# 大学生自我心里分析论文集合3篇

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2025-05-14

*纸是一个中文单词，拼音是L&ugrave西北和埃库特n、 “论文”一词在古典文学中常用，意思是对话修辞或思想交流。 以下是为大家整理的关于大学生自我心里分析论文的文章3篇 ,欢迎品鉴！大学生自我心里分析论文篇1　　>一 对自己心理健康的分析...*

纸是一个中文单词，拼音是L&ugrave西北和埃库特n、 “论文”一词在古典文学中常用，意思是对话修辞或思想交流。 以下是为大家整理的关于大学生自我心里分析论文的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**大学生自我心里分析论文篇1**

　　>一 对自己心理健康的分析

　　从什么时候开始有了自我的认知呢？我想可能慢慢长大，我们就会对自己有一定的认识。小的时候觉得自己是一个特别爱哭的人因为即使一些很小的事情都会哭，等长大之后会觉得自己有的时候也挺坚强的，面对一些事情也能够比较冷静沉着的处理所以我认为我的心理健康是可以的，毕竟在失意的时候，我也能够从悲伤中走出来。

　　>二对于自我的认识

　　在性格方面，我是一个比较温柔且比较随意的人我也很善良，愿意温柔的对待这个世界。我很有同情心，也很有责任心，我遇事不慌沉着，但是我也有的时候犹豫不定不能够专心致志的或者是很坚定的去做一些事情，遇到某些事情我也会退缩。

　　在能力方面我有一定的交际能力，能够与人正常交往，我喜欢语言，英语还不错，善于倾听，能够负责任的完成工作，虚心向别人学习，与人合作。

　　在兴趣方面，我喜爱文学，热爱英语，我喜欢唱歌，听歌在面对自己喜欢的东西。

　　自己的成长经历与对成长经历的思考

　　成长经历

　　我生活在一个美丽的小村庄，小的时候，我和爷爷奶奶一起生活对于我来说，爷爷奶奶是我生命中重要的人，小时候的事情很多都不记得，但是那些模糊的影子却一直影响着我，爷爷奶奶对我很好，给我很多爱。小学二三年级的时候，父母从外面打工回来就没有再出门工作，而是在家里做一些小生意从此之后呢，我便是和爸爸妈妈一起生活，爸爸妈妈也对我很好。从小我就很努力的学习，因为父母很注重学习。我以比较优异的成绩进了初中，进了我们那里最好的一所高中。中考的时候正逢爷爷去世，所以我在顶着爷爷去世的悲伤中参加了我人生中第一次非常重要的考试，其实后来想起来那样的悲伤对于年幼的我来说真的是太大了。高中其实对我来说也不是很特别美好，因为我在高中的成绩并不是特别好。即使我特别努力，特别想考211，985，但是我的成绩告诉我我不可以。所以我的期待在一次又一次的现实中被打败。20\_年的高考我失败了，只考了一个二本高考成绩出来之后，我很伤心，看到别人都考上了自己心仪的大学我伤心了好久。于是我对父母说我要复读我一定要复读。于是我开始了我一年的复读生活。复读班真的很苦，生活环境特别差我每天睡觉的时间很少。但是这一年我每天都过的很充实我告诉自己，我一定可已。第二次高考虽然对于我来说也并没有特别大的进步，但是我知道我战胜了那个自卑，那个总是焦虑的自己。在面对某些困难时，我能够相信自己并坚持下去。

　　我知道相对于某些人来说，我的成长还是很顺利的。我成功的，健康的长大了，现在正值年轻，正值韶华。在我的成长中父母扮演着很重要的角色他们给了我爱，给了我鼓励。，作为农民的他们其实并没有记我很多选择上的帮助，因为有些东西他们也不懂。从小学到初中，高中，有些老师特别钻牛角尖，总是把注意力放在一些成绩好的同学身上。但是他们身上的某些优点，他们有些富有哲理的话还是给了我很多成长上的积极影响。很感谢在成长中，我养成了写日记的习惯，使得我与自己对话有对自己比较清晰的认识，懂得自我安慰自我排忧

　　>三 如何进行自我调适

　　一，我们应当认识自我，端正自我认知，树立正确的指自我价值观念对自己的身体能力，性格，态度，思想等方面充分认识，科学分析，客观的评价自己。应当正确认识挫折与失败要从失败中吸取教训，尽量的减少压力和焦虑并且遇事三思而后行，做任何事情都认真分析不骄不躁

　　二应当采取方式调试感情我们要调节自己的心情，合理的宣泄，从身心两个方面来放松心情从多方面满足自己的情感，培养一种爱好以一种积极的生活态度生活促进个体健康人格的形成与发展，缓解心理压力。

　　三，我们应当自己努力改变行为正确的行为可以养成良好的习惯，良好的习惯可以形成优良的性格，性格可以造就出色的能力，出色的能力，最终可以改变人生，我们应当坚持锻炼端正态度，培养好习惯，心中豁达，乐观开朗的心境。

　　心理健康水平的优化

　　一，我们应当注重教育环境的建设教育的环境主要是学校，在学校，家庭和社会教育三位一体化的过程中，其主导地位的也是学校更重要的是，教师们应当从实际出发，创造性地采取各种有效措施跟依据青年学生的心理特点，有针对性的讲述心理知识，开展辅导或者是咨询活动，帮助帮助青年学生树立心理健康意识，优化心理素质增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和解决心理问题。

　　二，通过传授帮助，中国父母是世界上最宠爱孩子的父母可能是在人的成长过程中，家庭环境，父母的言谈举止对于我们起着非常重要的作用所以应当结合孩子们的成长经历和他们的性格特点加以正确的引导，重视他们的能力，兴趣，性格品质的培养而不能根据自己的好恶和周伟大多人的选择，只注重对孩子知识的学习，应当加强孩子适应社会，适应生活和应对挫折能力，生活上尊重他人，有责任感。

　　三，我们可以通过广播电视，报刊等各种来学习如何成为一个真正的适应社会生活的人四应当建立完善的社会心理咨询机构对有心理问题的青年学生进行专业的指导引导青年学生进行自我调节，帮助他们解决在学习，生活等方面的心理问题勇敢有效的面对挫折，处理挫折，认识自己，接纳自己，进而欣赏自己更好地适应环境，保持心理健康是人生能健康丰富的发展。

**大学生自我心里分析论文篇2**

　　作为一个大学新生，升入大学来，我一开始面对的是一个全新的环境，确实缺少足够的心理准备，经验和能力来适应全新的学习，生活。因此探索一条适合自己的道路和模式自然非常重要。首先，在主观方面要对自己形成一个比较清晰的心理认识。接下来，因为知识水平有限，我将结合心理学的相关知识对自己做一个简略的分析。

　　自我分析就是要自我观察，自我反省。首先，我认为我的心理还是是比较健康的。一些学者对于心理健康的标准做出这些解释：情绪较稳定，无长期焦虑、忧郁，少心理冲突，乐于工作，能在工作中表现出自己的能力;能与他人建立和谐关系，且乐于和他人交往;对自己有适当的了解，且有自我悦纳的态度;对于生活环境有适当的认识，能切实有效地面对问题，解决问题而不是逃避。我基本符合上述要求。结合大学生心理健康标准来判断：

　　1，智力表现正常：我认为我不是一个天资聪慧的人，我的智力水平不是很突出，但是我有较强的求知欲，并且乐于学习，能够积极地参与学习活动。大学里虽然氛围很宽松，学习的气氛没有高中时那么浓厚，但是专业知识的学习还是不可以放松的，这是我们以后再社会上打拼的基础。

　　2，情绪稳定：在情绪方面，我是属于那种隐忍不动的类型，平时能够顶住一些不开心的情况，保持相当稳定的状态，但是，脾气也会有爆发的时候，就像火山的能量积聚到一定程度就会爆发。在遇到挫折和压力等情况时，如前期的晚上睡眠问题，也会有一定的焦虑和忧郁，但很快就能进行自我调整，恢复正常。比如说睡觉的时候让同学关灯，戴耳机玩电脑，就很好的解决了这个问题，目前情况还好，以后遇到情况变化再做处理。总体上是属于情绪较稳定的类型。

　　3：意志健全：这个标准要求我们拥有良好的自觉性、果断性、顽强性和自制力。在学习和生活方面的，我觉得我的自觉性和自制力都还可以，能够抵制住诱惑特别是不良诱惑，能够适时地做出决定并运用一定方式解决问题，不会盲目行动，畏惧困难乃至顽固执拗。

　　4，人格完整：人格是个体比较稳定的心理特征的综合，我具有正确的自我意识，不会产生自我统一性错乱，而且我一直都以积极进取的人生观作为人格的核心，并且为此而行动。比如说大学的目标，奖学金，资格证书，考研等等，都是要积极进取才能得到的。

　　5，对自己能充分了解，知道自己的长处及弱点，这个我对自己还是有一定认识的，在大部分时候明白自己的生活和学习的要求，以及自我的能力范围。但有时候也会产生一定的迷茫，往往是自信与自卑并存，内向与外向并存，挺矛盾的感觉，自己也说不清。

　　6，与人和谐交往：在交往中，我还是能够和同学们处理好关系，并且有自己的亲密的朋友，有独立完整的人格，交往的目的很少有功利性。

　　7，能较快适应社会：个体与客观现实环境保持良好秩序，协调自己和客观环境的关系，我觉得自己还是可以的，我愿意接触社会，在社会中能够学到很多学校学不到的东西，真正能锻炼自己，发展自己。

　　8，心理行为符合大学生的年龄特征：大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应该有与年龄和角色相适应的心理行为特征，大学生的一般特征可以概括为一下几个方面a生理发育和心理发展达到成熟水平b进入成人社会，承担社会义务c承担社会义务d开始恋爱、结婚。个人分析大一新生还未能全部达到上述标准，但会在将来逐步完成。

　　以上是我对自己的一个简短的分析，接下来简单阐述一下提升自己能力的设想。大学是一个宽广的舞台，这里也有很多锻炼的机会。自己能力的提升主要来自生活(包括社团活动和班级工作)和学习两个方面。在生活中，我会积极参加各类能够锻炼自己的活动，比如演讲比赛，学术比赛等等，在活动中既展现了自己又锻炼了自己，同时又加强了自己的表达能力。在班级工作中，锻炼与人沟通，调节人际关系的能力，认真工作的同时也会被大家认可，何乐而不为呢?心理素质也会在各类活动中得到提升，同时对心理学理论知识的学习也是很有必要的，这将会让我获得正确的心理学知识从而获得正确的指导。在学习上，我要努力学习专业知识，毕竟文化知识是以后在社会上奋斗的基础，同时也会涉猎一些其他方面的知识，多泡图书馆，认真学习，不能松懈，要有目标和实现这个目标的决心和毅力。在这个过程中，会有很多诱惑，会很孤独，也会有巨大的压力。但是要想成为一个成功者，必须抵得住诱惑，忍得了寂寞，顶住压力，比如考研，准备阶段的那段时光是枯燥乏味的，因此要有强大的毅力和决心，为了目标努力奋斗。相信有志者事竟成，因为心中有理想，所以便只顾风雨兼程。

**大学生自我心里分析论文篇3**

　　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。

　　1、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，处于主导的地位，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。

　　>二、自我人格培养

      人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本.因此对於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。

　　第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动;对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑;对待学习、工作和事业，勤奋认真。

　　第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

　　第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动等一系列积极品质。

　　>三、环境分析

       1、内部环境因素优势因素：性格开朗乐观，不怕挫折;具有较好的领导才能，能与他人团结合作;具有很强的自信心与自强心;生活学习能够独立，自理能力强;做事认真积极负责，能很好地完成工作，能吃苦耐劳。。。

　　弱势因素：不够塌实严谨，比较急躁;惰性思想容易作怪，自我控制能力稍弱，有事粗心大意，对于专业知识了解过少。。。

　　2、外部环境因素

　　当今社会是科技经济飞速发展的社会，我国近几年土木工程发展得相当迅速，特别是改革开放以来，随着经济的发展，出现了建设的高潮。各种工业、民用建设迅速发展，出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看，我国正处在工程建设的高潮中，处在有史以来最大规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策，西部经济建设的发展要依靠基本工程的建设，这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才，东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集中，这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说，目前中国的基础建设正在兴起，大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设，在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

　　>四、能力提升

　　1、现阶段自我要求

　　最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践向结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是闭不可少的。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步!注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

　　2、职业目标

　　学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

　　具体实施：在大三多学习了解土木知识，尽最大限度完善自己，争取下工地实习努力累经验(具体如果要考证等具体更了解后再作打算)。3、评估调整自己现阶段随制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

　　结束语自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

　　时间是不等人的，提前作好准备，对自己以后的人生将有很大的影响，凡事预则立不预则废，自己对自己职业做提前的规划，为自己以后走向成功打下基础学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

　　大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

　　大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望曾经的岁月。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn