

## <<寻找而立的支点>>

### 图书基本信息

书名：<<寻找而立的支点>>

13位ISBN编号：9787562470236

10位ISBN编号：7562470235

出版时间：2012-11

出版时间：吴明霞、安晓鹏 重庆大学出版社 (2012-11出版)

作者：吴明霞，安晓鹏 著

页数：223

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>

## &lt;&lt;寻找而立的支点&gt;&gt;

## 前言

从来没有人说青年不重要，相反，有太多寄语或者赞美青年的说辞。

三十而立，是我们的文化寄予青年的厚望。

但是，当代青年的处境其实有些尴尬，他们夹在青春期和成年期之间。

回首，无忧无虑的少年时代已经过去；前望，功成名就的知命之机尚未到来。

每个时代的年轻人，都在激烈的竞争中追赶机遇，在多元文化的碰撞中找寻自我，寻找而立的支点。

如果说人生是一次伟大的远航，那之前的学习和生活，更像是起航前的训练。

而到了青年期，真正的航行开始了。

我们需要对自己的航程负责，并且必须独自面对途中的各种风浪：身心的冲突、职场的适应、婚姻家庭的洗礼……需要用尚不宽厚的嗓音，发出成人的挣扎与呐喊。

这本书的作者们，基本都是青年人，其中的艰辛与彷徨，感同身受、心有戚戚。

我们一边为了生存，努力适应着社会的需要，一边又因为害怕理想蜕变成幻想而犹豫思索。

在找寻幸福、辛苦经营的旅途中，各种困扰和问题犹如试炼的路障，在制造麻烦的同时，让我们体验到长大的疼痛和喜悦。

这些疼痛和喜悦，成为本书得以“生产”的起点。

所以，这是一本写给我们自己，以及所有在跋涉的年轻人的书。

本书从心理学的视角，分析总结了24个青年常见的心理困扰，以期读者能够从自己或身边的人的行为表现中判断是否存在这些困扰。

然后，从社会、生理、心理上多层次地揭示其成因，力求让广大青年朋友了解问题的根源，认识真实的自己。

继而在前面分析的基础上，有针对性地提出了具有操作性的自助策略，力争让青年朋友能据此解开心结，劈波斩浪，以更具活力、更有勇气的姿态，积极稳健地成就自我，强大内心，过更有质量的生活。

最后，在每章的结尾处，我们精选了一些富有启示性的名言佳句，以升华主题、启迪心灵。

全书根据青年心理困扰的内容分为身心篇（共7个主题）、工作篇（共4个主题）、性篇（共3个主题）、人际交往篇（共3个主题）以及恋爱婚姻篇（共7个主题）。

一个主题为一节，每节包含5个版块：案例导入、问题行为表现、原因分析、专家支招、名言佳句。

本书的最大特色是集科学性、操作性和生动性为一体。

所谓科学性是指全书的内容均依据心理学相关理论，数据来源都有依据，能够反映客观规律；所谓操作性主要体现在行为表现这部分的实际诊断和专家支招这部分的实用方法。

所谓生动性是指本书的案例皆来源于现实生活，问题行为表现部分的内容来自于对青年日常心理困扰的概括和整理，都颇接地气。

在文章风格上，则尽量使用生活化的语言阐释心理学的原理，提出解决策略，有如促膝夜谈，平易畅达，娓娓道来。

本书由吴明霞任主编，安晓鹏任副主编。

各节的撰写者分别是：身心篇第一、二、三、五、六、七节，安晓鹏；第四节，楚喆。

工作篇第一、二、三节，安晓鹏；第四节，谷萌。

性篇第一节，安晓鹏；第二节，王红柳；第三节，杨艺馨。

人际交往篇第一节，马惠君；第二节，楚喆、马惠君；第三节，廖红梅。

恋爱婚姻篇第一节，廖红梅、王莎莎；第二节，黄俊峰；第三节，楚喆；第四节，周雪朋；第五节，张义群；第六节，王莎莎；第七节，李雄。

本书由吴明霞、安晓鹏提出理论框架，全书的修改、统稿及定稿工作由吴明霞承担。

## <<寻找而立的支点>>

### 内容概要

青年时期属于人生的关键阶段，直接影响着我们每个人的人生品质。在这个阶段，有焦灼，有困惑，也有无法言语的痛，我们该如何顺利度过？

《惠民小书屋丛书·心理健康系列·寻找而立的支点：青年常见心理困惑及应对》从心理学视角，总结分析了24个青年常见心理困惑，有针对性地提出具有操作性的自助策略，帮助我们以更具活力的姿态，带着勇气，塑造优秀与完美的自我。

## <<寻找而立的支点>>

### 作者简介

吴明霞，心理学博士。

现为西南大学心理学部应用心理学系副主任、副教授、心理咨询与辅导方向的硕士生导师；在应用心理学系、心理健康教育研究中心从事心理治疗、心理健康、精神分析方面的临床诊治、督导、教学及科研工作。

发表论文50余篇，编写了多部大学生心理健康教材、大众心理健康读物。

目前担任重庆心理学学会副秘书长、重庆市社会心理学会心理咨询专业委员会主任、西南大学心理学部心理健康教育研究中心下属的心声咨询室主任、咨询督导。

安晓鹏，国家职业资格二级心理咨询师，发展与教育心理学硕士，毕业于西南大学教育科学研究所（现西南大学心理学部）。

现为成都学院（成都大学）心理健康教育与研究中心心理咨询师，主讲《大学生心理学》《积极心理学》等课程。

## &lt;&lt;寻找而立的支点&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇身心篇 第一节调整情绪, 和谐身心 / 2 --如何告别亚健康状态 第二节珍爱生命, 远离自杀 / 10 --如何应对自杀危机 第三节有一种爱叫“放手”, 有一种新生叫“失去” / 19 --如何应对失去亲人后的哀伤 第四节乐于自主, 勇于担当 / 29 --如何克服“拒绝长大”的心态 第五节挥之不去的噩梦, 别再默默承受 / 37 --如何处理心理创伤 第六节适度娱乐不沉迷, 健康生活每一天 / 44 --如何避免成瘾行为 第七节善待自我, 放飞心灵 / 52 --如何应对抑郁情绪 第二篇工作篇 第一节职场新人初择业, 理性应对不怕难 / 62 --如何迎战择业挫折 第二节宝剑锋从磨砺出, 梅花香自苦寒来 / 70 --如何做好职场适应 第三节巧处同事关系, 玩转职场人际 / 78 --如何化解职场人际不良 第四节增“身心”之免疫, 抵“暑歇”风袭击 / 85 --如何应对职业倦怠 第三篇性篇 第一节塑造自我, 提升魅力 / 94 --如何面对性别角色冲突 第二节同志亦凡人, 你我都一样 / 102 --同性恋者如何更好地生活 第三节特殊“性癖好”, 满足需谨慎 / 110 --如何面对性偏好障碍 第四篇人际交往篇 第一节揭开害羞的面纱, 走进精彩的人生 / 123 --如何克服羞怯 第二节从红与蓝的相望, 到阴与阳的调和 / 132 --如何与异性交往 第三节用心沟通用爱呵护, 友谊如沐春风 / 140 --如何经营友谊 第五篇恋爱婚姻篇 第一节从甜美爱情, 到幸福婚姻 / 150 --如何了解爱情和婚姻的差异 第二节擦亮眼睛细甄别, 谱好婚姻前奏曲 / 159 --如何择偶 第三节相爱始于感觉, 相处成于经营 / 172 --如何建设性地谈恋爱 第四节失恋不失态, 幸福依然在 / 181 --如何面对失恋 第五节解恐婚之惑, 做幸福新人 / 189 --如何克服婚姻恐惧 第六节偶尔吵一吵, 幸福走到老 / 196 --如何吵架 第七节学习共处之道, 把握幸福人生 / 205 --如何经营婚姻 参考文献 / 218

## <<寻找而立的支点>>

### 章节摘录

版权页：（1）从“孩子”到真正的成人结婚，意味着我们真正长大成人，不能像小孩子过家家一样，一遇到问题就不把家当回事。

比如，不做饭、离家出走、给对方父母脸色看、拿孩子出气等。

更不能将“离婚”挂在嘴上，时常拿出来，当然更不要有“说不过日子就立马离婚”这样的做法了。

（2）树立起当家做主的意识 当我们成为一个新家庭的男女主人时，凡事不能依赖长辈替我们做好，要逐渐学会规划整个家庭的成长，把家经营得温馨、和谐，这就需要我们做好以下方面。

财政收支预算，具体包括两个人的收入，收入的发展空间，基本生活开销，买房买车、休闲娱乐、学习深造、养育子女、孝敬父母的花费等。

孕育下一代，包括是否要孩子，如果要何时生孩子，孩子出生后怎么养育、教育等。

赡养老人，照顾好老人身体的同时，尽量使老人的精神生活也过得好。

两口子的感情，包括两个人彼此的关心交流、支持鼓励，矛盾冲突的解决，爱的表达和满足，信守对婚姻的承诺，不玩婚外恋、一夜情等。

3.注意几个婚姻的危机点，提前做好预防工作 所有的婚姻，到了一个阶段都不可避免地会出现一些危机。

那么，婚姻中到底有哪些危机阶段，在这些特殊阶段，我们该如何做好预防工作呢？

（1）新婚阶段的磨合危机 就像新车需要磨合一样，刚走入婚姻的小两口也需要在方方面面进行磨合。

比如，适应彼此的饮食习惯、作息规律、休闲娱乐爱好、沟通方式等，调整彼此在买房、买车、教育子女、消费等方面的观念。

（2）孩子出生后的角色转换危机 孩子出生后，两个人不仅要在饮食、作息、性生活、工作等方面进行变动，还要从心理上进行调整，认识到自己已经是一位父亲或母亲，所言所行能够为孩子负责。

（3）“七年之痒”危机 “七年之痒”并不一定指7年的婚姻生活，而是指婚姻进入了一段无聊乏味的平淡期。

可能是7年，也可能是10年，当然，对于某些夫妻来说，也可能是两年。

在这个阶段，夫妻双方渴望寻求新的刺激，容易发生婚外恋、一夜情。

所以，这个时期夫妻两人尤其要注意把生活过得生动、有趣。

可以送些特别的礼物，给配偶制造点意外惊喜；丰富性生活的内容，改变一贯的性生活方式；去一些有特殊意义的地方过二人世界等，让彼此重新找回心跳的感觉。

<<寻找而立的支点>>

编辑推荐

<<寻找而立的支点>>

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>