

<<彩虹重现>>

图书基本信息

书名：<<彩虹重现>>

13位ISBN编号：9787802153240

10位ISBN编号：7802153247

出版时间：2009-6

出版时间：黄国平 中国工商出版社 (2009-06出版)

作者：黄国平

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>

<<彩虹重现>>

内容概要

《彩虹重现:地震之后的生活》的出版,首先要感谢绵阳市地震灾区干部群众与学校师生心理服务协调小组、绵阳市灾后心理卫生服务领导小组的大力支持;感谢四川省社会科学联合会提供的项目支持;感谢和我一起工作的团队,他们出生入死,在灾区大量心理服务的实践中,分享彼此的经验,陪我一起度过了那段艰难的时光。

特别感谢灾区那些遭遇严重心理创伤的人们,是你们吐露真诚、敞开心扉,让我多了一些机会去审视人生百态。

在你们逐渐走向康复的时候,也使我的人生有了进一步的成长和体验。

<<彩虹重现>>

作者简介

<<彩虹重现>>

书籍目录

前言第一章 地震：让我的伤痛走多远第一节 什么是心理创伤第二节 地震创伤：究竟要走多远第三节 地震以后，为什么要谈心理创伤第四节 地震后压力：可以连环累积吗第五节 不是所有的心理问题都来自地震第六节 地震不会导致所有人致病第七节 心理创伤不只来自地震第八节 关于地震心理创伤的误解第二章 灾难影响了我们的生活第一节 灾难怎样影响我们的生活一、灾难影响了我们的情绪二、灾难影响了我们的大脑三、灾难影响我们的人际关系四、灾难会影响我们的身体五、灾后不同人群的心理反应六、灾难应激反应的危险和保护因素有哪些七、极端的灾难应激反应第二节 居丧反应一、什么是居丧反应二、居丧反应可有哪些表现三、如何看待居丧反应第三节 救助者的心理反应一、救助者的心理反应二、救助者的心理反应过程三、为什么救助者也会产生灾难心理反应四、如何看待救助者的心理反应五、哪些措施可以帮助救援者减少压力六、救助者可以采取哪些策略使自己的生活恢复如常如何看待灾难心理反应对生活的影响？

第三章 地震：影响我们的婚姻与家庭生活第一节 地震后的单亲与家庭重组问题一、地震以后的“离婚潮”二、单亲家庭问题三、重组家庭的问题第二节 婚姻暴力及其对孩子的影响一、婚姻暴力二、婚姻暴力对目睹儿童的影响三、家庭暴力防治的误区第三节 改善夫妻关系，提高婚姻质量的策略一、从恋爱时选择对象做起二、注重夫妻感情交流与沟通三、增添生活的情趣和新鲜感四、拓宽心理容量五、妥善处理婚姻冲突六、和谐夫妻性生活第四章 心理创伤破坏大脑：引发精神障碍第一节 地震会导致精神障碍增加吗一、地震后：精神障碍高发二、地震创伤会伤害脑细胞吗第二节 灾后的隐形杀手——抑郁障碍一、正常抑郁情绪与抑郁症的区别二、抑郁症的病因三、抑郁症的症状四、抑郁症的类型五、抑郁症的自我测试六、抑郁症的治疗与态度七、抑郁症的预后估计第三节 创伤后应激障碍(PTSD)一、什么是创伤后应激障碍二、为什么会发生创伤后应激障碍三、为什么大难以后容易发生PTSD呢四、PTSD的心理和躯体反应五、怎样识别PTSD六、为什么PTSD患者存在高自杀风险七、地震后心理创伤的自我测试八、怎样治疗PTSD九、PTSD患者生活中要注意些什么十、病程和预后第四节 自我破坏行为一、物质滥用二、蓄意自伤三、自杀，如何看待自我破坏行为第五章 灾后儿童青少年的生活第一节 灾难怎样影响孩子们的生活一、儿童灾后会有哪些反应二、为什么儿童更易受到地震灾害的影响三、哪些因素将明显增加受灾后儿童的心理反应第二节 帮助孩子走出心理阴影一、保证儿童身体和环境的安全，预防潜在危险二、大人们要保持镇定三、鼓励儿童表达自己的经历、想法及情感体验四、鼓励回到现实，避免白日梦五、保护与照顾好孩子六、尽早为儿童提供熟悉的生活环境和生活方式七、帮助孩子的几个重要原则，八、不同年龄段的孩子，要有针对性进行心理辅导第三节 灾后家长和老师要注意的问题一、以身作则二、家长要关注孩子们对媒体报道的反应，给予适当引导三、及时对孩子进行生命教育第四节 未来学校的生活一、灾后儿童心理影响的长期性二、让孩子学会正确面对挫折三、未来学校的心理辅导生活第六章 走出心理创伤的阴影第一节 学习化解心理危机和接受现实一、如何化解心理危机二、如何去接纳痛苦现实.....第七章 中医如何进行身心管理第八章 未来生活的压力与缓解主要参考文献附录后记

<<彩虹重现>>

章节摘录

版权页：插图：1.倾诉。

就是向别人诉说自己的不幸、委屈和愤慨。

倾诉是一种温和有效的方法，可以疏解自己内心的痛苦，获得别人的同情、安慰和帮助。

有了痛苦，你就大胆倾诉吧，你不会失望的，因为很少有人会拒绝你真诚的求助。

不要苛求他句句安慰的话语都能抚慰你的心灵创伤，也不要奢望他一定能够帮你解决实际问题。

你倾诉，他倾听就已足够。

倾诉不仅能释放你的压力，无形中也满足了倾听者的自尊心和成就感，拉近了彼此的心理距离，一举两得。

值得一提的是，对于重大心理创伤如地震的受害者，在早期的时候，并不鼓励一定要说出来，因为每一次诉说很可能都是创伤再现，除非他本人愿意说出来。

2.升华。

把痛苦和悲伤转变成动力，转变成积极向上、具有建设性的，有利于社会和本人发展的情感和行为时，就称为升华。

比如遭遇天灾人祸之后，从原来的以个人为中心的价值取向和人生哲学中解脱出来，升华到以他人、社会和国家为己任的崇高境界。

如地震灾难丧亲之后，把失子之痛转变为收养孤儿、积德行善、热心公益事业。

不足之处是，有点远水难救近火，少有立竿见影之效。

3.超脱。

清心寡欲、超凡脱俗、淡泊名利等身外之物就是超脱。

完全超脱很难做到，也无必要，因为谁也不愿做不食人间烟火的苦行僧。

但对于信奉“人为财死、鸟为食亡”的人，我们建议在个人愿望不能满足或面对具体事物口寸，不妨把名利看淡一点，任物欲横流而少受诱惑。

名利的功用在于丰富我们的生活，如果本末倒置，为名利所累，实在不是明智之举。

从心理健康的角度讲，我们鼓励多使用倾诉、升华、超脱等积极的应对方式，并且能够灵活运用，而少使用或不使用那些消极的应付方式，如持久的压抑、吸烟喝酒、自我惩罚。

只有这样，在我们遭遇威胁和挫折时，才能做到兵来将挡、水来土掩。

<<彩虹重现>>

编辑推荐

《彩虹重现:地震之后的生活》为危机整体身心管理系列1。

<<彩虹重现>>

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>