

图书基本信息

书名：<<释放单飞的心灵-离异者的心理调适>>

13位ISBN编号：9787501936021

10位ISBN编号：7501936021

出版时间：2002-02

出版时间：中国轻工业出版社

作者：纪伟

译者：纪伟

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>

内容概要

编辑推荐：在本书中，作者通过大量的生活实例，教会离异者掌握心理调整的关键技术：从痛苦中再生，学会重新接纳自己，让失落感促成自己的成熟，寻找积极的心理支持力量，摆脱原有家庭的羁绊，重新开始恋爱之旅，直至再度组成一个恩爱和睦的家庭。

作者对离异家庭的孩子给予了特别的关注和同情，如何协助孩子面对父母离异以及怎样把对孩子的心理伤害降至最小，也是本书的重要内容。

书籍目录

第1章离婚的可能性：行动与恐惧

离婚事件

第2章瓦解中的婚姻动力

婚姻面面观

婚姻崩溃的起火点

情感上的离婚

第3章从痛苦中重生

分歧的八大警讯

进退两难之苦

从承诺中解放

第4章学习自我照顾

强化全人的观点

发展自我价值感

遵循法律指引

自我照顾策略

不自主的自虐

21种疗愈方法

第5章接纳自己的感觉

穿过悲伤走向痊愈

感觉苏醒

离婚的仪式有助于终结

第6章失落让成长持续

离婚的失落

态度的抉择

延伸自我价值

选择改变，扩充安全感

第7章离婚的积极力量

给失婚者的忠告

最佳的复原工具

父母的成长

第8章协助孩子面对分离

离婚后孩子的复原

离婚家庭也有快乐孩子

弹性处理生活

家人的痛苦时光

父母离婚对孩子的正面影响

单亲家庭可以是健康和快乐的

家庭系统的衍生

巩固家庭的核心

家庭的组织

肯定人生的态度

与孩子划清界限

第9章挣脱原生家庭的牵绊

探索过去

挣脱家庭的束缚

动摇家庭树
何去何从？

应脱离“脐带”
健康的家庭有其时限
未完成的亲职任务
来自功能不彰家庭的影响
爱在要求“转变权利”时
实现崭新的你
第10章约会、性爱和再婚
再次约会的可能性
20世纪90年代的配偶关系
快乐的单身生活
快乐再婚的秘密
爱的关系
第11章构思改变之旅
追寻自我的权利
历经蜕变的成长
复原的陷阱
生活的彩虹圈

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>