

<<还有路可走-自杀与自伤的自救与调适>>

图书基本信息

书名：<<还有路可走-自杀与自伤的自救与调适>>

13位ISBN编号：9787117131902

10位ISBN编号：711713190X

出版时间：2010-9

出版时间：人民卫生

作者：赵静波//赵久波//侯艳飞|主编:刘新民

页数：186

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

1992年，当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

近几十年来，随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时，也带来了新的矛盾、冲突和压力，使人们产生了更多突出的心理和行为问题。

究其原因，既有不得已的客观因素，更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。

社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作，特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验，他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后，又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题，组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂，形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。

每本书都从正常到异常，从原因到防治，从理论到实践，进行了深入浅出的科学讲解。

系列书主要体现了三个特色：一是科学性。

各分册主编均是该领域很有造诣的专家，都具有心理学和医学双重专业背景，并长期从事该主题内容的教学和临床工作，保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。

二是实用性。

这些专题均是专家们多年临床经验的积累，从心理问题的产生、原因和表现，到预防、治疗和调适方法与技巧的全面介绍，展示了当前认识和处理心理问题的最新成果。

三是普及性。

作者在对主题进行通俗讲解的同时，精选大量的相关案例、故事、名人轶事和典故，并设立了丰富多彩的专栏、专家点评、温馨提示和咨询实录等，生动地体现了全书的知识性、可读性和趣味性。

<<还有路可走-自杀与自伤的自救与调适>>

内容概要

《还有路可走：自杀与自伤的自救与调适》专门论述了自杀与自伤的自救与调适方面的内容，全面介绍了自杀和自我伤害的概念、危险因素、应急处理、自救及预防等知识。

主要内容为：自杀与自我伤害的现象、概念和迷思，自杀与自我伤害的危险因素和保护因素，中西文化中的生命智慧，自杀与自伤危机的应急处理，自杀者自救的方法及理由，预防自杀与自伤的生命教育，家庭、学校、社区等在预防自杀和自伤中的作用，媒体在自杀和自伤中的角色。

《还有路可走：自杀与自伤的自救与调适》可读性较强，文字通俗，雅俗共赏。

书中精选了大量通俗易懂的案例、名人名言、脍炙人口的诗词，以及形象生动的图片，并以小知识的形式扩展《还有路可走：自杀与自伤的自救与调适》内容，以开拓读者的视野。

翻开《还有路可走：自杀与自伤的自救与调适》，您一定会开卷有益。

作者简介

赵静波，女，副教授，硕士研究生导师。

现在南方医科大学公共卫生与热带医学学院心理学系工作。

曾做精神科临床、心理咨询和治疗工作10年。

主持和参加国家级、省部级科研课题10余项，主要的研究方向有：心理咨询和治疗的伦理学问题、自杀预防与危机干预等。

主编及参编专著20余部，代表性著作有《自杀预防与危机干预》、《心理咨询和心理治疗的伦理学问题》等。

发表文章70余篇，以第一作者在国家级核心杂志上发表论文38篇。

赵久波，男，精神病与精神卫生学专业学士，医学硕士。

现在南方医科大学（原第一军医大学）公共卫生与热带医学学院心理学系任讲师，主要从事心理学、精神病学的教学、科研及临床心理咨询与治疗工作。

主持并参加国家级、省部级科研课题9项，主编及参编专著7部。

主持广东省哲学社会科学基金项目“生命教育在大学生自杀预防中的作用研究”。

侯艳飞，女，硕士。

南方医科大学公共卫生与热带医学学院，应用心理学专业，研究方向：临床心理学。

作为志愿者，曾赴四川省北川县进行心理救援工作。

参编《人格与健康》一书。

书籍目录

第一篇 徘徊在生命的边缘——解读自杀与自我伤害迷思第一部分 随风而逝的生命——自杀于自我伤害的迷思一、生命的困顿——哀叹那些随风而逝的生命二、自杀是灾难的开始——自杀的影响1.自杀真能一了百了吗2.自杀是个奢侈的念头三、打破讨论的禁忌：什么是自杀和自我伤害1.自我伤害行为解读2.不明智的应对——自我伤害行为是一种应对行为3.解读自杀4.自杀者的心理特征四、走出误区——关于自杀与自伤的偏见1.直面内心的偏见2.走出自杀与防治的误解第二部分 终极矛盾的漩涡——危险因素和保护因素一、抑郁症与自杀1.抑郁症患者很怕被人知道2.各型抑郁症的特点及自杀风险二、其他精神障碍与自杀三、不可忽略的危险信号四、保护因素——生命的保护伞1.个人保护因素2.外在或环境保护因素五、生命的出口——危险因素和保护因素的博弈1.如何预测自杀危险2.自杀风险评估——综合的动态视角六、中国的自杀状况及其特点1.中国的自杀率2.中国自杀率的内部差异3.自杀诱因4.中国自杀心理学剖析研究第三部分 解读生死——中国传统文化中的生命智慧一、儒家的生死观——道德超越，天人合一，苦在德业之未能竟1.生死由命，富贵在天，生尽其用，有所作为2.未知生，焉知死3.舍生取义，道德超越4.苦在德业之未能竟5.死而不朽、存顺末宁、慎终追远二、道家的生死观。——顺应自然，与道同体，苦在自然之未能顺1.生死气化，顺应自然2.老子：死而不亡者寿3.庄子：生时安生，死时安死4.苦在自然之未能顺5.与道同体、自然无为三、佛家的生死观一明心见性，见性成佛，苦在无明之未能除1.禅宗的生命智慧2.佛教对自杀问题的基本态度3.佛教之生命智慧对自杀干预的启示四、当代中国人的生死智慧1.只有一个人2.人生是侥幸落到我们手上的-件礼物3.眷恋生命，执著人生4.顺应自然，重死轻生5.生而无憾，死亦坦然第二篇 还有路可走——直面自杀与自我伤害的危机第四部分 怎样帮助自杀与自伤者——自杀与自伤危机的应急处理一、识别自杀与自伤行为的线索二、认清自杀念头的六个重要关键时刻三、如何应对并帮助一个想自杀的人——一般指导方针1.想自杀的人要什么2.想自杀的人不要什么3.如何帮助有自杀征兆的人4.如何处理自杀个案四、知道有人想自杀应怎么办-一应急处理的策略1.当我周围的人想要自杀2.如何干预——如果你确信他想自杀五、怎样帮助一个想自杀的朋友或是亲人——实践应用六、朋友的家人自杀后应如何做应急处理1.朋友的家人自杀后应如何做应急处理2.如何给予朋友持续的支持第五部分 绝处逢生——自杀者如何自救一、珍爱生命：人的本能就是活下去二、假如你有自杀的念头三、希望就在生命拐角处1.如果你确有自杀的想法2.多想两分钟你可以不要自杀四、如果你已自杀过五、你绝对值得珍惜——对自杀者的忠告六、调整自己的期望值——绝处逢生的生命智慧七、学会感恩——生命不仅仅属于你自己1.三根树枝的启示2.苹果树与小男孩的故事八、活着真好一决不自杀的14个理由第三篇 未雨绸缪——自杀与自我伤害的预防第六部分 生命教育——自杀与自伤预防的积极视角一、一次沉痛而深刻的生命教育1.生死时刻的歌声与微笑——乐观地面对死亡2.无私而伟大的爱孕育生命3.爱的信念，不屈的精神，勇敢的心4.绝不放弃，废墟中绽放生命奇迹5.生命的顽强赞歌——“向前，向着未来，坚强地活下去。”6.不再抱怨，珍惜拥有的一切二、生命教育几乎等于零三、学校传统教育倡导的生死观1.我们以往接受的生死观教育的主要内容是什么2.生死抉择观与生命价值论的碰撞3.从“学习生死”到“学会生死”4.生命教育任重道远四、怎样面对和解决人生的生死问题1.人的一生中会遇到哪些生死问题2.我们会面对哪些类型的死亡3.面对死亡，我们应该怎么办五、生死观教育应包含哪些内容1.我们的生死观教育必须包含5个方面的内容2.一个危险的概念——人死如灯灭3.死是人之生活的终止，但生命可以永存4.不能用生死抉择观替代生命价值论六、用心编织生命的蓝图——生命教育倡导的生命智慧1.人为什么而活2.尊重一切生命的价值3.生命攸关时刻的选择4.活出生命的意义5.学会爱自己6.微笑后生命的顿悟7.开心一刻：梦里梦外——自己活得还不错第七部分 自杀的预防是一个系统工程——家庭/学校/社区的作用一、我们能做什么1.提高人群的心理素质2.普及有关自杀的知识3.减少自杀的机会4.制订一项适合中国国情的国家自杀预防计划5.建立预防自杀的专门机构6.对相关医务工作者和心理咨询工作者进行培训7.控制自杀个案的媒体报道二、家庭能做些什么1.家庭如何应付有自杀风险的亲人2.家人如何预防孩子的自杀三、学校能做些什么1.对在校学生自杀的干预2.教师对自我伤害个案的处理原则四、社区能做些什么五、家庭/学校/社区网络能协作做些什么1.自杀的预防是一个系统工程2.分担压力，预防冲动3.遇到自杀者，我们应该怎样处理4.自杀后干预技术——心理解剖参考文献

章节摘录

插图：临终前的心灵挣扎“感觉好累，好累……每天都感觉不到生活的美好，看不到未来和希望……总是没有信心，没有目标，过一天算一天，不知道前方的路如何。

就这样消极地度日……再这样下去，不知道将是什么样的恶果。

”这是刘某生前最后一篇日记中记录的心灵感受。

“要毕业了，我却不知道如何主宰自己的人生，自己成不了自己的主人，而是奴隶，只在压力中度过，能不痛苦么？

”在这同一篇日记里，刘某反复倾诉着自己的烦恼，好几次用到“可悲”和“无助”，处在心灵挣扎之中，压抑得令人窒息。

2008年5月8日，刘某在日记里第一次提到了死亡：“多天来一直郁郁寡欢，看不到生活的希望，本来年少的我却突然如到暮年，甚至想到了死亡，多少次想着细节，却始终过不来，真的绝望了。

”滚雪球似的就业压力9月13日刘某在日记中写道：“本想利用十一期间去商场搞促销活动。

今天去商场学习，看似低级简单的活儿对我来说却是那么难，我连洗衣机的功能和型号都记不住，大脑完全迟钝了，连最起码的与人打交道都不会。

一个大学生，最终却什么也干不了，整天抱怨这个，抱怨那个，眼高手低，粗活不屑干，细活又找不到，结果是什么也干不成！

这就是一个大学生的悲哀！

”就业的压力渗透在字里行间。

“一个人最大的痛苦莫过于不能做自己想做的事。

如今我的大脑好像失控了似的，每天过着不情愿的生活，一看到课本就头痛，想着挣钱之类的，而且压力特大，挣钱吧，走出校园来到社会，感觉自己像个傻子似的，什么都不会。

学校里学的东西百无一用，想找份糊口的工作都是那么难。

”她的日记充满悲观论调，她在否定自己，也在否定着一切。

编辑推荐

《还有路可走:自杀与自伤的自救与调适》：假如，生活的重压令你深陷心灵迷茫，人生的逆境令你倍感绝望忧伤，茫茫然徘徊在生命的边缘，不知路在何方，亲爱的朋友，请记住，我们的真诚在与您默默相伴，一起寻找内心深处那生命的渴望走过山穷水尽，柳暗花明就在身旁。
人生的路啊，洒满阳光，通向四方！

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>