

<<抚平伤痛的心>>

图书基本信息

书名：<<抚平伤痛的心>>

13位ISBN编号：9787536825314

10位ISBN编号：7536825315

出版时间：2011-5

出版时间：杨超、张红霞 陕西出版集团，陕西人民美术出版社 (2011-05出版)

作者：杨超，张红霞 著

页数：198

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>

## <<抚平伤痛的心>>

### 前言

每个孩子小的时候都曾感受过妈妈的温情抚慰，它能立刻为自己消除烦恼，减轻疼痛。这就是精神抚慰的力量，其功效有时胜过灵丹妙药。

经历过灾难，孩子们不论在生理、心理或行为上，均会产生许多的反应，会留下深深的创伤在心中，这种创伤很有可能会伴随他们一辈子。

那些经历过灾难的孩子们，他们中有无数死里逃生却目睹家园被毁，目睹亲人、老师、同学、朋友遇难而悲痛欲绝，还有的在肉体上遭受巨大伤害甚至致残。

他们会普遍出现的身心症状包括焦虑、恐慌、畏惧夜晚、不明原因的生理问题、不爱上学、上课不易专心、情绪及行为的反应不稳定且容易失控……他们的状况真让我们揪心。

由于青少年应对经验少，人格发育不完善，处于心理成长期，如果这个时期经历心理创伤，可能会对他们的正常人格形成及整个人生都有严重影响。

如果不重视心理援助，最终的结果是心理疾病增多，影响人格的健全发展，并对形成积极向上的社会精神带来负面影响。

专家指出，灾后心理救助需在三个月内及时干预和疏导，否则会造成终身的心理疾病。

灾区儿童的心理救援工作真是刻不容缓。

灾后的心理重建非常重要，由于灾难的发生给这些未成年人已经造成极大的心理冲击，使得他原来的安全感、安定感已经被破坏了，灾后青少年的心理重建很大程度上需要去帮助他们恢复安全感和安定感，回复平稳。

现在，我们希望通过心理专家的谆谆开导，像妈妈一样为孩子们抚平心理的创伤，带去温暖、安心和幸福。

谨以此书为灾区儿童献上自己诚挚的祝福，祝愿他们早日走出灾难的阴霾，重新露出开心的笑脸；祝愿他们健康成长，将来怀着一颗感恩的心，把爱传得更广。

在这条拯救灾后心灵的路上，我们，还需要走很久，还需要更多的人向那些遭遇不幸的孩子们伸出援手。

## <<抚平伤痛的心>>

### 内容概要

在这条拯救灾后心灵的路上，我们，还需要走很久，还需要更多的人向那些遭遇不幸的孩子们伸出援手。

谨以此书为灾区儿童献上自己诚挚的祝福，祝愿他们早日走出灾难的阴霾，重新露出开心的笑脸；祝愿他们健康成长，将来怀着一颗感恩的心，把爱传得更广。

## <<抚平伤痛的心>>

### 书籍目录

第一章 心理保健的一般常识 心理健康的标准 心理与疾病 心理保健原则 正常心理与异常心理的判别 心理冲突类型及其调适方法 心理保健的禁忌 什么叫心理卫生 怎样讲究心理健康 心理护理常用的心理治疗方法 第二章 心理活动类型和健康的心理感觉 知觉记忆思维忧怒喜惊恐意志人是身心统一的整体 追求心理健康 健全自我满足 不求全责备 做自己的主人 警惕见异思迁 利己与利人关系和谐 培养健康向上的自尊心 第三章 灾难突然而至 灾难的分类 第一类灾难：天灾 第二类灾难：人祸 汶川大地震的发生和巨大破坏性地震后如何救助受难者 地震发生后如何自救 地震发生时如何避震 中国历次大地震 第四章 灾难发生后的心理救援 什么是心理救援 心理救援适用于哪些对象 心理救援的时间 心理救援的基本目标 灾难对人的行为和精神的影响 灾后紧急心理救援知识 心理救助如何进行 交谈 心理救援的三个阶段 帮助孩子摆脱恐惧的五个步骤 第五章 灾后的情绪救助 第六章 灾后的自我救助 第七章 灾后需要救助他人 第八章 心理障碍及其医学疗法 第九章 精神障碍及其疗法

## &lt;&lt;抚平伤痛的心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：2.灭火器的分类灭火器在各种公共场合都能见到，其种类繁多，适用范围也有所不同，只有正确选择灭火器的类型，才能有效地扑救不同种类的火灾，减少伤害。

灭火器的种类很多，按移动方式可分为：手提式和推车式；按驱动灭火剂的动力来源可分为：储气瓶式、储压式、化学反应式；按所充装，的灭火剂则又可分为：泡沫、干粉、卤代烷、二氧化碳、酸碱、清水等。

针对不同类型的火灾，要选择不同种类的灭火器。

固体燃烧的火灾应选用水型、泡沫、磷酸铵盐干粉等灭火器；液体火灾和可熔化的固体物质火灾应选用干粉、泡沫、二氧化碳型灭火器（这里需要注意的是，化学泡沫灭火器不能灭极性溶剂火灾）；气体燃烧的火灾应选用干粉、二氧化碳型灭火器；扑救带电火灾应选用二氧化碳、干粉型灭火器；金属燃烧的火灾，目前国外主要有粉装石墨灭火器和灭金属火灾专用干粉灭火器，在国内尚未定型生产灭火器和灭火剂，可采用干砂或铸铁沫灭火。

下面介绍几种灭火器的使用方法。

（1）泡沫灭火器的使用方法使用泡沫灭火器时可以手提筒体上部的提环，迅速奔赴火场。

但是如果灭火器过分倾斜，使用时横拿或颠倒，会使两种药剂混合而提前喷出，所以使用的时候需要特别注意。

当距离着火点10米左右，即可将筒体颠倒过来，一只手紧握提环，另一只手扶住筒体的底圈，将射流对准燃烧物。

在扑救可燃液体火灾时，如果已经呈流淌状燃烧，应该将泡沫由远而近喷射，使泡沫完全覆盖在燃烧液面上；如果在容器内燃烧，应将泡沫射向容器的内壁，使泡沫沿着内壁流淌，逐步覆盖着火液面。切忌直接对准液面喷射，以免由于射流的冲击，反而将燃烧的液体冲散或冲出容器，扩大燃烧范围。

在扑救固体物质火灾时，应将射流对准燃烧最猛烈处。

灭火时随着有效喷射距离的缩短，使用者应逐渐向燃烧区靠近，并始终将泡沫喷在燃烧物上，直到扑灭。

使用时，灭火器应始终保持倒置状态，否则会中断喷射。

## <<抚平伤痛的心>>

### 编辑推荐

《抚平伤痛的心:如何面对灾难》为奠基石书系之一。

<<抚平伤痛的心>>

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>