

<<灾后心理自助手册>>

图书基本信息

书名：<<灾后心理自助手册>>

13位ISBN编号：9787212032951

10位ISBN编号：7212032956

出版时间：2008-5

出版时间：时勘 安徽人民出版社 (2008-05出版)

作者：时勘

页数：226

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>

<<灾后心理自助手册>>

前言

2008年5月12日，四川省汶川县发生8级地震。

之后，一批在国内外从事心理学研究和学习的博士、硕士迅速发起了“华老师灾后心理支持志愿者团队”，他们在短短的5天之内，联络到了来自耶鲁大学心理系、UIUI大学心理系、中国科学院研究生院、北大心理系、北师大心理系、首都师大心理系、浙江大学心理系等十多位心理学博士生、硕士生，联合撰写了《灾后心理自助手册》。

虽然这本书为应急之作，但是，也完全遵循了科学性、客观性和理论联系实际的原则，可以为灾区从事心理干预和援助的专业人员提供及时可靠的帮助。

与目前在灾区出现的相关书籍相比较，这本手册有如下特点：第一，积极心理学导向。

心理学进入21世纪之后，积极心理学运动的影响日益深远。

心理学家强调人性的友好的一面，关注人性的潜能。

而本书在这方面做了很大努力。

图书整体色调给灾民很温暖、很贴心的感觉，出现了大量积极心理学的概念，如希望、抗逆力、信任、自我效能、内控等概念。

虽然地震灾害给我们带来了巨大的损失、伤痛，但是，面向未来，我们更要看到光明，增强我们的信心。

就像首日哀悼日在天安门广场上，这些自发而来的群众，齐声高喊“中国加油，四川加油”！

第二，科学性融于通俗性之中。

在文字方面，首先考虑到普通受灾群众的阅读习惯，避免了一些心理学理论图书过于专业、术语过多的问题，为广大读者营造了一种心理学就在你身边的亲切氛围，容易使人接受建议与指导。

第三，图书结构内容覆盖灾难心理援助的基本框架。

本书分为三部分，第一部分系统概述了面对灾难，心理学者能够做些什么。

第二部分，针对灾难中和之后的不同人群的独特性，分章节进行有针对性的心理指导。

第三部分提供一些灾后心理评估量表，帮助人们进行自我诊断，更好地了解自己的精神状况。

<<灾后心理自助手册>>

内容概要

灾难过后，受灾者心理上的伤最大，而更重要的是失去了安全感等基本感受，灾难的阴影可能会长期伴随着他们。

受灾者的亲属、救援者，以及灾区之外未受到任何直接影响的人，也会受到一定影响，同样可能被激发出一些心理问题。

灾难过后，也许少数人会得到心理工作者的直接帮助，这样也许会好一些。

但多数人是不会得到心理工作者的直接帮助的，因此，大家需要一些最基本的心理知识，让我们能够自己面对这些心理伤口，处理这些心理伤口，并让心伤能够相对比较快一点地痊愈。

鉴于此，中外知名心理学专家将多年积累的经验倾囊相授，向您介绍应对的最基本方法。

<<灾后心理自助手册>>

作者简介

时勘博士，湖北枝江人。

中国科学院管理学院教授，博士生导师，中国科学院心理研究所研究员，社会与经济行为研究中心主任，兼任清华大学现代管理研究中心教授、北京大学光华管理学院高层管理者培训中心和中国人民大学劳动人事学院教授，同时担任中国社会心理学会副会长、中国心理学会工业心理专业委员会副主任和中国宇航学会航天医学专业委员会委员。

另外，他还是国家劳动和社会保障部人力资源管理师职业资格鉴定专家委员会副主任委员，国家自然科学基金委管理科学部评议组专家。

他主要从事组织行为学和人力资源管理的心理学研究，研究兴趣集中于健康型组织建设、变革时期的领导行为、胜任特征模型开发和职业生涯规划，先后承担了国家自然科学基金、国家科技部和国家教育部等多项国家级研究项目，目前已正式发表学术论文160余篇，获得多项国家部委级和中国人民解放军科技进步奖，并享受国务院政府特殊津贴。

<<灾后心理自助手册>>

书籍目录

序一序二 这一次你不是独自面对第一部分关于灾难：心理学家与你同行心灵重生——做更好的自己
积极乐观——希望，总是有的人生如草——柔弱亦顽强智者无虑——用知识保护自己一路同行——漫
长的归途第二部分：我们与你在一起孩子我们与你在一起孩子对灾难的反应不同年龄阶段的孩子对灾
难的反应和照顾方式如何发现孩子出现问题如何调节灾后心理我们应该怎么帮助孩子过来人说心理游
戏本章小结幸存者走过去，前面又是一片天关注自己有什么需要了解自己拥有哪些潜能和优势需要认
识哪些一般规律能够借助的力量心理训练本章小结职业援救者调动积极的心理能量军人警察：勇敢与
坚强白衣天使：增强抗逆力灾区干部：抗灾与重建工作中的压力管理本章小结志愿者我们都在爱心中
孕育生长救援过程中怎样对灾民进行心理援助网络志愿者你可能会出现以下的症状症状产生的原因你
能为自己做些什么你还可以向这些资源寻求帮助过来人说H本章小结残疾人、孕妇与老人特别需要帮
助的人如何在灾后做好残疾人的心理干预如何在灾后帮助孕产妇如何帮助老人减轻灾后创伤安全环境
中的普通人该怎么面对你，我持续的“震感”该怎样安慰联系不到亲人的同事该如何面对萦绕的触目
惊心的新闻画面除了捐款，还能做什么过来人说本章小结第三部分如何进行灾后自我心理评估创伤经
验身心症状评估灾难后应对策略自我评估心理健康自我评估附录A 灾后应对方法附录B 国内灾后重建
相关资源附录C 国外灾后重建相关资源附录D 全国部分灾难创伤心理治疗专业人员名单附录E 华老师
灾后心理支持项目简介后记

<<灾后心理自助手册>>

章节摘录

不同年龄的孩子的照顾方式不同年龄阶段孩子在生理发育，心理成熟程度等方面存在较大差异，对灾难的反应和照顾方式也有所不同。

除了前一小节讲到的灾后反应外，各年龄阶段的孩子还有一些特殊的对灾难的反应，照料者应该根据不同年龄阶段孩子的特点，采用针对性的照顾方式。

学龄前儿童（从出生到6岁）对于学龄前儿童，灾难的影响主要表现在安全感丧失和行为退化上。

突如其来的灾难，使学龄前儿童失去了对原本习惯的世界的安全感。

他们感到恐惧、不安、无依无靠，并且没有能力保护自己。

心理上的紧张情绪，同时会导致他们行为退化，例如，吸手指头、尿床、大小便失禁、便秘、说话困难、害怕独处等。

学龄前的儿童，还不能理解灾难导致的死亡的真实含义。

对于亲人的去逝，他们认为只是暂时的离开，相信亲人还会回到他们身边。

对于学龄前儿童的照顾，主要是保障物质上和心理上的安全。

物质方面，对于学龄前儿童，尤其是1岁年的幼儿，政府和社会应该协助家庭保证他们的食物以及医疗。

心理上，更多的关心和照顾他们。

父母或者其他照料者可以通过模范儿童的动作、身体接触、画图、讲故事、玩具、游戏等方式，表达对儿童的关心、给他们安全感。

学龄儿童（7到11岁）学龄儿童身体上可能表现出头痛、食欲不好、难以入睡；心理上，儿童可能感觉到焦虑、恐惧、愤怒以及身体疾病增加等。

在学校，他们对学习兴趣下降、逃避上学、注意力无法集中，失去与同学交流的兴趣，不能与同学很好地相处，与同学打架等。

学龄儿童已经可以理解死亡的含义，对灾难造成的危害有更深入的理解，会对亲人和朋友的离去而感到痛苦、失落和恐惧。

由于学龄儿童对灾难理解能力的上升，他们比学龄前儿童感受到更多的心理痛苦和恐惧。

对于学龄儿童，父母应该更多地关心他们的心理感受，问问孩子“你感觉怎么样？”

”，通过身体接触、言语交谈等方式，缓解儿童紧张心理。

家庭也可以通过共同活动来增加家庭成员的相互关心，转移对灾难的过分担心和恐惧。

在学校，教师应该理解和帮助受灾学生，关心但并不苛求学生学业，通过班级讨论、同伴交流和游戏等协调同学关系。

青少年阶段（12到18岁）青少年阶段的孩子体能增强，心理上也比较成熟。

在经历灾难后，他们需要父母和同伴分担他们内心的忧虑和恐惧。

根据对自己能力的评估，青少年既可能模仿成年人应对灾难的方式，也可能退缩到幼年时的行为方式。

在灾难之后，一方面，青少年可能表现出抱怨、冒险、攻击等行为，犯法行为也可能增加；另一方面，灾难对青少年能力评估的打击，也可能让他们出现行为退缩，需要父母更多的照顾，脱离父母的意愿减小。

生理方面，经历灾难后，青少年可能出现头痛、烦躁、活动兴趣降低，以及注意力不集中。

他们可能总是怀疑自己生病，而医学检查上却没有任何疾病的症状。

对于青少年，主要是倾听和分担他们内心对灾难的恐惧、担忧等情绪，为他们提供建议，在需要时提供帮助。

此时，照顾者也可以充分利用青少年的同伴的作用，让青少年的朋友帮助他们提供意见，共同讨论如何应对灾难。

<<灾后心理自助手册>>

编辑推荐

《灾后心理自助手册》由安徽人民出版社出版。

<<灾后心理自助手册>>

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>