

<<缔造阳光家庭>>

图书基本信息

书名：<<缔造阳光家庭>>

13位ISBN编号：9787534131165

10位ISBN编号：7534131162

出版时间：2007-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：华芳英

页数：168

字数：205000

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>

## <<缔造阳光家庭>>

### 内容概要

你和你的家人心理健康吗？

如何保持健康的心理？

鲜活的典型案例，深入的心理剖析，科学的保健策略，送你一把开启心灵的钥匙。

一次轻松的阅读就能使你的家庭更和谐。

用“心”关爱自己，关爱家人。

## &lt;&lt;缔造阳光家庭&gt;&gt;

## 书籍目录

我的心理健康吗？

——直面心理问题，构筑阳光心灵 重视自己与家人的心理健康，构筑阳光心灵是幸福生活的基石。

1. 直面心理问题构筑阳光心灵 2. 心理健康状况小测试 3. 知识链接：心理健康知识为什么我的头发永远洗不干净？

——摆脱行为强迫，迈出轻松步伐 用心去关爱家人，帮助他们消除强迫阴影，健康成长。

1. 摆脱行为强迫的阴影走向阳光 2. 强迫心理倾向小测试 3. 知识链接：儿童、青少年常见心理问题和家庭心理健康教育为什么我总不如别人？

——克服自卑心理，找回自信 让别人相信：你之所以行，是因为你相信你行。

1. 克服自卑心理找回自信 2. 自卑心理状况小测试 3. 知识链接：如何战胜挫折怎样才能消除我心头无名的紧张与焦虑？

——透视慢性焦虑，快乐做回自己 抛弃无名的紧张与焦虑，还生活以多彩的面目。

1. 消除慢性焦虑轻松快乐生活 2. 心理焦虑状况小测试 3. 知识链接：父母教养方式与孩子的心理发展为什么这个世界处处与我过不去？

——走出敏感误区，天地一片广阔 正视现实，悦纳自我，以宽阔的胸怀迎接生活。

1. 走出敏感心理误区 让生活充满阳光 2. 心理敏感状况小测试 3. 知识链接：嫉妒心理与自我调节为什么我不愿与人交流？

——跳出孤独、自闭的围城，享受阳光生活 让心与心架起沟通的桥梁，才能体会生活的美好。

1. 摆脱孤独、自闭的困扰让生活更美好 2. 早期孤独（自闭）症小测试 3. 知识链接：如何克服和避免社交恐惧症为什么我只想天天看到他，与他在一起？

——关注青春期性心理保健 沐浴家庭的阳光雨露，让青苹果健康成长。

1. 关注青春期性心理保健让青苹果健康成长 .....怎样才把孩子从网络中解救出来？

——摆脱网瘾桎梏，重新找回自我他们为何会选择死亡？

——关注儿童和青少年的自杀问题，让生命灿烂延续如何走出夫妻感情的低谷？

——解读夫妻间的情感淡漠问题，让婚姻的美妙乐章重新奏响退休后的老张为啥会变成这样？

——消除离退休综合征，让夕阳更美好附录

## &lt;&lt;缔造阳光家庭&gt;&gt;

## 章节摘录

我的心理健康吗？

——直面心理问题，构筑阳光心灵 1直面心理问题 构筑阳光心灵 小林（化名）今年20岁，某大学二年级学生。

这段时间，她购买了大量心理学方面的书籍。

在一般人看来，小林似乎对心理学知识特别感兴趣。

其实不然。

原来，这段时间她一直觉得自己有点异样，比如睡觉总爱开着灯，因为一闭上眼睛，脑子里就会浮现出一些可怕的脸面与古怪的想法；与同伴相处总是高兴不起来，也不爱多说话；白天听课老走神……这些表现让她觉得自己患了心理疾病，所以一直在通过各种途径寻找关于这方面的答案。

事情的起因是这样的。

前几天，小林在某杂志上看到了一篇题为《你有心理问题吗？

》的调查文章，里面介绍了对某市职业女性的一项心理调查：有关人士用SCL-90量表对部分职业女性进行问卷调查发现，中到重度抑郁、强迫、躯体化和偏执者分别占被调查人数的22%、25%、31%和32%。

该文还分析指出，急剧的社会变迁使人们在拥有更多机会和个人空间的同时，心灵却面临着前所未有的冲击，从而导致不同年龄的群体持续处于应激状态，情感匮乏、自我迷茫、无所适从、安全感降低等日渐成为大众生存与发展的主要心理表现，心理障碍患者日益增多，并成为21世纪的“流行病”。

小林看了这篇文章后，对照自己这段时间来的表现：有气无力，精神不佳，睡眠不好，懒得与别人说话，遇到事情容易急躁……就怀疑自己得了心理疾病，于是寝食难安、心里烦躁。

相关描述 从以上案例描述我们可以得知，小林是受到杂志上某些报道的消极暗示，怀疑自己也有了心理问题。

……

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>