

最新心理学论文 社会心理学论文(通用7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理学论文篇一

1、当代西方社会心理学的危机是认知主义的危机上世纪50年代后的社会心理学研究及其主要成果，如人际知觉与归因理论、认知一致性理论、认知不协调理论、社会比较理论等。走的都是认知主义路线。因此，50年代以后的西方社会心理学就是认知社会心理学，所谓当代社会心理学的危机更准确地说是社会心理学中认知主义的危机。60年代中后期，受到波普尔的批判理性主义、库恩的范式论、现象学、解释学以及后现代哲学思潮的影响，社会心理学开始从某个个别的、具体的研究到核心认识论、方法论，对认知主义开始进行全面反省和深刻批判，认知主义在社会心理学中的主导地位开始动摇。80年代末后现代社会心理学、文化心理学的兴起，以及建构主义为其哲学基础的心理生态观的出现，昭示随着人们对社会心理学基本理论问题认识的不断深化，当代西方社会心理学研究模式运用于重要的文化转向。

2、认知主义的危机是自然科学研究模式运用于社会心理学的失败早期心理学以自然学科为自我发展的范式，在自然科学的统摄下，认知社会心理学长期以来将研究的重点放在“经验事实的积累”上，社会心理学纷纷遵照实证主义研究的范式：首先在观察基础上形成假设，再通过设计精巧的实验验证这些假设，得出的结论被作为规律性知识构成社会心理学理论体系的组成部分。这样做的直接结果一方面促进了社会心理学中的小型理论爆炸性的增长，一本普通的大学《社会心理学》教课书通常要涉及四五十个形形色色彼此相互独立

的理论；另一方面由于忽视基本理论研究，导致社会心理学学科体系内部缺乏严密的逻辑联系，各种研究成果人言人殊，甚至相互矛盾……在诸多问题当中，使认知社会心理学遭受到了沉重的打击。

二、西方社会心理学的文化转向

当代社会心理学的危机经历两个发展阶段。从60年代末到70年代末属于危机的前期阶段，这一阶段的特点：一是几乎所有的社会心理学家都被卷入危机，在其中扮演着各种不同的角色，代表不同的认识，发出不同的声音；二是人们在有关批判的对象、目标、观点、对危机的反应等任何方面都形不成一致的意见，学科研究完全陷入混乱。当代社会心理学的文化转向正是这种反思的积淀。当代西方社会心理学的文化转向具有两个标志：

1、后现代社会心理学的纷争当代认知社会心理学的危机，映射着后现代文化思潮的影响，甚至可以说“危机”本身就是以后现代文化立场审视认知社会心理学的结果。后现代社会心理学首先意味着对认知社会心理学的全面解构：社会心理学的研究目的不再是对人的心理的“治疗”或“改造”，而是促成对人的心理学差异与心理局限的“理解”，促进人的心理的解放。心理学的研究不再热衷于去“证明”一个理论的“真”或“假”，因为在后现代语境中，理论根本不可能在真正意义上得到“证明”。后现代社会心理学致力于从文化、历史的角度对人的心理做出“解释”。这种新的研究模式强调以人与他人、他物（包括社会、文化）之间内在、本质的构成性为几点：

（1）要求以“现实的人”取代“抽象的人”作为社会心理学的研究对象；

（3）以人与人之间的“对话”——互动过程研究取代传统心理学的认知中心；

(4) 重视理论的前构性；

(5) 主张用语义学、解释学的方法作为社会心理学研究方法的重要补充。后现代社会心理学到目前为止还处于理论探索阶段，尚未形成比较成熟的理论体系，有关它对社会心理学研究和发展所产生或将会产生的影响也众说纷纭。但后现代社会心理学的思想、观念被越来越多的人解释也标志着社会心理学研究正在发生重要的文化转型。

2、“文化的”社会心理学兴起如果说作为当代社会心理学文化转向的重要标志，后现代心理学还仅仅是表现为一种思想、观念形态，文化社会心理学则已经形成相对完备的体系，能够为文化转向提供更加翔实的研究资料。从社会心理学学科内部的发展逻辑来看，文化社会心理学是试图消解认知主义危机的产物；从学科外部的影响来看，文化社会心理学是七八十年代印度、新西兰、土耳其等非西方文化传统的心理学界的本土化心理学研究及这一时期其他相关学科，包括科学哲学、语言哲学、临床心理学、文化人类学等的研究成果向社会心理学研究渗透的结果。与“认知的”社会心理学相比，“文化的”社会心理学的兴起意味着当代社会心理学研究的一系列重大转变。“文化的”社会心理学认识到人的心理实质上是一种文化建构，在文化社会心理学中，文化与心理不再是两个相互分离、独立的要素，而是一个不可分割的整体：心理是文化投射，是文化对应物。文化社会心理学完全是一种“文化的”视角，它颠倒了认知社会心理学的思维逻辑，将文化前置，将心理作为文化的延伸或对应物置于审视的地位。文化社会心理学要着重讨论的是，人的心理如何形成以及在何种程度是文化的表现？站在“文化的”立场，过去人们普遍接受的“西方”心理学研究模式不能被接受的，在这种思想的指导下，文化社会心理学将研究重点导向心理学的“本土化”问题和个体在特定社会文化背景中的“社会化”问题，强调对心理学的文化内涵的理解、分析。

三、社会心理学文化转向的意义

西方心理学一直对文化存在着忽略，这种忽略很大程度上是与其个体主义倾向有关。个体主义把心理学的研究看成是个体心理的探讨。在意识与行为的研究中不是从个体所处的文化历史背景出发，而是从个体的角度，分析个体的内部动因和外在行为。这种社会心理学研究中的个体主义倾向排斥了文化因素的考虑，文化的研究由此为心理学家所忽略或拒绝。而文化的转向无疑对克服西方社会心理学中个体主义倾向有着积极的意义。

同时，西方社会心理学的文化转向可以促进心理学与社会文化的紧密联系，而同本土文化紧密联系的社会心理学更符合社会的需要，因此更具有实际效用。传统的西方社会心理学由于把追求的目标定位在一般的、抽象的、普遍适用的心理科学模式上，不考虑特殊文化条件对心理学的需要和要求，因而脱离社会生活的实际，成为一种纯学术追求。

因此，紧密联系本土文化的实际，考虑本土文化的特殊需要，研究本土特殊文化条件下的人的心理特征应该是全球心理学工作者共同努力方向。

心理学论文论文篇二

孩子在成长的过程中，会经历叛逆期。以我个人为例，这种叛逆一般发生在小学三、四年级。叛逆的表现主要为：厌恶学习，追求奇特，为吸引异性而闯祸，自我英雄主义等，而自我英雄主义则表现为与父母、老师作对，而且感觉很光荣，自己很威风等。处在叛逆期的孩子，三观得到初步启蒙，受到了外部世界的一定刺激，认为除了同辈群体中的一小部分人外，没有人了解他们。因此，一般也不愿意同家长、老师交流，以上种种，为学校及老师对学生的管理带来较大压力。然而，如果在教学管理的过程中应用一些社会心理学的原理，那么将有效减小管理的难度，有利于让学生平稳度过叛逆阶段。

一、社会助长与社会抑制

所谓社会助长与社会抑制，实际上就是社会对于个人的影响。举个例子，学生们在一起打篮球的时候，有拉拉队和没有拉拉队的表现是不同的，尤其对于男生来讲，在场有女生的话，男生通常都会格外卖力，这就是社会助长，即通过增加外部因素，使得工作或学习的效率提高；而社会抑制也叫作社会干扰，即个人受到外部干扰，降低了效率的现象。比如说，适当的压力可以使学生成绩提高，但是压力过大，则会使学生成绩降低。学生们考试的时候，总是会有发挥失常的，很大一部分原因就是压力过大，形成社会抑制。所以，学校管理者或教师应该主动创造这种机会，对于孩子的正确行为，要主动“助长”，而越轨的行为，则要进行“抑制”。比如说，处在叛逆期的学生愿意在异性面前表现，那就给他机会，让他表现，但是这种表现是有前提的，必须是合理的。冬天清雪的时候，男同学干活的时候，可以让女同学去送几杯热茶，或协助男同学一起打扫，男同学自然会干的更卖力，而且以后也会愿意更加地主动劳动；厌倦了学习的同学，给他一次当众给全班同学讲解数学题的机会，他就算再厌学，为了不在同学们面前丢脸，也一定会好好准备，这就很好地助长了该学生学习的动力。如果讲得非常成功，得到了赞扬，那么他在今后的一段时间内，很有可能会认真地学习数学，而老师需要做的就是多给学生这样的机会。

对于学生的越轨不良行为，如自我英雄主义等，则要进行抑制。具体来讲就是要教育学生坚决抵制学生同老师顶嘴、冲突等，尽管学生处在叛逆期会有很多叛逆的行为，但是一般都是针对自己的父母，而干扰老师的学生则占少数。当有学生与老师发生冲突，其他的同学不会再附和而是会抵制并鄙视这种行为，那么他就不再拥有“市场”，自然不会再轻易和老师顶嘴或作对等。所以，社会助长和社会抑制要综合起来运用，方可有效进行管理。

二、“附加价值”策略

“附加价值”策略实际上就是一种“退而求其次”的做法。最常见的就是在消费者与商家的博弈当中，比如一个人看好了一件衣服，但是标价为1200元，但是这个消费者所能接受的最高价格是900元，那么她一般不会直接说：“我只能接受900元”，她可能会先和商家博弈一下，讲价到700元，如果可以买下就赚了，900元成交也可以接受。商家或者不讲价或者会在这700元的价格上往上加，假如最终价格为900元成交，那么二者虽然表面上都表现出吃亏的样子，但实际上内心都是高兴的，究竟谁赚了谁赔了在此不做讨论。以上例子大概说明了“附加价值”策略的运用，这给学校管理者的启示就是要抓住学生的心理，用“小要求”来满足“大要求”。比如说在备考阶段，给学生留作业而学生压力较大的时候，如果总是有学生觉得多，有意见，那么就可以采取这种策略，先在自己要留的数量基础上加上一部分，如果学生觉得多，再将增加的那部分删减掉，达到正常留作业的目的。但是也要慎用，尤其是对于学校方面来说，总是退让会削弱权威性。

三、积极的心理暗示

要培养孩子积极的心态，时常给学生一些积极的心理暗示。对自我的否定或放弃也是学生叛逆的关键因素之一。老师在教学过程中尽量不要对学生表现出失望的情绪或态度，应该时常鼓励学生，经常对学生说：“你很棒！”“你很优秀！”“你很聪明！”之类的话，这样就算学生本来天资平常或者自惭形秽，也会渐渐看到自己的优秀。比如说，一个总是觉得自己没有别人聪明的学生，反映比别人慢，做题准确率比别人低，时间长了之后他就会怀疑自己是不是很笨，而这种怀疑一旦持续的时间久了，就会形成一种消极的心理暗示，即“我就是比别人笨”。那么以后他很有可能自暴自弃，不再愿意认真完成作业，遇到难题也不会主动去钻研，以至于成绩越来越差。如果老师可以及时给予学生积极的心理暗示，告诉他其实他很聪明，只是还需要更加仔细认真一些，而且时不时地这样告诉学生，那么他就很有可能转变想法，认为自己其实并不笨，反而很聪明。这样一来，如果以后再

遇到难题，他就更倾向于努力解决，假如某一天完成了别人都没完成的题目，就会更加坚信自己的聪明才智，从而更自信地努力学习。

以上就是一些简单的社会心理学原理在小学教学管理中的实际作用，如果利用地恰当，将会发挥很积极地作用。所以在此也建议学校管理者以及教师可以掌握一些基本的社会心理学原理，从而更好地管理学生，使学生们在不耽误学习的前提下平稳度过叛逆期，也使学校的管理更加合理有序。

心理学论文论文篇三

《社会心理学》和《教育改革理论与实践》是继《教师实用心理学》和《心理学原理》之后，由北京教育学院有多年教学经验的老师组织撰写的、供中小学教师及校长继续教育使用的系列图书之二。

第一章绪论，介绍社会心理学的一般问题，包括研究对象、学科性质、研究方法和发展简史。

第二至六章是关于个体心理方面的。第二章讲个体社会化，阐述个体怎样在社会影响下从一个自然人变成一个有效的社会成员，并不断成长和成熟。第三章自我概念，阐述一个人如何认识 and 对待自己，如何决定自己的所做所为，使他成为他自己。第四章社会动机，阐述人为什么会有行为，为什么这样行为而不那样行为，如何使人行动起来。第五章社会知觉，阐述人是怎样对他人形成印象的，为什么会形成偏见，怎样使自己对他人的认识更正确。第六章社会态度，阐述态度在人的生活中的重要作用和态度是怎样形成的，人为什么会言行不一，怎样改变人的态度。

第七章人际关系，阐述人际关系是怎样建立起来的，我们喜欢什么样的人，不喜欢什么样的人。在竞争和合作中人表现出哪些心理和行为上的特点。

第八章和第九章群体心理，阐述群体是怎样形成的，怎样保持群体的一致性。群体情境怎样影响个体的心理和行为，使其表现出与单独活动时不同的行为方式。有效的工作群体是怎样的，什么因素影响工作群体的有效性。

第十章大众心理现象，阐述舆论，流言，时尚和集群等发生在大群体中的心理现象。

我们生活在社会中，人群中，时刻离不开与人的关系，因此了解社会心理学的知识有助于我们理解人类、人类社会，有助于我们在现实生活中更好地认识自己，理解他人，提高适应能力，更有意识地修养自己，提高处理方方面面关系的技能，提高办事效率，当然也有助于个人的心理健康。

教育是通过教师与学生，学生与学生之间的相互作用来实现的，教育过程本质上是一个社会心理的过程。教师在教育教学工作中遇到的问题大量的是社会心理方面的，如学生的厌学情绪、师生关系紧张、课堂纪律不良、班级管理困难等，因此，掌握社会心理学的知识，提高人际交往技能，将使教师在解决这些问题上游刃有余。为此，我们向教师们推荐此书。

《教育改革理论与一实践》是北京教育学院教育管理系青年教师陈丽经多年研究撰写的一本专著。该书与同类著作相比，具有如下几个特点：

(1) 有独特的理论体系。

该书主要由四部分构成：第一部分，教育改革理论研究，包括教育改革的基本内涵、教育改革的动因与历史趋势、教育改革与社会变革及人的发展关系等方面的研究；第二部分，教育改革操作技术研究，包括教育改革方案的设计、设施与评价等技术；第三部分，中小学具体教育改革实践研究，包括教育思想的改革、中小学课程与教学改革、中小学德育改革；

第四部分，主要是中外教育改革比较研究，通过对日、美、英、法等发达国家教育改革的比较，找出世界教育改革的共同特点及中国教育改革的优势与存在的问题。该书努力将基本理论研究、操作技术研究，现实实践研究、比较研究结合起来，使人既能掌握教育改革的基本理论，又能掌握教育改革的操作技术，既能对我国中小学教育改革实践有较清楚的了解，又能把握世界教育改革的潮流。

(2) 有独到的见解。

该书对教育改革的基本内涵、历史趋势、教育改革与经济改革、教育改革与人的发展等研究较深，有自己的独到见解。如对“教育改革”概念的界定，提出了自己的看法，并对教育改革的相关概念，如教育变革、教育创新、教育革命、教育发展、教育科研、教育实验、教育试验等进行辨析，澄清一些模糊认识。

(3) 针对性强。

该书密切结合中小学教育改革实际，对教育改革方案的设计、实施、评价等技术进行研究，并对中小学教育改革的具体内容及改革思路进行研究。

该书从教育改革理论着手。针对中小学教育改革实践，回答中小学教师与校长关心的教育改革理论与实践问题，以期提高他们的教育改革理论水平和参与教育改革的实践能力，希望得到广大教师的喜欢。

心理学论文论文篇四

摘要：

对个体的心理健康有着及其重要的意义，当前大学生由于情绪的不稳定带来的一系列的學習上的问题，根据认知情绪调

节的相关理论，认知情绪调节策略可以对大学生的学习产生积极的促进作用。

关键词：

认知情绪调节；大学生；学习；策略

一、当前大学生的学习问题

“学会学习，终身学习”已经成为社会对人才的基本要求，高校教育已经把教会学生“学会学习”，培养学习的学习能力作为一个主要的教育目标。然而目前有多项关于大学生学习问题的调查研究显示，目前我国高校大学生或多或少都存在这样那样的学习问题。在南京市首届大学生心理健康节上，大学生最关注的十大心理问题公布，其中学习压力位居大学生最关注的心理问题之首。Abouserie的研究揭示，大学生最大的压力源是与学习直接相关的因素，如考试成绩及其结果、学习的负担重等。

据有关调查显示，近几年来大学生学习的问题主要体现在以下几点：

- 1、学习没有动力，懒散拖拉，将学习视为苦差事，享受不到学习的快乐。
- 2、学习方式不当，没有近期或远期的学习目标，不能科学有计划的组织实施，学习方式存在很大问题。
- 3、学习道德缺失，责任意识淡薄，缺乏诚信，急功近利，投机取巧。
- 4、学习情绪不稳定，其中学习情绪的问题主要表现在：情绪好的时候，学习兴趣浓厚，信心十足，学习效果好，但容易好高骛远，自以为是；情绪不好的时候，学习兴趣淡漠，学

习意志消沉，学习生活无序，学习效果差，容易灰心丧气，怨天尤人。对学习生活的两级情感体验强烈，情绪好时觉得快乐，情绪低落时觉得沉重、枯燥乏味和痛苦。

大学生的学习情绪的稳定性对大学生学习的自控力的形成有着很重要的影响。大学生学习的情绪一般会受到各类问题的影响，比如学习、生活、交友、就业压力等都会影响到大学生的情绪的稳定性。如果高校只单纯注重知识的传授，而忽视大学生学习中的情绪变化等心理过程，容易导致大学生在学习过程中产生各种心理障碍从而影响学习的效度。美国心理学家莫勒认为情绪在学习中是最为重要的，情绪有特殊的引发作用的驱动力。作为教育工作者要善于挖掘情绪，管理和调动学生的情绪，作为教育的宝贵手段。

二、认知情绪调节

情绪是指人们对环境中的某种客观事物和对象所持态度的身心体验，是最基本的感情现象，也是一种对人生成功具有显著影响的非智力因素，情绪有正面情绪和负面情绪之分。正面情绪是积极肯定的情绪，它可以提高一个人的自信自律，促进个体创造性的学习，养成良好的习惯。而负面情绪是消极否定的情绪，它会使个体意志消沉，兴致低落，阻碍人们的健康成长和生活学习。个体的情绪反应有时候与生活环境的变化协调一致，但有时候则与个体的生活环境产生矛盾与冲突，与特定的生活情景不相适应，这就需要个体经常进行情绪调节以适应生活环境。北京大学心理学教授孟昭兰认为情绪调节是对情绪的内在过程和外部行为所采取的监控、调节、以适应外界情境和人际关系需要的动力过程。

认知情绪调节是指个体由于受到外界环境的影响或个体内部发生矛盾而又无法及时有效解决而产生的一种负面、消极的情绪体验后所做出的情绪认知方面的有意识的调整行为。格鲁斯提出，在情绪发生的整个过程中，个体进行情绪调节的策略很多，最常用和有价值的策略有两种，即认知重评和表

达抑制。其中，认知重评就是指认知改变方面的情绪调节，指对情绪事件的理解，改变对事件的认识，它是以一种更加积极的方式理解使人产生负面情绪的事件，或者对情绪事件进行合理化评价，是一种有益的情绪调节方式。

三、认知情绪调节与学习的关系

认知情绪调节与大学生的学习效果有着重要的关系。合理的情绪调节使学生在学习过程中会付出更多的自觉投入行为。在学习过程中，情绪直接决定了学生的学习态度。积极的情绪会使学生赋予学习以一种享乐的性质，他们更多地把学习看作是一种促使自己不断发展、不断提高的过程，学生对学习的内容表现出明显的期待和努力倾向，有明确的学习目标和详细的学习计划。而消极的情绪会使学生把学习看作是强迫行为的负担，对学习的内容缺乏兴趣和信心，没有学习目标和合理的学习计划。正如著名心理学家鲁宾斯坦所说的那样，“正是那些对人特别有意义东西，才能表现为他的活动动机和目的”。为了使学生真正有效地参与学习，应该让使学生真心实意的接受摆在他们面前的任务，而不是让他们仅仅明白这个道理，要让学生对学习充满价值感。学生只有在心情上为学习的理由找到一个立足点，才会对此积极实施。因此教育既要改变学生，也要改变学习本身，要最大限度地激发学生的学习热情，挖掘学习潜能。

四、应对策略

（一）增强学习动机，培养学生的学习兴趣。

学习动机是直接推动学生进行学习的一种内部动力，是激励和指引学生进行学习的一种需要。它给学习者提供了一个重要的能源，可以帮助学生树立学习目标、激发学习热情、克服学习困难，积极投入到学习中去。学习动机影响努力程度，努力程度直接影响着学习的结果，对学习能力的培养有很重要的作用。

1、首先要引导学生树立一定的学习目标。教师要帮助学生确立明确而又合适的近期和远期目标。学生目标明确后，在学习过程中才能重点突出，有的放矢，从而避免学生盲目的无计划的学习。

2、教师要提供学生学习的诱因，以激发学生学习的浓厚兴趣，可以把专业学习的思想教育作为培养大学生专业学习兴趣的重要环节，促使学生产生专业学习的兴趣，教师要避免枯燥传授，要尽可能的使传授的思想和内容具有新颖性和趣味性，对学生的意见要及时的反馈，注意充分发挥学生的主体作用，帮助他们学会真正的享受学习和使用知识中的乐趣。

3、对学生要经常性的进行人生价值观的引导，帮助学生认识到学习的价值意义，让学生能感受到自己在学习团体中有一定的价值。比如说在学习的过程可以给学生布置既不太难也不太容易的任务，让学生有确保成功的机会，促成他们形成强烈的成就动机，以激发学习的兴趣。

（二）教师要加强对学生学习情绪的关注，积极调动学习情绪。

1、学生学习的心理特点有差异，但是他们的情绪变化是有规律可循的以教师要善于把握好学生的情绪，针对学生的情绪及时应变，比如学生情绪高的时候，要善于激发学生的好奇心，引导他们尽快到进入学习主题；在情绪的低潮期，由于学生注意力分散，精力不集中，学习倦怠，教师就应该重新调动他们的注意力和学习兴趣。

2、教师要给学生树立榜样。心理学家班杜拉提出：“个体可以通过观察学习而形成或改变，教师的自我言行会给学生产生榜样和示范作用”。在美国优秀教师的基本特征调查中显示，教师发自内心地喜爱教学管理工作，对工作的社会意义有深刻的认识或体验，能感染学生的学习热情，感召他们的心灵。一位合格教师，无论是谈吐或衣着都要得体大方，个

性热情开朗，处于良好情绪中的老师，精力集中，思路清晰，这样也能够较好的发挥自己的水平，能使学生不知不觉的受到教师的情绪感染，很快的投入到学习中。

3、教师要正确对待消极学习情绪的学生，教师如何看待消极学习情绪的学生是直接影响到学生的学习效果的，首先教师要有信心能够调动这类学生的学习积极性，深信学习成绩不好的学生的成绩是可以提高的，他们是值得教师重视和为之付出努力的，认为学生的问题就是自己的问题，有责任帮助学生克服障碍，达到目标。平时要平等对待这些学生，激发他们的学习动机。和谐的师生关系，使学生意识到自己具备一定的学习潜能，而教师是自己潜能的引导者，从而学生们会发现学习过程变得积极而有意义。

（三）重视学风建设，改善学习氛围。

学风是人才培养的重要手段，良好的学风能够形成促进大学生勤奋学习、营造积极进取的氛围。学风包括学生的学习风气，教师的治学风气和学校的学习氛围等。学风建设是一个长效过程。因此高校应该成立学风建设专项领导小组，要重视学风建设，将学风建设工作落到实处，辅导员等思想政治工作者要围绕学风建设对学生的思想、学业、生活进行全面指导并开展相应的思想和活动。同时要加强对学风的监管，比如检查学生的考试不及格率情况，学生的上课出勤、晚自习出勤等常规考勤工作、学生的学习诚信情况等等。在对学生的思想和学习的评估方面，要建立公平合理的评估体系，在学风建设中发挥学生的积极主导作用。

（四）学校要加强对大学生的心理健康指导。

由于学习情绪会受到多方面的影响，比如学生的家庭环境，在校期间的交友恋爱关系，经济、就业压力等等因素，所以学校要加强对学生的心理健康教育指导。

1、学校成立心理健康辅导室，辅导人员要运用专业知识和技能，给学生以合乎需要的协助和服务，帮助学生进行正常的心理疏导，以及时调整好自己的情绪，增强社会适应，做出明智的选择，充分的发挥自己的潜能。

2、思想政治工作者和任课教师要具备一定的心理知识，帮助学生以科学的态度了解和挖掘自己的学习潜能，要结合心理知识进行授课和思想政治工作，培养学生的的学习能力。

参考文献：

[2] 叶素贞, 曾振华. 情绪管理与心理健康.[m].北京大学出版社:

[4] 王振宏, 情绪调节过程与策略研究述评.[j].心理科学进展.. 629

[5] 胡云君. 初中生认知情绪调节策略的结构及其相关研究.[d].河南. 河南大学.

[7] 孙红梅, 郝志红. 大学生学习倦怠问题的调查与应对策略.[j]绥化学院学报.

心理学论文论文篇五

摘要：文章结合当前高职学生的人际交往特点，以浙江广厦建设职业技术学院采取的“三级五层”心理健康教育体系为例，着力探讨促进高职院校学生朋辈辅导员队伍建设的理论基础和有效方法，为高职院校有针对性地开展学生心理健康教育提出了建设性意见。

关键词：朋辈心理辅导；社会心理学；高职院校

20世纪60年代，为弥补学校内专业心理咨询人士不足带来的

工作被动，美国一些精神心理健康学者探索高校内非专业心理咨询的改革，在校内设立朋辈辅导机构，选拔部分学生，对其进行专业知识的培训，充实到心理咨询队伍中，并通过他们向其他需要帮助的学生提供帮助。在我国，因为受社会、经济等各方面的影响，对学生的心理健康教育工作一直未得到应有的重视。二十一世纪初开始，我国高等教育开始从精英化向大众化转化，心理健康教育和朋辈辅导在我国高校内开始受到重视。

目前，全国高职院校数及在校生数均占全日制普通高校的50%左右，高等职业教育已经成为我国高等教育大众化的生力军，承担着不可低估的历史重担。同时，由于高职院校学生主要是普通高考本科线以下的学生和“三校生”（中专生，职高生，技校生），相对普通高校学生，他们的心理发展具有个性突出，桀骜不驯；自我中心，责任缺失等特点。

即选拔一批具有一定兴趣爱好和责任心的学生，通过专业教师对其进行心理辅导理论和技能培训和考核，以协助开展学校心理健康教育和心理辅导工作。

高职院校的朋辈心理辅导是区别于专业心理辅导的一种方式，指的是受过一定培训和考核的非专业人员，义务从事类似于心理辅导的心理开导、安慰和支持等活动，又称“准心理咨询”或者“非专业心理咨询”。在这一心理辅导方式中，辅导者与被辅导者关系较为亲密，年龄或层次相当，因而具有义务提供帮助、过程互动较好、帮助充满友谊、辅导简便有效等特点。

朋辈辅导中的“朋辈”包含两个层面的意思，“朋”即“朋友”，是指有参与辅导双方是曾经有过交往的，或者比较熟悉，甚至可以使知心朋友，是值得信赖的；“辈”即“同辈”，是指参与辅导双方年龄或者层次相当，他们相互之间的生活方式和阅历相近、人生观和价值观类似、关注的问题或兴趣爱好相同，容易做到同感和移情。

朋辈心理辅导是高职院校学生心理健康教育体系的适度延伸和有益补充，具有覆盖面广，发现问题及时，能防患于未然，易于建立良好的咨访关系等特殊作用。它让受帮助者在一定程度上得到心理安抚和解脱，让辅导者在帮助他人的活动中得到价值认同并促进自身成长，有利于形成良好的校园氛围。

人的社会化是由自然人成长、发展为社会人的过程，在社会化进程中，人们发展了自身的心理能力、健全人格及行为方式。从个体视角来看，社会化是一个个体与其他成员互动，成为合格的社会成员的过程。

客观因素中的“同辈群体”亦称“同龄群体”，指年龄与社会地位相似的人结合形成的群体，如同学、朋友、同伴等。从社会心理学角度而言，同辈群体之间的人际沟通属于非正式沟通，相对于正式沟通具有形式灵活随意、传播速度快、容易接受和采纳等显著特点。他们成长于相同的社会环境和生活条件，有相似的价值观，趣味相同，感情融洽，情绪易相互感染，行为易相互模仿，他们强调参与者的平等和一致，同心协力，相互容忍。这种同辈群体的影响力常常高于家庭、学校和教师、父母，影响着个体社会化的各个方面，是个体社会化的重要因素。

浙江广厦建设职业技术学院成立于2001年，2004年设立学生心理咨询中心，同时成立学生社团——心理交流社；2006年开始在实施朋辈心理辅导计划，各班级中设立朋辈辅导员（亦称“心理委员”）；2009年开始全面实施以朋辈心理辅导为主的“三级五层”心理防御体系，经过近十年的摸索，在朋辈心理辅导工作上取得了一定成效。实施明辈心理辅导应做好以下工作；建立辅导员工作网络；广泛开展大学生心理健康知识普及活动；建立朋辈心理互助组织；设立团体互动或一对一的个体活动项目；营造心理与行为的示范氛围。

（一）“三级五层”心理防御体系简述

第一级：分朋辈辅导员（含新生班级班主任助理）、心理健康信息员（学生公寓）两个层面

在各班级设立朋辈辅导员一至两名，主要负责将本班学生中存在的各类心理异常现象、人员及时报告各班主任以及分院，并在力所能及的范围内及时处置。

第二级：分各分院、学生公寓两个层面

在各分院、学生公寓设立学生心理素质拓展辅导站，由各分院学工负责人、学生处分管学生公寓负责人任站长，并指定一名专职辅导员老师负责（兼任），辅导站成员为各班级朋辈辅导员、各学生公寓心理健康信息员。

第三级：学院学生心理素质拓展中心

学院学生心理素质拓展中心（原学生心理辅导室）下设心理素质拓展辅导总站，由学生心理素质拓展中心从有关学生社团（心理交流社）中选拔10名左右同学加入（按照各分院2名左右配备），并归入学院学生会劳卫部干部管理。

（二）朋辈心理辅导员选拔、培训和评价

1. 选拔各级各类朋辈辅导员

这是开展朋辈辅导的重要环节。按照社会心理学的人际喜欢和吸引理论，影响人际喜欢和吸引的因素有三类——情景、个人特质、相似与互补。因此，我们在朋辈辅导员的选拔考核过程中，着重考察申请者是否具备相对适合担任朋辈辅导员的人格特征，比如：对心理辅导具有一定的兴趣，强烈的责任心，人际交往和活动组织能力较强，热心于公益服务等。

2. 对选拔的朋辈辅导员进行培训

朋辈辅导虽然是一种“非专业的心理辅导”，但是要最大程度发挥朋辈辅导的真正作用，在他们真正参与辅导前，首先必须对其进行一定的专业知识和技能培训，内容包括心理辅导或咨询职业道德和原则、基本知识、常见心理问题应对、咨询示范、咨询实践、团体辅导的理论及实践等，使朋辈辅导员在开展工作中能够做到有的放矢，而不是光凭热心办事，甚至是好心办坏事。

3. 相关学生社团——心理交流社，作为校级社团纳入学院团委学生社团管理中心，其成员招纳按照学生社团有关规定执行，具体业务及常规工作开展由学院学生心理素质拓展中心负责监督和指导，指派学院专职心理健康教育教师任指导老师。

4. 建立完善的朋辈辅导员评价体系。为了全面掌控、监督和评价各级各类朋辈辅导员的工作开展情况，我们还设立了从工作计划、工作开展情况报表、到工作总结及评优的一整套量化考核评价体系。

（三）开展大学生心理健康知识宣传教育

1. 设计朋辈心理辅导活动项目

除了面对面地进行有针对性的辅导，有针对性地选取或设计项目，并组织开展各类活动也是朋辈辅导的主要载体。其中比较有特色的做法是在新生班级中设立班主任助理。每学年结束前，各分院就组织开展新生班级班主任助理的选拔工作，除了满足朋辈辅导员的一般素质要求外，特别要求这些学生应当品学兼优，原则上要求为建党积极分子。在新生刚入学的两个月左右的时间里，这些学长除了完成日常学习、配合班主任做好各项常规工作外，重点发挥同辈群体的优势，深入到新生的学习、生活中，宣传学校的各项制度、新生适应中应当注意的问题，全面广泛地与新生交流沟通，解答新生中存在的各类困惑。

2. 加强心理健康知识宣传

正如消防安全中所强调的“安全重在防范”，心理辅导只是一种应急的补救措施，而结合大学生的心理特点，将心理健康相关知识融入形式多样、内容丰富的活动中，引导大学生通过各种活动和相互合作获取正确的心理认识，教会学生如何合理宣泄和自我安抚，最终达到宣传心理健康知识的目的，才能在根本上解决学生个体存在的心理困惑。

（四）建立朋辈心理互助组织

“心理互助”组织设立的依据是青少年的心理特点。根据有关调查研究结果，青年学生在回答“我碰到问题首先找谁商量”这个问题时，有超过70%的调查对象回答的是“寻找同伴”，回答“寻找老师”、“寻找父母”的只占8%和10%。这一结果表明，青年学生更加愿意找与自己情况相似的同伴倾诉，而非那些所谓“见多识广”的家长或者老师，主动求助于专业的心理咨询人员也非他们的选择。我们在总院及分院两个层面开通心理帮扶qq□电话热线，学生心理素质拓展中心和辅导站也分别设立了朋辈心理辅导室，并安排各级朋辈辅导员轮流值班。学生在遇到心理问题或困惑时，通过qq聊天、打电话或直接找朋辈辅导员寻求帮助、倾诉。在经过朋辈心理互助后，绝大多数求助者都能敞开心扉，理顺自己的心态，重新以积极振作的姿态投入到学习生活之中。

（五）设立团体或个体互动活动项目

团体辅导具有教育、发展、预防与治疗四大功能。对人格健全的大学生来说，团体辅导有助于他们深化对自己的认识，改善人际关系，增强自信，提高适应能力，使自己的潜能得到最大程度的发挥，预防心理问题的产生；对人格欠缺的学生而言，团体辅导可以帮助他们认识自己的问题，通过与团体成员的互动，减轻症状，培养适应能力，增进心理健康。而以一对一为主要方式的个体辅导则以解决当前存在的心理

困惑，引导其摆正心态，疏导心情为主要目的。

（六）营造心理与行为的示范氛围

通过开展年度优秀大学生、各类标兵评选，邀请优秀毕业生、实习生回校作讲座等活动，充分发挥优秀学生的典型事迹和成功经验的模范和导向作用，引导学生树立正确的人生观和价值观，大力弘扬团结互助、比学赶超的校园文化风尚，营造探索创新、积极向上、和谐共进的校园文化氛围。

朋辈心理辅导模式是高职院校学生心理健康教育的有益补充，这种模式克服了高校心理健康教育专业人员短缺的不足，为高职院校开展发展性辅导提供了人员保障，有助于大学生提高自身心理素质，发展良好的个性品质，最终有助于成人成才。

心理学论文论文篇六

1.1能够有效的解决人力资源管理中的主要问题

在人力资源的管理中，管理心理学的研究者所采用的方法不同于其他领域，其研究的重心主要集中在人力资源中各个要素的关系和影响方面。由于人力资源管理是一个企业人的集合，其主要是由一个集体中的若干个个体而组成的，也就是说，每一个个体都是这个集体中人力资源的基本构成单位。在这里，我们要特别注意的是，每个个体之间具有较为明显的差异性，也就是说企业的每一位职员由于所处的环境以及性格等的不同而具有不同的心理特点，这些职员不同的心理特点也就是人力资源问题中的一些主要的要素。所以，在人力资源管理中运用管理心理学，能够更好的分析每一位员工的心理活动和行为方式，并找出问题的根源，帮助相关管理人员更加高效的解决人力资源管理中的主要问题。

1.2能够帮助相关管理人员做出合理的管理决策

在管理心理学的研究中，其主要是以个体的心理与意识等状态的改变为出发点，并在对个体的研究这过程来考虑人力资源开发与管理的的方法。所以，管理心理学主要是以事实为依据，对每一个个体的心理需求进行剖析，并从多方面搜集资料，最后通过总结和归纳等方式来得出结论，这就使得研究结果更加具有真实性。此外，在解决人力资源管理问题的过程中，管理心理学还能够很好的解释人力资源管理中问题的原因，并对这些问题进行分析和研究，最终帮助相关管理人员做出合理的管理决策。从以上我们可以看出，在人力资源管理中，利用管理心理学是非常重要的，企业在进行人力资源管理工作时，一定要利用管理心理学中的一些理论知识和人文关怀等，来解决人力资源开发与管理中存在的问题，从而促进企业人力资源管理的进一步发展。

2、管理心理学在企业人力资源管理中的应用

2.1在招聘中的应用

现代人的心理压力过大，心理承受能力不足，很难在工作中有突出表现。因此在招聘中运用心理学，能够对人才的心理承压能力、对工作的态度和心理倾向等进行全面了解，从而反映出人才的素质水平，能力水平，个人道德等多个方面，为企业选定人才起到重要作用。运用心理学，可以在面试中进行人才的个性定位，以便更好的进行人力资源管理，实现专岗专人。

此外，在招聘中运用心理学，可以对拟引进的人才进行专业的心理测试，如霍兰德职业倾向测验、卡特尔16pf九型人格等可以全面的将人才的性格、素质、心理变化趋势等进行掌握，有利于企业对人才的专向定位和岗位分配，实现人力资源的高效应用。而且人才的素质偏差会进一步降低，有利于战略管理的进一步实现。

2.2在培训与开发中的应用

心理学的应用实现企业人力资源的最佳渠道，就是培训开发。培训开发就需要将培训企业员工的心理培训重视起来，将企业员工的心理资本得以提升。企业在进行综合管理的过程中，不但要对员工开展大量的技术能力培训，还要开展员工能力开发的活 动，员工既要 将自身的才能进行不断的积累，又要进行实际的运用，才能够将新的理念及技术进行充分的吸收，要想实现员工的这些技能，必须要给员工创造足够的时间及空间，对员工进行精神上的调整。

在人力资源管理中运用管理心理学，员工的心理变化能够有效的得到疏导，道德观、人生观、价值观都能统一到企业的战略发展中来。员工之间的不和谐因素消失，公平竞争机制得到高效开展和优化，集体凝聚力上升为企业市场竞争的优势力量。员工对环境的适应能力增强，组织机构的有效沟通大大改善。

2.3 在职业生涯管理中的应用

心理学的应用在企业的职业生 源管理上，应该为员工将与实际相符合的员工生涯的规划制定出来，将员工工作的积极性充分地调动起来，从而提升员工在多个层面上都感到满意的水平。达到员工物质需求满足的前提下，还要重视员工职业上自我要求的实现，使员工为企业服务的动力得到激发，从而让企业发展的战略目标得到有效的实现。对于整个企业来说，员工可以说是目标得以实现的核心力量，为企业的员工将合理而科学的生涯规划进行制定，是长久发展企业的重要组成部分之一。但是，在进行企业员工生涯规划的制定中，需要结合员工不同的行为和特点的差异来进行制定。个体行为差异主要有三个方面：直觉或感觉、情感或思考、外向或者内向。企业也可以根据员工的人格类型的不同，利用这三个方面进行组合，致使各种不同需要的团队形成，从而使企业员工优势的互补得以有效的实现。

2.4 在薪酬激励中的应用

心理学的应用对于企业而言，薪酬激励分为直接和间接两种方式，直接激励有福利和薪资以及股权和福利；间接激励有荣誉和文化。企业薪酬激励管理的制定，就是根据不同的能力特点和岗位的不同性，来将不同等级的薪酬激励制定出来。

对于需要，人类就是比较强烈的高级动物，当人对于某种事物有强烈的需要时，通常会用尽最大努力，来实现内心的要求，进行努力的过程就是心理的转变。企业的员工如果找到了自己要为之奋斗的目标，就会去努力实现心里设定的目标。

综上所述，在企业的发展中，人力资源管理起着非常重要的作用。所以，在企业人力资源的管理过程中，相关的管理人员一定要积极的利用管理心理学的理论知识，并在管理中坚持以人为本的管理理念，充分的调动员工的工作积极性，只有这样，才能使企业发展的更加强大。

参考文献：

[2]张海燕. 团体心理训练融入管理心理学教学中的探索研究[j].经营管理者□20xx□12□349+393.

心理学论文论文篇七

英国心理学家莫里斯经过研究，发现一个有趣的现象：“人体中越是远离大脑的部位，其可信度越大。”脸离大脑中枢最近而最不诚实。我们与别人相处，总是最注意他们脸；而且我们也知道，别人也以相同方式注意我们。所以，人们都在借一颦一笑撒谎。再往下看，手位于人体的中间偏下，诚实度也算中庸，人们多少利用它说过谎。可是脚远离大脑，绝大多数人都顾不上这个部位，于是，它比脸、手诚实得多。它构成了人们独特的心理泄露——脚语。

就好像人体语言的所有其他信号一样，脚的习惯动作也着自己的语言，在我国丰富的语言词汇里，有许多描述脚语的形

容词。这些形容词与其说是描写脚步的轻、重、缓、急、稳、沉、乱等，不如说是描述人的内心或稳定或失衡；或恬静或急躁；或安祥或失措的状态。

人的心情不同，走路的姿势也就不同；人的秉性各异，走起路来也有不同的风采。脚语是一种节奏，是为情绪打拍子的，如同舞场的旋律。“暴跳如雷”是自然界的快节奏和重节奏；“春风得意马蹄疾”是另一种节奏，一种快旋律的轻节奏。

脚语除反映人的情绪外，还可以反映人的性格品质。如果一个端庄秀美的女子走起路来匆匆忙忙，脚步重且乱，就可断定这位姑娘一定是个性格开朗、心直口快、不留心眼的痛快人；反之看上去五大三粗，走路却是小心翼翼的样子，这样的人一定是外粗内细的精明人，他干事往往以豪放的外表来掩盖严密的章法。

人的心理指向往往从脚语中泄露出来。若有人一坐下来就跷起二郎脚，表明他怀有不服输的对抗意识。若是女性大胆地跷起二郎脚，则表示她们对自己的容貌有足够的信心，也表示了她怀有想要显示自己的强烈欲望。人在站立时，脚往往朝着主体心中惦念的或追求的方向或事物。

譬如，有三个男人站在一起，表面看来他们在专心交谈，谁也没有理会站在一旁的漂亮姑娘，但实际上不是这么回事，每个人都有一个脚的方向对着她。也就是说，每个人都在注意她。他们的专心致志只是一种假面具，而真情被隐蔽着，但他们的脚语却把各自的秘密泄露了。

人的脚步尽管因地因事而异，但是每个人都有自己固定的脚语。这样我们就能解释一种现象：对于熟悉者，你不用其人，仅凭那或急或轻或重或稳的脚步声，就能判断出个十之八九了。