

2023年自我心理分析论文(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

自我心理分析论文篇一

通过半个学期大学生心理健康教育的学习，我们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、自我分析

(一)兴趣

我的优势职业类型为企业型。精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险、支配欲强;通常具有领导才能，能够影响、说服他人共同达到组织或个人的目标;为人务实，通常追求权力、财富和地位，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

(二)性格

16pf报告显示，在乐群性，聪慧性等方面表现得比较突出，在情感性，忧郁性，独立性等方面表现为低分，其他的均比较正常。在mbti测评报告中显示人格类型为estj(外向感觉思考判断)。

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。在集体中倾向于承担责任和担任领导。智力水平很高，思维非常敏捷，头脑特别灵活，学习理解能力很强。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较引人注目、受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，遵纪守法，对人对事您都会负起自己的责任。交际性处于中等水平。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。非常客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。如果过分可能会冷漠无情。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、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。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感，需要追随团体来维持自信，对是忠实的追随者。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会有情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况

时，也可能比较紧张。

(三)能力

职业能力测评只有两项，即交往能力测评和创造力测评。我的人际交往能力很强，但创造性一般。

(四)价值观

职业价值观测评显示，我的职业价值观倾向为帮助贡献，团队融洽型。

帮助_贡献型的人认可的核心价值是自己的工作和知识能对他人和社会有所帮助。例如：改善拥挤的交通状况，通过新的产品来消除、缓解疾病等。这种类型的人富于同情心，关心他人，他们把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐。他们总是为他人着想，把直接为大众的幸福和利益尽一份力作为自己的追求。希望自己的付出对社会是有帮助的，他人会因为自己的行为而受惠颇多。医生、教师、警察等社会型工作很适合该类型的人。

团队_融洽型的人希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。该类型的人重视工作中人与人之间的关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是该类型的人所追求的，他们认为友好、轻松、团结的集体能让他们更好的工作。科研人员、技术人员、培训师等需要良好团队合作的工作比较适合该类型的人。

(五)职业理想

职业类型：研科学工作者。具体岗位：科研员(研究员)。地

域不限，各科研机构 and 各级高校，甚至各大企业都可以。环境优，待遇较好，但需要付出较多努力。伙伴则基本都在一起研究，就业前景广阔，属于热门。

(六) 自身的优势和不足

1. 自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，可以给他人提供服务或帮助。适合在责任清晰，有一定私人空间、人际关系和谐的氛围中工作。要求细致、精确，能够发挥你出色的观察力和对细节的关注能力。工作能够让你集中精力，关注一件事情或一个人，而不是平行开展多项工作。通过工作，你能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，不要在事先没有准备的情况下把你的工作展示给别人。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。不喜欢逻辑的思考和理论的应用，拥有对细节很强的记忆力，诸如声音的音色或面部表情。做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，你依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

2. 自身的不足

你有高度的责任心，会陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情你都会从头做到尾，这总是让你过度劳累，压力很大时，你会过度紧张，甚至产生消极情绪。由于你的现实、细致，有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的可能性。建议你周到考虑解决问题的不同方法和可能性，需要增强对远景的关注。

二、完善自我的方案

(一) 针对分析所提出的适应性对策

往往不喜欢那些需要精耕细作的常规性的日常工作，以及长期智力劳动和复杂思维的工作；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；适合可以展示自己的经营、管理、劝服、监督和领导才能，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作；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

在职业发展过程中，这种职业倾向的人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。直接地表达自己，说出你现在的感受。不要只顾低头拉车，需要抬头看路。调整节奏、放松自己、适当松弛一下绷紧的弦。做长远思考，加强对全局和可能性的关注，避免陷入具体事物，而将方向忽略。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，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终达到较好的效果。

三、结束语

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老

师这一个学期内对我们的教导!

自我心理分析报告范文2000字_自我心理分析报告模板相关关键词: 心理分析自我报告模板范文, 格式如何写, 希望可以分享给大家提供参考和借鉴。提高写作水平。

来源: 网络整理免责声明: 本文仅限学习分享, 如产生版权问题, 请联系我们及时删除。

content_2());

自我心理分析论文篇二

(一) 兴趣

我的优势职业类型为企业型。精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险、支配欲强; 通常具有领导才能, 能够影响、说服他人共同达到组织或个人的目标; 为人务实, 通常追求权力、财富和地位, 习惯以利益得失, 权利、地位、金钱等来衡量做事的价值, 做事有较强的目的性。

(二) 性格

16pf报告显示, 在乐群性, 聪慧性等方面表现得比较突出, 在情感性, 忧郁性, 独立性等方面表现为低分, 其他的均比较正常。在mbti测评报告中显示人格类型为estj(外向感觉思考判断)。

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。在集体中倾向于承担责任和担任领导。智力水平很高, 思维非常敏捷, 头脑特别灵活, 学习理解能力很强。情绪比较稳定, 对于生活中的变化和各个

种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较引人注目、受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，遵纪守法，对人对事您都会负起自己的责任。交际性处于中等水平。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也可能保持沉默。非常客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。如果过分可能会冷漠无情。一般情况下，倾向于认为他人是真诚、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。能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性。一般情况下能够脚踏实地，有时也会陷入幻想。待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐。有时可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。既不过于保守，也不过于激进，认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要变革。依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感，需要追随团体来维持自信，对权威是忠实的追随者。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

(三)能力

职业能力测评只有两项，即交往能力测评和创造力测评。我的人际交往能力很强，但创造性一般。

(四) 价值观

职业价值观测评显示，我的职业价值观倾向为帮助贡献，团队融洽型。

帮助*贡献型的人认可的核心价值是自己的工作和知识能对他人和社会有所帮助。例如：改善拥挤的交通状况，通过新的产品来消除、缓解疾病等。这种类型的人富于同情心，关心他人，他们把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐。他们总是为他人着想，把直接为大众的幸福和利益尽一份力作为自己的追求。希望自己的付出对社会是有帮助的，他人会因为自己的行为而受惠颇多。医生、教师、警察等社会型工作很适合该类型的人。

团队*融洽型的人希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。该类型的人重视工作中人与人之间的关系，希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是该类型的人所追求的，他们认为友好、轻松、团结的集体能让他们更好的工作。科研人员、技术人员、培训师等需要良好团队合作的工作比较适合该类型的人。

(五) 职业理想

自我心理分析论文篇三

针对大学生出现心理健康问题比例不断上升的问题，高校应从完善宣传教育机制，完善培训机制，规范咨询、治疗程序，建立快速反应危机干预机制等方面完善工作机制，切实做好大学生心理健康教育工作，促进大学生身心健康成长。

大学生；心理健康教育；机制

近年来，由于社会、家庭等因素的影响，大学生出现心理康问题的比例在不断上升。中国青少年研究中心实施的一调查显示，有40%以上的大学生认为由于就业、学习和经上的负担而面临较大的心理压力，有和的人为心理压力来自“人情冷漠”和“人际关系紧张”。[1]这些现象表明，大学生心理健康教育已经成为大学生思想政治教育工作的热点和重点。加强大学生心理健康教育工作对实现人才培养目标，帮助大学生健康成长，推动和谐校园建设具有重要意义。

1. 部分学校和学生认识存在偏差

心理辅导和咨询的本源是如何测量人的个性差异，更有效地进行差异教学，发挥人的长处，使人与职业更好地匹配，辅助人的生涯规划，让人更完美地生活。目前部分学校的心理辅导与咨询工作已偏离了本源目标，成了解决心理问题的手段，通常认为来心理辅导和咨询的，都是有心理问题的学生，有心理问题就等于心理不健康，这似乎成为人们普遍认同的一种观点。基于这种观点，大部分学生认为有病才去咨询，咨询中心是治病的地方，部分有强烈心理咨询愿望的学生由于害怕周围同学的异样目光，对心理咨询机构也只能敬而远之，他们只能独自查找资料或向身边的同学、朋友求助，而未能向具有专业技能的服务人员咨询，这极大地降低了心理健康教育的时效性。

2. 心理咨询工作水平亟待提高

自我心理分析论文篇四

在素质教育的要求下，大学体育教学工作的开展需要强调对学生的综合能力的培养，将学生的综合素质的提升当做教学工作的重要目标。而学生的综合素质的培养需要教师在日常的教学过程中关注到学生的心理素质的培养。在实际教学的过程中，教师要认识到，体育教学不仅仅是单纯的培养学生的身体素质，更加重要的是，教师要强调对学生的心理素质

的培养。在实际教学的过程中，教师应该认识到，学生的心理情况会对身体情况产生巨大的影响作用。心理素质比较好的学生，其学习相关的知识和技能会有比较高的效率。因此，高校体育教学工作的开展需要将学生的心理素质作为重要的考虑对象，积极引入新的教学思想和教学模式，并且和实际教学工作结合起来，不断的调整和改进，在实践中获得真正的发展。

大学体育；心理健康；大学生；教育；锻炼；素质

体育锻炼通过两种机制影响心理健康

在大量的研究中得出，体育锻炼能够有效改善人们的心理状态，增加积极情绪，减少不良情绪。出现这一结果的机制有两方面：第一，体育锻炼能有效转移不良情绪，将集中力放在体育锻炼中。情绪的产生是大脑的作用与反馈，而人类的左脑是沮丧、伤心等不良情绪的发出地，愉快的心情产自右脑。人们运动时，左脑会受到抑制，从而使右脑控制人们的思维，这样积极的情绪就会占据主导地位。第二，运动可以增加血液流通的速度，从而释放内啡肽，让人获得轻松、愉快的感觉。正是这两种作用机制，使体育锻炼对学生的心理健康造成积极影响的理论得以成立，成为加强大学生体育教学，提升其心理素质的理论基础。

体育锻炼能够调节学生心态，振奋精神

大学生压力比较大，特别是在期末或是面临一些重要抉择的时候，如何掌控自己的情绪，将一些不利的情绪变得积极，就涉及到心理素质问题。积极参加体育锻炼，能够使他们的身心得到放松，在锻炼过程中，消极情绪会受到抑制，也会暂时告别烦恼的困扰，而且能够产生一些积极的想法，对问题的解决很有帮助。再者体育锻炼是一个宣泄的途径，释放出来之后，更是会感觉到心里的轻松。调节心态，最主要的途径就是宣泄，哭是很多女孩子选择的途径，而体育锻炼同

样是行之有效的手段。特别是随着年龄的增长，一些小的烦恼和困扰都可以尝试通过运动锻炼的方法发泄出来，缓解心理压力，改变心境。

促进学生个体心理调节作用分析

大学生在成长过程中，不可避免地会因各种因素影响，而产生不同的消极情绪，只要学生掌握科学的消极情绪调节技巧，及时进行排解就不会影响学生的心理健康。依据相关调查结果显示，约有70%的学生认为，参与体育运动是一种有效的调节方式；约有50%的学生认为，参与体育运动具有健全人格的重要作用。每一种体育运动都有其参与目标，例如跑步运动是为了更快、篮球是为了得分等，这些目标虽然片面，但是当运动者集中注意参与到运动中时，就可以忘记心理的消极情绪，并在运动过程中，对自己进行不断的评价和重新认识，在发泄消极情绪的同时，促使大学生增强自我概念、提高自我认识。

体育锻炼能够提高交际能力，收获友情

交际过程本身也是一个“发泄”的过程，能够传播好的情绪，消散坏的情绪，而且对于生活来讲，友情是幸福的，是快乐的。体育锻炼往往是一个团队合作的过程，在这个过程中，学生之间的交流与玩闹都能成为他们的点滴记忆，和自己志同道合的人能够在一起为实现同一个目标而努力，这本身就是一件幸福的事情。当然在体育锻炼中也会出现各种冲突，如时间冲突、责任冲突等，如何协调这些更是学生“情商”的锻炼过程。通过这些有效的团队合作，提高了学生的交际能力，成为健康心理的必备素质之一。

更新传统高校体育教育理念

当代高校实现体育教育与心理教育的首要任务，就是加强对心理健康教育的重视程度，修整传统体育教育工作中，存在

的心理教育人事误区，将心理健康教育放在体育教育工作重点发展的位置。就目前高校心理健康教育而言，由于缺乏关注和重视，仅能挂靠在德育部门进行，多由兼职教师负责，部分高校相对重视学生心理健康教育，设置了相应的心理咨询室，但普遍处于起步发展阶段，实际效用仍有待进一步提高。因此，只有各高校管理层，真正认识到心理健康教育对于学生成长的重要意义，以及心理健康教育的实际内涵，才能有效落实各项心理教育措施，切实提高心理健康教育水平，为高校体育教育与心理教育的进一步融合奠定扎实的思想基础。

明确高校体育心理健康教育目标

心理健康教育与传统教育不同，必须建立在了解学生需求的基础上，才能有效调整教育重点，结合高校体育教学分析，高校心理健康教育目标主要包含以下几点内容：

- 1) 帮助学生建立自信心，培养学生积极的自我认识；
- 2) 提供学生人际交往能力，建立校园和谐关系；
- 3) 加强学生心理品质教育，强化学生心理适应能力；
- 4) 锻炼提升学生的意志力及耐挫力；
- 5) 培养学生科学、健康的心理调节习惯，提高学生自控力；
- 6) 挖掘学生终身体育潜能，促进学生身心健康成长。

丰富高校体育心理健康教育内容

高校体育应积极调整自身教育内容组成，适当提高心理教育内容在高校教育中占有的比重，帮助学生建立正确的健康观，引导学生逐渐重视心理健康教育，促使学生积极了解、掌握

心理健康知识，从而加强体育教学与心理教育的联系性，使学生形成包含心理健康的体育运动观念，以满足学生实际成长需求。传统高校体育教育侧重于学生身体素质的提升，对于体育运动的竞技因素关注较多，对于心理、情感、态度等内容关注较少，因此丰富高校体育心理健康教育内容具有重要意义。

综上所述，当代大学生心理健康水平普遍偏低，强化高校心理健康教育水平，具有重要的现实意义。高校体育教育与心理健康教育具有较为紧密的内在联系，2者的教育主体和教育目标相近，促进2者的有效融合，可有效扩展高校心理教育渠道、提高高校心理教育水平，促进学生身心的健康发展。

自我心理分析论文篇五

一、本人自身优势与实力[strength]

本人待人真诚、热情，为人厚道，易结交真心朋友，尤其喜欢结交中下层人士；有很强的事业心和责任感，有百折不挠、坚持不懈的良好性格品质，在遇到困难时能够勇于承担责任，有很强的心里承受能力；喜欢学习，尤其是积极向他人学习、向别人借鉴间接经验的习惯；有很强的中长期观察事物的能力，眼光能够放的比较远，而不拘泥于眼前，有很强的判断力；有一种吃苦耐劳的精神，能够在苦中做乐，在困难里看到希望，并努力做下去的坚强意志；看人看发展趋势而非仅仅着眼于现状；喜欢思考、钻研问题，有一定的科研能力；兴趣较广泛，在多方面都有所了解，知识面相对较宽；有一定的文字写作能力，对中国传统文化有较多的了解，受中国传统文化熏陶，有大作风、大气魄；喜欢接受新事物、新思想，具有很好的嫁接新事物、新思想的能力；有较强的思辩能力，能够辩证地去看待问题，有很强的哲学理论基础和将哲学思想应用于实践的能力。

二、本人的缺点与劣势[weakness]

对什么人都容易敞开心扉说话，容易遭小人暗算；对自己的生活不太注意，不注重个人穿戴和一些生活细节问题，造成好多人不愿意接触自己，从而失去很多交往机会；思想丰富而行动力不足，往往行动跟不上思想，从而无法让自己的想法发挥作用；不能立足现实，想法往往过高于现实，从而失去现实里的好多机会，也就是不能活在当下，对现实的机会把握不够；在与他人交往中，过分尊重对方，反而容易让对方不把自己当回事，另外，有时过于矜持、放不开，不能快速融入新的交往团体；不会合理拒绝，有些不合理的帮助会给自己带来很多麻烦和不便；不善于处理跟领导的关系，不能平等对待，从而表现出较紧张的氛围，由于紧张而不能正常的思考问题，在领导在场时容易手足无措，出现一些平时不会出的问题，给领导留下不好的印象；由于知识博和兴趣广泛，容易分散精力，结果一头也没有做好，有个关系不错的大学同学曾经告诉我说：这辈子我如果没有在事业上有所作为的话，的原因一定是我博而不专，最终闹得做了很多事情，却结果一事无成。

三、本人的机遇[opportunity]

现在的国家政策越来越开放，越来越透明，对每一个青年人尤其是受过高等教育的青年人都是一个很好的机遇，并且在国有企业工作，时间相对比较宽松，所以在八小时之外有自己创业的可能性；目前管道事业发展迅猛，进入管道行业本身就是一个很好的机遇；由于自己为人厚道，喜欢帮助别人，反过来，周围很多人都愿意帮助我，到哪里都有真心愿意帮助我的人，这是一个很好的外部环境；进行了成品油培训，上新线的可能性自然很大，而新线机会将会很多，可以给自己一个相当的空间发展；保持跟中学、大学同学之间的联系，不仅可以相互借鉴、相互学习，而且有寻找机会合作的可能性；农村出身背景，保持同农村家人的密切联系，有探索出一条利用农村现实环境，开创即切实给乡亲们带来实惠又有很高的赢利点的可能性。

四、本人受到的可能威胁与不利环境因素[threat]

由于缺乏跟领导进行很有效的沟通，与领导关系不是很默契，很有可能得不到重用和提拔；来自家庭的因素，父母、大哥仍在农村，还有一些亲戚朋友，也有给我带来一些大麻烦的可能性；我的另一半，现在虽然还没有确定下来，有很大的不确定性，如果选择不慎，也有给我带来致命打击和大麻烦的可能性；工作地点远离市区，给自己造成一个思想封闭、信息闭塞、交通及与人交往、贸易往来不便的客观环境，其实这一条也是很致命、很大的一个缺陷；非常现实的一个就是跟一同办公室同事关系紧张，互相感觉不舒服，想尽力补救困难也很大，也不是我个人努力想补救就能解决的问题，这一点从很大程度上限制了我在原单位有大发展的可能性。

以上是对我现阶段的swot分析，可能有些方面还不是很全面，或者有些地方与客观情况不符，人们都说“认识别人容易，认识自己是最困难的”，不可能做到尽善尽美，也只能做一个尽可能接近客观实际的分析，针对以上分析，下一步便是行动方案制定了，怎样限度发挥自身优势，紧抓大好机遇，同时又要克服自身缺点，尽量规避各种威胁，不受或少受伤害，制定行动方案如下：

五、我的近期行动方案与中长期目标与打算

经过以上分析，具有决定意义的一点是我现在处于不稳定阶段，上新线的机会很大，但需要继续等消息。另外，现在待岗，不需要对某一特定工作负责，所以我现在有时间、有精力可以做一些为今后工作或者目标做准备的事情，也可以说是一个很好？积累阶段，以后这样好的阶段很可能不会再有。毕竟我刚刚毕业一年，专业技术水平有待提高，所以必须先讲生存问题，然后才能谈发展。尤其是经过上午跟一个在本行业干多年，有丰富实践工作经验的工程师交流，进一步明确了我该努力的方向了。一句话，我现在做的事情有效的是学习，学习专业技术知识，不仅仅是本专业，还包括与输油

管道相关的各专业。

继续发扬热心助人、待人真诚厚道的作风，不受一时遇到挫折或不公平待遇的影响，坚持保留这种作风，并寻找这样做的乐趣和快乐点，让自己的生活幸福、阳光、快乐起来。另外，针对自身生活细节和礼仪问题，我需要进行一些自我的训练课程，调整好心态，做到不卑不亢，对任何人都能保持一种平和的心态。我需要探索一条拒绝不合理要求的方法，既拒绝又不伤害对方，想办法能够拿捏好度。