

<<健全人格与心理和谐>>

图书基本信息

书名：<<健全人格与心理和谐>>

13位ISBN编号：9787229014346

10位ISBN编号：7229014344

出版时间：2010-1

出版时间：重庆出版社

作者：黄希庭

页数：456

字数：450000

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>

## &lt;&lt;健全人格与心理和谐&gt;&gt;

## 前言

人格是一个现实的人的存在方式。

在西方心理学中，对于“人格”的定义大多涉及两个方面：一个人被他人知觉和描述的方式（外显人格）和用来解释为什么这个人被他人认为是这样的（内隐人格）；前者如我们所说的某某很疯癫、粗鲁、是个妖形怪状之人或说某某憔悴、虚弱、是个有气无力之人，后者如我们说的某人愚笨、缺乏修养、是个自卑病态之人或说某某睿智、诚信、是个志向远大之人。

因此，我们可以把人格视为一个人的认知、情感和意志行动的有机整合，表现为人们的存在方式或行为倾向上的不同。

在现实生活中一个人的认知、情感和意志行动——所思、所感、所为是互相影响、互相联系的一个整体，而不是孤立存在的；同时，人格既反映个人的过去经历同时又表现在个人对现在和未来的所思、所感与所为之中，因而它是相当稳定的。

人格是很复杂的，我们可以从不同的角度对它进行分析。

例如，我国古代思想家、教育家孔子对不同的人作过分类。

他把人分为5类：圣人即至德之人，仁者即以合理的爱待人处世之人，智者即识事务知轻重缓急之人，君子是自强不息之人，小人即品格低下之人。

在我国古代医学经典《黄帝内经》中有阴阳人格体质分类之说，如《灵枢·通天篇》根据人的阴阳多少，从心理、道德、体态等方面将人分为太阴、少阴、太阳、少阳和阴阳平和5种类型；《灵枢·阴阳二十五人篇》中根据形态特征、体格、禀性等，将阴阳体质分为金、木、水、火、土5种类型，由此派生出25种特征不同的人，并以此来考察疾病的发生与治疗。

还可以从人格特征角度对一个人的人格进行分析。

例如，我们常常用内向的、外向的、离群的、合群的、吹毛求疵的、随和豁达的、迟钝的、聪明的、诚信的、无信的、恬静的、乐观的、自立的、自强的、谦逊的、专断的、稚气的、爱心的、冷酷的、苟且敷衍的、有恒负责的、胆怯退缩的、敢作敢为的、自信的、自尊的、自卑的、固执的、刚愎的、理智随和的、讲现实的、爱幻想的、勤奋的、懒惰的、消沉的、纯正的、世故的、天真的、精明的、贪婪的、直率的、机敏的等词汇来描述一个人的持久特征。

从以上的人格特征形容词来看，有些人格特征如自立的、自强的、乐观的、自尊的等是积极的，有些人格特征如离群的、自我作贱的、懒惰的等是消极的，还有一些人格特征如内向的、外向的、天真的、腼腆的等则可能是中性的。

积极人格特征的有机整合称为健全人格（perfectpersonality）。

健全人格既是心理和谐的重要组成部分，又是保证个体心理和谐的重要条件。

心理和谐就是个体对自己各个方面的表现与自己的期望之间协调一致的状况。

健全人格能够在动荡起伏的生活沉浮中，过得安谧坦然，或高兴，或苦闷，或幸运，或失意，都不动摇对生活的信念；它能够热诚欢迎并积极适应生活中的变化，不怕困难，不怕挫折，把困难与挫折当做生活赋予自己的考验而坦然接受；它能够积极开拓创新，把不断创新视为生活的必然要求，既不满足现状也不蛮干胡来；它能够使人对生活、对事业充满憧憬，充满热爱，胸有大志而不想入非非，富于幻想而不忘实干；它能够对自己充满信心，有成绩不自高自大，有缺点不自卑自贱；它能够对长辈和晚辈，对同志和家人充满爱心，家庭和睦、婚姻美满，有亲密融洽的同志关系。

我在主持完成教育部哲学社会科学重大课题攻关项目《中国心理健康服务体系现状与对策研究》时，经常想到以通俗易懂的形式面向大众传播健全人格与心理和谐的相关知识，也是心理健康服务的一条重要途径。

于是，根据我们多年来对健全人格的探索，我和我的研究生们对健全人格中的主要成分进行了反复的讨论和分析，然后分头执笔（第一章黄希庭，第二章凌辉，第三章冻素芳，第四章刘晓，第五章郑剑虹，第六章路晓宁，第七章潘伟刚，第八章鲁小周，第九章杨兵，第十章尹天子，第十一章孟景）撰写书稿，最后由我统稿定稿（孟景和苏丹协助我做了不少工作），便形成了这本《健全人格与心理和谐》一书，其问几易其稿，先后花了一年半的时间。

我们参阅了许多文献，在书中列出了在人类历史长河中那些最优秀的志士仁人为世人做出的光辉人生

## <<健全人格与心理和谐>>

典范，还使用了前人不少的研究成果，在此，我们深表谢忱！

多年来，我的一个心愿就是让心理学走向大众，走进家庭，走进社区，走进学校，走进机关、走进军营、走进企业。

本书面向最广大的读者，而不是专门针对某些专门的群体。

为了能够适应人们多种多样各不相同的需要，我们力求以日常生活中的生动事例，图文并茂，深入浅出地阐述自立、自信、自尊、自强、正直、诚信、爱心、乐观、信念、毅力等健全人格特征的性质，如何了解，如何培养，以及它们在促进心理和谐、缓解心理困扰中的作用。

为了促进读者养成健全人格，达成心理和谐，本书每章之后还列出了几个“学以致用”的问题。

如果这本书的建议能够对广大读者的实际生活多少有些裨益，我们将感到无限的欣慰。

谨以此书献给众多渴望养成优良品行和心理和谐的人们！

黄希庭谨识2009年秋于重庆西南大学有容斋

## <<健全人格与心理和谐>>

### 内容概要

面对生活，为什么有人积极热情，有人消极淡漠？  
面对失败，为什么有人屡败屡战，有人一蹶不振？  
面对人生，为什么有人积极进取，有人消极被动？  
请让心理学家为你解读吧。

本书融汇日常生活中大量生动事例和寓言故事，为你展示自立、自信、正直、诚信、爱心、乐观等健全人格的丰富内涵，及其在促进心理和谐、纾解心理困扰中的作用，并结合人格培养的策略方法和简便科学的测试量表，链接“心理学与人生”“学以致用”等小专栏，全方位打开心理健康新视野，让你在轻松阅读中感悟人生哲理。

<<健全人格与心理和谐>>

作者简介

黄希庭，西南大学教授、博士生导师。

1961年北京大学心理专业毕业，1967年北京大学普通心理学研究生毕业。

中国心理学会第七届和第八届副理事长兼心理学教学工作委员会主任。

现任西南大学学位委员会和学术委员会副主任、国家级重点学科基础心理学和心理学博士后流动站学术

<<健全人格与心理和谐>>

书籍目录

序第一章 引论 第一节 个人的内心世界 第二节 个人的人格模式 第三节 心理调适第二章 自立  
第一节 自立——幸福人生的起点 第二节 怎样养成自立品格 第三节 怎样了解一个人的自立品格  
第四节 自立与心理和谐第三章 自信 第一节 自信——成功人生的基石 第二节 如何获得自信 第三  
节 怎样了解自信 第四节 自信与心理和谐第四章 自尊 第一节 自尊——完善自我的品质 第二节 怎  
样培养自尊 第三节 如何了解自尊 第四节 自尊与心理和谐第五章 自强 第一节 自强——进取者的  
为人品质 第二节 自强品格是怎样形成的 第三节 如何了解一个人的自强品格 第四节 自强与心理  
和谐第六章 正直 第一节 正直——为人高尚的品质 第二节 正直品格的养成 第三节 怎样了解个人  
的正直品质 第四节 正直与心理和谐第七章 诚信 第一节 诚信——开启成功之门的金钥匙 第二节  
如何培养诚信 第三节 如何了解一个人的诚信品质 第四节 诚信与心理和谐第八章 爱心 第一节 爱  
心——暗香浮动的花朵 第二节 怎样培养爱心 第三节 怎样了解爱心 第四节 爱心与心理和谐第九  
章 乐观 第一节 乐观——幸福进取者的品质 第二节 如何培养乐观品质 第三节 怎样了解一个人  
的乐观 第四节 乐观与心理和谐第十章 信念 第一节 信念——意志力的源泉 第二节 如何获得积极  
的信念 第三节 如何了解信念 第四节 信念与心理和谐第十一章 毅力 第一节 毅力——成就人生的桥  
梁 第二节 怎样培养毅力 第三节 如何知晓毅力 第四节 毅力与心理和谐

## &lt;&lt;健全人格与心理和谐&gt;&gt;

## 章节摘录

从系统论的角度来看，个人的内心世界是一个开放的动态系统。它是在与环境进行各种能量交换，特别是在信息交换中实现有序化的自组织系统。任何系统都可以作多种描述。

如果我们把个人的内心世界看成是一个整体系统，可以从不同的维度对它进行分析。

（一）从心理的机能上看人的心理具有各种机能，大致可以把它区分为3个子系统，即认知子系统（实现着认识的机能）、意向子系统（发动和调节行动）、交际子系统（与他人进行信息沟通）。

1. 认知子系统 认知子系统即人认知事物的活动。

所谓认知活动是个人获得知识的过程，也是个人的最基本的心理过程。

它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等。

人对客观世界的认知始于感觉与知觉。

感觉反映事物的个别属性，如颜色、明暗、声调、香臭、粗细、软硬等。

而知觉反映事物的整体及其联系与关系，如一幅图画、一座公园、一阵嘈杂的人声、一件深黄色的毛衣等。

知觉是在感觉的基础上产生的，但不是感觉的简单相加。

在知觉中，人的经验思维、言语等起着重要的作用。

我们感知觉所获得的经验，并不是刺激物终止对感觉器官的作用之后，就会马上消失，它保留在人们的头脑中，并在需要时能再现出来。

如几年前我们在长白山旅游，现在回想起来，那茂密的森林、群峦叠嶂，仍历历在目。

这种积累和保存个体经验的心理过程，称为记忆。

我们不仅能直接感知个别的具体事物，认识事物的表面联系和关系，还能运用头脑中已有的知识经验，间接、概括地认识事物，提示事物的本质及其内在规律，这称为思维。

例如，人们对遥远天体的内部结构的认知，对生物进化规律的认知，对远古时代动物和人类生活情景的认知，都是凭借思维活动而实现的。

此外，人们还具有想象的活动，也就是凭借在头脑中保存的具体形象进行重构或创造的过程。

例如，作家创作一个人物形象、工程师设计一座新的桥梁、科学家构思自己的理论模型，都包含着复杂的想象活动。

在这些情况下，想象是和头脑中创造新形象的活动相联系的。

总之，人们对事物的感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是认知活动。

2. 意向子系统 意向子系统即人对待和处理事物的活动。

个人的意向活动包括注意、动机、情绪、意志等活动。

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。

在上课时，学生眼睛向窗外东张西望，老师提醒他要注意听讲，即要求学生把自己的感知觉、记忆、思维等活动指向并集中在教师讲课的内容上。

注意有助于提高学习等活动的效率。

但过分专注也可能有碍创造力的发挥。

人的一切活动，无论是简单的还是复杂的，精神的还是肉体的，都是在某种内部动力推动下进行的。

这种推动人朝向某一目标的内部动力，就是人的活动动机。

例如，有的人希望成为社会活动家，并以自己的努力为社会发展事业作出贡献，这种内部的动力就成为推动他学习和工作的动机；有的人希望自己的人缘关系好，在团体中享有一定的地位，这种内部动力会成为推动他处理各种人际关系的动机。

动机的基础是人的各种需要。

人类有生理的需要，如饥寻食、渴寻饮等，也有社会需要，如择业需要、人际交往需要、成就需要、自尊需要等；有物质需要，如食物、衣着、住房、交通工具等，也有精神需要，如认知需要、审美需要等。

人类与环境的交互作用主要体现在两个方面：一方面人类需要掌握环境，另一方面人类需要寻求生存

## <<健全人格与心理和谐>>

。在处理这些需要时，人类经常体验到一种冲突：是把生存需要放在首位，还是把掌握需要放在首位。马斯洛（A.H.Maslow，1908-1970）认为生存需要对于人类是首要的。他提出了一个需要层次的金字塔模型，认为人类生存成长的动机是由多种不同需要所构成。各种需要之间有层次之分，由低向高依次为生理需要、安全需要、爱与归属的需要、尊重需要、认知需要、审美需要、自我实现需要。每当低一层次的需要获得基本满足之后，高一层次的需要都会产生。低的4个层次属于基本需要。是由匮乏而形成，因而称为匮乏需要；高的3个层次属于衍生需要，是个体心理成长所必需的，因而称为成长需要。



## <<健全人格与心理和谐>>

### 编辑推荐

《健全人格与心理和谐》：自立、自信、自尊、自强、正直、诚信、爱心、乐观、信念、毅力——健全人格，促心理和谐，让你在动荡起伏的生活沉浮中，过得安谧坦然，或高兴，或苦闷，或幸运，或失意，都不动摇对生活的信念：能热忱欢迎并积极适应生活中的变化，把困难与挫折当做生活赋予自己的考验而坦然接受：能积极开拓创新，既不满足现状也不蛮干胡来：能让你对生活、对事业充满憧憬，充满热爱，胸有大志而不想入非非，富于幻想而不忘实干：能对自己充满信心，有成绩不自高自大，有缺点不自卑自贱：能家庭和睦、婚姻美满，感悟亲密融洽的同志关系。

积极对待自己——人际和谐的照明灯！

肯定自己——成就自我、实现幸福人生！

悦纳自己——唱自己的歌！

开辟中国健全人格养成教育先河关于人类时间心理学的研究在当代心理学界享有盛誉心理健康新视野伴你人生路个性化成才理念紧贴你心扉著名心理学家黄希庭教授又一力作教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中国心理健康体系现状与对策研究”研究成果 摆脱依赖，用自己的双手创造明天！

我能，我信，我坚持！ 自尊是人的精神脊梁！

让爱成为一种习惯！

幸福是可以持续的吗？ 让我们像树一般活着！ 即使输在起跑线上，即使身处逆境，也决不放弃！

我确信，我健康！

<<健全人格与心理和谐>>

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>