

守护心灵 成就自我

——之从心理学角度剖析自己的专业成长

杨 会

滁州市机电工程学校(安徽滁州技师学院), 中国·安徽 滁州 239000

【摘要】文章简要回顾了自己的成长历程,对自身性格的形成和内心现状做了剖析,阐述本人从事心理健康教育这门课程的教学所做的心理储备,以及深入探讨了自己的优势和劣势,并对职业生涯做了初步规划。从上中学起,自己就希望从事心理健康教育方面的工作。很庆幸现在是一名心理健康老师,希望通过努力更加充实和完善自己。

【关键词】性格; 心理健康教育

1 自我成长分析

每个人生命轨迹的起点和终点都是一样的,而每个人生命中间过程轨迹都不一样。因此,生命过程的高低起伏成就我们每个人独特的生命历程。而让生命具有意义并不在于生命的起点或终点而在其过程。这都是值得我们去珍惜和回味。

随着一声婴儿的啼哭,一个弱小的生命出生在一个普通的家庭。为了经营这个四口之家爸爸早出晚归赚钱养家,我是家中老小,我和姐姐相继到了上学的年龄。上个世纪九十年代初学费很贵不像现在有减免学费政策,因为家里只靠父亲一个人的微薄收入生活已经很拮据。小时候的我很内向,正规的幼儿园没有念过,取代的是学前班,好像我们那群年龄段的孩子很少上幼儿园的,特别是在农村地区。虽然家庭拮据,但是爸爸妈妈很支持我跟姐姐的学习,我的爸爸妈妈不像其他爸妈那样早早地把孩子送出去打工。虽然我没上过正规的幼儿园但我心里很感激爸爸妈妈,我觉得他们很爱我,内心里发誓以后要好好学习孝顺他们。记得上小学期间,突然有一天我趴在凳子上说我好热,没有力气上学,父亲走过来摸我的额头,很紧张,赶紧骑自行车拖着我去医院后来我才知道我发烧了,我体会到了爸爸深深的爱。我的内心深处蛰伏着无数美好的愿望,它们使我外表平静内心却暗流涌动。

我有一个很能干的爸爸,为了使我们生活的好一点,一直很辛劳,做农活,做小工,浇花栽树每天起早贪黑的工作。因为爸爸的勤劳后来在当地的一家板厂找到一份固定工作,我们的家庭经济有了好转。看到爸爸和妈妈粗糙长满老茧的双手,当时的我更生敬佩,感慨万分。他们总是告诉我和姐姐生活要靠自己双手去改变,要有吃苦耐劳的精神。爸爸的认真执着也培养了我做事认真,细致的品格。

我虽然没上过正规的幼儿园,家中的贫穷也让我的童年一度的自卑,也许为了超越这种自卑,我发奋学习,学习成绩一向很好,学习是我童年最主要的乐趣来源。上小学由于表现突出,被评为班干部使得我处事能力,与同学交往能力,领导能力得到锻炼。那时的我感到了自信,有了成就的满足感,我开始走出了自卑的阴影。那时的我尝到被人羡慕,成功的感觉。

伴随着小学的懵懂我步入了初中,初中的我担任过班长,团支书。初中三年我各方面能力得到锻炼,意志得到磨练。在初三阶段,班主任看出了我的考前焦虑心理,积极地对我进行心理疏导,这才让我平稳地度过了初三,最终考上了理想的高中。从那时候,我学会了感恩,感恩老师,感恩爸妈,感恩同学。在我漫长的求学过程中,困难是难以避免的,高考我考的很差,与理想的学府差了很多分数。那天天空仿佛都变成灰色,由此也感受到什么是痛苦和后悔。只能用泪水掩饰内心的沧桑与无助。我没有

选择复读,就这样读了一个普通的大学,但是选择了一个很喜欢的专业,那就是心理学。在大学里,我不仅学到了心理学专业知识,而且考取了国家心理咨询师三级证书。

俗话说:穷人的孩子早当家。从小历经苦难,磨练了我独立自主,果断坚毅,不达目标不放弃的性格。塑造我吃苦耐劳,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,让我始终以乐观的人生态度去面对人生挑战。

现在在一所职业院校当心理健康老师,每天接触很多可爱的孩子,当然也有很多调皮捣蛋的学生。在工作中,我发现自己有不足的地方,大学学习的专业知识与现在的心理健康教育工作有很大的出入。有时候遇到心理问题严重的学生,仅靠专业知识还是不够的,自己决定继续深造,成功考取了国家心理咨询师二级证书,希望通过自己的努力可以帮助更多的学生。

我的座右铭是“玉不琢,不成器;人不学,不知道。”这么多年来,也有两句话一直影响着我,第一句是“天才是靠百分之一的灵感+百分之九十九的汗水”;第二句是美国小说《飘》里的女主人翁斯佳丽老挂在嘴边的一句话:“不管怎么样,明天总算又是新的一天了”。很简单的话,却饱含着一种坚强乐观的精神。不管今天有多么困难,总要相信,明天会更好,风雨过后便是彩虹。只要努力,事情终会得到解决。明天,肯定会是美好的一天!

有时候在想人生快要步入中年阶段,现在的自己能不能胜任中年的那份责任呢。虽然有了家庭,但思想还是停留在学生阶段,向往着自由,轻松的生活。现在的自己不仅有家庭的责任,而且还肩负着工作的责任,双重压力有时候让自己透不过气来,但自己还是要拿出打不死的小强精神,努力克服生活的重压。回首走过的人生路,每一次的付出都是一次饱满的充实。我认为自己乐于接受新事物、情绪波动正常、勤劳、善良、热情,它们成为我最好的品质。人们普遍认为我乐观、健谈、勤奋、认真、热情。身边的好朋友对我评价是真诚重感情、是一个适合做朋友的人。“金无足赤,人无完人”,我还有一些方面急需进一步完善,比如自己还比较敏感,容易被别人的情绪所感染,在生活中容易出现一些情绪化。今后,一方面我会加强锻炼,培养自己的意志力,另一方面我还会更进一步地分析自己、调整自己,提升自己的心理素质,实现自己的人生理想。我有坚定的信念,相信自己一定能成为一个大有益于社会的人,一个有所成就的人。

2 职业行业分析

通过身边的亲人的观察与感受以及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。我开始进行心理咨询有关知识的学习,明白心理咨询是一门有巨大潜力,是一门可以终身从事的一

个助人为乐的新的行业。我是从事服务行业，通过对心理咨询知识系统学习希望自己在与人沟通中不断提高自身的心理健康水平，建立更加积极良好的心态，从而更科学地认识自己，更好地处理家庭朋友间的人际关系，让生活更加美好，让自己成长为有着高尚人格的人。帮助身边更多的人学会“助人自助”，成为一名合格的心理老师。

在我国现代大背景下，心理老师是一项艰难又充满挑战性的工作，同时也是一个具有很大潜力的新兴教师学科。有很多陌生的人问我“你知道我在想什么吗？”还有很多朋友问我“你为什么学习心理学专业呢？”而我的回答通常是：喜欢和兴趣，还伴有成长。是的，心灵的成长无止境，从呱呱坠地到生命终结，都需要不断成长。自己要成长，工作对象要成长，家人要成长。我认为：心理咨询师就是为心灵成长而生。心理咨询师凭着良好的职业道德，运用专业的手段，借助自身的人格魅力，引领、陪伴他人走向光明、健康的大道，同时实现自我的不断完善，养护自己的心灵家园。

现阶段要成为一名优秀合格的职业院校心理老师，我觉得需要做如下几个方面的努力：

第一，扎实学习普通心理学、社会心理学、发展心理学、变态心理学、心理测量学等基础理论知识，系统学习心理诊断和咨询技能，并在实践中巩固和提高。

第二，把握心理咨询原则：唯物主义观点、普遍联系观点、限制性和中立性的态度及历史、逻辑与现实相统一的发展观。在心理咨询中，将多原则相统一。

第三，培养健全的人格及自身的内涵，只有精湛的技能和娴熟的理论知识是远远不够的。要有社会责任感和爱心，自觉自愿地为社会和他人奉献而不斤斤计较回报。要进行深入的个人分析，清楚自己的优势和劣势，充分发挥自己的优势，同时不断扭转自己的劣势。要在咨询过程中不断自省，纠正自己的不合理信念，培养成熟的应对方式，完善自我。

第四，对于求助者要尊重他们，充分接纳求助者，在会谈过程中做到共情，热情和积极关注。同时要有良好的洞察力、领悟力，能敏锐地发现求助者的问题并进行深层次的理性分析。

第五，深入了解职业院校学生的心理特点，从纵深处认识学生，发现学生身上的闪光点。在别人的眼里，一谈到职业学校的学生，不是学习成绩差就是人格有问题。我通过几年的教书经验，发现我们的学生并不比任何学生差，他们身上有各自的优点。他们当然也会有不足的地方，这就是我们努力的方向，帮助他们克服缺点，实现更好的自己。

仅通过短短的几年的心理老师教书时间，就要成为一名出色的心理老师是绝对做不到的。我要想成为一名出色的心理健康教育老师，要做到以下几个方面：①系统地学习心理理论知识与实践技能；②参与社会工作与各种人交往的实践；③参加心理咨询师的专门系统培训；④乐于助人，探求心理活动规律的好奇心和心理咨询工作的热爱。

理想很丰满，现实很骨感。我觉得要想在心理健康教育这门学科有所建树，还需要在以下几个方面作长期奋斗、精心准备。①

丰富知识面，扩大交际范围，多渠道了解社会，关注学生；②专业水平的提高，特别是实践技能水平的提高；③个人修养的提高，尤其是当前中国心理咨询还未被广大民众所接受的情况下，非常需要提高个人修养，不被世俗所束缚，这既是开展咨询工作的需要，也是提高咨询水平的需要。研究表明：在良好咨询关系的形成中，咨询师的态度和品格应当起主导作用。

心理咨询对象有：一般心理问题，严重心理问题和神经症性问题。对于心理健康的学生求助者，我希望他们有如下期待：具有一定的社会适应能力，一定的智力基础，人格基本健全，动机合理，对咨询有一定信任度。在学校工作中，同学们的心理问题主要有情绪问题，适应问题，学习困难以及有些自伤行为等。遇到这些问题我会采取认识领悟疗法去矫正因学习、人际交往、社会适应、情感困惑的学生群体。我的心理健康教育这门课的目标是希望同学们成长为一个心理健全，乐观向上，社会适应良好以及团结友爱的个体。

在生活中，我难免也会遇到心理压力或濒临崩溃的情形。面对困难和挫折，我也会痛苦、困惑和焦虑，这个时候，我一般会寻求我的“社会支持系统”的帮助，如找我的家人、朋友进行倾诉，当然，也经常会选择一个人听音乐和慢跑，进行合理的自我宣泄。

对于咨询过程中可能出现的移情问题，我认为关键是心理咨询师的本身要有自知力、自制力，理性地分析本人在求助者心目中所移情的角色定位，进而按照心理学原则进行巧妙的处理，该解释说明的就坦然待之，当利用而疏导的就及时地引导宣泄，最后如果问题不能解决，该转介的就按规定给予转介。当然，在处理反移情时，我会尽可能设身处地地换位思考，查找其移情背后的原因，理性但又不失温暖地慎重处理。我对心理咨询工作的期望：中国心理咨询成为一种科学化、专业化、独立化的工作，真正被广大人民群众所享用，实现心理咨询成为人民群众成长所不可缺少的加油站。

我相信，只要心理健康，就有临风而泣、面阳而歌的豪迈和激情，就有阳光辐射，即便置身于风浪雨雾之中，胸中依然贮满太阳的辉煌。我的职业奋斗目标是成为一名公认的、合格的、优秀的心理健康老师。用我的专业知识和技能帮助那些饱受心理问题困扰的求助者，使他们获得认知改变、情绪调节和行为改善，从而减轻社会和求助者家庭的负担，使更多人从我的咨询中受益，让大家在纷繁的世界都能潇洒地活上一回。

参考文献：

[1] 中国就业培训指导中心, 中国心理卫生协会. 心理咨询师(二级) [C]. 北京: 民族出版社, 2005 (7).

[2] 中国就业培训指导中心, 中国心理卫生协会. 心理咨询师(基础理论) [C]. 北京: 民族出版社, 2005 年 (7).

[3] 中国就业培训指导中心, 中国心理卫生协会. 心理咨询师(三级) [C]. 北京: 民族出版社, 2005 年 (7).

作者简介：

杨会 (1990. 07-), 女, 汉, 安徽, 助理讲师, 本科, 研究方向: 心理健康教育。