第一图书网, tushu007.com

<<从不幸中学来的幸福>>

图书基本信息

书名：<<从不幸中学来的幸福>>

13位ISBN编号：9787508725666

10位ISBN编号：7508725662

出版时间：2009-5

出版时间：中国社会出版社

作者：宋志颖

页数：225

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

前言

“ 天有不测风云，人有旦夕祸福 ”。
二零零八年五月十二日，四川汶川的大地，山摇地动，8。
0级的特大地震，秀丽山川顷刻间夷为平地，八万多的生命成为孤魂，留给多少家庭无尽的悲哀，也在地震的幸存者和过逝者亲人的记忆里留下了抹不去的阴影。
废墟可以铲平，家居可以重建，但是心灵的家园如何修复？
如何在灾难中找回生命的意义，在未来的生活中保持生命的动力，在经历各种身心病痛的时候还能看到生命的希望，则是四川灾区人民所要面临的更长远更艰巨的挑战。
四川人民所经历的，只是人类生命长河里“ 祸与福 ”的较量中的一个惨重例子。
可以说生活每天都可能出现这样那样的“ 灾难 ”与“ 不幸 ”， 正如中国的经典哲学“ 阴-阳 ”观所示，“ 祸与福 ”的和合统一，构成了圆满的生命世界。
“ 祸 ”与“ 福 ”转化中我们看到了人类的智慧光芒和奋斗不息的精神。
但是长久以来，人们在“ 灾难不幸 ”转化为“ 福 ”的过程中，应用的多只是本能，而没有成为一种技术，一种能力。
这本是心理健康也所关注的主要目标。
鉴于心理健康领域在中国还是较新的行业，人的心理状态也是可以象生理疾病后可调理可康复在中国人心中还是一个较陌生的概念，专业心理干预人员缺乏，尤其是具备深层心理治疗咨询经验的专业心理医生更是少而又少，所以依赖专业心理医生来进行心理调适和治疗的可能性比较小，更多的还是要通过经历过灾难不幸创伤的人士的自我调理，家庭关爱，社区的支持， 来彻底消除“ 不幸 ”对人们内心深处的冲击及创伤。
“ 灾难不幸 ”对人的冲击涉及生活中的方方面面，包括日常生活，工作学习，健康状况，人际等。
而深层心理创伤的程度往往又跟人们灾难不幸发生前的心理素质，生活阅历，现在的生活状态有关。
有时现在的心理感受又会牵出以前其他个人经历中的心灵痛楚，使得整个心理干预的过程变得错综复杂，需要调理的时段就要拉长，相关人士对此往往没有足够的心理准备。
应对“ 灾难不幸 ”后出现的各种问题，好比打一场“ 持久战 ”，需要智慧，需要耐心，需要精力，需要原则更需要技术。
喜欢孙子兵法， 更喜欢其中的“ 知己知彼， 百战百胜 ”在生活中应用。
本书希望提供给经历各种灾难的朋友一个个简明实用的“ 武器 ”— 灾祸后心理重建康复的“ 36 计 ”，在了解自己的灾难心理反应这个“ 敌人 ”的基础上，按照书中提示的内容，一步一步驱除“ 自己的心理敌人 ”，打赢从“ 祸 ”到“ 福 ”转化的心理建设之战， 让自己从“ 不幸 ”中找回幸福，找回希望。
作为在美国临床心理治疗心理咨询领域工作心理健康教育十余年的专业心理医生，作者总结了临床工作中常用的灾祸后治疗咨询技术，转化为非专业人士实用的语言，使每一个希望通过个人的努力对灾难不幸事件带来的心理冲击进行自我疗伤的普通朋友，可以轻易“ 自己做心理医生 ”，自行评估，自行训练，自我调理，顺利走过“ 祸 ”“ 福 ”转化的心理康复的历程，鉴于不同的灾难不幸事件所导致的心理反应有着许多的相同性，本书希望不光适用于地震等大的自然灾害所至的心理创伤的干预，更应对人们日常生活中常见的祸事，如车祸，被虐待，被暴力袭击，亲人过世， 离婚等造成的心理打击有帮助；其中的许多篇章正是直接针对人们日常生活中经常出现的一些心理困扰，如发怒，自责，焦虑，放松，睡眠问题，自尊，自爱，信任，原谅，悲伤处理等对一个人的生活品质有重大影响的心理过程，起到即时调理之功。
通过这样的自我心理康复建设，有望使用本手册的朋友在一定程度成为一个非专业的“ 灾难 ”后自己心灵园地的“ 护花使者 ”，情绪情感的“ 管理员 ”，不仅能成为自己生活的常胜将军，而且有可能在将来出现的灾难中帮助亲人，朋友，及他人顺利渡过难关。
此书敬献尊敬的严新教授，以谢师恩教诲，指点人生迷津！

内容概要

1. 本书针对灾难不幸事件后人们经常出现的心理偏差，提出了相应的自我调理的方法。
因为，这是一个自我学习的过程，就像我们学习任何新的技术，需要练习，需要强化，所以建议读者，认真根据每一章节建议的“练习”写出自己的答案。
有些练习需要针对不同的想法、行为重复使用，所以建议在写出你的答案之前，复印一张空白的“练习”页，使用复印件，保留书中的原件。
2. 本书可以自己使用，也可以跟你信任的人(家人或朋友)，一起做相应的“练习”。
家长可以帮助孩子做相应的练习。
心理咨询和干预志愿者也可以借助本书提示的练习、问题，与被救助者一起处理相应的情感反应。
3. 大灾大难后的心理康复过程有时非常的艰难痛楚，所以一定要做好心理准备。
书中专门就此列有一章节，建议要从这里开始。
同时，也要做好身体康复作为心理重建的基础。
4. 心理重建是本书的重点。
本书从情感管理开始，到思维意识的调整，然后到人际关系和行为调节，从而达到生命的全方位康复的目的。
5. 在心理重建的任何阶段，如果感到非常的不适，你随时都可以停止，回到身体康复章节，做那里的练习，以帮助您恢复正常的生活状态。
6. 在严重的心理反应出现的时候，咨询专业心理医生，甚至精神科医生，借助一定的药物治疗。
7. 最后，祝您心理康复旅途愉快！

作者简介

宋志颖，美国亚利桑那大学（临床心理学博士），波士顿大学医学院/马里南大学（临床心理学博士前/后），美国马里南州（执照临床心理医生），美国维吉利亚州（执照临床心理医生），美国马塞诸赛州（执照心理咨询师），中国同济医科大学C医学博士），美国东西方心理服务有限公司（董事长），美国幸福心理大学（校长），国际华人心理健康学会（主席），亚洲积极心理学院（顾问），同济医科大学心理卫生研究中心（顾问），美国马里南州蒙郡青少年家庭事务委员会（顾问），《世界日报一世界周刊》特邀心理健康评论（专家），《美国之音》（健康园地）特邀健康（嘉宾），美国心理学会会员，美国积极心理学会会员，好心情俱乐部创始人，《好心情》《学来的幸福》中文报纸心理健康专栏主持，《天天好心情》电子期刊（创始人和编辑），《学来的幸福》作者（中国科学出版社）。

<<从不幸中学来的幸福>>

书籍目录

知己知彼篇 灾难不幸是什么？
灾难不幸事件与心理 影响灾难不幸事件发生后心理反应的因素 你是谁？
你有PTSD(灾后紧张综合征)吗？
过分紧张反应 复杂灾难心理反应 灾难后挺立的你 你不一样了 你的身体和灾难 身体感知系数 灾难后心灵重建的原则 战胜灾难的心理准备 制定“灾难应激方略” 应急篇 灾难发生后的情感急救First Aid 加速康复期 回到安全港 建立“安全巢” “双重注意力”训练 稳如参天大树 营造你的“安全岛” 生理康复篇 减压放松有方 自我控制的法宝——深呼吸 深呼吸梳理法 积极幻想法 阳光沐浴透视法 海涛自信法 国王公主的自由王国 渐进式全身放松法 “火烧”压力树 40个快速减压法门 睡个好觉 睡眠计划 “睡眠卫生”要则 睡眠进行曲 对付“噩梦”，做个好梦 对付“噩梦” 梦想日记心灵重建篇 情感管理员 了解你的情感 接受你的感受 表达你的“情感” 情绪处理六大步 处理你的情绪 思维观念与情感 信念情感 行为 结果 扭曲的思维 你想错了吗？——畸形思维问卷 矫正“畸形思维” ……思维观念调整篇特殊灾难体验儿童青少年灾后心理干预策略做生命的常胜将军附录

章节摘录

知己知彼篇灾难后挺立的你 《孙子兵法》里强调，知己知彼，百战百胜。
对自己的身体灾难后生理状态和感知情况变化的了解和掌握，犹如“知己”，同时，也是“知彼”的过程，身体感知系统的改变可能成为“你的敌人”，导致更多的心理反应，其中有些可能是不良的应激反应，所以要做到“预知而先行”。
你不一样了灾难不幸事件后，你自己或家人朋友可能发现。
你不一样了：你可能发现自己难以控制自己的情绪，爱发火，有时是无缘无故的；你可能很难把注意力集中在“现在”，或是常常“神游”，或大脑一片空白，更严重的是满脑子的灾难不幸事件的情景；你可能感到自己不再是个正常的人，能够保持心平气和，而是常常自责、惭愧，有犯罪感，孤独，被别人歧视（尤其是因灾难落下残疾的）；你无法摆脱一些肆虐者给你强加的念头；你无法保持正常、健康、积极的人际关系，而是不信任，猜疑、不安，过于自我保护，回避交往，或是过于依赖，自卑不自信；你可能感到生活中空虚、失落、无目的，有不确定感，信仰丧失或怀疑，无望感，对未来感到悲观。

编辑推荐

这是一本灾后心理自我干预手册。
手册中介绍的减压放松，控制生气，解除自责，确保安全，增加自信，提高睡眠质量，原谅也是福，照顾好自己的自我心理安抚方法，使《从不幸中学来的幸福:灾后自我心理调适手册》有可能成为每一个追求幸福生活的人们日常生活中的好伙伴。
《从不幸中学来的幸福:灾后自我心理调适手册》适用于：生活中经历过天灾人祸，出现过不幸事件的朋友，遇害者的家人和朋友心灵受伤者的家人和朋友，社区服务工作者，医务人员，老师，家长，心理援助志愿者，救灾行动的领导，专业心理治疗咨询人员。

第一图书网, tushu007.com

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