

最新个人心理分析报告(实用5篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢?下面是我给大家整理的报告范文,欢迎大家阅读分享借鉴,希望对大家能够有所帮助。

个人心理分析报告篇一

近年来,大学生自杀事件频频发生,这一现象引起了家庭、学校以及社会各界的广泛关注。对多数苦读三年的高中生而言,步入大学校门无疑是一件喜事。而随着大学生活的开始,每个人都面临着一个崭新的环境,心态也会因此有所改变。大学正处于青春期,青春期是生长发育的高峰期,也是心理发展的重大转折期,这一时期的大学生们往往在各种互相矛盾的心理状态中挣扎,如独立性和依赖性的矛盾、自制性和冲动性的矛盾、渴求感与压抑感的矛盾等等。因此,大学生的心理健康尤其值得关注。

我们围绕大学生心理健康这一话题为主题,利用网络、实地调查、查阅资料等方式对我们身边的同学进行了心理健康调查。作为当代大学生的我们,面对着崭新的生活,无论是在生活上、学习上还是情感上,很多人都曾有过一段迷茫的时期。而近年来,关于大学生心理问题引发的悲剧报道也日益增多,所以我们希望通过同龄人的调查,总结出大家目前存在的一些普遍问题,提出宝贵的意见,向身边的同学宣传关注心理健康的必要性,帮助身边的同学调整好自己的心态,健康快乐地度过自己的大学生涯,并为将来步入社会做好准备。

1. 7月1-9日:准备阶段

组员集中，分配任务，内部交流，通过各种渠道收集相关资料，谈论自己对大学生心理状况的看法，提出问题，制作调查问卷。

个人心理分析报告篇二

年华逃走得悄无声息，像窃取我们懵懂的贼，只一个转身，就带走了我们一半的稚气，留下若即若离的成长；光阴也无痕，转眼间就从那个小小的我变成了一个大学生。一直都不曾找时间梳理一下自己的心理成长历程，今天趁此机会回顾这二十一年来的人生路。

1、幼年时期

我出生在一个书香门第，小时候，因为爸妈工作和家里处于考虑受教育的问题吧，所以跟爷爷奶奶生活在一起，当然还有大我半年的表哥。上幼儿园的时候，我们就被说成是亲兄弟。因为同样的装扮。小时候长得也像。我还能听得见爷爷奶奶自豪的说给别人听这是我俩孙子的言语。而当时的隔壁住着一位脾气不怎么好的阿姨，有时会出现一些争吵，那时候奶奶就会不厌其烦的跑去劝说她们家。我能记得的就是奶奶忙碌的背景和微笑着回来的情景。这可能就是我到后来得到最多来自长辈——脾气好的的评价的原因吧。还有好多放学后路边的烤串和“有点甜”。都是幸福的记忆。

2、童年时期

后来上小学了，爸妈接我回老家上学。到以后我一直和爸爸妈妈生活在一起，妈妈是英语老师，善良、大方、严谨。爸爸是体育老师，坚韧、坚持、智慧。我从他们身上学到了很多。

小学时候，成绩也一直很好，也很调皮，偶尔也会因为作业完不成而被留校写作业，大冬天的写毛笔字，墨汁冻住了，

就用嘴哈气，还是不行，就跟一起作业的小伙伴，用舌头舔，可以写的时候，对望一眼，就会笑，笑的时候会看到对方舌头上的墨，又会笑的更开心。但是，老师很多次给我说过让我不要在课堂上那么安静。跟其他时候一样要活泼起来。三年级那年，有实习老师姓张吧。他在临走前有一次示范课。上的是《回声》。其中有一个思考题，说为什么青蛙会听到自己的声音。当时全班没有一个人回答。而我是知道答案的，当时心里是特别急又害怕，害怕不敢站起来，所以偷偷的看了看老师，老师可能察觉出来什么了，就用无比坚定的鼓励的眼光望着我，喊我起来回答问题，然后我就站起来为那节课画上了一个完美的句号。课后我问老师为什么。老师说，我相信你。我觉得你很聪明。那对我来说，真的是一种莫大的鼓励和夸赞。我兴奋坏了，回家就告诉爸妈，跟他们分享。妈妈说，我还是挺行的。总的来说我的小学过得挺精彩的，完成了心理上的一步成长。

3、青少年时期。

后来升入初中，和小学时结识的挚友进了同一个初中，同一个班级。我那个时候就单纯的只想努力学习，皇天终是不负苦心人，成绩一直都还不错。这也要感谢我遇到了一位良师，我们班主任。我爸觉得我应该被影响的更有主见，性格再大方一点，所以他安排我进了一个男老师的班，他工作认真负责、能干、自律、严谨、办事雷厉风行，但为人却不刻板，经常跟我们打成一片。是个好朋友。他和其他的老师不一样。

那是初二的时候，那时候都小，容易起冲突，所以身边会出现打架斗殴的现象。老师告诉我们一句话，如果要是有别班的学生进我们班搞事情，你们随便怎么都行。有什么事情我担着。到后面几天就真的发生了这种事。因为我们打篮球的事情被高年级同学故意欺负了。来来回回的几次，其中有一次那高年级同学进了我们班，要打人，结果被我们胖揍了一顿。当时其实挺害怕，但是一想到老师说的话。也就没什么了。他后来解释说，是想让你们，敢作敢当，没有什么事情

是可怕的，只要敢做，就不怕任何东西。从这开始，我们班成了年级成绩最好的班级，各种活动也积极参与。班级凝聚力超强。从朋友来看，我身边除了正常的在校期间，我都是会和我爸的那些高年级的学生在一起交流在一起玩。可能是因为他们大我3.4岁左右的样子，我会从他们的言行中学到和我同龄人一起所没有的东西。起初我不知那是什么。到后来我发现，在平时的一些事情中，我会考虑的比别人多。做的比别人好。当然这也不仅仅是因为这个东西。我想大多数还是因为父母的谆谆教诲，他们的言行举止影响了我。让我变得能做出一些在那个年龄中所谓的更准备的判断和事情的看法。而在我心里那时候最痛的事情莫过于知道自己没有考上省会城市的重点高中后爸失望的眼神，很憔悴的背影。我知道他为了我付出了那么多，而我却一点也不争气。没能如愿。

4、青春期

接下来的三年是我这二十一年来最艰辛的三年。选择理科后我发现自己并不精于理科学习，就算自己再怎么奋斗也都找不到初中时学习的劲头与效果了，当希望一次次落空，当努力一次次白费，我的自信城堡渐渐崩塌，陷入了痛苦与迷茫中……和父母之间的矛盾也浮现出来，我在抱怨父母管我管得太严时也懊恼自己不争气，我初中与高中表现的强烈反差也让别人议论纷纷，觉得我出现了一些问题。比如早恋啦，问题少年啦，这些问题，或多或少会有点那时候不懂。觉得父母是工作在我学习的学校。好像前前后后都是他俩的眼睛，自己做的每件事情都被看在眼里，像被囚禁了一样。很不舒服，久而久之，每天的胡思乱想就导致了自己成绩一点点的下滑。不过刚开始不是那么明显，在我们那个整体成绩不好的学校里，看起来还是不错的。但我深知，我与远在省会城市的表哥之间的差距。何止是天壤之别。更巧的是，家里人每每都会拿这个例子告诫我应该怎么样怎么样。刚开始我是拒绝的，但是我记得我说过的一句话，我告诉家里人，不是每个人天生都是第一名。当时我觉得自己铿锵有力，说的振振有词。我决定不让自己把自己淘汰掉，随之我又开始

了我的学习之旅、理性开始拔节，原来“在永恒轮回世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负”，“负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实。”在现实之重中，更需要一种从容的态度，举重若轻，痛并快乐着，这才是生命和和谐的平衡。我仿佛看见了一丝曙光，我决定靠自己的力量将自己从这种困境中拔出来，很庆幸我遇到了那个每天都会沸腾的班集体。让我又一次看到了希望、说到高中的班集体，我们一直以来都是各个领域里的领头羊。贯穿至终的是每年的校级篮球赛。第一年，我们第一场就败给了隔壁班，后来总结的时候，班主任说输了球赛没关系，但是我希望你们在赛场上不要输了自己。即使你们累，也不要和别人奔跑的时候，你们在走，甚至眼睁睁的看着别人在得分。第二年，我们打到了半决赛，还是那个班，还是老对手。从一开始，我们就拼足了劲，在战斗。不过遗憾的是，我们因为有同学受伤的缘故，而又一次输掉了比赛。赛后，我难受的要掉眼泪的时候。老师告诉我们。我看到了你们的成长。你们有好多地方打的很好，甚至是比他们强的。不过是因为其他的原因输掉了比赛而已，没有关系。你们真的很棒。旁边的老师都在夸你们。听到那些话，真的很感动，当然还有来自那个永恒的班集体的鼓励和赞赏。等到了第三年，该毕业了。我想在这场与宿敌的战斗中，我们也应该有个了解了。因为平时打球都跟他们在一起的缘故，我们队彼此都很了解。终于，经过了一场恶战。我们赢了。三年来的那个梦，我心里的梦。实现了，当我再班里总结到，球场上，谁给我们勇气？球场上，谁给我们信心？球场上，谁给我们支援？的时候，全班告诉我，兄弟！我心里乐开了花，三年来没有任何一件事情是如此激动，甚至比学习进步好多，或者又一次名列前茅来的舒服和感动。是同学们，班主任。当然了还有我爸，每次我们输了的时候我都会问他，他看到的问题。给了我们勇气和信心和动力。我很骄傲。因为有他们。我很自豪，因为有他们。所以，我觉得，从一个人心底里流出的对一件事的感情或者期待，都是生命之壁的摩崖石刻，经得起岁月风雨的推敲，值得我们久久珍爱。我的班集体，我的同学们。还是那份自己的坚持了三年的态度和毅力。那些在这途中所出现

的障碍，都埋伏在我们身体的每一个角落。悄悄的发酵，膨胀。有时会让你心力交瘁，有时会让你想要放弃。但当你现在想起来时。你会想说，最好的就是得到自己想要的结局，不过，即使得不到。对人生而言，有时候重要的不是凯旋，而是战斗。对于高总，我还想说的一件事。高考前，班主任让我们每人准备一句话，座右铭之类吧。而由我来举行那次班会。班会一直进行的很顺畅，但我那时候发现了一个问题。同学们大多都是把那句话，那句看起来很霸道的话拿出来给别人听，而自己并不像话里说的那样。我甚至觉得有些同学在讲那些话的时候眼神是空洞的，是不安的。所以在每个人都说完的时候。我根据我的经历，从小一直讲到了当时。无论是每次放学后对父母焦急的等待，还是每次下雨时爸爸的雨衣，又或者讲了爸爸让我知道的方与圆的道理。好多好多，最后。有同学告诉我，自己很难受，难受的想哭。我当时觉得自己挺失败的。好好地一个动员会。让我把同学们都搞哭了，岂不是很不好。当我还有这种忧虑的时候。那个胖子。我们的班主任，让我给他写一份班会具体流程。那一刻。我又感觉自己作对了。就像有人说过，如果不从一个人的思想把问题解决了，那做的再多说的再好，也都是徒劳的。后来还有同学说，是因为感动才难受，才觉得自己辜负了父母，辜负了自己。所以我想，一个人想要做好一件事情。必须诚心诚意的去做，必须亲力亲为。如果所有的事情都去想都去编。那你得到的结果也肯定是失败的。我想这也是我的一种做事的准则，做了才有发言权。这一点，我深信不疑。到后来的高考，所有人眼里，我是最起码保二争一的学生，到最后却是难逃落榜的命运。但是我内心的不满和不甘从来没有说起过，直到后来上了大学那次对母亲的哭泣。尽管成绩不好，但爸还是为我办了升学宴。那天所有的目光都在我的身上，虽然结果不是很好，但是当我看到父母笑的像孩子一样的时候，你会越来越体会到他们是有多么的爱自己。

一直以来的学习问题里，父母的焦心和难过我的不争气。都在我脑海里。我希望昨天的那些伤也好，痛也罢，都成为过去就好，珍惜当下，做好自己。不要让遗憾和如果充斥着整

个人生。对最对不起和最该感谢的父母。我想说以前，我因父母而骄傲，以后，我会让父母因我而自豪。

5、成人时期

这一路走来，留下了我深深浅浅的脚印，那是成长的足迹，心灵也在这一步一步的跋涉中变得坚韧与强大。我希望以后会通过自己的努力，变得越来越好，不再让父母难过，不让自己后悔。

加油吧，自己！

个人心理分析报告篇三

我出生在湖南邵阳，那是一个美丽的湘南城市。蓦然回首，已走过三十三个春秋。生命的历程短暂而漫长，无论是经历过的身心痛苦，还是品尝到的酣醇幸福；无论是感受过的酸甜苦辣，还是喜怒哀乐，如今的我，都把它当作人生的财富，指引我好好地走完生命之路。

儿时的我体弱多病，总是吃不完的药，生不完的病。每当在昏暗的油灯下做完作业，听母亲讲童话故事，唱湖南花鼓戏时，心中总是涌动着强烈的愿望——我一定要飞，我一定能飞。

从我记事起，印象最深的就是父亲，由于工作的缘故，父亲和母亲不生活在一起，父亲每次回来会带回许多儿童读物，在我幼小的心灵里使我对文学充满了无限的好奇和兴趣。我感谢我的父亲。

在童年的记忆中，当母亲班上的学生生病时，母亲总是把平时舍不得花的肉票买完，把学生引到家里，把我们兄妹少有的几件衣服让出点让贫困学生带走；当我获得学习或作文、书

法比赛的任何奖励时，母亲总是表扬我，鼓励我，对我的老师表示深深地感激；当我因故感到十分委屈时，当我遇到困难挫折打击时，母亲总是耐心倾听完我的哭诉，然后和我一起分析因果。最后，总是忘不了对我说一句：会怪怪自己，不会怪怪他人，做人首先学会原谅自己，才会原谅别人。母亲不仅孕育我们的生命，更教会了我们做人，使我们兄妹现在在各自的岗位上都是优秀的，出色的。我感谢母亲，膜拜母亲，在母亲的身上具备了中华民族女性所具有的一切优良品质。母亲让我懂得了对生活感恩，对他人感恩，懂得了对生活中的事件正确归因。

八五年，我们兄妹随母亲迁到邵阳市和我父亲一起生活。由于城乡差异大和人际交往范围的变化，凡事我都主动表现自己，都愿自己思考和解决，开始有了成人感，并有了当作家、考名牌大学的梦想。对自己的前途和未来有了切实的打算，做出了人生的第一次自我决定，当时最大的感受是理想多么美好，可是和现实还存在差距，有了理想和现实的差距感。

九一年的高考我认为是我人生最大的失败和挫折。作为学校的文科尖子，由于志愿填报的失利，我上了我最不喜欢的师范类大学——华中师范大学。高考语文成绩139分，全省单课排名居第一位，更火上加油的是被分配到教育系学校教育专业，入错了大门又走错了小门，我填报的志愿是中国人民大学中文系汉语言专业，可是因为政治的失误仅仅因5分之差与人大失之交臂。特别是平时比我差的同学有好多都进了自己心仪的大学，当时那种感受真是天昏地暗，心理的打击可谓是到了崩溃的边缘。感激我的母亲和我高三的班主任，让我理性地反思了自己的认知，客观地评估现状，走出了人生的低谷，带着轻松的心情开始了我的大学生活。

大学毕业后我被分配到海南琼海师范学校(现升格为海南软件职业技术学院)担任心理学、教育学、人际交流、小学教育儿童心理学、现代秘书心理学等课程的教学和班主任工作，1998年，我校98级小学教育专业一男生因为抑郁症上吊

自杀，这个事件在我的心理引起了强烈的震撼，我开始思考和酝酿在学校中开展心理健康教育的设想，1999年初，在我的建议下，学校成立了心理健康教育中心，开始从事一系列的心理健康教育工作，形式多样，效果反馈显著，在全院师生中产生了积极的影响。开始了我人生发展的新开端，真正找到自我的价值和定位。

在软件学院，我担任教学工作20xx年，先后兼(专)职做班主任工作5年、学生心理健康辅导7年；参加了华中师范大学的教育经济管理研究生课程班的进修、北京大学举办的《全国大中专学生心理健康教育与辅导》研修班培训、海南省高校心理咨询培训班的学习。先后主修的课程有《医学心理学》、《发展心理学》、《咨询咨询学》等课程；本人举办各类专题大型讲座50余次，如：《如何适用新生活》、《如何学习》、《青春无暇，关爱女生》、《马家爵案件引发的思考》、《网络对大学生的心理影响和教育策略》、《做好就业前的心理准备》、《面试技巧和注意事项》、《如何建立良好的人际关系》、《关注自己，悦纳别人》等；创建心理健康网页，申报省级课题《大学生心理健康电子档案的建立和测量工具软件的开发和应用》。从单纯的教学工作跨入到教学和科研相结合，并在此中得历练和成长。也得到了师生和院领导的肯定和赞扬。先后多次获省、学院的表彰和奖励；先后在大学学报和省级以上刊物发表专业学术论文多篇，连续6年度荣获先进工作者、优秀教师、优秀青年教师、优秀班主任等称号。也赢得了学生的厚爱 and 回报，在每年度学生评教中我的优秀率一直处于前列。特别是当我帮助迷茫的同学重新找到方向、失恋的同学走出泥泞，无心向学的学生有了自己的理想和追求目标，更使我深深地体会到：人的自我价值是在社会实践中体现，而获得社会的认可更是我莫大的荣幸。

热情、真诚、善良、助人和敬业务实是我的良好品质，也是我在工作和人际关系中得到大家支持和帮助的基础。灵活、沉稳、果断、毅力和修养是我要不断努力改进的主要方面。我曾用艾森克人格问卷进行了自测，属外向不稳定型。这与

自己的个性基本相符，我最好的朋友们是这样评价我的：为人真诚善良，感情丰富细腻，工作热情积极高效，但沉稳不足，灵活不够。别人对我的批评意见通常也是说我有时做事情太认真死板，待人老实没心眼。因此，我更要努力继续发扬自己的长处，努力改进自己的不足方面。

我的基本人生观是：关注自己，悦纳别人，助人助己。充实的工作和生活，广泛的兴趣和爱好，让我感到大多数时间我的心境是愉悦和恬静的。特别是从事心理咨询工作以来，对待他人的评价有了质的改变。从前是爱憎分明，现在能理性的分析，客观地评价，真正深切地领悟‘存在就是合理’一语的含意。在与他人的相处中，人际关系和谐，不仅能付出真诚与关怀，更多地能付出理解与包容了。

感谢生活，它让我找到一个豁达而又包容、沉稳而又善良的先生，它赐予我一个漂亮而又可爱、聪明而又伶俐的女儿。他们给了我莫大的支持和鼓励、幸福和快乐，更给了我一个温馨和谐而又自由安逸的家。在先生和女儿的身上，我懂得了什么是爱，什么是成熟，什么是童真，什么是童趣。那就是：明确对自己、对他人、对社会的责任，快乐地生活，世界是多么地美好。

对宗教我一直都有浓厚的兴趣，尽管我不是任何一门派的教徒。但从古兰经到圣经，从印度教到犹太教，我看到了宗教的力量：一本古兰经把一盘散沙式的阿拉伯民族凝聚了起来；十八世纪的传教士为了信仰前赴后继；神光立雪断臂等等，不能不使我震撼，我深深地敬重那些有信仰的人士。从宗教中，我读到了博爱，更读懂了上帝只救自救之人。这与我们心理咨询的助人自助是何其相似，不同的是，我们的工作是在实在的，而上帝是虚幻的。

我喜欢文学、艺术作品，尤其是散文，诗歌，它们能让我感受美，欣赏美，接受美的熏陶，让我心情舒畅，精神饱满投入每天的工作和生活。我也关注当代社会纪实，无论是喜剧

或悲剧，也不管是讴歌或批评，它们都能使我从中吸取养分，加深对生活的领悟，从而更坚守自己“损人利己的事不为、利人不损己的事多为、利人利己的事大为”的行为准则。在对文学的挚爱中，我获益匪浅，最重要的是使我学会了爱，也学会如何表达自己的爱，分享和传递自己的爱。我喜欢写作，记录自己心路成长的历程，记录孩子在成长过程中的点点滴滴。在现实生活中，我对弱势群体充满了同情与关注。先后资助云南三位贫困家庭的孩子，曾多次组织学生去市敬老院开展献爱心活动，让那些孤寡老人感受到社会大集体的温暖，在大街上我会给乞讨的残疾老人和孩子献出自己的爱心，尽管是微不足道的，可是能让他们感受到温暖；我也曾帮助过在校贫困大学生，给予一些钱物的济助，更重要的是在我的倡议下学院成立了特困生基金，特困生的问题引起了学院领导的高度关注。

真诚、豁达、助人三个词应该是对我最好的描述。

在我成长的过程中，不同时代和年龄我崇尚不同的英雄人物，而经得起岁月洗礼存留在我心中的人物却是为贫困山区的教育默默奉献一生的人。有人说他们不是英雄，我却认为他们是英雄中的英雄。有人说他们是傻瓜，的确他们正是教育大师陶行之先生所颂扬的傻瓜：种傻瓜，得傻瓜，唯傻瓜救中华。在他们的身上，我看见了祥和纯净的心灵，平凡高尚的情操，看到了民族的希望，他们是我们为人师者的榜样，教育界中的楷模，更是我心中的偶像。我个人的奋斗目标是：让学院的心理咨询室成为学生的心灵之家，使自己成为一名合格甚至是出色的心理咨询师。我有理由相信：生命会给你需要的东西，只要你不断地向它要，在要的时候说大声，说清楚。我没有理由不相信自己。

共2页，当前第2页12

个人心理分析报告篇四

大学生人际关系与主观幸福感

王安中

（首都师范大学教育学院教育系，北京，1000037）

一、问题提出：

目前在国内做类似研究的学者比较少。主观幸福与人格，与文化特征以及主观幸福的身心基础研究的学者比较多，专门的人际关系与主观幸福感的研究比较少。现有的主观幸福感影响因素的研究中，主要是通过相问卷法进行相关，利用主观幸福感量表和人际关系等其它相关量表，对各个因素与幸福指数的总体分数进行相关分析。对于人际关系，主观幸福感这样的非量化，非能认知能力的问题进行问卷测量，信度和效度很那有保证。

针对现有研究的问题，本研究首先补充了和完善了关于人际关系与主观幸福的感的研究。其次，将质的研究方法引入研究中，采取访谈等形式，更好的补充和印证问卷研究的结果。另外，大学生在人际交往过程中普遍存在自卑、胆小、害羞、内向、孤僻、不善与人交际、不善于言谈、怀疑他人、不喜欢参与社交活动、对人冷淡等。[13]但大学阶段有相对广阔的人际关系发展环境，大学生的人际关系能力也处在发展的快速期，此时较认知和人格等因素更容易改善，以提高大学生主观幸福感。

二、研究方法与设计：

（一）访谈法

1、被试：从首都师范大学中选取10人（方便取样，最好曾经

接受过我们之前人际关系研究的同学），5男5女，不考虑其它问题。

2、访谈工具：采取开放和半开放访谈。结构根据文献综述，理论研究的具体理论界定，内容进行确定。

3、研究程序：先进行开放式访谈。从10人中随机抽取两男两女，主要是对幸福感和人际关系话题进行访谈。整理后，结合问卷的相关维度，在对剩下的6人进行半结构访谈。在问卷结束之后，根据6人的情况，对部其中的两人（方便抽样）进行跟踪访谈（持续半个学期，最少两次）。

4、数据处理方式：通过对访谈信息进行系统的编码分析处理，归纳人际关系的具体维度对他幸福感的影响，以及随着他人人际关系的调整，幸福感是否随着这些因素的提高增加。

（二）问卷调查

1、被试：方便抽样，选取120名被试，仅仅考虑性别，尽量做到但男女相等。

2、工具：大学生人际关系主观因素问卷（采用赵崇莲等于2006年编制的“大学生人际关系主观因素问卷”。）和症状自评量表[scl-90]分为与人交谈、交际交往、待人接物与异性交往4个维度）。进行人际关系测量。幸福感量表测量（美国国立卫生统计中心制订的定式型测查工具，量表共有33项，分为6个分量表，即对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张。）。

3、研究程序：两份问卷同时施测。为减少问卷相互影响，可以首先测量人际关系量表，这样就不会受到幸福量表中有关于人际关系维度的影响。问卷都是国内外比较权威的问卷，具有较高的信度和效度。另外，为保证数据数量和质量，问

卷发放数量超过120份。

4、数据处理方式：利用spss10进行数据分析。

三、结果：

（一）访谈法

1、访谈内容：访谈大学生幸福感和人际关系相关维度认知和情感体验。（具体略）

2、访谈分析：通过对内容系统的编码和整理，提炼出相互影响的维度之间的关系，排除掉其他因素对主观幸福感的影响，并对大学生人际关系与主观幸福感现状有了大致了解。

3、分析结果：其一，大学生人际关系和主观幸福感的关系情况不容乐观。其二，1.对个案进行访谈，了解到人际关系的各个维度对幸福感的具体影响。其三，通过追踪个案，与之前进行比较，了解到人际关系维度的变化对于幸福感的影响，部分证明人际关系的提高有助于幸福感的提升。

（二）问卷法

1、数据结果。

1.1人际关系：

人际交谈困扰f1,男：2.27±1.54；女：1.84±1.35。

人际交友困扰f2,男：2.75±1.79；女：2.90±1.88。

待人接物困扰f3,男：1.61±1.01；女：1.40±1.08。

与异性交往困扰f4,男：1.56±1.51；女：1.47±1.36。

性别主效应不显著。三个维度的困扰，人际交往和人及困扰的程度普遍高于待人接物与异性交往。

1.2幸福度：

生活满意度ls□男：14.81±3.79；女：15.74±3.60。

积极情感pa□男：2.75±1.03；女2.88±1.07。

消极情感na□男：1.25±1.22；女1.52±1.28。

通过分析，性别的差异并不显著。对于生活满意度的困扰明显高于积极情感和消极感情。

1.3幸福感与人际关系：因变量预测变量

r2betatp

ls□f,20.10-0.14-2.38*0.02

f,10.10-0.13-2.35*0.02

f,40.11-0.12-2.21*0.03

pa□f,10.03-0.15-2.66**0.01

f,20.05-0.18-2.69***0.01

f,30.06-0.11-2.01*0.05

na□f,20.230.357.20***0.00

f,30.270.204.84***0.00

f,10.280.132.61**0.01

对于生活满意度的预测有三

个变量进入了回归方程，分别是人际交友困扰、人际交谈困扰、与异性交往困扰，其中人际交友困扰的单独解释量为8.2%，这三个变量对生活满意度都是负向预测。对于积极情感的预测有三个变量进入了回归方程，即分别是人际交谈困扰、人际交友困扰和待人接物困扰，这三个变量对积极情感都是负向预测。对于消极情感的预测有三个变量进入回归方程，分别是人际交友困扰、待人接物困扰、人际交谈困扰，这三个变量的联合解释量达到28.1%，其中人际交友困扰的单独解释量最高，达到22.9%。这三个变量对消极情感都是正向预测。分析结果表明，人际关系困扰对于主观幸福感有较好的预测作用。

2、数据分析：首先，对幸福感量表和人际关系量表去极端数据，总分取平均数和标准差，得出两个测验的平均分。其次，进行系数的统计，得出两者的相关度。其三，对于人际关系各个维度，与主观幸福感各个维度进行积差相关分析，得出每个维度之间的相关性。其四，以人际关系困扰的四个维度作为自变量，幸福感的维度为因变量，采用逐步回归法进行回归分析，得出预测指数。

3、分析结果：首先，人际关系的和谐程度与大学生幸福指数成正相关。其次，人际关系的各个维度与到大学生幸福指数存在显著正相关。再次，人际关系和谐程度对于主观幸福感有较好的预测作用。

对于社会关系与幸福感之间关系的探讨主要受社会心理学说的影响。研究者认为社会关系主要包括婚姻关系、家庭关系、朋友关系等，是影响幸福感的主要因素之一。大学生的人际关系是指大学生在社会环境中，不断地与他人交往、互动、沟通过程中形成的心理关系。良好的人际关系能够获得支持

性的信息，能够确定自我价值，维持良好健康的心态。反之则会导致自我价值感的危机，引起焦虑[14]。本研究对大学生的人际关系困扰对主观幸福感的三个成份的预测作用分别进行了探讨。结果表明，人际关系困扰对大学生的主观幸福感有较好的预测作用。具体表现为人际交友、人际交谈和与异性交往三个维度对生活满意度有显著的负向预测作用，这说明大学生在生活中的人际交友、人际交谈和与异性交往中出现较少的困扰时，会产生较高的生活满意度。人际交谈困扰、人际交友困扰和待人接物困扰三个维度对积极情感有显著的负向预测作用，这说明大学生在与他人交谈、交友和待人接物方面能够应付自如，较少出现困扰时，会经历较高的积极情感体验。人际交友困扰、待人接物困扰和人际交谈困扰三个维度对消极情感有显著的正向预测作用，这说明大学生在人际交友、待人接物、与人交谈中存在严重困扰时，会经历较多的消极情感体验。

习、校园活动和生活中培养同学之间的友谊、感情，建立正常、健康、和谐的人际关系，从而提高学生的主观幸福感。

（四）讨论

1、通过问卷的测量，基本验证了假设——人际关系对于大学生主观幸福感有很大的影响；人际关系中的各个维度对于主观幸福感都由显著影响；人际关系的改善对于大学生人际关系的改善具有积极作用。2. 与相关研究相比，由于引入了质的研究方法，所以对于人际关系与主观幸福感之间的影响关系了解的更加细致，更加全面。

3、对于首都师范大学学生的人际关系和幸福感的研 究，可以更好协助心理咨询中心对学生心理卫生状况监控。质的研究方法得出的细致结论也有利于我们设计更好的解决措施。

七、研究结论

人际关系是重要的的确对主观幸福感有很大的影响，交际交往等维度的提升对于主观幸福感具有促进作用。主观幸福感的提升还包括其它很多因素的影响。但是人际关系较其他因素更容易改变，并由相对的持久性，有助于提高学生的幸福感。

我们根据人际关系与幸福感之间的内部联系，即可以通过提高人际关系整体质量，进行普遍的心理能力提升，也可以针对个别同学，通过对个别关系的协调，对症下药，增强主观幸福感。

八、参考文献：

[1]王防荔。大学生和谐人际关系研[j]福建师范大学王防荔硕士学位论文，2007年4月。

[2]石反修张继英。大学生人际关系浅析[j]山东电力高等专科学校学报。

[3]韩东才。大学生和谐人际关系的标志及其协调方式[j]学校党建与思想教育，2008年8月。

[4]李全彩。大学生人际关系的现状与对策[j]心理卫生，2002年

[5]刘娜王秀阁。大学生人际关系问题研究[j]中青年学者论坛，2009年

[6]赵崇莲郑涌。大学生人际关系质量的影响因素研究[j]心理科学psychologicalscience[]2009年，第4期。

[8]胡潇王敏。当代大学生人际关系障碍的文化成因[j]高教探索，2002年，第2期。

[9]赵泽鹏。对构建当代大学生和谐人际关系的思考[j]教育探索, 2008年, 第6期。

[10]董秀玲。和谐人际关系与大学生心理健康成长[j]中国青年政治学院学报, 2006年, 第4期。

[11]钱雅文。论大学生和谐人际关系的构建[j]德育园地, 2008年, 第12期。

[12]孙崇勇。师范类大学生人际关系行为困扰的调查研究[j]中国特殊教育, 2007年, 第10期。

[13]胡启先。当代大学生社会心理问题及其对策[m]南昌: 江西人民出版社, 1997年2月13日。

[14]王群。大学心理健康教育[m]上海: 复旦大学出版社, 2004年。

[15]韩洪涛。大学生心理学概论[m]武汉: 华中师范大学出版社, 2004年。

[16]主编: 何金彩唐闻捷, 副主编: 倪集崇庄兴忠。大学生心理健康与发展[m]杭州: 浙江大学出版社, 2005年8月。

[17]段鑫星赵玲。大学生心理健康教育[m]北京: 科学出版社, 2008年。

[18]严标宾, 郑雪, 邱林。大学生主观幸福感的影响因素研究[j]华南师范大学学报(自然科学版), 2003年5月。

[19]张雯, 郑日昌。大学生主观幸福感及其影响因素[j]中国心理卫生杂志, 2004年第18卷第1期61。

[20]周末, 巢传宣。大学生主观幸福感和生活事件的关系[j]

中国学校卫生 2007年4月第28卷第4期。

[21]郑莉君, 韩丹。大学生主观幸福感的影响因素[j]中国组织工程研究与临床康复, 第11卷第39期。

[22]周末, 张连云, 毛荆利, 章建明, 巢传宣。大学生主观幸福感和应对方式的关系[j]现代预防医学, 2007年第34卷第20期。

[23]张灵, 郑雪, 严标宾, 温娟娟, 石艳彩。大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究[j]心理发展与教育, 2007年第2期。

[24]张连云。大学生主观幸福感与心理社会因素[j]现代预防医学, 2008年第35卷第20期。

[25]全宏艳, 周婧诗。大学生主观幸福感与人格的相关研究[j]教育与职业, 2009年第3期。

[26]郑雪, 邱林, 严标宾, 张兴贵。幸福心理学[m]广州: 暨南大学出版社, 2004年6月。

[27]张伟。试论大学生的人际关系问题[j]卫生职业教育, 2005年, 第23期。

个人心理分析报告篇五

提纲: 一个人的一生有几个重要的阶段或许决定着人生的方向, 亦或是能从根本上完全地颠覆命运。人的一生就像是一张混乱的拼图, 倘若你能走好每一步那么结局将会是完好无损的。可是如果走错了一步那么结果将会是离谱的偏离原本的方向。同样心理健康也亦如此, 而且心理健康在人生中有着无可替代的地位。

关键词：无知、懵懂、憧憬、叛逆、独立、自主、感恩、坚强。

人的成长囊括了许多的酸甜苦辣。幼儿时期，没有丝毫的思想对任何事都充满无知和好奇。稍微长大一点，稍许有了一点思想，对自己的未来充满幻想和期待。到了青春期，心里有发生了极大的变化，少了几分乖巧多了几分叛逆。再长大一点，叛逆的心里会逐渐的减弱更多的会是渴望独立和自主。到逐渐了解社会之后，心中不自觉的会充满感恩同时也会多几分坚强。只有真正体验过了之后才能了解人生的真正意义，真切体味泪洗过的内心才能体味到的所蕴含的痛苦彻悟后纯净的善和美。

我的人生已匆匆过了数十载，回首过去才蓦然发现自己的成长经历是那样的别有一番风味。

自我分析

幼儿时期

小时候和其他的孩子一样，总喜欢搞一些小破坏，以至于在家里总是唯我独尊。渐渐地养成了一些不好的小毛病——自傲、以自我为中心。结果可想而知——变得孤独没有朋友。在那个时期的我心理极度的不健康有些焦虑同时又有些偏激。但是妈妈告诉我只要我变得友好真诚其他小朋友就会很乐意和我交朋友的。渐渐地我意识到了要用一颗真诚的心去对待朋友才会得到真正的友谊。在那时我的心理逐渐从无知想懵懂过渡。同时我又对自己的未来充满了无限的憧憬。

青春期

我还能清楚的记得在这个时期我的内心充满了挣扎与无奈。青春期就是叛逆期的代名词。在这个叛逆的年龄无疑会做一些在成人眼中极其无聊又浪费时间的事因此我们与成人之间

的争吵业务以会变得频繁。现在想想当时的行为自己都觉得不可理喻。可当时就被那该死的叛逆心理给完全控制了。

成人期

当我逐渐步入社会后才发现当初父母对我的庇护是多么的珍贵可惜当时的自己却那么不改的给舍弃了。渐渐地我懂得了珍惜与感恩，心中也多了一份对父母的关怀。此时我的心里不再有丝毫对父母的唠叨的厌恶相反我却对此充满喜悦。

自身的品质与能力

对待朋友真诚，做事认真有毅力，但缺少几分冲劲，不太有创新能力。

人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的道德操养。我崇拜有巨大人格魅力的并且也一直希望自己能成为那样的人。所以一直以来我都尽量在坚持着“五日三省吾身”的原则。在课余时间，我也会让自己充充电，提升自己的文化修养。当然我也有我自己的理想并且为了理想的实现而不断奋斗着。一个人活在世界上就的为世界负起一定的责任，有了正确的人生观，就能正确的对待自己的责任，在负起责任的同时实现自己的价值。而且我还紧跟着党的步伐，努力学习党的方针政策努力为社会为集体奉献自己的力量。在待人处事方面，我也尽量做到严于律己宽于人。同时谨遵自尊者人必尊之，自贱者人必贱之的原则。做到尊老爱幼，“人不独亲其亲，不独子其子。”懂得倾听他人，懂得成功的背后往往付出了艰辛的努力，不要像“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽，却忘记了当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。要学会与人分享，我们有两个苹果交换一下，还是两个苹果，但倘若我们有两种想法交换一下，就可能有无无数种想法产生。懂得“你就是我，我就是你，你就是你，我就是我

的”道理。不要客观的评价一个人，更不要极端的评价一个人，每个人都有缺点，但也都有闪光之处，人无完人，要学会包容，学会发现别人的闪光点。要学会独立，在这个世界上人人都是平等的，我们没有权利要求别人必须对你好，别人也没有义务必须对你好，所以作为个体的人，我们有必要自食其力，独立其主！要学会感恩，当别人遇到困难的时候要伸出自己的双手去竭尽全力帮助，做到滴水之恩当涌泉相报。用美好的心灵看世界，总是用乐观的精神面对一生，多一份自信，少一分失望；用美好的心灵看世界，总是用积极的态度面对生活，多一份感激，少一分抱怨；用美好的心灵看世界，总是用顽强的意志面对困难和挫折，多一份勇气，少一分怯懦；用美好的心灵看世界，总是寻找到别人最好的东西，多一份肯定，少一分挑剔。

需要改进的人生的几大方面

1对凡事都需要有更多的主动性，要有更多的激情。会失去社会对他的认可，再次会失去周围人们对他的尊重与信任，最后会失去他本来可以拥有的成功人生。世界上极需这种人才，他们在任何情况下都能克服种种阻力完成任务。能做到这一点，就不会为自己的工作操心。因为世每个人不仅要学习书本上的知识，聆听他人的教导，更需要一种敬业精神，能够担起上级的托付，立即行动，全心全意地去完成任务——“把信送给加西亚”！责任不是别人的要求，而是你为自己赋予的使命。一个缺乏责任感的人，首先界上到处是散漫粗心的人，那些全力以赴的人到处都缺。

2胆子要变得更大，不要害怕丢人，成功往往在豁出去之后才能得到。任何人的成功都是要历经千辛万苦才换来的不可能是轻而易举的。就连在许多人眼里的那些金光闪闪的明星也不会例外。由一曲《忐忑》爆红的龚琳娜背后也同样有着普通人的心酸。上世纪70年代中，龚琳娜出生于贵州省贵阳市一个普通家庭，父亲是医生，母亲在一家单位上班，家里还有一个弟弟。她的家庭也就顶多算一个温饱家庭。她的成名

道路上也无疑布满了荆棘。面对他人的冷嘲热讽他非但没有反放弃相反她依然信心满满。

3不要按部就班，要积极开发思维，要跳出边边框框，创新才是硬道理。没有创新就缺乏竞争力，没有创新也就没有价值的提升。第一，创新意味着改变，所谓推陈出新、气象万新、焕然一新，无不是诉说着一个“变”字；第二，创新意味着付出，因为惯性作用，没有外力是不可能改变的，这个外力就是创新者的付出；第三，创新意味着风险，从来都说一份耕耘一份收获，而创新的付出却可能收获一份失败的回报。创新确实不容易，所以总是在创新前面加上“积极”、“勇于”、“大胆”之类的形容词。

自我奋斗目标

人是宇宙的一部分，虽然微不足道，像毛发一样，但也是一个构成部分，失去部分就没有了整体。一个人的错可以让所有人受到伤害，如果地球有了损失，影响的就是宇宙，造成负面伤害。一个人的对也可以产生影响，对宇宙的一切产生正面的影响。因此人要有明确的目标，要有奋斗的方向，才会不枉人生一世。每个人都渴望成功渴望有一个幸福的生活，但我并不渴望自己有多么的成功有多么的有地位，我只希望我能够用我自己的能力让父母过上幸福的生活能让他们安享晚年，同时也希望自己的生活能够多点快乐少点烦恼，多点充实少点虚度。

自我总结

财产，权力，这些身外之物可能随时会被偷走，但是有些是别人永远偷不走的：你的独特性，你的热情，你的直觉，这些都是你独一无二的特质，别人无从偷取，也无从模仿。

有的东西是可以被偷走的——你的财产、你的青春、你的健康、你的文字、你的权力——而有的东西是谁也偷不走的,,,”。所

以我宁愿做一个精神上的“奴隶”也不愿做一个物质上的“傀儡”。

人生其实很短暂，别让自己的心太累。生活中有太多的无奈，有太多的不如意，每当有不顺心的事时我们就会抱怨自己，是多么的不幸自己是多么的可怜，有时间在一边抱怨不如静下心来好好想想自己都干了些什么呢。尽量让自己的一生过的快乐一点，少去追求一些可望不可即的事。