

<<家庭心理自助手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭心理自助手册>>

13位ISBN编号：9787300145877

10位ISBN编号：7300145876

出版时间：2012-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：丹尼尔·弗里曼（Daniel Freeman）

页数：280

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>

前言

一切为了您的阅读价值 常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。

今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要读的那一本？

您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

阅读的最大成本 读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间 选择合适的图书类别 目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类： 1.引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类： a)教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。

b)专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。

c)大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2.本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别： a)“著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。

系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b)“编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

阅读的收益 阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

得了流感或背疼的时候，人们无论是自己买药还是看医生，都会努力想办法解决问题。然而，大部分人不愿意公开谈论自己的心理和情绪健康问题，例如抑郁、焦虑或情绪低落；入睡困难、对饮酒或饮食失去控制；被夫妻关系和教育孩子的问题困扰等。

你不必为此感到尴尬，要知道，并不是只有你才有这些困扰，你熟悉的某个人在一生中的某个阶段也曾有过和你一样的经历。

情绪健康和心理健康与身体健康同样重要，这两部分通常是紧密相连的。我们希望这本书能与其他医学保健全书并肩摆放在你书架最显眼的位置，就像“疾病百科”帮助你战胜咳嗽和感冒一样，本书将帮助你顺利度过人生中的任何喜悲和起伏。

在接下来的内容中，你将会看到我们生活中最常见的近40例心理和情绪问题，通过以下索引希望能帮你快速找到解开心中心困惑的密钥。

<<家庭心理自助手册>>

内容概要

本书是英国心理学会推荐的第一本非医学类心理健康读物。
收录40余例家庭常见心理与情绪问题，全年龄适用。

不是只有感冒发烧才要找医生！
如果你感到不幸福怎么办？
遇到经常烂醉如泥的家人怎么办？
难以控制的路怒症，如何克服？
孩子发起脾气满地打滚怎么办？
不敢在众人面前说话，或者一到公众场合就紧张得要命，怎么办？
最近经常忘事儿，总是担心患上老年痴呆症怎么办？
本书提供最专业的预防知识、最规范的评估量表最有效的情绪解决方案、最简单的心理保健法适合各年龄段的心理需求，是每个家庭梦寐以求的心理保健医！

<<家庭心理自助手册>>

作者简介

丹尼尔·弗里曼（左）

国际知名的心理健康研究学者，认知行为治疗最新代表人物，临床心理学高级讲师；

2008年被英国心理学学会授予梅?戴维森奖，该奖项奖励那些对临床心理学的发展做出杰出贡献的人物

伦敦南岸大学及莫兹利英国国民健康保健制度国家信托基金会的临床心理学顾问

剑桥大学实验心理学专业毕业，于英国最大学院之一英国国王学院取得临床心理学博士学位。

贾森·弗里曼

流行心理学及自助类图书的作家，资深编辑。

也是丹尼尔的兄弟。

<<家庭心理自助手册>>

书籍目录

第1章

幸福生活的5个领域A Happy Life

你的想法

人际关系

饮食

活动和运动

睡眠

第2章

成瘾Addictions

嗜酒如命怎么办？

毒品成瘾怎么办？

沉迷赌博怎么办？

怎么对付家里的老烟枪？

第3章

生气和发怒Angers and Irritation

如何远离路怒症？

如何控制暴怒情绪？

第4章

焦虑Anxiety

总有一样东西，看见就怕得要死，怎么办？

如何克服极度不适的恐惧？

总是反复做同一件事，是怎么回事？

不敢在公开场合讲话，怎么办？

如何走出无法忘却的创伤？

摆脱忧心忡忡的困扰

对自己的身体部位不满意，怎么办？

总担心自己得了重疾，怎么办？

第5章

丧亲之痛和哀伤Bereavement and Grief

如何面对亲人的逝去？

长辈去世时，如何正确引导孩子的情绪？

<<家庭心理自助手册>>

第6章

儿童及青少年问题

Children and Young People Problems

如何处理孩子的分离焦虑？

孩子也会得抑郁症吗？

如何帮助孩子克服恐惧？

孩子老尿床怎么办？

孩子入睡难，睡得不踏实怎么办？

如何处理儿童梦游与夜惊的突发状况？

家有多动儿，怎么办？

孩子爱发脾气是什么原因？

青少年的不良行为有哪些？

遇到虐待儿童的情况，怎么办？

第7章

抑郁Depression

情绪低落和抑郁症是一回事吗？

抑郁症有哪些症状？

如何走出抑郁？

第8章

饮食问题Eating Problems

暴饮暴食也是一种病？

患上神经性厌食症，怎么办？

体重超重有哪些危害？

第9章

幻觉 Hallucinations

产生幻觉就一定是病吗？

如何摆脱幻觉对你的控制？

第10章

记忆问题 Memory Problems

<<家庭心理自助手册>>

爱忘事就是患上老年痴呆症的前兆吗？

如何提高记忆力？

第11章

情绪波动 Mood Swings

轻度躁狂症与情绪化是一回事吗？

如何控制日常的情绪化反应？

第12章

疼痛 Pain

为什么慢性疼痛会导致抑郁？

患慢性痛的人可以运动吗？

如何战胜慢性痛？

第13章

偏执 Paranoia

多疑的性格是天生的吗？

如何放开多疑的心？

第14章

夫妻关系问题 Relationship Problems

哪些坏习惯会给夫妻关系造成负担？

夫妻吵架的原因有哪些？

如何面对家庭暴力？

如何克服猜忌？

第15章

自我伤害 Self-injury

为什么会有自残行为？

青春期的孩子有自残行为，怎么办？

第16章

睡眠问题 Sleep Problems

如何摆脱失眠痛苦？

如何驱走造成困扰的梦魇？

可能危及生命的睡眠问题有哪些？

<<家庭心理自助手册>>

第17章

压力 Stress

长期处于压力之下，会出现哪些问题？

零压力就一定好吗？

如何应对工作与生活中的压力？

第18章

疲劳 Tiredness

什么是慢性疲劳综合征？

为什么过度休息也会造成疲劳？

如何消除疲劳感？

<<家庭心理自助手册>>

章节摘录

版权页： 如何战胜创伤及PTSD 在创伤后的几周内存在某些PTSD的症状是很正常的。它们通常会自动消失，而下面这几个步骤可以帮助你更顺利地完成这个过程。

简单地说，你需要照顾好自己。

这意味着获得朋友和家人的支持，获取充足的睡眠，合理地饮食，以及规律地锻炼。

尝试着回到正常的生活轨道上去，还有别忘了留出娱乐和放松的时间。

如果安全，再去创伤事件发生的地点看看，你肯定不希望养成逃避的习惯。

同样，不要压抑自己的情绪，向你信任的人倾诉。

如果你仍然有再次受伤的危险（例如，你正处于某种受虐待的关系中），那么你应该首先改变这种处境。

同你的医生沟通，以保证他们对你的经历有明确的认识。

做日常工作时要加倍小心，例如，当你开车时尤其应该注意，因为人们在压力过大时更容易发生交通事故。

此外，对待自己要宽容。

产生紧张的情绪并不意味着你很脆弱，也不代表你会发疯。

不要奢望你的困难会在夜间消失，但要坚信，它们总有一天会消失的。

如果你的症状非常严重，或者它们已经持续了一个月或更长时间，你就应该考虑PTSD认知疗法了。

认知疗法 创伤事件的记忆之所以会令PTSD患者如此痛苦，有其必然的原因。

这些记忆不仅令人不快，而且与人们传统的人生观及世界观大相径庭，于是就使人们不知道怎样面对它们。

正因为如此，它们才会一直盘旋在人们的脑海中，无法被其他记忆取代，从而令人们深陷恐惧和焦虑的泥沼中无法自拔。

这些记忆通常都是不完整的，因此人们只能回忆起某些时刻和特定的细节，而不是完整的情节。

PTSD认知治疗师将帮助你勇敢地面对你的记忆，并将这些记忆串联在一起。

这样，你就可以拼凑出整幅图像，并正确理解当时的经历了。

在这个过程中，你还将学会如何应对自己的愤怒、内疚和羞愧等情绪。

你会发现，你已经可以像别人那样，将那段痛苦的创伤记忆抛置脑后，它们再也不会卷土重来伤害你了。

如何克服创伤引起的失眠 1666年，在伦敦的那场大火发生6个月后，一位当事者在日记中写道：“在过去的这段日子里，我没有一个夜晚不是在那场大火的可怕回忆中度过的。

很奇怪，我竟然还走到了今天。

昨天晚上，我也因为满脑子都在想着那场火灾，所以直到凌晨两点才入睡。

”

<<家庭心理自助手册>>

媒体关注与评论

<<家庭心理自助手册>>

编辑推荐

《家庭心理自助手册》编辑推荐：第一本英国心理学会推荐的自助类图书；酒精成瘾、路怒症、忧虑、丧亲之痛、尿床、失眠、多动症、暴食、超重、记忆衰退、性生活问题……史上最全收录家庭生活中常见的40余例心理与情绪问题。

《家庭心理自助手册》提供最简明的索引目录，让您最快速的发现问题及解决方案。

《家庭心理自助手册》采用专业测评量表，信效度与专业机构不相上下；《家庭心理自助手册》中提供的所有建议与方案，均有扎实的实践研究佐证，为读者提供最专业的预防知识，最有效的心理与情绪解决方案。

<<家庭心理自助手册>>

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>