心理学学习总结

卢蝶　工商管理

32012020060

经过一段时间的心理学学习，我明白了很多。

1.学了心理学，我发现我心胸更加开阔。

通过学习，我知道了人类的许多毛病和弱点都是先天的。后天的教育让我们的行为更加规范，更加符合社会礼教。

因为凡事说真话会倒霉所以才会有谎言，因为现实与理想差距太大所以沉溺于白日梦，因为企图隐藏我们的内心世界所以才做出与意愿相反的事情，这都是由于自我心理防御机制产生的，出至于保护自己不受伤的本能。从进化的角度来说，是无可厚非甚至是有利于人类的进化的。

杨眉老师曾说，人类最大的弱点不是贪色贪财贪权贪势，而是抵制不住诱惑。我恍然大悟。在我们看来，人内心邪恶的一面是令人鄙夷、令人不耻的，我们唾弃行贿受贿的官员，我们厌恶知法犯法的罪人，但是，当那份诱惑摆在我们面前的时候，我们是否能够全身而退呢？

也许你不贪恋美色，也许你不热心权势，但是，如果那份最合你心意的“便宜”摆在你面前触手可得，也许是成功的捷径，或许是绑来的爱情。我们犹豫、我们挣扎，如果你道德修养好，人格中超我部分比例更大，那么你的身心都会是安全的;如果你终是忍不住打开那诱惑的大门时，那么你迎来的，不是期望中的利益，而是千夫所指万人责骂。

了解了这些，那些贪官污吏、犯罪之人在我眼中便不是那么令人厌恶了。他们只是“诱惑”的受害者，只是意志力不够强的可怜人罢了。杨眉老师说过:“所有人的人性中都是善恶并存的，进化的过程就是不断压抑恶的过程。”而我们要做的，便是修生养性，洗涤心灵，抵制罪恶。

2.学习了心理学，我对人类本生更加同情，对周边的人更加关爱。

佛主慈悲，是否是因为看透了人性？

理解犯罪动机，在一定程度上来讲这是对罪人的救赎。同理，理解那些行为怪异的人，对他们而言便是一种无言安慰。

重击之下必有裂缝，“创伤”一词，便如那有了裂缝的木枝，若是周围的环境还算得上风和日丽，那个树枝也许会自我好好调养，最后修复。如果周围

是狂风骤雨，甚至没有一把伞来为遮雨，没有人精心护养，那么那个裂缝会越来越大，直至腐坏。

青石不是故意染了青苔，只是因为环境阴暗没有阳光。遇到那些行为匪夷所思的人，也许你只是不理不睬，也许你会忍不住厌恶鄙视，但是当你的情绪从心底一闪而过的时候，请不要让它们划过眼里抵达对方的心灵。想一想，也许那些人只是有着不为人知的悲伤，也许他们受挫、受害，也许他们只是没有你坚强，不知道怎样面对也不知道如何走出来。如果你不能给他们一把遮雨的伞，也请你不要在经过的时候把雨水溅在他们身上；如果你不能领着他们走向阳光，也请不要把他们推到更阴暗的地方。

人的一生中，总是有各种各样的际遇，各种各样的伤心。如果你没有那些创伤，你无疑是幸运的。同为生命，为何不多点关心？用鼓励替代同情，用关怀替代嘲笑。用不带偏见的眼光看待他们。在这个过程中，收获的同样有你。

杨老师曾经说过：“我们每个人都是通俗心理学家。”所以，如果力所能及，便行这举手之劳。然而杨老师同样告诉我们，大的严重的心理问题，千万不要自以为好心地去帮他们解决，为了避免好心办坏事，最好是把他们交给他们的亲友、专业心理学家。

3.须弥藏芥子，芥子纳须弥。学习心理学的过程中，我发现身边处处都是心理学。

我们的一些自觉不自觉的行为，我们的各种心理各种人格，都有心理学蕴藏其中。把食堂人家掉在地上的筷子捡起放在洗涤的地方，这会让我想起从“三个人到几十亿人”的影响力；在空闲的时间在校园看看桃红柳绿，这会让我想着身体里的导师是不是也正开心；看着《天龙八部》里的乔峰泪流满面，想起侠骨柔肠里透露出的异性原型……

通篇下来，发现自己写的全部都是怎样对别人，其实我也学到很多关于对待自己的知识，比如说如何看待暗影，如何控制情绪，如何“使用”人格面具。但是，正视并接纳自己真不是件容易的事。古人云，“庸人自扰之”，说的是不是就是没有接纳自己的人？

以前没有有觉得自己有完美主义倾向，但是在学习心理学的过程中，却

发现自己对自己有时过分放松，有时又有些苛刻，这个度实在不好把握。接纳自己，想起来觉得颇不容易，只得慢慢来，步步走。但是杨老师那句“严于律己宽以待人”，实事处世良言。