

2023年自我分析报告(模板8篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

自我分析报告篇一

（一）：简单的自我介绍

从小到大，我就是个略微偏内向的男孩，总是期待着接触新的事物，接触陌生人。在大家的印象中，我就是个安静听话的孩子！基本上没有做过什么出格的事。

（二）：出生到学前班阶段

我出生在一个很平凡的农村，爸爸基本是全年在外地务工，妈妈承担着家里的重担。可是我重来都不会去羡慕其他人，即便在小的时候缺少父爱的浸润，但我却拥有着一个完美，无忧无虑的童年，享受着爸妈给我的特殊精神财富！对于这个阶段，记忆已经不是很清楚了，但每当听到亲人说一些关于小时候的回忆时，总是不禁失笑。

（三）：小学阶段

当我六岁啦，我快乐的进入了小学，那时的我根本就不知道读书是一个什么概念，甚至在小学二年级的时候对爷爷说不要去上学啦！每天和弟弟们屁颠屁颠的背着书包去上学。记得第一次，同时也是一次拿鸭蛋的时候，我只是一笑而过，没有丝毫的其他情感掺杂在里面，随着不断地长大，不断的被灌输要好好读书思想，不断地被灌输要听大人的话的思想，养成啦我从小到大顺从，体谅家人的行为习惯！

（四）：初中阶段

初中可以说是人生的一次小小转折。12岁以前基本都是呆在那个小小的村子里面，对于外界的了解基本上为零。关于上哪一所中学，是经过妈妈和舅舅实地考察后深思熟虑所决定的。最后选择的是一所寄宿学校，两个星期回一次家！从最初的不适应到后面的如鱼得水，期间经历啦不短的时间！记得刚入学那会，每天都盼着妈妈过来看看我，看着校门口来往的车辆，总是企盼有一辆停下来，然后妈妈下车来看我，可每次都是满心的失望。

妈妈来看过我一次，那是上学后大概一星期，因为妈妈要回上海工作，当时的我心里承受力特别的低，更本就不管旁边的人来人往，眼泪瞬间落下，真的很伤心，感觉整个人一下就没有啦依托一般。在后面的日子里，想到妈妈总是不知觉的涌上一种莫名的伤感！不过，人总是要长大的！

（五）：高中阶段

刚上高中的时候，总是带着一种优越感，自我感觉超级好，可是事实却不是这样，因为我的自满导致我的成绩不是很理想，给老师同学留下不是很好的印象。文理分班以后，我很幸运的碰到了一位良师好友——我的班主任，同时是我们班的英语老师。他对待我们班的同学总是以高标准要求，同时对待我们的错误总是严厉的批评。在高三下学期之前，我们对他的评论永远是坏的，但高三下学期，毕业以后，我们才发现，有这样一位班主任使我们的荣幸，没有他，我们的人生轨迹或许会是另一番！

（六）：大学阶段

大学的一半快结束啦！大学这个开放性的舞台给啦我们很多机会去释放自己，去尝试以前没有做过的事情，去锻炼自己的各方面能力。未来的道路需要我们去铺设，去描绘，

我们还有很多需要去适应，去学习。

（七）：对成长经历的总结

岁月的雕刻，时间的磨练，曾经的一些棱角或许已经被磨平，但我们依旧凌厉。就像一颗蒲公英，一颗坚强的蒲公英，什么都不怕，飞到哪里哪里为家。

二：自我分析

（一）：兴趣

个人认为自己没有很大的特长，所以没有特殊的兴趣爱好。但对运动还是比较热爱，像篮球，羽毛球，网球等，虽然不精通，但都有涉猎。

（二）：性格

我是一个诚实、热心、节俭、正直和谨慎的人。我觉得我的品质在于正直和热心。一个人若不能做到正直，那么他是无法活出自我的，创造自己的人生。对任何一个人，无论认识或不认识，只要他求助于我，那我就尽全力去帮助他。其次，略微有点孤僻，缺乏良好的人际沟通能力和语言沟通技巧。当成为别人关注的焦点是会有点不太自在！

（三）：能力

本人在学生会呆过两年。不论是在第一年的干事任职期还是在第二年的部长任职期，我都从所在的部门，身边的人学到啦很多，知道了很多，对自己干事的能力还是有点信心。

（四）：职业理想

工作，希望能有一份有成就感的工作，对社会有贡献。

自身不足：做事比较的急促，做事，下决定不够果断。

三：完善自我的方案

1. 客观正确地认识自己

作为一名大学生，不仅要客观地认识自我，了解自我，而且还要愉快地接受自我；只有善于悦纳自我才能正视现实。为了客观地认识自我，有以下途径：

- (1) 从多方面，多途径了解自我；
- (2) 从周围获悉自我的真实反馈；
- (3) 从社会生活经验中去了解自己。

2. 学会调节紧张情绪，保持心理平衡

健康的情绪不仅有助于大学生很好地预防和抵御各类身心疾病的侵蚀，还有利于提高大学生们的心理健康水平，以积极地心态、饱满的热情和旺盛的精力投入到学习和生活中。为了树立健康的心理状态，有以下途径：

- (1) 运动调节法；
- (2) 谈话聊天调节法；
- (3) 走进大自然法；
- (4) 音乐调节法；
- (5) 合理宣泄法。

3. 培养积极兴趣，丰富学习生活

正常的人都需要娱乐和变换兴趣，以防止自己变得愚钝，呆滞。我觉得自己在学习之余参加娱乐、休闲活动，是自己紧张的生活状态得到调剂，不但能消除疲劳，还能松弛情绪，焕发精神，解除苦闷，提高学习效率，增添生活乐趣。这对于我来说，能很好地增强自己的心理承受能力，能很好地应对学习和生活中所遇到的各种挫折。

4. 持之以恒，创造未来

对于自己上面诉说的劣势当中，我觉得以后的自己应该这样做：

(1) 选择晨跑体育课，逼着自己去锻炼，并每天坚持，锻炼自己的坚持意识；

(2) 选择每天在自己晨跑完之后，去晨读，坚持每天记十个单词。

这样能很好的改善我的劣势，让自己做任何事都能有始有终。

5. 科学分配时间，提高时间利用率

针对自己目前所存在的问题，我是这样想的：昨天是一张过期支票，明天是一笔不能挪用的存款，一切只有从今天开始，合理地规划时间，力求最少的时间完成最多的工作。规划时间的，目的在于提高自己每天的工作效率，以赢得更多的时间。在大学里，虽然各种各样的活动很多，但我们的主要任务还是学习，所以在时间安排上我很重视。下面是几种时间有效管理的方法：

(1) 写备忘录；

(2) 列时间表；

(3) 设定优先次序。

最后我觉得自己作为一名当代的大学生应该多一点自信，少一点自卑；多一点自主，少一点依赖；多一点主动，少一点被动；多一点自制，少一点放纵；多一点时间意识，少一点浪费生命！希望自己能成为一个合格的大学生。

自我分析报告篇二

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好，还是读职高好？身边的亲戚朋友都在给我意见。最后我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，来上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加的自在，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、我市喜欢普通的，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。

自我分析报告篇三

前言：人生总是充满了各式各样的失败，失败算是什么？其实什么也不算，它只是让你离成功更加近了一步。而成功是什么？它是你走过了所有失败的路而剩下的最后一条。自己选择的路，哪怕次次失败，但我坚信总会有一条路我会走向成功。自己选择的路，哪怕次次遭受失败，但我就算跪着也要走完。坚信自己的原则，坚持自己的选择，相信最后一定会让人生绽放光彩。

成长开篇

童年：说起童年，让我想起了我小的时候，那稚嫩的肩膀承受了各种压力。从小因为体弱多病，父母问我去练武好吗？我一时好奇便答应了。从那时起，每当其他孩子放学回家写完作业后便可以去看“奥特曼”时，我却在训练，每天放学后到晚上九点多一刻不停的训练，回家后写完作业便是将近半夜。每当其他孩子早上五点还在梦乡时，我却要爬起来去训

练。关于童年的欢笑我可能也都是忙里偷闲，最开心的就是去敲哥哥的门然后看他玩游戏或者看动漫。虽然我没有一个像其他孩子那样有一个舒适的童年，但在我体弱多病的时候，每个月里都要输一个多星期的液，他们要抽出时间陪我看病，照顾我,,,,锻炼之后尽管我的身体变好了，但是每天凌晨父亲便早早起来为我做饭，然后带我去训练，日复一日，年复一年，这一下便是十多年。随着年龄的成长我渐渐地懂得了父母的付出，懂得了他们的爱。他们不会像其他的父母那样去溺爱，去把爱表达的那么美好，他们的爱便是几十年如一日的无私付出。现在我也同样不会因为没有一个完美的童年而去埋怨他们，因为那是我曾经做出的选择，就算再来一次，哪怕再苦再累我也会将它走完。

立下自己的信念

初中：

像大部分的孩子一样，我的初中同样也是一个叛逆的阶段，不努力学习，学会了跑网吧，学会了抽烟、喝酒。记忆中最深的就是初三那一年：那年我们分班了，一个年级的好学生分到了一个“熊猫班”，我因为母亲的关系也进到了那个班。尽管在那样的环境中，但我还是没有改变，每次考试都是吊车尾，老师不止一次的叫父母去谈话。之后有一件事情的发生让我改变，那是下半学期一次测试后，数学老师单独把我叫出来对我说：你知道你为什么会在在这个班么？你知道因为你在在这个班，让我们这些老师受了多少闲话么？你知道你父母为了让我们照顾你找过我们多少次么？你如果再不努力学习，谁也护不了你，到时候把你调到其他班，其他班的人会怎么说你么?,,,,老师就这样整整问了我快一个小时，我却一句话也说不出。从那时起我便投入到中考的备战当中。每晚下课便去找老师补习，补习完回家学习到深夜。星期六、天也不放过。慢慢的我融入到了那个集体，我们一起努力，一起上课学习，课间调皮，比赛谁先做完题，早读不再是睡觉。我们一起约定要考到那个高中，再一起在那里笑傲江湖。也是因为从小

锻炼而有的好身体，我的成绩趁着大家都因为中考体育加试而累的不行时而往上猛窜。最终，我如愿以偿的考上了那所高中，唯一遗憾的是曾经和我约定的那些人没有和我一起。那是我人生的第一个高峰，可能在很多人眼里都不值一提，但那是我自认骄傲的一个高峰。

自己选择的路，哪怕跪着也要走完

高中：

我总是在受到剧烈的打击后才会自我反省，高中三年我依然按着初一初二那样的调子走着，在郑州那一年，在大家都为高考积极复习的时候，我却没日没夜的出去打游戏。可能是从来没有这么彻底的脱离过父母的约束吧，就算临近高考的日子，我依然我行我素，游戏仿佛成了我世界的全部，连曾和发小约定一年后我要考上重点大学，他要考上军校的誓言也全抛在了耳后。可是付出和回报往往是成正比的，尤其是在学习上体现的更加彻底。在我和母亲一起去拿成绩单的时候，我一直不敢看她的眼睛，我知道这些年她为我付出了太多太多，那个时候我恨我自己，为什么没有去把握那人生重要的一年？为什么每次都是在被打醒后才能知道自己的过错？母亲没有说什么，只是说：我们回去吧。我看到她鬓角的白发，脸上的皱纹和疲惫的眼神。我明白了，那是对儿子恨铁不成钢的无奈，她真的累了，不想再操心了。回到家后，我对母亲说：那一年中考我选择了高中，你在这些年中付出那么多，我不想让这一切没有收获，再给我一次机会，我会用自己的行动来证明的。之后的一年，也是地狱般的一年，每当我想松懈的时候我便会拿出高考成绩去看，来提醒自己曾经的耻辱。每当我想多给自己一些休息时间时，脑海中便会浮现出母亲在看到成绩单时的面孔。每当我遇到不会的想摔笔而走时，我便会提醒自己：已经没有退路了，除了这条路走下去你还能去干什么？难道还想再次看到母亲那失望的眼神么？同时，在这一年里，我不光学会了如何去学习还学会了如何约束自己，坚持自己的原则，坚持自己选择的路。班主

任是一个年轻老师，他是另外一个对我影响很大的老师，他用自己的一言一行影响我们如何在这条路上坚持下去。在他的带领下，我们总是充满斗志，当然我也会再完成任务后给自己一些奖励。至今我仍然记得在那一年伴随我的三句话：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还”。“当你认为已经为时已晚的时候，恰恰是最早的时候”“现在打盹，你将做梦，现在努力，你将圆梦”。我无时不刻的用这几句话提醒自己，每日列出详细的计划并一一完成，没有一天拉下。这一年当中最大的遗憾就是在最后的时刻没有和我的战友们做出告别。谢谢你们在这一年用你们的行动鼓励着我，谢谢你们牺牲自己的复习时间来为我讲题，谢谢你们在这一年里对我的照顾。最后，出成绩的那天凌晨我醒来用手机查了成绩，随后便兴奋的去把母亲叫醒说：我肯定能过一本线，我的坚持终不会落空的。我相信“天道酬勤”，自己选择的路，哪怕跪着也要走完！—这是我的人生信条。

新的道路

自我分析报告篇四

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。

自我分析报告篇五

当我学会思考我是一个怎样的人，我是怎样变成如今我所认知的这个模样。我才知道自己是真真切切地活着，在别人眼中，在自己眼中。

我，成绩不算太好，长相不算太好，人缘不算太好，但自诩有点儿小聪明。与周围的同学勉强打成一片，不会被排挤也不会是人群中最闪亮的存在。即使没有大群的朋友闺蜜团，也有一二知心好友，不至太过孤单。适应能力不算太强，但也不至于反射弧绕地球一圈。没有太轰轰烈烈的志向，也不太想默默无闻的过一辈子。总之，我对自己的定位便是普通得再普通了。

我出生在一个普通的农村家庭，父母亲淳朴善良。小时候，因为父母亲经常不在家将我寄养在亲戚家。长时间的寄人篱下让我变得有一些敏感，有些害怕别人会不喜欢我，会努力做好让人喜爱。变得有些没有安全感，不太愿意轻易相信别人，比起他人我更愿意靠自己，所以这也让我养成了独立自主的好习惯。另外，因为家中还有一个弟弟，这让身为姐姐的我有了一份责任感，学会了分享，学会了替他人着想，学会了照顾人，还会教育弟弟怎样为人处世，怎样努力成为更好的自己。不再似以前一般任性。可以说在弟弟眼中我是一个威严的大姐姐形象。

在朋友眼中，我觉得我就像是一个“多面人”。不管什么样的形象都可以在她们面前展现，不管是犯二的我，忧郁的我，

坚强的我，脆弱的我... 什么样的我，我都可以毫无保留的表现。因为我觉得，所谓朋友，她能赞扬你的优点，也能包容你的缺点。同样的，我也可以这样同等的对待我的好朋友，也就是闺蜜。我可以倾听她的心事，可以安慰她的难过，可以分享她的喜悦，可以她快乐所以我快乐。这就是我所认为的朋友。这是我的魅力，所以我才能收获到我现在所珍惜的朋友们，这也算是我的自信吧！

大学是我们人生发展的重要阶段,是个体社会化的中转站。在这里,我们将第一次开始尽情地追逐自己的理想和兴趣,第一次独立地参与团体和社会生活,第一次自由地处理学习和生活中的各种问题,支配所有属于自己的时间。这起初让我兴奋的有点不着调了,终于摆脱父母和高中老师的束缚,让我自由得快要越界了。眼前的世界大了起来,所幸我迷途知返,心境也宽阔了起来。逐渐明白自己想要的是什么,目标在哪里并能为之付出努力。人最大的敌人是自己,最大的靠山也是自己。所以说,在这里,虽然我以前不完美,以后也不见得有多完美,但是只是我努力在改变!

就这样吧,我该长大了。

自我分析报告篇六

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第21个年头了,我回顾了自己的成长历程。通过这学期就业指导的学习,我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来,又将往哪里而去?家庭、学校、社会生活的体验,形成了今天的我。在每段成长历程和人生经验中,每步成长都是我学习积极面对人生的机会。希望在自我分析中能够更加正确的认识自我,完善自我。

(一) 兴趣爱好

在个人兴趣爱好上,我喜欢写唱歌跳舞,但我并不是个很有

艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。我也尝试过各种体育项目，比如田径、篮球、跆拳道等。

专业兴趣上，对于本专业信息管理与信息系统，我比较偏向于管理方面，对于计算机编程这一方面并不是很感兴趣。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次性格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型。我认为这很符合我个人的喜好，我自己想进入银行工作。因为首先我是个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险，通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标，为人务实，做事有较强的目的性。

（二）性格特征

我是个热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应能力比较强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初谈见面时，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。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。通常比较活泼，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，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。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。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，但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）能力与品质

我的人际交往能力比较强，但是创造性很一般，有一定的领

导和组织能力。思想道德观念也比较强，能考虑集体和他人，做事比较认真。

（四）人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我积极参加括动，然后越来越认识到品行对个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条。我现在颖悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

自我分析大学生自我分析：

（五）自身优势和不足

1、自身的优势

有较强的观察力和对细节的关注能力。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。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2、自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把面单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过这篇报告都再次认识了自己，其实这个对于自我的分析还是很有必要的，能够明确自己在毕业后进入社会到底要做什么，为未来设定了一个明确的方向。我的方向就是进入银行，希望自己也为之努力。同时现在也会不断的完善自己。

职业规划（未来5至20xx年规划）

1、基本目标（理想状况下）：富裕水平，有房有车；身体健康，工作顺利；家庭幸福和睦。

2、具体规划

（一）、即日起至大学毕业

a□认真修完大学所有学分，拿到学士学位及毕业证书；争取通过英语四六级考试。

b□学好并掌握专业知识，多参加些社会实践，拓宽视野。

c□锻炼身体，以良好的体质迎接全新的挑战。

（二）、大学毕业后5年内

目标：

a□找份较为理想的工作，不一定要与专业对口，能养活自己。最好能养活家人。

b□尽可能在这5年里考取mba证书，提升管理能力。

c□往各方面了解。这期间要尽量多学习各方面的知识技能，多接触各行业的人，以建立更好的人脉。

d□不排除经商的可能。

（三）、大学毕业后5/20xx年

目标：

a□考取公务员，买套房子（不排除按揭）

b□如果对原来工作不满意，则重新找工作。往金融方面发展，要精通该行业的运作方式及发展前景，使自己在与别人竞争中有优势。

c□看准时机，抓住机遇，自主创业。也是一个不错的选择。

d□这是非常关键的几年一定要好好把握。

（四）、大学毕业后10/20xx年

目标：

a□买车；过富裕生活。

b□在前十年的基础上，制定出正确的、适合自己的人生方向，从而更进一步。

1、社会环境：

当今经济全球一体化，我国已从工业化社会进入到信息化社会。加上我国加入wto之后国际竞争更加激烈，加上近期的国际金融风暴，造成有钱的不愿投资怕夸本，没钱的做什么都很难。每当人类经过一次重大变革或一次金融风暴后，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先觉的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。

2、就业环境：

我们将处于一个无固定化职业的社会，下岗及待就业人员已越来越多。大学毕业生越来越多，就业压力越来越大。再加上金融危机所带来的一系列的问题，我们至少要有一技之长，才能立于不败之地。行政管理专业具备行政学、政治学、管理学、法学等方面的基本理论和基本知识，受到行政学理论研究、公共政策分析、社会调查与统计、外语、公文写作和办公自动化等方面的基本训练，具备行政管理的基本能力及科研的初步能力，也具备了理论基础。

3、职业分析及企业分析

a□职业分析：三百六十行，行行出状元。

b□企业分析：企业要有竞争力，口碑要好，最好是上市公司。

1、树立职业发展目标可以成为追求成就的推动力，有助于排除不必要的犹豫，一心一意致力于目标的实现。那么，如何确定职业发展目标呢？通常，在自我调查、评估、定位之后，根据社会的需要和环境的许可程度，将自我动机和需要以奋斗目标的形式与社会需要相结合，来制定职业发展目标。

2、职业选择：公务员

3、职业风险：公务员考试很多人都认为是行政管理专业就业的正宗领域。行政管理专业的确研究行政管理活动，研究公务员，研究如何做好一个公务员，但是在我国的公务员考试方面，行政管理专业并没有额外的照顾，考试的科目也没有什太强的行政管理专业色彩。复试很多单位的招聘职务都有很强的专业要求，因为公务员考试招聘的都是主任科员以下的非领导职务。对你的事实操作能力很高，所以一般都需要中文系、计算机系、法律系火人力资源管理专业的学生，而行政管理专业的学生由于培训定位如何管理好社会事物，如

何领导好行政机关的，这样的专业的学生虽然不适应非领导职务的具体要求的。所以行政管理专业的学生在公务员考试中要显示出你有特别的资质。

我对自己感兴趣的事物会花心思去学习钻研；热爱自己的事业。自信，进取，奉献是我的所拥有的。学习，学习，再学习；实践，实践，再实践；锻炼，锻炼，再锻炼。这是给自己充电的最好方式，这要求我要有虚心，耐心，进取心，信心。我对自己有信心。父母，老师的社会经验及社会阅历要比我们丰富的多。在人生的旅途中，我们要经常请教他们。毕竟读万卷书不如行万里路，如行万里路不如阅人无数，阅人无数不如跟着成功者的脚步。俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自己的人生旅途中都会遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。而且职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自己的现实职业生涯规划行之有效，我结合自己在现实职业目标的过程中可能出现的实际情况对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

这项工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应该考虑到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自己还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要考虑到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情况。同时，在制订每年的计划时，还要考虑到自己的精力和效率问题。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应该在实践中不断的调整评估修改。在这份规划书下，我还应该结合自己的能力和实际情况制定每天或者每周的计划。或许，大学毕业以后不能马上找到和自己专业对口或是自己满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自己中意的工作。

记得曾听说过：“一个人的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”如果你对自己的人生毫无目标，毫无规划。我不敢说你不会走向成功，但有一点可以肯定的是：你将会比那些准备充分的人要走更多的弯路，遇到更多是挫折。成功没有捷径，但是有方法。选择比努力更重要，方向比速度更重要。记住：当规划好自己的职业生涯时，就相当于已经是从选择与方向这方面开始，再加上自己的努力与速度，人生将会飞黄腾达。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求时刻保持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废；成功不相信幻影，未来是要靠自己去打拼！要靠自己的努力。

自我分析报告篇七

一、我的成长经历和影响

（一）简单的自我介绍

（二）出生到学前班阶段

（三）小学阶段

（四）初中阶段

（五）高中阶段

（六）大学阶段

（七）对成长经历的总结

二、自我分析

（一）兴趣

（二）性格

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，也可能会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

（五）职业理想

（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。

三、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

（三）如何检验效果与目标修正

四、结束语

人生的旅途，只有走过了经历了，才能真切地去了解，也许别人无法读懂，但是自己能读懂就好。人生旅途就好像一本书，我边走边读，慢慢品味着里面的喜怒哀乐。

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入大三了，借《人力资源管理》课的这次作业，我回顾了自己的大学生涯。在大学期间，我学习到了很多有用的知识，一直在进行自我完善，学习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。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我，从而更准确地进行择业。

（一）专业背景

才的需求也日益增大，这使得我们在就业的时候有更多的选择机会。机会表现在：

1、酒店业发展迅猛近年来，全国的酒店业发展迅速，酒店市

场对高管人才的需求看涨。

2、面对国内酒店业的迅猛发展，尤其是星级酒店的发展，国内酒店业高管人才呈现严重缺口。也正因如此，许多大酒店都苦于聘不到高级管理人才。

3、国内旅游业迅速发展，催生出一大批酒店。有的外资酒店因管理合同到期，“洋经理”交-班，酒店经理人急需本地化，酒店需要的是热爱酒店工作的务实型管理人才。

（二）知识结构

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，尽管自己主修的是酒店管理，我认为两者有很多共通的地方。我认为酒店管理专业可以让我接触到更多的人与事情。我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创业型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险；通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的偶像是比尔盖茨和乔布斯。我觉得他的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

（三）性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

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。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会情绪失控或有所懈怠，但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。

（四）能力与品质

我的人际交往能力很强，创造性强，有领导和组织能力。思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

（五）人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

（六）自身的优势和不足

1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。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。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2. 自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。

自我分析报告篇八

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）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，也可能会有一些情绪波动。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，也可能会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、警一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：研究人员/科学工作者。具体岗位：研究员（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。

（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。

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！