第一图书网, tushu007.com

<<地震灾后的自我心理调适与社会心理重建>>

图书基本信息

书名：<<地震灾后的自我心理调适与社会心理重建>>

13位ISBN编号：9787510014284

10位ISBN编号：751001428X

出版时间：2010-5

出版时间：王利群、武国城、由春来、 《认识地震丛书》编委会 中国出版集团，世界图书出版公司(2010-05出版)

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

内容概要

《地震灾后的自我心理调适与社会心理重建》针对地震过后可能会产生的不良身心反应做了较为全面的阐述，对灾后各阶段可能出现的心理问题和心理障碍分别讲解，着重介绍如何进行自我心理调适，并提供了详细可行的方法与技术。

书籍目录

第一章 灾后的“心灵余震”一、灾后5种人需要心理调适二、灾难导致的情绪反应要释放出来三、突发性灾难需要心理危机干预四、警惕“灾难后压力综合征”五、测一测自己的身心状况(一)身心症状评估(二)创伤问题评估表第二章 自强不息，重燃生命之火一、灾后心理自助实用操作(一)灾后心理调适3原则(二)灾后身心舒缓18法(三)自我调适8妙招(四)重新生活5步走二、心理自助常见问题(一)灾后心理自助11问(二)如何与亲朋相处4问三、救援人员也需要心理自助第三章 手挽手，我们一起走一、做合格的心理救援者(一)心理专业志愿者应该注意什么(二)给非心理专业志愿者的话(三)心理救助基本策略二、灾后心理危机干预(一)灾后心理援助分阶段进行(二)地震后早期紧急心理救援(三)地震后急性期的心理干预(四)心理危机干预步骤(五)危机干预技术：ABC法(六)居丧干预策略三、团体心理救援和辅导(一)团体心理辅导有独特优势(二)团体辅导的方法与类型(三)团体辅导发展5个阶段……第四章 灾后少年儿童的心理调适第五章 灾后社会心理重建

章节摘录

版权页：插图：幸存者目睹死亡事件，特别是家人就在自己身旁却无力营救，这样的意象往往盘踞在幸存者的脑海，形成一种挥之不去的印记，若持续萦绕死亡意象，会加深幸存者的心理伤害。
强烈的地震和无数次的余震、失去熟悉的家园、遇难者的遗体、幸存者的呼救、通信中断和交通阻塞、和亲人失去联系、特别是艰难等待尚未救出亲人时的焦虑和悲伤，或是被转运到其他公共场所集中安置、拥挤嘈杂、睡眠缺乏、生活没有规律和营养水分的不足等，会使有些人出现心跳加快、血压升高、胃部不适、恶心、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难等身体反应；心理反应表现复杂多样：有些人变得心烦意乱，紧张焦虑，容易发火，指责抱怨，愤怒，甚至行为失控；有些人会感到孤立无助，悲痛欲绝，沮丧无望；有些人变得注意力不集中，照顾不好自己和家人，弄不清楚时间和地点；有些人会出现茫然失措，行为笨拙；还有的人会在灾难过去之后仍然反复回想灾难的场景，甚至睡觉都会被噩梦惊醒。

编辑推荐

《地震灾后的自我心理调适与社会心理重建》：只有全面认识地震，才能正确地对待地震。
只有了解地震的成因和分布特点，了解地震中的救护知识和地震后的防疫知识等，才能真正做好有效的防震准备，在地震来临的时候不恐慌，冷静应对。

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