3000 字【8 篇】

自我心理成长分析报告 3000 字精选篇 1

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我心理的分析：

（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；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。

自我心理成长分析报告 3000 字精选篇 2

3000 字【8 篇】

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）。

热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。您不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。智力水平很高，思维非常敏捷，头脑特

3000 字【8 篇】

别灵活，学习理解能力很强。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较引人注目、受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，遵纪守法，对人对事您都会负起自己的责任。交际性处于中等水平。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。非常客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。如果过分可能会冷漠无情。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得

别人的好感，需要追随团体来维持自信，对权威是忠实的追随者。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

（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：研科学工作者。具体岗位：科研员（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。

3000 字【8 篇】

（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！

自我心理成长分析报告 3000 字精选篇 3

目前我的现实状况是大学毕业已经一年，有工学学士学位，在一个国有大型企业工作，工作性质是设备维护，工作地区远离市区，暂时待岗，虽然已进行成品油培训，但还要一直等消息。正处于一种不稳定状态！

一、本人自身优势与实力（Strength ）

本人待人真诚、热情，为人厚道，易结交真心朋友，尤其喜欢结交中

下层人士；有很强的事业心和责任感，有百折不挠、坚持不懈的良好性格品质，在遇到困难时能够勇于承担责任，有很强的心里承受能力；喜欢学习，尤其是积极向他人学习、向别人借鉴间接经验的习惯；有很强的中长期观察事物的能力，眼光能够放的比较远，而不拘泥于眼前，有很强的判断力；有一种吃苦耐劳的精神，能够在苦中做乐，在困难里看到希望，并努力做下去的坚强意志；看人看发展趋势而非仅仅着眼于现状；喜欢思考、钻研问题，有一定的科研能力；兴趣较广泛，在多方面都有所了解，知识面相对较宽；有一定的文字写作能力，对中国传统文化有较多的了解，受中国传统文化熏陶，有大作风、大气魄；喜欢接受新事物、新思想，具有很好的嫁接新事物、新思想的能力；有较强的思辩能力，能够辨证地去看待问题，有很强的哲学理论基础和将哲学思想应用于实践的能力。

二、本人的缺点与劣势（weakness）

对什么人都容易敞开心扉说话，容易遭小人暗算；对自己的生活不太注意，不注重个人穿戴和一些生活细节问题，造成好多人不愿意接触自己，从而失去很多交往机会；思想丰富而行动力不足，往往行动跟不上思想，从而无法让自己的想法发挥作用；不能立足现实，想法往往过高于现实，从而失去现实里的好多机会，也就是不能活在当下，对现实的机会把握不够；在与他人交往中，过分尊重对方，反而容易让对方不把自己当回事，另外，有时过于矜持、放不开，不能快速融入新的交往团体；不会合

理拒绝，有些不合理的帮助会给自己带来很多麻烦和不便；不善于处理跟领导的关系，不能平等对待，从而表现出较紧张的氛围，由于紧张而不能正常的思考问题，在领导在场时容易手足无措，出现一些平时不会出的问题，给领导留下不好的印象；由于知识博和兴趣广泛，容易分散精力，结果一头也没有做好，有个关系不错的大学同学曾经告诉我说：这辈子我如果没有在事业上有所作为的话，的原因一定是我博而不专，最终闹得做了很多事情，却结果一事无成。

三、本人的机遇（opportunity ）

现在的国家政策越来越开放，越来越透明，对每一个青年人尤其是受过高等教育的青年人都是一个很好的机遇，并且在国有企业工作，时间相对比较宽松，所以在八小时之外有自己创业的可能性；目前管道事业发展迅猛，进入管道行业本身就是一个很好的机遇；由于自己为人厚道，喜欢帮助别人，反过来，周围很多人都愿意帮助我，到哪里都有真心愿意帮助我的人，这是一个很好的外部环境；进行了成品油培训，上新线的可能性自然很大，而新线机会将会很多，可以给自己一个相当的空间发展；保持跟中学、大学同学之间的联系，不仅可以相互借鉴、相互学习，而且有寻找机会合作的可能性；农村出身背景，保持同农村家人的密切联系，有探索出一条利用农村现实环境，开创即切实给乡亲们带来实惠又有很高的赢利点的可能性。

四、本人受到的可能威胁与不利环境因素（Threat ）

由于缺乏跟领导进行很有效的沟通，与领导关系不是很默契，很有可能得不到重用和提拔；来自家庭的因素，父母、大哥仍在农村，还有一些亲戚朋友，也有给我带来一些大 麻烦的可能性；我的另一半，现在虽然还没有确定下来，有很大的不确定性，如果选择不慎，也有给我带来致命打击和大 麻烦的可能性；工作地点远离市区，给自己造成一个思想封闭、信息闭塞、交通及与人交往、贸易往来不便的客观环境，其实这一条也是很致命、很大的一个缺陷；非常现实的一个就是跟一同办公室同事关系紧张，互相感觉不舒服，想尽力补救困难也很大，也不是我个人努力想补救就能解决的问题，这一点从很大程度上限制了我在原单位有大发展的可能性。

以上是对我现阶段的 SwoT分析，可能有些方面还不是很全面，或者有些地方与客观情况不符，人们都说“认识别人容易，认识自己是最困难的”，不可能做到尽善尽美，也只能做一个尽可能接近客观实际的分析，针对以上分析，下一步便是行动方案制定了，怎样限度发挥自身优势，紧抓大好机遇，同时又要克服自身缺点，尽量规避各种威胁，不受或少受伤害，制定行动方案如下：

五、我的近期行动方案与中长期目标与打算

经过以上分析，具有决定意义的一点是我现在处于不稳定阶段，上新线的机会很大，但需要继续等消息。另外，现在待岗，不需要对某一特定工作负责，所以我现在有时间、有精力可以做一些为今后工作或者目标做

准备的事情，也可以说是一个很好？积累阶段，以后这样好的阶段很可能不会再有。毕竟我刚刚毕业一年，专业技术水平有待提高，所以必须先讲生存问题，然后才能谈发展。尤其是经过上午跟一个在本行业干多年，有丰富实践工作经验的工程师交流，进一步明确了我该努力的方向了。一句话，我现在做的事情有效的是学习，学习专业技术知识，不仅仅是本专业，还包括与输油管道相关的各专业。

继续发扬热心助人、待人真诚厚道的作风，不受一时遇到挫折或不公平待遇的影响，坚持保留这种作风，并寻找这样做的乐趣和快乐点，让自己的生活幸福、阳光、快乐起来。另外，针对自身生活细节和礼仪问题，我需要进行一些自我的训练课程，调整好心态，做到不卑不亢，对任何人都能保持一种平和的心态。我需要探索一条拒绝不合理要求的方法，既拒绝又不伤害对方，想办法能够拿捏好度。

自我心理成长分析报告 3000 字精选篇 4

随着现代社会的高速发展，特别是我国社会进入到转型期的阶段，社会压力逐步增大，社会结构大幅调整，这些都使当前的大学生们在毕业之后，感到各种压力交织增大。致使有许多大学生会感到社会现实与学校学习生活反差太大，有了无所适从、茫然若失和倍感迷茫的心理反映。对于适应环境、管理成才、人际关系、交友恋爱和求职择业等现实问题没有一个良好的心理准备，心理困惑和矛盾会日益突出和递增。所以，这些社会现实与学校的巨大反差，都在进一步的考验学生的心理素质，为他们的心

3000 字【8 篇】

理健康和发展提出了更高的要求和标准。由于我国的大学生群体基数较大，这些心理健康问题也是关系到国家长远发展的重大问题，需要我们进一步加以重视。在大学开设心理教育课也是加强大学生心理素质培养和心理素质健康的时代发展需求，更是当前高速发展的社会性要求和对高素质人才的需要。可以说，大学生的心理素质健康有很大程度是要依赖于大学心理健康课程的质量，心理健康课程更是大学生心理健康水平提高的重要保证和根本措施之一。同时，开设心理教育课也是高校保持大学生心理健康的一个重要和必要的途径之一。在心理教育方面，许多高校都对心理教育课的形式和内容进行了深入的研究和分析，摸索出来了许多成功的案例和经验，并取得了一系列的可喜成果。但是我们也不得不清醒的认识到，心理教育也是一个新兴的学科，其内容、形式、教学方法和目标都呈现出多样化的发展状态，并且在其中有许多的问题出现，使得心理教育的教育程度和目标都很难以量化的形式表现出来。其中出现的问题主要集中在以下几点。

1. 当前大学开设心理教育课主要存在的几点问题

1.1 心理教育课体系建设上存在的差距对学生学习心理学的影响

大学的心理教育课属于是大学德育教育的概念范畴，也是大学德育教育中的关键环节，这些也都被人们所共知和共识。但是由于种种原因，各高校开展这项工作时，由于所处的起点的不同，又因为没有统一的教学应用大纲，对心理教育课程的计划、实施、总结等的不统一，使得这门课程

的教学质量并没有得到一个统一的规范，也使得这门课程只能由每个高校自行解决和安排，没有一个完整的教学目标和体系，因而在教学目标、教学组织实施、教学内容方法、教学评估机制等方面存在着较大的差异。所以，相对于其他课程来说，这门课程缺少一个完整的、系统的教学体系。

1.2　心理教育的师资力量薄弱对学生学习心理教育课的影响

心理学教育其实在我国的教育体系中才刚刚起步，各方面还不是很成熟。尤其在高校的师资力量等方面，专业课程教师的缺乏也严重影响心理学教育课程的成熟发展。现在在高校心理学教育的课堂上，任课的教师大多没有进行过心理学的正规培训，很多都是“自学成才”，还有一部分来源于兼职任教教师。有许多的教师在心理学课堂上表现出了一种自我认识能力不强的素质，有些教师则是一直都处于讲心理学教育课不专业的状态，这样的心理学教育课程是没有什么质量可言的。同时，在教师的心理学授课能力评估上，也没有一个健全的制度，许多相应政策没有制定或是不落实的现象还很严重。所以，师资力量的薄弱，使得大学的心理教育课质量难以保证，导致学生学习心理学方面提高缓慢。

2.　心理健康教育课对学生心理健康的影响

每一个人都有成长的过程和潜力，而在心理学中，从事心理学的教育者必须得有一个成熟而又积极的心态和拥有正确的人生观和价值观，也只有这样心理学的教育者才有信心在心理教育中去指导学生，并能使他们有信心和决心去解决生活和学习中所遇到的心理困扰。所以，心理学的最高

3000 字【8 篇】

宗旨和体现也可以说是助人者必自助。在心理学的课堂上，教师也应该树立一种以学生心理剖析为主的教学理念，只有分析和研究大学生的现实心理表现，才能更好的解决学生在实际学习生活中所遇到的困难和矛盾，才能引导学生克服心理瓶颈，积极提高提出问题、思考问题和解决问题的能力。而大学生的自我意识比较强，所以，教师要尽量在课堂教学中营造一种轻松和谐的气氛，使学生在积极的心理教育课中，潜移默化的被引导和激励。教师还要在关键的环节，对学生的心理学研究进行指点，促进学生从问题和讨论中领悟心理学的道理，从而形成成熟心理反映能力和效果。

结语

心理健康教育课的时代感和特征比任何一门大学的学科课程都具有一定的代表性和时代的色彩，而在心理学的教材更新上却远远跟不上学生心理变化的节拍。因此，现代心理学教育应该不断更新教育理念和教育知识范畴，与时俱进的开展好心理学教育课程，使心理健康课程达到最佳的效果。

自我心理成长分析报告 3000 字精选篇 5

近年来因心理素质水平较低引发的各类社会问题屡见不鲜，心理素质正引起越来越多的关注。心理素质是在先天遗传的基础上，通过个体与社会环境的交互作用形成的，在适应和发展过程中表现出来的基本的、稳定的心理品质。心理素质作为一种心理品质，是一个逐渐养成的动态过程。心理素质养成的动态性就要求我们要对心理素质培养过程进行过程性评

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/418056044100006064