

<<心理危机干预团体心理训练的主题与>>

图书基本信息

书名：<<心理危机干预团体心理训练的主题与方法>>

13位ISBN编号：9787811352108

10位ISBN编号：7811352109

出版时间：1970-1

出版时间：暨南大学出版社

作者：许思安 编

页数：163

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

2008年5月12日,四川省汶川县发生了里氏8.0级大地震,造成了巨大的人员伤亡和经济损失。地震,不但在瞬间摧毁了我们的家园,夺去了我们同胞的血肉之躯,而且对于幸存者也造成了伤害,使其不论在生理、心理或行为上,均会产生各种反应。

比如,对于所有的儿童和青少年而言,他们都会有一些共同的反应,即害怕将来还会有类似的灾难、对上学失去了兴趣、面对巨大刺激出现行为退化现象、睡眠失调和畏惧夜晚的到来、害怕与灾难有关的自然现象等。

不同年龄层面的孩子,其典型行为又各有不同。

比如,对于小学中低年级的学生而言,他们的反应往往表现为易怒、哭诉、黏人,在家或学校出现攻击行为,逃避上学,在同伴中退缩,畏惧夜晚、做噩梦、害怕黑暗,对学习失去兴趣或不能专心等;对于小学高年级及初中阶段的学生而言,他们的反应则往往表现为睡眠失调、食欲不振、不愿意做家务、出现行为问题(例如打架、退缩、失去兴趣、寻求注意等行为)、有不同程度的生理问题(例如头痛、不明原因的痛、皮肤发疹、排泄问题)、失去与同伴社交活动的兴趣等;对于高中学生而言,他们的反应则往往表现为烦躁或减少活动、冷漠、食欲与睡眠失调、出现某种身心症状(例如排泄问题、气喘、头痛与紧张、月经失调与月经困难)、对异性的兴趣降低、注意力不集中、对父母控制及想要解放的反抗减少、出现不负责或违法的行为、疑病症(不断担心自己有病痛,但无医学上的根据)等。

总而言之,地震之后的幸存者面临着不同程度的心理危机——思念、悲伤、恐惧、惊慌、愤怒、情感冷漠……已有事实表明,心理危机若得不到及时而有效的处理,其对当事人的影响将颇为深远。Yule(1991)认为有30%~50%的儿童在灾难后会出现明显的心理障碍,伤恻反应会使得儿童的症状更加严重;Yule(1990)发现在船难发生六年后,当时幸存的儿童与青少年仍有情绪困扰;winie等人(1998)对校车意外事故的幸存儿童进行追踪研究后指出,在事发一年后大部分儿童仍有闯入、逃避、沮丧等症状;Nadler(1990)发现在校园大屠杀14个月后,当时位于扫射地区的儿童中有74%具有严重的创伤性应激障碍(PTSI)症状:对于地震灾害的研究显示,墨西哥地震后30%的幸存者出现PTSD症状(DeLaFuente,1990)。

## <<心理危机干预团体心理训练的主题与>>

### 内容概要

《心理危机干预团体心理训练的主题与方法》从团体心理训练的内涵与方法，到在心理危机干预中如何进行团体心理训练的选题，到具体的团体训练的详实案例。全方位地阐释了如何进行心理危机干预，为有需要的人士提供了大量可操作的心理危机干预方法。

书籍目录

前言 / 1第一章 团体心理训练概论 / 1一、团体心理辅导概述 / 1二、团体心理训练概述 / 2三、概述相关基础理论 / 15第二章 团体心理训练技术 / 23一、团体活动 / 23二、角色扮演 / 32第三章 危机干预与团体心理训练的主题 / 43一、团体心理训练主题之一：哀伤 / 43二、团体心理训练主题之二：情绪 / 51三、团体心理训练主题之三：感恩 / 59四、团体心理训练主题之四：合作 / 64五、团体心理训练主题之五：自信 / 70六、团体心理训练主题之六：认知功能 / 77七、团体心理训练主题之七：学习 / 84第四章 团体心理训练案例之儿童篇 / 91一、主题案例设计之一：哀伤 / 91二、主题案例设计之二：情绪 / 98三、主题案例设计之三：感恩 / 102四、主题案例设计之四：合作 / 104五、主题案例设计之五：自信 / 108六、主题案例设计之六：认知功能 / 112七、主题案例设计之七：学习 / 115第五章 团体心理训练案例之青少年篇 / 119一、主题案例设计之一：哀伤 / 119二、主题案例设计之二：情绪 / 122三、主题案例设计之三：感恩 / 126四、主题案例设计之四：合作 / 129五、主题案例设计之五：自信 / 133六、主题案例设计之六：认知功能 / 137七、主题案例设计之七：学习 / 140第六章 团体心理训练案例之成人篇 / 144一、主题案例设计之一：哀伤 / 144二、主题案例设计之二：情绪 / 149参考文献 / 159后记 / 163

## 章节摘录

情绪疏泄法是最常用的心理调节方法之一。

通过情绪疏泄,可以帮助当事人把心中负面的、苦闷的或矛盾冲突的情绪以科学合理的方法倾诉出来,从而减轻或消除个体的心理压力,使个体能更好地适应社会环境。

情绪疏泄疗法基本上可以分为自主疏泄和引导疏泄。

自主疏泄是个体进行自我积极心理调节。

引导疏泄是指由心理辅导者、家人或朋友等给予关怀,以耐心的态度和有效的语言引导当事人无所顾虑地宣泄压抑在心中的负面情绪。

在进行心理危机干预时,创造良好的情绪疏泄环境是非常重要的环节。

一般来说,场所要求比较封闭和安静,使当事人感受到安全,从而能够发泄自身情绪。

在可能的情况下,我们还可以设置专门的房间,供那些不能合理地宣泄自己的情绪或有冲动行为的当事人使用。

在这个房间里,当事人可以哭笑,可以打骂,可以喊叫,心理危机干预人员可以通过观察窗或者摄像头进行观察记录。

等当事人情绪发泄到一定程度,开始出现身心疲软状态时,心理危机干预和辅导者再进入该房间与其进行交谈。

情绪疏泄疗法有很多种,下面介绍几种简单可行的方法,当事人可以根据自己的情况,选择适合自身的方法,合理疏泄内心的负性情绪。

### (1) 写作疏泄法。

小说、诗歌等文字性的创作都是作者内在情绪的具体外化。

当人的内心矛盾和冲突达到一定程度的时候,就一定要排解,排解的方式就是我们所说的外化。

“哭笑”和“打骂”是情绪的外化,同样,写作也是一种情绪外化的方式。

对于遭遇危机事件的当事人来说,尤其对受过一定教育的当事人来说,应用写作的方式来疏泄心中的痛苦、郁闷、冲突是一种可行的、具有良好效果的情绪疏泄方法。

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>