# 身心健康自我评价(优秀14篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-11-30

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。身心健...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

**身心健康自我评价篇一**

身体健康状况良好，能积极主动参加各项体育锻炼，听从体育老师安排，达到课标要求。平时学习生活中，能够主动地抽出时间进行锻炼(每天下午坚持跑步等)，强健体魄，为紧张学习生活打好身体基础。

【个人二】

平日里能积极主动参加体育锻炼，听从体育老师安排进行锻炼，使自己拥有更加健康体魄。

【个人三】

热爱生活，作息规律，重视体育锻炼，积极、认真地参加学校体育课、体育活动，体育成绩优良，身体健康。面对困难和挫折时我也能始终保持积极、乐观心态。

【个人四】

我热爱体育运动，养成体育锻炼习惯，有着健康生活方式，每天早上坚持参加晨练，呼吸早上新鲜空气。我喜欢在阳光下运动，比如打羽毛球，骑自行车，打太极等。积极体育锻炼不仅强魄了我身体，还让我在运动中增进了与同学间友谊。

【个人五】

本人是一个爱好运动人，喜欢很多不同种类运动，能坚持参加老师要求各项体育活动并且能达到老师要求标准。

【个人六】

我掌握了科学锻炼身体基本技能，养成了良好卫生习惯，积极参加学校、系和班级组织各项体育活动，身体健康，体育合格标准达标。在心理方面，锻炼自己坚强意志品质，塑造健康人格，克服心理障碍，以适应社会发展要求。

【个人七】

积极参加体育锻练，认真上好体育课，成绩合格。平时注意锻炼身体，喜欢打羽毛球和骑自行车，会利用空闲时间和假节日去打羽毛球和骑车锻练。身体健康，注重个人和环境卫生。心理健康，情结稳定，能够控制自己情结在各种环境中扮演好自己角色。

【个人八】

我体育成绩虽然一般，但对待每次体育课、课间操和运动会，我都以积极心态和良好态度对待。通过一个学期锻炼，我体育成绩有了明显提高。适当体育锻炼是非常必要，在下个学期我依旧会以认真态度对待运动。

【个人九】

平时注意锻炼身体，喜欢打篮球，乒乓球，游泳等，会骑自行车，有时早上会和爸爸骑赛车在环路绕一圈。在班级任体委，经常组织同学和其它班级同学打比赛。活动中同学之间产生矛盾能够帮忙调节，遇事冷静，不冲动。

【个人十】

对于体育有很强热情，能够坚持每天都锻炼身体，而且在上体育课时候能够很好完成老师布置任务。

**身心健康自我评价篇二**

我能够说是一个很悲观、很消极的人。遇到什么事情总会先往最坏的方向去想，导致我时常情绪很低落，常常会有忧郁的神情。但也不都是这样，有时候还是很开心的，因为还是有一些能够让我感到欢乐的事情和人。我的人生目标就是有个稳定的工作还有就是有个温馨、和谐、幸福的家庭。可能在有些人看来，我有些太过于小家子气了，没有的大的梦想、抱负。可是我所享受的就是家庭的感觉，和此刻一样。

突然有一天，我感觉自我的年龄好大啊，真的不想继续长大。就感觉自我都这么大了，什么事情都还没有做成。开始为自我的将来担忧了，焦虑了。可能这就是自我长大了，走向成熟的心理过程吧。此刻我所思考的就是我的将来究竟要干什么，我自我又能干什么。前些天看到一句话，年轻时的迷茫，就是把该用来做事的时间用来思考了都。所以我想，我此刻需要做的就是，一步一个脚印，踏踏实实的往前走，充分利用课余时间，学校资源充实自我，武装自我。怎样样评价自我的发展史呢我一向都不太肯定自我，所以感觉自我很普通。要说到自我的高峰应当能够说是自我的高中生活，至少他让我生活的很充实，很有意义，同时也让我收获了许多。可是此刻，真的感觉自我很是颓废，做什么事情执行力很差，一向想做出改变。可是结果还是那个样貌，这让我很是挣扎。

成熟的标志就是懂得了职责。懂得了自我该做什么了，自我所需要承担的东西，并为此尽最大的努力。此刻作为学生，儿女，认真学习，搞好学业，关心父母。

人们对我的批评，一般都是说我犟，不容易理解他人的提议或是劝告。甚至不愿意听别人评评我，有时候这样会让我变得很暴躁，生气。我有个习惯，总是凭第一印象来判定人，经过一些小的细节，看是否贴合我的认知、价值观。不然就会认为这个人和我不是一类人。当然，第一印象有时也是错误的，随着不断地了解，可能也会有所改变。

我自我意识到一个问题，我在与人交往的过程中缺少了沟通。每当我和他人在交往的过程中，不是去主动和他人去交流。而是有一种自我封闭的潜意思，不想把自我的想法告诉他。并且还会自我去猜测他人为什么这么做，自我去评价他的行为。以至于让自我很不开心，又影响到正常的人际交往。就因为这个，我和最亲近的人发生了多少矛盾。有些时候真的是很苦恼。

还有就是有时候在学校里看到我不喜欢的事物，我就异常容易激动，就会有一种批判的态度。其实和自我什么关系都没有还。你说这是一种什么心理呢以上是我对我自我一些简单的剖析，下面我说一下怎样样才能有一个健康的心理。

1.正确认识自我，包括心理方面，如气质，性格，智力，兴趣爱好等，是情绪调节与控制的基础。心理健康的标准之一就是个体能正确地认识自我并悦纳自我。心理学认为，自我指对自我存在的观察，即认识自我的一切，包括自我的生理、心理特征以及自我与他人的关系。即自我的智力、情绪、性格、气质、兴趣爱好、道德观和人生观等。对自我有一个充分，全面、正确的了解，这样有利于对自我情绪的有效控制和调整。如气质属于急躁类型的大学生，如果意识到了这一点，就会有针对性地去暗示或控制自我要坚持一颗平和的心，这样对我做的事很有利，就是能控制一点就会有很大的益处。

2.正确地对不良情绪进行归因，即从主观和客观两个方面进行归因。在遇到不顺心的事情时，或是遇到困难和挫折时，既要从自我本身出发找原因，又要从周边环境的客观世界中寻找原因。如较内向的大学生由于内省较深，比较敏感，对于一件事在别人看来没有什么，可是对于内向的学生却能引起他的不必要的猜疑、沉思。情绪的不良是不是由于自我过去的经验缺少的原因，缺少社会交往阅历等等。如自我是不是总是的父母家人或他人的保护包办之下，去应对困难，而导致此刻手无足错，情绪低落。客观方面找原因就是研究是周遍的环境条件，如天气，气候，自然地形，社会文化等因素，都是我们每个人无法控制的，是不以我们的主观愿望而改变的。应对的这些客观存在的困难是每个人都会有的，所以我们没有必要去为它而忧伤，烦恼。只要能正视现实，充分地利用客观现实进取的一面，这样大学生才能够妥善地，合理地处理好现实的困难挫折。

3.自我激励法自我激励是人的精神生活的动力源泉之一，主要指用生活中的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自我，同各种不良情绪进行斗争。古人云：知足者常乐。大学生不要总为没有得到的东西而烦恼，相反，要经常想到自我是幸福而充足的，相信凭借自我的意志、本事和奋斗精神，这些没能得到的东西总有一天必须会得到。这样，便能增强自信心，驱除自卑感，坚持心境舒畅，从而增加了获得成功的可能性。

4.转移调节法心理学的研究证明，在发生情绪反应时，大脑皮层上出现一个强烈的兴奋中心。这时，如果另找一些新颖的刺激，引起新的兴奋中心，便能够抵消或冲淡原先的兴奋中心。所以，当某种情绪激动起来时，为了使它不致于立即爆发，能够有意识地经过转移问题或做点别的事情，来分散和转移自我的不良情绪。采取行动，也是转移注意力、驱散烦恼的一种有效的精神疗法。一旦出现烦恼情绪的征兆，便激励自我多做有意思的工作学习、劳动或娱乐，把时间表尽可能排得满一些、紧凑些，或者为别人做事，不仅仅能够使自我忘却烦恼，并且能够体验到自我存在的价值，更可获得珍贵的友谊。

5.换位思考法从进取的角度，重新认识引发不良情绪的事件，从而得到新的结论，使自我的情绪得到平衡。例如，当你在生活中遇到麻烦时，能够换一个角度研究，告诉自我“破财免灾”、“就当是交学费”、“坏运很快就会过去”等，这样心境就会简便，情绪就会稳定下来。

6.行为补偿法即把某些情绪化为行动的力量，它具有修复和补偿功能。倘若其貌不扬，便把精力集中到学习和科研上，从事业的成就中求得补偿，坚持心理平衡。有的同学在情绪压抑时，喜欢到外面走走，或踏青、或赏景，这也不失为一个简便有效的调节方法。大自然的风光，能够旷达胸怀，欢娱身心，对于调节人的心理活动有很好的效果。

**身心健康自我评价篇三**

初中是人生中至关重要的时期，这是完成一个人人人生观的主要时期。

我努力学习，多次获得年级前x名，xx次获得学校xx学生，x次获得区xx学生，x次获得市xx学生，xx第二次在奥林匹克比赛中获奖。成绩受到老师和长辈的高度赞扬。并广泛阅读课外书籍，尤其是社会学科，曾经在xx在青少年杂志上发表文章。

在生活中，我团结同学，遵守国家法律法规，是教师的好帮手。不断严格要求自己，可以谦虚地咨询老师和学生，认真研究问题，渴望知识，我养成了自学更深入知识的好习惯，可以学习，善于学习。他们自己的.文化知识水平得到了显著的提高。

进入高中后，我会继续努力，克服自己的弱点，积累知识，为今后实现人生目标打下良好的基础。

**身心健康自我评价篇四**

本人在本学期中，收获了不少知识，都是老师用辛勤的劳动使我们有所收获。

时光飞逝……初一生活转眼而过，马上升入初二，心里蛮激动但又依依不舍、老师是否还会继续陪伴我们进入初二的新生活呢？我非常期待。还因为我那些略有点可爱的同学们有些可能会转学。在这初一生活中，我不仅仅收获了知识、还收获了友情，刚来到初一（2）班，一个个陌生的面孔面对着我，等着我去挖掘、探索、发现，在老师的帮助与本人的努力下已经与同学们打成一片、融为一体。

我觉得在这个学期中最开心的事是：我已经被老师认可，虽然老师您没说，但我在心中已经感受到了！还有就是，老师对我讲礼貌的行为进行了表扬，我非常惊讶！我自己生活中的一个细小的行为习惯会给我带来惊喜！不是我自己夸自己，我觉得讲礼貌是做为学生的一个基本的.准则。其实这还不是我最开心的事，我最开心的事是我自己在自己所经历的事情中的感悟、改正以及进步。

**身心健康自我评价篇五**

我学到了很多知识，我的思想比以前有了很大的进步。我希望我能成为一个有理想、有抱负、有文化的人，为社会主义中国的`建设做出自己的努力。

当然，我也深深意识到自己的缺点，有时候做事只需要三分钟的热情，我相信只要克服这些问题，我就能做得更好。

我能有意识地遵守中学生的规则，积极参与各种活动，尊重老师，与同学和谐相处，关心和热爱集体，愿意帮助他人，积极工作，有意识地锻炼，经常参与和组织班级和学校组织的各种内外活动。

我品德优良，性格开朗，热爱生活，实践能力强，组织能力强。

学习之余，走出校门，我珍惜每次锻炼的机会，与不同的人相处，让自己近距离地接触社会，感受人生，品味生活的酸甜苦辣。开朗自信，乐于助人，成绩优异，工作出色，综合素质高，这就是我在初中三年所获得的财富。

**身心健康自我评价篇六**

初中是人生中至关重要的时期，这段时间是完成一个人的人生观的最主要时间。

在学习知识上，我刻苦学习，多次获得年级前x名，xx次获得学校xx学生，x次获得区xx学生，x次获得市xx学生，xx次在奥林匹克竞赛中获得奖。成绩获得老师与长辈的`一致好评。并且广泛阅读课外书，尤其是社会学科，曾经在xx个青少年杂志上发表文章。

在生活中我团结同学，遵守国家法律法规，是老师的好帮手。不断的严格要求自己，能做到在学习上不懂的虚心向老师同学请教，认真钻研难题，对知识的渴求，我养成了自学更深的知识的好习惯，并且会学、善学。自己的文化知识水平有了明显的提高。

进入高中以后，我要继续努力，并克服自己的弱点，积累好知识，为以后实现自己的人生目标打好基础。

**身心健康自我评价篇七**

我的名字是xxx，我能自觉遵守中学生守则，经过三年刻苦的学习，使我从一个懵懂的小学生蜕变为一个壮志满怀的\'中学生，一个对未来充满憧憬的青年。三年里我收获了知识，改正了很多缺点，成长了，懂得感恩，懂得珍惜。不仅仅知识丰富了，做事情的能力也大大提升，我有自己的主见，遇事可以清晰的分析问题和解决问题。而且人生观、世界观、世界观也得到了更好的锤炼。同时我的综合素质也得到了大大提高。

学习上，我勤奋认真，不但掌握了本专业知识，还常在图书馆阅读课外书，开阔视野。

生活中，我乐观向上，积极进取，待人真诚。

工作中，我认真负责，既做好本份工作，又敢于创新，同时善于团结集体，共同完成工作。

此外，我性格开朗、幽默，为人友善热情，能和周围同学、朋友、老师和睦相处。现在我开始走向人生的下一个阶段，我会勇于迎接挑战，不断学习进取，完善自己的人生。我希望以后能做一个有理想，有抱负，有文化的人，为建设社会主义中国做出自己的努力。

**身心健康自我评价篇八**

11级电子科学与技术

题目：心理健康自我评价

学号：

姓名：

心理健康自我评价

每个人都希望拥有一个健康的身体，而健康之于人，不仅仅指生理方面，它还包括我们的心理状况。跨世纪的一代大学生面临的一个极其重要的任务就是：在全部意义上参与健康，做一个生理、心理都臻于完美的真正健康的人。

对于我们大学生，心理健康的标准包括：正常的智力、良好的情绪、健全的意志、和谐的人际关系、正常的自我观念、成熟的心理行为等等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，是大学生成才的基础。

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。心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。

想要做一名合格的的大学生，心理健康是很重要的。但正确的自我认知是达成心理健康的重要前提。实事求是的认识自己，评价自己，激励自己，扬长避短，奋发上进。但作为一名大学生，很多的时候不能积极乐观的生活。像我来说，以前很多的时候不切合实际，喜欢悲伤地歌曲、故事等，喜欢一个人独处，有什么事情都喜欢憋在心里，所以心情有的时候很忧郁，很悲伤，平时偶尔会有些消极，情绪消沉，我的朋友也很少。在进入大学后，有点不适应这样的生活，后来我参加各种活动，积极锻炼自己，现在的我和以前真的很不一样。现在，我觉得我不再是一个消极的人，我会乐观的看待事情，能够很好的调节自己的心情。但有的时候做事情太急躁，容易出错，所以我还要在实践中锻炼自己，磨练自己。

情绪是人对客观事情态度的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人在活动中，在接触客观外界时，并不是单纯的认识事情，而总是对客观事物抱有一定的态度，同时在内心深处产生一种特殊的体验，这种态度、体验就是情绪。良好的心境能促进人的身体健康，并有助于充分调动人的积极性，提高工作效率。相反不良的心境则让人心烦意乱，且意志消沉容易激怒，对人的健康起着极大地危害作用。

青年大学生由于内心抑制和自我控制力尚在发展阶段，表现更加突出。有的时候我们会因为一件小事而生气、发怒。在我心情很烦躁的时候，就会经常说话冲人，因此不光让朋友生气，自己也很生气，事后又觉得很对不起别人，但是说出去的话就像泼出去的水，怎么能收回呢，虽然给别人已经道歉了，但毕竟给人家造成了伤害。所以在平时的生活中，我们不能由着自己的性子，要学会克制自己的情绪不断提高自身的修养，遇到事情要冷静，考虑周全，切莫图一时之快，逞一时之勇。在大学这段时间，我觉得我的变化很大，能够听取别人的意见，接受别人的批评，而不会再生气发怒。

居里夫人曾这样说过：“人要有毅力，否则将一事无成。”而伟大的科学家爱因斯坦则指出：“优美的性格和钢铁般的意志，比智慧和博爱更为重要。”如果说信念给人以奋斗的动力的话，那么意志则直接控制人的事业成功，没有顽强的意志也就没有成功。意志品质是指建立在意志目的性和驱动性这两个基本特征之上的各种品质特点。主要包括：自觉性、坚毅性、果断性、自制力和勇敢。而意志的标准就是这些品质的综合。

对于我，我觉得我是一个坚毅的人。在平时的生活中，我做事情能够坚持到底，能够克服一切困难、战胜挫折，但也不是一个我行我素，固执己见的人。自觉性贯穿于整个意志行动的始终，是产生坚强意志的精神支柱，有的时候做事情的确要自觉遵守一些制度，但并不是盲从和独断。有些人缺乏主见，行动易受别人的影响和发生动摇的倾向。这点有的时候和我很符合，不能够很果断的做出一些决定，而且很容易改变主意，受别人的影响，事后也很苦恼。因此在平时的生活中，要学会自己作出决定，对于别人的意见要先思考，先判断是不是符合自己，然后再决定。同时作为一名大学生还要有自制力。没有制动器就不可能有汽车，而没有克制就不可能有任何意志。与自制力相反的品质是任性冲动。当然，我们肯定有自制力，但有的时候我们也会放纵自己，感情用事等等。有的时候的确我们不用对自己要求太高，偶尔的放松一下对我们也有好处。但在对待一些严肃的事情时，我们要严肃对待。

和谐的人际关系对于我们大学生是必不可少的。一个现实的人是不可能离群索居的，总是生活和活动于一定的群体之中。同时，社会本身也需要一定的团体和组织。在大学这个特定的环境里，大学生的人际关系要怎样处理很重要。在平时的生活学习中，我通常团结同学，乐于助人，是同学的好朋友。而且性格开朗、热爱生活，而且能够保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生，乐于与他人交往,在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过与别人交往，使我能够认识大学生的社会责任，增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，更好的健康发展。在学习之余我还积极参加业余活动，丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生活，而且为我的健康发展提供了课堂以外的活动机会。比如我加入爱心学校，在爱心学校中，我收获颇多。现在能够很好的与那些顽皮的小学生沟通交流，能够了解社会上的一些现状等等。

因此，作为一名大学生，我们应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社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。

每一个人都是不同的，有着不同的性格，有着不同的价值观，有着不同的经历与环境。而我们要做的就是剖析自己，认识自己，从而更好地管理好自己的情绪。从容的面对生活的挑战，让自己生活的更健康、更快乐。

正文

我可以说是一个很悲观、很消极的人。遇到什么事情总

会先往最坏的方向去想，导致我时常情绪很低落，常常会有忧郁的神情。但也不都是这样，有时候还是很开心的，因为还是有一些可以让我感到快乐的事情和人。我的人生目标就是有个稳定的工作还有就是有个温馨、和谐、幸福的家庭。可能在有些人看来，我有些太过于小家子气了，没有的大的理想、抱负。可是我所享受的就是家庭的感觉，和现在一样。突然有一天，我感觉自己的年龄好大啊，真的不想继续长大。就感觉自己都这么大了，什么事情都还没有做成。开始为自己的将来担忧了，焦虑了。可能这就是自己长大了，走向成熟的心理过程吧。现在我所思考的就是我的将来究竟要干什么，我自己又能干什么。前些天看到一句话，年轻时的迷茫，就是把该用来做事的时间用来思考了都。所以我想，我现在需要做的就是，一步一个脚印，踏踏实实的往前走，充分利用课余时间，学校资源充实自己，武装自己。怎么样评价自己的发展史呢我一直都不太肯定自己，所以感觉自己很普通。要说到自己的高峰应该可以说是自己的高中生活，至少他让我生活的很充实，很有意义，同时也让我收获了许多。可是现在，真的感觉自己很是颓废，做什么事情执行力很差，一直想做出改变。可是结果还是那个样子，这让我很是挣扎。

成熟的标志就是懂得了责任。懂得了自己该做什么了，自己所需要承担的东西，并为此尽最大的努力。现在作为学生，儿女，认真学习，搞好学业，关心父母。

人们对我的批评，一般都是说我犟，不容易接受他人的建议或是劝告。甚至不愿意听别人评评我，有时候这样会让我变得很暴躁，生气。我有个习惯，总是凭第一印象来判定人，通过一些小的细节，看是否符合我的认知、价值观。不然就会认为这个人和我不是一类人。当然，第一印象有时也是错误的，随着不断地了解，可能也会有所改变。我自己意识到一个问题，我在与人交往的过程中缺少了沟通。每当我和他人在交往的过程中，不是去主动和他人去交流。而是有一种自我封闭的潜意思，不想把自己的想法告诉他。并且还会自己去猜测他人为什么这么做，自己去评价他的行为。以至于让自己很不开心，又影响到正常的人际交往。就因为这个，我和最亲近的人发生了多少矛盾。有些时候真的是很苦恼。

还有就是有时候在校园里看到我不喜欢的事物，我就特别容易激动，就会有一种批判的态度。其实和自己什么关系都没有还。你说这是一种什么心理呢？ 以上是我对我自己一些简单的剖析，下面我说一下怎么样才能有一个健康的心理。

自我。心理学认为，自我指对自己存在的观察，即认识自己的一切，包括自己的生理、心理特征以及自己与他人的关系。即自己的智力、情绪、性格、气质、兴趣爱好、道德观和人生观等。对自我有一个充分，全面、正确的了解，这样有利于对自我情绪的有效控制和调整。如气质属于急躁类型的大学生，如果意识到了这一点，就会有针对性地去暗示或控制自己要保持一颗平和的心，这样对我做的事很有利，就是能控制一点就会有很大的益处。

2.正确地对不良情绪进行归因，即从主观和客观两个方面进行归因。在遇到不顺心的事情时，或是遇到困难和挫折时，既要从自己本身出发找原因，又要从周边环境的客观世界中寻找原因。如较内向的大学生由于内省较深，比较敏感，对于一件事在别人看来没有什么，但是对于内向的学生却能引起他的不必要的猜疑、沉思。情绪的不良是不是由于自己过去的经验缺少的原因，缺少社会交往阅历等等。如自己是不是总是的父母家人或他人的保护包办之下，去面对困难，而导致现在手无足错，情绪低落。客观方面找原因就是考虑是周遍的环境条件，如天气，气候，自然地形，社会文化等因素，都是我们每个人无法控制的，是不以我们的主观愿望而改变的。面对的这些客观存在的困难是每个人都会有的，所以我们没有必要去为它而忧伤，烦恼。只要能正视现实，充分地利用客观现实积极的一面，这样大学生才能够妥善地，合理地处理好现实的困难挫折。

3.自我激励法 自我激励是人的精神生活的动力源泉之一，主要指用生活中的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自己，同各种不良情绪进行斗争。古人云：知足者常乐。大学生不要总为没有得到的东西而烦恼，相反，要经常想到自己是幸福而充足的，相信凭借自己的意志、能力和奋斗精神，这些没能得到的东西总有一天一定会得到。这样，便能增强自信心，驱除自卑感，保持心情舒畅，从而增加了获得成功的可能性。

4.转移调节法 心理学的研究表明，在发生情绪反应时，大脑皮层上出现一个强烈的兴奋中心。这时，如果另找一些新颖的刺激，引起新的兴奋中心，便可以抵消或冲淡原来的兴奋中心。因此，当某种情绪激动起来时，为了使它不致于立即爆发，可以有意识地通过转移问题或做点别的事情，来分散和转移自己的不良情绪。采取行动，也是转移注意力、驱散烦恼的一种有效的精神疗法。一旦出现烦恼情绪的征兆，便激励自己多做有意思的工作学习、劳动或娱乐，把时间表尽可能排得满一些、紧凑些，或者为别人做事，不仅可以使自己忘却烦恼，而且可以体验到自己存在的价值，更可获得珍贵的友谊。

5.换位思考法 从积极的角度，重新认识引发不良情绪的事件，从而得到新的结论，使自己的情绪得到平衡。例如，当你在生活中遇到麻烦时，可以换一个角度考虑，告诉自己 “破财免灾”、“就当是交学费”、“坏运很快就会过去”等，这样心情就会轻松，情绪就会稳定下来。

心理健康自我评价表

指导语：回答下面70个问题，根据你过去和现在的情况与提问得符合程度做出选择。答案无正误好坏之分，所以回答时不必仔细考虑，根据自己的感觉迅速做出选择。

1.在你午休或晚上就寝时，如果周围环境很喧闹，就不能马上睡着。

2.在处理矛盾时，你常常怒气陡生。

3.梦中所见与平时所想的不谋而合。

4.很喜欢与陌生人交往，并且习惯于谈笑自如。

5.你是否感觉你的精神萎靡不振。

6.常常希望好好改变一下生活环境。

7.当你中途接受一件工作时，不会破除以前的规矩。

8.去赴约会时，稍等一会儿就急得不得了。

9.常常感到头有紧箍感。

10.在你看书时对周围很细小的声音也能同时察觉到。

11.通常你是乐天派，不大会有哀伤的心情。

12.你做事时喜欢作预测，常常为谋划将来而感到不安。

13.如果一整天都孤独一人时，便会心烦意乱。

14.认为自己从不对人说谎。

15.常常一有惊慌便感觉完全失败的情形。

16.经常担心别人对自己的看法。

17.经常以为自己的行动受别人的支配。

18.当做以自己为主的事情时，便心情愉悦，情绪活跃，全无倦怠。

19.常常担心发生地震和水灾、火灾。

20.希望与众不同，过别人没有过过的生活。

21.你认为自己很大度，从不怨恨他人。

22.如果你失败了，是否会长时间地颓废不安。

23.你会因过度兴奋而突然神志昏迷。

24.对最近发生的事故，你往往毫不在乎。

25.你常常会因为一点小事而表现得十分激动。

26.好天气却未必能带给你好心情。

27.工作时，你常常因事突然外出。

28.不希望别人经常提起自己。

29.常常对别人的微辞耿耿于怀。

30.常常因心情不好而感到身体的某个部位疼痛。

31.常常会突然忘却以前的想法。

32.你常常睡眠不足或者连续工作，但你不在乎。

33.你感到生活没有劲，意志消沉。

34.虽然你工作认真，但有时却有奇怪的念头。

35.当你对自己的学习和工作进行总结时，自认为从来没有浪费时间。

36.与人约定事情时常常犹豫不决。

37.你老爱挑别人的刺，看什么都不顺眼时常常感到头痛。

38.常常听见他人听不见的声音。

39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.你常常毫无缘由地感到快活。 你常会一紧张就直冒汗。对眼前事都看不惯，常常希望今天最好出些变故。认为自己对人坦诚、直率，经常对人说真话。在人际交往和学习工作中，往往不拘小节而无所长进。紧张时脸部肌肉常常会不自然地抽动。有时自以为是，疏远与周围环境的关系，认为周围的人与自己截然不同。常常会粗心大意地忘记约会。你是一个安静的人，喜欢沉思默想。一听到有人说起仁义道德的话，就怒气冲冲。认为自己从小就很听话，很乖巧，从来没有被父母责骂过。一着急后总是担心时间，频频看表。尽管不是毛病，常常感到心脏和胸口发闷。通常你喜欢独处，不喜欢愉他人一起游玩。思维活跃，喜欢梦想，总想干些什么，常常兴奋得睡不着觉。无论你遭遇了多少微小的失败，总是归咎于自己的过失。常常想做别人不愿意做的事。习惯于亲切和蔼地与别人相处。不喜欢别人关注自己，更别说在众目睽睽之下说话做事了。当必须这样时，心就会激烈地跳动起来。心情常常随当时的气氛变化而变化。即使哪一天发生了有关自己的重大变故，仍然泰然处之。哪怕是极小的愉悦往往也使你非常感动。意志不坚强，情绪难控制，有所顾虑时常常情绪非常消沉。认为社会腐败的原因是根深蒂固的。不管怎么努力也不会改变。自认为与人相处融洽，人缘极好，从来没有与人吵过架。失败后再做事情时非常担心。常常有堵住嗓子的感觉。家庭关系不和睦，常常视父母兄弟如路人。常常与初次相见的人愉快交谈。念念不忘过去的失败。常常对事情的困难认识不足，心情急躁，因为事情进展不如自己想象的那样顺利就怒气冲冲。认为自己身体很健康，从来不生病。

**身心健康自我评价篇九**

时间像流水一样飞快的流淌着，转眼间，本学期已接近尾声。人文素养讲座的上课时间已经结束，可是，人文精神没有结束，在继续着。余教师精彩的讲解，使我懂得个人的人文素养的质量是个人健康发展的结果;社会的人文素养质量是一个社会汲取历史经验教训、积累礼貌成果的最重要部分，衡量“社会礼貌”的尺度，也是“社会礼貌”的标志。

余教师在这学期讲座当中谈到，经济的高速发展，必然带来对物质、科学、技术的顶礼，对竞争的膜拜，导致不平等的存在，随之而来的是以往上爬，成为“成功者”为目标的精英教育，实利主义、实用主义、消费主义和虚无主义的泛滥，从而构成生态环境的危机，精神、道德的危机，教育的危机，有可能导致整个人类礼貌的腐蚀与毁灭。余教师还提到：中国传统文化的核心资料来自儒、释、道三家，道教主要追求长生不死，重养生。儒家重修身，讲修齐治平，其思想对于提升道德水准和人生境界有重要作用。佛家主治心，在调适心理、培养人生智慧方面具有丰富而深刻思想资源。儒家的人文精神和佛家的人生智慧对于提升当下人们的人文素养多有助益。对于传统儒家的思想，张岱年先生把它概括为四个方面，即：以人为本，天人合一，刚健有为，贵和尚中。这个概括大体上说是对的，但我觉得还能够把它系统化或体系化。因为儒家思想实际上是一个相对完整的体系。这个思想体系的核心是“人”，其逻辑演进能够归结为：

一，何为人;

二，怎样做人;

三，做一个什么样的人。

记得余教师讲过佛家的“智慧”，在这节课中拓宽了我们对佛教与其他宗教有一个重要的区别，就是佛教异常注重智慧，智慧甚至能够说是佛法的第一要素。佛教传到中国，逐渐被中国化，这种中国化的最大特点就是儒学化、心性化，印度佛教的般若智慧逐渐转变为中国佛教的“心法智慧”。而这种心法智慧对于调整心态、化解心结、提升心境，培养一种健康的心理，从而实现一种智慧的人生具有十分重要的意义。禅宗思想是这种心法智慧的体现者。禅宗典籍里有许多故事和诗偈，句句直指人心，颇能启迪心智。有曰：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”一般人经常会把不必要的事情堆在心里，压的自我喘可是气，偈中说的就是让我们把不必要的事情放下，不必庸人自扰，要有平常心。

我们要学习和体悟人文知识，养成“清风亮节”和“超然物外”的价值追求和精神品格。不仅仅是仅有中国几大家的思想及体系，更重要的是，人文知识是与自然知识和社会知识相对应的一种知识类型，是人类总体知识构成中的一个重要组成部分，是以语言的方式对人文世界的把握、体验、解释和表达。人文知识是一个人优良的知识结构必需之要素，是一个人成为“全面发展的人”必备之条件，是人文素养的前提和基础。古往今来，真正称得上“大家”或“大师”的人，无不具有广博的人文知识。在这些包括语言、文学、艺术、历史、哲学等丰富的人文知识的学习和领悟中，人们会思考“人的本质是什么”、“我从哪里来，到哪里去”、“我的生命的意义是什么”、“我的价值体此刻何处”等无确定答案但却有重大意义的问题;才能明白什么是人类的幸福、什么是人类的痛苦，怎样样化痛苦为幸福;才懂得如何与他人和谐相处、与自然和谐共生。

我们的人文素养的提高很大程度上取决于自身的努力和环境的熏陶，学校文化折射体现着一所学校的内在精神和行为风范，对学生的思想和行为有很大影响。创立丰富多彩的学校文化活动，营造学校浓厚的人文氛围是提升大学生人文素养的有效途径。各高校一方面能够经过学校文化节、读书沙龙、诗会、报社、表演团等形式大力开展学校文化活动，吸引广大学生进取参与，让他们在多姿多彩的学校文化活动中交流情感、学习互动，经过必须社会实践增强社会职责感、历史使命感、和人文情怀;另一方面能够改善学校硬件设施，挖掘环境育人资源，如建设人文景观、自然景观美化学校环境，提高学校文化品位，在不知不觉中升华精神，提高我们的人文素养。

随着中国成为继美国后的世界第二大经济体的影响，其他国家与我国的交流日趋频繁多样，必须与时俱进，完善我们大学生的心智、培养我们高尚情操、塑造我们的崇高品格，使自我能多方面理解社会，健康地发展自我，追求人类永恒的终极价值，成为有信仰有灵魂的人，这是时代在新时期对我们的要求，更使我们的使命。

**身心健康自我评价篇十**

在学习上，我成绩良好，多次获得奖励。在学习专业课知识的同时，更注重理论与实践的结合工作。利用课余时间学习食品行业相关的其他内容，使所学知识能够与社会发展相适应。

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚。工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳。自信心强。思想活跃。有较强的组织能力、实践动手能力和团队协作精神，能迅速的适应各种环境，并融于其中。

身体健康状况良好，能积极主动参加各项体育锻炼，听从体育老师安排，达到课标要求。平时学习生活中，能够主动地抽出时间进行锻炼（每天下午坚持跑步等），强健体魄，为紧张学习生活打好身体基础。

本人是一个爱好运动人，喜欢很多不同种类运动，能坚持参加老师要求各项体育活动并且能达到老师要求标准。

平时注意锻炼身体，喜欢打篮球，乒乓球，游泳等，会骑自行车，有时早上会和爸爸骑赛车在环路绕一圈。在班级任体委，经常组织同学和其它班级同学打比赛。活动中同学之间产生矛盾能够帮忙调节，遇事冷静，不冲动。

对于体育我有很强的热情，能够坚持天天都锻炼身体，而且在上体育课的时候能够很好的完成老师布置的任务，所以我很少得病，生命在于运动。而且体育对智力的发展有着积极的促进作用。

做人真诚热情，乐观向上，工作态度认真负责、谦虚，有较好的时间观念和适应能力强，积极参加各种社会实践来充实自己，发挥自己的才能，挖掘自身的潜力。富有团队协作精神，集体观念强。

热爱生活，作息规律，重视体育锻炼，积极、认真地参加学校体育课、体育活动，体育成绩优良，身体健康。面对困难和挫折时我也能始终保持积极、乐观心态。

本人活泼开朗，有良好的语言沟通本事，适应本事强。接收新事物的速度快。有着高度的工作职责心和事业心。做事情能吃苦耐劳，踏实稳重。敢做敢担，善于思考，工作效率高，条理性强，有相当的管理本事。

本人能吃苦耐劳，适应性强，协调性好，对工作认真负责，工作进取、主动、上进，无论要工作还是生活上都严格要求自我，并具有很强的自学本事、动手本事。

**身心健康自我评价篇十一**

使我认识到：健康不仅仅是身体上没有任何疾病，并且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。

我对心理调适的技能，供给维护心理健康和提高心理素质的方法有了必须的了解;经过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，并且有了必须的辅导思路。心理素质良好的学生，会凭借自我的语言、行为和情绪，潜移默化地感染另一个学生，促使学生进取主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。仅有这样才能充分发掘自我的潜能，发挥自我的才干，促进自身的健康成长，提高学习教学的整体效益。

经过学习，我明白了要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自我的优缺点。(一)学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受本事。

(二)调整情绪，坚持心理的平衡。

(三)善于选择自我心境愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于学习，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当及时主动的与心理咨询师进行沟通。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，全面提高自我的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展，也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质，我们班开展了有关心理健康的活动，经过教师的讲解、耐心疏导，使我懂得了解时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，所以拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。我们正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩，还要看你的综合素质，尤其是心理素质，因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我要不断完善自我，提高自我的综合素质，首先我要辩证地看待我的优趣点，正确认识自我，我相信每个人都有属于的闪光点，只需要我们要善于去挖掘，对于我的缺点我要不断改善。

仅有这样，才能以进取健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的资料，心理素质不仅仅是其中的重要组成部分，并且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。我系举行了心理健康活动周，就是要德、智、体、美全面发展……再一个是心理素质，承受挫折的本事。带着什么样的心态来看社会的问题十分重要。一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。所以，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

**身心健康自我评价篇十二**

身心健康素质自我评价（一）：

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，本人坚信经过不断地学习和努力，使自我成为一个有梦想、有道德、有文化、有纪律的学生，以优异的成绩迎接挑战，为社会主义建设贡献我毕生的力量。

时光如梭，转眼即逝，当毕业在即，回首三年学习生活，历历在目：

三年来，学习上我严格要求自我，注意摸索适合自我情景的学习方法，进取思维，分析、解决问题本事强，学习成绩优良。

我遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的团体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想提高，遵守社会公德，进取投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自我，提高自我的的思想觉悟。

性格活泼开朗的我进取参加各种有益活动。高一年担任语文科代表，协助教师做好各项工作。参加市演讲比赛获三等奖。主持校知识竞赛，任小广播员。高二以来任班级文娱委员，组织同学参加各种活动，如：课间歌咏，班级联欢会，团体舞赛等。在校文艺汇演中任领唱，参加朗诵、小提琴表演。在校辩论赛在表现较出色，获最佳辩手称号。我爱好运动，进取参加体育锻炼，力求德、智、体全面发展，校运会上，在800米、200米及4×100米接力赛中均获较好名次。

三年的高中生活，使我增长了知识，也培养了我各方面的本事，为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。可是，经过三年的学习，我也发现了自我的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体此刻学习上钻劲不够、挤劲不够。当然，在我发现自我的不足后，我会尽力完善自我，培养吃苦精神，从而保证日后的学习成绩能有较大幅度的提高。

作为跨世纪的一代，我们即将告别中学时代的酸甜苦辣，迈入高校去寻找另一片更加广阔的天空。在这最终的中学生活里，我将努力完善自我，提高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。

身心健康素质自我评价（二）：

一、自我分析

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自我是一个很稳重的人，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，对事件有自我的看法。

1、自身优势

我能够经常反思自我，哪些对哪些做错，以及如何完善自我的人格和关注心理健康。懂得开导自我，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能够，能够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，能够将精力放在充实自我身上。

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，自控本事有点弱，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，不主动参加进取性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是三天打鱼，两天晒网，以致一向不能成为尖子生，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、梦想、需要、动机、兴趣等具体形式，表此刻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，应当树立正确人生观，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；就能够为崇高的梦想，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，热爱自我本职工作，进取努力做出成绩，奉献自我存在的价值，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.所以对於人格魅力的讨论便尤为显得成熟并且必要了.人格魅力不是追求完美，而是发展进取的心态，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，人格魅力应当是一种自然的发散。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仅有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自我对他人和对团体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和进取参加团体活动；对自我严格要求，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，有意识地培养自我感知敏锐、丰富的想像本事，较强的思维逻辑性和创新意识及创造本事。

第三，在情绪上，学会控制和支配自我的情绪，总是坚持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自我情绪稳定而平衡，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，训练自我做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔进取主动等一系列进取品质。

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，自理本事强；做事认真进取负责，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，自我控制本事稍弱，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，异常是改革开放以来，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，这就需要很多的土木工程人才。不仅仅西部需要很多的土木工程人才，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。这就需要很多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十分落伍，当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

四、本事提升

1、现阶段自我要求

最主要的就是从此刻做起一步一个脚印，首先进取努力的学习，上课认真听讲，作好课堂笔记，异常是对专业知识的学习，平时多读和自我专业有关的书籍，进一步提高自我的专业知识，进取参加学校组织的社会实践活动，提高自我的实践本事，做到理论与实践向结合，同时进取参加学校社团活动，增加社会实践培养自我的社会适应本事，社会实践和实验是闭不可少的，这些都是在自我现阶段必须作好的，也是实现自我规划的第一步！注意自我的身体，多参加体育锻炼，每一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，完善自我的知识结构。

2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自我的管理本事，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，为自我积累经验。

具体实施：在大三多学习了解土木知识，尽最大限度完善自我，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

自我现阶段随制定了自我的目标，但受到自我现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自我的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在必须的改动，自我在以后的工作学习中要不断的

总结

经验教训，使自我变的更成熟使自我以后的规划设计更接近实际打下基础。

结束语

自我分析，使我自我对自我有进一步的了解，对自我的目标也有了进一步的明确，自我的学习动力有了进一步的提高，树立了自我的人生目标和职业目标，使自我的学习有了目标和针对性，对自我以后充满了信心，相信自我以后必须能取的成功，也使自我敢于应对自我人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自我的潜能，这让我明白了自我的局限和弱点，理解现实，并勇敢的去应对，这也开始让我建立一种进取的心态，学会如何调整自我的心态。自我能以后更好的适应社会，应对竞争。

时间是不等人的，提前作好准备，对自我以后的人生将有很大的影响，凡事预则立不预则废，自我对自我职业做提前的规划，为自我以后走向成功打下基础学习固然重要，一个人本事的培养也不容忽视。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，锻炼了自我的本事。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。

大学学校就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的主角。教师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一齐学习，一齐娱乐，互帮互助，和睦的相处。团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。我觉得自我的事情就应当由自我负责，别人最多只能给你一些提议。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。生活需要自我来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。大学生活是我人生中完美的回忆，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望以往的岁月。

身心健康素质自我评价（三）：

我能够说是一个很悲观、很消极的人。遇到什么事情总会先往最坏的方向去想，导致我时常情绪很低落，常常会有忧郁的神情。但也不都是这样，有时候还是很开心的，因为还是有一些能够让我感到欢乐的事情和人。我的人生目标就是有个稳定的工作还有就是有个温馨、和谐、幸福的家庭。可能在有些人看来，我有些太过于小家子气了，没有的大的梦想、抱负。可是我所享受的就是家庭的感觉，和此刻一样。

突然有一天，我感觉自我的年龄好大啊，真的不想继续长大。就感觉自我都这么大了，什么事情都还没有做成。开始为自我的将来担忧了，焦虑了。可能这就是自我长大了，走向成熟的心理过程吧。此刻我所思考的就是我的将来究竟要干什么，我自我又能干什么。前些天看到一句话，年轻时的迷茫，就是把该用来做事的时间用来思考了都。所以我想，我此刻需要做的就是，一步一个脚印，踏踏实实的往前走，充分利用课余时间，学校资源充实自我，武装自我。怎样样评价自我的发展史呢我一向都不太肯定自我，所以感觉自我很普通。要说到自我的高峰应当能够说是自我的高中生活，至少他让我生活的很充实，很有意义，同时也让我收获了许多。可是此刻，真的感觉自我很是颓废，做什么事情执行力很差，一向想做出改变。可是结果还是那个样貌，这让我很是挣扎。

成熟的标志就是懂得了职责。懂得了自我该做什么了，自我所需要承担的东西，并为此尽最大的努力。此刻作为学生，儿女，认真学习，搞好学业，关心父母。

人们对我的批评，一般都是说我犟，不容易理解他人的提议或是劝告。甚至不愿意听别人评评我，有时候这样会让我变得很暴躁，生气。我有个习惯，总是凭第一印象来判定人，经过一些小的细节，看是否贴合我的认知、价值观。不然就会认为这个人和我不是一类人。当然，第一印象有时也是错误的，随着不断地了解，可能也会有所改变。

我自我意识到一个问题，我在与人交往的过程中缺少了沟通。每当我和他人在交往的过程中，不是去主动和他人去交流。而是有一种自我封闭的潜意思，不想把自我的想法告诉他。并且还会自我去猜测他人为什么这么做，自我去评价他的行为。以至于让自我很不开心，又影响到正常的人际交往。就因为这个，我和最亲近的人发生了多少矛盾。有些时候真的是很苦恼。

还有就是有时候在学校里看到我不喜欢的事物，我就异常容易激动，就会有一种批判的态度。其实和自我什么关系都没有还。你说这是一种什么心理呢以上是我对我自我一些简单的剖析，下头我说一下怎样样才能有一个健康的心理。

自我。心理学认为，自我指对自我存在的观察，即认识自我的一切，包括自我的生理、心理特征以及自我与他人的关系。即自我的智力、情绪、性格、气质、兴趣爱好、道德观和人生观等。对自我有一个充分，全面、正确的了解，这样有利于对自我情绪的有效控制和调整。如气质属于急躁类型的大学生，如果意识到了这一点，就会有针对性地去暗示或控制自我要坚持一颗平和的心，这样对我做的事很有利，就是能控制一点就会有很大的益处。

2.正确地对不良情绪进行归因，即从主观和客观两个方面进行归因。在遇到不顺心的事情时，或是遇到困难和挫折时，既要从自我本身出发找原因，又要从周边环境的客观世界中寻找原因。如较内向的大学生由于内省较深，比较敏感，对于一件事在别人看来没有什么，可是对于内向的学生却能引起他的不必要的猜疑、沉思。情绪的不良是不是由于自我过去的经验缺少的原因，缺少社会交往阅历等等。如自我是不是总是的父母家人或他人的保护包办之下，去应对困难，而导致此刻手无足错，情绪低落。客观方面找原因就是研究是周遍的环境条件，如天气，气候，自然地形，社会文化等因素，都是我们每个人无法控制的，是不以我们的主观愿望而改变的。应对的这些客观存在的困难是每个人都会有的，所以我们没有必要去为它而忧伤，烦恼。只要能正视现实，充分地利用客观现实进取的一面，这样大学生才能够妥善地，合理地处理好现实的困难挫折。

3.自我激励法自我激励是人的精神生活的动力源泉之一，主要指用生活中的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自我，同各种不良情绪进行斗争。古人云：知足者常乐。大学生不要总为没有得到的东西而烦恼，相反，要经常想到自我是幸福而充足的，相信凭借自我的意志、本事和奋斗精神，这些没能得到的东西总有一天必须会得到。这样，便能增强自信心，驱除自卑感，坚持心境舒畅，从而增加了获得成功的可能性。

4.转移调节法心理学的研究证明，在发生情绪反应时，大脑皮层上出现一个强烈的兴奋中心。这时，如果另找一些新颖的刺激，引起新的兴奋中心，便能够抵消或冲淡原先的兴奋中心。所以，当某种情绪激动起来时，为了使它不致于立即爆发，能够有意识地经过转移问题或做点别的事情，来分散和转移自我的不良情绪。采取行动，也是转移注意力、驱散烦恼的一种有效的精神疗法。一旦出现烦恼情绪的征兆，便激励自我多做有意思的工作学习、劳动或娱乐，把时间表尽可能排得满一些、紧凑些，或者为别人做事，不仅仅能够使自我忘却烦恼，并且能够体验到自我存在的价值，更可获得珍贵的友谊。

5.换位思考法从进取的角度，重新认识引发不良情绪的事件，从而得到新的结论，使自我的情绪得到平衡。例如，当你在生活中遇到麻烦时，能够换一个角度研究，告诉自我破财免灾、就当是交学费、坏运很快就会过去等，这样心境就会简便，情绪就会稳定下来。

6.行为补偿法即把某些情绪化为行动的力量，它具有修复和补偿功能。倘若其貌不扬，便把精力集中到学习和科研上，从事业的成就中求得补偿，坚持心理平衡。有的同学在情绪压抑时，喜欢到外面走走，或踏青、或赏景，这也不失为一个简便有效的调节方法。大自然的风光，能够旷达胸怀，欢娱身心，对于调节人的心理活动有很好的效果。

身心健康素质自我评价（四）：

身体健康状况良好，能进取主动的参加各项体育锻炼，听从体育教师的安排，到达课标要求。平时的学习生活中，能够主动地抽出时间进行锻炼(每一天午时坚持跑步等)，强健体魄，为紧张的学习生活打好身体基础。

生命在于运动，我身体从小就很弱，但我仍进取参加体育课，在参加者过程中，我十分高兴，我能和他人一样。

流汗和大口呼气，因为我的坚强和努力。此刻，感冒，发烧等病也都不再缠身，运动让我受益匪浅!

我是一个爱好运动的人，喜欢很多不一样种类的运动，我的体育成绩虽然一般，可是一向都能坚持参加教师要求的各项体育活动并且能到达教师要求的标准。在健康方面我能坚持健康的饮食，并且我有一个自我满意的好身体。

对于体育我有很强的热情，能够坚持天天都锻炼身体，并且在上体育课的时候能够很好的完成教师布置的任务，所以我很少得病，生命在于运动。并且体育对智力的发展有着进取的促进作用。

身心健康素质自我评价（五）：

一、经过这学期的学习，我对心理健康方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康不仅仅是身体上没有任何疾病，并且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在专家们的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际的培养。

二、经过学习，自身心理素质有了提高。我对心理调适的技能，供给维护心理健康和提高心理素质的方法有了必须的了解;经过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，并且有了必须的辅导思路。心理素质良好的学生，会凭借自我的语言、行为和情绪，潜移默化地感染另一个学生，促使学生进取主动地投入学习;学生在教师的感召下，会表现出强烈的求知欲，体验到愉悦、满足的情感，并流露出对教师的尊敬和爱戴。要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开朗的健康心理。仅有这样才能充分发掘自我的潜能，发挥自我的才干，促进自身的健康成长，提高学习

教学

的整体效益。

三、自我坚持乐观的心态，作为当代大学生，我们要有健全的人格和高尚的品德。经过学习，我明白了要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自我的优缺点。(一)学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，提高心理承受本事。

(二)调整情绪，坚持心理的平衡。

(三)善于选择自我心境愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系。

(四)乐于学习，并合理安排时间，张弛有度。

(五)培养多种兴趣与爱好，陶冶情操。

四、经过学习我明白了我们大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们能够从一下几个方面入手：

1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、坚持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自我、把握自我，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应当及时主动的与心理咨询师进行沟通。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，全面提高自我的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

为了能促进同学们身心两方面的健康发展，也为了同学们能有一个跟加良好的心理素质，我们班开展了有关心理健康的活动，经过教师的讲解、耐心疏导，使我懂得了解时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，所以拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。我们正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展，以及思维方式的变化，就可能遇到或产生各种心理问题。

我认为一个优秀的学生不仅仅是单看你的学习成绩，还要看你的综合素质，尤其是心理素质，因为良好的心理素质是我们搞好学习和生活的基础，为此，我要不断完善自我，提高自我的综合素质，首先我要辩证地看待我的优趣点，正确认识自我，我相信每个人都有属于的闪光点，只需要我们要善于去挖掘，对于我的缺点我要不断改善。

仅有这样，才能以进取健康的热情投入到学习当中去。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。素质教育就是要求我们在德、智、体诸方面的素质全面发展，学生素质发展有多方面的资料，心理素质不仅仅是其中的重要组成部分，并且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。我系举行了心理健康活动周，就是要德、智、体、美全面发展再一个是心理素质，承受挫折的本事。带着什么样的心态来看社会的问题十分重要。一个学生的心理状态是否正常、健康，在家庭关系、同学关系、学习问题等方面的认识和处理方式的正确与否往往会影响一个学生的学习态度，是关系到学生能否健康成才的重要问题。所以，心理健康是发展良好的心理素质的前提和基础，反之，有了良好的心理素质，人的心理健康水平也会提高。

身心健康素质自我评价（六）：

每个人都期望拥有一个健康的身体，而健康之于人，不仅仅指生理方面，它还包括我们的心理状况。跨世纪的一代大学生面临的一个极其重要的任务就是：在全部意义上参与健康，做一个生理、心理都臻于完美的真正健康的人。

对于我们大学生，心理健康的标准包括：正常的智力、良好的情绪、健全的意志、和谐的人际关系、正常的自我观念、成熟的心理行为等等。心理键康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，是大学生成才的基础。

心理健康能够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、进取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。心理健康能够使大学生克服依靠心理增强独立性。

想要做一名合格的的大学生，心理健康是很重要的。但正确的自我认知是达成心理健康的重要前提。实事求是的认识自我，评价自我，激励自我，扬长避短，奋发上进。但作为一名大学生，很多的时候不能进取乐观的生活。像我来说，以前很多的时候不切合实际，喜欢悲伤地歌曲、故事等，喜欢一个人独处，有什么事情都喜欢憋在心里，所以心境有的时候很忧郁，很悲伤，平时偶尔会有些消极，情绪消沉，我的朋友也很少。在进入大学后，有点不适应这样的生活，之后我参加各种活动，进取锻炼自我，此刻的我和以前真的很不一样。此刻，我觉得我不再是一个消极的人，我会乐观的看待事情，能够很好的调节自我的心境。但有的时候做事情太急躁，容易出错，所以我还要在实践中锻炼自我，磨练自我。

情绪是人对客观事情态度的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人在活动中，在接触客观外界时，并不是单纯的认识事情，而总是对客观事物抱有必须的态度，同时在内心深处产生一种特殊的体验，这种态度、体验就是情绪。良好的心境能促进人的身体健康，并有助于充分调动人的进取性，提高工作效率。相反不良的心境则让人心烦意乱，且意志消沉容易激怒，对人的健康起着极大地危害作用。

青年大学生由于内心抑制和自我控制力尚在发展阶段，表现更加突出。有的时候我们会因为一件小事而生气、发怒。在我心境很烦躁的时候，就会经常说话冲人，所以不光让朋友生气，自我也很生气，事后又觉得很对不起别人，可是说出去的话就像泼出去的水，怎样能收回呢，虽然给别人已经道歉了，但毕竟给人家造成了伤害。所以在平时的生活中，我们不能由着自我的性子，要学会克制自我的情绪不断提高自身的修养，遇到事情要冷静，研究周全，切莫图一时之快，逞一时之勇。在大学这段时间，我觉得我的变化很大，能够听取别人的意见，理解别人的批评，而不会再生气发怒。

居里夫人曾这样说过：人要有毅力，否则将一事无成。而伟大的科学家爱因斯坦则指出：优美的性格和钢铁般的意志，比智慧和博爱更为重要。如果说信念给人以奋斗的动力的话，那么意志则直接控制人的事业成功，没有顽强的意志也就没有成功。意志品质是指建立在意志目的性和驱动性这两个基本特征之上的各种品质特点。主要包括：自觉性、坚毅性、果断性、自制力和勇敢。而意志的标准就是这些品质的综合。

对于我，我觉得我是一个坚毅的人。在平时的生活中，我做事情能够坚持到底，能够克服一切困难、战胜挫折，但也不是一个我行我素，固执己见的人。自觉性贯穿于整个意志行动的始终，是产生坚强意志的精神支柱，有的时候做事情的确要自觉遵守一些制度，但并不是盲从和独断。有些人缺乏主见，行动易受别人的影响和发生动摇的倾向。这点有的时候和我很贴合，不能够很果断的做出一些决定，并且很容易改变主意，受别人的影响，事后也很苦恼。所以在平时的生活中，要学会自我作出决定，对于别人的意见要先思考，先确定是不是贴合自我，然后再决定。同时作为一名大学生还要有自制力。没有制动器就不可能有汽车，而没有克制就不可能有任何意志。与自制力相反的品质是任性冲动。当然，我们肯定有自制力，但有的时候我们也会放纵自我，感情用事等等。有的时候的确我们不用对自我要求太高，偶尔的放松一下对我们也有好处。但在对待一些严肃的事情时，我们要严肃对待。

和谐的人际关系对于我们大学生是必不可少的。一个现实的人是不可能离群索居的，总是生活和活动于必须的群体之中。同时，社会本身也需要必须的团体和组织。在大学这个特定的环境里，大学生的人际关系要怎样处理很重要。在平时的生活学习中，我通常团结同学，乐于助人，是同学的好朋友。并且性格开朗、热爱生活，并且能够坚持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。经过与别人交往，使我能够认识大学生的社会职责，增强心理适应本事，能与他人同心协力、合作共事，与团体坚持协调的关系，更好的健康发展。在学习之余我还进取参加业余活动，丰富多彩的业余活动不仅仅丰富了大学生活，并且为我的健康发展供给了课堂以外的活动机会。比如我加入爱心学校，在爱心学校中，我收获颇多。此刻能够很好的与那些顽皮的小学生沟通交流，能够了解社会上的一些现状等等。

所以，作为一名大学生，我们应培养多种兴趣，发展业余爱好，经过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。经过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往能够不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

十全十美的个性人格或许并不存在，但我们完全能够经过不懈的努力，自觉地克服个性弱点。塑造一个愉快而健康的自我。人格与人的心身健康密切相关。许多心理疾病都有相应的人格特征，并且这种疾病在发展的过程中，其相应的人格一向发挥着重要的影响。健康的人格对人的一切就可能具有非凡的支助力量。所以我们要完善自我身心健康素质自我评价（七）：

光阴如梭，转眼间已经进入了大四。在过去的一年中，我一如既往的坚持自我的一贯作风，刻苦勤奋，认真的学习自我的专业课程，在期末考试中取的了相当好的成绩。同时也努力学习了马列主义，毛泽东思想，邓小平理论及江总书记的三个代表等先进理论，并尝试在学习生活中运用和实践，从而使自我德、智、体等多方面综合素质都有了显著提高。

德育方面：身为一名光荣的共青团员，在日常生活中我努力以身作则，进取响应共青团委的号召，尽自我最大的努力帮忙所以有困难的人。进取参加各种团体活动和社会实践，认真学习了一些伟大人物的先进事迹，使自我的思想道德水平在无形中有了相当显著的提升。

智育方面：从踏进大学校门那一刻，我就对自我所学的专业无比热爱，怀有极度浓厚的兴趣，我对自我所学的每一门课程都认真对待，并利用课余时间努力学习与专业相关的各方面知识，尽最大努力提升自我的专业技能，为使自我成为一名社会和国家更需要的高素质综合型人才而不断努力。

体育方面：北京申奥成功对国人是一个极大的鼓励，也从而带动了我国体育事业的蓬勃发展，在这种全民健身的大环境下，我也利用课余时间进取参与各种体育锻炼，尽管很苦，很累，但这都无所谓，因为我明白：仅有健康才是人类最宝贵的财富。

劳动方面：由于从小在农村长大，不知不觉在成长过程中我就养成了热爱劳动的好习惯，在校期间，我经常参加各种义务劳动，打扫公共卫生，我们宿舍良好的卫生状况一向是我们引以自豪的，也是大家有目共睹的。

能够说，在过去的一年中，我取得了相当辉煌的成绩，当然这都离不开学校领导和教师的辛苦栽培，在新的一年里，我要继往开来，不骄不躁，发挥自我有限的才能和特长，把握有限的大学时光，努力使自我的人生价值得到最大程度的实现。

身心健康素质自我评价（八）：

经过学习，我明白了人文素养是一个人素养的基础和核心，人文的意义是人学，是人的反观、自省和自审之学。它超越了生理学的层面和心理学的意趣。而在人的自我超越之处领悟人性和人道，进而用人所创造的价值之光去净化人的心灵。下头我就谈一谈学习的体会。

人文精神就是要以人为本，以人的发展和幸福为本。培养人文精神和科学精神、提高人的素质是新课程改革的基本理念和目标。人文素养的缺失构成教师成长的最大障碍，缺乏人文精神的教师不可能真正成长起来。教师的综合文化素养状况直接影响教师的成长，影响着基础教育教学质量的提高。从事教育教学活动的教师必须具有丰厚的文化底蕴，才能承担起历史重任，完成教书育人的历史使命。

因为没有人文素养的提高，就不会有教师综合文化素养的提高;没有人文素养的教师，也不可能具有真正的科学精神，也就不会有很高的审美修养。人文素养中所包含的人文精神是整个人类文化生活的内在灵魂、根本之所在。科学离不开人文，否则就会失去主导，走向邪道。所以，仅有提高自我的人文素养，才能确实提高自我的综合文化素养。仅有具有人文素养才能真正懂得并尊重科学，努力去把握科学的本质，并把培养科学精神和科学探究本事，当成自我义不容辞的职责，进而促进教学质量的提高。

新课程要贯彻以人为本的理念，培养学生的自学本事、思考本事、实践本事、创新本事等，促进学生的身心和谐发展，为学生的终身发展奠定基础。那么，仅有具备人文素养，才能真正树立以人为本、以学生为主体的现代教育观念，在教育与管理中充分尊重学生的主体性，把学生当人看，当作有情感的、鲜活的、思想性格各异的、独立的人，而不是把他们当作工程师手下的产品，当作园丁手下的花朵。教育毕竟不一样于植物的栽培或动物的饲养那样的工作。教育是经过主体、为了主体的发展，而在主体间进行的一种精神交流和对话。经过这种交流对话，引导、激发学生的自觉意识、自尊意识，使其主动地寻求自我发展和提高的目标，不断完善自我。

教师的人文素养就是教师所具有的人文精神及在教师的日常活动中体现出来的思想、道德、情感、心理、性格、思维模式等方面的气质和修养。它表现为在教师的日常教学和管理活动中对学生的尊重和对学生成长的关心，表现为教师教书育人的强烈职责感和历史使命感。

一个优秀的教师，必须是文化底蕴深厚的教师。一个文化底蕴深厚的教师，必须是具有人文精神的教师。仅有提高自我的人文素养，教师才可能从教书匠成长为能师、经师甚至名师。而要提高自我的人文素养，教师就必需善于读书，学会学习，与时俱进。要养成勤耕不辍、终身学习的习惯。

所以我要学会学习和读书，在博览群书中思考、积累，丰富自我的知识和思想，拓宽文化的视野，提高思想的高度，加强思维的深度和广度。尤其要阅读经典，与人类的思想家、教育家对话，学习他们的研究成果，提高自我的人文素养。还要向周围其他同事学习，学习他们的教书育人的经验和方法;还要利用计算机网络学习，不断提高自我的信息素养，熟练的运用计算机获取、传递和处理信息;还要进取向教学实践学习，积累经验，不断思考、总结，改善教学方法，提高教学艺术等等。

总之，努力读书和学习、提高自我的人文素养、培育人文精神，是我成功的必备条件，是我成长为能师、经师乃至优秀教师的必由之路。

身心健康素质自我评价（九）：

教师的身心素质就是教师所具有的人文精神以及在教师的日常活动中体现出来的思想、道德、情感、心理、性格、思维模式等方面的气质和修养。

教师，有人类灵魂工程师之称，其重要职责之一就是育人。教师的人文素养关系到教师的教育教学水平，也会间接关系到学生素质的提高。

良好的人文素养，有助于教师陶冶审美情操，提高生活品质，调节心理状态;有助于教师自觉关怀他人、关怀社会、关怀人类、关怀自然，逐步养成健全完美的人格、提升高尚的精神境界;有助于提高教师的整体素质和教育教学水平，关爱学生，使所有学生能够健康成长并具有完善的人格。

教师的人文素养由人文知识、人文精神和人文行为共同架构而成。其中，教师的人文知识是教师人文素养的基础，在内化、积淀人文知识的基础上所凝练、升华而成的人文精神，是教师人文素养的核心，为人文素养的外显和发挥作用供给着价值导向和支撑。教师应具有广泛的兴趣，健康幽默的情绪，平静愉快的心境和活泼开朗的性格。教师广泛的兴趣，不仅仅表此刻对教育事业的酷爱和高度的职责心，并且还表此刻满腔热情指导一切对学生有益的活动;教师特定的职业活动，要求教师要有自我控制情绪的本事，并应以进取的情绪去感染和激发学生;教师活泼开朗的性格也是一种进取的教育因素，教师在工作中所表现出的进取乐观、热爱生活、勤奋工作的风貌，都会提高教育教学的效果，有利于学生健全人格与健康心理的构成和培养。同时也对学生今后的成长产生潜移默化的影响。

作为一名新教师更要有不断提高素养的意识。要多阅读、多反思、多写作，勤于笔耕。而人文知识的自我学习、人文素养的自我提升的方法，自古至今皆然，就是要多读书、好读书、读好书。读书使人明智尤其是读好书。教师爱好读书自然有助于摄取更多的信息和思想养料，有利于创新教学活动，培养学生的智慧;另一方面，教师的读书品格能够感染、熏陶学生阅读品格的进取成长。

教师的人文素养是教师职业道德的重要内涵、是教师专业发展的重要目标、也是教育人文性的决定性因素。人文素养修炼将促进教师人文精神的发展，促进教师的专业发展，具有提升教师师德水平的意义，将促进教师对实践知识的领悟和把握，促进教师教学智慧的发展，促进创新意识的培养，促进教师幸福感的提升。

作为教授英语这门学科的教师，人文素养也是英语新课程极其重要的培育目标之一。在英语课堂中能够经过依托教材资料、借助合理评价、利用影视媒介、精选学习方式等途径对学生进行人文素养的渗透和培育。

身心健康素质自我评价（十）：

时间像流水一样飞快的流淌着，转眼间，本学期已接近尾声。人文素养讲座的上课时间已经结束，可是，人文精神没有结束，在继续着。余教师精彩的讲解，使我懂得个人的人文素养的质量是个人健康发展的结果;社会的人文素养质量是一个社会汲取历史经验教训、积累礼貌成果的最重要部分，衡量社会礼貌的尺度，也是社会礼貌的标志。

余教师在这学期讲座当中谈到，经济的高速发展，必然带来对物质、科学、技术的顶礼，对竞争的膜拜，导致不平等的存在，随之而来的是以往上爬，成为成功者为目标的精英教育，实利主义、实用主义、消费主义和虚无主义的泛滥，从而构成生态环境的危机，精神、道德的危机，教育的危机，有可能导致整个人类礼貌的腐蚀与毁灭。余教师还提到：中国传统文化的核心资料来自儒、释、道三家，道教主要追求长生不死，重养生。儒家重修身，讲修齐治平，其思想对于提升道德水准和人生境界有重要作用。佛家主治心，在调适心理、培养人生智慧方面具有丰富而深刻思想资源。儒家的人文精神和佛家的人生智慧对于提升当下人们的人文素养多有助益。对于传统儒家的思想，张岱年先生把它概括为四个方面，即：以人为本，天人合一，刚健有为，贵和尚中。这个概括大体上说是对的，但我觉得还能够把它系统化或体系化。因为儒家思想实际上是一个相对完整的体系。这个思想体系的核心是人，其逻辑演进能够归结为：一，何为人;二，怎样做人;三，做一个什么样的人。

记得余教师讲过佛家的智慧，在这节课中拓宽了我们对佛教与其他宗教有一个重要的区别，就是佛教异常注重智慧，智慧甚至能够说是佛法的第一要素。佛教传到中国，逐渐被中国化，这种中国化的最大特点就是儒学化、心性化，印度佛教的般若智慧逐渐转变为中国佛教的心法智慧。而这种心法智慧对于调整心态、化解心结、提升心境，培养一种健康的心理，从而实现一种智慧的人生具有十分重要的意义。禅宗思想是这种心法智慧的体现者。禅宗典籍里有许多故事和诗偈，句句直指人心，颇能启迪心智。有曰：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。一般人经常会把不必要的事情堆在心里，压的自我喘可是气，偈中说的就是让我们把不必要的事情放下，不必庸人自扰，要有平常心。

我们要学习和体悟人文知识，养成清风亮节和超然物外的价值追求和精神品格。不仅仅是仅有中国几大家的思想及体系，更重要的是，人文知识是与自然知识和社会知识相对应的一种知识类型，是人类总体知识构成中的一个重要组成部分，是以语言的方式对人文世界的把握、体验、解释和表达。人文知识是一个人优良的知识结构必需之要素，是一个人成为全面发展的人必备之条件，是人文素养的前提和基础。古往今来，真正称得上大家或大师的人，无不具有广博的人文知识。在这些包括语言、文学、艺术、历史、哲学等丰富的人文知识的学习和领悟中，人们会思考人的本质是什么、我从哪里来，到哪里去、我的生命的意义是什么、我的价值体此刻何处等无确定答案但却有重大意义的问题;才能明白什么是人类的幸福、什么是人类的痛苦，怎样样化痛苦为幸福;才懂得如何与他人和谐相处、与自然和谐共生。

我们的人文素养的提高很大程度上取决于自身的努力和环境的熏陶，学校文化折射体现着一所学校的内在精神和行为风范，对学生的思想和行为有很大影响。创立丰富多彩的学校文化活动，营造学校浓厚的人文氛围是提升大学生人文素养的有效途径。各高校一方面能够经过学校文化节、读书沙龙、诗会、报社、表演团等形式大力开展学校文化活动，吸引广大学生进取参与，让他们在多姿多彩的学校文化活动中交流情感、学习互动，经过必须社会实践增强社会职责感、历史使命感、和人文情怀;另一方面能够改善学校硬件设施，挖掘环境育人资源，如建设人文景观、自然景观美化学校环境，提高学校文化品位，在不知不觉中升华精神，提高我们的人文素养。

随着中国成为继美国后的世界第二大经济体的影响，其他国家与我国的交流日趋频繁多样，必须与时俱进，完善我们大学生的心智、培养我们高尚情操、塑造我们的崇高品格，使自我能多方面理解社会，健康地发展自我，追求人类永恒的终极价值，成为有信仰有灵魂的人，这是时代在新时期对我们的要求，更使我们的使命。

**身心健康自我评价篇十三**

本人三年来，学习上我严格要求自己，注意摸索适合自己状况的学习方法，用心思维，分析解决问题潜力强，学习成绩优良。遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的.群众荣誉感，努力为班为校做好事。

我思想进步，遵守社会公德，用心投身实践，关心国家大事。

本人品德兼优、性格开朗、热爱生活，有较强的实践潜力和组织潜力。

**身心健康自我评价篇十四**

我叫xx，3个月前我很荣幸的加入公司，在这3个月里，有成功的欢乐，也有失败的苦恼，在周总以及各位同事的关心和支持下，我的.工作能力有了很大的进步，以下就这3个月的工作做一份自我评价：

1、回顾过去的3个月，我认真学习营业的培训，积极参加岗位培训。全心全意，以礼待人，热情服务，耐心解答问题，为客户提供优质服务，并在不断的实践中提高自身素质和业务水平，成长为一名合格的营业员。

4、团结同事，共同努力。同事关系融洽，团结友爱，互帮互助，互相尊重；

5、由于自己工作经验不足，在工作中缺乏处理用户投诉的实践经验，服务工作做得不够细致，这是我以后努力的方向。

6、本人自进入本公司工作以来，在各位同事的关怀帮助下，通过个人的努力和工作相关经验的积累，知识不断拓宽，业务工作能力取得了极大进步。

再次感谢周总和各位同事，在今后的工作中，我相信通过我的努力一定会成为一名优秀的员工，争做模范榜样，为公司作出更大贡献。

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