

<<人格发展>>

图书基本信息

书名：<<人格发展>>

13位ISBN编号：9787547800850

10位ISBN编号：7547800858

出版时间：2010-1

出版时间：李晓文、陈菲、等 上海科学技术出版社 (2010-01出版)

作者：李晓文, 陈菲 等编著

页数：382

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>

## <<人格发展>>

### 前言

四年前初春的一天，上海科学技术出版社戚越然、武时勉老师打来电话，告诉我他们计划出一套专门写给青年学生的书，其中有一本关于人格发展，约我撰稿。

当时我正有几本书要写，恐难以担当此事，故试图谢绝。

戚老师、武老师极力相邀，我被他们的热诚打动，承担了这一任务。

当时之犹豫不仅因精力有限，也出于对撰写困难的担忧。

我心里明白，写这样一本心理学普及读物并非易事。

一来是心理学领域的人格概念与社会生活中的不同。

在日常话语中，人格一词多指人的品性。

在心理学领域，人格是指个体的整体心理动态组织，决定着个体的行为、思想和感受的特征。

概念的不合会带来这本书的写作资源与书稿计划的期望不合。

另一更难的问题是，心理学对人格发展的研究主要来自临床心理学领域，多半是对问题症结的解释，几乎没有对于积极健康发展的系统研究。

因而，写这本书不仅要力求生动有趣、通俗易懂，而且需要更多创造性的工作，需要转换视角，对相关心理学学说予以重新解释。

所以，写这本书的难度不亚于专业心理学书，撰写需要付出的努力在某种程度上要超过专业书籍。

## <<人格发展>>

### 内容概要

本书为“青少年科学人文素养丛书”之一种。

人格又称个性，是指个体的人所拥有的特质模式与行为倾向的统一体。

凡成功者都应具备健全的人格，拥有相当的人格魅力。

本书介绍了人格的具体内涵、各种人格结构以及人格的形成和发展过程，并穿插了大量引人入胜的小故事，介绍了对形成健全人格行之有效的各种方法，以此帮助广大青少年学生实现自我超越。

作者还在书中通过分析青少年的成长过程，解释问题状态的形成缘由，帮助青少年学生认识自我、理解别人，分别给学生、老师和家长以启迪和借鉴。

因此本书也是诸多家长和老师的“好参谋”。

本书读者对象为广大青年学生、家长和学校思想品德教育工作者。

## &lt;&lt;人格发展&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 自我身份定位：困惑与探寻 我们怎样探索自己的 我们在生活中逐渐认识了自己 “我们”在“我”之中 我们不断创造着自己 步入青春期，我将急转直上第二章 从过去走向现在的我 在父母呼应中初建人世印象 自我管理从这里开始 “肛门性格”的由来 在主动探索中获悉规则和目标 走出妄自尊大的天堂 从卫星到行星的蜕变第三章 在同伴交往中主动发展 在表露与分享中，我们一起成长 以他人为明镜，从现在开始调整自己 与人交往贵在“灵活有度” 自卑感可以成为发展的动力 帮助别人就是帮助自己 在与异性的交往中丰富自我 让集体活动成为主动发展田野第四章 青春期的我们与长辈的关系 心理断乳 父母误会我早恋，我该怎么办 家有一老，如有一宝第五章 认识情绪的来龙去脉 “因笑而乐，因哭而愁” 由形扬神：内外的统一 习惯改变，心境变迁 移花接木：变相地表达 由压而弹：情绪的魅力 暗示牵引：情绪魔术师 尝试掌控自己的情绪第六章 认识动机作用及其障碍 习惯的潜在力量 期望引发的主动 自我暗示了努力的方向 琢磨灵活的“利器” 最持久有力的学习动机 为自我保护而懈怠 难道他们真的无能为力了吗 必须把自己当作学习的主人第七章 自我超越意味着什么？

自我超越的意义 不断自我超越最需要的品性第八章 选择确立发展的目标 协调近期目标和长远目标 判断和选择学习目标 建立锻炼生活能力的目标 建立发展交往能力的目标 建立提高社会修养的目标第九章 让梦想成真 建立进步的航标——计划 有效学习，做学习的主人 学会经营时间，让人生变长 健体益心，让人生更有活力 调节情绪，化解不良的情绪 养成良好习惯，掌握发展的命运主要参考文献

## &lt;&lt;人格发展&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我们在生活中逐渐认识了自己学生：自我探索是如何形成的？

老师：自我探索的形成离不开每个人对自身的认识。

先来看看我们是怎么来了解自己的？

身高可以用尺子量，体重可以用磅秤称，这些方面相对客观，用“工具”很容易就可以“量”出。

有些方面（比如能力）要通过和其他人比较后了解，或者要通过其他人的反馈才知道。

这时候别人就像是我们的一面“镜子”。

这面“镜子”其实很早就存在了，甚至在我们还不会说话的时候。

婴儿一哭母亲如果能及时过来看发生了什么，是痛了还是饿了，细心地呵护和抚慰，他就从母亲的反应中感受到安全和信任，感受到自己是有价值的。

四五岁时开始变得更加复杂。

和儿童玩一个“剪刀、石头、布”的游戏就能感受到这种变化。

来，先和4岁的小朋友玩，你发现很容易就能赢他，你或许觉得好笑：“这小孩有点傻，还不知道猜我的心思呢，刚才出什么现在还照着出！”

接下来你再和五、六岁的小朋友玩，这下赢得就不那么容易了，还常常输！

有的小孩“鬼”得很，比如这一个赢了还很开心地自报“秘诀”：“我刚才出了剪刀赢了，他还会猜我继续出，可我偏不！”

这里发生“重大变化”在于儿童在人际交往过程中，开始会从他人的角度来看自己了！

心理学家米德认为自我意识是在人际交往中慢慢形成和发展的，没有“他”也就无所谓“我”。

三、四岁时儿童开始通过游戏，比如玩过家家、扮演医生给洋娃娃打针“不痛不痛，宝宝乖，打针一下就好了”，模拟父母亲、医生的角色，慢慢地他们开始用别人的眼光来看待自己。

这样自己既是观察者又是被观察者，就有了自我意识。

五、六岁后儿童虽然能够“用他人眼光看自己”（交互反观），但这时还很稚嫩，非常依赖于其他人，特别是生活中的重要他人（父母、老师）对他的评价。

在刚上小学的儿童心里，老师的话非常“权威”，自己表现怎么样几乎完全依赖于老师的表扬或批评、奖励或惩罚。

随着知识的增长，认知能力的发展和关注面的扩大，初中、高中生对权威人物观点的“盲从”开始减少，有时甚至会“不客气”跟他们直接辩论。

秦文君笔下的初一女生贾梅在日记中写道：“我最近有个伤心的发现：在我们家中爸爸是个凡人，妈妈也是。

”也许很多中学生都有过这样的感觉。

<<人格发展>>

编辑推荐

《人格发展》：青少年科学人文素养丛书

<<人格发展>>

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>