



家有心理师

—— 大全集 ——

关键 编著



美满家庭，需要两个人用心去经营
男人决定一个家的高度，女人决定一个家的温度

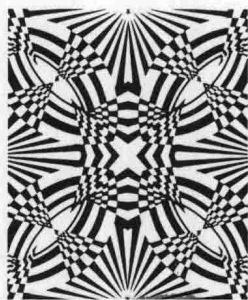
每天读点家庭心理学，强力提升幸福指数

专业心理咨询师教你营造最和谐最享受的家庭氛围

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家有心理师

关键 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家有心理师 / 关键编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5287-5

I. ①家… II. ①关… III. ①心理健康 IV.
① R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 147106 号

家有心理师

关键 编著

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 河北省三河市文阁印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 25.5

字 数: 450 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 河北省三河市杨庄镇霍各庄 电话: 0316-3662008 邮编: 065299

前言

PREFACE

男人都爱美女，却为何毫无例外地“娶妻娶贤”？女人为何都会与“我爱的人”恋爱，却和“爱我的人”结婚？为什么就算结了婚也不能完全全摘掉假面具？为什么会装傻的女人更有风情？为什么婆媳再亲密也难像母女？婆媳之间硝烟弥漫是常情，而亲子关系为何也没有想象中的那么容易经营？

夫妻、婆媳、亲子，构成一个家庭的种种关系，虽是亲密，却容易矛盾丛生。也正因这些盘综错杂的关系，让家庭于每个人而言，都是一个特别的存在。有些人将其当做心灵的休憩之所，有些人视之为避风港，也有些人觉得那是困住自由的“围城”……对家的感受不同，处理家庭里各种关系的心理和方法也会随之不同。

温馨幸福的家庭得之不易，且不说婚前双方如何费心确认彼此是一生良伴，如何费心磨合个性，如何费心得到父母认可，这毕竟都还在双方能商量、可探讨的能力范围内。一旦步入婚姻，男女双方婚后的改变与婚前的落差感不知不觉中就容易侵蚀你那颗小小“爱”心，还有随之而来的婆媳关系、亲子关系，两个家庭的结合所带来的压力更是将你压得喘不过气。

尤其是刚走进婚姻的年轻夫妇，很多人本身都还是个习惯父母诸多照顾的“大孩子”，突然有了自己的家庭生活，甚至下一代，接踵而来的问题更让年轻夫妻手足无措、应接不暇。

若没有学会一招半式家庭心理学技巧，如何招架得住妻子唠唠叨叨的满腹牢骚和丈夫的日渐沉默寡言，还有婆婆见缝插针的挑剔和孩子成长过程的各种心理变化？如何能在多种家庭关系中游刃有余，幸福甜蜜？

本书主要从处理家庭中的夫妻、婆媳、亲子关系等实际生活中可能面对的问题入手，从心理学的角度剖析家庭成员的基本情感需求，帮助婚姻中的

男女结合自己的婚姻、家庭经历，找准沟通情感的渠道，并重新审视个人成长和家庭之间的关系，从而更深入地了解自身和伴侣、父母，妥善调节家庭生活中的各种关系，形成良好的家庭氛围。

本书语言生动写实，深入浅出地指出影响家庭幸福的各种因素，合理分析家庭成员的各种关系及矛盾，并结合时下发生的各种家庭矛盾案例提出有针对性的解决方法及应对措施，以供困扰于家庭问题的读者朋友参考借鉴。

目 录

CONTENTS

第一篇

你家庭的价值不是用时间，而是用深度去衡量的

第一章 男人决定一个家的高度，女人决定一个家的温度	2
男人对于婚姻总是抱着立足现实的心态	2
爱人有时候是男人的“主心骨”	3
男人不是秉性沉默，而是不得不沉默	4
男人走进“洞穴”时，不要打扰他	6
当男人成了“孩儿他爸”	7
婚后，别摘掉你的假面具	8
与其爱男人，不如理解男人	9
给男人最想要的舒适感	10
第二章 家庭团圆在于人际，更在于人味	12
生活节奏是快了，但也别减少与家人生活交流的时间	12
女人，事业之上还是家庭为重	13
一家人再忙也不能错过年夜饭	14
厨房，烹调家庭温情的地方	15
打电话比送礼寄钱来得贴心	16
亲子共聚出游，家庭温情倍增	18
“周末夫妻”，家庭感情易淡薄	19
幸福家庭总有默认的“家规”	20
第三章 对家的联想，就是各种“情”	22
“少年夫妻老来伴”，一起慢慢变老的浪漫	22
结婚开始是爱情，结婚几年后是亲情	23
对孩子过严的父亲，不一定就是不爱他	24
自古慈母多败儿，是爱还是害	25

再苦再累，也要与亲人重逢·····	26
小别胜新婚，距离产生美·····	27
出国留学的游子怎么总想着家里的好·····	28
大学时期的思家情结·····	29
隔代亲，是怎么“跳”着爱的·····	30
先谈谈隔代亲的有利方面！·····	31
第四章 家庭交流不简单，智慧就是需要拿捏重量 ·····	33
为何和睦的家庭说话时多轻声细语·····	33
相伴多年的夫妻为什么会以悲剧告终·····	34
家是讲情的地方，不是讲理的地方·····	36
学会把握“输”的技巧·····	38
为什么他想找一个能聊天的人结婚·····	39
沉默是最强大的“被动型攻击”·····	40
建立共赢的对话机制·····	41
当爱情变得疲惫和麻木，用言语重燃爱意·····	42
学会表达对爱人的感激之情·····	43
聪明的女人不说这些话·····	45
第五章 家庭幸福，就是把矛盾解决清楚 ·····	47
夫妻吵架的根源在哪里·····	47
别说学历在婚姻的相处中不重要·····	48
家暴：婚姻中不能忍受之痛·····	50
讲理先生 VS 不讲理太太·····	51
婆家娘家的“混居”生活·····	52
421 家庭：四个老人、两个年轻人一个孩子·····	53
母恋子子恋母，夹缝中如何突围·····	55
“狼虎教育”，到底“虎狼”了谁·····	56
过分的护犊情深其实是护“短”情深·····	58

第二篇

你将拥有的家庭比你出身的那个家庭更重要 61

第一章 带着感情步入婚姻，叫做家庭 ·····	62
找个你爱的人恋爱，找个爱你的人结婚·····	62

婚姻的阶段性：有激情也有反抗·····	63
理智对待婚后磨合期·····	64
随着婚姻成长才能把握幸福·····	65
“闪婚”并非人人都玩得起·····	66
早婚与晚婚，两种生活方式的选择·····	68
为了结婚而结婚成就不了美满的婚姻·····	69
婚姻是一个严肃的组织·····	70
婚姻就是在平淡中见真情·····	72
现代婚姻，还需要门当户对吗·····	73
为什么唯有爱情不足以成就美满婚姻·····	74
没有爱情能否拥有幸福婚姻·····	75
别对婚姻有过高的预期·····	76
第二章 教育：不是教孩子，而是教孩子学 ·····	78
想了解孩子，就要以诚相待·····	78
撰写孩子的独立宣言：培养“个体化”认知·····	79
期望的神奇作用·····	80
奖励越多不一定就越好·····	81
培养孩子正确的自我归因·····	82
警惕孩子的习得性无助·····	83
喜欢自己的孩子最快乐·····	84
延迟满足：所有的愿望都要通过努力来实现·····	85
心理孵化期：解决问题的艺术·····	85
整体大于部分心理：周末将孩子们“赶出家门”·····	87
从替别人着想开始，赢得更多的朋友·····	87
让孩子为自己的错误埋单·····	88
配套心理：调皮鬼没有一直调皮下去·····	89
望子成龙的重复犯错·····	90
第三章 情绪：在悲伤中寻找幸福的那一面 ·····	92
斥责孩子的嫉妒心，不如倾听嫉妒的原因·····	92
乐观的父母能使孩子免遭抑郁侵袭·····	93
想了解爱人的时候，就放弃自己的现象场·····	94
受伤的成人和孩子往往会选择“作茧自缚”·····	95
把你的焦虑写在纸上，然后纠正它·····	97
巴纳姆效应：容易生气的妈妈，你太在意别人的看法·····	98
远离攀比，走进“不抱怨的世界”·····	99

每天做“快乐练习”让你心情更愉悦·····	101
为什么生活越简单反而越快乐·····	101
第四章 距离：隐私就是不止有自己的实际空间，还要有自己的心理空间 ···	104
最亲密的距离不是最温暖的距离·····	104
婚姻中不是时时都需要“大实话”·····	105
别让口无遮拦的枕边话破坏气氛·····	106
精神独立，让女人彻底走出男人世界·····	107
成家了，别再过于依赖自己的父母·····	108
自我暴露适度心理：有些话要说，有些话不要说·····	109
交往适度原则：爱是合理地给予、合理地不给·····	109
女人的独立，立在一个“钱”字上·····	110
第五章 面子是给外人的，更是给家人留的 ·····	112
面子问题是男人的原则问题·····	112
反驳他人也要顾及到对方的面子·····	113
老公的这些表现都是“面子”在作祟·····	114
把自己的得意事忍在心里·····	115
聪明女人给男人留面子·····	116
男人是一座山，需要女人不停地仰望·····	118
有些谎言，装傻要比揭穿好·····	119
用甜言蜜语宠爱丈夫的耳根·····	120
比起“进得厨房”，男人更要女人“出得厅堂”·····	121
厚脸皮效应：只有给足孩子面子，他才会自信·····	122

第三篇

亲人不是赖以依靠的人，而是使依靠成为不必要的人

第一章 左手写“他”，右手写爱 ·····	126
了解男人对于妻子的真实需求·····	126
帮助丈夫是妻子需要全力以赴的责任·····	127
做调配爱情的高手，在细节中体贴他·····	128
切勿把老公当成了“男佣”·····	130
做丈夫的信徒，与他相互扶持·····	131
唠叨是爱情的坟墓·····	132

爱孩子，也别忽略了丈夫·····	134
抓住他的心先抓住他的胃：源于母亲的味道·····	135
夫唱妇随，让男人倍感亲密·····	136
第二章 不仅要懂她的情，还要懂她的心 ·····	138
找个肩膀靠一靠——女人最大的心愿·····	138
女人的美丽，男人要埋单——“女为悦己者容”的背后·····	139
蓝颜知己：男女之间的第四类感情·····	140
聪明的男人，听懂女人的话外之音·····	141
倾听，男人了解女人的必修课·····	142
从女生到妇人：女人改变了许多·····	144
婚姻，让女人弄丢了浪漫·····	145
婚后的女人更没安全感·····	147
女人喜欢把老公当成“私有财产”·····	148
做了母亲的女人同样需要爱情的浇灌·····	148
第三章 越早把孩子当成人，他就越早成为成人 ·····	151
孕妇情绪会影响胎儿的发育吗·····	151
婴幼儿眼中的世界是什么样子·····	152
当宝宝说出的第一个有意义的字·····	153
哭是婴幼儿解决问题的途径之一·····	154
孩子为什么会害怕陌生人·····	155
同伴是孩子最好的交往对象·····	157
让孩子从小就学会分享·····	158
比比谁的拳头硬·····	159
中学生为何有恋师情结·····	161
青春期的孩子怎么变叛逆了·····	162
用色彩矫正孩子的极端心理·····	163
第四章 与其改变父母，不如换位思考 ·····	165
闯好父母反对这一关是给自己的幸福加分·····	165
别把寂寞留给生养我们的父母·····	166
为什么人会越老越迷信·····	167
真的是“无仇不成父子”吗·····	168
让父母快乐其实并没有想象中的那么难·····	169
不听老人言，吃亏在眼前的心理依据·····	170
过分的孝为何就变成“愚”了·····	171
当剩女被父母“逼迫”去相亲·····	172

第五章 婆婆，是家人不是外人	174
婆媳关系其实没那么复杂	174
婆媳之间为何经常硝烟弥漫	175
初次见面，巧用计策扣动公婆的心门	177
婆媳沟通黄金法则：真心换真心	178
像对待上司一样对待婆婆	179
常往婆婆耳朵里吹暖风	180
孝顺父母无亲疏之分	181
婆媳永远不会变成母女	182
丈夫成了夹心饼干：可怜的“布里丹毛驴”	183
单身是好儿子，结婚却成为不孝子	184

第四篇

家庭的不幸福绝对不是单方面的原因

第一章 丁克家庭，是爱不起还是养不起	188
学历素质高，更有可能“丁克”	188
低收入“被丁克”家庭增多，不要孩子是一种负责	189
有了孩子，是否是努力和奋斗的休止符	191
追求高质量的生活享受而坚守两人世界	192
没有孩子可谈论，可能会影响人际	194
因分娩痛苦而放弃生育是否值得	195
一方想要孩子，一方不想要的冲突解决	196
不围着孩子打转，怎样寻找生命的意义	198
第二章 单亲不是问题，问题是单亲带来的伤害	200
不需要刻意“同情”单亲儿童	200
单亲的孩子，容易患上精神分裂症	201
特殊家庭，挣钱养家就够了吗	203
单亲，不是溺爱孩子的理由	204
单亲父母：别把孩子当成自己的梦想实现器	205
没有了监护人，就只有靠自我监护	206
别把单亲当成自卑的借口	208
警惕“假单亲”导致父爱、母爱的缺失	209

第三章 再婚也能重建爱的港湾	211
单身，还是再婚	211
半路夫妻，路也可以很长	213
他（她）的前任成了“隐形的第三者”	214
别用“前任”做标准	216
家庭重组后，继子女也应是自己的孩子	217
别让财产成为第二次婚姻的“掘墓铲”	219
后爸后妈和亲爸亲妈	221
为什么父母离异的女孩更早进入青春期	222
父母再婚，与其要浑不如祝福	224
第四章 陪读家庭：理由很充分，负担很沉重	226
与命运搏斗，还是拿孩子做赌注	226
确定陪读是先“赔”后“挣”吗	227
近四成家庭存在父母陪读现象，曝应试教育集体焦虑	229
“陪读教育”是一种误区	230
家长自以为好的陪读，或许对孩子是一份沉重的负担	231
蜗居陪读，环境不好反而倍增压力	232
对于陪读，不需要东施效颦	234
对父母的陪读，要先感激然后再质疑	235
第五章 让留守变成幸福的“守”望	238
留守儿童的家庭缺失温情	238
别让孩子失去最起码的家庭教育环境	239
留守孩子极易被外来的所谓关怀和体贴所诱惑	240
不能对隔辈教养的孩子有过高的期望值	241
留守孩子容易成为牺牲品	242
留守妻子缺失的安全感如何找回	243
谁来抚慰留守妻子的孤独心灵	244

第五篇

家是隐藏人类缺点与失败的地方，同时也蕴藏着甜蜜的爱

第一章 感情危机不是不能处理，而是看如何处理	248
婚前性，“床上”更是“创伤”	248

婚外情为何如此泛滥·····	249
鸡蛋里为什么总是能挑出骨头·····	250
婚姻中，放手也是一种魄力·····	252
拒绝家庭暴力，不玩“心理游戏”·····	253
不要总想着铲除对方的缺点，先检查一下自己·····	255
要幸福就继续往前走：提防“恋旧心理”·····	256
为什么婚前新鲜，婚后厌倦·····	257
平静婚姻中的潜伏危机·····	259
一成不变会遭遇最大的变故·····	260
抱怨是毁灭婚姻的利器·····	261
贪欲是家庭不幸的元凶·····	262
为什么孩子会成为夫妻矛盾的媒介·····	263
只索取不奉献，婚姻就会出现危机·····	265
第二章 不是夕阳是朝阳，阳光也能照到老人的晚年 ·····	267
长寿的重要原因在乐观情绪·····	267
儿孙自有孙福，莫为儿孙做马牛·····	268
潇洒老一回：上不攀，下不比，实实在在过自己·····	270
老年夫妻更要相濡以沫·····	272
人老心不老，老年人也应追求“性”福·····	273
60岁的人，30岁的“心脏”·····	274
不容忽视的空巢老人心理·····	277
夕阳无限好，晚霞亦灿烂·····	280
第三章 家庭的快乐，是所有事业劳苦的终点 ·····	282
事业只是幸福生活的一种手段·····	282
为了你们的未来，做最有适应能力的妻子·····	284
用两种面孔对待事业和家庭·····	286
婚姻不是事业成功的敌人·····	287
红颜易逝，没有永远的饭票·····	288
工作是女人最华美的背景·····	289
婚后不做迷迷糊糊的家庭主妇·····	290
第四章 家在社会里，社会在家里 ·····	293
白领女：升职还是生子·····	293
结了婚，就该牺牲掉朋友？·····	294
脱去烦恼，带快乐回家·····	295
不要把工作权利带回家·····	296

过节该去谁家团圆·····	298
人的社会性：每个孩子都害怕做“独行侠”·····	299
邻近效应：孩子周围是什么人·····	300
为什么“远亲不如近邻”·····	301
是孩子还是妻子：把握好自己的社会角色·····	302
第五章 做非常家庭，不做“非常态”家庭 ·····	304
反复洗手的莹莹——儿童强迫症·····	304
生活在黑暗中的孩子——儿童恐惧症·····	305
沉默不语的孩子——儿童缄默症·····	306
谁来拯救这些孩子·····	308
现代高压社会夫妻仇杀心理分析·····	309
总怀疑妻子偷情背后是什么在作怪·····	310
当丈夫穿上妻子的裙子·····	312

第六篇

家庭不单是身体的住所，也是心灵的寄托处

第一章 家是天堂，就该有天堂的样子 ·····	316
给厨房量身定做色彩装·····	316
色彩安眠药与色彩兴奋剂·····	317
怎样选择装修色彩最健康·····	318
妙法调出保健灯光·····	319
如何用色彩装点家居·····	320
怎样搭配窗帘色彩·····	322
选择什么地板的颜色最和谐·····	322
用壁纸给家居装饰添彩·····	323
高处你是否能胜寒·····	324
第二章 让家幸福有百种方法，但没有健康就只能是空谈 ·····	326
三招助你搞定“假期综合征”·····	326
用健康为幸福加油·····	327
从今天开始多做一点运动·····	328
心与身的关联：孩子们有一个“老头”爸爸·····	330
自残不光发生在成人身上，孩子也会有这类问题·····	331

顺顺利利地度过更年期·····	332
以积极心理面对中年的蓝天·····	333
乐观心理面对老年的无奈·····	336
老年人心理健康的九种需求·····	336
心态让双胞胎“命运”迥异·····	337
吸烟对中枢神经有何双向作用·····	339
第三章 出家门赚钱，回家门理财 ·····	341
金钱是幸福婚姻的寄托·····	341
以幸福为前提，做最正确的理财规划·····	342
为什么有人结婚前一定要确定有房·····	343
理财养成“习惯”，可以不做“月光”家庭·····	344
决定财富的不是收入，是支出：“理性”消费·····	346
为自己和家人买份保险：“控制错觉”说人生是可变的·····	347
驰骋“钱”途：女人更有投资天赋·····	348
拥有自己的“小金库”：爱管钱其实是安全感的缺乏·····	350
超市的“最低价”：“求廉动机”夺眼球·····	352
第四章 不幸的家庭总有一个理由，而幸福的家庭都会有其法则 ·····	355
和家人一起晚餐对身心健康会更好吗·····	355
宽容和忍让是婚姻之舟的黏合剂·····	356
和自己的爱人去冒险·····	357
给爱人一个亲密的昵称·····	358
玩性与撒娇，满足他的英雄情结·····	359
调情，有声有色的催化剂·····	360
和懂幽默的人一起生活幸福感更强·····	361
越迎合越失败·····	362
回家发火的妻子 + 态度冷淡的丈夫 = 婚姻幸福·····	363
偶尔耍耍宝，男人需要有人给他解解闷·····	364
为什么家长需要童心·····	365
温柔体贴的妈妈孩子更喜欢·····	367
第五章 家是港湾，是养伤的地方 ·····	369
独身主义，女人一个人的战争·····	369
婚后一定要抛弃恋爱时的幻想·····	371
最好的婚姻是肩并肩的婚姻·····	372
跨栏定理：挫折越多，成长越快·····	372
为什么有的孩子喜欢其他人胜过妈妈·····	373

不肯“放手”的母爱是陷阱·····	374
失败了也要发“失败奖”·····	375
孩子，你会赢，但也会输给很多人·····	376
告诉他：改变不了事实，就改变“想法”·····	377
第六章 为什么说结婚后性爱等于爱情 ·····	379
从性爱看一个男人的本质·····	379
没有性，你们的婚姻能走多远·····	380
错误的心理会埋下“不性”的隐患·····	381
在“慢性爱”中还原爱的本来意义·····	383
夫妻性欲不同如何调节·····	383
及时、妥善地解决性生活中出现的问题·····	385
夫妻性生活的禁忌·····	387

第一篇

**你家庭的价值不是用时间，
而是用深度去衡量的**