

# 2023年个人经历心理论文(精选8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 个人经历心理论文篇一

作为一个普通人，我一直都对心理学颇具兴趣，并为此也做了不少研究。在学习的过程中，我从中获得了很多宝贵的经验和体会，接下来，我将把这些心得体会与大家分享，希望能够对您有所帮助。

### 第一段：心理平衡与自我调整的重要性

在日常生活中，人们常常面临着各种各样的压力和挑战。如果没有一种良好的心理平衡，这些压力和挑战很容易让人产生心理疲劳和情绪波动。因此，保持心理平衡和自我调整是非常重要的。在这个过程中，与他人建立良好的关系以及寻求帮助都是非常有效的方式。

### 第二段：积极乐观的态度

生活中充满了变数和不确定性，如果我们没有积极乐观的态度，很容易被打击，抑郁和消沉。因此，我们应该始终保持一个积极乐观的心态，即使面对困难和挫折，也要坚信自己的能力，相信一切都会变好。

### 第三段：了解自己的内心

了解自己的内心是一个非常重要的过程。只有深入了解自己的内心，才能更好地处理自己的情绪和情感。对于一些负面情绪和心理问题，我们要坦然面对，并尝试寻找解决方案，

从而更好地调整我们的情绪和心态。

#### 第四段：情感管理

情感管理不仅是保持心理平衡的重要组成部分，也是解决心理问题的重要手段。情感管理的核心在于控制我们的情绪，通过积极的表达和沟通来消除一些不必要的情感冲突，从而确保我们的情感得到了良好的管理和调整。

#### 第五段：维护身心健康的重要性

最后，要强调身心健康的重要性。身心健康意味着人们在生理上和心理上都能保持健康。在日常生活中，我们应该合理安排自己的作息时间，避免过度劳累，并采取一些有效的方法，如锻炼身体、瑜伽和冥想等，来保持身心健康。

总之，心理学是一门非常有益的学科。通过学习心理学，我们可以更好地了解自己的内心，积极应对各种挑战和压力，保持良好的心理平衡和自我调整，维护身心健康，实现人生的大幸福。

## 个人经历心理论文篇二

“一觉醒来，睁开眼睛，嗅一嗅空气中的快乐气息。”向你说这些话的人不是哪个教派的宗师，而是怀有雄心壮志的学者，他们认为，快乐和幸福不仅仅是可以追求的，也是可以教授的。

人们变得越来越富有，但他们似乎并没有比以前更加幸福。

现在是教授幸福的时候了

他们，包括哈佛大学和剑桥大学的心理学家以及美国和英国的经济学家，甚至英国最大的公立学校——一个传统上在古希

腊文化、橄榄球以及冷水浴中寻求生活意义的机构也加入了这个行列。从今年9月开始，威灵顿学院这个为纪念打败拿破仑的威灵顿公爵而设立的学校将推出幸福与快乐课程，年龄在14-16岁的学生每周学习一次如何积极面对生活，不以苦乐为意，享受快乐以及积极进行哲学思考。如果课程获得成功，课程将在整个学校推广。

威灵顿学院新任校长安东尼·赛尔登说：“如果你看一看我们学校创立的宗旨你就会明白高贵的目标是它存在的意义。但随着教育的全国化以及政府的介入，我们仅仅以考试分数来衡量学校办学是否成功。在成人世界里衡量其成功的标准就是他所得分数的多少。我们应以一种更为宽广的视野来看待这个问题。对于那些能够上大学学习的人来说，他们应该追求自己喜欢做的事情，而不是遵从他们父母，或者他们的同辈或他们的老师的意愿。”

培养全面发展的个体难道不是一个好的教育体系所要追求的主要目标吗？但考试的专制和对工作报酬的不断追求的欲望已经模糊了这个目标，而新的研究已经提高人们对幸福的认识。赛尔登认为，学院应该既保持着学术上的优秀，同时又追求着比之更多的东西，他说：“当我听说哈佛和剑桥正在认真对待这一问题时，我认识到这是可以教授的问题，我认为这非常有趣。”

今年哈佛最受欢迎的课程是“积极心理学”。甚至常春藤联合会的那些异常聪明的学生似乎仍然需要学习如何使自己快乐。上个世纪绝大多数心理学家和经济学家关心的是如何减轻痛苦而不是寻求快乐。他们所要考虑的是使人们如何摆脱贫困或精神疾病，而研究如何使人们快乐是次要的问题。而这一点也不让人感到惊奇，因为在几代人以前的时候，对于很多人来说，幸福真的就是体面的一餐或者一双漂亮的鞋子。但在20世纪90年代，随着绝对意义上的贫穷已经被基本消除，一种意识在很多西方国家中开始浮现。人们变得越来越富有，但他们似乎并没有比以前更加幸福。

## “如何幸福”成为研究的热门

事实的确如此，在一些方面他们较以前的满足感降低。华威大学的经济学教授安德鲁·奥斯瓦尔德指出：“通过对英国公民的随机抽样调查表明，他们心理的快乐感与生活满足感与他们较为贫穷的父辈和祖辈处在一个同样的水平。在美国，人们的快乐感已经下降。美国白人女性的快乐感与他们的母亲相比明显下降。”

丹尼尔·吉尔伯特就是持有这种观点的一员，他从前是一名地毯安装商和科幻小说家，后来成为了一名心理学家，研究受挫和婚姻的失败。后来，他决定从事幸福分析的工作。吉尔伯特现在是哈佛的一名教授，他表示，我们很难预言什么将使我们变得幸福。他说：“好的和坏的都不像我们所认为的那样好或者那样坏。对此的洞察力是完全可以教授的一种技能。”

马丁·赛利格曼也是研究幸福的一名倡导者，他是宾夕法尼亚大学的一名心理学教授，他指出进化已经使我们的大脑产生一种消极思考的倾向。人类早期的首要任务是躲避危险：在人的头脑中随时都要防备树丛中是否潜伏着老虎之类的猛兽。现在这种意识转变为对竞争的威胁感：那辆新宝马是否是邻居的新宠。

目前，在美国有100多所大学开设了积极心理学。尼克·贝利斯是英国的一个主要倡导者，他是剑桥大学的一名讲师，他认识到健康就像不幸一样是不可控制的。贝利斯在埃克塞特大学获得心理学学位。不幸激励他去研究成功人士的生活。他在剑桥获得了博士学位后成为了一名积极心理学和幸福学的讲师。他推动了威灵顿学院开设快乐课程。他说：“任何一个傻瓜在打开一瓶酒的时候都会感觉良好，但我的工作告诉我通过消费所获得的良好感觉并不是真正的获得快乐的有益方式。我们已经将我们的精力和能力投资在我们周围的人 and 世界中。”

赛尔登说，这些课程比那些在很多学校所开设的个人、社会以及健康课程要更引人思考，更有利于情感学习和情商的培养。所有这些或许都是非常值得称赞的事情，但它并非是一剂万能药，伊丽莎白·罗伯逊是伦敦的一名大学毕业生，他并不因为自己没有参加快乐课程而感到后悔。他说：“它好像与我们所需要的试验并吸取教训的学习方式背道而驰。有时候在现实中而不是在教室里迷失方向是件好事情，因为这个时候你需要找到从其中走出的道路。”

其实，快乐是逐渐被老年人和绝大多数父母所认识的一个本能结论。赛尔登说：“作为一个父亲，我希望我的孩子能够快乐。我并不介意我的女儿没有去牛津和剑桥上学。她打算去伦敦，她为此而高兴。”他说，孩子应该找到他们所擅长的方面，接受他们自己的局限，以他们所拥有的而自豪，并充分发挥自我的潜能。对自己诚实意味着你会成为一名积极的心理学家，祝你好运。谁知道呢，或许它会使你感到快乐。

怎样才能让你满足？

财富：这只是部分因素。研究表明一旦基本需求获得满足，快乐就不再增长。英国的一项研究表明25000英镑的收入是快乐增长的极限。其后收入更多的钱并不意味着获得更多的快乐。你发现自己处在一个单调的“享乐主义的跑步机”上，永无休止地追求实际上对你来说并非必要的财富。

年轻：并不能让你有满足感。虽然年轻人可能比中年人快乐，但老年人才是对自己生活最为满意的群体。

婚姻：或许会让你有满足感。结婚的人一般来说要比单身的人快乐，但这种情况只对那些倾向于结婚的人来说适用。

朋友：会让你有满足感。伊利诺斯大学进行的一项大型研究表明：最快乐的人中最关键的因素是他们和朋友和家人共度时光。

社会平等与安全：可能会让你有满足感。快乐度平均水平最高的国家(根据1995年-的调查)有：丹麦、瑞士、冰岛以及芬兰。丹麦的快乐级别为8.2，英国为7.1，津巴布韦为3.3，坦桑尼亚为3.2。

中大奖：不会让你有持久的满足感。研究表明，中奖获得的欢愉感在一年内便会消失，人们一般又会返回到之前的满足水平。

哲学思考：可能不会让你有满足感。阿尔贝·加缪曾经说过：“如果你一直研究幸福是由什么构成的，那么你永远也得不到幸福。如果你总是探寻生命的意义，那么你将无法活在这个世界上。”

## 个人经历心理论文篇三

作为一名心理学爱好者，我深深认识到了矛盾心理学的重要性。经过多年的学习和思考，我体会到了矛盾心理学的精髓，并从中受益匪浅。在本文中，我将分享我对矛盾心理学的心得体会，从而帮助更多的人理解这一学科并应用到实际生活中去。

### 1. 矛盾不可避免，但可以融合

矛盾在生活中无处不在，无论是个人内心的矛盾还是人与人之间的矛盾都是常见的。而矛盾心理学所关注的就是如何化解这些矛盾。在我的学习体验中，我发现无论是哲学、文化、心理都在探讨如何正确处理矛盾的问题，而矛盾心理学提供了一种新的视角和方法。通过学习矛盾心理学，我明白了虽然我们无法避免矛盾，但我们可以通过适当的调整，将矛盾化解和融合，从而达到人际关系和谐、个人内心平衡的目的。

### 2. 矛盾心理学要从多个角度切入

矛盾的本质比我们想象的要复杂。处理矛盾要从多个角度切入，比如人格结构、人类社会、知识体系、意识形态等等。在学习矛盾心理学的过程中，我逐渐了解到一个重要的概念：当前矛盾与历史矛盾。也就是说，处理矛盾需要在当前矛盾的基础上，深入探讨历史矛盾的根源。只有全面深入地了解矛盾，才能更好地处理它们。

### 3. 矛盾可分为内在矛盾和外在矛盾

学习和理解矛盾心理学的关键在于区分内在矛盾和外在矛盾。内在矛盾指的是个体内部的矛盾，比如自我认同和自我发展的矛盾；而外在矛盾则是社会、文化等方面的矛盾，比如价值观、习俗等方面的冲突。在实际的生活中，不同类型的矛盾面临不同的处理方式。因此，对矛盾的分类和区分，能帮助我们更准确地处理矛盾。

### 4. 矛盾处理需要平衡

在矛盾处理的过程中，最重要的是平衡。这个平衡可以体现在多个层面：平衡个人利益和他人利益；平衡矛盾双方权利和义务；平衡理性与感性等等。在利益冲突中，平衡取决于权衡各种利弊和后果，使各方利益达到平衡状态。在矛盾发生前，我们要寻求解决方案，从而使矛盾的产生最小化。总之，平衡是处理矛盾的关键，而这种平衡需要不断摸索和实践。

### 5. 矛盾处理需要盐度和宽容

最后一个体会是处理矛盾需要有容忍和宽容的态度。处理矛盾是一项重要的社会技能，而要掌握这个技能，就需要具备更多的感性和沟通能力。有时候，要得到理解的最好方式就是先去理解对方。另外，充分理解对方的观点和利益，以及他们的文化背景和历史背景，对于处理矛盾也非常重要。因此，我们在处理矛盾时，既要充满耐心和前瞻思维，又要积

极表达自己的观点和期望，通过相互交流和沟通，找到最佳的解决方案。

总的来说，矛盾心理学是一个非常重要的学科，它可以帮助我们更好地理解 and 处理个人和社会中的矛盾。通过这篇分享，我希望更多的人对这个领域有所了解，并能从中受益。对于想对矛盾心理学进行更深入了解的人，最好是在实践中不断积累经验，发现自己的领悟和感受，这样会更好理解和运用这个学科。

## 个人经历心理论文篇四

我们常常讲，教师要发挥自己的主导作用，学生要发挥自身的主体作用。但自己常常把目光局限在引导学生学习书本知识上，对比魏书生老师的引导显然不足，作为一名心理咨询老师需要马上补上这一课。结合我们学校学生心理工作实际，我们做一下简要总结：

### 一、提高关于对学习的主人的认识。

我们常常说学生时学习的主人，这个不错，但是由于某种习惯，我们把学习就定位于课本上的文化知识和考试所涉及的文化知识。这种理解就存在一定的偏差，魏书生老师说，应该把学生看成是自己的主人、班集体、国家和社会的主人。这样做学生的工作，让学生提高自信心，不再感觉自己只是一个被批评和被教育引导的对象，而是一个有价值的人，因为自己虽然在接受心理疏导，自己是主人啊。主人就应该拿出积极主动性来，就要拿出自己的觉悟和智慧来，才能名副其实啊。实际上，这个心理疏导的过程，就是一个唤醒道德主体意识的过程，往往接下来的工作比较好做。为什么呢？因为我们帮助学生搞好了心理定位，自己的位置角色找准了，下面的事情就相对比较好办了。

### 二、提高关于对培养什么样的人的认识



\*\*年最新版的《中学生守则》，大家都知道，但是还有许多不是很具体明确的东西。\*\*年3月11日国家教委通知中，对全面理解《规范内容》（中小学日常行为规范）做了如下说明：“《规范》中包含着良好个性心理品质的培养与教育。要重视对中学生的心理健康教育，注重克服各种心理障碍和独生子女的某种弱点，以培养学生积极进取，勇敢顽强的意志品质。”

不管是\*\*年、\*\*年版和\*\*年版的相关内容中，对于学生心理健康教育的内容，都没有具体涉及。

我们在学习魏书生老师心理引导方法的基础上，进一步明确了心理引导和咨询的一些具体实践步骤。

1、辩证的分析自己。忠实于自己真善美的观念，相信自己具有战胜自身假丑恶的能力。牢记自胜者强。埋怨环境，天昏地暗；改变自己，天高地阔。因为每个人都有独一无二的优点，我们始终强调每个人都可以成为世界上独一无二的最优秀的自己。接下来的事情，就是如何改善自己。这样学生在改善自己的过程中，自觉自愿的争取主动，把一些让自己心态积极转变的方式方法想出来。

2、尊重别人，对别人负责任。我们提倡要保持淳朴融洽的同学师生关系，就要坚持友好相处的基本原则：平等、尊重、真诚；理解、宽容；关怀、帮助。从尊重别人帮助别人中，得到快乐；从融洽的集体生活中，享受到自豪和幸福。在心理工作中，我们坚持一个原则，不要把学生看成一个心理上的病人，因为真正的病人是治不好的。“大医治未病”，我们要把学生看成一个能够战胜自己的人。我们引导学生学会尊重别人，因为任何一个心理有疾病的人，有一个重要的共同点就是觉得自己与他人不一样，由此产生自命不凡从而产生心理问题。我们要让他学会平等的对待每个人，尊重每个人。不管是美国总统、联合国秘书长还是一个乞丐、拾荒者，我们都要平等的尊重他们，他们的人格和我们是平等的。在

尊重别人的过程中，他的心理创伤会慢慢得到平复。

### 3、尊重集体、国家，对集体、国家负责任。

牢记为集体和社会做的实事越多，人的能力越强，才智越广。心理上有问题的人，一般比较内向。我们要鼓励他发挥自身潜力，为集体、社会和国家等做一些有益的事情。让他们在做这些事情的同时，感受到快乐和人生的价值，这样有利于他们心理的健康和发展。

4、充满信心。即使失败一千次，也坚信下一次的努力是走向成功。现在的学生经受挫折的能力比较差，所以我们要注意引导学生的自信心，一个自卑的学生是无论如何也无法取得成功的。我们在励志操比赛中，用喊励志操口号的办法调整自己的心态。我们用名人名言和励志故事，让学生增强战胜困难和挫折的勇气和力量。

5、意志坚强。有经受失败、打击、挫折、逆境的心理准备，真的遇到失败、挫折和逆境的时候，不退缩、不屈服，将此看做磨练自己的机会。让学生辩证的看待挫折和吃亏，让学生懂得挫折让人坚强，吃亏让人心胸宽广。当然要结合实际，因势利导。

6、胸怀宽广。大事清楚，小事糊涂。有吃亏思想，有容人之量。让学生学习《论语》中的“君子周而不比，小人比而不周”，懂得不要斤斤计较，只有不斤斤计较才能得到更大的实惠。

7、除关注学校生活、教科书学习之外，对社会、世界的问题有较为广泛的兴趣。搜集有助于学习的教材、有助于自己勇往直前的信息。让学生懂得，一个坚持学习不辍的人，是心灵最强大的人。因为一个学习者，可以让自己始终用优秀的文化知识武装自己的头脑，成为自己勇往直前的无尽动力。

8、能做实事，有潜心实干的精神。从小养成踏踏实实潜心干事的品质，进入社会，无论为官为民，还是360行中的任何一个职位都能处之泰然，都能做得出色，都能使人觉得他的工作有种神圣感。让学生懂得把每件简单的事情干好，就是在干一件非常了不起的大事。用小故事大道理中的事例，引导学生全面客观正确的认识自己所干的每件事情。

三、让健康心理融入科学元素。缩短学校与社会的距离，让学生认识到学习是为科技飞速发展的现代社会服务。只有用真正的科学知识武装自己的头脑，我们的心理才能更加健康。

四、提高对教学改革的认识。读《加拿大教育一瞥》，知道“加拿大的一个学校，有500名学生，就有500张不同的课程表，学生可以根据自己的实际水平，每天、每节课选择适合于自己的学科与老师去听课。”美国中学的选修课，有几十门到100多个学科。引导学生正确看待我们的教育教学改革，自觉的占到学习革命的前沿，学生的心理更加积极健康。

美国《哥伦比亚少年教改营》。这个教改营，都是犯罪的青少年，所不同的是教改营编成一个行政单位——市。市长、银行行长、会计、管理人员都有犯罪的青少年担任，他们在这种充满自觉性和自豪感的管理过程中，体验着做人的幸福，恢复着做人的尊严，提高了与别人与社会相处的能力，使自己在对他人、社会尽责任的过程中战胜不负责任、危害社会的观念行为，从而获得新生。了解这样的故事，让学生增强自主管理和自主教育的信心和勇气，相信这种自主管理不是教师的放弃而是锻炼自己的最佳机会从而积极争取。

香港最好的中学伊丽莎白中学，伊丽莎白中学的木工房，比一般的木器厂设备还多。一个车间，光车床就有70多台，加上其他机床有300台之多，超过了辽宁省盘锦市任何一个机修厂或者机械厂的机床总数。可见我们学校现在提倡多动手、多实践是有道理的。这样的事例，让学生自觉的参加学校的各种动手实践活动，更好的促进学生的全面发展，这样做无

疑对学生的身心健康发展大有裨益。

美国迈阿密大学雷欧克里斯顿教授制定的21条学生品德规范准则，受到最好评价。其第一条：明确自律的重要性，把自律作为动力，去做我们认为应该做的事情，即使我们不愿意。第八条，在注重道德行为的场合，大胆的表现自己。第十四条，牢记我们身处逆境时的表现是对我们意志是否成熟的考验。第十九条，养成有益于身心健康的习惯，制止那些有害于达到这些目标的活动。

五、从更加广阔的时空角度去看到问题，让自己的胸怀变得更加宽广。魏书生老师引导学生畅想《五千万年后的地球上》、《三十五年后的班会》、《站在月球上想到的》、《人是更广阔的世界》、《比天空更广阔的》等等。我们在心理咨询和政治课、主题班会课上，也是这样引导学生的。用类似的办法，可以让学生心灵变得更加宽广。

六、让学生从心理上不断战胜自我，超越自我，做生活和人生中的强者。魏老师引导学生剖析《两个自我》，感悟《痛而后快》，懂得《能受委屈的人才是强者》等。我们鼓励所有任课老师，用这种办法激励学生，促进学生的自主管理和自主教育。

七、为了学生真正做自己的主人，并充满阳光的活着。我们也借鉴魏老师的做法，开展了下面的系列活动：《心灵的摄像机对准啥》、《尊人者，人尊之》、《培养自信心从扬长开始》、《放声高呼：我能成功》、《学会驾驶大脑这部汽车》、《愿学生超过老师》等等。

## 个人经历心理论文篇五

心理学作为一门综合性学科，涵盖了许多领域，其中第二章阐述了关于生理基础的内容，这让我受益匪浅。在阅读本章内容时，我深刻体会到了人类生理的奥妙和人体与心理的联

系，下面我将从五个方面谈谈我对该章节的心得体会。

## 一、生理基础决定了心理过程

生理基础是心理学的基础，它的重要性不言而喻。人类的思维、情感、行为和生理机能紧密相连，而在生理基础上进行的心理过程轻而易举地改变人的情感和行为。我们的大脑通过神经元之间的连接和信息传递来完成思维过程。此外，荷尔蒙分泌和脑电波等都会影响人的心理过程，因此，只有深入了解生理基础，才能更好地理解和分析人类的心理过程。

## 二、神经系统是心理过程的基础

神经系统是人类体内最为重要的系统之一，它的生理基础是人类心理过程的基础。神经系统对人类的感官、情感和思维等都有着不可替代的作用。当大脑的一部分出现问题，如运动、感官、注意或记忆方面的问题时，相应的心理过程就会受到影响。因此，我们需要加强对神经系统的了解与研究，以便更好地理解和治疗人类的行为和情感问题。

## 三、生物心理学是理解人类行为的桥梁

生物心理学是研究基于生物活动的行为过程的科学，通过生物心理学的研究，我们可以更好地了解人类行为背后的生理基础。例如，生物心理学的理论和方法可以用来研究人类的注意、记忆、思考和情感等生物过程，更准确地描述和客观地解释人的行为。

## 四、遗传因素在心理过程中的作用

每个人的遗传因素都不同，因此，每个人的心理过程也有所不同。遗传因素与环境因素共同作用，可以影响人的性格、行为和学习能力。在人们的行为和情感问题中，遗传因素也不可或缺。因此，了解遗传因素与心理过程的关系和作用，

对于人类行为和情感问题的研究具有重要意义。

## 五、心理学的发展离不开生理学的支持

生理学是一个与心理学密切相关的学科，肯定了生理基础对心理过程的重要性。生理学为心理学的研究提供了强有力的支持和基础。这种联系使得心理学的发展与生理学的进步密不可分。随着科学技术的不断进步和人们对人类心理过程的了解的加深，人们对心理学的需求越来越大，这也需要得到生理学的口止和进一步的发展。

总之，对生理基础的了解是理解心理学的关键，它使我们更好地理解人类行为和情感问题的起因和影响，对于我们走进人的内心、探索心理问题的本质等具有重要意义。通过阅读第二章，我深刻体会到了生理学对于人类心理过程的重要性和巨大作用，这也使我更加坚定了未来从事心理学研究的决心和信念。

## 个人经历心理论文篇六

[内容]

“立足于‘两纲’（《教学大纲》和《考试说明》），着眼于应用，重视能力”

是近几年来nmet试题的命题指导思想[nmet单项填空试题，设题灵活，活中

有巧，难而不怪，干扰项有较强的干扰性，正确项在具体语言环境中又显示出

它的得体性。为了能使考生排除干扰项，选出正确项，本文拟从心理学的角度剖

## 个人经历心理论文篇七

大漠孤烟，北雁南飞。九月，收拾行囊出发，去草原！

儿时念书时，就听大人们说北方有绿绿地大草原和成吉思汗的故事。那时候就想去草原，坐在草地上，夜里数星星，早上看日出。

秋高气爽，碧云连波，伴着恰到好处的秋凉，抵达内蒙，七天的草原之旅由内蒙博物馆行始。

内蒙古博物馆，叫人叹为观止的是身长26米，高达12米，体重逾60吨的亚洲白垩纪最大的恐龙化石〔查干诺尔龙〕。

抵达希拉穆仁大草原，美丽热情的蒙古姑娘们手捧哈达，托着银碗，为我们一行上“下马酒”，巍巍的大青山和载歌载舞的大草原尽现眼前。弯弯的长河似一条银色玉带，飘动在广袤的金色草原。去牧民家，去沼泽地，去天鹅湖，去敖包山许下相携一生的诺言。。。。。

听悠扬的长调和低沉的马头琴音，戴着毡帽骑在马上奔腾，策马于蓝天之下，倒是有几分像草原上套马的汉子。只是可惜，这些马受的驯化太重，算是体验一下骑的感觉吧。“蒙古男儿三艺”中的赛马及摔跤表演，纯粹是商业化的一种免费版，呵呵，如果说忽悠，也是善意。篝火晚会草原上本来没有，是旅游景点玩转的浪漫。品尝草原民族正宗的“全羊宴”，着实让舌尖上的行者们一饱口福。

九月份，草原的气温在8——25度之间，昼夜温差比较大，夜里睡在草原的蒙古包，有点干燥的凉冷。

袅袅的炊烟，蒙蒙的雾气，哒哒的马蹄叫醒草原……一个人早起，看日出。浮华与赞誉终究是过眼云烟，于是静静地、淡淡的守着一片悄悄来临的温馨。草原日出之美，无法言喻，

如果比较海上日出让人心境一片澄澈的话，草原日出叫人心境多了宁静少了喧嚣，无意间对人生有了新的觉悟。感觉自己一个人静静地面对绝美的草原和日出之时，才会真正感受大自然的容纳与灵性。原本，人的生命，很美丽。

芳草碧连天，夕阳山外山。去沙漠腹地，座沙漠探险车，心情跌宕起伏忽然又豪情满怀。坐上骆驼是享受沙漠的静谧，聆听沙漠的秋韵。天公不作美，微凉秋雨淅淅，有些遗憾，却更多了对人生的诠释。最激情的事，在沙漠里冲浪，唤起我对人生向往美好的幸福里。

绥远将军衙署博物院，成立于1992年，是呼和浩特近、现代史的直接见证者，是呼和浩特历史文化名城的真实写照。

鄂尔多斯的gdp连续三年超过香港，得益于其地下的丰富资源。珍惜，节约，保护好富饶可贵的矿产资源，可能是鄂尔多斯人今后要面对的主要或者必须的抉择。

大秦直道，一曲在中华民族文化舞台旅游的赞歌，歌颂着天地英雄的同时、为游人徐徐撩开沉寂二千年的秦汉大漠风情万种，却也叫游人刚刚掀开神秘面纱时，收起思绪万千的遐想。

草原，初相见，一场美丽的邂逅。

没有遗憾，不是旅行。内蒙古有大草原，有大森林，有大湖泊，有大沙漠，有淳朴的蒙古民俗。。。想要真正的接触体会这些，恐怕三年五年也不能的。“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，是诗意大自然与生命的升华。旅行，去的目的地不是目的，一路的风景才是旅行的真正意义。心若是有栖息的地方，到哪里都是在旅行。

一次旅行，或许，是为一个人。



牧草葱郁，染一抹秋韵心上眉间。

## 个人经历心理论文篇八

矛盾心理学指的是人们在生活中通常存在着两种相互矛盾的心理，例如，在面对选择时，人们会有理性思考和情感考虑两种心理。这样的矛盾心理不仅会影响人们的决策和选择，也会影响到人们的情绪和行为表现。

### 第二段： 识别自己的矛盾心理

在生活中，我们所面临的矛盾心理有很多。可能我们在学习和工作上会面临成就感与焦虑、自卑感与自信等矛盾心理。在家庭和社交场合里也可能会感受到亲情与友情、安全感与自由等矛盾心理。了解自己所面临的矛盾心理，对于有效解决这些矛盾心理十分重要。

### 第三段： 善于调节心态，解决矛盾心理

当我们面对矛盾心理时，我们不能一厢情愿的选择一方，必须实现在不同矛盾心理之间平衡。对于矛盾心理的解决，我们应该逐步摆脱情绪的干扰，理性思考矛盾的本质，理清矛盾产生的原因和各自的影响。最重要的是要以中立的态度面对矛盾，找到平衡点，使我们的矛盾心理得到解决。

### 第四段： 寻求外部帮助和自我反省

当我们觉得自己无法处理矛盾心理时，我们可以寻求家人、朋友、心理医生或其他关系亲密的人的帮助。通过外部帮助，我们可以更好地理解矛盾的本质，并得到更有针对性的解决方案。同样，我们也可以通过自我反省来探究矛盾心理的根源以及不同解决方案的优劣，这可以带来一些新的启示和思路。

## 第五段：建立良好的矛盾心理解决机制

长期以来，矛盾心理一直是人们在生活中面临的普遍问题。建立良好的矛盾心理解决机制，可以帮助我们解决矛盾心理问题，从而提高我们的生活质量和心理健康水平。要建立良好的机制，我们应该懂得矛盾的性质，发现矛盾，排解矛盾，总结经验，以达到更好的解决自身矛盾心理问题。

总之，矛盾心理学是心理学中的一个重要领域，了解和处理好我们所面临的矛盾心理问题对于我们的工作、学习和家庭都有着重要的意义。希望通过不断地学习和实践，我们可以逐渐成为矛盾心理问题的高手，更好地处理好自己所面临的矛盾问题。