

心理自我的自我评价(优秀6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理自我的自我评价篇一

光阴似箭，转眼间四年的大学生活即将结束，从二0xx年进入xx大学应用心理学专业就读以来，经过老师的精心指导和自己的刻苦努力，本人各方面都有较大提高，顺利完成了学业。回首四年，对我来说是不平凡的四年，是收获的四年，是不断汲取养分的四年，是成长的四年，是值得怀念的四年。在毕业之际，总结了这四年来点点滴滴，我成长了不少，同时也深刻的认识到：学无止境，需要加紧步伐去完善自己，提高技能，实现人生价值。

在人事心理学学习中，实践并学会了工作分析基本流程，了解了一些hrm基本知识；在管理心理学中，掌握了部分管理学理论知识及流程，如eap不同的工作设计；选修了劳动法，知晓了一些关于劳动法、就业法、仲裁法等知识；通过团体心理培训课，看到了团体游戏对鼓舞士气、培养相关能力的意义。

计划安排较细致，注重随时记录在案；做事较细心，注意事后检查；较诚实乐观，具有较好的抗压能力，能承受强度较大、连续的工作；乐于融入团体，按时完成自己的任务并乐于承担额外工作；心理学基础知识较扎实，善于主动学习并向他人请教。

心理自我的自我评价篇二

时光如梳，从20__年__月参加工作至今已近半年，经过这半年的努力工作和不断学习，我获益良多。现在我鉴定一下近半年的得与失，回顾走过的路可以更好的看清前面的路。

品德是决定一个人价值的先决条件，没有良好的思想品德，其它的一切都是空谈，对于教师尤其如此。这半年来，提高自身思想觉悟，也很注意自身的品德行为，努力给学生树立一个良好的榜样，无论在什么情况下，我都没忘记“学为人师，行为世范”。同时，作为物理与电子信息学院08级电子信息本2班的班主任，在课堂内外我采取多种形式加强对学生人生观的正确引导。

当了快半年的教师了，虽然教学方法还不是很成熟，但我已在教学中学到了很多。在这一年里，我担任瓯江学院05、06级两个专业共计四个班的教学工作计划，讲授《机械制图》和《现代通信技术概论》两门课程，同时，指导四位本科毕业生的毕业论文设计，工作充实且充满挑战。我体会到自身的学识不代表教学的好坏，教学是一项细致的工作，也是注重技巧的工作。平时我虚心向学校老师学习教学经验，参加学校新教师教学技能培训，吸取前辈的教训和专家的指导，鉴定出自己的想法，经常思考相关课程的教学方法，学习教学设计，组织与我们温州大学相符合的教学活动。

作为一名新老师，在如今信息技术日新月异的年代，自身的学识相当重要，尤其是面对一些自己不太熟悉的领域，倍感自己知识的欠缺。所以工作以来，我仍然不断学习，丝毫不敢松懈。继续学习成为我工作学习中重要的一部分。这半年里，我努力扩展自身的知识面，自感收获很多。当然，这一些是远远不够的，学海无涯，在接下去的教师生涯里，还有更多的知识和经验是需要学习和借鉴的。

经过半年的工作与学习，我自感收获颇丰但还是有很多不足

的地方等待我去提高。以上简单鉴定也算是我作为一名新教师自我鉴定，在以后的工作中，首先我觉得我的教学设计能力还有待提高，其次，由于年轻气盛，感觉在处理教学中有些事情还过于急躁，需要有更多的耐心。我相信在今后的工作和学习中，经过磨练，我会改善自己的不足，越做越好！

心理自我的自我评价篇三

介绍5种让心快点静下来的方法。现代的生活，我们为了工作、赚钱、健康、伴侣、孩子等等问题焦虑着。

让我们勇敢面对焦虑吧，在你打开电视看新闻之前，世界上确实有太多的事情让我们烦躁。这意味着，当大脑有一点空闲的时候，它似乎常常用焦虑来填满。

当你想要解决问题的时候，焦虑是有用的。但当焦虑仅仅让我们不开心或者打扰了我们的正常生活的时候，它就不那么有用了。

解决日常焦虑的基本心理学方法其实非常简单。但是因为它们的简单、几乎大家都知道而常常被忽略，所以我们需要时不时被提醒着使用这个方法。

所以这个方法叫做“静心”，一共有五步。事实上这个方法是由心理学设计出来的，最开始用于罹患痴呆症的人(paukertetal.)因为因为这个原因，这个方法非常关注行为层面的放松，而对认知的层面关注较少。这和我们这里的目的刚好符合：认知的东西(你所焦虑的事项)可能非常个人化，但行为动作的放松，每个人都可以做。

1、意识到焦虑的根源

这个步骤大部分人都跳过了。为什么?因为好像我们已经知道

的答案，你也许认为自己知道是什么让你焦虑。

有时，仅仅是这个步骤就足以帮助人们处理他们的焦虑。就像我一直坚持说：意识到焦虑是改变的第一步！特别是在习惯养成的这个领域。

2、专注于呼吸

如果你看壹心理已经有一段时间了，你会了解很多大脑和身体如何相互反馈的知识。例如：自信的站着让人们感觉更自信【1】。人的大脑不仅影响身体，身体也会影响大脑。

对于焦虑来说也是一样的：有意识地控制你的呼吸会给大脑传递信息。

所以，当你感到焦虑的时候(通常都伴随着浅而快的呼吸)，试着将它改变为放松的呼吸，更慢更深的呼吸。你可以在吸入和呼出时慢慢的数数，尝试将你的手放到你的肚子上，感受气流进入，呼出。

另外，采取任意使身体感到放松的姿势(在公众面前演讲时突然躺下似乎有点儿太离谱了)。这通常就像放松肌肉，采取一个开放的姿势一样(打开双臂，微笑)。

3、冷静的思维暗示

关键是，要提前准备好冷静的思维暗示。他们可以是一句简单的暗示“冷静下来！”，但是这些必须是对你最有效果的。要努力找到什么形式的词语或者想法最适合你。

4、抽身去开始活动

如果说更多的活动是解除焦虑的关键好像有些奇怪，因为我们倾向于觉得焦虑的解决办法是放松，做更少的事情。

感到焦虑的时候，你会不想去参与让你分心的活动。但参与活动恰恰是解除焦虑的关键，所以你现在应该明白问题的关键了。

其中一个解决办法是提前写好一个令你开心的活动列表，当你焦虑时，你可以马上抽身去做一些占据你思维的事情。

试着把一些你喜欢做，并且容易开始的事情写到你的清单里面。例如：“发明一个时光机”可能太过难了一点，但是“去压马路”就是可以实现的。

5、睡眠技巧

通常，当人们焦虑的时候他们的睡眠也会出现问题。有时当你感到焦虑的时候，没有什么比躺在一片漆黑的环境里，感觉自己的注意力被焦虑一点点占据更糟糕了。

然后，因为缺少睡眠导致人们焦虑睡眠，从而恶性循环地导致更加糟糕的睡眠。

心理自我的自我评价篇四

我是xxx大学国际教育学院心理学专业的一名学生。大学四年，是我来之不易的学习机会。在这大好时光里，我本着学好本专业，尽量扩大知识面，并加强能力锻炼的原则，大量汲取知识财富，锻炼了自己的各种能力。我努力的学习基础课，深研专业知识，并取得了优异的成绩，多次名列前茅，连年获得奖学金。本人在几年中系统学习了心理学、普通心理学、实验心理学、心理统计、学习心理学、社会心理学、心理测量、工业心理学、教育心理学、临床心理学。

大学四年，通过心理学的学习我对自己主观的心理世界有了

一个客观的'认识，认清了自己性格中的优点和缺陷，明了了自己的潜力所在，为提升自我，超越自我指明了方向，心理学教会我在不丧失自我的前提下，从他人的角度来思考问题和看待问题。心理学教给我如何适应纷繁社会，在激烈的竞争环境中迅速成长的技能与技巧，让我能够抱着一份平淡与坦诚去面对现实中的人与事。

我是一个外向型的人，性格开朗活泼，待人处事热情大方，生活态度端正向上，思想开放积极，能很快接受新鲜事物。我最大的特点是：热心待人，诚实守信，具有创新和开拓意识，勇于挑战自我。为人处世上，我坚持严于律己，宽以待人，“若要人敬己，先要己敬人”，良好的人际关系正是建立在理解与沟通基础之上的。

天大地大，世界永无尽头，这四年中，在各方面我都有量的积累和质的飞跃，但我知道自己除了理论知识之外，我的经验与阅历还尚浅。读万卷书，行万里路，这些还需我在以后的实践工作和学习之中不断提高！我已准备好了接受挑战，迎接机遇。微笑面对每一天，我要继续努力，做一个能真真正正奉献于社会的人。

心理自我的自我评价篇五

四年的大学生生活似弹指一挥间，转眼大学生生活就该结束了。回首这四年的大学校园生活，有期待，有迷茫，有欢笑，有悲伤，有成功，有失败。四年的大学生生活让我在各个方面都提高很多。

在校期间，在学校的指导、老师的教诲、同学的帮助下，通过不断地学习理论知识和参与社会实践，自觉自己的综合素质在很大程度上得到了提升，努力将自己塑造成为一个专业功底扎实、知识结构完整、适应能力强、具有团体协作精神的青年。

思想方面，通过大学四年系统全面地学习，学会用正确先进的理论武装自己的头脑，树立了正确的世界观、人生观、价值观。在日常的学习生活中，热爱祖国，遵纪守法，尊师敬长，团结同学；关注时政，通过了解和学习党的有关动态和精神，使自己在思想上和行动上与党中央保持一致，积极向党组织靠拢，经过在xx学院党校第xx期学习培训班的学习后，顺利通过党校考核，获得了党校结业证书。但是，由于种种客观条件的限制，我的思想理论学习和实践还相差得比较大，如何正确地运用马列主义的世界观和人生观去指导现实生活将是我将来努力的方向。

学习方面，我努力认真地学好每一门专业课，基本掌握了心理学方面的一些基础知识以及心理咨询方面的一些实用技巧与技术。在校期间，我非常注重英语和计算机方面能力的培养，通过了全国英语四级考试。同时，我还利用课余时间自学了现代办公所需要的各种软件工具，能够熟练运用office软件。四年的大学学习生活虽然即将结束，但并不意味着我的学习从此终止，在今后的学习中我将更加重视学习，将学习到的理论知识与实际工作相结合，从而达到学习与实践融为一体。

工作方面，我积极参加各种实践活动。大学四年中，我参加了不少的校内活动和社会实践活动。参加校内的活动可以认识更多的同学，增加了与其他同学交流和向其他同学学习的机会，锻炼了自己的交际能力。利用寒暑假和节假日，我参加了一些社会实践活动，做过志愿者、促销员、调查员等等。这些各式各样的社会实践活动锻炼了我的口才和交际能力，大大提高了我为人处世的能力和综合素质，为我今后的工作打下了坚实的基础。我会继续努力学习，不断充实自己，完善自我。

身体和心理方面，大学四年里，我积极参加学校、系和班级里组织的各项体育活动，身体健康，体育合格标准达标。在心理方面，我锻炼自己坚强的意志品质，塑造健康人格，克

服心理障碍，以适应社会发展需要。日常生活方面，我能够与同学和睦相处，互相学习，共同进步。

对于一名大四毕业生来说，离开校园踏入社会就是人生的一个新旅程，走好这段人生新旅程的第一步也非常重要。通过对这大学四年学习生活的总结，我对自己有了一个更加系统地客观地认识，在以后的求职路上我会更加明确自己的职业目标，以全新的面貌面向社会、迎接未来，迈好人生新旅程的每一步。

作为毕业在新世纪的大学生，我们有理由对祖国的未来充满憧憬，对将来的工作满怀期盼！难忘而多姿的大学生活即将逝去，但我不会沉浸于过去的岁月，我将用全新的心态去拥抱新世纪的挑战！

篇二

心理自我的自我评价篇六

有较强的组织协调能力和人际交往能力，工作细心，大胆负责。

学习能力强，在校期间还参加了心理咨询师的`培训，并合格肄业。另外，还参加了湖南师范大学的本科考试，预今年之内完成所有学业。

对管理课堂有一定的驾驭能力，并在实习期间得到老师的褒奖，取得了“优秀实习生”的荣誉。

性格活波,能歌善舞。善于与学生们进行沟通，熟悉学校心理学与儿童心理学等相关专业知识。

对应用心理学涉及的管理心理学, 人力资源管理, 群众心理学等等专业知识掌握熟练。

取得了心理咨询师的三级证书和初中教师资格证。