# 普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录(八篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-10-15

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇一2、北京有一个妈...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇一**

2、北京有一个妈妈，儿子上五年级，写作业磨蹭。在心理学专家的指导下，妈妈开始采取习惯培养的措施。

3、如果我们对于教师要掌握教育学和心理学知识这一点估计不足，那也是错误的。有了这方面的知识，教师才有可能把教材变成学生的真正财富。——赞科夫《和教师的谈话》

4、有时在朝目标迈进途中并没出现问题，反而在于停下前进的脚步。心理学家发现。沉没成本会让人做出奇怪的事

5、如果我们对于教师要掌握教育学和心理学知识这一点估计不足，那也是错误的。有了这方面的知识，教师才有可能把教材变成学生的真正财富。（前苏联）赞科夫\"

6、当你必须要做选择而却未做的时候，这种情况本身就是一种选择。知名心理学家哲学家威廉詹姆斯（wimjmes）如是说，他是完全正确的。如果你此时感觉就像是历经次连续投票仍处于僵局的陪审团，不如用一枚硬币打破自己的心理僵局。

7、人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。——美国著名心理学家威廉？詹姆士

8、教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵只有在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能够成为教育工作的真正的能手。——苏霍姆林斯基

9、学习达到透彻领悟的材料，特别是达到概括性领悟或理解程度的材料，会变成个人的个性结构的一个持久的部分。或者如果教师们很理解有关的基本心理学原理，那么，所有学校的学习就可能具有这种性质。比格

10、最佳学习条件对学生能力的获得和提高有多大促进作用，特别是对那些俗话说起来比较笨的儿童有多大作用。这些都对课程设置和教学方法有重要影响。──英威。道。沃尔

11、一个好的教师，是一个懂得心理学和教育学的人。苏霍姆林斯基

12、有些演员，喜欢把演技当一门技术去使用。有人觉得国外演员的戏比较真实，比较生动，她们学完表演，还要学心理学，或者其它专业，也或者干脆没有学过表演。其实没技术，就是看谁最真，真实可以打动一切。真实永远也是最真实的，这就是差距吧。

13、学习有时候只改变一个人的态度中思想与信念的成分，而没有改变情感与行为倾向，因此时间一过，态度又回复原状。社会心理学

14、成功人物最重要的是高尚品格和健康的身心，事业上的失意者大都是由于品格低劣及不能自我调节。——哈佛大学心理学教授赫华斯

15、良好的品德是从对坏倾向作顽强的斗争中培养出来的。一-（德国心理学家）德克斯特

16、为什么教师要研究心理学，教育史，各科教学法一类的科目呢？有两个理由一有了这类知识，他能够观察和解释儿童心智的反应否则便易于忽略。二懂得了别人用过有效的方法，他能够给予儿童以正当的指导。

17、我想，你们焦虑的第二个原因是你们想过得幸福。你们扎堆选修《乐观心理学》和《幸福学》，就是想从中找到一点秘诀。可怎样才能找到幸福呢？我给你们一个鼓舞人心的答案成长。调查表明，年纪越大的人比如说我这个岁数的人就比年轻人的幸福感更强烈。

18、读者方面，从一字一句阅读开始，通过读完一篇，这观赏就是一个心理学的过程。

19、大千世界，人人皆望成功，个个忌讳失败，但成功有大小，层次分高低。美国心理学大师马斯洛有著名人生需求五层次说，我也狗尾续貂，不揣浅陋，凑成人生成功五层次说，供大伙茶余饭后一笑。

20、母亲那种献身精神那种专注，灌输给一个男孩的是伟大的自尊，那些从小拥有这种自尊的人将永远不会放弃，而是发展成自信的成年人。你有这种信心，如果再勤奋就可以成功。——多萝西。埃诺博士（英国伦敦大学心理学家）

21、心理学就是对于人体的有效模型，而自由意志可被镶嵌其中，从此诗意栖居时间，情感抚慰人心，艺术之花绽放。——霍金

22、教育者应当深入了解正在成长的人的心灵只有在自己全部教育生涯中不断地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能够成为教育工作的真实的能手。——苏霍姆林斯基

23、人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。——美国著名心理学家威廉？詹姆士

24、答案错误。尽管人有生物钟，但是心理学的实验表明，人对时间的感觉是最不可靠的。比如，看一个很好看的电影的时候，你会觉得时间过得很快。而等待诊断结果的时候，你会觉得时间过得很慢。

25、社会心理学家曾作过一个试验在召集会议时先让人们自由选择位子，之后到室外休息片刻再进入室内入座，如此至次，发现大多数人都选择他们第一次坐过的位子。凡是自己认定的，人们大都不想轻易改变它。

26、竞争心与嫉妒心是互为表里的关系。要胜过比自己出色的人，不愿被同级的人胜过自己，以及不愿输给比自己更低一格的人的竞争心，都与嫉妒心有着密切的关系。诧摩武俊《嫉妒心理学》

27、时髦起源于创造服装行业。《社会心理学》在一个人民的国家中还要有一种推动的枢纽，这就是美德。孟德斯鸠

28、读者方面，从一字一句阅读开始，通过读完一篇，这观赏就是一个心理学的过程。

29、爱因斯坦有句名言兴趣是最好的老师，心理学家研究也表明人们对自己感兴趣的事物总是力求探索它，认识它兴趣是一个人力求认识并趋向某种事物特有的意向，是个体主观能动性的一种体现。

30、如果我们对于教师要掌握教育学和心理学知识这一点估计不足，那也是错误的。有了这方面的知识，教师才有可能把教材变成学生的真正财富。赞科夫

31、据心理学家分析，很多人的心理问题是由无法与外界交流造成的。不快乐的人，只要跳出自己设立的心灵圈套，心境立即海阔天空

32、有效的倾听是可以通过学习而获得的技巧。认识自己的倾听行为将有助于你成为一名高效率的倾听者。美国著名心理学家托马斯。戈登研究发现，按照影响倾听效率的行为特征，倾听可以分为三种层次。一个人从层次一成为层次三倾听者的过程，就是其沟通能力交流效率不断提高的过程。

33、德国着名心理学家艾宾浩斯对记忆做了系统研究，首创了记忆的实验研究。他得出了这样一条遗忘规律遗忘的进程是不平衡的，在识记后最初遗忘得比较快，而以后逐渐缓慢。

34、要开心，先“开”心。——据心理学家分析，很多人的心理问题是由无法与外界交流造成的。不快乐的人，只要跳出自己设立的心灵圈套，心境立即海阔天空

35、母亲那种献身精神那种专注，灌输给一个男孩的是伟大的自尊，那些从小拥有这种自尊的人将永远不会放弃，而是发展成自信的成年人。你有这种信心，如果再勤奋就可以成功。多萝西。埃诺博士（英国伦敦大学心理学家）

36、还能培养这样一些宝贵的个性品质，如学会集体工作热爱劳动克服困难的坚毅精神等。前苏联教育家心理学家赞可夫困难的

37、人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。美国著名心理学家威廉？詹姆士

38、知识的保持和复现，在很大程度上依赖于有关的心理活动第一次出现时注意和兴趣的强度。德国心理学家艾宾浩斯

39、第三个管理是情绪管理。现在越来越多的心理学研究表明，人的情绪状态对思维成果是有影响的。心理学上有个著名的耶克斯多德森定律，说的是压力和动力的关系呈倒曲线，即如果紧张感过高或者过低，成绩都会比较低只有处在适当的焦虑水平，才能发挥自己的最佳状态。

40、在我们的日常生活中，我们都有这样一个经验越是看惯了的东西，便越是习焉不察，美丑都难看出。这种现象在心理学上是容易解释的一定要同客观存在的东西保持一定的距离，才能客观地去观察。

41、最后用着名心理学家威廉詹姆士的一句话作为结束语播下一个行动，你将收获一种习惯播下一种习惯，你将收获一种性格播下一种性格，你将收获一种命运。祝愿我们每个人都能养成好习惯，成就好人生！

42、美国心理学之父威廉？詹姆士对时间行为学的研究发现这样两种对待时间的态度这件工作必须完成，但它实在讨厌

43、心理学家表示，我们有些人生来就有强烈的内在控制倾向。这些人相信他们能够控制自己的命运。对他们来说，每次挫折都是容易解决的问题让他们实现自己最终的目标。他们不在乎被人拒之门外，因为他们相信这会让自己更接近成功的大门。

44、社会心理学家曾作过一个试验在召集会议时先让人们自由选择位子，之后到室外休息片刻再进入室内入座，如此五至六次，发现大多数人都选择他们第一次坐过的位子。\"

45、近日，在一场题为做最好的自己的讲座中，申继亮教授以这样一个例子开宗明义。这次讲座是中央文明办教育部和中国心理学会联合举办的全国心理专家讲坛系列活动的第八场。

46、从术语上讲，自我期待，是心理学上一个非常重要的概念。百科的词条解释是自我期望，是一种日渐具体的自我观念，对自我行为表现及未来发展方向所持有的知觉与期望，故自我期望可以说是个人自我观念的具体体现。

47、有了这样激烈的感情，而不一定立刻显现于表面，这就是嫉妒。在引发事端的场合，反而是冰山一角，许多嫉妒都是深藏在人们的心中的，使乌漆乌黑的功能发酵，以歪曲的形态爆炸开来。诧摩武俊《嫉妒心理学》

48、如果我们对于教师要掌握教育学和心理学知识这一点估计不足，那也是错误的。有了这方面的知识，教师才有可能把教材变成学生的真正财富。（前苏联）赞科夫《和教师的谈话》

**普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇二**

只有按生活本来面貌去生活，我们才能成为真正完善的人。对过去和未来的思考虽然有益，但多数人花费过多的时间反省过去计划未来，这其实是浪费时间，因为只有生活在此时此地，人才能充分享受生活。

好的人生，是一个过程，而不是一个状态；它是一个方向，而不是终点。——罗杰斯

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孩子们满足了自己的期望的时候，才会爱他们。当父母对孩子的行为不满意的时候，他们就收回他们的爱。孩子们逐渐懂得，只有做了父母想让他们做的事情，才能得到父母的爱。孩子们需要的积极关注是以他们自己的行为为条件的。这种有条件的积极关注的结果就是，孩子们学会了抛弃他们自己的真实感情和愿望，而只是接受父母赞许的那一部分自我。他们拒绝自己的弱点和错误。最终，孩子变得越来越不了解自己，而且在将来也越来越不可能成为一个心理和谐的人。作为承认，我们也还在继续这这一过程，我们只是把那些最有可能被我们生活中的重要人物赞许爱和支持的内容纳入自我概念。其实每个人身上都还有另一部分内容，它们不被赞许或有可能被反对，与接受和表达这些思想和情感的做法相反，我们会否认或扭曲它们，把它们从自我概念中剔除出去。那么我们就失去了与自己真实的情感的联系，也不可能成为心理和谐的人……我们需要无条件的积极关注来接受我们人格中的所有方面……一直爱孩子，接受孩子，在这种条件下，孩子就会觉得不需要去隐藏那部分可能会引起爱的撤销的自我，他们就可以自由地体验全部的自我，自由地把错误和弱点都纳入到自己的自我概念中，自由地体验全部生活。——罗杰斯

达到目的可以获得有能力的感觉，但是真正的快乐是在过程中而不是取得成功之后……只有当我们努力在每时每刻发生的体验中寻找生活的意义和乐趣的时候，真正的幸福才能够来临……到达目的并不是终点。奋斗过程才能带来享受。幸福来源于控制自己的生活，而不是屈从于社会准则或他人的要求。

自我表露与主观幸福感间的因果关系是双向的。一个人之所以能够自由地向别人表露自己的信息，是因为他本身是心理健康的人，而心理健康水平的提高也得益于对朋友爱人的自我表露。成为一个心理健康的人的关键，是使自己更透明。我们要愿意并且能够向生活中的重要他人充分地表露自己。当然，这对于大多数人来说是很难做到的。我们通常会尽力避免别人发现我们身上的许多不被人喜欢的人格特点或者坏习惯。我们害怕会使自己陷入难堪的境地或者失去自己喜欢或崇拜的人的尊重。但是，所有这些欺瞒的结果是使我们更加担心，永远害怕别人发现真正的自己……人只有通过自我表露才能逐渐地真正认识自己。通过把感情转变成文字，我们会更加认识这些情感，仅仅在头脑中思索这些情感是达不到这种认识的……用词汇来表达内心的感觉将使人“看见”自己的情感，并且能更有效地对待它们。——朱拉德

男性和女性只有在适合自己的社会性别角色范围内表露时才被接受。对于男性来说，这通常意味着保留信息……或许随着传统性别角色逐渐被弱化，男性和女性和他们的朋友交流时都会感到更加自由。

“当一个人的社会关系网比预期的更小或更不满意时，孤独就会出现”——你可以与别人只有很少的接触，但只要你对此满意，就不会觉得孤独。相反，即使你已经有了很多朋友，但只要你仍然感到需要更多更深刻的友谊，你依然会觉得孤独。

在集体主义文化中融入社会和完成自己份内的事是骄傲的源泉，而在个体主义文化中个人成就和独立性最被看重……在个体文化中良好的自我感觉是过上好日子的关键，而符合社会角色是集体文化中通向幸福的法门。

人们以为自己知道自己行为的原因是什么，其实许多行为的原因人们并不知道。——斯金纳

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”。

独身生活方式可能有其方便之处，在一段时间里可能令人愉快，但假若一个人不能超越这种生活方式，就会导致情绪和个人满足感发展的严重滞后。——埃里克森

人对唯一的一次生命，是将它作为不得不是这个样子而接受的，把它作为必然的，不允许有其他替代物而接受的，是以“人的生活是人自己的责任”这样一个事实而接受的。——埃里克森

简言之，做父母不是一件容易的事，在我们的社会中，尽管养育孩子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。——凯伦霍尼

现代民主的兴起，使人类不再被禁锢于封建制度的壁垒，我们获得了自由感……我们愿意成为怎样的人都行，高兴做什么就做什么。然而正是这种极端的自由给我们造成了很大的问题。自由可以是可怕的东西，它强迫我们每个人去面对那些我们必须独自承担责任的个人决定……为避免自由带来的焦虑，大多数人接受了社会为我们选定的角色和可预见的生活方式，在某种意义上，我们又回到了我们的祖先在封建制度下所拥有的安全的小牢笼里。我们找到了有保障的职业和常规的生活方式，这样，我们变成了一部大机器上的螺齿。——弗洛姆

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。——弗洛姆

我们是单个的个人，对自己的行为要负责，要找到我们人生的意义，正是这样一些观念，使许多人感到恐惧，宗教使他们能逃避这种恐惧。因此，与某些人将自己与有权力的政治和社会力量联系起来的原因一样，焦虑和不安全感使某些人转向宗教……但是，专制主义宗教和人道主义宗教是不同的，前者强调我们在一个强有力的宗教领袖控制之下，而人道主义宗教则为个人成长提供了机会。——弗洛姆

我们处在一个“焦虑时代”，在过去的美好日子里，我们下午在公园漫步，炎炎夏日的晚上在走廊里乘凉，这些日子都已经被日益增大的工作难度越来越快的工作节奏和比别人干得更好的压力取代了。

成人的依恋类型分为

安全型的成人，他们很容易与人相处及信赖对方（既相信自己，也相信他人

回避型的成人，他们怀疑那些说爱他的人，害怕离他们太近会受到伤害。他们也因分离不可避免而害怕付出情感（相信自己，而不相信他人，不怕被抛弃，但害怕亲密

焦虑—矛盾型的成人，他们对同伴的爱缺少安全感，以致过于苛求对方，他们太希望受到注意以致于吓跑了同伴（相信他人，而不相信自己，需要依靠别人的肯定来证明自己的价值，不怕亲密，但害怕被抛弃

恐惧型的成人，这些人认为自己不值得爱……回避与他人的亲密关系，因为他们害怕被拒绝的痛苦（既不相信自己，也不相信他人。

依恋类型会影响我们的爱情关系……但我们应该为那些不安全型依恋的人说几句宽心话。当这些人进入一个安全的长期的成人人际关系时，他们要想改变自己的依恋类型也是可能的。

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。

**普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇三**

1、 心理学研究的最终目的是人类生活的成功、健康、幸福。

2、 世界不是身在何处，而是心在何处。

3、 人类需要爱胜过食物。

4、 亲情并不只是生，而是养。

5、 杀人犯首先是受害者。

6、 做父亲比做老板更重要。

7、 死刑只在落后国家存在。

8、 生命比单词重要。

9、 碰到挑战的时候，躲避没有好结果。

10、 遇见狼，就变成狼。

11、 单纯比复杂有时候要好得多。

12、 对立永远站不住脚。

13、 要承认别人比自己强。

14、 单纯、执著、爱胜过复杂、技巧、知识、文化。

15、 男人必须会挣钱。

16、 明清四大名著有害心理健康。

17、 一般来说，聪明人没有好下场。

18、 真正自信的强者总是找别人的可爱之处。

19、 真正的珍宝往往看起来没有什么特别的。

20、 缺点高的人，才干也高；只要使用才干，不要展现缺点。

一、找到自己的优点、长处，二、看到别人的可用之处。

21、 男人好色是很正常的。

22、 与成功的人交朋友。

23、 找出你是谁？你的优势在哪里？你的天性当中，不用学就比别人高的优势是什么？相信你的天赋。

24、 很多东西不能讲科学。人性当中最不科学的东西就是爱。

25、 全世界有一个半国家信中医，中国占半个。

26、 除掉所有的知识，剩下的就是素质。

27、 视觉上的不一定是真实的，心里有的才是真实的。

28、 好事情要在好的环境里做。

29、 注意难受的东西，看到的就是难受的东西。

30、 注意鲜明的东西，看到的就是鲜明的东西。

31、 世界上没有同样的生活，只有觉醒以后的生活。

32、 只给自己良性刺激，奖励自己。

33、 人要为自己创造乐趣。

34、 把自己当成一只老鼠，为自己创造一个“斯金纳箱”。

35、 生活在于选择，并不是给予的。

36、 教育是把孩子本来拥有的天性发展出来。

37、 母爱永远不可替代。

38、 人类所有的动力来自于性力。

39、 所有没有钱的男人都会说自己有感情，有真诚。

40、 生理需要衣、食、住、行、性。

41、 男人可以什么都不会，但一定要会挣钱。

42、 给感情良好的土壤，富裕的环境，让它枝繁叶茂。

43、 知识是不会带来金钱的，挣钱是能力。

44、 不要为了破知识牺牲父母、兄弟、姐妹的生活质量。

45、 跟心理健康的人在一起就显得顺利。

46、 北大、清华，对大多数人是一个永远的骗局。

47、 很多人渴望受骗。

48、 有许多事情是注定的。

49、 绝对不要和敌对性很强的人谈恋爱，他现在不打你，早晚会打你。

50、 do>think

51、 一个人可以创伟业，但绝不可以有伟感。

52、 天才应是健康的、幸福的。

53、 我们永远要记住：我们都是平凡的人。

54、 目的一定要明确。

55、 丢人、难堪、误解、委屈、不公正都要能承受。

56、 知识分子总爱做没有的事。

57、 成功要素排名：目标、胸怀、勇气、坚持，然后才是聪明。

58、 成功的人往往是比较低调的。

59、 只要是秘密，永远不要从你的嘴里说出来——一辈子。否则你将是不成功人。

60、 心理健康的原则之一：重视现在。

61、 医生不能有贪天之功，药是引子，爱是主要的。

62、 疾病是我们与生活中和的一种方式。

63、 世界上没有一个人记忆不良。

64、 人的意志力量可以改变我们的身体。

65、 一个男人在另一个人眼中发过两次火，就不是男人，而是汉子。

66、 在都市里生活，有田园的心境。

67、 好男人的标准——工作上：游刃有余；生活上：从容不迫；个性上：幽默温和。

68、 要知道人总是有道理的。

69、 男女之间没有纯洁的友谊。

70、 女孩往往以友谊为名要求帮助。

71、 人要有被利用的价值！

72、 好丈夫比事业更重要。

73、 当你遇上一个失败者，至少要离他50米。

74、 全世界的太太都不敢和丈夫顶嘴，除了大陆。

75、 生命中是充满了不如意的。

76、 一些事做也是完蛋，不做也是完蛋。

77、 生命中95%的事是不需要论真的，只要化解掉。

78、 只有失去，才会感受。

79、 感情是不讲道理的。

80、 工作、感情不能缠在一起。

81、 悄悄地过自己的幸福生活。

82、 真正的男子汉一般是比较低调的。

83、 不张扬是一个绅士的品质。

84、 男人凡是气急败坏的，都是没钱的。

85、 所有有为者，都是深通无为之理。

86、 人生是需要管理的，同时，人生是不可管理的。

87、 福报比努力更重要。

88、 真正的王者，不要去找别人的缺点。

89、 一个人敢于暴露自己的弱点，代表他自信、强大。

90、 上司说得永远都是对的。

91、 真往往是害人的，比谎言更甚。

92、 总考双百的孩子是怪物。

93、 悦纳自己，悦纳他人，悦纳自然。

94、 把老板推上去，你才能干老板。

95、 人类最大最深沉最艰巨的任务：让所有的人都心理健康。

96、 千万不要做什么都懂的人。

97、 没有面包的爱情是苦中作乐，有面包的爱情是乐在其中。

98、 宽容是吉祥的征兆。

99、 好人是天生的，而不是教育出来的；坏人才是教育出来的。

**普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇四**

1、大多数的时候人们之所以会离婚就是因为他们无法处理夫妻间的差异性，如果你们没有一个好的婚姻至少你要有一个好的离婚。我们所谓的好的离婚是指最起码这个离婚对孩子有一个正向的影响。

2、每个人都会有一段异常艰难的时光，生活的窘迫，工作的失意，学业的压力，爱的惶惶不可终日。挺过来的，人生就会豁然开朗；挺不过来的，时间也会教会你怎么与它们握手言和，所以你都不必害怕的。过得去的是经验，过不去的是经历，对你都有裨益。

3、有时候生活会给我们一些无法改变的难题，我们只能选择勇敢地面对，等风雨过去，你会收获最美的彩虹。

4、孤单是对你最好的惩罚，请对号入座。

5、与其热闹着引人夺目，步步紧逼，不如趋向做一个人群之中真实自然的人，不张扬，不虚饰，随时保持退后的位置。心有所定，只是专注做事。

6、关于这个世界，我们需要了解的第一个道理就是：大家都不傻，谁都是聪明人，如果你看到一个人貌似在做一件傻事，那只能是说明你不了解这个人。

7、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。

8、我们常常看到的风景是：一个人总是仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被仰望和羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，却常常在别人眼里。

9、就好像在龟兔赛跑的故事里，你不能因为自己是只兔子而感到自责，你不能停下来等待乌龟的追赶。你要相信的是，前面有一只跑得更快的兔子在等着你。

10、征服畏惧建立自信的最快最确实的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功的经验。

11、成长不是发现世界越发黑暗，而是发现世界越发复杂的过程。儿时觉得世界美好是因为简单，爱你的人都为你阻挡了复杂。世界没有很糟糕也没有很美好，它只是复杂。任何只有好的一面和坏的一面都不代表真实，它势力虚荣，却又真诚时而善良。成长就是了解到这一点，然后相信你选择相信的。

12、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。

13、换一种方式做那些习惯了的事情，就是让心中长出一个全新的自我。

14、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。

15、人生需要一种素质，那就是淡定。生活的高低起伏，重心从来就不稳，甚至是让人非常紧张。一个人的胸怀宽阔，是对自己命运的一种善待。

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、旅行就是，离开自以为是的生活，串联起以前的回忆，并以开放的态度结识，日常生活之外的有趣人，至于风景，那只是附赠品。

18、一个有缺角的圆，第一次找到合适的一角时错失了机会，第二次又因用力过猛而摧毁了那一角，最后终于得以完整，却发现完美的圆，因滚得太快而失去了沿途风景和原来的快乐，最后，他幡然醒悟：成熟，是时光的雕刻，原来不完美才是最大的完美。

19、信任就像橡皮擦，每犯一次错，就会变小一点。

20、如果有一天，你发现你的情绪不能用语言说出来，而宁愿让自己渐渐消失在深夜亮着着华丽街灯的街道上，这就是孤独。

21、生命里最大的突破之一，就是不再为别人对我的看法而担忧。此后，能自由地去做认为对自己最好的事。只有在我们不需要外来的赞许时，才会变得自由。

22、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。

23、事业的追求，并不一定要什么头衔和称号来满足，你爱上了一种东西，愿意用全部心血去研究它，掌握它，从中得到了乐趣，并且永远也不舍得丢弃它，这就是事业心，是比什么都重要的。

24、没有到手的东西，总是比到手的稀奇，但不一定比我们已拥有的更好。有些事知道了就好，不必去多说。有些人认识了也就好，不必去深交。你若是找不到坚持下去的理由，那么你就找一个重新开始的理由，生活本来就这么简单。

25、好运只是个副产品，只有当你不带任何私心杂念，单纯地去做事情时，它才会降临。

26、时间很短，幻化都很迅疾，花谢之后开始结果，白鸟也飞远了。我们还在固守和狭窄的城墙之下沉睡不醒。

27、在这世间，没有人比你更爱自己。心游走于千万方向，有谁比自己更亲密。已懂得怎样爱自己，就不会再令别人痛苦。

28、总觉得别人把你看轻了，实则是你把自己看重了。但凡有分量的人，都懂得拿捏＂轻重＂：一人独处时，看重自己。与人相处时，别把自己看得太重。

29、真正点亮生命的不是明天的景色，而是美好的希望。我们怀着美好的希望，勇敢的走着，跌倒了再爬起，失败了就再努力，永远相信明天会更好，永远相信不管自己再平凡，都会拥有属于自己的幸福，这才是平凡人生中的最灿烂的风景。

30、都说心宽路更宽，反之亦然，路宽心也宽。面对大山大水，才知道自己的渺小，看苍穹变幻，才明白无常聚散，才学会放下。一颗心可以很小，也可以无限大，做人的格局大些，看远些，心也宽，路也宽，也就快乐些，也才可以走远些。

31、喜欢那些具有植物一样品性的人，她们所言所行没有丝毫浮夸，带有自然真诚的气质。亦似花，静静开悄悄落，有阳光即可按自己的方式生长，与世间太无瓜葛。无须倾城色，只涤尽千尘。

32、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。

33、生活里不必要渴求别人的理解和认同，就像你没有理解和认同别人的义务。静静的过自己的生活，心若不动，风又奈何。

34、其实你明知道，不是对一个人拼命的好就回得到相应回报的，也不是没有谁就活不下去了。

35、一些道理想通了就是天堂，想不通就是地狱。

36、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。

37、那时候我们说话都喜欢用终于，就像终于放假了，终于毕业了，终于离开这里了，终于过年了，仿佛任何的告别都象是一种解脱。最后我们才发现，那些自以为是的如释重负，才是让人想念的东西。没什么会等你，就像所有的曲终人散与分道扬镳，到最后可惜的不是离散，而是没有好好地与那些告别。

38、只要用力呼吸，就能看到奇迹，一个人的快乐不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。

39、人生的困境，有时是自己编织出来的蜘蛛网，人生的绝境，往往也都是你内心创造出来的假象。其实，生命里那些让你过不去的境遇，都是未来让你成长蜕变的养分。当你看清这个真相，你就会发现，原来老天从不会让你走投无路；相反的，是你的恐惧与妄想，才会逼你走入绝境。

40、要想成为公主，你得相信自己就是一个公主。你应该像你所想象中的公主那般为人处世。另外，你得高瞻远嘱，从容不迫，笑对人生。

41、①无论做什么记得是为自己而做；②面对困境不悲观厌世；③任何时候都不怕重来；④让自己平与豁达一点；⑤女孩要先经济独立再谈别的；⑥不要忘记进修学问，拓宽胸襟；⑦失去的东西并未属于自己；⑧保持少女般浪漫情怀；⑨生命的乐趣自己找找，没人义务讨好自己。

42、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。

43、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。

44、和孩子发生联结。我们现在很少能听到孩子内在的声音，大都是从外在行为上回应他们。如果我们能够听到孩子内心有什么样的感受，他们才可以和你分享他/她的那些感受。你不见得需要完全接受，但是你至少要能听到他/她的内在发出了哪些声音。

45、说他保护自己的方式是在身体附近营造一团光。

**普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇五**

美女是别人的，别爱。老婆是自己的，别厌。人生是痛苦的，别迷。活着是短暂的，别慌。欲望是无穷的，别贪。身体是自己的，别懒。工作是大家的，别抢。钞票是消费的，别存。生活是丰富的，别烦。假期是休闲的，别忙。朋友是永远的，别忘。

一个人听歌，一个人难过，一个人开心；一个人自言自语，一个人自哼自唱；一个人坐栏杆上看夜景，一个人等待月落晨起。习惯一个人独坐，没有忧伤，没有烦恼，因为没有思念；习惯一个人睡，忘记时间，忘记存在，忘记没有忘记的过去；习惯一个人的世界，因为一个人的世界，只有自己才懂。

再回首，风雨又一年，落花尽山河远，日落在西边，不见。你以为不可失去的人，原来并非不可失去，你流干了眼泪，自有另一个人逗你欢笑，你伤心欲绝，然后发现不爱你的人，根本不值得你为之伤心，今天回首，何尝不是一个喜剧？

有些话说与不说都是伤害，有些人留与不留都会离开。人这一辈子，要经得起谎言，忍得住欺骗，忘得了诺言。慢慢才知道：坚持未必是胜利，放弃未必是认输，与其华丽撞墙，不如优雅转身。给自己一个迂回的空间，学会思索学会等待学会调整。人生，有很多时候，需要的不仅仅是执着，更是回眸一笑的洒脱

人，相互依靠才脚踏实地；事，共同努力才简单容易；路，共同行走才风景美丽；友，相互惦记才分外亲切。在生活中，要做好受伤的准备，因为，受伤也是生活的一部分。但如果你总是受伤，一定是太在乎自己了。有时候，太把自己当盘菜，原本就是人生中一道难以治愈的暗伤。

心与心的爱需要经历那么多磨难，但是你我依然在这个纷乱的世界里相爱了，虽然你狠心仍下我，可我依旧放下了尊严，固执的去挽回，因为我放不下你还有我们那刚准备绽放的爱情。

幸福不是你房子有多大，而是房子里的笑声有多甜；幸福不是你开多豪华的车，而是你开着车平安到家；幸福不是你的爱人漂亮帅气，而是爱人的笑容有多灿烂；幸福不是你能过灯红酒绿的日子，而是你深夜回家有一盏灯为你亮着；幸福不是你听多少甜言蜜语，而是你伤心时有一双手轻拍你的肩说：没事，有我呢。

小幸福什么时候想嫁人了就告诉我，我娶你。你个笨蛋啊遇到这种事要站在我后面！一辈子那么长，等你几年算什么。只要你要，只要我有，你还外边转什么阿？老实在我身边待着就行了。我爱的人我要亲手给她幸福别人我不放心。听说现在结婚很便宜，民政局块钱搞定，我请你吧！

不要等到春节才想起家人；不要等到母亲节才想起妈妈；不要等到父亲节才想起爸爸；不要等到情人节才想起老婆；不要等到中秋节才想起回家；不要等到失去才懂得珍惜；不要等到有需要时才想起朋友；不要等到感恩节才想起感谢；不要等到给力时才想起，不要等，人生其实不长。

“老板，来盘寂寞。”“对不起，先生，本店只剩空虚。”“开心快乐也没有吗？”“有，是水货。”“真心有吗？”“昨天有买虚情假意的搭给他了。”“情人有吗？”“有。”“来一个，给我加点诺言。”“现在诺言都是假的。”“那知己怎卖。”“这个可贵，一缘一份。”“来一份。”“那你得邂逅。”

情感心理学经典语录条精选\_太有哲理了

再执着的未来，也会有以往；再优美的旋律，也会有情殇；再期盼的目光，也会有迷惘；再纯净的文字，也会有悲伤；再动人的风花雪月，也等不到地久天长。不要抓住回忆不放，断了线的风筝，只能让它飞，放过它，更是放过自己。要自信甚至是自恋一点，时刻提醒自己我值得拥有最好的一切！

有时候哭泣不是因为难过。有一些东西错过了，就一辈子错过了。人是会变的，守住一个不变的承诺，却守不住一颗善变的心。有时候执着是一种负担，放弃是一种解脱，人没有完美，幸福没有一百分，知道自己没有能力一次拥有那么多，也没有权力要求那么多，否则苦了自己，也为难了对方。

请不要轻易许下承诺。那做不到的承诺，比没许下更可恶。也许很多男女都喜欢那一张张空头支票，但当你发现每一张都是不能兑现的时候，你还会爱着这个骗子么？

许多人过日子总很累。不管身边人做什么，都让她劳心劳力伤心伤神。其实这世上，哪有这么多不如意，只不过是你的心思太重，想的太多而已。有些小事，想多了就变成大事。有些细节，想重了就变成惨剧。说来说去，全是幻想而已。所以说，人重累人，心重累心。做人要放轻松。

心，应该是一颗树，在缄默中伫立，既能接受阳光，也能包容风雨。如果我不在乎了，你说的任何话，做的任何事，都触动不了我的神经，你是走在我心门之外的无关之人；如果我不在乎了，伤痛就是一种麻木，伤害就是一种冷漠，再多的伤，我都会轻轻地对你说：没关系；可是我做不到，我竟是那么地在乎你

热闹不过人看人，着急不过人等人，难受不过人想人，温暖不过人帮人，感动不过人疼人，残酷不过人害人，阴险不过人算人，郁闷不过人气人，耻辱不过人戏人，为难不过人求人，生气不过人比人，成功不过人上人，友情不过人念人，和谐不过人爱人。

我荣耀过，落魄过，轻狂过，堕落过，挥霍过，窘迫过，漂泊过，稳定过，深爱过，幸福过，放纵过，悔恨过，醒悟过，失落过，一切都过去了。现在清醒了，释然了，看透了，放弃了，离开了，一切都默默的，接受了。保持一份清醒，拥有一份淡定从容，每一段人生都有独特的风景。

你不曾心碎，怎么知道我的悲伤；你不曾喝醉，怎么会看到我的眼泪；你不曾象我一样付出，哪里懂得爱一个人的痛苦，想一个人的悲哀，等一个人的凄凉；你不曾象我一样深爱一个人，那会懂得放弃你是真的好难，好难！如果我的离开能换取你的幸福，我愿意放弃。只要你心里能明白我真的爱过。

生命是一场又一场的相遇和别离，也是一次又一次的遗忘和开始，我们相遇在那雨中，也终究在雨里分别，可是可总有些事，一旦发生，就留下印记，总有个人，一旦来过，就无法忘记。

如果有一天，我变得更冷漠了，请记得，我曾经要人陪的时候你都只说忙如果有一天，我变得目中无人了，请记得，曾经也没有人把我放在心里如果有一天，我不再在乎你了，请记得，曾经也没人听过我的心事如果有一天，我不再对你笑了，请记得，你曾经也没有问我过的快不快乐。

真心等你的人，他总会真心等下去，不愿意等你的人，总是一转身就牵了别人的手。人与人之间难免有矛盾和隔阂，也少不了误会和误解，这时最需要的是彼此的理解，将心比心，设身处地为他人着想，积极沟通，消除误会，多关心人理解人帮助人，以心换心，则人间处处是春天，生活处处皆是福。

在讲台上，老师问一位女士：“能不能做个俯卧撑？”女士回答：“不能。”“给钱。”“也不能。”“现在我是一个强盗，如果你不能，就杀掉你儿子。能不能？”女士想了想，咬咬牙：“能。”其实大家总是说我做不到，其实他缺少一个理由，一个成功的理由。给自己一个成功的理由，你的路就会越走越宽。

一场华丽的邂逅。一段静默的收场。两生花开。花开两生。相遇在错误的季节里。生长在不同的世界中。你往东。我往西。从此。擦肩过客。只是一场偶然邂逅。故事散场了。终要回到原本的世界。若人生只如初见。是否仍会选择这样的遇见？

人生像是个碰碰车，碰对了方向，光彩一辈子；碰对了环境，舒坦一辈子；碰对了时运，顺当一辈子；碰对了爱好，充实一辈子；碰对了爱人，幸福一辈子；碰对了情人，相思一辈子；碰对了领导，宽松一辈子；碰对了朋友，快乐一辈子；碰上了神仙，还有下辈子！把这个转发到自己微博，你就会幸福一辈子。

喜欢，就是知道对方最好的一面而喜欢他；爱，就是明知对方最差的一面，却仍然爱得义无反顾。

让如何你擦去那最美的开始。相处久了，心有些安逸，此刻的要求却更多了，于是发现对方的不好，开始失望了，最后绝望。可是你知道吗？那不是本来的我，我有着一颗想带你飞的心。

千万不要考验人性一个聪明的女人，不会妄图去证明自己的男人坐怀不乱，而是让男人习惯拒绝除自己以外的女人来坐怀；一个聪明的朋友，不会让友人在自己与利益中做选择，而是竭力创造彼此共同的利益；只有愚蠢的人，才去考验别人的人性，然后，两败俱伤。

有时候坚强并不是什么好事情，因为有些人会认为你坚强，所以伤害你问题不大，于是一再的伤害你。爱情，有时候，是一件令人沉沦的事情，所谓理智和决心，不过是可笑的自我安慰的说话。爱情从来都是一种束缚，追求爱情并不等于追求自由。自由可贵，我们用这最宝贵的东西换取爱情。

生命很短暂，别把那些重要的话憋着，会没有时间说的。人生在世，往往会因这样或那样的伤害而心痛不已。笑而不语是一种豁达。朋友间的戏虐，遭人误解后的无奈，过多的言辞申辩反让人觉得华而不实，莫不如留下一抹微笑，任他人作评，有时一个微笑可让两个宿怨之人冰释前嫌

见或不见，并不重要，重要的是想念有多深。遵从内心的召唤，认认真真地活着，让每一个日子都看见欢喜。许多事情的答案都不是只有一个，即使一切都在变，唯一不变的就是我们依旧在前行，那些藏在过去，埋葬的碎梦，在时间流过的瞬间，早已相隔千里，在岁月摇曳的长河里，注定有明媚的忧伤

有些人，一旦遇见，便一眼万年；有些心动，一旦开始，便覆水难收。

你偶尔是会想起先前的他，你只是笑笑，笑自己当初的幼稚与天真，你说，那不是爱，那就只是自己给自己编织的情网，你喜欢垂钓爱情，钓的是自己的感觉和自己的血肉。

**普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇六**

1、 独身生活方式可能有其方便之处，在一段时间里可能令人愉快，但假若一个人不能超越这种生活方式，就会导致情绪和个人满足感发展的严重滞后。——埃里克森

2、 人对唯一的一次生命，是将它作为不得不是这个样子而接受的，把它作为必然的，不允许有其他替代物而接受的，是以“人的生活是人自己的责任”这样一个事实而接受的。——埃里克森

3、 简言之，做父母不是一件容易的事，在我们的社会中，尽管养育孩子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。——凯伦。霍尼

4、 现代民主的兴起，使人类不再被禁锢于封建制度的壁垒，我们获得了自由感……我们愿意成为怎样的人都行，高兴做什么就做什么。然而正是这种极端的自由给我们造成了很大的问题。自由可以是可怕的东西，它强迫我们每个人去面对那些我们必须独自承担责任的个人决定……为避免自由带来的焦虑，大多数人接受了社会为我们选定的角色和可预见的生活方式，在某种意义上，我们又回到了我们的祖先在封建制度下所拥有的安全的小牢笼里。我们找到了有保障的职业和常规的生活方式，这样，我们变成了一部大机器上的螺齿。——弗洛姆

5、 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。——弗洛姆

6、 我们是单个的个人，对自己的行为要负责，要找到我们人生的意义，正是这样一些观念，使许多人感到恐惧，宗教使他们能逃避这种恐惧。因此，与某些人将自己与有权力的政治和社会力量联系起来的原因一样，焦虑和不安全感使某些人转向宗教……但是，专制主义宗教和人道主义宗教是不同的，前者强调我们在一个强有力的宗教领袖控制之下，而人道主义宗教则为个人成长提供了机会。——弗洛姆

7、 我们处在一个“焦虑时代”，在过去的美好日子里，我们下午在公园漫步，炎炎夏日的晚上在走廊里乘凉，这些日子都已经被日益增大的工作难度、越来越快的工作节奏和比别人干得更好的压力取代了。

8、 成人的依恋类型分为

1)、安全型的成人，他们很容易与人相处及信赖对方（既相信自己，也相信他人）；

2)、回避型的成人，他们怀疑那些说爱他的人，害怕离他们太近会受到伤害。他们也因分离不可避免而害怕付出情感（相信自己，而不相信他人。不怕被抛弃，但害怕亲密）；

3)、焦虑—矛盾型的成人，他们对同伴的爱缺少安全感，以致过于苛求对方，他们太希望受到注意以致于吓跑了同伴（相信他人，而不相信自己，需要依靠别人的肯定来证明自己的价值。不怕亲密，但害怕被抛弃）；

4)、恐惧型的成人，这些人认为自己不值得爱……回避与他人的亲密关系，因为他们害怕被拒绝的痛苦（既不相信自己，也不相信他人）。[括号内为个人注解]

依恋类型会影响我们的爱情关系……但我们应该为那些不安全型依恋的人说几句宽心话。当这些人进入一个安全的长期的成人人际关系时，他们要想改变自己的依恋类型也是可能的。

9、 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。

10、 只有按生活本来面貌去生活，我们才能成为真正完善的人。对过去和未来的思考虽然有益，但多数人花费过多的时间反省过去、计划未来，这其实是浪费时间，因为只有生活在此时此地，人才能充分享受生活。

11、 好的人生，是一个过程，而不是一个状态；它是一个方向，而不是终点。——罗杰斯

12、 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孩子们满足了自己的期望的时候，才会爱他们。当父母对孩子的行为不满意的时候，他们就收回他们的爱。孩子们逐渐懂得，只有做了父母想让他们做的事情，才能得到父母的爱。孩子们需要的积极关注是以他们自己的行为为条件的。这种有条件的积极关注的结果就是，孩子们学会了抛弃他们自己的真实感情和愿望，而只是接受父母赞许的那一部分自我。他们拒绝自己的弱点和错误。最终，孩子变得越来越不了解自己，而且在将来也越来越不可能成为一个心理和谐的人。作为承认，我们也还在继续这这一过程，我们只是把那些最有可能被我们生活中的重要人物赞许、爱和支持的内容纳入自我概念。其实每个人身上都还有另一部分内容，它们不被赞许或有可能被反对，与接受和表达这些思想和情感的做法相反，我们会否认或扭曲它们，把它们从自我概念中剔除出去。那么我们就失去了与自己真实的情感的联系，也不可能成为心理和谐的人……我们需要无条件的积极关注来接受我们人格中的所有方面……一直爱孩子，接受孩子，在这种条件下，孩子就会觉得不需要去隐藏那部分可能会引起爱的撤销的自我，他们就可以自由地体验全部的自我，自由地把错误和弱点都纳入到自己的自我概念中，自由地体验全部生活。——罗杰斯

13、 达到目的可以获得有能力的感觉，但是真正的快乐是在过程中而不是取得成功之后……只有当我们努力在每时每刻发生的体验中寻找生活的意义和乐趣的时候，真正的幸福才能够来临……到达目的并不是终点。奋斗过程才能带来享受。幸福来源于控制自己的生活，而不是屈从于社会准则或他人的要求。

14、 自我表露与主观幸福感间的因果关系是双向的。一个人之所以能够自由地向别人表露自己的信息，是因为他本身是心理健康的人，而心理健康水平的提高也得益于对朋友、爱人的自我表露。成为一个心理健康的人的关键，是使自己更透明。我们要愿意并且能够向生活中的重要他人充分地表露自己。当然，这对于大多数人来说是很难做到的。我们通常会尽力避免别人发现我们身上的许多不被人喜欢的人格特点或者坏习惯。我们害怕会使自己陷入难堪的境地或者失去自己喜欢或崇拜的人的尊重。但是，所有这些欺瞒的结果是使我们更加担心，永远害怕别人发现真正的自己……人只有通过自我表露才能逐渐地真正认识自己。通过把感情转变成文字，我们会更加认识这些情感，仅仅在头脑中思索这些情感是达不到这种认识的……用词汇来表达内心的感觉将使人“看见”自己的情感，并且能更有效地对待它们。——朱拉德

15、 男性和女性只有在适合自己的社会性别角色范围内表露时才被接受。对于男性来说，这通常意味着保留信息（隐忍、沉默，尤其是对于心中的一些细腻感受，听听《男人哭吧不是罪》会更明白）；对于女性来说，则意味着开放和表露，但只是在有关社会认为是适合女性探讨的话题上（比如化妆心得、情感经历，而不是政治新闻、个人野心等）[括号内为个人注解]……或许随着传统性别角色逐渐被弱化，男性和女性和他们的朋友交流时都会感到更加自由。

16、 “当一个人的社会关系网比预期的更小或更不满意时，孤独就会出现”——你可以与别人只有很少的接触，但只要你对此满意，就不会觉得孤独。相反，即使你已经有了很多朋友，但只要你仍然感到需要更多更深刻的友谊，你依然会觉得孤独。

17、 在集体主义文化中融入社会和完成自己份内的事是骄傲的源泉，而在个体主义文化中个人成就和独立性最被看重……在个体文化中良好的自我感觉是过上好日子的关键，而符合社会角色是集体文化中通向幸福的法门。

18、 人们以为自己知道自己行为的原因是什么，其实许多行为的原因人们并不知道。——斯金纳

19、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”。

**普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇七**

1、 独身生活方式可能有其方便之处，在一段时间里可能令人愉快，但假若一个人不能超越这种生活方式，就会导致情绪和个人满足感发展的严重滞后。——埃里克森

2、 简言之，做父母不是一件容易的事，在我们的社会中，尽管养育孩子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。——凯伦。霍尼——

3、 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。——弗洛姆

4、 我们是单个的个人，对自己的行为要负责，要找到我们人生的意义，正是这样一些观念，使许多人感到恐惧，宗教使他们能逃避这种恐惧。因此，与某些人将自己与有权力的政治和社会力量联系起来的原因一样，焦虑和不安全感使某些人转向宗教……---弗洛姆

5、 成人的依恋类型分为

1)、安全型的成人，他们很容易与人相处及信赖对方（既相信自己，也相信他人）；

2)、回避型的成人，他们怀疑那些说爱他的人，害怕离他们太近会受到伤害。他们也因分离不可避免而害怕付出情感（相信自己，而不相信他人。不怕被抛弃，但害怕亲密）；

3)、焦虑—矛盾型的成人，他们对同伴的爱缺少安全感，以致过于苛求对方，他们太希望受到注意以致于吓跑了同伴（相信他人，而不相信自己，需要依靠别人的肯定来证明自己的价值。不怕亲密，但害怕被抛弃）；

4)、恐惧型的成人，这些人认为自己不值得爱……回避与他人的亲密关系，因为他们害怕被拒绝的痛苦（既不相信自己，也不相信他人）。

依恋类型会影响我们的爱情关系……但我们应该为那些不安全型依恋的人说几句宽心话。当这些人进入一个安全的长期的成人人际关系时，他们要想改变自己的依恋类型也是可能的。

6、 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。

7、 好的人生，是一个过程，而不是一个状态；它是一个方向，而不是终点。——罗杰斯

8、 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孩子们满足了自己的期望的时候，才会爱他们。当父母对孩子的行为不满意的时候，他们就收回他们的爱。孩子们逐渐懂得，只有做了父母想让他们做的事情，才能得到父母的爱。孩子们需要的积极关注是以他们自己的行为为条件的。——罗杰斯

9、 达到目的可以获得有能力的感觉，但是真正的快乐是在过程中而不是取得成功之后……只有当我们努力在每时每刻发生的体验中寻找生活的意义和乐趣的时候，真正的幸福才能够来临……到达目的并不是终点。奋斗过程才能带来享受。幸福来源于控制自己的生活，而不是屈从于社会准则或他人的要求。

10、 自我表露与主观幸福感间的因果关系是双向的。一个人之所以能够自由地向别人表露自己的信息，是因为他本身是心理健康的人，而心理健康水平的提高也得益于对朋友、爱人的自我表露。成为一个心理健康的人的关键，是使自己更透明。我们要愿意并且能够向生活中的重要他人充分地表露自己。当然，这对于大多数人来说是很难做到的。我们通常会尽力避免别人发现我们身上的许多不被人喜欢的人格特点或者坏习惯。我们害怕会使自己陷入难堪的境地或者失去自己喜欢或崇拜的人的尊重。但是，所有这些欺瞒的结果是使我们更加担心，永远害怕别人发现真正的自己……人只有通过自我表露才能逐渐地真正认识自己。通过把感情转变成文字，我们会更加认识这些情感，仅仅在头脑中思索这些情感是达不到这种认识的……用词汇来表达内心的感觉将使人“看见”自己的情感，并且能更有效地对待它们。——朱拉德（jourard）

11、 男性和女性只有在适合自己的社会性别角色范围内表露时才被接受。对于男性来说，这通常意味着保留信息（隐忍、沉默）；对于女性来说，则意味着开放和表露，但只是在有关社会认为是适合女性探讨的话题上……或许随着传统性别角色逐渐被弱化，男性和女性和他们的朋友交流时都会感到更加自由。

12、 “当一个人的社会关系网比预期的更小或更不满意时，孤独就会出现”——你可以与别人只有很少的接触，但只要你对此满意，就不会觉得孤独。相反，即使你已经有了很多朋友，但只要你仍然感到需要更多更深刻的友谊，你依然会觉得孤独。

13、 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”。

**普通心理学经典语录 这才是心理学经典语录篇八**

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、理想的生活是，不被上一秒牵挂，不为下一秒担忧。

3、我们要有最朴素的生活，与最遥远的梦想。即使明日天寒地冻，路远马亡。

4、每个人都会有一段异常艰难的时光，生活的窘迫，工作的失意，学业的压力，爱的惶惶不可终日。挺过来的，人生就会豁然开朗；挺不过来的，时间也会教会你怎么与它们握手言和，所以你都不必害怕的。过得去的是经验，过不去的是经历，对你都有裨益。

5、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。

6、面对连一天都无法多撑下去的绝望瞬间，我能够坚强地撑过来，主要原因在于——我的人生终究不属于我一人。在此瞬间，我的人生又展开一条新的命运道路，我不会就此逃避，无论任何事情，都会面对接受并想办法克服。因为上天给予我的使命，正是\"创造新的希望\"。

7、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。

8、生命就是一系列选择的过程，而关键是要知道如何去承受自己选择的后果。

9、那些别人的绚丽夺目之下所隐藏的东西，是你该庆幸，你不曾拥有的。

10、任何一本书被一个读者拿起来的时候，他心底都有一种或许连自己都不知道的欲望，就是我要改变自己，要提升自己，这是一个很伟大也很卑微的欲望。

11、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。

12、时光继续，然而生命中总有些什么，会被我们惦念。

13、不管昨天、今天、明天，能豁然开朗就是美好的一天。不管亲情、友情、爱情，能永远珍惜就是好心情。曾经拥有的不要忘记；已经得到的更加珍惜；属于自己的不要放弃；已经失去的留作回忆；想要得到的一定要努力；累了把心靠岸；选择了就不要后悔；痛了才享受生活；伤了才明白坚强。

14、我们的痛苦正是产生于我们的愿望和能力的不相称。一个有感觉的人在他的能力扩大了他的愿望的时候，就将成为一个绝对痛苦的人了。只有在一切力量都得到运用的时候，心灵才能保持宁静，人的生活才能纳入条理。

15、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。

16、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。

17、我们常常看到的风景是：一个人总是仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被仰望和羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，却常常在别人眼里。

18、只要内心不乱，外界就很难改变你什么。不要艳羡他人，不要输掉自己。

19、最好的年龄就是，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。

20、独处的确是一种检验，用它可以测出一个人灵魂的深度，测出一个人对自己真正的感受。一个连自己也不爱的人，我敢断定他对于别人也是不会有多少价值的，他不可能有高质量的社会交往。一切交往的质量都取决于交往者本身的质量。唯有在两个灵魂充实丰富的人，才可能有真正动人的爱情和友谊。

21、一个人只要知道自己真正想要什么，找到最适合于自己的生活，一切外界的诱惑与热闹对于他就的`确成了无关之物。你的身体尽可能在世界上奔波，你的心情尽可以在红尘中起伏，关键在于你的精神一定要有一个宁静的核心。有了这个核心你就能成为你奔波的身体和起伏的心情的主人。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找