

<<家有心理师>>

图书基本信息

书名：<<家有心理师>>

13位ISBN编号：9787537552875

10位ISBN编号：7537552878

出版时间：2012-8

出版时间：关键 河北出版传媒集团,河北科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：关键

页数：408

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>

## <<家有心理师>>

### 内容概要

家庭幸福，首先要把三大关系理清楚  
夫妻关系、婆媳关系、亲子关系  
对每个人而言，家都是一个特别的存在。

温馨幸福的家庭得之不易。

一旦步入婚姻，抛开男女双方婚后的改变不谈，随之而来的婆媳关系、亲子关系，两个家庭的结合所带来的压力就将你压得喘不过气，让你手足无措，应接不暇。

如果不抓紧学一点家庭心理学，如何招架得住妻子唠唠叨叨的满腹牢骚，丈夫的日渐沉默寡言，婆婆见缝插针的挑剔和孩子成长过程的各种心理变化？  
如何能在多种家庭关系中游刃有余，幸福甜蜜？

《家有心理师大全集》主要从处理家庭中的夫妻、婆媳、亲子关系等实际生活中可能面对的问题入手，从心理学的角度剖析家庭成员的基本情感需求，帮助婚姻中的男女找准沟通情感的渠道，并重新审视个人成长和家庭之间的关系，从而更深入地了解自身、伴侣和父母，妥善调节家庭生活中的各种关系，形成良好的家庭氛围。

<<家有心理师>>

作者简介

关键，三级心理咨询师。  
国内最大的心理咨询师培训机构——华夏心理资深心理咨询师、心理学讲师。

## <<家有心理师>>

### 书籍目录

#### 第一篇

你家庭的价值不是用时间，而是用深度去衡量的  
第一章 男人决定一个家的高度，女人决定一个家的温度  
男人对于婚姻总是抱着立足现实的心态  
爱人有时候是男人的“主心骨”  
男人不是秉性沉默，而是不得不沉默  
男人走进“洞穴”时，不要打扰他  
当男人成了“孩儿他爸”  
婚后，别摘掉你的假面具  
与其爱男人，不如理解男人  
给男人最想要的舒适感  
第二章 家庭团圆在于人际，更在于人味  
生活节奏是快了，但也别减少与家人生活交流的时间  
女人，事业之上还是家庭为重  
一家人再忙也不能错过年夜饭  
厨房，烹调家庭温情的地方  
打电话比送礼寄钱来得贴心  
亲子共聚出游，家庭温情倍增  
“周末夫妻”，家庭感情易淡薄  
幸福家庭总有默认的“家规”  
第三章 对家的联想，就是各种“情”  
“少年夫妻老来伴”，一起慢慢变老的浪漫  
结婚开始是爱情，结婚几年后是亲情  
对孩子过严的父亲，不一定就是不爱他  
自古慈母多败儿，是爱还是害  
再苦再累，也要与亲人重逢  
小别胜新婚，距离产生美  
出国留学的游子怎么总想着家里的好  
大学时期的思家情结  
隔代亲，是怎么“跳”着爱的  
先谈谈隔代亲的有利方面！

#### 第四章 家庭交流不简单，智慧就是需要拿捏重量

为何和睦的家庭说话时多轻声细语  
相伴多年的夫妻为什么会以悲剧告终  
家是讲情的地方，不是讲理的地方  
学会把握“输”的技巧  
为什么他想找一个能聊天的人结婚  
沉默是最强大的“被动型攻击”  
建立共赢的对话机制  
当爱情变得疲惫和麻木，用言语重燃爱意  
学会表达对爱人的感激之情  
聪明的女人不说这些话  
第五章 家庭幸福，就是把矛盾解决清楚  
夫妻吵架的根源在哪里

## <<家有心理师>>

别说学历在婚姻的相处中不重要

家暴：婚姻中不能忍受之痛

讲理先生 VS 不讲理太太

婆家娘家的“混居”生活

421 家庭：四个老人、两个年轻人一个孩子

母恋子子恋母，夹缝中如何突围

“狼虎教育”，到底“虎狼”了谁

过分的护犊情深其实是护“短”情深

第二篇

你将拥有的家庭比你出身的那个家庭更重要？

第一章 带着感情步入婚姻，叫做家庭

找个你爱的人恋爱，找个爱你的人结婚

婚姻的阶段性：有激情也有反抗

理智对待婚后磨合期

随着婚姻成长才能把握幸福

“闪婚”并非人人都玩得起

早婚与晚婚，两种生活方式的选择

为了结婚而结婚成就不了美满的婚姻

婚姻是一个严肃的组织

婚姻就是在平淡中见真情

现代婚姻，还需要门当户对吗

为什么唯有爱情不足以成就美满婚姻

没有爱情能否拥有幸福婚姻

别对婚姻有过高的预期

第二章 教育：不是教孩子，而是教孩子学

想了解孩子，就要以诚相待

撰写孩子的独立宣言：培养“个体化”认知

期望的神奇作用

奖励越多不一定就越好

培养孩子正确的自我归因

警惕孩子的习得性无助

喜欢自己的孩子最快乐

延迟满足：所有的愿望都要通过努力来实现

心理孵化期：解决问题的艺术

整体大于部分心理：周末将孩子们“赶出家门”

从替别人着想开始，赢得更多的朋友

让孩子为自己的错误埋单

配套心理：调皮鬼没有一直调皮下去

望子成龙的重复犯错

第三章 情绪：在悲伤中寻找幸福的那一面

斥责孩子的嫉妒心，不如倾听嫉妒的原因

乐观的父母能使孩子免遭抑郁侵袭

想了解爱人的时候，就放弃自己的现象场

受伤的成人和孩子往往会选择“作茧自缚”

把你的焦虑写在纸上，然后纠正它

巴纳姆效应：容易生气的妈妈，你太在意别人的看法

## <<家有心理师>>

远离攀比，走进“不抱怨的世界”

每天做“快乐练习”让你心情更愉悦

为什么生活越简单反而越快乐

第四章 距离：隐私就是不止有自己的实际空间，还要有自己的心理空间

最亲密的距离不是最温暖的距离

婚姻中不是时时都需要“大实话”

别让口无遮拦的枕边话破坏气氛

精神独立，让女人彻底走出男人世界

成家了，别再过于依赖自己的父母

自我暴露适度心理：有些话要说，有些话不要说

交往适度原则：爱是合理地给予、合理地不给

女人的独立，立在一个“钱”字上

第五章 面子是给外人的，更是给家人留的

面子问题是男人的原则问题

反驳他人也要顾及到对方的面子

老公的这些表现都是“面子”在作祟

把自己的得意事忍在心里

聪明女人给男人留面子

男人是一座山，需要女人不停地仰望

有些谎言，装傻要比揭穿好

用甜言蜜语宠爱丈夫的耳根

比起“进得厨房”，男人更要女人“出得厅堂”

厚脸皮效应：只有给足孩子面子，他才会自信

第三篇

亲人不是赖以依靠的人，而是使依靠成为不必要的人

第一章 左手写“他”，右手写爱

了解男人对于妻子的真实需求

帮助丈夫是妻子需要全力以赴的责任

做调配爱情的高手，在细节中体贴他

切勿把老公当成了“男佣”

做丈夫的信徒，与他相互扶持

唠叨是爱情的坟墓

爱孩子，也别忽略了丈夫

抓住他的心先抓住他的胃：源于母亲的味道

夫唱妇随，让男人倍感亲密

第二章 不仅要懂她的情，还要懂她的心

找个肩膀靠一靠--女人最大的心愿

女人的美丽，男人要埋单--“女为悦己者容”的背后

蓝颜知己：男女之间的第四类感情

聪明的男人，听懂女人的话外之音

倾听，男人了解女人的必修课

从女生到妇人：女人改变了许多

婚姻，让女人弄丢了浪漫

婚后的女人更没安全感

女人喜欢把老公当成“私有财产”

做了母亲的女人同样需要爱情的浇灌

第三章 越早把孩子当成人，他就越早成为成人

## <<家有心理师>>

孕妇情绪会影响胎儿的发育吗  
婴幼儿眼中的世界是什么样子  
当宝宝说出的第一个有意义的字  
哭是婴幼儿解决问题的途径之一  
孩子为什么会害怕陌生人  
同伴是孩子最好的交往对象  
让孩子从小就学会分享  
比比谁的拳头硬  
中学生为何有恋师情结  
青春期的孩子怎么变叛逆了  
用色彩矫正孩子的极端心理  
第四章 与其改变父母，不如换位思考  
闯好父母反对这一关是给自己的幸福加分  
别把寂寞留给生养我们的父母  
为什么人会越老越迷信  
真的是“无仇不成父子”吗  
让父母快乐其实并没有想象中的那么难  
不听老人言，吃亏在眼前的心理依据  
过分的孝为何就变成“愚”了  
当剩女被父母“逼迫”去相亲  
第五章 婆婆，是家人不是外人  
婆媳关系其实没那么复杂  
婆媳之间为何经常硝烟弥漫  
初次见面，巧用计策扣动公婆的心门  
婆媳沟通黄金法则：真心换真心  
像对待上司一样对待婆婆  
常往婆婆耳朵里吹暖风  
孝顺父母无亲疏之分  
婆媳永远不会变成母女  
丈夫成了夹心饼干：可怜的“布里丹毛驴”  
单身是好儿子，结婚却成为不孝子  
第四篇  
家庭的不幸福绝对不是单方面的原因  
第一章 丁克家庭，是爱不起还是养不起  
学历素质高，更有可能“丁克”  
低收入“被丁克”家庭增多，不要孩子是一种负责  
有了孩子，是否是努力和奋斗的休止符  
追求高质量的生活享受而坚守两人世界  
没有孩子可谈论，可能会影响人际  
因分娩痛苦而放弃生育是否值得  
一方想要孩子，一方不想要的冲突解决  
不围着孩子打转，怎样寻找生命的意义  
第二章 单亲不是问题，问题是单亲带来的伤害  
不需要刻意“同情”单亲儿童  
单亲的孩子，容易患上精神分裂症  
特殊家庭，挣钱养家就够了吗  
单亲，不是溺爱孩子的理由

## <<家有心理师>>

单亲父母：别把孩子当成自己的梦想实现器  
没有了监护人，就只有靠自我监护  
别把单亲当成自卑的借口  
警惕“假单亲”导致父爱、母爱的缺失  
第三章 再婚也能重建爱的港湾  
单身，还是再婚  
半路夫妻，路也可以很长  
他（她）的前任成了“隐形的第三者”  
别用“前任”做标准  
家庭重组后，继子女也应是自己的孩子  
别让财产成为第二次婚姻的“掘墓铲”  
后爸后妈和亲爸亲妈  
为什么父母离异的女孩更早进入青春期  
父母再婚，与其耍浑不如祝福  
第四章 陪读家庭：理由很充分，负担很沉重  
与命运搏斗，还是拿孩子做赌注  
确定陪读是先“赔”后“挣”吗  
近四成家庭存在父母陪读现象，曝应试教育集体焦虑  
“陪读教育”是一种误区  
家长自以为好的陪读，或许对孩子是一份沉重的负担  
蜗居陪读，环境不好反而倍增压力  
对于陪读，不需要东施效颦  
对父母的陪读，要先感激然后再质疑  
第五章 让留守变成幸福的“守”望  
留守儿童的家庭缺失温情  
别让孩子失去最起码的家庭教育环境  
留守儿童极易被外来的所谓关怀和体贴所诱惑  
不能对隔辈教养的孩子有过高的期望值  
留守儿童容易成为牺牲品  
留守妻子缺失的安全感如何找回  
谁来抚慰留守妻子的孤独心灵  
第五篇  
家是隐藏人类缺点与失败的地方，同时也蕴藏着甜蜜的爱  
第一章 感情危机不是不能处理，而是看如何处理  
婚前性，“床上”更是“创伤”  
婚外情为何如此泛滥  
鸡蛋里为什么总是能挑出骨头  
婚姻中，放手也是一种魄力  
拒绝家庭暴力，不玩“心理游戏”  
不要总想着铲除对方的缺点，先检查一下自己  
要幸福就继续往前走：提防“恋旧心理”  
为什么婚前新鲜，婚后厌倦  
平静婚姻中的潜伏危机  
一成不变会遭遇最大的变故  
抱怨是毁灭婚姻的利器  
贪欲是家庭不幸的元凶  
为什么孩子会成为夫妻矛盾的媒介



## <<家有心理师>>

只索取不奉献，婚姻就会出现危机

第二章 不是夕阳是朝阳，阳光也能照到老人的晚年

长寿的重要原因在乐观情绪

儿孙自有孙福，莫为儿孙做马牛

潇洒老一回：上不攀，下不比，实实在在过自己

老年夫妻更要相濡以沫

人老心不老，老年人也应追求“性”福

60岁的人，30岁的心脏

不容忽视的空巢老人心理

夕阳无限好，晚霞亦灿烂

第三章 家庭的快乐，是所有事业劳苦的终点

事业只是幸福生活的一种手段

为了你们的未来，做最有适应能力的妻子

用两种面孔对待事业和家庭

婚姻不是事业成功的敌人

红颜易逝，没有永远的饭票

工作是女人最华美的背景

婚后不做迷迷糊糊的家庭主妇

第四章 家在社会里，社会在家里

白领女：升职还是生子

结了婚，就该牺牲掉朋友？

脱去烦恼，带快乐回家

不要把工作权利带回家

过节该去谁家团圆

人的社会性：每个孩子都害怕做“独行侠”

邻近效应：孩子周围是什么人

为什么“远亲不如近邻”

是孩子还是妻子：把握好自己的社会角色

第五章 做非常家庭，不做“非常态”家庭

反复洗手的莹莹--儿童强迫症

生活在黑暗中的孩子--儿童恐惧症

沉默不语的孩子--儿童缄默症

谁来拯救这些孩子

现代高压社会夫妻仇杀心理分析

总怀疑妻子偷情背后是什么在作怪

当丈夫穿上妻子的裙子

第六篇

家庭不单是身体的住所，也是心灵的寄托处

第一章 家是天堂，就该有天堂的样子

给厨房量身定做色彩装

色彩安眠药与色彩兴奋剂

怎样选择装修色彩最健康

妙法调出保健灯光

如何用色彩装点家居

怎样搭配窗帘色彩

选择什么地板的颜色最和谐

## <<家有心理师>>

用壁纸给家居装饰添彩

高处你是否能胜寒

第二章 让家幸福有百种方法，但没有健康就只能是空谈

三招助你搞定“假期综合征”

用健康为幸福加油

从今天开始多做一点运动

心与身的关联：孩子们有一个“老头”爸爸

自残不光发生在成人身上，孩子也会有这类问题

顺顺利利地度过更年期

以积极心理面对中年的蓝天

乐观心理面对老年的无奈

老年人心理健康的九种需求

心态让双胞胎“命运”迥异

吸烟对中枢神经有何双向作用

第三章 出家门赚钱，回家门理财

金钱是幸福婚姻的寄托

以幸福为前提，做最正确的理财规划

为什么有人结婚前一定要确定有房

理财养成“习惯”，可以不做“月光”家庭

决定财富的不是收入，是支出：“理性”消费

为自己和家人买份保险：“控制错觉”说人生是可变的

驰骋“钱”途：女人更有投资天赋

拥有自己的“小金库”：爱管钱其实是安全感的缺乏

超市的“最低价”：“求廉动机”夺眼球

第四章 不幸的家庭总有一个理由，而幸福的家庭都会有其法则

和家人一起晚餐对身心健康会更好吗

宽容和忍让是婚姻之舟的黏合剂

和自己的爱人去冒险

给爱人一个亲密的昵称

玩性与撒娇，满足他的英雄情结

调情，有声有色的催化剂

和懂幽默的人一起生活幸福感更强

越迎合越失败

回家发火的妻子 + 态度冷淡的丈夫 = 婚姻幸福

偶尔耍耍宝，男人需要有人给他解解闷

为什么家长需要童心

温柔体贴的妈妈孩子更喜欢

第五章 家是港湾，是养伤的地方

独身主义，女人一个人的战争

婚后一定要抛弃恋爱时的幻想

最好的婚姻是肩并肩的婚姻

跨栏定理：挫折越多，成长越快

为什么有的孩子喜欢其他人胜过妈妈

不肯“放手”的母爱是陷阱

失败了也要发“失败奖”

孩子，你会赢，但也会输给很多人

告诉他：改变不了事实，就改变“想法”

<<家有心理师>>

第六章 为什么说结婚后性爱等于爱情

从性爱看一个男人的本质

没有性，你们的婚姻能走多远

错误的心理会埋下“不性”的隐患

在“慢性爱”中还原爱的本来意义

夫妻性欲不同如何调节

及时、妥善地解决性生活中出现的问题

夫妻性生活的禁忌

## &lt;&lt;家有心理师&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：然而，在多数人眼中，抑郁仿佛永远在他处，与己无关。

事实并非如此，据世界卫生组织估计，几乎每30个人当中，就有一个人正经受着抑郁症的困扰，每15个人当中，就有一个曾经面对过这种疾患，并且女性比男性更容易患上抑郁症，其几率为2：1。

并且抑郁症还具有一定的遗传性。

但没有重大事件的刺激，孩子和父母一般不会同时患上抑郁症。

所以即使自己患有抑郁症，也不必忧心忡忡，避免孩子遭受不必要的打击，能很好地让他远离抑郁症。

抑郁症危害也比较严重，一旦被抑郁缠身，便会很难挣脱，有的甚至抑郁情绪反复发作，时好时坏。并且六成以上的抑郁症患者有过自杀的行为或想法，15%的抑郁病人最终自杀。

现代医学认为抑郁症发病一般不是单方面因素引起的，而是遗传、体质因素、神经发育和社会心理等因素共同作用的结果。

家族病史、婴幼儿期没有得到足够的爱、突发灾难、长期精神压抑等，都是致病因素。

虽然引起抑郁的原因多种多样，每个人抑郁的事情也都有所不同，但调节抑郁的方法更是多种多样。

甚至平时的休闲活动都可以在一定程度上调节抑郁情绪。

下面介绍几种实用的小方法，不妨一试！

随意涂鸦：把引起你忧郁的事情画出来，比如，因为想念双亲而忧郁，就把双亲慈祥的面孔画出来，不要计较像与不像，只要倾注全部感情去画。

如果讨厌一个人，也可以去画他，把你厌恶的情绪也画进去。

写下随想：当你心情不佳时，不妨用拿起一支笔，抒发胸中的情感，将心情诉诸纸上，会有释放的感觉。

亲近自然：当你感到无助和抑郁时，不妨置身于自然之中，感受自然的鸟语花香，忘记现实的烦恼。

便签的妙用：把鼓励自己的话，写在便签上，贴在自己一眼就能看到的地方，不时提醒和鼓励自己，便不会感到孤单和萎靡不振。

聆听音乐：虽然音乐的确能够达到调节抑郁的目的，但不同的人最好根据自己的喜好来选择音乐。

创造家庭好环境：良好的家庭环境是使孩子免受抑郁侵害的保护伞。

父母应避免长期在孩子面前吵架、向孩子诉苦、给他讲一些悲观的想法。

如果父母中没有患抑郁症的一方比较乐观，那么孩子的情绪也会受到积极的影响。

想了解爱人的时候，就放弃自己的现象场 很多人抱怨自己并不了解配偶或自己的配偶一点儿也不体谅自己。

之所以出现这种局面，是因为人们很难做到客观地评价、理解对方。

陈伟和露露已经结婚15年，孩子都上小学三年级了，可是这对夫妻最近总是闹矛盾。

露露不知从什么时候起，总是没有安全感，猜疑丈夫有外遇。

## <<家有心理师>>

### 编辑推荐

《家有心理师》编辑推荐：美满家庭，需要两个人用心去经营；男人决定一个家的高度，女人决定一个家的温度；每天读点家庭心理学，强力提升幸福指数；专业心理咨询师教你营造最和谐最享受的家庭氛围；家是每个人心灵的港湾，是每个人一生的加油站；家是父亲的王国，母亲的世界，孩子的天堂。

夫妻关系：婚姻是需要两个人经营一辈子的事业 婆媳关系：婆婆是家人不是外人，莫让婆媳矛盾成婚姻杀手 亲子关系：给孩子爱和自由，陪孩子一起长大 家庭教育：父母是孩子最初的老师，爷爷奶奶也能教出好孩子 家庭保健：让家幸福有百种方法，但没有健康就只能是空谈 家庭理财：婚后三年决定女人的一生，如何做最正确的理财规划 家庭装修：怎样选择装修色彩最健康，购买家具也有讲究

<<家有心理师>>

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>