

<<心灵诱导手册>>

图书基本信息

书名：<<心灵诱导手册>>

13位ISBN编号：9787010072111

10位ISBN编号：7010072116

出版时间：2005-8

出版时间：人民出版社

作者：严瑜，廖皓磊 编著

页数：211

字数：140000

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日下午2时28分，四川省汶川县发生里氏8.0级强烈地震，波及陕西、甘肃、重庆、云南等多个省市。

这场突如其来的巨大灾难，使毫无准备的灾区人民陷入水深火热之中，也使受波及省市的人们陷入巨大的焦虑恐慌之中，这，让人揪心！

洪水、瘟疫、雪灾、地震等灾难以猝不及防的方式，使成千上万生灵惨遭涂炭。

逝者已矣，但对于生者，他们将如何面对猝临的灾难，怎样树立坚持活下去的信念，如何从容应对未来、面对被改变的人生呢？

## 内容概要

我们无法决定灾害是否会发生在我们的身上，但我们能够决定以什么样的心态去面对灾害，而这种心态又决定了我们未来的命运。

本书是灾害的“心灵鸡汤”，试图引导灾害的当事人采取积极健康的心态去应对灾害，把灾害作为磨砺自我人格的基石，塑造更加完整、健康的人生。

全书通过展示人类在各种自然灾害面前所流露出来的特殊心理和行为，深入浅出地介绍了灾害心理学、预防医学、社会心理学等基本常识；从回顾自然灾害的历史画卷中，启发人们思考防御各种灾害的科学意识，学会理性地应对各种灾害，缓解各种噩梦的负性刺激；阐明了灾害对当事人所造成的负性心理的诊断策略和方法；探讨了心理健康的标准和如何帮助当事人从灾后的心理创伤实现向健康心理的转化，从而享受美丽的人生。

<<心灵诱导手册>>

作者简介

严瑜，武汉大学哲学院心理学系副系主任，博士，武汉大学心理咨询师职业资格培训中心高级督导、高级心理咨询师，湖北省心理学会理事。  
主要研究方向是健康心理学、人才评价、职业生涯规划以及组织管理心理问题研究。

<<心灵诱导手册>>

书籍目录

上篇 地球！

您今天哪里不舒服 地震后，您肯定会做噩梦 如何减轻面对灾害时的恐惧’ 谁是“心理创伤的灾民” 英雄！

您会逃跑吗 您感受到大自然灾害前的暗示了吗 “救命的稻草”在哪里 灾害为什么喜欢“结伴而行” 大地震真是太阳惹的祸吗 如何疏通人体心中的“堰塞湖” 如何控制来自内心的“海啸”

“拥抱反射”有何心理学内涵 如何缓解心中的“余震” 谣言=6级地震吗 一条未发出的遗言短信 从丧亲心理咨询谈泪液 股灾与自杀心理 从火场撤离的要领中悟出…… “卡桑德拉大桥”的痛苦回忆 如何应对灾害后的悲伤 灾害为什么偏偏“喜欢”你中篇 灾害心理的临床表现和心理障碍

灾害心理与社会生活事件 灾害心理与社会再适应 灾害心理与生活经历 灾害心理与社会支持 灾害心理与应对方式 灾害心理与恐惧强迫 灾害心理与抑郁相关研究 灾害心理与焦虑的相关研究

下篇 从灾后的心理创伤到心理健康后记

## 章节摘录

上篇地球！

您今天哪里不舒服2008年5月12日发生的汶川大地震，让人们认识到：地球也有“犯病”的时候！可是，“万物之灵”的人类，有多少人懂得地球的“心事”，认识地球的内部构造等，知道地球也会“犯病”呢？

认知心理学是指以认识过程为对象的心理学研究，特别强调知识对认知和行为的决定作用，认为当人进行认知活动时，作为外部世界内化了的有关知识单元或心理结构图式被激活，使人产生内部觉知期望，以指导感觉器官有目的地搜寻和接受外部的特殊信息。

为了让大家更好地认识地球，以消除我们因不了解地球面出现的各种“错觉”或“幻觉”，我们先来了解一下地球的历史。

借助现代先进的仪器，我们可以测定出地球的年龄至少已经有46亿年了！

地球起源于原始太阳星云，经历了吸积、碰撞等物理演化过程逐渐演变成今天这个模样。

按照人类历史划分朝代的办法，地球进化可粗略地划分为五个“代”，从古到今是：太古代、元古代、古生代、中生代和新生代。

如果将地球的生命以一年的时间来比喻的话，那元旦便是地球的出生日，在4月份，地球表面才开始出现有生命现象的生物体，到12月中旬，进入爬行动物的鼎盛时期，但直至年底（12月31日午夜前），新年钟声敲响前的5—6分钟，我们人类才紧赶慢赶地出现在这个蓝色的地球上！

天哪！

在地球历史的525600分钟里，我们人类才拥有5—6分钟的时光，我们还有什么理由“夜郎自大”？

我们还有什么理由“自以为是”？

我们还有什么理由陷入“自恋情结”而不愿自拔？

……换个角度去看地球吧，您就能理解：地球因长期的“心因性郁闷”，而不时地出现火山间歇性的怒吼；地球因两大板块偶尔“亲密接触”，而不时出现局部地震；……人类只有去适应古老的地球所出现的千变万化的环境，而抛弃原来的“以我为中心”的思维习惯，关心地球——人类唯一的家园，熟悉“家规”，研究“家规”，从地球表面那些似乱非乱的“唉声叹气”等现象背后，去探讨我们人类尚未认识的自然规律。

一旦我们掌握了这“家规”发生发展的内在规律，我们就能够提前预测地震等自然灾害，就会减少因“天灾人祸”而出现大量伤亡的几率，就会减少因不了解“突发性事件”规律而导致的过度焦虑……

认知疗法的首倡者之一艾利斯认为：“你的感觉很大程度上跟你的想法相关，如果你能够改变想法，你也就可以改变感觉。

”所以说，不是事件本身引起了人类的心理焦虑，而是人类对事件的消极看法或者消极解释引起了自身的心理焦虑。

当人类还没有真正认识大自然的原始真面目的时候，各种心理性焦虑就会不同程度地存在，各种错觉、幻觉也会经常地在眼前晃动，所以，我们人类必须改变对地球的认知，了解地球“生病”的前兆及表现，熟悉地球“不舒服”时所展示的各种“肢体语言”，在提高我们与地球对话的交流技巧的同时，拓展我们人类的生存空间。

一旦认识了地球“不舒服”时的原因及规律，我们便会坦然面对大自然所发生的一切，坦然面对各种自然灾害，所有那些“报应”之说均属无稽之谈。

地震后，您肯定会做噩梦吗[话题]那天从电视上看到“可乐男孩”对记者说，他在医院的日子有时也会做噩梦……当“可乐男孩”从废墟里脱险时，他幽默地提出要喝“可乐”，而且还要“冰镇的”的时候，全球华人便记住了这位乐观向上的中学生！

这位阳光少年为什么也会有负性事件“骚扰”的阴影呢？

他为什么也会做噩梦呢？

……原来，任何人都会做梦！

梦，是人类一种正常的、必不可少的生理—心理现象。

做噩梦，并不是灾民的“心理专利”。

人进入睡眠后，大脑中枢神经系统的一部分细胞仍未休息，这就是梦的基础。

芝加哥大学生理学家孟托说：“每夜做一定数量的梦是必需的。

”人类正常的梦境活动，是保证机体正常活力的重要因素之一。

## 后记

“非典”、洪水、海啸、雪灾、地震……一个又一个的灾害接踵而来，磨砺着中华民族儿女的脊梁。我们希望记录下这些苦难的心路历程，利用自己的专业所长，尽自己的绵薄之力，为过去、现在或将来被灾害所影响的人们做点什么而自发地开始了这次写作。

经过数十个昼夜的耕耘，键盘终于停止了飞跃，双手终于停止了运动……但是，我们的心情却难以平静！

因为：第一，灾害心理研究在我国才刚刚起步，我们对待灾害心理的认知水平有限，虽接触灾害学、心理学、灾害医学等交叉学科领域有十余年了，但研究水平毕竟十分有限，我们怀着诚惶诚恐的心情等待着大家的指正。

第二，这次我们写作的动因起源于汶川地震，我们感觉自己要为灾害的幸存者甚至过去、现在或将来被灾害所影响的人们做点什么，人民出版社的洪琼编辑、武汉大学公共管理卫生学院的廖皓教授和我几乎同时有了为过去、现在甚或将来被灾害幸存者做点什么的冲动。

## <<心灵诱导手册>>

### 编辑推荐

《心灵诱导手册(灾害版)》是灾害的“心灵鸡汤”，试图引导灾害的当事人采取积极健康的心态去应对灾害，把灾害作为磨砺自我人格的基石，塑造更加完整、健康的人生。

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>