# 心理学与生活[全文5篇]

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-08-03

*第一篇：心理学与生活心理学与生活一每一天的生活都不一样，所以每一天对待生活的态度都不一样。只有学会了控制好自己的心态，我们才能更好的过好每一天。还记得上的第一次课，老师就叫数字一样的同学们坐在了一起。当时大家都是很不乐意，老师说这样让才能...*

**第一篇：心理学与生活**

心理学与生活一

每一天的生活都不一样，所以每一天对待生活的态度都不一样。只有学会了控制好自己的心态，我们才能更好的过好每一天。

还记得上的第一次课，老师就叫数字一样的同学们坐在了一起。当时大家都是很不乐意，老师说这样让才能让我们适应，认识更多的人处理好我们的人际关系。当时还分了小组，叫我们给小组取名字，画团徽，还有口号和歌。第一堂课，我们就结交了朋友和熟悉了新的环境。

我们的日常生活都离不开心理学，我们该怎么控制好自己的情感，调整好自己学习生活状态。心理学不是能读懂他们的内心，如果可以的话，那就叫读心术了。通过这门课的学习，我们学到了很多东西，我们能如何调整自己的状态，让自己能够积极的生活。

一、学习

还记得上课的时候老师给我们放的罗永浩的那个视频，当时看了特别的激动。好像打了鸡血一样，恨不得也拼命的学习然后也会成功一样。初中到高中，经常会有人来学校里演讲，每一次演讲都特别的激动人心。就像罗永浩说的一样，说得自己也想努力学习，天天看书做题。可是这种事情一般都坚持不下去三天，然后整个人都松懈了。给自己定一个目标，谁不会呀!可是真正能实现的却寥寥无几，这就是我现在所存在的状态。

我总是给自己制订了很多的目标，开始几天能坚持，越后面就越来越坚持不下去了。

而老罗在演讲中说道，这是人的共性，每个人都是这样的。可是他却成功了，成功的很艰辛。他做到了我们做到不到的事情，他为了不出去玩，把衣服都剪烂了，这样就没办法出去了。学英语真的不是一件容易的事情，他为此坚持下去的精神让他成功了。最终创办了现在的锤子手机，我想一个人没有真才实学，是根本站不住脚的。

他能把自己关在屋里学习，用卖斤数的那些励志的书来勉励自己。他说当时他想出去玩，就打开书看到了一句非常励志的话，然后就激情昂扬的又把自己关在屋里好好学习。每当他想退缩就打开一本书来看下，激励自己。每个人的成功都是不一样的，所付出的都是相同的。没有什么成功来的容易，每一件成功后面都有着你所不知道的艰辛。

任何事情都没有途径，容易得到的东西也容易失去。虽然学习的压力很大，但总有办法克服的不是么。

对学习保持浓厚的兴趣，多学点东西总是好的。调整好自己的学习态度，不要一遇到困难就退缩。很多东西都需要我们慢慢去适应，有自控力，该学习时就认真学习。学会预习，复习，给自己制定一个好的学习计划，不要太复杂，一步一步的来，循环渐进才能更好的学习。

二、爱情

当时老师给我们看了papi酱的视频，爱情是一个很抽象的词。现在单身的叫单身狗，而恋爱中的人们就叫秀恩爱，他们却常常会在朋友圈和公共场合各种秀着恩爱，引起单身狗们的不满和朋友的反感。

爱情是一个很抽象的词，而恋爱中的人们又是疯狂的。有时候我们能在网络上看到新闻，某某男生因为分手而砍伤某女生。这种行为是疯狂的，为什么会发生这种情况呢。是什么导致这种情况的发生呢，因为爱情一般分为四个阶段。

第一个阶段：共存。

在这个阶段可以称得上是两个人的热恋时期，彼此之间充满了吸引力，他们几乎想要每时每刻都呆在一起，到了着迷的境界。

第二个阶段：反依赖。

这个时候那种想要天天黏在一起的激情已经过去，热恋中的两个人的感情慢慢稳定了，至少会有一方想要给自己的时间多一些，留出时间做自己想要做的事情而此时另一方就会感到被冷落，处于这个阶段的恋人需要冷静处理两个人的关系，千万不可一时冲动做出一些错误的决定，而断送了自己的爱情。

第三个阶段：独立。这个阶段要求给彼此更多的自主空间，可以说是第二阶段的延续，也是考验两个人爱情至关重要的时期，需要双方都去认真对待。

第四个阶段：共生。

如果你已经到了这个阶段，那么恭喜你，你们的爱情最终会有美满的结果。

爱情是一件很美好的事情，由吸引到喜欢，再到双方都希望能有一点独立的空间，这才是正常的爱情。而不是一昧的黏在一起，天天的发朋友圈秀恩爱。不是不理智的冲动，因为一些小事，只为自己考虑，没有估计双方的感受。爱情需要双方的磨合，循环渐进。爱情是美好的，而这个过程才是最美好的，能学到的东西也多。

调整好自己的态度，给自己和对方一点独立的空间。记得换位思考，考虑对方的感受，毕竟爱情是两个人的事。

三、人际交往

人是群居动物，所以人与人的交往是必不可少的。而大学的就是一个小的社会，鱼龙混杂。一个好的人际关系网，会给将来带来很大的便利，但是每个人的性格都不一样。对于外向的人来说，与人的沟通很容易，但是对于内向的人来说，除了和自己的熟的人交往外，他们不喜欢人多的聚会场合。

但是人际交往是每个人一生中的必须进行的，这样我们该如何避免这种情况发生呢。

最主要的是改变自己不好的心理因素，避免每次遇到人的的场合都会怯场。

增强自己的心理适应能力，试着多与人沟通。乐观大方，多读点课外书，多培养点兴趣爱好。

平和的与人处理好人际关系，每个人的性格都不一样，不用自卑和嫉妒。与人沟通时放松心情，不要紧张怯场，多培养自己的能力，让自己的内心足够强大。

学了这门课，让我们对学习爱情和人际交往有了更多的见解和知道以后该怎么去处理这些事情。

我们的日常生活都离不开心理学这门课，它让我们能控制好自己的心态，乐观向上面对每一天。

心理学与生活二

一.情绪调节很重要

情绪调节是人人都必须掌握的技能。我们很常见的一种情况就是，一个人训斥另一个人说：“不要把你的情绪带到工作中来!”我们都知道一点，情绪会影响我们思考，可能导致我们没办法作出理智的判断。作为学生我深有感触，情绪广泛地渗透到一切活动当中，明显地影响着我们的学习、生活和身心健康。当我们情绪高涨时，满怀信心，觉得干什么都得心应手，看什么都赏心悦目;当我们情绪低落时，感到沮丧自卑，干什么都不顺手，对什么都不感兴趣，甚至觉得整个生活都变得阴冷凄凉。无论情绪是积极的或消极的，均需要进行调节。最容易让人联想起的是对负性情绪的调节。例如，当你愤怒时，或许需要克制;当过分悲伤时，转换环境，想一些开心的事情，或许可以令你开心起来。对于高度的抑郁和焦虑，更是需要临床处理和治疗的情绪障碍。正性情绪在某些情况下也需要调整。在学校里，如果成绩很好的同学表现过分的得意或骄傲，可能会影响其他同学的心理平衡，因而应有所节制;在医院看望病人，倾听别人讲述痛苦时，需要予以同情而不能表现过分的欣喜。所以情绪调节不仅仅是降低负性情绪，实际上包括着负性和正性两方面情绪的增强、维持、降低等多方面的适时调整。对消极感情的调节，更多的是抑制;对积极感情的调节，主要是加强和管理;同时，情绪调节也包含着积极情绪和消极情绪之间的平衡。

二.情绪健康的标准

一般来说，情绪的目的性适当、反应适度、正性作用即建设性的积极的作用强，是情绪健康总的标准。对大学生来说，情绪健康的具体表现是：①情绪基调是积极乐观的，愉快稳定的;②对自己的不良情绪具有调节控制的能力;③情绪反应适度，不过强也不过弱;④高级的社会性情感得到良好的发展，爱祖国爱人民、有理想有抱负。

三.情绪的控制与调适

第一，不对自己过分苛求，把奋斗目标确定在自己力所能及的范围内。一个人在人生奋斗中应该保持一种良好的心理状态，做到既尽力同时又量力，既积极同时又放松，应该既有适当的高目标，但又没有高目标造成的过重的压力。此外，树立切实的奋斗目标，还包括不盲目地处处与人竞争，以避免精神过度紧张。在大学里，有些学生常常暗示并鼓励自己盲目地与他人竞争攀比。然而，每个人的精力都是有限的，优势也各异，如果处处与人竞争，由于时间精力不济，必然增大挫折失败的几率;同时又使自己终日生活在紧张状态之中，心理压力过大，对身心健康会造成很大的危害。因此大学生应根据自己的实际情况，恰当地选择竞争的领域，以利于充分发挥自己的优势而争取成功，同时有助于身心的健康发展。

文库

第二、在生活中对他人的期望值不要太高，以避免产生不良情绪和失望感。在生活中人与人之间是需要相互关心和帮助的，但不能凡事都依靠别人，指望别人，不能对他人抱有过高的期望。不管做什么事情，首先应当依靠自己的力量，其次才是考虑他人帮助的可能性。如果对别人要求过多、期望值过高，当别人难以做到时，就容易使自己失望，产生抱怨情绪，导致自己心里失衡，又会恶化人际关系。提高移情能力，学会敏锐地感知他人的情绪和需求，可以使自己能更聪明地处理人际关系。

第三、多找朋友倾诉，以疏通宣泄积郁的情绪。一方面可以使不良情绪得到发泄，另一方面在你倾诉烦恼的过程中，可以得到更多的情感支持和理解，并能获得认识问题和解决问题的新启示、新思路，增强自己克服困难的勇气。

第四、使情绪升华。这是一种比较高级的情绪宣泄方法，就是把情绪波动激起的能量引导到提升自己、发展自己的方面去。例如，把因考试失利而产生的不良情绪升华为激励自己努力学习的动力;把对自己外貌的不满意升华为全面发展自己、增长才干、增长知识方面来。

第五、学会去爱。建立良好而真诚的人际关系，是非常重要的心理保健途径。和谐的人际关系可以增强理解、信任与自信，减轻心理上的不适感，保持心理平衡。培养健康的心理需要丰富的营养，最重要的营养就是爱。爱，包括十分丰富的内涵，比如关怀、安慰、眷恋、惦念、鼓励、帮助、支持、理解等等，都可归为爱的范畴。每个大学生都需要被人爱，同时也应该爱周围每个人。去关心他人、理解他人、帮助他人，能逐渐养成自己博爱而宽广的胸怀，从而可以大大增强自己生活、学习、工作的信心和力量，最大限度地减小自己心理失衡和心理危机感。所以，你去关爱别人，也就关爱了自己。

四.高考那段日子

现在已经是大学生的我，时常会回想高考那段时间。我成绩不是很好，越到最后关头，越觉得压力大，爸爸妈妈说的最多的永远是高考、大学、未来，那时真的好恨，好烦。我在我的书桌上刻了这样一行字：“高考是一场集体犯罪，而我们都是这罪恶的无辜帮凶。”心里的烦闷真是不知道怎么办才好。我爸爸着急得晚上睡不着觉，妈妈为了我会偷偷的哭。一场高考搞得我世界里的所有人都辛苦、难过、紧张，家里的气氛也总是很压抑。

原本是工程师的爸爸想尝试做销售，于是他开始学习与人沟通，他看了很多书籍和视频，尤其是关于高考的，他没少看。有很多人会做演讲，会出书，教父母怎么面对准备高考的孩子，教孩子怎么面对高考，爸爸不光自己看，还要我和他一起看。一段时间后，爸爸说他想开了。果然，他没以前那么逼着我了，他还劝妈妈只管照顾好我的生活就好了，学习的事情让我自己去操心。

爸爸的心态变得很好，他每天都很轻松，有空就拿本书大声朗诵，练口才，练英文，我知道他在努力为我做榜样。我是喜欢晚上熬夜白天赖床的夜猫子，但我爸爸不准，说作息正常才有好精神，熬夜的人情绪都很烦躁，他每晚都监督我按时睡觉，早上叫我起床。平常饭桌上的谈话总是高考和成绩，但爸爸渐渐开始说笑话，说家里平常的小事，饭桌不再是让人痛苦的地方了。临近高考的那几天，他总是在我看书时叫我陪他喝茶下棋，要我和他去打球。

最值得一提的是高考前一天，爸爸带我去看考场的事。那时在学校外面租房子住，离校很近。我们吃完早饭，爸爸就说出去逛逛。走没多久，看见一辆车的车牌号是168，联想到我的考试号是16，座位号是8，爸爸高兴的拍手大叫：“这么吉利的数字都让你碰上了，这次高考肯定没问题，哈哈。”因为考场安排在我的学校，所以很快就找到我对应的考室，看到有老师在封考场，我没能进去教室，只在外面逛了一圈，爸爸这时又说，“你看，你的考室外面贴着毛泽东的画像，你的座位从窗户看出来刚好可以看见对面教室贴着孔子的画像，这说明什么，明天考试你肯定是绝对没问题，放心好了，毛主席和孔子都罩着你呢。”对着这么天真的爸爸，我只觉得好笑。

爸爸经常跟我说他以前高考时，第一科考语文，已经开考半个小时了但脑子里一片空白，浑身冒冷汗，所以他坚持我一定要熟悉考场，千万不要像他当年那样，最好能进教室坐在位子上好好感受一下。可是已经封了教室，怎么进得去，高考那么严格，我觉得那是不可能的。但不熟悉校园环境的他到处乱逛，非要找到领导，争取机会让我熟悉环境。我无奈的跟着他走。教室办公室早就没有老师了，走了很久在公共教室发现有一个临时的办公室，里面都是在准备考试事宜的老师。爸爸找了一个老师表明了自己的意愿，但那个老师很不耐烦的拒绝了爸爸，那老师还用眼睛瞟了我一眼，虽然好像没做什么错事可当时我觉得好丢脸。我受不了扔下爸爸自己走了。没走多远，爸爸就一脸得意的追上我。看样子他成功了，可是我觉得不可思议，问他怎么回事。他说，“我进去找了一个比较像管事领头的老师，说明了来意，说大家都是做父母的，都有孩子，想当年我高考进考场时的慌张，所以希望孩子能轻轻松松考试，不要有因为不熟悉环境的心理压力，而且我们保证不破坏考场，一切都是为了孩子。”那个人果然理解爸爸的苦心，愿意给我们一个机会。于是有了爸爸为我争取的机会，我得以进教室，坐在我的位置上想象第二天的考试情形。我闭着眼睛感受，心里无比平静。爸爸在教室逛了一圈，然后觉得我的凳子不好，还去教室外面换了一把椅子给我。

第二天，爸爸说昨天陪你去熟悉过考场了，这几天考试你自己去，不陪你了，放轻松，不仅有幸运数字，还有毛泽东和孔子，加上考场你都进去过了，所以不会有任何问题的。这场仗你自己可以搞定的。于是我很淡定的出发了。

五.生活中的体会

很感谢爸爸，感谢他无形中教我的。他管理好自己的情绪，并用他的正面情绪影响我，而且严格监督我的作息习惯。高考的顺利很大原因是爸爸，多亏有他，今后的人生道路我依旧会以他为榜样，用健康的情绪过好每一天。以下是关于健康的心理素质的总结：

1.自信积极，微笑乐观

这讲的是人生总的态度。这两句话是人生最重要、最宝贵的心理素质。自信是人生成功的最重要的心理条件，一个人如果不自信，他必将一事无成;同时自信又是一个人最重要的魅力因素。而且这个自信应该是有客观根据的、实事求是的自信，而不是盲目的自信。人有了自信，还要积极。微笑可以使人的心理状态安稳而愉悦，从而可以比较顺利地处理各种事情。同时微笑的表情对外界也是一个很好的魅力。在生活中，当你把一个微笑带给千百个人的时候，千百个人会还给你千百个微笑，这里面就会生出许多缘份和机会，你获得成功的可能性就会增加。

2.满不在乎，轻松自在这讲的是对待压力和困难的态度。在这里“满不在乎”是指在任何压力、困难、挫折和失败面前，在别人的误会、怨恨、羞辱、排挤与刁难面前，甚至在一些人的攻击、诬陷、迫害面前，要有一种坚强的英雄气概，保持一种无所畏惧的心理状态。事实上，谁要在困难和阻力面前太在乎、太认真、太紧张，那是很不聪明的，因为那样容易失掉信心和勇气。所以毛泽东说要“战略上藐视敌人，战术上重视敌人”，这很有辩证思想。这里“满不在乎”指的就是在战略上要藐视困难和挫折的意思。对待任何事情都不要过分，都不要走极端，不要犯“过犹不及”的错误，而要把握好“度”。太者极也，物极必反。这是自然规律，是辩证法。明白这个道理后，同学们就应该努力提高自己的情商水平，做人做事讲究分寸，做到适可而止、恰到好处，这样你的人生将变得更加智慧与和谐。

3.不亢不卑，宽仁博爱

这是对待人的态度。人生一辈子，能做到在任何场合都不亢不卑很不容易。在现实世界中，许多东西对人都是有压力的：权力、地位、金钱、知名度、职称、学历等等，各种各样外在的东西对人都会产生压力，这叫社会文化的压力。同学们在社会生活中要注意培养自己抗衡等级尊卑观念这种社会文化压力的心理素质。完全不受这种压力的影响是不可能的，但是同学们对此要有清醒的认识，要有良好的自我调节能力，能够抗衡这种压力的不良影响。缺乏这个素质的人，将不断受到人际交往方面的困扰，失去很多机会。有时候是因为你表现局促、腼腆、拘谨，即因你自卑而失去上司的信任;有时候则因为你高傲、武断、对人不礼貌，即因你自亢而失去下面的拥护。同时要宽仁博爱。就是说，要有一种很好的“消化”能力;无论别人在你背后议论什么，攻击你什么，对你有什么怨恨、误解和谣传，对人对事你都能宽宏大量，能消化负面的影响，始终保持自己情绪的稳定与平静。同时用一颗博爱的心来对待大家，对待周边的世界。一个人如果有一颗宽宏的博爱的心，他就会感到自己的心里特别安详、稳定和健康，没那么多烦恼和心理负担，他就会更多更深地体会到生活的幸福与快乐，同时也会遇到更多的人生机会。

4.敢说敢做，拿得起放得下

最后这讲的是对待工作和事业的态度。如果你想到的事情看准了，想好了，但是不敢说，想了几十遍还不敢说，那你就是有病了;想过三遍不敢说，那是软弱;如果想了一遍，想好了就说出来讨论，那是强者。因为你没有那么多顾虑，是襟怀坦白、心理健康的表现。如果能做到说完就做，敢于探索实践，那就堪称勇士了。“拿得起”是说，在工作中能够不怕困难和艰险，勇于挑担子，敢于负责任;有自信，相信自己能干好工作，并能立即行动投入实践。“放得下”是指，要学会在工作中暂时放松自己，暂时搁下，学会自我减轻心理压力，学会减少不必要的额外的精神负担，学会正确地放弃和否定，学会适当地自我解脱。“拿得起放得下”是健康自在的人生状态的体现，是大学生应该努力追求的一种生活境界。

如果在自己心里经常反复默念上面那几句话，以此对自己不断进行良性的心理暗示。它们对调节自己的情绪情感，维护自己的身心健康，促进自己事业的成功与生活的幸福将会发挥良好的作用。

**第二篇：心理学与生活**

心理学与生活精选一

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。

心理学与生活精选二

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

日趋剧烈的社会竞争，高节奏的现代生活，使得人们的心理承受着前所未有的冲击。笔者作为一名高校心理健康教育工作者，曾耳闻目睹不少大学生由于心理问题而影响了学业的正常完成。如大学生小A以优异成绩考上大学后，由于对所学专业不感兴趣，平时没有用功学习，大一第一学期的期末考试时他只好作弊，不料当场被老师发现并因此而受到学校的记过处分。如果他掌握一点健康心理知识，能够及时调整心态，也许这次处分就不会对他造成不良后果。但遗憾的是，他选择了自暴自弃，结果他的学习成绩越来越差，同时出现了幻听、幻视等严重的心理障碍，无法继续学习，只好自动退学。又如大学生小B是院学生会的一名学习部长，学习成绩一般。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。心理学与生活论文

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。

**第三篇：心理学与生活**

一、名词解释

1.舌尖现象：是因为大脑对记忆内容的暂时性抑制所造成的，这种抑制来自于多方面，比如对有关事物的其他部分特征的回忆掩盖了所要回忆的那部分特征，又比如回忆时的情境因素以及自身情绪因素的干扰等等。而消除了抑制，如经他人提示、离开回忆困难时的情境、消除紧张情绪等，舌尖现象往往就会消失。

2.气质：气质是不以人的活动目的和内容为转移的心理活动的典型的稳定的动力特征。气质是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”“性格”“性情”等含义相近。

3.黄金法则与白金法则：黄金法则出自基督教《圣经?新约》中的一段话：“你想人家怎样待你，你也要怎样待人。”这是一条做人的法则，又称为“为人法则”，几乎成了人类普遍遵循的处世原则。白金法则的精髓就在于“别人希望你怎样对待他们，你就怎样对待他们”，从研究别人的需要出发，然后调整自己行为，运用我们的智慧和才能使别人过得轻松、舒畅。黄金法则和白金法则启示我们，在社交中和处理人际关系时，要尊重人，待人真诚，公正待人。

4.近因效应：与首因效应相反，是指在多种刺激一次出现的时候，印象的形成主要取决于后来出现的刺激，即交往过程中，我们对他人最近、最新的认识占了主体地位，掩盖了以往形成的对他人的评价，因此，也称为“新颖效应”。

5.首因效应：是指最初接触到的信息所形成的印象对我们以后的行为活动和评价的影响，实际上指的就是“第一印象”的影响。第一印象作用最强，持续的时间也长，比以后得到的信息对于事物整个印象产生的作用更强。

6.自证预言：意指人会不自觉的按 已知的语言来行事，最终令语言发生。在心理学上，自证预言是存在的，人并非被动地任从环境影响，而是主动地根据个人的期望，作出相对性的思想及行为反应，而使期望得以实践。

7.暗示：是指人接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点。是人们日常生活中，最常见的心理现象。暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从心理机制上讲，它是一种被主观意愿肯定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便竭力趋向于这项内容。我们在生活中无时不在接收着外界的暗示。

8.晕轮效应：又称“光环效应”，指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出的,然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。有时候晕轮效应会对人际关系产生积极作用，比如你对人诚恳，那么即便你能力较差，别人对你也会非常信任，因为对方只看见你的诚恳。而晕轮效应的最大弊端就在于以偏概全。

9.人际关系：是人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。属于社会学的范畴。指在某一段时间里与某人经常保持联系的社会接触。是人与人之间，在一段过程中，彼此借由思想、感情、行为所表现的吸引、排拒、合作、竞争、领导、服从等互动之关系，广义的说亦包含文化制度模式与社会关系。

二、简答题

1.大学生心理健康的标准？

----1.身体、智力、情绪十分协调，人格完整，保持良好的心境。2适应环境保持良好的环境适应能力包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。3自我评价正确，能保持正确的自我意识，接纳自我。4在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

2.如何做到换位思考？

---所谓换位思考就是角色的转换，就是把自己假想成对方，站在对方的角度、对方的位置、对方的立场、对方的角色思考与分析问题。1保持冷静。遇事不冲动，不武断，不意气用事，就能避免很多不必要的麻烦。三思而后行，适当活泼，谨言慎行。2 试着以别人的想法、观点想问题。换位思考是一种美德，也是人与人之间的最好的交流方式。

3.人际人性？

-----人性是人际交往的基础。人不能离开人类社会独立存在。人是需要交往的。其特点表现为偏好正性刺激（改变人的行为有两种方法：惩罚法和奖励加强法）、自我性（如在人际交往、社会生活中，人往往为自己多考虑些）、寻求归属感（归属性得到满足时，觉得自己更有力量，人格更强大；人总是希望自己的情绪情感被他人共享；人的相伴性。）、情绪的人际转移性（如不管是好的情绪还是坏的情绪，都会转移给自己身边的人）、他人尊重性（如人有显示欲、攀比欲、权力欲）、个别性（与人交往要有一定的距离和空间，我们要保有个性上的独特性）。

4.遗忘？

-------是对识记过的材料不能再认与回忆，或者错误的再认与回忆。遗忘分为暂时性遗忘和永久性遗忘，前者指在适宜条件下还可能恢复记忆的遗忘；后者指不经重新学习就不可能恢复记忆的遗忘。

5.马斯洛需要层次理论？

-----

1、生理需求。有呼吸、水、睡眠等。

2、安全需求，有人身安全、健康保障、道德保障、家庭安全等。

3、情感和归属要求。有友情、爱情等。

4、尊重需求。有自我尊重、信心、他人尊重和尊重他人等。

5、自我实现需求。有道德、创造力、自觉性、解决问题能力、接受现实能力等。

6.恋爱心理与行为？

---

1、树立正确的恋爱观。(1)提倡志同道合的爱情（2）摆正爱情与事业的关系(3)懂得爱情是一种相互理解，是相互信任，是一份责任和奉献

2、发展健康的恋爱行为。(1)恋爱言谈要文雅，讲究语言美。(2)恋爱行为要大方。(3)亲昵动作要高雅，避免粗俗化。

(4)恋爱过程中要平等相待，相敬如宾。(5)善于控制感情，理智行事。

7.他人即地狱？

-----关于存在主义的一种学说法。萨特说，他人即地狱，其实并不意味着身边所有的人对你而言即是地狱，而是当你和周遭的人相处不愉快，难以调和之时，他人对你而言就只能是地狱了。

三、从心理学角度分析问题

1、情绪调节

------

1、自我控制。它是个人对自身的心理和行为的主动掌握，是个体自觉地选择目标 , 在没有外界监督的情况下 , 适当地控制、调节自己的行为 , 抑制冲动 , 抵制诱惑 , 坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力。

2、注意分配。通过转移注意和有选择地注意,对同一情境中的多方面进行注意上的调配。

3、认知调节。通过改变认识而进行的情绪调节的努力.。4反应调整。情绪已经被激发以后,对情绪反应趋势如心理体验,行为表达,生理反应等施加影响,表现为降低或增强情绪反应的行为表达。5自我安慰。这种情绪调节方法主要是当一个人追求某个事物而不能实现。

2、如何应对挫折

------首先，是建立对挫折的正确认识。正视挫折，是我们在社会关系中摆脱挫折走向成功的重要的第一步。作为世界上的普通个体，应树立正确的人生观。其次，是学习应付挫折的技巧方法。再次，是培养对挫折的耐受能力。客观上看，遇到挫折，各个人的耐受程度一般不一致，有的差距还挺大。所以我们应做到从容应对、快乐掌控。适度宣泄、尽早摆脱。激励潜能、独立自救。适当取舍、远离烦恼。

3、心理问题是如何产生的？

------

1、认知偏差。

2、情绪失衡。

3、意志薄弱。心理发展变化所造成的失衡。环境压力的加大和外部不良生活环境的影响。教育指导思想上的失误。

4、倾听

-----1.克服自我中心：不要总是谈论自己。尊重对方：不要打断对话，要让对方把话说完。注重一些细节：不要了解自己不应该知道的东西，不要做小动作，不要走神，不必介意别人讲话的特点。2.要体察对方的感觉。3.要注意反馈。4.要抓住主要意思，不要被个别枝节所吸引。5.要关怀，了解，接受对方，鼓励他或帮助他寻求解决问题的途径。6.忌对谈话内容漠不关心和只听内容，忽略感觉。

5、如何解决宿舍人际关系？

-----（1）要充分了解大学校园人际关系的特点。学会尊重他人。(2)要注重自身人格塑造和能力的培养。(3)要宽宏豁达，学会体察对方心理，做到以诚相待。我们需要多进行换位思考，只有将心比心，以诚换诚，才能达到心灵的沟通和情感的共鸣。(4)掌握一定的社交技巧。

**第四篇：心理学与生活**

自己的生活自己主宰

--------浅谈大学生情绪与情感心理现状分析

学院：金融学院班级：11级金融工程1班姓名：章 惠学号：20112397

一、我们的情绪，我们的朋友

在《心理学大词典》中对情绪是这样定义的：

情绪：广义包含情感，是人对客观事物的态度体验，狭义指有机体受到生活环境中的刺激时，生理需要是否获得满足而产生暂时性的较剧烈的态度极其体验。有愉快、悲哀、愤怒、有余、赞同等不同形态，它是人对客观世界的一种反映形式，产生的根源在于客观现实本身。情绪是人及动物所具有的一种心理活动。而情感是比较高级的感情现象，着重表现感情的内容方面，既有稳定持久，与人的基本社会性需要相联系。有积极、消极之分。

二、大学生常见的情绪困扰及解决方法

1）嫉妒

通俗来讲，嫉妒是由于别人胜过自己而引起抵触的消极情绪体验。相信大家对嫉妒的滋味应该不会陌生，那种看着别人功成名就时心底的丝丝酸楚，就是嫉妒的一种表现。它会以多种不同的形式表现出来，例如恐惧、怨恨、失望等。

其实每个人在这种情绪下的心里语言是不同的。就拿我自己举例吧，看到别人学业社团一帆风顺的时候，心里也不是滋味的，一方面出于嫉妒的心理，我会认为：“为什么他们可以做到，我做不到？”此时还会对自己默默责备一番。还有另一方面的原因也许我是一个有完美主义情结的人，自己的自我期待很高，所以当现实与期待有落差的时候，我的心里出现了一种不平衡。但是当我心情平复之后，我会比较别人和我自己的付出和努力，不断的敦促自己变得更优秀，能够和比自己优秀的人一起处事也是一个很好的学习机会。人生应该是一个不断完善自我的过程。但是也有人拥有比较偏激的心理状态。把一种对自己自身的不满投射到他人身上，这就是我们平日生活中听到的闲言碎语或者是诋毁，甚至有人会因为自己的嫉妒之心而做出一些伤害他人的事情。

嫉妒的危害远不是让你心里有些纠结就完了，而是会让人中日受到烦恼的折磨。嫉妒对和谐的人际关系尤其具有杀伤力，心存嫉妒的人感受不到人际交往的快乐，还常常会因嫉妒和别人争个你死我活。嫉妒还会带来各种负面情绪，让人长期处于紧张和焦虑之中，一些人还会因为自己的极度产生罪恶感，看不起自己；另一方面又无法停止嫉妒别人，从而陷入更加巨大的痛苦当中。

以前总不好意思开口承认自己有嫉妒之心，总是把它冠上羡慕之名。但是老师说：适当的嫉妒并不是什么坏事，它有助于自己反省自身的不足，产生一种竞争意识，从而达到不断完善自己的最终目标。要战胜嫉妒首先我们要认正确认识到：别人的成功对你没有什么伤害。很多人的嫉妒源于这样的误解，认为只要承认别人的成绩相当于否定自己的努力，其实这种想法是完全没有道理的。其次，要见贤思齐，而不是见贤就生疑。把别人的成绩视为激励你继续努力的动力，因为他们的成功其实是在鼓励你：只要奋斗，及时抓住机遇，就能取得成功！

2）自尊情感

此外，人还有一种叫做自尊感情的情绪，即认为自己有价值的一种感觉。这和我们平常所说的自尊心不是一回事。如果有人对我们说你这个人没有价值，作为人不合格等，就会伤害我们的自尊感情。当自尊感情受到伤害时，人就会愤怒，这是保护自己自尊感情的一种行为。

自尊感情高的人，对于别人的侮辱也可以宽容对待。正因为自尊感情高，所以不管别人

怎么说自己，也不会影响自己对自己的评价，因而不会生气。然而，自尊感情低的人，只要受到一点不适当的评价，马上就会发怒。自尊感情低的人无法尊敬自己，需要从别人的尊敬中间接地获得自尊感情。因此一旦别人否定了自己，自己也就无法尊敬自己，于是便就发怒了。因此，如果平时就能够多冷静地审视自己，发现自己值得尊敬的地方，提高自尊感情，就不会动不动因为一些琐碎的小事而生气了。

在这里我想说，别人的评价固然重要，但是我们心中对自我的认可更重要：如果一个人能够自我接纳和自我认同就说明他的自我认识是相对客观的，而且依据客观准确的自我评价，不仅能够使我们的人际关系和谐稳定，往往还能够制定出现实可行的计划，从而采取有效的行动，充分发挥自己的优势，最终获得成功。

3）空虚

有没有觉得你琐事缠身却无从下手？这些让人毫无头绪的琐事像水草一样难以理清，于是你想着“算了，休息一下”，顺手打开电脑，聊聊天，逛逛微博、看看动漫…无忧无虑挨完一天，然后在晚上睡觉前猛地睁大眼睛---哎呀，我今天什么也没做！我想每个人都这样的时候，每每答应自己今天下午只在电脑上花一个小时，等到傍晚时才发现我已经在不断地网页链接中白白浪费了一个下午的时间。也会有明明有很多事情可以忙，却根本提不起精神来做。后来我找到治好自己这个毛病的方法：看一个著名人物的演讲，比如我自己很喜欢TED演讲，然后自己心中被埋没很久的理想又重新燃起，接着就有动力去完成手头上的事情啦！

空虚不是空闲，而是一种内心的空洞，是心里的不到充实，不管手上有没有事可做都觉得百无聊赖，是一种消极的心理状态。有时我们身边堆满了各种事情，但却好像连戳鼠标的力气都没有，身体在放假，而心灵却在被焦虑折磨着。或者明明忙到昏天暗地，却无法从奔波忙碌得到快乐，不知道自己为何拼搏。空虚就像是隐形的杀手，不知不觉将你的志向、你的追求、你的行动力扼杀掉，还会成为滋生抑郁症、孤独症的温床。空虚的人最痛苦的就是不知道怎样才能不空虚，就好像站在一片空白之中，不知道哪里才有出口，从而越来越焦虑，越来越沮丧，形成恶性循环。

要驱逐空虚最好的办法就是树立起明确的目标！有了目标你就有驱动力，你就会开始珍惜每一分钟的时间。当你努力向目标冲刺的时候，空虚自然就会灰溜溜地离开！同时积极参与社会活动，让自己的生活丰富起来！去听听自己感兴趣的讲座，参加可以锻炼自己的比赛，在这种活动中获取成就感，在这样的活动重新审视自己，为自己添加新的动力。如果实在不知道做什么好就列张书单，一本一本地读，用他人的智慧和经验来启发自己，走出自己给自己画的圈。

三、深厚而久远的情感---友谊

也许我们并不知道友谊的心理学定义，但是我们的生活中因为它而变得丰富多彩。友谊是你心力疲惫之师最温馨的港湾；就是你受到伤害受到委屈之时最可靠的避风港；就是在你欢乐幸福之时尽情舞蹈的地方。痛苦之时有人分享，痛苦就会减半；欢乐之时有人分享，快乐就会加倍。

上课的时候老师说，有的人对身边的环境的变化很敏感，即使是很小波澜在他（她）的心中都会产生很强烈的感受，他们可以把即使很小的故事在自己心中演绎成自己想象的摸样。所以他（她）们多数时候心中不会感觉到太多的孤独，这种人更爱幻想。他们拥有丰富的内心世界，所以更愿意呆在自己建筑的内心世界中，而不积极与身边的人群沟通，极端的时候会养成性格孤僻、爱幻想、不易合群的性格。

在提到友谊的时候，我们不得不提一个很令我们尴尬的词语“社交恐惧症”。他们害怕社交活动(如机会、会议或在公共场合进食、说话等)和人际接触（如在公共场合与人交谈、与他人对视等）；在人群中手足无措、全身颤抖、汗如雨下连话都说不清楚；常伴有自我评价低和害怕批评的情况。据调查，大约有40%的大学生存在不同程度的社交障碍，社交恐

惧时最极端的一种。

因此要预防和治疗社交恐惧症，最根本的方法就是修正自己的不确定观念，对社交活动行程库管的认知，并对自己有一个客观的评价。而在行动上我们也需要一点一点地改变自己的生活习惯，并增加社会活动，这也对建立正确的人际观念有很大的帮助。我们应该多一点社会互动：家里虽然舒服，但是独乐乐不如众乐乐，我们也要抽出时间会会朋友，逛逛街，建立和维持友谊是我们人生中一个很重要的课题。慢慢你就会发现，这些活动能给你一种特殊的快乐和愉悦，而这恰恰是电脑做不到的！积极参与到群体活动中，多和人群接触，减少自己的害羞情绪，坦然接受他人的邀请！

五、最近在网上看到以下十条非理性信念有些惊讶，追求完美没有错，但是很多时候千万别让自己陷入苛责自己的牛角尖，每个人的能力有限。勇敢面对和承担，要相信风雨过后就是彩虹！

十条非理性信念包括以下十条

1）每个人都应该得到在自己生活环境中对自己重要的人的喜爱与赞许；

2）每个人都必须能力十足，在各方面有成就，这样的人才是有价值的；

3）有些人是坏的、卑劣的、恶性的，为了他们的恶行，他们应该受到严厉的责备与惩罚；

4）假如发生的事情是自己不喜欢或不期待的，那么他是糟糕的、很可怕的，事情应该是自己喜欢与期待的那样。

5）人的不快乐是有外在因素引起的，一个人很少有或根本没有能力控制自己的忧伤和烦闷；

6）一个人对于危险或可怕的事物应该非常挂心，而且应该随时考虑到它可能发生；

7）逃避困难、挑战与责任要比面对它们容易；

8）一个人应该依靠别人，而且需要有一个比自己强的人做依靠；

9）一个人过去的历史对她目前的行为实际重要的决定因素，因为某事曾影响一个人，它会继续，甚至永远持有同样的效果；

10）一个人碰到种种问题，应该有一个正确、妥当及完善的解决途径，如果无法找到解决方法，那将是糟糕的事。

其实生活不是用了护发素的亮泽秀发，可以一顺到底。当你不幸和他们狭路相逢的时候，不如保持一颗平常心，“不以物喜，不以己悲”。多和自己说“算了吧！”，“不要紧！”，“没关系！”。不管面对怎样的窘境，你都要相信这一切都是暂时的。只要自己努力争取过了，不论结果如何都大可以用一种包容的心态来接受，不要再紧紧抓着失败不松手。参考文献

[1]莎伦·布雷姆 等﹒亲密关系[M]﹒北京：人民邮电出版社，2024

[2]芦淼﹒不一样的健康心理学[M]﹒ 北京：中国青年出版社，2024

**第五篇：心理学与生活**

课程名称：心理学与生活

题目：生活中的幸福

学院：体育学院 专业：体育教育 姓名：徐钰林

学号：10430200106

课程老师：金则霜

时间：2024/11/27

生活是一曲时而高亢激越，时而低沉平缓的交响曲。指挥者永远都是我们自己，生活的指挥棒永远掌握在我们自己的手中！

我的生活是浸泡在幸福之中的。幸福，简单的两个字，却有着千斤重的分量。她，凝聚了无穷的爱，凝聚了高洁的爱，凝聚了伟大的爱！幸福，就像一杯茗茶，须慢慢饮用，才能品尝出她的清香、甘醇；幸福，就像一层糖纸，轻轻一舔，就能发现里面包着甜蜜，裹着爱。

我沉浸在亲情的幸福中。

家，有一种别样的感觉，那是温馨；也有一种别样的味道，那是幸福；还有一种别样的感情，那是爱！在母爱的呵护中，我变得像一只温驯的小绵羊，紧紧跟在妈妈身边；在父爱的关爱中，我又变得像一只自由自在的小雏鹰，无拘无束地快活地飞着，越飞越高„„英文字母的“父母”（Parents）有七个字母，代表着父母赐予我们的七份礼物：生命、人生、理想、道德、快乐、关爱、呵护，融合成一个字、两个词——爱、幸福！

我沉浸在友谊的幸福中。“朋友一生一起走，那些日子不再有。一句话，一辈子，一生情，一杯酒„„”朋友，是人生当中不可或缺的伙伴，同甘共苦，分享彼此的欢乐和痛苦、辛酸与泪水。取得成功时，一起欢呼，一起雀跃，一起为对方高兴；心情低落、惆怅满怀时，与好友说说话、谈谈心、解解闷，心情很快就顺畅了。不仅解决了烦恼，而且促进了了解，增进了友谊。对于每一份友情，我都尽心尽力珍惜，因为我相信，人生的字典里不能没有“朋友”这个词。

我沉浸在师爱的幸福中。

教师，人类灵魂的工程师，始终坚守在平凡而又伟大的岗位上，从事着平凡而又伟大的事业。正是因为老师的教导，国家栋梁们才能充满智慧，社会才能发展，国家才能富强。虽然（我）已经适应了初中生活，对每一位任课老师都千分感激，万分尊敬，但是仍然无时无刻（不在）想念着小学老师。在刚开学初和期中考过后，曾分别两次打电话给我的小学老师。每每听到从电话中传来那熟悉的温柔的声音，脑海中就浮现出老师的音容笑貌。再（在）听到老师喜悦的笑声和对自己的殷殷期望及鼓励时，内心更是激动不已。“师者，所以传道授业解惑也！”为了教育事业，老师们把青春和毕生的时间、心血、精力都花费、消耗在“教书育人” 上。老师的爱，是天下最伟大的情感之一。

幸福，犹如一泓涓涓细流，流入我的心灵。滋润我的心灵，洗礼我的心灵；又犹如一片汪洋大海，惊涛骇浪把我淹没在爱的潮水之中！

生活中，幸福的浓度绝对超标了，因为：幸福，无处不在；爱，随手可触！在生活中，我用手中的指挥棒，努力将节奏与调子协调和谐，演奏好自己的“幸福之曲”！

烈日的炙酷，考试的失败，父亲的训斥„„一切的一切，只让人感到憎恶，何谈幸福？我质问着。但我的记忆提醒我，我错了，其实我一直在幸福中成长。我想起了小学时学写毛笔字的情景。我独自握着笔，在暖风中却瑟索发抖。忽然，一双有力的大手，将我手中的笔稳住，一笔一划的教我。无论我写得有多差，他都会耐心地指导我。终于他露出了一丝甜甜的笑容，在落日的余晖下，我感到无比的温暖，无比的幸福。真是他——我的父亲，让我最初感到了这千金难买的幸福。脑海中，又不禁浮现出几朵美丽的花，那朵朵令人感动的花„„ 那是几朵仙人球绽放的小花。起初，我见那仙人球生长在如沙子一样的土中，样子很不雅，静静地搁浅在瓦罐中，已被人淡忘了许久。日子久了，它失去了维持它生命的水分，好像在静静地等待生命的流逝。我想，它再也无力施展它的锋芒了。可一场风雨后，我在不经意间觉得檐下多了几点粉黄。走近一瞧，呀，那仙人球竟壮大起来，并开出了几朵黄黄的小花，很小，很小，但却很美，很美。望着得意的它，幸福之泉不由得从我的心眼涌出。如今，我对自己试卷上的错题感到十分头疼，看着一道道闪亮的红叉，犹如划在我的心口。这时，耳边会响起父亲的告诫：“有错就立即改正！”是啊，有了错误，不应唉声叹气，而应及时找出产生错误的原因并坚决改正。望着眼前的错题，我不再沮丧，露出了久违的笑容。我感受到能找出不足，不断地完善自己，是多么幸福！„„ 幸福，是我忠诚的伴侣，在我成长之路上一直伴随我前进。对我而言，幸福就如那一轮美丽的落日，温暖着我，让我从不感到孤独无援；幸福又如那甘甜的雨露，滋润着我，让我拥有战胜困难的勇气；幸福还如一面镜子，提醒着我，让我不断完善自我„„ 我很幸福，因为我在幸福中成长。

享受幸福是需要学习的，当幸福即将来临的时刻需要提醒。人可以自然而然地学会感官的享乐，却无法天生地掌握幸福的韵律。灵魂的快意同器官的舒适像一对孪生兄弟，时而相傍相依，时而南辕北辙。

幸福是一种心灵的振颤，它像会倾听音乐的耳朵一样，需要不断地训练。简言之，幸福就是没有痛苦的时刻，它出现的频率并不像我们想象的那样少。

幸福常常是朦胧的，很有节制地向我们喷洒甘霖。你不要总希冀轰轰烈烈的幸福，它多半只是悄悄地扑面而来；你也不要企图把水龙头拧得更大，使幸福很快地流失，而需静静地以平和之心，体验幸福的真谛。幸福绝大多数是朴素的，它不会像信号弹似的，在很高的天际闪烁红色的光芒。它披着本色外衣，亲切温暖地包裹起我们。

幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神，父亲一次粗糙的抚摸，女友一个温馨的字条„„这都是千金难买的幸福！像一粒粒缀在旧绸子上的红宝石，在凄凉中愈发熠熠夺目。当春天来临的时候，我们要对自己说：这是春天啦！心里就会泛起茸茸的绿意。幸福的时候，我们要对自己说：请记住这一刻！幸福就会长久地伴随我们。

别人问我幸福吗？答案是肯定的。虽然有时我也有满脸的黯然，满脸的忧伤，可是我还在幸福地微笑，我对每一个朋友微笑，对每个同学微笑，对每个陌生人微笑。我对他们诉说自己的快乐，我告诉他们我很幸福，因为我有一群很好的朋友，我有一个很好的妹妹。我幸福地活着，我幸福，不仅是曾经拥有过幸福，我现在仍然拥有。有时看到别人满脸愁容，我不理解，难道他们都感觉不到幸福吗？一个在沙漠中渴得要命的人，能喝一口混浊不堪的污水，就已觉得很幸福了；而坐在办公室中的，开着空调，却为何因为纯净水不够名牌或茶泡得不够好，而闷闷不乐呢？

一位大山深处的老伯到城里买了一辆自行车，让乡亲们羡慕不已，他觉得很幸福很满足。可是许多拥有私人高级轿车的人或许正因为自己的车没别人的高档而烦恼呢！

不少青少年“衣来伸手，饭来张口”，可还在抱怨自己的衣服不是名牌，自己的玩具、零食没有别人的多；一个孤儿或许正在沿街乞讨，在为自己的温饱，为自己的栖息之地而伤神。

一对非常要好的朋友，却因一次小小的误会弄得反目成仇，不欢而散；而一个亿万富翁，却独自坐在家中，没有朋友，为“剩下的只有钱”而感到深深的悲哀和无比凄凉。

这样说来，我们每天不都生活在幸福中吗？我们每一天不都有幸福存在吗？你没有感觉到幸福，那是因为你没有遭遇到比现实残酷十倍、百倍的不幸。体验自己的幸福——回想一下往日的不幸，才能体验自己的幸福；已经生活在不幸中，才会感觉到昔日的幸福。

幸福是我们曾经有过的纷乱的回忆，难以割舍的一段情缘，当昨天成为今天、今天成为永远的思念的人生历程，这些对于我们都会是一份难得的体会。幸福的感觉是如此的简单，当你感受到爱，被爱包围的时候，那种幸福的味道就会围绕在你的身边，如同巧克力丝滑的划过舌头给味蕾留下甜蜜的回味。

其实，幸福只是一种感觉，只要你用心去体会，那么你就会发现自己已生活在幸福之中，就会有无限的勇气，去面对生活中的种种挫折不幸，就会有激情去过好每一天。

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！