# 个体自我认知论文范文(优选15篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-05-08

*个体自我认知论文范文 第一篇本人品行端正，谦虚谨慎，吃苦耐劳的素质较好，交际沟通能力较强，拥有创新思维，有团队精神。而且具有北方人的热情和豪爽。学习能力较强，求知欲强，爱好看书。有很强的自信心。性格开朗，爱笑，待人温和不会经常发脾气，具有一...*

**个体自我认知论文范文 第一篇**

本人品行端正，谦虚谨慎，吃苦耐劳的素质较好，交际沟通能力较强，拥有创新思维，有团队精神。而且具有北方人的热情和豪爽。学习能力较强，求知欲强，爱好看书。有很强的自信心。

性格开朗，爱笑，待人温和不会经常发脾气，具有一定的隐忍性，会和认识的人保持较好的关系。是那种别人敬我一尺我敬别人一丈的人，对我好的人我会加倍的对他好。

我兴趣广泛和不同的人聊天时不会有无话可说的情况发生。我爱交朋友，喜欢见到各种各样的陌生人，不是为了和他们交朋友，只是喜欢观察陌生人。

但是我缺乏较好的耐心，和自制能力。

三学生生涯规划

希望在自己不断努力奋斗下在大学三年的时间内完成“升本”或“接本”的目标。

在此期间我要有一个很好的生活方式。要一个快乐充实的生活方式。身体要锻炼，身体是革命是本钱；学习要努力，学习是来此的目的；各种有趣的活动要参加，只有痛痛快快的玩才能学的\'好。

为了达到我的目标，我要做到每节课认真听，要每节课都有收获。课下的时间要博览群书。可以是任何方面的书，例如：心理、武侠、历史、周易……

报的自考要认真准备。要话大量的时间在自考上课和看书上。在有可能的情况下可以去别的院校跟着学习“高数”因为听老师讲总比自学是来的快和轻松的。

还要时时关注时事，尤其是关注各国经济问题。这有助于以后我们选择什么样的企业，以及了解所选企业所处的行情。知道了解的东西越多总是越好的，使自己在企业中发挥的游刃有余。

当然在校三年，事事变化无常。我所定的目标要根据我的实际情况而不断调整计划，甚至改变目标。在一切进展顺利的情况下我可以加大任务量。发现目标无法实现的情况下我可以改变目标。如果目标提前实现了，我就要计划“读研”。总之无论怎样都要让自己有为之奋斗的目标。

我为自己定了认证准则，虽然有些空大。但在我身经社会之前它确实是我心中所想，我愿意为它而努力。而且希望在我经历世事之后人能将这个准则作为心中的力量：诚实做人，忠实做事时我的人生准则，自强不息，勇于进取是我的在追求。

我坚信每天进步一小步，成就辉煌一大步。人必须保持奋进的心态。

**个体自我认知论文范文 第二篇**

我严于律己，保持着良好学习作风，在校期间获得两次三等奖学金；勤奋学习，扩张专业知识外其它领域方面知识，教师证、会计证、银行从业资格证等考试成绩合格并取得相应证书。

曾参加过校、院系学生会，担任过班级文艺委员，在工作中认真负责，有较好的组织能力，工作踏实，责任心强，由于工作积极努力，成绩突出，得到老师和同学们的一致好评。我还积极参加学校组织的各种文艺竞赛，并获得荣誉与奖励。

我的特点是诚实守信，热心待人，养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好处事原则，能与同学们和睦相处。在以后的求职路上我会更加明确自己的职业目标，以全新的面貌面向社会、迎接未来，迈好人生新旅程的第一步。

**个体自我认知论文范文 第三篇**

伟大的哲学家苏格拉底说：人是对理性问题能给与理性回答的存在物1。我们就像是为思考整个世界而生的，艺术家思考的是关于艺术的生命，哲学家是思考整个人类最高领域的一切，领袖是思考民族或人类未来的，农民是思考人类最基本生存之路的。现在的我们很少能对一些问题理性的.看待，特别是以培养理性的人的大学里，青年大学生也渐渐迷失在理性的世界。

一、大学生自我认识的现状

大多数人很少能独立思考。在大部分意见上，他们所接受的都是现成的意见。他们无论生来就有还是受人哄骗而接受这套或那套的信仰，都同样感到满意，这些都可能是真实的。2哈耶克在《通往奴欲之路》中这样焦虑的描写人，这也是对当代大学生最简洁和真实的描写。大学生们被誉为朝阳一代，富有理想，满含激情，头脑聪颖，思维锐利。我们似乎可以用所有最美最富褒扬意义的词语来形容我们这群青春年少之人，但是在这后面是无数大学生的迷茫、无助和寂寞。

现在的大学生在心理上就像流浪的孩子，无依无靠，漂泊不定，对外面的世界既抵触又向往。我们希望正确认识社会，但又缺乏辩证思考的能力，或者说我们还不能达到辩证思考的境界。我们追求理想，但动机功利化。我们中某些人的理想带有浓厚的功利色彩，讲究实惠的思想相当普遍，但这也是这个社会所烙上的社会化印记。我们的智力发展达到高峰，思想活跃，善于独立思考，具有顽强的探索精神。但我们毕竟缺乏社会实践，思想易脱离实际，有时好走极端，表现出一定的片面性、表面性和盲目性。我们的自我设计愿望强烈，但自我评价片面。我们常常围绕自己到底能做一个什么样的人的问题而苦恼不已。这都源于我们往往不能正确评价自己，过高或过低估计自我，使理想的自我与现实的自我距离较大，从而影响自我对现实的态度和行为。我们的理想伴随着

现实生活中的矛盾和冲突，在需要的满足和价值判断时常常摇摆不定，涉世不深和青年人的心理矛盾又使我们的情绪往往表现得快而强烈，常因一点小事动辄振奋不已，豪情万丈，或意志消沉，悲观丧气。我们要求独立，需要独立但又存在依赖心理。在脱离了父母的管束和高考的压力，自我意识增强。然而，长期以来由于教育导向的弊端，却都普遍缺乏生活自理能力和心理准备。

另据不完全统计目前大学存在严重心理障碍并导致心理疾病的学生占总数的，大约25%-30%的学生存在一定心理困惑或轻度心理障碍。

由此可见大学生的心理问题普遍而日益严重。在这么多问题产生的原因中，最主要的一个就是我们对于自我认识的错位化和精神化。

二、自我认识与大学生心理问题的关系

一切问题简单化的来说就是我们并没有客观、公正的看待自己，实现客观自我认识。《马克思恩格思全集》中论述：自由的前提是自我认识。我们似乎在得到正确的自我认识之前便得到了相对的自由。所以我们在一个宽泛的空间里对自己天马行空的幻想，总喜欢把现实中不属于自己的东西强加给自己，或者以此为理想。我们仔细观察会发现大学生中相当部分的学生在阅读时有这方面很强的偏好，要么倾向阅读名人或成功人士的传记，发家史，要么就是青春言情作品。他们大多是在这里寻找自我归属，自我认识，然而不恰当的方式给与的是错位的自我认识，并由此带来错位的自我体验。

现在我们需要认清自己这个个体，认清自己与客观世界的关系。

1、不恰当的社会自我认识带来扭曲的压力。

社会自我的意识是以客观的社会标准、他人标准规范自己，对待自己。社会是客观的，但是它同时把所有的事物展现给我们，美好与丑恶交织，繁华与贫困共存。这种社会比教有同化比较和对比比较两种不同效果。对比比较中对上比较，如与他人的成功相比，是挫折和嫉妒的来源，对下比较，会使自我价值和社会地位提高。同化比较中他人的成功会使我们感到激励，失败则使我们感到沮丧或危险。

大学生在自我社会的认识中，并不能完全把握好同化比较和对比比较，也不能把握好其度量。我们可能会过分的扩大同化的度量，给自己带来崇高理想的压力，或者只看到这个社会的遭遇，沉溺在同情和消极之中。当然也可能在对比比较中扭曲自己的认识，极度失败或盲目自大都有可能。

所以我认为我们在进行社会自我认识时，要找准自己的社会标准，要充分考虑自己的实际情况，把同化比较与对比比较相结合，适度量化。同时，我们无法把握“适度”，

那么就把自己的目标细分成多个阶段，或许在实现若干个阶段性目标之后，我们会发现自己原来所确定的那个理想是崇高的，还是真实的。

大学之所以迷茫泛滥成灾，大部分成因就在于此。歪曲的社会体验给与我们假象，让我们活在虚幻中。像呆在镜子做的房间里，四面反射的是同样有张狂和空虚的人，而自己的生活，理想就像镶嵌在镜子里的花纹，看的清清楚楚，却怎么也摸不到。有时就像站在环形路口，四周都是可以走的路，但是却无法下脚。我们太在乎社会的目光，所以就站在了这样的路途，而自己正真该走的就只有一个方向，在适度的社会意识里，我们是站在只有前方和身后的路上，你知道该怎么走，或许会迷茫，但你知道，只要沿着路走下去就有彼岸。

2、正确的时间比较才能带给我们积极适度的心理体验

时间比较是比较一个人在不同的两个时期的自我品质。人们在进行时间序列上的自我比较时，易从两个途径上达到自我提高的目的：贬低过去的自我或高估现在的自我。在试验中年轻人报告的自我进步要多，而老年人在不同的个性品质纬度上回答分别有进步、下降、稳定。着或许说明年轻人在自我评价上更容易夸张。过得的贬低过去，拔高现在的自我，有可能使自我陷入盲目之中，会安于现状，满足目前所得。现在大学中一部分学生正处于这种状态，他们对未来的定义只要比过去好就可以，而且这种效果已经达到，所以大学无努力，整日无所事事。

所以我们需要对自己进行适当的时间比较，要看到进步，但不是过分夸大的。要用适度的进步来给自己信心和力量。人生不是一部时长2个小时的电影，你不能在短短2个小时里把自己的出生到死亡演完，你也不能选择看哪段而不看哪段，你不能选择剪切掉哪片，而呈现给观众你想给的。我们在不知道何时结局的人生里，需要接纳自己，认清自己。

不知道何时，我们会站在这样一个身无分文，空怀理想或者不光芒万丈于人海中或过得比别人不划算的地步，但是你还是要去生活，因为真实的自己会告诉我们：生活就对了。

无论身在何方，无论我们是谁，总有一件事对我们而言是一样的：我们没有停留，我们在旅途中。对比昨天，今天的我们离港口更近了。只要选对方向，即使失败，本身也是一种作为，总有一天会到达港口的。

倾听最真实的声音，来自我们的青春，告诉最真实的自己。认清自己并不那么容易，但是我们还是要坚持最真实的自己。

人啊，认识你自己!

**个体自我认知论文范文 第四篇**

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

(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

**个体自我认知论文范文 第五篇**

我的性格：

我待人友善，待事认真、负责、忠于职守，具有责任感。我重友谊，重视与朋友之间的感情。为人热情乐于助人。性格随和，乐于与人相处。社会适应能力强。对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察能力强。我喜欢喜欢聆听，也喜欢务实。具有坚定不移的精神，只要我认为应该做的事情，不管有多困难都会去做。我做事具有很强的原则性，也善于变通，尊重约定。喜欢呆在安静的地方学习工作和生活。我虽然有时候有很强的情绪反应，但通常不愿将个人情绪表现出来。

我的兴趣：

我爱好阅读文学书籍，热爱运动，喜欢打球。追求自然，喜欢劳逸结合的学习生活方式。我对新事物具有很强的好奇心，也钻研于自己不明白的事物，具有较强的学习能力。我喜欢务实，追求具体和明确的事情。喜欢依据实际情况理性考虑问题。关注事物的细节，喜欢从细节来判断事物。

我所拥有的技能：

在学习能力上，我基本掌握机械原理、机械制造工艺基础、机械制造基础、机械制图(包括cad的基础应用)、文学常识等等。运动协调能力强，对事件反应敏捷迅速，具有很强的正确控制力。能动手力强，对于细小事物能快速而有正确的操作性。在其他方面，语言表达能力较强，善于与人沟通，逻辑清晰，有不错的语言写作能力。社会适应能力强，可以快速适应社会环境。具有很强的集中力，思想缜密，讲究方法。很有头脑，很现实，对于细节具有很强的记忆和判断。具有很强的洞察力。对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察能力强。

我的价值观：

我没有什么宗教信仰，属于无神论者，坚持马克思主义哲学价值观。乐于助人，相信助人助己，具有较强的社会责任感。我对待学习和工作注重发展因素。喜欢符合兴趣爱好的工作，工作要具有一定的挑战性，能发挥自身的能力。多有学习的机会，未来的工作发展潜力大，晋升机会多。同时我也注重保健因素，能够找一份稳定的工作，工作相对独立，较为宽松的工作环境，工作环境一般、待遇要同行业中上水平即可。对于声望因素没有太多的追求，只要心安理得即可。

我的愿景：

在大学的期间，学好了专业的知识，广泛涉猎知识。毕业之后，可以找到一份工作，最好是自己喜爱的，可以在工作当中发挥自己的能力，并且不断的发展。喜欢较为宽松的工作环境，工作自主性大，能够进入新浪等媒体公司。做自己要做的事，能够开发设计出一个新产品或发展出一个属于自己的新观念。

**个体自我认知论文范文 第六篇**

自我认知是一个非常复杂而又模糊的概念，因为人很复杂，也时刻在变化。我尽我所能谈一些和自我认知相关的问题，并在最后和大家分享一个非常好的自我提升的方法。不过不论用什么方式提升自我认知，都没法速成，也需要很多投入。我将会介绍的方法可能会成为你人生中一项浩大的工程。

自我认知为什么难?

自我认知简单来说就是一个人对自己的了解程度。我们总觉得我们了解自己多过别人，因为自己是不会和自己说谎的。可是自我认知并不完全关乎诚实。

我们的自我认知会受限于我们的视角。比如此刻你应该注意不到自己的脚掌是什么感觉，可是当读完了这句话之后你肯定能清楚地感觉到脚掌的存在。人的意识像手电筒一样，照到哪里我们才注意到哪里。而人的内心又是很复杂的，像一个漆黑的房间，我们永远无法照亮每一个角落。

自我认知度高的人，并不会比其他人“照亮”得更多，但却更熟悉自己。就好象在自己的房间里，有时候就算伸手不见五指，你也能大致了解身边的物品。而身处一个陌生的房间里时你就做不到这点。

有的时候我们对自己的认识是混乱的，支离破碎的，就好象我们对刚认识的朋友一样，只能通过只言片语来判断。比如现在许多朋友喜欢读心理学，尤其是精神分析和心理动力学方面内容，因为这些学说帮我们在成长经历和当前状态之间建立连接，让我们知道现在的想法和行为，可能跟以前的某些事情有关。

一个人的一生必然是有很多内在的逻辑和规律的，了解这些规律能解开我们的很多困惑，从而带来安全感和方向感。例如在情感咨询里最常见的场景：一个感情里极端缺乏安全感的人，通过咨询发现触发自己焦虑的信号，其实从儿时与父母相处时就存在，于是不再一味指责和控制伴侣。了解自己多一些，能够更全面地理解问题与挑战，也能做出更周全的反应。

自我认知度的高低也会受到我们的欲望和目标影响。有时候我们并不是不了解自己，而是出于某些原因拒绝关注自己，了解自己。一个害怕婚姻破裂的家庭主妇为了维持家庭而牺牲个人心灵成长的需要，并不意味着她不知道自己想要什么，只是生活当中很多时候我们不得不总把聚光灯对着别人，所以对自己一无所知。

自我认知能带来什么?

我们和别人相处，如果了解对方，那么就更容易信任和理解对方，更愿意合作与支持。同样的，我们也需要和自己相处，你别看我们的灵魂每天都占据在自己的身体里，我和自己的关系，其实也是一个人际关系，是英文里I和me的关系，而且我认为是所有人际关系里面最重要的。

自我认知度高，你会更自信，自信是什么?就是信任、相信自己，因为你了解自己是什么样的人，在不同的情况下会有什么样的想法和行为。不自信的人，往往不了解自己，尤其是在那些他们惧怕的情况里。由此你也会更容易有自控，因为我们只能控制了解的事物，我们的情绪，需求，想法都是如此。

自我认知度高，你会更有安全感，因为你会更清楚地知道出现问题和挫折的时候，自己做了些什么，哪些行为对事情的结果有影响。有些人脾气不好，自我认知又差，意识不到自己接人待物的方式很有问题，所以老是和别人闹矛盾然后被嫌弃，还反过来怪别人都太作。这样的状况多反复几次，会很难在任何关系里有安全感，因为你会觉得这世界似乎都是讨厌你的。

自我认知度高，让你对自己的人生有更好的规划，更加有方向感。缺乏自我认知，就好象自驾游没有目的地，只是看那条路不堵车就往哪走，到了最后你自己都不知道走到哪里去了。了解自己的需求，目标，追求，知道自己喜欢什么，讨厌什么，发自内心需要什么，都是自我认知的一部分。

自我认知度高，还带来更好的自我照顾，或者说自爱。还是拿人际关系打比方，我们往往喜欢指责不是特别熟悉的人，给他们贴标签。但是对于我们非常熟悉的人，比如父母，心里面总会多一份宽容，“TA就是这样的人”。对于我们自己，如果不了解自己，也会很容易产生自责和负罪感，但如果你知道自己的优劣好坏，接纳自己的不完美和不足，就不会时刻感到挫败了。

自我认知提升的最佳方法

这应该是大家最关注的干货部分。首先想说明两点，第一，自我认知这个东西到底是什么，怎样去衡量高低，怎样才算足够好了，其实没有标准答案，就好象你的人生怎样才算成功一样，都是由你自己来决定的。第二，这个方法，会花费你非常多的时间，过程也不会那么轻松，我建议你不要急于求成，带着完成作业的心态去做。人生中难得有一些过程比结果重要的事情，这是其中之一。

**个体自我认知论文范文 第七篇**

生总是变幻无常，你永远也不知道下一分钟会遇到谁会发生什么;人生总是充满喜怒哀乐，那曾经的种种心情是否还深藏心底;人生总是伴着酸甜苦辣，在过去的岁月中那一桩桩一件件或大或小的回忆是否还不能忘怀。回顾自己的成长历程，蓦然发现已度过了19个春秋。我从何而来，又将往哪里而去?是什么造就了今天的我?在每一段成长历程和人生经验之中，每一步都是我学习积极面对，迎接人生挑战的契机。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

1、兴趣爱好对自己的影响

我喜欢阅读、写作、音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，甚至唱歌还会跑调，只是很喜欢，并从其中获得享受和快乐。我喜欢做手工艺品例如刺绣、编制，没有原因，从小就喜欢，做手工让我非常有耐心还能陶冶情操。我喜欢做饭，我喜欢学习各种各样的菜色，我甚至梦想过以后有机会出国学习各国的特色美食。我喜欢看到家人朋友吃到我的菜时开心享受的表情，也许是因为这样吧，我非常的恋家。

2、性格对自己的影响

类型：开朗、害羞、感性。我是一个热情开朗，合作和适应的能力特别强，喜欢和别人共同工作，乐于参加各种社团活动的人。我不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受并尽力去改正。但是我也很害羞，和陌生人初次见面时，通常都不会主动去搭话，所以和我不熟悉的人都以为我是个很内向安静的人，但一旦熟悉起来，我的话还挺多的。我的心里素质还算过关，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对。我对事物有自己的判断和想法，但有的时候又容易受到他人的影响。因为从小要学会照顾自己，所以我的个性比较独立，喜欢去照顾别人，但自己有问题的时候又不愿去麻烦他人，喜欢自己解决。

3、能力与品质

我的人际交往能力很强，学习能力也不错，但创造性很一般，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。

4、自身的优势和不足

(1)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，喜欢在执行前先完善计划。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。

(2)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。创造性不强。多愁善感，容易陷入自己的情绪中而忽略现实。

这篇自我成长分析报告到这里就结束了，通过这次的自我分析我更清晰的认识了自己。今后要多进行自我分析，才能够准确的把握自己，不断地完善自己。

**个体自我认知论文范文 第八篇**

综合上个星期做过的综合测评和自己对自己目前的认知，我觉得自己是一个比较安静，为人和善，做事认真负责，能注重细节，有耐心的人。如果认真投入到一件事情当中，我会认真的把它给做好，直到自己以及身边的人满意为止。

在陌生环境中我不会感到不自在，却不会主动和陌生人说话，但是有人和我说话我会热情回应。我适应环境能力较强，这对以后工作地的取向是一个优势，我不会对工作条件要求太苛刻。这一点也会使我很快融入到一个新集体中，但是前提条件是有人指引我，指引我熟悉陌生的环境，如果仅凭自己一人可能做不到。我觉得自己不是一个健谈的人，但我相信在团队合作中我会是很有作用的一份子，所以一项工作如果是团队性质的话，我会很好发挥自己的优势，展示出自己的能力。平时自己也喜欢唱唱歌，自己一个人的时候也会安静地画一些画，看一点文学作品，在艺术方面也算是有点擅长。

纵使自己有一些优势，但是我知道自己的好多缺点却会压着那些优势，至于缺点，如我有时对自己的要求太低，放纵自己，克制能力不是很强，有事注意力也不能集中，对一些事一些问题不敏感，以至于错失很多机会。最大的不足还是在于不敢主动同陌生人讲话，这是首先要克服的，以后走上社会，走进工作，人际关系也是很重要的一项，所以无论如何，自己必须不断提醒自己要不分陌生和熟悉，锻炼出一个强的交际能力。大一的时候曾做过一点兼职，积累了一点点经验，但是远远还不够，在毕业之前还要锻炼这一方面，为以后走上社会做好充足的准备。

**个体自我认知论文范文 第九篇**

在大二的时候，我担任了电子商务协会的副会长。在担任该工作期间，我自认十分地敬业，与所有会员一起合作举办了多项活动，并协助会长及会员将电子商务协会的名字传入了xx的每一个角落。在这些举办活动所获得的经验中，锻炼出了较强的组织协调能力，能与协会的各项工作配合，也能与协会的各个会员打成一片。

在大三，担任着学习委员一职的我一直忙于各项班级活动，秉着一颗真正乐于助人的心，热爱集体，积极参与策划班级活动，为班级的每一步发展成长献策献力。鉴于现在大三班上还有很多同学没有过英语四级的情况，我积极召集同学晨读英语，并为同学修改英语作文，并对同学在英语学习方面存在的问题提供力所能及的帮助。

**个体自我认知论文范文 第十篇**

通过整整一个学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，在我的心里，心理课是一门需要兴趣，灵感，个性，智慧的学科。心理虽看不到但却是我们生活中极为重要的一部分。通过这半个学期的心理学学习，我的性格，为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化，开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的比以前周到。逐渐开始观察、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，我就是一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，我就是一个安静听话的孩纸！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想去上学啦！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，不短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，更本就不管傍边的人来人往，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自己去铺设，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

**个体自我认知论文范文 第十一篇**

在大专二年级时，我依旧为这自考专升本二努力，自考专升本的难度，相比如其他的升本科途径，是要难上很多很多。不仅自考专升的考试难度很大不说，这个方式的竞争压力也是非常大。所以自己只有在这短短xx年里，通过我们学校的专科学习，不断让自己变的更加优秀。我也在这个道路上产生过迷茫，因为自己找不到这个考试的重点，同时学校里的有些学习任务也很多，但是自己也依旧咬着牙坚持着。

我在这xx年里，不仅要让自己的目标实现，同时也要让自己在学校的各个方面做得很好。在我们专科的学习上，自己不仅学习到了我们专业学习的技能，同时我的成绩也经常位居我们班的第一名。同时在这三年的期间，我努力学习好自己的语言技能，因为想到可能在之后的学习中，语言的学习对自己可能会有很大的帮助，所以在学好英语的同时，也学习了其他比较简单的小语种。

**个体自我认知论文范文 第十二篇**

我的座右铭是：成功=努力的工作+正确的方法+少说空话。自认为勤奋对有点自卑的我来说会是将来成功最大优势，当然，偶尔也会有点小贪玩。做任何事我都会有自己的方法，喜欢按照自己方法行事，当然正确与否得试了才知道。不喜欢夸夸其谈，只喜欢默默的努力着用成果来说话，当然不善言语也是原因之一。

职业生涯规划测试结果显示动手能力、语言能力、组织管理能力是我的弱势，这一点自己也早有所认识。个人认为动手能力差是因为缺少实践，但是假期的时候曾在工厂工作过，自我感觉良好。至于组织管理能力差，是因为我讨厌被人使唤，不能有属于自己的想法与活动，己所不欲也不愿施于他人，加上不爱自我表现于是就变得不善管理组织。

我感觉自己是一个很仔细、很会替他人着想的人，做事说话尽量不去打扰或伤害别人，感觉这是做人最基本的道理。所以当发现某人错误时，我不愿去指出而是希望他自己发现并改正，这是我的原则。当然，我已经在尝试着打破这个原则。

日常生活和学习中，我是一个很容易有成就感的人。比如做了一件让大家觉得愉快的事情，发现一 个枯燥乏味的学科中所蕴藏的乐趣等。

**个体自我认知论文范文 第十三篇**

自我认知是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。自我观察是指对自己的感知、思维和意向等方面的觉察;自我评价是指对自己的想法、期望、行为及人格特征的判断与评估，这是自我调节的重要条件。

自我认知的心理认知是一种比较高级的认知能力。而对于有些人，则能够超越这种心理认知。心理认知一般来说是一个无限的过程，因为心理活动本身是无限的，它会跟着个人经历和记忆以及思想和想象力不断地发展。因此凡是出现和前一阶段或者时期不同的心理活动后，个体对自我的心理将会有一个总结和重新的调整。

大学生的现状

大学生活始终是丰富多彩，令人向往的，然而大学生进入大学以后，由于学习生活的转变，自身所具备的特长等诸因素的影响，大多数人对自我的评价也在逐渐的发生转变。这些表现在很多方面。自我认知也会出现两极振荡，当取得一点成绩时容易自负，而遇到挫折时容易自卑，不断地调整自我认知对每位大学生都非常重要。

大学生目前存在学业问题。情感问题。人际交往问题等很多心理问题。处于大学阶段的青年人已强烈意识到“自我”，也注意到了自我的脆弱，因而产生出强烈的充实自我、发展自我的需求。有的同学在追求发展自我中顾此失彼，没能达到期望的目标，从而产生了不良心理反应。还有的同学，在发展自我过程中放大了自我弱势、忽略了自我优势，由于害怕暴露自己的弱点而采取防御机制，缺乏必要的社会支持，甚至产生严重的烦恼和恐惧不安等。如果不能正确的认识自己，重新自我评价，会极大地影响到大学生对学习、生活和各个方面的适应。因此，我们大学生来说，客观、公正、有效地认识自己，重新自我评价，进行正确的自我设计，建立新的奋斗目标，对维护适应期的心理健康是非常重要的。

正确认识自我，更好发展

首先要客观地认识自我。自知、自鉴是自励、自勉、自控的基础，它对人的各种活动和行为起着调节的作用，是建立理想自我的基础。实践证明：一个人自我认识、自我评价的水平越高，越能促进自身的健康发展;只有全面而客观地评价自己，才能使自己有效地健康发展。很多大学生总是看到自己的某一面，而看不到其他方面，一旦碰到不称心、不如意的事，就开始怀疑自己，产生失落与自卑的情绪。应采用类比法，将自己与自己的条件相类似的同学进行比较，看别人是否存在同样的问题。如果与自己条件差

不多的同学也如此，那么就是基础差的原因，并不是自身固有的能力差，应针对自己的不足，朝着目标努力，改变目前的现状。

其次反省自我，正视自己的优势与劣势。反省自我即是运用自我观察、自我分析、自我报告的方法进行自我评价。大学生可以通过对自己的言行举止、心理活动等进行耐心观察，在观察中加强对实际现象的分析，在合理的自我分析中形成自我报告。通过对自我报告的反省，严于解剖自己，达到使自我评价更客观、更加独立与稳定。对自己有了客观的评价，还应接受自己，面对自己的优势与劣势。俗话说：“金无足赤，人无完人。”世界上没有十全十美的人，现实中的每个人都有优点和缺点、长处和短处，一个人的能力再强，或者是再优秀，也不可能在每件事上都超越别人。如果不能正确面对自己的优势与劣势，或者只看到自己的优势，而不愿看到劣势，或者只看到自己的劣势而看不到优势，都会影响到自己的情绪，带来适应的障碍。

最后要将“理想我”建立在“现实我”的基础上。“理想我”，是指个体理想中的个人自我，它包括自己所希望达到的理想标准，以及希望他人对自己所能产生的看法。“现实我”，即个体实际表现的自我，个体现实存在的水平。如果“理想我”与“现实我”存在一定程度的差异，可以促进个体的发展，但如果对理想我要求太高，反而易丧失信心，出现各种问题。北京大学心理系学者的研究表明，在大学生中“理想我”与“现实我”的差距越大，其抑郁方面的得分越高。大学生应将“理想我”建立在“现实我”的基础上，建立合乎自身实际情况的“理想我”，即不要将“理想我”的标准定得太高;否则，“现实我”与“理想我”之间存在太大差距，别人的评价亦达不到自我的期望，易产生失望、抑郁等消极情绪，带来适应问题。

我们要结合自身的优势，确立新的奋斗目标。我们大学生还需要在对自我全面、正确地认识与评价的基础上，从自己的实际出发，结合自己的优势，确立新的奋斗目标。有了目标，才能形成前进的动力;才不至于无所事事、无所适从，产生空虚无聊等体验。心理学研究表明，一个人从事某种活动的动力，取决于他们行动的全部结果的期望值和达到目标的可能性。因此，确立适合自身实际情况的奋斗目标，对于实现理想、发挥潜力，适应社会生活都是有益的。

人生不是一部时长2个小时的电影，你不能在短短2个小时里把自己的出生到死亡演完，你也不能选择看哪段而不看哪段，你不能选择剪切掉哪片，而呈现给观众你想给的。我们在不知道何时结局的人生里，需要接纳自己，认清自己。无论身在何方，无论我们是谁，总有一件事对我们而言是一样的：我们没有停留，我们在旅途中。对比昨天，今天的我们离港口更近了。只要选对方向，即使失败，本身也是一种作为，总有一天会到达港口的。认清自己并不那么容易，但是我们还是要坚持最真实的自己。我们只有对自己有了充分的了解，才能提高自己的生活品质，才能够拥有一份美好的大学的回忆，才会获得一支美好的青春舞曲。

**个体自我认知论文范文 第十四篇**

（1）能力：能力是直接影响人们工作效率，保证人们顺利完成某种工作所必需的个性心理特征。能力是与人的工作密切相关的，人的能力在工作学习中形成、发展并且在工作学习中表现出来，如学习能力、交流合作能力、组织能力等。能力的强弱决定于工作效率的高低，所以，从事某种工作又必须以一定的能力为前提条件。

（2）职业能力：职业能力是在学习活动和职业活动中发展起来的，直接影响职业活动的效率，使职业活动得以顺利完成的个性心理特征。职业能力表现在相应的职业活动中。从事同一职业的人们，在相同的条件下，如果职业兴趣和职业性格不同，就使他们的职业能力形成差异。

（3）职业能力的构成由于职业能力是多种能力的综合，因此我们可以把职业能力分为一般职业能力、专业能力和职业综合能力。

①一般职业能力

主要指一般的学习能力、文字与语言运用能力、数学运算能力、空间判断能力、形体知觉能力、颜色分辨能力、手的灵巧度、手眼协调能力等；此外，任何职业岗位的工作都需要与人打交道，因此人际交往能力、与他人良好协作的团队合作能力、生活与工作环境的适应能力以及面对失败和挫折的心理承受能力也是与职业能力相关的、不可缺少的能力。

②专业能力

主要是指从事某一职业的专业能力。在求职中，招聘和录用单位最重视的是求职者是否具备胜任工作岗位的专业能力。

**个体自我认知论文范文 第十五篇**

教学目的：了解自我认知和自我评价的有关内容及其重要意义，并结合职业特点分析，认清自身的职业适应性。

教学重点：了解自我认知和自我评价的有关内容及其重要意义

教学难点；如何结合职业特点分析，认清自身的职业适应性。

教学方法：讲授及讨论

教学手段:多媒体教学

复习及课题引入(时间：5分钟)

对即将走入职场的大学生来说自信不是盲目的自满，“敢为”也不是不加分析地去“为”。这一切必须在自我认知的基础之上。剖析自我、认识自我、超越自我是达到目的的必然之路。我们只有充分了解了自我，才能理好地选择未来。

认识自我是一个很难的过程。俗话说：“知人难，知己更难”。但是只有真正认识自我，才能更准确地评价自己，为自己确定适合的就业目标。

正确认识自己，对于毕业生就业有着十分重要的意义。“知人者智，自智者明”，正确地认识自己是通向成功的起点，职业心理学的研究证明：一个面临求职择业的人，只有对自己的才能、特长、兴趣、爱好、心理素质及弱点等都有一个实事求是的正确认识和评估之后，才可能从自己的实际出发，获得成功。因此，根据自身特点来规划、选择职业显得尤为重要。 讲授新内容：

一、兴趣与职业（时间：15分钟）

兴趣是一个人积极探索某种事物的认识倾向，是引起和维持注意的一个重要的内部因素。许多研究表明，我们在选择职业生涯时，不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，也需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将职业和兴趣结合起来考虑，才有可能取得职业生涯的成功。美国曾对两千多位科学者进行调查，发现很少有人是由于谋生的目的而工作，他们大

多是出于个人对某一领域问题的强烈兴趣而忘我地工作，他们的成功是与他们的兴趣相联系的。

又对职业的兴趣不是天生的，它的形成与人们所处的历史条件、实践活动和对自身能力的认识有着密切的关系。如当前计算机技术与应用和旅游事业都得到较大发展，对这两个职业有兴趣的人也增加得很快，这是由现实需求和历史发展阶段决定的。又如某人经常从事某种职业，在长期实践中通过对职业活动的认识，了解和培养了自己的能力和特长，也可引起该职业的浓厚兴趣。

作为青年学生，应注重职业兴趣的培养，同时注意以下几个问题：

1、培养自己广泛的兴趣 具有广泛职业兴趣的人，不仅对自己的职业领域的东西有浓厚的兴趣，而且对其他方面也有一定兴趣。这种人眼界比较开阔，解决问题时也可以从多方面得到启发，在职业选择、变动上有较大的余地。如小提琴家傅聪对中国古典文学有浓厚的兴趣，便能从古诗意境中更好地把握音乐的演奏。国外一个电台主持人，利用闲暇搜集古玩和旧家具。当他失去主持人的工作后，他原来的“业余爱好”使他能靠鉴定古玩、修复旧物继续他的职业生活。兴趣范围狭窄、涉足面小的人，对新事物的适应性就要差些，在职业选择上所受限制也多些。

2、要有中心兴趣 人的兴趣应广泛，还要有一定的集中爱好。既广且精，才能学有所长，获得深邃的知识。如果只具有广泛性而无中心职业兴趣，人往往会知识肤浅，没有确定的职业方向，心猿意马，这样难以有所成就。所以，还应注意培养自己在某一方面的职业兴趣，促进自己的发展和成才。

3、保持稳定的职业兴趣 人在某一方面有持久稳定的兴趣，不朝三暮四，见异思迁，才能投入更多的热情和精力，深入钻研相关内容，也才易有所发展和成就。

4、培养切实的职业兴趣 兴趣的培养不能为追求清高而不考虑外界提供的客观现实条件。否则，过分曲高必将和寡，只能是画地为牢，自缚身手。

二、性格与职业（时间：15分钟）

职业心理学的研究其原因表明，不同的职业对从业者的性格要求不同。如从事医生职业的人要求乐于助人，耐心正直，责任心强，冷静自信，稳定性好。从事科学研究的人必须认真、自己敢于怀疑，有批判精神和创新意识。而自我创业者应有冒险、乐观、自信、有野心、精力充沛和创新等性格。

性格对一个人的成功有奋斗目标很大的影响。一个人从事的职业与他的个性相适应，工作起来就会得心应手，心情舒畅，容易取得成功。相反，如果性格与职业不相适应，性格就会阻碍工作的顺利开展。

性格与职业的匹配：

不同性格类型的人，倾向适合于不同的职业。外向的人宜于去搞社交性和活动性的工作，而内向的人则更适于搞文字性和安稳性的工作。

不同的职业对人也有不同的性格要求，要适应这一职业，就必须具备或培养这一职业的性格特征。比如，作为医生，要有精益求精、一丝不苟的工作态度，有救死扶伤的人道主义品质，有高度的责任感并具有同情心；教师要热爱教育事业、富有爱心、为人师表、严于律己；工厂技术员要有创新精神、实干精神和吃苦耐劳、持之以恒的品质；管理干部要善于交往沟涌、多角度思维、关心下属等。可以说，从事每一种职业都有一定的“职业性格”，好的职业性格有助于个体在相应职业中更好地完成工作。另一方面，在职业实践中，职业活动的要求也会让从业者巩固或改变原有的性格特征，形成许多新的性格特征。如商业活动中，营业员可以形成主动耐心的职业性格，现代化生产要求培养人具有高度的组织性、计划性和协调性。所以，性格和职业是相互对应、相互作用的。

除于直接的作用，性格对人的职业活动的影响还表现在通过对其他个性心理特征的作用的影响，间接地作用于职业行为。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！