

《解读自杀心理》

图书基本信息

书名：《解读自杀心理》

13位ISBN编号：9787501960927

10位ISBN编号：7501960925

出版时间：2007-10

出版社：中国轻工业出版社

作者：希瑞尔

页数：251

译者：聂晶

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

《解读自杀心理》

内容概要

《万千心理:解读自杀心理》特别为那些战斗在第一线的临床心理医生而设计。因为几乎没有什么临床挑战会比对自杀的评估更令人胆战心惊，同时也更重要了。《万千心理:解读自杀心理》正是希望能够成为针对这一技术的快速进阶和实用指导手册。尽管涉及自杀问题的著作已经为数不少，但是对于那些终日忙碌在精神卫生、物质滥用以及学校咨询领域的心理医生们来说，仍缺乏一本专业而又简洁的使用手册。而《万千心理:解读自杀心理》正试图填补这一空白。

《解读自杀心理》

作者简介

作者：(美国)希瑞尔 译者：聂晶

书籍目录

第一部分 体验自杀：病因学、现象学和危险因素

第一章 自杀：终极矛盾

周日午后的序曲

临床心理医生和他们对于自杀的情感反应

自杀的矛盾性

自杀的流行病学，以及自杀预测中存在的问题

自杀评估中的三重任务

透视自杀的窗口：对自杀事件的编年体评估

周二下午的重奏

第二章 卷入大漩涡：自杀的病因学和现象学

风暴的本质

两个用来理解自杀实质的理论框架

部分：外部压力在自杀病因学中所扮演的角色

部分：内心冲突在自杀的病因学和现象学中扮演的角色

部分：大脑的生理学基础在自杀的病因学中所扮演的角色

逃离大漩涡：结语

第三章 危险因素：死亡的预兆

引言

统计学和临床学危险因素：快速摘要

慢性还是急性自杀风险：三个致命性因素

第二部分 搜寻自杀意念：原则、技术和策略

第四章 访谈开始之前：打破讨论自杀的禁忌

对第二部分的介绍

误解、阻抗、陷阱以及障碍

减少来访者对讨论自杀话题阻抗的小方法

第五章 有效性技术：发现复杂秘密的简单工具

引言

行为事件

淡化羞耻

小心假设

扩大症状

具体否认

正常化

策略性建议

访谈演示

第六章 寻找自杀意念：实用技术与有效策略

引言

第一阶段：设置好进行自杀询问的平台

第二阶段：利用cAsE方法搜寻出自杀意念

第三部分 危险因素的实践评估：灵活的策略与合理的分析

第七章 综合在一起：安全和有效的决策制定

引言

评估的设置：它在灵活搜寻自杀意念过程中起到的作用

使风险评估更加复杂化的临床小捣蛋鬼

7个自杀评估案例

结语

附录一 如何对自杀评估进行记录

《解读自杀心理》

附录二 重谈安全性协议：利弊得失与案例记录

附录三 自杀干预网站快速指南

《解读自杀心理》

编辑推荐

有关如何在实践过程中通过询问搜寻出个体的自杀企图，这一方面的文字资料实在是少得如凤毛麟角，因此，不容置疑的是，来访者完全会依赖在心理治疗阶段中被问到的问题和建立起的安全感，对不同的心理医生呈现出迥然不同的个人资料。《万千心理:解读自杀心理》将注意的焦点直接放在了如何搜寻并剥离出个体在自杀方面的企图和构想上。并介绍了一种具有创新性的访谈策略——"对自杀事件的编年体评估" (Chronological Assessment Of Suicide Events, CASE方法)，这一方法最初成形于宾夕法尼亚州匹兹堡市的西部精神病学研究和治疗中心内一间忙碌的急诊室中，继而被位于南部的新汉普郡中的乡村精神健康社区机构加以提炼和精简。

《解读自杀心理》

精彩短评

- 1、很喜欢这本书，因为上次的那一本送给了同学，这次又自己买了一本。里面的内容很详实，也很基础，对于初次接触危机干预的人来说是一本不错的入门书籍。
- 2、与其说是“解读”，不如说是“应对”，书中主要是讲解如何挖掘对方的自杀想法，防范于未然，对于人为何想自杀，想自杀的人都会想些什么，着墨很少，应该算是工具类的书
- 3、如题，我也算卓越的老客户了，买了好多盗版书，其他的不说了。
- 4、不但在解析自杀，也在反省自己和周围的人的以往的表现，很多现象明晰起来，原来如此。对理解个人也是个促进。
- 5、没好好看完，木有时间了。
- 6、真的很不错。。。。。
- 7、为哈越看越害怕~~
- 8、比前一本书分析更深刻一点
- 9、自杀是与生命抗争的最后胜利。
- 10、很多翔实的案例，总之自杀心理是难以掌控的.....
- 11、首先我要说的是，杀害自己是一种违反生物求生本能的举动，可分为情绪型自杀和理智型自杀。前者来的很快，通常是哭哭啼啼说死就要死；后者经过很长时间的思索准备，有些还精心策划了自己的落幕。而绝大多数的后者都会挣扎一番，甚至发出一些连他们自己也未能察觉的隐性求救信号，这是他们对留住生命所做的最后努力。在粗浅了解自杀是怎么回事以后，我们可以设想一下，倘若身边碰巧有人徘徊在自杀边缘，又恰巧他给我们发出了隐性的求救信号，却被我们忽略掉了，该是多么可惜可叹。《解读自杀心理》从专业角度分析自杀者心理发展全过程，以及自杀干预中可能出现的种种状况，帮助我们全方位生动立体地了解自杀这种违反生物本能的行为。实用，实在。如果你抑郁，你该读读这本书，尝试站在某个高度进行自救；如果你快乐，你该读读这本书，尝试理解那些并不快乐的人们，并寻找机会尽可能帮助他们。如果你是心理学爱好者或从业人员，你更不能错过这本书。区别于那些纸上谈兵论自杀的书籍，这本书犹如一只温柔的手，它可以梳理着所有负面情绪。印刷方面，字体大小合适，纸张亮度适中，厚厚一本，握在手中却很轻盈。值得购买。
- 12、书蛮好的，可是找这么本书来做大作业就是我的不对了.....T^T，把“自杀”打了两百遍啊两百遍！不闹心就怪了.....
- 13、主要是自杀评估。
- 14、有点意思
- 15、好像很有道理。又好像没什么临床价值。
- 16、一般般。
- 17、诸位想自杀的念头都是矫情 太宰治的也是 三岛就不同
- 18、这本书讨论的访谈技巧很有可操作性，另一方面也是相当机械，匠气十足。把它买来我有点后悔了。说白了就是一本心理卫生执业人员的工具书！
- 19、这本书让我对自杀有了更深层次的了解,尤其是其对自杀进行的危机干预,相当详细实用,不过其要求有一定的心理学基础才能理解透彻,门外汉可能还需要做一些深入的了解.不过由于自己是学心理学的,自然对这本书是抱着非常大的兴趣的,也是因为这本书,使得我对自杀心理产生了希望进行更深入的研究.
- 20、有一阵子没有读到这么好的书了！作者作为高水准的精神专科医生，经由经验积累而生出的智慧，以及对来访者的关切之情跃然纸上。
- 21、给心理医生的教科书
- 22、全是理论性的东西，对自杀心理没有进行特别吸引人的分析论证。

《解读自杀心理》

精彩书评

1、有自杀动机的人在现实中的自杀意图往往掩盖的较深，所以实际上自杀的信息很多都是通过电话或者网络透露出来的。现在很多人都在通过非现实的途径交流，容易碰到此类的网络中的自杀信息。作者的干预方法，在网络中使用也是可以的。但不是说建议谁都轻易考虑做自杀干预，毕竟还是有专业训练背景为好。但有时候，身边人出现情况，按照作者的思路手法，还是可以救人的。曾经救过几个人，都是用的此书的方法。

章节试读

1、《解读自杀心理》的笔记-第43页

P.42 - P.43 B 具有相对成熟人格结构的患者所持有的认知模式

1、与具有初级人格结构的病人相比，他们的自杀行动不存在冲动性，他们花费在思考两个关于自杀的问题上的时间阻止了他们产生高冲动性的行为。

2、但当抑郁症状显现时，一旦歪曲的认知机制出现，它们会强化抑郁的状况。他们的认知加工过程开始向着日渐初级的方向发展。那些患有抑郁症之前，仔细地在话题和行为间寻找“灰色地带”的人，开始以非黑即白的方式看问题，那些之前还能看到人际经验中细微差别的人，现在却只能以笼统和刻板的方式看待周围的人。那些原先能够依据“历史记录”来对人际关系进行判断的人，现在开始仅仅凭着一时的表现冲动性地对他人进行评判。

3、具有成熟人格的个体，尽管也会陷入初级的认识歪曲中，他们仍然可以从多角度看待事物，与那些边缘型人格的病人不同，他们更容易寻找灰色部分，小心翼翼地探讨和审视自杀可能引发的后果。他们的担心会转向身边那些遗留者，仔细地思考自杀可能带给这些未亡人在经济和心理上的影响。这些人格成熟的个体，常常表现出杰出的，有时甚至英勇的冲动控制能力。他们会长时间容忍巨大的情绪痛苦，直到两个有关自杀的问题得到满意的解答，他们才会采取自杀的行动。有一些具有高水平防御机制的人，会长达数月，甚至数年地忍受痛苦的折磨，并控制自己自杀的冲动，对这一类人，自杀并不是他们经常使用的一种问题解决方式，而是在尽一切可能避免这个最后的选择。但是，一旦这种个体决定将自杀作为一个正确的选择，他就可以以惊人的速度事先计划。病人呈现的并非冲动性行为而是一种深思熟虑后的决绝。他们常常会伪装他们的计划。读到这里时想起徐克对Leslie最后那段时光的回忆，很心痛。我最後一個月見到Leslie的日子裡，他表現得十分安祥和靄。回想那段時間，確實令人感到唏噓。或許，當時他已對生命燃燒打算作出告別，但他卻在這時候給予朋友們許多對生活鼓勵的說話。那段日子，香港正陷入SARS的困況，城市是一片慌亂。一位朋友已經兩個星期沒有離開自己的家門，每天用酒精洗手，對自己健康很擔心。Leslie不斷在電話上，勸慰她不要這麼恐懼，不然他很難過。然而這話說完的當天，他的噩耗在幾個小時後發生了。

在最後一個月裡，我們也見過幾次面，每次他都很安祥的出現。我幾乎認為那時候的他，是人生裡最有心得的階段。我曾這樣對他說，「現在的你，是比我以前見到的你，很大分別。」他問「分別在哪裏？」我說「你現在更讓我覺得能親近你。」這話說出來，其實也挺無聊的，因為Leslie一直都很讓人覺得很有一種親切感，他的那份親切感甚至會讓人覺得太過執著。就比如，一次在我心情低落的時候，他還是很關懷和開心的在長途電話安慰我。

2、《解读自杀心理》的笔记-第45页

大脑生理对自杀病因的影响

直接引发精神症状

直接引发自杀意念三环癸胺：自杀意图和尝试会同时发生在那些存在和不存在既往精神疾病史的个体上

3、《解读自杀心理》的笔记-第34页

P.32 - P.34

两个问题

A 自杀会管用吗？

《解读自杀心理》

某个试图自杀的人往往把它看作终结自身痛苦的唯一合理答案,如果人们能够找到其他可能的解决方案,他们会重新选择,而想要摆脱痛苦的急切愿望促使他们采取行动。

自杀通常是作为个体尝试寻找的解决方式,而不是作为一个“逃避”的途径。

对抗强有力的自杀诱惑的一个主要缓冲器,是某些人具有一种逆向思维的能力,促使他们知觉并维持一种信念,——存在某些精神上的理由来解释他们承受的痛苦。

与之相关的是病人的价值体系:宗教信仰,精神信条,或某些核心的现实顾虑。

另一个维持生命的强大缓冲机制

B 自杀,这样做对吗?

“自杀是不是会伤害到其他人,或打破我潜在的道德规则?”

在一个对其他方面都缺乏控制的世界当中,这种将自杀作为重新获得控制感的方式,让自杀成为亚文化的一种鲜明特点。

对这两个问题的两种认知模式

A 患有严重人格障碍的患者的认知模式

1、容易表现为极端的概括化、灾难化、自我贬低和“全或无”的思维,以及会突然忘记与他人长时间建立的充满关怀的人际互动而通过即时的印象对他人做出判断。

2、展示一种适应不良的问题解决策略

在面对新问题时拿不出可供选择的解决方案

过早地排斥存在潜在可行性的办法

依赖他人寻求答案

在解决问题的时候缺乏必要的耐性和努力

这些病人常常难以忍受压力,同时也难以调控由自身认知机制中那些歪曲认知所引发的影响和情绪。

那些具有严格人格缺陷的病人还会为了减缓这些令人痛苦的精神状态做出一些冲动性行为。

更坏的是,尽管已经陷入糟糕的处境,他们却无法容忍任何情绪上的痛苦,他们对任何非常微小的拒绝或失望都表现的无法忍受。

这种对痛苦情绪极低的耐受性会成为很大一个问题,因为那些认知歪曲会不断诱发各种与他人交往的痛苦经历,以及完成任务时的失望结果,继而,日常生活当中那些常见的悲欢离合,又会让这些患者笼罩在一张交织着无法容忍的痛苦的大网中。

3、陷入自杀意念的迅速性

好的方面是他们同样可以迅速受到认知/行为治疗干预的影响。

第二种认知模式见 P.43 笔记

《解读自杀心理》

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