

# 论文要求说明

视频：《个人分析报告说明》

讲师：林春丽

目录	论文要求说明
	撰写重难点说明
	正文框架建议
	论文范文展示

## 总体要求

- 1.必须由考生独立完成，不得侵权、抄袭，或请他人代写
- 2.论文字数 3000±1000
- 3.论文所需数据、参考书等资料一律自行准备，论文中引用部分须注明出处。
- 4.论文一律采用 A4 纸打印，一式 3 份
- 5.论文内容应做到主题明确，逻辑清晰，结构严谨，叙述流畅，理论联系实际

撰写重难点说明

标题：个人分析报告

署名：考生的名字

摘要：概括论文的主要内容，≤300 字

正文：①自我成长分析----你是一个怎么样的人

②职业可行性分析---你是否有从业的可能

注释：①对论文中需要解释的词句加以说明

②对论文中引用的词句、观点注明来源出处

③采用尾注的方式

参考文献：图书、期刊、报纸、网页各不同相同

评分标准

文 章 内	评定项目	满分
	意义和难度	15
	内容的确定性	15

容 部 分	结构的逻辑性	15
	独创性及应用价值	15
	掌握基础理论的程度	15
	综合分析和解决问题的能力	15
	写作和书面表达能力	10
	小计	100

## 个人分析报告

李四

**摘要:**就我个人成长经历而言,因幼时遭遇的挫折以及负性情绪记忆,使我在成长的道路上体会了更多的艰难和痛苦。儿时的记忆会伴随人的一生,缺少爱的孩子,会有很强的自我防御机制<sup>1</sup>,从而会影响他以后的人际关系和性格发展。通过学习心理学知识,使我对自我有了更深层次的认识和剖析,对心理咨询这份职业有了自己独到的见解,从而展现出一个自信、宽容、创新、柔情、坚韧、聪慧、快乐以及不断进取的自我。(个人的经历成长也伴随着心灵的成长)



Gaodun

个人的经历成长也伴随着心灵的成长

## 一、自我成长分析：

### 1. 婴幼儿期和童年期的我

我是一个从小在农村长大的孩子，爸妈都是老实巴交的老好人，没有什么知识和文化。爸爸常年在外地工作，一年见不到几次，在我的成长中，爸爸是一个缺失的角色。妈妈是典型的农村妇女，操持着家里的一亩三分地。我有一个姐姐和两个弟弟，姐姐是妈妈的得力助手，是我们学习的榜样，妈妈总是夸她聪明，乖巧。村里的思想很传统，我那个年代，每个家里面一定要生一个男孩，不然别人家就会指指点点，所以妈妈对两个弟弟特别好。我妈觉得女孩子迟早要嫁人的，是别人家的人，所以对我不管不顾，甚至有时候遇上不开心的时候，会对我又打又骂。所以我的童年对我来说是不愉快的，导致我那个时候性格一直很内向、自卑和忧郁。



Gaodun

总结早年成长经历对自己性格形成的影响，以及形成了怎样的性格

### 2. 少年时期的我

8岁时我进入了小学一年级，起初我对学习一点也不感兴趣，爸妈的高要求更是让我对学习产生了恐惧感，见我如此，爸妈便要求我与他们一起下地干活，别的小朋友在家吃着冰棍，我却在地里干活。夏天的蚊子把我身上咬的都是包，那个时候指甲也长，就挠的满身是伤。那个时候我忽然意识到，读书，只有好好读书才有机会转变自己的命运，从那时起，我渐渐对学习有了好感，只是我的性格始终很内向，不太爱和别人主动交流。一直到初中时，有一次妈妈去开家长会，老师说我在学校像个木瓜似的，下课也不活动，就只知道呆坐着，老师一句无心的话语使我记恨了她好多年，那时，我也曾尝试着改变自己，但效果始终不是太好。

初二的时候，来了一位新的班主任，我特别喜欢她。她跟其他老师不一样，她身上有着超乎常人的自信，她会画画、唱歌、跳舞，生活过的多姿多彩。她是那种自带光芒的人，到哪里都会成为焦点。那

这个时候我就发誓，我要成为跟她一样的人，我也要过这样的生活。初中毕业以后，我进入了卫校学习，性格渐渐开朗起来的我得到了班主任老师的赏识：办黑板报、当学习委员、组织班级活动……所有这一切，我都付出了极大的努力，同时，也得到了同学和老师的认可与好评。在不知不觉中，我的自信心大增，与人交流沟通更是成为了我的强项。当同学在背后议论我时，我告诫自己：静坐常思自己过，闲谈莫论人事非；当我感觉不公或委屈时，我常常提醒自己：生气是拿别人的错误惩罚自己；当我疲劳懈怠时，我长常常鼓励自己：一份耕耘一份收获……。三年的卫校生活是我人生中最美好的一段回忆，它使我变得自信、乐观、自尊、自强。在良好心态的调适下，我的学习成绩一直名列前茅。

### 3. 成年期

毕业之后，我顺利找到了我喜欢的工作，成为一名护士。同时也意识到自己已经长大了，要有长远的规划和考虑，要为我自己的人生负责，要学会去承担，学会去独立应对生活和工作中的挑战。

因为工作的缘由，我接触到形形色色的病人，我经常在工作之余

和他们聊天，听听他们的故事。因为我知道，这个时候，他们需要陪伴，需要去倾诉。我时常会鼓励他们，要坚持吃药，积极配合医生治疗，我深知只要精神支柱不垮掉，他们才能够继续和病魔做斗争，这份工作也让我对人生的意义和价值有了更深的理解。

除了事业，在这个时期我的爱情也盛开了甜蜜的花朵。丈夫是个性格开朗、乐观向上、宽于待人严于律己且富有幽默感的男人。他的体贴使我内心充满了幸福感。女儿的到来让我体会了人生最大的幸福和快乐，也让我重新和女儿一起体会了婴儿期、童年期、少年期的成长过程，幼时心灵的创伤随着女儿的慢慢长大渐渐愈合。我的女儿阳



Gaodun

在你的生活中有一个什么人做了什么事情对你产生了什么影响。



Gaodun

生命故事中的转折



Gaodun

生命故事中的转折



Gaodun

总结少年时代发生的事情给自己的性格带来的变化



Gaodun

“我为什么要活着，活着是为了什么”除了宗教信仰等维度，还可以从设立长期目标与短期目标进行说明阐释。



Gaodun

大五人格中的外倾性（extraversion）维度--表现出热情、社交、果断、活跃、冒险、乐观等特质。

光、快乐、自信、对人真诚，完全不像我小时候那般。我从女儿身上学会了谅解，学会了宽容，是女儿叫我相信人心始终都是向善的，从女儿身上印证了弗洛伊德的话：自幼享受母爱的人一生都充满自信。感谢女儿，是她叫我变得更完美更懂生活，也是她使我开始理解当年爸妈的良苦用心。

## 二、我的人格结构

绝大多数时候我的性格是外向的，喜欢阅读、逛街，喜欢热闹的场所，喜欢和朋友在一起，但性格里也有安静的一面，我喜欢独处，留给自己反省的空间。

如果遇到刺激会有强烈的情绪反应，通过自我调节自我控制可以很好的适应外部环境。我的情绪经常波动，尤其是在生理期前后，极易呈现焦虑和忧郁状态，稳定性下降，紧张性偏高。

我待人随和，富有同情心、乐于助人、善解人意、有责任心，喜欢接触新知识，乐于学习，能很好的适应现代社会信息的快速变迁。我尊重传统观念和道德准则，独立性强，心理防御机制偏高，善于处理人际关系，朋友对我的评价是：善良、朴实、热情、自信、有时保维度守，但是个值得交往的朋友。若用三个形容词来描述我自己，我认为是：健康、平凡、快乐。

## 三、职业分析

未接触心理咨询前，我是一名普通的外科护士，本职工作使我每天接触有生理疾病的人。多年的工作经验告诉我，当一个人出现生理

问题的时候心理也极易出现不适。我也经常会用我学到的心理学知识帮助病人，我积极的尝试着为病人做些心理疏导，安慰他们，鼓励他们，安抚他们的焦虑情绪，这种做法起到了很好的作用，经过我疏导的病人总是信心大增，积极的配合医生的治疗。受到这一鼓舞，又联想到自己也曾被心理问题困扰过。



Gaodun

大五人格中的神经质（neuroticism）维度：难以平衡焦虑、敌对、压抑、自我意识、冲动、脆弱等情绪的特质，即是否具有保持情绪稳定的能力。



Gaodun

大五人格中的宜人性（agreeableness）维度：具有信任、利他、直率、依从、谦虚、移情等特质。



Gaodun

大五人格中的责任心（conscientiousness）维度：显示胜任、公正、条理、尽职、成就、自律、谨慎、克制等特点。



Gaodun

大五人格中的开放性（openness）维度：具有想象、审美、情感丰富、求异、创造、智能等特质。



Gaodun

他人的评价



Gaodun

自己对自己的评价



Gaodun

这部分主要集中于“对于职业的未来展望和规划”



通过这些年的工作，我意识到心理学知识对于自我教育很重要。现代社会越发展，人的精神生活将越来越重要，心理问题会越来越多，对一个心理学工作者来说，能把自己所学的一点心理学知识奉献于社会，服务于人民，这是一件很有意义的事。学了心理学后，我能感觉自己从困扰走出来比别人快一些，方法多一些。我明白一个优秀的心理咨询师应该有心理学、教育学的背景或具有细微的观察能力、较强的思维判断能力、自我控制能力和心理平衡能力，而且在从业过程中还需要不断地成长、积累社会实践经验。在工作中出现反移情<sup>③</sup>要不断提醒自己应当关注的是工作而非私人关系，必要时可以寻求同事或者上级的疏导帮助。如果实在不能及时调整，那么必须进行转介处理。

我的职业优点：经过专业学习，我丰厚的人生阅历，较强的人际交往能力，沟通能力，自我平衡能力，有同情心，有责任心，善于思考，乐于倾听。

我擅长解决婚姻家庭以及儿童、青少年心理咨询问题，我希望每个孩子都有个温馨的家庭，有个快乐的童年，我希望每个家庭都幸福。

我的职业弱点是：理论水平有待进一步提高，与求助者的交流艺术有待完善。针对自身弱点，以后还要多向老师请教，在实际工作中提高自己。

心理咨询作为一种提供有效心理援助的专业活动，是现代社会的—一个重要职业领域。随着经济发展，人们的要求也有所增加，而随之心理问题也相应增加，人们也越来越关注心理健康。随着人们意识的逐渐提高，心理咨询的重要性也日益凸现，加之政府部门的极力推进，媒体的广泛关注，心理咨询必将在全社会各领域蓬勃发展。

参考文献：



Gaodun

工作中出现挫折如何应对



Gaodun

说明职业优点



Gaodun

自身擅长的领域



Gaodun

说明职业弱点

i 杨慧,熊哲宏. 如何来成为心理咨询师---来自咨询与治疗大师的启示.中国社会科学出版社, 2009, 第 1 版 P9

ii 文聘元.直面人性: 弗洛伊德传.台海出版社,2018,第 1 版 P101

iii 林崇德. 心理学大辞典.上海教育出版社, 2003 年, 第 1 版 P297