# 心理本质论文范文(15篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-11-14

*心理本质论文范文 第一篇浅谈语文教学中心理学知识的渗透《小学语文课程标准》指出：“课堂教学中学生是教育、发展的主体，教师在教学过程中必须结合小学生身心发展的特点及对语文知识的实际掌握情况搭建教学内容，充分关注学生的个性差异和对知识的需求程度...*

**心理本质论文范文 第一篇**

浅谈语文教学中心理学知识的渗透

《小学语文课程标准》指出：“课堂教学中学生是教育、发展的主体，教师在教学过程中必须结合小学生身心发展的特点及对语文知识的实际掌握情况搭建教学内容，充分关注学生的个性差异和对知识的需求程度，激发学生的主动求知欲望。”[1]这表明关注小学生的心理发展在语文教学中是必要的，是不能够被忽视的。但是笔者在一所乡村小学实习，很大程度上连师资力量都不完备，教师往往是一身多职，更不用说顾及学生的心理发展情况。在这种境遇之中，笔者尽力站在学生的立场想问题，为他们呈现出不同的教学，下面就教学中和生活中遇到的典型案例进行分析。

一、心理学知识渗透之教学

(一)认知规律。

认知心理学的观点表明：人们对那些已经非常熟悉的、习惯了的事物注意力不集中，反而对没有接触过的、新鲜的事物表现出很浓厚的兴趣。这就要求语文教师摒弃千篇一律的教学方式，敢于尝试创新，大胆突破教学方式，以学生的兴趣为出发点组织课堂教学。例如：在实际的语文教学中，针对《小英雄雨来》这一较长的课文，笔者决定让学生以小组结合表演的形式呈现，这样做有三个原因：一是这样做能激发学生的学习热情，全身心投入角色;二是文章太长，带领学生通读浪费时间，并且教学效果不显著，很难让学生掌握主要情节;三是小英雄的年纪和五年级学生的年纪相近，让学生亲自参与到角色中，更容易体会雨来的优秀品质。这节课达到了预期的学习效果，学生将手头的东西“变”为道具，装扮自己，表演得生动极了。

(二)学习技巧。

小学生处于成长的初始期，还没有能力总结成熟有效的学习技巧，这就需要在教师的引导下获取。著名的艾宾浩斯遗忘规律表明，我们学习到的知识呈现先快后慢的遗忘规律。在一次自习课上，笔者在班里巡视学生背课文的情况(《狼牙山五壮士》)，发现一个男孩子声音特别大，但是明显能够看出来，他没记在心上。我俯身对他说：“其实记忆东西不必死记硬背，要找特点，这个段落是描写五壮士英勇就义的场景的，你可以在心中想象出一幅画面，像演电影似地在脑海里呈现，这样就容易多了。”男孩在我的指导下尝试背诵，果然速度快了许多，后来，他在日记中还提到这个小片段，令笔者感动不已。

(三)规则意识。

无规矩不成方圆，特别是五年级学生处于一个半幼稚、半成熟、半独立的少年向成年的过渡期，一方面自我意识萌发，向往自由，渴望脱离学校、家庭的束缚，另一方面由于缺乏经验，自我控制能力差，导致情感行为容易出现偏差。笔者在处理班级事务时没有意识到这个问题，本着民主的原则让学生制定班规，不料最后的局面一塌糊涂，每个人都有自己想做的，不想做的，很少从大家的利益出发实事求是地制定，总结出来的“班规”不像话，最后在有经验老师的指导下，由笔者亲自设计班规供以实施。由此看来，民主不是绝对的，要在保证绝大多数人利益的情况下，在分析民主对象自身特点的情况下实施才是有效的，否则就是无效的民主。小学生需要一定的规则意识进行自我约束，老师也要意识到这一点。

二、心理学知识渗透之人格

“心理暗示的本质在于，施加心理暗示的一方希望产生期待效应，还学生自我教育的权利，因为真诚的期待和不懈的努力会收到意想不到的教育效果所以，积极的心理暗示是学生实现自我教育的有效途径”[2]。对学生的尊重是心理暗示的基础，教师要做的是尊重和保护每个学生的自尊，让他们在享受别人尊重的同时学会尊重别人。

(一)自尊是成功的基石。

笔者班上有一个调皮的男孩，记忆力超强，同时异常懒散，几乎每次背诵都拖到最后。针对这个情况，笔者采取三步战略，软硬兼施：在全班同学面前鼓励他，让他立军令状;利用校讯通给家长发信息，表扬他的进步;课间找他谈话，赞扬他的优点。在第二天正式上课之前，他履行了承诺，《胡杨林》全篇内容一字不落地背了出来，有一瞬间，教室里静得出奇，随之爆发了热烈的掌声，大家都难以置信这个最爱拖后腿的学生怎么会完成如此“艰难”的任务。自那以后，这个男生每次的背诵速度在班里都是数一数二的。老师的肯定，家长的赞许，同学的尊重，都是他改变的原因。

(二)言必信，行必果。

小学生事事以老师为榜样，得到老师的关注和肯定是莫大的“荣耀”，但是一次笔者犯了个“不可饶恕”的错误：自习课上揪出一个不学习的“捣蛋鬼”，惩罚她写一课的生字，第二天检查，随后的几天这个学生一直闹情绪，排斥语文课。笔者苦思冥想不知为何，在交谈之后才得知，原来是笔者自身的失职：该学生意识到自己的错误，自觉接受了惩罚，但是，第二天却没有被要求检查，感觉劳动成果受到了忽视，自尊心受到了伤害。每念此，笔者都惭愧不已，原来自己的分量在学生的心目中如此之大，教育工作真的容不得半点走神。

教育要遵从儿童的身心发展规律，从根本抓起;语文学习要引导学生探索更广阔的天地，培养学生的综合素养。在教育的道路上，每一位老师都任重而道远。

**心理本质论文范文 第二篇**

>一、色彩与心理的物理性

>二、色彩心理因素与艺术设计

1、色彩的联想

色彩虽然通过观察者的视觉而被接收，但是观察者对视觉的接收可以引起全方位的感知过程，这就包括思维、记忆和推测，在这个过程中，色彩的基本特性、冷暖以及色彩空间表现形式等都会通过对人心理的影响达到色彩的艺术设计效果。正如前面所述，色彩联想也是全方位的，包括色彩的冷暖联想，色彩的强弱联想，色彩的轻重联想，色彩的华丽与朴素联想，色彩的轻快和忧郁联想，色彩的兴奋与沉静联系等等。通过对不同群体的色彩联想进行调查和分析，可以对产品设计和标志设计都有参考价值。较为普遍的色彩联想通常是普天之下所有人的一致印象，例如红色容易让人联想到温暖、热烈或一些刺激的事物，蓝色则会让人联想到水、沉默或者一些冷静的场合，这是人们接收大自然潜移默化的心理作用所产生的结果。人们运用艺术的想象，才能表现和创造出不曾存在的事物，联想的结果不是各自概念的综合，而是一连串新观念和新情绪的变化，因此，设计师要充分利用色彩联想的力量，引导观赏者的联想，使之产生共鸣，达到审美与促销的目的。

2、色彩的象征

色彩的象征是指某一地区或某一民族的人们经过长期的文化、教育、风俗等多方面影响所形成的对色彩的观点或特定含义，因此，与色彩的联想相比，色彩的象征更具有相对的共通性、稳定性与延续性。由此可见，色彩在人们的生活中可以作为一种社会的意识形态符号，具有标志和传播的多种功用。由于不同时代具有不同的时代气息，因此色彩的象征也是不断变化的，例如，绿色在我国古代被认为是一种杂色，绿衣常用来比喻成地位低贱，古人一旦犯罪，就被罚裹绿色头巾，然而，随着人们文化程度的不断提高，社会文化氛围的不断深化，绿色更多被用来作为森林的颜色，象征着自然、平衡、正常、绿化、环保与生长，无论在世界的哪个角落，绿色都与植物有关，而又成为春季万物复苏、青春、清新、繁育和希望的象征，因此，中国邮政也将绿色作为识别色。由于紫色在早期的获取成本非常高，必须通过动物的分泌物来进行加工和印染，因此，紫色具有一定神秘感，同时也象征着高贵和庄重，在古罗马时期，高级教士、行政长官和军事领袖常穿着紫衣，希腊时代，只有国王可着紫色服装。如今，仍有许多女性更加青睐于紫色，这是色彩的心理感性因素所造成的，女性对紫色的心理作用，导致紫色成为一种女性的代表色，在男士的日常生活用品中难以出现。

3、色彩情感的艺术设计

通过上述分析，可以得出，艺术设计中的色彩应用需要充分考虑色彩的心理情感因素，从年龄角度而言，幼年儿童更加倾向于纯色和暖色调，随着年龄的增长，混色和冷色调应该更多的使用在表现成人的艺术作品中；从性格角度而言，感情丰富、直率外向的人大都喜欢纯度较高的暖色，因此，我们也可以将人的性格分为暖色型与冷色型；从教育程度的角度考虑，教育程度高的人喜欢淡雅的色彩以冲淡接收到的过多信息，偏爱雅致。除此之外，性别、地区等因素也是色彩艺术设计需要考虑的范畴，色彩心理学与艺术设计紧密联系能够更加准确和突出的表现艺术张力。

>三、结束语

如今，色彩的研究更多的偏重于其艺术性，这涉及包括生理、设计、美学、艺术等在内的多个学科，本文从色彩心理学和艺术表现的角度对色彩的应用进行了初步分析，较为全面地看待和认识色彩心理学，总结色彩心理的规律，对色彩心理学理论与艺术设计实践具有一定的指导意义。

**心理本质论文范文 第三篇**

随着社会经济的迅猛发展，人们对自身的身体情况逐渐重视起来，对心理学的关注度也不断提升，高校作为人才的塑造基地，应加强对学生人格心智的锻炼，采取正确合理的方式加强高校学生的心理学教育。

>一、高校加强心理学教育的必要性

1.有利于培养高素质人才

当今时代各国之间激烈的市场竞争，其本质是人才的竞争，而教育作为人才培养的重要途径，将对其提出更高的要求。对此，各国纷纷制定出各种教育改革措施，不仅要求其能够培养出综合性的专业人才，同时还要求其培养的人才能够世界通用，能够符合新时期的社会需求，具有丰富的理论知识和较强的实践能力，敢于竞争，善于合作，这些品质都与良好的心理素质息息相关。目前，随着经济全球化的深入，生活节奏加快，人与人之间的沟通和交流减少，致使人们普遍感到较大的生活压力，容易引发各种心理疾病。大学生处于人生的青春期，身体和心理还处于不断发育的过程中，当面对社会各方面压力时，将会影响到其三观的形成，因此，高校加强对大学生的心理学教育十分必要。

2.有利于开展学生工作

>二、高校心理学教育中存在的主要问题

心理学作为高校中的一门新学科，近年来发展迅速，在我国各大高校中普遍开展。虽然发展势头在不断上升，但由于我国对此学科的涉及较晚，因此，在教学经验、整体教学水平方面都略显不足，主要存在以下几方面问题。

1.对心理学教育的认识不同

高校中开展的心理学课程主要包括心理教学、心理监测以及心理咨询等内容。目前，我国各高校中存在对心理学教育认识程度不同的问题，尤其是在心理监测和咨询方面，由于是在课后进行，因此对其的重视程度较少。在具体的教学过程中，部分高校单纯的偏向于对基础知识和就业问题的教育，而忽视了成功案例的应用以及心理学教育。还有部分高校为了应对检查而开设了心理学课程，但其本质只是流于形式，并没有将心理学的精髓真正的贯彻落实到学生当中，使心理学课程作用难以得到有效发挥。

2.教学方式落后守旧

心理学作为一门新型课程，在教学中注重的是理论与实践相结合。但是，目前部分高校在进行心理学教学时，只是单纯的重视理论知识的讲解，忽视了实践的重要性，主要体现在两个方面：一方面，教师讲授的心理学内容更新缓慢，且缺乏吸引力，难以激发学生的学习兴趣。另一方面，采用以往传统的教学方式，说教式教学使得学生始终处于被动学习的地位，不能够实现与教师的交流互动。此外，部分学校没有充分意识到心理学的重要性，将其设置成选修学科，要求教师能够完成教学任务，学生获得相应学分即可，因此，在教师和学生心中对此学科的重视程度较差，教学效果必然不够明显。

3.部分学生对心理学具有抵触情绪

由于学生所处的家庭背景、个人经历等各不相同，因此，在对心理学的感性认识方面也具有较大的差别。部分学生自身存在一种心理暗示，认为只有具有心理问题的学生才应该学习心理学。虽然部分学校开设了心理学课程，并且设立了心理咨询室等，但是很少有学生原意主动进行学习和咨询。此外，部分学生对心理学具有较强的抵触情绪，害怕被同学歧视，不能够直面自己的心理问题，这将不利于心理学的有效开展，同时也使学生自身的心理问题得不到良好的预防和解决。

>三、加强高校心理学教育的途径分析

目前，各大高校中已经陆续的开展了心理学教育课程，但是在具体的实施过程中将不可避免的遇到较多问题。对于这些问题，学校应从不同角度进行解决，使教师和学生都能够深刻清楚的认识到心理学教育的意义。高校要想有效加强心理学教育可以通过以下几个方面进行。

1.根据学生的需求，提升心理学教育的实效性

心理学教育应以满足大学生的心理需求，促进大学生心理健康成长为评价标准，看其是否能夠对大学生的心理问题进行有效的预防和解决。科学有效的心理健康教育，应与大学生的心理健康规律相符合，并且注重大学生的生活、情感以及工作等多个方面的需求。心理学具有较强的实验性和实用性，能够让学生通过系统的教育，学到更多心理学知识，并且能够对心理学的原理进行灵活的运用，进行自我减压、自我调节，从而保障自身的身心健康。此外，学校还应针对学生的心理情况建立健康档案，从而对学生的心理健康进行全面了解。

2.促进教师的教学形式

部分高校中仍然延用以往传统的教学方式进行心理学教育，存在教学形式单一、落后的问题，在新时期背景下，应加强对教学形式的改革创新，打破以往传统的教学方式，激发学生的学习兴趣。在具体的教学中，应从大学生心理健康特点出发，尊重学生心理健康发展规律，根据学生不同的兴趣特征开展有针对性的心理课程，从而使学生的学习兴趣和参与性都得到较大的提升。同时，应转变以往单一化的教学方式，积极引入案例分析、录像、小组讨论等多种教学形式到课堂中，实现多元化教学。此外，教师还可以打破地域限制，将学生带离课堂，到校外进行心理学课程的讲解，组织学生进行一些社会活动，使学生能够贴近社会，进而了解社会。

3.加强心理学教师队伍建设

目前，高校开展的心理学教育中存在专业教师人才严重缺失的问题，对此，高校一方面应加大经费的投入，聘请众多接受过专业心理学训练以及拥有较高素质的教师人才投入到心理学教育当中，从而保障学校心理学教学水平和体系的完整和健全。另一方面，学校应加强心理学实验设施的建设，针对基础设施不足等问题进行积极的解决，并且派遣学校的教师到校外进行交流和实践，从而总结从大量的实践经验投入到教学当中。此外，对国际的心理学动态也应加强关注力度，促进国际各校之间对心理学研究方面的交流和借鉴。

**心理本质论文范文 第四篇**

>【关键词】：

幸福，心态，幸福观。

这个学期我有机会接触了幸福心理学，在这次课程中我学到了很多以前从未深入了解的东西，对一些事物也有了不同于之前的看法。老师在课堂上生动形象的讲课方式以及饶有趣味的课堂内容深深地吸引着我。关于幸福的定义，我有了自己的理解，完全不同于以前懵懂的我！

曾经看到这样一句话：“所谓幸福是一个健康的身体，一位深爱你的人，一帮可信赖的朋友。当你看到这句话时，一切随之拥有。”在庆幸自己能看到这么富有哲理的言语的同时，也感叹这句关于幸福的注释很好，很实在，可惜那时候我并没有进行太深入的思考。

这学期在第一节幸福心理学课上老师引导了我们一起思考什么叫幸福，我发现在被别人忽然问道什么是幸福时我竟然回答不出。于是，我又想起一个电影里讲的东西：在这个电影里面，范伟饰演一个农民工，人家问他什么是幸福？他也愣了一下给出了这个回答：我饿了看到别人手里拿一个肉包子，他就比我幸福;我冷了别人穿一件厚棉袄，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你就蹲在那里就比我幸福。这种回答很有意思，它就是一个比较。按照他的逻辑，幸福一定意义上是我们比较出来的。随后坐在我旁边的同学说了一句话：“什么叫幸福很简单的，幸福就是数钱数到手抽筋，睡觉睡到自然醒啦!”这时，另一个同学说道“你们还记得去年春节晚会上，小沈阳跟赵本山演的那个小品《不差钱》吗？里面有句话成为了去年一个流行语。小沈阳说人最痛苦的事情是“人死了，钱没花完”。赵本山说不对，人生最痛苦的事是“人活着，钱没了”。我赞同这样的观点”

听完他们这两句话，我们都可以很明显地感受到他们是一个实实在在的拜金主义者，一个特现实的人。如果所有的答案都把幸福和钱挂钩，那幸福是否就意味着钱越多的人就越快乐呢？

很快，老师在课堂上阐述了自己的观点“并不是有钱就能带来快乐，像我现在虽然不是富翁但我很快乐、很幸福。可能每个人的幸福观都不同，对于我来说做自己喜欢做的事，像教书、带孩子等等都是非常幸福的事，幸福是靠你们自己去感受的”。

我想我之所以没有像老师一样有一个明确的幸福观跟自身缺乏思考和总结及当今的社会的基本状况有关。就如《卓越企业家终身学习月刊》上所讲的一样：我们可以简单概括一下今天这个社会，叫做快速、多变、多诱惑，这就是当今世界的状况。中国经济发展很快，我们的生活水平也变化得很快，这是好的地方。但同时也是给我们带来麻烦，比如快速会让我们有些麻烦，那就是忙。我们人人都很忙，有很多事要做。其实忙是一个心理学的概念，我们忙到最后连心也丢失了。所以我们现在很多时候要去寻找心。也就是我们很少去关注自己的内心感受，没有及时地去体验自己的幸福。于是身边的小幸福都被自己忽视了！

学习了幸福心理学之后我开始关注自己的内心世界，开始探索自己的幸福观。

其实自从踏入大学以来我经常感觉到空虚，我不知道自己整天在干嘛？真的感觉不到快乐，找不到幸福感。因为我内心一直纠结着！之前我是没有了读书的机会，后来在斗不过自己内心强烈想读大学的愿望时，我冲破重重阻力来到了民政读书。开始的一段时间我是踌躇满志，积极地竞选班委，加入学校的部门与组织。可过了一段时间我就焉了，我发现我的内心不快乐。因为我不喜欢费尽心机去拉拢同学支持我；不喜欢在部门里表面上和所有的人都和和气气的，而背地里却在争权拉派；不喜欢在舞台上表现很假很假的一面。受这种环境的熏陶我发现我的幸福观也悄悄地发生了一些改变。我在想：是否幸福就是在班上每门功课都得A，然后拿到国家奖学金；是否幸福就是在部门里争一个好的位置坐，受到众人的敬仰，随意地支配别人；是否幸福就是在每个大型的舞台上都能看到他亮丽的身影，获得鲜花与掌声，让同学们都钦佩自己；是否幸福就是和每个老师都打好关系，说话有底气、做事有背景有靠山。正是因为这些想法让我每天都不开心，因为这些我一条都做不到。我发现自己在这个学校如同一只蚂蚁，渺小地不能再渺小了。我努力着却做不到这些，所以我更加地自卑，更加地瞧不起自己。于是我的心情也跟着自己的内心变化此起彼伏，频繁地出现焦虑、恐怖、悲伤的心理现象。

学习了心理学之后我有了新的改变，我不再抱着那些自己讨厌也做不到的幸福观了。在审视自己一段时间后我为自己找到了自己内心的真实想法，我也遵从了自己的感受，不再强求一些什么，好好地把握自己的幸福，为自己将来的幸福做一个规划，享受自己的人生。

现在，在我眼里开心就是最重要的事。我一直认为做自己喜欢做的事，吃自己喜欢吃的，结交自己喜欢的朋友，和自己心仪的男生谈恋爱是很幸福的事。因为这样自己很开心，把每天都过好就是一件最幸福的事。因为对于别人来说所谓的幸福每个人的看法都不一样，但开心的感觉是一样的。只要自己觉得开心那就是幸福。有人说，“幸福其实就是开心的另一种说法。”不过幸福比开心包括的要多，开心只是说自己当时的一种心情，而幸福包括了健康、家庭、爱情、事业和友情。如果这些都很完美，那你就是很幸福的人了。但世界上没有那么多的“完美”，这时，只要你开心就是幸福了。

确保现在的幸福感得可持续发展，对于以后的幸福我也应该做一个好的规划。

对于健康我要重视了，俗话说：身体是革命的本钱。一个人身体不好，那么他干其他的事也会经常有着有心而力不足的感觉。众所周知，钱可以买到药却买不到健康的。所以良好的身体素质对于我们都非常重要，健康是成就幸福的因素之一。

在大学里我要谨慎地对待恋爱问题，找到一个合适的男友，为自己将来的婚姻打下基础非常重要。众所周知：爱人是与你相伴一生的人。如果你的爱人与你同甘共苦、相濡以沫，你就会拥有和谐的家庭，而和谐的家庭才是你停泊的港湾。当你外出时，无论走到天涯海角，有人牵挂着你；当你回到家里，有人嘘寒问暖，疲惫的身心在这儿得到修整。革命导师列宁与妻子克鲁普斯卡妮，科学家居里夫妇，他们志同道合，互相理解和赏识，甚称典范。不管他是否与你一同从事相似的事业，你俩都能互相帮助、互相促进、共同奋斗。所以，当一个人在一生中能够被一个异性深深地爱着，就是你的幸福。如果你的爱人与你同床异梦，家庭便危机四伏，你便寝食难安了，而幸福也会荡然无存了。所以在大学里我要为自己的幸福做好规划，不要因为寂寞而随便找一个男的谈一场耗钱、耗时、耗力、耗感情的恋爱。

虽然之前因讨厌阿谀奉承而没有幸福感，但我不能忽视朋友给自己带来的开心，不能忽视朋友的重要性。《永远是朋友》这首歌里有句歌词说得好：“千里难寻是朋友，朋友多了路好走。”俗语也说多个朋友多条路。生活在大千世界，一个人一生会遇到许多困难，而个人的能力和力量是有限的，需要别人的帮助。即使你很富有，很有能力，也不可能做到万事不求人。而且，许多时候，我们除了物质的需要以外，还有精神的需要。你的感情需要与人交流，你的心声需要有人倾听，你的思想需要有人理解，你有些矛盾和疑问需要有人化解……所有这些，都需要朋友。美国前总统林肯说：“人生最美好的东西应该是他同别人的友谊。”友谊是人类生活中的一盏明灯，它能照亮人的心灵。有了一帮可以信赖的朋友，你的生活才会一帆风顺，丰富多彩。所以，要想获得好的幸福感，朋友这条链子不能断的。

幸福是一个奇特又重要的东西，它如同刚吹起来的泡泡一样，五彩缤纷地点缀着我们的天空、点缀着我们原本单调又乏味的人生。它轻盈地飘起，晶莹剔透的样子又是多么脆弱易破碎呢。所以，我们应该重新审视自己的幸福观，为自己将来的幸福做一个规划，享受自己的人生。

**心理本质论文范文 第五篇**

研究人和动物心理活动和行为表现的一门科学。心理学的英文Psychology一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思,因为古代原始人认为人的生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵(mind)，心理学是对心灵的研究，或称心灵哲学(Philosophyofmind)。直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家.赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。

人在生活实践中与周围事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动,或简称之为心理。具体地说，外界事物或体内的变化作用于人的机体或感官,经过神经系统和大脑的信息加工,就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。人在实践中同客观事物打交道时，总会对它们产生某种态度，形成各种情绪。人在生活实践中还要通过行动去处理和变革周围的事物，这就表现为意志活动。以上所说的感觉、知觉、思维、情绪、意志等都是人的心理活动。心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。任何心理活动都是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。人在认识和改造客观世界中，各自都具有不同于他人的特点，各人的心理过程都表现出或大或小的差异。这种差异既与各人的先天素质有关，也与他们的生活经验和学习有关。这就是所说的人格或个性。心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。心理学还研究人的个体的和社会的、正常的和异常的行为表现。动物心理学研究动物的行为,这不仅是为了认识动物心理活动本身，也有助于对人类心理活动的了解。在高度发展的人类社会中，人的心理获得了充分的发展，使他攀登上动物进化阶梯的顶峰。心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门基础科学。

发展简史

心理学作为一门科学只有很短的历史，但却有一个漫长的过去。心理学可以追溯到古代的哲学思想，哲学和宗教很早就讨论了身和心的关系以及人的认识是怎样产生的问题。古希腊哲学家如柏拉图、亚里士多德等,中国古代思想家荀子、王充等都有不少关于心灵的论述。

在西方，从文艺复兴到19世纪中叶，人的心理特性一直是哲学家研究的对象,心理学成为哲学的一部分。这段时期，英国的F.培根、T.霍布斯、J.洛克等人，以及18世纪末法国的百科全书派思想家都试图纠正中古时代被神学歪曲了的心理学思想,并给予符合科学的解释。培根的归纳科学方法论对整个近代自然科学的发展起了很大作用，霍布斯提出人的认识来源于外在世界，洛克最早提出联想的概念，这都推动了心理学的发展。法国百科全书派.拉梅特里在《人是机器》一书中干脆把人说成是一架机器。这些虽然不免有机械唯物论的观点,但都有进步意义。19世纪中叶，由于生产力的进一步发展，自然科学取得了长足的进步，科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时，作为心理学孪生科学的生理学也接近成熟，心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向于具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

现代心理学是在1879年建立的。这一年，W.冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室，心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。冯特是一位哲学家兼生理学家，他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程，所用的主要是生理学的实验技术，所以他称自己的这种研究为“生理心理学”，也称为“实验心理学”。从此，现代心理学经历了110多年的历史。在这期间关于心理学研究对象的讨论有过几次大的反复。最初，冯特认为心理学是研究人的直接经验或意识的科学，复杂的心理活动是由简单的单元构成的。心理学的任务就是把心理活动分解为一些心理元素。例如，对一本书的知觉是由长方的形状、一定的大小、绿色的书皮等感觉成分相加而成的。这种看法无疑受到当时化学发展的影响。化学采取了分析的方法，化学元素才不断被发现。正因为如此，后人才把冯特的心理学体系称作元素心理学或构造心理学。冯特晚年还开展了民族心理学的研究，这是现代社会心理学的先导。冯特在莱比锡招收了欧美各国大批进修生，他们学成归国后，分别建立心理学系和心理学实验室，使这门新兴的科学得到迅速推广。

冯特所创立的心理学只兴盛了三、四十年就遇到困难。问题出现在“心理学是研究意识的科学”这个定义上。因为要承认这个定义，首先就要求承认意识的存在。但是，这不是心理学界所有的人都能同意的。1913年美国心理学家.华生首先向冯特的心理学提出挑战。华生指出，心理学如果要成为一门科学，能和自然科学其他学科处于平等地位，就必须来一场彻底的革命，就要放弃意识作为心理学的研究对象。华生说意识是主观的东西，谁也看不见、摸不到，更不能放到试管里去化验，这样虚渺的东西决不能成为科学的研究对象。他认为科学的心理学要建立在可以客观观察的东西上面。人和动物的行为是可以客观观察的，因而行为才是心理学研究的对象。心理学是研究行为的科学，它要探讨一个刺激使有机体发生了什么反应，在什么环境下产生了什么行为。至于头脑内部发生的过程，由于只能推测，不能肯定，所以不必给予理会。华生在心理学界掀起了一场影响深远的行为主义运动。行为主义心理学对在美国的中国早期留学生也产生了影响。例如，郭任远回国后便推行了行为主义，索性要把心理学改名为“行为学”。

20世纪40年代前后出现了新行为主义，强调在实验操作的基础上研究人和动物的行为。新行为主义者.斯金纳最大胆的尝试是把行为主义原理用于改造社会。他写过一本小说《沃尔登第二》，是以日记的形式描写一个乌托邦式的理想社会。这是一个集体农庄，它有极完善的社会组织,用工分计劳动报酬,完全用行为主义原理来培养训练儿童。在这个社会里没有竞争和剥削，人与人之间都能和睦相处，互相友爱，人们根本不知道什么是自私和欺诈。这样一个事先设计好的社会体制避免了现代资本主义各种弊病。斯金纳把这种社会设计称作“行为工程”,并把这样一个社会的实现寄托于中国。20世纪60年代，美国卷入越南战争，社会危机四起，人们开始怀疑美国的社会制度，向往一个理想社会，于是这本书便不胫而走。

行为主义在美国影响很大，从20年代到50年代，行为主义一直统治着美国心理学。现在看来，行为主义的理论太简单化和绝对化了，不能因为头脑中的活动看不见，就否认人的思维和意识的存在。同样，在物理学中，原子、分子、电子也不能被肉眼见到，但仍可以用仪器或其他工具进行研究。人的思维等心理活动同样可以通过技术手段进行客观的研究。心理学毕竟要研究人的心理的内部过程。再者，人的社会活动极为复杂，不是简单的行为工程所能阐明的。

在行为主义兴起的同时，在欧洲又出现了两大心理学派别,一个是格式塔学派,另一个是精神分析学派。格式塔心理学诞生于德国，它反对冯特的构造心理学的元素主义，其代表人物是M.韦特海默、K.科夫卡和W.克勒。格式塔是德语Gestalt的音译,意思是整体、完形。这个学派主张心理学研究人脑的内部过程，认为人在观察外界事物的时候,所看到的东西并不完全决定于外界,而是在人的头脑中有某种“场”的力量把刺激组织成一定的完形,从而决定人看到的外界东西是什么样的。当时,物理学中正流行着“场”的理论，格式塔学派则认为人的大脑是物质世界的一部分，所以物理规律可以同样适用于人脑的活动。格式塔心理学还对猿猴的智力进行了研究。克勒观察猿猴如何把几只木箱叠起来，爬到木箱顶上拿到悬挂在屋顶上的香蕉。猿猴还能把棍棒连起来取得被栏杆挡住的食物。格式塔心理学家认为人和动物解决问题是靠突然发生的“顿悟”。格式塔学派反对冯特学派只强调分析的做法,而认为心理现象是一个整体,整体决定其内在的部分。这种强调整体和综合的观点对以后心理学的发展是有益的。科学研究不应只从分析的观点看问题，整体中的相互关系是更重要的一面。

精神分析学派来源于精神病学。它给予心理学以巨大的冲击，以致在讨论心理学对象的时候不能不提到它。奥地利医生S.弗洛伊德利用催眠术和自由联想法让精神病患者回忆往事，以找出致病的原因。他发现患者的幼年经验，特别是儿童与父母的情感关系非常重要。他还发现做梦往往反映出一个人的内在心理矛盾，所以分析病人的梦也是一种治疗方法。弗洛伊德认为，一方面人的内在生物性的情欲是最基本的冲动；另一方面人的社会习俗、礼教和道德又约束着这种原始冲动的发泄，将其压抑到无意识中去。意识的内容是理智的、自觉的；无意识的内容多是与理智、道德相违背的。当理智与无意识的矛盾激化,就造成神经症。为了治病就需要对病人的无意识进行心理分析。这就是精神分析。精神分析学派认为,心理学是研究“无意识”的作用。其主要兴趣在于探讨人在生活中基本的心理动机。认为人的根本心理动机都是无意识的冲动。正是这种强有力的“无意识”的心理活动在人的生活中起着决定性的根本作用。至于有意识的心理过程则只是显露在表面的一些孤立的片断。近年的新精神分析已不再那么强调生物冲动的作用，而更为重视人际间的社会关系。在西方社会中精神病发病率很高，许多病因都与道德堕落有关，所以精神分析理论很容易被接受。

在心理学的发展上，苏联心理学同以美国为代表的西方心理学是有原则性区别的。沙皇时代的俄国心理学最初也是从西欧国家引进的。但是俄国的一些生理学研究为今天的苏联心理学奠定了坚实的基础。И..谢切诺夫以大脑的反射为心理学的基本概念,稍后的В..别赫捷列夫写了《反射学》一书。接着，И.П.巴甫洛夫专门研究了条件反射。他的条件反射学说促进了美国行为主义的兴起。巴甫洛夫学说对苏联心理学产生了巨大的影响，成为其理论基础之一，也直接影响了\_成立以后我国以及一些东欧国家的心理学。然而,在苏联对巴甫洛夫学说的学习曾一度出现过绝对化的倾向，排除了对其他先进科学思想的吸收。在十月革命胜利以后不久，苏联心理学者就主张要把心理学建立在辩证唯物论的基础之上,试图从反映论的角度来说明心理现象。这种理论认为心理是脑的功能,是对客观现实的反映,心理的反映功能是有主动性的，表现为心理活动的选择性。在人的心理发展中，劳动和社会交往起着决定性的作用。

在中国，现代心理学开始于清代末年改革教育制度、创办新式学校的时候。在当时的师范学校里首先开设了心理学课程，用的教材多是从日本和西方翻译过来的。1907年王国维从英文版重译丹麦H.霍夫丁所著《心理学概论》。1918年陈大齐著《心理学大纲》出版,这是中国最早以心理学命名的书籍。1917年北京大学建立心理学实验室，1920年南京高等师范学校建立中国第一个心理学系。1921年成立了中华心理学会,张耀翔任会长。1929年中央研究院设立心理研究所，唐钺任所长。这时，构造心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、精神分析等都被介绍到中国来，中国也开始有了自己的心理学研究。在30年代前后，郭任远的鸟类胚胎行为研究，黄翼的儿童绘画研究,孙国华的新生儿行为研究,艾伟、沈有乾等人的汉字研究，陆志韦、萧孝嵘等人的心理测验研究,卢于道、汪敬熙等人的生理心理学研究,陈立、周先庚等人的工业心理学研究等都做出了成绩。1937年抗日战争爆发后,北方和沿海地区的多数大学迁到西南,心理学的教学虽然继续进行，但是研究工作几乎停顿。1945年抗日战争胜利后，各大学迁回原址复校，心理学研究才得以恢复。此时，全国约有10余所大学设有心理学系，其教学与研究主要受美国心理学的影响。

1949年\_建立后，1951年便成立了中国科学院心理研究所，曹日昌为第一任所长。在几所大学和各师范院校设立了心理学专业和教研室。当时中国心理学的主要任务是建立辩证唯物主义的心理学，同时学习苏联心理学和巴甫洛夫学说，开展条件反射和高级神经活动的心理学研究。中国心理学家认为心理是脑的功能，是对客观现实的反映，实践活动是人的心理发生发展的源泉。此时，还展开了对心理学的对象、任务和方法的讨论，以及对西方心理派别的评述。潘菽提出建立具有中国特色的心理学。60年代初期，中国心理学的重点转向联系社会主义建设实践，结合中国的情况，在发展心理学、教育心理学、劳动心理学方面都进行了探讨。

然而，中国心理学的发展不是一帆风顺的，曾一度因所谓“生物学化”而受到错误的批判，在“\_”期间又被作为伪科学而取消，直到70年代初才恢复其科学地位，重新受到重视。

80年代前后，中国先后在北京大学、北京师范大学、杭州大学、华东师范大学、华南师范大学设立了心理学系。许多师范大学也成立了心理学专业和心理研究所。中国心理学会的会员增至2600余人。1982年成立了中国社会心理学会，陈元晖任会长。在生理心理学、认知心理学、发展心理学、理论心理学、教育心理学、医学心理学、工业心理学等领域内取得了丰硕的研究成果，开展了社会心理学的研究，共创办了十几种刊物，出版了上百种书籍。社会主义现代化建设也不断为心理学提出新的任务。可以预见，中国的心理学面临着极为美好的前景。

当代心理学

几十年来，心理科学获得了迅速的发展。这从参加这一领域的科学家和从业者的人数，以及基础研究和应用课题的数目日益增长便可以明显看到。这种发展的一个值得注意的特点是心理学各派之间的争论已经不再激烈，而是趋向求同存异,各家的合理思想被保留下来,使它们之间的区别缩小了。这种在心理学对象、方法问题上争论的减弱表明心理学逐渐走上成熟的道路，心理学家把更多的精力致力于专门问题的研究，在具体问题上展开学术争鸣。心理学问题被划分得更为精细，以便于更深入地加以探讨。当代心理学的另一个特点是它的跨学科和多学科性质。心理学和一些邻近学科的重叠，已使它们的某些部分难于区别。心理学已经发展成为一门分支众多、边界模糊的科学。心理学是兼有自然科学和社会科学两种属性的科学。一方面，它与生物科学结合，探讨心理活动的生理基础。它伸展到技术科学领域，与计算机科学相联系，促进了认知科学的发展。心理学还研究人类个体的发生发展，提供了关于人的认知能力和个性社会化的发展观。另一方面，心理学与社会科学结合，研究社会、政治、经济、文化的影响，以及人际交往中的社会心理现象。时至今日，心理学发展得更加宽广庞杂，这就要求从哲学的高度对它进行理论概括。理论心理学就是从宏观上探讨心理学的思想体系。

由于心理学的研究范围相当广阔，不同复杂程度的心理活动可能需要不同的理论模式和研究手段，因而当代心理学是把人和动物的复杂心理活动分成不同的层次，在不同的水平上加以研究的。心理学问题概略地分为以下几个层次。

**心理本质论文范文 第六篇**

>摘要：

色彩一直是人类生活中的一部分。在人类发展的初期，人类就意识到色彩具有的特殊魅力，那个时候已经开始使用色彩对生活进行装饰。七色光谱（1666年牛顿发现七色光谱）的发现，使人类对色彩有了更加深刻的认识，人们逐渐意识到色彩对人们心理的影响，尼古拉斯?金?达莎比亚正是提出色彩心理学的观点。本文以“色彩心理学在艺术設计中的应用”为核心，主要的内容有：色彩心理学在艺术設计中运用的核心、每种色彩代表的意义、色彩心理学的实际应用。

>关键词：

色彩心理艺术設计应用

>一、研究目的

目前，人们对色彩心理学的研究越来越重视。不同的色彩对人们的感官有着不同作用，色彩影响这人们的思想、情感、意识等诸多方面。由于文化背景等原因，不同的国家对颜色的\'解读也各不相同，例如，红色在我国代表的喜庆、欢快，在节日和举行重大活动的时候，多采用红色进行装点，在西方红色代表着血腥和杀戮，所以西方人在结婚的时候，几乎不会使用红色。艺术設计抓住了色彩的特点，巧妙运用了色彩对人类心理影响的作用。现在，色彩心理学在艺术設计中被广泛运用。

>二、色彩心理学在艺术設计中的关键核心

艺术設计涉及的范围非常广泛。绘画、平面設计、建筑、雕塑、室内装修等方面都是艺术設计的范畴，色彩心理学在艺术設计中的运用，不是平白无故的添加。艺术設计中色彩的添加应该注意以下两点。首先，创造性思维。任何艺术設计都不离开人们的创造性思维，它是艺术設计的关键，色彩在艺术設计中的使用同样离不开创造性思维的支持，它可以保证艺术設计的原创性。第二，保持一致性。色彩在艺术設计中的使用，必须要与設计的作品保持一致性。保持色彩与使用场所的氛围相匹配。例如，在幼儿园的設计中，要多一下粉色、紫色、这样可以把幼儿园烘托出童话般的氛围，如果使用黑色或者白色来装饰幼儿园的话，就会缺乏生气。很多医院在室内設计的时候，都会采用白色来装点，这样会使医院从整体上看起来显得格外的整洁肃静，如果用其他颜色，就会显得比较突兀。所以在艺术設计中色彩的使用，必须与使用的场所保持一致。

>三、色彩对人们心理的作用

1.色彩在不同的人生阶段会产生不同的产生联想

在日常生活中人们对色彩的观察，很大程度上来自心理因素的，通过颜色的观察，人们在心理会形成一种：心理颜色观察感。在人们心理联想的作用下，色彩还可以使人在视觉上产生出相应的错觉，虽然在不同文化的背景下，人们对也色彩有着不同的解读，但是色彩会使人产生的联想是共同的。并且，在不同的年纪对颜色也会产生不同的联想。例如，年轻人看到白色，心理第一个感觉就是干净、纯洁。而老人看到白色，就会联想的死亡，内心就会感觉到消沉。粉色对儿童来说以为的童趣、天真。而年轻人看到粉色就会感觉到温暖、浪漫。粉色对于老人来说就是喜庆。

2.各种颜色的象征意义

红色。红色代表了奔放与热情，红色是一个充满能量的色彩。我国体育健儿在国际赛场上的运动服装，多为红色，红色给人一种阳光、自信的感觉。此外红色还象征着性感，在娱乐圈的活动中，红色是明星们常用的颜色。橙色。橙色代表了包容、健康、亲切。橙色给人一种坦率、开朗的感觉。橙色属于暖色调，可以使人感到心理的温暖。黄色。黄色代表了聪明天真的特性。儿童玩具多采用黄色。此外，黄色可以刺激人们的中枢神经系统，和其他颜色相比黄色可以更加被人们注意。黄色在生活中也被广泛运用。例如，交警在执行公务的时候，外面通常会穿一件黄色的简易马甲，环卫工人的工作服也采用黄色，这些都是为了能够方便引起路人的注意。绿色。绿色代表了清新、活力。绿色是顽强生命力的体现。绿色也是自由和平的象征，例如，绿色橄榄代表了和平友好。蓝色。蓝色属于冷色调，具有灵性和知性的特点。据调查发现，几乎没有人讨厌蓝色、蓝色象征着独立、希望、诚实、但是蓝色也会对人们的心理带来忧郁感。黑色。黑色是低调、权威、高压的象征。在艺术設计中运用到黑色，能够烘托出严肃、庄重的氛围，如在办公室的設计上，很多設计师都会采用黑色对办公室进行装饰，这样会显得办公室显得典雅、整洁、庄重。此外，各国政要也大多以黑色西装出现的公共场合，这也是为了维护自己权威、庄重的形象。紫色。紫色代表了浪漫、高贵、优雅，同时还带有一丝神秘感。在服装設计上，运用到紫色最多。例如，晚礼服的設计大多采用紫色，NBA湖人队的客场球衣也为紫色，可以彰显球队高贵的气质。但是和蓝色一样，紫色也能让人产生忧郁感。

>四、结束语

**心理本质论文范文 第七篇**

>1、单身现象的案例解析

、完美主义倾向导致单身

某女，33岁，知识女性，学时曾经有一个富裕的男友，各方面都不错，因为自己坚持读研，不愿结婚，最终两人选择分手。参加工作后，也经人介绍认识了一些朋友，可是自己总觉得不适合，要不条件不高，要不素质不行，比自己的前男友差多了。加上自己工作比较忙，这样拖来拖去，岁月在不知不觉中就蹉跎了，一转眼已经三十多岁的了，自己还是单身。在这类案例中，我们看到个体的人格类型倾向于完美主义，追求完美的近义词叫过分挑剔，总是不满意，总是患得患失。这类人格容易以自我为中心，活在自我世界与标准中，当外在的客观条件发生改变时，我们内心的标准还没有改变，还在跟以前比较。就象很多优秀的单身一样，总是以自己年轻时候的标准去选择，不愿意面对现实。

、维持亲密关系的能力欠缺导致单身

某男，今年33岁，10年前大学毕业后留在重庆某公司从事销售工作，现在是公司主管。因为幽默风趣、口才俱佳，他像一只花蝴蝶般穿行于艳丽的花丛中，\_于许多优秀的单身女性之间并游刃有余而自动选择保持单身的状态。他的心声是———“我有很多女朋友，每一个都有各自的优点，也各有缺点。我就是享受她们的优点。他对这种幸福生活乐此不彼，不愿意选择一颗树木而失去一片森林。在这类案例中，个体不愿意走进婚姻建立一个稳定的亲密关系。恋爱讲感觉，婚姻是相处，更是一种责任。我们讲的“花心男”，不愿意走进婚姻是不愿意承担责任。特别是80后的独身子女占多，在成长过程中挫折的训练与经历少，很多人的内心还没有担当与面对的勇气。其实在表面的光鲜背后，内心深处还是比较孤独的，不知道自己真正需要什么，也不愿意去付出与行动。

、对婚姻的恐惧导致单身

某女，34岁，公务员，她在20出头的时候也曾经有个很相爱的对象，在快要谈婚论嫁的时候，因为恐婚选择了分手。她说也许是受父母的影响，我对婚姻有种恐惧感。小时候，父母经常吵架，为了一点小事都会吵得鸡犬不宁。在我12岁的时候他们离婚了，妈妈一直在我面前说父亲的各种不好，这让我从小就对婚姻有些排斥。后来也谈过好几个男朋友，但没有一个能让我对婚姻产生憧憬感。我并不是玩弄感情，每次恋爱都陷得很深，但当对方提出结婚时，我就不由自主地后退，并强烈反对。最终，我和他们都一一分开了，每到过年过节看到别人的阖家团圆更映衬着自己的冷清凄凉，心里也很不好受。另一位女士，今年40岁，26岁结的婚，婚后两人经常为一些小事吵架，这种状态持续4年后，两人终于结束了婚姻，离婚的时候坚信是老公的错。过了不久，谈了一个男朋友，两人好了一段时间，后又因为性格原因分手了。何女士很伤心，怎么自己命这么不好，尽是遇到些不好的人。自己都是正确的，没有错，可受伤的总是自己。这两类情况均为婚姻恐惧症。主要是对婚后生活相处的担心害怕，四个方面的原因，一是原生家庭的影响。父母离婚的经历让她有了“家庭是要分裂的”，“两性关系是不可靠的”等诸多来自原生家庭的决断，让她很害怕重新导演父母的悲剧。第二是自己情感创伤的经历导致。婚姻可以让人变成天使，也可以让人成为魔鬼。一段创伤的经历有时让人很难忘记，有的直到终身，因为情感的创伤是最深的。也许婚姻是美好的，可是如果再受伤，自己宁可不要这份美好，宁可孤单寂寞，这是大多数人的心声。第三是对于婚姻中问题的出现，没有从客观的角度去看待处理，过分强调对与错，过分用道德标准来评判婚姻，这样，自己总是没有错。可是，也许你都是对的，你赢得了道理却输了感情。所以婚姻不是过分讲对错的地方。四是对婚姻动机的害怕。这主要是针对条件好的男女，担心对方是冲着自己的物质与金钱来的。因为这种情况不少，所以财富变成一种负担，财富成为一种罪过。

>2、对单身人群的建议

单身之所以成为一个受社会学家、心理学家关注的现象，说明单身现象不适合社会主流文化，也不适合人性的需要。从人字来看，就需要两个人在一起，相互理解，相互支撑。特别是在中国人眼里，结婚是人生的必须，有一个家。单身代表一种残缺，单个人不成为一个家。要解决单身问题，让单身不成为一个问题，个人认为可能从以下几个方面思考：

、合理单身合理单身主要针对不想结婚，但又迫于外界、社会的压力，不得不找一个人在一起，甚至出现过年租男友女友回家的现象。很多人就是这样，自己并不喜欢，可是没办法，这样违背自己意愿的告别单身其实是一种痛苦。所以社会也需要能接纳单身一族，给他们这个群体一个空间，特别是一个理解的空间、成长的空间。现在单身的人越来越多，其实大家也慢慢接受了。只是做为单身人自己，要有这种观念，单身也是合理的，单身也是一种健康的生活，不要有更多的内心冲突，不要觉得单身就是失败的代名词。如果觉得自己什么都经历过了，一个人的生活也很好，就坚持下去吧。过分在意别人，并不能给自己带来幸福。

、成长单身找到一个爱的人，走向婚姻与家庭，是每一个人的梦想。所以大多数单身是结婚前的一个准备阶段，既然是准备阶段，就包括两个方面的内涵：一是物质条件上的准备；二是要不断地成长自己、完善个性，心理上准备。这里分为三个层面的人群：一是未婚的年轻人；二是选择有冲突的大龄青年；三是对于婚姻恐惧的男女。———对于未婚的年轻人，首先面临的是生存与创业，特别是在社会竞争激烈的今天，这个时间段的主要精力就是创业与积累。当积累到一定程度，一方面为

进入婚姻创造了基本的物质条件；另一方面自己的人格相对成熟，目标相对清晰，知道自己需要什么，选择什么，这样进入婚姻就不会盲目和盲从。不要利用婚姻走所谓的成功捷径，到最终你还是要重头再来。也不要过分抱怨社会对物质的需求，过分愤恨社会的价值取向，从我做起，不要乞求别人标准的降低。每个人都有自己的生存空间，找到适合自己的就行。同时，要在单身阶段做好婚姻家庭方面知识的学习，需要对未来的家庭角色有一个基本的了解与适应，这方面我们以前的老师没有教过，所以要去学习。

———对于选择有冲突的大龄青年，之所以迟迟没有结婚，一方面是因为创业错过了最佳时间，另一方面是内心完美的个性。所以呢，我们需要回到现实中，创业给我们带来了事业的成功，也让我们更加成熟，我们今天的选择为时并不晚。关键是对待选择的态度，现在的社会选择太多，如果你心中坚持更好，你永远找不到最好的。所以这不是一个选择的问题，而是一个自我人格的成长过程。成长的过程就是一个不断抛弃的过程，看看自己完美追求的背后是什么，在意什么。看看自己是选择成功的婚姻还是选择成功的伴侣，为什么很多优秀的人在一起不适合。如果是选择对方，则忽视自己；如果是选择婚姻，则会把两个人放在婚姻之中。当然还有逃避的个性，不敢去承担。这种个性的人在心理发展阶段还处于一种儿童的状态，以儿童的心态、成人的身体与人交往，这也是需要成长的。当你成长了，你的选择答案自动呈现；当你成长了，幸福就会向你招手，不在乎你有多少岁。六十岁，你还可以找到自己理想的爱人。

———对于婚姻恐惧，如果是在原生家庭中感觉到的，则需要从内心潜意识去修复，要重构对婚姻家庭的认识。当你的思维观点是负性的，你会收集所有证据去证明你观点的正确性，这叫注意力等于结果。对于在婚姻中有过创伤经历的男女，痛苦让人难受，但不是沉迷于痛苦，重要的是我们怎么去面对痛苦。痛苦是人生的财富，没有体验过痛苦怎么知道我们想要什么呢！痛苦会让我们去反思自己，在反思的过程中去明白。要去觉察自己，要增强自己内心的承受力，要降低对婚姻的预期，要增加内在的安全感。而不是抱怨，不是一直把自己当成受害者。当你以受害者的心态去看待，所有人都是可怕的，不安全的。对于条件好的男女，不要过分去怀疑别人跟你接触的动机，自我保护不要太强。因为我们的婚姻法已经对我们的财富进行了保护，你需要以一种平常心、平等的方式去交往。同时，我们每个人都要合理看待婚前婚后的变化，合理看待恋爱与婚姻的区别，恋爱是感觉的.舞蹈，婚姻是相处的艺术。当你了解了，你就会有接受差异的心理准备，并做出合理的心理调整。

、快乐单身大家谈论得多的单身一般都有特指，主要是指要结婚而没有结婚的人，或者离婚没有再婚的人，年轻人不在此列。作为已在单身状态下的男女，每个人赋于这个词的意义不同，感受会有不同。自由、潇洒、可以随性而为等，我们感受到的是积极向上、阳光；孤单、孤寂、无依无靠等，我们感受到的是消极的情绪。怎么样去感觉，取决于个人心态。不想结婚的，就享受独身的快乐，安排好自己的生活，高品质去享受。以后准备结婚，首先也要让自己快乐起来，自己给自己力量，而不是希望别人给自己带来快乐，把自己的幸福寄托在未来那个人身上。因为一个人只有自己快乐，才能给别人带来快乐，才能给婚姻中的两个人带来快乐。如果你还带着创伤，希望通过新的婚姻来医治，这本身就不公平。所以，离婚的男女最好不要在过短的时间内进入一段新的恋情，更要慎重闪婚，因为这个时候还处于不理智的状态。好好思考一下，修复好自己的内心再去对生活重新作出选择，才是对自己和别人都负责的态度。

>3、结语

单身是人生过程中的一个状态和阶段，没有好与坏的分别，也没有对与错的划分，重要的是个体对此状态的自我接纳如何。如果自我能够很好地接受单身的生活状态，单身也是一种很好的选择，如果自我对单身状态存在内心冲突，则需要进一步的探索内心，提升建立亲密关系的能力。

**心理本质论文范文 第八篇**

>【内容摘要】绘画是一种投射技术，它能够反映人们内在的、潜意识层面的信息。利用绘画可将潜意识内压抑的情绪与冲突呈现出来，并且在绘画的过程中获得释放与满足。文章从心理学的角度对图画进行探索，简单探讨隐藏在图画背后的特殊心理意义。

>【关键词】绘画艺术无意识投射心理意义

早在18世纪末，欧洲精神病医生就开始把绘画作为一种诊断精神病的方法。现代心理学的先驱弗洛伊德发现，人被遗忘或被压抑的记忆，会以表象和象征的形式在人的梦里或艺术作品中出现。弗洛伊德的研究表明，对艺术作品进行分析是理解人类内部心理世界的一个途径。另一个现象，心理学家的先驱荣格经常鼓励病人画画，荣格认为，通过象征物进行幻想是人的内心世界在经历心理创伤或痛苦时试图寻求自我安慰的一种方式。20世纪初期，绘画开始成为一种结合心理分析的艺术治疗形式。随着心理学研究的深入和绘画分析技术的不断发展，目前绘画疗法在西方国家已经得到广泛应用，成为心理咨询和治疗的主要技术之一。但国内在这方面的研究和应用还比较缺乏。本文旨在简单探讨隐藏在绘画艺术背后的特殊心理意义。

>一、寻找“画”的心理源头，探索绘画背后的神秘空间

石器时期的洞窟图画记载了两万多年前的人类已经懂得制作记号和图像作为仪式之用，祈祷他们免受外部环境或外界不可预知力量的伤害。这些远古时代的图画不仅仅是符号，还寄托着人类的情感和希望。近代的绘画也是如此，在某些地方的原始部落，绘画艺术被作为治疗疾病和减轻身心压力的一种方式。如北美印第安部落Navajo结合歌唱、舞蹈和沙画针对特别的疾病，形成特别图形给予治疗；西藏人画曼陀罗也是作为祈求者集中心灵的一种方式，来减轻和治愈心理所遭受的苦痛。

20世纪初，弗洛伊德就曾研究过一些艺术家的作品，那些艺术家的特质和无意识可以从中识别。随后精神病理学家也开始研究精神病患者的艺术表现，如Jaspers、Riese等对梵高作品的研究，1922年Prinzhorn发表《疯者艺术》，1956年Jakab提出精神分裂症患者的绘画特点，他们都对精神疾病和绘画的关系做了探讨。20世纪以来艺术心理学认为绘画天然就是表达自我的工具，是用非语言的象征性工具表达自我潜意识的内容。心理学家要求受诊者利用绘画表现作为治疗的一部分，或从图画上的意义来诊断病人潜在的心理困扰。随着绘画心理分析技术的不断发展，现代绘画心理分析已经成为艺术治疗最重要的技术之一。

>二、用“心”读“画”，绘画是一种表达，也是一种沟通交流

绘画是一种表达。绘画通过投射技术，以画的形式将无意识具体象化为一幅绘画作品。绘画的过程就是通过个体在客观现实中寻找到一个与其相似的事物，然后再将自身投射到这个事物上，并向意识表达无意识内容的过程。这是一个从复杂到简单、从立体到平面、从抽象到具体、从无形到有形的思维过程。这个过程伴随着无意识的自然流露，这时候的绘画作品，可以说是含有某种特定意义的表达与体现。人们常常会不由自主地在绘画作品的线条、色彩中表露出个体的情感和体验。如线条下笔奔放、孱弱或者细腻表达着不同的心理能量；画中各个方向的线条用力是平均的`，大多体现着绘画者没有找到自己力量的出口，正在寻觅中；画中线条有很多不同的可能，表现了绘画者面对很多选择等问题。又如，色彩冲突，喜用对比强烈的色彩，体现了较大的能量感，但处在冲突的状态中；和谐则没有明显的色彩冲突，比如喜欢用同一色系的颜色，体现着追求和谐、苛求完美等心理特征。

绘画以画的形式将无意识具体表现出来，一幅图画可能胜似千言万语，也就是说用图画传递出的信息自然要比语言更丰富、更具体。从画中我们可以解读出画者的性格、情绪状态、人格特点、人际交往能力等，所以可以通过绘画这个方法读懂人的内心。据说，俄罗斯首任总统叶利钦在同下属谈话时喜欢画一些交叉的直线，这说明他是个性格直爽、固执，还常跟别人发生冲突的人。普希金喜欢在稿纸页边画些人像，这也能说明他是个好与人交往、容易相处、易于共事和活泼好动的人。这跟他们同时代人所谈到他们的性格特点也完全吻合。

绘画也是一种沟通交流。人类是先创造图画再创造文字的，儿童也是先学会涂鸦再学会文字的。语言和文字是交流的工具，但是当表达的内容较为复杂时，人们常常很难用言语表述清楚。绘画与语言一样也是交流工具，但二者相比较，绘画来得更加自然，更加具体，也更有象征性。绘画比语言更易沟通，譬如，用绘画与聋哑人交流时，你可能更容易发现一些被隐藏起来的问题。笔者曾遇到一个聋儿，3岁时开始被福利院收养，在他的画中，就没有爸爸妈妈，只有他自己，而且人物都没有耳朵，可以看出他的画投射出他内心对自己耳朵功能的忽视。画纸上孤零零的几个小人，看上去也是那么无依无靠。通过这些画能“倾听”聋哑少儿内心孤独的心声。

绘画是人们发自内心的表达，是与生俱来的才能，拥有着超越言语的力量。一般来说，人物画通常是个案本身的投影，或对个案来说是很重要的人及个案对“人”所持的一般性概念。比如大多数小孩子都喜欢画自己的爸爸妈妈，当他们在家庭动态绘画的方法的引导下，如果是画爸爸在从事一些琐碎的家务活动，如看报、付账单和孩子玩耍等，都显示着父亲一般的居家生活，拥有着快乐幸福的家庭气氛。如果是画爸爸开车或是去工作，通常是反映着父亲离弃或离开这个家庭，或整天忙着工作，而孩子期望把爸爸画在里面，以透露其对爸爸期待的心情。如果平常我们忽略了孩子的感受，没有关注孩子的心理，无论我们给予孩子再多，孩子也无法感受到我们的爱。透过这些图画表达可以发现其潜意识里可能存在的冲突或心理上的困扰、恐惧。如果我们明白这些画外的意义，那么我们与孩子沟通交流将会变得更容易。

>三、用“画”疗“心伤”，绘画是一把开“心”的钥匙

绘画活动有审美意义，更富有心理意义。自古以来，不管是绘画还是赏画都可以修身养性，陶冶情操。有调查发现，美丽的图画有助于减轻病人的疼痛，意大利研究人员曾让病人注视20幅最美的和最难看的作品，发现看美丽画作的人疼痛感减少了1/3，其中让他们感到最舒服的画是梵高的《星夜》和桑德罗·波特切利的《维纳斯的诞生》。心理研究也表明，人们在画画时，通常会把自己的性格倾向、心理需要、心理问题等不自觉地投射到图画中。通过绘画分析我们可以推测一个人的情绪和人格特征、内部心理现实，而且还能看出绘画者的一些人生经历。

绘画能为右脑疗伤。美国心理学家Ley说：“用左脑的钥匙打不开右脑的锁。”这就是为什么有时候我们从理性上接受了一切，可就是走不出来，因为创伤印刻在我们的右脑，思维理智的左脑对掌控情绪处理的右脑其实力不从心。这时用言语去劝说对方脱离痛苦往往是不够的，内心经历创伤的人，最严重的痛苦是情绪困扰。右脑中往往印刻着很多的灾难图景和负面情绪，用绘画的钥匙打开右脑的锁，能起到不同于言语性的治疗方法的作用。绘画能治疗处置创伤性情感体验，如Reese曾对16名年龄在5—12岁具有情绪和行为困扰的儿童进行了绘画心理治疗，发现有很好的疗效。

绘画是一种离心灵很近的活动，对生理和心理都有独特的影响。画画，可以表达画者心中的焦虑、忧郁、孤寂或害怕等种种复杂情绪。通过点线的流动、块面的铺展、色彩的渲染，画者的心灵自然地得到抚慰与舒张；画者的抑郁与紧张、成长烦恼带来的躁动与不安，都能得到一定程度的调节与平复；画出自己的伤痛，画出自己的心情，一旦画出来之后，画者不良的情绪都能随之得以释放与缓解。可见绘画活动亦是潜移默化的陪护着心灵不断成长的过程。

>结语

绘画疗法是在西方和北美发展起来的，在西方国家已经得到广泛的应用。绘画是一定文化下的产物，画画传递着画者的个体信息，有着特定的代表意义，透过隐藏在绘画背后的“心理画”意义，启迪着我们结合东西方文化的差异，更多地去探索、去关注“心理画”背后的奥妙。

**心理本质论文范文 第九篇**

>一、观点

学生在学校课桌椅上涂鸦现象十分常见，几乎所有学校都有这种现象发生。这是学生们为了发泄自己的心情所产生的，是一种自我满足的表现，却也反映出了相当大一部分学生的心理健康问题。

>二、 观点依据

1、 随意走进一间教室，就会发现课桌椅上斑驳的油漆，凌乱的笔迹……这已成了自习室一道固定的景观。与考试相关的文字符号、情感宣泄的信手涂鸦、气壮山河的豪言壮语、情意缠绵的浪漫絮语等等可谓五花八门、莨莠并存。

2、 校园课桌椅涂鸦现象是学生们精神匮乏的表现，当一些学生得不到学校和社会的认同时，他们便会无所适从，没有更好的办法来宣泄自己的郁闷的心情，只能写，这些人认为这种涂抹的方式可以让他们尽情表达自己的想法，无需避讳，他们期盼看到的人能理解自己，陌生的心灵或许在哪一天能够引起共鸣。

3、 然而，课桌椅涂鸦现象也是一种很不文明、缺乏素质的行为，学生们只顾宣泄自己的心情，却不顾环境、公德问题，它从一个个的小问题上折射出了相当大一部分学生缺失应有的道德素质。

>三、 意义

涂鸦是一种普遍现象，它关系到一个人的文明程度，也关系到一个人的心理健康，通过研究学生涂鸦的原因来了解他们的心理问题，有助于利用正确的方法，替他们解决心理上的问题、烦恼，也提醒学生们注重自身道德的修养。

>四、 框架

1、 了解学生课桌椅涂鸦的原因，分析他们的心理想法。

2、 分析课桌椅涂鸦现象所带来的不良影响。

3、 研究如何利用正确的方法引导学生正确对待自身心理健康问题。

>五、 步骤

1、 观察身边同学的涂鸦现象。

2、 采用询问法研究学生涂鸦的原因。

3、 了解涂鸦学生的心理健康问题。

4、 得出学生涂鸦和学生心理健康的关系。

>六、 结论

不可否认课桌涂鸦现象在一定程度上反映了学生成长的烦恼，折射出他们的内心世界。对于课桌涂鸦现象所反映出的学生心理健康问题，学生自己平时要注意加强人际交往，多参加课外活动，拓展视野和知识面，坦然的接受生活中的挫折和挑战。

**心理本质论文范文 第十篇**

1三神的内涵与外延的界定

识神-主司意识思维活动“识神”原是佛教的概念，指轮回思想中接受世间因果报应的灵魂实体。道家借来表示思虑、意识等心理活动，故也称其为“思虑之神”，《医学衷中参西录》“：识神者，发于心，有思有虑，灵而不虚也。……盖用识神则落于后天，不能返虚入深，实有着迹象之弊。”它是以元神为基础产生的一种活动，产生后还可以扰乱元神。故道家养生，多排斥“识神”。现代医家多认为识神是在大脑中形成的可以控制生命体行为的意识体，也是大脑皮层神经电化学活动的体现。大脑具有加工各种生物信息的功能，且大脑功能与信息能量之间可以产生能量旋机，形成大脑思维，然后通过不断复制、演化、创造和提炼新的信息，使大脑内的信息快速膨胀，信息能量也随之增大，形成信息能量场，具有能量感应性。这种感应性不断增强，又产生在大脑中，最终与大脑机能一起合成了具有分辨功能和控制身体功能的意识体，这就是识神。

欲神-一种本能性的欲望所谓“欲神”，泛指人源于其个体生物本能的一类欲求冲动及相应的行为，食、色、性及趋利避害是其主要体现，它与人类的生存和种族的延续紧密相关。从实质上说，此种行为在动物中多为生理性的，是在无意识下引发的，多数情况下，机体能清晰地意识到这类冲动的萌发，并借助意识作出相应调控，同时还伴有某些情绪体验。

2三神与心身关系层次

心身关系是中医心理学的理论核心，对机体的健康和疾病的判断有着密切的联系。通过追溯中国古代传统文化，我们不难发现，三神学说对中医学心身关系和心身结构的构建起到了奠基作用，也为心身疾病的辨治提供了重要的靶点，这主要体现在三神学说与心身关系层次紧密相关性上。

从“身”到“心”关系层次-欲神这是一个低层次的身心关系，在这层关系中，起着决定性作用的要素多是躯体方面的。相关研究也表明，控制这类行为的调节中枢位于古皮层、旧皮层，也称边缘前脑。可以说本能性的欲求冲动多为这些系统的功能所控制。然而，传统理论多认为：“识神”可以诱发或抑制“欲神”。从生理原理来看，则是大脑皮层的感知及意识等活动所伴有的皮层神经电化学反应对皮层下较低层次中枢调控的结果。本质上，这种关系是皮质电化学反应对边缘系统功能的下行性作用，这是“身”与“身”之间的相互作用。此外，一些医学家则认为“欲神”亦可以沿着神经通路向上扰乱元神，影响大脑皮层的精神心理活动，但从侧重的要点来看，上行性有可能次于并弱于识神对欲神的把握。

从“身”到“身”的关系层次-元神就解剖构造而言，元神与欲神位置接近，不仅包含低层次的内侧皮层（边缘系统）也囊括了脑干、下丘脑等局域结构的调控作用在内。且这些部分主要依赖自主神经系统和内分泌对内脏的功能进行调节。这些功能多是与生俱来的，其调控中枢为边缘系统。故多认为“元神”是一种神经电化学活动，属于“身”的范围，而且这种活动也受到大脑皮层的调节，即所谓“识神”主宰“元神”。因其解剖位置相近，且有的则是同一结构的不同功能，故欲神与识神之间多是紧密关联的。

最高层次的身心关系-识神识神多被看成是大脑皮层神经电化学活动所产生的感知觉、思维、意识等高级精神心理活动，这些活动多是以皮层下较低层次的脑的活动（亦即元神）为物质基础，并接受了大量外界刺激后产生的。现代脑科学研究发现，意识、思维、感知觉等精神心理活动是以大脑皮层乃至全脑整体的神经活动为前提而彰显出来的；皮层下的结构对感受到的神经信息起到了向上传递和向下通达的作用，也可以使皮层始终处于觉醒状态。这些均是思维、意识产生的物质基础。相关研究也证实，大脑半球后部的皮层和神经电化学活动是直接引起感知觉和意识等心理现象的最终整合部位，而且上述的心理现象则是依靠其余地方的神经活动引起相应部位的大脑皮层的神经电化学活动的最终产物。由此可见“，识神”是心身关系的最高级层次，也是最为错综复杂的。由于意识、思维等精神心理活动是在大脑皮层及整个脑部神经电化学活动的基础上凸显，故“身”是“心”发生的基础，而“心”则赖“身”来表达。就这一层心神关系而言，大脑皮质及其活动即“身”是物质基础，意识、思维即“心”是“身”凸显的结果。但识神一旦突现，又会对“身”及低层次的心、身产生一定的影响。

综上所述，三神不仅是传统文化的一部分，更是中医心理学的一个重要学说，通过对三神的内涵与外延及三神与身心分层关系的探讨，我们不难看出，三神学说是中医心理学的结构，这可以看作是身心疾病靶向治疗的理论基础，对于临床心理性疾病的诊疗也有一定的指导意义。

**心理本质论文范文 第十一篇**

>【摘要】

笔者对设计心理学课程进行了研究，根据我国当前工业设计现状，论述了设计心理学教学现状，提出了与此对应的改革策略，希望有利于推动设计心理学教学工作的顺利开展。

>【关键词】

工业设计；设计心理学；改革；新探讨

随着社会的高速发展，人们不再只关注产品的使用功能，而重视产品能够带给人的心理与精神感受。当前产品设计要求做到“以人为本”，表明产品设计要与人的生理与心理特点相适应。设计心理学就是在充分研究消费者心理的基础上，为消费者设计真正需求的产品，达到顾客的满意。

>1.设计心理学的重要性

工业设计就是利用现代化手段为用户提供设计服务的过程，设计心理学就是利用心理学知识，将人们的需求体现在产品设计中的一门学科，其中包括人们的设计心理，以及用户在使用产品中的心理反应，再推动设计的创新，最终使产品设计与用户心理相适应。工业设计力求达到消费者生理与心理的双重满意，要求关注消费者的需求，实现为人民服务的效果。

>2.设计心理学课程教学现状

不重视

主要有下面这些表现：第一，设计学院没有重视此门课程的设置，虽然设计心理学是工业设计专业的一门必修课，但学时设置过少，导致设计心理学教学收不到应有的效果。第二，授课教师没有认识到设计心理学课程的重要性，很多教师认为此门课程需要讲解过多内容，教学过程中会遇到大量的困难，因此在实际教学中缺乏工作热情。第三，很多学生认为设计心理学课程对自己以后的学习工作没有帮助，过于强调实用性课程的学习，在电脑制图方面投入大量的精力与时间，导致设计心理学处于非常尴尬的境地。

授课方式陈旧

很多教师在实际授课过程中一味应用灌输式讲解法，由于学习内容缺乏吸引力，因此会严重挫伤学生的学习积极性。虽然有的年轻教师应用多媒体进行教学，但不能合理应用现代化教学手段，播放演示文件的速度过快，很多学生还没有理解就已进入下一部分的学习，收不到较好的学习效果。

不能联系实际活动

学习设计心理学是为了提高自己的实际设计能力，如果在实际设计工作中不能有效应用设计心理学知识，那么学习这些知识就是徒劳的。当前设计心理学的学习与实际设计相分离，很多学生参加设计工作后不能合理应用心理学知识，只是依据自己的想象开展设计活动，将用户的需求置于不顾，设计工作徒劳无功。

>3.改革设计心理学课程的意义

引起人们重视

要求设计学院、教师、学生都要意识到设计心理学课程的重要性，只有掌握丰富的设计心理学知识才能在实际设计工作中游刃有余，才能满足用户的心理与生理双重需求，真正树立“以人为本”的设计理念。

提高教师素质

第一，教师要提高自己的专业素质。第二，教师要善于帮助学生灵活应用所学知识，应用学生乐于接受的授课方式。第三，教师间要取长补短、相互学习，不断提高教学技能。

提高学生的应用能力

当前课程教学要重视培养学生的思考能力与动手能力，学会自己分析问题、解决问题，主要应该做好下面这些工作：鼓励学生积极思考当堂理论知识，研究理论知识包涵的意义；支持学生将所学知识应用于实际生活当中；重视发展学生的思维能力，引导学生在深入思考用户需求的前提下设计出用户满意的产品。

>4.改革设计心理学课程教学的措施

（1）设计学院要增加设计心理学的授课学时，积极宣传学习设计心理学的意义，引起教师与学生的高度重视。只有学校重视设计心理学的教学工作才能引起学生的普遍关注。

（2）聘用高素质教师。要求教师牢固掌握设计心理学知识，深入理解此门课程的详细内容，在实际授课中才能做到深入浅出的讲解，才能真正提高学生的设计能力。

（3）理论与实际相联系。要求教师在讲解中多讲解真实案例，如教材中涉及的“门的开关设计”，重视体现人的心理变化过程，人在实施“推”与“拉”的动作时，只依靠门带给人的视觉感受就能潜意识地做出上述动作。可以就此类问题鼓励学生积极探索，以激发学生的学习兴趣，支持学生将理论知识应用于实践当中。

5.总结

总之，笔者从事设计心理学教学工作多年，上面指出了设计心理学教学中存在的不利因素，并提出了对应的改革措施。要明确设计心理学在设计中的核心地位，指导学生切实掌握丰富的设计心理学知识，才能及时感受到客户的需求，为客户设计出满意的产品。

>参考文献:

[1]吴晓莉,周丰,何润楚.“设计心理学”课程内容设置的几点思考[J].课程教育研究,20\_(33):49-50.

[2]黄国敏.关于工业设计心理学的教学研究与探讨[J].艺术科技,20\_(5):198-198

**心理本质论文范文 第十二篇**

>论文摘要：随着社会的进步，健康心理学应运而生，掌握必要的健康心理学知识，不仅是当今时代对人们的必然要求，而且也是人们保持身心健康的重要保证，甚至是影响人们事业成败的重要因素。

>论文关键词：心理学健康心理学影响

随着各种压力的渐增，人们发现人类疾病谱正由传染病向慢性病方向发展，相应地医学模式也由原来的纯生物模式朝生物-心理-社会模式转变，同时，随着人们生活水平的不断提高，人们对健康的要求也在不断提高，因此，一门新的学科——健康心理学应运而生。心理学研究者认为，健康心理学是一门综合学科，主要为人们如何保持健康的身心提供服务。随着社会的进步、时代的发展，健康的心理在人们日常生活与工作中的地位必将会越来越重要。虽然心理学界对心理学今后发展趋势有两种看法：一种是乐观的看法，认为心理学必将会受到千千万万人重视，甚至宗教崇拜；另一种是悲观的看法，认为“心理学有一个长远的过去，短暂的历史和一个茫然的将来”，认为心理学即使再过10年也难以成为一门真正的科学。但有一点不容忽视的是，现代人要提高生活质量，就必须要掌握一些必要的健康心理学知识，可以说，掌握必要的健康心理学知识，不仅是当今时代对人们的必然要求，而且也是人们保持身心健康的重要保证，甚至是影响人们事业成败的重要因素。

1.掌握必要的健康心理学知识是当今时代的必然要求

曾经有一则寓意深刻的心理故事，讲的是一对男女朋友约会，结果男朋友迟到了，当女朋友问及男朋友迟到的原因时，男朋友回答说他找心理咨询师咨询去了。如果这件事情分别发生在中国和美国两个不同国家，会出现怎样的结果呢？如果在中国，女朋友可能会立即挥袖而去，认为她的朋友有毛病；如果在美国，女朋友听说后则会喜出望外，因为男朋友能够去看心理医生既说明他非常重视自身的心理健康，同时也是一种身份和地位的象征。

这虽然是一个杜撰的故事，但却深刻地反映了中国人和美国人对待心理学的两种截然不同的态度。在中国，尤其在20世纪90年代初，人们并不懂得运用心理学知识保持自身的心理健康，更有甚者对心理学抱着一种错误的偏见。中国人往往习惯于把“心理障碍”与“神经病”联系起来。曾经发生过这样一件真实的故事：某高校的心理咨询中心刚成立时，由于考虑到该校的研究生楼较为安静和隐蔽，较适合开展心理咨询，于是把心理咨询中心设在了研究生楼里，不料研究生楼里的研究生们纷纷向校领导反映意见，强烈要求把“心理咨询中心”的牌子摘掉。其理由是：把“心理咨询中心”的牌子挂在研究生楼前，别人还以为研究生都有心理毛病呢！从这一故事我们不难看出，连知识层次较高的研究生们都如此看待心理学，更何况一般的老百姓呢？

当然，这只是20世纪90年代初国人对健康心理学的认识。近十年来，随着心理学知识的不断普及，人们对心理学的认同度也在不断提高。对自身身体的认识也有了长足发展，认识到健康不仅是纯生理的健康，它至少还应包括心理的健康。真正的健康应是生理、心理和社会适应的和谐统一。同时现代文明的高度发展必然会导致人们精神的欠缺，人情的淡漠；导致高的心理发病率；导致物质生活与精神生活的失调；导致人类与自然关系的失调，人的身心失调；导致所谓的\_现代文明病\_的出现。而要使这些问题得到真正解决，就必然要让健康心理学知识参与进步，因此，掌握必要的健康心理学知识是当今时代的必然要求。

2.掌握必要的健康心理学知识是保持身心健康的重要保证

一次偶然的机会他认识了女大学生小C并一见钟情，但表白时遭到了对方的拒绝。遭拒绝后不久，当他去检查本院学生到课率时，一位老师竟当着他的面说：“这么差的成绩，居然还是学习部长！”遭拒绝后的失意加上他人的鄙视，他忽然失去了生活的信心，结果当天他就从宿舍楼的窗口跳了下去……在普通的人群中，也有不少人由于事业的失败、情场的失意、朋友的背信弃义、生活的不如意等等原因而轻则患上心理病症，重则走上轻生道路。所有这些表明，现代人所面临的生活压力越来越大，如果不学会运用心理学知识调节自己的心理，则很可能患上心理疾病，影响身心健康。目前很流行一种说法就是把没有明显的疾病症状，但又感身体不适（如紧张、疲劳、胃痛、头疼……）的身体状态称“亚健康状态”。据一项统计数据表明，现代人生活压力下处于“亚健康状态”的人数比例越来越大。所以说，掌握必要健康心理学知识是现代人保持身心健康的重要保证。

3.掌握必要的健康心理学知识还是影响事业成败的重要因素

长期以来，人们一直认为高智商等于高成就，因此都非常重视孩子的智力开发。但这种智力学说却无法解释生活中一些常见的现象：为什么有的人在校时是尖子生，进入社会后却一事无成？为什么我们对某些人一见面就有好感，对某些人一见面却产生反感？为什么面对同样的困难挫折有些人精神沉沦、一反常态，而有些人却能保持轻松愉快、一如既往？美国心理学者在研究中发现：人生成就的影响因素中，智力因素只占20%，而80%则受其他因素的影响，其他因素主要指个人的情绪调节能力、自信心、意志力等非智力的心理因素。

值得注意的是，像“信心”、“乐观”、“人际交往能力”等这样一些非智力范畴的个人心理因素已经在美国企业界倍受重视。而“情商”这一美国心理学界流行的新概念也正在引入中国人的日常生活，美国心理学家高曼认为“情商”主要由情绪的自我认识、自我控制、自我驱策以及对他人情绪的识别、移情及适度的反应能力所组成。如美国“创造性领导研究中心”的一份研究报告指出：一些高级主管人员无法正常开展工作，原因并不是因为技术上的无能，而是因为人际关系的缺陷。因此，美国哈佛大学心理发展学家霍华·加登纳认为：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智商因素。”可见，人们要获得人生的发展和事业的成功，就必须掌握必要的健康心理学知识，懂得如何调节情绪，如何培养自信心，如何建立良好的人际关系等。

曾经有人指出：心理学的发展一般要经过点缀品、调味品和必需品三个阶段，我们有理由相信，随着我国现代化进程的不断推进，健康心理学正在成为人们生活中的必需品，成为人们幸福生活中必不可少的内容。

**心理本质论文范文 第十三篇**

>摘要：

积极心理学是关涉人们“幸福”的研究。积极心理学力主心理学应该而且必须转换为研究人类优点的新型科学。积极心理学是一种全新的理念和行动，其目的是研究人类积极品质，关注人类生存与发展，实现人文关怀与科学精神的统一。

>关键词：

积极心理学；概念框架；主观幸福感；自我决定理论

作为心理学的范式转换，积极心理学博得了人们的好评，也取得了许多新成果。本文选择该领域的核心研究进展做简要述评。

>一、积极心理学的出现

毫无疑问，积极心理学的源头起自哲学。因为哲学的终极问题是追问人的意义，而绝大多数哲学家的答案是“美好生活”（good life）。哲学的道理和通路太显深奥，并不能使人人有“悟”。作为研究人的心理问题的心理学义不容辞地承担了这个重任。许多传统心理学

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！