# 个人成长报告

——刘浩宇

## 关于人格发展的思考

身为一个并不care各种心理理论和调查的“心理躺平人”，这一学期在学校心理课程的安利下进行了不少人格调查问卷，对自己有了更加深刻、全面的认知。

苏格拉底有言：“认识你自己。”柏拉图曾经提出了脍炙人口的“人生三问”：“我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？”古代哲学家这些简单却深刻的表述，直观地向我们展示了认识自己的重要性与必要性。

可是，“认识你自己”，这简单的五个字却是言之至简，行之至难，许多文人雅士终其一生只为寻求一个有关自己的答案，而更多的人更是庸庸碌碌一生都没有认识自己的觉悟，更遑论付诸行动。我们有幸生在如今这样一个理论与技术双重发达的时代，可以坐享众多心理理论的帮助来更好的认识自己，此为我辈所幸。

于我而言，很长时间以来都喜欢探求自己的内心，但是深感此路愈行愈难。我感觉人的心理是复杂而多变的，不同的遗传特点，不同的生长环境，不同的个人追求，以及当下境遇的不断变化，都会导致一个人心理特点的不断变化，在上大学后我进行的多次心理调查也很好地印证了这一想法。

就拿应用最广泛的MBTI心理理论为例，我的人格特质中N（直觉）与T（思维）是稳定不变且占绝对优势的，而内倾/外倾和思维/情感方面的特质却在不断浮动。

内倾/外倾：这一特质指向个人能量更多来源于外界还是内部。在我进行的四次测试中，有三次E（外倾）以微弱优势战胜I（内倾），据此，我可以基本确定自己是一个小小的e人这在日常生活中也可见一斑——在大多数社交场合中，我都是那个“话痨”、“社牛”，但是说实话，自己内心并不是那么的享受社交——这也为我那一次I的测试结果做出合理的解释。抛却理论不说，就我个人对自己的感受而言，我更倾向于把所谓“社牛”看作一种工具而非特质。我享受与灵魂契合的人的社交，却厌倦无效的，浮于表面的社交；而在日常生活中，我更倾向于享受一个人的自由与快乐，无论是游戏、学习抑或音乐，沉浸在自己的世界让我感到发自内心的舒适。

直觉/感觉：作为一个四次测试中直觉均占百分之八十左右的大N人，我完全拥有直觉型人格具有的各种特点：相信自己的灵感与判断；更加接受符合自己思想的新思想与新概念（甚至有时排斥与自己观念不合的概念，哪怕他们是正确的）；想象力天马行空，思维跳跃性强；更加着眼于未来。 这些特质让我成为一个以自己“第六感”为尊的人。

思维/情感：这一维度强调的更多是思维模式，本人在四次测试中T（思维）均以百分之七十以上的比重获胜，而我对个人的认知也完全符合这一特质的特点：更倾向于在客观理智的层面分析问题；更注重客观逻辑而非感情，并因此被认为冷漠；更能接受符合逻辑的情感。这一特特质在行事时能够提高我的效率，但是有时并不有利于人际交往，在日常生活中需要注意。

判断/知觉：这一维度是对行为模式的分析，本人在四次测试中基本上都是两方各占百分之五十，我觉得在面对事务的时候我的行为模式可能更多依赖于事情的性质与轻重缓急来决定我的行为模式，也就是说，在做事方面我可能更多的喜欢随机应变？

## 2. 我的恋爱观

作为一个刚满十八岁的青少年，谈论一下恋爱观我认为是有必要的，毕竟谈恋爱对于男女比例失调的交大男性来说是具有一定难度的，在这种情况下，谈一场好的恋爱就显得更加难得。

在我心中，谈恋爱并非是单纯的找一个异性来满足自己的虚荣，欲望甚至只是单纯的跟风。它更多的是在茫茫人海中寻找一个灵魂相契合的同伴，两人能够在鸡毛蒜皮纷纷扰扰的现实生活中相互扶持，为对方提供正向的情绪价值，共同携手为了更好的未来奋斗。

因此，我认为谈恋爱绝对不可以吊儿郎当随心所欲觉得随便找一个就行，也不能抱着游戏的心态说一句“只是玩玩罢了”。这样的恋爱只会给双方带来折磨和伤害，最终难成正果，也不会留下什么有价值的东西。

不过，作为一个被困在初恋里出不来的可怜的男孩（哭），我深知感情难随人意的控制，正所谓“情不知所起，一往而深”当真正的感情来临时，自己以前所有的所谓标准，门槛都会统统作废。爱，从不需要理由，如果遇到了那个让你心动的人，就勇敢去追吧，宁可失败，也不要错过。

## 个人总结

从高中生活步入大学，一切的一切都是这样的陌生。这一个学期是一个适应的学期，是一个探索的学期。半年的时间，我学会了独自打理生活，学会了更好的管理时间，学会了走出自己的舒适圈，去探索自己的更多可能性，也在丰富的课堂上学到了许多课本之外的东西。这是收获满满的一个学期。

但是我也仍然有很多方面需要改进学习：来到大学后总是感觉学习效率十分低下，需要寻求办法提高效率；以及我深感自身能力的不足，很多东西都未曾接触过，在之后需要更加广泛的学习与探索；此外，我深知自己是一个自制能力严重不足的人，增强自律能力永远是我要面对的一个课题。

总而言之，发现自己，认识自己，探索自己永远是每个人人生的必修课，我期待也正在努力在这条路上不懈前进，我相信我们自身就是最大的宝藏。