# 最新应挫心理自我评价 心理自我评价600字(7篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-07-22

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。应挫心理自我评价 心理自我评价600字篇一有法律意识，公德意识，本...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

**应挫心理自我评价 心理自我评价600字篇一**

有法律意识，公德意识，本人诚实守信，环境意识，自信、自尊、自强、自律、勤奋、有爱心、乐于帮助他人。遵纪守法、诚实守信、维护公德、关心集体。遵守公共秩序、爱护公物、维护公共设施和公共卫生的情况。乐于参加集体活动，能够为实现集体目标付出努力。品德优良善于与他人合作共同完成任务。能评价和约束自己的行为，善于与他人交流和分享，尊重并理解他人。

品德优秀，有良好的行为习惯学习目的明确，有理想，善于发现提出问题，努力尝试多种方式解决问题，学习态度端正，能主动学习，有强烈的求知欲和好奇心能有目的的收集与整理使用信息，有独立学习与研究问题的能力，独立思考，合作探究，虚心请教。

学习态度端正，认真完成作业，学习目的明确学习目标明确，有理想，与同学能够完美的合作，共同完成学习任务，学习态度端正，学习方法恰当，会从失败中找经验正确认识同伴的优缺点，了解同伴的客观评价，能合理调控自己的情绪约束自己的行为。有科学的保健意识方法，能够尊重同伴观点，理解同伴处境，多交一些知心朋友，融合关系。与同学老师关系融洽能正确认识自己的优点与不足，自尊，自信，自己做自己能够完成的事，挑战自我，对错误要虚心请教。

有团队精神，善于与人交流仪表大方，举止文明，去感受生活中的美具有一定审美能力具有一定的审美能力，能表现美能感受到生活中的美有一定的审美能力聪明伶俐用在我身上一点也不夸张，清纯活泼是我可爱的内在因素。我热爱学习，尊敬师长，劳动积极，对一切新事物充满了好奇，强烈的求知欲为我打开了广阔的知识世界，在浩瀚的知识海洋里，我相信我会用理想为舵辛勤做桨，划向成功的彼岸有适合自己的科学的锻炼方法，有科学的保健意识，身体状况，卫生习惯良好，能够承受一定的压力。

每天坚持锻炼，正确面对挫折坎坷。热爱运动，身体健康有科学的锻炼方法和一定的运动技能。热爱运动，身体健康，心态积极向上。但是，通过三年的学习，我也发现了自己的不足，也就是吃苦精神不够，具体就体现在学习上“钻劲”不够、“挤劲”不够。

“逝者如斯，不舍昼夜”弹指间时间已匆匆而过。岁月的脚步匆匆走过，眨眼我们就即将迎来高中的第二学期。回想自己在这学期在学习、生活和班级工作中有很多值得总结的地方，现在在这里我对自己在这学期中的各方面做一个总结，向大家做一个汇报，我觉得一个人只有不断的发现自我，扬长避短才能有所进步。

一、在学习方面，比起上学期有了很大的\'进步，各次测验的成绩也明显比以前有所提高。这个学期由于是刚来到崭新的班级，对这里的情况很不熟悉，经过这个学期的适应，我想下个学期基本上都可以习惯了这个学习时间制度，保证每堂课都认真听好听足。还有在阅读课外书的数量上有了大大的增多，不但坚持每个星期看至少两篇英语短文以方面，还坚持每次看完之后就写下阅读笔记，将重要的知识点记下来，使自己以后有时间就经常打开来看看。在做作业方面，我每次都是自己的作业就自己做，不抄袭不作弊，至于写作文的作业就借助课外资料，希望以此可以提高自己的写作能力。

在课余时间，我还充分利用学校的自习时间，抓紧时间阅读书本知识，以求提高自己的知识，拓宽自己思考问题的角度，从而多方面的考虑问题，避免片面看问题，养成不好的思考习惯。在学习方面，我认为还有一样东西是非常重要的，那就是学习态度！我以前对学习的态度不是很端正，常常都是“得过扯过”，不过现在好多了，我开始养成一种谦虚、勤问的学习态度。因为我知道学习上的东西来不了弄虚作假，是不懂就不懂，绝不能不懂装懂！要想在学问上有所成就，古今中外所有的成功例子都证明了只要保持这两种学习态度才行。所以，我一有问题就问同学和老师，直到弄懂为止。即使是朋友我也是这样，因为孔夫子说过“三人行，必有我师”，我想道理就在这里。

二、在生活方面，我基本上都可以和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自己的事情自己做，形成独立自理自立的良好品德。纵上所述，虽然我在这个学期有了一定的进步，可是我仍然存在不少缺点，还有很多需要改进的问题。例如，我在这个学期请假比较多，有些时候交作业不是很按时，利用星期六和星期日的时间不是很合理。人们常说，高中的生活是异常轻松和自由的，我也觉得的确是这样。但时间总是宝贵的，我不想成为虚度光阴的人，不想自己在老的时候后悔自己这样浪费时间。为了改正我以上不珍惜时间的缺点，我决定给自己制定以下一些措施，以便更好的督促自己。

具体包括这几点：

（1）不是特别重要的事情允许自己请假，而且一个学期的请假节数不超过5节；

（2）星期六和星期日尽量多到图书馆去看书，还要多到一些城市去看看，增长自己的见闻；

（3）在老师布置作业五天内必须完成，当然作文除外了；

（4）每天晚上不能超过十二点睡觉，要保证充足的精力上第二天的课，防止出现上课时打磕睡的情况；

这学期已结束了，在学习中有苦也有乐，在中专生活里有许多快乐的时光，在这里我学到了许多的知识，也了解了许多的东西，所以在以后的日子了我要更努力的去学习每一样东西，这样我的人生才是丰富多采的，在人生的乐章中写好每一页，做个优秀的团员，优秀的学生。

**应挫心理自我评价 心理自我评价600字篇二**

在日常生活中，人际交往始终是人们生活必不可少的一部分。人际交往是思想、情感、态度、信息和学习的交往。交流思想，一个头脑就有了多种思想。分享快乐，快乐就会加倍。分担忧愁，忧愁就会减半。每个人都是一个独特的生命个体，必然知道一些别的个体所不知不会的东西；而善于从每一个人身上学习自己所不知不会的东西，我们才能不断的进步。

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

我认为在大学学习中除了知识外，最关键、最基本的是人的能力，而人际交往能力恰恰是我们大学生应该必备的一项，拥有较强的人际交往能力是大学生走进社会最强有力的条件。大学生在人际交往的过程中，常常因为一些客观的因素以及主观认知、情绪、人格等心理因素的偏差而走入了心理误区，以至出现像自卑、孤独、嫉妒、报复和异性交往等交际障碍，怎么样才能消除这方面的障碍而成为使你成为一个社交高手呢？我们在生活﹑学习﹑工作中，要正视和解决不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。

大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

经过了人际交往心理学的学习，从中收获了很多，作为大学生的我深刻的意识到良好的人际交往的重要性，通过学习我掌握了一些基本的人际交往的技巧，这令我很高兴，我将对我所学知识做一个总结。人际关系属于心理学范畴，是个人与他人在交往中形成的心理情感上的关系两者相互影响作用。社会关系制约人际关系，人际关系作用（正反向）于社会关系。

人际交往是个体个体生存的必要手段，个体发展的重要途径，个体事业成功的重要保证，个体自我认知的有效方式，良性发展的必要保证，社会秩序的稳定剂。

在人际交往过程中也会有很多种心理状态：

自卑心理：自卑是人际交往的大敌。自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，性格内向，总觉得别人瞧不起自己。这类人主要是由以下几种原因引起：过多的自我否定、消极的自我暗示、挫折的影响和心理或生理等方面的不足。像有的学生身材矮小、相貌丑陋、出身低微、学习差等等。这种同学在学校中为数不少，这就加大了学生管理的难度和学校教育的管理力度。怎么样才能让学生改正这种心理呢？首先，要教育学生采用积极的态度来面对，让他们正确的认识自己，提高自我评价，自卑心理的形成主要来源于社交中不能正确认识自己和对待自己。其次，要引导学生采用“阿q”精神胜利法，人无完人、金无足赤，学会积极与人交往，增强自信，任何一个交际高手都不是天生的。

孤独心理：孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。孤独者往往表现出萎靡不振，并产生不合群的悲哀，从而影响正常的学习、交际和生活。这类学生主要由以下几种原因引起：性格、过于自负和自尊、挫折。有句话说的好：水至清则无鱼，人至察则无友。自尊、自负、自傲都会引起孤独的产生；还有一种人比较容易孤独，那就是“喜欢做语言上的巨人、行动上矮子的人！”怎么样才能够改变这种心理呢？首先要把自己融与集体中，马克思说过：只有在集体中，个人才能获得全面发展的机会！一个拒绝把自己融入集体的人，孤独肯定格外垂青他！其次要克服自负、自尊和自傲的心态，积极参加交往。当一个人真正的感到与他人心理相融、为他人所理解和接受时，就容易摆脱这种孤独误区了！

嫉妒心理：嫉妒是在人际交往中，因与他人比较发现自己在才能、学习、名誉等方面不如对方而产生的一种不悦、自惭、怨恨甚至带有破坏性的行为。特点是：对他人的长处、成绩心怀不满，抱以嫉妒；看到别人冒尖、出头不甘心，总希望别人落后于自己，嫉妒还有一个特点：就是没有竞争的勇气，往往采取挖苦、讥讽、打击甚至采取不合法的行动给他人造成危害。这种情况严重阻碍了大学生的心理健康和交际能力，给大学生成人和成才带来了莫大的困难，因为嫉妒会吞噬人的理智和灵魂，影响正常思维，造成人格扭曲！有嫉妒心的人应多从提高自身修养方面上下功夫，多转移注意力，积极升华自己的劣势为优势，采取正当、合法和理智的手段来消除这一心理。

报复心理：所谓报复，是在人际交往中，以攻击方法发泄那些曾给自己带来挫折的人的一种不满的、怨恨的方式。它极富有攻击性和情绪性。报复心理和报复行为常发生在心胸狭窄、个性品质不良者遭到挫折的时候。据社会心理学家研究表明：报复心理的产生不仅同个性特点有关，而且与挫折的归因和环境有关，报复常常以隐蔽的形式进行。想改变这种心理，需要提高报复者自身的自制力，要反思报复结果的危害性，学会宽容。俗话说：“宰相肚里能撑船”嘛！

异性交往困惑：异性交往本来是很正常的社交活动。同时也是一个一直令大学生棘手的社交障碍。有一些学生在不良心理因素的作用下，与异性交往时总感到要比与同性交往困难的多，以至于不敢、不愿、甚至不能和异性交往。这些大学生主要因为不能正确区别和处理友谊与爱情的关系，部分大学生划不清友情与爱情的界限，从而把友情幻成爱情。大学生的年龄本来就是一个情愫迸发的年龄，对异性的渴望本是正常的事。但由于一些大学生受传统观念的影响，特别是封建社会“男女授受不亲”的文化传统，认为男女之间除了爱情就没有其它什么了，使得他们还没有树立起正确“异性朋友观”。这必然会对大学生异性间交往带来一定的消极影响。再一个是舆论的影响，有的学校、老师、家长对男女同学之间交往横加干涉，这势必加重了异性之间交往的困难。要摆脱异性交往的困惑，首先要摆脱传统观念的束缚，要开展丰富多彩的集体活动，因为集体活动有利于男女同学建立自然、和谐和纯真的人际关系，其次要讲究分寸，以免引起不必要的误会！

大千世界，红尘滚滚，于芸芸众生、茫茫人海中，彼此相互认识，相互了解，相互走近，实在是缘份。在人来人往，聚散分离的人生旅途中，在各自不同的生命轨迹上，在不同经历的心海中，能够彼此相遇、相聚、相逢，可以说是一种幸运。我们应该珍惜这份缘份，更应该学好人际交往心理学，为自己在未来美好的人生道路上增加动力，也为这个和谐的世界送上一份厚礼。

人际交往心理学教给我从来没有的知识，让我如醍醐灌顶般感受到增强自己的交往能力迫在眉睫。处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

**应挫心理自我评价 心理自我评价600字篇三**

教师的我们要拥有一种“化繁为简，见素抱朴的心态。当我们遇到困难、挫折的时候，可以从以下三点着手：

继续努力，这是最常见的一种应对方式，也是一般人遭受挫折后的首选反应。’

调整目标。这是一种理性的反应方式。在现实生活中我们之所以做事半途而废，往往不是因为难度较大。而是觉得成功离我们太远，确切地说我们不是因为失败而放弃，而是因为倦怠而失败。

替代行为，这是寻求新的目标来替代原来的目标，借以补偿原目标未能实现所造成的心理压力。

美国康奈大学的威克教授做了这样一个实验：

他把一个瓶子平放，瓶底冲着光源，然后抓了几只蜜蜂放了进去，蜜蜂一个劲地朝着光源的方向飞，不断地碰壁，最后累得奄奄一息停在瓶底一侧。他又抓了几只苍蝇放了进去，但没过几分钟苍蝇都飞出来了，因为苍蝇不仅向着光源的方向飞，而且它们各种方向都去尝试，虽然免不了多次碰壁，但最终还是杀开一条血路飞出来了。在日常工作、生活、学习中，人不能一条道跑到黑，因为三百六十行，行行出状元。

在这个世界上，不知道该怎么办的时候，选择顺其自然也许是最佳的.选择。同样地，人在生活中无所适从的时候，选择顺其本性也许不失为聪明之举。再者，就是莫让小事成负担。在日常生活中，有些小事，若不在意也就无事，如果过于留意，它们反而会成为问题，成为我们生活的负担，凡事应顺其自然，不必过于苛求。

2．面对压力或挫折，采取合理宣泄的方式进行自我保健卡耐基说过：

“生活就像一面镜子，你对它哭，它就对你哭，你对它笑，它就对你笑。”同时，心理学研究也表明，如果自己的情绪长期得不到合理宣泄的话，日积月累形成了潜在

的能量即“情感势能”，这种能量一但超越个体所能承受的限度，就会出现‘零存整取”的后果。而教师面对繁重的工作、复杂多变的教育对象、迅速变化的世界，难免会产生各种各样的消极情绪，如不及时疏导，不仅影响自身，而且还会投射到学生身上。但教师角色要求我们不能将烦躁、冲动的情绪带入课堂，以免传递给学生，影响师生之间的正常交往。假如走出课堂，为什么不可以暂时去掉“教师”这个标签，随意挥洒一下自己的喜怒哀乐呢?!情绪的宣泄可以从“身”和“心”两个方面着手。“心”的方面如在适当的环境下找人倾诉。将心中的烦恼和委屈向亲朋好友诉说后，会使人感到心里轻松多了。或者在适当的环境下放声大哭或大笑、大喊，或者给自己写日记或写信。“身”的方面如剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街买点自己喜欢的东西等等。还可以出门旅游，在大自然中使自己的情操得到陶冶。你会发现：

生活中并不是缺少美，对于我们的眼睛，只是缺少发现。 3．自我放松

可以聊天，没有固定话题的聊天可以营造一种轻松的气氛，从而使紧张的心情得到放松。也可以上网聊天，有则手机短信说得好：

出东海，落西山，愁也一天，喜也一天，遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦，常与知己聊天，古也谈谈，今也谈谈，不是神仙似神仙，但愿你快乐每一天。这就是聊天的功效。还可以看电影或听音乐，进行体育锻炼等等，如散步、慢跑、游泳和骑车等，呼吸新鲜空

气，会让人信心倍增，精力充沛，从而消除紧张焦虑的心情，与其将不满的情绪深埋心底，不如用有效的途径使自己忘记烦恼。你甚至可以闭上眼睛，想像一下在明月清风中散步，花香袭来，微风拂面的感觉，想像着你正驾着一叶轻舟，轻轻地飘荡在明净的湖水中，此时此刻，你会顿觉安详、宁静与平和。采取适合自己的方式来进行自我放松、自我减压。

4．要学会放弃，要知道放弃有时候也是一种美古人说道：

“君子有所为有所不为”。人生的历程就是不断选择的过程，选择就要有所取舍，选择与放弃是同时并存的。人生有太多让我们心动的东西，让我们想去追逐。但实际上我们不能全部拥有它，假如我们偏偏不愿正视这个现实，就必然会引起许多不必要的烦恼。像先进、模范、评职、提干等等，有时不一定会全满足我们的心意，为什么我们有时候就是提不起放不下呢?原因就是我们还没有学会放弃，还没有体会到放弃也是一种美。有这样一则小笑话，不妨来看一看，是否可以给我们一些启示。有一只狐狸，看围墙里有一株葡萄，枝上结满了诱人的葡萄，狐狸馋涎欲滴，它四处寻找进口，终于发现一个小洞，可是洞太小了，它的身体无法进入，于是它在围墙外绝食六天饿瘦了自己，终于穿过小洞，幸福地吃上了葡萄。可是后来它发现吃得饱饱的身体，让它无法钻到围墙外，于是，又绝食六天，再次饿瘦了身体，结果回到围墙外的狐狸仍旧是原来的那只狐狸。其实，在生活当中。该有多少人为了“得”而无谓地失去呢?得与失是互为辩证的：

得多少，相应也就失去多少。说到底，吃到了与没吃到的都是那只狐狸。人也如此，享受到与没享受到都是你自己。现实点讲，无论

干什么都要适可而止，把握有度，干力所能及的事，不要过于强求自己，力不能及也要为之，于人无益又不利己。伺必给自己增添不必要的烦恼和压力呢?

有人比喻说：健康是

1，聪明、财富、地位、权势、娇妻等等都是0，当l存在时，0越多则数字越大，而当l不存在时，0再多也是0而已。这说明了，有了健康，你才能拥有其余的一切所有，你若失去了健康，一切都是空谈。美国哈佛医学院的班森教授曾研究指出：

人体上的疾病，有百分之六十至九十都是起自于心理上的焦虑与紧张不安，一个人如果经常不开心，经常感到烦恼、忧郁、猜疑、嫉妒，就很容易诱发心血管与消化系统、神经系统的疾病，因此，应该学会放弃。让我们以平和的心态面对工件、生活和学习，抛却所有的烦恼与困扰，

正确地面对所发生的和没有发生的一切不如意的事，精神百倍地在人生的炼狱中锤打自己。没有登不上的山峰，也没有趟不过去的河!“良田千亩，日仅三餐；华厦万栋，夜宿一席。”对待人、事、物时如果能做到“晴天即爱晴，雨天也爱雨”，你的心情还会不快乐吗?

**应挫心理自我评价 心理自我评价600字篇四**

良好的心理素质是人适应社会、生存和发展自我的资本，而大学生又是社会中一个具有相对优势的群体，所以他们不仅应具备较高的科技文化素质，而且还应该具备良好的心理素质来适应不断变化的社会环境。

良好的心理素质是思想道德素质的基础，是科学文化素质的重要保障，直接影响大学生学业和未来发展方向。

任何一种道德品质都包含道德认识、道德情感、道德意志和道德行为4种基本心理因素。这4种要素相互渗透，共同构成了道德品质结构。因此，道德品质的形成和发展是这些基本心理因素共同发挥作用的结果。客观的自我认识、和谐的人际关系、与周围社会协调一致等健康的心理状态，是加强道德品质培养和提高道德水平的重要有利条件。

心理因素对学习动力系统有重要影响。引发学习动机的基本要素是需求和诱因，而学习需求的主要心理因素是求知欲和进取心。求知欲和进取心强的人，学习积极性高，潜能容易发挥，情绪对学习与运用科学文化知识有明显影响，意志对学习与运用知识有重要影响，智力水平差不多，谁的意志坚强，谁就能成为优秀者，性格与学习运用科学文化知识密切相关，良好的性格能促进学生知识的学习与运用并获得优异成绩。

心理学和医学研究表明，不仅精神疾病的主要诱因是心理因素，而且很多生理疾病都与心理因素有关。心理因素对生理疾病的治疗同样有重要影响，心理素质还对身体潜质的发挥有着巨大影响。纵观全国，大学生心理素质普遍存在着问题。

第一，认知性问题。当前我国大学生的认知性问题主要表现为自我意识混乱，有些大学生对自己容貌、身材、体能、气质等吹毛求疵，有些大学生对自我抱有消极的观念，只追求个人本能和物欲的满足，只遵循所谓的“快乐原则”，而完全抛弃社会性的“现实原则”，更不用说道德性的“至善原则”。

第二，强迫症与抑郁症。强迫症和抑郁症等都与人的认知能力有密切关系，强迫症主要以反复、顽固的强迫观念或强迫行为为主要症状，当事人内能感觉到这些观念和行为的荒谬和可笑，但仍然无法控制。

第三，情感性问题。在大学生群体中表现为缺乏激情，当事人对亲人、朋友和同学的喜怒哀乐反应冷漠，缺乏同情，情绪敏感且容易失控，当事人因很小的刺激也会暴跳如雷，唉声叹气，精神萎靡，常常产生内疚感、自劣感甚至罪恶感。

第四，人际性问题。心理距离拉大，具体表现为：同学之间和师生之间的交往带有越来越强的功利动机；大学生的人际交往开始变得形式化和抽象化；大学生的亲情需要和理解需要不能得到较好的满足。

有些大学生待人处事往往以自我为中心，缺乏对他人和社会的理解，更不知道如何关心他人，如何与人友好相处，人际观念错误，使有些大学生对人际交往抱有消极的态度，在大学生群体中还普遍存在嫉妒、猜疑、羞怯和自私等影响人际能力发展的心理因素。

心理素质总体水平不高的原因是多方面的，但究其主要原因有以下几个方面：

第一，家庭因素。家庭教育方式直接关系到子女能否健康成长，溺爱型家庭往往使孩子形成了随心所欲，任意而为的个性，自我意识和情绪控制的能力偏低，同时，缺乏谦、宽容的品格，人际交往中常常以自我为中心，专制型家庭往往过于沉默或严厉，孩子不敢大声说话，孩子长大后，适应能力差，对人屈从，自信心不足，过分抑郁，放任型家庭往往无暇顾及孩子成长，把教育的任务完全委托给学校，甚至认为“树大自然直”，无需多操心，易使孩子形成我行我素、自以为是的心理。

第二，学校因素。当前，衡量一个中学或老师教育水平的标准往往依据升学率，在此目标和标准主导下，教育方法只能是注重知识灌输，忽视心理培养，学而优则金榜题名，恰恰是这些能够进入高校的大学生，其心理素质水平相对更低，他们往往不善于认识和控制自己的情绪，不能很好地面对和承受各种挫折和压力以及处理各方面的人际关系，经常怨恨他人或自我封闭。

第三，社会因素。市场经济发展中，人们的价值观、道德观以及生活方式发生了很大变化，经济效益的追求一方面促进了经济的发展，另一方面也助长了金钱至上、享乐主义、损人利己的个人主义，淡化了人们的义务意识、社会责任感及全局观念，这些现象必然会摧残腐蚀学生的心灵，使他们道德出现滑坡，另外学校一些不良文化风气的影响，如厌学风、经商风、奢侈浪费风、吃喝玩乐风以及封建腐朽思想等，使心理素质差的学生产生厌恶学习、厌恶学校、厌恶家庭、厌恶社会等不良心理，进而出现一系列其他心理问题。

第四，个体因素。大学生处于青春期的中后期，生理上发育已经成熟，心理上却不够成熟，心理状态仍带有一定的幼稚性、依赖性和冲动性，两者之间的落差很容易导致心理失衡，我们通过对部分存在一定心理障碍的学生进行分析发现，其性格的缺陷表现为：内向、心胸狭窄、抑郁性、神经质、多愁善感又难于表露、自卑感强、适应现实环境较困难、活动范围狭小，因此说，个体的心理素质，特别是一些特殊的人格特征，是导致心理问题的内在因素之一。

所以，要根据实际情况制定合理的大学生心理素质发展的策略，发展认知能力的策略，首先，大学生通过反思的思维训练，构建健全的自我意识，包括合理的自我评价、自我认同、自我尊重、自我激励等，客观和理性地对待自己和社会，就可以有效地防止自我构念系统出现自我意识混乱，其次，在对自我不断反思的基础上，大学生应始终保持自信心，认知疗法理论认为自信心是发展自己认知能力的重要力量，它是对自己各种素质和能力的肯定性评价，这种肯定性的自我评价在很大程度上决定着大学生抵御认知性障碍的能力，在抛弃来自传统文化的陈腐消极的社会观念基础上，与时俱进，不断提高自己承受各种社会性压力的能力，在面对来自考试失败、情感失意、就业挫折等压力时，大学生不仅要认识到人类在生存与发展过程中、失意、挫折和失败等带来的心理压力总是不可避免的、而且更要认识到压力也是促进自己成长和成才的必要动力。

发展情感能力的策略。人的心理除了理性因素外还存在大量的非理性因素，这种非理性因素主要表现为情感。因此，发展情感能力也是提高心理素质的必不可少的策略，我们认为大学生的情感能力发展策略包括情感的间接转化和情感的直接释放两个方面。所谓间接转化策略指对来自生理缺失性需要的冲动导致的苦闷和烦恼进行情感转换或调节。它主要通过健全大学生的心理防御机制来实现自我保护，具体包括压抑、替代、否定、投射、认同等方式，现代心理健康理论认为、心理防御机制具有转化不良情绪和冲动、并使个体的情感与外界情境相和谐的功能。所谓直接释放策略主要指对来自成长性需要未能及时满足而导致的失意或沮丧进行情感管理或控制。它主要借助理性思维来排谴当事人心理上产生的不良情绪，从而达到减轻心理压力的目的。

发展人际能力的策略。首先，大学生应树立合理的人际观念。人际能力的发展必须考虑到民族和文化的差异，与西方自由主义和个人主义文化不同，中国是集体和社会取向的文化。在这种文化中，个人只有将自己融于社会关系之中才能获得认同，也就是说，个体的言行举止在考虑自己的需要和情感满足的同时，也要尽可能地考虑和满足他人的需要和期望，因此，发展良好的人际能力，将个人的需要和利益与同学、班级和集体的需要和利益联系起来，对于大学生的成长和发展是非常必要的。其次，大学生应掌握发展人际关系的一些基本原则，这些基本原则包括’平等、互惠、宽容。再次，大学生要不断发展自己人际交往的技能，如牢记对方的名字，待人接物时，面带微笑、善解人意、真诚地赞美他人等。此外，大学生还需要不断提高自己的道德修养，增加自己的人格魅力，调查发现，热情、心胸宽广、善良、善解人意、有正义感、品德高尚、诚实、诚恳等人格特征为大学生所喜欢。相反，自以为是、虚伪、心胸狭窄、自私、小气、虚荣、轻浮、懒散、无责任感、粗鲁等人格特征令人讨厌。

总之，大学生心理素质的发展，并不像生理发展那样是一个自动化的过程。相反，而是一个需要不断学习、主动建构的过程。对我国大学生而言，不仅要不断提高自己的学术素质，而且必须从认知能力、情感能力和人际能力三个方面发展自己的心理素质，才能有效地抵御来自内部和外部的各种有害心理健康的不良刺激。在这个纷繁复杂的信息社会中获得发展和成功。

**应挫心理自我评价 心理自我评价600字篇五**

开学之初，班级选举心理委员，想着自己平时乐观，开朗，善于与人交流，以为能胜任心理委员的职务，就参加了竞选，最后被选为了班级的心理委员。之后，我才知道当一名合格的心理委员其实并没我想的那么简单，其实还有许多需要学习的地方，才知道心理委员的责任之重大。

后来，学校进行心理委员培训，我都积极参加。期间，进一步明确了心理委员的工作职责，心理委员的责任与义务。也开始了解著名的心理学家，学习他们的心理学理论，去运用一些心理学方面的方法与技巧。有时也与老师积极交流，吸取老师的工作经验，让老师讲述一些心理方面的文化知识。培训后， 我也不断地主动去学习心理学知识，增长自己的心理学专业技能，我认为，只有这样，心理联络员的个人素养才能不断提高，才能更好地为本班同学提供优质的心理服务。所以，我感觉心理委员必须要注重个人心理知识的积累，个人自身心理素质的提高。因此，经过这一年适应、锻炼与培训，我对心理委员这一职务的有了更加深刻的认识。而且，在同学们的积极配合和支持下，我也收获了很多，无论在交流、沟通、组织、协作等能力方面，还是人际关系、同学情谊方面等方面我都学到了很多，成长了很多。现在，我已经积累了很多的心理知识，个人心理素质也有了极大地提高。但我知道这些还是不够的，还要继续去积累，去学习。

我努力将所学到的知识运用到工作中，使班级同学更加了解心理健康和心理卫生知识，更加重视心理的健康发展。同时会按学校要求在特定时期发放心理调查问卷，并认真做好统计和记录工作，协助学校深入了解我们的心理状况。

在班级工作中，我会协助班委定期组织同学们进行一些集体小游戏或者小型交流会，比如在繁忙的工作、学习之余找空闲时间组织大家玩我们都很热爱的“三国杀”，节假日期间组织大家集体出游，或利用午餐、晚餐等时间招呼同学们小聚，畅所欲言，交流感情。

原来，班级中有个比较沉默寡言的同学，我发现后，就经常去他们寝室转转，随便找机会跟他交流。放假时，我都积极主动的去找他出去玩，并用我的热情与开朗感化他。现在他以把我当他的好朋友了，而且他人也把原来活跃多了。

由于我的努力，极大地增加了同学们之间的相互了解，也极大地增进了彼此之间的感情，使得班级气氛融洽、和谐，十分像一个大家庭。所以，班长对我的工作也特别认同，说我的工作极大地提高了班级的团结度和凝聚力，为班级的和谐做出了极大地贡献，对班级开展各种事务打下了良好的基础，还希望我继续深入开展我的工作。

同学感觉我都是真诚地与他们沟通交流，所以他们也信任和支持我，工作中也经常设身处地为他人着想。他们认为我有着牺牲精神，秉持为同学们服务的理念，做好每一个细节。事先制定详细周密的计划，考虑到工作中各种阻碍因素，尽力避免，并预备补救方案，做好完善的准备再展开活动。工作中灵活应对，会与人合作，会协助他人，也会寻求帮助。

大家也都感觉我在工作过程中表现出热情,积极,乐观的态度,抗

挫折能力较强。乐于助人,乐于奉献,服务同学,人际关系良好。能够主动学习大学生心理健康相关知识,对自己有充分的认识,能及时发现,分析并解决自己的心理问题,不断提高自身心理素质和从事心理素质拓展训练的业务水平,善于创新,从实践中总结经验。同学们都希望我能在这个职务上发挥更大的作用。

**应挫心理自我评价 心理自我评价600字篇六**

◆个人荣誉：

20xx～20xx学年被评为“华南师范大学社团活动积极分子”；

20xx～20xx学年被评为“华南师范大学优秀社团干部”。

◆本人性格

开朗、自律、谦虚、自信

◆工作能力

具有较强的学习能力，能细心，耐心地完成每一项细致的工作。

具有一定的组织、协调能力，能凝聚团队力量，能与不同文化背景的同事相处融洽，具有较强的团队合作精神。

具有较强的沟通和语言表达能力，能轻松、恰当地与人打交道。

**应挫心理自我评价 心理自我评价600字篇七**

最近每天刷朋友圈时，都会看到c先生晒出他满头大汗的健身照。看到他越来越明显的马甲线，我也忍不住点了个赞。

但是他却偷偷告诉我，其实自己是因为心情低落不知道如何排解，才借助运动来消磨时光。

原来，他因为前段时间遭遇了感情和事业的变故而一直郁郁寡欢，却又不知道谁能帮自己走出来，也不敢让朋友们看到自己糟糕的一面。

成年人的崩溃往往是默不作声的，看起来表面平静，玩笑打闹样样不少，实际上心里的黑洞越来越大。

大部分人都察觉不到自己有不健康的心理习惯。例如，遭遇了生活的挫折，首要的应该是好好自我安抚，而不是告诉自己要坚强，或者自我嘲讽。许多心理疾病同生理疾病一样，都有“潜伏期”，在日积月累中慢慢吞噬我们。

实际上我们承受心理上的伤害比想象中的多，例如失败，孤独，焦虑。但很多时候，我们选择忽视它们，以为这些不过是矫情和玻璃心，忍一忍就过去了。但不是所有疾病都能不药而愈，没有被正视和解决的问题，一直都在那里。

我们关注食品健康，告诉自己要少吃外卖；关注养生，加个班都生怕会猝死。哪怕是香烟的包装，上面还会标注“吸烟有害健康”。可是没有人提醒我们孤独、焦虑等心理问题的坏处，明明长期的孤独对人的杀伤力比抽烟还要糟。

如果我们都不知道自己受到了伤害，不关心自己心理是不是健康的话，又谈什么遇见更好的自己呢？

附上几个心理健康小贴士：

1、觉察情绪：时刻观照自己的情绪，觉察它、认识它进而与它共处，别让一时的忽视而落入恶性循环；

2、善待自己：用你所期待的方式去安慰自己，不自我责备、自我贬低，给自己多一些肯定；

3、寻找支持：建立自己的社会支持系统，在情绪不佳时能够找到人陪伴左右，无论ta是朋友、家人还是爱人，爱是治愈一切的良药。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找