# 有关心理学情绪论文如何写(2篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-12-17

*有关心理学情绪论文如何写一【关键词】大学生;人际交往;交往困境;交往原则新世纪大学生要与人群建立和谐的人际关系，首先需要对人际关系有一个比较健康的科学态度，自身也必须具备一定程度的交往科学素质。大学生应该充分认识到社会交往与人际交往在现代社...*

**有关心理学情绪论文如何写一**

【关键词】大学生;人际交往;交往困境;交往原则

新世纪大学生要与人群建立和谐的人际关系，首先需要对人际关系有一个比较健康的科学态度，自身也必须具备一定程度的交往科学素质。大学生应该充分认识到社会交往与人际交往在现代社会生活中的地位，认识到它在自我内在人格力量发挥中的作用。每个人的人格品质和心理特征的陶冶、文化艺术修养的形成和发展，必须借助于社交来实现。所以，作为现代人，不仅要读万卷书，行万里路，还要“交友八方”。

一、人际关系的含义

人际关系是指人与人之间一切直接或间接的作用，是人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系，是通过交往形成的心里关系。良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的重要条件[1]。大学生的人际交往能力在很大程度上影响着大学生以后踏入社会参加工作的成败。大学生是社会的重要构成部分，在很大程度上决定着未来社会的发展状况以及前进方向，是国家和社会的未来。但在现实中，大学生的人际交往状况不容乐观，其中有很多的因素影响着这一问题的形成，而这些因素是怎样形成的?我们又怎样对待这样的问题?

二、人际关系的现状与特点和影响因素

大学生已进入青春发育的中后期，从其心里发展水平来说他们是正在走向成熟又未真正成熟的“边缘人”。这个阶段是他们形成人生观、价值观的关键时期，对其未来的发展有着深远影响。一方面，人际交往时他们认识自我、认识社会、适应社会、展现自我、形成健全人格的基本途径;另一方面，交往能力本身就是生存的智慧。良好的人际交往能满足大学生交往、友谊、安全等的需要，增强价值和力量感，有助于降低大学生的挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，减少孤独，对个人的心理健康有极为重要的作用。然而，根据我国有关研究报告：由于交往能力较差，交往方法不当，交往技巧缺乏等原因，63%的同学们感到“交往困难”、“知心朋友难觅”，只有25%的同学感到“有知心朋友”。可见，大学生整体的人际交往能力较差。

国内心理学界在研究大学生人际交往时发现如下几个特征：交往的盲目性和被动性的整体性特征;互动性与开放性的时代特征;交往需求迫切，但主动性不够，以同龄人交往为主，如其同室、同班、同乡的交往;发展的不平衡性，这种发展的不平衡性，是由大学生自身素质的差异决定的。大学生人际交往大致分为三情况：其一，人缘型。这类学生与人交往积极主动，交际面较广，大约占20%。其二：孤僻型。这类学生平日沉默寡言，不善交往，在人际冲突中自我调节能力差，大约占3%。其三：中间型。这类学生占大多数，其特点是出于前两者之间，一般表现不突出，人际交往范围较窄，行为上随大流，不爱显露头角[2]。

影响大学生人际交往的因素具有多样化的特点，但主要可以分为客观和主观两个方面。其中客观因素又分为学校、家庭、社会观念以及信息网络化等方面，而主观方面也包括个体的认知、情绪、人格及个体能力等。首先，从我国目前的教育现状看，仍处于应试教育阶段，忽视了无法因分数衡量的内在素质的培养，这其中就包括了人际交往与沟通能力这作为社会人必须具备的素质。其次，家庭因素对于年轻一代成长的影响是很大的，任何在家庭中生活的人，几乎都无法摆脱家庭对他的熏陶。理论上说，家庭的优点会成为促进子女成才的积极因素;其缺点，则会成为子女成长的障碍。第三，依据调查发现，43.6%的大学生人际冲突的原因在于经济，习惯等问题。激烈的社会竞争蔓延到大学校园，引起大学生之间的利益之争，更加导致了大学生人际沟通网络的狭窄与人交往的缺乏。目前大学就业形势越发严峻，是否是学生干部，优秀团员，党员，是否获得过各类奖学金是大学生参与就业竞争和继续学习深造的重要资本，为此，很多大学生在暗地里展开各种较量。最后，有专家认为由于当前家庭教育，学校教育侧重于学业成绩，学生的学业负担和心理压力比较重，网络极易成为许多人躲避负担和压力的“防空洞”，并沉迷其中不能自拔，上网成瘾不仅响学习，还会让人缺少交往，忽略现实的人际关系[3]。

知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际关系能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，需注意克服以下几方面：晕轮效应，首应效应，近因效应以及社会刻板效应等，另外，我们要全面审视自己，存在的不足，理应努力克服和改正。

三、如何建立和谐的人际关系

在现代社会，要建立一种和谐的于己于人均有良好效果的健康的人际关系，其关键要素是需要运用并发展人的交际魅力和人际生命力。每一个人都是通过自我和周围世界的关系而生活的，不管大学生所寻求的是哪种需要，自我的意义都存在于人们与外围世界的相互关系中。

我们要建立和谐的人际关系，需要遵守以下人际交往的基本原则：

(一)真诚原则。马克思把人们之间真诚的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古语说“心诚则灵，精诚所至，金石为开。”这些说法都是对真诚及其作用的高度评价。美国心理学家安德森曾做过一个实验，他列出550个描写人的形容词，让大学生指出他们所喜欢的品质。研究结果显示大学生们评价最高的性格是“真诚”，在八个评价最高的形容词中，竟有六个与真诚有关。真诚是做人的基本要求，也是人际交往的基本原则。

(二)信任原则。管理学家戈登・希尔曾说：“信任是无形资产中最重要的一种。它是没有外形、没有内质，但却指挥者我们的行为。而且其存在与否将决定我们的行动，仿佛它是一种有形的力量”。在人际关系中交往双方彼此都要讲求信用。人与人之间要是缺乏信任，生活也会处于无序与恐惧之中。从某种意义上说，人与人之间建立信任关系式社会发展和社会秩序安定的重要保证。

(三)热情原则。美国教育家卡耐基在《积极的人生》一书中说：“一个人成功的因素有很多，而居于这些因素之首的就是热情。没有它，不论你有什么能力都发挥不出来。”我们当代大学生正处在追求与事业发展的关键时期，精力充沛、思维敏捷、情感丰富、兴趣广泛，是建立良好个性品质和交往心理的关键时期，学会以一种热情直率的态度对待别人，也必然会获得“投之以桃，报之以李。”，从而将愉快与友情长久地系于身边。

(四)理解原则。孟子说：“人之相识，贵在相知;人之相知，贵在知心。”这是至理名言。只有理解，才能消除人际关系发展中的某些隐蔽因素，如猜疑、嫉妒等，使人际关系不至于朝着恶化的方向发展，从而收获真心。

(五)尊重原则。美国心理学家马斯洛的需要层次理论中，把“尊重”放在人们的高级需要中。在人际交往中，我们对所有人，都应该给予应有的尊重，尊重他人的人格、个性、习惯和隐私。只有做到相互尊重，才能建立起平等友好的人际关系，才能满足我们的需要。

(六)交换原则。美国社会学家霍曼斯的社会交换理论指出：社会是一种商品交换，不只是物质商品的交换，而是诸如赞许、荣誉、声望之类的非物质交换。人与人之间的互动基本上是一种交换过程。交往的双方在满足对方需要的同时，又得到对方的回报，这样双方的关系才能继续发展，在交换中互利性越高，双方关系越稳定、越密切。

大学阶段是大学生人生道路上的一个关键时期，如何正确地处理人际关系，是每一位大学生必学的人生课程。作为一个具有卓越才能的新世纪优秀大学生，不仅要德才兼备、身心素质良好，而且必须具有一定的与人交往、待人处事的能力，这不仅是工作的需要，也是未来生活所必不可少的生存技巧与艺术。

【参考文献】

[1]存根.大学生心理健康教育[m].北京：人民卫生出版社，20xx.

[2]聂振伟.大学生心理健康教程[m].西安：陕西科学技术出版社，20xx.

[3]张生.大学生心理健康[m].开封：河南大学出版社，20xx.

**有关心理学情绪论文如何写二**

1、我们从外界所获得的信息或者学到的知识必须在生活中合理应用才能显示它们应有的力量。知识本身无法决定我们的幸福感，我们的成功和自尊水平等，可见光有知识是不够的，我们还应该充分的理解它，能够合理的解读它，同时对知识应用所涉及的现实情况有一个客观全面的认知，两者相结合就为我们把知识应用于实践打下了一个良好的基础。

2、我们应该学会主动学习而不是被动的接受，主动学习分为两个阶段，第一个阶段是充分理解所学知识，至少能够用自己的语言或文字把所学内容的实质表达出来，也就是说出来或者写出来，只有做到这一点才表明我们对所学知识的理解达到了一定程度。在学习的过程中把自己感兴趣的或者感觉可以应用的地方写下来，进行重点的挖掘和探索，让自己对这些内容的理解更深入和充分。第二阶段是制定知识的应用方案，安排练习时间，通过实践检验自己的构想，检验自己对于知识的解读是否合理，对解读的不合理的地方进行思考纠正，重新修改应用方案进行验证，在这种实践过程中对所学知识进行升华，只有完成了这两步才算达到了我们学习知识的目的。

3、我们应该学会在学习或工作的过程中主动安排进行积极心理休息，积极心理休息和拖延的区别在于，积极心理休息是有规律的，受自我控制的，目的是为了通过一小段时间回顾总结经验，或者调解心情，缓解疲劳以便以更好的状态投入下一段工作或学习中。而拖延是顺从自己内心的分心冲动而失去控制，占用了本该用来学习或工作的时间。

4、安静的力量：

4.1我们通常都是在遭遇了挫折，感受到了自身的消极情绪的时候才被动的进行反省，在这种反省中，我们很可能进入一种叫做自我倾注的状态，也就是说我们把注意力投向了自己的内部，反复回忆分析引发消极情绪情境的一些细节，使这种消极情绪被加强而不是消弱，容易沉陷在这种消极感受和导致消极感受的想法中。因此我们应该学会主动的反省，在自己心情平静的时候进行反省，以便把注意力集中在客观现实上，针对面对问题进行反省，这时总结失败的经验教训就可以减少错误归因，得到比较合理的答案。

4.2当某种经历正在进行时，人生经验的获取是在你尝试分辨什么是重要的，什么应该舍弃什么应该保留的时候，也就是进行分析思考的时候，这些一般发生在经历之后，进行安静的自省的时候，有时候急着做事反而不如做完一件事后稍事休息，让心情平静下来认真的反思一下效果好，也就是说我们最好养成经历、享受安静和反省的行为模式。安静为我们进行内省提供了一个可靠的环境，让我们有机会反省我们的所见所闻所说所做的事情，这也可以说是一种深层次的学习，因为这种反省重现可能形成一种学习记忆机制，包括学习、理解、记忆、保留。当我们进行思考时，我们在脑海中重放素材时，我们更容易保留和记住之前的经历，积累对人生有益的经验。

5、快乐是由我们的精神状态而定，也就是说是由我们对事物积极的思维方式和主观感受而定，而不是由社会地位、银行存款等外部条件所决定。幸福是一种终生的追求，是一个连续统一体，幸福没有客观标准，只是某种比较方式下的一种主观感受，是否幸福也取决于我们采取哪种比较方式，我们只能追求更幸福。

6、常识并非那么平常，特别是应用于实际，积极心理学的一个目的就是让常识更平常，学习的目的是用于自身的转变，没有转变就没有成长，那些快速见效的说法都是皇帝的新衣，是不存在的，是过高的承诺和过低的兑现，真正起作用的都是一些常识性的东西，如果我们能经常的记起这些常识，把它应用于我们的生活中，解除那些阻碍我们对已熟知事物产生新的认识的认知束缚，解除我们从已熟知事物中获取益处的情绪束缚，纠正和改变那些束缚我们的行为习惯，促成我们自身的转变和成长，那么这些常识就会显得不平常。

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！