

<<优良性格的塑造>>

图书基本信息

书名：<<优良性格的塑造>>

13位ISBN编号：9787110077528

10位ISBN编号：7110077527

出版时间：2013-1-7

出版时间：科学普及出版社

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>

<<优良性格的塑造>>

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等，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

<<优良性格的塑造>>

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。

<<优良性格的塑造>>

书籍目录

性格决定人生 什么是性格 1. 每个人的性格是独特的 2. 性格是稳定的, 不易改变 3. 性格是人的态度和行为方式的概括 4. 性格主要是后天形成的, 可以自塑 5. 性格是个性心理的核心 性格决定命运 1. 性格是聪明才智的驱动力 2. 优良性格是未来事业成功的保证 3. 优良性格关乎未来人生幸福

透视你的性格——青少年性格的特点 性格的态度特征 1. 对社会、集体、他人和对自己的态度中表现出来的性格特征 2. 对劳动和工作态度的特征 3. 对自己的态度的特征 性格的理智特征 性格的情绪特征 性格的意志特征 性格的气质特征 1. 气质的类型 2. 气质影响一个人的活动方式与效率 3. 性格的气质表现播种性格, 收获命运——优良性格的培养 性格的基石——善良与正直 1. 胸襟要开阔, 助人不求回报 2. 尊重生命, 心存慈悲 3. 设身处地, 宽容待人 性格的质感——成实守信 1. 坦诚待人, 实事求是 2. 正视错误, 勇敢承认 3. 慎重承诺, 信守诺言 性格的中柱——自信自尊 1. 认识真实的自己 2. 建立自尊与自信 性格的力度——自制力 1. 明确人生的目标 2. 坚定地采取行动 3. 小处着手, 大处着眼 4. 自我监督, 时常反省 性格的主调——乐观进取 1. 活在当下, 不为过去悔恨 2. 与乐观开朗者为友 3. 挫折的“免疫接种” 4. 助人为乐 5. 常思一二, 不想八九 6. 快乐的源泉——广泛的兴趣 7. 有一个幸福的家庭 性格的亮度——热忱 1. 规划自己生活的目标 2. 积极行动, 克服惰性 3. 挖掘自己的兴趣, 找到生活的乐趣 4. 自胜者强——做鹰一样的人 性格的厚度——尊重宽容 1. 设身处地, 尊重他人 2. 增长见识, 丰富经历 3. 正确处理人际关系 性：格的结构——团队精神 如何培养团队精神 1. 在集体中, 通过集体, 为了集体 2. 在共同活动中, 体验合作 性格的分量——责任与担当 1. 自己作决定 2. 多参与家务劳动 3. 学习担当, 并勇于担当 性格的强度——毅力与恒心 1. 为难自己 2. 自信成就毅力 3. 体育锻炼坚强的心 性格的温度——感恩 1. 珍惜劳动成果, 感恩父母艰辛 2. 感恩于心, 报恩与行自己拯救自己——不良性格的矫正 失衡的杠杆——偏激 1. 偏激的表现 2. 偏激产生的原因 3. 偏激的自我矫正 小心眼——狭隘 1. 狭隘的表现 2. 狭隘产生的原因 3. 狭隘的自我矫正 双刃毒剑——嫉妒 1. 嫉妒的特点 2. 嫉妒产生的原因 3. 嫉妒的自我矫正 以邻为壑——敌对 1. 敌对的表现 2. 敌对产生的原因 3. 敌对的自我矫正 点火就着——暴躁 1. 暴躁的表现 2. 暴躁产生的原因 3. 暴躁的自我矫正 傍人篱壁——依赖 1. 依赖的表现 2. 依赖产生的原因 3. 依赖的自我矫正 孤芳自赏——孤僻 1. 孤僻的表现 2. 孤僻产生的原因 3. 孤僻的自我矫正 畏缩不前——怯懦 1. 怯懦的表现 2. 怯懦产生的原因 3. 怯懦的自我矫正 自惭形秽——自卑 1. 自卑的表现 2. 自卑产生的原因 3. 自卑的自我矫正 理想照亮人生、铺就性格塑造之路 认识自我, 目标适当 做行动的计划 积极地行动——开始是你改变习惯, 之后就是习惯改变你性格塑造的基本方法 中小学生的108个好习惯 9个学习好习惯(1~9) 9个做人好习惯(10~18) 9个礼貌好习惯(19~27) 9个消费好习惯(28~36) 9个饮食好习惯(37~45) 9个阅读好习惯(46~54) 9个休闲好习惯(55~63) 9个运动好习惯(64~72) 9个劳动好习惯(73~81) 9个卫生好习惯(82~90) 9个视听好习惯(91~99) 9个交友好习惯(100~108) 掌控命运的控制阀——意志 1. 自觉性 2. 目的性 3. 果断性 4. 坚持性 性格测试 性格类型测试 乐群性测试 自我中心倾向测试 坚强性测试 A型性格测试参考文献后记

<<优良性格的塑造>>

章节摘录

盖茨从小就对自己所做的事有着如痴如狂的热情。

在课堂上睡觉是常有的事，他心里想的只有自己喜欢的事情。

他的生活极其紧张，三天不睡觉埋头于自己的研究对他来说如同家常便饭。

据一位朋友说，他通常36个小时不睡觉而持续地钻研自己的“课题”，然后倒头便睡上十来个小时。

在同学眼中，盖茨也是一个极有个性的人。

盖茨喜欢辩论，辩论的时候言语粗鲁，充满讥讽甚至带有侮辱性。

在他表达观点时，如果有人激怒他的话，他会暴跳如雷。

对微软公司的大多数编程人员来说，和盖茨一起参加技术会议就如同是进行语言测试一样。

盖茨有一种发现他人纰漏的惊人能力，在辩论的时候表现尤为突出。

如果给他看《蒙娜丽莎》，他也会看到败笔。

一旦发现一个人的漏洞，他就会用他最喜欢的字眼，诸如“傻瓜”、“疯子”之类的话把别人说得体无完肤。

据一位微软公司的产品经理说：“当你和他一起参加会议时，他总是晃来晃去，还不停地抖动膝盖。

他是一位头脑清晰的思考家，但却容易感情用事……他向别人发起攻击，目的就是要战胜他。

勉强他人接受自己的观点，即使是错误的，对此他却浑然不知。

他很富有也很幼稚。

在控制性情方面，他从未成熟过。

” 盖茨是个典型的工作狂，这种品质从他在湖滨中学时期就已表现得淋漓尽致，无论是在电脑房钻研电脑，还是玩扑克，他都是废寝忘食，不知疲倦。

1974年，当盖茨认为创办公司的时机尚未成熟而继续在哈佛大学上二年级时，他开始了玩扑克，疯狂地玩，扑克和计算机消耗了他的大部分时间。

盖茨玩扑克很认真，他第一次玩得糟透了，但他并不气馁，最后终于成了扑克高手。

只要晚上不玩扑克，盖茨就会出现在哈佛大学的艾肯计算机中心，因为那时使用计算机的人还不多。

有时疲惫不堪的他会趴在电脑桌上酣然入睡。

盖茨的同学说，他常在清晨时发现盖茨在机房里熟睡。

盖茨也许不是哈佛大学数学成绩最好的学生，但他在计算机方面的才能却无人可以匹敌。

他的导师不仅为他的聪明才智感到惊奇，更为他那旺盛而充沛的精力而赞叹。

他说道：“有些学生在一开始时便展现出在计算机行业中的远大前程，毫无疑问，盖茨会取得成功的。”

” 在阿尔布开克创业时期，除了谈生意、出差，盖茨就是在公司里通宵达旦地工作。

有时，秘书会发现他竟然在办公室的地板上鼾声大作。

不过为了能休息一下，盖茨和他的合伙人艾伦经常光顾阿尔布开克的晚间电影院。

“我们看完电影后又回去工作。”

” 艾伦说。

1979年，微软公司迁到了贝尔维尤，1983年，微软公司宣布了要开发windows的消息。

一位曾到过盖茨住所的人惊讶地发现，他的房间中不仅没有电视机，甚至连必要的生活家具都没有。

盖茨常在夜晚或凌晨向其下属发送电子邮件，编程人员常可在上班时发现盖茨凌晨发出的电子邮件，内容是关于他们所编写的计算机程序。

盖茨经常在夜晚检查编程人员所编写的程序，再提出自己的评价。

盖茨位于华盛顿湖畔对岸的办公室距其住所只有10分钟的驾车路程。

一般的情况是，他于凌晨开始工作，至午夜后再返回家。

他每天至少要花费数小时来答复雇员的电子邮件。

对盖茨来说，他一定胜利，因为盖茨是个天生的“工作狂”，他有着常人无法比拟的工作热情，这种对工作的热爱和激情形成了他独一无二的性格，也决定了他的举世无双成功的事业！

2. 性格是稳定的，不易改变 青少年朋友，一个人的性格不但是独特的——是这个人的性格特点、

<<优良性格的塑造>>

而不是另外一个人的、和别人的很不相同，而且也是稳定的、形成后就不易改变、常年如一。

在一些特殊情况下，一个人的那些一时的、偶然的、情境的表现，不能代表他的性格特点。

假如你的朋友偶尔表现得比较小气，不能说他是一个吝啬的人。

只有当一个人经常表现小气时才具有了性格的意义，那我们才能说他是一个吝啬的人。

3. 性格是人的态度和行为方式的概括 性格表现在人对现实的态度和行为方式之中，也就是我们的待人接物中。

人对现实的态度就是对社会、对集体、对他人和对自己的看法和评价，是一个人的世界观、人生观的集中体现。

同学们都生活在学校里、社会中，不可能不对各种有关事物产生一定的看法，作出一定的选择，采取一定的行为方式，这个过程就是性格的表现。

下面我们就通过一个例子来说明一下：赵君是一位高二年级的学生。

在学校里，同学们都公认他是一个性格直爽的人；他的老师和父母也都认为赵君是一个有一说一，非常坦诚的孩子。

在学习和生活中，赵君的行为也确实体现了他的性格特点：他总是很大方、开朗，和同学们的关系都很好，非常喜欢和几个好朋友聊天，说说心里话，从不隐瞒自己的事情；他在发现别人的缺点和错误时，也是直截了当地提出来，不遮掩一丝一毫；当他自己犯了错误时，也总能及时地向老师、家长承认错误，从来不欺骗师长；他作为班长，在任何活动中都敢于承担责任。

他的处事行为体现着他自己的良好性格，爱到了大家的好评。

赵君，与好朋友聊天，从不隐瞒自己的事情。

发现别人的缺点与错误也直截了当地提出来等，这些有一说一的行为，正反映了他直爽坦白的性格特点。

而下面的刘明则不同了。

刘明是一个性格内向的孩子，他不太爱说话，即使在和同学有不同意见时，也不会与他人进行争论，而只是默默地承受。

他很关心自己的学习成绩，每当考试成绩不好的时候，就闷闷不乐。

父母问他什么，他也不说。

有时候，在班上和同学吵架或者发生矛盾，他总是记在心里，想找一个时机报复一下那个同学。

渐渐的，他形成了孤僻、狭隘的性格。

由于在学校没有什么朋友，他只有自己到游戏厅等一些地方玩。

由于环境的影响，他逐渐学会了抽烟、喝酒，还染了红色的头发。

他还总因为一点小事解决不了就和同学打架。

他父亲知道了以后，也只是用暴力的方式“教育”他。

有一次，父亲让他去配自行车钥匙，而刘明却错配了另一把钥匙，回来后，父亲说他“真没用”，就是这三个字，让刘明很伤心，可他又无处诉说，于是便愚蠢地喝下了放在床下的一瓶农药。

幸亏抢救及时，才使他脱离了生命危险。

刘明孤僻、内向、狭隘的不良性格使得他做出了这样的蠢事。

下面“守株待兔”的故事很有代表性地说明了一个人懒惰、愚顽的性格特点。

P4-7

<<优良性格的塑造>>

后记

2006年由中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

<<优良性格的塑造>>

编辑推荐

李百珍、李焕稳、张漪所著的《优良性格的塑造（青少年心理健康教育应急必备丛书）》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……

<<优良性格的塑造>>

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>