

# 《阳光女性：女性心理健康》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504580054

丛书名：新女性素质教育丛书

## 编辑推荐

女性是社会生活中活跃和敏感的群体，时代的变化和冲击对她们心灵的激荡是\*为明显和强烈的。女性身份和成就间的矛盾，精神需要与满足相对不足的矛盾，紧张的心理压力与排遣之心理能力不足的矛盾，集中的心理刺激与转移空间不足的矛盾都使女性首当其冲地成为心理病变的“重灾群体”。本书广泛吸取了近年来国内外心理卫生研究的新成果，综合运用多学科知识、根据女性一生的生理、心理发展特点，直面女性人生将要遇到和即将经历的种种问题，提供科学、有效和实用的心理调适方法，以帮助女性增进各个人生阶段的适应能力，保持身心的健康。

## 内容简介

女性是社会生活中活跃和敏感的群体，时代的变化和冲击对她们心灵的激荡是最为明显和强烈的。女性身份和成就间的矛盾，精神需要与满足相对不足的矛盾，紧张的心理压力与排遣之心理能力不足的矛盾，集中的心理刺激与转移空间不足的矛盾都使女性首当其冲地成为心理病变的“重灾群体”。从20世纪80年代开始，笔者就尝试着为女性群体排忧解难，提供心理援助，收到了可喜的成效。在提供个别帮助的过程中，笔者愈益认识到在女性群体中普及心理卫生知识的迫切性，遂萌生撰著本书之意。如果本书对于女性研习心理卫生知识、训练和养成良好的心理素质有所启迪、有所助益，对于教育工作者和社会妇女工作者认识心理素质的培养在实现培养目标和造就女性幸福人生中的重要地位有所帮助，对于广大读者在人生旅途上掌握一些自我心理保健的要领和方略，以优化人生的坦途，那将是笔者\*的欣慰。

本书广泛吸取了近年来国内外心理卫生研究的新成果，综合运用多学科知识、根据女性一生的生理、心理发展特点，直面女性人生将要遇到和即将经历的种种问题，提供科学、有效和实用的心理调适方法，以帮助女性增进各个人生阶段的适应能力，保持身心的健康。本书可以作为女性心理卫生教育的教材，亦适于大中专以上社会各界人士阅读，并为社会各级妇女工作者提供参考。

## 目录

### 理论篇

#### 第一章 心理学发展概观

##### 第一节 意识心理学

##### 第二节 行为主义心理学

##### 第三节 精神分析

##### 第四节 认知心理学

##### 第五节 人本主义心理学

## 第二章 心理健康思想的渊源与发展

### 第一节 西方古代心理健康思想

### 第二节 中国古代心理健康思想

### 第三节 现代心理卫生运动的兴起和发展

## 第三章 心理咨询和心理治疗

### 第一节 心理咨询和心理治疗的异同

### 第二节 我国心理治疗的理论和实践

### 第三节 西方心理治疗的理论流派和方法

### 第四节 群体咨询

## 第四章 心理素质的培养

### 第一节 生活中常见的心理异常

### 第二节 心理异常发生的一般致因

### 第三节 心理健康的保持和维护

## 实践篇

## 第五章 青春期少女的心理矛盾与调适

### 第一节 青春期少女的身心特点与矛盾

### 第二节 青春期少女常见的心理问题与调适

## 第六章 女大学生的心理矛盾与调适

### 第一节 女大学生的心理矛盾与冲突

### 第二节 影响女大学生心理发展的因素

### 第三节 女大学生常见的心理问题与调适

## 第七章 婚姻生活中的心理问题与调适

### 第一节 婚姻焦虑与调适

### 第二节 夫妻生活中的心理问题与调适

### 第三节 魅力在于和谐

## 第八章 婆媳关系中的心理误区与调适

### 第一节 婆婆角色的心理误区与调适

### 第二节 媳妇角色的心理误区与调适

### 第三节 婆媳夹缝之间的智慧

## 第九章 孕产期妇女的心理问题与调适

### 第一节 妊娠期焦虑与调适

### 第二节 分娩恐惧与调适

### 第三节 产后抑郁与调适

### 第四节 做个幸福的准妈妈

## 第十章 家庭教育中的心理误区与调适

### 第一节 家庭教育中的心理误区

### 第二节 家庭教育误区的调适

### 第三节 家庭教育的科学认知与行为矫正

## 第十一章 中老年女性的心理问题与调适

### 第一节 中年女性的心理问题与调适

### 第二节 老年女性的心理问题与调适

## 附录：女性心理自测

### 在线试读部分章节

#### 第一章 心理学发展概观

关注女性心理健康，必须具有一定的心理学与心理健康的知识。对于心理学的历史发展和基本内容的宏观把握，有利于人们认识心理健康的精髓所在，有利于把握心理健康在心理学中的位置以及心理异常现象的分类、致因和治疗的理论来源与依据。

纵观人类有史以来的求知活动，大致不外两个目的：一是由了解并适应居住的环境开始，进而企图改变并控制外部物质世界，从而使自身获得生存的安全和舒适。二是由了解自身和人的关系开始，进而企图化解困惑和冲突、改变内在的精神世界，从而获得自身生活的意义和价值。数千年来人类求知活动的结果，在第一个目的之下发展了各种科学和技术；在第二个目的之下发展了不同的哲学和宗教。心理学，是从哲学中分化出来的有关人类研究自身的新的科学知识。柏拉图说，哲学开始于惊异。直到近代才从哲学怀抱里脱离出来的科学心理学也不例外，顺势而生，却在过去短短的130年中，各种各样的心理学思想与观点层出不穷，点亮了一盏盏明灯，通往人们渴望探索的内心深处。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)