

<<心理学与个人成长>>

图书基本信息

书名：<<心理学与个人成长>>

13位ISBN编号：9787030231468

10位ISBN编号：7030231465

出版时间：2008-10

出版时间：科学出版社

作者：俞暄一，李荣斌 主编

页数：183

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>

## <<心理学与个人成长>>

### 前言

在长期从事心理健康教育工作、面向大学生开展心理咨询、开设“大学生心理健康教育”课程的过程中，我们有机会接触大学生的内心世界。

当前，随着社会的变迁，人们面临的心理压力有增无减，这一现象也在大学生身上得到了体现。很多学生心理压力很大，在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想与追求、交友恋爱和情绪调节等诸多方面存在问题。

近年来大学生中由于心理问题或由心理因素引发的休学、退学等情况乃至自杀、凶杀等恶性事件呈上升趋势，这已经严重影响了一些学生的健康成长。

因此，在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性已得到社会的广泛认同，也顺应了大学生自我成长的需求。

作为一位学生工作者，在教育管理和心理咨询实践过程中，我们深深地感到大学生对心理健康知识的渴求，他们迫切希望了解和掌握一些应对心理冲突、心理紧张与心理压力的方法与技巧。

其实，大学生的许多心理健康问题属于成长过程中的问题，完全可以通过相关心理学知识的学习来促进自我的积极发展。

基于这一认识，并结合工作实际，秉承指导大学生积极适应、促进其主动发展的理念，以大学生的成长为主线，结合大学生心理的变化与需求，运用心理学的理论，着重围绕寻找自我、你的朋友和你、认知与学习、管理内心生活、压力与你、心理健康与你、爱与承诺、规划与发展八个主题与读者进行心理成长的交流，目的是使大学生通过这门课程的学习，能更好地认识自我，培养健康的人格，以提高适应能力和对挫折的承受能力，适应未来社会的激烈竞争。

本书可作为高校大学生心理健康教育课程的教材，也可供广大青年朋友、教育工作者参考。

本书由俞暄一、李荣斌任主编，负责全书的章节编排以及统稿。

其他参编人员有缪周芬、包海兰、伍婷、朱学翠、薛香、付志荣、夏娴、刘锦华、糜泽敏、陈澜等。

在本书的编写过程中，参考了国内外该领域的许多论著和教材，在此向相关作者表示衷心的感谢。

大学生心理健康教育问题十分复杂，加之编写者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，诚请读者提出宝贵意见，以便今后进一步完善。

## <<心理学与个人成长>>

### 内容概要

本书包括八章内容，分别是寻找自我、你的朋友和你、认知与学习、管理内心生活、压力与你、心理健康与你、爱与承诺、规划与发展。

本书可作为高校大学生心理健康教育课程的教材，也可供广大青年朋友、教育工作者参考。

## <<心理学与个人成长>>

### 书籍目录

前言

第一章 寻找自我

第一节 自我认识

第二节 自我成长

第二章 你的朋友和你

第一节 朋友之交

第二节 人际吸引

第三章 认知与学习

第一节 洞悉认知

第二节 做学习的主人

第四章 管理内心生活

第一节 管理内心情绪

第二节 激励内心潜能

第五章 压力与你

第一节 了解压力

第二节 管理压力

第六章 心理健康与你

第一节 了解心理健康

第二节 如果你需要帮助

第七章 爱与承诺

第一节 什么是爱情

第二节 承诺与婚姻

第三节 失恋和离婚

第八章 规划与发展

第一节 了解生涯规划

第二节 学会生涯规划

主要参考文献

## <<心理学与个人成长>>

### 章节摘录

插图：第一章 寻找自我第一节 自我认识一、自我的心理学概念俗话说：人贵有自知之明。

“我是谁？”

这个问题看似简单，却是世界上最难回答的问题，甚至对于心理学家而言也是一个难题。

“自我”是现代生活中人们经常用到的概念，也是心理学研究中最复杂、最难理解的概念，甚至有的心理学家拒绝使用和解释“自我”，但是它仍然保持着顽强的生命力，并最终成为心理学研究的重要内容。

因为自我赋予我们生活经验以意义，我们的认知、情感、动机、行为都是在自我的统合下发挥作用的。

日常生活中我们经常使用自尊、自爱、自信等和自我有关的词汇，我们的情感体验也经常和这些内容紧密关联。

临床心理学研究发现，许多人正是因为对自我的不满，从而出现了种种心理问题。

自我，就是自己所知觉、体验和思想到的自己。

人类不同于其他动物的一个重要特征就是人具有反观自己的能力。

最早对“自我”进行研究的心理学家是威廉·詹姆士，他认为“自我是个体所拥有的身体、特质、能力、抱负、家庭、工作、财产、朋友等的总和”。

他还将自我分为客体自我（经验自我）和主体自我（纯粹自我）。

“经验自我”（the empirical self）指人们可能经验到的一种对象，即与世界的其他对象共存的存在物。

詹姆士认为：“每个人的经验自我，就是他试图用‘我’（me）来称呼的一切”。

詹姆士认为“我”与“我的”很难区分，他反对将“从属于我的”东西与“真正的我”区别开，自我与世界之间没有明显的界限，我的身体、服饰、妻子儿女及财产都是自我本身的各种关系，参与了自我的构成。

詹姆士进一步将经验自我分为物质自我、社会自我和精神自我。

物质自我（material self）的核心部分是身体，因为人的一生都是通过身体和外界事物发生联系的，没有身体就没有自我。

物质自我还包括身体之外的衣物、家属、财产等东西。

社会自我，（social self）指一个人从同伴那里得到关于自我的评价，即一个人在别人心目中的形象。

社会支持、社会认可对于一个人的自我形象非常重要，每个人都有一种为自己的同类所注意的需要。

精神自我是个人内在的或者主观的存在，包括个人所有的能力和性格特征，这些内容可以通过个体的内省觉察到。

## <<心理学与个人成长>>

### 编辑推荐

《心理学与个人成长》由科学出版社出版。

<<心理学与个人成长>>

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>