

<<重建心灵家园>>

图书基本信息

书名：<<重建心灵家园>>

13位ISBN编号：9787502166229

10位ISBN编号：750216622X

出版时间：2008-5

出版时间：杨霞 石油工业出版社 (2008-05出版)

作者：杨霞 著

页数：66

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>

<<重建心灵家园>>

内容概要

《重建心灵家园（震后心理自助手册）》汇编了国内外灾后心理干预的方法和技巧，结合心理专家多年的心理咨询临床经验，倾注了许多人的爱心、关心和责任心，运用了转移法、森田疗法等，力求帮助读者振奋精神、焕发自身的潜力、重建心灵家园，早日恢复正常生活。

作者简介

杨霞，毕业于北京大学心理学系。

中国协和医科大学副研究员、北京协和启迪心理咨询中心主任、北京心理卫生协会理事、北京儿童心理协会常务理事。

中央电视台“成长在线”、“宝贝一家亲”、“商务时间”、“大家说法”。

北京电视台“谁在说”、“你该怎么办”、“快乐健身一箩筐”，辽宁卫视“健康一身轻”等栏目特邀心理专家，北京电台首都生活广播“说烦解忧”首席心理专家。

中国企业家联合会企业家健康工程首席心理专家。

人民日报社网络版心理健康节目特邀主持人。

作品有《教子良方》、《儿童心理咨询与行为矫正》、《心理学家忠告》、《让孩子爱学习》等。

咨询电话：010-651 32928 65281 604 个人网页：www.yangxia.com

<<重建心灵家园>>

书籍目录

- 第一章 不要压抑，倾诉情感心理处方——缓解压抑的方法心灵之旅——生命在希望就在第二章 帮助青少年应对震后心理问题一、0—2岁半的孩子在震后可能出现的创伤性心理反应心理处方——0—2岁半孩子的家长（照顾者）的处理方式二、2岁半—6岁的孩子在震后可能出现的创伤性心理反应心理处方——2岁半—6岁孩子的家长和老师的处理方式心理处方——2岁半-6岁孩子在学校可进行的活动三、6—12岁孩子在震后可能出现的创伤性心理反应心理处方——6—12岁孩子的家长和老师的处理方式心理处方——6—12岁孩子在学校可进行的活动心灵之旅——也许改变只需几分钟四、13—18岁的孩子在震后可能出现的创伤性心理反应心理处方——13—18岁孩子的家长和老师的处理方式心理处方——13—18岁孩子在学校可进行的活动心灵之旅——一张纸有几种命运五、我们怎样和孩子谈话心理处方——青少年的心理辅导原则第三章 战胜恐惧和焦虑心理处方——战胜焦虑的方法心理处方——战胜恐惧的方法心灵之旅——一切都会过去第四章 走出抑郁心理处方——解除情绪抑郁的方法心灵之旅——重要的是你如何看第五章 克服睡眠障碍心理处方——克服睡眠障碍的方法心灵之旅——数绵羊的商人第六章 缓解压力心理处方——减轻心理压力的方法心灵之旅——一杯水的重量第七章 舒缓自责、内疚和悔恨心理处方——消除内疚和悔恨的方法心灵之旅——上帝的计算器第八章 做情绪的主人心理处方——管理情绪的方法（转移法）心理处方——管理情绪的方法（森田疗法）心灵之旅——希望的力量第九章 拥有自信，拥有一切心理处方——拥有自信的方法心灵之旅——相信自己第十章 拥有一个积极心态心理处方——创造积极心态的方法心灵之旅——伟大的坚持第十一章 震后常见心理问题解答1. 震后我该如何调整自己不安和恐惧的情绪？
2. 震后我该如何疏导恐慌情绪？
 3. 震后我怎样才能松弛下来？
 4. 我该怎么才能缓和震后身体出现的一系列症状？
 5. 面对震后的哀伤痛苦，我该如何调适自己？
 6. 震后我无法安睡，一直处于惊恐中，我该怎么办？
 7. 地震之后，我该跟孩子说些什么？
 8. 地震发生后，我经常处于恐惧和焦虑之中，不知道这种情绪状态会不会对孩子产生影响？
 9. 孩子常玩地震的游戏，我该不该阻止？
 10. 孩子会在睡眠中出现哭泣、害怕、激动的表现，我该怎么办？
 11. 当别人不小心碰到桌子时，孩子就以为有余震而准备逃避，我该怎么办？
 12. 孩子会在突然间就慌了起来，我该怎么办？
 13. 孩子明明因为地震而感到恐惧，但就是不谈地震，我该怎么办？
 14. 孩子只要上到二楼，就会非常害怕，我该怎么办？
 15. 孩子变得比以前文静乖巧是怎么回事？
 16. 地震后，孩子躺在床上很久才能入睡并且常在半夜醒来，这是怎么回事？
 17. 孩子在地震后变得很不专心，持续力也变差了，我该怎么办？
 18. 孩子在地震后变得很胆小，家长该怎么办？
 19. 孩子原本功课很好，地震后却变得不想念书，家长该怎么办？
 20. 孩子在地震后变得很容易发脾气，我该怎么办？
 21. 家长该如何处理孩子的退化行为或混乱行为？
 22. 家长如何帮助孩子重建安全感？
 23. 我该如何与其他受灾家庭相处？
 24. 震后该如何与丈夫（妻子）相处？
 25. 震后该如何应付亲友们过度热心的询问？
 26. 我该如何面对内心的自责？
 27. 身边的人每当想起灾难的事情就会很恐慌，我应该怎么帮助他？
 28. 他的亲人在这次灾难中遇难了，每当独处时他就会哭泣，我该怎么办？
 29. 地震发生后，别人经常问起灾难过程中的事情，要不要回避？

<<重建心灵家园>>

- 30.虽然地震过去了，但是别人总是问还会不会再来地震了，如果再来地震怎么办，该如何回答？
 - 31.如果有人有意去寻找与创伤经验有关的事物，要不要劝阻呢？
 - 32.地震发生后，有人经常失眠、做噩梦，我该怎么办？
 - 33.地震发生后，我想搬家或全家出去旅游，这样可以帮助我们忘掉这次惨痛的经历吗？
 - 34.地震发生后，有人经常诉说地震的过程，我要不要制止他呢？
 - 35.我的亲人在这次灾难中残废了，我该如何面对这个事实？
 - 36.除了和受灾者谈话，我还能做些什么？
 - 37.在遇到灾难事件时，镇定和冷静是能做到的吗？
如果保持镇定和冷静，会有什么样的作用？
 - 38.如何判断自己和家人必须去找心理咨询师或治疗师？
 - 39.孩子恢复上学后，老师可以初步做些什么？
 - 40.震后老师如何帮助孩子增强克服困难的能力？
- 附录 震后部分心理咨询热线后记

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>