

<<家庭心理健康新追求>>

图书基本信息

书名：<<家庭心理健康新追求>>

13位ISBN编号：9787501926732

10位ISBN编号：7501926735

出版时间：1999-10

出版时间：中国轻工业出版社

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>

<<家庭心理健康新追求>>

书籍目录

目录

- 建造完美的家庭精神乐园
- 现代家庭心理健康标准
- 现代家庭心理卫生
- 现代家庭心理疗法
- 实现家庭心理健康的途径
- 现代家庭心理健康常见问题及对策
- 现代家庭心理健康特殊问题及对策
- 现代成功家庭心理健康案例分析
- 第一章 建造完美的家庭精神乐园
 - 一、现代社会家庭心理剖析
 - 1.面对婚变不能自拔
 - 2.面对突发危机不能自持
 - 3.面对不和谐性生活无奈沉沦
 - 二、心理健康：温馨家庭新境界
 - 三、追求心理健康：现代家庭新潮流
 - 1.常回家看看
 - 2.心理门诊
 - 3.婚姻质量
 - 4“不敢娶容易受伤的女人”
- 第二章 现代家庭心理健康标准
 - 一 融洽和美的家庭氛围
 - 1.和美家庭
 - 2.不和美家庭
 - 二、深层次的默契与沟通
 - 1.默契
 - 2.情感沟通
 - 3.性格互补
 - 4.老少同乐
 - 三、健身与健心的完美结合
 - 1.幸福家庭
 - 2.理想境界
 - 四、抵御灾祸和突发事件能力强
 - 1.向露丝学习
 - 2.活下去的勇气
 - 3.热爱生命，享受生活
 - 4.乐观向上，性情豁达
 - 五、对外交往的开放性
 - 1.关掉电视
 - 2.雅俗共赏
 - 3.开放式交往
 - 4与人合作是一种能力
- 第三章 现代家庭心理卫生
 - 一、树立家庭责任心、荣誉感
 - 二、克服孤独和焦虑

<<家庭心理健康新追求>>

三、冷静地对待挫折

- 1.要努力奋斗，实现目标
- 2.重新调整目标
- 3.使目标升华
- 4.寻找代替目标

四、保持心理平衡

- 1.改变环境
- 2.避开“锋头”
- 3.调适心境
- 4.完善人格

五、发展良好个性

- 1.要营造一种适宜发展良好个性的家庭氛围
- 2.要客观地认识自己的个性，发展良好人格

六、智商与情商并重

- 1.客观的看待“智商”
- 2.科学地对待“情商”

七 善于学习创造

- 1.善于学习是人生的重要技能
- 2.勇于创造是才华的突出特征

八、讲究生活情趣

- 1.发展兴趣爱好
- 2.讲究生活情趣

第四章 现代家庭心理疗法

一、心理咨询法

- 1.何为心理咨询
- 2.心理咨询的功效
- 3.心理咨询要遵循科学的方法

二、暗示保护法

- 1.暗示有奇妙的作用
- 2.自我暗示有着惊人的力量
- 3.采用“暗示”方法

三、性格训练法

- 1.性格的概念
- 2.对性格的分析
- 3.性格的训练与培养

四、抑制不良嗜好法

- 1.去掉吸烟的不良嗜好
- 2.去掉酗酒的不良嗜好

五、调节不良情绪法

- 1.乐观情绪有益健康
- 2.控制调节不良情绪

第五章 实现家庭心理健康的途径

一、家庭成员民主平等

- 1.家庭民主意义大
- 2.问题及对策

二、经济收支公开协商

- 1.公开协商，共同理财

<<家庭心理健康新追求>>

2.克服私心、不和与过严

3.收支协商的途径和措施

三、夫妻间的心理调适

1.吃醋不等于爱

2.警惕性心理障碍

3.生活中多一点幽默

四、关注婴幼儿心理健康

1.调适好母婴心理

2.谨防儿童抑郁症和精神分裂症

3.加强儿童性心理卫生教育

五、照顾老人的心理与生理特点

六、尊重家庭个人隐私

1.个人隐私不容干涉

2.存在的问题

3.互相信任，互相尊重

七、养成良好的生活规律

1.为什么要有良好的生活规律

2.不良的生活习惯

3.怎么办？

八、平等分担家务劳动

1.分担家务是一种责任

2.主要问题

3.有效办法

九、用科学方法培养和教育子女

1.注重智能培养，忽视体能锻炼

2.封建家长制作风

3.关于“坏孩子”的讨论

4.母女关系是家庭心理调适的又一难题

5.教育子女“学会生存”

十、共同参与家庭的业余文化活动

1.同娱同乐，充实生活

2.防止单一，提高品位

3.改善家庭业余文化生活

十一、提高家庭生活品位

1.为什么要提高家庭生活品位

2.提高家庭生活品位的可能性

3.提高家庭生活品位的途径和内容

第六章 现代家庭心理健康常见问题及对策

一、家庭成员下岗问题及对策

1.难以回避的下岗

2.下岗带来的问题

3.解决问题的措施

二、子女升学与就业问题及对策

1.学生面临的两种选择

2.选择中的问题

3.正确的选择和做法

<<家庭心理健康新追求>>

三、单亲家庭的问题及对策

- 1.单亲家庭的成因
- 2.单亲家庭的影响
- 3.单亲家庭的解救

四、老人赡养问题及对策

- 1.老人赡养问题的几种情况
- 2.老人赡养中存在的主要问题
- 3.采取有效手段，解决好老人赡养问题

五、家居环境问题及对策

- 1.家居环境的重要性
- 2.家居环境存在的问题
- 3.如何改善家居环境

六、性生活不和谐问题及对策

- 1.错误的认识
- 2.正确的理解

七、涉外婚姻家庭问题及对策

- 1.涉外婚姻的主要问题
- 2.涉外婚姻心理分析
- 3.解决问题的方法

第七章 现代家庭心理健康特殊问题及对策

一、弱智问题及对策

- 1.弱智产生的原因
- 2.错误的态度
- 3.正确的做法

二、残疾问题及对策

- 1.残疾人的分类和特征
- 2.错误的行为和做法
- 3.解决问题的正确途径

三、出走问题及对策

- 1.家庭成员出走的原因分析
- 2.家庭成员出走带来的危害
- 3.正确解决出走问题的途径和措施

四、吸毒问题及对策

- 1.绝不可轻视的吸毒问题
- 2.须高度重视吸毒的危害
- 3.积极有效的戒毒措施

五、迷信问题及对策

- 1.害死人的封建迷信
- 2.迷信之风何以盛行
- 3.破除迷信，解救自己

六、犯罪问题及对策

- 1.犯罪所造成的危害
- 2.犯罪原因分析
- 3.解决犯罪问题的有效途径

第八章 现代成功家庭心理健康案例分析

- 一、亲人下岗，全家努力，顽强生活
- 二、发财致富，俭而不奢，家庭为重

<<家庭心理健康新追求>>

- 三、残疾夫妻，齐心协力，共创奇迹
- 四、孩子落伍，家长帮助，增强信心
- 五、丈夫瘫痪，妻子照料，无怨无悔
- 六 丈夫服役 妻子在家 争当英模

<<家庭心理健康新追求>>

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>