

<<个性的自我评估与对策-健全的个>>

图书基本信息

书名：<<个性的自我评估与对策-健全的个性成就辉煌的人生>>

13位ISBN编号：9787117132435

10位ISBN编号：7117132434

出版时间：2010-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：徐文炜 编

页数：170

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>

## <<个性的自我评估与对策-健全的个>>

### 前言

1992年,当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。不要死于愚昧,不要死于无知。”

这句话如暮鼓晨钟,发人深省。

近几十年来,随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时,也带来了新的矛盾、冲突和压力,使人们产生了更多突出的心理和行为问题。

究其原因,既有不得已的客观因素,更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。

社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作,特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验,他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后,又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题,组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂,形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。

每本书都从正常到异常,从原因到防治,从理论到实践,进行了深入浅出的科学讲解。

系列书主要体现了三个特色:一是科学性。

各分册主编均是该领域很有造诣的专家,都具有心理学和医学双重专业背景,并长期从事该主题内容的教学和临床工作,保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。

二是实用性。

## <<个性的自我评估与对策-健全的个>>

### 内容概要

什么是个性，自己是什么样的个性，《个性的自我评估与对策：健全的个性成就辉煌的人生》介绍了个性的结构，健全个性的特征，个性的自我评估方法，不健全个性的表现形式及自我调整方法，家长如何从小培养孩子健全的个性、预防不健全个性的形成，青少年如何重视和注意调整自己的个性。

《个性的自我评估与对策：健全的个性成就辉煌的人生》内容丰富、新颖、实用，观点不拘传统，论点不落窠臼；既有一定的专业性，又比较贴近生活。

既可作为心理学爱好者的阅读材料，也可作为青少年培养健全人格的启蒙书籍，帮助青少年更好地适应社会，少走弯路，成就人生。

## 作者简介

徐文炜，南京医科大学副教授，皖南医学院副教授，无锡市精神卫生中心主任医师，精神科主任。  
江苏省第四届行为医学学会委员，无锡市第五届心理学会理事，无锡市科普师特邀评审专家。  
从事精神医学和临床心理学工作30余年，曾任科主任和业务副院长等职，诊治心理障碍和精神病患者6万余人次。  
先后获得粟宗华精神卫生科技成果三等奖、市新技术引进二、三等奖、无锡市优秀医师奖、科技先进工作者、优秀科普工作者、江苏省用户满意服务明星、1994年维也纳世界第一届心理治疗学术大会优秀论文奖。  
参加和主持省市级科研项目3项，在中华精神科杂志发表论文和综述多篇，在其他核心期刊发表论文、综述及译文几十篇，撰写科普著作多部、文章70余篇。

## &lt;&lt;个性的自我评估与对策-健全的个&gt;&gt;

## 书籍目录

一、个性是什么个性有哪些特征1.自私与奉献特征——个性的自然性与社会性2.阿拉伯人和英国人式的交谈——个性的共同性与独特性3.诸葛亮的空城计——个性的稳定性与可塑性4.人格与个性有何区别个性包括哪些心理成分1.能力、气质和性格——个性心理特征2.能力是个性的效率特征3.气质是个性形成的基础4.气质是个性的动力特征5.性格是个性的核心6.行为不能代表性格7.个性倾向性是个性的动力结构8.自我意识是个性的调控结构9.正确认识自己——自我认知10.积极评价自己——自我体验11.善于调节自己——自我控制健全的个性应该是什么样的1.健康人格有六个特点2.健全个性的最高标准是自我实现3.健全的个性必须有能力支撑二、个性的自我评估了解你的个性。做成功之人1.战胜自己不如了解自己2.个性是如何分类的3.什么是艾森克人格结构4.如何了解自己的气质5.测量性格的方法有哪些影响性格的因素有哪些1.遗传素质是性格形成的自然基础2.出生后的环境是性格形成的关键3.家庭是制造性格的工厂4.学校的教育对儿童性格的形成起主导作用5.社会因素对性格产生的影响巨大6.影响个性的因素有哪些7.个性的性别差异个性类型与健康的关系1.A型性格2.B型性格3.C型性格4.D型性格5.明星与大师谁更长寿——个性与寿命的关系三、事业要成功应具有什么样的个性自幼立志——成功者个性之一1.从小就有抱负2.“雄心”和“野心”的异同3.影响抱负成功的因素审时度势——成功者个性之二1.识时务者为俊杰2.高瞻远瞩虚怀若谷——成功者个性之三1.襟怀坦荡2.忍辱负重智勇双全——成功者个性之四1.临危不惧2.急中生智3.骁勇善战内方外圆——成功者个性之五1.大智若愚2.韬光养晦成功者应忌的五种个性1.忌人事相左2.忌心术不正3.忌自作聪明4.忌意气用事5.忌嫉贤妒能四、家长如何注意从小培养孩子健全的个性人格发展一般规律1.人格的发展是以利己开始的2.重视男女个性发展的差异3.七岁看大，到老一半4.从“狼孩”看环境对人格形成的影响如何注意从小培养孩子健全的个性1.妥善处理儿童的“第一反抗期”2.有其父必有其子3.给孩子良好的成长环境4.家长要重视自我意识的形成5.引导孩子正确发展自我意识五、青少年如何注意和重视调整自己的个性青少年首先要注重自我意识的完善1.心理成熟程度取决于自我意识的完善2.自我意识决定你命运的成败3.悟性不等于觉悟——觉悟：悟性+知识4.自我意识具有哪些特点5.自我意识发展的途径知识是健全自己个性的重要因素1.知识塑造个性2.培养兴趣，促进事业成功培养健全个性的方法1.敏感性训练2.成就动机训练3.归因训练4.个性的自我教育六、不健全个性的表现形式及自我调整的方法什么是不健全的个性1.不健全个性是怎么形成的2.社会制度不是形成人格障碍的土壤3.什么样的人易个性不健全4.不健全人格的类型有多少5.异常人格类型与自我意识有关个性不健全的表现有哪些1.胡安是典型的反社会型人格2.不良家庭环境可导致反社会型人格3.先天素质异常是反社会型人格形成的基础4.是不是犯罪分子都有反社会型人格5.猜疑和偏执——偏执型人格6.孤独和古怪——分裂样人格7.古怪和多疑——分裂型人格8.自卑和回避——焦虑型人格9.引起焦虑型人格的原因是什么10.完美和迂腐——强迫型人格11.形成强迫型人格的原因是什么12.自馁和依附——依赖型人格13.依赖型人格的致病原因14.玛丽莲·梦露——表演型人格15.表演型人格的表现16.形成表演型人格的原因是什么17.冲动和波动-情绪不稳定型人格18.情绪不稳定型人格的表现19.社会的贡献者——情感型人格20.嫉妒与自负——自恋型人格21.形成自恋型人格的原因是什么22.脑外伤后人格改变23.死板残忍的癫痫人格24.难以抹去的阴影——灾难后的人格改变25.道德沦丧——痴呆早期的人格改变26.异性癖属于人格偏离27.异性装扮癖也是人格偏离吗28.中国的同性恋人数在1000万以上29.同性恋是道德问题还是心理问题30.形成同性恋的原因是什么31.药物依赖也有依赖型人格吗32.网络成瘾者人格个性不健全的预防和自我调适1.从婴儿期预防不健全个性2.异常人格能治疗吗3.反社会型人格的心理调适4.偏执型人格的心理调适5.分裂样人格的心理调适6.分裂型人格的心理调适7.焦虑型人格的心理调适8.强迫型人格的心理调适9.依赖型人格的心理调适10.表演型人格的心理调适11.情绪不稳定型人格的心理调适12.情感型人格的心理调适13.如何改变你的自恋型人格14.异性癖的预防和治疗15.异性装扮癖的心理调适

## <<个性的自我评估与对策-健全的个>>

### 章节摘录

同样一项任务，让同等学历的甲、乙两个人去做，为什么甲能顺利完成。乙却无能为力，这就是能力的差异。

其实，乙并不一定比甲的能力低，而是也许那项任务不适合他去做，因为能力有各种各样。

例如，按能力的结构可把能力分为一般能力和特殊能力；按能力的形式分认知能力、操作能力和社交能力；按能力的创造性程度可把能力划分为模仿能力、再造能力和创造能力。

但是，如果按能力的层次，则可以把能力分为智力、才能和天才；智力指一般能力，在社会实践中，个体要顺利完成某种活动。

单凭一种能力是不够的。

必须靠多种能力的结合。

一般能力和特殊能力的和谐统一就是才能。

才能常以活动的名称来命名，如音乐才能、管理才能、教学才能等。

如果完成各种活动所必备的各种能力得到最充分的发展和最完美的结合，并能创造性地、杰出地完成相应的活动，给人类作出了杰出贡献的叫天才。

天才往往特指在某个领域的能力，如数学天才就是由对有关材料的概括能力、把运算过程迅速“简化”的能力、由正运算灵活过渡到逆运算的能力等几种高度发展的能力完美结合而成。

天才虽然不是遗传的，但天才的形成还必须有相应的气质和性格基础。

一个多愁善感的人难以成为一个天才的军事家，而一个墨守成规的人也难以成为一名天才的企业家。

人的能力各有差异，它表现在能力的类型、年龄、性别等方面。

能力类型差异是指构成能力的各种因素存在质的差异，主要表现在知觉、记忆、想象、思维的类型和品质方面。

能力的类型差异，一般不代表智力水平的高低。

只影响人们学习的过程和获取知识经验的方式。

<<个性的自我评估与对策-健全的个>>

编辑推荐

你想做成功人士吗，你想有辉煌的人生吗，那么，首先了解你的个性吧。  
只有掌握了自己的个性，才能掌握自己的命运，才能事业有成！

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>