

最新孔子对个人的影响论文 职业压力对个人的影响(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。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，我们一起来看一看吧。

孔子对个人的影响论文篇一

兴趣对职业生涯规划的影响主要表现在以下三个方面，

1) 兴趣是职业生涯选择的重要依据——兴趣是最好的老师，是一种强大的精神力量。兴趣可以使人集中精力去获得你所喜欢的职业知识，启迪智慧并创造性地开展工作。当一个人对某种职业发生兴趣时，他就能发挥整个身心的积极性；就能积极的感知和关注该职业知识、动态，并且积极思考，大胆探索；就能情绪高涨、想象丰富；就能增强记忆效果，增强克服困难的意志。反之，“强按牛头不喝水”，是不会取得良好效果的，当然也就很难在该职业上发挥个人的优势、做出巨大贡献了。正像你在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的的活动一样，具有一定兴趣类型的你更倾向于寻找与此有关的职业，特别是在外界环境限制较小时，你更倾向于选择自己感兴趣的职业。

2) 兴趣可以提高你的工作效率，充分发挥你才能——一个人对某一方面的工作有兴趣时，枯燥的工作会变得丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担，而是一种享受。因为兴趣可以调动人的全部精力，以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维和丰富的想象力投入工作，促进你能力的发挥，兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。曾有人进行过研究：如果你从事自己感兴趣的职业，则能发挥你的全部才能的80—90%，而且长时间保持高效率而不感到疲劳；

而对所从事工作没有兴趣，只能发挥你全部才能的20—30%。

兴趣是工作动力的主要源泉之一。对于一个人来说，对工作感兴趣，就愿意钻研，就会出成就——这正是兴趣的作用所在。一般来说，兴趣是你职业生涯适应的一个基本方面，可以为职业生涯选择提供有效的信息。兴趣主要用于预测你的工作满意感和工作稳定性，工作满意是职业生涯适应的一大标志。在其它条件相似的情况下，从事自己感兴趣的职业不但让你感到满意，而且能够让你的工作单位感到满意，并由此导致工作的长期性和稳定性。此外，多方面的兴趣可以使人善于应付多变的环境。如需变换工作，只要自己感兴趣，就能够很快地学会这门工作，求职成功，并能够在新的岗位很快地熟悉和适应新的工作。因此，兴趣是职场成功的一个重要因素，它能将你的潜能最大限度地调动起来，使你长期专注于某一方向，做出艰苦的努力，取得令人瞩目的成绩。

一个人如果能根据自己的爱好去选择生涯，他的主动性将会得到充分发挥。即使十分疲倦和辛劳，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它，甚至废寝忘食，如醉如痴。爱迪生就是个很好的例子。他几乎每天都在实验室里辛苦工作十几小时，在那里吃饭、睡觉，但丝毫不以为苦，“我一生中从未间断过一天工作”。他宣称：“我每天其乐无穷”。难怪他会成功。

因此，在选择长期、稳定的职业生涯时，不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，更重要的是需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能规划好职业生涯并取得职业生涯的成功。

孔子对个人的影响论文篇二

发动机润滑系技术状况的好坏直接关系到发动机的使用寿命，即机油压力过低或过高，以及机油在使用中短期内变质，都将

严重影响发动机的使用寿命. 发动机的润滑方式均以压力润滑为主, 飞溅润滑为辅. 一般来说, 发动机曲柄连杆机构中的主轴承、连杆轴承以及配气机构中凸轮轴轴承, 在工作中载倚情况比较复杂, 相对运动速度也比较高, 需要比较强的润滑, 因此均采用压力润滑, 即利用机油泵将润滑油送往上述各处, 其它各部靠飞溅润滑来达到润滑目的. 所以, 发动机的. 机油压力过低或过高都对发动机的使用寿命造成直接影响.

作者: 王春华作者单位: 杭州市农机化技术学校, 310022刊名: 现代农机英文刊名[xiandainongji]年, 卷(期): 2009 “ ” (2) 分类号[s2]关键词:

孔子对个人的影响论文篇三

压力: 被上司看重, 要求有暧昧关系, 同意的话会影响到家庭, 不同意的话又会影响到工作。

化解方法: 在最初的时间就清楚地表达自己的态度, 切忌含糊不清。

做好将要因此影响到工作甚至离开工作岗位的思想准备以及重新找工作的技能准备。

也可以用自己的态度赢得老板的尊重, 以自己无可取代的专业技能让老板奈何不得自己。

压力: 女性生完孩子后回到职场的适应问题。

岗位已经被别人顶替, 被换到无足轻重没有个人价值或者是自己不擅长的岗位;想换工作又因为孩子还小, 在两三年内受拖累无法换, 新公司也不会要自己;等孩子大了, 自己的年龄又大了, 面临新的找工作的压力。

化解方法: 调整心态, 接纳现状, 转换视角。

不放松学习和提高专业技能，可将这几年看作是养精蓄锐、再出江湖的稳妥准备期，也许还能因此享受到家庭的快乐，找到自己真正的人生乐趣和珍视之处。

孔子对个人的影响论文篇四

生活环境对个体不良压力的影响

宁雯，彭鲁艳（曲阜师范大学教育科学学院，山东曲阜273165）

摘要：在当今经济与社会的高速发展下，城市化所带来的环境问题越来越突出，人们的生活环境日益恶劣，随之而来的是人们心理上的不适应。探讨生活环境对个体压力的影响，探讨个体生活环境因素是如何对人的心理产生影响；哪些不良的环境因素会给人的心理带来巨大的压力。从另一方面来讲，某些环境的充分利用也可以缓解心理压力。

关键词：生活环境；个体压力；心理障碍；建筑规划

一、“个体压力”及“生活环境”概念的探讨

个体压力主要分为躯体压力和心理压力，我们这里说的主要是心理压力。心理压力有时不仅仅是由一件事情或一段时间的问题所引起的，它可能是由于压力源持续的作用而产生的心理上的不适应性，甚至有时个体理不清楚压力产生的根源是什么。我们对心理压力的处置也不完全是意识层面的。在压力大到我们的智力想不出好的应对方式的时候，压力就会渗透到潜意识层面。这种处置的主要方式有两种。一种是用心理症状来表达压力，这些症状包括我们所熟知的一些专业名词，如抑郁、强迫、恐惧、焦虑等。潜意识层面另一种处理压力的方式就是躯体化。也就是说，把心理问题转变为躯体问题，如高血压、胃溃疡、慢性头痛，等等。

生活环境是指与人类生活密切相关的各种自然条件和社会条件的总体，可以根据不同的标准进行划分。在这里，我们把所有能影响个体心理和行为的所有环境因素通称为生活环境。个体的成长无时无刻不受到环境的影响。有些生活环境是可以通过人们有意识地改造而轻松改善的，而有些环境则是需要耗费大量精力甚至是个体无能为力的，因此人们只能选择顺应。个体就是在与环境的相互作用中使身心发生了变化。

二、引发个体不良压力的生活环境因素

心理环境是人们通过自己的感官对外界事物感知而体验到具体环境。只有当外界生活环境符合个体的需要，使个体产生良好的情绪体验时，个体才能维持健康的心理状态。环境的稳定性决定了其对人的心理产生的影响是持久的。因此人的某些心理压力本身可能只是由于具体的事件引起的而不是因为周围环境。但环境因素往往增加了压力的强度或持续时间。甚至一些压力就是长期生活在某种环境中所导致的。下面就具体讨论影响个体心理压力的因素。

1. 城市污染

首先是不可预见、不可控制的噪声对人的不利影响最大。高噪声的工作环境，可使人出现头晕、头痛、失眠、多梦、全身乏力、记忆力减退以及恐惧、易怒、抑郁、自卑、对立情绪甚至精神错乱。

光是另一类污染源。有科学家指出，世界上有2/3的人生活在光污染里。大楼的玻璃外墙、大理石地板、玻璃内饰，都会反射出明显白亮的、夺目耀眼的光线。

还有一类污染源是室内空气污染。在近二十年中，长期生活和工作在现代建筑物中的人们常表现出一些越来越严重的病态反映，这一问题引起了专家们的广泛重视，并提出了病态建筑综合征[sbs]这一概念。大量调查结果发现，人们约

有90%的时间都是在室内度过的，室内空气品质不佳是引起病态建筑综合征的主要因素。

2. 空间的私密性与公共性

人都需要一个不受外界干扰的随意支配的私人环境，又同时希望能在没有任何压力的情况下和别人交往，私密性和公共性是一对既相互联系又相互区别的密不可分的心理需求。如果实际的私密性少于所希望的，就会造成拥挤感和个人空间的丧失。但如果过分强调私密性，忽略了公共性，就会产生社交隔离，引起孤独感。

当个体在长期的拥挤状态中，人们相互接触、干扰、碰撞，极易引起精神疲劳，导致内脏的正常功能失调。这种疲劳虽经过休息也得不到缓解。心理学上有一个经典的实验就是老鼠拥挤研究。在拥挤的老鼠社会中，出现了一系列怪异现象：雌鼠常常丢弃幼鼠，雄鼠常常把雌鼠逼进洞中，而在宽松环境中的老鼠表现为轻松活泼友好共处。

在居住环境的建筑设计中应该留有足够的公共空间，方便居民之间相互交流、互动。特别是儿童、孤寡老人等特殊群体，如果长期封闭在小空间中得不到邻里之间的相互照应，对其心理健康是非常不利的。一些传统社区，虽然居住过于拥挤，无法满足个体私密性，但人们总是到户外的公共场合进行必要的活动，久而久之，人们相互熟识，形成了良好的人际关系。

3. 城市色彩

城市是由许多因素构成的在各个方面切实影响个体生活状态的复杂功能体，如城市的建筑、交通、文化等。人们通过视觉、听觉、触觉等感知觉来体验城市生活，从而对个体心理产生一定的影响。首先，城市的色彩就是可以迅速而又充分可以被感知的。色彩的直接心理效应来自色彩的物理光刺激

对人的生理发生的直接影响。色彩带给我们的冷暖感、重量感、湿度感等，并非物理上的真实感觉，而是与我们的视觉和心理联想有关。人们长期生活在一个色彩的世界中，积累着许多视觉经验，当知觉经验与外来色彩刺激一一对应时，个体就会产生某种相应的情绪。

三、环境与心理及行为的关系理论

对于环境与心理及行为的关系，不同学派的'研究者从不同的角度出发，建立了以不同侧重点为基础的理论。但没有一种理论能解释所有的现象，有的现象也需要借助于多种理论共同加以解释。

1. 唤醒理论

环境刺激对人产生的直接效果是提高唤醒水平，不同水平的情绪唤醒决定刺激所能引起的情绪强度。加上个体对这个刺激的认知则构成了情绪的状态。周遭环境的情感性质是个人与环境关系中最重要的一部分，因为它是决定与场所相联系的心境与记忆的主要因素，它不仅影响个人当时的情绪、绩效，甚至影响个人长期的心理和健康状况。因此，在进行环境设计时应充分考虑将不同的环境刺激与所能唤醒的情绪性质相联系。

2. 环境负荷理论

现代城市是高负荷的人工环境，我们处于知识爆炸和信息泛滥的快餐文化时代，报纸、电视、互联网等各种媒体上的各种有用和无用的信息常使我们应接不暇。时常令人感到刺激过度，犹如淹没在信息的海洋里。加上城市建筑规划又非常单一，毫无特色，人们必须耗费大量的时间与注意力去识别环境，组织信息。但是，人的“注意”是有限的资源。当我们对铺天盖地而来的信息来不及做出选择，就会被动、无奈和大量地消耗着这一宝贵的资源以致无法主动地运用“注

意”去进行思考，过多的注意必然造成信息超载而令人感到疲劳，这也是当代人变得越来越焦虑和浮躁的重要原因之一。

3. 适应水平理论

沃尔威尔提出，适中水平的刺激是最理想的刺激，包括刺激的强度、多样性和模式，每个人基于过去的经验都形成了自己最习惯的刺激，沃尔威尔称之为最优刺激水平即适应水平。当个体所面对的环境刺激不符合个人的适应水平时，可采用两种方式重新达到与环境的平衡。一种是改变自身对刺激的反应去适应环境，另一种是改变或选择环境刺激顺应自己的需要。在面临两种可能的选择时，人们通常是先选择改变环境来顺应自己的需要。因为这种方式不需付出太多的认知努力和体力消耗便可以达到个人与环境的平衡。在居住环境，工作环境、娱乐环境等环境设计中，应充分考虑到不同的环境特点以及不同人群的需要，促使其很好地适应环境，便于交流，获得较高的归属感和安全感，减少焦虑和不安。

四、几点建议

通过本文一系列的研究探讨发现，个体压力确实与周围生活环境存在这密切的关系。个体不良压力会因为多种因素的作用而持续或加重，例如严重的城市环境污染；居住、工作、交通拥挤，缺少私密性；城市规划单一，视觉环境质量差；生活节奏过快，人际关系疏远等。大城市由于发展较早，经济发达，人口集中，不利于人的心理发展的各种问题都比较突出。相对于欠发达的中小城市，人们承受着更多的心理压力。这一点比较符合研究假设。因此，对于如何改善生活环境，缓解个体不良压力，这里提出几点建议。

1. 提高生活空间的品质

马斯洛的需要层次理论指出，人有五个不同层次的需要，而我国随着经济的发展，人们的需要层次也在逐步提高。住所

已不仅仅是栖身之地，而更是一个满足人际交往，自尊和自我实现的需要，精神与灵魂的归宿。因此，在居住环境设计中，应充分考虑到不同人的心理与行为的需求，保证个体与自然接触、与人交流的需要。注重空间设计私密性与公共性的结合。

2. 减少环境污染

这里主要应该采用新型环保材料，开发利用新型节能能源。减少尾气排放，降低城市生活噪音。

3. 改善视觉环境

美的色彩不仅是人赏心悦目，并可产生联想和情感。充分利用色彩因素，可以调节人的精神和情绪。注重不同建筑的搭配，不同颜色的搭配。多进行园林绿化，使住区接近自然，让人们生活在绿化包围中，可满足居民生活上、心理上多种功能的需求。在视觉环境中，对建筑造型、空间组合，还要注意统一多样和高低错落，布局敞闭与疏密适宜，才能感到丰富有趣，耐人寻味。

参考文献：

[1] 马逊风，黄冬梅，等。环境心理学有关问题的探讨[j]. 吉林师范大学学报：自然科学版，，（1）。

[2] 沃特·谢弗尔。压力管理心理学[m]. 北京：中国人民大学出版社，。

[3] mee cham of jet aircraft noises on mental hospital admissions [j]. british journal of psychology, 1977, 111

[4] jenkins a. admissions and aircraft noises from london airport: four 2 year hospital study [j]. psychological medicine, 198

1,01100

[5]姚玉红, 彭斌, 胡冰霜。城市区域环境噪声对人心理和生理功能影响研究进展[j].现代预防医学, (4)。

[6]刘宁。浅谈城市中色彩的心理效应[j].科技信息, (26)。

[7]蔡国峻。创造良好的居住心理与居住环境[j].江苏建筑, (4)。

[8]俞国良, 王青兰, 杨治良。环境心理学[m].北京: 人民教育出版社, 2000.

孔子对个人的影响论文篇五

上班族在社会上所扮演的角色, 就像婴儿一样, 需要经过一定的训练才能适应人类既定的工作模式以及找到个人生存之道。在这段时间内, 他会模仿和学习别人的处事方式, 建立一套自己的生活态度。上班族尤其是初入职场的人, 对文化和社会规范的认识往往粗浅, 因此, 要加入竞争激烈的职场中, 摆脱过度的压力对个人的影响, 成为优秀的职业人士, 对他们来说是一个极具挑战性的转变。

心理学家指出, 工作压力过度引起的紧张症状可以分为生理征状、心理征状和行为征状。

1、生理征状。

当一个人感觉压力过大时。最容易引起注意的就是生理方面的征状, 从心理一止人们也许认为还能承受, 但是生理器官可能会比较明显地表现出来, 这主要包括新陈代谢紊乱、心跳加快、呼吸加快、血压升高头痛、冬易患心脏病等。

2、行为征状。

有些上班族面对沉重的压力，在行为方面也会发生相应的改变，包括工作效率不高缺勤、离职、饮食习惯改变、嗜烟、嗜酒、烦躁、睡眠失调等。面对以上压力对员工产生的各种消极影响，如果企业不采取一定的措施，企业最宝贵的财富——员工就会严重受挫；企业也将会因丧失人力资本而受重大损失。因此，帮助组织成员克服职业压力和心理方面的困难，成为我国企业必须解决的难题。

3、心理症状。

对于上班人员来说，过度工作压力最简单、最明显的心理影响后果是工作满意度下降。当个人工作繁杂，工作方式过于单调，绩效反馈机构和机制不健全，对工作缺乏控制感，又常常伴随角色混乱以及角色冲突时，压力感和不满意感都会随之而来，进而对工作丧失兴趣。除了工作满意度下降外，还有发生其他心理症状如紧张、、焦虑、易怒、情绪低落。