

<<家庭沟通>>

图书基本信息

书名：<<家庭沟通>>

13位ISBN编号：9787506202183

10位ISBN编号：7506202182

出版时间：1989-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：S.沃尔鲁斯

译者：郑慧玲

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>

## <<家庭沟通>>

### 内容概要

“沟通”可以说是心理学领域中最重要课题之一。

由于沟通，我们的心智得以成长，透过沟通，我们认识外界、了解别人。

此外，多半由于不良的沟通，造成人与人之间的问题；也因为良好的沟通，使得这些问题的以防止，或顺利解决。

作者根据自己从事临床心理学工作二十年的经验，对家庭生活中常发生的冲突和不和谐的典型事例进行了剖析，提出防止和解决这些问题的具体方法，归纳成二十条家庭沟通原则。

作者认为，正确按照这些原则行事，可以减少家庭不愉快问题的产生，有助于巩固婚姻关系和正确管教子女并促进其良好性格的形成。

## <<家庭沟通>>

### 书籍目录

#### 绪言

#### 第一篇 沟通的原则

原则1 记住：行动往往“说”得比言语更大声，非语言的沟通比语言的沟通更有力

原则2 重要的，就强调；不重要的，就忽略

原则3 尽可能表达好而切实的沟通

原则4 沟通时要清楚、具体

原则5 言辞要切实实际，要合理

原则6 以言语表达来验证你的每一个假设。

在做之前要得到对方的赞同

原则7 承认每一件事都可以有多方面的看法

原则8 承认家人对你的观察入微、

原则9 不要让好言的讨论变成恶言的争吵

原则10 坦诚面对自己的感受；只要是有意义的问题就提出来，不要怕烦扰对方

原则11 不要用不当的沟通技巧；不要陷入恶劣的吵架

原则12 沟通造成的效果比本意更重要

原则13 接受一切感觉并试着去了解；不要接受一切行为，但也要试着去了解

原则14 要委婉、体贴而有礼地尊重对方和他的感受

原则15 不要说教或训话；最好用发问的方式

原则16 不要找借口

原则17 不要唠叨、叫骂、发牢骚

原则18 得幽默时且幽默，当严肃时要严肃；不要以取笑他人为乐

原则19 学会倾听

原则20 注意，不要玩恶意的游戏

#### 第二篇 沟通与心理健康

特质1 自助助人

特质2 抉择的自由

特质3 安全感

特质4 满足需要的延缓

特质5 评估情绪真实面的能力

特质6 深切持久的情绪关系

特质7 从经验中学习

特质8 积极热衷于生活

特质9 接受他人

特质10 信心

#### 结论

<<家庭沟通>>

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>