# 人的行为因素对道路交通的影响

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-07-24

*第一篇：人的行为因素对道路交通的影响人的行为对交通的影响梁磊20082869【摘要】造成交通事故的原因主要由人、车、路和环境四个基本要素组成。在这四个基本要素中,人是控制交通事故的关键因素。现结合我国交通实际,通过对人的行为因素的分析,阐...*

**第一篇：人的行为因素对道路交通的影响**

人的行为对交通的影响

梁磊20082869

【摘要】造成交通事故的原因主要由人、车、路和环境四个基本要素组成。在这四个基本要素中,人是控制交通

事故的关键因素。现结合我国交通实际,通过对人的行为因素的分析,阐述人的行为对道路交通安全的影响,并有

针对性地提出控制道路交通事故发生、改善道路交通安全的措施。

【关键词】人;交通安全;行为;分析;措施

前言

随着道路交通的发展,交通事故连年上升,保证道路交通安全已成为一个尖锐和紧迫的问题。从1886年世界上第一辆内燃机汽车问世到2025 年初,全世界已3400 多万人死于道路交通事故,相当于一次世界大战死亡人数的2 倍,接近二次世界大战死亡人数。如今全世界每年死于交通事故的人数约为60 万,受伤人数约1000万。从而人们将道路交通事故称为“文明世界的第一大公害”。有关道路交通安全问题,无论是在发展中国家还是在发达国家,已成为人们普遍关注的一个社会问题和科学技术进步所面临的重要问题之一。

影响道路交通安全的因素主要有人、车、路和交通环境四个方面。根据欧美各国交通事故的统计资料分析得出,交通事故中有80 %～90 %是人的因素造成的,人已成为控制交通事故的关键因素。现主要结合我国交通实际,通过对人的行为因素的全面分析,提出了有效预防和控制道路交通事故发生,改善道路交通安全的措施。

一、人的行为因素对道路交通安全影响分析

驾驶员行为因素对道路交通安全的影响分析在汽车行驶时,驾驶员行为是由信息感知、信息判断决策和作业反应组成的一个不断反复进行的信息处理过程,亦即感知作用于判断后影响到作业反应。造成驾驶员不安全的行为因素主要有心理原因,如思想不集中、产生错觉、个性不良、情绪不稳定等;生

理原因,如疲劳、体力、视力、酒精作用、运动机能、年龄、资料表明,因疲劳产生的事故约占1 %至1.5 %;法国国家警察总署事故报告表明,因疲劳瞌睡而发生的车祸,占人身伤害事故的14.9 %,占死亡事故的20.6 %。

驾驶员技能对道路交通安全的影响驾驶人员驾驶技能的欠缺是导致我国交通事故率居高不下的主要原因之一。大量交通事故资料的统计分析表明,超速行驶、疏忽大意、措施不当、不按规定让行以及违章占道行驶是驾驶人员引发交通事故的重要原因,由于这五种原因引发的交通事故占每年交通事故总数的45 %以上。对交通事故资料的进一步分析表明,因超速行驶所引发的交通事故,多是由于在高速的情况下不能采取相应的正确措施引起的,其深层次的原因是缺乏相应的驾驶技能。疏忽大意引发的交通事故虽有驾驶人主观方面的原因,但和驾驶技能也有关系,在疏忽大意的情况下驾驶人往往会遇到许多紧急情况需要其采取紧急措施,驾驶技能好的驾驶人员在这种情况下会采取相应的措施从而避免事故的发生,但驾驶技能不好的驾驶人则不能做好的驾驶人员在这种情况下会采取相应的措施从而避免事故的发生,但驾驶技能不好的的驾驶人则不能做到这一点,从而导致了事故的发生。通过驾驶员的年龄结构分析发现,年轻驾驶人引发的交通事故较高,其根本原因也在于其驾驶技能的欠缺,在复杂多变的道路交通情况下不能采取有效措施所致。

道路管理等客观原因对道路交通安全的影响我国道路交通事故率高的另一主

要原因是道路交通管理法规不健全、交通安全意识淡薄、违章行车、交

通主管部门对道路交通设施的设置认识不足所致。如对超速行驶、超载、占道行驶、随意停车、闯红灯、非法并道、酒后驾车、拖拉机、助力车随意在快速路上行驶等违章操作缺乏有效的监督。在90 年代,我国高速公路交通事故发生率是一般公路的4 倍,而国外只有一般公路的1/ 4～1/ 3 ,其根本原因与道路的交通管理、宣传力度不够,人们对安全交通的认识不足等因素有关。

行人与骑车人行为因素对道路交通安全的影响分析我国是世界人口最多的国家,同时又是自行车王国。由于我国道路交通条件差、交通安全宣传力度不 够、人们在学校和社会上基本没有接受过交通安全教育活动,交通安全意识淡薄,行人与骑车人随意横穿马路、闯红灯等违章交通现象极其普遍,给道路交通组织 与管理带来了极大的难度,成为交通安全的主要隐患之一。行人与骑车人的年龄、性别、心理因素、情绪等的交通安全知识、技能、意识,还要从交通参与者的观念、伦理、情感、态度、认识、品德等人文素质入手,增强交通参与者主动预防意识,纠正不良的交通心理及其行为、习惯。为此,道路交通管理部门要在深入开展交通法规和交通安全知识教育的同时,充分依靠社会各方力量,进行多种形式的宣传教育,强化交通安全意识,使其遵守交通法规,使安全交通成为交通参与者的自觉行为。

深入开展交通安全教育宣传活动预防交通事故应加强交通安全教育,积极开展交通安全宣传,普及交通安全知识,增强全民交通安全意识。交通安全教育应从幼儿开始,并在高中以前的各个教育阶段,将其列为必修课,使学生从接受教育开始就逐步树立起交通法制的观念、交通安全的观念、交通道德的观念和安全参与交通的实际能力。对社会各层面的交通安全教育,要针对不同对象,采取不同的方式和方法,有的放矢地进行。

对机动车驾驶人员的安全教育机动车驾驶人员安全教育应包括如下主要内容。

(1)安全技术知识教育:主要有车辆结构与性能知识,重点为车辆一般结构知识、车辆制动、转向性能与安全行车的关系等;正确制动车辆技能;超车、会车、通过交叉口、复杂道路条件下行车、装载、停车、防火等交通安全行驶知识;车辆日常保养、运行保养等保养知识,特别是对涉及到安全机件的检查知识;交通事故的基本知识等。(2)职业道德教育:职业道德是社会道德的主要方面,它包括对职业的认识、职业感情、职业理想和职业习惯等具体内容。驾驶人职业道德表现为自觉遵守《道路交通安全法》、礼貌相让、关心客货安全、爱护车辆和文明行车等方面。(3)针对性教育:即针对部分驾驶人的重点教育,主要对象包括下列两种人。(a)多事故或处于事故期的驾驶人。交通事故与驾驶人的驾龄有一定关系,统计数据表明,新驾驶人在驾车开始2～3 年里发生事故的情况最多,所以这一时期为驾驶人的多事故期。究其原因有技术和心理两方面的因素。另有研究表明:一段时期的事故,往往集中在少数驾驶人身上,这些驾驶人就称多事故驾驶人。(b)违章受处分的驾驶人员。驾驶人严重违章除给予适当处分外,还应及时对其进行教育,避免今后再发生类似事件。

对自行车骑行者的安全教育我国是一个自行车大国,由于历史原因,自行车仍为我国居民出行的主要交通工具。发生交通事故时,骑车者多是受害者,因此对其进行教育就显得尤为重好、技术精、纪律严、作风硬、素质强、严格执法、热情服务的交通管理队伍上路,从而形成严格的道路交通管理。交通管理人员除了应进行经常性的思想教育和业务学习外,还应定期或不定期地进行专门教育和培训,使这支队伍始终保持高素质的水准。

健全交通法规、完善交通安全设施

健全交通法规发达国家的成功经验表明:良好的交通秩序、安全的交通环境,必须有科学、严密、全面的道路交通法规。改革开放以来,我国道路交通法制建设取得了较大进展;然而,随着改革开放的不断深入,我国社会经济生活等各个领域都发生了深刻的变化,道路交通的需求迅猛增长,给道路交通管理带来了许多新情况、新问题,现行的道路交通法规越来越不适应道路交通管理所面临的严峻形势。因此,应加强道路交通管理立法工作,要以建设具有中国道路交通及其管理特点的道路交通法规体系为目标,加快立法,并以《中华人民共和国道路交通安全法》为基础和依据,抓紧制定与之相配套的法规和结合地区特点的实施细则。加强交通管理与控制

(1)科学设置道路标志、标线,保持其功能适时有效,为道路交通使用者提供清晰明确和有效的道路交通信息。

(2)运用现代监控设施,强化交叉口的交通流组织和疏导,可有效的减少平面交叉口的交通事故。

(3)将某些因路面窄未能通车的街道组织单向交通,可减少交叉口上的冲突,减少车与车、车与人的冲突与事故发生的潜在危险。

(4)改善路况,清除障碍物,保证视距畅通,对瓶颈峰腰地段予以拓宽。

(5)设置诱导性标志或各种视线诱导物,使道路去向明显,以便驾驶员能预知前方路况,采取正确适当的应对措施。

完善交通安全设施性别差异等;技能原因,如操作有困难、技能不熟练等主观原因以及管理原因,如规章制度不健全、操作规程不落实等;设施环境原因,如路面状况、道路设施、气候条件不佳等;社会原因,如生活条件、家庭情况、人际关系不佳等客观原因。

驾驶员心理与生理因素对道路交通安全的影响驾驶员心理特征主要指驾驶员本身的心理素质以及在特定行车环境中的心理活动,既有主观上的性格、气质、意志等因素,也包括受外界人为或特定环境影响下的情绪反应等。就性格而言,若驾驶人员具有较强的安全行车意识,以及在行车中遇到意外情况时,小心 谨慎,处理问题坚决果断等,将有利于提高道路的交通安全性。驾驶员的情绪对其行为有着直接的影响,愉快、舒畅的心情有助于集中精力、提高反应速度和驾驶 潜能。而意志是一个人性格的体现,好的驾驶员应具备遵守交通规划、搞好行车安全的自觉性,同时又要有好的自制能力和韧性。驾驶员的性格、情绪、意志等对道路交通安全的影响不是孤立的,彼此间具有一定的联系。在实际工作中,应避免出现盲目心理、侥幸心理、逞强心理、逆反心理、保险心理、急躁心理、骄傲心理等不良的心理活动。驾驶员的生理素质是适应各种艰苦环境和复杂交通状况的基础。生理素质主要包括听觉、视觉、反应能力、身高、年龄等。实际研究表明,交通事故的发生与驾驶人员的年龄、生理状况之间有着直接的关系,其中 疲劳驾驶对交通安全的危害最大。日本交通事故统计均会影响到他们的行为,他们是交通参与者中最为复杂的因素,也是最难控制的对象。

二、提高道路交通安全的措施

人的行为因素对道路交通安全有着重大影响。由于以往对人的行为因素,特别是交通心理方面的研究较少,对心理因素导致的道路交通事故估计不足,从上 到下,由外及内,有关领导、交警、驾驶员以及教育、宣传等各个方面对该项工作没有引起足够重视。因此如何加强驾驶员职业道德和安全教育,提高驾驶员心理 素质、树立其对人民生命财产高度负责的思想,真正从根本上解决我国道路交通

安全的现状是十分重要的。本文针对人的行为因素,从以下一些方面研究了如何 提高道路的交通安全性。

加强交通事故预防的科学研究加强道路交通事故成因、规律、预测方法和预防对策的研究,可以为道路交通管理法律、法规的制定提供一个可靠的依据,对于更加科学、有效地预防交通事故的发生有着及其重要的意义。交通事故预防的研究应立足于我国道路交通的实际情况,着眼于法制、科学管理和科学技术,借鉴世界先进经验,引进先进技术,研究我国道路交通安全的科学原理、交通事故预测方法、交通安全控制系统和交通安全信息系统,努力从理论上和技术上解决我国道路交通事故的预防问题,实现由交通事故被动治理到主动预防的方向发展。加强道路交通安全管理交通安全管理应采取计划、执行、检查、总结与评比相结合的科学管理方法。其具体做法是:首先制定出一定时期内交通安全管理的总体工作计划,提出总的奋斗目标和措施;其次是将制定的计划和措施具体 组织实施;第三是把计划执行的情况与预定指标对比、检查、发现情况和问题;第四是总结经验和教训;第五进行评比。评比属于反馈环节,目的是增加交通安全 管理的反馈作用,以便鼓励先进,激励后进。同时,加强道路交通秩序管理和点面控制,加强动态巡逻,严格取缔交通违章;加强监控手段,装备电视监控、电子警 察、雷达测速、已醇检测等先进设备。在交通安全管理中,要坚持以预防为主的方针,深入有车单位和车辆保修部门,检查交通安全管理工作和车辆维修保养情况,总结经验,予以推广,发现问题,及时整改。

提高交通参与者的安全素质,加强安全文化建设预防交通事故的一项重要内容,就是全面提高交通参与者的安全交通意识。它不但要解决交通参与者\_\_ 要。通过对城市骑自行车违章的初步调查表明,其中绝大多数人是明知故犯,真正因不了解骑车规则而违违章的人极少。因此,对骑车者的教育,应强调违章骑 车的危险性,提高公民道德和法制观念。

对行人的安全教育在发达国家,人们将如何穿越道路作为一门必修

课来学习。与发达国家相比,我国行人遵守《道路交通安全法》的观念较为淡薄,行人无视交通信号,随意横穿道路的现象屡见不鲜。因此,对行人的安全宣传教 育有待加强,应广泛深入地对社会成员进行有关行人《道路交通安全法》的有关规定和交通安全常识教育。让行人了解横穿道路的正确方法、规定及乘车和躲让 机动车的安全常识等等。

加强交通安全监督,建设一支具有高素质的道路交通管理队伍道路安全是一个社会系统工程,需要政府、社会各部门和广大人民群众的参与配合。在经济体制变革的过程中,交通主体及其在交通活动中所形成的社会关系、交通主体的交通需求都发生了较大的变化,尤其是对驾驶人管理和交通安全工作的弱化,十分有必要加强交通安全的监督工作。与交通安全有关的监督主要包括以下几个方面。

(1)对政府的交通安全责任监督;

(2)对道路交通安全的宣传教育;

(3)对道路交通规划、设计、施工应当符合道路交通安全的要求。道路规划、设计审定前和竣工验收时应当听取公安机关交通管理部门有关道路交通安全方 面的意见;

(4)对机动车驾驶人培训及培训学校的监督;

(5)机动车制造企业应当根据国家标准对其生产的机动车进行安全技术检验。预防交通事故不仅是交通管理部门的一项基础工作,而且是一项复杂的社会系统工程,是交通综合治理的一个重要组成部分。需要在主管部门的领导下,依

靠全社会的共同努力来完成。只有从法律、管理宣传教育、工程技术等方面采取措施,才能取得实际的效果。

建设一支具有高素质的道路交通管理队伍,有利于强化道路的交通安全管理工作。管理人员的素质主要体现在政治思想素质和业务能力两个方面。提高管理人员的素质,可以从人员选拔、教育培训以及法规制度等方面着手进行。该项工作应从道路规划建设期开始进行,这样可以保证在道路通车之时,有一支思想

(1)为了防止驾驶员过失,路面滑溜造成翻车、碰撞、车辆滑落,应在适当路段设置各种柔性或刚性护栏与安全带,以缓冲和保护车辆及乘客。

(2)设置中央分隔带,分为上行、下行、快慢车、车辆与行人等。分隔带可做成一定宽度的带状构造物,若道路宽度不足时宜用栅栏分隔。

(3)设交通岛、导流岛、安全岛,做好渠化工作,以控制车辆行驶,防止冲撞,保护行人。

(4)设人行横道,在车流与人流均多的路口,为确保交通安全,需要从空间上将两者予以分开,这就必须设置人行横道或设过街天桥、地道。

三、结束语

道路交通安全是一个令人十分担忧的问题。为了减少交通事故,国内外的汽车工程师、道路设计工程师、交通工程师、人机工程师以及交通管理部门的专家 和学者等为此做出了不懈的努力,目前虽已取得了一定的成果,但不是很乐观。只有通过全民众的共同努力,提高全民安全意识,才能更好地改善道路交通安全 状态。

**第二篇：人的行为因素对道路交通的影响**

人的行为对交通的影响 梁磊 20082869 【摘要】造成交通事故的原因主要由人、车、路和环境四个基本要素组成。在这四个基本要素中,人是控制交通 事故的关键因素。现结合我国交通实际,通过对人的行为因素的分析,阐述人的行为对道路交通安全的影响,并有

针对性地提出控制道路交通事故发生、改善道路交通安全的措施。【关键词】人;交通安全;行为;分析;措施

前言

随着道路交通的发展,交通事故连年上升,保证道路交通安全已成为一个尖锐和紧迫的问题。从1886年世界上第一辆内燃机汽车问世到2025 年初,全世界已3400 多万人死于道路交通事故,相当于一次世界大战死亡人数的2 倍,接近二次世界大战死亡人数。如今全世界每年死于交通事故的人数约为60 万,受伤人数约1000万。从而人们将道路交通事故称为“文明世界的第一大公害”。有关道路交通安全问题,无论是在发展中国家还是在发达国家,已成为人们普遍关注的一个社会问题和科学技术进步所面临的重要问题之一。

影响道路交通安全的因素主要有人、车、路和交通环境四个方面。根据欧美各国交通事故的统计资料分析得出,交通事故中有80 %～90 %是人的因素造成的,人已成为控制交通事故的关键因素。现主要结合我国交通实际,通过对人的行为因素的全面分析,提出了有效预防和控制道路交通事故发生,改善道路交通安全的措施。

一、人的行为因素对道路交通安全影响分析

驾驶员行为因素对道路交通安全的影响分析在汽车行驶时,驾驶员行为是由信息感知、信息判断决策和作业反应组成的一个不断反复进行的信息处理过程,亦即感知作用于判断后影响到作业反应。造成驾驶员不安全的行为因素主要有心理原因,如思想不集中、产生错觉、个性不良、情绪不稳定等;生

理原因,如疲劳、体力、视力、酒精作用、运动机能、年龄、资料表明,因疲劳产生的事故约占1 %至1.5 %;法国国家警察总署事故报告表明,因疲劳瞌睡而发生的车祸,占人身伤害事故的14.9 %,占死亡事故的20.6 %。

驾驶员技能对道路交通安全的影响驾驶人员驾驶技能的欠缺是导致我国交通事故率居高不下的主要原因之一。大量交通事故资料的统计分析表明,超速行驶、疏忽大意、措施不当、不按规定让行以及违章占道行驶是驾驶人员引发交通事故的重要原因,由于这五种原因引发的交通事故占每年交通事故总数的45 %以上。对交通事故资料的进一步分析表明,因超速行驶所引发的交通事故,多是由于在高速的情况下不能采取相应的正确措施引起的,其深层次的原因是缺乏相应的驾驶技能。疏忽大意引发的交通事故虽有驾驶人主观方面的原因,但和驾驶技能也有关系,在疏忽大意的情况下驾驶人往往会遇到许多紧急情况需要其采取紧急措施,驾驶技能好的驾驶人员在这种情况下会采取相应的措施从而避免事故的发生,但驾驶技能不好的驾驶人则不能做好的驾驶人员在这种情况下会采取相应的措施从而避免事故的发生,但驾驶技能不好的的驾驶人则不能做到这一点,从而导致了事故的发生。通过驾驶员的年龄结构分析发现,年轻驾驶人引发的交通事故较高,其根本原因也在于其驾驶技能的欠缺,在复杂多变的道路交通情况下不能采取有效措施所致。

道路管理等客观原因对道路交通安全的影响我国道路交通事故率高的另一主要原因是道路交通管理法规不健全、交通安全意识淡薄、违章行车、交

通主管部门对道路交通设施的设置认识不足所致。如对超速行驶、超载、占道行驶、随意停车、闯红灯、非法并道、酒后驾车、拖拉机、助力车随意在快速路上行驶等违章操作缺乏有效的监督。在90 年代,我国高速公路交通事故发生率是一般公路的4 倍,而国外只有一般公路的1/ 4～1/ 3 ,其根本原因与道路的交通管理、宣传力度不够,人们对安全交通的认识不足等因素有关。

行人与骑车人行为因素对道路交通安全的影响分析我国是世界人口最多的国家,同时又是自行车王国。由于我国道路交通条件差、交通安全宣传力度不 够、人们在学校和社会上基本没有接受过交通安全教育活动,交通安全意识淡薄,行人与骑车人随意横穿马路、闯红灯等违章交通现象极其普遍,给道路交通组织 与管理带来了极大的难度,成为交通安全的主要隐患之一。行人与骑车人的年龄、性别、心理因素、情绪等的交通安全知识、技能、意识,还要从交通参与者的观念、伦理、情感、态度、认识、品德等人文素质入手,增强交通参与者主动预防意识,纠正不良的交通心理及其行为、习惯。为此,道路交通管理部门要在深入开展交通法规和交通安全知识教育的同时,充分依靠社会各方力量,进行多种形式的宣传教育,强化交通安全意识,使其遵守交通法规,使安全交通成为交通参与者的自觉行为。

深入开展交通安全教育宣传活动预防交通事故应加强交通安全教育,积极开展交通安全宣传,普及交通安全知识,增强全民交通安全意识。交通安全教育应从幼儿开始,并在高中以前的各个教育阶段,将其列为必修课,使学生从接受教育开始就逐步树立起交通法制的观念、交通安全的观念、交通道德的观念和安全参与交通的实际能力。对社会各层面的交通安全教育,要针对不同对象,采取不同的方式和方法,有的放矢地进行。

对机动车驾驶人员的安全教育机动车驾驶人员安全教育应包括如下主要内容。(1)安全技术知识教育:主要有车辆结构与性能知识,重点为车辆一般结构知识、车辆制动、转向性能与安全行车的关系等;正确制动车辆技能;超车、会车、通过交叉口、复杂道路条件下行车、装载、停车、防火等交通安全行驶知识;车辆日常保养、运行保养等保养知识,特别是对涉及到安全机件的检查知识;交通事故的基本知识等。(2)职业道德教育:职业道德是社会道德的主要方面,它包括对职业的认识、职业感情、职业理想和职业习惯等具体内容。驾驶人职业道德表现为自觉遵守《道路交通安全法》、礼貌相让、关心客货安全、爱护车辆和文明行车等方面。(3)针对性教育:即针对部分驾驶人的重点教育,主要对象包括下列两种人。(a)多事故或处于事故期的驾驶人。交通事故与驾驶人的驾龄有一定关系,统计数据表明,新驾驶人在驾车开始2～3 年里发生事故的情况最多,所以这一时期为驾驶人的多事故期。究其原因有技术和心理两方面的因素。另有研究表明:一段时期的事故,往往集中在少数驾驶人身上,这些驾驶人就称多事故驾驶人。(b)违章受处分的驾驶人员。驾驶人严重违章除给予适当处分外,还应及时对其进行教育,避免今后再发生类似事件。

对自行车骑行者的安全教育我国是一个自行车大国,由于历史原因,自行车仍为我国居民出行的主要交通工具。发生交通事故时,骑车者多是受害者,因此对其进行教育就显得尤为重好、技术精、纪律严、作风硬、素质强、严格执法、热情服务的交通管理队伍上路,从而形成严格的道路交通管理。交通管理人员除了应进行经常性的思想教育和业务学习外,还应定期或不定期地进行专门教育和培训,使这支队伍始终保持高素质的水准。健全交通法规、完善交通安全设施

健全交通法规发达国家的成功经验表明:良好的交通秩序、安全的交通环境,必须有科学、严密、全面的道路交通法规。改革开放以来,我国道路交通法制建设取得了较大进展;然而,随着改革开放的不断深入,我国社会经济生活等各个领域都发生了深刻的变化,道路交通的需求迅猛增长,给道路交通管理带来了许多新情况、新问题,现行的道路交通法规越来越不适应道路交通管理所面临的严峻形势。因此,应加强道路交通管理立法工作,要以建设具有中国道路交通及其管理特点的道路交通法规体系为目标,加快立法,并以《中华人民共和国道路交通安全法》为基础和依据,抓紧制定与之相配套的法规和结合地区特点的实施细则。

加强交通管理与控制

(1)科学设置道路标志、标线,保持其功能适时有效,为道路交通使用者提供清晰明确和有效的道路交通信息。

(2)运用现代监控设施,强化交叉口的交通流组织和疏导,可有效的减少平面交叉口的交通事故。

(3)将某些因路面窄未能通车的街道组织单向交通,可减少交叉口上的冲突,减少车与车、车与人的冲突与事故发生的潜在危险。

(4)改善路况,清除障碍物,保证视距畅通,对瓶颈峰腰地段予以拓宽。

(5)设置诱导性标志或各种视线诱导物,使道路去向明显,以便驾驶员能预知前方路况,采取正确适当的应对措施。

完善交通安全设施性别差异等;技能原因,如操作有困难、技能不熟练等主观原因以及管理原因,如规章制度不健全、操作规程不落实等;设施环境原因,如路面状况、道路设施、气候条件不佳等;社会原因,如生活条件、家庭情况、人际关系不佳等客观原因。

驾驶员心理与生理因素对道路交通安全的影响驾驶员心理特征主要指驾驶员本身的心理素质以及在特定行车环境中的心理活动,既有主观上的性格、气质、意志等因素,也包括受外界人为或特定环境影响下的情绪反应等。就性格而言,若驾驶人员具有较强的安全行车意识,以及在行车中遇到意外情况时,小心 谨慎,处理问题坚决果断等,将有利于提高道路的交通安全性。驾驶员的情绪对其行为有着直接的影响,愉快、舒畅的心情有助于集中精力、提高反应速度和驾驶 潜能。而意志是一个人性格的体现,好的驾驶员应具备遵守交通规划、搞好行车安全的自觉性,同时又要有好的自制能力和韧性。驾驶员的性格、情绪、意志等对道路交通安全的影响不是孤立的,彼此间具有一定的联系。在实际工作中,应避免出现盲目心理、侥幸心理、逞强心理、逆反心理、保险心理、急躁心理、骄傲心理等不良的心理活动。驾驶员的生理素质是适应各种艰苦环境和复杂交通状况的基础。生理素质主要包括听觉、视觉、反应能力、身高、年龄等。实际研究表明,交通事故的发生与驾驶人员的年龄、生理状况之间有着直接的关系,其中 疲劳驾驶对交通安全的危害最大。日本交通事故统计均会影响到他们的行为,他们是交通参与者中最为复杂的因素,也是最难控制的对象。

二、提高道路交通安全的措施

人的行为因素对道路交通安全有着重大影响。由于以往对人的行为因素,特别是交通心理方面的研究较少,对心理因素导致的道路交通事故估计不足,从上 到下,由外及内,有关领导、交警、驾驶员以及教育、宣传等各个方面对该项工作没有引起足够重视。因此如何加强驾驶员职业道德和安全教育,提高驾驶员心理 素质、树立其对人民生命财产高度负责的思想,真正从根本上解决我国道路交通安全的现状是十分重要的。本文针对人的行为因素,从以下一些方面研究了如何 提高道路的交通安全性。

加强交通事故预防的科学研究加强道路交通事故成因、规律、预测方法和预防对策的研究,可以为道路交通管理法律、法规的制定提供一个可靠的依据,对于更加科学、有效地预防交通事故的发生有着及其重要的意义。交通事故预防的研究应立足于我国道路交通的实际情况,着眼于法制、科学管理和科学技术,借鉴世界先进经验,引进先进技术,研究我国道路交通安全的科学原理、交通事故预测方法、交通安全控制系统和交通安全信息系统,努力从理论上和技术上解决我国道路交通事故的预防问题,实现由交通事故被动治理到主动预防的方向发展。

加强道路交通安全管理交通安全管理应采取计划、执行、检查、总结与评比相结合的科学管理方法。其具体做法是:首先制定出一定时期内交通安全管理的总体工作计划,提出总的奋斗目标和措施;其次是将制定的计划和措施具体 组织实施;第三是把计划执行的情况与预定指标对比、检查、发现情况和问题;第四是总结经验和教训;第五进行评比。评比属于反馈环节,目的是增加交通安全 管理的反馈作用,以便鼓励先进,激励后进。同时,加强道路交通秩序管理和点面控制,加强动态巡逻,严格取缔交通违章;加强监控手段,装备电视监控、电子警 察、雷达测速、已醇检测等先进设备。在交通安全管理中,要坚持以预防为主的方针,深入有车单位和车辆保修部门,检查交通安全管理工作和车辆维修保养情况,总结经验,予以推广,发现问题,及时整改。

提高交通参与者的安全素质,加强安全文化建设预防交通事故的一项重要内容,就是全面提高交通参与者的安全交通意识。它不但要解决交通参与者\_\_ 要。通过对城市骑自行车违章的初步调查表明,其中绝大多数人是明知故犯,真正因不了解骑车规则而违违章的人极少。因此,对骑车者的教育,应强调违章骑 车的危险性,提高公民道德和法制观念。

对行人的安全教育在发达国家,人们将如何穿越道路作为一门必修

课来学习。与发达国家相比,我国行人遵守《道路交通安全法》的观念较为淡薄,行人无视交通信号,随意横穿道路的现象屡见不鲜。因此,对行人的安全宣传教 育有待加强,应广泛深入地对社会成员进行有关行人《道路交通安全法》的有关规定和交通安全常识教育。让行人了解横穿道路的正确方法、规定及乘车和躲让 机动车的安全常识等等。

加强交通安全监督,建设一支具有高素质的道路交通管理队伍道路安全是一个社会系统工程,需要政府、社会各部门和广大人民群众的参与配合。在经济体制变革的过程中,交通主体及其在交通活动中所形成的社会关系、交通主体的交通需求都发生了较大的变化,尤其是对驾驶人管理和交通安全工作的弱化,十分有必要加强交通安全的监督工作。与交通安全有关的监督主要包括以下几个方面。(1)对政府的交通安全责任监督;(2)对道路交通安全的宣传教育;(3)对道路交通规划、设计、施工应当符合道路交通安全的要求。道路规划、设计审定前和竣工验收时应当听取公安机关交通管理部门有关道路交通安全方 面的意见;(4)对机动车驾驶人培训及培训学校的监督;(5)机动车制造企业应当根据国家标准对其生产的机动车进行安全技术检验。预防交通事故不仅是交通管理部门的一项基础工作,而且是一项复杂的社会系统工程,是交通综合治理的一个重要组成部分。需要在主管部门的领导下,依 靠全社会的共同努力来完成。只有从法律、管理宣传教育、工程技术等方面采取措施,才能取得实际的效果。

建设一支具有高素质的道路交通管理队伍,有利于强化道路的交通安全管理工作。管理人员的素质主要体现在政治思想素质和业务能力两个方面。提高管理人员的素质,可以从人员选拔、教育培训以及法规制度等方面着手进行。该项工作应从道路规划建设期开始进行,这样可以保证在道路通车之时,有一支思想

(1)为了防止驾驶员过失,路面滑溜造成翻车、碰撞、车辆滑落,应在适当路段设置各种柔性或刚性护栏与安全带,以缓冲和保护车辆及乘客。

(2)设置中央分隔带,分为上行、下行、快慢车、车辆与行人等。分隔带可做成一定宽度的带状构造物,若道路宽度不足时宜用栅栏分隔。

(3)设交通岛、导流岛、安全岛,做好渠化工作,以控制车辆行驶,防止冲撞,保护行人。

(4)设人行横道,在车流与人流均多的路口,为确保交通安全,需要从空间上将两者予以分开,这就必须设置人行横道或设过街天桥、地道。

三、结束语

道路交通安全是一个令人十分担忧的问题。为了减少交通事故,国内外的汽车工程师、道路设计工程师、交通工程师、人机工程师以及交通管理部门的专家 和学者等为此做出了不懈的努力,目前虽已取得了一定的成果,但不是很乐观。只有通过全民众的共同努力,提高全民安全意识,才能更好地改善道路交通安全 状态。

**第三篇：影响人行为的因素**

影响人行为的因素

摘要:是什么出卖了我们的性格?是什么暴露了我们的隐私?我们的行为被什么东西左右着?被什么东西决定着?世界上每个人都有自己的个性,个性从外在看来是指独特而稳定的行为模式,从内在看来是独特而稳定态度,思想,认知等。个性在很大程度上决定着一个人的行为。留心观察自己与别人的行为,就会发现,我们身体的一举一动都在告诉别人:我是什么样的人!因为我们身体的反应往往出卖了我们的个性。同理,我们对一个人个性的了解,不仅可以掌握其当前的行为,而且可以根据其个性,遇见其未来的行为。关键词:行为、影响、心理、修养

行为是反映一个人心理最重要的一个方面,并直接受心理活动的支配。行为对人的一生中有重要的影响作用,由此可以看出一个人的人品,修养,心态,情商,直接地影响一个人的一生,对我们的人际交往,职场晋升,社会荣誉,做事的成败有决定性的作用。既然行为对我们这么重要,那么对影响行为因素的探索有很大的意义。

什么是行为?行为在心理学界的解释是:行为是指人在主客观因素影响下而产生的外部活动,是一个整体的行动过程;而运动是指人们身体内外部的生理动作,是人们行为过程在身体上的分散分解。行为具有目的目标,而人们的运动则是接受人们行为目的目标而动作。就行为目标和动机的关系行为可分为以下几种； 一：意志行为意志行为是指人们有明确动机目标的行为,按照个人行为动机与整体长远目标是否统一,又可分为有积极主动动机的士气性行为和无积极主动动机的非士气性行为。我们有时可能会将一些具有不愉快,消沉性质的情绪认识等心理活动,都归之为相应的这些人都具有消极被动的动机,有时有些外表现象的结果好象也确实表现出这种状况。但实际上,这里所说的动机的积极主动性或消极被动性,不在于人们的认识和情绪等心理活动是否愉快或消沉,而是在于人们的认识和情绪等等是否能与群体的行动目标相符合。很多看起来消极被动性的心理活动,只要与积极主动的目标联系起来,往往就会有积极主动的性质。

二：潜意识行为潜意识行为是指人们具有明确目标但无明确动机的行为,即人们老想做但又不知道为什么要这样做的那些行为。潜意识是指人们平常被压抑的,或者当时知觉不到的本能欲望和经验。潜意识中的内容由于不被人们的道德价值意识和理智种各样伪装的形式表现出来,象梦境就是个人在清醒时不能由意识表达的压抑的欲望和冲动的表现,但作梦不是行为,只是大脑这个身体机体的动作。潜意识行为在行为中表现为两个方面:一是口语流露与不经心的笔误等行动;二是神经性症状,即过分强烈的潜意识形成的变异行为,它包括压抑,反应形式,投射,文饰作用,升华等等。

三：娱乐消遣行为娱乐消遣行为是指人们有明确动机但却无明确目标的行为,即是指那些总是想去做但却不在乎甚至不知道怎么做以及会做到什么程度的行为。比如一个人具有娱乐休闲动机时,如果他自己觉得看电影,看电视,跳舞等目标都能满足这个动机,那么他对娱乐消遣目标的选择只有随意性,而没有必须性。娱乐消遣行为按照其不同的娱乐消遣性质,可分为寻求美感的欣赏行为和寻求刺激的消遣行为两种。娱乐消遣心态表现为情趣,情调和爱好三个方面统一协调性,例如集邮就是人们对邮票知识内容的情趣,观赏邮票的情调以及对精美邮票的爱好相互统一一致地组成的。

四：运动动作的无意识学习和锻练从进化过程来说也可归之于娱乐消遣行为,这些娱乐消遣行为从进化过程中本来是一个有意识但目标并不明确的行为。但是,当其转化为吃饭,穿衣,骑自行车,电脑打字等等生存生活技能以后其往往就会成为一种自然反应,这时这些行为不必要用意识去专门控制,但它在生活,生存乃至工作的目标动机却又是十分显著的。所以所谓“运动”的过程也可说是一种无意识但目标动机明确的行动,同时这些形成的“运动动作”也是人类性格形成的基础,这正如那句俗话所说:“一种思想导致一种行为,一种行为导致一种习惯,而一种习惯则导致一种性格”。意志行为,潜意识行为和娱乐消遣行为互相间具有制约牵制的作用,而一个人的意志行为则往往是一个克服潜意识和娱乐消遣意识的过程。例如个体在工作中,如果明确的工作意识是搞好工作,就不得不压抑着受领导批评后想找出气筒的盲目投射心理和急于去看球赛的娱乐消遣心理。士气性行为的任务就在于:除了要抑制非士气性的意志行为产生外,还要着力于对潜意识心理和娱乐消遣心理的克服。几种影响行为的因素(一)影响行为的自身因素,1,情绪对人的行为的影响。情绪为每个人所固有,是受客观事物影响的一种外在表现,这种表现是体验又是反应,是冲动又是行为。从行为的角度:情绪处于兴奋状态时,人的思维与动作较快;处于抑制状态时,思维与动作显得迟缓;处于强化阶段时,往往有反常的举动,这种情绪可能导致思维与行动不协调,动作之间不连贯,这是行为的忌讳所接受,所以只有通过各。当不良情绪出现时,可临时改换工作岗位或暂时让其停止工作,不能把因情绪可能导致的不良行为带到生活中。2,性格对人的行为的影响。性格是每个人所具有的,最主要的,最显著的心理特征,如有的人心怀坦白,有的人诡计多端;有的人克己奉公,有的人自私自利等。性格表现在人的活动目的上,也表现在达到目的的行为方式上。性格较稳定,不能用一时的,偶然的冲动作为衡量人的性格特征的根据。但人的性格不是天生的,是在长期发展过程中所形成的稳定的方式。人的性格表现多种多样,有理智型,意志型,情绪型。理智型用理智来衡量一切,并支配行动;情绪型的情绪体验深刻,行为受情绪影响大;意志型有明确目标,行动主动,行为举止优良。(二),影响行为的学习因素

学习是行为发展的促进条件。人类一般通过以下几种学习方式来发展行为:1,人们往往通过无意模仿获得日常生活行为;2,人们通过有意模仿获得自己崇拜,羡慕的行为,如演员的举止等;3,人们通过强迫模仿获得规定行为,如队列训练等;4,人们通过学习对知识的掌握而养成的品质,修养对行为的影响。(三),影响行为的社会因素

1,社会舆论对行为的影响。社会舆论又称公众意见,它是社会上大多数人对共同关心的事情,用富于情感色彩的语言所表达的态度,意见的集合。要人人都遵守道德,就得通过社会的舆论。2,风俗与时尚对个人行为的影响。风俗是指一定地区内社会多数成员比较一致的行为趋向。风俗与时尚对行为的影响既有有利的方面,也会有不利的方面。要使人们有良好的行为,必须加强对风俗与时尚向好的方面引导。通过以上对行为影响因素的探讨,我们有了大概的了解,我们知道了好的行为对我们的人生有很重要的作用。总之,行为的研究是很有用的,特别是对人类道德养成,修养的提升,好的气质的养成;行为可以看到我们优点和缺点,良好的行为是成功的一半。人们对行为寄托着厚望,人们希望通过这方面的研究,找到相关的方法完善自我;这当然需要大家的共同努力,找到养成良好的行为的方法。

影响人行为的因素

姓 名 系 别 专 业 年 级 2025学 号 120306

梁新强 物理系 机械制造工艺教育

级

**第四篇：浅析人的因素对商品质量的影响**

浅析人的因素对商品质量的影响

摘要：商品质量是衡量商品价值的标准，所以商品质量尤为重要。本文中列出了几种影响商品质量的因素，其中通过举例对人的因素如何影响商品质量进行了较详细的说明。考虑到商品的质量问题，企业在追求利润的过程中还是要尽量避免人为因素，不能影响商品质量。

关键字：商品质量，影响因素 商品质量

1.1 商品质量的概念

商品质量是衡量商品使用价值的尺度，这个尺度是人们在实践中得出的科学结论。我国国家标准GB6583—1986中对质量的定义是：产品、过程或服务满足规定或潜在要求（或需要）的特征和特性的总和。我国商品学界一般认为，商品质量有广义和狭义之分。广义的商品质量是指商品具有满足明确和隐含需要的能力的特性和特征的总和。狭义的商品质量是指商品具有满足明确和隐含需要的能力的特性的总和，因此广义的商品质量包括狭义的商品质量和商品品种两方面的内容。

1.2 商品质量的影响因素

首先，生产过程中影响商品质量的因素有原材料因素，原材料是生产商品的物质基础，它对商品质量起决定性作用。原材料的成分、结构、性质不同，使得商品质量也不同。并且要合理的利用原材料，在生产中决不能把节约原材料同保证和提高商品质量对立起来。不能把节约与偷工减料等同。另一个影响因素是生产工艺。生产工艺主要是指产品在加工制造过程中的配方、操作规程、设备条件以及技术水平以及科学的组织生产等。生产工艺对商品质量同样起决定性的作用。

其次，流通过程中也有一些因素影响商品质量。流通过程指的是商品脱离生产领域，尚未进入消费领域，也就是说商品从生产者手中到消费者手中这一过程。商品从一个地方到另一个地方，首先肯定离不开运输。因此，运输过程中，如果不妥善保管好商品，商品质量必然会受到影响。通常运输距离越远，时间越长，气候条件和道路状况越差，运输方式和运输工 具选择得不合理，对商品质量的影响就越大。如果是远距离运输，又或者说目前无法全部销售出去，结果就会涉及到影响商品质量的另一个因素——储存因素。时间越长、环境条件越差、储存技术与措施越不到位，商品质量就越容易发生变化。在流通过程中，第三个对商品质量产生影响的因素是搬运装卸。搬运装卸影响商 品质量主要也装卸工具和装卸方式有关。装卸不当，商品会发生碰撞、跌落、倒置、破碎、散失等问题，导致商品质量下降。

再次，除了生产过程、流通过程会对商品质量产生影响外，其实我们在使用过程中，有些因素同样也会影响商品质量。如果使用方法不当，环境条件不利，违反了规定要求，不仅损坏了商品，降低了其使用价值，而且还有可能危及人的生命财产安全。

最后，在影响商品质量的诸多因素中，人的因素是最基本、最重要的因素。人的因素包括人的质量意识、责任感、事业心、文化修养、技术水平和质量管理水平等。其中，人的质量意识、技术水平和质量管理水平对商品质量的影响更为重要[1]。案例分析

2.1 瘦肉精事件

河南省孟州市等地养猪场采用违禁动物药品“瘦肉精”饲养生猪，有毒猪肉流入济源双汇食品有限公司。事件经相关媒体曝光后，引发广泛关注。央视在3-15消费者权益日播出了一期《“健美猪”真相》的特别节目，其中披露了河南济源双汇公司收购使用含“瘦肉精”猪肉的事实。据央视记者调查，在河南省孟州市、沁阳市、温县和获嘉县调查了十几家养猪场，发现几乎家家都在使用“瘦肉精”,添加量大小不一，几乎成了公开的秘密。

瘦肉精是一类动物用药，有数种药物被称为瘦肉精。将瘦肉精添加于饲料中，可以增加动物的瘦肉量、减少饲料使用、使肉品提早上市、降低成本。但因为考虑对人体会产生副作用，各国开放使用的标准不一。“瘦肉精”能使猪提高生长速度，增加瘦肉率，猪毛色红润光亮，收腹，卖相好；屠宰后，肉色鲜红，脂肪层极薄，往往是皮贴着瘦肉，瘦肉丰满。

瘦肉精对人体有极大的危害，食用注入过量瘦肉精的猪肉会产生中毒现象，对人的身体有很大的影响。2.2 人的因素分析

瘦肉精的案例我们都非常熟悉，猪肉是日常生活中最常用的食材，猪肉出现质量问题，必然会严重影响人们的生活。之所以会出现这样的质量事故，分析看来就是受人的因素影响。

由于使用过量瘦肉精的猪肉销量好，利润高，在利益的驱动下，一些不法商贩采取这种手段追求更高德的收益。据调查，使用瘦肉精的猪肉利润比原来高50%。出现这种现象重要是因为这些商贩缺少质量意识，一味的追求利润而忽略了添加瘦肉精的不健康猪肉会对市场、对社会产生多么恶劣的影响。这些商贩的做法及其不道德，不负责任。另外还有一点，因为我国的质量监督体系不是很完善，质量管理水平不高，所以让这些不法商贩钻了空子，获取不义之财。总结

类似瘦肉精事件的食品质量安全事故非常多，在这些事故中，人的因素都是主要原因。因为在影响商品质量的很多因素中，人的因素是最重要的，也是起最主要作用的。所以我们要重视人的因素对商品质量的影响，提出一些有助于减轻人为因素对商品质量影响建议。首先要增强质量意识，让商品生产者充分认识到商品质量的重要性；其次要推行严格的质量责任制度，严厉处罚那些认为引起商品质量不合格的行为；最后要加强精神文明建设和质量法制建设，将质量监督管理上升到法律层面。

总的来说，人的因素对商品质量的影响因为其较大的灵活性和差异性较难控制，但是通过上述做法，希望能够减少因人为因素而产生的质量事故。

参考文献

[1]万融 商品学概论[M] 北京：中国人民大学出版社，2025:70-71 [2]扬帆 双汇“瘦肉精”事件的教训和反思[J] 行业纵横，2025，5（265）

**第五篇：消极行为模式对人的影响**

心理学课作业

谈消极习惯模式对人的心理

发展的影响

谈消极习惯模式对人的心理发展的影响

自我概念是指一个人认可并持守的外界对他的评价和定位，人倾向于按自我概念行事，自我概念值越高，就越有积极的态度，个人潜能就能越充分地发挥。自我概念的构成有自我理想、自我形象和自我价值。自我理想是指一个人最希望自己所成为的样式，也就是自己对自己未来的一种期望；自我形象是指一个人根据自己的表现而作出的自我评价；自我价值是指一个人喜欢自己的程度，这是自我概念的核心，一个人越喜欢自己，自我价值的水准就越高。

自我概念的形成从孩童时期就开始了，孩童出生时拥有纯全的潜能，他们没有恐惧感，想到什么就会去做，不会考虑到任何后果，他们的行为完全是自发性的，行为的动机是单纯的，不受他人影响的。因此孩子们的很多行为通常不被大人所理解，他们发泄式伤害孩子自尊心的批评称之为破坏性批评，破坏性的批评影响了孩子们的自我概念，形成了心理上的消极习惯模式。

消极习惯模式分为抑制性消极习惯模式和强制性习惯模式两种。抑制性消极习惯模式表现为对事情的回应是“我不行”同时也造成了对失败的恐惧感。当孩子们被再三叮嘱“不要、走开、小孩子不要管”的时候就产生了。孩子在家庭里作为家庭的一员有权参与家庭事务的讨论，他们的语言和行为应该受到理解和尊重。强制性消极习惯模式是当孩子们受到有条件的爱时就会产生，从而让他们形成害怕被拒绝的恐惧感。这样就会导致孩子们做事永远尝试取悦于别人，而否定自己的需要，从而产生成人中的Ａ类行为：从不休息，不断工作，总是只为别人着想，不顾自己的需要，过于注重工作，失去心理和生活的平衡。

消极习惯模式的根源是在孩童时期就已经产生了，瓦龙在《心理生活研究概论》一文中写道：“无论是心理学的或是生物学的事实，都是从活体与其环境的接触开始。”随着个体的生长、环境的变化及教育的影响，心理活动根据由简单到复杂、由低级到高级、由被动到主动的顺序，有干什么地发展起来。在这个发展过程中，心理活动不仅显示着连续的、多层次的、多水平的特性，而且也显示着一定的结构性和阶段性。

新生儿和婴儿，他们的心理总是对外界刺激的简单而直接的反应。随着他们的生长和周围环境的影响，随着生活经验不断积累，逐渐形成一些自我的活动，由直接寻外界的反应转化为随意反应。此时，他们具有了一定的主动性，逐渐形成一些自我的活动，由直接对外界的反应转化为随意反应。此时，他们具有了一定的主动性，逐渐形成一定的能力、情感、意志特点。他们在接受外界刺激后，往往会把这些刺激与自身特点结合起来，转化为内在的动机世界，然后再作出反应。由于这时他们的心智还不够健全，因此可能很多行为不能被大人所理解，如果这时他们所犯的错误不能被原谅，甚至遭到破坏性的批评时，就会影响他们的自我概念，从而形成心理上的消极习惯模式。

小倩是一名大一的女生，现就读于当地一所普通高校，家庭经济条件一般，家里有个姐姐，在一所重点高中上大学，从小姐姐的成绩就一直比她优秀，父母也经常拿她和姐姐相比，虽然她的成绩也不算差，但却始终不如姐姐优秀，在父母的比较下她显得相形见绌，逐渐的对自己也失去信心了，最终眼看姐姐考入理想的高校，自己却只能上一所普通的学校。但所幸的是小倩终于可以摆脱父母的唠叨，来到学校以为自己可以开始新的生活。可是到了大学她发现，同学们都懂很多东西，会玩、会学、会生活，而自己则像一个无知的小孩子，处处不如人，很孤独、很痛苦、很自卑。她不愿与同学交流，觉得自己很痛苦，感觉又回到父母拿她和姐姐相比的时候。

从上面这个事例不难看出，在小倩小的时候由于经常受到父母破坏性批评，使她的自我概念变得消极，不能对自己作出正确的评价。从而让自己变得孤僻、自卑。一直到大学这种消极习惯模式都还在影响着她。遇到事情的反应就是“我不行”，对周围的一切人和事都有一种恐惧感。

要如何才能纠正消极习惯模式，让心理健康的发展呢？积极地进行自我暗示是一个有效的途径。心理学家认为，人的心理具有非常大的力量通过对那些成就非凡的人的诸多研究表明：他们在关键时刻都能进行积极的的自我暗示，都能自己给自己增强信心，因此他们战胜了无数困难，最终取得成功。我们可以利用语言的自我暗示。用于自我激励的话，要有积极、肯定的意义。如：“我是独一无二的”、“我对自己充满信心”。还可以利用环境的自我暗示。环境的意义很广，可以是人，是物、是光、是声等。心情烦躁时可以听听曲调舒缓的音乐。

利用动作的自我暗示。紧张不安时，可以扩胸作深呼吸；心情烦闷，可以反背双手散步。利用心理图像的自我暗示。消极悲观不如意时，可以回忆过去取得成功的愉快的场；身处逆境，信心动摇时，想象成功人士艰苦奋斗的情景。

合理的自我美化也是一种有效地方法。当个体接受的信息对其自我概念构成威胁时，个体的情感状态就会发生紊乱。在这种情况下，人们自尊的欲望大大超过标准评价自己的欲望，他们最明显的选择就是重新认识自我，让能够支持自我概念的表征开始运作，此时的个体往往喜欢自我美化。所以自我美化是指个体以一种有利于对自己作正面评价的方式收集和解释有关自我的信息，从而避免自尊心受损或增强自尊感。

方式一：向下的社会比较，当你为了弄清自己在群体中的价值位置而既定的自我价值目标又落空时，向上和与自己类似的人比较就可能大大挫伤自尊心，这时你不妨进行向下的社会比较，想想有些人的价值还不如你呢

方式二：有选择地接受反馈，当行为结果的评价性反馈有损于自尊时，便可以有选择地接受反馈信息。例如：当比赛失败时，可以这样归因：“这是一次不公平的竞争。”

方式三：缺陷补偿，人们在充当社会角色时，不可能事事成功，当自我角色目标失败时，便可对相关的社会角色的重要性做重新评价，以此进行自我定义，补偿自己的角色缺陷。

方式四：自我照顾归因，归因指行为与事件原因的推论，这种方法是通过强调个体对积极的合乎期望的好结果的作用，缩小对消极的不合乎期望的坏结果的责任来保护自尊。

还可以通过建立正面健康的自我形象，心理学家认为每个人都应该积极正面地看待自己，做自己的最佳朋友，保持一种正面的处世态度，生活才会愉快。

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！