

<<家庭心理保健全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭心理保健全书>>

13位ISBN编号：9787802133037

10位ISBN编号：7802133033

出版时间：2006-10

出版时间：海潮出版社

作者：朱月龙

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>

<<家庭心理保健全书>>

内容概要

家庭心理保健全书，ISBN：9787802133037，作者：朱月龙

## <<家庭心理保健全书>>

### 作者简介

1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。

现任苏州大学心理学系副教授，硕士生导师，应用心理学研究所副所长。

朱月龙教授的教学深受学生的欢迎，另外在学术研究、写作等方面也卓有成就。

其主要研究方向为学生心理健康教育，员工心理健康和援助，企业管理心理学。

出版主要著作有：《小学生心理健康教育》，《小学生素质发展评估研究》，《人才招聘与应聘》；

开发测评工具有：中小學生心理健康教育测评系统，企业绩效管理实施评估系统。

## &lt;&lt;家庭心理保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部 做家庭的心理医生 第一章 儿童期的心理特征及保健 第一节 儿童的性格特征及心理特点 晶晶的“痛苦”——为什么 第二节 儿童成长的心理变化 第三节 儿童期常见的不良行为习惯 就是不要——任性 谁都不能碰——自私 究竟是怎么来的——撒谎 书包里什么都没有——偷窃 棒棒糖似的大拇指——吮拇指 指甲怎么光秃秃的——咬指甲 尴尬的原因——口吃 只爱吃虾的女孩——偏食 第四节 儿童期有哪些常见的心理问题 “玩”个没够——多动症 不开心的桅桅——抑郁症 不说话的男孩——孤独症 为什么焦虑不安——焦虑症 喜欢数路灯的鲁鲁——强迫症 看到汽车就害怕——恐惧症 第五节 儿童合理的心理抚养与教育 学独立行走的“小动物”——童童走路 他为什么这样——自食恶果 第六节 儿童完善的心理保健 第二章 青少年的心理问题与保健 衣服特别扭——终于开了口 第一节 青少年性格与生理的变化 第二节 过渡期的思想变化与矛盾 第三节 青少年常见的叛逆与焦虑心理 不服管教的李明——叛逆心理 田田怎么了——青春焦虑症 第四节 青少年的消极心态及行为 白雪公主的心病——嫉妒 丑小鸭的悲哀——自卑 小小的“孤家寡人”——孤独 骆驼与耕牛——挫折 蓬勃的凋零——自杀 第五节 难解的早恋情结 梦梦的心事——早恋 第六节 青少年正确的心理教育与引导 第三章 成年人的心理问题与调适 第一节 成年人的个性心理特征 轻生的理由——厌世心理 疑神疑鬼的后果——猜疑心理 目空一切的“孔雀”——自负心理 第二节 大学生学习情绪心理知识的迷失——学习没劲 第三节 择业的忧虑难以释怀 不敢探路的“小红马”——女性择业 沉稳不乱——面试的通行证 第四节 恋爱中的心理情感问题 雾里看花——模糊的友情与爱情 强扭的瓜儿不会甜——单相思 你为什么离开我 失恋 第五节 困惑成年人的性心理障碍 不可理喻的行为——恋物癖 有损品德的行为——窥阴癖 他为什么没有女朋友——同性恋 第六节 成年人神经性心理问题及治疗 为什么彻夜难眠——神经衰弱 羞于见人的“美人鱼”——恐怖性神经症 她怎么咬人——瘧病性神经症 第四章 中年人的心理问题与健康 第一节 中年期的生理特征及心态趋势 第二节 常见的中年疲劳症 正年富力强的怎么白发苍苍——疲劳症 第三节 由职业引起的心理问题 女士的痛苦与心病——失业症 第四节 中年婚姻的适应状况 夫妻分床——婚姻不适症 第五节 难以排解的更年期综合征 妈妈怎么变了——更年期综合征 第六节 中年期的心理调节与心理保健 第五章 老年人常见的综合征与心理保健 第一节 老年性生理衰退 第二节 老年心理特征 第三节 老年期常见的心理病症 第四节 老年常见的精神症 第五节 常见的老年痴呆与退休综合征 爷爷怎么变得傻乎乎的——老年性痴呆 第六节 老年的心理健康与心理保健 老太太的变化——心理调适 第二部 营造和睦家庭 第一章 常见的婚姻适应征 第一节 枯燥型婚姻的心理问题 阿莲的落寞——枯燥型婚姻 第二节 分裂型婚姻的心理问题 孤寂的除夕之夜——分裂型婚姻 第三节 变异型婚姻的心理问题 挥手就来的耳光——变异型婚姻 第四节 猜忌型婚姻的心理问题 酸气冲天的伊甸园——猜忌型婚姻 第五节 扼杀婚姻的情感危机 爱情和沙子一样吗——情感危机 第二章 相濡以沫的感情来自心理的平衡 第一节 夫妻心理差距知多少 一天换一个地方——认知差异 想念你的酒窝——情感差异 一个电话号码——行为差异 哥伦布没老婆——语言差异 第二节 婚姻常见心理差距 第三节 婚姻心理情感误区 踩了地雷——男性情感误区 老婆总是别人的好——男性心理误区 女人的心天上的云——女性心理误区 灵敏的第六感觉——女性情感误区 第四节 揭晓婚外恋的神秘心理 风景哪边最好——婚外恋 第五节 相互体谅才能婚姻稳固 久违的笑容——重归于好 第六节 心理相知才能琴瑟合鸣 不要让爱之河结冰——荡漾爱琴海 第三章 家和万事兴 第一节 婆媳相处的心理学问 “太阳”与“月亮”的矛盾——婆媳关系 第二节 化干戈为玉帛的心理宝典 “月亮”的委屈——大家庭矛盾 手心手背都是肉——“夹心饼干” 第三节 做孩子心灵上的朋友 长满荆棘的花季——家庭暴力 不可理喻的“顽皮”——扭曲的自尊 第四节 用爱心抚平代沟心理 无形的隔阂——代沟的苦恼 第五节 谁是一家之主 这个家我说了算——谁来当家 第六节 相互理解是家庭和睦的纽带 一起分享情趣——和睦纽带 第三部 生活心理应用 第一章 心理学与生活的密切关系 第一节 心理与生活息息相关 第二节 心理学在生活中有哪些效应 光环背后——晕轮效应 令人厌烦——超限效应 上当受骗——巴纳姆效应 神秘的力量——皮革马利翁效应 第三节 应用在生活领域中的心理学 第二章 善待自我，给心情来一次美容 第一节 学会善待自我 勇敢行动——自我接纳 放飞自卑——自我欣赏 送自己一枝鲜花——自我珍惜 找回属于我们的自由——自我放松 第二节 给心情来一次美容 变美丽的灵丹——心理美容 第三章 自我情绪与意识心理 第一节 主宰自己

## &lt;&lt;家庭心理保健全书&gt;&gt;

的情绪 神秘的反应——情绪功能 口是心非的言词——理性与感性 第二节 寻找好情绪 第三节 掌握自己的动机心理 莫名其妙的行为——心理动机 不受嗟来之食——自尊与动机 第四章 培养交往中的良好心态 第一节 人际关系的需求心理 第二节 交往中的心理原则 第三节 交往中的不良心理 为什么面红耳赤——羞怯心理 第四节 把握交往的最佳距离与时间 第五节 抓住人际交往的最佳技巧 有意的回避——交往的底线 第六节 与人交往的最佳技巧 第五章 友好的人际网络贵在交友之道 第一节 交友之道的心态 能借不能讨的理论——交友定律 第二节 朋友间的麻烦如何处理 宰相肚里能撑船——不念旧恶 第三节 运用圆融之术 故意的让步——圆融之术 第四节 交友之道贵在真诚 真诚合作——交友之道 如何与尊贵者交朋友 第五节 朋友相处之禁忌 第六章 交谈心理的绝妙口才宝典 第一节 察言观色的法门 勇于毛遂自荐的前提——察言观色 摸清家底——有备而来 令人喜欢的法宝——赞美 第二节 谈吐的艺术 第三节 交谈的机密 交谈的“甜心”——投其所好 一曲山水一曲歌——说话看场合 不要打破砂锅问到底——说话讲分寸 第四节 幽默助交谈事半功倍 快乐的摇篮——幽默 妙语如珠——活跃气氛 第七章 超越求职的心理屏障 第一节 心理准备与求职的成与否 和尚会买梳子吗——就看你的了 第二节 职场点“兵” 三百六十行——行行出状元 身经百战——职场兵法 冷板凳能坐热吗——分析职场 第八章 让工作充满阳光的心理 白领丽人的“心病”——职业倦怠心理 乌鸦学习喜鹊之后——工作态度端正 职场焦点——跳槽 如何使工作变得有意义——“假装” 如何平步青云——适应上司 不要自命清高——尊重上司 第四部 心理富有才能真正富有 第一章 心理创富中的自我 第一节 创富中的自我个性 一百万美元的梦想——个性的力量 第二节 完善的人格与自我创富 一个经理的失败——完善的人格 第三节 创富是自我实现的必然结果 相信明天会更好——自我实现 第二章 自我激励与创富成功 我一定能跳过去——自我激励 第三章 善待挫折是心理创富的必备 大西洋上的辉煌——善待挫折 第四章 积极是创富的法宝 怕牙医的士兵——积极的心态 第五章 挖掘自我潜能与实现创富 第一节 挖掘潜能与创富定位 骆驼的遗憾——创富定位 第二节 成功的本能探索 “骂街”的原因——成功机制 第三节 心理创富的依据 异想天开的策划人——心理创富依据 第六章 心理创富图像 第一节 心理创富图像的原理 第二节 心理创富的图像 东方记忆奇人——创富的图像 第三节 培养创富图像 真的有病吗——暗示的效应 第七章 个性潜能释放练习法 第一节 释放个性潜能 成功的威廉——释放个性潜能 第二节 尝试未知 木牛流马的破解之谜——尝试未知 第三节 不安全感 到底怕什么——不安全感 第八章 进行积极的自我暗示 走进清华的门槛——自我暗示 第九章 心灵是财富的源泉 第一节 没有办不到的事情 第二节 获得别人想都不敢想的财富 第三节 合理地运用金钱 第四节 做让人尊敬的富贵人 第五部 如何摆脱压力困扰 第一章 心理压力 第一节 压力的表现与警讯 第二节 心理压力自测 第二章 压力从哪里来 第一节 日常生活中的压力 肩上的背篓——生活中的压力 第二节 社会性压力 一次只流过一粒沙子——战争下的压力 第三节 职场压力 心中的苦水——快节奏下的压力 突然昏倒的经理——职场压力 第四节 其他常见的心理压力 第五节 压力的基本危害 第三章 压力的应对与缓解 第一节 减少压力源 第二节 压力应对方式 第二节 压力放松的技巧 第四节 压力的心理缓解 第四章 心理压力大扫除 第一节 只有放下才能轻松 第二节 微笑着走出压力的阴影 第三节 战胜与逃避说明了什么 第四节 做个情绪“体操” 冲出心理“牢笼” 第五节 让心灵荡漾在平静的湖面上

## &lt;&lt;家庭心理保健全书&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘第二节 儿童成长的心理变化 儿童期是人一生中心理发展较迅速关键的一个时期。

在儿童期，人的各种感觉能力在不断提高，感受性在不断发展。

5岁以后，儿童就能有目的、有针对性地去观察，可以按成人的要求，按照预定的任务，有意识地进行感知和观察辨别活动。

在整个儿童期内，虽然无意注意仍占优势，但是有意注意也开始发展，而且注意带有情绪色彩，容易受新异刺激影响。

儿童注意的各种品质在不断改善，平均能看到的客体 and 连续集中注意的时间都在不断增加，逐步接近成人的水平。

孩子在儿童期的思维发展经历了“直觉行动思维——具体形象思维——抽象逻辑思维”这三个从低级到高级的发展阶段。

7~8岁的儿童能默默思考问题；9岁以后，开始掌握一些抽象概念及历史时代概念；12岁时已基本具有命题演绎推理思维的特征。

随着儿童思维的发展，想象力也在不断发展，幻想方面也从远离现实的幻想逐步向现实主义的幻想发展。

7岁到11岁这一期间记忆能力也开始显著增长。

早期儿童的情感主要是受生理需要的支配，情感性格极不稳定，之后情绪明显分化，可明显地表现出羞耻、忧虑、嫉妒、羡慕、失望、嫌恶、希望等情绪表现，同时出现了社会性情感，如道德感、美感、理智感等。

8~9岁以后，情绪变得复杂，腼腆减少，抑制能力增强。

但是总的说来，儿童的心理情感还在很不稳定的、控制能力也还不强的时期。

儿童期的各种意志品质，如自觉性、坚持性、自制力水平虽然还很差，但都有了一些初步的表现。

坚持性和自制力明显地受对活动目的的理解和活动内容兴趣的影响。

进入小学中高年级后，儿童的意志品质有了明显地发展，开始自觉地、独立地给自己提出行动的动机和目的。

其行动的动机和目的并不太具体，但克服困难完成任务的能力却在逐步提高。

自我意识是意识的一个方面、一种形式，是人自己认识自己，认识自己与周围环境的关系。

儿童在1周岁左右便有了自我意识的萌芽，即把自己和自身以外的客体区分开来，使自己成为活动的主体。

到了8岁，儿童不但能指出自己的优点，还能指出自己的缺点，并会力图改正这些缺点。

第三节 儿童期常见的不良行为习惯 儿童有好多不良的习惯都与情感的过度依赖有关，有时还会出现一种与年龄不符的幼稚化行为。

一般的儿童能够达到成人的要求，很快适应环境的变化。

但也有一些儿童由于心理发展存在某种障碍，出现与年龄不符的极幼稚的小儿行为表现，似乎倒退到了小时候。

更有一些十分不良的习惯如吮拇指、咬指甲、口吃、偏食等等。

这种不良的习惯在心理学上叫退行性问题行为，是由于各种心理问题或障碍造成的，其结果会对孩子心理特别是个性产生不良影响，容易形成情绪忧郁、意志薄弱、心胸狭窄、性格怯懦等不良个性品质，不利于孩子的身心健康。

儿童期常见的不良行为大致有：自私、任性、撒谎、偷窃。

不良的习惯有：吮手指、咬指甲、口吃、对食物偏异等。

这些不良的行为和习惯严重妨碍孩子身心的健康发展和良好品德的形成，也会给家人和他人带来麻烦。

下面我们就详细的解析一下这些不良行为习惯的表现、成因与纠正方式。

P5-6



## <<家庭心理保健全书>>

### 媒体关注与评论

书评中科院心理研究所的研究表明，在我国家庭成员中，至少有三分之一有心理问题，这些心理问题包括心理平衡性、压力、人际关系、偏执、情绪等。

从总体上看，这些都与家庭因素有很大的关系。

——济南晚报 家庭心理治疗诞生于20世纪50年代。

精神分析理论强调家庭对家庭成员心理和人格的影响是十分重要的。

家庭中某一成员出现了心理障碍，说明该家庭系统出了问题。

——教育565网 心理学是家庭幸福的催化剂。

幸福家庭的主要成员在日常生活中，都在自觉或不自觉地运用着心理学知识。

在生活中，心理学无处不在：夫妻恩爱需要心理学，两代人沟通需要心理学，家庭理财需要心理学，与人交往需要心理学，开心工作需要心理学，子女成才需要心理学…… ——心理与健康网



## <<家庭心理保健全书>>

### 编辑推荐

“心”为万事之源，从心理学的角度，用大量的经典实例，向读者阐述了不同年龄阶段可能出现的生理特征、个性反应、心理问题。

犹如心理医生一般向你讲述了不同时期的心理症结与心理保健治疗，以供你对自己与家人的心理健康能及早地了解与预防。

结合中国文化，具体介绍了心理健康的基本知识以及人们如何根据自己的实际情况，培养自我心理保健能力的基本方法，是现代人应读的一本书。

<<家庭心理保健全书>>

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>