

<<同学，咱们聊一聊心理障碍>>

图书基本信息

书名：<<同学，咱们聊一聊心理障碍>>

13位ISBN编号：9787100042789

10位ISBN编号：710004278X

出版时间：2004-12-01

出版时间：商务印书馆

作者：[美] 凯.玛丽.波特菲尔德

页数：145

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>

## <<同学，咱们聊一聊心理障碍>>

### 内容概要

你是否有过难忘的痛苦经历？你是否感到过恐惧、绝望抑或愤怒？你控制得了自己的情感吗？你知道怎么才能走出心理痛苦的困境吗？翻开报纸，打开电视：车祸、战争、自然灾害、恐怖事件、飞机失事、急性传染病……这些曾经那么遥不可及的灾祸似乎正随着社会的发展向我们一步步逼近。

经历或目睹过这类事情的很多人会因此产生一种心理障碍，这种心理障碍被称为“创伤后应激障碍”，英文的简称是PTSD。

恶心、失眠、噩梦、回忆闪现、过度警觉——这些都是PTSD的典型表现。

这本书用简洁明了的文字，向大家详细介绍了PTSD的主要表现，造成PTSD的各种原因，什么样的人最有可能出现PTSD以及如何找到最有效的解决途径。

今天的年轻人，常常被生活和学习压力压得喘不过气来，这些压力中也包括飞来横祸的威胁。

书里美国中学生比尔、瑞雅塔、凯伦和卡洛斯的生活曾经被意外事件打乱过，他们应对精神创伤和心理障碍的过程证明了这样的道理，创伤并不可怕，可怕的是被创伤压倒。

而且不同寻常的经历反而使他们在成长的道路上多了几分领悟，几分成熟，几分磨砺。

凯·玛丽·波特菲尔德有20年写作生涯，曾当过初中、高中和大学老师。

写过多部有关青少年的著作。

<<同学，咱们聊一聊心理障碍>>

书籍目录

- 1 精神涣散，生活破碎：创伤之后的生活
- 2 过去岁月的囚徒：创伤后应激障碍(PTSD)的成因
- 3 PTSD：众多的受害者
- 4 年幼的受害者：孩子和PTSD
- 5 当爸爸或是妈妈有了PTSD时
- 6 走出PTSD阴影

<<同学，咱们聊一聊心理障碍>>

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>