# 人格心理学自我性格分析

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-08

*第一篇：人格心理学自我性格分析一、结合佛洛依德人格结构理论的自我分析（一）佛洛依德人格理论 弗洛伊德认为人格由本我（id）、自我(ego)和超我(superego)构成。1、本我（id）是人格结构中最原始部分，从出生日起算即已存在。构成本...*

**第一篇：人格心理学自我性格分析**

一、结合佛洛依德人格结构理论的自我分析

（一）佛洛依德人格理论 弗洛伊德认为人格由本我（id）、自我(ego)和超我(superego)构成。

1、本我（id）

是人格结构中最原始部分，从出生日起算即已存在。构成本我的的成分是人类的基本需求，如饥、渴、性三者均属之。本我中之需求产生时，个体要求立即满足，故而从支配人性的原则言，支配本我的是唯乐原则。例如婴儿每感饥饿时即要求立刻喂奶，决不考虑母亲有无困难。

2、自我（ego）

是个体出生后，在现实环境中由本我中分化发展而产生，由本我而来的各种需求，如不能在现实中立即获得满足，他就必须迁就现实的限制，并学习到如何在现实中获得需求的满足。从支配人性的原则看，支配自我的是现实原则。此外，自我介于本我与超我之间，对本我的冲动与超我的管制具有缓冲与调节的功能。

3、超我（superego）

是人格结构中居于管制地位的最高部分，是由于个体在生活中，接受社会文化道德规范的教养而逐渐形成的。超我有两个重要部分：一为自我理想，是要求自己行为符合自己理想的标准；二为良心，是规定自己行为免于犯错的限制。因此，超我是人格结构中的道德部分，从支配人性的原则看，支配超我的是完美原则。

（二）自我分析

在人格结构里，本我、自我和超我三者相互交织在一起，构成人格的整体。它们各自代表了人格的某一方面，本我是生物本能我，自我是心理社会我，超我是道德理想我。它们各自追求不同的目标，本我追求快乐，自我追求现实，超我追求完美。当三者处于协调状态时，人格表现出一种健康状况；当三者互不相让，产生敌对关系时，就会产生心理疾病。而就我本人而言，在本我上，我与其他任何人一样，具有最基本的人类需求，饿了要吃饭，渴了要喝水，困了要睡觉。然而这些本能的欲望满足，也需要通过自我的帮助来实现。自我是个体出生后，在现实环境中由本我中分化发展而产生，努力实现自我，不断学习，不能一味的放任本我的“唯乐原则”，现在并不是无忧无虑的吃了睡，睡了吃，而需要通过学习知识，做作业，来达成自我的实现。超我是按至善原则指导自我以道德良心自居，去限制、压抑本我的本能冲动，使其符合社会规范的要求。就目前而言，在道德理想我的超我这一方面，我在很多具体的方面还是做的不够好的，这需要在未来不断改进。

二、结合艾克森人格测试的自我分析

（一）艾克森人格测试介绍

艾森克人格问卷是由英国心理学教授艾森克及其夫人根据其人格三个维度的理论编制而成。它由三个人格维度和一个效度量表组成编制，分别为：

1.精神质（P）维度：测查一些与精神病理有关的人格特征。高分可能具有孤独、不关心他人、难以适应外部环境、不近人情、与别、不

友好等特征；也可能具有与众极其不同的人格特征，如喜欢干奇特的事情，且不顾危险等。

2.内一外向（E）维度：测查内向和外向人格特征。高分反映个匕外向，具有好交际、热情、冲动等特征，低分则反映个性内向，具有好静、稳重、不善言谈等特征。

3.神经质（N）维度：测查情绪稳定性。高分反映易焦虑、抑郁口较强烈的情绪反应倾向等特征。

4.掩饰（L）量表：测查朴实、遵从社会习俗及道德规范等特征。

（二）艾克森人格测试结果及分析

精神质（P）

维度 46 能与人相处，能较好地适应环境，态度温和，不粗暴，善解人意。

善于交际，喜欢参加聚会，有许多朋友，健谈，不喜欢独坐静处，学习时好与人讨论，寻求刺激，内一外向

（E）维度 善于捕捉机会，好出风头，做事急于求成，一般来说属于冲动型；喜欢开玩笑，回答问题脱口而出，74 不假思索，喜欢环境变化，无忧无虑，不记仇，乐观，常喜笑颜开；好动，总想找些事来做；富于

攻击性，但又很容易息怒。总之，他不能时时很好地控制自己的情感，因此，他往往不是一个足以信赖的人。

神经质（N）

维度

掩饰（L）

量表 52 倾向于情绪反应缓慢、轻微，即使激起了情绪也很快平复下来，通常是平静，稳重，性情温和，即使生点气也是有节制的，并且不紧张焦虑。36 您对本测验问答可信度高，或者表明您比较直朴自然，为人真实，也可能预示您的社会幼稚性。

艾克森人格测试使我第一次全面而科学的认识自我，从前我并不是很了解自己，没有一个专业的分析，我只知道自己很爱说话，有时浮躁，有时安静，在熟人面前很疯狂，在陌生人面前很文静。而看过测试结果后，我才了解了自己真正的人格，帮助我更好的了解自己。我的确是比较会与人相处，也喜欢与人交往，做起事来会冲动，无忧无虑，不爱记仇，伤心的时候我会自我调节，很快就会忘记烦恼。但

测试同时显示出我不能很好地控制自己的情绪，这使得我不足以信赖，这一方面的测试结果使我懂得了自己目前人格中的缺陷，并且知道了自己今后的改正方向，希望自己能不断提升，学会控制自己的情绪，并在人格结构中居于管制地位的最高部分的超我中，不断接受社会文化道德规范的教养，逐渐形成的更加完善的人格。

**第二篇：自我性格分析**

自我性格分析

从整体上说，我是一个性格较为外向、独立自主、勇敢、乐观、有耐心，有较强创造力的人。现在从性格的四个组成部分分析“我”是一个怎么样的人：

从性格的态度特征上说，我是一富有爱心的男生，最明显的表现就在与我对小动物的怜悯，有时甚至会为偶然见到的受伤的动物感到难过，想帮帮它们。我也是一个有责任心的人，对于自己必须完成的任务总是不遗余力的去完成。与同学的交往中表现得直率、诚恳，然而，有时却会因为心直口快而不小心伤了别人。我不是一个谦虚的人，我会最大程度地表现自己，到了水平就说是什么水平，毫不含糊，甚至会觉得那些过于谦虚的人很虚伪。我比较善于交际，尽管很少主动地认识一些人，但朋友却很多，这大概是因为我比较不斤斤计较，比较随和，以助人为乐。

从性格的意志特征上说，我是一个有理想的人，不断为自己的理想(当一名企业家)努力。每一段时间，我都会给自己策定一个计划，然后按计划行事，在不断地完成一个个小小的目标个过程中，让自己的意志变得越来越强。然而现在的我并不是一个坚忍不拔、有强的自制力的人，在受到大的挫折时，有时会变得很脆弱，甚至放任自流，颓废一段时间。但由于有果断、勇敢、独立自主这三个强力助推器，我总是能战胜困难，一天天进步，变强。

从性格的情绪特征上说，我大多时间是一个乐观的人，在困难与挫折面前，常常表现得乐观、自信，对未来充满希望。如高中竞赛的失败对我的打击是非常大的，两年的努力付诸流水，但我并没有沉浸在失望与痛苦之中，而是觉得两年来竞赛学的东西会对我以后的学习有用的，很快振作。但有时情绪波动较大，一时很高兴，一时很压抑，甚至有时会受到那些消极悲观的情绪的入侵，难以达到平时那种稳定平衡的乐观向上的状态。

从性格的理智特征上说，我是一个善于独立思考，能独立解决问题的探索型的人，能根据自己的兴趣、能力和任务主动地观察思考，自己摸索出解决问题的方案。同时，我也善于寻找和借用现成的答案，因为我相信，要看得更高更远，就必须站在巨人们的肩上，学会活用现有资源是很重要的，那是我认识和解决新旧问题的一把利刃。

自我性格的形成：

性格的形成主要受后天环境的因素影响。环境方面的因素主要指家庭、学校和社会对个性形成的影响。家庭因素对个性的影响，是指家庭的经济与政治地位、父母的文化素养和言行、家庭成员之间的关系等，这些因素对一个人的个性的形成和发展有重大影响。俗话说：“父母是孩子的第一任老师”“有其父必有其子”，就形象地说明了家庭因素对人的个性的影响，因此我也一样。我的家庭是一个很温暖的家庭，家庭成员之间的感情很好，之所以我是一个外向的人，很大程度是受这方面的影响。在学校方面，从小学到现在的大学，我的求学生涯都处于一个同学之间关系融洽的环境下，同学朋友之间的有说有笑，慢慢地，自己的交际能力方面也随之提升，进一步巩固了外向型性格的形成。而且除了家里人之外，接触最多的就是老师和同学，他们对你性格形成的影响是不可忽略的。一个教师对现实的态度、对教学的态度和对他人对自己的态度对学生性格影响都非常大。教师对社会、对集体、对学生的态度的性格特征，如果是积极的，那么学生眼光中的社会和大千世界就是美好的。正确的观点，认真的态度往往会影响学生一辈子，不仅为学生树立了心中伟大人物的形象，而重要的是极大地有利于学生良好性格的朔造，如教师对待学生总是用宜庄、宜和、宜静的态度，学生往往十分喜欢，这样就潜移默化地在学生的心目中树立了可供模仿学习的榜样。尤其是对那些处于不利环境的儿童用热情、公正、真诚、期待的态度对待他们，使这些学生深受感动，终身难忘。至于社会方面，对于人情冷暖的社会，我可以说也体会了不少，通过新闻报道、他人倾诉和亲身经历等途径，学到了很多，也懂得了很多。对于社会的种种情感，直接影响了我性格的形成。

性格的形成是长远的，所以我必须时常去反省自己，哪里应该去完善，虽然说没有十全十美，但必须去做到最好！

**第三篇：自我性格分析**

自我性格分析

我是一个性格处于外向与内向中间、有些优柔寡断，观与悲观并存、执着却有些固执，比较懒。现在从性格的四个组成部分分析“我”是一个怎么样的人：

我是很有有爱心的，从小家里就是饲养各种小动物，如小狗，小猫，鹦鹉，信鸽，荷兰鼠，金鱼，螃蟹，长毛兔等宠物。我的责任心很强，是自己的事情就会想尽跟种办法去把它做好，做的完美。

我是一个意志力很强的人。不管遇到多大困难，只要是心里认定要做的事情，就会坚持下去。去年暑假在餐厅打工，由于周末餐厅生意十分好，所以发着烧的我没有好意思和领导请假，而是带病上班，直到回家后发烧烧的浑身无力，起不了床才请了半天假打针，第二天就又上班去了。

我大多时间是一个乐观的人，我一直认为：人生苦短，及时行乐才是王道。快乐地生活是一天，悲伤的过也是一天，快乐可以使我们心情愉悦，悲观会使我们陷入苦闷。但有时候我也是悲观的，比如说每次考完试回家就对妈妈说这次考试感觉考的不好，其实考的并没有那麽糟糕，只是自己把它过于悲观化了，当然这样的好处就是考试的结果不好的话妈妈也不会再责怪我了，考的好的话反倒会受到表扬。人生是多姿多彩的，就是有荆棘，那也是一种美的刺激……就算是有坎坷，那也是一种美的音符在跳跃……就算是有阴暗，那也是黎明到来的一段小插曲……

我是比较优柔寡断的。比如说购物，有一次买一个MP4，我把看中的那款记下来，转了N个商场，看了所有的价格以及砍价的结果，最后回到那家最便宜的店，还犹豫现在要不要买，买了以后会不会在降价，会不会出一些新款的价格更便宜的。

我还是很懒的。在家里时家人都上班，白天没有人时，家里有菜我妈说让我自己做点吃或者出去买点，我自己觉得一个人做饭吃太麻烦了，买饭吧又懒得出去，中午的太阳很毒的，本来就不白，不敢再晒了，就看看家里有什么可以凑合的就随便吃些。当然，如果没有可以吃的就不吃了，除非饿的扛不住不然不会出去买饭吃的。

**第四篇：自我性格分析**

在思想和意识特征方面，我是一个积极、坚定、忠厚和达观的人，认为人不应该单纯生活在现实中，还应生活在理想中，不管理想有大小，如果没有理想人生是颓废的，甚至是毫无意义的。所以每段时间，甚至每天都给自己策定一个计划，有时希望很渺茫，但总往好的方面考虑。在受到大的挫折时，有时会变得脆弱，甚至放任自流，颓废一段时间，但由于有果断、勇敢、独立自主这三个强力助推器，我总是能战胜困难。当理想出现很小的苗头，只要向好的方面发展，也会欣喜若狂。一个好脾气的我大多时候是心平气和的，但发起火来也是势不可挡，过后不大会往心里去，俗话说：君子之心，雨过天晴，我有些类此。有时我对社会上凹凸不平之处，会有些担忧，也会发些牢骚，甚至有些惊世狂言，只要追随的是正确的，我就要支持。我对地位不太热衷，只求适当的物质和精神需要，希望能过着像风一样自由自在的生活。我天生不爱装模作样，也不屑那些媚上傲下的行为，讨厌虚伪的伪君子，有时别人说我处世方法有点迂或跟不上\*\*，只要做的合情合理，我始终坚持我的本色人生。我外表平静，但精神领域相当宽阔，常神游其中，思想总是超出所处的\*\*并总能提出一针见血、充满智慧的见解，不过当别人如不了解，或许会被视为神秘、木愣或漫不经心。

在工作和事业方面，不喜欢单调而毫无激情的工作，因为这样会压抑自己的才能，所以比较倾向于有创意和挑战性的工作，工作时喜欢创新和出奇招或是有标新立异的倾向。虽然目前种种如时运不济等原因，工作和事业暂处困境而没有多大的进展，但相信人生最大的价值是发现自己值得做和乐于做的事，古人有云：知之不如好之，好之不如乐之，如果把事业当作实现人生价值的乐事，我会感到极大的满足并努力实现。全神贯注是我人格上的特色，因此一旦确立目标以后，就会全力以赴，即使不能真正实现或满足我最初的期望，也不能带给我预期的效益，但能把目标看成“生活方式的价值观”，因为我奋斗过了。追根究底地考虑问题，是我的习惯之一，喜欢把事情均能分析透彻且归纳得清清楚楚，我是完美主义者，自己觉得值得做，就把事情有始有终得做一遍，但有些时候过分地拘泥于细节，人家往往不理解，事情会适得其反或画蛇添足，甚至得罪一些人。我不喜欢过分地显山露水、不爱出风头，甘心做幕后玩家，即使工作和事业达到很高的高度，我也会隐身而退，因为现实的社会是复杂的。

从人际关系方面，交往中却表现得直率、诚恳，随和。尽管很少主动地认识一些人，但是一但遇到谈得来、相处投契、心心相印的的朋友，会非常珍惜这份友谊，会倾囊相助，甚至两肋插刀；但如果和人家谈不来，人家容易感觉有点孤僻，不易相处，甚至冷淡的一面。在类型上喜欢结交真诚、直爽、善良、志趣相投的朋友，不喜欢交阴辟、奸佞、趋利而交的人，即使偶尔有，也是因为他身上有某些闪光点，但这是分层次结交。我的观点是宁可没有朋友，也不要那种团伙式、集团式、造势式的朋友，酒肉朋友或是甘言巴结的朋友也不热衷交往，对于平庸的普通人或是不起眼的小人物，只要是善良、朴实，即使地位低下，我也会善待而不会另眼相看。当朋友做了些损我的事，只要是人品好，没有严重的恶意，我是非常宽容，甚至不去计较。朋友就像人靠近火，适当的距离会温暖，靠得太近则会烧着，我会保持适当的距离，不会整天缠绵，所以有时喜欢独处，甘愿寂寞，考虑些问题，甚至发呆，给自己独立的生活留有适当的空间。

在生活方面,我比较喜欢个性化的生活，即干自己想干的事、走自己想走的路，没有外界的约束，自由自在、无忧无虑，给自己一个宁静的生活环境。但这种内心的向往和现实生活有很大的冲突，甚至要很大的成本，所以生活方式是有节制的，我不是追求那种穷奢极欲或是病态的，不切实际的自由，而是在轻松、愉悦之中要有一种紧迫的压力感，在万事之中充实自己。平时喜欢看些书，因为丰富的精神世界使人生心灵更自由而不显得苍白，就像德国哲人黑格尔所说的：无知者不自由，因为和他对立的是一个陌生的世界；我也爱好艺术，喜欢用审美的目光看待世界，不追求技艺上达到多少高度和水准，只求在平淡的生活和繁忙的工作中视觉的冲击和内心的愉悦，或是心灵的超脱，我也喜爱旅游，若能饱览山川，悠游林泉，享受闲云野鹤的惬意生活，这人生一大乐事。我的休闲生活偏向智力而非体力的活动，有时也喜欢在做旁观者，不大追求形式上，而是在于心境的体验上，有时心情好，即使散步也是十分愉悦；有时如果环境太嘈杂或自己不喜欢，即使这项活动多么刺激和精彩，内心也会感到空虚，因为内心的感受始终是第一位。我是性情中人，有时即使饿肚皮，也会似傻如狂、心血来潮地干人家不理解自己却乐此不疲的事。只要是高兴我是不拘小节的，就像易中天老师评说的可爱的奸雄曹操，遇到可笑之事，笑得胡子掉进碗里也不去理会，非常旷达，我就有点相似。

对于情感方面，目前虽然是空白，但深信人生漫长的旅途中总有石破天惊的时候。潇洒和喜欢浪漫的我不会刻意制造过分的浪漫，但合适的人出现时，会相信爱神对我的垂青，我会积聚所有的情感和行动去追求无上崇高的爱情。我有些时候是慢热型的人，开始有些暧昧，但平静的外在却有一颗织热的心，即使爱情史成为腥风血雨，但仍会更加成熟和坚定地向目标前进。选择对象方面，主观因素占据主导，不去理会别人或是世俗的观念，甜蜜型和知识型、直率型和气质型会符合我的期望。这些都以相互间心神领会、相互理解为前提，如果再极端点，只要是心地善良的野蛮女友也是我爱慕的对象。女人是世界上最美的艺术品，我同样不拒绝美，对社会上认为美女

是妖媚的祸水我并不认同，只要是品行端正、内在健康的女孩就可以。但对于一切向钱看的女孩我不会喜爱；对那些恍惚不定，爱玩复杂的感情游戏，甚至搞出三角关系的女孩同样不去追求。爱情就应该坚定，就像打靶，认准目标就得向靶心射去。

以上就是自我的主观认识，一个坦诚、友善、厚实、有理想、有创意、达观而追求自由，同时也有点固执、叛逆、理想主义的人。时间往前推，人生往前看，再过三十年，但愿那时，自我更加完善，理想更加圆满，生命更加有意义。

**第五篇：自我性格分析**

自我性格分析

性格对于一个人的成才成功都有着重要的影响，因此，对自己的性格进行全面的分析也尤为重要。如果能真正了解自己的性格，给性格一个很好的定位；进而从各种因素中培养自己的良好性格，那就能够把握成功，把握命运。

我认为我的性格总体来说是活泼开朗型，很容易和他人交往。我喜欢和别人共同学习工作，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。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来，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。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。在集体活动中我倾向于承担责任和担任领导，智力水平还行，思维比较敏捷，头脑算灵活，学习理解能力可以。

我是一个活泼的女孩子，平时轻松愉快，乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，在集体中比较引人注目、受人欢迎，对人对事非常热心，但有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。我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，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，客观理智，注重现实，独立坚强，遇事果断、自信，一般情况下能够脚踏实地，但有时也会陷入幻想。我喜欢结交朋友，待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，你给我一份真诚，我便给予你一份信任。有时我的依赖性很强，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，有较好的自制力，能坚持完成自己计划的事情，但在少数情况下，由于缺乏耐心，也可能会出现情绪失控或有所懈怠。通常情况下，我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的去处理事情，但是在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张，做出一些不可理解的举动。

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！