

<<完善你的自我>>

图书基本信息

书名：<<完善你的自我>>

13位ISBN编号：9787508451763

10位ISBN编号：7508451767

出版时间：2008-2

出版时间：中国水利水电出版社

作者：马志国

页数：343

字数：259000

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>

<<完善你的自我>>

前言

在人生的旅途上，我们无不渴望成功。

成功是什么？

大而言之，成人，成才，成就学业，成就事业，成就整个人生，是成功；小而言之，完成一个练习，完成一件工作，完成一项任务，完成生活中的每一件小事，也是成功。

惊天动地，建功立业，是成功；默默无闻，造福社会，也可以是成功。

因为，所谓成功，就是获得了预期的结果，就是达到了预想的目的。

由此说，人人都拥有成功，人人都可以创造成功，人人都在自己的人生旅途上收获着大大小小的成功。

成功靠什么？

成功靠社会环境，靠家庭背景，靠学校教育，靠客观机遇，靠身体素质，靠物质条件，甚至靠金钱。但是，这都是外力。

成功更要靠内力，靠一个人内在的良好心理素质。

因为，健康良好的心理素质是人生一切成功的基石。

那么，成功需要的内力，即成功需要的内在心理素质，都有哪些内容？

心理学告诉我们，一个人的成功不完全取决于聪明，而取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。

其中，认知性心理机能系统在智慧活动中，直接参与对客观事物的认知，直接参与处理各种内外信息的具体操作。

人们把具有这类机能的心理因素统称为智力因素，它们包括感知、记忆、思维、想象等。

非认知性心理机能系统在智慧活动中，不直接参与对客观事物的认知，不直接参与处理各种内外信息的具体操作，而对智慧活动起着始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。

人们把具有这类机能的心理因素统称为非智力因素，它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格、人际心理等。

心理学的结论是，成功是智力因素与非智力因素相互影响，又以非智力因素起决定作用的过程。

也就是说，成功包括了很多的内力，这些内力有：能力，意志力，情感能力，性格魅力，人际交往能力，自我完善能力等。

为了成功，我们需要练好这些内功，需要充分发掘这些内力。

这便是这套丛书的主旨所在。

作为心理咨询师，我工作中较多地接触了心理陷入误区的人们，因而过去写过一套怎样跨越心理误区的书。

我的工作和我的书，受到了人们的欢迎。

但是，随着工作的深入，我越来越感到，在走向成功的人生旅途中，更积极的策略是避免陷入心理误区，主动地选择一条通往成功的心理路径。

于是，便有了这套《成功心理探密丛书》。

为了各取所需的方便，丛书分为七册：《开发你的潜能》、《主宰你的情感》、《锻炼你的意志》、《培养你的兴趣》、《塑造你的性格》、《营造你的人缘》、《完善你的自我》。

考虑到非智力因素的重要，除其中第一册探讨智力因素外，后面几册探讨的都是非智力因素。

不错，这套丛书主要是写给青少年朋友的，但绝不是仅仅给青少年朋友的。

因为，成功是我们每个人的期盼。

良好的心理素质是人生一切成功的基石，而良好的自我意识，是其中的重要心理素质。

什么是自我意识？

自我意识包括哪些心理成分？

为什么成功离不开良好的自我意识？

成功者应该从哪些方面来完善自我？

应该掌握哪些完善自我的策略？

<<完善你的自我>>

应该怎样更好地层示自我？

应该怎样跨越自我设障？

应该怎样推动自我发展创造成功的人生？

在本书中，我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。

本书有以下几个突出特点：一是科学性。

遵循成功心理的科学体系，阐释自我意识的心理规律，介绍完善自我的科学途径和方法。

二是实用性。

密切结合自我意识的心理规律，就完善自我提供可操作的心理策略，最后还介绍了自我心理的测试方法。

三是可读性。

论述深入浅出，行文亲切自然，故事生动深刻，插图幽默活泼，读者在轻松的阅读之中，完善自我的心理奥秘也就把握在手了。

好，为了创造成功，现在让我们一同来探寻成功心理的奥秘。

<<完善你的自我>>

内容概要

良好的心理素质是人生一切成功的基石。
而良好的自我意识，是其中的重要心理素质。

什么是自我意识？

自我意识包括哪些心里成分？

为什么成功离不开良好的自我意识？

成功者应该从哪些方面来完善自我？

应该掌握哪些完善自我的策略？

应该怎样更好的展示自我？

应该怎样跨越自我设障？

应该怎样推动自我发展创造成功的人生？

在本书中，我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。

本书主要内容有：自我的探秘、调整你的自我认识、善待你的自我体验、把握你的自我控制、优化你的自我展示、跨越你的自我设障、推动你的自我发展、自我心理测试等。

本书以青少年为主要读者对象，兼顾家长和教师。

<<完善你的自我>>

作者简介

马志国，1954年6月生，天津宝坻人，天津市宝坻县第一中学教师，天津市心理学会、天津市教育学会、天津市中小学德育工作者协会、天津市科普作协会员，中国学习科学学会研究员，中国教育家协会理事，中国国际系列丛书等多家报刊特约编委或特约编辑。

长期工作在教育教学第一线，以科学与民主为教育教学思想的核心，以成才先成人为教育教学实践的准则，取得了良好效果。

所教学生多人次在县、市、国家级竞赛中获奖，多人次获校、县、市级三好学生等荣誉称号，多人次习作在省市级以上报刊发表。

其个人也多次获得县、市、国家级的表彰与奖励或荣誉称号。

紧密结合教育教学实践进行教育科研，以青少年心理与教育为主要研究方向，兼顾家庭教育研究青少年心理咨询及心理健康教育。

<<完善你的自我>>

书籍目录

成功到底靠什么（代序）一、自我的探秘 1. 斯芬克斯之谜 2. “我”在哪里 3. 解密自我意识结构
4. 发现自我意识萌芽 5. 透视自我意识发展 6. 探索自我意识成因 7. 谁是成功最可依靠的人二
、调整你的自我认识 1. 为何要认识自我 2. 人是怎样看待自己的 3. 人是怎样欺骗自己的 4. 怎
样正确认识自我 5. 学会看重你自己 6. 别太看重你自己三、善待你的自我体验 1. 维护你的自尊感
2. 增强你的自信感 3. 战胜你的自卑感 4. 建立你的自我价值感 5. 培养你的自我效能感 6. 理当
接纳你自己 7. 学会接纳你自己四、把握你的自我调控 1. 成功靠自我调控 2. 把握自我调控过程
3. 自我监控的特性 4. 自我监控的构成 5. 自我监控的训练 6. 学会克制你自己 7. 学会启动你自
己五、优化你的自我展示 1. 什么是自我展示 2. 人为什么要自我展示 3. 人是怎样自我展示的 4.
自我展示的原则 5. 怎样给人留下好印象 6. 怎样让自己变得可爱六、跨越你的自我设障 1. 什么是
自我设障 2. 自我设障的原因 3. 怎样预防自我设障 4. 怎样突破自我设障七、推动你的自我发展八
、自我心理测试后记

<<完善你的自我>>

章节摘录

一、自我的探秘1.斯芬克斯之谜为了开始自我的探秘，让我们先一同走进一个奇妙的神话世界。传说中，古希腊的奥林匹斯山是西方诸神居住的地方，那里有西方的主神：宙斯，以及由他所统率的众神。

当然，凡是难以涉足于神的地界的，可是，神的箴言：“人，认识你自己”，又应该让人类知晓。怎么办？

于是，就有了下面这个斯芬克斯的故事。

斯芬克斯是传说中的—个奇特的生物：“狮身人面”兽。

在现在的埃及，还有她的一座雕像，与那雄伟的金字塔—样著名。

在古希腊的神话传说中，斯芬克斯作为神的使者，带着神对人类的忠告：“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到了人间，来到了古希腊的忒拜城堡。

经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段谜语，来盘问她所遇到的所有的人。

什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？

<<完善你的自我>>

后记

春天，是播种希望的季节。

2005年的春天，与中国水利水电出版社签订了《成功心理探秘》这套丛书的写作合同，就带着希望开始了播种耕耘。

今天，终于开始有了收获，这套丛书陆续地走到了读者面前。

这，也可以说是一个成功。

因此，研究写作的过程，实际也是一次成功心理探秘的过程，是一次切身体验成功心理奥秘的过程。

其中，我体会最深的是，成功不是孤军奋战，成功离不开很多很多的援助。

感谢我的电脑这位忠实的朋友。

感谢我的亲友和家人。

感谢我多年来接待过的每一位求询者。

感谢中外的心理学大师及我的同行。

感谢资深出版人、高级策划编辑徐一帆先生。

感谢本书的每一位读者。

靠诸多的援助，这本书和读者见面了。

我知道，虽然我做了最大努力，但由于个人的水平所限，书中还会有很多问题，甚至谬误。

好在有读者朋友。

如果能够得到读者的指点，得到专家的指教，更是我的幸运。

我这里先致谢了。

也欢迎读者朋友与我联系。

当然，作为心理咨询师，更愿意为需要的朋友提供心理咨询服务。

<<完善你的自我>>

编辑推荐

《完善你的自我》由中国水利水电出版社出版。

<<完善你的自我>>

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>