学与教的心理学第六版课后答案 生物心理学心得体会(大全6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

学与教的心理学第六版课后答案篇一

作为一门研究人类行为和心理背后的生物基础的学科，生物心理学让我对人类的思维和行为产生了全新的认识。通过学习生物心理学，我逐渐明白了大脑是思考和行动的中心，以及人类行为和心理是如何与脑功能紧密关联的。在这篇文章中，我将分享我在学习过程中的体会和思考，以及对生物心理学的进一步思考。

首先，通过学习生物心理学，我开始认识到脑部结构和功能对人的行为和心理有着巨大的影响。其中，大脑皮层的功能是至关重要的。通过学习神经元之间的连接和大脑不同区域的特定功能，我得以理解为什么我们会有不同的思考方式以及行为模式。例如，前额叶皮质的功能与决策和情绪控制密切相关，而颞叶皮质则与记忆和语言处理相关。这些理解让我逐渐明白，我们的思考和行为不仅仅是心理上的产物，更是大脑中复杂的神经回路和信号传递的结果。

其次，学习生物心理学也帮助我更好地理解了一些心理疾病的病因和治疗方法。例如，通过对精神分裂症的研究，我们了解到多巴胺在其发病机制中扮演着重要角色。这一发现不仅为精神分裂症的治疗提供了新思路，也为我们认识到精神病并非仅仅是心理问题，而与生物学联系紧密。在这个过程中，我逐渐认识到心理疾病是一个复杂的生物心理综合体，

不能简单地从单一因素进行解释和治疗。

此外，通过学习生物心理学，我对记忆和学习过程有了全新的认识。神经系统是记忆建立和存储的关键所在，而学习的过程则是通过强化神经元之间的连接来实现的。通过了解记忆强化的机制，我发现了一些提高学习效果的有效方法。例如，多次重复和及时反馈对于记忆的巩固和加强非常重要。同时，我也认识到了记忆并非是一个静态的过程，而是一个相互作用的动态过程。因此，在学习过程中，对于理解而不是死记硬背的重视成为了我学习的新方法。

最后，学习生物心理学让我开始思考人类行为和心理的本质。我们的大脑是如此复杂而神秘，我们在进行决策和思考时又是如此深不可测。通过学习生物心理学，我明白了我们的行为和思维是由无数神经元的信号共同决定的。然而，关于我们意识的研究尚未完全解开，这也使得我们对人的行为和心理有限的理解。尽管我们已经在生物心理学领域取得了巨大的进展，但人类的思维和行为仍然有待更加深入的研究和理解。

在总结这段学习生物心理学的经历后，我意识到我们的大脑是我们作为人类的核心所在。通过学习生物心理学，我们可以更好地理解自己的思维和行为，同时也能为心理疾病的治疗和学习效果的提高提供更多的可能性。然而，对于人类思维和行为的理解还远未完成，这也是我们未来研究的方向。我相信，通过不断努力学习和研究，我们能够更好地认识人类认知和行为的奥秘。

学与教的心理学第六版课后答案篇二

生物心理学是研究生物体与心理过程之间相互关联的科学领域，深入研究了生物体的行为和精神活动，并揭示了其与生理机制之间的关系。在学习生物心理学的过程中，我深深感受到这门学科的重要性，并且从中获得了一些启示和体会。

以下是我对生物心理学的心得体会。

首先，生物心理学告诉我们，人的心理活动和生理过程息息相关。我们的思维、感觉、情绪都是由大脑中的神经元产生和控制的。这让我明白了一个道理，即保持身体的健康对于拥有良好的心理状态至关重要。我们应该保持良好的作息和饮食习惯，注重锻炼身体，以促进大脑的正常功能。在学习或工作过程中，我们也要合理安排时间，避免长时间的连续思考和精神压力过大，以免对思维产生负面影响。

其次，生物心理学还揭示了人的行为和社会环境之间的关系。人类是社会性动物，我们的行为往往受到社会环境的影响。生物心理学告诉我们，人与人之间的互动和社会经验都会对我们的心理有所影响。这让我明白了一个道理，即要想有一个良好的心理状态，我们需要与他人保持良好的社交关系，并且积极参与社会活动。这样可以增强我们的社会支持系统，促进积极情绪的产生，有效缓解压力和负面情绪。

第三，生物心理学也让我认识到每个人的心理特点和个性都是独特的。我们在遗传因素和环境因素的共同作用下，形成自己独特的心理特征。这让我明白了一个道理，即我们在了解和对待他人的时候，要尊重和理解他们的个性和差异。我们每个人都有自己的心理需求和情感表达方式，我们需要给予他人宽容和理解，不断尝试以适应和包容不同的个性和心理特征。

第四，在学习生物心理学的过程中，我还认识到了心理健康的重要性。生物心理学揭示了心理疾病的生物机制，这让我明白了预防和治疗心理疾病的重要性。我们每个人都可能面临各种各样的心理困扰和挣扎，但是只有当我们认识到自己的问题并积极寻求帮助时，我们才能得到及时的疗愈和康复。我们应该学会关注自己的心理健康，学会识别和应对压力，学会适时寻求专业人士的帮助。

最后，通过学习生物心理学，我还发现人的心理状态可以通过自我调节和训练来改善。我们可以通过一些心理训练来调节自己的思维方式和情绪状态。正向心理训练、冥想和放松练习等方法可以帮助我们培养积极的心态和乐观情绪，提高心理适应能力。这让我明白了一个道理，即我们应该主动参与到自我调节和心理训练中，积极培养自己良好的心理素质和心理能力，更好地应对生活中的各种挑战。

总结来说，通过学习生物心理学，我深刻认识到心理和生物之间的密切联系，了解到了每个人的心理特点和个性都是独特的。我明白了保持身体的健康对于拥有良好的心理状态的重要性，意识到了与他人保持良好的社交关系有助于促进心理健康，也认识到了心理健康的重要性以及通过自我调节和训练来改善心理状态的可行性。这些心得体会让我对自己的心理素质和心理健康有了更清晰的认识，也为未来的发展和学习提供了宝贵的借鉴和指导。

学与教的心理学第六版课后答案篇三

1、你必须万般努力，才能看起来毫不费力。

2、对物质的过度贪念和与别人不切实际的比较是现在很多人不快乐不幸福的根源。其实物质能满足的仅仅是自己的虚荣心而已。说到底，住豪宅还是住公寓，里面发生的故事依然是那个样子；背lv还是背麻布袋，里面装的垃圾都差不多。其实除了你自己与外，没人会真心在乎。

3、这个世界，总有你不喜欢的人，也总有人不喜欢你。这都很正常。而且，无论你有多好，也无论对方有多好，都苛求彼此不得。刻意去讨人喜欢，折损的，只能是自我的尊严。不要用无数次的折腰，去换得一个漠然的低眉。纡尊降贵换来的，只会是对方愈发地居高临下和颐指气使。

4、远离那些企图让你丧失雄心的人吧。小人经常如此，而真

正的伟人会让你觉得你也可以变得伟大。

5、大多的时候，都是生活选择你，而不是你去选择生活，尽管如此不情愿，可是必须去面对，这就是人生。我只是站在原地，慢慢承受着，学着不诉哀伤，是的，隐忍，当现实赤裸裸的告诉你必须去面对的时候，除了微笑只能微笑。

6、曾经也有个阶段觉得父母不可理喻，想离家越远越好。离开家了才发现，其实他们也有梦想，也曾经风华正茂，只是他们的梦想变成了我，我过得好他们就好。如果没有我，他们早就实现梦了。在你为了感情要死要活的时候，当你累的时候想想你身后的父母正在为你打拼，这是你今天需要坚强的理由。

7、善良是优点没错，但不能成为你的弱点，这个世界上的人，都愿意靠近一个只用说声谢谢就可以无理由帮他们的老好人，你的好心多了就变成软弱，他们的感谢多了就变成理所当然，一旦某天你知道拒绝，他们必定会失望。做人要有自己的脾气，适当地放高姿态，所谓温柔不过是看用在谁身上。

8、不再在太多人面前宣泄自己的负面情绪。毋庸置疑，对于非常情绪化的你来说这是一个好现象，或许意味着你开始真正的理解何谓节制。生活中糟心的时刻依然还有，但慢慢发觉，自己消化掉这些，所获得的经验和能量要比倾诉和抱怨强大得多。

9、求而不得，舍而不能，得而不惜，这是人最大的悲哀。

10、不要过分在乎身边的人，也不要刻意去在意他人的事。在这世上，总会有人让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿。并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要不在乎。你对事不在乎，它就伤害不到你；你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了。

11、被人走得最多的路肯定是最安全的，但别指望在这样的路上碰到很多猎物。

12、一段好的持久的关系，不能随心所欲，我们要懂得分寸并且学会节制与自我排解，要探求自己内心深处的想法，且要明白，有些伤害人的话，不说出口才是意义。

13、个性是上苍赋予我们每个人的生命之刺，那是一种发自内心的力量，它让我们在打击的痛苦中产生对抗，在失败的阴影中走出彷徨。是泥土，就让它坚实；是金子，就让它闪光；即便如这渺小的刺，也要将它抹上刀剑的锋芒。

14、不要因为怕伤害别人就把会让自己为难的事情应承下来，很多时候该说就得说，该拒绝就得果断拒绝。自己忙的不可开交的时候，就不要答应到处救火；触碰底线的时候，就该果断指出；没法回应的感情就该早些把话说清。扭捏最终只会导致伤人伤己，说出来反而会更好，学会拒绝是必修课。

15、外在的眼睛看见现象，内在的眼睛看到本质。许多时候，我们的内在眼睛是关闭着的。

16、你不能总是等着时机成熟，有时候，你必须主动放手一搏。

17、那些愚蠢地骑在老虎背上追求权力的人，最终被老虎吞进肚子里。

18、腾不出时间学习的人，迟早会腾出时间来伤悲；腾不出时间思考的人，迟早会腾出时间来后悔；腾不出时间运动的人，迟早会腾出时间来减肥；腾不出时间呵护亲情的人，迟早会腾出时间来流泪；腾不出时间恋爱的人，迟早会腾出时间来相亲。

19、你若将过去抱的太紧，怎么能腾出手来拥抱现在。

20、有一些人的出现，就是来给我们开眼的。所以，人一定要禁得起假话，受得住敷衍，忍得住欺骗，忘得了承诺，放下一切，百炼成精，淡定从容。

21、做人的最高意境是节制，而不是释放，所以享受这种节制，这是人生最大的享受，释放是很容易，物质的释放、精神的释放都很容易，但是难的是节制。

22、有时候不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重；有时候总感觉别人忽略了自己，其实可能是自己太闲了。

23、没有人可以回到过去重新开始，但谁都可以从现在开始，书写一个全然不同的结局。

24、如果你同时养了猫和鱼，猫吃了鱼，你除了责备猫，更应该责备自己。同样的道理，当你明明知道人性有弱点，却不加防范，而且吃亏的时候，除了怨恨那个人，更应该检讨自己。每个人都是人，都有着人性善与恶，我们永远不能因为对方表现得善良，而忘记了他也有人性的弱点。

25、忧郁是因为自己无能，烦恼是由于欲望得不到满足，暴躁是一种虚怯的表现。

26、沉默气人，脏话伤人，真话也有可能得罪人。但，无论是沉默，脏话还是得罪人的真话，都比谎言干净一千倍。谎言最害人，先害了别人，慢慢也会害了自己。

27、别为小小的委屈难过，人生在世，注定要受许多委屈。一个人越是成功，他所遭受的委屈也越多。要使自己的生命获得极值，就不能太在乎委屈，不能让它们左右你的情绪，干扰你的生活。学会一笑置之，超然待之，懂得隐忍，懂得原谅，让自己在宽容中不断壮大。

28、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

29、当一只玻璃杯中装满牛奶的时候，人们会说"这是牛奶"；当改装菜油的时候，人们会说"这是菜油"。只有当杯子空置时，人们才看到杯子，说"这是一只杯子"。同样，当我们心中装满成见、财富、权势的时候，就已经不是自己了；人往往热衷拥有很多，却往往难以真正的拥有自己。

30、任何时候，都不要想着依靠别人，别人不会对你的痛感同身受，也没义务为你过去买单，更不可能决定你未来。

31、真正不羁的灵魂不会真的去计较什么，因他们的内心深处有国王般的骄傲。

32、爱一个人就是在他的头衔、地位、学历、经历、善行、劣迹之外，看出真正的他不过是个孩子，好孩子或坏孩子，所以疼了他。

33、在爱的修行里，男人要通过开发爱，感受爱，放下活着只为自己的自我惯性，打开柔软的心，学习付出和关爱。女人则需要走出倾向感情用事的处事惯性，回收向外流失的能量，放下别人，回归自己。所以：男人要学会爱，女人要超越爱。

34、等你到了一定的年龄，彼此的过去已经不再重要，那些曾经令你无比在乎的东西就好像半途而退的潮汐一般似乎没有了提及的必要。这个世界上没有命运这回事，同时也没有意外。

35、认真生活，少一点幻想，不妄想幸福突然降临，它就在身边。

36、很多时候，为了求得真正的幸福，我们需要保持耐心。因为真正的幸福不会很快到来，也不会轻易到来，但它值得等待。

37、有时候，认识的人越少反而越好，不要强融与自己有距离的圈子，更不要以认识谁见过谁而作为吹牛资本。沉住气，别去巴结谁，不强求人帮忙，也别勉强不量力地去帮朋友；小富可安，别人的奇迹和你无关；得不到的不要去追，让自己生气东西永远别搭理。多看书多走路，心情好上班路上都是旅行。

38、所谓的安宁，就是在我追求自己所想要的生活的时候，能不卑不亢地一边失去，一边寻找。

39、当人循着一条山路走时，只消走错一步就会滚下山坡。一种精神"学说"的基本目的，就是永远处在高度的警惕之中。注意力和机警，就是精神生活帮助我们开发的基本品质。理想的境界乃是同时完善地既宁静又警觉。

40、人生在世最重要的事情不是幸福或不幸，而是不论幸福还是不幸都保持做人的正直和尊严。做人比事业和爱情都更重要，不管你在名利场和情场上多么春风得意，如做人失败了，你的人生就在总体上失败了。最重要的不是在世人心目中占据什么位置，和谁一起过日子，而是你自己究竟是一个什么样的人。

41、走正确的路，放无心的手，结有道之朋，断无义之友，饮清净之茶，戒色花之酒，开方便之门，闭是非之口。

42、读书多了，容颜自然改变。许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯。当然，也能显露在生活和文字中。

43、不要只因一次挫败，就忘记你原先决定想达到的远方。

44、心静者高，高者俯瞰世界；心和者仁，仁者包容万物；心慈者深，深者淡对冷暖；心慧者安，安者笑对人生。

45、只有你的快乐和幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。

46、所有的人，起初都只是空心人，所谓自我，只是一个模糊的影子，全靠书籍绘画音乐电影里他人的生命体验唤出方向，并用自己的经历去充填，渐渐成为实心人。而在这个由假及真的过程里，最具决定性的力量，是时间。

47、生命里有门功课名叫"接受"：接受爱的人离开，接受亲的人离世，接受喜欢的人无论如何也不喜欢自己，接受喜欢的人无论如何也不能在一起以及接受自己的出身、相貌、天份。长大的自己会对自己说"接受，是变好的开始"。

48、爱一个人，没有成为一件简单的事，那一定是因为感情深度不够。若要怀疑，从价值观直到皮肤的毛孔，都会存在分歧。一条一条地揪出来，彼此挑剔和要求。恨不能让对方高举双手臣服。但或许臣服也并没有用。

49、一味沉湎于过去是毫无意义的。一直看着后视镜是很危险的，会出交通事故。开车的时候必须专心地看着前进的方向。已经走过的路，只要时不时地回顾一下就可以了。

50、父亲老了，不能再为儿子撑起一片天空，但千山之远，万水之隔，父亲仍能为我和妻送来一把温暖的伞，在这个宽厚如昔日父亲臂膀的伞下，我们的每一个日子都晴空万里，灿烂如花。

51、这世上只有三样东西是别人抢不走的：一是吃进胃里的食物，二是藏在心中的梦想。三是读进大脑的书。

52、看看你自己，你是自由的。除了你自己，没有任何人、任何东西有义务拯救你。给你自己的土地播种吧。

53、你要像个"冷漠"的大人，别轻易让情绪被绑架。不因为

几句甜言蜜语就开心到飞起，也别因为少了某个人的消息就情绪跌到谷底。要习惯独处，一个人的时候，看看书、追追剧、学一首新歌，不要让孤独打败你。要明白，快乐是自己找的，不是别人给的。

54、水从河流中来，用以灌溉田地。无论是在江河还是田地，水都没有任何不同。这就如同觉醒者，如果心境如水一般，善于容纳百川的深沉，修为如水一样助长万物的生命，与物无争，与世不争。

55、再好再坏，要常常对自己说，一切都会过去。这是最为残酷，又最为温情的真理。

56、错误的开始，未必不能走到完美的结束，人生没有什么事是一定的。都是在碰，在等，在慢慢寻找。

57、你改不改变努不努力，影响不了别人，而是你自己。别人不喜欢你，可以随时忽视你的存在，若是因为别人的忽视而自暴自弃放任自己堕落自己，过得不好的只是你自己，不要让任何人成为你不思进取的借口，没人会理你的，你只有变得更好更完美，你才有资格影响别人，别人才会重视你尊重你。

58、在这世界上，没有一劳永逸、完美无缺的选择。你不可能同时拥有春花和秋月，不可能同时拥有硕果和繁花。你不可能所有的好处都是你的。你要学会权衡利弊，学会放弃一些什么，然后才可能得到些什么。你要学会接受命的残缺和悲哀，然后，心平气和。因为，这就是人生。

59、放弃，也是一种选择。得失失得，何必患得患失；舍得得舍，不妨不舍不得。也许人生的过程就是一个不断放弃，又不断得到的过程。放弃，不是怯懦，不是自卑，也不是自暴自弃，而是在痛定思痛后做出的一种理智的选择。

60、人真正的能力，应该包括抑制欲望、全力投入工作的克己心在内。不管你有多大的能力，但不能战胜自己贪图安逸之心，不肯努力奋斗，不能发挥天赋之才，从这个意义上讲，就是缺乏发挥自己能力的能力。

61、其实生命的真正意义在于能够自由地享受阳光，森林，山峦，草地，河流，在于平平常常的满足。

62、时间有三种步伐：未来姗姗来迟，现在象箭一样飞逝，过去永远静止不动。

63、有比较之心就是缺乏自信。有自信的人，对于自己所拥有的东西，是一种充满而富足的感觉，他可能看到别人有而自己没有的东西，会觉得羡慕、敬佩，进而欢喜赞叹，但他回过头来还是很安分地做自己。

64、别把希望寄托在别人身上，别要求别人懂你的感受，叫得再大声也白费工夫，不怪别人冷血，怪你自己没防备。

65、你大概误会大学文凭是世界之匙，开启顺风顺水之门，这并不正确。读书目的是进修学问，拓阔胸襟。人生所有烦恼会不多不少永远追随，只不过学识涵养可以使一个人更加理智冷静地分析处理这些难题而已。

66、每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受了很多的孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，只有自己知道。

67、感知力让我们能够设身处地去体贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

68、寻求真理，并说出自己所思考的真理，永远不能说有罪。没有人会被迫接受一种信念。信念是自由的。

69、不要碰到一点压力就把自己变成不堪重负的样子，不要碰到一点不确定性就把前途描摹成黯淡无光的样子，不要碰到一点不开心就把它搞得似乎是自己这辈子最黑暗的时候，你也就是为了自己不去走而干脆放弃找的借口罢了。

70、每个人有权利用他想要的方式对待你，无论他是你的什么人，或你曾经对他施与什么恩惠。如何回应他们的对待是你的事。在情绪上接纳一切，但你可以据理力争、甚至离开——就是不要被激怒，否则你就是一个没有力量的孩童。

71、回归生活的细节，不管际遇和心情如何，我们有责任先吃好一顿饭，睡好一个觉，打点自己，收拾自己。活好每一天，每一刻，在生活的细节里。每天对着镜子，对自己微笑三次，睡前感谢自己今天的一切。

72、你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

73、我们要走的路，有着太多的不确定，他人的一句劝诫，自己的一个闪念，偶尔的得与失，都时刻在改变着我们命运的走向。世事难以预料，遇事无须太执，谁都无法带走什么，又何必纠结于某一人、某一时、某一事。只有看开了，想通了，才能随缘、随性、随心而为，不急不躁，不悲不欢，不咸不淡。

74、人生，值得你去爱的东西很多很多，不要因为一个不满意，就灰心。

75、小孩子掉眼泪多因为得不到，大人掉眼泪多因为失去了；如果小孩子得不到而没有掉眼泪说明长大了，如果大人失去了而没有掉眼泪说明成熟了。

76、其实我们不需要去考虑这辈子到底能够走多远，我们需要做的就是像骆驼一样在沙漠中行走，一步一个脚印地向心中的绿洲前进。我们甚至不需要考虑自己能够走多快，只要知道自己在不断努力向前就行了。

77、有时候，你选择与某人保持距离，不是因为不在乎，而是因为你清楚的知道，他不属于你。

78、生命没有输赢，只有值不值得。任何事、任何经历，包括爱情、工作，不是得到，就是学到。

79、旅行是一种学习，它给你用一双婴儿的眼睛去看世界，去看不同的社会，让你变得更宽容，让你理解不同的价值观，让你更好地懂得去爱、去珍惜。旅行让你以另外一种身份开始一种新的生活，进行新的尝试，让你重新发现自己。

80、外表的美只能取悦于人的眼睛，而内在的美却能感染人的灵魂。

81、学会知而不言，因为言多必失；学会自我解脱，因为这样才能自我超越；学会一个人静静思考，因为这样才能让自己更清醒、明白；学会用心看世界，因为这样才会看清人的本来面目；学会放下，因为只有放下才能重新一开始；学会感恩，拥有一颗感恩的心，在逆境中找求希望，在悲观中找求快乐。

82、愿我们都不会把所有别人对我们的好，视为理所当然。因为知足，会更接近幸福。生命中，有一个人可以去惦念，是缘分；有一个人可以惦念自己，是幸福。能够善待不太喜欢的人，并不代表你虚伪，而意味着你内心成熟到可以容纳这些不喜欢。

83、衡量一个人是否幸福，不应该看他拥有多少高兴的事，而应该看他是否正为一些小事烦恼着。只有幸福的人，才会

把无关痛痒的小事挂在心上。那些经历着大灾难的人是无暇顾及这些小事的。也因此在失去幸福以后，人们才会发现他们曾经存在。

84、对物质的过度贪念与与别人不切实际的比较是现在很多人不快乐不幸福的根源。其实物质能满足的仅仅是自己的虚荣心而已。说到底，住豪宅还是住公寓，里面发生的故事依然是那个样子；背lv还是背麻布袋，里面装的垃圾都差不多。其实除了你自己与外，没人会真心在乎。

85、不管在任何环境之下，都不要忘记你最原来的样子，要学会忍耐，学会收敛。不要为了逞一时之快，而忘了后果。是金子总会发光，黄沙掩不住珍珠的光华。等到有一天，你回过头来看的时候。你会发现你留下的不是只有痛苦与快乐，还有很多其它的东西。

86、发怒——是用别人的错误惩罚自己；烦恼——是用自己的过失折磨自己；后悔——是用无奈的往事摧残自己；忧虑——是用虚拟的风险惊吓自己；孤独——是用自制的牢房禁锢自己；自卑——是用别人的长处抵毁自己。

87、旅行真正的快乐不在于目的地，而在于它的过程。遇见不同的人，遭遇到奇奇怪怪的事，克服种种的困难，听听不同的语言，在我都是很大的快乐。虽说一沙一世界，一花一天堂。更何况世界不止是一沙一花，世界是多少多少奇妙的现象累积起来的。看，听，阅历就更丰富了。

88、今天事，今天办；能办的事，马上办；困难的事，想法办；限时的事，计时办；重要事，优先办；琐碎的事，抽空办；个人的事，下班办；别人的事，努力办；着急的事，细心办；重大的事，清楚办；困难的事，分步办；讨厌的事，耐心办；开心的事，开心办；所有事，认真办。

89、哭泣并不是什么可耻的事，但是女人不能在别人面前流

泪，这会被别人同情，哭的时候一定要找个没有人的地方，这样，你流了多少泪就会变得有多坚强。

90、姑娘，我希望你一直记得不断拔高自己，在多年后能够配得上那个未来的他，告诉他"还好我没放弃"。姑娘，我希望你一直记得，在找找男朋友的路上，你该有的气质，你该有的矜持，你该有的高傲，请一样也别丢。

91、人生的路，靠自己一步步走去，真正能保护你的，是你自己的人格选择与文化选择。那么反过来，真正能伤害你的，也是一样，自己的选择。

92、永远不要为别人而改变自己，如果不能接受最差的你，也不配拥有最好的你。

93、没人能让所有人满意，所以让自己与你中意的人满意就可以。你所判定的一切，也许是你自己内心的投影。人生就是一个不断接纳与抛弃的过程，就是一段迎接冷眼嘲笑孤独前行的旅途□ko不了你的，也许让你更ok□没让你倒下的，也许让你更强大。

94、凡事不要过于挑剔，完美总是可望而不可求的。世界上没有真正完美的东西，你应该做的就是努力使自己的人生更美好。放弃无谓的挑剔、指责与抱怨，你便会变得快乐而积极，成为自己人生真正的主人。

95、爱，应该是先知后行。

96、存在主义哲学家认为，人们最终要对所发生的事情负责，这就是人本主义人格理论的基础，它能说明我们为什么经常说"我必须"这句话，例如"我必须去上课"、"我必须去见朋友"等。其实，我们不一定非要干这些事，在某种程度上，我们可以不做任何事。人本主义心理学家指出，在特定的时刻，行为是每个人自己的选择。

97、多数人是在有条件的积极关注环境中浙大的。小时候，我们的父母或监护人给我们爱和支持，但这些都不是无条件的。就是说，大多数父母都只是在小孩们满足了自己的期望的时候，才会爱他们。当父母对小孩的行为不满意的时候，他们就收回他们的爱。小孩们逐渐懂得，只有做了父母想让他们做的事情，才能得到父母的爱。小孩们需要的积极关注是以他们自己的行为为条件的。

98、无穷无尽地爱自己吧！能有多爱就多爱！

99、在这个房间里，你是最重要的人，我们将从这开始。你只为你而来，我是为了你。

100、叛逆其实就是一个信息：它告诉你有一些东西需要改变了。这并不代表只有孩子需要去改变，有时候是整个家庭都需要做改变的。中国家庭最大的问题是，夫妻双方如果总以指责和争吵解决问题，孩子就不会有高的自尊，也不会尊重自己和别人，这种创伤可能会导致一个人一生都没有安全感和渴望爱。

学与教的心理学第六版课后答案篇四

1、一切美好的事物都是曲折地接近自己的目标，一切笔直都是骗人的，所有真理都是弯曲的，时间本身就是一个圆圈。

2、幸福像掉到沙发下面的一粒纽扣。你专心找，怎么也找不到，等你淡忘了，它自己就滚出来了。

3、青春的逝去并不可怕，可怕的是失去了勇敢地热爱生活的心。

4、嘴上不饶人的，心肠一般都很软。心里不饶人的，嘴上才会说好听话。所以好人心善，坏人嘴善。

5、很多时候我们都是胆小的，知道了路途却依旧很难迈开步子走。回头看到你在身后站立，便安心前行。我依赖于你给的力量，带有附属的成长。

6、只要路是对的，就不害怕遥远。只要认准是值得的，就不在乎沧桑变化。

7、只有等到物是人非之后，人才会懂得怀念。

8、与其羡慕别人，不如做好自己。肤浅的羡慕，无聊的攀比，笨拙的效仿，只会让自己整天活在他人的影子里面。盲目的攀比，不会带来快乐，只会带来烦恼；不会带来幸福，只会带来痛苦。我们每个人都应当认清目前的自己，找到属于自己的位置，走自己的道路，人生，越努力越幸运。

9、多年后，再回想这样的迷茫或许连执著的原因都记不得了，青春就是让你张扬的笑，也给你莫名的痛。

10、因为你足够好，所以总有人为了要和你成为朋友，在谈话中不经意透露一些别人的秘密给你。别蠢到以为你们真的是无话不谈了，一个人为了没见过几面的人出卖其他人，以后你也会成为被出卖的对象。

11、冒险一试是值得的。如果赢了，你会得到快乐；如果输了，你会得到智慧。

12、成熟，不是你能用很多大道理去开导别人，而是你能说服自己去理解身边的人和事。

13、你究竟有多好，别人不会知道，因为这世上绝大多数人都不关心你。如果你真的非常好，那么这反会成为别人嫉妒的理由。人们可以容忍平凡，却不能容忍出色。越好的人，就越会被嫉恨，被打击。所以，当你承受压力时，千万别让自己融入平庸。因为嫉妒本身就是一种仰望。

14、不要由于别人不能成为你所希望的人而愤怒，因为你自己也不能成为自己所希望的人。

15、长的漂亮不如活的漂亮，身上有钱不如身上有才，说的好听不如做的好看，等着被人夸不如闷声发大财，死要面子不如过的痛快，东想西想不如做了再说，难以选择不如随便瞎选。很多时候就是这样，你以为重要的东西，其实都是束缚你的枷锁。人最重要的，只有两样：自信和洒脱。

16、世上本无事，庸人自扰之。烦恼和快乐就像一架天平，你每天想着烦恼，就是在给烦恼那一边增加砝码，快乐那一端就会越来越轻，直到心里的天平彻底失衡，再也看不到快乐的踪影。其实烦恼可能是很简单的事，因为你看重它，它才有分量。

17、所谓的成长，就是实现独立生存、完成独立思考能力的自我奋斗。所谓成熟，就是对内消除傲慢，对外消除偏见的自我修行。

18、你减肥、节俭、努力工作、待人有礼，这不是为了取悦别人，这应该是一种自身向上的力量，说得大一些，这是一个人所谓的生命的意义，不单纯是享受、纵容、索取、消耗。一段关系之所以能够被称为关系，是因为在这段关系中的两个人是能对自己负责的独立个体。

19、那些愚蠢地骑在老虎背上追求权力的人，最终被老虎吞进肚子里。

20、随缘并不意味任性，闲散也不意味蹉跎。时间不会为任何人珍重，而我们却要珍重时间。做自己所能做的，珍惜自己所能珍惜的。须知道，风景年年依旧，而流光一去不会回头。

21、你连想改变别人的念头都不要有。要学习太阳一样，只

是发出光和热，每个人接收阳光的反应有所不同，有人觉得刺眼有人觉得温暖，有人甚至躲开阳光。种子破土发芽前没有任何的迹象，是因为没到那个时间点。只有自己才是自己的拯救者。

22、别在喜悦时承诺，别在悲伤时回答，别在愤怒时决定。

23、一个女人要是不幸聪明得什么都懂，那就必须同时懂得怎么伪装成什么都不懂。

24、没人能让时光倒流，然后重新再出发，但所有人都可以在今天启程，去创造一个全新的结局。

25、别为小小的委屈难过，人生在世，注定要受许多委屈。一个人越是成功，他所遭受的委屈也越多。要使自己的生命获得极值，就不能太在乎委屈，不能让它们左右你的情绪，干扰你的生活。学会一笑置之，超然待之，懂得隐忍，懂得原谅，让自己在宽容中不断壮大。

26、孤独，是因为你值得拥有更好的。每个人都有一段独行的时光，或长或短，都是无可回避的过程。孤独的人，不必总觉得生命空空荡荡。上天总要你腾空双手，才能接住更好的一切。

27、有种承担，叫提得起放得下；有种负担，叫提得起放不下。向前走，走过那不属于自己的风景。潇洒的，不是唯美而是心情；收获的，不是沧桑而是淡定。因为爱我们选择离开；因为恨我们选择遗忘；因为痛我们选择隐藏；因为还有梦我们选择坚强。

28、愿你快乐，拥有自己的幸福，不必再想他，或者再看到他时，只觉那是一场和自己无关的戏。

29、在爱的修行里，男人要通过开发爱，感受爱，放下活着

只为自己的自我惯性，打开柔软的心，学习付出和关爱。女人则需要走出倾向感情用事的处事惯性，回收向外流失的能量，放下别人，回归自己。所以：男人要学会爱，女人要超越爱。

30、不管雨下了多久，雨后都将会有彩虹，不管你有多悲伤，要坚信，幸福在等你。

31、世上有一样东西，比任何别的东西都更忠诚于你，那就是你的经历，你在经历中的感受和思考。它们仅仅属于你，不能转让给任何别人，而只要你珍惜，也会是你最可靠的财富，无人能够夺走。可是，如果你不珍惜，就会随岁月而流失，在世界任何地方都找不到了。因此，我主张人人养成写日记的习惯。

32、认真生活，少一点幻想，不妄想幸福突然降临，它就在身边。

33、昨天很重要，它构建了我们的记忆；明天很重要，它让我们有了憧憬和梦想。但最重要的是今天，是我们今天所要面对的人，所有想做的事。我们要告诉自己：怀着良好的心态过好每一个今天；学会给心灵疗伤，不要躲藏在昨天的阴影中；做该做的事，明天自然会来。昨天今天明天，其实是同一天。

34、一个人总有一天会明白，忌妒是无用的，而模仿他人无异于自杀。因为不论好坏，人只有自己才能帮助自己，只有耕种自己的田地，才能收获自家的玉米。上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么。

35、真正的友谊，不是花言巧语，而是关键时候拉你的那只手。那些整日围在你身边，让你有些许小欢喜的朋友，不一定是真正的朋友。而那些看似远离，实际上时刻关注着你的

人，在你快乐的时候，不去奉承你；你在你需要的时候，默默为你做事的人，才是真正的朋友。

36、有多少人喜欢你，可能就有多少人讨厌你。没人讨厌你，那可能意味着你没什么可取之处。鲜明的个性，往往会让喜欢与讨厌的人泾渭分明。这就是人性。优秀必然会引发嫉妒，你要做的就是继续前行，若你停下企图拼命对他们证明自己，那你将丢失原本属于自己的风景。

37、人要任性，任性，任性。如今，已太少人任性了。不任性的人，怎么能维持健康的精神状态。他随时都在妥协，随时在抑制自己，其不快或隐忍究竟能支撑多久，自己要做得了主。

38、只有你的快乐和幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。

39、有些事情，现在不去做，以后很有可能永远也做不了。不是没时间，就是因为有时间，你才会一拖再拖，放心让它们搁在那里，任凭风吹雨打，铺上厚厚的灰尘，而你终将遗忘曾经想要做的事、想要说的话、想要抓住的人。

40、学会知而不言，因为言多必失；学会自我解脱，因为这样才能自我超越；学会一个人静静思考，因为这样才能让自己更清醒、明白；学会用心看世界，因为这样才会看清人的本来面目；学会放下，因为只有放下才能重新开始；学会感恩，拥有一颗感恩的心，在逆境中寻求希望，在悲观中寻求快乐。

41、再也不流泪，再也不伤悲，再也不对自己的过去回眸嗟叹，只关心现在，努力地活在今天。必须用清高和淡漠来掩饰无知，用甜美的慵懒来掩盖对未来的不安。

42、有三个方法可以解决所有的问题：接受、改变、离开。

不能接受那就改变，不能改变，那就离开。太多人，行走上路，背负越来越多的选择，却选择放弃了梦想。而梦想，只属于坚持的人，梦想，只属于有故事的人，梦想只属于一切历经挫折却从来不放弃信念的人。

43、看看你自己，你是自由的。除了你自己，没有任何人、任何东西有义务拯救你。给你自己的土地播种吧。

44、你的未来，只有你自己才能明白。你的前方从没有明确的方向，生活也不会一路绿灯把你前方的路照个通亮。你只能不停地向前，变得坚强而后足以承担起生活赋予你美好的不美好的一切。你只有不停地失败，然后某天你到了一个拐角，然后发现那里居然有着你想要看清的方向和未来。

45、人生中出现的一切，都无法拥有，只能经历。深知这一点的人，就会懂得：无所谓失去，而只是经过而已；亦无所谓失败，而只是经验而已。用一颗浏览的心，去看待人生，一切的得与失、隐与显，都是风景与风情。

46、每个人都有他的路，每条路都是正确的。人的不幸在于他们不想走自己那条路，总想走别人的路。

47、放下身段，路会越走越宽。人的身段是一种自我认同，但这种自我认同也会成为一种自我限制。你如果想在社会上走出一条路来，那么就要放下身段，放下你的学历、放下你的背景、放下你的身份。是你的，就是你的。越是紧握，越容易失去。我们努力了，珍惜了，问心无愧。其他的，交给命运。

48、"如果一个人永远一副我什么都不需要的样子，久了狗都会绕着你走。"既然要逞强，何必怕孤独。

49、人真正的能力，应该包括抑制欲望、全力投入工作的克己心在内。不管你有多大的能力，但不能战胜自己贪图安逸

之心，不肯努力奋斗，不能发挥天赋之才，从这个意义上讲，就是缺乏发挥自己能力的能力。

50、不安感是人生的支柱，一切事情的因由。年轻时放纵的日子，也是来源于此。寻找刺激和不同的状态，因为害怕生命空空落落，惟恐那边有更好的景致更迷人的爱情更纯粹的人生，于是便怎么也不肯停下脚步，匆匆扔了手边的一切向前急奔而去。后来才知道没有更好的东西了。这里没有那里也没有。

51、孤独和喧嚣都难以忍受。如果一定要忍受，我宁愿选择孤独。

52、感知力让我们能够设身处地去体贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

53、生命中最重要的人，或许当你在身边的时候，能感觉到的也只是淡淡的温暖而已，并不比一杯热茶更显著。但当你失去的时候，整个世界瞬间荒芜。只知道我们总是在战胜空间，却对时间无能为力。

54、每个人有权利用他想要的方式对待你，无论他是你的什么人，或你曾经对他施与什么恩惠。如何回应他们的对待是你的事。在情绪上接纳一切，但你可以据理力争、甚至离开——就是不要被激怒，否则你就是一个没有力量的孩童。

55、不要为那年的青春哭泣，最好的自己你还没有遇到。做为女人，别的都不可怕，最怕的是死都要抓住青春的尾巴，不肯面对。最好的年龄是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

56、人最好的状态是，脸上看起来比实际年龄年轻三五岁、心理比实际年龄成熟三五岁。而越是看起来极简单的人，越

是内心极丰盛的人。内心空白，才要装出一脸世故。

57、观察同龄人，尤其是男生，堕落都是从疏远了运动开始的，特别是毕业后，忙于工作应酬和享乐，又不节制饮食，三五年后，当年清秀的少年一个个都变得脑满肥肠、臃肿不堪、满脸横肉，真是糟糕。村上春树说肉体是每个人的神殿，不管里面供奉的是什么，都应该好好保持它的强韧、美丽和清洁。

58、人生如行路，一路艰辛，一路风景。你的目光所及，就是你的人生境界。总是看到比自己优秀的人，说明你正在走上坡路；总是看到不如自己的人，说明你正在走下坡路。

59、洗一个澡，看一朵美丽的花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因澡洗得干净，花开得好，或者食物符合你的口味，主要是因为你心上没有挂碍，轻松的灵魂可以专注肉体的感觉，以此来欣赏，来审定。

60、"执着"这个词，一般人总会把它想得落墨浓重，铿锵激越，充满对峙和角力的血色弥漫。而在我看来，"执着"的味道，却是云淡风轻，有种大隐隐于心的安然。因为"执着"的对象，往往难求，如果不是用低耗节能的方式，根本无法支撑长线的投入。

61、也许你没有花时间锻炼自己的抗压性，所以才会被一句话击倒在地。一个人走到任何境地全都是因为自己。

62、世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子。

63、总有某段路，只能你一个人走；总有许多事，需要你一个人扛。

64、我们日复一日做的事情，决定了我们是怎样的人。因此

所谓卓越，并非指行为，而是习惯。

65、旅行是一种学习，它给你用一双婴儿的眼睛去看世界，去看不同的社会，让你变得更宽容，让你理解不同的价值观，让你更好地懂得去爱、去珍惜。旅行让你以另外一种身份开始一种新的生活，进行新的尝试，让你重新发现自己。

66、坚强，不是面对悲伤不流一滴泪，而是擦干眼泪后微笑着面对以后的生活。一切都已结束，一切都将开始。

67、你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。

68、当你超过别人一点点，别人会嫉妒你；当你超过别人一大截，别人就会羡慕你。

69、有时候，我们做出的最艰难的决定，最终成为我们做过的最漂亮的事。

70、一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得"每一分钟都有人上当受骗"。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为"巴纳姆效应"。

71、这种对越熟悉的东西就越喜欢的现象，心理学上称为多看效应。在人际交往中，如果你细心观察就会发现，那些人缘很好的人，往往将多看效应发挥的淋漓尽致：他们善于制造双方接触的机会，已提高彼此间的熟悉度，然后互相产生更强的吸引力。

72、三分之一的男人都不会主动将自己前女友的号码从手机里删掉。超过五分之一的男人还会在分手的最初几个星期里

坚持拨打她们的号码。

73、女人好比梨，外甜内酸。吃梨的人不知道梨的心是酸的，因为吃到最后就把心扔了，所以男人从来不懂女人的心。男人就好比洋葱，想要看到男人的心就需要一层一层去剥。但在剥的过程中你会不断流泪，剥到最后你才知道洋葱是没心的。

74、1.凡事皆有极困难之时，打得通的便是勇者。2.凡事皆有极复杂之时，拆得开的便是智者。3.凡事皆有极关键之时，抓得住的便是明者。4.凡事皆有极矛盾之时，看得透的便是悟者。5.凡事皆有极重大之时，沉得住的便是静者。6.凡事皆有极寂寞之时，耐得住的便是逸者。

75、每过一段时间，都要将过去清零，让自己重新一开始。不要让过去成为现在的包袱，轻装上阵才能走得更远。人的心灵就像一个容器，时间长了里面难免会有沉渣，要时时清空心灵的沉渣，该放手时就放手，该忘记的要忘记。删除心灵的垃圾，每天刷新自己，这样才能重获新生。

76、悲哀的不是我们活的都很累，悲哀的是我们以为这就是人生。

77、吃亏是福。能吃亏的人，才配得上好运。遇到"不公平"事件就强烈反弹的人，不是自私就是太傻。人生是场游戏，玩得起的人收放自如，得失随缘。此次失去一些利益，下次一定得回一个机会。玩不起的人只想着"这就是我该得的，凭什么不给我"，真是怎么死的都不知道。

78、不要轻言你是在为谁付出与牺牲，其实所有的付出与牺牲最终的受益人都是自己。人生是一场与任何人无关的自我的修行，这是一条悲欣交集的道路，路的尽头一定有礼物，就看你配不配得到。

79、爱，应该是先知后行。

80、心安静则无躁，心干净则无扰。

81、痛苦是性格的催化剂，它使强者更强，弱者更弱，智者更智，愚者更愚。

82、幸运所需要的美德是节制，而厄运所需要的美德是坚忍，后者比前者更加可贵。

83、简言之，做父母不是一件容易的事，在我们的社会中，尽管养育小孩是我们面临的最重要的事情之一，但在这方面缺乏培训，对什么人能养育儿童、怎样养育儿童都没有规定，其结果是，很多儿童缺少个人价值感，他们对父母感到害怕，不知道怎么与他们相处，他们担心因他们不理解的原因而受到父母不公正的惩罚，他们感到不安全和不适应，他们渴望温暖，他们需要支持，但却得不到。这些儿童感到迷惘、害怕、焦虑。

84、拥抱自由的关键是自发性——经历并表达出我们真实的欲望。当我们知道我们自己要做什么而不是别人期望我们做什么的时候，我们表达出了内在的感情。

85、如果父母不能有一个幸福的婚姻，可以选择健康的离婚和愉快的分手。为了孩子，我们两个不用彼此喜欢，彼此友善就好了。我们不再是夫妻，可是仍然是孩子最好的父母。很多的单亲父母，耗费了太多能量在彼此指责、彼此怨愤上，孩子在这个里面承受了大量的恐惧。

86、说他保护自己的方式是在身体附近营造一团光。

87、萨提亚模式的可爱之处就在于，你不需要了解整体，光是它的部分你就可以用，而且很管用。

88、中国家庭最大的问题是，成员之间缺乏有效沟通，大多数夫妻不是在试着解决问题，而是在争谁对谁错，谁该服从谁。

学与教的心理学第六版课后答案篇五

1、你不努力，永远不会有人对你公平，只有你努力了，有了资源，有了话语权以后，你才可能为自己争取公平的机会。

2、与人说话的时候，要学会心平气和。即使有再大的怒气，也不要大喊大叫，因为你的大声，除了扰乱自己的心神，并不能让事情变得更好。歇斯底里的吼叫征服不了别人，却只会让你在疯狂中失去理智。

3、有些人，我们把他留在回忆里，是为了要藉由他们，来怀念当时的自己。

4、有人总说：已经晚了。实际上，现在就是最好的时光。对于一个真正有所追求的人来说，生命的每个时期都是年轻的、及时的。

5、因为你足够好，所以总有人为了要和你成为朋友，在谈话中不经意透露一些别人的秘密给你。别蠢到以为你们真的是无话不谈了，一个人为了没见过几面的人出卖其他人，以后你也会成为被出卖的对象。

6、以前觉得自己性格能和很多人合的来，什么样的朋友都能结交；后来明白结交朋友或许不难，难的是变成知己。人与人之间真的有磁场这回事，一接触就能感觉出来。有些人能和你一见如故，有些人和你永远不会深交。不是不好，只是磁场不合。

7、你究竟有多好，别人不会知道，因为这世上绝大多数人都不关心你。如果你真的非常好，那么这反会成为别人嫉妒的

理由。人们可以容忍平凡，却不能容忍出色。越好的人，就越会被嫉恨，被打击。所以，当你承受压力时，千万别让自己融入平庸。因为嫉妒本身就是一种仰望。

8、只要是那些能够让我们感到充实和满足的事情应该都是积极的。也许那些被我们误解的虚度时光，才是生活的本质。

9、人只有将寂寞坐断，才可以重拾喧闹；把悲伤过尽，才可以重见欢颜；把苦涩尝遍，就会自然回甘。信了这些，就可以更坦然地面对人生沟壑，走过四季风霜。言者随意，但生命毕竟是一个漫长的过程，每一寸时光都要自己亲历，每一杯雨露都要自己来亲尝。

10、很多时候，当下那个我们以为迈不过去的槛，一段时间之后回过头看其实早就轻松跳过；所有没能打败你的东西，都将使你变得更加强大。

11、青春里的友情，是相互陪伴、携手并进的。因为好朋友的存在，青春的路上不再孤单寂寞。困难时的帮助，失意时的陪伴，快乐时的分享，都会给我们向上的力量。人的一生中会遇到很多朋友，而青春里陪你成长、共同进步的那个人，或许就是一生都不用设防。

12、做人的最高意境是节制，而不是释放，所以享受这种节制，这是人生最大的享受，释放是很容易，物质的释放、精神的释放都很容易，但是难的是节制。

13、有时候，我们愿意原谅一个人，并不是我们真的愿意原谅他，而是我们不愿意失去他。道歉并不总意味着你是错的，它只是意味着你更珍惜你们之间的关系。爱，不是寻找一个完美的人，而是学会用完美的眼光，欣赏一个不完美的人。专一不是一辈子只喜欢一个人，是喜欢一个人的时候一心一意。

14、忧郁是因为自己无能，烦恼是由于欲望得不到满足，暴躁是一种虚怯的表现。

15、生活多么需要感知力。感知力让我们能够设身处地去体贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

16、一个人的情绪会破坏两个人的心情。善待别人的同时也是善待自己。

17、有时候，坚持了你最不想干的事情之后，会得到你最想要的东西。

18、人，穷时简单，富了复杂；看自己简单，看别人复杂。世界其实很简单，只是人心很复杂；人心，其实也很简单，只是利益分配很复杂；利益分配，其实也很简单，只是社会关系很复杂。人生如茶，静心以对。对错无辜，缘由前生。认得清，放下是聪明。看不透，一场梦无痕。不雨花犹落，无风絮自飞。

19、在当今的年代，做一个人极其不易，做一个有血有肉的人，而不是东拼西凑地糅合起一些人格特质，仿佛从没完没了的自动售货机里挑选出种种个性。

20、别太在意年轻时候做的一些选择。青春这个东西，不管你怎么过，严谨也好疯狂也好，认真也好随意也好，反正你都一样会把它过得乱七八糟。

21、一个人若想能够控制他人，必然要先能够控制自己。对这个规则，对任何事情都能适用。

22、冷漠，有时候并不是无情，只是一种避免被伤害的工具。

23、人在十七岁的时候是一个转折。在此之前，所有的快乐

和悲伤都和这个世界没有关系，那都是你与生俱来的东西。在此之后，你就会被逐渐打磨成一个傻×，快乐也好，悲伤也好，都是这个世界按照一定比例分配给你的。

24、时间，会带来惊喜。只要我们肯认真地，有希望地，走过每一天。

25、通常，每一个内心强大的女人背后都有一个让她成长的男人，一段让她大彻大悟的感情经历，一个把自己逼到绝境最后又重生的蜕变过程。一个拥有强大内心的女人，平时并非强势的咄咄逼人的，相反她可能是温柔的，微笑地，韧性的，不紧不慢的，沉着而淡定的。

26、那些可以轻而易举伤害我们的人，那些一再以痛楚和挫败试探我们的人，那些举起旗子引导我们走入迷途深林的人，那些在削弱我们的力量的人，那些让我们深深触动和粉碎自我的人，他们才是生命中最有力量的老师。

27、随缘并不意味任性，闲散也不意味蹉跎。时间不会为任何人珍重，而我们却要珍重时间。做自己所能做的，珍惜自己所能珍惜的。

28、放弃，也是一种选择。得失失得，何必患得患失；舍得得舍，不妨不舍不得。也许人生的过程就是一个不断放弃，又不断得到的过程。 放弃，不是怯懦，不是自卑，也不是自暴自弃，而是在痛定思痛后做出的一种理智的选择。

29、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，不燥，以平常心的心态去面对生活。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。

30、不要去羡慕别人的人生，你看见的，并不是他们经历的所有。你只羡慕他们的光鲜外表，却看不到他们为此付出的代价和努力。生活不是一定要有惊天动地的情节，才叫精彩。

每个人都在演以自己为主角的偶像剧了，在这场戏里，你的角色与戏份没有人能够取而代之。

31、别把希望寄托在别人身上，别要求别人懂你的感受，叫得再大声也白费工夫，不怪别人冷血，怪你自己没防备。

32、孤独和喧嚣都难以忍受。如果一定要忍受，我宁愿选择孤独。

33、我们常常为错过一些东西而感到惋惜，但其实，人生的玄妙，常常超出你的预料，无论什么时候，你都要相信，一切都是最好的安排，坚持，努力，勇敢追求，风景变幻，人世无常，顺其自然的力量，神秘，莫测，闪着光，就这样突然地把惊喜带到你的世界中来。

34、不要在意别人在背后怎么看你说你，编造关于你的是非，甚至是攻击你。人贵在大气，要学会对自己说，真正懂你的人绝不会因为那些有的没的而否定你。

35、你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

36、其实很多时候，人无法改变命运，就像路边的花灯一样力量薄弱，只能无奈地被流水推着走，流到哪儿是哪儿。与其难过，不如顺其自然，静观两岸风光。

37、感觉累时，也许你正处于人生的上坡路。坚持走下去，你就会发现到达了人生的另一个高度。

38、有时候，你选择与某人保持距离，不是因为不在乎，而是因为你清楚的知道，他不属于你。

39、人生就是一场牌局虽然我们有时会抓一手烂牌，可打得好也会有精彩的过程和翻转的结局。

40、我们都是这样的人：面对压力，我们本能地选择顺从，因为我们没有被说服过，也懒得说服别人；人，都是骄傲和自以为是的，相安无事的唯一办法是欺骗。

41、生活中，我们会见到各种各样有才华的人，于是自己就开始紧张，为了不让自己落伍，我们亦步亦趋地去努力学习他拥有的才华，最后发现在追逐自己并不具备的才华的过程中迷失了自己。正确的观念应该是，我欣赏你们的才华，但我也有自己的坚持。

42、有些人一直没机会见，等有机会见了，却又犹豫了，相见不如不见。有些事一别竟是一辈子，一直没机会做，等有机会了，却不想再做了。有些话埋藏在心中好久，没机会说，等有机会说的时候，却说不出口了。有些爱一直没机会爱，等有机会了，已经不爱了。

43、学会接受残缺，是人生的成熟。人无完人，缺憾是人生的常态。人生有成就有败，有聚就有散，没有谁能得天独厚，成熟的人，能淡然地面对一切不完美，所以不强求不执着，凡事尽人事，随缘而安。追求完美是美好的理想，接受残缺是美好的心态。

44、所谓坚持，不是四处寻求安慰后的坚持，不是需求鼓励后的坚持，不是被人说服后的坚持。而是无论如何，牙碎自己吞，流泪自己擦，摔了站起来继续走。真正的坚持，和别人永远发生不了关系，全靠自己每日擦拭。

45、无论我们走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段的时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待着未来，生命这样就好。不管我们正经历着怎样的挣扎与挑战，或许只有一个选择：虽然痛苦，却依然要

快乐；并相信未来的美好。

46、要把握每一天，享受每一天，不恐惧衰老，不害怕改变与失望，无论多少岁，都可以时尚，都可以保持天真之心，都有得到幸福的机会，只要你不放弃。

47、人们普遍认为女人更脆弱，然而女人失恋或失去配偶后重新振作起来的速度也远远快于男人。男人对于另一半的态度常常是我不需要你，没有你我也一样过。然而事实上，他们是为了掩示内心深处对对方的依赖。没有她，我觉得很难过，这实在太丢人了。男人就是这样想的。

48、慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只不过意味着，你与他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追。

49、一个人能快乐地独自做着有利于社会、他人的事，那是一位伟大的超人。

50、今日的事情，尽心、尽意、尽力去做了，无论成绩如何，都应该高高兴兴地上床恬睡。

51、一切美好的事物都是曲折地接近自己的目标，一切笔直都是骗人的，所有真理都是弯曲的，时间本身就是一个圆圈。

52、多数人是在有条件的积极关注环境中浙大的。小时候，我们的父母或监护人给我们爱和支持，但这些都不是无条件的。就是说，大多数父母都只是在小孩们满足了自己的期望的时候，才会爱他们。当父母对小孩的行为不满意的时候，他们就收回他们的爱。小孩们逐渐懂得，只有做了父母想让他们做的事情，才能得到父母的爱。小孩们需要的积极关注是以他们自己的行为为条件的。

53、心理学家很少能找到一个统一的答案解释人类行为……但关键问题并不在于"哪个理论是正确的"，而在于"这些观点会怎样帮助我更好地理解人类行为"。

54、无穷无尽地爱自己吧！能有多爱就多爱！

55、萨提亚模式的可爱之处就在于，你不需要了解整体，光是它的部分你就可以用，而且很管用。

56、叛逆其实就是一个信息：它告诉你有一些东西需要改变了。这并不代表只有孩子需要去改变，有时候是整个家庭都需要做改变的。中国家庭最大的问题是，夫妻双方如果总以指责和争吵解决问题，孩子就不会有高的自尊，也不会尊重自己和别人，这种创伤可能会导致一个人一生都没有安全感和渴望爱。

学与教的心理学第六版课后答案篇六

一、技工院校公共心理学教学中存在的问题

目前技工院校公共心理学的教学直接影响学生的学习效果，对培养合格的技工具有非常重要的意义。但就现在技工院校公共心理学教学来说，还存很多问题有待解决。公共心理学教学问题主要表现在教学目标不明确、教材体系安排不当、教学方法单一、学时安排不合理、师资安排不规范、教育评价考核体系不健全等多方面上，所以要从多方面角度来解决公共心理学教学中存在的问题，以达到提高技工院校公共心理学教学改革，增强学生学习能力。

二、技工院校公共心理学教学改革的构想

(一)改革公共心理学教学内容。

为适应现代化教育与对知识的领悟提高，技工院校公共心理

学教学体系必须改变传统心理学教学内容，改为以注重教学实际的教育心理学课程，同时根据技工院校学生心理健康问题来增加相应教学内容。根据我院在教育教学上的根本需求，还应在教学内容上增加教育评价与教育测量。衡量学校教育教学成果重要标准包括教育评价与教育测量，教育测量与评价能力也是学校教师必备的技能。但是，就目前教育心理学教材与公共心理学教材上涉及教育测量与教育评价的知识都很少，这就导致现在许多教师在这方面的技能严重欠缺，比如，如何测定试题的难易度、区分度，如何根据不同的考试选择合适的题目，如何评价一份试卷的质量等等，这些都要求技工院校老师具备教育评价与教育测量的知识。

(二)技工院校公共心理教学方法的探讨。

我国教育水平随着现代科技的进步在不断发展，无论是教育观念还是教学方法都发生了根本的变化。在课堂教学中，教师与学生相互平等、互相交流、课堂教学方式多样化是教育发展的一个趋势。技工院校公共心理学在技工学生的成长中起着至关重要的作用，为了全面实现其课程价值，必须注重公共心理学在教育目标与教育内容中的改革，从而改变以往单一、简单化的教学模式。技工院校公共心理学的教学在改革过程中必须实现以下几方面：注重教法与学法同步进行、平衡发展，不断提高课堂教学模式;注重细节教学，抓住重点章节，发展独立个性;注重德智体全面发展，摒弃单一教学;注重学生各方面能力培养，切勿只传授心理学知识。以全面发展学生素质、提高学生学习潜能为目标，加强科技化教育，注重技工院校公共心理学课的实践教育，运用现代网络多媒体教学与实际教学相结合的方法进行教学。技工院校在保证学生公共心理学教学课程质量的同时，开设公共心理学试验课程，让学在在理论学习的基础上，加强实践学习给学生带来的帮助，真正提高学生在各方面的素质培养。我院在教学实践中，不断学习不断总结，大体分为以下几种新的教学方法：自我描述、心理分析、故事编写、心理剧情、案例分析、专题讲座、实践操作等。从具体教学实践中可以证明，多种

教学方法相结合可以有效的提高公共心理学教学质量。

(三)变革技工院校公共心理学考核评价的内容与方式。

教学评价是公共心理学教育目标与教学内容中非常重要的环节，是唯一衡量教学质量的标准，因此，单单考察学生的学习成绩来评价是非常片面的，必须采取多方面、多样化的评定标准来制定学生的公共心理学成绩。所以技工院校公共心理学教学的改革应体现在考试评价体系变革之上。合理的考试不仅是心理教学改革的一部分，还是心理学改革的重要保证。考试变革主要包括考试内容与考试方式。在考试内容上，要注重考察学生对理论知识、灵活运用、解决问题思路、掌握能力上，机械式内容的试题要相应减少。充分调动技工院校学生对公共心理学的积极性与喜爱，并达到学习目的，提高学习整体素质。在考试方式上，技工院校要根据学生的具体情况，来增加学生平时各项考察比重，如课堂发言情况、读书笔记、听课情况、作业与论文以及实践操作成绩等，考试成绩可占其中一定的比例，从而制定综合分数。教师平时对学生应做到合理公正，不断鼓励，详细记载学生平时各项成绩。

结束语

技工院校公共心理学教育课程改革是多方面的，改革的根本目标是不断加强对学生的培养，德智体对学生的教育应受到技工院校高度重视，学校应加强公共心理学在教育中的地位，老师对公共心理学课程不断提出改革的意见及方案，并且把具体的实施办法应用到教学中，只有教师与学生共同努力参与到技工院校公共心理学的教育改革上，才能使我院公共心理学教育课不断创新、不断发展。公共心理学课程贯穿于其它课程当中，如何能让公共心理学教学应用到其它教学任务当中，也是公共心理学需要完成的目标，让学生在学习的过程中提高自己的综合素质，实现公共心理学课程教学价值。