

<<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>

## <<地震灾后的自我心理调适与社会心理重建>>

### 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 and 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>