

<<完善自我>>

图书基本信息

书名：<<完善自我>>

13位ISBN编号：9787110065266

10位ISBN编号：711006526X

出版时间：2006-12

出版时间：科学普及出版社（中国科学技术出版社）

作者：李百珍 等著

页数：195

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>

## <<完善自我>>

### 内容概要

《阳光少年心理成长之路》丛书是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际、介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。

希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：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时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细长长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

## <<完善自我>>

### 书籍目录

#### 一 什么是自我意识 我是谁？

美丽蝴蝶的蜕变 无法挽回的终身遗憾二 青少年自我意识的发展 青少年的自我认识 青少年的自我情感 青少年的自我监控三 什么因素影响青少年自我意识的发展 家庭 学校 社会四 完善自我 完善自我认知 客观的自我评价 挖掘自身的潜能 积极的自我情感体验 适当的自我期望五 自我意识的测试 从动作看个性 你意志坚强吗 从色彩窥知心灵的颜色 搭电梯 自我小档案 儿童自我意识量表参考文献

## &lt;&lt;完善自我&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘青少年自我意识的发展 青少年朋友，请听听下面一些中学生的故事，看看其中有没有自己的影子。

初中二年级的晴晴，每天除了正常的上课外，一周中有三个晚上请家教补习数学，每个周末还要到英语培训班学习英语。

晴晴说，“我拉完小提琴就得做作业，只有考到全班第一才让看电视，平时一周也看不到一次电视。爸爸总说考不好就打你，妈妈出差也不忘给我打电话问我卷子做没做。

”为了父母的希望，晴晴说她只能这样拼命学习。

然而，事与愿违，由于过度疲劳加上精神紧张，晴晴的学习成绩不但没有因为参加补习而相应提高，反而有下降的趋势。

晴晴为此背上了沉重的负担无法甩掉，“我可能天生脑子就笨吧，别人不上补习班成绩也比我好……现在我特别怕考试，一考试我就觉得喘不过气来”。

韩璐也是一名初二学生，她患上了“初二综合征”。

自从进了初中以后，韩璐就觉得自己学习跟不上，老师讲的内容即使做了预习也听不懂。

她说：“小学老师以兴趣教学为主，一个知识点会讲很多次，直到全班同学都懂了为止，反复记忆基本上就可以取得好成绩。

而初中主要是按大纲讲，知识量和难度都很大，不容易理解和记忆。

初一上半学期还是个过渡期，课程难度一点一点地在增加，但到了初一下半学期很快就紧张起来了。

老师讲课不再等到每个同学都理解，只要大部分同学听懂了就继续讲下面的内容了，没有听懂的同学只能利用课余时间去看老师或者同学。

而且，中学考试也多了，要不断地复习、预习，占用更多的课余时间，才能跟上老师的进度。

”韩璐认为尤其是物理这门新学科非常抽象，有很多知识听不懂，搞得她整天忧心忡忡，还经常头痛、腹痛。

小满是个网虫，整天泡在网吧里，问他为什么喜欢上网，他说：“学习生活枯燥无味。

同学间竞争激烈、关系紧张，没有知心朋友；跟父母很少交流。

上网跟网友聊聊天，谈一些轻松的话题，能使自己心理得到放松，而且在网上还可以毫无顾忌地跟网友谈一些平时跟家长和老师不愿谈、不能谈的话。

”芸芸被男生戏称为“双面夏娃”，连她自己都觉得自己特别难琢磨：我刚才还兴高采烈呢，怎样一会儿就“晴转多云”，甚至“电闪雷鸣”、“暴雨倾盆”了呢？

青少年朋友们，上面这些同学诉说的问题和苦恼，你们是否曾经遭遇过或正在遭受着？

我想这些少年朋友的真实感受，你们或多或少曾经感受过的。

那么为什么我们会不适应初中的学习生活？

为什么总觉得人际关系复杂？

为什么父母不再是我们的知心朋友了？

为什么一下子高兴得不得了，没过3分钟又会发火？

为什么总感到郁闷和压抑？

这些自我情感体验方面的问题是由于青少年正处于青春期这一特殊阶段自我意识发展的特点所致。

关于这一点，美国新精神分析学派的代表人物埃里克森曾有过详细的分析和论述。

埃里克森（E.H.Erikson）是一位著名的精神科医师。

他曾指出，人的自我意识发展持续一生。

他把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段，这八个阶段的顺序是由遗传决定的，但是每一个阶段能否顺利度过却是由环境决定的，并且每一个阶段都不可忽视。

埃里克森认为，在每一个心理发展阶段中，人们都将面临特殊的危机和矛盾，在解决这些危机和矛盾的过程中，个体形成了自己的人格特质，包括积极的和消极的两方面的品质。

如果个人在各个阶段都保持向积极品质的方向发展，就算完成了这阶段的任务，逐渐实现了健全的人

## <<完善自我>>

格，否则就会产生心理社会危机，出现情绪障碍，形成不健全的人格。

这八个阶段分别是： 第一阶段：婴儿期（0~1.5岁）。

这一时期我们面临的矛盾是基本信任和不信任的心理冲突。

在这期间，我们开始认识了“人”，当我们哭闹或感到饥饿时，父母是否出现是建立起信任感的关键

。

第二阶段：儿童期（1.5~3岁）。

期间的主要矛盾是自主与害羞和怀疑的冲突。

这一时期，我们掌握了大量的技能，如爬、走、说话等。

更重要的是我们学会了怎样坚持或放弃，也就是说我们开始“有意志”地决定做什么或不做什么。

第三阶段：学龄初期（3~6岁）。

主要矛盾是主动对内疚的冲突。

在这一时期如果我们表现出的主动探究行为受到鼓励，就会形成主动性，为将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。

如果我们的独创行为和想象力遭到讥笑，那么就会逐渐失去自信心，缺乏自己开创幸福生活的主动性

。

P30-32

## <<完善自我>>

### 编辑推荐

你是谁？

你喜欢自己吗？

你的生理、心理和社会自我是什么样的？

是自信的、自负的、自卑的，还是自我封闭的？

父母、老师、同学怎么看你，你在乎他们的评价吗？

你知道如何科学地评价自我，如何获得愉悦的心境，如何挖掘自身的无限潜能吗？

…… 《完善自我:积极自我意识的培养》用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长！

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>