

<<认识你自己>>

图书基本信息

书名：<<认识你自己>>

13位ISBN编号：9787210024583

10位ISBN编号：7210024581

出版时间：2001-9

出版时间：江西人民出版社

作者：史蒂文.密勒

页数：261

字数：200000

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>

<<认识你自己>>

内容概要

告诉你一个生理的我、心理的我、社会的我。

在生命的旅途上，我们如何去破解生活中永存的难题，怎样去作出一次次正确的生活选择，以便最佳地实现自我。

本书从心理学的角度，给出了富有指导意义的实在回答。

<<认识你自己>>

书籍目录

无穷地探索 寻找自我 发现自我的方法 生命的旅程人 人的特征 我们是如何成为人的 人的需要 个体和个性的形成 人的意义自我省察 心理学视镜 个人的观点生命的历程 省察自身的存在 第一阶段：入世 第二阶段：步入成年 第三阶段：步入中年 第四阶段：步入中晚年 第五阶段：步入晚暮年 生命的清晨、中午和黄昏探索之始 人格 自身的表现力 性别身份 亲近和爱 性 生活方式 幸福感过渡 人格自我表现力 性别身份 亲近和爱 性 生活方式 幸福感 成长个体与人格表现自己的方式性别身份亲密和爱探索性享乐健康之路衰老与晚年生活死亡和濒死经验

<<认识你自己>>

章节摘录

(1)社会影响当我们进入成年，社会给我们制定了许多义务，也给了我们许多机会和辅助。我们可以通过学院、大学、职业学校、军队和学徒等形式延续我们的教育和训练。当我们还是学生时，许多当父母的还提供完全的，或者部分的经济资助，同时，他们也希望我们有一定的工作能力，工作热情和孝心。按列文逊的看法，许多年轻人与那些良师益友建立起一种关系，这种关系极大地推动他们进入成年期。

2)选择成年期也是主要的选择期。

我们必须决定何时离家独立，决定去什么地方，决定成为什么样的人。

正如斯卡夫所说的：“当我成为自身，完全独立的时候，我将要成为什么样的人呢？”

我们许多人还在对晚青春期的心理危机作最后选择。

正如古尔德指出的：“到了大约二十二岁，我们不得不告别那一半是小孩，一半是成年人的世界，确定我们的身份。

”我们要选择自己的未来，选择职业，选择对象。

无论我们感到多么困惑和不坚实，我们必须自己来进行这些选择。

我们常常处在这样的矛盾之中：一方面，我们担心，在我们进行充分的探索之前，我们可能会过早地承担义务；另一方面，我们又担心，我们可能永远不能最终确定我们的年轻生活，或者这一确定来得太迟。

列文逊认为，男人在他们成年的初期阶段，选择或者形成了一个“梦”。

这梦就是希望自己有所成就，能获得某种成功。

无论这个梦是清晰的或是含糊的，是现实的或是幻想的，是自我形成的或是父母对我们希望的內化，它都对我们这一段时期所作的大部分选择产生影响。

女人也可能有这样的梦，但是一个年轻女子的“梦”并不像男人那样以职业为中心，她的“梦”通常包括结婚和成家。

斯卡夫认为，二十出头就结婚的女子，她的一切都是为“幸福的爱情”，除此之外，她再也不去扩大或充实她的那个“梦”了，相反，她可能致力于实现她丈夫的“梦”。

当我们临近二十五六岁时，我们大多数人还要进行一些选择，并且要安定下来，去完成这些选择。

职业、婚姻、家庭对我们大多数人来说都已提到议事日程上。

尽管有些人的选择只维持了短暂的几年，但许多人仍把二十五六岁这段历程当作相对稳定的时期。

2.再评价期列文逊和古尔德认为，在大约二十八岁到三十四岁这段年龄是我们进行评价、再评价和我们具有发达的洞察力的时期，当我们二十五六岁时(即成家立业的时期)，社会对我们的期望基本上是相同的。

但是，这似乎又是我们许多人对自己发问的时期。

我们很可能问：这工作对我来说合适吗？

结了婚的人可能会问：这婚姻对我来说合适吗？

单身汉们则不知道他是否应该永远过独身生活。

那些还没有当上母亲的妇人们要问：我该怀孕了吗？

无论是结了婚还是没有结婚的女人可能都希望有个自己的家。

那些还没有结婚而且又有压力的女人可能会感到惶惶不安。

另一方面，那些已经结了婚，有了小孩，而且为了小孩而放弃了事业的女人将发现，如果她们重返工作，这对她们显然不利。

她们将在现行的体制、系统和劳动市场所需的技术下处于极其不利的地位。

所有这些问题以及对这些问题的评价结果都可能导致一些根本性的改变。

职业或工作可能会改变，婚姻可能会破裂，有的妇女可能会突然把注意力从家庭转向事业，有的妇女也可能把注意力从事业转向家庭，对我们某些人来说，这个大约在三十岁左右的再评价期并不是危机或变化期，而主要是一个提出疑问及把精力贯注在成年早期所作的那些选择的实现时期。

<<认识你自己>>

到了三十来岁，我们大多数人是按照我们所进行的选择而生活的，这一选择可能是近期的，也可能是长期的。

生活已进入了或多或少可以有些预见性的日常事务之中。

我们许多人将会把自己的时间和精力投入到事业或者家庭之中。

事业上有所成就的人会独立于他们的导师，专心致志于他自己的工作及实现工作的目的。

正如列文逊所说的他正在“成为自我的人”，即成为一个更加独立的，自我充实的，较少地依附于他人控制的人。

因为我们的研究一直集中在男性身上，所以我们对女性何时及怎样才能“成为自我的人”了解得甚少。

但是塞拉认为，许多女人在她们达到“成为自我的人”这一境界之前，不得不使自己摆脱对丈夫的依赖性。

有些女人和男人，到了三十多岁，仍没有找到和建立通向他们独立的经济地位的梯子。

列文逊及塞拉等人认为，如果我们在三十多岁还没有找到通往成功的道路，那我们将不可能获得一个满意的未来。

现在许多学者强调青春成熟期职业问题的重要性。

艾里克逊却认为，这一时期的心理危机是“爱与孤独的冲突”。

他把爱定义为：“把自己托付给一具体的机构和伙伴关系，并通过履行某些义务来发展道德能力。”

爱可能在二个异性之间发展，也可能在二个同性之间发展。

它意味着与他人分享感情，并关心他人而又不丧失自我的能力。

他认为，当人们没有获得这种爱时，他便产生孤独感。

第三阶段：步入中年没有任何迹象(无论是社会的或是生理的)向我们表明，我们已经进入中年，也许四十岁的生日是个例外。

对我们许多人来说，就像喜剧演员杰克·奔尼一样(他总是说他三十九岁)，都不愿接受生命发展的这一事实。

因为进入中年，便意味着青春的消失。

在四十到六十岁这二十年中间，我们将实现我们过去“梦”中的那些合于现实的部分，并为过渡到老年作好准备。

这一时期是所能预见的生命之极的时期。

对许多人来说，中成年开始阶段有一巨大的变化期。

其标志是“中年生活危机”的出现。

这一时期正处于稳定与变化的交结点上。

1. 中年生活的危机在我们四十岁刚出头的时候，许多人开始意识到自己生理上在渐渐地衰老。

像脸上起了皱纹，头上长了白发，视力变得有点远视等，都提醒我们注意到，我们不再是青年了。

我们可以意识到，我们不再有二十年前那样的精力和能量了。

正像一位朋友说：“四十岁的生活真是厌烦极了。”

青春的流失，取而代之的是面临一些真正的危机。

我们可能通过化妆品、染色剂、假发及其他一些人造化妆品的辅助，通过不断地斗争(与衰老)来延迟生命的衰老与这不可抗拒的命运。

还有些人似乎很轻而易举地就能感觉到他们在衰老，感觉到他们的青春一去不复返，甚至有些人对青春的美景到了崇拜的地步。

2. 选择中年生活的危机可能使我们承受因不断失去青春的容颜而带来的悲伤。

但是，我们都必须面对着这样一个社会现实，即社会为我们提供的选择机会变得越来越少。

在事业上一展宏愿或组建一个新家庭的时光很快地消失。

必须意识到，无论我们将干些什么，我们的生命在余下的几十年将要走完。

我们开始感到我们所乘坐的，只不过是没停息的、没有歧道的单向车。

对有些人来说，这并没有什么困难，因为他们已订好了他们想要维持的合同，他们有技术，有自信心，有必要的钱来维持他们的生活，他们会感到相当满足。

<<认识你自己>>

但有些人将得不到安宁，落伍感和过重的负担以及再也得不到的欣羨，使他们懊丧。

<<认识你自己>>

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>