

<<自我意识的培养>>

图书基本信息

书名：<<自我意识的培养>>

13位ISBN编号：9787110077481

10位ISBN编号：7110077489

出版时间：2013-1

出版时间：科学普及出版社

作者：李百珍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自我意识的培养>>

### 前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人 著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。

”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。

在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。

如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。

为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。

青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？

我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。

诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。

青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助—自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨—介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。

我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。

在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍 2012年3月8日

## <<自我意识的培养>>

### 内容概要

这本《自我意识的培养》是青少年心理健康教育应急必备丛书之一。全书共分五部分，内容包括：什么是自我意识；青少年自我意识的发展；影响青少年自我意识发展的因素；完善自我；心理测试。

《自我意识的培养》由李百珍、李焕稳、张彦彦编写。

## <<自我意识的培养>>

### 作者简介

李百珍，天津师范大学心理学教授，兼任天津市心理卫生协会副理事长等职。

国内著名心理健康教育专家。

主要研究方向为咨询心理学和心理健康教育。

于1986年获“全国家庭教育工作园丁”奖章。

独著或主编6部专著，主编《阳光少年心理成长之路丛书》《阳光少年心理成长家长辅导丛书》《青少年心理健康自助应急必备丛书》三套心理科普丛书，创作《青少年心理健康教育挂图》一套，共计500余万字。

其中。

《青少年心理卫生与心理咨询》《中小学生心理健康教育》被遴选为教育部推荐教材，《阳光少年心理成长之路丛书》获得天津市第十一届社会科学优秀成果（·科普读物）一等奖，该丛中多本图书被新闻出版署推荐为“农家书屋”重点书目，并被多个省、市遴选为大中小学校图书馆藏书。

## <<自我意识的培养>>

### 书籍目录

什么是自我意识 我是谁1.什么是自我意识2.自我意识的结构 为什么要寻找“我” 1.美丽蝴蝶的蜕变  
 正确自我意识的作用2.无法挽回的终身遗憾 不良自我意识的影响青少年自我意识的发展 青  
 少年的自我认识1.我想我是2.哈哈镜 高大的我和渺小的我3.理想的我和现实的我4.瘦=美吗 青少年  
 的自我情感1.敏感多疑 “黛玉病” 2.情绪说变就变3.自卑与自信4.自尊与自恋(王子病与公主病)5.恃  
 才傲物, 过分自负6.深深地自责7.自我封闭 青少年的自我调控1.管不住自己2.过分地自我表现3.过分  
 地自我掩饰4.我长大了5.苦恼的丘比特6.“网络海洛因” 影响青少年自我意识发展的因素 自身的发育  
 与成长 自我发展的原动力1.身体的发育, 长大了2.新的心理能力, 看自己3.行路跌倒, 路不平 家  
 庭 自我发展的印记1.上行下效2.家长的教养方式3.家境的困窘与富裕 学校 自我发展的“镜子  
 ” 1.教师 社会标尺2.同伴 参照系 社会 自我发展的背景1.榜样与偶像2.等待成长完善自我  
 完善自我认知1.美化物质自我2.完善社会自我3.优化精神自我4.悦纳自我 客观地评价自我1.找到真  
 我2.纵向比 和自己比3.横向比 和他人比4.在实践中比5.在自省中成长6.保持一颗平常心, 走自  
 己的路7.其实你很优秀 积极地自我情绪体验1.阳光灿烂, 生命有生机2.让乐观成为心情的主色调3.时  
 时清除心中的杂草4.没有过不去的沟沟坎坎 挖掘自身的潜能1.身体中的神奇潜能2.自信心的魔力3.放  
 松自我, 拓展潜能 坚定理想, 超越自我, 出发!  
 1.目标成就梦想2.行动要有计划3.监控计划执行4.付出总有回报, 努力就有成就 儿童自我意识测试量  
 表心理测试 自信心测试 独立性测试 控制力测试 依赖性测试参考文献后记

## &lt;&lt;自我意识的培养&gt;&gt;

## 章节摘录

(3)自我调控 自我调控是指个体对自己的心理、行为和态度等方面的调节，主要包括自主、自立、自律、自我教育、自我控制等方面。

如青少年朋友经常问起的：“如何控制自己的不良情绪”、“怎样才能成为一个受人欢迎的人”等就都表达了同学们希望实现自我调控的意愿。

在学习中，有时同学们也会像小陈一样：快要中考了，小陈明明知道自己应该抓紧最后的时间冲刺，但是却控制不了自己想要看《灌篮高手》的欲望，并为此感到十分痛苦……自我调控能力是一种重要的人格品质。

少年朋友的心理尚未成熟，虽然思维敏捷、精力充沛，并且勇于拼搏，但自我控制能力不强，缺乏坚强的意志和顽强的毅力，遇到事情容易受情绪影响，一旦挨了批评、遇到挫折，或遭受打击，由于缺乏思想准备，就很容易产生心灰意冷、悲观失望或厌世情绪，甚至失去自控能力，做出报复他人的蠢事来。

比如：王亮不仅学习成绩优秀，还积极参加班级的各项活动，但期末评比的时候，一名成绩不如他的同学被评为优秀学生。

失望、不满、怨恨一起涌上了他的心头。

他愤怒地冲到那个同学面前，将墨水泼到那人的脸上并辱骂人家。

事后经老师的解释，他才知道那位同学平时默默无闻地用零用钱资助一名失学儿童长达两年之久，这使得他十分懊恼，后悔自己太冲动。

我国历史上有很多名人由于拥有博大的胸襟和良好的自我控制能力，最终取得了非凡的成就。

他们的行为是我们少年朋友的楷模，是值得效仿学习的。

唐朝有一位赫赫有名的将军郭子仪，他成功地平定了安史之乱，建立了丰功伟绩，这与他善于调控自己的情绪十分有关系。

相传他一生中曾多次失去兵权，遭人排斥，但面对屈辱他能够从容应对，进而东山再起，反败为胜。

有一次，朝中一个嫉恨郭子仪的太监趁他带兵出征之际，暗中掘了他父亲的坟墓，这在当时，是对一个家族最大的侮辱，但郭子仪为了整个国家政权的稳定，忍辱负重，放弃了报复的念头。

他痛哭着对皇帝说：“我在外带兵打仗，士兵们也破坏了很多别人的坟墓，现在父亲的坟墓被人挖了，这是报应，不能怪罪别人。

”历史上另一个广为人知的故事讲的是：韩信甘受胯下之辱。

汉高祖刘邦手下有一员大将韩信。

韩信年少时已经是一位熟读兵书、身怀绝技的武士了。

一天，有一个不认识韩信的屠夫狂妄地对他说：“你敢不敢在我身上扎两刀？”

如果不敢，就从我胯下爬过去。

”韩信听罢，非常生气，心想：“我韩信一身武艺还怕你一个小小无赖不成？”

”他正想发火教训一下那个屠夫，但转念一想：“我为什么要跟一个屠夫一般见识呢？”

”于是韩信一咬牙，从屠夫胯下爬了过去。

后来韩信当上了大将军，他不但没有因胯下之辱而杀死这个屠夫，反而给了他一些钱，委派他担任了一个职务，使其深受感动。

韩信胸怀博大，待人宽容，在关键时刻控制了自己的愤怒情绪，化干戈为玉帛、化仇恨为友情。

最终，这个屠夫变成了舍命保韩信的忠实卫士。

许多青少年朋友与同学生活在学校的同一个集体里，难免出现一些小摩擦，特别是在与同学相处中，常常由于相互了解不够而产生误会，有的同学可能会伤了自尊心，有的同学曾让自己下不了台，有的同学曾当众给了自己难堪，有的同学曾对自己有成见，等等。

面对这些尴尬和不愉快，我们应当努力从自己做起，遇事都要问问自己：“我怎样处理问题更恰当？”

”“这样说、这么做的后果是什么？”

”总之，我们需要审时度势，控制自己的消极情绪，宽宏大量地对待他人。

如果一时头脑发热，失去理智，或者抱着“豁出去了”的想法和做法，只会把事态扩大，激化矛盾，

## &lt;&lt;自我意识的培养&gt;&gt;

不但解决不了问题，还会失去朋友和友谊。

文科班小纪在新学期当选为班长，他踌躇满志，决心不负众望，努力地为同学们服务，锻炼和展示自己的才能。

上任没多久，小纪就感到压力不小，常常不自觉地皱起眉头。

一天中午，小纪在操场上碰到华子和阿剑：“我正要找你们去，有几件事情要通知你们。”

华子不耐烦地说：“我正忙着呢！”

小纪有点发火：“忙也得听着！”

这是班里组织的活动，每个人都要参加，否则扣分！

华子满不在乎：“扣分又怎样？”

动不动就用扣分要挟。

扣光了也不去！

阿剑见形势不对，怕他们又像以前那样因为小事情吵架，赶紧问小纪：“什么事情这么重要啊？”

小纪有点沮丧：“学校要搞足球对抗赛，下午是咱们班对四班，我想让大家去当拉拉队。”

华子轻蔑地瞟了瞟小纪：“不是有‘刘大脚’么，你发什么愁？”

小纪实在不知道说什么好了：“算了算了，爱去不去，我找别人去。”

三个人不欢而散。

下午，比赛快要开始了，“刘大脚”还没来，小纪急得像热锅上的蚂蚁。

他从体育馆找到教室，从一班找到八班，原来“刘大脚”还在八班和同学讨论作业。

小纪气呼呼地说：“好你个‘大脚’，可害死我了，马上要比赛了，快点跟我走！”

说着拿起他的本子就要走。

“刘大脚”按住笔记本为难地说：“真对不起啊，我还有作业没写完，下午要交啊。”

小纪拼命拉“刘大脚”的胳膊：“别废话，快去！”

你这人怎么一点集体观念都没有！

听到小纪“强迫命令”，还乱“扣帽子”，“刘大脚”也急了：“你怎么这样！”

我不去了！

就不去！

小纪用手指着“刘大脚”的鼻子，怒斥道：“好！”

你就‘拽’吧！

我就不信没了你地球就不转了！

等着下次评‘先进标兵’，甭想有你的份！”

说罢气冲冲地走了。

比赛结果自然是小纪他们班输了，小纪向班主任老师汇报了华子、“刘大脚”的“恶劣行径”。

班主任老师在全班批评了华子和“刘大脚”。

华子和“刘大脚”能没意见吗？

从此，华子和“刘大脚”处处与小纪作对。

小纪很苦恼，始终解不开心里的疙瘩：我都是为了班集体好，同学们为什么不理解我，不肯和我合作呢？

同学们，你们知道小纪的问题究竟出在了哪里？

前面我们谈到了自我认识、自我体验和自我调控这三个方面，有机组合构成了完整的自我意识。

三者之间的和谐程度以及与客观现实的吻合程度，决定了个体自我意识的健康状况。

少年朋友们会问：人的自我意识是怎么发展来的，是人一出生就有了吗？

我们在镜子中看到的“我”，又是怎样一个自己呢？

从发展进程上看，自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我。

生理自我：一个人对自己身体、性别、年龄、容貌长相、身高、体重、健康状况方面的认识，就是对生理自我的认识。

在行为上表现为追求外表美、对所有物的占用、支配与爱护等。

8个月至3周岁是儿童生理自我发展的关键期。

<<自我意识的培养>>

P6-9



## <<自我意识的培养>>

### 后记

2006年由我国科普作家协会专项资助, 10多位教育心理学者历经4年的辛勤笔耕以及科学普及出版社各位编辑的共同努力, 《阳光少年心理成长之路丛书》8本正式出版发行。

丛书出版后得到社会各方面的肯定和重视: 被专家鉴定为: “书名和标题独具匠心, 题材、内容、文本均好, 有现代感、文学性, 非常适合青少年成长的需要。”

2008年12月, 该丛书获得天津市第十一届社会科学优秀成果(科普读物)一等奖; 卫生部2009年推荐《探索少男少女的秘密》为“社区健康书架”推荐科普图书; 新闻出版总署于2009—2011年推荐《架起命运之舟》《好心情是自己给的》《如何获得好人缘》为“农家书屋”重点出版物。

此外, 丛书被多个省市遴选为大中小学校图书馆藏书, 更受到广大青少年朋友的喜爱和热捧, 已经累计发行几十万册, 目前仍在热销。

随着社会生活节奏日益加快和各种紧急事件频发, 青少年朋友也会在紧急事件中遇到各种问题, 其中就包括各种心理问题。

今天的“90后”们不仅要面对自己成长中的各种心理困惑, 也要学会在各种紧急状态下正确处理自身所产生的心理问题, 使自己的成长心路上铺满阳光; 同时, 青少年朋友强烈地渴望了解自己的内心世界, 提高自己的心理素质, 不断优化完善自己的人格, 进而充分挖掘和发挥自己的智慧潜能。

为了满足当代青少年的需求, 我们遴选了多位熟悉青少年生活的心理学者, 编写了《青少年心理健康自助应急必备丛书》。

书中不仅融入了心理学最新的研究成果, 而且列举了反映当代人以及当代青少年精神风貌的新鲜事例, 更富时代感和可读性。

我们期望《青少年心理健康自助应急必备丛书》能以崭新的面貌展现在青少年朋友们面前, 以飨广大“90后”读者, 为其身心健康茁壮地成长尽绵薄之力。

李百珍 2012年4月12日

## <<自我意识的培养>>

### 编辑推荐

你是谁？

你喜欢自己吗？

你的生理、心理和社会自我是什么样的？

是自信的、自负的、自卑的，还是自我封闭的？

父母、老师、同学怎么看你，你在乎他们的评价吗？

你知道如何科学地评价自我，如何获得愉悦的心境，如何挖掘自身的无限潜能吗？

……李百珍、李焕稳、张彦彦编写的这本《自我意识的培养》用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍了心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长！

<<自我意识的培养>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>