

《愛上警察 - 警察家庭心理手冊》

图书基本信息

书名：《愛上警察 - 警察家庭心理手冊》

13位ISBN编号：9789576934711

10位ISBN编号：9576934710

出版社：張老師

作者：伊蓮·柯雪曼(Ellen Kirschman)

译者：梁秀鴻

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《愛上警察 - 警察家庭心理手冊》

內容概要

警察工作是不是會徹底地改變一個人？

警察的婚姻是否註定會失敗？

警察在值勤時殉職的機慮多大？

艾倫·克席曼博士是臨床心理師與諮商師，在警界協助警察人員與他們的家屬長達20年，美國FBI聘雇的心理顧問，為了破除迷思，回答上述的問題，特別為現代的警察家庭撰寫第一本心理自助書籍，幫助警察、警察的家人與親友適應從警察工作與生涯而來的壓力。不論是事先預防問題發生或事後解決問題，克席曼博士都提供了實際可用的資訊與引導。

讀者可以自本書中了解警察工作的好處與陷阱；學習如何處理來自機構的壓力、無法預期的工作時段、過長的工時，以及孤寂感；當自己的身體、情緒與行為發出警訊時，該如何處理創痛後的壓力；如何避免酗酒、自殺與家庭虐待；當家庭發生問題時，該到哪裡尋求幫助；當夫妻之間發生衝突時，又該如何反省與改變；同時，了解警察所要面對的種種挑戰。

書籍簡介

任何一個認識或愛上警察的人，閱畢此書都會覺得它是一本令人感動、完整而誠懇的書。不論你是警界的新手或老鳥，柯雪曼博士據實地敘述警察工作與生活的種種，以及各種因應與解決辦法，提供大量資訊。伴隨著這些理性書寫的背後，是無盡的悲憫與體諒。她在書中運用真實的生活實例、臨床知識與深度了解，為警察所面對個各種情境提供了最實用的策略與因應技巧。

書籍目錄

- <序文>警察的難言之隱
- <導讀>維護警察身心健康的第一步
- <序曲>真誠以對
- 第一部 親愛的，我回來了
- 第1章 這份工作就是這樣—警察工作的真相與實況
- 第2章 身為警察的矛盾
- 第3章 屬於年輕人的專業—警察工作如何隨著年齡而轉變
- 第4章 組織的壓力—在不當的地方尋找關愛
- 第二部 重大創傷事件創痛篇
- 第5章 重大事件、壓力與創傷
- 第6章 從受害轉為康復—走過創傷
- 第7章 從前線到後方—家庭與創傷
- 第8章 孩子與創傷極端的情緒反應篇
- 第9章 家庭暴力—警察最該保密的羞辱
- 第10章 酗酒及自殺尋求幫助篇
- 第11章 尋求所需要的幫助
- 第三部 不同的家庭，不同的訴求
- 第12章 力爭上游
- 第13章 警察夫妻
- 第四部 結語
- 第14章 成功的故事尾聲

《愛上警察 - 警察家庭心理手冊》

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:www.tushu000.com