，至此成功的感受激发了我的自信心，在这一转变过程中，我感受着心理健康给我带来的蜕变，这使我意味着要想做个学生都喜欢的好老师，首先自己要健康，这样才能带出健康活泼的学生。所以，我对自己说：“你一定行的，你要变得开朗自信起来，成为一个有魅力的人。”因为有了自信，我不再畏畏缩缩。在教学上，我往往会准备大量的资料，对体育课的新鲜和精彩的案例让我在课堂上游刃有余。工作之余，我不再封闭自己，尝试主动与他人交流，积极参与同事们的活动，争取每一个发表言论的机会。变化就在不经意间发生了，站在讲台前，由于精心准备，我自信大方，到后来，没有讲稿，我也能滔滔不绝，对学生发火机会越来越小，成为孩子喜欢的倾诉对象，受到孩子们的信任，对待同事，学会了调侃和幽默、谦虚。在这18年里，我学会了开朗自信，学会了主动与人打交道，我的论文、公开课曾多次在省市获奖，四次评为“学生心目中的好老师”荣获梅山地区“体育学科带头人”“百花奖”等荣誉称号；2008年度，我还荣获雨花区优秀教育工作者。

二、职业行为分析

（一）成为心理健康教师是我的人生理想和职业要求

通过对自我人生历程的分析，让我切身地感受到，一个良好健康的心态是多么的重要，健康的心理是人生成功的前提。心理健康教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，同时，它也是一项送人玫瑰而手留余香的职业。成为合格高尚的心理咨询师是我内心里的一种渴望。

教书育人两张皮，教好书，更要育好人。教师是一个与人打交道的职业，烦恼会困绕着每一个学生，在很多学生身上，我似乎看到了多年前怯懦胆小的自己，如果那个时候，有人能帮我一把，也许今天我会走的更远。在我接触了心理咨询的工作后，我便很快爱上了这一职业，并陷入其中而乐此不疲，因为在帮助别人解决问题的同时也是自我审视的一个过程，我会不经意的将其运用到自己的家庭、事业中，用另一种方式看待周围的人和事。

（二）成为心理咨询师的优势和不足

优势：

1、我的性格中尤其喜欢孩子，尤为热爱教育事业，这种骨子里的东西能永远坚定我从事心理咨询事业的信念。

2、我的成长经历是犹如一面镜子，通过对我学生时代成与败的分析，可以从中提炼出丰富而宝贵的经验。

不足：

随着学校心理健康教育工作的深入开展以及我本人心理咨询实践，使我越发认识到了自身的不足。

1、在我的性格中，始终都有敏感、不自信、保守的一面，这使我在面临一些棘手的，难以处理的问题上有些慌乱，不能够保持一个咨询师该有的镇定从容。

2、理论知识和专业技术尚有一定的缺陷，有一些心理问题还不能给求助者以成功的解决。

3、虽然我的人生曾有过失落和挫折，但总的来说，我的成长还是比较顺利的。从学校到学校的经历，使我的交往圈子显得非常狭小，社交面不广，没有与社会上形形色色的人有过多的接触，这些都是我咨询工作的一大硬伤。

4、从事心理咨询师职业的一些硬件条件尚需改善，尤其缺乏比较完备的各种心理测验量表及相关软件。

（三）努力方向

学习，可以使我们了解前人和他人，了解过去和未来，关照反思自我，从而获得新的生成。所以，我觉得要做到“三学”：

(1)坚持不懈地学。将不断学习理论知识和咨询技能，注重学生心理健康的研究，克服自己性格上的一些弱点，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。为树立学生终身学习的观念而努力。

(2)多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在“无字处”学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的；加强网上学习。如今，电脑已经普遍使用，可以通过教育网、体育网学习更多先进的心理咨询教育理念。让自己在这一领域中能够有独到之处，从而为社会做出贡献，为自己的人生增添色彩。

(3)广泛地学。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，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，我只有广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习现代信息科技，不断构建、丰富自己的心理健康知识结构，边领悟，逐步提高与完善

总之，面对新形势，我时刻告诫自己追求卓越，崇尚一流，拒绝平庸，注重自身创新精神与实践能力，把自己的全部知识、才华和爱心奉献给学生，奉献给教育事业。我会继续努力工作，以真挚的爱，真诚的心，以及有个性的课堂教学风格吸引学生，打动家长。关心孩子就要从心底上真正的关心，不能只做表面工夫。对所教的每一个孩子，我都一视同仁，平等对待他们每一个，只有真正的爱这群孩子，他们才能真正的爱你。

我规划自己，让工作有序高效；我成就学生，也一样成就自己。

2013/5

### **个人成长分析报告**

摘要：本文从我的个人成长经历、人生体验、处事态度、人生观、价值观、人格品质等方面对自我的成长过程进行了回顾和分析，我认识到人生道路上没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善自我。

所以努力学习和实践，有责任心和自信心，是我今后所努力的人生方向。

我是一个性格内向的男孩，今年我已经20岁了。光阴似箭，回顾自己的成长历程，回首自己幼年、童年时期自己曾经走过的时光——有快乐有悲伤；有委屈有挫折；有天真幼稚的幻想；有远大的抱负和志向；有自己的选择和向往的目标——生命中的每一个点点滴滴，就像跳动在琴键上的音符，编织着我的美丽梦想和绚烂生活。我要感谢我的父母，感谢那些所有关心过我和帮助过我的人，我尤其要感谢的就是我的姥姥，因为是他们给了我机会和力量。

我出生在一个普通的家庭，爸爸妈妈都是省属国企的管理人员，他们和所有的爸爸妈妈一样，有一颗热情、善良的心。他们为人正直，豁达，做事认真负责，踏实肯干。在他们的教育影响和细心呵护下，我也成长成为了一个正直善良、健康快乐的男孩子。我出生时由于难产，在医院里抢救了两天一夜，那时的我没有体温、没有新生儿强有力的啼哭，有的是冰凉的吊瓶和氧气。最后医生还是找到爸爸，放弃治疗。但家人没有放弃，我终于从鬼门关里闯了出来。但随之而来的是产伤后遗症、体弱多病，我也成了医院的常客，医生、护士都“老熟人”，由于爸爸工作经常出差在外，妈妈只好放弃了自己的事业，姥姥放下了有病的姥爷，把全部身心的放在了我的身上。他们带着我四处求医问药，穿梭于沈阳、北京、上海、广州之间，来往在知名专家教授甚至江湖诬医中，尝试着各种西医、中医、气功、民间偏方等等，凡是家人能做到的不能做到的，他们都想尽一切办法去做，当时爸爸妈妈的收入都不高，但他们省吃俭用，保证我的治疗费用，同时让我在生活和其他方面也比同龄孩子都好。这期间他们不知为我付出了多少精力、泪水和汗水，在家人的不懈努力和精心照料下，我的身体情况慢慢好转、恢复，能和其他孩子一样正常的学习生活。我深刻体会到他们的艰辛，不易。所以，我爱我的家人，当然他们也非常爱我。他们是我前进的动力和力量的源泉。我为有这样的家人而感到骄傲和自豪！

虽然我的幼年、童年生活是在病痛和药罐里长大，但在我的记忆中，我的幼年和童年生活也是充满无限的乐趣，就像鲁迅先生写的《从百草园到三味书屋》里面那样，充满了乐趣。有采花捉虫的春天，有水中嬉戏的夏季，有草地上摸爬滚打的秋天，有堆雪人打雪仗的冬季……在妈妈的教导和小朋友的游戏中我快乐的成长成了大孩子。由于身体的原因，九岁的时候，我开始接受学校的正规教育，小学阶段在父母的关爱和老师的教育下，我德、智、体、美、劳得到了充分的发展。

刚入中学，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！中学的生活主要是学习。由于生病经常缺课，加上爸爸妈妈担心我的身体，所以放松了我的学习，基础打的不是很扎实，这一切为我以后的学习埋下了隐患。中学阶段正是处于青春期这个特殊时期，这个阶段的发展是非常复杂、充满矛盾的，不过在老师的教导和家人的帮助下，我学到了许多书本上学不到的知识，我成长的脚步在这时候也慢慢加快了。中学的时候同学之间的关系大多是单纯的，不过由于正处在青春期，男女之间彼此并不怎么来往，加上小时候身体原因，有时受到别人的欺负，回家又不敢说，怕爸爸妈妈说我，让我养成了自卑、孤僻的性格，往往喜欢一个人独处。现在看来，这也是青春期的一个特征。中学的生活是忙碌的，又是单纯的，我在快乐中结束了我的中学生活，步入了中专的大门。

中专阶段的学习应该是紧张而充实的，但我曾在这段时间里陷入了低谷。由于和同学不熟，自己自卑、孤僻的性格很少能融入同学的圈子中。后来，我和两个同学慢慢熟悉起来，成为了最好的朋友。是他们让我学会了怎样融入陌生的环境，我开始显现我的乐群性，和班里的很多人成为了朋友 ，养成了很好的环境适应能力。进入中专的学习，我逐渐意识到了以前的学习基础薄弱，学习方式也是行不通的，而且使我与其他同学成绩之间拉开了一定的距离，没有人认为我是一个学习好的学生，自己在父母和亲戚朋友面前觉得没有面子，我的心里陷入了很深的低谷。自己也很想努力赶上去，可是就是找不到动力，那时我很失落，觉得自己很没用。但这时我们的初中班主任知道了，他向我伸出了援助之手，给了我努力学习的勇气和力量，他鼓励我从头开始做起。于是在他的指引下，我开始改进自己的学习方法，把自己拉下的知识补上，加快自己前进的脚步。我很感激我的初中老师，是他改变了我的人生方向，教会了我如何战胜困难，走出困境。

虽然有时学习的内容多、压力重，但最近大部分时间的心情都特别的好！

我现在开始意识到自己真的开始长大了，以后更多的事情要靠自己来解决，更长的路要靠自己来走。记得老师上第一节课的时候对我们说的话：“在大学里，第一先要学会做人，然后再作学问”。我记住了这句话，并在学习生活中逐渐体味和实践着这句话。尽管如此，我深知书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。深懂人无完人的道理，深知做一个对社会有用的人的价值，于是总是不断鞭策自己学习、完善、提高，我觉得自己需要加强的方面还有：第一，继续坚持天天阅读，读好书，多读书，把终身学习定为个人学习进步目标。在书中与最伟大的心灵对话，从而使个人修养、精神境界不断提高；第二，生活中更多的做好自己，关心家人，帮助他人，从而快乐自己；第三，更多的学会取与舍，得与失，真正做到心静如水，心态平和，宽待他人，善待自己；第四，把握现在，打理好今天，并快乐每一天；第五，完善人格，保持积极向上的人生观。

逐渐成熟的我，现在更能正确看待自己和他人，在不断打磨自己的过程中，看待他人有了更加明确的认识和态度！与他人相处中，总是告诫自己人无完人、和平相处。首先，看别人优点，哪怕只有一点点，就足以值得我学习和相处，如有志同道合、心有灵犀者，那就是不约而同的知己！如果个性不相投，但真诚善良，也可成为真正的朋友！

从小父母和老师的教导使我对英雄的概念有了自己更深刻的认识。我心目中的英雄形象应该是能够永远保持积极、乐观的生活态度；并且能感动我；能够鼓舞我前进；要善良、有爱心，宽容大度；舍己为人，大公无私；还要正直勇敢，有高尚的品德；在压力下能够英明决断；能够超越自我。

对成熟我也有自己的见解。我认为成熟是一个能均衡个人价值观、态度、行为的人；一个既有勇气又有胸怀、既有理智又有激情、既自信又谦虚、既聪慧又善于表达的人；一个追求理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之到的人；知道自己想要什么，而不是什么都想要，懂得坚持也懂得放弃的人；成熟的人拥有大智慧而不是小聪明；一个成熟的人一定非常爱国，他知道：父母给了他生命，但祖国却能让他的生命更博大。

“没有最好，只有更好”这是我的人生目标，积极进取、善于思考是我的本色，按照计划定期，逐步实现目标。真正的成功来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运就能一步登天。所以我会把精力放在若干个短期目标上，相信一定能实现更长远的目标。坚持不懈，每天都要为实现目标而努力。不管我取得的成就多么微小，也要给自己进行庆祝。我憧憬幸福美好的生活，希望并努力去好好学习，希望自己有所成就，我将会不断学习、不断探索，最终达到目标。在实践中逐步提高与完善自我，是我今后所努力的人生方向。

在今后的日子里越走越远，越走越好！

### **个人成长报告范文**

态度决定人生

张三

--市- - -中学

引文：我们都是芸芸众生中的一员，谁都不曾也不会是这个时代的主角，每个人都有不同的生活轨迹，不同的生活轨迹造就了不同的世界观，不同的世界观在生活中指导着不同的行为方式，不同的行为方式又推动着各自不同的生活轨迹的前进。我是一个坚强的女孩，生活中的酸甜苦辣造就了今天的我，回顾这24年的足迹，纵有坎坷我从不妥协，纵有成就我从未迷失，我始终一天天不断地成长着，进步着……

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憷，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，我的成绩一直名利前茅，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。这次的成功的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，那段时间我很不愿意呆在寝室，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上，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，相互眷念，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客服自己缺点的奋斗。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。”