

<<心理援助>>

图书基本信息

书名：<<心理援助>>

13位ISBN编号：9787536682849

10位ISBN编号：7536682840

出版时间：2006-12

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：周红五

页数：315

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>

## <<心理援助>>

### 内容概要

《心理援助》重点讨论与学生成长相关的校园危机事件及在心理危机干预方面的应对措施。通过对校园自杀、暴力、性侵犯和性罪错、家庭暴力、父母离异、亲人去世，以及校园自然灾害、校园安全事件、校园食物中毒等突发恶性事件的分析，从学校管理与干预、班级管理干预、自我管理干预等方面提供可依据的、可操作的心理危机干预理论、措施和方法，提供校园心理危机干预系统的建构和校园心理危机干预预案。

## <<心理援助>>

### 作者简介

周红五，1951年出生。

浙江省教育科学研究所副研究员，浙江省学校心理健康教育指导中心办公室负责人，兼任中国心理学会学校心理学专业委员会委员、全国中小学心理健康教育专业委员会常务理事、浙江省学校心理学和心理咨询专业委员会副理事长、浙江省心理卫生学会理事，国际学校心理学联合会（ISPA）中国代表。

主要从事学生心理、心理健康教育等方面的研究，曾主持编写和出版《美的情操》、《青少年心理咨询手册》、《浙江省教师心理健康教育指导纲要》、心理健康教育教材《人·自然·社会》等书，先后在国内外报刊杂志上发表30多篇论文和文章，主持编写和出版的《中小学生平安100分》（3册）被国家新闻出版总署推荐为2005年优秀图书。

## &lt;&lt;心理援助&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 导言 一、你属于本书的读者群吗 二、你知道本书有哪些特点吗 第一章 当校园危机事件发生的时候 真实案例研究：黑龙江省宁安市特大洪水灾害 一、引起校园心理危机的重大危机事件 (一)与学校成员相关的自然灾害性事件 (二)与学校成员相关的社会恶性犯罪事件 (三)与学校成员相关的社会重大灾难事件 (四)校园内发生的暴力、冲突、伤害事件 (五)校园内发生的自虐、自残、自杀事件 二、校园危机事件发生第一时间里的应对措施 (一)建立校园危机事件应急管理队伍 (二)保障各种人员的安全 (三)与医疗救护、公安、火警、交警的协调 (四)保护各种事发现场的基本措施 (五)危机事件信息的搜集、整理与上报 (六)通告伤员和死亡人员的基本方法 (七)与学生父母和家庭人员的联系与沟通 附录：国家突发公共事件总体应急预案 第二章 紧急心理援助的基本操作程序 真实案例研究：山西沁源县特大交通事故 一、紧急心理援助的基本常识 (一)什么是紧急心理援助 (二)为谁提供紧急心理援助 (三)由谁来提供紧急心理援助 (四)在什么时候实施紧急心理援助 (五)在什么地方提供紧急心理援助 (六)紧急心理援助的基本内容 (七)紧急心理援助的主要特点 二、紧急心理援助的实施 (一)紧急心理援助人员的基本行为规范 (二)紧急心理援助人员提供心理援助的基本方式 (三)紧急心理援助人员与儿童和青少年的交往 (四)紧急心理援助人员应该避免的行为 三、紧急心理援助的实施准备 (一)进入危机事件现场 (二)提供紧急心理援助 (三)保持冷静形象 (四)注意文化多样性 (五)关注高危人群 附录：让我们生活得更安全——危机事件中的自我安全救护 第三章 紧急心理援助的八项基本任务 一、接触与交流 (一)目的 (二)自我介绍和询问对方需求 二、安全与安慰 (一)目的 (二)确保现场人员生理上的安全 (三)提高对危机事件进展的预感和控制的敏感性 (四)提供危机事件的发展情况和应对服务的信息 (五)提供生理上的安慰 (六)推动人际交往协调 (七)与父母不在身边的孩子的交往 (八)防止进一步的危机经历和危机事件回想 (九)对失去理智的个别人的特别处理 (十)帮助儿童和青少年 三、控制和稳定 (一)目的 (二)控制和稳定情绪过度激动的人 (三)与情绪过分激动的人的谈话要点 (四)“脚踏实地”自我调节技术 四、收集有关信息 (一)目的 (二)需要收集和确认的十三个方面的信息 五、对需求提供支持帮助 (一)目的 (二)确认当前最需要的帮助 (三)讨论满足这些需要的行动 (四)采取积极的态度满足当事人的这些需要 六、与社会支持力量建立联系 (一)目的 (二)与最基本的支持人员建立联系 (三)鼓励使用即时的、有效的支持 (四)就寻求支持和给予支持进行讨论 (五)当社会支持不能起作用的时候 七、提供应对心理危机方法的信息 (一)目的 (二)提供身心应激反应的基本信息 (三)危机事件后的典型心理反应 (四)提供应对心理压力方法的基本信息 (五)展示简单的心理放松技巧 (六)对儿童提供特殊关怀 (七)对发展性活动提供帮助 (八)为“愤怒管理”提供帮助 (九)及时处理严重的负面情绪 (十)为有睡眠障碍的人提供帮助 (十一)有效处理“物质滥用”的问题 八、与其他救援服务建立联系 (一)目的 (二)与所需要的救援服务建立直接联系 (三)推进救援服务系统之间的长期服务关系 附录：紧急心理援助——参与危机事件应急求援人员必读 第四章 对学生自杀危机的特别考虑 真实案例研究：12天里4个中学生跳楼自杀案 一、关于青少年学生自杀意念及相关因素的研究 (一)关于中国的自杀死亡状况 (二)关于我国青少年自杀意念的发生率 二、关于自杀的引发因素和可能采取的方式 (一)国内关于自杀引发因素和可能采取的自杀方式的研究 (二)国外关于自杀引发因素和可能采取的自杀方式的研究 三、关于自杀的危险征兆及常见的认识误区 (一)青少年自杀前在行为和语言方面的预警信息 (二)关于对自杀干预效能的一些误解 (三)关于帮助有自杀意念的青少年的要点 四、青少年学生自杀的预防与干预 (一)I级干预预案：自杀潜伏期 (二)II级干预预案：自杀萌生期 (三)III级干预预案：自杀犹豫期 (四)IV级干预预案：自杀现场危机干预 附录：各种自杀现场的紧急抢救 第五章 学校管理者对校园心理危机的应对 真实案例研究：重点高中学生在校园里上吊自杀 一、校园危机事件对相关人群产生的心理影响与评估 (一)校园危机事件

## &lt;&lt;心理援助&gt;&gt;

心理影响的评估范畴 (二) 校园危机事件心理影响的评估重点 (三) 校园危机事件可能引发的情绪和行为问题 二、学校教师和管理人员对校园危机事件的不良心理反应 (一) 成年人心理压力失调的典型症状 (二) 成年人心理压力失调的主要原因 三、儿童和青少年学生对危机事件的不良心理反应 (一) 不同年龄组学生的不良心理反应 (二) 儿童和青少年的创伤后应激障碍(PTSD) 四、校园危机事件后相关人群心理的及时恢复 (一) 影响从危机事件中恢复心理平衡的主要指标 (二) 经历悲哀情绪的过程 (三) 不同年龄的儿童和青少年对死亡的理解程度 (四) 危机事件当事人如何获得心理支持和心理服务 五、校园危机事件后学生和教师可能产生的罪恶感 (一) 罪恶感的主要存在形式 (二) 自杀事件发生后师生可能产生的两难反应 六、校园危机事件发生后学校可以提供的心理危机干预服务 (一) 学校管理者可以采取的心理危机干预措施 (二) 学校心理服务者可以采取的心理危机干预措施 (三) 学校班主任和其他教师可以采取的心理危机干预措施 七、校园危机事件后创建积极的心理环境 (一) 学校管理者创建积极心理环境的基本途径 (二) 学校教师创建积极心理环境的基本方法 附录：在校园危机事件发生时，学校教师的应对方法 第六章 校园心理危机干预预案 真实案例研究：马家爵暴力凶杀案 一、建构校园心理危机干预系统 (一) 建构校园心理危机干预系统的意义 (二) 校园心理危机干预系统的基本定义 (三) 校园心理危机干预的分类及其功能 二、校园心理危机干预系统的基本架构 (一) 校园心理危机干预的预警系统 (二) 校园心理危机干预的应急系统 (三) 校园心理危机干预的维护系统 三、校园心理危机干预预案的结构与内容 (一) 校园心理危机干预预案的定义 (二) 校园心理危机干预预案的分类和工作重点 (三) 校园心理危机干预预案的实施原则 (四) 校园心理危机干预预案的基本内容 四、各种危机事件中的校园心理危机干预预案 (一) 应对自然灾害事件的校园心理危机干预预案 (二) 应对社会恶性犯罪事件的校园心理危机干预预案 (三) 应对社会重大灾难事件的校园心理危机干预预案 (四) 校园暴力、冲突、伤害事件中的心理危机干预预案 (五) 校园自虐、自残、自杀事件中的心理危机干预预案 附录：《国家突发公共事件总体应急预案》解读 第七章 心理危机自我应对的基本方法 真实案例研究：新疆克拉玛依火灾 一、危机事件应激的基本理论 (一) 应激的基本定义及应激发展的三个阶段 (二) 应激反应的三种类型 (三) 应激反应的三个方面 二、危机事件应激反应的自我应对方法 (一) 心理危机发展的四个阶段及其相关因素 (二) 心理危机冲击期的心理自我救护 (三) 心理危机防御期的心理自我控制 (四) 心理危机解决期的心理自我调节 (五) 度过心理危机后的心理自我发展 三、情绪智力与心理健康发展 (一) 情绪智力的定义 (二) 情绪智力与心理健康 (三) 发展情绪智力的基本方法 附录：自我催眠方法 第八章 校园危机事件干预结束后的应对措施 真实案例研究：北京某高中两班学生为篮球赛群殴打伤老师贵阳某学院连续发生群殴事件20名学生受伤 一、校园危机事件应急处理后要考虑的措施 (一) 危机事件后需要认真反思的方面 (二) 对“模仿性”校园暴力事件的考虑 (三) 关于危机事件当事人的“二次伤害” (四) 关于危机事件周年纪念日或有特殊意义的时间 (五) 当危机事件当事人或肇事人返回校园的时候 二、对校园危机事件干预人员的心理关怀 (一) 危机事件干预人员的情绪变化 (二) 关于危机事件干预人员的心理倦怠 (三) 危机事件干预人员的自我心理调整 附录：中央社会治安综合治理委员会关于进一步加强预防青少年违法犯罪工作的意见 第九章 心理危机干预的基本理论与基本方法 真实案例研究：台风桑美过后浙江展开心理救援 一、心理危机干预及其基本模式 (一) 心理危机干预的目的 (二) 心理危机干预的基本模式 二、同理当事人的理论与方法 (一) 同理心——与危机事件当事人沟通的基础 (二) 同理心——促进相互有效沟通的基本条件 (三) 向当事人传递同理心的五个层次 (四) 在表达同理心时要坚持的基本立场 (五) 加强自我“同理心敏感度”的训练 三、认知行为治疗的理论与方法 (一) 条件反射理论 (二) 社会学习理论 (三) 理性情绪疗法 (四) 认知—行为干预模式 四、情绪疏泄治疗的理论与方法 (一) 关于情绪和情感 (二) 情绪产生的基本机制 (三) 情绪疏泄的基本方法 五、危机事件压力报告法(CISD) (一) 危机干预六步法 (二) 危机事件压力报告实施注意事项 (三) 危机事件压力报告实施的六个阶段 六、创伤后应激障碍(PTSD)及应对治疗理论与方法 (一) PTSD的概念及基本症状 (二) 关于PTSD的认知理论解释 (三) 关

<<心理援助>>

于PTSD的认知行为疗法 参考文献  
全国部分心理危机干预热线电话

一、心理危机干预书目

二、心理危机干预网站域名

## 章节摘录

1.危机事件发生后的应激反应主要有三种类型 (1) 侵入性反应 (intrusivereactions)。  
这种应激反应的主要特征就是灾难性经历不断地进入自己的思想。  
这种应激反应包括,脑海里总是无法控制地浮现出悲痛的思想或灾难性的景象(如所看到过的情景),或者总是梦见曾经发生过的事情。  
对于儿童来说,可能总是做噩梦,尽管梦中出现的并不是事件发生的情景。  
侵入性反应也包括由于曾有过的经历而产生的令人难受的情绪上的和生理上的反应。  
有些人会在行为上表现出他们又一次遭受了最可怕的危机经历的现象。  
这种现象在心理学上叫做“回闪”(flashback)。

(2) 回避性和退缩性反应 (avoidanceandwithdrawalreactions)。  
这种应激反应的主要特征是采用回避或者自我保护的方法来躲避侵入性反应,包括尽量避免对已发生的危机事件进行谈论、回想或者感觉和体验。  
情绪上的表现可能是自我压抑甚至是麻木发呆,以此方式来保护自己。  
危机事件当事人会产生成为他人附属物的感觉,或者被他人疏远的感觉,这些感觉都可能导致当事人的社会行为退缩。  
这种退缩性行为在青少年的身上通常会表现为对平时非常感兴趣的活动失去了兴趣。

(3) 生理激起性反应 (physicalarousedreactions)。  
这种应激反应的主要特征是人的生理反应发生了明显的变化,整个身体反应始终处在危机就要发生的状况,包括神经系统持续不断地对危险保持着紧张状态,始终处于愤怒就要爆发的状态,难以入睡或者整夜无法入睡,难以集中注意力或分配注意力等。

紧急心理援助人员要注意,在和危机事件当事人交谈这些信息时,要根据当事人的文化和教育水平、生理和心理年龄来确定交谈时所使用的词汇。

尤其是在与儿童和青少年交谈中,要尽量避免使用专业化的词语,要尽量避免“病理化”。

2.紧急心理援助人员和危机事件当事人讨论一下灾难事件、缺失物以及艰难时刻等残留现象对应激反应所起的作用,对帮助当事人做好自我调节也会是十分有益的 (1) 灾难事件残留现象。  
灾难事件残留现象包括灾难性事件发生时的景象、声音、地点、味道、特别的人物、环境条件,甚至当时的感觉等所产生的残留,这些残留总是和恐惧或焦虑相联。  
残留现象通常会激起人们的痛苦感觉和对所发生事件的回想。  
如声音就可能包括风的声音、雨的声音、直升飞机的声音、尖叫的声音、哭喊的声音、当时在现场的某些特殊人物的声音等。

不同的残留现象又都和不同的危机事件相关联,如火山爆发、洪水泛滥、地震、火灾、暴力冲突等所形成的残留现象就可能不同。

即使回避这些残留现象,随着时间的推移,这些残留现象依然会影响当事人去做他们日常做的事情,或者影响需要他们去做的事情。

(2) 缺失物残留现象。  
缺失物包括缺失的人、物品,还有宠物等。  
缺失物残留现象也包括景象、声音、地点、味道、特别的人物、环境条件,以及当时的感觉的残留。  
缺失物残留可以把一个已失去的所爱的人带回我们的脑海,如看到他(或她)的照片,看到他(或她)的衣物等都会使当事人引起回忆。  
想念某个死去的人或失去的宠物通常会引起当事人的强烈的情绪和感受,如悲伤痛苦、紧张恐慌、空虚迷茫、难过生气、孤独苍凉、无助无能等。  
同样,回避这些缺失物残留现象,也会影响人们去做他们日常所做的事情,或者影响需要他们去做的事情。

(3) 艰难时刻残留现象。  
艰难时刻是指从危机开始发生到当事人从危机中得到解救之间的时间和过程,在这个时间和过程中所形成的残留现象往往很难得到恢复。

## &lt;&lt;心理援助&gt;&gt;

艰难时刻所发生的一切都会对危机事件当事人，尤其是儿童和青少年。

留下额外的印痕，而这些印痕又都会与人们的焦虑、压抑、急躁、空虚以及身心衰竭感等相关联。

艰难时刻残留现象包括家庭破碎、财产丢失、没钱少物、缺食断水、缺医少药、身体病痛、与家人或朋友分离等。

此外，还包括等候损失赔偿的过程，学校关闭的日子，搬迁到新住地的过程，以及孩子们失去了玩耍的时间等。

#### (4) 变化更迭残留现象。

这类残留现象可以是物，也可以是人、事情、活动，以及艰难时刻。

这类残留现象可以使人们想起现在的生活和灾难事件发生前所熟悉的生活的不同点。

这类残留现象可能会由一件很不同的小事引起，如早晨从一个与原来完全不同的床上醒来；或者去上了一所完全不同的学校；或者居住在一个完全不同的地方；甚至即使是美好的事情也会使我们想起事情发生了多大的变化，使人们怀念以前曾有过的生活。

#### 3.其他一些应激反应还包括悲伤反应、抑郁反应，以及生理应激反应 (1) 悲伤反应。

悲伤反应通常会流行在那些从危机事件当中存活下来，但遭受大量损失的人当中，包括那些失去了所爱的人、失去了家庭、财产、宠物、学校，甚至失去了自己所习惯的社区的人群。

这种缺失会导致悲伤的情绪、愤怒的情绪、有罪的情绪、后悔的情绪，以及对死者的怀念情绪，也可以表现为当事人常常做与那些缺失的人和物有关的梦。

不同的人会有不同的悲伤反应表现，但都是正常的。

在事件发生后的很多年里，这些悲伤反应表现依然会在当事人的情绪反应上存在。

世界上不可能有某一种“正确的”表达悲伤的方式，个人的、家庭的、宗教的、文化的不同特点形成了不同的表达悲伤的方式。

尽管悲伤反应是一种痛苦的经历，尤其是在危机事件刚结束的时候，但是，这是一种健康的心理反应，它反应了所失去的人或物对活着的人的重要性。

随着时间的推移，悲伤反应逐渐趋向于把一些更愉快的想法和活动包括进来，如积极地缅怀往事，或者寻找积极的方法来追忆或纪念所爱的人。

#### (2) 灾难性悲伤反应。

当儿童或成年人在灾难性事件中失去了所爱的人时，就会产生灾难性悲伤，而且这种悲伤情绪常常使人感到很难表达。

在灾难性死亡发生时，人们会把思想集中在死亡的环境和原因上，包括总是在想“如果当时怎么做或许就能防止死亡事件的发生”“在事件发生的最后一刻会是怎么样的”，以至于一直思考着事件发生的各种过程。

灾难性悲伤反应包括：由于当事人对死者的消极回忆与缅怀而引起的侵人性、干扰性的对死亡方式的想象；推迟健康性的悲伤反应的产生；逃避与家庭或朋友的亲密关系；躲避从事原来经常进行的活动，因为这种活动会使自己想起灾难性死亡。

灾难性悲伤反应会改变其他家庭成员计划和预期的悼念过程，会使有这样应激反应的人变得更加孤立。

通常，当事人的灾难性悲伤反应行为可以通过不断进行的、文化的或者宗教的悼念形式来调整和改变。

#### (3) 抑郁反应。

抑郁反应是需要特别加以关注的危机应激反应。

抑郁通常都和长久的悲伤反应相关联，并且会由于灾难后的不幸境遇而被加重。

抑郁反应包括：持续的压抑心态或急躁心态；没有胃口；睡眠受干扰，常常很早就醒来，醒后无法入睡；对于生活中的各种活动都失去兴趣或乐趣；总是感到疲乏，没有精力；总觉得生活无意义或有罪恶感；总有无助感；时常想到自杀。

由于灾难事件发生后所产生的逆境不能按照当事人预期的发展发生明显的变化，危机事件当事人又抛弃了改变自身命运的想法，就会产生上述这些抑郁反应。

#### (4) 生理应激反应。



## <<心理援助>>

生理想激反应是危机事件当事人都会经历的一种反应，即使在危机事件中身体上没有受到任何伤害，没有得任何疾病的当事人也会有这种应激反应。

这种应激反应包括：头痛、头昏眼花、胃痛、肌肉疼痛、心跳加快、胸口有压迫感、没有胃口、难以控制圆形物体等。

## <<心理援助>>

### 编辑推荐

《心理援助》通过对各种校园心理危机具体案例的分析，为学校、家庭、社区中的各种人员提供有效的、可操作的心理危机发生征兆的识别方法、预防措施；提供应对校园心理危机发生的各种预案；提供在心理危机发生现场、心理危机发生之后数天、心理危机发生之后数周、心理危机发生之后数月的各种干预措施和干预手段。

<<心理援助>>

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>