# 大学生自我认识评价与规划（最终5篇）

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-07-19

*第一篇：大学生自我认识评价与规划每个人都会有自己的规划与想法，仅仅由别人的评价来判定自己是不全面的，当自己也沉淀下来，窥探自己的内心，写下自己的自我评价，这样才可以不断进步。但是自我评价要怎么写呢?下面是小文档下载网小编为大家带来大学生自...*

**第一篇：大学生自我认识评价与规划**

每个人都会有自己的规划与想法，仅仅由别人的评价来判定自己是不全面的，当自己也沉淀下来，窥探自己的内心，写下自己的自我评价，这样才可以不断进步。但是自我评价要怎么写呢?下面是小文档下载网小编为大家带来大学生自我认识评价与规划，相信对你会有帮助的。

大学生自我认识评价与规划篇一

文章以另一个职业技术学院样本，采用问卷调查法，对大一、大二、大三、近300名大学生进行问卷调查，从生涯规划、学习管理、资源利用、自我控制、工作管理、人际交往和身体管理等7个方面对大学生的自我管理现状进行调查，结果如下。

1.1部分大学生在目标管理模糊，规划状况堪忧部分大学生在学业、职业、生涯目标管理方面模糊，缺乏有效规划，有70.6%的学生等临近考试才想起不能挂科。3.2%大学生对成绩无所谓，有77.4%的学生不能很好地稳定自己的情绪，遇到不顺心的事，有47.3%的学生的不能有效调整自己的情绪状态。有28.5%的学生经常透支。有68.5%的学生对自己缺乏有效的目标激励措施。

1.2相当部分大学生不能有效利用大学时间，荒废现象严重相当部分大学时间安排不合理主要表现为：学生用于主动学习和参加社会实践等活动的时间很少，大部分时间荒废在聊天、睡觉、上网等琐碎小事，严重消耗了大学时光，大量实践证明有效的合理运用时间管理是成功地实现自我管理的关键，相当部分大学生在时间的管理和运用上存在严重失调现象，极大地影响了他们的行为的有效性，成为实现目标管理的巨大障碍。

1.3女性大学生在自我管理上明显优于男生从性别上看，男性大学生自我管理能力的均值略弱于女性大学生，女生相对于男生来说更稳定，在时间管理上有明确的时间安排，能更好的管理自己的生活和学习。且在自我认知维度、自我规划维度、自我评价维度上女性大学生也略高于男性大学生，但不存在显著差异。在自我调控维度上男性大学生的均值高于女性大学生，且存在着显著差异。

1.4独生子女在自我规划和管理上优于非独生子女独生子女在资源利用、学习管理、工作管理、人际交往与自我表现以及身体管理等方面均高于非独生子女大学生，分析其原因主要是独生子女由于在家庭中受到的关注较多，承载的爱较多，除了在日食住行上由自己父母的照顾较多之外，在自我管理很多方面在很大程度上只能依靠自己，在家庭关系中即是老大，又是老小。多数事情都得身体力行，不存在几个和尚没水喝的尴尬局面的出现，形成较强独立自主和自我管理能力。

1.5不同年级的学生在自我规划与管理上存在差异不同年级学生在自我规划管理维度上各有各得优势，如在自我认知维度上，大一到大二、大三均呈现上升趋势。大二学生在行为管理上表现出比其他年级更好的能力，而大三学生在认知管理和时间管理上明显高于其他两个个年级，毕业后学生较毕业前学生的自我管理上也存在明显的上升趋势。毕业后的1-3年，3-5年以及毕业5年后没有明显变化。

1.6科类在自我管理存在显著差异从文理科上看，理科专业大学生自我管能力均值比文科专业的大学生略高，在自我认知维度、自我规划维度、自我评价维度上理科专业的大学生管理能力均值也都高于文科专业的大学生，且在自我调控维度上，理科专业大学生的均值高于文科大学生的均值，且具有显著性的差异。1.7贫困学生群体的自我管理和规划情况需要关注在当前社会贫困大学生群体多存在于农村学生和部分单亲家庭。他们家庭的经济状况是相对于城市学生家庭有一定的差距。在这种情况下,他们对自己身体上的管理，与同伴或其他人进行思想交流以及工作管理上存在不同程度的影响。

1.8大学生自我规划与管理能力在是否担任班干部上存在显著差异性将调查发现大学生随着担任班干部的阶段数越多，在自我规划与管理能力上越强。这可能是因为，当学生们担任班干部的时候，首先要管理好自己，才能去管理班级同学，才能担负了更多的责任，这种责任感会让自己更愿意反思自己进而自己有更多的认识自己，了解自己，不断锻炼自己的行为和情绪控制能力;再者，担任学生干部会让学生与班集体和学生群体有更多的接触与交流，增加了各种锻炼的机会，也更进一步促进了各种能力的发展。

大学生自我认识评价与规划篇二

加强大学生自我管理和规划意识的培养李嘉诚老先生曾说：“自我管理是一种静态管理，是培养理性力量的基本功，是人把知识和经验转变为能力的催化剂”，大学生已经成年，具有一定的自我观察、自我分析和自我评价能力。学校要改变传统的教育理念，根据当代大学生的实际状况,综合运用各种方法策略，帮助他们正确认识和科学评价自我，他们有意识地对自我进行有效的管理与规划，充分调动他们的主观能动性，有的放矢的进行个性化的自我管理与规划，使大学生形成独立、自强、理性、创造、超越的大学生主体性道德人格。

引导大学生确立适合自己的追求目标老子曾说“:知人者智,自知者明。”大学生进人大学后要独立思考学习的意义和自己所要担负的责任。经过高中阶段的应试学习,很多大学生尽管跨入了大学的门槛,但却缺乏正确认识自我的基本能力。高校要调动最好的师资助大学生全面认识自我、正确定位自我和科学评估自我,引导大学生从自我实际状况出发,实事求是,处理好理想自我与现实自我之间的互动统一关系，根据自己的专业倾向和兴趣爱好，学会运用职业目标测定，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标而做出合理有效的自我管理。

加强校园文化建设，丰富大学生的课余生活名校有其科研和教学的优势外，还有其特有的校园文化魅力。有内涵的校园文化活动以一种独特的隐性的方式影响着学生，改善学生个人“内心世界”与学校教育“外部世界”的冲突，实现从“他律”走向“自律”。大学生课余时间多了，可以鼓励学生多参加或组织校园文化活动，尝试着组建新的社团，让他们在相互交流中学会团结和相互帮助，培养集体主义意识和团队合作精神等。

加大对大学生的关注力度随着高等教育改革的不断深入，大学生群体就业形势的日益严峻，从国家到地方，针对大学生群体关注程度可见一斑。以往对大学生的自我管理与规划的关注点多集中在在大一和毕业班的学生，因为这两个年级经历了环境的变化期。虽然大二年级的环境变化程度不如大一和毕业班。但是仔细分析大学阶段的特点可以发现，大二年级的学生开始从大一的新鲜感向面对诱惑阶段转变。对于自我的认识迷茫，自我认识上容易消极，学生的心理变化容易产生波动。再者大二年级的学生在专业学习上经历从浅显到深入的质变过程，再加上接二连三的各种等级考试，使得大二学生出现不适应。所以大二年级群体作为一个隐性的变化期，要引起关注。

有研究显示，在我国女性的平均寿命，总的基本心理需满足程度和幸福感指数均高于男性。这是因为女性群体在社会的传统观念和自身生理的特征，使得人们对于女性给予了更多的关注和关照。而男性作为力量的象征加上社会对于男性较高的期望与要求，一直是受到忽视的群体，使得男性的身心压力更大，造成需要满足程度和幸福感指数更低、对自我的评价更为消极。其实他们的心理更需要关注，重视男性的心理发展，促进社会的良性发展。

大学生自我认识评价与规划篇三

四年大学生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下大学四年的得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度。在我考进大学时，脑子里想的是好好放松从重压下解放出来的自己，然而很快我就明白了，大学仍需努力认真的学习。看到周围的同学们拼命的学习，我也打消了初衷，开始大学的学习旅程。其次是极大程度的提高了自己的自学能力。

由于大学的授课已不再像高中时填鸭式那样，而是一节课讲述很多知识，只靠课堂上听讲是完全不够的。这就要求在课下练习巩固课堂上所学的知识，须自己钻研并时常去图书馆查一些相关资料。日积月累，自学能力得到了提高。再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会“方法”，做事情的方法。古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，我来这里的目的就是要学会“渔”，但说起来容易做起来难，我换了好多种方法，做什么都勤于思考，遇有不懂的地方能勤于请教。在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，我的心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。

在大学中我学会了很多，这也将成为我人生当中的重要回忆。

大学生自我认识评价与规划篇四

进行直接的自我评价，首先要熟悉到自己的自然条件，包括健康情况、心理状态、情感特点、爱好倾向、知识水准、专业特长、智力情况、能力特点，还可以测定一下自己的生物节律周期、智商指数、气质类型、性格类型等作为参考。其次，是用自己在不同领域的实践中(如对各个科目的学习)取得的不同成绩相比较，以发现自己的优点，确定奋斗的目标。间接的自我评价法，是指通过与他人行为的对照及情况的对比，发现自我熟悉的错位。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，这是一些人不能对自己作出正确的自我评价的原因之

一。当事者迷，那么就不妨用与他人相比较的方法及用自己在不同领域中取得的不同成果比较的方法鉴别一下。

对女大学生来说，她们在自我评价的题目上经常会具有两重性，一方面好幻想，把个人的境遇、发展、前途勾画得绚烂多彩;另一方面又经常低估自己的才智和工作能力，自我评价经常是过谦的甚至是比较自卑的。“天生我材必有用”、“尺有所短，寸有所长”，每个人都有自己的优点和短处。有的人可能不辨音律，但却有高超的组织才能;有的人也许不解数字之谜，但却心灵手巧，长于工艺;

有的人可能不会琴棋字画，但酷爱大自然，精于园艺;有的人或许记不住很多外语单词，但有一副动人的歌喉，擅长文艺。正确的自我评价是帮助我们作出正确的奋斗方向的条件。在实践的鉴别中，在与他人的比较中，要使思维方法尽可能地全面些、辩证些、灵活些。人的知识、才能通常是处于离散、朦胧状态的，需要人们不断地挖掘、发现和开发。从个人爱好爱好、思维方式的特点、毅力的恒久性、已有的知识结构、献身精神与果敢魅力等多方面进行全面的考察和测试，将为你作出科学的自我评价提供有益的帮助。

大学生自我认识评价与规划篇五

大学生活似弹指一挥间，从刚跨入大学时的迷茫，到现在即将走上工作岗位的从容、坦然，自我评价及求职意向。我知道，这又是人生中的一大挑战，角色的转换。这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益于大学里的学习积累和技能的培养。

生活中，对师长尊敬有加，和同学相亲相爱，和睦相处。集体生活使自己懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使自己变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议，自我评价。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

在学习上,圆满地完成本专业课程。一直都认为人应该是活到老学到老的自己对知识、对本专业一丝不苟，因而成绩一直非常优秀。在课外空余时间，本人阅读了大量的文学作品，提高了自己鉴赏水平，关注时事政治，跟上时代步伐，也学习了为人处世伦理哲学，以提高自己的道德修养。所有这些，使我越来越深刻地感觉到人生追求的意义。

就业意向：在工作上,责任心强，有较强的组织管理能力和交际能力，注重团队合作精神和集体观念。作为积极乐观的新时代青年,自信是不可欠缺的,但是在以后的道路上自己会更加迫切地要求自己充实，充实，再充实，完善自我。用心一定能赢得精彩!

在这即将挥手告别美好大学生活、踏上社会征途的时候，整装待发，将以饱满的热情、坚定的信心、高度的责任感去迎接新的挑战，攀登新的高峰。“良禽择木而栖，士为伯乐而荣”，将以勤奋的态度，不怕输的韧劲融入社会。愿借您的慧眼，开拓我人生的旅程。

大学生自我认识评价与规划

**第二篇：大学生自我认识与评价**

大学生自我认识

怀着自己憧憬的梦想，我如期的进入了大学。很完美的从一个懵懵懂懂的高中生成为了一个大学生。当时的心情应该是非常的激动，当第一天踏入自己的校门起，一种优越感不由自主在心中升起，天之娇子！象牙塔的生活充满想象！在新开学来之前，我参加了学校的骨干班培训，虽然有点累但是我觉得很充实。新的学期开始，我开始忙碌于接待新生，然后学会自己独立的生活。大学的生活主要是在寝室里，高中的时间是献给了课堂，而大学我觉得既忙碌又快乐。我还进入了学校的体育部，还参加了很多工作，在这些经历中我渐渐的获得了很多经验。然而我也希望能在这些日子里渐渐的充实自己，让我能够在职业生涯中创造一片辉煌。我认识了一群志同道合的朋友，这使得让我非常的高兴。

我从小是一个性格开朗的孩子。我其实我觉得我也是一个有能力的孩子，我有时候也能够很稳当的处理一些事情。我运动细胞很强，我热爱运动，热爱篮球。我够义气，能很好的和朋友们相处。我性格还算是蛮好的，我喜欢接触一些新的事物，我也喜欢刺激。我觉得自己是一个有主见有能力的人，我的职业目标就是创业，我喜欢自己能够干出一片天地来。我喜欢用自己的手打造一片天空，俗话说的好就是：“自己动手丰衣足食。”然而目前的我，对生活也不知道如何着手，可能是我的心太急，又或许在这个陌生的环境我还是需要时间去适应。在学习上，我能够很主动的去认识问题，或许高中的学习方法和大学的不一样。但是我也正努力的克服，因为我知道知识是自己的，这些知识也是为了我以后能够更好的生活。有时候我也会有点学习动力不足。人在不断的经历中成熟，我想那些能力也会随着时间而改变的。高三的那段生活虽然被考试与作业压的喘不过气，但是它让我的生活充满了希望，相信阳光总在风雨后，更让我能以一种积极乐观的态度去面对生活。我一直想成为一个有能力的人，虽然这条道路很坎坷，但是我相信有付出就肯定有收获，而我也相信自己的人生只要精彩过就好。

苏格拉底曾经说过：“认识自我。”回顾这个学期我其实收获了很多，我很高兴自己来到这个大学来接受高等教育。通过老师的谆谆教导我已经很好的养成了各种生活习惯与良好的学习方法。我们时刻都在与自己相处，一个大学生必须认识并接纳自己，对自己有合理的期望，善于利用每个成长机会改进自己、完善自己，这样一生就会快乐、充实，有意义。反之如果你未能建立良好的自我形象就会产生一种角色混淆的感觉，你会不知道自己是谁，不知道自己属于谁，与人相处也困难。大学阶段是一个人从青春期向成年期转变过渡的重要时期，也是人的自我意识发展、完善的重要时期。正确地认识自我、评价自我、悦纳自我、有效地控制自我、科学地发展完善自我，有助于增强自信心，健康地生活。大学的生活还有很长，我不该碌碌无为，我们必须得有自己的目标和理想。在高中的生活上划上一个完美句号的时候，我们也应该在大学里积极的搏一搏。新的征途也会有新的精彩。我们都应该在深刻了解自己的情况下，制定不同的目标与计划。在大一，我必须要好好地学习，为以后的知识打下基础，准备好计算机二级的考试。大二的时候，我们精力要主要放在英语四级上，在这个熟悉自如的大二生活，我们得必须好好地学习专业知识。大三，我想应该忙碌自己的学业了，考上会计证，花一定的时间去应聘工作。大四的生活我想应该也是时光如一世吧，这是展翅高飞的时候，展现你的梦想的年代。我们将要带着自己的梦想和思想离开。很多时候发现自己只是一艘漂在海上的独木舟随波逐流，不知道自己要的是什么，想的是什么。在每一次的惊喜中发现灿烂，这就是我需要的。

一年的时间，不算太长，然而于大学四年，足以让我们怀念和追溯的了。曾经也是和今天的新生一样，背着沉重行囊，陌生游离的目光，带着些许欣喜，也许还有紧张，擦亮了等待飞翔的双翅，抑制着梦想马上就要实现的喜悦，踌躇满志，意气风发，好像整个世界都是我们奋斗的战场，梦想的舞台，飞翔的天空，未来的时光机器??篇二：大学生自我认识论文 大学生自我认识

自我认识是个体对主体自身状况及主体与客体关系的认识，包括自我观察、自我分析、自我评价三个方面。所谓的自我观察，就是将自己的心理活动作为被观察的对象，自己观察自己，即如古人所说的，人要“吾日三省吾身”；而自我分析是个体把从自身的思想与行为所观察到的情况加以分析、综合，在此基础上概括出自己个性品质中的本质特点，找出有别于他人的重要特点；在自我观察和自我分析的基础上，个体对自己的能力、品德及其他方面的社会价值做出判断，形成自我评价。

要想形成正确的自我认识，首先自我观察要全面，对所有属于自己的生理状况、心理特征和社会关系都要进行细致的观察；其次，自我分析要科学，对自己在生理、心理和社会关系等方面表现出来的特点，无论是优点，还是缺点，都要总结概括，并作出科学的分析；最后，自我评价要适当、正确，既不能高估自己，也不能看低自己。21世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造是21世纪对人才规格的基本要求。这些品质与良好的心理素质密切相关。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高大学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。我们大学生都是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。从大学生自身看，大学正是人生成长与发展的重要时期，大学生的生理、心理与社会化的协调发展中存在这样或那样的矛盾冲突，理想自我与现实自我往往会发生矛盾。面对这些问题，如果大学生不能很好地适应环境解决问题，就会产生一系列的心理障碍甚至精神疾病。

因此，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记亿能力减退。加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突，例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。篇三：第二章大学生的社会认知及自我认识

大学生的社会认知与自我认识课程教案主页 篇四：关于大学生自我认识

《社会心理学》课程论文

题目： 关于大学生的自我认识

学 院： 动物科技学院

班 级： 动科082班 学 号： 04108054 姓 名： 孙彤彤

关于大学生自我认识

据《大学生心理健康调查研究》显示，有45．65％的大学生认为自己自卑，缺乏自信心。其原因为以下几方面：第一，理想自我过高。调查发现约有2／3的学生笫一志愿不是现在的学校或专业，大部分学生都认为自己能上更高层次的学枝，学更好的专业。希望的破灭使他们对自己的水平和能力产生怀疑，引发自卑情绪。第二，过分追求完美。许多大学生凡事都追求完美．事不随人愿，意识到自己的“缺陷”就易产生自惭形秽的想法，产生自卑。他们总是以已之短比人之长．比来比去。比出了心理阴影。第三，丧失优越感。大学生大都是优秀的学生。在强手如林的新环境中，丧失了中学时的优越地位．容易对自己丧失信心，怀疑自己的能力。从相关调查我们可知，存在自卑及其它一些心理问题在太学生中问相当普遍，而这些问题在很大程度上与大学生不能正确的认识自我有关。不能正确认识自我导致不能接受自我．他们采取各种方法避免认识自我的实际情况。首先．他们不和别人来往。既不愿看到别人对自己的反应，更不愿看到别人的成功，因为别人的成功会使自己感到渺小。其次，他们没有勇气接受失败。最典型的表现就是没有把握的竞赛不参加。虽然，他们也会把自责的情绪投射到别人和外界事物身上去，把“我不喜欢自己”或“我讨厌自己”等心理转变成“别人不喜欢我”或“别人讨厌我”这样的自卑心理。认识自己是接受自我的前提。古希腊的哲学家就已经告诉人们，要“认识自己”。一般认为了解自己好像是不成问题的．事实却不是一件容易的事情。了解自己的生理状况是容易的，但了解自己的心理特点和性格特点就不那么简单。

成功的前提是对自已有清楚的认识。一个敢于剖析自己的人常常会赢得人们的尊重，井取得成功。所以，对自我认识的错误，不仅影响大学生在校的学习与生活，而且也影响他们今后的择业与事业发展。合格的大学生应该能正确地认识自我、发展自我，进而实现自我。

认识自我的方法多种多样，对于学生米说，以下几种方法比较可行： 从自己的行为推断自己。人们常通过自己的所作所为来认识自我，“我做了什么，我就是什么样的人”。比如让大学生从四个词(温柔、信服力、谦卑、独创性)中选恰当的一个来描述自己的个性。某学生可能选温柔．依据就是自己平常的行为：说服不了其他人，而谦卑和独创性与自已日常的行为表现不大相符。而大学生对策划企业括动的喜欢程度(非常不喜欢、稍有不喜欢、无所谓、稍有喜欢、非常喜欢)时，由于大学生没有从事企业策划的经历，也就无从凭自己以往的行为进行选择，只能凭感觉。

通过社会比较推断自我。通过与别人相比，人们常常会对自己有更清楚的认识。比如你认为自己的胆子比较大，怎样才能证明呢?你就可以通过与你的同学相比，晚上在野外的时候，你不害怕．而你的同学害怕．你就可以推论随自己的胆子比较大。注意在做比较时，应选择与自己条件相当的人比。

通过自我意识来推断自我。一般情况下，我们可以通过让人们反省自己来了解他的自我。kulm(1954)编制的“20项描述测验”就是由这一思路而来。泼测验要求被试(心理学名词，就是实验对象一定时间内回答问题“我是谁？”．通过对被试的 回答进行分析，从而可以确定被试自我意识的内容。比如有人在20个回答中多次捏到类似于“我是个失败的人”这样的同答，就可推论他是个自卑的人(当然造需要专家的分析，不可安下结论)。

运用各种测量工具来认识自我。大学生普遍觉得就业压力比较大．都渴望找到合适的工作，灶寻求不断地发展自我、提升自我。然而，要想找到适合自己的工作，旨先必须全面、准确地了解自我。因此，在进人大学后或就业前，运用相关的^事测量工具米了解自我，也非常必要。常用的测量t=县有k特尔16因素^格铡验、disc个性铡验、生括特性m卷、动机测验等。通过参加相关的测验，借助于专家的分析、评价，有助于我们更好地认识自我。测验结果还可作为个人择业的参考，同时也是大学生走上社会后，职业生涯规划与开发的基础。篇五：大学生自我认识

大学生自我认识、自我接纳团体辅导方案

培训目的：积极的自我观念是一个心理健康、人格健全的人应有的特质之一，而具有积极的自我观念的人，他能够悦纳自己，体验到自己存在的价值，也能够为他人所悦纳，被他人所喜爱。以“大学生自我认识、自我接纳”为主题展开培训活动，是为了帮助大学生更清晰、更客观地了解自己、认识自己、评价自己、接纳自己，培养健全人格，注重心理健康。

培训意义：在本次培训中，同学们通过不同的方式来表现自己真实的个人特征，同时能够学会从不同的角度去认识和评价自己，了解自己的优缺点和个人特质，使自我认识和自我评价更加客观，给自己一个更准确的定位，悦纳自己、坚信自己，树立肯定的、乐观的自我观念。

培训对象及人数：自愿参与培训的大学生15名，参与者相互之间不熟悉或者不认识

培训材料：评价表，人格类型测试量表（16pf人格量表/大五人格量表）活动地点：有足够空间的室内

培训内容：

一 “我是谁”哑剧表演（准备时间：5分钟，持续时间：15分钟）

表演要求：1 参与者不能使用语言，只能通过脸部表情和肢体动作，做一个30秒 的哑剧表演，每个参与者轮流上台表演，2 通过非语言的方式，尽可能地表现出一个真实的有个人特色的自己，包括性格特征、日常习惯、憎恶喜好等等方面都可以。

其他非表演者的观众通过表演者的演绎，写下你对表演者的真实性情的猜测，对其做一个概要的初步评价，将其填到“评价表”上。

二 “我是谁”即场演说（准备时间：5分钟，演讲持续时间：15分钟）演说要求：1 每位参与者轮流上台做1分钟的即场演说，2 演说的内容是有关于自己的自我简介，可包括真实的自我优点、缺点、特点，性格特征、日常习惯、憎恶喜好等等方面，目的是在短时间内使不熟悉自己的朋友对“我”是一个什么人有个较清晰的印象。

其他非表演者的观众通过表演者的演绎，通过第一部分活动中对表演者的初步印象和第二部分中表演者的自我介绍相对比，说说表演者给你的印象是否与表演者对自己的认识相一致，写下你觉得他可以成为（或者你希望他能成为）一个怎样的人。完毕回收“评价表”到工作人员处。

三 “我将是谁??”小组表演（表演时间：20分钟）

表演要求：115名同学按每组3人分为5个组 2表演有“我希望我是谁??”和“我觉得我会是谁??”两个内容，每位参与者可自由选择其中的一个内容进行演绎 例如：a 同学选择了“我希望我是谁??”，他就通过表演的形式演绎出来，然后 b 再同学模仿a同学的表演，a同学以“他人”的身份来看待b同学，自己进行感受和体味，c同学作为组织者组织表演的进行或协助表演。每位同学轮流担任表演者、模仿者和组织者的角色

四 小组讨论（10分钟讨论，10分钟上台解说）

以每5位同学为一个小组分成3个小组进行讨论，每组将被分配到以下的其中一个题目。每组推选一名的解说员，收集组内成员的意见，并代表发言。

讨论题目如下—— 1 你眼中的自己是否与别人眼中的你的形象相符？如果不相符，差异在哪？ 2 你是否能够客观地认识和评价自己？如果可以，你的方法是什么？反之，你认为

是否应该改进？打算如何做到？ 3 你对将来自己能够成为一个什么样的人（个人特征方面）能否把握？为什么？ 五 分享感受

向每位参与者反馈其他参与者对他的认识和评价，给每人7~8分钟自己体验和感受，参考别人对自己的认识、评价和意见。也可自由进行交流。

六 活动结束

备注：

1有兴趣更深入地了解自己的同学可以向我们索取一份人格类型测试量表，回去后独自完成，再将结果回交给我们，我们将反馈给同学测试的结果。

**第三篇：大学生自我认识评价**

大学生是国家的未来，是栋梁之才，在如今的知识经济时代，大学生是不可或缺的人才。下面小文档下载网小编给大家分享一些大学生自我评价范文，希望能够给大家一些帮助。

大学生自我认识评价范文一：

光阴似箭，一晃一年的大学生活过去了。本人从XX年进入XXX学院计科系就读以来，一直一严谨的态度和积极的热情投身于学习和工作中，虽然有成功的泪水，也有失败的 辛酸，然而日益激烈的社会竟争也使我充分地认识到成为一名德智体全面发展的优秀 大学生的重要性。无论如何，过去的是我不断奋斗、不断完善自我的一年。

在思想上，要求积极上进，热爱祖国、热爱人民，拥护中国共-产-党的领导、拥护 各项方针政策，遵守国家的法律法规及各项规章制度积极向党组织靠拢，于上期向党递交入党申请书，并在党校学习结业时被评为“优秀学员”;有很强的上进心，勇于批评与自我批评，树立了 正确的人生观和价值观。在学习上，严格要求自己，凭着对考研目标和知识的强烈追求，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上牢固的掌握了一些专业知识和技能，作到了理论联系 实际;除了专业知识的学习外，还注意各方面知识的扩展，广泛的涉猎其他学科的 知识，从而提高了自身的思想文化素质，为成为一名优秀的大学生而不懈奋斗。通过我 的刻苦努力，在上期荣获院设一等奖学金，并被院列为了冒尖生培养对象。

在工作上，认真负责，有较好的组织能力，在担任分团委宣传部委员期间，工作 塌实，任劳任怨，责任心强，多次、配合部长出色的完成了院团委的宣传活动和系 内的各项宣传活动。我结合自身的特长，积极为系增光，曾在院团委举办的海报制作 大赛及手抄报比赛中多次获奖。由于工作积极努力，成绩突出，被评为院“优秀共青团员”，得到老师和同学们的一致好评。

在生活上，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 良好的生活态度和生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好 出事原则，能与同学们和睦相处;积极参加各项课外活动，从而不断的丰富自己的 阅历，曾在寒假社会实践中被评为“先进个人”的称号，并在各项文娱体育活动中 多次获奖。

不足之处就是人际交往能力较差，我在今后的学习生活中一定会不断的锻炼完善 自己，争取作一名优秀的大学生。

大学生自我认识评价范文二：

我是\*\*大学20\*\*级的在校大学生，通过一年的大学生活和学习，我在各个方面都获得了巨大的进步，综合素质得到了很大的提高。下面是大学生活的自我评价：

学习上，本人目标明确，态度端正，勤奋好学，成绩优秀，多次获得“三好学生”和“优秀团员”称号，在牢固掌握本专业理论知识的同时，具有较强的实操能力，如进行相关课程设计。获得了全国计算机等级考试二级vfp证书。此外，本人还充分利用课余时间扩展自己的知识体系，曾报考广东省自学考试的行政管理专业和考取了秘书中级证书。

在校园学习生涯和社会实践中我不断的挑战自我、充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基矗一直都认为人应该是活到老学到老的我对知识、对本专业一丝不苟，因而在成绩上一直都很优秀。在不满足于理论课的同时也注重于对理论的实践。在校期间我参加了不少校内组织的活动和做过一些社会实践。参加校内的活动可以认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流的和学习和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到了别人的长处，认清自己有时做事会三分热情的短处。在认识自己的不足的地方坚决改掉。我喜欢做做一些社会活动，会让大学生活更丰富多彩，做过志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累，但乐此不疲。

在生活中，本人朴素节俭、性格开朗，严以律待人。平时善于和同学沟通，也乐于帮助同学，所以很多同学不管生活上还是思想方面有了困难也愿意寻求我帮助。在生活中建立了良好的人际关系，获得大家的尊重和支持。

在大学期间我一直注重把自己培养成适应社会发展和现代化建设的综合型高素质人才，并得到同学的热心支持帮助，教师的深切关怀辅导，在以后的学习中我将再接再厉，不断完善自我，是自己不断的进步。

大学生自我认识评价范文三：

大学生活即将结束，在毕业之即，对自已三年的学习和生活做一个作一个总结和鉴定：

在校期间，在学校的指导、老师的教诲、同学的帮助下，通过不断地学习理论知识和参与社会实践，自觉自己的综合素质在很大程度上得到了提升，努力将自己塑造成为一个专业功底扎实、知识结构完善、适应能力强、具有团体协作精神的青年。

一、学习方面，我努力认真地学好每一门功课，基本掌握了从事计算机方面的理论知识及与此相关工作的能力，在校期间，我非常注重英语和计算机方面能力的培养，通过了国家非计算机专业二级和英语四级;同时我还利用课余时间自学了现代办公所需要的各种软件工具，并自主学习吸收一些国内外现代企事业的管理知识理念，以进一步完善与本专业相关的知识体系。通过三年的努力学习，我的学习成绩整体上了一个台阶，从大一在班上排名靠后一直进步到如今的前十，获得了院三等奖学金。虽然成绩还不是很优秀，但这一切却都是我三年来通过不断改变学习态度、方法，经过一步一个脚印的不断努力而来的结果。四年的大学学习生活虽然即将结束，但这并不意味着我的学习从此终止，在今后的工作中我将更加重视学习，将学习到的理论知识与实际工作相结合，从而达到学习与实践融为一体。

二、工作方面，自入校以来，我一直担任寝室的寝室长，在担任宿舍舍长期间，积极主动地为同学服务，有意识地协调好舍友之间的关系，通过舍友的协作，搞好宿舍内务工作，为同学营造了良好的休息、娱乐、学习氛围，在舍友的共同努力下，曾在学校的宿舍评比中取得优异成绩，这也为所在班荣获“校优秀班级”光荣称号做出了有力的后勤保证，本人也因此获得了“海口经济职业技术学院大学优秀学生干部”的荣誉称号。此外，我还注重自己能力的培养，积极参加了多次社团活动和社会实践，多次参加青年自愿者活动，看望并帮助孤寡老人等。在大学放暑假期间，参加社会实践活动，为今后的工作积累了一定的经验，最大程度上提升自己各方面素质。

三、思想方面，不断的追求人格的升华,注重自己的品行.在大学生活中,我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格.四年中,我读了一些名著和几本完善人格的书,对自己有所帮助,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。以前只是觉得帮助别人感到很开心,是一种传统美德。现在我理解到,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助自己。

四、身体和心理方面，大学四年里，我掌握了科学锻炼身体的基本技能，养成了良好的卫生习惯，积极参加学校、系和班级组织的各项体育活动，身体健康，体育合格标准达标。在心理方面，锻炼自己坚强的意志品质，塑造健康人格，克服心理障碍，以适应社会发展要求。

当然，本人还存在很多不足之处，诸如： 一是学习成绩还不是十分优秀，三年来，虽然我的成绩一直在进步，但却始终达不到最理想的状态，主要原因是基础比较薄弱，加上刚进大学时，学习的环境变宽松了，学习更多需要的是自主性，于是，长期在老师、家长督导下学习的我，一度迷失了方向和动力，幸亏后来在老师、辅导员和同学的帮助下，我从迷失中找回了方向，从而迎头赶上，但因此也落下了一些课程。

二是与同学的联系还不够紧密，和同学交流较少，主要原因是自己作息的时间安排上不够合理，未能十分有效地工作与学习，导致时间使用的紧张，无意中减少了与同学交流的时间。其次，由于自己性格比较内向，不善言谈，又担心找同学交流会打扰他们的休息，造成没能积极主动的和同学进行交流、了解同学们的所感所想。

三是在工作中有时处理问题还不够成熟，这主要表现为工作中魄力不够，做事情不够果断，比较优柔寡断。主要原因是在处理工作方面缺乏经验，在过去的学习生活中，没有注意学习其他同学在处理班级事务时所运用的好的方式、方法，同时，自己的办事方式、方法又存在不足之处。

在今后的日子里，我会从自身找原因，改进缺点不足，改善学习方法，提高理论水平，在提高自己科学文化素质的同时，也努力提高自己的思想道德素质，使自己成为德、智、体诸方面全面发展适应21世纪发展要求的复合型人才，做一个有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。

21世纪的曙光已经初露，崭新的年代展现在我们面前。作为毕业在新世纪的大学生，我们有理由对祖国的未来充满憧憬，对将来的工作满怀期盼!难忘而多姿的大学生活即将逝去，但我不会沉浸于过去的光辉岁月，我将用全新的心态去拥抱新世纪的挑战!

大学生自我认识评价

**第四篇：自我认识与自我评价**

自我评价是自我认知的过程。就大学生择业而言，自我评价是大学生择业意识从 “我想干什么”的幻想型转变到 “我能干什么”的现实型上来的过程，也就是实现择业者知行统一的过程。

一、自我评价的内容

不同的人有不同的职业适应范围，不同的职业对人有不同的要求，两方面的最佳结合就是择业者的个人特征与职业对人的要求相匹配。就大学生择业而言，通常是通过 “职业三倾向”评价表现出来的，即职业体力倾向、职业能力倾向和职业个性倾向。

1.职业体力倾向:职业体力倾向是通过对择业者的身体素质的评价、分析，判断出其所适应的职业倾向。一般包括以下几个方面的内容：(1)力气；（2）身体动作的敏捷性和平衡性；（3）下肢或腰背的协调性；（4）手臂的灵活性与协调性；；（5）言语器官及视、听器官的结构与功能状况；（6）整体协调控制。

2.职业能力倾向：能力是直接影响人们顺利地完成活动的个性心理特征。具体来说，能力是顺利完成某种活动的主观条件，是主观条件的一种心理特征。能力分为一般能力与特殊能力。职业既有共性，也有特殊性。职业能力既与一般能力有关，更与特殊能力密不可分，人的职业能力倾向，主要就是指人的特殊能力，它是表示从业人员为胜任这一职业要求而必备的能力。

3.职业个性倾向：职业个性倾向是指劳动者个人对职业的需要、动机、兴趣、态度、价值观和理想等。在择业之前，不仅要考虑自己的职业兴趣与职业能力，还要考虑自己的职业性格特点，考虑职业对人的要求，从而根据自己的性格特点选择最易于适应的职业，或者改变自己的性格特点来适应职业的要求，实现人职的匹配。

二、自我评价的原则

自我评价是建立在自我观察与自我分析基础上的自我身心素质的全面评估。正确的自我评价，应把握如下原则：

1.适度性：不过高或过低地评价自己。

2.全面性：既要看到自己的优点和特长，又要看到自己的缺点和不足；既要对自我某一方面的特殊素质进行具体评价，又要对其他各个方面的整体素质进行综合评价；既要考虑到全面的整体因素，又要考虑到其中占主导地位的重点因素。

3.客观性：应努力克服个人主观因素的干扰，努力使自我评价趋于客观和真实。

4.发展性：应以发展变化的眼光看待自己。

三、自我评价的方法

1.自我现实分析：（1）要正确地认识自我，有效地把握自我；（2）要正确地对自己知识、能力、个性、特长等方面进行分析，确定自己最适合的职业；（3）要考虑社会的需要。

运用测评手段：使个人能够在短期内获得对自己较为客观的描述和评价。

3.总结过去的经验：回顾过去的经历，对自己的想法、期望、品德、行为进行理性思考，然后认真地描述和判断自己的特点。

4.他人的评价或者与他人比较：（1）依据他人对自己的态度评价自己；（2）通过与自己条件相似的人比较来评价自己

5.通过专家咨询认识自我：（1）到就业指导中心、专业咨询机构进行咨询，是一种有效而快捷的方式；（2）会提高自己的决策能力。

**第五篇：自我评价与自我认识**

自我评价与自我认识

自我评价是自我认知的过程。就大学生择业而言，自我评价是大学生择业意识从 “我想干什么”的幻想型转变到 “我能干什么”的现实型上来的过程，也就是实现择业者知行统一的过程。

一、自我评价的内容

不同的人有不同的职业适应范围，不同的职业对人有不同的要求，两方面的最佳结合就是择业者的个人特征与职业对人的要求相匹配。就大学生择业而言，通常是通过 “职业三倾向”评价表现出来的，即职业体力倾向、职业能力倾向和职业个性倾向。

1.职业体力倾向:职业体力倾向是通过对择业者的身体素质的评价、分析，判断出其所适应的职业倾向。一般包括以下几个方面的内容：(1)力气；（2）身体动作的敏捷性和平衡性；（3）下肢或腰背的协调性；（4）手臂的灵活性与协调性；；（5）言语器官及视、听器官的结构与功能状况；（6）整体协调控制。

2.职业能力倾向：能力是直接影响人们顺利地完成活动的个性心理特征。具体来说，能力是顺利完成某种活动的主观条件，是主观条件的一种心理特征。能力分为一般能力与特殊能力。职业既有共性，也有特殊性。职业能力既与一般能力有关，更与特殊能力密不可分，人的职业能力倾向，主要就是指人的特殊能力，它是表示从业人员为胜任这一职业要求而必备的能力。

3.职业个性倾向：职业个性倾向是指劳动者个人对职业的需要、动机、兴趣、态度、价值观和理自我评价大全网 http://feisuxs/ziwopingjia/想等。在择业之前，不仅要考虑自己的职业兴趣与职业能力，还要考虑自己的职业性格特点，考虑职业对人的要求，从而根据自己的性格特点选择最易于适应的职业，或者改变自己的性格特点来适应职业的要求，实现人职的匹配。

二、自我评价的原则

自我评价是建立在自我观察与自我分析基础上的自我身心素质的全面评估。正确的自我评价，应把握如下原则：

1.适度性：不过高或过低地评价自己。

2.全面性：既要看到自己的优点和特长，又要看到自己的缺点和不足；既要对自我某一方面的特殊素质进行具体评价，又要对其他各个方面的整体素质进行综合评价；既要考虑到全面的整体因素，又要考虑到其中占主导地位的重点因素。

3.客观性：应努力克服个人主观因素的干扰，努力使自我评价趋于客观和真实。

4.发展性：应以发展变化的眼光看待自己。

三、自我评价的方法

1.自我现实分析：（1）要正确地认识自我，有效地把握自我；（2）要正确地对自己知识、能力、个性、特长等方面进行分析，确定自己最适合的职业；（3）要考虑社会的需要。

运用测评手段：使个人能够在短期内获得对自己较为客观的描述和评价。

3.总结过去的经验：回顾过去的经历，对自己的想法、期望、品德、行为进行理性思考，然后认真地描述和判断自己的特点。

4.他人的评价或者与他人比较：（1）依据他人对自己的态度评价自己；（2）通过与自己条件相似的人比较来评价自己

5.通过专家咨询认识自我：（1）到就业指导中心、专业咨询机构进行咨询，是一种有效而快捷的方式；（2）会提高自己的决策能力。

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