
心理自我分析报告 6 篇

心理自我分析报告范文 6 篇 1

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，总是没法坚持到最终。当然我的缺点远不止这一项，比方固执、懒散、不思进取之类。我始终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，这让我更加客观地熟悉并了解自己。

依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，是来自本能寻求满意的动力。

自我：自我在原我的外表，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、思索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。自我从原我汲取力气，要实现原我的意向，但不要受现实原则的支配。它必需推断是事实还是虚幻，考虑是否符合实际并斟酌利害和后果，必要时，依据外界状况掌握或推延原我欲望的满意。

超自我：也称抱负自我，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。它代表着抱负和良心。

一个健康的人格，原我、自我和超我必定是均衡协调的。原我在于求自己的生存，求本能欲望的满意，是必要的原动力。超自我在于监督掌握和约束自己的行为，不能违背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，对下吸取原我的力气，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。而全部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，尤其在追求独特化进展的今日。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、认知力量水平较低；在独特进展上，缺乏应有的主动抱负和追求、存在不良性格特征如急躁、懒散、依靠；在人际交往方面，存在交往萎缩、不够理性等问题。

(二) 消失以上心理特征的缘由

学习动力缺乏的缘由：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；对学习的意义熟悉缺乏，学习方法不当、学习毅力不强。独特进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确定的。人际交往上由于自我爱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；把握适当的学习方法；明确学习的目的和意义；培育与保持对所学专业的学习爱好；了解学习内容在学科体系中的地位和作用。

在独特进展方面，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，了解和把握人际交往的原则：公平、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；把握人际交往的技巧；形成良好的交往风度。

(四) 如何应对心理上存在的问题

首先学会正确的熟悉和评价自我，全面熟悉自我、客观评价自我，从而取长补短、接纳、掌握、进展和完善自我，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会的关系。

其次应当学会进展主动健康的自我体验，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；制造机会，获得更多胜利的体验；调整自己的期望值；主动示意自己。

最关键的是增添自我调控力量，不断完善和超越自我。建立科学正确的抱负自我，主动参与社会实践来展现自我，不断完善自我并超越自我。心理调适的详细方法有自我激励法、留意转移法、适度宣泄法、自我劝慰法、合理心情疗法五种。

结束语：学习了一学期的一般心理学，对心理学也大致有了一点了解。但由于心理学比较浅显，所以我还不能很精确的理解，难免

会有一些偏差。所以对自己的心理分析在肯定程度上难免不会太彻底，不过重在更好的熟悉自己。盼望通过熟悉自己，能够更好的去完善自我，从而拥有健全的人格，做个合格的高校生。

心理自我分析报告范文 6 篇 2

在自我分析之前，我首先介绍一下我的人生历程，我诞生在一个农村家庭，从小成绩就不好，也就是说笨，没有考上一个好的高中，第一年高考，考上了三本，由于不服，所以就到六安有名的毛坦厂中学复读复读，最终考入了安师大，在这复读的路上，可谓是道路坎特，心理受到创伤。由于复读班人数众多，一个班大约 150 人，仅复读班就有 80 多个班级，所以竞争压力很大，如今来到高校，由于自由时间较多，自主学习动力下降，成果下降，又要搞什么素养拓展学分，所以感觉压力也很大。

总而言之，我如今处在这么一个心理状况下：

1、对自己不自信。在学习的过程中，由于对老师所讲的课程感到厌烦，所以对自己所学专业的爱好渐渐消减，对学习也不怎么能够提起爱好；

2、对将来迟疑不决。自己常常如此反问自己毕业后是考研呢还是找工作，还是创业呢。人活着究竟为了什么呢？(貌似就是钱，人的一辈子到处在围绕钱转。)

所以我个人感觉，我的心理健康处在一个亚健康的水平上，这当然也可以成为我的动力，也成为我的阻碍。动力迫使我努力的追求自我的完善；阻碍不能狗很好克服的话，可能导致心理问题。

如何进行自我心理调适：

留点时间和空间，多了解、反省自己。“你是怎样一个人？”当别人这样询问自己的时候，能够自信而不迟疑地回答出来的人并不多，由于多数人在忙于详细事务，而忽视了了解、反省自己。其实熟悉自己的特性及喜恶很重要，没有自我熟悉及追求的人生是苍白的。了解自己的特长，就增添了把握机遇的力量；了解自己的弱点，就发觉了可以挖掘的潜力。所以要了解自我，熟悉自我。

多一点沟通，有利于解决问题。跟伴侣倾吐，一份苦恼会变成半份苦恼，一份欢乐会变成两份欢乐。越优秀的人，压力就越大，缓解压力的有效方法是要学会倾吐。不要不好意思，掩饰不代表顽强，被了解本身就是一种顽强的支持力气，真正的顽强来自于放松心情而带来的欢乐！所以要擅长沟通。

我们还应好好照看自己，多熬炼身体，由于没有好身体，就没有好心情。

如何解决，其实到如今也没能找到治疗自己的灵丹妙药，我想我能做的只是连续努力地学习，争取在毕业前把平均成果提高一些；对生活看得开一些，活着总归是为自己而活，作为一个有思想、有力量、有修养的人，学会知足常乐，给自己制定一个原则，别人的看法总归是外人的看法，如何选择如何生活都是我自己的事，我选择什么职业，幸不美好快不欢乐只有我自己才知道，与外人无干。

此外就是可以给自己列一个优点、缺点表，这样既避开了盲目不自信，让自己充分地熟悉自己还是有许多比别人强许多的地方，也

让自己充分明白自己的缺点在哪里，有的放矢地改正。

不管怎么说，人生总会遇到许多这样的坎，努力迈过，才有力量、有信念去面对更多更难的挑战。

心理自我分析报告范文 6 篇 3

如今，这么一句话常挂在人们的嘴边：如今社会上大多数人都

有心理问题。可我在想：到底有多少人知道什么是心理问题。

自己眼中的自己和别人眼中的自己总是不大一样的，在这里，我想谈谈我自己眼中的自己，其实我也算比较自卑的那种。在上高校之前，有好多事我都不情愿主动去做，怕出风头，怕出丑，总是怕这怕那、畏手畏脚的，许多事都觉得自己干不好的样子，觉得有些事天生就不是我能做的。上了高校之后，这种状况有所改观了，或许我还是不自信的，但是有许多事我会主动、主动点儿去做，而且心里面很想把它们做好的。许多人常说：自信点儿好。但是谁知道这句话的背后需要怎样的支撑。许多时候，我会感到非常地无力，一种是心有余而力缺乏，另一种是心无余而力足。

各种莫名其妙的心塞、纠结不断地扰动我的心脏。有时候很简单想多了，想多了往往心里便难过，但又不想表现出来给别人看，夹杂着不自信、无奈、愤慨……种种消极心情，自己便陷入一种迷茫、烦心状态，深深不能自拔。我知道这样是很不好的，但有些事是真的无法避开的。有些话，说者无心，听着有意。我大多数扮演的是倾听者的角色，有些人有些事我一点儿也不在意，有些人有些事我在意的要命。总而言之，我觉得我的心理状况处于警戒线四周。我受不了别

人的过分夸奖,但是可以受得了一些误会,由于习惯了这样。有时候,的确是宁愿自己受些苦,也不情愿太麻烦别人,不情愿看到我在意的人受苦受累。在心里,我在意与无意很分明,表现出来也是如此。旧时间或美妙或不堪,只是回忆,把握当下才是真。欢乐或悲伤的时刻总是短暂的,再珍惜或者感叹都是没什么用的,只是在时间轨道上留下了印记,当然,这也挺重要的。我是个感性重于理性的人,恻隐之心挺重的。看不惯许多事情,可是都是那么接受了。

对于感情之事,我想自己要怀着一颗真挚的心,不管是亲情、友谊还是爱情。有时候我还是会对家里人发脾气,有时候我没有善待伴侣……这些时候都是一种圆满,自己要不断地去正视,发觉问题。我并不是一个很单纯的人,但我会努力做到在某些方面怀着一颗赤子之心。赤子之心真如雪,尘落肤表仍可拭。完善是个传奇中的名词,对于自己的心灵,我只想尽善尽美吧,我顾不了每个方面,但我盼望自己是真诚的。自身的问题时时存在,排解杂念,仔细对待。加油吧!

心理自我分析报告范文 6 篇 4

生总是变化无常,你永久也不知道下一分钟会遇到谁会发生什么;人生总是布满喜怒哀乐,那曾经的种种心情是否还深藏心底;人生总是伴着酸甜苦辣,在过去的岁月中那一桩桩一件件或大或小的回忆是否还不能忘记。回顾自己的成长历程,蓦然发觉已度过了 19 个春秋。我从何而来,又将往哪里而去?是什么造就了今日的我?在每一段成长历程和人生阅历之中,每一步都是我学习主动面对,迎接人生挑战的契机。在自我分析中也学会熟悉自我,完善自我。

1、爱好爱好对自己的影响

我喜爱阅读、写作、音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，甚至唱歌还会跑调，只是很喜爱，并从其中获得享受和欢乐。我喜爱做手工艺品例如刺绣、编制，没有缘由，从小就喜爱，做手工让我特别有耐烦还能陶冶情操。我喜爱做饭，我喜爱学习各种各样的菜色，我甚至幻想过以后有机会出国学习各国的特色美食。我喜爱看到家人伴侣吃到我的菜时快乐享受的表情，或许是由于这样吧，我特别的恋家。

2、性格对自己的影响

类型：开朗、羞涩、感性。我是一个热忱开朗，合作和适应的力量特殊强，喜爱和别人共同工作，乐于参与各种社团活动的人。我不会斤斤计较，对于别人的批判也能欣然接受并尽力去改正。但是我也很羞涩，和生疏人初次见面时，通常都不会主动去搭话，所以和我不熟识的人都以为我是个很内向清静的人，但一旦熟识起来，我的话还挺多的。我的心里素养还算过关，对于生活中的改变和各种问题，一般都能比较镇静地应对。我对事物有自己的推断和想法，但有的时候又简单受到他人的影响。由于从小要学会照看自己，所以我的独特比较，喜爱去照看别人，但自己有问题的时候又不愿去麻烦他人，喜爱自己解决。

3、力量与品质

我的人际交往力量很强，学习力量也不错，但制造性很一般，有领导和组织力量。思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事

仔细。

4、自身的优势和缺乏

(1) 优势：有杰出的观看力和对详情的关注力量，务实、实事求是，追求详细和明确的事情，喜爱做实际的考虑，喜爱在执行前先完善打算。擅长单独思索、收集和考察丰富的外在信息。喜爱规律的思索和理论的应用。做事有很强的原则性，敬重商定，维护集体。工作时严谨而有条理，情愿承当责任。

(2) 缺乏：压力很大时，会过度紧急，甚至产生消极心情。现实，考虑的东西太多，往往把简洁的事情考虑的太过冗杂。制造性不强。多愁善感，简单陷入自己的心情中而忽视现实。

这篇自我成长分析报告到这里就结束了，通过这次的自我分析我更清楚的熟悉了自己。今后要多进行自我分析，才能够精确的把握自己，不断地完善自己。

心理调适力量强的人，心理修复快，反之则慢。因此，贵黔人才网我建议大家，把握一些自我调整的方法，对自己大有裨益。

发泄法：当你处在生气期时，可以通过发泄的方法让自己得到放松和释放，比方，可以去唱歌、去打拳、去购物、去运动出汗、大哭一场等。

倾诉法：当你恐惊、可怕或抑郁的时候，可以找人倾诉。找个信任的伴侣、家人或专业心理指导人士细细聊聊，有些事情越隐瞒心情就越差，应学会倾诉自己的苦恼。

转移法、示意法：比方换个生活环境、去旅游、重新布置家居、

学一门新技能，或者经常对自己进行心理示意“这没什么”“我能挺过去”“我如今很好”。

转变认知法：以上这些方法只是外在的，最关键的还是要转变自己内心的认知。学会多角度看待一件事情，既看到不好的方面，也要看到好的方面。要多去看看生活主动的方面。

豁达放松法：这种方法是通过故事、嬉戏等方式让患者到达豁达、放松的心情。

心理自我分析报告范文 6 篇 5

一、前言：

1. 时间与微风一样一而吹过，它没有留下任何东西，却只留下风吹过后的安静，那一股温度。时间亦是如此，它没有留下什么，却只留下生活的丝丝变动。此时此刻它是如此，下一秒它是那样。留下的是上一秒的回忆，和这一秒的点点滴滴，有人曾经计算过我们如今所生活了 7000 多个日子，如果用秒计时，那么我们如今存活的时间将是很大的一个数字。但是每一秒我们又得到了什么，我们学会的什么，我们又放下了什么。这是我们值得考虑的问题。让自己的人生更加充实，而不是留下自己的懊悔。

2. 当我打开我的记忆大门时，我才发觉自己已经走过了一段很长的路，从童年开头便不知不觉地受到家人的影响，开头有了自己的性格，但一切我都不知道，直到一天才猛然发觉，不过又是那么自然。父母从我诞生开头，便始终陪伴我，看着我成长，又以自己的方式影响我的成长，结果我成了一个不易发怒，当心谨慎的人，这都是受父

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/915203143104011222>