

《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

出版社：杨霞 石油工业出版社 (2008-05出版)

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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。

《重建心灵家园》

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

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？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

《重建心灵家园》

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