

<<完美家庭密码>>

图书基本信息

书名：<<完美家庭密码>>

13位ISBN编号：9787802085671

10位ISBN编号：7802085675

出版时间：2008-3

出版时间：孟宪励 人民日报出版社 (2008-03出版)

作者：孟宪励 编

页数：167

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>

## <<完美家庭密码>>

### 内容概要

一套专为领导干部和向往“高层次”生活群体设计的保健用书； 一套树立保健意识的启蒙书；  
一套健康生活观念的指导书； 一套提高生命质量的处方书。  
上百位医学、保健、营养专家走出诊所，面向社会，向人们宣示新的健康革命： ——生活重在绿色； ——感情重在保鲜； ——家庭重在和谐； ——心理重在调理； ——疾病重在预防。

没有太多的说教，只告诉您一个简单的事实：我们本无病，所谓的“病”是自己住出来的、吃出来的、吵出来的、想出来的…… 我们完全可以没有病。

<<完美家庭密码>>

书籍目录

第一篇 心态——家庭幸福的关卡第一章 告诉孩子：人生没有永远的第一第二章 健康心态守望婚姻幸福第三章 老人养心内经第二篇 沟通——家庭和睦的金钥匙第一章 走进孩子的世界第二章 丈夫为何不懂我的心第三章 子女要敢于说“不”第三篇 关爱——家庭和谐的源泉第一章 告诉孩子：我们爱你第二章 夫妻之间：每天要说上三句情话第三章 常给父母医“心病”

章节摘录

第一章 告诉孩子：人生没有永远的第一像小李这种情况在高三的学生中是非常多的，尤其是离高考的时间越近，出现类似的情况就越多，被称为“考前焦虑综合征”。

出现上述现象的原因主要有以下几个方面：（1）压力过大。

压力主要来源于父母，父母对孩子的期望过高，超过了孩子自身所设定的目标。

（2）自身不良认知。

看到别的同学晚上“开夜车”，自己不看书，担心成绩不如别人，因此产生焦虑；大部分学生还会认为“运动会浪费看书的时间”，从而减少了运动或几乎不运动。

（3）消极应对问题。

当碰到问题时，经常会抱怨、表达自己焦虑的情绪，或者采取逃避的态度。

上述这几个方面的矛盾冲突，导致了小李最终以“焦虑”的形式表现出来。

那么，应该如何治疗呢？

（1）家庭治疗。

在家庭治疗过程中，父母要表明他们对儿子的目标，小李也要表达自己的想法，通过双方诚恳有效的沟通，达成一致。

（2）增加运动。

运动是缓解焦虑非常有效的方法，因为运动能使人体内有利的神经递质分泌增多，这些神经递质能缓解焦虑，进而提高学习效率。

（3）有效解决问题的策略。

当碰到问题时，应该学会养成有效解决问题的思维习惯，而不是表达焦虑的情绪。

因为任何人处于焦虑状态下，都无法用清晰的头脑去思考和解决问题。

<<完美家庭密码>>

编辑推荐

《健康时报干部健康顾问:完美家庭密码》由人民日报出版社出版。

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>