# 心理学与生活----论文[精选合集]

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-08-07

*第一篇：心理学与生活----论文心理学与生活----论文一心理学是个宽广的话题，覆盖的范围深入各个角落。衣食住行均离不开它，只是在我们平时没有仔细去讨论和在意这个问题。小时候基本就不懂这个，大学的话能明白有这么回事，但真要谁能说出个所以然...*

**第一篇：心理学与生活----论文**

心理学与生活----论文一

心理学是个宽广的话题，覆盖的范围深入各个角落。衣食住行均离不开它，只是在我们平时没有仔细去讨论和在意这个问题。小时候基本就不懂这个，大学的话能明白有这么回事，但真要谁能说出个所以然，估计也是半斤八两的样子。当然老师就除外了，所以怀着强烈学习的心情选了这个课程------心理学与生活。有朋友说：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里想什么，好厉害!”这些说法把心理学神化了，其实，心理学就是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好的服务于人类的生产和实践。

这样给我们就有一种感觉，也就是心理学产生的标志---感觉。在逻辑层面上，心理现象包括感觉、知觉、表象、记忆、思维、想象、情感和意志等，到底是那一种心理现象的出现标志着心理的诞生?即心理产生的标志是什么?是何种心理现象的产生宣告了心理的产生?

有现象必有其本质，心理现象产生了，就会有心理产生。在所有心理现象中那一种是最先产生而又最基本心理现象，又能合理推出发展其他心理现象?显然是感觉。只有感觉才产生的最早又能发展出其他心理现象，应该是心理诞生的标志。这可以从三个方面来推理：(1)感觉是其他一切心理现象的基础，没有感觉就没有其他一切心理现象。感觉诞生了，其他心理现象就在感觉的基础上发展起来，感觉是其他一切心理现象的源头和“胚芽”，其他心理现象是在感觉的基础上发展、壮大和成熟起来的。感觉是其他心理现象大厦的“地基”，其他心理现象都是建立在感觉的基础上。(2)个体心理学表明：刚出生的婴儿就只有无条件反射，只有简单的感觉，而大学生理健康与生活

知觉和表象等等还没有发展起来，但我们不能否认婴儿就没有心理。这样我们在潜意识中实际上承认了只具有感觉的婴儿也具有心理!心理随着感觉的诞生而诞生，一旦有了感觉也就有了心理。单单有了感觉，就标志着心理的诞生，其他一切心理现象都是以感觉为“胚芽”发展起来，是胚芽成长的不同阶段。随着婴儿的发育，其心理也逐渐发展起来，心理现象愈来愈复杂。(3)动物进化史也表明了感觉是心理产生的标志和“胚芽”。感觉是在什么时候产生的呢?也就是说感觉在动物进化史中是在那种动物身上开始出现的呢?动物进化史中。最开始出现心理现象的动物是腔肠动物。具有网状神经系统的腔肠动物以简单的感觉对外界刺激作出反映，腔肠动物具有最简单最低级的心理现象，也即有了心理，心理在腔肠动物身上诞生，以后随着动物的进化和发展，心理也在逐渐发展，丰富，渐次出现了知觉、表象、想象和思维等等。心理进化史是动物进化史的附着物，并随着动物的进化而进化的。心理也是从只具有感觉的动物随着生物的进化而发展起来的，心理在感觉的基础上随着生物的进化而纷繁复杂起来，出现了知觉、表象和想象等等，直至出现了意识和思维等高级心理现象。

而要将它们深入到生活中来看待还是具有普遍的意义的，尤其是对于我们大学生来说，用一句俗套的话来说，我们是祖国的花朵，生长在社会的环境中，所以有些问题就必须是我们要考虑的： 一,学习问题

学习是大学生的主要任务,学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，大学生的学习负担较重，心理压力较大.1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游,拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存

环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

二,人际问题

大学生在人际交往的过程中，常常因为一些客观的因素以及主观认知、情绪、人格等心理因素的偏差而走入了心理误区，以至出现像自卑、孤独、嫉妒、报复和异性交往等交际障碍

1,自卑心理 自卑是人际交往的大敌。自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，性格内向，总觉得别人瞧不起自己。

2,孤独心理 孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。孤独者往往表现出萎靡不振.3,嫉妒心理 嫉妒是在人际交往中，因与他人比较发现自己在才能、学习、名誉等方面不如对方而产生的一种不悦、自惭、怨恨,甚至带有破坏性的行为。

4, 异性交往困惑 异性交往本来是很正常的社交活动。同时也是一个一直令大学生棘手的社交障碍。

保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往,在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。因此:

第一，大学生要改变社交观念，不要把必要交往看作是浪费时问，耽误学习，而应看作是扩展视野、增强心理健康的必要手段;

第二，要扩大社交范围，只要对学业、思想有所启发，都要乐于接触，形成立体的良好的人际关系;

第三，要多渠道交往，利用业缘圈、地缘圈、趣缘圈以及郊游、联欢、寒暑假、社会调查等加强交往实践;

第四，要注意交往对象的筛选，注意与良师、益友、学者、专家、事业有成的人交往。在人际交往中学会换位思考.克制忍让，宽容待人。

三,情感问题

现代的校园已不再是五六十年代的校园。大学生恋爱已经是普遍的现象，出入的双双对对，亲亲我我也不会被认为不正常的行为，虽然爱情可以让人陶醉，让人更好的工作、生活，但在另一方面，不成熟的恋爱心理也会给恋爱带来一些负面影响，心理充满矛盾各大校园因此每年都会有因失恋或别人的感情的原因而跳楼或割脉的现象。

1,注意恋爱过程，轻视恋爱结果。现代大学生流传着一句顺口溜“不求天长地久，只求曾经拥有”。一些大学生把恋爱当作一种感情体验及时行乐，借次寻求刺激，满足精神享受，一些大学生为了充实课余生活，排除寂寞，填补空虚，把恋爱当作一种消遣文化。

2,一旦缀入情网就不能自拔，强烈的感情冲击一切，学习同样受到严重影响。3,恋爱观念开放，传统道德淡化。随着时代发展，当今大学生恋爱观念日益开放，传统道德逐渐淡化。

4,失恋态度宽容，承受能力较弱。一部分学生摆脱不了“感情危机”，有的失去信心，放弃对爱情的追求，立下誓言，“横眉冷对秋波，俯首甘为光棍”。所以，树立正确的爱情观已是刻不容缓的事了。

1,遵守恋爱道德。大学生谈恋爱时，遵守恋爱道德的主要内容是相互尊重恋爱自由、彼此忠诚，行为端正文明。举止文明，有分寸，不可随心所欲，无视社会公德。

2，正确处理爱情与事业关系。大学生正确认识，对待和处理爱情与事业的关系，主要表现在如何正确认识，对待和处理恋爱和学生的关系，正确处理恋爱与集体活动、社会工作的关系，正确处理连爱与其他同学团结的关系等方面。肩负重任的大学生应处理好爱情与学业关系，珍惜青春，把握青春，使青春更美好，更富有积极意义。

3，正确处理恋爱挫折。莎士比亚说过：“爱是一种甜蜜的痛苦。真诚的爱情不是走一条平坦的道路。”爱情是生活中美好的事情，但在恋爱中遭遇挫折是常有的事。在处理失恋的问题上，正确的态度是做到失恋不失德，失恋不失态，失恋不失志。

4，爱情是美妙的，它教会我们许多的人生道理，作为当代大学生，应当树立良好的爱情观，正确处理好恋爱问题，同时当遭遇恋爱困难时也应比较强的，能体现大学生素质的方法来解决，做到堂堂正正的恋爱大学生

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。

只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

心理学与生活----论文二

少年强，则国强;少年弱，则国弱。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

来大学已经一年有余，早已褪去刚来大学的懵懂和迷茫，在大一学年里遇到了很多心理问题，不过已随时间的推移慢慢已适应解决了。下面仅以我所遇到的及所见所闻谈谈个人见解。

刚来大学的前半个学期，恍然已过。当时回首半学期来的学习成果，结果发现自己什么都没有学到，无论是学习知识还是人际交往。一时间自己却早已迷失了方向和目标，从那以后自己决定要改变现状，为自己定下了一系列的学习目标。例如，每天晚上坚持去图书馆复习自己白天所学到的知识，预习将要上的内容，阅读课外读物等。目标确立之后就需要自己去自主的区坚持实践下去，为自己确立一个学习的动力，自主学习。高中的时候不需要安排自己的生活作息，因为课程表已经把一整天的时间压榨的几乎所剩无几。而来到大学，课程时间并不多，大部分的时间都需要自己去安排，经过了最初的迷茫之后，我也为自己的生活安排的规律化，每天的学习任务，生活娱乐，运动之类都有一些安排。

来到一个全新陌生的学习环境，当然会有很多的不适应及问题，像：目标缺失、学习方式的不适应、生活上的不适应、人际关系的不适应等等。

首先，在高中阶段的目标就是“考大学”，考大学对我们来说就像是黑暗中的灯塔。进入大学之后，会发现，灯塔消失了，天亮了，就会突然有一种不适应的感觉。其次，大学阶段和高中阶段的学习方式是不同的。在大学中的学习方式是自主的，不再像高中时有老师

督促着我们，学习如果没有自主性，则会什么都学习不到。老师的授课方式也和高中时完全不同，高中大部分为灌输式应试授课，而大学则是老师引导学生自主思考，自主学习。这时如果不养成一个全新的学习习惯及方式，我们就感到不适应。再次，来到大学离开了父母，离开了家庭，开始了集体生活。生活上要开始自己打理自己的生活。有些学生在外地读书，会面对完全陌生的环境。生活方式的改变、环境的变迁，会使一些学生茫然失措，失去信心，甚至产生挫败感。最后，大学已经不再像高中时，高中时同学们都是在同一个地区生活。在大学中的同学是来自五湖四海的，生活习惯、个体差异等等会更加明显，如果不能与周围的人群尽快融合在一起，将会产生很多问题。

大一时我也曾面临过许多诸如上述问题，不过在不断地学习生活中已经慢慢解决。每个人的生活都应该有一个为之不停奋斗的目标，不论长远的还是短暂的，在高中时我们短暂目标就是考上大学，当这一目标达成时，我们就应该适时调整自己的短期目标，当然总体上要与自己个人长期的人生目标想一致。就个人而言，可以定一个短期的英语考级目标及中期的考研目标。这样有一个目标需要去达成就不会再茫然失措。在学习上，脱离了高中式的学习方式，除了完成老师布置的学习任务这一最低学习层次之外，还要靠个人努力不断开拓知识，多去自习室及图书馆。多阅读与专业知识相关的书籍及杂志，扩展自己的视野，为自己专业的学习打下坚实基础。同时，还要多阅读课外读物，提高自身的文化素养。在生活上，要从心底接纳新环境。“用勇气去改变可以改变的，用肚量去接受不可改变的，用智慧去区

分它们的不同”。从心理学角度讲，很多问题的根本原因是在于认知的失调，新生首先审视自我、合理定位，以一个健康的心态去接纳和包容新的环境和生活，接纳我们的大学。同时，要学会与人倾诉。当自己已无法很顺利的解决心理上的困扰，可以向父母、老师、同学、朋友倾诉。当然朋友占据很重要的位置，我们要多结交益友，提升自己的交际能力。

诚然，大学之前的交际学习很少涉及，当来到大学，我们不仅要学习知识，还要学着开始适应社会生活不可缺少的一部分，人际交往。人际交往能力不够强，人际圈子不够广，但又没有什么特长可以引起大家的注意，在社团里也不知道怎么和其他人有效地建立联系。这是新生在人际交往方面经常遇到的困惑。与中学生相比，大学生的交往更加复杂、广泛，我们开始尝试独立的人际交往，试图发展交往能力。而且，交往能力在大学生心目中是衡量个人能力的一项重要标准。大学生在人际交往中常因自信心受挫而陷入苦闷、焦虑、烦恼、恐惧，产生心理障碍。所以，到了大学，很多人突然变得“无依无靠”，孤独感油然而生，于是电话和书信就成了“救命稻草”。

我们在学习知识提升能力的同时，还要提升自己的实践能力。首先，可以参加社团，培养自己的个人兴趣爱好，多多参与学校举办的各类活动。同时也可以参加社会实践工作，做一些兼职，提升自己的人际交往能力、适应环境能力、实践能力等。

**第二篇：心理学与生活论文 （范文）**

心理学是个宽广的话题，覆盖几乎生活中的每一个方面。出于好奇，这学期我选了心理学与生活这门课程。通过学习心理学，我获益匪浅。通过这一段时间的学习，我明白学习心理学并不是人们所想象的那么高深，它接近人们的生活，关注人内心深处的东西，给人生活上的启迪，让人快乐的生活。下面，我就我最感兴趣的几个方面简单阐述一下它们对我的影响。首先，在情绪控制方面，通过对心理学的学习，我体会到了控制好自己情绪的重要性。每天生活中有各种各样的问题等待着我们去解决，你是否注意到，当你心情不好时，好像每件事都在为难你，不让你过去；而当你心情舒畅时，好像每一件事都会做的得心应手。这就是意识的作用，当我们内心抑郁时，我们的内心有一种抵制的情绪，就好似让你干你不想干的事情时，你都会表现的不那么积极，相反，当我们心情舒畅时，你很乐意去接受，去处理问题，大脑也变得活跃起来，所以问题解决起来就变得简单很多。所以我们应该控制好自己的情绪，每天早起给自己一个微笑，让自己在一天有一个好的开始，同时在遇到困难时不慌张不莽撞，小心谨慎并坦然面对，用心去解决事情，接受改变不了的事实，以正常的心态去面对问题，不要被一些负面情绪所影响，这样我们才能更好的将问题解决掉，而不是一味的发泄抱怨。当然，我们也要学会合理释放自己的情绪，而不要过分地加以掩饰。要认识到每个人都有发泄情绪的自由，有表达自己情绪的权力。宣泄的方式有多种多样：比如可以向亲密的朋友倾诉、向同病相怜的人倾诉，同时也可以倾听一下别人的感受，或向父母，老师求助，他们毕竟比我们有经验。万万不可以不正当的方式发泄情绪，或者压抑情绪，这两种情况都是不可取的。

其次，人际关系对于一个人也重有很重要的作用，大学也可以说是半个社会，在大学中，我们会遇到各种各样的人，每天，我们都要与不同的人打交道，人是社会动物，每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而 人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，甚至对组织气氛、组织沟通、组织运 作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。打个比方，像数学建模，电子设计大赛这样的比赛，一般都是3个人一组，如果不能很好的与其他人进行交流，势必会影响团队的合作，最终影响成绩。所以我们搞好人际关系很重要。对人不苛求，主动发现他人的优点，欣赏他人的成功；应主动关怀和帮助别人，学会合作，学会对他人负责我们对人要平等，无论对待什么样的 人我们都要有一颗平淡的心，对待不同类型的人要有不通的方法，要学会摸索他的内心世界，在交往的开始就要了解他的优点，给对方一个较好的印象。这样才能更好的交朋友。

最后，就是要树立正确的爱情观。大学生谈恋爱时，遵守恋爱道德的主要内容是相互尊重恋爱自由、彼此忠诚，行为端正文明。举止文明，有分寸，不可随心所欲，无视社会 公德。大学生应正确认识，对待和处理爱情与事业的关系，对待和处理恋爱和学生的关系，正确处理恋爱与集体活动、社会工作的关系，正确处理连爱与其他同学团结的关系等方面。肩负重任的大学生应处理好爱情与学业关系，珍惜青春，把握青春，使青春更美好，要学会正确处理恋爱挫折。莎士比亚说过：“爱是一种甜蜜的痛苦。真诚的爱情不是走一条平坦的道路。”爱情是生活中美好的事情，但在恋爱中遭遇挫折是常有的事。在处理失恋的问题上，正确的态度是做到失恋不失德，失恋不失态，失恋不失志。爱情是美妙的，它教会我们许多的人生道理，作为当代大学生，应当树立良好的爱情观，正确处理好恋爱问题，同时当遭遇恋爱困难时也应比较强的，能体现大学生素质的方法来解决，做到堂堂正正的恋爱大学生。如果恋爱失败了，不想再进行下去了，也要充分考虑对方的感受。一般情况下，女生很难从失恋的悲痛中解放出来，所以，分手也要掌握一定的分寸，对于一些容易多愁善感的女生，你要小心，注意不要当机立断，要委婉的去说，否则，会对对方造成更大的伤害。而对于性

格开朗的女生，你可采用快刀斩乱麻的方式，直接说明，或许，你们还能朋友。总之，要把握一个度，要学会分手的方式。作为当代大学生，我们不仅要恋爱快乐，也要学会分手快乐，以更合适的方式解决。

以上就是我对这门课程的一点感悟。

那么，我们应该怎样度过快乐，有意义的大学生活呢？

大学生活是缤纷多彩的，有各种各样的社团在等待着你的加入，像轮滑社，乒乓球社了，不仅可以锻炼身体，还可以结交各种各样的人，提高自己的社交能力，何乐而不为呢。你也可以邀上几个老同学出去爬山，出去聚一聚，感受大自然的美好，释放身心的疲惫，学会释放压力。回忆大一的时候，我们兴大的同学一起爬灵山，虽然是冬天很冷。但是都很快乐，身心无比放松，快乐。所以，大学，要学会释放自己，学会减压，在结交朋友的同时，给自己一些宽松的时间，释放压力。

当然大学生活中不仅仅只轻松自在，也还有着其紧张的一面。我们还有紧张的学习，学习是我们的本职工作，作为学生，不学习是不行的。我们要给自己一个明确的目标，一学期要达到什么标准，要达到什么目标，都要很清楚。在生活方面，也要学会正确对待爱情，不能因为谈恋爱而荒废的学习，总之，我们要对自己负责，让自己的每一天都过的有意义，问心无愧。

心理学与生活这门课对我的影响还是很大的，通过学习这门课，是我更清楚的了解了我们本身，更加懂得了人际交往的重要性。所以，这一学期收获还是挺大的。

**第三篇：普通心理学论文 -心理学与生活**

普通心理学结课论文

——心理学与生活

引言

大二第一学期，在选课中，看中了普通心理学，刚好老师第一节课也提问了我相同的问题，为什么要学普通心理学这门课，那时候因为有点小紧张，回答得不太明确，现在再来回答一遍，选择普通心理学是因为：一来，想对心理学有一个了解和一个概念轮廓，不至于不懂什么是心理学；二来，心理学和我的专业息息相关，一些管理理论经常会使用到心理学的概念；三，想过一些心理行为的研究，帮助我处理好我的部分人际关系问题，达到更好的交友效果。虽然是选修，但是自认为很用心去对待这门课，这篇文章，更多的是我对老师课堂知识的整合和看法。

正文

一、风险规避论、感觉、直觉

在涉及到收益时，我们是风险厌恶者；在涉及到损失时，我们是风险喜好者；个人举例子说明，①在一次商业投机中，投资10万元，第一种获利是稳定的投资回报15万元，第二种是具有盈利20万，但是需要承担50%收不回本金的风险。风险厌恶者往往选择第一种稳定的投机方式，放弃高利润高风险部分，这也是多数人在涉及到收益时候的一种行为现象。②一个债主向他的债务人提出一个还债选择，一种是按本付息还债，一种是和债主进行公平的赌博，若债务人胜出，则免掉一切债务，若债主胜出，则债务人加倍偿还债主利息。涉及到损失，风险喜好者往往会选择第二种方式。因此，学生本人认为，在赌场中，为什么赌博的人越是输，越要借债继续赌，因为他们抱着侥幸翻局的心理，尝试风险，是典型的风险爱好者。

风险规避论，大多数人对损失和获得的敏感程度不太对称，面对损失的痛苦感要大大超过获得的喜感。举个例子，很多人赚到100块的喜悦程度，往往没有损失100块带来的失望程度要大。因此学生理解为，没有人愿意遭受风险带来的损失，因此在这种损失造成时，心理上的失望程度被放大，人们把收获看成了理所当然，甚至不满足，两种心理对比差异。这也是为什么常常强调知足常乐的原因。

感觉，是人脑对事物个别属性的认识。它包括我们五感，视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，集体运动平衡，我们对外界的信息80%来自我们的视觉，但是视觉的信息却又并非百分之百真实，其中有视觉后像，场独立，场依存等等的视觉假象带来的信息误传。因此在生活中，不要本着见风就是雨的生活观念，一些事实需要通过我们的证实才能下定结论。

二、记忆思维、动机

关于记忆，一般观点认为是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程，它有多种效应，近因效应、首因效应、前摄抑制、倒摄抑制。利用记忆的规律，人们研究出一套记忆遗忘曲线图，并且根据这个曲线图，人民可以研究增强记忆的规律和方法。

思维是人脑借助语言、表象或者动作实现的客观事物的间接和概括的认识，能揭示事物的本质和内部规律，并主要表现在概念形式和问题解决的活动中。

动机：个体产生某种行为，从事某种活动的内部推动力。它的概念包括了“需要”和“诱因”。需要是有机体内部和心理不平衡状态在头脑中的反映，它表现为有机体对内部环境和外部环境生活条件的一种要求，是个体活动动力源泉，著名有马斯洛需求层次理论。动机产生后受内外两种因素的共同影响，个体内在的某种需要是动机产生的根本原因，而外在的环境则为诱因，引起个体趋向特定的目标。动机具有激发功能和维持功能。也影响人民的行为效率。这一部分知识和管理学院专业的组织行为学是同样的内容。组织行为学的前身是管理心理学。

三、人格

人格是构成一个人思、行为的特有模式，这个模式包含了区别于他人的稳定而统一的心理品质。是体现了一个人的特点和与众不同。万千世界，自然有不同的人格元素组合成了著一个个性格迥异的个体。人格具有四种特征：1.独特性：一个人的人格是在遗传、环境、教育等因素的交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境，形成了各自独特的心理点。人与人没有完全一样的人格特点。所谓“人心不同，各有其面”，这就是人格的独特性。但是，人格的独特性并不意味着人与人之间的个性毫无相同之处。在人格形成与发展中，既有生物因素的制约作用，也有社会因素的作用。2.稳定性：人格具有稳定性。个体在行为中偶然表现出来的心理倾向和心理特征并不能表征他的人格。俗话说，“江山易改，秉性难移”，这里的“秉性”就是指人格。当然，强调人格的稳定性并不意味着它在人的一生中是一成不变的，随着生理的成熟和环境的变化，人格也有可能产生或多或少的变化，这是人格可塑性的一面，正因为人格具有可塑性，才能培养和发展人格。人格是稳定性与可塑性的统一。3.统合性：人格是由多种成分构成的一个有机整体，具有内在统一的一致性，受自我意识的调控。人格统合性是心理健康的重要指标。当一个人的人格结构在各方面彼此和谐统一时，他的人格就是健康的。否则，可能会出现适应困难，甚至出现人格分裂。4.功能性：人格决定一个人的生活方式，甚至决定一个人的命运，因而是人生成败的根源之一。当面对挫折与失败时，坚强者能发愤拼搏，懦弱者会一蹶不振，这就是人格功能的表现。

人格的表现形式有气质、性格、认知风格、自我调控。气质主要指神经活动类，我们常说的“脾气”“秉性”，心理活动速度的强度，心理活动的稳定性和指向性，气质没有是非对错，因此不受道德评价。这一点不同于性格，性格是后天形成的，性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。可以接受道德评价的。

四、个体心理现象

从认知开始到信息加工，个体开始接触外界的信息并反映到我们的大脑里，体现在我们的行为上。这个信息的加工过程，包括我们的感觉、知觉、记忆、想想思维和语言，我们情绪和动机以及我们的能力和人格。共同影响每个人的行为差异，不同的因素，导致了每个人的心理活动不一致，因此世界上没有相同的两个人。因此如果想从心理学的角度去研究一个人的行为，首先应该剖析他的这些要素，而不再是简简单单的问心理学专家一个问题，你猜猜我在想什么。

尾声

以上是我在上了普通心理学后，对老师的部分知识点做一个总结，并且参杂了许多个人的见解，其实心理学一直以来在我心理是个模糊的轮廓，就算是去看网上的概念，也是看得懂文字却理解不下它，也许只有上了课你才会一层层揭开她的面纱，心理学的分类很多，但是普通心理学已经可以给我建立一个心理学科的大致轮廓了。也增长了很多见识，比如气质是每个人难以改变的，我们面对不同气质类型的人应该怀着怎么样的态度去接受，艺术暗通性解释了很多令人不可思议的算命现象，还有很多很多的顿悟都是在这门课上开窍的，因此，我能体会到正真收获到知识的乐趣。

其实，很感谢老师不厌其烦的带领这个选修的班级，大学选修课，很多同学的学习态度其实很打击选修老师的积极性，但是凯欣老师的态度却一直很积极认真，还好，我用我的认真回应了老师的认真，也算是不辜负老师了吧。

**第四篇：心理学与生活论文思路**

心理学与生活论文思路一

苏格拉底说:“人类最大任务就是——认识自己!”我觉得认识自己首先要从认识自己心理开始，要了解自己想什么，自己为什么会那么想，自己为什么会那么想而不这么想。在我求索中，我发现学心理学可以帮我认识自己的心理.。

心理学一词来源于希腊文，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，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，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。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。而原先，心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。

生活中，我会因为和老朋友见面而兴奋，会因为和舍友吵架而郁闷，会因为没人理解而孤独……这是为什么呢?在心理学上是由以下几个原因造成的。

首先，心理是由刺激引起的，是刺激引起的电脉冲在神经系统上传播的结果，是生物电流在神经系统中传播所引起而产生的，是刺激在细胞膜上引起的电流在神经系统中传导所引起的，是神经系统在刺激的作用下产生的。因此，神经系统是心理产生的工厂。

其次，刺激通过感觉被编码成不同频率和强度的电磁场，从而影响人体的体态变化。人的感觉是非常有限的，就种类而言，只有五种感官。就感受幅度而言，只能感受一定强度范围的刺激。

其三，通过感觉而“搜集起来”的几种物质特性被知觉综合起来进行的反映，表象则是对物质过去到现在的整体认识的总结，想象是在过去表象的基础上对物质的可能形态进行的预测。

其四：思维对事物特征的“加工”。由此可见，感觉是其他心理现象大厦的“地基”，其他心理现象都是建立在感觉的基础上，与此同时记忆把事物的特性“录入”大脑的过程;录入的内容有的建立了与其他原有内容的联系。意识和潜意识是经过记忆过程的事物特征的“存贮库”。能够回忆起来的内容是暂存在意识中的内容，不能够回忆起来的内容是存放在潜意识的内容。

其五：语言与行为都是人的一种“体态”，只不过是高度组织化了。心理通过神经系统调控人的外在肌肉就形成了“体态”。人们主要通过体态变化来推测和探知人的心理变化和作用，他是心理运动的外观。

其六：能力将心理功能在行为结果上反映，智力将心理功能在思维成果上反映。气质将心理状态在人的体态上反映。需求将生物自身的不断发展和完善在心理上反映。有了需求就有了动机，动机驱使我们达到我们的需求。当新认知与已有知识碰撞时，我就会有了这样那样的情绪，像前面提到的兴奋、郁闷、孤独等。在有了这样那样的情绪之后，我们会将它固定下来，这就产生了情感。一感觉到该事物就会主动认为该事物好或坏。

如今，我的大学生活已过了两年，在这两年中曾经遇到过不少问题，我常常困惑为什么在心理问题中许多想法是矛盾的，为什么许多心理障碍今天刚刚克服明天又有了，心理学告诉我心理问题常常是复杂的。它的复杂在于心理是无法直接感知。心理作为一种电磁场，人类有限的五种感官是无法直接感知的。只能意识到它的最大共性——客观实在性，而其他具体的性质则无法直接把握，如心理功能的强大及无所不在性。有人的地方必有心理发挥作用，必有心理发挥其难以名状的功能。人的一切活动都是由心理决定，由此可见，心理的功能是多么的强大!而且心理自身又具有高度的复杂性。在心理依靠神经系统发挥其功能时，神经系统自身又可以不断的建构和完善，使心理功能更好的发挥并且更为强大，并使心理现象更加复杂。这实际上是功能与结构的关系的一个缩影。常用的手使手的结构发育的更能从事经常的活动，常年从事重体力劳动的人，其手较为宽大且结茧;常跑步的人，其大腿往往发达。这些都是功能促进结构发育的例子，发育起来的结构又能使功能更好的发挥。同时，五种感官的复杂的交互作用也是的心理问题更加复杂。五种感官何以造成如此复杂的心理现象?这是因为貌似复杂事物的本质原本是单纯而简单的，只是在发展过程中复杂起来。这个规律存在许多事物的发展之中，能够进行复杂计算与变换图形的电脑，是建立在简单的二进制的基础上的;“万经之首”的易经，其产生只是阴爻与阳爻二者的交互作用;自然界千万种生物的遗传物质都是五种碱基对的不同的顺序连接与配对。视觉、痛觉，触觉、味觉与听觉完全可以使心理复杂多变，令人眼花缭乱。

面对我自己的问题，我找到了它们产生的原因。经过学习，使我对同龄人的心理问题也有了一定认识。我们现在的社会是市场经济。市场经济中的激烈竞争在促进社会各方面飞速发展的同时亦造成了一系列的社会问题，紧张的生活节奏和巨大的工作压力使人感到精神压抑、身心疲惫。大学阶段是人一生中“心理发展”最为重要的关键时期之一，是大学生的心理趋向成熟，人格趋于完善和稳定，价值观、人生观塑造的重要时期。这段时期的心理具有快速度、复杂、多变、不稳定等不易把握的特点。大学生对各种需求呈现不断增长趋势，而且不断产生新的含义，当内在的心理支持和这种需求，以及理想与现实出现很大的距离，出现不平衡时，这种心理落差的产生就会引发心理问题，导致心理疾病的发生，主要表现为困惑、迷茫、冷漠、自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、困惑、苦闷、寂寞和心理冲突、神经衰弱、精神分裂等。

面对这些问题，我们应该努力做好以下几点：

一 追求成功体验，改善自我观念

拥有一个积极的自我要领是心理健康者的核心特质。自我观念积极的人，在人群中感到自信，能以“真实的我“的面目出现，能够正确地认识自己，并以肯定的态度接受自己的长处和发展潜力，也要接纳自己的缺陷，欣赏“我就是这样子”。而要做到这一点，一个重要条件就是不断获得成功，即便是很小的成功。

二： 适当表达情绪，合理宣泄情绪

从心理卫生观点来看，大学生要勇于表达自己的情绪，而不要过分地加以掩饰。要认识到每个人都有发泄情绪的自由，有公开表达自己情绪的(包括怨恨、悲伤、愤怒等)权力。宣泄的方式有多种多样：向亲密的朋友倾诉或写信记日记作自我倾诉、向同病相怜的人倾诉，当发现他人和自己有类似的感受时，就会体验到其实不然人类具有共通性，从而不再感到孤单。

三： 提高交往水平，提高社会支持

正常的人际交往是满足个人爱与归属需要，要尊重需要，建立个人自我价值观的重要途径。因此，正确的人际沟通技能，对于维护心理培养社会举，学会合作;在人际交往中，要学会从他人负责;对人不苛求，主动发现他人的优点，欣赏他人的成功;应主动关怀和帮助别人，从中体会做人的价值;当面临个人难于应付的压力情境时，应乐于接受、主动寻求、善于利用他人所在能提供的社会支持，包括工具性的社会支持和情感性的社会支持。

心理学在我们的生活中无所不在，我们应积极应对所出现的心理问题，学以致用，做一名合格的大学生!

心理学与生活论文思路二一、一种社会行为的个案分析提示：自拟题目，运用个案分析法分析你周围熟悉的特殊个体(可以是有成就个体或犯罪个体)的背景材料，阐述影响个体社会化过程的各类因素。题目形式如“某某走向犯罪的原因分析”，“某某成才的原因分析”等。

二、能力类型与工作适应性调查提示：对能力的概念、类型以及能力差异进行概念界定，调查周围员工能力类型与适应工作的情况(不少于10人)，对其能力特点及其对工作的适应性作出评价。注意：要求把调查方法、样本的取得和调查过程描写清楚。对调查结果要进行分类表述。把调查提纲作为附录附在论文后。

三、群体社会压力的调查提示：压力是现代社会每个人都感受到的，不同群体社会压力的来源不同。自己设计调查题目，调查某一特定群体对社会压力的反应。要求对压力源进行分类说明，并提出缓解压力的措施。注意：要求把调查方法、样本的取得和调查过程描写清楚。对调查结果要进行分类表述。把调查提纲作为附录附在论文后。

四、论影响人际吸引的因素提示：人际吸引是建立良好人际关系的重要条件，本论文要求对人际吸引的概念和各类因素作出评价。要求结合实际或具体案例来分析，并对如何增加人际吸引作出论述。

五、论群体凝聚力的形成提示：首先要清楚群体凝聚力的概念、功能，在此基础上结合具体案例或实际对群体的凝聚力形成的条件、影响因素进行分析。回答“怎样才能增强群体的凝聚力?”。

**第五篇：心理学与生活论文思路论文**

心理学与生活论文思路精选论文一

心理学是个宽广的话题，覆盖几乎生活中的每一个方面。出于好奇，这学期我选了心理学与生活这门课程。通过学习心理学，我获益匪浅。通过这一段时间的学习，我明白学习心理学并不是人们所想象的那么高深，它接近人们的生活，关注人内心深处的东西，给人生活上的启迪，让人快乐的生活。下面，我就我最感兴趣的几个方面简单阐述一下它们对我的影响。

首先，在情绪控制方面，通过对心理学的学习，我体会到了控制好自己情绪的重要性。

每天生活中有各种各样的问题等待着我们去解决，你是否注意到，当你心情不好时，好像每件事都在为难你，不让你过去;而当你心情舒畅时，好像每一件事都会做的得心应手。这就是意识的作用，当我们内心抑郁时，我们的内心有一种抵制的情绪，就好似让你干你不想干的事情时，你都会表现的不那么积极，相反，当我们心情舒畅时，你很乐意去接受，去处理问题，大脑也变得活跃起来，所以问题解决起来就变得简单很多。所以我们应该控制好自己的情绪，每天早起给自己一个微笑，让自己在一天有一个好的开始，同时在遇到困难时不慌张不莽撞，小心谨慎并坦然面对，用心去解决事情，接受改变不了的事实，以正常的心态去面对问题，不要被一些负面情绪所影响，这样我们才能更好的将问题解决掉，而不是一味的发泄抱怨。当然，我们也要学会合理释放自己的情绪，而不要过分地加以掩饰。要认识到每个人都有发泄情绪的自由，有表达自己情绪的权力。宣泄的方式有多种多样：比如可以向亲密的朋友倾诉、向同病相怜的人倾诉，同时也可以倾听一下别人的感受，或向父母，老师求助，他们毕竟比我们有经验。万万不可以不正当的方式发泄情绪，或者压抑情绪，这两种情况都是不可取的。

其次，人际关系对于一个人也重有很重要的作用，大学也可以说是半个社会，在大学中，我们会遇到各种各样的人，每天，我们都要与不同的人打交道，人是社会动物，每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而 人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，甚至对组织气氛、组织沟通、组织运 作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。打个比方，像数学建模，电子设计大赛这样的比赛，一般都是3个人一组，如果不能很好的与其他人进行交流，势必会影响团队的合作，最终影响成绩。所以我们搞好人际关系很重要。对人不苛求，主动发现他人的优点，欣赏他人的成功;应主动关怀和帮助别人，学会合作，学会对他人负责我们对人要平等，无论对待什么样的 人我们都要有一颗平淡的心，对待不同类型的人要有不通的方法，要学会摸索他的内心世界，在交往的开始就要了解他的优点，给对方一个较好的印象。这样才能更好的交朋友。

最后，就是要树立正确的爱情观。大学生谈恋爱时，遵守恋爱道德的主要内容是相互尊重恋爱自由、彼此忠诚，行为端正文明。举止文明，有分寸，不可随心所欲，无视社会 公德。大学生应正确认识，对待和处理爱情与事业的关系，对待和处理恋爱和学生的关系，正确处理恋爱与集体活动、社会工作的关系，正确处理连爱与其他同学团结的关系等方面。肩负重任的大学生应处理好爱情与学业关系，珍惜青春，把握青春，使青春更美好，要学会正确处理恋爱挫折。莎士比亚说过：“爱是一种甜蜜的痛苦。真诚的爱情不是走一条平坦的道路。”爱情是生活中美好的事情，但在恋爱中遭遇挫折是常有的事。在处理失恋的问题上，正确的态度是做到失恋不失德，失恋不失态，失恋不失志。爱情是美妙的，它教会我们许多的人生道理，作为当代大学生，应当树立良好的爱情观，正确处理好恋爱问题，同时当遭遇恋爱困难时也应比较强的，能体现大学生素质的方法来解决，做到堂堂正正的恋爱大学生。如果恋爱失败了，不想再进行下去了，也要充分考虑对方的感受。一般情况下，女生很难从失恋的悲痛中解放出来，所以，分手也要掌握一定的分寸，对于一些容易多愁善感的女生，你要小心，注意不要当机立断，要委婉的去说，否则，会对对方造成更大的伤害。而对于性格开朗的女生，你可采用快刀斩乱麻的方式，直接说明，或许，你们还能朋友。总之，要把握一个度，要学会分手的方式。作为当代大学生，我们不仅要恋爱快乐，也要学会分手快乐，以更合适的方式解决。

以上就是我对这门课程的一点感悟。

那么，我们应该怎样度过快乐，有意义的大学生活呢?

大学生活是缤纷多彩的，有各种各样的社团在等待着你的加入，像轮滑社，乒乓球社了，不仅可以锻炼身体，还可以结交各种各样的人，提高自己的社交能力，何乐而不为呢。你也可以邀上几个老同学出去爬山，出去聚一聚，感受大自然的美好，释放身心的疲惫，学会释放压力。回忆大一的时候，我们兴大的同学一起爬灵山，虽然是冬天很冷。但是都很快乐，身心无比放松，快乐。所以，大学，要学会释放自己，学会减压，在结交朋友的同时，给自己一些宽松的时间，释放压力。

当然大学生活中不仅仅只轻松自在，也还有着其紧张的一面。我们还有紧张的学习，学习是我们的本职工作，作为学生，不学习是不行的。我们要给自己一个明确的目标，一学期要达到什么标准，要达到什么目标，都要很清楚。在生活方面，也要学会正确对待爱情，不能因为谈恋爱而荒废的学习，总之，我们要对自己负责，让自己的每一天都过的有意义，问心无愧。

心理学与生活这门课对我的影响还是很大的，通过学习这门课，是我更清楚的了解了我们本身，更加懂得了人际交往的重要性。所以，这一学期收获还是挺大的。

心理学与生活论文思路精选论文二

生活质量是随着社会的发展提出的，随着社会生产力水平的明显提高，生活质量问题愈来愈受到人们的关注。研究和提高人民的生活质量是时代发展的要求。

心理健康是指一种持续积极发展的心理状况。

现代人们对健康的认识已不仅仅局限于生理方面，联合国世界卫生组织对健康概念有明确规定，指出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康。明确提出了心理健康这一人类健康的重要指标。心理健康对生活质量的提高有重要的意义，人格心理学的研究是提高人们生活质量的重要途径。

只有心理健康，人们才能对外界做出良好的适应，充分发挥自己的身心潜能。

现代心理学证明：心理健康的人，较能充分发挥其心理的潜在能量，在其他条件相同的情况下，他们的学习成绩必然优于心理不健康者，工作效率也高，对社会的贡献也就越大。这是因为心理健康的人，具有良好的心理素质和奉献精神，能耐受挫折和逆境，能够在困境中战胜困难。拥有健康的心理，人的创造力和潜力才能得到最大限度的发挥，创造财富，提高自己的物质生活水平，对社会作出应有的贡献，所以，心理健康是成才立业之本。

只有心理健康，才能保障生理健康，真正提高生活质量。

生理健康是心理健康的基础和前提，心理健康是生理健康的保证和动力。一个人只有生理健康了才能谈心理健康，而只有心理健康才能保障和维持生理健康。最简单的原因是长期的情绪不良会导致身体免疫力严重下降造成容易生病。临床上也有相应的例子证明，已经证明，感冒、肝炎甚至癌症等疾病都与人的心理因素关系极大。只有健康的心理才能导致健康的行为，才能使生命发出绚丽的光彩。

只有心理健康，才能建立良好的人际关系。

心理学研究表明：在集体中受欢迎的人的个性品质，恰恰与心理健康的标准相一致，而集体中受人排斥的、嫌弃的个性品质也恰恰与心理健康的标准相悖。因此，心理健康的程度对人际关系有直接影响，从而对生活质量有很大影响，拥有健康的心理是拥有高质量、高品质生活的前提。

只有心理健康，才能更好的战胜困难和挫折，取得人生的辉煌。

人的一生，总会遇到这样或那样的挫折和困难。面对这些困难和挫折有的人被他打败，有的人坚强巧妙的战胜了他，把握自己的命运。只有掌握自己命运的人，才是一个成功者。一个人的命运到底该往哪个方向发展，是许多欲成大事的人非常关心的一个人生课题。如果我们能够对世界抱开放态度，乐于学习和工作，不断汲取新经验，以正确的态度对待挫折，能调控情绪，心境良好，并坚强的战胜困难和挫折，无论结果如何，我们都会有收获。健康的心理是提高生活质量的前提和保障。拥有健康的心理才能实现更好的人生。

要拥有健康的心理，必须学会正视现实，接受现实，并能积极主动地去适应现实和改造现实，而不是逃避现实。

客观地看待周围的事物和环境，并能与现实环境保持良好的接触，要有高于现实的理想，而又不会沉溺于不切实际的幻想和奢望中。若总是抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己太不公平而怨天尤人，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，则无法适应现实环境，在现实生活中就更不能实现自己的价值。

做到心理健康，首先要讲究心理卫生，必须维护和保持心理健康。

讲究心理卫生，主要是指要注意用脑卫生。用脑卫生除了避免物理、化学和生物的有害影响之外，主要是指在使用大脑时候要讲究科学用脑，就是要劳逸结合，有张有弛，避免大脑的过度疲劳以致功能衰弱，特别是应有充足的睡眠，以便使劳累一天的大脑有一个及时而有效的修复过程。

我们自身要有维护心理健康的意识，积极参与社会活动，扩大人际交往，培养和完善健全的人格。

通过积极参与经常进行的社会活动，人际交往得以不断地扩大，不仅可以使人交流经验、增进理解、开阔视野、开朗心胸，还可以取得更多的社会支持;更重要的是，这可以使人感受到与社会集体融为一体、不可分离的体验以及充足的社会安全感、责任感、信任感和激励感;从而大大增强个人对生活、学习和工作的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。坚持健康的生活方式也是最有效的保持心理健康的重要手段之一。健康的生活方式和良好的卫生习惯有利于促进人的身体健康水平。不健康的生活方式和不良的卫生习惯则会对人体健康带来严重的危害，许多常见病、多发病都是由此引起的。

人格心理学的研究对生活质量的提高有很大作用，我们要重视心理学的研究，更要注重自身的心理健康。依靠健康的心理，提高生活质量。

任何一个企业组织中，哪怕是职业发展通道最为健全的企业，就员工数量分布而言，总是随着职位层级的高低而逆向增减，能够走到企业高层的员工人数总是非常有限的。这是企业人力资源发展的客观规律，不但受到企业职位设置由低阶向高阶递减的规律所决定，也受到员工个体从普通到卓越依次递减的规律所决定。

现代企业的组织形式，随着计算机和网络通信技术的发展，管理的幅度在收缩。管理的宽度在增加，组织架构由锐角三角形向钝角三角形演化的扁平化趋向更加明显，愈发强化了这一特征。

从总体上看，绝大部分员工终其职业生涯的一生滞留在企业的底层中层高层也不同程度存在，简单。单调。重复劳动从事唯一和近似的专业。工种。工作，职业倦怠似乎是无法逃脱的宿命中国人力资源开发网公石:的一组数据显示，近50%的职业倦怠者就业未满4年，而且这一周期还正在向短期化发展撇开员工自我调适等个人能动因素，以及其他一般性的物质和非物质激励因素，如何通过机制性的组织干预(或管理者行为，吹皱这“一池春水”，抑制延缓。甚至克服职业倦怠，让所有员工尤其是长期在底层的员工工作积极性。主动性。创造性永葆常新，是企业人力资源开发管理需要研究的重要课题。

适度授权管理层的适度授权是管理的重要方法之一，不仅能降低管理层自身的工作量，同时也能提高工作丰富感。

如精简请示报告事项，把原本需要上级决策的一般性。常规性事项卜放给员工，或者把经常性。全面性口常检查调整为周期性。概率性抽查;又如把繁杂的过程管理调整为结果导向型管理，只要结果是对的，过程可以少管甚至不问，管理者只需掌控少而有效的关键节点。角色多元赋予员工超越自身口常角色的多元角色，可以有效提升员工的新鲜感。责任感譬如员工之间互相担任工作上的AB角，在A角员工外出。休假式时，及时替补，不能让员工之间互相学习了解，还能确保工作的连续性。另外，还可让员工不定期参加一些更高级别的工作会议或者某些专业性会议。课题研究开发团队，以及某些临时性。突发性任务团队,体验担负不同角色的全新感受。

自主管理对于业务娴熟。经验丰富的老员工，要给予充分信任，管理者不必事无巨细实时监控。职责。任务。指标明确后，在工作计划流程方法手段工具等方面可以有所突破，让员工能够按自己的方式处理工作事务。尤其是对于一些高度依赖员工个人智力的设计。开发。研究等创造性。创新性工作，甚至连工作地点。时间经费收支等也可以最大限度放给员工自行安排现代企业的组织形式，随着计算机和网络通信技术的发展，管理的幅度在收缩。管理的宽度在增加，组织架构由锐角三角形向钝角三角形演化的扁平化趋向更加明显，愈发强化了这一特征。

精益提升。把简单的事情做到极致，就是不简单;把平凡的事情坚持长期做好，就是不平凡。普通业务要做深。做细。做彻底。口复一口不懈怠，质量。品牌。特色和水平就能区别呈现要让员工有不断学习培训。交流考察。同业对标的机会，要鼓励员工哪怕是小发明、小改进、小革新，要对简单平凡的事情高标准。严要求。始终如一。员工如果对本职工作有着精益求精的孜孜追求，就不会再’觉乏味。

横向装载。是指同一工作单元中的若干业务事项，可以扩充。包含至某一个岗位中。如人力资源管理工作中，新员工的招聘。培训。劳动合同的签订等业务，通常由不同的业务单元或工作岗位去完成，当员工业务能力充分时，可以尝试让负责招聘的岗位同时负责新员工的入职培训和劳动合同手续办理等不但能压缩岗位编制。锻炼员工，增加工作种类和工作强度，还能有效提高工作效率。降低企业运营成本。

纵向装载。是指同一业务事项的上卜游若干工作环节，可以合并入某一个岗位中。如教育培训业务中的需求调查。培训计划。培训方案策划及师资配备。组织实施。费用预结算。培训效果评估等环节，可以合并入某一个岗位的职责中，让员工从头至尾完整履行一个业务事项的所有过程和环节，工作的乐趣。成就感。创新创效空间大不一样。业务成熟时，还可以据此压缩和精简业务流程，提高岗位配置效能。

职务代理。工作扩大化有时甚至可以扩大到上一级职位，如让员工尝试在某一天或某一周担当本部门或团队中的值班组长。值班科长。值班主任等，代理领导履行某一部分职权，负责一个部门或团队的工作计划。任务分配。检查考核。公文处理等。除了可以让员工有效克服职业倦怠，也能让员工与领导换位思考，有效培养得力助手或后备干部。同理，工作扩大化在某些特殊情况，也可以反方向向职位拓展。

同一岗位序列换岗。是指在同一专业技术(技能序列或者是同一部门和工作单元内的岗位轮换，如行政业务序列从负责收文的调整到负责发文，生产技术业务序列从负责配电网调度的调整到负责输电网调度，同一部门甲班组的员工调整到具有相同职责的乙班组工作。同一岗位序列换岗的优势是，可以最大限度降低由于员工流动带来的“磨合成本”及风险，一般不需要太长的时间去适应，因为这些工作原本就耳濡目染，与本岗位工作密切关联，但工作对象。工作要求。工作联系人等不一样了，可以重新激发员工的挑战欲。

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！