# 临夏县河西中学心理咨询师工作总结（定稿）

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2025-03-09

*第一篇：临夏县河西中学心理咨询师工作总结（定稿）临夏县河西中学心理咨询室工作总结青少年正处在身心发展的重要时期，心里的发育和发展、竞争压力的增大，特别是当前社会快速发展，发展与成长的生态环境和社会环境日趋复杂，身心发展受到的负面影响越来越...*

**第一篇：临夏县河西中学心理咨询师工作总结（定稿）**

临夏县河西中学心理咨询室

工作总结

青少年正处在身心发展的重要时期，心里的发育和发展、竞争压力的增大，特别是当前社会快速发展，发展与成长的生态环境和社会环境日趋复杂，身心发展受到的负面影响越来越大，致使青少年的心理健康问题较以前更为显著和突出。

河西中学作为一所地处民族地区农村的初级中学，学生家长中有许多人长年在外地打工挣钱，致使一些学生既面临学习和生活上的竞争与压力。同时，缺乏家长的有效监管，缺乏学生与家长之间的有效沟通和交流，导致部分学生存在一定程度的心理问题。例如孤僻、焦虑、放任自流、任性、自我封闭症等。而这些心理问题的存在，又对他们的学习、生活和心理健康带来一系列的不良影响。在找不到合适的倾诉和宣泄的对象时，由于无法排解心头的苦闷，有的到网吧或者利用手机上网，玩游戏来排解心头的孤独寂寞，甚至有的逃课、抽烟等而成为问题少年。

针对以上情况，我们尝试进行了心理咨询工作，通过定期组织学生参加讲座，了解心理健康常识，使学生学习了心理健康与卫生，心理问题的表现、心理健康的预防，心理健康的治疗等基础知识，进一步明确了心理健康与生理健康的相互关系，初步掌握了调解情绪，放松身心，正确认识自己和他人，正确处理与同学、老师和家长关系的基本方法，尝试与所学的知识与方法初步解决心理问题，利用知识竞赛，办黑板报的方式强化学习效果。利用心理咨询的方式，引导和帮助学生克服心理障碍，促进了学生的身心健康。

总之，我们通过以上的各种努力，使学生初步认识了心理问题的重要性，学习了心理讲课方面的知识，初步掌握了解决心理问题的基本方法，使学生以积极向上、乐观平和的心态面对生活、学习中竞争和压力，克服困难，与他人简历良好的关系，树立正确的世界观、人生观和价值观，设立一个积极的、富有吸引力的、优越的奋斗目标，从而保持健康的心理，促进自己的身心健康和全面发展。

我们在积极开展心理咨询活动的尝试和努力中，尽管取得了一定的效果，但与家长和学生的期望相比，还存在很大的差距，还存在许多不足和问题。我们认为，要想搞好心理咨询工作，必须加强自己的学识修养，努力掌握丰富的心理讲课知识、治疗心理问题的方法。更重要的是要加强同学生和家长的交流，争取家长和学生的支持与配合，有的放矢的努力，各方面形成合力，共同努力，促进学生家长的身心健康和全面发展。

今后，我们将再接再厉，积极探索，争取把心理咨询工作搞得更好，为学生的身心健康做出跟大的努力和贡献。

临夏县河西初级中学

2024年11月4日

临 夏 县 河 西 中 学

心理咨询室

工

作

总

结

2024年11月4日

**第二篇：临夏中学**

临夏中学

临夏中学始建于1923年。1943年设立高中部。1980年被确定为全省24所重点中学之一。1989年、1992年、2024年三度被甘肃省委、甘肃省人民政府评为全省教育系统先进集体。全校现有各族学生3500多名，其中少数民族学生1246人,占学生总数的35.6%。现有64个高中教学班。有教职工269人，其中专任教师239人，省州级学科带头人、骨干教师、省州级青年教学能手37人。有高级职称教师64人，中级职称教师82人，初级职称教师73人，教师学历达标率93.31%。2024年，通过州级示范性高中评估验收。2024年5月，通过了省级示范性高中初评。

2024年5月，通过省级示范性高中评估验收在新的发展时期，学校与时俱进，求实创新。理清发展思路，规划发展远景，确定了“崇德务实、和谐发展”的办学理念和“悦纳每一个学生，发展每一个学生，成就每一个学生”的育人理念，弘扬“严谨治学，乐于奉献，艰苦创业，自强不息”的学校传统，倡导“立德修身，严谨诚信，爱心育人，敬业乐群”的教风；培育“敬、进、竞、谨、静、净”的学风；以“志向远大、基础扎实、素质全面、特长鲜明”为育人目标，遵循“以德治校，质量立校，教研兴校，名师强校”的办学宗旨，努力形成办学特色，全面提升办学水平，不断提高办学效益，最大限度地满足州内各族人民群众对优质高中教育的需求。学校建有综合教学楼1栋，建筑面积12355平方米，图书阅览楼1栋，建筑面积8000平方米，学生公寓楼1栋，建筑面积5600平方米。理化生实验室由原来的9个增加到现在的17个，已建成连接综合教学楼、旧教学楼的校园网，另建有计算机室4个（其中教师电子阅览室1个），各办公室安装有计算机。有多媒体教室11个（包括8个安装有电子白板的教室），微机总数达537台。有容纳700人的多功能厅1个，能容纳1800多人、投影设施齐备的多功能大厅1个，有能容纳300多人的报告厅1个。图书阅览室2个，面积520多平方米，可供400多人同时阅览。教师阅览室1个，面积160平方米。图书馆藏书18.67万册。拥有100米直跑道、250米环形跑道的人造草坪标准体育场1个，面积7952平方米。有640多平方米的体育训练馆1个。篮球场、排球场、羽毛球场、兵乓球场、体育器材达到国家《中学体育器材实施目录》二类标准，能满足师生活动的需要。按照《临州府纪【2024】7号》文件精神，随着“临中小区”的开发建设，校园面积将进一步扩大，校园整体布局将更加合理。目前，学校申办省级示范性高中已通过。80年来，特别是解放以来，办学规模不断扩大，教学质量日益提高，培养了以数万计的建设人才，为地方政治、经济、文化、教育、卫生等事业的发展发挥了举足轻重的作用。目前，校园面积达80亩，全校有教职人员189名，其中专任教师146名。有特级教师2名，高级教师30名，中级教师65名。教师中具有研究生学历和在读研究生16名。有汉、回、东乡、保安、撒拉、土、藏族学生2400多名。自1984年以来，教育教学质量始终名列全州首位。2024年6月最后一届初中生毕业，标志着临夏中学迈开了向省级示范性高中冲刺的新步伐。2024年高考，参考的488名学生中，397名学生被省内外各类高校录取，升学率为81．35%。2024年10月，总投资1000万元人民币，建筑面积12355平米的综合教学楼建成并投 入使用。2024年4月，投资380万元人民币，建筑面积5600平米的学生公寓楼已进入试运行阶段，学校硬件设施得到极大改善。在新的世纪，以直接造就地方建设人才，间接促进地方文化发展为己任的甘肃省临夏中学，将在党和国家的关怀支持下，在地方党政部门和行政主管部门具体指导下，恪守“团结自强，求真创新，敬业勤学，育人报国”的校训，为全面建设小康社会作出新的贡献。

**第三篇：心理咨询师工作总结**

工作总结

心理咨询师的工具是咨询师本人，心理咨询是一门专业，它有自己的理论、方法和技术，但最大的特点是咨询师本身是应用的部分。这使得对心理咨询师有了要求，要求咨询师本身的健康水平至少要高于他的咨客。“工欲善其事必先利其器”，咨询师的理念，对人生的理解，即人生观与价值观的表达对咨询的效果至关重要。时刻沉下心来，认真整理自己，反思自己的人生道路，才能使自己接近“利器”，以下简要对自己从开始接触心理学到现在工作学习的一些感想和启发做总结。

1、心理初启

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

进入大学之后，我才开始接触心理学。那时候我们以为心理学家是一看就知道别人心理在想什么，抱着这份好奇心去上课，我们发现，心理学要学习统计、测量，还有一大堆枯燥的发展心理学知识需要背诵，完全不是我们想象的心理学。大二的心理健康课堂，那是我第一次接触心理学，课堂上老师带着我们做了一个简单的游戏，要求所有同学起立，然后向右转，为自己前面的同学按摩肩膀，在我后面的同学为我按摩，他当时动作很轻，按的有点痒，让我很不舒服。轮到我为他按摩时，为了报复，我故意挠他痒痒，还用力捏他肩膀。游戏结束后，老师引出了人际交往中的心理学“黄金法则（像期待他人对你那样的去对待他人）”并对我和我同学进行案例分析。他当时指出：我同学在很认真的为我按摩，手法也很正确，而我并没有感受到好意，因此在后续的按摩中只是很随意的按按。当时，给了我很大的触动，我为自己的卑劣行为感到愧疚，懊恼自己曲解了他人的好意，责怪自己太自我。课堂结束后，我对心理学产生了极大的兴趣，惊讶心理学的神奇力量，一个小实验就能直达人的内心，发现自己的不足，更好认识自己，帮助自我成长。经过这次课堂实验，我一直期待着能够真正地接触心理学。直到大学快毕业的时候，学校为了给我们锻炼的机会，给我们联系了一些小学，让我们给学生做心理咨询，来咨询的同学都是老师或家长认为行为有些异常的孩子。我印象非常深刻，有一天下午，我们接待了两个小学生，其中一个是家长带过来的，小孩子沉溺于网络，一个是老师推荐的，有自伤行为，经常拿小刀割自己的手腕。这是我们第一次亲身接触心理咨询，那时候心理很害怕，我们都很紧张，只问了孩子一些表面的问题，没有深究原因。后来这个问题询问老师该如何解决，老师告诉我们，去问问孩子父母的关系，平时对孩子的关心程度，后经询问，果然问题出在家庭，网瘾孩子的父母平时忙于工作，无暇顾及孩子，孩子只能上网消磨时间，在游戏里面找到了自己的快乐，不愿意面对现实世界。自伤的孩子父母长期不合，感到受到忽视，以自伤引起父母注意。知道原因之后感到很痛心，也从此明白每个人身上反映出来的问题或多或少都反映出了家庭的问题，父母的问题这是第一次让我意识到我的心理咨询，还有太长的路要走，我需要积累很多的经验，需要从不同的角度去看待事物。

2、工作感想

目前，我在一家人力资源公司上班。在工作过程中，我发现心理学的理论与方法非常有用，几乎每天都会用到。

坦诚地说，我学心理学的初衷并非是想成为一个心理咨询师，而是希望自己能生活得更轻松、更快乐，更能坦然面对生活中的种种压力。通过学习，观察，思考，自己的心理健康水平的确得到了很大提高，但同时又发现周围的很多朋友在心理上都存在着这样那样的问题，甚至还有朋友由于不堪忍受心理负担过早结束了自己的生命。这让我切身感受到一个人的心理问题是怎样残忍地毁坏他们的生活、消磨他们的意志、降低他们感受生活乐趣的能力。我希望周围的每一个人都能发自内心地感受到生活的美好，都有能力去创造自己想要的生活，都能成为一个完整意义上的人，由此渐渐萌发了做一个心理咨询师的愿望。

当然，要成为一个优秀的心理咨询师，我还有很长的路要走。心理咨询既是科学，也是艺术。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，有效地帮助他们解决问题，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。

真正决定心理咨询进程的，不是理论、也不是技巧和方法，而是咨询师本身的人格，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。所以说，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。

报了心理咨询师的培训之后，我坚持不懈地去学习、实践，为了更好地将所学知识运用于实际，我将自己的所学运用到工作中。在学习工作中，我不仅阅读了培训机构所发的教材，还自己购买并阅读了《西方心理咨询经典案例集》、《自卑和超越》、《大众心理学》等书刊，均有一定的收货。心理咨询师的自我认识和自我成长是永无止境的，未来的道路崎岖而漫长，我将怎样去面对？有句话说得好：“我们已经起程，还怕路远吗？”

一路走来，跟心理学的联系从来没有间断过，我希望我能成为一个自我完善，同时帮助他人的人。苏晓波说过，每个对心理治疗感兴趣的人，无一例外的是想探索自己，在帮助别人的时候自己也成长起来，在自己成长时候更好的帮助别人。心理咨询师职业在我心目中，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。而想成为心理咨询师，第一是将来养育孩子的需要。从孩子降生的那刻起，便被自然地赋予了母亲的角色，在养育孩子的过程中可能会经常处于迷惘之中，不知所措，却只能从书本、电视、长辈等途径寻求帮助，并在不断地摸索中提高自己的养育水平，但每个孩子都是一个特殊的个体，孩子的每个年龄阶段也具有不同的特征。第二是为了将来能较好地经营婚姻，因为美满持久的婚姻会造就幸福的家庭，而幸福的家庭有利于为孩子创造良好的成长空间。第三是工作的需要。我想要从事教育类的工作，在教育过程中必定会遇到各种各样的问题，帮助孩子们健康快乐成长是我的职责。第四是出于对心理学的兴趣，同时认为自己的性格适合从事心理咨询工作，特别是我的真诚、善良，乐于助人的个性更是心理咨询工作者必备的品质。

心理咨询的目的是“助人自助，完善自我”，作为心理咨询师新手，我真诚的期待求助者能敞开胸怀，对心理咨询有一定的信任度，而我将不断地继续充实自己的理论知识，积极参加社会实践，增加自己的社会阅历和经验，经常进行内省，促进个人成长，为自己的咨询师之路打下坚实的基础。

**第四篇：心理咨询师工作总结**

个人工作技术总结

本人现年37岁，教师出身。曾先后从事过英语、音乐、生物、心理等学科的教学工作;曾任团委书记、政教主任、教务主任等职务。目前，由于本人的爱好和工作需要，工作之余，我开始学做兼职的心理咨询师。

成为一名合格高尚的心理咨询师，是我一直以来的美好愿望，这一愿望的形成，深受着我个人的成长经历以及家庭教育和工作环境的影响。

一、自我成长分析：

(一)童年的经历，是我一生的财富

童年的我，生长在农村，纯朴的农村生活给我留下了深刻的印象。父亲做了30年的村支书，母亲是位18岁进厂当厂长，文革后又从教近30年的乡村教师。当时的社会背景以及党的教育，把两位老人塑造成了“毫不利己，全心为民”的好干部。在当时年代，父亲是十里八村都晓得的劳动模范，母亲是市级劳模、省人大代表、全国养蜂能手。在常人眼里，像母亲这样一个腿有残疾的女人，能取得如此的成就简直不可思议，正是母亲坚毅的性格才使然之。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。受着这样的家庭教育的熏陶和家庭环境的影响，使我不得不打小就学会了当家。

七、八岁的时候，我已经开始洗衣做饭、放猪劈柴了。

童年的我是不大快乐的，与一般孩子相比，我更像一个大人。10岁左右，父亲就交给了我一把为我量身定做的小扁担和两个比正常的小一些的水桶，这样做是为了我挑水方便。父亲交给我扁担的同时，也交给了我那份家庭责任，这份责任让我的童年充满了压力和苦难，但也培养了我坚忍耐劳的性格和追求独立、追求完美的性格，父母遗传给我的那种忠于职守、认真负责的人生态度直到今天还在影响着我。童年的经历，是我人生的巨大财富，它奠定了我的人生观、世界观、价值观、苦乐观的形成。

(二)、饱受磨难的求学之路

儿时，父母对我要求很严，我的学习成绩也一直不错，在班级里常常考第一名。有一次，在乡里的学区四校联考中拿了个第一，乡里乡亲的都说我这个孩子很聪明，认定我将来一定很有出息。

上初中的时候，学校离家很远，没办法只能住校，这给家里带来不小的经济负担。为了省钱，也为了能吃得饱些，母亲总在我周一上学的时候给我贴上几个玉米饼子带到学校去，我有计划地每天节省着吃。有时赶上夏天温度高，加上宿舍潮湿，玉米饼子没等吃到周末已经长了绿毛，即使这样，饿极了也不得不把它晒一晒，把晒干的绿毛去掉照样吃。当时，我的同学们也大多这样，有的同学甚至连长了毛的饼子也吃不上，我还要把我的那份分给他们一些，我的宽宏善良常常使我成为同学中的中心。

初二的时候，两次大手术彻底摧毁了父亲，从此结束了他30年的村支书生涯，也丧失了劳动能力，我们家一下子债台高筑。那时，住在县城里的六姨帮助了我，让我住在那里继续求学。但六姨家并不富裕，这使我们全家人都感到很不安，对我来说更是一个无形的压力和考验，我只能发奋学习，不敢有半点懈怠。初中毕业时，我考上了我们县里的重点中学重点班，终于以这样的成绩回报了六姨和我的父母亲。但我的高中生活却是我最为失败的一段人生经历。贫苦的家境压得我们一家喘不过气来，举步维艰的生活更让我在同学面前抬不起头来，我的学习成绩逐渐滑落了下来，潜意识中总有一个念头，即使考上大学家里也供不起!现在想想，正是当时的这种自卑心理影响了我的人生!但是，虽然我的学习成绩不是很理想，但由于我的组织能力和号召力都很强，文笔也较好，擅长演讲和写作，具有一定的音乐和体育特长，因此，我还是被同学选为班长。后来，又担任过学校的文娱部长、体育部长、学生会主席，也担任过校园广播的编辑。在我任班级班长和学生会干部期间，为班级和学校开展了大量工作，争得了不少的荣誉。那段经历，似乎让我这个出身卑微的农村孩子从另一个角度找到了尊严和自信，但也断送了我进入高等学府继续深造的美梦，繁多的学生干部工作，使原本就下滑的学习成绩滑落得越来越远，最终只考上了一所师范学校里的音乐专科。当然，选择这所学校也是母亲的愿望，因为当时的师范学校每个月能给学生一定的生活补贴。

(三)、充实的师范生活

进入师范学校后，父亲的身体有了一定的恢复，家里的经济条件有了好转，我和家人的心情舒畅了很多，为了弥补高中阶段失去的美好时光，我全身心地投入到了音乐学习当中，每逢节假日，同学们都去逛街、踢球、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。一年以后，我的专业能力已经在全校挂号了，而且老师和同学们一致要求我做文委，这让我在全校范围内接触到了更多更好的老师和业务骨干，从他们身上学到了更多的东西。在师范学校学习的两年中，四次期末考试，我三次总评第一名。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，这种刻苦钻研的学习精神我还一直坚持着。

严格的家庭教养以及所经历的人生苦难，塑造了我吃苦耐劳、办事执著、诚以待人、心胸开阔、自信自强的人格特征，这些良好的品质，让我能够始终以乐观的人生态度去面对人生的挑战。

(四)走向成熟

1992年8月我参加了工作，自打那时起，魏书生老师一直是我从事教育事业的榜样，他的“民主与科学”的教育理念对我产生了深远的影响。

我刚踏入工作岗位时，校领导安排我做英语教师，同时任班主任。这对我来说的确具有强烈的挑战，因为不对口的专业迫使我必须要重新开始。但挑战也给我带来了机遇，在我付出了常人难以想象的努力下，我的外语教学成绩在我所在的学区名列前茅，我从别的老师手中接过来的一个全镇同年级倒数第一的乱班，在一个学年后一跃成为第一名，创造了我校一个历史性的奇迹。打那开始，我逐步成为学校的业务骨干，我的人生命运也跟随着发生了彻底性的改变，应该说，那时的我，在事业上开始进入了高峰。在接下来的十多年时间里，我在教育教学中取得了丰硕的成果，先后被评为县级优秀班主任、教育新秀、青年岗位能手、学雷锋带头人、青年文明新风领头人、省市级骨干教师、市级学科带头人、市级科研工作先进个人、家教先进工作者等荣誉称号。多次代表学校或市区到省里做课或参加基本功大赛„„ 能取得这样的成绩，对于孤身漂泊他乡的我来说不是件轻而易举的事儿，这些要得益于我儿时家庭的教养、曾经的人生经历以及像魏书生老师一样的人生态度。在成长的过程中不断地努力工作历练了我的人生历程，使我不断走向成熟。

二、职业行为分析

(一)成为心理咨询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地重要，健康的心理是人生成功的前提。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。

1994年以来，我先后担任过团委书记、政教主任、教务主任等职务，这些职务都跟学生的管理工作分不开，在工作过程中我逐步发现，学校的德育工作离不开心理健康教育，而我的人生经历和我的性格又十分适合心理咨询工作。因此，1995年，我创办了我校有史以来的第一个心理咨询室——“心灵港湾”。咨询室的创办，吸引了大量的学生前来求助，迄今为止，我为相当一部分的学生排解了心理问题，帮助他们重树了自我，找回了自信，让多梦的青春充满了阳光和喜悦。同时也使我看到，孩子的心灵是那样的脆弱，他们多么需要老师悉心的呵护，这更增强了我从事心理咨询事业原本强烈的动机。

(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、对于搞学生心理咨询来说，我的成长经历是我开展心理咨询工作的一笔财富，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。

3、我稳定的人格特征及世界观、人生观、价值观可以成为学生

的榜样。

4、十多年的学生管理工作，尤其是心理咨询和心理健康教育科研工作，极大地提高了我从事心理咨询工作的专业水平。

5、将近五年的心理咨询专业培训丰富了我的专业理论基础。

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、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。

2、由于我这个人过于追求完美和凡事儿至清至察的性格，对于一些求助者容易出现反移情现象。

3、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

1、不断提高理论知识和咨询技能，克服自己性格上的一些弱点，以职业性的理智态度去严格要求自我，使自己在工作中始终能够保持中立性态度，无条件地接纳求助者，并能够合理看待咨询过程中的挫折。在出现问题需要帮助的时候，能够积极争取上级心理咨询师的督导和同事们的支持，以积极严谨的态度对待求助者。

2、由于我的职业特点和个人能力，我较为擅长青少年的发展性心理咨询，帮助家长和来访者建立良好的行为模式是我多年来所从事的研究，在今后的职业历程中，我要在这个领域深层次地发掘下去，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。

**第五篇：心理咨询师工作总结**

工作总结

时光荏苒，光阴似箭。转眼间从事心理咨询师的工作已有六年。在这六年光阴里，我在帮助别人的同时也帮助了自己。心理咨询师是一个助人助己的职业，帮助了别人，快乐了自己。让我的生活充满了阳光与快乐，我很感谢这份工作带给我的荣誉与幸福。

成为心理咨询师的工作其实也是深受自己个人成长经历的影响。

1985年，我出生在一个很普通的农民家庭，虽然家庭贫困，但一家人倒也生活的快快乐乐。在这个家庭里我得到了父母和爷爷奶奶温暖的爱。小时候，因为家庭贫困，种地已经无法满足家里一年的开支。那个时候，农村非常流行出门打工，于是父母也无奈的加入打工这个大浪潮，留下我和爷爷奶奶一起生活。在同龄人的眼中，谁的父母出去打工都是很羡慕的，因为在过年的时候会带回来很多农村没有的好吃的，好玩的。是很幸福的一件事，但在我看来我宁可不要这些，只想换回爸爸妈妈陪在我的身边。因为爸爸妈妈出去打工，我便和爷爷奶奶一起生活，那时候感觉爷爷奶奶是最亲的亲人了，他们会在我睡觉之前叫我背唐诗，给我猜谜语，给我讲故事。那时候的我是很快乐的，因为有他们代替爸爸妈妈守护在我的身边。父母和爷爷奶奶的疼爱让我从小就生活在一个充满爱的大家庭里，我爱他们，他们也爱着我。在我8岁那年，我弟弟出生了，那时候我以为他们以后只会疼爱弟弟，不会再像以前那样疼爱我了。因为弟弟比我小，更需要被照顾，被疼爱。本来已经该到上学的年龄我却不愿意去上学，更想在家和小伙伴一起跑着玩。但妈妈还是领我去学校给我报了名，然后他就回家了，但我偷偷跟着他偷偷的跑回家，被她发现之后她非常的生气，但是她并没有打我。她对我说，你和弟弟对我和你爸爸，爷爷奶奶来说，都是一样的重要。我们对你的爱是平等的，不会偏爱谁。因为弟弟的出现，我又多了一个小伙伴，并且我学会了照顾她，保护他，呵护他。有好吃好玩的还会同他一起分享。在这个大家庭里，我和弟弟快乐幸福的成长着。

小学和初中，我的学习都很努力，因为我知道父母供我和弟弟两个人上学很不容易，再加上爷爷奶奶年纪也大了，不能干活了，担子全落在父母的肩膀上了。由于成绩比较好，初中毕业直接考上了县重点高中，进入高手后，学习压力开始变大，因为身边的同学成绩都很优秀，学习成绩开始下滑，心里也很自卑，开始产生了厌学情绪。班主任看到我的成绩不如以前，就问我是不是家里发生什么事，我不知道该向班主任怎么开口，只是低着头，默不作声。后来班主任把学校的心理辅导老师找来个我沟通。我记得当时那个心理老师是一个女老师，说话也很好听，很有耐心的询问我，她不像其他物理或是数学老师很严肃，让人有种窒息的感觉，她像一个好朋友一样，我把自己的学习状况告诉了她，他耐心的听完后认真的帮我分析自己的原因，鼓励我，高一只是高中的起点，只要你不放弃自己，暂时的落后是能追回来的，只要认真听课，做好课堂笔记，完成老师布置的作业，成绩肯定能上升的很快，她的话给我很大的信心。谈话后，我开始认认真真的按她说的那样那个做，高一结束时，我的成绩都提上来了，班主任还在班里表扬的我。高二高三过的很快，我也一直在紧张的学习着，为高考积极备战，但接近高考的时候却发生了让我非常痛心的一件事，爷爷突然去世，我失去了生命中最重要的人，我从小就在他身边长大，我很爱他。这个突然地打击让我的精神支柱近乎崩溃。我再也学不进去，每天都会难过的流泪。后来班主任了解我身边的同学以后才知道发生了什么事，于是又找来那个老师给我做辅导。在老师的开导下，我终于想明白，人这一生都会有一个终点，等走到尽头的时候就会离开这个世界，你的爷爷虽然走了，但他还会爱你，守护着你，你不能让他失望。我非常感谢他的这一番话，将我从痛苦中拉了出来。于是我重整旗鼓，奋力一站，以优异的成绩考入了理想的大学，我至今还记得那个老师，我很感谢她。

步入大学，我继续着以前的努力，认真学习。但大学的生活非常的自由，也很丰富，没有了高中事的紧张学习氛围，让人有种懒散的感觉。同学也都是来自全国各地的，他们有的家庭非常富裕。想要什么就能得到什么，吃的用的都那么好。心理也很不平衡，后来我开始去图书馆看一些有关心理学方面的书，我记得有一本书里是这样的说的：“每个生灵的生命都是美的。生活中总有些人去模仿别人，忘记自身的特点，常常看见别人穿的衣服很漂亮，就会想着去买，但是穿在自己身上是否合适，却没有去考虑。”不要活在别人的影子里，每个人都是第一无二的。张国荣有首歌是这样唱的：我就是我，颜色不一样的烟火。这样才能活出自己，在人生这条道路上留下属于自己的脚印。在大学里，我翻阅了很多关于心理学方面的书籍，被心理学这门学科深深的吸引了。那段时光过的非常充实，甚至有些同学都来找我倾诉他们的烦恼，当然我帮他们解开了心结，他们也非常感谢我。从那时起，我的目标就是成为一名优秀的心理咨询师，去帮助更多需要帮助的人。在我毕业以后，我真的选择了这个职业。

我当心理咨询师主要面向的对象是中小学以及高中生。我觉得自己的优点是： 1.专业的心理学专业基础知识，这些年不断的学习研究心理学。

2.我也是从学生一步步到今天的心理咨询师，了解学生的想法，知道他们会遇到什么样的成长烦恼，他们想要什么，什么是好的，什么是坏的。之前，有个学生，和我当年遇到的问题一样，刚进入高中，成绩下降的很快，班主任对他也是无能为力，学生自己也很苦恼，家长也很着急。后来，他班主任让他来找我，我用当年那个心理学老师开导我的方式开导他，引导他如何解决自己的问题，给他足够的信心，告诉他，暂时的落后不代表永远的落后，这仅仅只是一个开始，一个起点，只要你不放弃自己，一切都还来得及。后来这位学生凭借自己努力，考到了一所不错的大学，偶尔还会给我联系，不顺心的时候也会和我联系谈心，把我当成了他的好朋友，我很开心能和学生做朋友，让自己感觉活的很年轻。

3.我认为我自己是一个有耐心的聆听者，能够从倾听中寻找答案，找到问题的根源。曾经遇到这样一个学生，他在上大三的时候，父母却偷偷背着他把婚给离了，他从自己奶奶口中无意得知后伤心欲绝，怎么也想不通，曾经一家人那么幸福，为什么现在却分道扬镳，虽然父母之前也会吵架，但是从来没想过会有这一天。他顿时觉得时间塌了，学习没有了任何动力，家也散了，自己再怎么努力也回不到从前，于是他开始堕落，上网，睡觉，逃课，喝酒。最后，他的辅导员了解到他个人情况以后，找到了我，让我和这个学生好好谈谈。很快，我把这个学生叫来咨询室。我耐心的询问他，慢慢的他把自己的心结打开，开始对我倾诉，抱怨，对父母的这个决定想不通，以后没人再关心他了，连家也没有了，生活对他没有任何意义了。听完以后，我开始开导他。父母只是父母，他们有选择生活的权利，感情走到最后，对这段感情，都想结束了，那就好聚好散。自己要为自己而活，父母虽然把我们带来这个世界，但以后的路是要我们自己走的。虽然他们离婚了，但他们始终是我们的父母，虽然他们不和你生活在一起，他们也始终都会爱着你。学习还是生活，都要靠我们自己去努力创造，学习不是为了父母，是为了自己有一个更好的未来。后来，这个学生在我的帮助下重新找到了生活的目标，毕业以后，他告诉我，他和父母关系依然很好，虽然父母都有了各自的新家庭，但依然关爱着他。

做了几年的心理咨询师，也在帮助别人的过程中发现了自己的不足。面对各种问题的学生，也发现自己爱莫能助，能力不足。我会在这条道路上更加努力，去帮助更多的人，好好的生活。

作为一名心理咨询师，不管前面会遇到什么样的难题，我都会努力的去解决，不放弃，不抛弃。因为这份职业给我带来了快乐，让我的生活不平凡。在未来的日子里，我一定要充实自己的专业知识，积累丰富的实践经验，去帮助那些需要帮助的人，我要成为一名出色的心理咨询师。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！