# 心理研究论文范文参考共22篇

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-12-02

*心理研究论文范文参考 第一篇>【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...*

**心理研究论文范文参考 第一篇**

>【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

**心理研究论文范文参考 第二篇**

>摘要：

了解本院护士的总体心理健康现况，并提出相应的策略与策略维护护士的心理健康水平。

采用问卷的方式对本院300名护士的心理状况进行调查，并用症状自评量表（SCL—90）、护士工作压力源量表调查护士的工作压力与心理状况。

护士的心理健康总体情况优于一般人群（P；其余因子在各个科室的差异各不相同，P关键词：

护士；心理健康现况；调查研究；策略策略

**心理研究论文范文参考 第三篇**

《有效教育七要素的心理学分析及思考》

关键词：有效教学;七要素;心理学

摘要：EEPO有效教育提出“看、听、想、讲、做、动、静”七个学习要素，这也是教师在教学过程中经常用到的七种学习要素。其中每种要素本质上都属于一种人的心理过程，它们遵循着各自的心理学规律;各要素之间也是相互联系、相互促进的。若教师能正确认识并掌握它们的规律,将使教学变得更为有效。笔者尝试结合具体的教学案例从心理学方面对此七要素进行分析。

一、对“看”、“听”的心理学分析

“看”、“听”在心理学上属知觉范畴，因为知觉可分为视知觉、听知觉、触知觉等。知觉具有选择性，所以人的“看”、“听”是具有选择性的。故在教学中教师也能使学生在“看”、“听”的学习过程中做出选择.而且是有效的选择。知觉的选择性是由各种客观原因(如事物的作用强度、活动性、对比以及知觉对象所处外界条件的特点等)和主观原因(人的态度、需要、兴趣、知识经验以及知觉对象对生活实践的意义等)决定的。具体来说，教学中学生对“看”、“听”的有效选择主要是由教师正确、有效的指点和引导，学生已有的经验和知识，学生的认知、学习方法和习惯所决定的。学生要对“看”、“听”的信息进行有效选择离不开教师有效、正确的指导，教师指导时要有目的、有选择性地教会学生怎样去有效地接收信息(目的要明确、选择要关键)。教师要做到这一点，就必须熟悉教学内容，更重要的是要了解学生已有的知识经验和他们的认知、学习习惯和学习方法。另一方面，学生对信息有效、有选择性地接收也取决于学生的已有知识、经验和学习的方法、习惯。学生的已有知识和经验主要来自于以往所学和亲身经历过、听说过的事件。对于小学生而言。他们认知的有效方法和习惯莫过于直观、简单、形象、生动、有趣的事物。所以，直观教学是小学阶段常用的教学方法之一，其中包括了语言直观、实物直观、图形直观等。例如：教学“平行与平移”时，教师可指导学生观察课本上的“双杠”插图并且举出一些生活中的例子(联想)来说明什么是“平行”(比如“铁路的两根铁轨”、“斑马线”等)。因为铁轨、斑马线等四年级的学生一般都已经认识。所以通过这样的图形和语言，利用学生的已有知识和经验就能让学生很好地理解和掌握知识，从而达到有效教学的目的。

二、“想”包括思维和想象等心理活动

思维具有间接性、概括性。简单来说，思维就是对信息的加工改造。因此思维也要以感性客观事物为基础。思维可分为：具体思维(动作思维和形象思维)、抽象思维(形式思维和辩证思维)。教学中。学生在有效地接收信息的基础上，通过教师的有效指导，运用不同的思维方式学习，达到了有效教学的目的。以“平移与平行”这节课中的“试一试”2来说明，在此处用到了形式思维。所谓形式思维就是凭借概念，并按形式逻辑的规律而进行的一种思维。其过程为：概念一判断一推理。首先，通过有效的“听”、“看”，学生已经理解了“平移与平行”的概念，并且认识了平移前后的线条是互相平行的。接下来要让学生找出：“小鱼向右平移5格，平移前后小鱼图形--中的哪些线段是互相平行的?”在学生的脑中就会形成这样的一个推理过程：平移或平行(概念)-平移前后的线条是互相平行的(判断)-小鱼平移前后其相对应的线段也是平行的(推理)。通过这样的形式思维过程，学生便能很快得出答案了。又如，小学低年级学生在学习加减法时，常常用数手指头的方法，这就是一种动作思维。在讲故事的时候，讲故事者借助的便是形象思维。

想象，就是在头脑中创造新事物的形象，或者根据口头语言或文字的描述形成相应事物的形象的过程。学生在学习中发挥想象的关键在于脑中旧有表象的数量与质量。例如：学习《桂林山水》时，若课本上没有插图，学生要凭借文字的描述在脑中展开想象来形成桂林山水的形象，才能顺利地学习课文。虽然有些学生没有亲眼见过桂林山水，但在他们的脑中或多或少都存在关于青山、河流、小溪等表象，所以当他们读到文中关于描述桂林山水的文字时。脑中的这些表象便会自然再现，同时自觉地经过选择组合在一起形成一个学生“自认为”的桂林山水的形象。表象的数量越丰富.质量越好，形成的形象就越接近真实的桂林山水，反之就差得越远。学生在读课文时产生了再造想象，甚至创造想象。再造想象就是根据文字的描述在脑中再造出符合该对象的形象的心理过程。学生不但能如此，他们还把“桂林山水”的表象通过思维中分析与综合的作用与其他事物的表象结合在一起，在自己的脑中形成新事物的形象.这就产生了创造想象。想象能增加学生对学习的主动性甚至创造性，对学生的学习起积极的促进作用。

三、“讲”、“做”要以“看”、“听”、、“想”为基础

其实，“讲”、“做”是学习效果向教师、其他学生甚至学习者本人的一种信息反馈，包括了知识运用能力、思维能力、语言表达能力等。“讲”的同时，一定要辅以有效的“听”。例如：教师让某学生归纳讲述某段文章的中心大意时，教师和其他学生要运用有效的“听”来接收信息，才能知道该学生刚才所学知识的情况，以及他对知识的掌握程度。如果他讲得好，其他对这些知识掌握不全面的学生可以借此来补充自己的不足;如果他讲得不够全面，其他的学生可以通过“想”来为他补充完整。这样，便收到了互相学习、共同提高的效果。同样，做练习、讲评、讨论批改也是同一个道理，在此就不详论了。另外，教师亦可通过学生的反馈来调节教学的进度和方式。

四、以“动”和“静”的转换调节注意力

“动”、“静”的转换在课堂中是必要的。在课堂上，很多时候学生的学习是有意注意。而有意注意是一种有自觉目的、需要做一定意志上的努力的注意。小学生在有意注意下进行学习时注意稳定的程度较低，比不上无意注意的稳定性。因为无意注意是一种自然而然发生的、不需要做任何意志上的努力的注意。因此，若要实现教学有效性的最大化，就要进行“动”、“静”转换，以使学生注意的稳定性一直保持。以“平行与平稳”一课为例，在“静”时学生实现了对“平行”、“平移”的理解，接着教师可让学生“动”起来，让他们分“小组”试画出“平行线”，先自己画，再分4人小组讨论。然后请几名学生在黑板上演示，这样，学生的注意便能最大限度地保持稳定，使学习效果实现最大化。

“动”、“静”的转换要合理，特别要注意“动”、“静”的转换次数不宜过多。次数过多会适得其反，会分散学生对知识学习的注意力，从而使学习效果下降。在“静”的时候要提高学生注意稳定性的程度。如果学习的内容是较复杂、有逻辑、生动、多变化的，学生的注意力就会比较稳定和持久。例如，学生在一幅风景画上所能保持注意的时间的长度，远不如在一部电影上所能保持的时间长。另一方面，也可以利用学生的无意注意来提高注意的稳定程度。但无意注意既有有利的一面，也有不利的一面。周围嘈杂的声音，一些与学习无关但能引起学生注意的声音或事物都会分散学生的注意力，因此，学习应该尽量在一个安静简朴的环境中进行。反之，利用有利的一面可以提高注意的稳定性。首先，可以利用刺激物的特点来吸引学生对教学内容的注意，例如：突然停止讲课，提高声调，加重语气，利用鲜明、直观生动的教具。其次，凡是与学生的爱好和知识经验有关的事物或给学生增加新知识的事物都能引起无意注意，这样能提高学生对学习内容的兴趣和注意，为利用有意注意深入学习做好基础，从而达到促进学生掌握知识的目的。

以上是笔者对“看、听、想、讲、做、动、静”这七个学习要素在心理学方面的简单分析，笔者相信，只要掌握了这七要素在学习中起作用的规律，并把它们有机结合起来运用，能提高教学的效果。

**心理研究论文范文参考 第四篇**

学前心理学这门学科具有理论与实践紧密结合的特点，在新形势下社会对学前教育专业人才具有越来越高的要求，特别是对学前教育专业人才的质量给予了更多的关注。作为专门培养学前教育人才的高校面对这种形势必须要充分地满足社会的需求，积极地进行专业探索，不断地对教学方法进行创新，从而能够使学前教师的专业素养得以不断的提升，在不断地提升学前心理学教学的教学效果的同时，能够将与新时代需求相适应的学前教育人才培养出来。

>一、我国学前心理学教学现状分析

(一)教师并不具备应用信息技术的教学观念

现在很多学前心理学专业教师并没有充分地认识到信息技术在学前心理学教学中的重要作用，在具体的教学过程中很多仍然采用传统的教学方式，只有在进行比赛或者公开课的时候才会对信息技术的应用，因此很难引导学生的观察能力和认知能力，并且无法保证学前心理学的教学效果。

(二)教师自身不熟练的计算机操作

目前很多教师往往更加关注于自身对专业知识的学习，并没有充分的重视对技术方面的学习，特别是计算机技术，现在很多教师运用的更多的是微信、微博、博客、QQ等各种娱乐方面的软件，很少去学习和应用计算机信息技术。教师只有这充分地掌握信息技术之后，才能够在学前心理学教学中充分地运用这些技术，然而由于目前很多教师自身并不熟悉计算机操作，也不熟悉制作课件等相关的知识，这样就导致信息技术在学前心理学教学中的应用受到了极大的限制。

(三)缺乏优质的学前教育学软件

大量的市场调查显示，目前学前心理学教学教师所选用的各种信息技术资源大部分都是通过商业途径购买而来的，只有少量的信息技术资源的是教师自己亲自动手制作的。与此同时，经过走访我们发现，现在针对中小学教育的多媒体软件和信息技术资源在教育教学市场上比较广泛，却很少出现针对学前教育的信息技术资源和多媒体软件，而关于学前心理学教学的资源更是少之又少。除此之外，现在很多学前教育软件并不具有较强的实用性和针对性，无法将学生的注意力充分的吸引过来，这样就使得信息技术在学前心理学教学中的应用水平很难提升上去。一些信息技术软件对视听效果进行了更多地强调，却忽视了内容和形式的统一。这样在具体的教学过程中很容易将学生的注意力分散，只会对学生对教学内容的理解起到干扰作用，无法使教师教学的需求得到充分的满足。在这种情况下，教师必须要对这些教学软件进行不断的修改，严重的困扰了教师运用信息技术的信心。

(四)没有充分地发挥出信息技术的重要作用

在学前心理学教学中运用信息技术特别是多媒体能够很好地激发学生的学习兴趣，这主要是由于信息技术具有非常丰富的教学载体，可以将学生的事情感官系统充分地调动起来，这样就能够对传统学前心理教学乏味和枯燥的不足起到很好的弥补作用，并且将新的活力和生机注入到教学改革中。然而由于受到种种原因的影响，现在很多学前心理学专业教师并没有将信息技术的作用充分地发挥出来，在具体的教学过程中也往往只是采用生活实物、图片以及教科书等作为教学辅助。与此同时，现在很多教师在运用信息技术对教学进行辅助的时候也存在着较多的问题:首先很多教师只是选择多媒体制作教学大纲，这样只是取代了传统的板书功能，并没有充分的发挥多媒体的作用;其次一些教师根本不会制作最为基本的PPT等，这些都严重地影响到了信息技术的运用效果。总之，作为一种辅助教学工具，信息技术具有非常丰富的内容和功能，但是在很多教师在具体的实践中往往只是采用其中最为浅显的东西，使得信息技术在学前心理学教学中的重要作用无法充分地发挥出来。总之，教师必须要充分的应用信息技术，并且不断地挖掘信息技术的功能和应用形式，只有这样才能够使学前心理学教学变得更加丰富多彩，除了能够有效地提升教学效果之外，还可以起到延伸教师功能以及扩大教学范围的重要作用。

>二、在学前心理学教学中应用信息技术的具体策略

(一)发挥先进的教育理论和教育思想的指导作用

要在学习心理学教学中应用信息技术，实现学前心理学课程和信息技术的整合，首先必须充分发挥先进的教育理论和教育思想的指导作用，包括发展性评价理论、人本主义学习理论、建构主义学习理论等等。例如建构主义学习理论强调实现合作学习、探究学习和自主学习，充分发挥学生的主体地位和教师的主导地位来进行教学。应用这一教学理论来进行“学前儿童性格”的教学，教师就可以用三字经中决战耳熟能详的“人之初，性本善。性相近，习相远”这几句话来对学生进行启发，要求学生思考这句话对不对，并说出理由，从而引入教学内容。教师要要求学生充分用以往学习的心理知识和生理知识，对人的性格的特征和形成过程进行探究，从而取得良好的教学效果。再例如教师还可以应用发展性评价理论，该理论要求教师不仅要重视学生的最终学习结果，还要用发展的眼光看学生，对学生的整个学习过程进行评价。教师还可以应用于人本主义的学习理论，该理论要求教师要将宽松、愉悦、自由的学习环境创设出来，要求学生不仅要掌握能力、性格和气质的个性特征，并对学前儿童的气质进行了解，而且还要在此基础上通过自主探究和合作探究的方式对学前儿童的性格特点进行深入的探究。在教学的过程中，教师要不断培养学生的创造能力，使学生能够结合实际，并发挥大胆的想象，对学前儿童性格的可塑性进行探讨。要求学生通过合作的方式来探讨如何培养学前儿童的性格，对课本有的知识进行扩充，鼓励学生提出不同的看法。

(二)充分利用各种教学资源

在学前心理学教学中，可用的教学资源很多，不仅有有形的物质资源，例如仪器设备、教具、学前心理学教材等等，还包括一些无形的教学资源，例如学前心理学教师的能力和素质、家长的能力和支持态度、学生的情感体验和生活经历等等。这些资源都对学前心理学教学有着非常重要的作用，教师要对其进行充分的利用，推动学前心理教学的发展。为了提高学生的学习兴趣，促进学生能力的发展，教师可以将学生的理论学习和实践学习结合起来，使学生有机会利用所学的知识来解决实际的问题。教师可以带领学生来到幼儿园，进行儿童观察力的发展和培养的实践教学。教师的要求学生分别与大班、小班的幼儿进行接触，并与他们共同游戏。学前心理学的学生可以用实物、图片和文字对幼儿的感知觉进行分别刺激，教师要要求学生在这个过程中对不同年龄段的幼儿的观察力及其特点进行观察和概括，要求学生总结不同年龄段幼儿的共性和个性。这样能够对学生的思维进行开拓，使学生总结如何培养学前儿童的观察力，以及该过程中的一些注意事项。

(三)将良好的教学情境创设出来

教师可以通过创设教学情境的方式来将新旧知识联系起来，使学生能够在教学情境中发挥联想与想象，对已有的知识进行重组和改造，从而实现知识的顺应与同化。在学前心理学教学中，教师可以根据教学的需要，创设合作性教学情境、模拟真实情境、真实情境和问题情境。

1．合作性教学情境。在合作性教学情境中，可以让学生开展充分的合作，不断培养和提高学生的团结协作能力，对课堂氛围进行改善，将学生的学习积极性调动起来，不断开拓学生的思维。

2．模拟真实情境。在学前心理学教学中，有一些教学内容很难进行真实的接触，例如遗忘规律、人脑的机能等等，然而这并不意味着这些教学内容就无法创设教学情景。教师可以创设模拟现实的情境，例如利用多媒体动画来呈现人脑的机能和遗忘的规律等等，同样能够实现良好的教学效果，加深学生的印象。

**心理研究论文范文参考 第五篇**

［论文关键词］学习记忆学习环境设计有效教学

［论文摘要］近十几年来，由于跨学科合作的成果使得学习心理学的研究有了突飞猛进的发展。人们对有效学习的观念已经发生了根本性的变化，教学的重心已从如何教转向如何学，从结果转向过程，从机械操练转向知识的理解和运用。文章从发展心理学、教育心理学、神经科学及新的研究方法和技术方面分别阐述了学习心理学研究领域的新进展，并在此基础上讨论了以往经验的不足和未来学习研究的走向。

一、学习心理学研究领域呈现的新特点

（一）学习已经成为一个跨学科研究的对象

从历史看，有关学习的研究主要局限在心理学的领域。但是，今天与学习科学有关的研究领域已变得十分宽泛，其中包括认知科学、神经科学、脑科学、人类学、教育学、社会学、计算机科学、管理科学等跨学科研究，同时还涉及跨文化研究、各具体学科领域的研究。目前在学习领域已经取得的很多成果在很大程度上直接来自跨学科合作研究的重大进展，这种专业分布式的合作对于进一步发展学习科学是至关重要的。

（二）基础研究、应用研究与开发研究相结合

学习研究的新进展已将科学与实践的关系带入一个新时代。研究人员正在走出实验室，去关注学习发生的真实情境。学校中教师、学生、家长、日常生活中的普通人、各行各业中的从业者和专家都已成为研究中的互动对象。正式学习与非正式学习、学校中的学习与工作场所中的学习一起进入了研究者的视野。研究中对于新兴的信息通讯技术的关注更使得基础研究上的投资能通过开发研究在实际应用中得到回报。

（三）学习理论流派纷呈

由于学习研究的跨学科性，所以研究者既可以从某一专业角度解释人是学习本质，也可以通过跨学科的合作进行理论的互补与创新。因此，在今天的学习研究领域中，涌现出很多不同的学习理论流派，可以说是流派纷呈、视角多元。这在学习理论相对短暂的历史上是很少见的，但更引人注目的是如此众多的理论流派在有关知识和学习的理念和方法上竟是如此的一致，它们共享着如此理论假设和共同基础。总之，今天的研究者不仅对杜威、维果斯基、皮亚杰等的研究成国进行继承与发扬、批判与反思，而且还十分注意在历史传承的基础上依靠新的思想、新的方法、新的技术推陈出新并与时俱进地不断创新。

二、学习心理学研究的新进展

近三四十年发生的心理研究的革命对教育产生了重要的影响。新学习理论的产生为教学提供了新的见解、新的方法和新的手段。跨学科的研究和新的科研合作形式使人们更清楚的看到了把基础应用于教育实践的希望。

（一）发展心理学领域学习研究进展

发展心理学的研究向我们展示，虽然有众多的各个年龄层次的学习者，但儿童在很多方面区别于成人学习者。对幼儿的研究为我们打开了了解学习发展的一扇窗户，这些研究还显示学习随着时间的推移所呈现的动态图景。最新的对婴儿认知和幼儿怎样建立早期学习素质倾向的理解也提出一些让幼儿顺利过渡到正规学习情境的途径。研究发现：（1）人具有学习特定领域知识的先天素质，幼儿主动的探究他们的世界。在特殊领域，比如生物学和物理学的因果关系、数、语言等，婴儿和幼儿具有极强的好学易学的先天素质。这些对学习的偏爱有利于早期学习或使之成为可能，也为低龄学校教育铺平道路。（2）学习策略很重要。事实上，儿童能够通过纯粹的意愿和努力学会任何东西，但当儿童被要求学习他并不具优势的领域时则需要具备有目的的学习策略。儿童需要理解学习的含义、作为学习者他们本人的身份、怎样作计划、进行监控和复习，需要反思他们自己和别人的学习，学会自己理解问题。这些元认知技能为学习提供了策略性能力。（3）儿童既是问题解决者，又是问题制造者。他们试图解决出现的问题，他们寻求新的挑战。在遇到失败时他们提炼并改进自己的问题解决策略，而在成功的基础上建立新的策略，他们之所以能坚持下来是因为凭借自己的力量所获得的成功和理解在激励着他们。（4）成人在帮助儿童在新的情境与熟悉的情境之间建立联系。儿童的好奇心和坚持性得到成人的支持和帮助，他们引导儿童的注意力、组织儿童经验、支持儿童努力学习以及控制儿童所学信息的复杂程度和难度。所以儿童显示出的能力是在他们与环境的经验中和与照顾他们的成人的接触中形成的。

（二）教育心理学领域学习研究进展

(1)学习环境设计

学习理论并没有提供设计有效学习环境的简单处方，但学习理论却包含了设计原理。新的研究对学习环境设计提出了重要的问题--这些问题意味着人们需要重新考虑教什么、怎样教以及怎样评价学习。研究发现：第一，有效教学开始于学习者带入教学环境的已有知识，包括文化实践和信仰，还有学科内容知识。学习环境以学习者为中心的程度是与学习者用他们目前建构新知识的程度相一致的。第二，思维与解决问题的能力要区知识的提取和运用变得容易。强调知识中心的教学引起一些质疑，比如教学聚焦与帮助学生使用他们当前知识和技能的方法的程度。第三，评价问题也代表了看待学习环境设计的重要视角。反馈对学习来说是基本的，但是课堂上的反馈并不常见。学生的测验和论文可能得到分数评定，但这是发生在学习结束时的终结性评价。还需要形成性评价，为学生提供机会修改和改进思维和理解的质量。第四，有关学习环境的重要视野是学生促进理解共同体意义的程度。学生、教师和其他参与者分享同样的标准，使学习有价值、有高的标准。这样的标准提高人们互动、接受反馈、学习的机会和动机。

（2）有效教学

各类专业知识都不仅仅是一般的问题解决技能，还要求有组织有序的概念知识和探究过程。各种各样的学科以不同的形式和方法组织起来，都有其各自的探究方法。研究发现：有效教学的教师需要\_教育教学知识\_--即有关如何教好特定学科的知识，而这又区别于一般的教学方法和知识。专家型教师了解他们所教学结构，他们以这种结构作为认知路标来指导学生的作业，来评价学生的进步，在平等讨论的课堂教学中向学生提出问题。教师的学科知识和教育教学知识是相互作用的。学科知识结构本身并不能引导教师。以前错误的观念是教学仅仅包括一些一般性的方法，一个好的教师能够教好任何一门学科，学科知识本身就已经足够。（三）神经科学领域学习研究进展

神经科学发展证实了很多理论假设，包括发展过程中的早期经验的重要作用。对于新的学习科学来说，它的新颖之处，就是它吸纳了很多科学领域的重要观点和例证。比如说发展心理学、认知心理学和神经科学，仅仅这三门科学，已经为学习科学提供了大量的例证。有关学习和发展的详细研究汇集在一起便形成了一个关于智力发展的较为完善的图式。神经科学对学习机智所作的贡献是加速了非侵入性成像技术的出现，比如正电子放射X线断层摄影术（PET）、功能性磁共振成像术（FMRI）等。这些技术使得研究者们能够直接观察人类学习的功能。关键性的发展是修正大脑结构建立心理结构的过程中经验起着重要的作用：发展不仅仅是以前的程序化的模式展现。有些支配学习的规则已被揭示。其中一个简单的规则是实践增强学习。在复杂环境中经验的多少与大脑结构改变的程度有很大的相关。研究发现：(1)学习改变大脑的生理结构；(2)结构的变化改变大脑的组织功能，换句话说，学习能够组织和重组大脑；(3)大脑的不同区域可能在不同的时间进行学习。

（四）学习心理学研究方法和技术新进展

与学习科学有关的研究领域很广,包括认知发展心理学、神经科学、人类学、社会心理学、跨文化研究等，学科学习领域研究有科学、数学、历史等，有效教学方面的研究有教育学、学习环境设计。评价学习、追踪学习的进展，需要新技术，而不仅仅是课程事实，开发有效的研究方法对这么广泛的学科研究尤为重要。现今，学习研究领域新技术的一些特点与新的学习科学的原理是一致的。

由于新技术是互动的，现在为学生创造一种能够在做中学，能够及时得到反馈、不断提升自己的理解深度、建立新的知识的环境变得更为容易。技术现在可以帮助人们把那些难以理解的概念可视化。学生能够用类似于在学校之外环境中使用的工具的可视化建模软件提高他们对概念的理解以及从学校环境迁移到非学校情境的可能性。新技术为我们打通了通向巨大信息源的通道，包括数字图书馆、可分析的真实世界数据以及能够连接其他能够提供信息反馈的人。所有这些都能加强教师、管理人员还有学生的学习。

新技术可以以多种方式帮助我们创建这样的环境，既为教师，也为教师所教的学生。但是，在考虑如何使教师更有效地使用新技术方面又出现了很多新的问题。有关小过程教师们需要了解什么？有关教师对于技术本身需要了解什么？什么样的培训在帮助教师使用高质量的教学程序方面最有效？已开发出来的基于对学习原理有充分理解的好的教育软件、教师支持工具还没有达到标准。

三、未来学习研究的走向

综合分析当代学习心理学研究的新进展，笔者认为未来的学习研究应关注学习科学的研究基础、科学学习的基础、学习科学的新方法论、学习科学研究中的合作、学习技术的研究和教师的专业发展。

在学习科学的研究基础方面，建议加强认知、学习、教学方面的基础研究，神经认知、社会文化因素、学习与学习环境、教与学之间的相互关系的研究，以及形成性评价体系的研究；在科学学习的基础方面，建议关注研究性课题以及在真实环境中影响研究知识向有效教学方法转化的因素。组织合作学习环境，开放多样性学习的积极资源。确定能够有效测量科学学习的评价类型；在学习科学的新方法论方面，应开发出能对学习科学领域进行学科研究的新方法和新的量化指标，新的研究应致力于在学习科学中将量化研究方法与质化研究方法进行全面的整合；在学习研究中的合作方面，应鼓励进行多学科的合作。神经科学和认知科学领域通过共同的努力已经取得了重要的进展，现在需要作出努力指导培训计划以培养这样的跨学科学习；在教师的专业发展方面，许多正规教师专业培养的典型方法大多不利于教师的学习。因此应通过研究来揭示人们是如何学习成为有效教师的。需要研究来决定各种类型的专业发展活动的效能，包括职前、在职研讨、工作坊、暑期学院等形式。

总而言之，人们对有效学习的观念已经发生了根本性的变化，教学的重心已从如何教转向如何学，从结果转向过程，从机械操练转向知识的理解和运用。记忆不再被看成是简单的联想，事实表明结构不仅包括知识，也涉及到意义。学生不再被看成是接受知识的容器，而是知识的建构者和生成者。社会文化情境、学习共同体、非正规学习、理解性学习，现代技术、教师学习、专家知识和脑科学已经成为当今学习研究所关注的重点。

**心理研究论文范文参考 第六篇**

>【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。

**心理研究论文范文参考 第七篇**

>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

**心理研究论文范文参考 第八篇**

摘 要：针对1982―20\_年全国体育院系及部分重点大学体育院系、国家体育总局等30多个单位的505篇运动人体科学专业的硕、博研究生论文的选题进行了分类统计和比较分析，对其选题方向和特点进行归纳和总结，为今后运动人体科学的学科研究方向提供参考和借鉴。

关键词：运动人体科学；论文选题

中图分类号：G807．0 文献标识码：A 文章编号：1007―3612(20\_)09―1231一04

本文对1982―20\_年全国体育院校及部分重点大学体育院系、国家体育总局等30多个单位的运动人体科学专业硕士、博士生研究生论文选题进行了分类统计和比较分析，并对其选题方向和特点进行归纳总结，以期为今后运动人体科学学科研究生的论文选题提供参考。

1研究对象与方法

1．1研究对象 本文共收集1982―20\_年运动人体科学专业各研究方向的研究生论文505篇，其各专业的分布情况如下表：

1．2研究方法

1．2．1 文献资料法 本文搜集了研究生论文选题方面的文献并进行了分类整理，获得了相关资料和信息。

1．2．2数理统计法 对论文的题目、研究对象、研究方向、研究内容和特征等指标进行了初步统计，并对统计结果进行了数理分析。

2结果与分析

2．1 人体运动科学专业论文分布情况 运动生理方向的研究生论文数量占运动人体科学专业研究生论文总数的46．34％(表1)，这与以北京体育大学为代表的一批体育院校运动生理学科点开设较早、而其他学科点开设较晚有关，同时与80年代某些院校只设立运动生理专业硕士的现象也有一定的关系。数据显示：运动生物力学方向的论文数量较少，90年代后有所增加，这主要是由于运动生物力学为一门较为年轻的学科，在我国的起步较晚；而运动解剖学方向的论文数量总数也相对比较少，尤其是进入21世纪后的3年中运动解剖方向的研究生数量急剧减少，其原因主要在于各院系的招生培养结构所致，该学科属基础理论学科，且与运动训练相关性不大所致。

从图形及数量分析可以看出，各研究方向在年代分布上，尽管呈现出一些波动，但总体趋势是各研究方向的数量和总数都在逐渐增多。

统计结果显示，近年来运动生理学研究生的选题方向主要集中在骨骼肌生理、疲劳与恢复、机能评定和心血管等范围内，其数量占运动生理方向研究总数的55．98％，这与目前国内体育期刊上相关领域的研究方向与研究趋势基本相符。其原因是骨骼肌生理，运动性疲劳与恢复，运动员机能评定及心血管等方向与运动训练关系密切，这些研究可以解决运动训练中出现的实际问题。进入21世纪后，内分泌功能的调解、训练效果等与大众健康、全民健身关系密切相关的问题也将受到了重视，其研究生论文数量必然有所增加。

2．2各专业方向研究生论文选题方向分析

2．2．1运动生理专业

2．2．2运动生化专业

如表3所示，营养是运动生物化学方向研究的一个主要方面，其研究生论文数量约占总数的1／3。在运动训练中“没有恢复就没有训练”的新观点提出之后，人们开始逐渐着眼于营养学的相关研究，如何应用合理的营养手段来延缓运动性疲劳的产生，促进运动后恢复已成为体育科研领域中的热点问题。但这些论文的研究对象多采用动物实验，对人体的研究相对较少，而运动营养及合理的恢复段在运动员当中推广使用，还须更多的人体实验作为更直接的依据。随着国民经济的发展和体育健身在我国的开展，近年来针对各种健身锻炼项目的训练效果的研究数量也在逐渐增加，呈现了与运动生理方向相一致的变化趋势。

2．2．3运动解剖学

统计数据显示，儿童少年体质现状和生长发育规律及体育运动在人体塑造方面的作用是运动解剖学方向研究者们所关注的主要问题，其论文数量分别占该研究方向论文总数的37．14％和28．57％。涉及骨骼肌的形态结构与功能的基础性研究也占有一定的比例，而其它方向的论文数量比例均相对较少，呈现出明显的“选题分布极不均衡”的特点，这一现象说明运动解剖学知识领域广泛，可供研究的问题相对比较多，而经过几十年的发展，运动解剖学已经形成了较为固定的研究领域，这也是一个学科发展基本成型的表现。

2．2．4运动医学

统计数据显示，运动医学方向研究生的选题方向主要集中于心血管生理、训练效果、骨骼肌生理及运动损伤等方向，各个方向的科研讨论数量分布均衡，占其方向的百分比均在15％左右，且这些研究相对集中，与运动训练实践结合比较紧密，体现了科学研究服务于训练实践的基本指导思想，和运动医学实用性较强的学科特点。

2．2．5运动生物力学

统计数据显示，运动生物力学方向的研究热点集中在对运动项目的某些技术环节的动作分析上，其研究主要是利用运动生物力学的手段辅以现代化技术手段展开探索研究，从而得到一些敏感指标、数据，并采用计算机评价系统进行分析、评价。其中涉及动作技术分析的占42．86％，而涉及计算机评价系统的研究呈现逐渐增长的趋势，达到生物力学研究生论文总数的23．81％，体现了运动生物力学与计算机科学的联系日趋紧密。随着科学的发展运动生物力与数学、物理、计算机、医学等学科的交叉将逐渐增多。

2．2．6 各专业方向选题特点的分析 从表2～6的数据统计结果显示，各方向的选题方向一方面呈现了各自专业的学科特点，同时各学科之间互相关联，存在一些共同点。

从各自专业方向选题特点来看，运动生理方向选题中骨骼肌生理及疲劳与恢复的内容较多，尤其是在90年代前后，对肌纤维类型、肌纤维组成比例的研究很多，采用无损伤方法测定肌纤维类型，对延迟性肌肉酸痛以及骨骼肌疲劳后超微结构改变的研究，都是这一领域的研究热点。

运动生化方向对运动员营养补充问题以及运动后恢复手段的研究得到越来越多的注视。“没有恢复就没有训练”这一新观点提出之后，营养及其他恢复手段成为竞技体育中的热门问题。

运动解剖学方向论文选题明显集中在“儿童少年体质现状和生长发育规律的研究”、“体育运动对人体器官组织形态结构影响的研究”和“骨骼肌形态结构和功能的研究”这3个方向，占论文总数的80％。

运动医学的选题则集中在创伤、心血管、训练效果及骨骼及生理四方面，而且分布比较均衡，各占该方向论文选题的13．04％、17．39％、15．22％和13．04％。

运动生物力学是相对较为独立的学科，其选题集中在两个方面：动作技术分析(42．86％)，其次是计算机评价系统的研究(23．8l％)；除此之外人体组织力学、动力学及身体素质等方面的论文选题也逐渐受到一定程度的关注。

2．3各专业方向研究生论文的研究对象

统计数据显示，运动人体科学专业的研究对象中动物实验占到总数的41．05％。运动员只占到19．26％左右，位居第

三位的是体院学生，占12．26％。近年来，动物实验的比重越来越大，而人体实验在逐渐减少。

从科学研究的实际应用价值上看，人体实验的科学研究通常具有更直接的实用价值。但是，由于人体实验时，实验条件不一，且实验对象在实验期间难以控制，作为受试对象的人本身个体差异较大，因此在实际实施过程中会造成很大的困难。动物实验的优点是样本个体差异小，条件容易控制，测试结果更为准确，特别适合做一些机制性的研究。其缺点是动物与人的亲缘关系太远，有时候反映在动物身上的变化，未必可以在人体上得到重现。而且，动物采用的运动模型较为单一。从目前来看，常用的动物运动模式为大鼠(或小鼠)游泳，以及在动物跑台。且不说这些运动模型的控制是否严格，从这些运动方式上看，与人体的运动毕竟有一定的差异。而且疲劳点如何确定的问题，一直是动物实验论文中存在争议的问题。

在实际操作中，如何将人体实验与动物实验的优势结合起来，一直是研究生论文需要重点考虑的问题。好的选题不仅在于题目本身，实验设计也是论文成败的关键。

2．4各专业方向研究生采用的研究手段

2．4．1运动生理专业

2．4．2运动生化专业

2．4．4运动医学专业

数据显示，运动生理、生化、解剖和运动医学方向研究生论文中使用的各种研究手段中，运动生化指标的测定占相当大的数量和比例。尤其与运动实践结合比较密切的论文多采用生化指标对受试者进行评定，观察受试者身体机能的变化。如：血乳酸一直是科学训练所关注的主要问题。另外，血常规、血尿素指标以及以血清酶的变化都是运动训练中经常涉及的问题。另外，在一些机制性的研究中，如运动性低血睾，运动性闭经或月经紊乱等问题，都需要对激素及激素受体辅助生化手段进行定性分析。近些年来，随着基因分析手段的日益更新、先进，实用性的基因分析手段逐渐应用到了体育科学研究中来，例如对骨骼肌a―actin基因表达的研究，对β－肾上腺素受体基因表达的研究，对衰老过程中线粒体DNA缺失的研究等等，都是现代基因手段与运动实际相结合的有益尝试。

在研究手段的选取上：运动生理学使用较多的是生化指际、生物电技术和常规生理指标，共占其研究总数的74．99％，近几年来，借助生化指标检测的研究数量逐渐升高。运动生化方向则是生化指标占绝对统治地位，达到总数的85．19％，充分体现了本学科的特点。运动解剖学则较多地应用身体素质指标、组化电镜、生物电技术及常规生理指标等，所采用研究手段相对较多，且分布均匀，即运动解剖学的研究手段呈现多元化。运动医学方向中应用较多是生化指标、常规生理指标和组化电镜及生物电技术，占该方向研究手段总数的89．36％，体现了运动医学监测过程中需要借助生理、生化手段的特点。各方向的研究手段呈现出互不相同特点，归结原因在于不同专业研究的侧重点不同所致。

动作技术分析系统是运动生物力学专业研究中最常用的手段，占生物力学各研究手段总数的42．22％，它是运动生物力学为运动训练直接服务的最常用手段，在近几年随着计算机技术和数码拍摄技术的发展取得了很大的进展。随着计算机技术的不断发展，计算机也逐渐进入体育科学研究领域，其主要运用在计算机分析、评价系统中，这些先进、准确手段的引入对运动训练和科学研究产生了巨大的推动作用。

2．4．6 除运动生物力学外所有专业不同年代研究手段的对比

表13显示，80年代采用较多的是生物电技术、常规生理、生化指标，各占总数的28．87％、25．77％、25．77％，他们之间的分布相对均衡。进入90年代后，随着研究的进一步深入，一些简单手段，如生物电技术和常规生理指标的应用比例逐渐减少，而生化指标等反应受试者机体机理的研究手段所占比例增大，达到总数的52．30％，体现了各学科研究的精确、精细化和定量分析的逐渐增多。随着科学技术的发展，一些前沿科技手段，如基因技术开始在运动人体科学领域中应用。本文所统计的只是20\_―20\_年的研究生论文，样本量相对较少，但其变化趋势基本和90年代相同，这些变化趋势反映了体育科学研究的不断深入以及研究手段的不断发展，同时也反映了运动人体科学专业学科水平的提高。

3结 论

**心理研究论文范文参考 第九篇**

>摘要：

近年来，幼儿早期教育越来越受到家长及社会的高度重视，尤其是在幼儿教学中幼儿产生逆反心理更被人们所关注。大家都懂得，幼儿一旦产生了逆反心理，就会对学校的同学表示反感，直至不愿意去幼儿园上学。在幼儿教学中它已经成为严重影响幼儿学习的阻碍。认真研究幼儿逆反心理产生的理由，找寻消除幼儿逆反心理的办法，这对早期开发幼儿的智力，培养合格人才具有非常重要的作用。

>关键词：

幼儿；逆反心理；早期教育

>一、展开形象化教学

幼儿认识事物具有形象性的特点。由于他们具有强烈的求知欲，好奇心强，对一切都有着极大的兴趣，因此，在幼儿的教学中，要以直观的形象化教学为主。在感知事物的基础上，激发幼儿对客观事物的兴奋感以及求知欲，然后再帮助幼儿形成概念。如果违背了这个原则，过多地讲抽象的东西，幼儿听不懂，就容易产生逆反心理。

>二、游戏与教学同步

幼儿具有好动的特点，我们要针对幼儿的这一特性，多采用寓教学于游戏中的策略，让幼儿在玩乐中、不经意中学到知识及本领，这是有效防止幼儿产生逆反心理行为的一种有效策略。

幼儿还缺乏一定的抑制力，而且还容易疲劳。针对这一点就决定了幼儿学习、训练的时间不宜过长。只有强度适宜，才能更好地防止逆反心理的产生。

>三、采取多种教学策略，提高幼儿的学习兴趣

>四、引导形成科学的认知体系

**心理研究论文范文参考 第十篇**

【摘要】

本案例运用合理情绪疗法为一例焦虑情绪求助者进行了心理咨询，针对其非理性的信念进行一系列的有效矫治，结果改善了求助者焦虑、紧张、担心等的情绪。证明了合理情绪疗法对焦虑情绪求助者有良好的改善作用，本文详细报告了案例的基本情况和心理咨询过程。

关键词：

焦虑情绪 合理情绪疗法

>一、一般资料

>二、个人成长史

足月顺产，自幼身体健康。6岁上学，学习一直成绩优异，从小到大都是老师家长眼中表扬的好学生。高考顺利考上西安一所不错的大学。毕业后因为是中铁子弟，凭借父母人脉进入了中铁。求助者自小性格较内向、好强，不善交际，无宗教信仰。与同事关系一般，朋友不多，无恋爱史。父母为普通工人，经济状况一般，因为只有一个女儿，所以子成龙，寄予期望比较高。

>三、主诉和个人自述

主诉：烦躁不安，焦虑，睡眠差，约一个月。

个人自述：自从大学毕业就一直在该公司工作，之前一直在工地上进行工程技术,因为在工地上工作特别勤奋，表现优异。并得到领导的赏识。两个月前被调回总公司经营部，现在从事经营制标、投标的工作。但是面对现在的工作，让他觉得不仅一时适应不了，而且还有些心有余而力不足。

一个月前，他正在焦头烂额忙于手头制标工时，部门领导把他叫到办公室，因为他制标打印错小数点，领导狠狠的批评了他。依他的工作性质来看，一个小数点就意味着几十万到几千万的失误，他认为

自己犯了最低级的错误。便开始怀疑自己的工作能力。加之自己新到公司，对手头的工作不是很熟练，只是这近一个月来工作压力颇大。他几乎每天都失眠，好不容易睡着了，就会坐不断做着关于工作的梦。一觉睡起来也感觉浑身没劲。自己担心长久下去自己会出什么问题，想尽快解决，因此前来咨询。

>四、观察和了解情况

求助者独自求诊，相貌一般，身材偏瘦，衣着整洁，举止得体，愁眉苦脸，神疲乏力，说话声音响亮，谈话心情紧张、担忧，言谈间可见神志清楚，言谈切题，叙述思路清楚。情绪较焦虑、紧张。 躯体方面：求助者无重大生理疾病，身体无疼痛也无不适感，无家族精神病史及遗传病史。

人格方面：个性稳定，生活习惯无异常变化。

社会功能正常：能正常工作和学习，与家庭成员、同事及朋友正常交往。

医学检查：曾到一般医院做常规医学检查，均未见异常。

>五、评估与诊断

（一）评估：综合临床所收集的资料，该求助者智力正常，自知力完整，无感知觉异常，无幻觉、妄想等精神病症状，个性稳定，无重大躯体疾病，无家族史及遗传病史，求助者主要问题是不良的情绪反应和行为不适，主要表现在求助者目前尚未从工作失误的事件中解脱出来，导致出现焦虑、担心、紧张的情绪。其症状表现与工作失误出现密切相关。其实质与求助者存在的非理性的信念密切相关，属心理咨询的范畴。

（二）诊断：一般心理问题:属于焦虑情绪。

诊断依据

（1）求助者主要症状是焦虑、担心、紧张、胃口差、睡眠不好等。从严重程度看，反应强度不甚强烈，没有影响逻辑思维，无回避和泛化；没有对社会功能造成严重影响；病程只有一个多月，处于心理应激状态。可见，求助者的心理问题并不严重，时间也较短，属于一般心理问题，是焦虑情绪，属于心理咨询的对象。

（2）体格检查没有异常报告，说明没有器质性病变基础。他本科不存在智力低下问题。求助者无重大疾病史，其家族无精神病史及遗传病史。

（3）鉴别诊断：

①与精神病鉴别：根据“病与非病三原则”，求助者主客观统一，知、情、意各种心理活动过程之间是统一、协调一致的，个性稳定。无逻辑思维的混乱，无感知觉异常，无幻觉、妄想等精神病症状。对自己的心理问题有自知力，力图摆脱情绪困扰，主动求医。因此可排除精神病。

②与神经症和神经症性心理问题鉴别：根据许又新教授心理冲突情况的分析，其心理冲突与现实刺激密切相关，具有明显的道德色彩，是常形，没有变形。并且有自知力，主动求医，所以不是神经症性心理问题和神经症。

③与严重心理问题相鉴别：严重心理问题的反应强度强烈，内容已泛化，对社会功能造成严重影响，病程未超过2个月。求助者的心理问题并没有泛化，没有对社会功能造成严重影响，持续时间也较短，约一个月。因此可以排除严重心理问题。

病因分析

1、生物原因: 25岁男性，无重大疾病史，其家族无精神病史，体格检查无异常。可见，无明显生物学原因。

2、社会原因：

（1）家庭经济状况一般，决心通过自己的努力改变家中的生活状况，父母对其期望高。

（2）缺乏社会支持系统：拍父母担心，几乎不向父母诉说自己的工作压力。与同事关系一般，朋友较少。

3、心理原因：

（1）从小养成较内向、好胜的个性。

（2）情绪、情感方面：受担心、紧张、焦虑等情绪困扰。

（3）在行为模式上，缺乏有效解决问题的策略和技巧，面对工作压力和失误，不知所措。

（4）认知方面：对现实事件存在错误认知，如认为自己不应该出现工作失误。

>六、 咨询目标与咨询方案

根据心理评估和诊断，与求助者在相互尊重、平等的气氛\_同协商，就咨询目标、方法和原理、双方的责任权利义务、咨询时间与

次数安排以及收费等达成共识，制定以下预期咨询方向：求助者由于无法接受工作失误导致产生不良的情绪反应及行为不适，因此改变求助者对现实生活的非理性信念使其适应现实生活将是咨询的关键所在。

(一)咨询目标分近期目标和远期目标。

根据咨询目标有效性的七要素：具体、可行、积极、双方可以接受、属于心理学性质、可以评估和多层次统一，共同商定咨询目标。

（1）近期目标：缓解情绪，改善睡眠状况。

根据合理情绪疗法，帮助求助者分析工作失误引起的非理性信念，导致其出现的情绪困扰，尽可能地减少不合理信念所造成的情绪困扰与不良行为的后果，缓解求助者的焦虑、担心等情绪和改善睡眠状况。

（2）远期目标：改变非理性信念和不合理的行为模式，建立起新的、合理的信念和行为模式。

在达到上述近期目标的基础上，帮助求助者修正或放弃原有的非理性信念和行为模式，并代之以合理的信念和行为模式，促进求助者心理的健康和发展，学会现实、合理的思维方式从而达到人格完善的远期目标。

（二）双方的责任、权利和义务。

将已打印的双方责任、权利和义务协议书交求助者一份，告知求助者应遵守，若有疑问，可随时提出。

1、求助者的责任、权利和义务：

（1）求助者的责任：

①提供与心理问题有关的真实材料；

②积极主动地一起探索解决问题的方法；

③完成双方商定的作业。

（2）求助者的权利：

①有权了解咨询师的受训背景和执业资格；

②有权了解咨询的具体方法、过程和原理；

③有权选择或更换合适的咨询师；

④有权提出转介或中止咨询；

⑤对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权。

（3）求助者的义务：

①遵守咨询机构的相关规定；

②遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；

③尊重咨询师，遵守预约的时间，

**心理研究论文范文参考 第十一篇**

>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，对人类积极经验的理解都有贡献。特别是人本心理学更是主要研究人类的积极精神。人本大师罗杰斯、马斯洛等都问过相同的问题：“什么是好生活？”“什么时候是个体最好的时间？”等。1958年，嘉合妲写了一本在当时颇具争议的书《积极心理健康的当代概念》，开启了对心理幸福感的研究。

十年后，卡罗瑞福（Carol Ryff）和他的同事们发展了幸福感的心理成分。他们辨认出交互的6个点，其中大部分与嘉合妲提出的概念重合。但是他们的贡献在于方法论上，他们提出了自我报告法使后来的研究者能科学地探究这个领域。随后，越来越多的心理学研究发现，开发与培养人性的优点，促进人的健康成长等等，成为当代心理学知识新的增长点与兴奋点，在这种思想与观念影响下，积极心理学思潮终于在新世纪伊始爆发出来。在《美国心理学家》杂志发表的《积极心理学导论》，既是对前期积极心理学发展的总结，同时又吹响了积极心理学进军的号角。从此，揭开心理学从消极心理学模式向积极心理学模式转折的历史序幕，宣告一个新的时代――积极心理学时代的来临。

>二、积极心理学的基本理论框架

积极心理学体系中首当其冲的是Diener所引导的主观幸福感领域的研究。主观幸福感是试图理解人们如何评价其生活状况心理学的研究领域。其是人们根据内化了的社会标准对自己生活质量的肯定性的评估，并由此而产生的积极性情感占优势心理状态。主要有三个组成部分：生活满意，高水平的正性情感和低水平的负性情感。另外一个积极心理学研究领域是自我决定理论。自我决定理论涉及人的三个基本需要，能力需要，关系需要，自主需要，这些需要满足导致人们幸福感和社会发展，支持自主、能力与关系的社会能够促进个人发展。三种基本的心理需要（自主，能力和关系）的满足会促进人的发展，因此被视为人本质的生活目标。积极心理学的其他研究思路有认知方向研究。认知理论包括选择模型、保护水平，目标理论、社会比较和应对方式理论，这些均涉及主观的认知心理过程。有关的认知研究发现人们对常规和非常规的事件两者的反应导致不同的幸福感水平。因此，理解人的认知差异具有重大理论与实践意义，这种研究途径为实施积极的心理调控与干预提供了一个有效的方向和可行的策略。

>三、积极心理学的发展态势

积极心理学与其说是一个完善的心理科学体系，倒不如说是一个有待开拓的处女地。要完善积极心理学思想，建构积极心理学体系，发展积极心理学技术，促进积极心理学应用，还有很长一段路程要走。首先，拓展积极心理学研究领域。第一个研究方向是以主观幸福感为核心的积极心理体验。Daniel Kahneman指出，目前体验的快乐水平是积极心理学的基本建构基础。包括主观幸福感，适宜的体验，乐观主义，快乐等等，正如Diener （20\_）所言：虽然人们已经对幸福的产生与发展过程有了相当的了解，但幸福主题本身仍然存在众多值得研究的地方。特别在我国，幸福感研究刚刚起步，这方面更有待开拓；第二个方向是塑造积极的人格品质，这是积极心理学的基础，积极心理学要培养和造就健康人格，个体的人格优势会渗透着人的整个生活空间，产生长期的影响；第三个方向应该注意到人的体验、人的积极品质与社会背景的联系性，必须把人的素质和行为纳入整个社会生态系统考察。其次，发展积极心理学研究技术。

现代积极心理学则是以科学的实证研究为基础的研究体系，它强调与崇尚人文精神与科学技术的统一。同时，它也强调对消极心理学的扬弃，而不是全盘否定。积极心理学与消极心理学有着很深的历史联系，在某种程度上可以说，积极心理学是在消极心理学体系的基础上发展起来的，因此，它有义务和责任继承和发展消极心理学几十年来发展起来的分类标准，标准化测量工具，严密的实验设计技术，以及卓有成效的心理干预技术，并服务服积极心理学的研究目的。同时，积极心理学在过去几十年中，也积累与创造了众多的研究工具与干预技术，为积极心理学的发展提供了强大的后盾。因此，必须重视人文精神与科学实证的统一，技术继承与发展创新的统一，从而建构富有价值和效率的积极心理学体系，从而更有效地服务于人类与社会。第三，促进人类生存与发展。积极心理学的本质与目标就是寻求人类的人文关怀和终级关怀。在这里，心理学不再是一个冷冰冰的技术领域，而是一个富有激情同时又理性严谨的新型学科，所表达的是对人类命运的深切关注。

积极心理学崛起，不仅仅是寻求与发展心理学的理论，而且是更加关注人类社会的发展，不仅仅是个人的幸福，而且也是更广泛的人类福祉，是更广泛意义上的社会发展研究的一部分。因此，积极心理学，其理念、其行动，势将会对现代心理学产生积极的影响，从而使现代心理科学更加面向社会、面向未来、面向应用，并卓有成效的开辟人类通向光明，造就幸福的阳光大道。

>参考文献:

[1]Johoda Concepts of Positive Mental Health〔M〕.New Yok :Basis

[2]Diener Well - being〔J〕.Psychology ，95(3):542-575

[3]Diener Well -being:the Science of Happiness and a Proposal for National Index〔J〕.American Psychologist，20\_，55 :34- 43

**心理研究论文范文参考 第十二篇**

摘 要：大学生人际关系问题一直备受学校与社会的广泛关注，影响大学生人际关系问题的因素有很多，本文着重从心理咨询师的视角解读大学生人际关系问题，详细阐述家庭因素对大学生人际关系的深层影响，为学生工作人员展现大学生出现人际关系问题的解决之道，真正发挥心理健康教育在学生工作中的作用。

关键词：家庭 大学生 人际关系

1、大学生出现人际关系问题的表现

大量的研究表明，大学生人际关系问题在各种心理问题中处于非常突出的位置。①②在心理咨询过程中，大部分学生都带着对人际关系的负性情绪而来，具体会向心理咨询师倾诉以下常见的三种人际关系问题：

、矛盾冲突型人际关系

学生面对矛盾冲突型人际关系时，常常是束手无策，来到咨询室很希望心理咨询师给他具体的解决方案，一般来说心理咨询师会询问其具体是何时何地因为何种原因发了什么矛盾冲突，学生在讲述经过时会带着很多主观情绪，常常是谈论他人的过错多，谈论自己的过错少，喜欢用评判性语言去讲述他人人际关系的表现。学生希望心理咨询师理解他的感受，进而获得情感上的认同。

、分帮结派型人际关系

处在分帮结派型人际关系中的学生，一般会是比较弱势的一方来找心理老师咨询，常常会有种无奈感，很多学生会讲到自己并非想这样，但不知道为什么会发展到分帮结派。其实在每个学生的心里都希望一个宿舍或一个集体能和谐相处，出现分帮结派的状况谁心里都不舒服。学生在讲述时常常表现出无辜或无奈，自己做了很多促进融合的努力，貌似也没有效果，所以学生希望心理咨询师为其呈现原因，提出可操作性的建议。

、被孤立型人际关系

处在被孤立型的人际关系的学生，一般会带着自卑或自负的情绪来，有的会觉得自己的人际关系很糟糕，身边没有一个可以信任的朋友，自己很孤独，感觉同学也在有意孤立自己，表现出很自卑的情绪。有的会觉得之所以被孤立，是因为自己确实与他人不同，无论是想法上还是个人成熟度方面都要优于他人，所以会表现出很自负的情绪，瞧不起其他人，以自负的情绪来维护自尊。

2、家庭因素对大学生人际关系的深层影响

（1）父母对孩子出生的接纳度会影响其在人际关系的内心感觉。在对大学生咨询个案中，很多大学生会谈到在人际交往中总有一种被忽视或不被接纳的感觉，为了避免这种不良感觉的出现，当事人会做出很多努力来取得同学的接纳和重视，但常常因达不到期待而失望。从而导致出现人际交往的问题，面对这样的当事人，咨询师要与其一起探索其成长经历，经过了解和分析会发现，父母对孩子的出生或性别是否接纳会影响后期孩子在人际关系的敏感度，如果父母双方或一方不接纳这个孩子的出生或性别，这个孩子在后期的人际关系中就会有种不被接纳或被忽视的感觉。

（2）孩子为父母的关系做工作会影响其在人际关系中界限不清。在一个家庭中，如果父母关系不融洽会使有的孩子一直在父亲或母亲之间来回做工作，孩子希望通过他的工作会让父母关系融洽。但对于整个家庭关系来说，孩子在越界做工作，从另一个层面来说，孩子不该干预父母的情感生活，一旦干预就属于越界。这样的孩子在长大后的人际关系中，也常常在扮演着越界工作，当看到宿舍中出现人际关系不融洽的问题，常常会想采用各种措施去调和宿舍关系，但会发现宿舍人不太愿意接受调和，而是出现大家都远离自己，从而导致人际交往困惑。

（3）父母之间的沟通模式会影响孩子在人际关系的沟通模式。父母是孩子的第一任老师，父母之间沟通不畅，对孩子来说，他看不到什么样的沟通模式是健康的，在他的人际关系常常会出现问题，例如出现矛盾时，常常带着攻击批评的语气沟通，这样的沟通是无效的，矛盾会不能解决。父母之间沟通不畅有多方面的问题，对于孩子来说，他们感受到的是只要有矛盾冲突，只会以互相攻击的方式去沟通。因此这样的孩子长大之后，面对人际冲突，也会自然而然的模范父母的状态。

（4）父母对孩子的关爱不够，会使孩子在人际关系“丧失”自己应有的位置。中国的城市化进程的加快，使越来越多的父母进程打工，他们的孩子常常由自己的长辈或亲属照看。对于孩子来说，在最需要父母的关爱的时刻，没有及时得到，这对于他来说内心缺少父母的关爱，他会在其他人际关系中获得，这样的孩子会走两个极端，一是会极力地取悦他人，争得他人的关注，二是强烈的自卑感，在人际关系中常常处于被忽略的角色，不太愿意与他人建立关系，怕在关系中得不到关注。这两种极端都会出现人际关系困惑。

3、大学生出现人际关系困惑的解决之道

、个体咨询

（1）找到在人际关系中的不良感觉。对于心理咨询师来说，在接待有人际关系困惑的同学，不用让学生叙述过多的与人发生矛盾等具体的生活事件问题，而是把谈话的焦点放在学生在人际关系中具体是什么感觉，是一种被孤立感，还是不被关注或者是一种自卑感。尽量让学生多谈感受，少谈对事情的评价、抱怨等。

（2）探索个人成长故事，发现原因。一般来说我们每个人对童年期的具体生活事件的记忆很少，但童年期一些不良情绪感受会被深刻的放到我们的潜意识里，所以让学生讲述个人成长故事，多带有情感性语言，重点谈每个成长阶段带给当时的自己的感受。找寻成长过程中父母或照看人是否没有给孩子适时的关注，孩子的内在需要没有被满足等等。最终在认知上领悟家庭问题是导致现实人际关系问题的深层原因。

（3）做个人成长，学会自己去关注、关爱自己，达到心灵成长。学生在认知上做领悟之后，需要及时为其做个人成长，激发其内在的成长动力，学会利用成年的自己去关注并关爱弱小的自己，让内在弱小的自己逐渐成长，最终变得有力量，会关爱自己，能独立、自由自在的生活。一般来说心灵得到成长的人有一种内心充满爱的能量，能积极地面对周围的人和事物，对生活充满希望。

（4）给学生一段消化的时间，让其在现实生活中逐渐实践个人成长效果。改变是一个过程，学生经过咨询后必须有一段消化的时间，具体消化的是从心理咨询过程里领悟到的行为背后的深层原因，在实践中体会个人成长后的变化，发现个人成长为其个人生活带来的转变。

、团体咨询

对于高校来说，由于学生总数众多，一对一的咨询不能满足学生心理需求，这就需要通过团体咨询的方式促进学生个人成长。针对人际关系问题，可以进行人际关系团体咨询，有研究表明，团体咨询可以显着改善大学生的人际关系。③那么作为心理咨询师在做人际关系团体咨询时，应注意以下几点：

（1）做好团体咨询成员的筛查工作。在做人际交往团体咨询时，要通过海报招募团体咨询成员，并对成员进行一次问卷或面谈筛查，重点筛查出存在严重的人际交往障碍的学生，这部分

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！