

# 《两个人的自己》

## 图书基本信息

书名：《两个人的自己》

13位ISBN编号：9787209053259

10位ISBN编号：7209053255

出版时间：2010-7

出版社：陈朝霞、李贞涛 山东人民出版社 (2010-07出版)

页数：238

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《两个人的自己》

## 前言

伴随着改革开放的日趋深入和社会转型的不断加剧，当今中国出现了一种令人困惑和忧虑的悖论：人们的物质生活水平大幅度提高了，而价值追求和心理生活质量却在逐步下滑。表现为生活富足了，精神空虚了；收入增加了，信仰降低了；家庭变小了，亲情淡漠了；身材长高了，境界下降了；节奏加快了，欢乐减少了；房子变大了，心胸狭窄了；交通快捷了，沟通不畅了；闲暇增多了，爱心忘却了。不少人由之喟叹，当今社会人心不古、世风日下、心浮气躁。西方学者曾指出21世纪是自我认同扭曲的世纪、压力四伏的世纪、身份撕裂的世纪、突发事件和心理疾患猛增的世纪。也正缘于此，作为旨在提高人们心理生活质量的心理学（助人自助的学问）和心理健康教育（救人自救的学问）才越来越受到社会的广泛重视和大众的超常青睐。因之，普及心理学知识和提高大众的心理自我调适能力便成为心理学工作者责无旁贷的使命和职业操守的底线。伴随着高等教育的迅猛发展、高校的连年扩招和大学生就业情况的日益恶化，高考制度恢复初期戴着“时代骄子”、“国家栋梁”桂冠的大学生，现在却变成了“嫁不出去的灰姑娘”或曰“入学即失业的弱势群体”。毋庸讳言，由于受到应试教育模式的禁锢和市场经济的冲击，当今大学生的自身素养和道德水准等与他们的先辈相比已不可同日而语，单就一些新兴词汇的不断涌现便可证明这一点：草莓族、月光族、傍老族、校漂族、日房族、享乐族等层出不穷。也正缘于此，大学生社会适应能力的提高、综合素质的提升、职业生涯的规划、心理自助策略的掌握、自主择业意识的培养等便成为从事大学生心理健康教育工作的老师们义不容辞的任务和职业良知的体现。本人从事心理学教学和科研工作已有二十多年，早期躲在“象牙塔里”进行纯学理性的心理学基本理论和西方心理学流派的研究，近些年来才逐步走进社区、大中小学校、企事业单位、公安司法、医疗卫生等相关部门开展一些心理学知识普及和心理辅导等方面的工作。本人从中深切地体悟到学术研究和实践应用绝非非此即彼、壁垒森严的，而是相得益彰、相辅相成的。

# 《两个人的自己》

## 内容概要

《两个人的自己:我的大学心理自助手册》内容简介：伴随着改革开放的日趋深入和社会转型的不断加剧，当今中国出现了一种令人困惑和忧虑的悖论：人们的物质生活水平大幅度提高了，而价值追求和心理生活质量却在逐步下滑。表现为生活富足了，精神空虚了；收入增加了，信仰降低了；家庭变小了，亲情淡漠了；身材长高了，境界下降了；节奏加快了，欢乐减少了；房子变大了，心胸狭窄了；交通快捷了，沟通不畅了；闲暇增多了，爱心忘却了。不少人由之喟叹，当今社会人心不古、世风日下、心浮气躁。西方学者曾指出21世纪是自我认同扭曲的世纪、压力四伏的世纪、身份撕裂的世纪、突发事件和心理疾患猛增的世纪。也正缘于此，作为旨在提高人们心理生活质量的心理学（助人自助的学问）和心理健康教育（救人自救的学问）才越来越受到社会的广泛重视和大众的超常青睐。因之，普及心理学知识和提高大众的心理自我调适能力便成为心理学工作者责无旁贷的使命和职业操守的底线。

# 《两个人的自己》

## 书籍目录

序前言第一章 我好，你也好第一节 心理健康的含义——“我好，你也好”的状态第二节 我为什么不喜欢现在的自己了?一、我喜欢过自己吗?二、我喜欢现在的自己吗?三、我的镜子在哪里?第三节 我喜欢周围的人吗?一、我对现在周围人的感觉二、一次团体活动——我的课堂成长小组第四节 我要是不喜欢自己，也不喜欢周围的人怎么办?第二章 你自己是独一无二的第一节 我的魔镜告诉我什么?一、我们心里都有一个金佛二、寻找认识自我的小道第二节 我为何为我?一、与生俱来的看世界的方式——我的气质类型二、心中的唐僧与孙悟空——我的人格结构三、我的家庭真可爱——家庭的塑造四、重要他人的影响第三节 成为你自己一、你给自己打多少分?——你的理想自我与现实自我二、我就是不好好待见自己三、其实，我才是自己最好的朋友四、把上天给你的金刚钻拿出来——发展自我第三章 我的身体与健康第一节 我的身体在说什么?第二节 我是个大象，还是纸片人一、我的身体形象二、是你的胃要吃，还是你的心要吃?第三节 我身体的两端——紧张与放松一、我竟然会这么紧张!二、松下来，松下来，让身体回来第四节 我的全面健康一、安然入梦去二、永动机，你让它动了么?第四章 我的情绪我做主——情绪管理营第一节 我的潮汐与天气——情绪概论一、你有多少种天气?二、我的情绪透视镜第二节 活水之源——情绪发生的原因一、我的生物钟二、外面的世界三、我到底想要什么四、每个人都有ABC第三节 我就是我的气象局——情绪管理一、每种情绪都是我的孩子——接纳二、听听心里泉水的叮咚——觉察三、没有无缘无故的爱和恨——究底四、把我头上的雨云拿走——行动第四节 “不良情绪”图谱一、情绪名人堂二、热锅上的蚂蚁穿上鞋三、愁思霏霏撑开伞四、把愤怒的火焰调到正好第五章 我和你——人际交往第一节 朋友一生一世走——人际交往的过程一、你会选谁当总统?——人际交往的错觉二、每个人的电磁波——人际吸引的因素三、不是只有我在害羞——克服社交焦虑，你的绿野仙踪四、越大，越不孤单——人际交往的深入第二节 你的柔情要我来懂——人际沟通中的情绪表达一、你让我有情绪了!——自我情绪表达二、我知道你的感受——同感三、让我轻轻地告诉你——对朋友表达关心和理解四、为自己挺身而出第三节 不是一家人，不进一家门——宿舍人际关系处理一、睡在我上铺的兄弟——宿舍人际关系的特点二、勺子碰锅沿——影响宿舍人际关系的因素三、君子和而不同——宿舍人际关系建设目标四、让我们浸染彼此的味道——宿舍人际关系处理方法第六章 大学生的恋爱与性第一节 爱是个什么东西——大学生恋爱概述一、爱是一个光明的字——爱情的本质二、我爱你爱你没道理——爱的原因三、爱让我们改变——大学生恋爱的意义第二节 恋爱学分——爱的能力的学习一、你准备好谈恋爱了吗?二、我想和你吹吹风——约会的能力三、把你捏碎重新捏个泥人——建立亲密感的能力四、恋爱要学会吵架——解决恋爱中冲突的能力五、谢谢你，对不起——拒绝爱的能力六、大陆板块的新漂移——处理失恋的能力第三节 青苹果，红苹果——大学生的性困惑一、你的身体果实成熟了，心理果实成熟了吗?二、单人房，双人床——关于婚前性行为的六个问题三、原本是美好的——大学生的性异常心理一、四、尊重自己和他人的身体——大学生的自我性保护第七章 早点回家——大学生的家庭关系第一节 家庭树——绿叶对根的情意一、我的家族小说二、我们之间的小秘密第二节 猜猜我有多爱你——我与父母的关系一、苹果树和树下的我们——父母和我们的表达二、接受我们的父母第三节 特殊时期——面对亲人的去世第四节 一瓦项成家——建设我期待中的家一、家庭冲突，好事?坏事?二、让我们的家更亲密、更自由第八章 直视生命的骄阳——生命教育第一节 假如给我三天光明——人生的价值与意义一、价值大拍卖二、用钻机钻钻心——我的五样三、我自己的历史书四、我的理想在何时实现?16岁，47岁，还是94岁?第二节 珍爱我这只有一次权利——生命一、那条叫做抑郁的黑狗——如何应付抑郁症二、拉一下他的手——自杀的征兆判断与应对三、和你一起面对上帝给你的最大的礼物——心理危机的渡过参考文献

## 《两个人的自己》

### 章节摘录

(二) 爸爸的宝贝在欧洲，每个婚礼上都会演奏一首乐曲《爸爸的宝贝》。父亲携女儿的手翩翩起舞，直至曲终，从此女儿的手将由另一个爱她的男人来牵了，据说没有一位父亲不是流着泪听完这首乐曲的。作为爸爸的宝贝，女儿的计算能力来自爸爸，女儿的百米跑速度与爸爸有关，女儿通常使用左半脑还是右半脑也与爸爸有关，女儿未来的幸福指数更是与爸爸脱不了干系……心理学家指出，尽管母亲在生活层面上更多地影响了女儿，父亲却会对女儿的性格和一生的幸福产生至关重要的影响。父亲奠定了女儿心目中最初的男性形象，让女儿学到责任与坚强；父亲的肯定更能帮助女儿建立自信，尤其是青春期的时候，如果父亲给予女儿充分的认可、欣赏，她会对自身的女性身份感到骄傲自豪，会积极地展示自己的女性面貌——柔美、娇媚、小鸟依人，会有较好的感情与性心理发展趋向，成人后处理与异性亲密关系的能力也较强。而如果父亲对女儿的肯定不够，让女儿感觉父亲对自己期望过高，自己永远不能使其满意时，女儿就会不自觉地穿衣打扮和性格特点上压抑自己的女性特质，日后势必会在亲密关系上欠缺安全感。如果说父爱像一杯咖啡，过分的包办与宠爱是糖放得太多，而父爱的缺席则又会让咖啡太苦。有的情况是单亲妈妈带女儿，父爱绝对缺失；还有的情况是父亲常年工作在外；再有就是父亲虽然在身边，但严肃而不近人情，父爱是“近在身边又远在天涯”。我们有多少岁，父亲就做了多少年父亲，没有人天生会做父亲，也许他对你，只是在重复他的父亲对他的过程，去探寻他的成长之路，并尽量和他多一些联结。记住，你们都是在路上。父女关系图表可以帮助你找出涉及你爸爸又影响你生活的重要事件，积极的、消极的，两方面都有。在白纸的中间画一条水平线，这条线表示你从出生到现在的生活，左端表示出生，右端表示现在。沿着这条线，写下具体的事情表明你爸爸对你的影响，并且注明这些事情发生时你的年龄。把你与你爸爸积极的经历写在这条时间线的上面，消极的写在下面。研究你的图表，积极的比消极的多吗？你认为这些经历对你的生活产生积极的影响了吗？而你的爸爸也认识到这一点了吗？思考一下写下来。

# 《两个人的自己》

## 编辑推荐

《两个人的自己:我的大学心理自助手册》：我们不提供制服，我们为你量身定制心理学！

# 《两个人的自己》

## 精彩短评

1、这本书还可以，当睡前的小甜点很不错，这是我看的第一本心里方面的书，所以不敢打非常喜欢，给其他读者一点发挥的余地，给作者一丝鼓励

# 《两个人的自己》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)