

УДК 159.922.6
ББК 88.37я73
Х987

Хухлаева, О. В.

Х987 Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности [Электронный ресурс] / О. В. Хухлаева. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 210 с.). — М. : Генезис, 2016. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-98563-417-4

Про развитие и становление детей написано множество книг, а психологическим закономерностям жизни взрослого человека посвящено значительно меньше изданий. Между тем у молодых людей, вступающих во взрослую жизнь, нередко отсутствует представление о том, что она собой представляет, у них нет «карты взрослости» с описанием дорог, ведущих к счастливому браку, гармоничным отношениям, удовлетворенности своей судьбой и т.п.

Предлагаемая книга может помочь читателю «сориентироваться» в собственной жизни. Автор описывает закономерности развития человека во взрослом возрасте, основные кризисы, процесс становления отношений с собой и другими — супругами, детьми, друзьями.

Для психологов, а также для широкого круга читателей.

УДК 159.922.6
ББК 88.37я73

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности / О. В. Хухлаева. — М. : Генезис, 2009. — 208 с. — ISBN 978-5-98563-160-9.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-417-4

© Издательство «Генезис», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Понимать, верить, стараться	4
Через кризисы к зрелости	6
Что такое кризис взрослых?	6
Бывают ли кризисы в молодости? (кризис перехода к зрелости)	20
Первый серьезный кризис (кризис тридцати лет)	44
Кризис середины жизни — так ли это страшно?	55
Кризис позднего возраста: что он нам несет?	80
Вечное движение. Развитие в зрелости	104
Внутренний диалог (отношения с собой)	104
Диалог со второй половиной (динамика супружеских отношений)	121
Диалог с ребенком (динамика родительско-детских отношений)	141
Диалог с другом (динамика дружеских отношений)	185
Заключение. Очень личное	202
Литература	205