

<<心理调适齐战非典>>

图书基本信息

书名：<<心理调适齐战非典>>

13位ISBN编号：9787301063491

10位ISBN编号：7301063490

出版时间：2003-5

出版时间：第1版(2003年5月1日)

作者：钱铭怡

页数：92

字数：70000

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>

## <<心理调适齐战非典>>

### 内容概要

全书由北京大学心理学系临床心理学专业的两位专家，钱铭怡和王登峰教授主编，旨在普及心理学知识，为大众提供缓解心理压力的绿色通道。

全书既有热线问题又有心理学原理的讲述，实用性与知识性并重。

该书以问答的形式编排内容，方便读者查阅。

全书希望通过普及心理学知识，教给大家一些知识与技巧来开发自助能力，帮助人们解决非常时期遇到的一些特殊心理问题。

<<心理调适齐战非典>>

作者简介

钱铭怡，博士，北京大学心理学系教授，博士生导师。  
现任中国心理学会理事，中国心理学会医学心理专业委员会副主任委员，临床与咨询心理学专业委员会筹备委员会主任委员；中国心理卫生协会理事，中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会副主任委员；世界心理治疗学

## <<心理调适齐战非典>>

### 书籍目录

心理援助 非黄时期的心态与行为调整 非典心理危机的反应与干预 面对非典谁最容易恐慌 面对非典谁不容易恐慌 灾害与恐慌心理 灾难时刻 感受成长 热线问答 信息篇 1. 我们应该如何面对大量的非典信息？

2. 为何有人传谣、信谣？

3. 谣言如何影响大众？

怎样才能制止谣言？

4. 疫情期间，如何避免迷信行为的产生？

情绪篇 5. 怎样面对“非典恐慌症”？

6. 过渡恐慌对人们有什么影响？

7. 非典高峰已过，但仍然非常紧张怎么办？

8. 过分担心或者怀疑自己得了非典怎么办？

9. 面对非典，人们的恐慌程序为何不同？

调节篇 10. 如何理性地面对非典危机？

11. 非典期间总是睡不好觉怎么办？

12. 采用什么方法可以放松自己？

13. 非典时期如何调节烦闷情绪？

14. 在非典时期用什么应对策略是适宜的？

人际篇 15. 非典会破坏人际关系吗？

16. 如何面对因为非典引起的冲突？

17. 如何处理非典期的“典型”家庭小矛盾？

隔离篇 18. 被隔离时应该如何调整自己？

19. 如何安慰被隔离的人员？

20. 怎样帮助被隔离人员？

病人篇 21. 非黄期间有病不敢就医怎么办？

22. 当被诊断疑似病人时如何应对恐慌？

23. 当被确诊为非典时不能接受这一诊断怎么办？

24. 被确诊为非典病人时恐惧、害怕怎么办？

..... 医护人员及家属篇 家长孩子互动篇 教师、学生篇 工作篇 关爱自己篇附录 非典心理援助热线介绍有关非典型肺炎（非典）的调查问卷

<<心理调适齐战非典>>

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>