

2023年心理自我探索报告范例(通用5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，那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？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。

心理自我探索报告范例篇一

学生从小学一路走到大学，然后大学毕业面临择业。一直以来从一所学校进入到另外一所学校，虽然周围的变了，身边的人变了，但是性质没有变，始终是接受老师传授的知识。而大学毕业踏入工作岗位，变得不仅是身处的环境，身边的人，最重要的是生活的主体内容的性质变化。毕业大学生们要从相对纯净的校园进入到五光十色的社会，从随意性很大的课堂生活进入到不能旷工、不能怠工且在专业性、技术性都有诸多要求的工作岗位上。生活内容性质的转变，周围环境的变化，以及怎样应对错综复杂的人际关系，这对刚刚毕业的大学生来说都是一个心理上的巨大磨练，都有一个漫长的心理蜕变的过程。

大学生以往生活的环境是相对比较封闭的校园和家庭，毕业之后进入工作岗位面对的就是在各方面都比较开放的社会生活。一部分大学生对新的生活模式，新的生活环境充满新鲜感和好奇，对社会生活抱有过高的期望。这部分大学生会在刚开始接触工作的时候精神头十足，可一旦在工作中遇到实际困难，就会造成很大的心理落差。还有一部分大学生对社会身份的转变不能很好的掌握，看不惯社会生活中形形色色的世俗，无法很好的处理工作中上下级以及同事之间错综复杂的人际关系，从而对工作产生厌恶的情绪，负面情绪长时间得不到正确的调整，久而久之就会形成心理障碍。工作不能得心应手，人际关系上不能突破，一部分大学生会把现在的工作生活与过去作为学生的校园生活进行比较，觉得校园

生活简单美好，想要重新回到校园借此逃避现实。这种不能正确的面对现实的心态被称为逃避心理。针对这种心理大学生要做好对自我心态的调节，面对困难找到原因，找到解决的办法，而不是一味的用不切实际的想法来逃避现实。

自卑心理和自负心理是两个对立的极端。这两种心理都是不正确的，都会影响毕业大学生的身心健康。毕业大学生以前所在的学校是一个相对纯净的环境，没有太多的利益纠葛以及人情世故。进入到工作以后也就意味着进入了社会生活。工作中首先面临的是工作内容的实际操作，大学生之前在学校所学习掌握的知识在实际的应用中并不是很理想，这给大学生的心理上就造成了一个打击。其次在工作中要面对的还有自己的领导、同级同事、以及下属，在处理这三层人际关系上，没有社会实践仅靠书本上的理论知识是根本不可能实现的。人际关系处理不好，同样会导致大学生自卑心理的形成。自卑是缺乏自信心的表现，树立信心是战胜自卑心理的关键。毕业大学生刚刚踏入岗位在陌生环境陌生模式下产生的自卑心理并不是一般意义上真正的自卑。这种自卑心理只要稍加调试很快就能转变成一股力量，成为成功的推动力。不能熟练的工作是因为刚刚入职，需要一段时间的磨合，给自己树立信心，在工作上多加练习，尽快的掌握。这种自卑心理也会随着对工作环境的熟悉，工作内容的掌握而消失。不要太早的放弃，给自己一点信心，也给自己一个机会。善于发掘、利用自身的“资源”改变自己适应环境。

其次自负心理，往往出现在一些在校期间成绩优秀表现比较突出的大学生身上。他们进入工作岗位之后，认为凭借自己的文凭和工作能力做目前的工作是大材小用了，对公司现有的职位安排进行比较，会认为某人文凭能力都不如自己职位薪水却都高过自己，造成心理上的不平衡，工作态度不积极，总想着升职加薪。提高自我认识是改变自负心理的关键。大学生要全面的认识自我，不仅要看到自己的长处和优点还要清楚自己的缺点和不足。

有的人跳槽是为了能获得更优厚的薪水；有的人是为了自己的特长能更好的发挥；有的人是为以后自主创业积累经验和财富；有的人是因为不受老板重视力求更广阔的发展空间；有的是无法和谐的处理同事之间的关系等等。总体来看，跳槽不论是出于什么原因，还是跳的对与不对，都是为了追求自身价值的肯定和对自尊意识的维护。但是也有一些大学生总是在不断跳槽，工作一段时间发现不符合自己预期的标准，然后换另外一份工作，这种总是抱着下一份工作会更合适的心理，让大学生不能对自己负责，也不能对用人单位负责。跳槽是一种对自我价值的追求和维护自尊意识的心理情绪，跳槽心理并不是不可取的，而是要懂得如何去跳，如何跳好，如果本身对工作很满意只是无法处理好人际关系，要懂得忍，人与人之间的相处需要时间的磨合。通过一定时间的相处，同事之间的关系也会有好转，不是非要通过跳槽来解决的。

初入职场的的大学生经过在工作上的磨练，不仅工作业务水平会得到提升，心理素质也会有显著的提高。在工作上遇到不懂得问题，要虚心向同事请教，要树立集体主义思想，把公司当成一个集体，互帮互助。在处理工作中产生的负面情绪的时要及时的调整心态，树立自信，提高自己的认知能力，科学的看待问题、解决问题。当前科学技术日新月异，社会对人才的要求也更加的严格。经济与技术的竞争，其实就是人才的竞争。在无处不在的竞争环境下，大学生要有居安思危的心理，做好自己岗位工作的同时懂得学习充电，努力提高自己的综合素质，以便在以后的职场生涯中谋求更好的发展。

心理自我探索报告范例篇二

为增强同学们对心理健康的关注，普及心理健康基本知识，提高同学们心理保健意识和心理调适能力，汽车与交通学院于2011年4月18日在综合楼a119教室举办了心理健康讲座。本次讲座由学校心理健康教育中心韩继莹老师主讲。

讲座前我们做了大量的准备工作，写策划书，调研大学生感兴趣的问题，批教室，与宣传部商量写板报，做宣传等，每项工作明细化，并且为了老师更好的开展讲座以及讲座内容丰富性，特意组织排练了能反映大学生目前真实生活的小品和一个音乐剧。

讲座当天学生会全体成员提前一个半小时到达了教室，并按照预期的安排进行会场布置，安顿同学有序的进场入座，接待老师，为讲座的顺利开展做了很好的铺垫。

讲座在广大同学的期待中如期进行，一个轻松幽默的小品拉开了帷幕，小品主要叙述了三个性格不同的大学生面对学习及生活时的迷茫的态度。随后，韩老师针对小品中人物的特点，对同学们心里存在的困惑一一作了讲解，韩老师结合心理教育特点，联系自己日常工作和教育经验，列举了一些生动典型的案例。韩老师讲完“人生规划”之后，一个唯美的音乐剧映入了大家的眼帘，通过音乐剧我们看到一对大学恋人由相爱到分离的过程。表演结束后，韩老师又为同学们讲解如何树立正确的恋爱观，不能盲目追求所谓的爱。讲座中韩老师风趣幽默，以深入浅出的方式、良好互动的氛围带动了全场的气氛，广大同学积极配合，使整个讲座取得一定的成功。

通过此次讲座，同学们对自己的大学生生活都有了新的目标和正确的定位。相信这次的讲座能帮助学生摆脱心理困惑，拨正前进航向，为同学们的健康成长保驾护航，同时有助于同学们关爱生命，悦纳自我，善待他人，培养健全的人格。

此次讲座虽然取得了一定的成功，但与此同时工作中也暴露出很多问题，以下是具体的要点：

1. 学生会各部门不是都很清楚活动的具体流程，虽然活动策划已经将每项工作安排到每个人，但在会场布置时，还是显得有些仓促，不尽如人意。

2. 讲座当天现场的卫生问题被忽略，没有进行及时的清扫，在一定程度上影响到了老师的心情及整个讲座现场良好的氛围。
3. 由于活动当天策划者忙于进行会场安排布置，对于讲座现场人员混乱没有进行及时的管理，导致无论是学生会工作人员还是参加讲座的同学不能及时的入座安静等待讲座开始。
4. 讲座所需的设备及人员由于时间的紧迫，都没有提前进行测试和彩排，导致现场意外频频。
5. 讲座当中现场同学纪律没有得到很好的管理，并且偶尔会打断老师的思路，会场的混乱很大程度上影响了老师的讲座效果，导致老师没有很好的发挥出自己的水平。但总体看本次的讲座还是很成功的，相信我们总结经验教训在今后能办出更好的活动。

心理自我探索报告范例篇三

一项针对在校大学生的调查显示，17%的大学生存在心理问题。交际困难、学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷成为困扰大学生的四大心理问题。

这项调查结果是6月25日发布的，调查由福州博智市场研究有限公司完成，共访问了福建师范大学、福州大学、福建金融职业技术学院、福建医科大学、福建工程学院、福建农林大学等6所大中专院校的1200名大学生。

调查显示，约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

一个多月来，我在公司部门领导和同事们热心帮助及关爱下取得了一定的进步，综合看来，我觉得自己还有以下的不足

足之处：

除交际困难外，学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷等也是困扰大学生的重要问题。

约有30%的大学生感觉压力很大。他们的压力部分来自于所学专业并非所爱，这使得他们长期处于内在冲突与痛苦之中。另外，课程负担过重、学习方法有问题、各种大小不断的考试、严峻的就业形势等，都会给他们带来压力。

即将毕业的小张，已经参加了4场招聘会，都没有找到合适的职位，心情极度沮丧。“我今年要从医大毕业，却没有办法进入好医院工作，我甚至不敢想明天会是什么样子。我不是盲人，但却是择业时的盲人。”

还有近35%的大学生存在情感困惑，由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。“在大二时，我的前女友突然提出要和我分手。”一名姓黄的学生说，“我始终无法忘记那名女生，至今觉得无法解脱。”

此次宣传活动我们在准备宣传材料期间进行了多方面的调查研究，利用网络、书刊等方式查阅各种环保知识宣传资料。现将我此次环保知识宣传社会实践活动的总结及心得体会(针对“白色污染”)进行分析。

攀比心理的形成不可避免。我们应该如何面对呢?首先，我们应树立适应时代潮流的、正确的、科学的价值观，逐渐确立正确的人生准则，给自己理性的定位。大学生的确需要竞争意识，但并不是所有的事物我们都需要争，生活上次于别人，并不可耻，没有必要抬不起头来。

调查发现，14%的大学生出现抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的人存在敌对情绪。而且，学生心理问题分阶段各不

相同，一年级大学生集中表现为新生活适应问题，兼有学习问题、专业问题、人际交往问题；二年级出现的问题依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱；三年级集中在自我表现发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题；四年级则以择业问题为多数，兼有恋爱问题、未来发展和能力培养问题等。而和城镇大学生相比，农村大学生的心理问题要更多一些。

过度的压力使大学生们在情绪上容易失落苦闷。一名接受调查的大二学生说：“我总是有一种难以言状的苦闷和抑郁，感到前途渺茫，对一切都觉得索然无味，老是想哭，但又哭不出来，即使遇到喜事，也毫无喜悦的心情。现在我睡不好，经常做噩梦。”

如今，不少大学都开设了创业指导课，教授创业管理、创业心理等内容，帮助大学生打好创业知识的基础。大学图书馆也提供创业指导方面的书籍，大学生可通过阅读增加对创业市场的认识。

针对本次调查中显示出来的问题，心理测评师、哲学硕士张小平分析说，从个体身心发展的角度看，大学生处于青少年向成年的转变时期，这一阶段中，会出现自豪感与自卑感的矛盾冲突，强烈交往的需要与孤独感的矛盾冲突，理想与现实的矛盾冲突等一系列问题。这些矛盾冲突如果存在过于强烈和持久，在遭遇某种刺激时，就容易出现心理障碍，影响个体的健康发展。

从现实生活来看，大学生们在中学时形成的优势消失，“中心”地位受到威胁，也会使之产生失落感和恐惧感。此外，当代大学生中，独生子女占了很大的比重。独生子女常常带有强烈的自我中心意识，缺乏社会锻炼，心理较为脆弱，也容易引发上述问题。

务实性和功利性是当代中学生的教育价值观的另外两个特点。当代中学学生越来越强烈地追求未来教育输出的经济价值，

他们中的很多人从经济的角度去衡量所学课程的价值，继而决定自己在不同课程上的努力程度。

当手中有余钱时最愿意选择的消费项目。吃喝，旅游，穿着打扮占比重最大，30%选择储蓄，5%选择买书，1%选择其他。可见民以食为天，吃喝还是主流。爱美之心人皆有之，大学生们也重视自己的穿着打扮，追求时尚成为部分学生的副业。女生中购买化妆品衣服的比重较大，男生用在交际娱乐方面占比重偏高些。

从性别来看，分别有69.4%的男生，45.2%的女生自己寻找兼职，38.8%的男生，25.5%的女生通过熟人寻找兼职，22.9%的男生，27.5%的女生通过中介机构寻找兼职，还有部分同学通过广告寻找兼职。调查还发现，80%以上的同学认为学校非常有必要成立专门的兼职指导机构，以丰富同学们的课余生活并确保兼职的安全。

又是一年暑假，大学生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步入社会该作何打算，所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。

心理自我探索报告范例篇四

作为一名致力于从事心理咨询师职业的教师，我认为对个人进行分析是必要且重要的，它能够帮助我们探究影响心理咨询工作的自我领域。因为心理咨询师的个人成长，对咨询过程和效果有重要的影响，是助人的必要前提。心理咨询是生命与生命的沟通，心理咨询的过程是咨询师以自己一个真实的生命在心理上体验另一个生命，协助其达到自我改变、自我发展的过程。这个过程既不单纯是一个认知过程，也不单纯是一个情感过程，而是咨询师全部人格投入的过程。可以说，在心理咨询过程中，最有效的资源是咨询师自身。美国心理学家卡确夫说，任何有效咨询过程的起点都是咨询师自己。咨询师对自己的看法和感受，会充分反映到他对别人的

看法和感受上。同样，他对别人的看法和感受，也反映在他对自己的看法和感受上。咨询员是来访者行为的典范。拿兰摩尔说，辅导在某种意义上是辅导者的投影。辅导员帮助来访者的过程，实际上就在对来访者实施影响。

一、自我分析

(一)人格类型描述。

通过北森职业规划测试系统(主要测试动力&人格系统，应用mbti原理)测试，得出结论为属于内向、直觉、思考、判断的intj类型——“独立的完美主义者”。个人认为能够说明本人的人格特点。

具体维度解释为：1、在与世界的相互作用方式上多表现为内向(i)的特点：关注外部环境的变化对自己的影响，将心理能量和注意力聚集于内部世界，注重自己的内心体验。例如：独立思考，看书，避免成为注意的中心，听的比说的多。2、在获取信息的主要方式上多表现为直觉(n)的特点：关注事物的整体和发展变化趋势：灵感、预测、暗示，重视推理。例如：重视想象力和独创力，喜欢学习新技能，但容易厌倦、喜欢使用比喻，跳跃性地展现事实。3、在决策方式方面多表现为思考(t)的特点：重视事物之间的逻辑关系，喜欢通过客观分析作决定评价。例如：理智、客观、公正、认为圆通比坦率更重要。4、在做事方式上多表现为判断(j)的特点：喜欢做计划和决定，愿意进行管理和控制，希望生活井然有序。例如：重视结果(重点在于完成任务)、按部就班、有条理、尊重时间期限、喜欢做决定。

对自己人格类型的描述为：考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观的批判一切，运用高度理性的思维做出判断，不以情感为依据。用批判的眼光审视一切，如果形势需要，会非常坚强和果断。不屈从于权威，并且很聪明，有判断力，

对自己要求严格，近乎完美，甚至也这样去要求别人，尤其讨厌那些不知所措、混乱和低效率的人。有很强的自制力，以自己的方式做事，不会被别人的冷遇和批评干扰，是所有性格中最独立的。是优秀的策略家和富有远见的规划者，高度重视知识，能够很快将获取的信息进行系统整合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在所感兴趣的领域里，会投入令人难以置信的精力、专心和动力。

对自我人格类型的盲点的判断为：在注重自己的同时，可能较少或忽略去理解他人，有时会想当然地把自己的观点强加给别人，或制定不切实际的高标准。在注重远见卓识的同时，可能会易忽略和错过与自己理论模式不符的那些细节和现象。在与别人交流时可考虑简化自身既理论又复杂的想法。过分独立的个性和工作习惯，可能会使自己总是“拒绝”别人的参与和帮助，这对于发现自己计划中的缺陷会有一定影响。有时又会比较固执和死板，并且事事要求完美。

关于动力类型的结论为：主宰型、坚守型。其含义分别是“主宰型”：自我实现的意愿高，希望在人群中出人头地并且发挥重要作用。既关注个人成就，也希望通过影响和带动他人达到组织目标。“坚守型”：做事谨慎，不轻易做出决断，但是对正在进行中的事情很有责任心，努力克服困难达成目标。

来自卡特尔16项人格因素评定的报告表明我合作性强，但有时候依赖随群附和，有为博得大家好感，而附和众议嫌疑。有时萌发出创造力思维和行为。

自我评价：以上测试结果基本符合自我认知。生活中他人评价多为“女强人”类型，工作精力旺盛、勤奋、认真、忘我，肯吃苦，有能力，求上进，责任心强，事业心很强，成就动机非常强烈，自我要求严格，执行力强，学习能力强，专业视野比较开阔，注重思考，思想先进，能够接受新事物，做事

有创新想法。一般人们对我的批评意见集中在人际交往的单纯性。

(二) 心理健康状况描述

来自于心理健康测查表(pfi)报告的基本量表说明我能够承认自己的某些缺点，有良好的自我印象，具有老练性；焦虑低分：自信心强，愉快、乐观，能合理应付工作、学习、生活中的困难。疑心低分：坦率、直率，具有较大的容忍性，有时显得过分被动服从。临床量表显示我敏感，有比较高的暗示性，有时会任性、情绪化，待人处事有固执性特点。

下一页更多精彩“心理咨询师自我评价”

心理自我探索报告范例篇五

对于大学生来说心理一词并不陌生，而且这个词语也经常出自他们之口。可是，试问有多少同学真正了解自身的心理状况呢？恐怕真正能做到这一点的并不多，要不然为什么经常会有大学生由于失恋、学习失败、甚至于心理空虚而走向极端呢？近来，一则北京的消息称：一清华学生无故将硫酸泼于四只狗熊身上，造成严重烧伤。大学生正处于一种“心理断乳期”，其强烈的心理独立感与其心理的不成熟发生了巨大冲突，特别在大学校园这个特殊的环境中，青年人心理活动频繁，容易出现心理不适，甚至于心理障碍等疾病。一则1999年的社会统计报告指出：我国心理障碍发病率在10%左右，其中有0.07的人迈向通过死亡解脱的大门，有0.15的人因此走上了偷盗、抢劫、杀人、等犯罪之路。这与我自1999年以来的心理疾病的人数的比例一直保持在10%左右是个十分吻合的。从这一点可以看出，处于心理过渡期的大学生更应该注意了解自己的心理状况，时时调节自我，保持一种健康的心理状态。

为此，笔者特专访了我校负责大学生心理研究的郭兰教授，

并针对大学生多发的心理不适方面进行了分析，希望大学生能为广大学生，特别是大一、大二的学生提供一些参考，使同学们能够更顺利地走过大学难忘的四年。郭教授认为：大学生心理不成熟主要表现在三个方面，第一，对大学生生活的认识，特别是如何正确对待学习和自身地位问题；第二，两性感情问题；第三人际交往问题。以下笔者将对其作如下分析

(1)关于对大学生生活的认识。其中主要表现在：不知道怎样正确处理学习与其他活动的关系。这主要发生在大一新生当中，他们刚刚从那种极其紧张和单调的生活中脱离出来，面对大学丰富多彩的生活，一时显的手足无措，不知道如何是好，于是便分化为三种态度的人。

第一种是仍然沿袭高中那种学习生活方式，专心致志学习，很少参加活动、与人交往，其与大学生生活显的格格不入，结果是自己越来越封闭，心理越来越感到压抑，如果任其发展，也会走向心理障碍。第二种是完全摆脱了高中生活的印记，全身心的投入到各种多采的活动之中，结果虽然短期内表现的很开发、开朗，但是由于疏忽学习，结果心理在一段时间后便显得空虚，就像离开水的鱼儿一样难受，有的甚至由于学习成绩不如意而走向生命的误区。第三种是干脆不知道该干些什么，只觉得什么都想干，什么都又不想干。心里面闷的发慌，久而久之，越来越懒散，得过且过，结果浪费了大好时光。针对以上三点，郭教授指出。一方面要学生在课堂上调节自己。不如大一新生都开设了“思想道德修养”课，这是应国家要求，加强大学生的心理健康教育而产生的。希望同学们充分利用自己的课堂时间多学些调整自己的知识，在平时的生活与学习中适时的调整自己的心理状态。其中，特别是对于第三类同学，要学习适度的加快自己的生活节奏，这能帮助其在适度的紧张中淡化空虚浮躁的念头。同时，也有利于身体的健康。另一方面，郭教授还提醒大家，以上三种心理不适是新生处于新环境的一种正常反应，不必过分担心，只要能尽量克制自己，一般在一个学期后就会漫漫走上正轨。

(2)关于两性情感问题。这是近年来大学生心理最容易走向误区的一个方面。进入大学的青年由于生理和心理的日趋成熟。特别是性心理的成熟，大学生对两性情感十分敏感，一时间，在大学校园内恋爱之风甚是普遍。但是郭教授认为，大学生在意识、物质、社会角色等方面还不具备充分的恋爱条件。所以奉劝广大同学尽量不要过早的涉足这个区域，尽量用道德、理智来克制自己，同时，要正确处理对待爱情的走向，用一种博大的胸怀去看待它，不要为一时的失败而走向极端。

(3)在人际交往方面。葛教授说当今大学生交友主要出现的问题有以下三个方面：

第一大学生都渴望多结交朋友。但是他（她）一方面都多半将朋友理想化了，所以就会产生希望越大，失望也越大的局面。另一方面，他（她）们在交往过程中，站在别人的角度少，而站在自己的角度多，他们总希望自己的朋友能在任何事情上都于自己保持一致，结果，发现现实并非如此，于是越来越失望。

第二交朋友也是一个较为浪漫的过程，但是许多同学都操之过急，环境变了，离开了从前的同学，就有了孤独寂寞的感觉，于是就希望迅速的寻找新的朋友，这种想法是不现实的，因为，交朋友需要给彼此都多一段时间，正所谓“心急吃不了热豆腐”，想“一蹴而就”是不正确的。

第三不少同学在人际交往中失败不是由于对朋友的要求过高，而是不能正确的认识自己，也就是过低的评价自身。这主要是由于自己在学习、恋爱、上有过失败的经历或者因为自身长相、身材稍差等原因而引起的一种自卑心理。这类同学一般都采取自我封闭，很少与他人交往、交流，有的甚至觉得自己不配与他人交往，于是久而久之，在人际交往上越来越偏。长期封闭造成心理的抑郁，从而影响对事情的正确认识，影响学习、生活。严重的甚至出现深度的心理障碍，对以后的人生会形成极大的不利。就此，郭教授希望同学们在人际

交往中多一些宽容，少一些狭隘，同时要正确的发现自己的个性与优点，不要由于自身某一点不足而整日抑郁，要相信“天生我才必有用”，这样才能在人际交往中找到自己的位置，才能精神舒畅，而不影响正常的生活、学习、工作。

在采访之余郭兰教授提醒大家，心理咨询并非一件难为情的事，它是很正常的，能帮助大家及时解决一些心理上的问题，帮助大家了解自己，引导同学们正确的对待大学生活。