

2023年心理分析报告格式(模板5篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

心理分析报告格式篇一

大学生健康问题是大学生目前所关注的重要话题之一，同时大学生心理健康也需要更多的关注和合理疏导，因为大学生作为社会的佼佼者往往背负着更多的心理压力，所以小编整理了大学生心理健康教育学习心得体会，希望同学们多多参考并有所启发和点拨。

大学生健康问题是大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就是本人学习之后的心得体会：

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

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。

那么，如何消除他们的心理障碍呢其具体的途径和方法如下：

第一，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、少饮酒、不吸烟、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。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第二，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。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康。

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。

第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强不息的过程。

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。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

心理分析报告格式篇二

思政部心理教研室自xx年9月申请开展全程式《大学生心理健康教育》课程改革以来□xx级学生已运行了2个学期，取得了一定的成果，下面我从教学运行、教学成果、创新与特色、教学管理、教学服务及保障等方面做一下总结：

《大学生心理健康教育》课程是面向全校本科学生开设的是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程。课程以全程式教育贯穿学生一、二年级四个学期，课程总学时32学时，其中大一上下学期分别为12学时，大二上下学期分别为4学时。通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标：

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

xx年，心理教研室取得了一定的教学科研成果，从发表论文，编写教材，结题课题，都与大学生心理健康教育课程紧密相关，其中结题辽宁省“xx”教育科学规划课题《大学生心理健康教育的实效性研究》，结题课题《大学生心理危机干预模式研究》，结题课题《对大学生考试作弊不良行为的调研分

析与预防机制研究》，发表论文《大学生心理健康教育创新模式的探索》，编写教材《对话心灵——大学生心理健康教育读本》，吉林大学出版社。

xx年姜萍老师被评为学生心目中的优秀教师，王春霞获得xx优秀教学质量大赛二等奖。

经过几年的教学改革与探索，本课程形成了一整套卓有成效的教学方法和课程教学组织方式，我们把它概括为“一、二、三、四、五、六”的创新性模式，即围绕“一个中心”：即大学生发展、进步与成才；发挥“两个作用”：即教师的教书育人作用与学生的自主自助作用；坚持“三个特性”：即科学性、针对性、实效性；实现“四个延伸”：将课堂教学与课外作业相结合向学生自主学习延伸；心理测验与心理辅导相结合向学生心理自我建设延伸，个体心理咨询向团体心理咨询延伸，课程教学与理论研究相结合向健康教育理念建构延伸；做到“五个结合”：理智启迪与情感培养相结合，理论传授与案例分析相结合，教师教学与学生讨论相结合，心理游戏与情景体验相结合，课堂教学与咨询活动相结合；突出“六个重点”：即心理健康标准与培养、学习与创造心理、自我意识与人格发展、恋爱与性心理、挫折及危机应对、心理成长与情绪健康。

（一）内容上创新

本年度在本科教学中，《大学生心理健康教育》教学内容有所创新，课程内容体系先进新颖，针对性和实效性强，选择与大学生成长、成材密切相关的内容。

一、健康从心开始

二、心理困惑有几多

三、走向和谐与成长

一、我是这样的人

二、接受不完美的自我

三、做最好的自己

一、揭开情绪的面纱

二、情绪是本难念的经

三、我的情绪我做主

一、独具魅力的你

一、学习是一生的事

二、走好大学学习路

三、张弛有道话学习

一、与友谊同行

二、我们都是一家人

三、编织友谊的金丝带

一、我们的

二、学会爱自己

三、在爱中成长

四、性——青春成长的神秘话题

一、生命诚可贵

二、平心静气谈死亡

三、活出最精彩的自己

一、成长的伴侣

二、挫折应对面面观

三、阳光总在风雨后

一、心理黑白灰

二、健康心理的绊脚石

三、为自己的生活导航

一、规划人生之路

二、努力，从现在开始

三、我是职场新鲜人

（二）推广了实践教学

心理健康教育课程坚持理论与实践相结合的教学原则，把心理的实践与体验融入课程教学，课程内容体系先进新颖，针对性和实效性强，坚持每一个专题都安排有一次心理活动、心理测验、问题讨论等互动环节，如“一位母亲与家长会”课堂讨论；“自画像”、“20个我是谁”、“组员心声”放松训练；心理游戏、观看大学生辩论赛录像；“信任之旅”、“戴高帽子”；“姑娘与水手”价值观讨论、案例分析；适应能力心理测验等。实践教学调查显示：这些心理测验、心理活动、心理游戏、案例分析、播放相关录像资料的做法，可以使学生更直观形象地了解心理健康知识，并在具体的活动中深刻地领会到其中的内涵和意义，体验自己的真实情感，

获得实际经验，能起到深化课程理论知识学习的作用，提高学生心理自我调节的能力，增强本课程的实效性。

1. 高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授、心理活动的体验、还有心理调适技能的训练等，是集知识、体验和训练为一体的综合课程。课程要注重理论联系实际，注重培养学生实际应用能力。

2. 充分发挥师生在教学中的主动性和创造性。教师要尊重学生的主体性，充分调动学生参与的积极性，开展课堂互动活动，避免单向的理论灌输和知识传授。

3. 课程采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法，如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等。

4. 在教学过程中，要充分运用各种资源，利用相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等丰富教学手段，也可以调动社会资源，聘请有关专家，举办专题讲座等各类活动补充教学形式。

5. 本门课程考核的方式采取平时考核和期末开卷考试两部分。其中平时成绩占50分，包括出勤、课堂表现、撰写论文；期末试卷占50分，总计100分。

3. 根据新课改方案中对大学生进行全程式心理健康教育的要求，改变传统单一考试评价模式，分学期、分阶段的进行全程式辅导和考核；结合学生平时的课堂作业、讨论、辩论、上课表现、团体训练、社会调研等，综合考察学生理论联系实际，理解问题、解决问题的能力。

4. 强化学生参与和实践考核环节

通过考试评价方式调整，引导学生积极参与教育教学活动，

变学生被动式受教为主动地成为教学过程的主体因素；将评价引入课程全过程，特别是将考试评价纳入教学管理的全过程，根据大学生的身心发展特点，不同阶段采取相对应的讲授内容及考核方式，帮助大学生掌握压力管理、情绪管理、团体合作、交流沟通等等的技巧，体验运用这些技巧解决问题的实践效果。

1. 加强大学生心理健康教育研究是全面实施素质教育的重要组成部分

在现代社会发展中，社会对人才的素质提出了更高的要求，只有具备积极乐观、健康向上心理素质的人，才能适应不断发展变化的新时代。在高等教育领域，心理健康教育正在成为大学生全面素质培养模式和教学体系中不容忽视的重要一环。各高校基本都将大学生心理健康教育纳入到高等教育体系，作为高等教育的基本内容之一。很多高校已经开始把心理健康教育作为正式课程纳入到正规课堂教学中。因此，加强大学生心理健康教育研究是全面实施素质教育的重要组成部分。

2. 大学生心理健康教育研究是摆在高等学校面前的一项重要课题

80后、90后的大学生心理健康问题日益凸显，加强大学生心理健康教育已经成为全面推进素质教育，培养高素质人才的迫切要求。近年来，大学生出现心理问题的比例在逐年增长，由原来的20-30%左右增长到30-40%左右，心理障碍的比例由原来的15%左右增长到25%左右，大学生因心理疾并精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人，给学生家庭带来极大的心灵伤害，在高校和社会上都产生了很大的影响，引起社会的广泛关注和深刻反思。大学生心理健康教育研究可以预防精神疾并自杀的发生，可以促进心理健康教育的科学化，心理咨询工作的专业化，使高校教育的针对性、目标性

明显增强。

3. 大学生心理健康教育研究是塑造大学生优良思想品德的先决条件

性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观，即人的性格特征和人的思想品质是紧密地联系在一起的，没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。也就是说，培养健康的性格和优良的思想品德是同一教育过程中的两个不同的侧面。可见，心理健康教育对大学生良好个性的形成，良好思想品德的养成均起到积极的促进作用，是必要的手段。

心理分析报告格式篇三

姓名：叶子（化名）；性别：女；年龄：15岁；

二、问题概述

悲观厌世，常抱怨人情冷漠，觉得自己是世上多余的人。不能接纳自己。

三、个案背景资料

1、家庭情况

叶子小时不在父母身边，是由奶奶带大，奶奶对她并不疼爱，常常无端对她发脾气，对她露出厌恶的情感。上小学，叶子跟父母住在一起，由于早先的成长环境不利，小小的叶子已养成一些坏毛病，因此父母认为这个女儿很不乖巧，加之父母本身感情不好，常把气出在她身上，这样更造就了叶子的古怪脾气。上初中后，父母开始闹离婚，叶子长大了，但心事更重了。

2、学校生活

叶子读小学时，由于成绩不好，好动，说谎，班主任经常向家长告状，家长因此经常打骂她，所以叶子不喜欢老师。进入初中后，这种情况有所缓解，但她对同学仍有高度的戒备心，认为同学都很虚伪，势利，爱向老师打小报告，而同学却都觉得她有点古怪，反复无常。渐渐地她觉得世界上没有什么好人，人活在世上还得处处有防人之心，这样的生活实在没有意思，逐渐出现被班集体遗弃终将被社会淘汰的感觉。

3、个性与兴趣

性格内向，脾气古怪，有双面性。爱好文学，看书，写作。

四、分析与诊断

1、成长环境造成人格障碍

幼年时，由于奶奶的厌恶，使年幼的叶子没有得到足够的温暖和爱，使她对这个世界充满不信任、恐惧。上小学时，虽与父母生活在一起，但并未弥补幼时的心理创伤，反之父母认为这个女儿不乖巧，并不疼爱。加之父母本身感情不和，常把气出在她身上，这样更造就叶子的古怪脾气。一次，叶子偷了家里的钱到外面买零食吃，被父母发现后，挨了一顿刻骨铭心的打，还罚跪了整整一天一夜，不许哭，不许睡觉。加之小学表现欠佳，老师的告状对叶子来说无疑是雪上加霜，挨打、挨骂成了家常便饭，因此，在她的内心深处播下的全是“恨”的种子。在她的日记中，几乎每篇都是“恨”开头，“恨”结尾，恨父母，恨老师，恨同学，恨自己，有一篇我数了一下，竟有53个“恨”字，可谓“雪海深仇”。

2、人际关系危机造成自我意识欠缺

自生下来，叶子就没有过好的人际关系，由于奶奶的不完全

接纳，造成叶子从小就没有形成明确的自我认同；而最亲近的父母的完全不接纳，造成叶子认为自己是家里多余的；老师的指责、同学的冷落造成叶子认为自己是班里多余的人；而她自己也认为自己笨，虚伪、心胸狭窄，成绩不好，样子又丑（其实她并不丑），不会讨好别人，不值得别人爱，生活在这个世上是多余的，有时痛苦无法排遣时，真想一死了之。这些都是认识上的偏差，造成她无法处理好人与人之间的关系。

3、本个案有明显焦虑倾向，属自我意识不良。

五、辅导策略

1、采用合理情绪和认知调整的辅导方法。

2、学校和家庭的配合辅导。

六、辅导经过

1、信任、宣泄、发现心结

根据叶子的兴趣，我把班上的板报工作交给她负责，她表现出空前的热情和认真，板面设计新颖，内容丰富。别班的板报一月一换，我班板报两周一换，雷打不动，且常办常新，我经常因此在班上表扬她。看得出她非常高兴，认为自己在班上还是有用的。因为小学她从未如此被重用过，连小组长都未当过，当她从我这里找到了信任和自身的价值后，开始逐步向我敞开了心扉。

一天，我把哭肿了眼睛来上课的叶子带到心理辅导室，关切地问她：“今天发生什么不愉快的事了？”她再次非常伤心地哭起来，然后把自己的心事告诉了我。为了便于我了解，她把自己从未给别人看过的两本日记向我敞开，于是她辛酸的往事便历历在目，许多处，我也不由自主地流泪了。后来

叶子在一篇日记中写道：“上了中学，遇上了张老师，第一次有一种十分放心的感觉，对着张老师，我大倒苦水，第一次在老师面前哭泣，我不知道那时哭泣的是否是自己，我有一丝怀疑，但我现在确实感觉好多了。”从叶子日记中可了解到，她看这个世界是灰色的，没有欢乐，没有理解，没有信任，没有爱。她认为父母吵架闹离婚都是自己的错，因为父母也经常说：“要不是为了你，我们早就离婚了。”这样她老是不断指责自己，同时又怨恨父母：“当初你们就不该把我生下来，让我死了算了。”从另篇日记还可看出她对待同学也是这种态度，一天，她去等别班一个同学放学一起回家，谁知那个同学竟失约忘了，她没有去把事情弄清楚，而是单方面认为自己肯定哪里得罪了那个同学，才使得那个同学不理她，从而大发感慨：天下朋友难交，真诚朋友没有等等。其实那个同学是无心忘了，并未有意冷落她，只不过是她自我疑虑罢了。一方面她抱怨别人，另一方面她也觉得自己一无是处。总之，叶子认为这个世界上已经没有什么使她感觉美好的东西，但她又渴望得到美的东西，这便是导致叶子焦虑的真正原因。

2、与家长配合

我们从叶子母亲那里了解到：叶子的家庭与叶子在日记中描述的基本相符，父母对于她物质上、学习上的一切要求都尽量满足，只是教育方式简单，疏于对她心理的关怀，动辄打骂，有时吵架时说一些不该说的话，叶子听后就把它们牢牢记住，并不断扩大，造成自己巨大的心理压力。当我把叶子在校的情况向其母亲作了反映后，家长马上说：“她就这德行，从小到大都是，怎么打，怎么骂都没用，就跟她父亲一个样”。鉴于她母亲的反应，我忙说：“其实，你女儿在许多方面都表现得相当不错，如果我们能给她一个较宽松的环境，让她呼吸得更自由些，或许她的脾气会好得多。”她的母亲还是比较能接受我的说法，毕竟她只有一个女儿，还是很爱的。我建议她每周到学校来一趟了解女儿的情况，并保证在家尽量少指责女儿。而在叶子那里，我也有意讲一些有

关母女关爱的故事，让她体会到母亲是真的爱她，只是表现方式不同。通过两个月的这种互动，叶子母女的关系缓和了许多。

心理分析报告格式篇四

自我分析，实际上就是知己和自我认识的过程，它是职业生涯规划的基础，只有对自己有了充分的认识和了解后，规划中的定向，定位，定点才能比较准确。本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。

如今，这么一句话常挂在人们的嘴边：现在社会上大多数人都有心理问题。可我在想：究竟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。在上大学之前，有好多事我都不愿意主动去做，怕出风头，怕出丑，总是怕这怕那、畏手畏脚的，很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。上了大学之后，这种情况有所改观了，或许我还是不自信的，但是有很多事我会积极、主动点儿去做，而且心里面很想把它们做好的。很多人常说：自信点儿好。但是谁知道这句话的背后需要怎样的支撑。很多时候，我会感到十分地无力，一种是心有余而力不足，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弦。有时候很容易想多了，想多了往往心里便难受，但又不想表现出来给别人看，夹杂着不自信、无奈、愤慨……种种消极情绪，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免的。有些话，说者无心，听着有意。我大多数扮演的是聆听者的角色，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附近。我受不了别人的过分夸奖，但是可以受得了一些误会，因为习惯了这样。有时候，确实是宁愿自己受些苦，也不愿意太麻烦别人，不愿意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。旧时光或美好或不堪，只是回忆，把握当下才是真。快乐或忧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。看不惯很多事情，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、友情还是爱情。有时候我还是会对家里人发脾气，有时候我没有善待朋友……这些时候都是一种遗憾，自己要不断地去正视，发现问题。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。完美是个传说中的名词，对于自己的心灵，我只想尽善尽美吧，我顾不了每个方面，但我希望自己是真诚的。自身的问题时时存在，排除杂念，认真对待。加油吧！

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。

通过整整一个学期大学生心理调适与发展的学习，我从“健康之路，从心起步”中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、我的成长经历和影响

(一)简单的自我介绍

从小到大我就是是一个非常外向的女孩，妈妈甚至还说我是一个男人婆，嘿嘿，其实她是在逗我啦，在大家的印象中我都是一个头发短短的，衣服永远都是很黑黑的一套的形象，特别和班级里的男生混的好，这就是我，一个生活非常快乐幸福，学习非常快乐的女孩。。

(二)出生到学前班阶段

我出生在农村，一个非常平凡的家庭，爸爸身体不好，妈妈承受家里的主要重担。。可是一直到现在我都不会去羡慕那些有钱的人家，我清楚的知道我自己虽然没有别人那么好的经济条件，但是我享受着爸爸妈妈给与我的特殊精神财富。

我虽然很外向，可以说是很野蛮，对人对事很直白，甚至有时候都不知道什么时候把朋友弄生气咯!嘻嘻，可是我还是个爱哭的娃，小时候的记忆不是很清晰了，但是我还是清楚的

记得一件事情，我和村里一个比我小点的女孩闹闹，就是对现在人来说是一件很幼稚的行为，我老是会说“我不要和你做朋友咯！”那时候为了一件，.. 嘿嘿.. 人长大了，还真不好说出口，只能告诉你们那时候我哭到晕倒，发高烧，挂盐水，.. 这就是我的幼稚、天真的童年，真的是很怀念也很想时间倒流回到小时候什么都不懂的我。

(三) 小学阶段

当我7岁了，我兴奋的快乐的升入小学，那时候我还不清楚读书是什么概念，就屁颠屁颠的背着书包上学咯！偷偷的告诉你们，小学的我还是挺聪明的，很快就能看懂老师所讲的，还总是得奖状回家，最开心的就是胸前贴个大红花，手上拿着奖状飞奔回家给爸爸妈妈看，他们会夸奖我，把我的奖状贴在墙上，.. 可以说没有过多久我家的墙上都贴满了奖状，那时的我真的很开心。直到5年级我有点不想读书了，感觉读书累，村子里的人要比成绩，老师也要看成绩，.. 大家评价你是好人还是坏人，都是以成绩为参考，这时我会感觉小时候真好，无忧无虑的，而读书生活就像那世界末日来到一样，我的眼前一片黑暗。幸好妈妈是一个讲明理的人，一天辛苦下来妈妈还听到我不想读书的事情，可是奇怪的是她没有发脾气，只是语重心长的和我沟通，那时候我感受到了母爱，让我重新体会爱的温暖。

(四) 初中阶段

当我感觉自己6年级毕业成绩考的很差的时候，奇迹出现了我发挥异常，考出了很理想的成绩，分数线足以让我进入城里的初中，但由于家里条件的限制我还是选择了农村里一所小小的初中，我到现在还记得每天早上我要带上妈妈给我做好的中饭，骑自行车到学校，（大冬天也不例外），这样的生活真的很辛苦，.. 运气真的很不错，也可以说国家政策真的很不错，我们几个农村的初中合并在一起，来到一个很大的学校，享受着不一样的教育，.. 哈哈，我的快乐远远大于烦恼哦！

(五) 高中阶段

中考失败了，我无法掩饰安慰自己说这是我的失误，我只能说那时我初中不够认真，填志愿的时候我一直在纠结填差点的普高耗，还是读职高好？身边的亲戚朋友都在给我意见。最后在我爸爸妈妈的支持下，进入了职高。进入职高，选择了一个男生专业电子，刚刚开学报到的时候我傻眼了，班级62个人，仅仅只有3个女生，这样的班级可以想象是一个什么样的场景。嘿嘿，其实这也和我意，我是一个男人婆，还是比较适合在这样的环境下成长。

在这里我受到了老师的关注信任，在这里我拥有自己的展示舞台，在这里我有了自信，...总之在这个学校，我学会了坚强，学会了独立，还学会了怎样挣钱。也因为这样我更加的努力了。可是后来我突然有一天不想读书，这是我第二次不想读书，不知道该如何去面对父母，感觉自己是多么的内疚。眼泪经常偷偷的流下来，消息传到了爸爸妈妈的耳中，我无法想像他们那一晚是怎么熬过来的，..好来我听爸爸说妈妈哭了一夜，整整的一夜，我的心在刺痛，在流血，..妈妈，我对不起你。我有一个恩师，她写了一封信给我，也可以说是一张纸条，我认真的读着，眼泪却不听话的流下来，..我顿时感觉自己很自私，身边有那么多的人关心我，而我却因为莫名其妙的感觉，乱七八糟的行为伤害了他们，老师、爸爸、妈妈、朋友、对不起。

之后我便想通了，开始努力的学习，成绩也一直名列前茅，在最后的高考中考上了浙江师范大学。

(六) 大学阶段

我与几个同学拉着行李箱走出了家门，没有家人的陪同下，走出了家门。来到大学，我带着憧憬，来大大学我有自己的目标，..可是没有过多久我就放弃了，堕落了感觉这里不是高中，没有老师关注你，人与人之间好陌生，大家都是自己归

自己，在这里没有了以前的快乐。我的大学幻想破灭了，我伤心，我想家，我郁闷..后来在寝室里朋友的帮助下，我还是熬下来了，我觉得我应该活得更自在，就像鸟儿没有了牢笼那样自由自在，幸福就在我的眼前。

(七)对成长经历的总结

时间的磨练，困难的锻炼，使得我成为了一颗蒲公英，什么都不怕，飞到哪里，哪里就是我的家。写了这么多，其实简略了很多，每个人的成长经历都不同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。还有就是得坚定自己的信念，什么都得靠自己。

二、 自我分析

(一)兴趣

个人认为自己没有很大的特长，所以也就没有特殊的兴趣，像钢琴、吉他、我更喜欢普通的，像打篮球、羽毛球、刺绣、这些可以让我发泄压力，可以让我愉悦，甚至刺绣可以让我静心。

(二)性格

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，自信，独立坚强，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。知足常乐，依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，也可能容易比较紧张。

(三)能力

能力，可说我还不清楚，也许还未发掘吧！但是我的交往能力还是不错的，我可以很容易的和人交际。我好动，所以我爱动手，在专业技能上不能说突出，但是还不错，嘿嘿，这也是我的个人观点。

(四) 职业理想

希望自己有一份有成就感的工作，比如说老师，每一位学生都可以在我的关心教育下，大家都有一个良好的成绩，良好的心理，乐观的态度，这就是我的目标。

(五) 自身的优势和不足

1. 自身的优势

2 自身的不足

毛毛糙糙的，心不细致，

三、 完善自我的方案

(一) 针对分析所提出的适应性对策

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

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，说出自己现在的感受。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，订立小目标。经常反省自己。

四、结束语：

我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！我在写这篇报告的时候，我感觉自己有好多想说，滔滔不绝的，所以我们要不断的完善自己才会是美满的人生。我们以后要更加严格的要求自己。

共2页，当前第1页12

心理分析报告格式篇五

时光飞逝，光阴荏苒，转眼间已悄然而过，从当年的呱呱坠地，历经幼儿园，小学，初中，高中，到如今走进大学，褪去青涩懵懂，由内而外如今已略显成熟。回顾过去的这么多年，突然发现自己改变了好多。正好通过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，通过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。

(一) 我的成长史

由于出身农村，从小怀有走出去的目标，从小学开始，我便努力学习，当然成绩也始终名列前茅。父辈都是农民，只有尝过了其中的艰辛，才知道城市生活的美好，虽然城市生活也有很多弊端。小学课业不是很多，每次的双休日的家庭作业我都能在周五就完成(我个人信奉着做完事再好好玩的的原则)。升入初中，课程一下子变成六门，作业也繁重起来，初中一个年级的人数不是特别多，大约二百多人，当时我是二十来名，但我始终保持一颗努力的心，总是先于他人完成老师布置的任务。三年时间，我不断超越自己，赶超他人，最

终在中考时以全年级第一名的身份考上县重点高中的培优班。

(二) 高峰和低谷

进入高中，压力陡然增大。我依然保持良好的状态学习。高一期末考试，由于发挥超常，我竟成为了年级第一，兴奋地我好几夜睡不着觉，不过之后成绩就又逐渐退回原有水平。高二时，家里出了大事，我的姥姥，姥爷相继在那一年离开了我，那段时间我提不起劲来学习，最后是和老师谈心以及自身的坚强让我重新站起来。高三下半年是我的另一个低谷，突然成绩就一直不理想，不仅我，我们班整体的成绩也在逐渐下滑，那时在操场的跑道上，我常对着夜空感叹。不过最终在班主任和各科老师的努力下，高考前一个月，我们终于又恢复了良好状态。最终怀着平稳的心境度过了高考，我来到了中南。

(三) 我的家庭

我有一个弟弟，一家人在一起很欢乐，父亲对我较严，母亲总能尊重我的想法，奶奶已年近古稀，依然身体硬朗，心态乐观。我弟弟爱粘着我，他们都是我至亲至爱的人，我爱我的家人。

(四) 性格及对我的影响

我是一个偏静的人，但这并不代表我是个内向的人，热闹的场所中，我也愿意肆无忌惮的和朋友开玩笑，嬉戏打闹，一个人的时候也可以安静的坐在那里思考问题。每到一个新环境，遇见新的面孔，我都会面带微笑的主动打招呼，平时如果没有什么重大的事故，我都会保持昂扬向上的乐观的心态。初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情

的、有点幽默的男孩。(虽然看着有些老)对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。朋友有一些，知交却不多。

如果说我的五个比较好的方面的话，我觉得我还是比较诚实一点，做事认真一点，信守诺言，说到做到，而且敢对自己发狠，能始终保持乐观的态度，而且有上进心。当然人非圣贤，我也有欠缺的方面，比如做事不够果敢，对一些事的认识不够(这也与阅历有关)，对一些事的毅力和坚持不够强，而且特别善忘(这一点特别让我烦)，除此之外，也有点爱藏心事，压力过大时会紧张从而产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。

同学眼中的我：文静、老实、做事认真、观察细致、敏感、遗忘症太严重，没有什么创造性、不具领导才能。

(五) 兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，运动，看电影，唱歌等等我都很感兴趣。但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。我觉得人无完人，不一定非要逼自己学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，很多事情喜欢一个人独立完成。怀着猎奇的心理，我喜欢尝试新的事物。到了大学，第一学期选了武术，第二学期选了排球，我决定下学期再选个不同的。为了阳光的性格，健康的身体，我坚持每天锻炼，坚持跑步。专业虽与我兴趣不太符，但我不会让自己后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自己可以成功，有一个光明的前程。未来，我希望自己能踏遍这个世界的每一个角落。

(六) 我对成熟，成人的看法

虽然高二举行了成人礼，十八岁貌似已经成人，但我认为外表成人不代表你就真的长大了，只有内心成熟了才算成人。而内心成熟就意味着你有自己的世界观，人生观，价值观，有明辨是非的能力，有承担责任的勇气。有的人一辈子也没成熟过。现在有很多大学生毕业找不到工作，即使找到工作，工资一发下来就会很快花掉，之后还会向父母伸手要钱，这些人被称为啃老族。一个人成熟，首先要有自立自强的意识。再有付诸行动的勇气。对于我的人生观，我做事比较恩怨分明，好就是好，不好就是不好，人生有起伏很正常，关键是看你如何做，而人生的意义也就在于此。我认为周围的人大多是友好的，只有少部分是坏了内心脏了思想的，但对于这些人，却决不能姑息养奸。

针对现在大学阶段，成熟是应该重新树立自己的目标，虽然以前有很多的梦想，但大多是不切实际的，而我想我应该有一个不在孩子气的目标，即使不能做出伟大的事业，也要让这一生无怨无悔，让我回首往事能问心无悔。

(七) 宗教影响

我的奶奶是信仰佛教的，她经常求神拜佛保佑我，我也很感激我的奶奶。但我是无神论者，有时候期望有一个美好的未来，希望明天会更加阳光，我也会偶尔求神拜佛已求自慰，心安而已。高考前就在嵩山少林寺上过香。也默默的许过愿。这个也有好处，它可以让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少可以让我多了些信心。

(八) 我的奋斗目标

完成学校里老师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，组织能力，专业学习能力。找一份兼职工作，锻炼自己的能力，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。并且在考研时希望能考个好学校。除此之外，我希望能在大學期间找到我的另一半，

认认真真谈一场恋爱。静待缘分的到来。大学期间我会多出去看看，开阔自己的眼界。我希望将来能带着自己的家人出去看看，和他们一起感受这个世界的美好。成龙大哥是我最佩服的人，也是我心中的英雄。我希望自己能像他一样笑看挫折，坚强的走下去。

(九)结束语

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。用三个词描述的话，就是信念，行动，勇气。我希望我以后能坚持自己的梦想并努力去实现。并且我要变的更勇敢更勤奋，我相信我一定会美好的未来。我希望可以通过这次自我分析，找到我合适的定位，从这里开始奋斗。我知道我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，非常感谢老师们对我的教导。