

<<人格发展>>

图书基本信息

书名：<<人格发展>>

13位ISBN编号：9787547811146

10位ISBN编号：7547811140

出版时间：2011-12

出版时间：李晓文、陈菲 上海科学技术出版社 (2011-12出版)

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>>

内容概要

人格是指个人拥有的特质模式和行为倾向的统一体。

本书介绍了人格的具体内涵、各种人格结构及人格的形成和发展过程，并通过大量引人入胜的小故事介绍了形成健全人格的有效方法，以此帮助广大青年学生认识自我，健全人格。

作者在书中分析了青少年的成长过程，以帮助广大青年学生认识自我、理解别人，并分别给学生、家长和老师以启迪。

<<人格发展>>

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 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

<<人格发展>>

编辑推荐

人格是指个人拥有的特质模式和行为倾向的统一体。

李晓文等编著的《人格发展(第2版)》介绍了人格的具体内涵、各种人格结构及人格的形成和发展过程，并通过大量引人入胜的小故事介绍了形成健全人格的有效方法，以此帮助广大青年学生认识自我，健全人格。

作者在书中分析了青少年的成长过程，以帮助广大青年学生认识自我、理解别人，并分别给学生、家长和老师以启迪。

<<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>