

健康心理的自我评价

健康心理的自我评价（精选 12 篇）

在日复一日的学习、工作或生活中，我们或多或少都会遇到需要写自我评价的情况，自我评价是自我意识的一种体现形式。相信写自我评价是一个让许多人都头痛的问题，以下是小编为大家整理的健康心理的自我评价（精选 12 篇），欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

健康心理的自我评价 1

我可以说是是一个很悲观、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，下面我说一下怎样才能有一个健康的心理。

1、正确认识自我，包括心理方面，如气质，性格，智力，兴趣爱好等，是情绪调节与控制的基础。心理健康的标准之一就是个体能正确地认识自我并悦纳自我。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。

健康心理的自我评价 2

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。人格与人的身心健康密切相关。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

健康心理的自我评价 3

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。

我们大学生应该树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。但是要怎样做到这些呢？

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。

第四，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。

健康心理的自我评价 4

最近每天刷朋友圈时，都会看到 C 先生晒出他满头大汗的健身照。看到他越来越明显的马甲线，我也忍不住点了个赞。

但是他却偷偷告诉我，其实自己是因为心情低落不知道如何排解，才借助运动来消磨时光。

原来，他因为前段时间遭遇了感情和事业的变故而一直郁郁寡欢，却又不知道谁能帮自己走出来，也不敢让朋友们看到自己糟糕的一面。

成年人的崩溃往往是默不作声的，看起来表面平静，玩笑打闹样样不少，实际上心里的黑洞越来越大。

大部分人都察觉不到自己有不健康的心理习惯。例如，遭遇了生活的挫折，首要的应该是好好自我安抚，而不是告诉自己要坚强，或者自我嘲讽。许多心理疾病同生理疾病一样，都有“潜伏期”，在日积月累中慢慢吞噬我们。

实际上我们承受心理上的伤害比想象中的多，例如失败，孤独，焦虑。但很多时候，我们选择忽视它们，以为这些不过是矫情和玻璃心，忍一忍就过去了。但不是所有疾病都能不药而愈，没有被正视和解决的问题，一直都在那里。

我们关注食品健康，告诉自己要少吃外卖；关注养生，加个班都生怕会猝死。哪怕是香烟的包装，上面还会标注“吸烟有害健康”。可是没有人提醒我们孤独、焦虑等心理问题的坏处，明明长期的孤独对人的杀伤力比抽烟还要糟。

如果我们都不知道自己受到了伤害，不关心自己心理是不是健康

的话，又谈什么遇见更好的自己呢？

附上几个心理健康小贴士：

1、觉察情绪：时刻观照自己的情绪，觉察它、认识它进而与它共处，别让一时的忽视而落入恶性循环；

2、善待自己：用你所期待的方式去安慰自己，不自我责备、自我贬低，给自己多一些肯定；

3、寻找支持：建立自己的社会支持系统，在情绪不佳时能够找到人陪伴左右，无论 **ta** 是朋友、家人还是爱人，爱是治愈一切的良药。

健康心理的自我评价 5

转眼之间大学生活也只剩下一半了，我也即将走到生命中的第二十一个年头，看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个学土木的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢？未来，掌握在自己手中。由此，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在学业、文体、社团活动中的表现不是很满意。我发现我自己惰性较大，平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。这些不由得让我不大吃一惊。不过还好，我还有改进的机会。否则，岂不遗憾终生？俗话说，欲行千里，先立其志。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不殆误时机，浪费年华？因此，我首先要把自己今后学习生活目标大致计划一下，以便更能多一份力量鞭策我、激励我在未知多变的人生旅途中稳健前行。

一、自我分析

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人。业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面；有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大三的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

培养人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本。因此对于人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了。人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。

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/935002143022011223>