

<<父母离异怎么办>>

图书基本信息

书名：<<父母离异怎么办>>

13位ISBN编号：9787514125849

10位ISBN编号：7514125841

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：莉萨·M·沙布

页数：199

字数：975000

译者：刘丽

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>

## <<父母离异怎么办>>

### 内容概要

《父母离异怎么办：42招教你应对父母离异》为了帮助你度过父母离异的时期并成功地面对父母离异的这段经历。

《父母离异怎么办：42招教你应对父母离异》给出的练习并不会使事情奇迹般地好转起来，也无法阻止你父母分离，当然也无法令他们重归于好。

这些练习的作用，就是帮你在这种特定环境中更好地了解你的思想和情感，为你提供应对技巧和掌控方式。

## <<父母离异怎么办>>

### 作者简介

作者:(美)莉萨·M·沙布 译者:刘丽

莉萨·M·沙布 [美]Lisa M·Schab

社会工作者，获得了美国西北大学的学士学位和芝加哥洛约拉大学的临床社会工作硕士学位；现在是芝加哥郊区的一个私人咨询诊所的挂牌社会工作者，其主要工作就是教授青少年一些心理自助治疗方法，同时也给一些临床医学家进行专业培训。

她还是月刊《芝加哥父母杂志》的专栏作家，同时也是本套丛书的主要作者。

## <<父母离异怎么办>>

### 书籍目录

#### 引言

第1招 你的想法和感觉

第2招 在父母离婚的阴影下求生存

第3招 行动起来

第4招 罪恶感

第5招 恐惧

第6招 悲伤和消沉

第7招 生气

第8招 忧伤和失落

第9招 抛弃

第10招 被忽略

第11招 幸福

第12招 迷惑

第13招 其他的感受

第14招 希望父母重归于好

第15招 责怪父母中的一方

第16招 责怪离婚

第17招 你对婚姻的感觉

第18招 你的性欲

第19招 搬家

第20招 居住在两个家庭之中

第21招 拜访

第22招 财务

第23招 态度的力量

第24招 不变的事物

第25招 体育锻炼

第26招 平静的运动

第27招 呼吸

第28招 与父母沟通

第29招 自助

第30招 寻求咨询师的帮助

第31招 团队的支持

第32招 从你信任的成年人那里得到帮助

第33招 你爱父母双方的权利

第34招 你远离父母之间问题的权利

第35招 仍旧有做一个青少年的权利

第36招 享受父母关心的权利

第37招 享受家庭关怀的权利

第38招 从家庭独立的权利

第39招 如果父母有一方在远方

第40招 如果父母中有一方离开

第41招 当父母中的一方需要帮助

第42招 可能的益处

## <<父母离异怎么办>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 父母谈论的话题似乎永远都围绕着离婚。

“生活将会发生很多的变化，迈克尔，你需要变得更加独立。

” “我不能再给你准备晚餐了，宝贝，我们要跟律师见个面。

” “这个周末我不能跟你玩游戏了，迈克尔，我要出去找个房子。

” 迈克尔从一开始就讨厌离婚这件事情，到现在这种讨厌的感觉变得越来越强烈了。

他的父母过去花很多时间跟他在一起。

即使他有时候会抱怨，但是他很喜欢一家人在一起吃晚餐的感觉，也很喜欢在周末的时候去玛丽阿姨家里玩游戏。

他很喜欢妈妈给他叠洗好的衣服，爸爸帮助他学习代数。

现在他们几乎都不在家，即使他们在家也是无休止地吵架和打架，为的是钢琴、卧室的家具该归谁。

一天晚上当他在朋友艾瑞克家里做作业的时候，他给父母发了一封电子邮件。

他写这封邮件是因为他很生气。

他写道：“你们还记得我吗？

我今晚不回家。

你们可能也不会注意到。

迈克尔。

” 然后他计划在艾瑞克家里过夜，第二天从艾瑞克家里直接去上学。

当迈克尔的母亲读到这封邮件的时候，她找来迈克尔的父亲一起到艾瑞克家将迈克尔接回了家。

然后他们三个人坐下来谈话。

## <<父母离异怎么办>>

### 编辑推荐

《父母离异怎么办:42招教你应对父母离异(全套版权引进)》由莉萨·M·沙布编写的关于应对父母离异应对办法的书籍。

书中给出的练习并不会使事情奇迹般地好转起来，也无法阻止你父母分离，当然也无法令他们重归于好。

这些练习的作用，就是帮你在这种特定环境中更好地了解你的思想和情感，为你提供应对技巧和掌控方式。

## <<父母离异怎么办>>

### 名人推荐

这套丛书为广大青少年提供了强有力的帮助，其中的知识和实用工具给了他们强大的力量，让他们最终学会自我认知和自我接纳。

——雪莉·埃尔斯，心理健康护士，《家庭和集体疗法》的作者之一 我极力推荐这套书，不仅为那些深受各种心理困扰折磨的青少年，也为那些正为情绪波动所困的大人。

读到这套书时，他们会学到非常重要的调整心理状态的技巧。

这套书非常人性化，精心组织，科学可靠，令人振奋。

——弗朗辛·布里尔，医务工作人员，加拿大皇家内科医师学会会员，青少年精神疾病专家 这几本书的作者用尊重和真诚的态度与青少年直接对话。

读一读其他有类似经历的同龄人的故事是非常有用的。

对青少年来说，这些书确实是不错的教育材料。

——贾妮丝·菲利普斯，教育专家和心理健康社会工作者 对于那些正受各种不良情绪困扰的青少年来说，这是一套非常优秀的、通俗易懂的练习手册，他们可以参照手册里提到的当事人的情况来鉴定自己。

书里提供了一些简单的方法，让大家获得有关疾病的知识和克服症状的方法，并通过做练习建立全新的思考模式和行为模式，使他们的生活质量达到最佳状态。

——琳达·杰弗里，护理师，认知行为治疗专家，加拿大心理健康协会会员

<<父母离异怎么办>>

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>