

# 《家庭沟通》

## 图书基本信息

书名：《家庭沟通》

13位ISBN编号：9787506202183

10位ISBN编号：7506202182

出版时间：1989-7

出版社：世界图书出版公司

作者：S.沃尔鲁斯

页数：167

译者：郑慧玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家庭沟通》

## 内容概要

“沟通”可以说是心理学领域中最重要课题之一。由于沟通，我们的心智得以成长，透过沟通，我们认识外界、了解别人。此外，多半由于不良的沟通，造成人与人之间的问题；也因为良好的沟通，使得这些问题的以防止，或顺利解决。

作者根据自己从事临床心理学工作二十年的经验，对家庭生活中常发生的冲突和不和谐的典型事例进行了剖析，提出防止和解决这些问题的具体方法，归纳成二十条家庭沟通原则。

作者认为，正确按照这些原则行事，可以减少家庭不愉快问题的产生，有助于巩固婚姻关系和正确管教子女并促进其良好性格的形成。

# 《家庭沟通》

## 书籍目录

### 绪言

#### 第一篇 沟通的原则

- 原则1 记住：行动往往“说”得比言语更大声，非语言的沟通比语言的沟通更有力
- 原则2 重要的，就强调；不重要的，就忽略
- 原则3 尽可能表达好而切实的沟通
- 原则4 沟通时要清楚、具体
- 原则5 言辞要切实实际，要合理
- 原则6 以言语表达来验证你的每一个假设。在做之前要得到对方的赞同
- 原则7 承认每一件事都可以有多方面的看法
- 原则8 承认家人对你的观察入微、
- 原则9 不要让好言的讨论变成恶言的争吵
- 原则10 坦诚面对自己的感受；只要是有意义的问题就提出来，不要怕烦扰对方
- 原则11 不要用不当的沟通技巧；不要陷入恶劣的吵架
- 原则12 沟通造成的效果比本意更重要
- 原则13 接受一切感觉并试着去了解；不要接受一切行为，但也要试着去了解
- 原则14 要委婉、体贴而有礼地尊重对方和他的感受
- 原则15 不要说教或训话；最好用发问的方式
- 原则16 不要找借口
- 原则17 不要唠叨、叫骂、发牢骚
- 原则18 得幽默时且幽默，当严肃时要严肃；不要以取笑他人为乐
- 原则19 学会倾听
- 原则20 注意，不要玩恶意的游戏

#### 第二篇 沟通与心理健康

- 特质1 自助助人
- 特质2 抉择的自由
- 特质3 安全感
- 特质4 满足需要的延缓
- 特质5 评估情绪真实面的能力
- 特质6 深切持久的情绪关系
- 特质7 从经验中学习
- 特质8 积极热衷于生活
- 特质9 接受他人
- 特质10 信心

### 结论

# 《家庭沟通》

## 精彩短评

- 1、比较实用
- 2、家庭中的很多问题，都在于没有把感受到的爱和所怀有的善意，恰当地表达出来。

# 《家庭沟通》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)