

<<家庭心理学>>

图书基本信息

书名：<<家庭心理学>>

13位ISBN编号：9787509104972

10位ISBN编号：7509104971

出版时间：2006-9

出版时间：第1版 (2006年9月1日)

作者：林昆辉

页数：209

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>

## <<家庭心理学>>

### 内容概要

本书围绕着家庭各成员之间的关系，从心理学视角阐述了爱情、婚姻、培养和教育子女、孝敬和赡养老人等一系列家庭问题，以浅显易懂的心理学理论分析了家庭角色的微妙关系，列举了大量丰富、生动的生活范例，是一本可以帮你了解自己及家人，钟爱自己及家人，解决家庭各种矛盾的心理参考书；适于心理医师及涉及家庭、婚姻、爱情等问题的读者，尤其是年轻读者。

<<家庭心理学>>

作者简介

林昆辉 学历 中原大学心理系 东海大学社会学研究所 经历 中原大学心理学系兼任讲师 高雄医学大学心理学系兼任讲师 宏总集团吴麦文教基金会执行长 广告业、餐饮业、传销业、营建业、制造业、服务业、流通业、印刷业、彩券业等数十家公司顾问 高雄县残障福利服务中心社工咨询顾问 高雄县生命义工协会主任 高雄县生命线协会主任 乐安(精神)医院临床心理科暨社工室主任 冈山(秀传)医院心理治疗室主任 现职正修科技大学兼任讲师 台湾自杀防治协会秘书长

## &lt;&lt;家庭心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 家庭心理学绪论Part 2 家庭心理学（家庭观）——自我管理第1章 婚姻的真相——家庭与恩情第一节 碎裂满地的爱情第二节 亲情的滋生与挑战第三节 夫妻之爱——恩爱之情第2章 家庭角色与心理卫生指标第一节 亲情的发展第二节 角色的发展与结晶作用第三节 家庭角色的心理卫生指标第3章 家庭角色关系的原型与本质第一节 家庭角色原型第二节 家庭角色关系的本质第4章 两性家庭观的调适第一节 两性家庭观的差异一、女人生涯发展的终点——家庭二、男人生涯发展的起点——家庭第二节 女人与男人的调适一、女人的调适二、男人的调适第5章 家庭发展与重建——爱与美第一节 经营幸福美满家庭的三个方法一、爱自己——让自己更美二、爱家人——让家人更美三、爱这个家——让我们家更美第二节 家庭重建一、心灵之钥——满意度二、满意度定位表三、重建之路与重建之门四、家庭沟通的本质——感恩的心与报恩的行为Part 3 夫妻心理学（婚姻观）——平行管理第6章 夫妻角色管理模型第一节 四大类型一、四大类型的发展与改变二、四大类型的相对定位第二节 A型：冲突型家庭一、A1亚型：闷烧的冲突型家庭二、A2 A3与A4 A7亚型：挑衅的冲突型家庭三、A5 A6 A8亚型：火暴的冲突型家庭四、A9亚型：杀戮的冲突型家庭五、相对定位与调适第三节 B、C型：互补型家庭一、四种亚型二、B1、C1亚型：美满的互补型家庭三、B2、C2亚型：矛盾的互补型家庭四、B3、C3亚型：冲突的互补型家庭五、B4、C4亚型：悲情的互补型家庭六、相对定位与调适第四节 D型：疏离型家庭一、D1亚型：闷烧的疏离型家庭二、D2、D4亚型：唠叨的疏离型家庭三、D3、D7亚型：干扰的疏离型家庭四、D5亚型：吵闹的疏离型家庭五、D9亚型：瘫痪的疏离型家庭六、相对定位与调适第7章 婚姻的发展与调适第一节 夫妻满意度坐标的发展第二节 新婚阶段的危机与调适一、第一个危机：性生活的冲突二、第二个危机：新娘的人际冲突与权力卡位战三、第三个危机：新郎、新娘的傲慢与偏见四、第四个危机：老公夹心饼第三节 已婚阶段的危机与调适一、第一个危机：钱二、第二个危机：热情的消失与性生活的挫败三、第三个危机：孩子的诞生与教养四、第四个危机：暴力与偏执的父母第四节 丧偶阶段的危机与调适一、第一个危机：钱与职业二、第二个危机：单亲教养三、第三个危机：独身的性、爱与人格发展第五节 离婚阶段的危机与调适一、第一个危机到第三个危机二、第四个危机：婚姻伤害与不信任感三、第五个危机：子女监护权——孤岛上的孩子四、第六个危机：虚拟母亲情结第六节 再婚阶段的危机与调适一、第一个危机：再婚条件与抉择二、第二个危机：创伤回忆与自我发展第8章 夫妻角色发展与平行管理第一节 夫妻角色的发展一、个别角色发展的歧异二、相对角色发展的歧异三、绝对角色发展的停滞习惯化第二节 家庭角色原型与平行管理一、恩爱与敬重二、平行管理三、太极图Part 4 教养心理学（儿女观）——向下管理第9章 亲子教养行为的本质第一节 合情一、角色行为与规范的学习二、道德规范的内化与冲突三、家庭情绪管理教育第二节 合理一、合理的三个标准二、自我价值观的建构三、父母的教养第三节 合法一、法治教育二、家庭法治教育三、个体行为与社会行为的教养第四节 情理法的双趋冲突——不快乐一、双趋冲突二、快乐动机的陷阱第五节 超越双趋冲突的父母之爱——理喻三种快乐一、第一种快乐二、第二种快乐三、第三种快乐第10章 快乐的生活观第一节 快乐的父母第二节 快乐生活观的两大金钥一、第一把金钥：谁不快乐？二、第二把金钥：快乐起来好吗？第11章 快乐生活观的五个身心指标第一节 快乐的生理状态一、玩二、体能发展教育第二节 快乐的心理状态一、调适自我需求模式二、降低快乐的门槛三、苦乐的三度空间模式与陷阱第三节 快乐的精神状态一、交易式的爱二、木乃伊式的被爱三、爱与被爱的实验室第四节 快乐的行为状态一、不快乐的行为二、教养行为的沃土第五节 快乐的语言状态一、倾听与信赖二、语言暴力三、善言爱语四、谗言媚语第12章 快乐生活观的教养技巧第一节 赞美一、三次赞美二、赞美别人三、赞美与肯定第二节 接受一、父母接受孩子二、孩子接受自己三、孩子接受别人第三节 感谢一、感谢这份拥有二、感谢支付的代价三、感谢别人第四节 爱语一、不要不讲理二、不做人身攻击三、拥抱四、爱的语言第五节 爱与被爱一、爱自己二、爱别人三、被（子女）爱第13章 家庭动机与情绪教育——冲突管理第一节 七情六欲一、主动性情绪的动机管理二、被动性情绪的动机管理三、负向情绪管理技巧第二节 父母的七情六欲一、趋善避恶的动机管理二、情绪与管教行为三、父母如何不生气四、父母如何生气第三节 孩子的七情六欲一、时好时坏的心情二、时好时坏的念头三、基本需求的满

## &lt;&lt;家庭心理学&gt;&gt;

足第四节 冲突管理——处罚一、嫌恶刺激的选择二、刺激呈现的时间三、执行后的检讨四、有效的处罚五、非嫌恶刺激的处罚效果第14章 家庭冲突与体罚第一节 家庭人际关系的冲突第二节 体罚第三节 失能的父母第15章 孩子的梦公园第一节 梦的解析一、解析的项目二、解析的程序第二节 美梦成真的技巧一、玩梦二、续梦咒三、美梦咒四、美梦成真的方法第三节 消除噩梦的技巧一、解梦二、消除噩梦的方法第四节 梦公园的园丁一、美梦成真二、消除噩梦三、园丁的工作Part 5 孝养心理学（父母观）——向上管理第16章 孝顺心理学第一节 为人子女的终极辩证：孝与顺一、权力与真理的对立冲突二、不顺的代价三、百善“孝”为先第二节 向上管理——孝顺的中介变项与后置变项一、必要的浪费二、孝顺之美第17章 孝养心理学一、毛发与孝养二、眼睛与孝养三、耳朵与孝养四、鼻舌与孝养五、牙齿喉咙与孝养六、皮肤与孝养七、肌肉骨骼与孝养八、胃肠与孝养九、心肺血管与孝养十、肾脏膀胱与孝养十一、运动与孝养第18章 老人心理学第一节 如何面对急速老化的身体一、认识自己的身体二、寻找提供信息与支持的管道三、建立正确的饮食、生活与运动习惯四、唱歌跳舞五、生与死的出路——老有所欢第二节 如何面对角色的权力更替一、老年人的权力心理学——享清福二、发展老年期新角色：圣诞老公公第三节 老年人的动机与需求一、阶段任务与危机二、动机与需求三、自我实现之目标的调整第四节 老年的生涯规划一、第一步骤：客观环境的抉择二、第二步骤：家庭角色规划三、第三步骤：主观目标的设定四、第四步骤：生活管理五、老年生涯规划管理表附录 爱情心理学第19章 爱情是什么第一节 爱的本质一、爱与美二、爱与我三、爱与你四、我爱你五、我爱，爱你第二节 爱与被爱一、爱与被爱的价值二、爱与被爱的条件：上菜论三、爱与被爱的能力第20章 爱情的考验第一节 心爱与性爱一、心爱二、性爱第二节 爱与被爱的动机一、爱的动机二、被爱的动机三、爱与被爱动机的发展第21章 爱情的誓言第一节 爱与被爱的情绪一、生气二、悲伤第二节 爱与被爱的承诺一、不守承诺二、信守承诺

## &lt;&lt;家庭心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

两性家庭观的调适男女两性源于生物的差异与文化的控制，发展出两种截然不同的生涯历程。家庭，偏又把两个不同的生涯历程，融合或组合或并列在一起生活，甚至要求或期待成为一体。

很明显的，进入婚姻制度内的男女两性，各有各不同的家庭观。

夫妻对于男女两性家庭观的认知，决定了互相了解、原谅与宽容的空间。

用自己的家庭观，去怀疑或否绝对方的言行，或者自怨自尤于自我认知与行为之间的挫败，都是当代家庭常见的通病。

第一节 两性家庭观的差异每个女人对自己的原生家庭，自有其优劣好恶的评价，对于自己婚后自组的家庭，更有一番深切的期待。

女人必须很清楚，她要的到底是什么？

男人呢？

男人结婚前和结婚后，要的是一样的吗？

一、女人生涯发展的终点--家庭在中国台湾文化中，女人一生所有的成就与荣耀，都归结于家庭。

家庭主妇如此，职业妇女也是如此。

照顾我的家庭，变成女人的天职。

幸福美满的家庭，变成女人一生努力的终极目标。

对女人而言，家就是我的家，家是我的。

我的家包括：我、我的孩子、我的老公、我的宠物、我的房子、我的车子、我的……（图4-1）。

结婚之后，女人把她的世界，从原生家庭、职场、情人身上，移至自己的家庭。

并以自己的家庭为中心，把日常生活需要走动的地方串联起来，以骑摩托车可到，或公交车、出租车可到为疆界，画出一个1~3公里的生活圈。

这个生活圈就是她的世界，超过这个疆界的，要老公载才去，或用电话联络就好（汽车是女人的翅膀，有车的女人，她的世界将无限宽广）。

她还进一步把目光的焦点全部投射在老公身上，尤其在新婚未生子女的阶段。

守着我的家，守住我的老公，变成她生活的全部。

八爪鱼般服服帖帖的生活照顾，初期真让老公享尽艳福，日子一久，老公发现身陷罗网时，便奋力挣脱而去。

于是天罗地网就开始撒向子女，然后紧紧密密地收网，终其一生为子女而活，为这个家而活。

女人，老是忘了我，忘了为我而活，而活在我的世界里，尤其是我的家与我的子女的世界里。

乍看之下，多么伟大动人的情操，多么圣洁感人的母爱啊！

可是，仔细一想，她不为自己而活，不用自己的生命向自己负责，却去要求子女的生命，用子女一生的成败来向自己负责。

女人一结婚，这一生就好像结束了。

结婚以后，她的时间、她的空间，她会面临的人和事件，好像一切都变成了定数。

一开始，她努力去创造与维系家的定数与规律，而后她慢慢地发现她存在的价值就是守护这个定数与规律。

有些外在条件，要求女人守住这个角色，但是可以满足女人心灵的需求。

有些外在条件，强烈地压迫与摧毁女人的心灵，却仍要求女人死守这个角色。

有时候，是她自己油尽烛灭，自己实在撑不下去了。

有时候，是她智慧熟成，自己对人生有新的抉择。

女人该不该、愿不愿、能不能扮演这个角色？

该不该、愿不愿、能不能挣脱这个角色？

到底该由谁决定呢？

该在乎谁？

又有谁能评断呢？

答案只有一个，就是女人自己。

## &lt;&lt;家庭心理学&gt;&gt;

女人是否能经由知识的学习，了解文化对女人生涯角色的制约，并有足够的能与智慧，能够主体性的觉察、抉择、发展与享受身为女人的一生，这才是最重要的。

愈是文明的文化，将提供更多的机会与空间，让女人拥有她自己以及自己的人生。

愈是文明的社会，将解放更多的风俗与制度，让女性不必为亲代或子代牺牲。

二、男人生涯发展的起点--家庭女人成家为了守着家，男人成家为的是离开家。

先成家，而后立业，男人不能守在家里，男人的世界在家外头。

家，是男人生涯发展的起点。

离家闯荡事业，拥有成功的事业，是男人的第一个天职。

事业与家庭两相得意，才是男人的终极目标。

对男人而言，家就是我家，我家包括：我的妻子、我的孩子、我的宠物、我的房子、我的车子、我的……。

家里只少一个人，就是我。

男人为我而活，女人为我的而活。

年轻人为我而活，年纪大的人为我的而活。

我家里没有我，男人没把自己算在家里。

女人一直无法谅解，男人回家为什么不能放松下来，好好关心家人、关心这个家，像女人一样享受家的幸福感。

坐在客厅的那个男人，好像只有形体，灵魂不知道哪儿去了。

原来，家里的老公只是虚线，老公的心永远在家外头。

在哪里呢？

在家与世界的中间。

他就兀立在那里，坐在他的车子里，看着左手边的世界，又看着右手边的家。

他把自己停格在家与世界的中间，一个不是家也不是世界的地方（图4-2）。

车门一关、音乐一放，车里是一个完全独立的空间，除了他没有别人，车子似乎是男人惟一拥有的地方。

男人都知道，家不是他的，家是老婆的。

回到家，男人根本就无立足之地。

家里每个地方，都有老婆的头发，不管在哪个房间，都有人会闯进来。

就算没人闯进来，也会听到穿墙而来的声音“老公你在哪里？”

“你在那里干嘛？”

”对男人而言，世界与职场是压力，家也是压力。

家累一直被用在男人身上，家是男人的勋章，家反映男人的成就。

每天处理完职场的大事，男人根本无法思考用什么心情回去处理家里的小事。

到了家门口，男人就得面对自己毕生至此的成就--我给老婆孩子住怎样的房子、看怎样的电视、过怎样的生活。

下了班的男人，总在职场和家之间徘徊。

回了家的男人，总把心思抽离了家又回头伫立。

男人像本性孤独的一匹狼，他需要孤独，他需要自己独处以及独处的时间与空间。

家里无法独处，他就找尽借口到家外头独处。

出不了家的男人，就把形体放在家里，失魂。

常看到许多车停在某些公共空间的树下、岸边、路旁……，车里都有一个若有所思的男人。

常看到许多男人，下班回家后又出门，定时定点打牌、打球、泡茶、钓鱼或小酌。

他们都不是在做当下的事，他们这么做都只为了孤独，都只为了不要在职场，也不要在家。

## <<家庭心理学>>

### 编辑推荐

这是中国台湾的第一本家庭心理学，全部的原创性知识，都是以当代中国台湾人的家庭为沃土，所培育出来的“原生”技术。  
适用于心理咨询与心理治疗之参考，可作为生命、家庭、两性、爱情、婚前等教育与人际关系课程的教材，更适用于每个家庭主妇、每个担当家人角色的人，用来了解自己、家人与这个家，用来钟爱自己、家人与这个家。



<<家庭心理学>>

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>