

<<精神健康与健康家庭>>

图书基本信息

书名：<<精神健康与健康家庭>>

13位ISBN编号：9787542615039

10位ISBN编号：7542615033

出版时间：2001-4

出版时间：三联书店上海分店

作者：陈英俊，王裕如 编著

页数：250

字数：140000

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>

## <<精神健康与健康家庭>>

### 书籍目录

第一篇 生活中的压力和焦虑 一、压力和焦虑存在的信号 二、引起压力和焦虑的原因 三、认识压力和焦虑 四、压力和焦虑的处理方法 五、具体焦虑的处理 第二篇 我们内心的沮丧和抑郁 一、沮丧令人不安 二、沮丧的原因 三、我们生活中的悲哀时刻 四、应对沮丧的方法 第三篇 爱、婚姻和性 一、痛苦的迷恋 二、安小姐的“爱” 三、“空壳”婚姻 四、婚姻中单独“牺牲”并不是美德 五、无爱的婚姻：维持并不意味着爱 六、她在性方面可以有自主权吗？ 七、选择你的性关系类型 第四篇 梦想和现实——婚恋备忘录 一、“相爱”的仇人 二、“亲密”的陌生人 三、是谁杀死了菲文的母亲 四、选择是一种痛苦 五、情感的亲密只能在外遇中得到吗？ 六、“情”与“理”的煎熬 七、害怕进“城” 八、离婚能解决一切问题 九、“自由”的代价 第五篇 常态和异态 一、压力和自我防卫 二、导致心理异态的主要因素 附录：心理咨询和治疗的主要方法 一、行为疗法 二、系统脱敏疗法 三、满灌疗法 四、厌恶疗法 五、逆转意图疗法 六、模仿学习疗法 七、放松疗法 八、思维阻断疗法 九、生物反馈疗法 十、认知领悟疗法 十一、合理情绪疗法 十二、认知疗法 十三、人本疗法 十四、直面人生的“意义疗法”

<<精神健康与健康家庭>>

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>