

<<家庭案头心理咨询>>

图书基本信息

书名：<<家庭案头心理咨询>>

13位ISBN编号：9787030171917

10位ISBN编号：7030171918

出版时间：2006-6

出版时间：科学出版社

作者：(美)查克

页数：414

字数：523000

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>

<<家庭案头心理咨询>>

内容概要

这是一本心理学自助书，涉及了所有最常见的个人问题，并以非常简单、实用的风格来描述如何解决这些问题。

这本书带给你心理学界最新的和最实用的建议，并以通俗易懂的语言来描述，这样任何人都能把它作为手册，并从中受益。

除了心理学在学院获得的正规咨询知识以外，作者从心理学专业书籍、最新的研究报告及几百册咨询手册中收集了最好的指导涉及人们生活的各个方面。

其中包括选择伴侣、克服负性情感、交朋友、找工作、顺利度过离婚期、解决酒药成瘾、财博、神经质、失眠以及性方面的问题。

还有避免强奸、防止孩子及老人被虐待、如何与孩子发展亲密关系、怎样处理儿童讨厌的行为、学会识别不胜任的心理学家和精神病医生等。

甚至有严重心理问题的人，如果遵从本书中的建议，即使不做心理咨询也能获得改善。

<<家庭案头心理咨询>>

书籍目录

前言第一部分 总的建议 1. 幸福 2. 爱 3. 幽默 4. 思维习惯 5. 情绪 6. 交流技巧 7. 非语言交流 8. 兴趣爱好 9. 问题解决 10. 压力 11. 慢慢的、小小的、成功的改变 12. 从他人那里获得帮助 13. 奖赏、惩罚和契约 14. 角色扮演第二部分 如何解决个人问题 15. 社会生活 16. 果断 17. 求职 18. 性 19. 怀孕：真相与决定 20. 写在婚前 21. 夫妻关系和婚姻中的问题 22. 抚育子女 23. 离婚 24. 中年和老年 25. 死亡和自杀 26. 悲伤、创伤和危机 27. 抑郁 28. 愤怒 29. 焦虑、担忧、害怕和恐怖 30. 内疚 31. 自尊 32. 失眠 33. 药物成瘾和赌博 34. 紧张的习惯 35. 肥胖和进食障碍 36. 虐待和强奸 37. 越越过去第三部分 结论 38. 了解你自己 39. 梦 40. 有关心理学的警告 41. 有关咨询的重要建议 42. 预防暴力和犯罪推荐书目

<<家庭案头心理咨询>>

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>