

最新心理个人自述报告(汇总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。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理个人自述报告篇一

心理健康教育课程是当前高校促进学生心理健康发展的主要途径，而其中健全的人格和良好的自我意识是学生心理健康的重要标准和心理健康教育的重要任务之一。下文是本站小编为大家整理的心理自我分析报告范文，仅供参考。

通过半个学期大学生心理健康教育的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理和职业生涯规划，非常的全面。本文是根据这一个学期以来的学习成果，对本人自我进行的分析。

一、自我分析

(一)兴趣

我的优势职业类型为企业型。精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险、支配欲强；通常具有领导才能，能够影响、说服他人共同达到组织或个人的目标；为人务实，通常追求权力、财富和地位，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

(二)性格

16pf报告显示，在乐群性，聪慧性等方面表现得比较突出，在情感性，忧郁性，独立性等方面表现为低分，其他的均比较正常。在mbti测评报告中显示人格类型为estj(外向 感觉 思考 判断)。

(三)能力

职业能力测评只有两项，即交往能力测评和创造力测评。我的人际交往能力很强，但创造性一般。

(四)价值观

职业价值观测评显示，我的职业价值观倾向为帮助贡献，团队融洽型。

帮助*贡献型的人认可的核心价值是自己的工作和知识能对他人和社会有所帮助。例如：改善拥挤的交通状况，通过新的产品来消除、缓解疾病等。这种类型的人富于同情心，关心他人，他们把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐。他们总是为他人着想，把直接为大众的幸福和利益尽一份力作为自己的追求。希望自己的付出对社会是有帮助的，他人会因为自己的行为而受惠颇多。医生、教师、警察等社会型工作很适合该类型的人。

团队*融洽型的人希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。该类型的人重视工作中人与人之间的关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是该类型的人所追求的，他们认为友好、轻松、团结的集体能让他们更好的工作。科研人员、技术人员、培训师等需要良好团队合作的工作比较适合该类型的人。

(五) 职业理想

职业类型：研究人员/科学工作者。具体岗位：研究员(研究员)。地域不限，各科研机构和各级高校，甚至各大企业都可以。环境优，待遇较好，但需要付出较多努力。伙伴则基本都在一起研究，就业前景广阔，属于热门。

(六) 自身的优势和不足

1. 自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，可以给他人提供服务或帮助。适合在责任清晰，有一定私人空间、人际关系和谐的氛围中工作。要求细致、精确，能够发挥你出色的观察力和对细节的关注能力。工作能够让你集中精力，关注一件事情或一个人，而不是平行开展多项工作。通过工作，你能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，不要在事先没有准备的情况下把你的工作展示给别人。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。不喜欢逻辑的思考和理论的应用，拥有对细节很强的记忆力，诸如声音的音色或面部表情。做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，你依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

2. 自身的不足

你有高度的责任心，会陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情你都会从头做到尾，这总是让你过度劳累，压力很大时，你会过度紧张，甚至产生消极情绪。由于你的现实、细致，有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的可能性。建议你周到考虑解决问题的不同方法和可能性，需要增强对远景的关注。

二、完善自我的方案

(一) 针对分析所提出的适应性对策

往往不喜欢那些需要精耕细作的常规性的日常工作，以及长期智力劳动和复杂思维的工作；富于冒险、喜欢竞争，比较适合那些需要胆略、冒风险和承担责任的工作；适合可以展示自己的经营、管理、劝服、监督和领导才能，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作；适合经常和人打交道而不要求很高的动手操作能力的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；此外，应尽量避免过于冲动的想法和行为，多注意日常工作和工作中的细节。

(二) 针对自身不足所提出的解决办法

在职业发展过程中，这种职业倾向的人可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；此外，应尽量避免过于冲动的想法和行为，多注意日常工作和工作中的细节。直接地表达自己，说出你现在的感受。不要只顾低头拉车，需要抬头看路。调整节奏、放松自己、适当松弛一下绷紧的弦。做长远思考，加强对全局和可能性的关注，避免陷入具体事物，而将方向忽略。培养自己的创造力。

(三) 如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终达到较好的效果。

三、结束语

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过

写这篇报告都再次了认识了自己吧!其实这个对于自我的分析还是很必要的,不断的完善自我才是美满的人生!非常感谢老师这一个学期内对我们的教导!

序言:我是一个天平座的女生,但我自我感觉我是处女座和天平座结合,像处女座追求完美主义但又是天平座中典型的中庸主义者。这导致我做事总是想尽善尽美,但由于缺乏进取心和恒心,总是没法坚持到最后。当然我的缺点远不止这一项,比如固执、懒惰、不思进取之类。我一直以来对自己的评价就是:优点几乎没有,缺点一大堆。经过一学期关于心理课程的学习,我学会了从心理学角度科学地分析自己性格上的优缺点,这让我更加客观地认识并了解自己。

根据弗洛伊德的精神结构论,人格结构包括原我、自我、超我三个方面。原我:是人格中最原始、模糊而不易把握的部分,是生命体系中完全无目的的盲目的兴奋,包括各种欲望和冲突,是一种完全没有目的的能量储备,是来自本能寻求满足的动力。

自我:自我在原我的表面,处于前意识和无意识中间。在人格结构中代表理性和审慎。自我除了具有知觉、记忆、思考和动作等一般机能外,对外主要是感受现实,处理个体与现实之间的关系。自我从原我吸收力量,要实现原我的意向,但不要受现实原则的支配。它必须判断是事实还是虚幻,考虑是否符合实际并斟酌利害和后果,必要时,根据外界情况控制或推迟原我欲望的满足。

超自我:也称理想自我,是人格中的监察批判机构,是一切道德准由的代表。主要作用是照个体所属的社会道德观念,鉴别是善是恶,作为自我行动的准则。它代表着理想和良心。

一个健康的人格,原我、自我和超我必然是均衡协调的。原我在于求自己的生存,求本能欲望的满足,是必要的原动力。超自我在于监督控制和约束自己的行为,不能违反社会道德

准则和良心，以保证正常的人际关系，维持正常的生活秩序。而自我则对上符合超自我的要求，对下吸取原我的力量，并处理调整原我的欲望，对外适应现实环境要求，对内保持心理平衡。而所有这些心理活动都是在无意识中进行的。

在日常生活中，人们的自我意识都很强，尤其在追求个性化发展的今天。但自我意识过强，就会导致人格缺陷。以下是我从人格缺陷方面对自己心理的分析：

(一) 现阶段我的心理特征

在学习上，学习目标不够明确、动机层次不高、方法不当、习惯不良、认知能力水平较低；在个性发展上，缺乏应有的积极理想和追求、存在不良性格特征如暴躁、懒惰、依赖；在人际交往方面，存在交往萎缩、不够理性等问题。

(二) 出现以上心理特征的原因

学习动力不足的原因：社会责任感不强，缺乏使命感和紧迫感；价值观念不合理，自我意识不健全，缺乏自我效能感；对学习的意义认识不足，学习方法不当、学习毅力不强。个性发展上存在不良性格特征是由于环境以及教育因素的影响和自身价值观所决定的。人际交往上由于自我保护意识较强和成长环境的影响。

(三) 怎样科学调适这些心理缺陷

学习动机缺乏的自我调适：制定适合自己的学习标准；掌握适当的学习方法；明确学习的目的和意义；培养与保持对所学专业学生的学习兴趣；了解学习内容在学科体系中的地位和作用。

在个性发展方面，应树立科学的人生观以及价值观，学习优秀的人的品质，在小事上严格要求自己。

在人际交往上，了解和掌握人际交往的原则：平等、诚信、宽容、互利、适度；建立良好的人际交往关系的途径和方法；克服社会知觉中的偏差；塑造良好的个人形象，增进个人魅力；掌握人际交往的技巧；形成良好的交往风度。

(四) 如何应对心理上存在的问题

首先学会正确的认识和评价自我，全面认识自我、客观评价自我，从而取长补短、接纳、控制、发展和完善自我，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会的关系。

其次应该学会发展积极健康的自我体验，以及悦纳自我。可以从以下方面来调整：合理运用社会比较策略；创造机会，获得更多成功的体验；调整自己的期望值；积极暗示自己。

最关键的是增强自我调控能力，不断完善和超越自我。建立科学正确的理想自我，积极参加社会实践来展示自我，不断完善自我并超越自我。心理调适的具体方法有自我激励法、注意转移法、适度宣泄法、自我安慰法、合理情绪疗法五种。

结束语：学习了一学期的普通心理学，对心理学也大致有了一点了解。但因为心理学比较深奥，所以我还不能很准确的理解，难免会有一些偏差。所以对自己的心理分析在一定程度上难免不会太彻底，不过重在更好的认识自己。希望通过认识自己，能够更好的去完善自我，从而拥有健全的人格，做个合格的大学生。

态度稳重，不易分心，遇事谨慎，持久力强。情绪较稳定、平静，我大多数情况下能很好地管理自己，不太会生气。有较强的觉察情绪的能力，比方说面临较大的压力或抉择时，我会有一点点焦虑，但是我会及时觉察并调节。

申请C证的理由：

我对心理健康教育工作心仪已久，不仅因为它是一项助人的事业，而且就我个性而言，非常适宜干这个工作。

1、参加工作以来，我利用各种机会不断提高自己的心理健康教育水平。现在，我看到自己的学生面对理想的困惑、学习的焦虑和各种情感问题感到力不从心，在心理健康辅导的知识和技巧上出现了不足，我更加深刻地认识到做为一名心理健康教育教师的重要性，我决定要成为一名具备对学生进行心理辅导能力的老师。

2、班主任工作，使我更了解学生，更深深地体会到心理健康教育对学生一生的成长是多么的重要。我希望自己能阳光灿烂地面对学生，用甘甜的雨露滋润学生的心田让学生在阳光雨露下健康快乐的成长。

助人自助，是我心灵的追求！

附1：个性自我分析参考：

性格特征：热心、真诚、坦率、守信、踏实，善解人意，乐于助人，善于进取，勇于开拓；责任感过于强烈，合群性一般。

热心，比如遇到学生家里有困难，会……

善解人意，比如……

乐于助人，比如……

气质特征：以抑郁质为主的混合型。抑郁质的特征有：情绪发生慢而强，言语动作无力，富有自我体验。粘液质的特征有坚忍、执着等。

执着，如……

情绪特征：情绪稳定乐观，情感丰富而深刻，情绪调节能力

良好。

情绪调节。如……

思维特征：思维深刻、思维逻辑性和思维批判性强，思维广度、灵活性一般。思维富有创造性。

思维深刻性，如……

思维创造性，如……

附2：申请理由：

1、个性上的一些优点，适合从事心理健康教育。如热心、真诚、坦率、守信、善于体谅人和理解人，乐于助人等性格特点都是从事心理辅导工作的有利条件。

心理个人自述报告篇二

心理学家指出：当幼儿的独立活动的要求得到某种满足或受到成人支持时，幼儿就表现出得意、高兴，出现“自尊”、“自豪”等最初的自我肯定的情感和态度，否则就出现否定的情感和态度。因此，我们必须十分珍惜幼儿的独立性意向，给予热情鼓励和支持，使独立性不断发展。

要点二：尊重孩子

注意对孩子说话的口气和方式，要认真听孩子讲话，使孩子感到你在尊重他。孩子吃饭不要硬逼，让孩子做事尽量不用命令的口吻。不要当众斥责孩子“不争气”、“笨蛋”、“没出息”等，这样会深深伤害孩子的自尊心。以平等的态度对待孩子，尊重孩子的人格，并非是娇惯孩子。事实证明：受到父母充分尊重的孩子，大多与父母非常合作，

待人友善，懂礼貌，举止大方，自我独立意识强，心理学家认为这是孩子受到应有尊重的良好反应。

要点三：不要过度保护孩子

在欧美国家父母非常重视孩子独立性的培养，推崇“个人奋斗”、而不是依赖父母和其他人，他们主张从小就培养孩子的独立意识。孩子一出生就让他独宿一室，极少与父母同住。孩子刚学走路时，跌倒了，让他自己爬起来。

要点四：从兴趣上培养

让孩子们做任何事情都要避免简单的命令，防止他们对劳动产生对立情绪或厌恶心理。幼儿对游戏活动有强烈的兴趣，让幼儿做些象征性的劳动时，要尽量游戏化，这样他们就会以极大的兴趣积极参加，如果能经常地坚持训练，他们就会逐步养成热爱劳动的习惯。独立性和勤劳、不畏艰苦是密不可分的，不爱劳动，害怕艰苦，怎么能够坚持独立性和自主性呢。

要点五：慢速分解动作

尽管两岁左右的孩子独立意识已经萌发，但由于各项能力的发展并不能完全达到他自己想达到的水平，所以还需要成人的帮助和指导。父母可以根据孩子的水平决定提供何种程度的支持。比如吃饭，孩子可能在开始独立进餐时并不知道怎样拿勺，怎样往嘴里放，父母可以将吃饭的动作分解，一步一步地教给孩子。著名教育学家蒙特梭利主张，在针对孩子的教育活动中，动作一定要慢，要分解，也许一般人看起来有些夸张，但对孩子是非常必要的。

要点六：语言指导必不可少

尽管幼儿的语言理解和表达能力并不很高，但如果清楚的示

范动作配以适当的语言讲解，也会收到事半功倍的效果。两岁孩子也正处于语言发展的敏感期，直观的形象动作是诠释语言含义的最好工具。

心理个人自述报告篇三

尊敬的领导：

你好！

我毕业于xx音乐学院传播主持专业，我的名字叫xx□

在大学的四年中，我有扎实的专业理论奠定了基础，具有良好的学习能力，团队协作精神，务实的作风。

认真学习和交流的专业知识理论，大量阅读相关书籍和交流，已经取得了英语x级，计算机等级证书。

我注重理论与实践相结合，在寒暑假期间，多次参加社会实践，在xx电视台的实践时间，参加一些新闻采编工作，能够将新闻理论知识灵活地运用到具体工作中，熟悉基本的新闻编辑过程，基本掌握了编辑机的操作方法，得到领导和同事的一致肯定。

我也自学flash□authorware软件的基本操作的网页，熟悉office□wps办公自动化软件。

我的专长就是现学就能现用，上手快，适应性强，对于我所没有尝试过的东西我敢于尝试。

希望公司能给我这个机会，让我发挥所学之长，为贵公司增加效益！

我希望能进入一个充分发挥自己专业特长的工作单位，并能

得到您的关照，是我的期盼；合适的工作单位，有助于我施展才华。

也许我们有共同的目标，那就是：将贵单位更加辉煌！

我愿为贵单位工作，并奉献自己的青春和才华。

期盼和感谢您的选择！

诚恳希望得到贵单位给我一个面试的机会。

此致

敬礼！

求职人：

心理个人自述报告篇四

大学生要树立正确的人生观和价值观，构建良好的心理心态。下面是本站小编整理大学生心理自我评价范文的范文，欢迎阅读！

每个人都希望拥有一个健康的身体，而健康之于人，不仅仅指生理方面，它还包括我们的心理状况。跨世纪的一代大学生面临的一个极其重要的任务就是：在全部意义上参与健康，做一个生理、心理都臻于完美的真正健康的人。

对于我们大学生，心理健康的标准包括：正常的智力、良好的情绪、健全的意志、和谐的人际关系、正常的自我观念、成熟的心理行为等等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，是大学生成才的基础。

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。心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。

想要做一名合格的大学生，心理健康是很重要的。但正确的自我认知是达成心理健康的重要前提。实事求是的认识自己，评价自己，激励自己，扬长避短，奋发上进。但作为一名大学生，很多的时候不能积极乐观的生活。像我来说，以前很多的时候不切合实际，喜欢悲伤地歌曲、故事等，喜欢一个人独处，有什么事情都喜欢憋在心里，所以心情有的时候很忧郁，很悲伤，平时偶尔会有些消极，情绪消沉，我的朋友也很少。在进入大学后，有点不适应这样的生活，后来我参加各种活动，积极锻炼自己，现在的我和以前真的很不一样。现在，我觉得我不再是一个消极的人，我会乐观的看待事情，能够很好的调节自己的心情。但有的时候做事情太急躁，容易出错，所以我还要在实践中锻炼自己，磨练自己。

情绪是人对客观事情态度的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人在活动中，在接触客观外界时，并不是单纯的认识事情，而总是对客观事物抱有一定的态度，同时在内心深处产生一种特殊的体验，这种态度、体验就是情绪。良好的心境能促进人的身体健康，并有助于充分调动人的积极性，提高工作效率。相反不良的心境则让人心烦意乱，且意志消沉容易激怒，对人的健康起着极大地危害作用。

青年大学生由于内心抑制和自我控制力尚在发展阶段，表现更加突出。有的时候我们会因为一件小事而生气、发怒。在我心情很烦躁的时候，就会经常说话冲人，因此不光让朋友生气，自己也很生气，事后又觉得很对不起别人，但是说出去的话就像泼出去的水，怎么能收回呢，虽然给别人已经道歉了，但毕竟给人家造成了伤害。所以在平时的生活中，我们不能由着自己的性子，要学会克制自己的情绪不断提高自

身的修养，遇到事情要冷静，考虑周全，切莫图一时之快，逞一时之勇。在大学这段时间，我觉得我的变化很大，能够听取别人的意见，接受别人的批评，而不会再生气发怒。

居里夫人曾这样说过：“人要有毅力，否则将一事无成。”而伟大的科学家爱因斯坦则指出：“优美的性格和钢铁般的意志，比智慧和博爱更为重要。”如果说信念给人以奋斗的动力，那么意志则直接控制人的事业成功，没有顽强的意志也就没有成功。意志品质是指建立在意志目的性和驱动性这两个基本特征之上的各种品质特点。主要包括：自觉性、坚毅性、果断性、自制力和勇敢。而意志的标准就是这些品质的综合。

对于我，我觉得我是一个坚毅的人。在平时的生活中，我做事情能够坚持到底，能够克服一切困难、战胜挫折，但也不是一个我行我素，固执己见的人。自觉性贯穿于整个意志行动的始终，是产生坚强意志的精神支柱，有的时候做事情的确要自觉遵守一些制度，但并不是盲从和独断。有些人缺乏主见，行动易受别人的影响和发生动摇的倾向。这点有的时候和我很符合，不能够很果断的做出一些决定，而且很容易改变主意，受别人的影响，事后也很苦恼。因此在平时的生活中，要学会自己作出决定，对于别人的意见要先思考，先判断是不是符合自己，然后再决定。同时作为一名大学生还要有自制力。没有制动器就不可能有汽车，而没有克制就不可能有任何意志。与自制力相反的品质是任性冲动。当然，我们肯定有自制力，但有的时候我们也会放纵自己，感情用事等等。有的时候的确我们不用对自己要求太高，偶尔的放松一下对我们也有好处。但在对待一些严肃的事情时，我们要严肃对待。

和谐的人际关系对于我们大学生是必不可少的。一个现实的人是不可能离群索居的，总是生活和活动于一定的群体之中。同时，社会本身也需要一定的团体和组织。在大学这个特定的环境里，大学生的人际关系要怎样处理很重要。在平时的

生活学习中，我通常团结同学，乐于助人，是同学的好朋友。而且性格开朗、热爱生活，而且能够保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过与别人交往，使我能够认识大学生的社会责任，增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，更好的健康发展。在学习之余我还积极参加业余活动，丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生活，而且为我的健康发展提供了课堂以外的活动机会。比如我加入爱心学校，在爱心学校中，我收获颇多。现在能够很好的与那些顽皮的小学生沟通交流，能够了解社会上的一些现状等等。

因此，作为一名大学生，我们应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

十全十美的个性人格或许并不存在，但我们完全可以通过不懈的努力，自觉地克服个性弱点。塑造一个愉快而健康的自我。人格与人的心身健康密切相关。许多心理疾病都有相应的人格特征，并且这种疾病在发展的过程中，其相应的人格一直发挥着重要的影响。健康的人格对人的一切就可能具有非凡的支助力量。所以我们要完善自己的个性。

大学生正处于身心发展逐渐成熟的时期。经常会遇见很多的矛盾冲击。如学业情况。在这一学期，我觉得我一直没有进入学习的状态，很多的时间都是迷茫着度过，如今考试将近，所以我的心里不免有些着急。总是临时抱佛脚。但是也怨不得别人，总是以为只要自己看书就可以了，谁知道现在落下了那么多的课程。所以在这为数不多的时间我要抓紧每一分每一秒。现在再抱怨自己已经没用，最重要的是学习，争取把落下的补回来。还有恋爱，求职的成败等等。

第一，培养良好的人格品质。培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，化消极因素为积极因素。树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三、加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。

第四、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

第五，积极参加业余活动。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

我可以说是个很悲观、很消极的人。遇到什么事情总会先往最坏的方向去想，导致我时常情绪很低落，常常会有忧郁的神情。但也不都是这样，有时候还是很开心的，因为还是有一些可以让我感到快乐的事情和人。我的人生目标就是有个稳定的工作还有就是有个温馨、和谐、幸福的家庭。可能在有些人看来，我有些太过于小家子气了，没有的大的理想、抱负。可是我所享受的就是家庭的感觉，和现在一样。

突然有一天，我感觉自己的年龄好大啊，真的不想继续长大。就感觉自己都这么大了，什么事情都还没有做成。开始为自己的将来担忧了，焦虑了。可能这就是自己长大了，走向成熟的心理过程吧。现在我所思考的就是我的将来究竟要干什么，我自己又能干什么。前些天看到一句话，年轻时的迷茫，就是把该用来做事的时间用来思考了都。所以我想，我现在需要做的就是，一步一个脚印，踏踏实实的往前走，充分利用课余时间，学校资源充实自己，武装自己。怎么样评价自己的发展史呢我一直都不太肯定自己，所以感觉自己很普通。要说到自己的高峰应该可以说是自己的高中生活，至少他让我生活的很充实，很有意义，同时也让我收获了许多。可是现在，真的感觉自己很是颓废，做什么事情执行力很差，一直想做出改变。可是结果还是那个样子，这让我很是挣扎。

成熟的标志就是懂得了责任。懂得了自己该做什么了，自己所需要承担的东西，并为此尽最大的努力。现在作为学生，儿女，认真学习，搞好学业，关心父母。

人们对我的批评，一般都是说我犟，不容易接受他人的建议或是劝告。甚至不愿意听别人评评我，有时候这样会让我变得很暴躁，生气。我有个习惯，总是凭第一印象来判定人，通过一些小的细节，看是否符合我的认知、价值观。不然就会认为这个人和我不是一类人。当然，第一印象有时也是错误的，随着不断地了解，可能也会有所改变。

我自己意识到一个问题，我在与人交往的过程中缺少了沟通。

每当我和他人在交往的过程中，不是去主动和他人去交流。而是有一种自我封闭的潜意思，不想把自己的想法告诉他。并且还会自己去猜测他人为什么这么做，自己去评价他的行为。以至于让自己很不开心，又影响到正常的人际交往。就因为这个，我和最亲近的人发生了多少矛盾。有些时候真的是很苦恼。

还有就是有时候在校园里看到我不喜欢的事物，我就特别容易激动，就会有一种批判的态度。其实和自己什么关系都没有还。你说这是一种什么心理呢？以上是我对我自己一些简单的剖析，下面我说一下怎么样才能有一个健康的心理。

自我。心理学认为，自我指对自己存在的观察，即认识自己的一切，包括自己的生理、心理特征以及自己与他人的关系。即自己的智力、情绪、性格、气质、兴趣爱好、道德观和人生观等。对自我有一个充分，全面、正确的了解，这样有利于对自我情绪的有效控制和调整。如气质属于急躁类型的大学生，如果意识到了这一点，就会有针对性地去暗示或控制自己要保持一颗平和的心，这样对我做的事很有利，就是能控制一点就会有很大的益处。

2. 正确地对不良情绪进行归因，即从主观和客观两个方面进行归因。在遇到不顺心的事情时，或是遇到困难和挫折时，既要从自己本身出发找原因，又要从周边环境的客观世界中寻找原因。如较内向的大学生由于内省较深，比较敏感，对于一件事在别人看来没有什么，但是对于内向的学生却能引起他的不必要的猜疑、沉思。情绪的不良是不是由于自己过去的经验缺少的原因，缺少社会交往阅历等等。如自己是不是总是的父母家人或他人的保护包办之下，去面对困难，而导致现在手无足措，情绪低落。客观方面找原因就是考虑是周遍的环境条件，如天气，气候，自然地形，社会文化等因素，都是我们每个人无法控制的，是不以我们的主观愿望而改变的。面对的这些客观存在的困难是每个人都会有的，所以我们没有必要去为它而忧伤，烦恼。只要能正视现实，充

分地利用客观现实积极的一面，这样大学生才能够妥善地，合理地处理好现实的困难挫折。

3. 自我激励法 自我激励是人的精神生活的动力源泉之一，主要指用生活中的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自己，同各种不良情绪进行斗争。古人云：知足者常乐。大学生不要总为没有得到的东西而烦恼，相反，要经常想到自己是幸福而充足的，相信凭借自己的意志、能力和奋斗精神，这些没能得到的东西总有一天一定会得到。这样，便能增强自信心，驱除自卑感，保持心情舒畅，从而增加了获得成功的可能性。

4. 转移调节法 心理学的研究表明，在发生情绪反应时，大脑皮层上出现一个强烈的兴奋中心。这时，如果另找一些新颖的刺激，引起新的兴奋中心，便可以抵消或冲淡原来的兴奋中心。因此，当某种情绪激动起来时，为了使它不致于立即爆发，可以有意识地通过转移问题或做点别的事情，来分散和转移自己的不良情绪。采取行动，也是转移注意力、驱散烦恼的一种有效的精神疗法。一旦出现烦恼情绪的征兆，便激励自己多做有意思的工作学习、劳动或娱乐，把时间表尽可能排得满一些、紧凑些，或者为别人做事，不仅可以使自己忘却烦恼，而且可以体验到自己存在的价值，更可获得珍贵的友谊。

5. 换位思考法 从积极的角度，重新认识引发不良情绪的事件，从而得到新的结论，使自己的情绪得到平衡。例如，当你在生活中遇到麻烦时，可以换一个角度考虑，告诉自己“破财免灾”、“就当是交学费”、“坏运很快就会过去”等，这样心情就会轻松，情绪就会稳定下来。

6. 行为补偿法 即把某些情绪化为行动的力量，它具有修复和补偿功能。倘若其貌不扬，便把精力集中到学习和科研上，从事业的成就中求得补偿，保持心理平衡。有的同学的情绪压抑时，喜欢到外面走走，或踏青、或赏景，这也不失为一

个简便有效的调节方法。大自然的风光，能够旷达胸怀，欢娱身心，对于调节人的心理活动有很好的效果。

从小到大，对学习，我都抱着一种坚持不懈的态度充满了信心。对同学朋友我永远都用一颗热情善良的心去对待他们。我是老师的得力助手，父母眼中乖巧的女儿。遇到困难，我也曾想过放弃，但是每一次我都坚持了下来。对生活，我永远都保持着乐观的心态，相信只要对自己有信心，坚持信念一定会实现自己的理想。

在性格上，我拥有双重性格。有点抑郁质和粘液质性格的叠加。在生活中是一个坚持而稳健的人。由于具有与兴奋过程向均衡的强的抑制，所以行动缓慢而沉着，严格恪守既定的生活秩序和工作制度，不为无所谓的动因而分心。态度持重，交际适度，不作空泛的清谈，情感上不易激动，不易发脾气，也不易流露情感，能自制，也不常常显露自己的才能。我能够长时间坚持不懈，有条不紊地从事自己的工作。其不足是有些事情不够灵活，不善于转移自己的注意力。惰性使我因循守旧，表现出固定性有余，而灵活性不足。但是我也有从容不迫和严肃认真的品德，以及性格的一贯性和确定性。抑郁质的类型和我比较靠近，这种类型的人比较沉静，对问题感受和体验深刻、持久，情绪不容易表露，反应迟缓但是深刻、准确性高。有较强的感受能力，易动感情、情绪体验的方式较少，但是体验的持久而有力，能观察到别人不容易察觉到的细节，对外部环境变化敏感，内心体验深刻，外表行为非常迟缓、忸怩、怯弱、怀疑、孤僻、优柔寡断，容易恐惧。

我的这些性格上的缺陷，使我很困扰。特别是敏感，不知道怎么表达自己的想法，没有主见，患得患失等。关于没有主见，我觉得要能够正确地对待别人的建议，在听取别人建议的基础上通过自己的理性分析再作出决策，这样才会不盲目地相信别人，成功的机会便多了很多。在患得患失上，我觉得作任何一件事情，任何一项选择，都会有所得有所失，这

是一个起码的道理。所以认定了目标，就要义无反顾地跨步前进，万万不可瞻前顾后，患得患失，以致丧失机遇，悔之晚矣。好奇心和好强心都很重，这是我的致命点。这两者经常碰到一起，使我常常心里面十分纠结。不服输，输了很不服气。特别不喜欢别人以不光明的方式赢我。

在特长方面，学科特长上，从小喜欢对美术科目的探究，喜欢阅读文学刊物，并得以运用。对英语也能学得好，大学英语四级已过，正在努力六级。在体育运动特长上，没有特别喜欢的运动，人比较懒。在艺术特长上，喜欢画画，但是画的不是很好。在其他方面，对电脑设计软件颇喜欢研究。

根据自己的性格特长等方面的认知，我觉得我适合稳定的工作，不适合闯荡。但是自己内心还是希望有能力去做一些大事，比如自己创业。我觉得，我可以的，我相信不是只有外向的人才能做大事的。我的优点可以强化，缺点可以改正或弱化。

我是一个热爱生活，做事认真的人。在高中阶段的学习生活中，我不但学到了丰富的知识，同时，在各方面也得到了完善。在困难面前，我从不后退，总是开动脑筋，想方设法去解决问题，克服困难。而每解决一个问题，克服一个困难，都使我的信心得到了提升。我相信，只要有足够的自信，加上加倍的努力，就一定能够战胜各种艰难险阻，通向成功的彼岸。

在高中阶段的学习过程中，我能够认真对待每一门课程，认真预习，积极复习。遇到问题，向同学请教，向老师咨询。我会不断改进学习方法，调整学习计划，合理安排时间。我把学习当成获取知识，丰富自己的乐事，对它充满了兴趣。

在大学中，大一还比较积极，到后来慢慢地就便得懒惰起来了。自己很清楚这是不正确的生活态度，我正在改正。多找些自己喜欢的书籍看看，学习一下本专业以外的知识，补充

一下其他能力。偶尔去做做兼职，丰富自己的阅历，与不同的人相处，结交更多的朋友。

我有正确的人生观和价值观。善于与同学沟通，同他们建立良好的关系，尽最大的努力帮助他人。在生活中，我能够尊重师长，孝敬父母。我能够积极参加学校和社会上组织的有益活动，以丰富自己的课余生活。我能够很快的学习自己喜欢的东西，因为自己喜欢，所以愿意花很大的心思，时间在上面。自我感觉很聪明，希望自己做的东西能得到别人的称赞和认同，这样会给我动力。还有一方面的缺点就是在社会交往中自己非常被动，常常不愿意主动去联系别人，包括朋友，亲人，同事等等，但是人与人的交往是相互的，不可能总是别人来联系你的，所以我常常在自责中，痛苦中度过(因为失去了很多机会)，同时还不联系别人，我的生活也理所当然不好了。后来我分析了下，发现自己是带有一定自卑，表达能力也不是很好，怯于表达，还有是怕失败，人际交往中的失败，我非常怕失败，所以逃避主动交往，导致我现在的性格唯唯诺诺，做事情犹豫不决。当要人际交往有事情要决定时，我会像蚂蚁钻心一样，非常难受，整个人都不自在，烦躁不安，就是不想做决定，情愿不做决定，于是把这些都推给家人去，所以我现在还不能独立解决事情。

综上所述，是我对自己的个人鉴定与评价，结合自己的优缺点。我相信，我可以在未来完善自己的每一方面，也能继续的认识自己的不足与优点。在大学剩下的两年中，丰富自己的各类知识，学习自己喜欢的东西，广交朋友。克服自己各种不足，继续增加自己的优点。

心理个人自述报告篇五

宠物对女人的意义绝不仅仅是爱心泛滥时的玩伴，尤其当你无人倾诉时，宠物绝对是最佳“情绪垃圾桶”，更是最认真的聆听者。它们不会变身“军师”影响你的判断力，并且绝

对会替你保守秘密。

不要把与宠物分享秘密解读为“孤单”，心理学家说：“宠物对你的心理安慰效果有时比‘人类倾听者’更强。”它们真的会对你的情绪感同身受，还会表现出更多肢体语言，比如舔你的手，给你一些安慰，让你感到舒心、放松。国外研究还发现，面对宠物，女人更容易无所顾忌地暴露痛苦甚至放声哭泣、大喊大叫，或不停絮絮叨叨，这才是最迅速的调节情绪和帮心理减压的方式。

2、和自己说点事

“和自己说话”绝不是精神紊乱或过度忧郁的表现！不信？听听权威心理学家怎么说：“和自己说话是最安全的发泄内心苦闷方法，非常值得推崇！”对心中那个自己说话一样有效，只要把声音释放出来就ok□这可不是今天才发明的消解方式，在过去，无论教堂中面壁的忏悔者，还是寺庙中念念有词的祈福者，都是在对自己倾诉过程中获得解脱。

心理学家也说：“当你试着和自己说点什么时，心理上已经产生一种应激反应，可以中和不良情绪。”就像那句：“真正能温暖自己的是自己的体温。”“和自己说点事”与“事事都向别人倾诉”相比，前者不会使你的隐私过分公开，为你保留了更多私人空间。因此当你找不到倾诉对象时，不妨试着和自己说说心里话。

3、做些真正喜欢的事

古人当心中烦恼无人倾诉时，会找酒，再“与尔同销万古愁”。但作为现代人，你的选择多得多！你可以睡觉、唱歌、购物或打球……从心理学角度讲，这些都是“替代疗法”。

“替代疗法”是一种康复过程，是对抗压力后带来的影响，可以帮你恢复身心平衡。但首先，你要找到适合自己的“替

代疗法”。比如留意一下，自己什么时候压力重重，什么时候又心情舒畅。当你发现购物时不会感到任何压力，就可以在需要倾诉时用购物替代；如果发现只要和家人在一起就能心情平静，可以在烦恼时多和家人相处。

4、把烦恼写出来

“把烦恼写出来”是今年美国心理协会向全美白领推荐的最新减压方法。心理学家研究也证实，持续6周用书写方式倾诉压力和烦恼，人的心态会在6周后变得积极，抗压性明显增强，甚至免疫细胞的免疫力都有提升！

对此经验颇丰的心理学家说：“很多时候你烦恼不停，是因为大脑中蓄积了不准确、不完整、缺乏理智的负面信息，脑内思维不足以缓解。把心中烦恼写成一篇日记，你就会发现，烦恼已消减一半；全部写完，这件一直让你纠结的事，严重性已大大降低！”写感受时，你会对整件事情进行完整思考，因此写完后，烦恼就被留在日记中，你甚至感到没必要再“想起”这件事。

如果把文字公布在网络上，你还能得到读者建议。一来一往的互动可以更好地带领你的心做一次心灵spa☐