

图书基本信息

书名：<<哎呀怎么办身边的危险/青少年自救手册>>

13位ISBN编号：9787807045229

10位ISBN编号：7807045221

出版时间：2013-1

出版时间：杨立、姚虹、邓雅文 成都地图出版社 (2013-01出版)

作者：成都地图出版社 编

页数：138

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>

## 内容概要

当日常生活中出现这样或那样的危险时，怎么办？  
这时只会哭着鼻子找爸爸妈妈可不一定能管用哦，那就让我们学会自己保护自己吧！  
《青少年自救手册：哎呀！  
怎么办身边的危险》里有非常有用的安全常识和自救措施，教你如何防备和巧妙应对危险。  
让我们远离身边的危险，一起健康快乐地成长吧！

书籍目录

第一章居家安全 (一) 家在乡村 (二) 家在城市 (三) 小鬼当家 (四) 吃得放心 第二章校园内外安全 (一) 校内安全 (二) 校外安全 第三章户外活动安全 (一) 户外游戏安全 (二) 户外运动安全 (三) 野外活动安全 第四章交通安全 (一) 认识交通标志 (二) 春夏秋冬交通安全特点 (三) 走路安全 (四) 骑车安全 (五) 乘坐交通工具安全 第五章用火安全 (一) 预防火灾 (二) 火灾自救 第六章异常天气安全 (一) 遇到酷热天气 (二) 遇到大风天气 (三) 遇到雷雨天气 (四) 遇到浓雾天气 (五) 遇到冰雹天气 (六) 遇到严寒天气 第七章心理健康 (一) 青少年心理健康 (二) 青少年心理障碍 (三) 青少年心理健康的典型常见问题分析 (四) 帮助青少年塑造健康心理

## 章节摘录

版权页：插图：社交恐惧症是临床上最多见的，青少年人群中发病率最高的恐惧症。

其核心特征是患者恐惧社交场合，害怕与人交往、与人接触。

简单地讲就是“怕人”。

社交恐惧症的“怕人”，不是害怕别人会损害其躯体，伤害其生命，而是误以为在与人交往时自己的精神或心理方面会受到这样或那样不利的“影响”，因此回避社交。

具体表现形式是复杂多样的。

20世纪80年代，美国人首次把社交恐惧症写入《心理障碍的诊断与数据手册》第3版。

世界上约有7%的人患有这种病；美国的调查是13%，日本是15%；在中国，尚无全国性的调查数据。但医生估计，患病率为10%。

这些人不同程度地“活在恐惧中”，有人能正常工作，只是“单位里和我最熟的是门房的狗”；严重的只能退到社会边缘，退学、辞职。

严格来说，并非所有拒绝社交的人都患了社交恐惧症，但都有明显的社交障碍。

遗憾的是，中国对此还没有做过全国性的流行病学调查，正式数据是2010年12月四川大学华西医院心理卫生中心公布的一个调查结果：成都地区大中专学生中的患病率为8.15%。

对于心理和精神疾病，往往不能像内科、外科疾病那样找到确切病因，医生更多的是利用一些理论来推导、推测。

心理学界为社交恐惧分析的原因，包括遗传因素、成长过程中的“出丑”经历等，还有一个叫“无原因发病”。

心理医生总结，来找他们的患者有个共同点——有治愈机会：“他们有升迁等个人发展机会，必须走到人前、面对公众，所以求医。

”青少年时期是生理发育和自我意识觉醒的时期，有些孩子会变得很敏感，比如突然长个子的男孩怕被别人看作‘傻大个儿’，就不愿答理人，甚至不愿上学、出门。

社交恐惧症多发于青少年时期，而误诊可能会贻误孩子终身。

#### （1）社交恐惧症的症状 对视恐惧症。

主要表现就是在与人交往中，尤其是一对一的交往中，不敢看对方的眼睛，害怕和对方的视线相遇，恐惧和对方对视，始终回避他人的目光。

例如上课低着头不敢看老师，怕和老师的目光碰上；出行时避开行人高峰时段，或走僻静小道；走在路上不敢抬头，害怕和行人的目光碰撞；一对一的交谈时，躲避对方的目光。

多数当事人是害怕别人通过他的眼睛看出他的低级的、不怀好意的或不道德的心理活动，或是感到对方的目光很凶而恐惧。

常见的对视恐惧的对象多是较优秀的异性或较严厉的上司。

#### 红脸恐惧症。

遇到羞涩的、难为情的或不好意思的情景时，不少年轻人会脸红或发生其他变化，这是很正常的。

而红脸恐惧症患者则不然，他们不曾遇到那些情景，却非常担心自己在公众场合被人关注或谈论，会不由自主地出现不自然的表情动作，弄得自己尴尬难堪，因而恐惧社交。

编辑推荐

《青少年自救手册:哎呀!怎么办?身边的危险》由成都地图出版社出版。

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>