

最新压力管理与心理健康论文(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

压力管理与心理健康论文篇一

岁月如梭，转眼即将大三了，可自己有着什么也没有得到的感觉，可能是我不断的在逃避学习和生活中的压力吧。在大二下的这学期，我认识到我的这个问题很严重，在选课的课中我寻找到这门学科，于是我直接选下它，但这时我已经错过一节课，有点难过，可我又想上这门课一定能帮我发现自己，让自己正确面对学习和生活，又开始有点兴奋了。

我选课的上课时间是星期二晚上杨戈老师的课，我选得时候是星期二早上，晚上我便去上了我的压力心理学的第一节课。走进教室，杨戈老师已经在教室里站着，我便快速找个位置坐下，晚上的风很大，突然，风把门吹的“嘭”一声关上了，声音在教室里回荡，这时，老师说话了：门都给风吹了关起了。同学们都异口同声的说：压力大啊！老师接着说：是压力大吗？便有同学说了：是风给的压力大啊。这时也到了上课的点，老师说：上课了，我先自我介绍下，我叫杨戈，也可以叫我杨哥。我们笑了。他又说，同学们看看我的戈字还想什么字？我们便开始说了，心字，必字等等。老师等了一会说了一句：这就是说，杨戈必须学心理。下面老师开始说他学心理，选择心理，在贵大教心理的原因和过程，说完之后，便开始选班长，我发现有很多同学都很积极参与了竞选，我觉的这些孩子真行。第一节课在选完班长后下课了。

第二节课，老师让我们大家手拉着手围成一个圈，我们围成

后，老师说：以前他让500个人围成一个圈5分钟不要就完成了。这说明团队精神很重要啊。他叫我们闭上眼睛，感受左右手的感觉，听他说话。我感觉手上有温度湿度，还暗暗有点压力和给别人的压力。他说完我们睁开眼睛后又让我们5分钟认识10个人，这个又压力啊，特别对记忆不好的同学来说。这时教室里情况就很乱了，大家相互说着相互了解。也许过了10分钟后，我们才停下，老师讲我们要注意时间上的安排啊，接着让我们和刚才拉手的同学拉上，但不能离开现在的位置。哇，这个就让我们太为难咯，人都相互缠绕了，最后的一点时间到来，老师开始总结今天的课程，他说，无论你去哪都离不开团体，你去了那都要回都原来的位子。这样第一次课结束了。第二次课很快就到来了，同样，老师让我们认识10个人，让后介绍你认识的人。上课时间匆匆过去，同样认识团队的作用，认识怎样面对压力。在接下来的课程中讲到团队，讲到家庭，讲到父母，讲到自己的未来等等，生活中压力无处不在，我们在面对压力的时候该如何选择本文由本站收集整理，让自己做自己觉得正确的事。

上完每一节课，我都在思考我的压力源是什么，我该如何看待压力，我存在的问题。如何认识自己，认识压力，如何缓解压力和面对压力。我的压力源，在学校上一些自己不喜欢的课程(如英语)的时候，不想听讲，特别无语，爱逃课，觉得在浪费时间，而联想到未来的生存问题，压力就放大了。在社会上的是以后毕业了该怎么办的问题，大家都知道现在大学生就业很困难，我学的是一个数学专业，就业率偏低，使我感到忧虑，更糟糕的是自己本专业有兴趣，但不努力，在学习的态度上有激情没付出，爱迷茫，困惑，感到压力很大。

我对压力的看待，压力是一种感受，一种心理反应。事实上我们每一个人都有一定的学习压力，只不过各自感受的压力大小不同而已。而我对学习和工作的压力在这两年内可以说是时大时小，这会导致我情绪的不稳定，造成我成长的压力源。

我存在的问题，我作为大二的学生，回首前一段的大学生活，是在不努力学习、工作中走过来的，大一的懵懂，大二的想努力，大三是否会如我计划的一样还是个未知数。刚进入大学时，内心是喜悦和轻松的，因为摆脱了高考的阴影，再也不用起早贪黑地背书作题了，想着终于有足够的时间做自己喜欢的事情，计划着大学四年我要每天的生活。但事实是计划赶不上变化，有许多十字路口待自己选择。（如是就业还是考研）

认识自己，我们不能改变社会，但是我们可以改变自己，我们所要做的就是调节自己，以适应社会的发展，要想有效的应对自己的心理压力，首先的问题是要认识你自己。其实，压力过大的一个主要症状就是情绪不稳定，而情绪不稳定，经常自怨自艾，烦闷抑郁，就是自己压力过大了。伟人的伟大之处在于，当他与常人共处逆境时，常人失去理智，而他则决心实现自己的目标。这里说的逆境实际上是一种压力情景。我们看待那些成功的人们，政治家、军事家、企业家等都具有很高的eq能力。当然，具有自卑感的人在工作和生活中为什么会承受更大的压力。认识自己是否存在过大的压力，我们也可以通过相关的做测试题目测试。

认识压力，我们不仅要了解认识自我，知道自己是不是存在过度压力，还要认识什么是压力。压力，在精神方面主要是指社会对人所造成的心理暗示、恐惧。压力从某种意义上讲，它是一种心态，因为是人的一个主观反应。所谓压力源是让我们感到紧张的压力事件。我们应该正视压力的真实存在，过度压力往往产生三个方面的不良后果，心理健康症状、生理健康症状和行为症状。

压力缓解和面对，知道自己是否存在过度压力，认识什么是压力，然后要知道怎么缓解压力，懂得缓解压力，具有良好的身体状态，才能不断地提升自己生命质量。保持快乐并抵御工作压力的一个重要因素是自信心，我们需要培养我们的自信心，培养自信的第一步，就是要注意健康、强健体魄。

和大自然“交谈”也是培养自信、克服压力的良方之一。在雄伟的大自然面前，我们的压力显得如此渺小微不足道。接近大自然可以开阔自己的心胸。控制自己的情绪，用理智战胜情感。有效管理时间，想要管理好自己的时间，首先要回答三个基本的问题：你要做什么，什么时候做、需要多长时间。记录时间日记是获得这些信息的方法。建议人脉，增进沟通，与其他人发展紧密协作的关系可以在很大程度上减轻冲突压力的影响，良好的沟通习惯对压力有缓解作用。

这门课程让我认识了自己，学会了面对压力，改善自己的生活，让自己合理安排时间，管理自己的每一天，学会选择未来的人生。生活中有许多例子，让我明白，珍惜现在，现在的人事物，合理的处理压力，不要被压力打垮，调节好自己的情绪，为自己，为家人，为社会好好的活着。

压力管理与心理健康论文篇二

遇到这种人，你就要花些工夫，仔细观察，注意他的一举一动，从他的言行中寻找出他真正关心的事来。你可能随便和他闲聊，只要能够使他产生一些反应，那么事情也就好办了。接下去，你要好好利用这个话题，让他充分表达自己的意见。

每个人都会存有他感兴趣，关心的事，只要你稍一跌破，他就可以滔滔不绝地说道出，此实乃人之常情，因此你必须好好掌控并利用这种人的性格和心理。

1、对傲慢无礼的人，尽量少说

对付这一类的人，说话应该简洁有力才行，最好少跟他罗嗦，所谓“多说无益”。

2、对沉默寡言的人，开回主题

与不爱开口的人交涉事情是十分吃力的事，因为对方过于沉

默，你没办法了解他的想法，更无从得知他对你是否有好感。

对于这种人，你最出色实行直截了当的方式，使他明白则表示“就是”或“不是”，“行”或“没用”；尽量避免包抄式的谈话。

3、对深藏不露的人，多用心思

我们周围存有很多深藏不露的人，他们不敢轻而易举使人介绍他的心思，有时甚至骂人不着边际，一谈及正题就“顾左右而言他”。

当你遇到这么一个深藏不露的人时，你只有把事先准备好的资料拿给他看，让他根据你所提供的资料作出最后决断。

人们多半不愿将自己的弱点曝露出，即使在你建议他讲出答案或明确提出推论时，他也故意上装稀奇古怪或言不及义地闪烁其词，并使你存有一种“高深莫测”的感觉，其实这只是对方掩人耳目自己的手段罢了。

4、对草率决断的人，步步为营

这种类型的人，乍看似的反应很快，他常常在商谈展开至高潮时，忽然做出行事，给人“迅雷不及掩耳”的感觉。由于这种人多半就是由于性子太着急了，因此有时候为了整体表现自己的“果断”，同意就可以变得随便而草率。

由于“反应”太快，这样的人每每会对事物产生错觉或误解，其特征是：没有耐心听完别人的谈话，往往“断章取义”，自以为是地下决断，如此虽使交涉进行较快，但草率做出的决定，多半会留下后遗症，招到意料不到的枝节发生。

专门从事商谈，倘若碰到这种人，最出色把话题分为若干段，笑了笑一段之后，马上征询他的意见，同问题了再继续展开

下去，如此才不至于出现错误，也可避免不必要的麻烦。

压力管理与心理健康论文篇三

成功原来就这么简单 摘要：恩格斯说：地球上最美的花朵是思维着的精神。只有善于思考的人，才能走入智慧的殿堂。但是，思维就如同一个迷宫，有时会找不到出口，这是，换一个角度，你就会豁然开朗。

记得第一节课，老师问我们为什么选这门课的时候，得到的答案有很多，但是，老师说，不管你当时是抱着什么心态去选这门课的，有一点是肯定的，那就是，你一定是想学到什么，一定是有需求的，不然那里有那么多的课你也不会无缘无故选这门课啊。当时的我们可能会有一点反对，但是，当你仔细去思考的时候，你就会发现，老师说的确实有道理。从那时开始我便开始觉得，自己当时选这么课值了。通过老师的引导，以及自己的思考，我逐渐认识到了那个真实的自己。

一、对自我的分析

中考，高考，期末考……，以及大学里参加了社团导致开会，活动，工作，值班接连不断。常常感觉自己在崩溃的边缘，忙，忙，忙，各种忙。高中的时候，老师总是告诉我们，要好好学习，到大学里就轻松了，但是，真正来到了大学，我却发现生活才真正的开始了，忙碌才真正的开始了。

现在我已经是大二了，回顾过去的一年，以及现在的这个学期，自己好像有意无意间已经被重重的压力包围着了。还记得别的同学背着书包去上自习，而自己即使有再多的作业也要去开会的时候；还记得自己忙得连饭都顾不得吃的时候；还记得困得要命，刚刚躺在床上，却被电话惊醒的时候；还记得别人在等待着周末出游，而自己却在忙碌的时候；还记得因任务的艰巨与紧迫不得不逃课的时候……是的，我不想让大学颓废，不想从此沉沦。但是，重重的压力却好像与他们连在

了一起，挥之不去。我想过放弃，但是内心那颗火热的心却阻止了我放弃，坚持，坚持，在坚持。大一就这样过去了。大二来了。

或许因为大一的充实，大一的忙碌，使自己坚持要继续走下去的决心。但是谁的生活又是那样一帆风顺的呢？大二的变故，使得原本的打算化为泡影。

二、课程的收获

第一节课，老师给我们讲了两个相反的例子，当听完那个失败的大学生的大学生活的时候，我的心更加的沮丧，而且仿佛看到自己四年后也会如此的颓废，如此的失败。自己加了很多的社团，参加了很多的活动，交了很多的朋友，好像也失去了很多。

接着，老师讲了那个成功的大学生活，他不仅参加了很多的活动，而且成绩也很好，最后得到了一份相当不错的工作。一边听着，一边想自己现在的状况，感觉自己也有这份实力，有这份能力做到他那样的，于是，自己好像乌云过后见到了阳光一样的开心，轻松。同时我也下定决心，每节课都来听，这个课好像专门为我开设的一样。

以后的每节课，我都会有一点小体会，就像突然开窍了一样，每节课，无论心情如何，只要听完这节课，我的心情一定是轻松的，一定是觉得自己很有收获的。

但是，对我影响最深的就是在第三节课的时候老师讲的，如何应对压力，当你目标迷糊，不知所措的时候怎么办。

当时的我应该正处于这种情况，因为大二了，参加了很多的活动，结交了很多的朋友，不同的意见，不同的人物经历，不同的成功与失败，与自我的人生规划，使我分不清方向，不知那股力量才是动力，那股力量才是阻力，如何选择才是

正确的。一时间，仿佛自己有了很多的问题，却没有一个人可以告诉你，标准答案是什么，只有一系列的参考答案。

快下课了，老师给我们一点时间让我们针对自己的想法进行发言，或者提问。我当时立马就举手了。当我把疑问提出来后，老师给的建议是，让我做好现在的每一件小事，不管是否会对你的成功起到推进作用，就在我们在认真完成我们手中的每一件小事的时候，目标就会慢慢的呈现在我们眼前，然后你再去根据你的目标制定具体的行动方案。

根据老师的建议，我开始实行了起来。我认真的对待每一天，把它当成在我们成功路上必须经历的一天。渐渐地，我发现自己好像不再是那么迷茫，也不会再整天的去想那些没有明确答案的问题。因为我知道，当我去上课的时候，我的目标就是好好听课；当我去自习的时候，我的目标就是认真写作业；当我去玩的时候，我的目标就是玩得尽兴，玩得开心……就这样，我的生活开始有了规律，我的生活又开始有条不紊，回复到正轨上了。这时的我感觉不再有那么大的压力。

三、运用上课的知识对具体案例的分析

对于老师给我们讲述的那两个案例，我觉得对我们大学生很有教育意义。在此，我对这两个例子进行我的分析。

几乎同样的开始，同样的初级目标，因为过程的不同而发生了180度的转弯。我认为，那个女生之所以能取得让人惊讶的成功，原因有以下几点：

其次就是，那个女生有一个明确清晰的目标。他知道大学里不能将自己全部的时间用于学习，还应该参加各种活动，拓展人脉，增强自己的人际交往能力。所以，他参加了社团，并在其中认真负责的完成社团的任务，最终也使得自己有了不少收获。虽然他加了社团，在社团学到了不少东西，但是，他并没有把学生的身份忘记，依旧每天都学习，他给自己制

定了一个规定，每天白天至少用两个小时的时间学习，晚上还要再花费一定的时间学习。就这样，他的成绩从来没有落下。这也为他以后进科研所做了准备。

有了清晰的目标，知道自己的努力方向，并且抵制了诱惑。除了这些以外，我认为，他还有良好的自制力，有责任感。我现在就在很多社团参加了活动，不定时的会有很多事情，好像无意间就会将学习当做了自己的业余生活，却不知，我们是学生应该以学习为主。而那个女生给自己制定了约束规定，要每天都保持几个小时的学习时间。我觉得这样做很对，恐怕那些学习又好，工作又出色的人就是这样练成的吧。可能我们说要制定这样那样的计划，但是，总会有计划不如变化快一说，这就要我们向那个女生学习，有足够强的意志力，约束自己，而且，这样一来，自己的生活也会很充实，在忙碌中，使自己的生活会有条不紊。

说到责任感，我觉得这一点很重要，没有了责任感，恐怕我们做什么都很难。这个责任感，不仅是我们对我们的工作负责，对我们的学习负责，更重要的是对我们所选择的每一件事负责。他在社团里，踏实能干，将自己融入到了里面，成为其中的一份子，为了社团的发展而贡献者自己的力量。这也促成了他成为社团骨干的重要原因。我觉得他对自己的学习负责，认真要求自己，不以社团事情忙为借口，坚持好好学习，使自己的成绩一直保持着前几名，这一点很让人佩服。

有了目标，有了正确的思想态度，还缺不了正确的方法。他想去研究所工作，这是目标。于是，他找到了自己最想去的研究所，得知其只要名校毕业的大学生后，他并没有放弃。他找来了该研究所近几年的研究图案，并对该研究所的发展历程进行了探究。最终，凭借自己的实力，被该研究院破格录取。

这个例子我一直比较看重，感觉与自己一模一样，有着同样的大学目标，有着同样的就业目标，有着相似的大学经历。

知道了他是如何实现自己的目标，我想，我也行，我也应该行动了。

四、对课程的意见及建议

我挺喜欢这个课程的，如果能每年都选就好了，或者说列入必修课程，让我们大学生时时敲警钟，这样会更好。还有，这个课程学习的时间太短，让我们不能完全领会到其中的精华，建议多开几个周，再多加几个学分，让更多的同学重视它。

压力管理与心理健康论文篇四

老师你好，首先我是一名学习计算机的学生，通过这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关心理学的基本知识，学会了通过对他人心理的分析而更加了解、接近他人。也对社会上的一些现象有了更深入的了解。就我而言快要踏入毕业季，当然我也会对我未来的日子以及我们专业的未来发展做一些猜想、我们或许会成为某位领导的下属，需要对领导给出建设性的建议或者对领导的管理等做出必要的评价；我们又或许会成为某些下属的领导，需要组织团体进行活动并制定相关的规定，获得成员的信任和支持，管理团体成员，进行必要的沟通和协调,,,，要想顺利的完成所有这些过程就必须掌握一定的管理知识和技巧，所以我们很有必要学习一些关于管理这方面的知识，而这学期我们经管院开的这节课就给了我很多启发。

这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关心理学的基本知识，学会了通过对他人心理的分析而更加了解、接近他人。也对社会上的一些现象有了更深入的了解。最重要的是，认识了我自己，虽然不是很全面但是对自己还是有了小小的了解的。关于“经济人”假设的基本观点那点，人类多数趋于天生懒惰，不愿多做工作。人类多数缺乏雄心，希望依赖他人，而不喜欢担负责任。人们多数喜欢以自我为中心而忽

视组织目标。多数人安于现状，习惯于抵抗变革。人们易受欺骗，常有盲从举动。看到那么几条，我真觉得怎么那么象呢，我好好的反省了下，我要好好努力的，我得对自己有个清晰的规划。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存，他总是生活在一定的团队中，个人在团队中的行为，同他在独自一个人时的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息的社会，信息把许多独立的个人，团体贯通起来，成为一个整体，信息沟通是交流意见，传递感情，协调人际关系所不可缺少的手段，沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的一个任务就是有效的沟通。人不能脱离社会而单独生活，人在社会实践和团体生活中，不可避免的与他人发生相互作用、相互影响，形成一定的人际关系，建立和维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调工作，提高劳动生产率。

合作、竞争和冲突是人类社会普遍存在的现象，人是社会性的动物，合作是人类生存的基本条件和手段，同时，当人们具有不同的目标和利益时，对稀有资源的争夺，就产生了竞争和冲突，如何管理和控制这些竞争和冲突，是管理者的重要任务之一。《管理心理学》是一门专门研究管理活动中个体、团体、组织的心理活动规律的学科。它强调以人为中心和人力资源管理及开发的观念，协调组织与团体的人际关系，改善组织与环境条件，改进领导与管理方法，调动人的积极性、主动性和创造性，从而实现组织目标和促进组织与人员发展。

所以由此引出团队的概念，管理心理学中关于团队和团队建设的基本理论对于开创高校学生社团管理工作新局面具有深远的意义。一般意义上讲，团队是指由两个或两个以上成员组成他们有着共同的行为目标，并保持着相互负责的工作关系，共享共同的成果，一种为了实现共同目标由相互协作的个体组成的正式群体。团队的目标没有成员的交流和合作

是无法完成的。当团队形成之后，其成员必须很快发展出合适的组合来完成团队目标。团队建设是一个过程，在该过程中，参与者和推进者都会彼此增进信任，坦诚相对，愿意探索影响工作小组发挥出色作用的核心问题和创造出不同寻常的业绩。高校各类学生社团均具备这样的特征，学生社团由不同专业、年级的同学组成，他们因为相同的兴趣爱好成为社团的一员，他们是四种基本团队类型(功能团队、问题解决团队、交叉团队和自我管理)中典型的自我管理团队。相对于高校对于学生社团传统的管理方法，在高校学生社团的管理中运用团队和团队建设的理论更符合学生社团的“自我教育、自我服务、自我管理”方针，能够有效促进学生社团的内部建设和制度完善，不断增强社团凝聚力，同时也能够不断提高学生社团的管理部门的工作效能，在促进大学生素质得以拓展和团队合作意识得以建立的同时使学生社团管理的总目标得以实现。团队与团队建设理论在高校学生社团管理中的重要意义 针对当前高校学生社团管理中存在的主要问题，在实际管理过程中应用团队与团队建设理论去指导学生社团建设有着极强的现实意义:社团管理方法单一，阻碍社团的发展。现实中各高校学生社团数量庞大，社团类型多样，学校管理部门对其管理多停留在宏观指导层面，管理过程集中在审批活动项目、联系活动场地、收集活动报告的基础性工作当中。正是由于类似管理重心的偏移导致了学生社团的发展始终处于较为低级的水平，从团队建设理论的角度看就是学生社团始终处在团队的形成和震荡阶段，学生社团的成员无法在参加的社团中获得更多的锻炼机会，从而出现了大一加入社团时踌躇满志，大二对社团的活动心灰意冷，大三大呼上当而不告而别的社团发展恶性循环。社团活动单一，阻碍大学生团队精神的塑造和培养。目前，虽然社团类型众多，但活动方式大同小异，活动内容较为单一，通常是举办讲座，组织座谈等，缺乏新意与影响力。团队精神的塑造需要能够使社团成员产生强烈归属感和一体。

然后就是合作，团队是由一个个人组成，而社会又是由一个个的团队或者组织组成，彼此之间有竞争关系也必然有合作

关系。

合作有三个条件：认识一致，目标一致，利益一致，是一切合作的前提条件。合作格言：心灵共鸣，方能长久合作。

那么就用两个例子来说说合作的重要性以及要素：话说在原始森林中，三条饥饿的小狼狗见到一匹大斑马，于是，他们一起扑了上去。第一只小狼狗一上去就咬住了斑马的鼻子，无论斑马怎么撞它，它都咬得死死的，一点不松口；第二只小狼狗一上去就咬住了斑马的尾巴，无论斑马怎么踢它，它都咬得死死的，也一点不松口；这样，庞大的斑马前后都受到了攻击，已经丧失了自卫的能力。这时，第三只小狼狗开始咬斑马的腿，斑马无力反抗第三只小狼狗，只得任凭它嘶咬。不一会儿，斑马倒下了。这时，三只小狼狗就扑到斑马身上，享受它们的美餐。可见只有利益一致，分工明确，紧密合作，才会产生强大的力量。香港中信泰富主席荣智健，1991年初意图收购恒昌公司。恒昌旗下有七家全资子公司，资产70多亿，主要经营汽车产业，年营业额三四十亿元。但他面临三大问题：一是集团内部有人不同意，力图阻碍；二是没有如此庞大的收购资金；三是恒昌公司有人反对，公开指责荣智健没有管理能力，中资不可信，要抢香港人的饭碗等等。面对种种谣言，荣智健并没有放弃他的理想，而是采取与李嘉诚、郭鹤年、郑裕彤、百富勤等人合作，最终以40多亿元的成本净额成功收购恒昌97.12%的股权。由于他们心心相映，到1992年1月，中信泰富全资收购恒昌股份，恒昌易性。这次收购中，李嘉诚等合伙人共获利7800多万元，荣智健也因此宏图大展，大赚一笔。

合作是指具有契约性质的合作，这种合作形式明文规定了合作者享有的权利和义务，通过一定法律程序，并受到有关机关的保护。按合作的参加者分，有个人间的和群体间的合作等等。就合作本质而言，双方具有平等的法人地位，在自愿、互利的基础上实行不同程度的联合。

最后还是感谢亲爱的杜老师，感谢您这学期对我们的淳淳教诲，然后作为本身就是学习管理专业的学生来说，管理心理学这门课在以后的日子里也是用到很多的，让我更加了解一个团队的管理是需要很多因素的，从员工态度、工作动机到工作压力、团队建设每一点都突出了管理团队的难度以及人与团队中间的问题。

压力管理与心理健康论文篇五

在《管理心理学》中，我学习了人的从众行为，我想既然人有从众行为，那么由人组成的企业同样也具有从众行为。在某种意义上来说，这种非理性的企业从众性行为正破坏着我们并不富足的改革积累。为什么在中国的企业界、企业之中会有这种从众性现象？一个人的行为是受很多方面制约的，但主要归纳来看一是受外部环境的制约，二是受自身思维的影响。就正如一个人的跑步行为，只有当他有了跑步这个想法（内部因素），而且至少有一个能跑步的地方（外部因素），他的才能实施跑步这个行为。如果他自己没有要跑步这个想法，就算有再好的跑道在面前，他也是不可能跑的。如果他在水中，就算他再想跑，他也是不能够跑，而只能够游。同理，一个企业的从众性行为也是多方面影响的结果，我认为主要有以下几方面的原因。

一、利润空间比较大

如果有某种产品在市场上毫无利润可言，我想是不会有企业愿意生产的。正是有利可图，有暴利可图，才使众多的企业盲目地争相进入。先进入的企业由于获得了暴利而极速膨胀，这种模范的影响导致更多的企业急于进入，形成另一轮的多米诺骨牌效应。可以说，高额的利润是产生从众性行为的最根本的原因。

二、进入壁垒比较低

进入壁垒包含两方面：一是技术方面的壁垒，二是资金方面的壁垒。也就是说某个行业有从众性行为的发生那么该行业进入所需要的资金肯定不多，其产品的`技术含量也一定不高。

三、市场机制不健全

市场运行机制的不健全必然要导致竞争的无序，而这种无序又会成为企业从众性行为的催化剂。大家都想乘乱捞一把，在里面的想多捞些，还没进去而看着眼红的拼命往里挤。市场不能进行有效的调控，就像一群人（企业），得了一种病（从众性行为），医生（市场机制）却不知道该怎么医治（约束，调控），传染的人越来越多。最后，身体特好的熬过来了，熬不过的占大多数。

目前，我们的市场还没有一个完善的、强有力的市场准入制度，也就是说很多企业没有该种产品的生产资格却上马生产，市场对这种无证上岗的企业不能进行有效的制约，这样就会造成很多企业没有完备的生产手续也能生产，为从众性行为的发生开了方便之门。

四、领导素质比较低

一个企业的行为是由这个企业的领导者作出的，领导者所作出的决定能反映其素质的高低。通过对众多的失败的案例分析，我们发现了以下几点共同之处。首先，企业领导者普遍缺乏道德感和人文关怀意识。这种意识是以胜者为王，败者为寇作为参考标准。企业家往往无意于追究企业成长，发展过程中的道德性，这在很大程度上也助长了企业家们的功利意识。追求功利，就是要求高额的利润，从而又归结到从众性行为产生的最根本的原因上来了。其次，企业领导者普遍缺乏对规律和秩序的尊重。我们的许多企业领导者缺乏对游戏规则遵守，许多人以不按牌理出牌的人为标榜。

本来，不按牌理出牌，出奇招制胜是很好的经营手法，但是

由于领导者自身素质偏低，不按牌理出牌变为了不看自己预测和可行性研究。没有研究必然就没有发言权，又正如上一点所说的，企业最高领导人员素质的低下，导致他们的决策几乎全部依据于报纸零星的新闻、无聊的电视剧的对话以及日常生活之中的一些比喻和经验。