

<<灾后心理援助100问>>

图书基本信息

书名：<<灾后心理援助100问>>

13位ISBN编号：9787506291347

10位ISBN编号：7506291347

出版时间：2008-5

出版单位：世界图书出版公司

作者：中国心理学会，中科院心理所，中科院成都分院 编

页数：168

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>

<<灾后心理援助100问>>

内容概要

2008年5月12日14分28分，四川汶川发生8级地震。

灾难袭来，地动山摇，中国震动，世界震惊。

地动天不塌。

第一时间，胡锦涛总书记主持召开中共中央常委会，部署抗震救灾。

第一时间，温家宝总理赶赴灾区指挥抗震救灾。

大灾显大爱，全体中国人民包括港澳台同胞、全球华侨华人、全世界的友邦和朋友，都在为灾区人民献爱心、作贡献。

抗震救灾的事迹感天动地。

中国心理学会理事长、中科院心理所所长张侃在致辞中说，中国心理学会和世图公司在2005年建立了战略合作联盟，一直有着良好的合作关系，这次汶川地震发生后，双方一拍即合，以最快的速度完成了这本书。

《灾后心理援助100问》采取一问一答的编写方式，专业水平高、针对性强，通俗易懂，非常实用，是前方救灾一线专家和后方心理专家及优秀编辑精诚合作的结果。

<<灾后心理援助100问>>

书籍目录

第一部分 自助篇 1.地震之后,人们一般会有哪些反应?

- 2.我如何才能尽恢复地震之前的生活节奏?
 - 3.我如何才能让自己的心情逐渐平静下来?
 - 4.我什么时候需要心理辅导,以促进自我康复?
 - 5.如何做到少一引起愤怒,多一些理解?
 - 6.灾难过后,人们的反应将随着时间的过去而出现怎样的变化?
 - 7.失去亲人的老年人如何克服悲观情绪?
 - 8.如何克服无助感找到自信?
 - 9.我不敢在黑屋里待着,睡觉也不敢关灯,我该怎么办?
 - 10.最近我总是睡不好觉,经常做噩梦,怎么办?
 - 11.灾难过后,如何重拾信心,重建家园?
 - 12.同事替我值班而遭不幸,我觉得是我害了他,我该怎么面对?
 - 13.在孩子最的害怕去学校,父母该怎么办呢?
 - 14.我一闭眼脑海里浮现地震当天的场面,怎么办?
 - 15.最近我总是容易紧张,心跳、呼吸加速,我该怎么办?
 - 16.公司在地震中没了,我一下子失业了,以后我该怎么办?
 - 17.地震之后,我都不知道如何和别人打交道,这是怎么一回事?
 - 18.我有很多话想说,却又不知从何说起,也不知找谁说合适,怎么办?
 - 19.如何理性看待夫妻双方在灾难后的差异反应?
 - 20.最近老是发脾气,一点小事就生气,我该怎么办?
 - 21.如何摆脱沉闷压抑,变得轻松起来?
 - 22.如何让一直沉闷的家庭气氛活跃起来?
 - 23.我总是担心地震会再度发生,反复回忆地震灾害场面,怎么办?
 - 24.平时我特容易哭,这次地震之后却怎么也哭不出来,我到底怎么了?
 - 25.我该如何面对亲友们过度热心的询问?
 - 26.我的同事遇难了,如何告诉他的家人这个消息?
 - 27.几天几夜的连续救援工作让我筋疲力尽了,压力很大,怎么办?
 - 28.看到那么多需要帮助的人,我怎么觉得自己那么没用啊?
 - 29.我最近做事情总是恍恍惚惚的,我该怎样集中精神?
 - 30.我总是过度卷入他人事务而不可自拔,怎么办?
 - 31.在实施灾区援助时,常常感到撑不下去,我该怎么办?
 - 32.面对大量遗体,我如何缓解自己的强烈负性情绪体验?
 - 33.我经常感到迷茫,该怎么走我以后的路呢?
 - 34.家人该如何相互扶持以度过创伤事件?
 - 35.我的亲人去世了,我该如何调整自己?
- #### 第二部分 助人篇 36.我的朋友在地震中失去了右手,他非常悲观,我该如何帮助他走出困境?
- 37.如何帮助失去孩子的父母?
 - 38.地震之后,学龄前的孩子会有什么反应?
家长该怎么做?
 - 39.地震之后,小学儿童会有什么反应?
 - 40.地震之后,家长应该如何引导小学儿童?
 - 41.地震之后,青春期孩子会有什么反应?
 - 42.地震之后,家长应该如何引导青春期孩子?
 - 43.孩子在地震中落下了残疾,我该如何帮助他们?
 - 44.孩子在地震中失去了父母,我该如何帮助他们?

<<灾后心理援助100问>>

- 45.帮助失去父母的孤儿该注意点什么？
- 46.亲眼看到同学遇难，自己也受了伤，这件事情会对他造成什么影响？
- 47.最近孩子总是不肯睡觉，怎么办？
- 48.孩子最近害怕去学校，父母该怎么办呢？
- 49.我的孩子很想去帮助其他人，他能做什么事情呢？
- 50.我该怎样向孩子解释亲人的去世？
- 51.向孩子解释亲人遇难有哪些禁忌？
- 52.对于年幼的孩子提出的“我要回家”的要求，应如何加以回答？
- 53.我该如何与年幼的孩子讨论地震这件事？
- 54.孩子什么时候需要专业的心理辅导？
- 55.我的孩子总问我为什么会发生地震，是不是有人做错了什么，我该怎么跟他解释？
- 56.我担心学生会拒绝我的帮助，我该怎么办？
- 57.小学教师在灾后辅导学生应该怎么做？
- 58.中学老师在灾后辅导学生应该怎么做？
- 59.残疾人在地震之后会有哪些特殊需求？

如何帮助他们？

- 60.老年人在地震之后会有哪些特殊的心理反应？

该如何帮助他们？

- 61.女性有哪些特殊的需要，如何帮助灾区的女性？
- 62.受灾者落下终身残疾，产生轻生的想法，该如何处理？
- 63.我的朋友失去了亲人，却不能接受这一事实，我该如何帮助他？
- 64.有的人失去了亲人也不感到悲伤.为什么？
- 65.幸存者的亲友下落不明，该如何稳定他们的情绪？
- 66.我的朋友是她家中唯一生还的人，我要怎么帮她？
- 67.我想帮助遇难者家属，该注意哪些事情呢？
- 68.对于亲眼目睹自己家人遇难的人，如何抚平其心灵创伤？
- 69.我在为灾区人民提供心理支持时，他们却不冷不热，我该怎么办？
- 70.面对一直哭个不停、情绪激动的受灾者，我该如何帮助他？
- 71.对于那些遭受心理冲击的救援者，该如何给他们提供支持？
- 72.对于那些不肯去确认已故亲人身份的受灾者，该怎么办？
- 73.如何帮助家长度过孩子遇难后的第一个生日？
- 74.如何处理已故亲人留下的遗物？
- 75.我的孩子在意外后变得胆小，如何帮他变得勇敢一点？
- 76.如何妥善处理受灾群众之间的冲突？
- 77.如何疏导灾区群众内心的怨气？

第三部分 原理篇 78.什么是心理应激？

- 79.心理应激包括哪几个阶段？
- 80.与地震灾害密切关联的心理问题主要有哪些？
- 81.地震之后，常见的临床症状有哪些？
- 82.什么是创伤后应激障碍？

有什么症状？

- 83.创伤后应激障碍会有哪些表现形式？
- 84.应该怎样调适创伤后应激障碍？
- 85.灾难之后人们会出现哪些应激的心理防御机制？
- 86.心理危机干预可以分为哪些步骤？
- 87.心理重建要在什么时候开始比较适当呢？
- 88.什么人适合做心理援助工作？

<<灾后心理援助100问>>

89.与灾区人民互动过程中如何倾听？

90.心理危机及创伤处理工作者需要哪些方面的技巧？

91.什么情况的出现标志着人们正面临着心理危机？

需要专业辅导？

92.救援者在离开灾区后会出现什么问题，如何处理？

93.心理援助者在临时安置点应该如何开展工作？

94.如何避免给受灾者造成二次伤害？

95.如何评估幸存者的自杀倾向？

96.心理工作者应该如何对灾民的心理状况进行评估？

哪些人群需要重点关注？

97.居丧心理反应一般包括哪些阶段？

如何帮助人们顺利度过居丧阶段？

98.和灾区人民交流时，如何表达我对他（她）的关注？

99.如何做到将心比心，设身处地？

100.团体心理干预的优势和意义在哪里？

受灾者支持团体的作用有哪些？

附：全国抗震救灾心理援助热线

<<灾后心理援助100问>>

章节摘录

<<灾后心理援助100问>>

编辑推荐

《灾后心理援助100问》由世界图书出版公司出版。

<<灾后心理援助100问>>

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>