

# 《灾害心理救助》

## 图书基本信息

书名：《灾害心理救助》

13位ISBN编号：9787508710020

10位ISBN编号：7508710029

出版时间：2006-7

出版社：中国社会出版社

作者：李澍晔、刘燕华

页数：176

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](http://www.tushu000.com)

# 《灾害心理救助》

## 内容概要

应急减灾系列丛书之一。

本书针对各种自然灾害造成的心理健康问题，以实例形式，用生动、通俗的语言展开叙述。每个实例还都配有心理分析、专家建议、心理提示等内容。该书可读性、实用性、借鉴性、自律性、感染性极强，有助于读者进行自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我训练，全面提高心理素质。

随着环境与气候的日益恶化，大自然已经给人类的生存环境亮起了“红灯”。目前，在世界的范围内，灾害频发，心理问题也日益突出，全社会都在关注灾害心理健康问题，因此努力研究灾害心理特点，使人们保持良好的心理状态，是一件大事。本书以实例的形式出现，生动性、可读性、实用性、借鉴性、自律性、感染性极强。当您在书中看到别人在灾害面前出现的心理问题时，也可能会自然地预见到自己将来可能出现的心理问题，可以达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我训练之目的，全面提高心理素质。

# 《灾害心理救助》

## 书籍目录

大火余波 1. 半夜数十次进厨房 2. 见到火就觉得心脏要跳出来似的 3. 再也不敢进歌舞厅了地震“后遗症” 4. 看到动物异常就心事重重 5. “地震纪念日”自杀欲望强烈 6. 意外被压埋以后车祸惊魂 7. 听到紧急刹车声就感到大祸临头 8. 妻子开车出门后 9. 儿子被车轮轧过去以后沙尘暴、狂风 10. 她被广告牌砸骨折以后 11. 花盆从二十米高空坠落雷电的干扰 12. 丈夫被雷击昏以后 13. 谁看电视跟谁急暴雨、冰雹的刺激 14. 姥姥被意外砸死以后 15. 雨夜掉入两米深的下水井以后海啸 16. 她是不肯下海游泳大雪、冰面 17. 就是不敢上冰面 18. 发现两颗门牙不见了以后 19. 感到眼睛要瞎了以后洪水与泥石流 20. 眼看着丈夫被压埋身亡 21. 被推入十米深的沟里 22. 再也不敢进学校了龙卷风、台风 23. 被龙卷风吓得闭口无语 24. 癞蛤蟆、蚯蚓、屎壳郎从天而降以后 25. 汽车被毁容以后放射性物质侵害 26. 把家里搞得天翻地覆 27. 总怀疑自己患了血液病化学(爆炸)物质侵害 28. 遭遇不明棕色玻璃瓶的袭击以后 29. 再也不敢去游泳池了战争(爆破)遗留物质 30. 被炸弹炸伤胳膊以后 31. 突然把自己封闭起来了突发疫情 32. 不想进医院 33. 借钱也要吃高级营养品,打进口针 34. 疯狂购买大量日用品 35. 禽流感不吃鸡海中遇险 36. 儿子失踪以后空中遇险 37. 得知儿子的尸体没有收全以后电梯意外 38. 胳膊被夹坏以后 39. 上学晚了也不允许孙子坐电梯踩踏事件 40. 被人群踩踏受伤以后

## 章节摘录

书摘1.半夜数十次进厨房 情景回顾 “着火了，救火啊……”38岁的王芸芸疯了似地跑出家，她的连衣裙被烧着了，一蹦一跳地呼喊邻居。邻居们出来后，看到她被火包围着，赶快帮助她灭火。虽然把火浇灭了，可是她的全身被火烧伤了。原来，她在厨房炸鱼，燃气管道的皮管漏气，一股火团窜出来，油锅里的油也起火了，火在身上着了起来，吓得她不知所措，才慌慌张张向外跑。可是，越跑火越大，整个连衣裙都烧着了，人也烧伤了。邻居赶快把她送进医院，经过医生抢救，住院30多天，但留下了大面积疤痕。王芸芸出院后，家人发现了一个奇怪现象：全家人吃完饭，洗漱收拾完毕后，应该很少进厨房了，可是她还要进厨房十几次，有时半夜也要去十几次，后来竟然发展到几分钟就要进一次厨房了。结果每天觉也睡不好，饭也吃不香，精神疲倦，人消瘦了许多。最不可思议的是，她现在不敢上街买菜，也不敢外出。丈夫觉得她肯定有什么心事，几次追问她，可是她就是不说话。看着她一天天地憔悴下去，丈夫悄悄请来了心理专家，帮助她解除心病。

内心深处的“枷锁” 心理专家运用自然交流法，让芸芸说出了心里的秘密。原来她烧伤住院时，听同病房的病人说，某地有一家人由于厨房的煤气管道泄漏煤气，引发了爆炸，全家人两死三伤，尸体被烧得如同黑炭，惨不忍睹。听了病人的话，看着自己的疤痕，回忆自己被烧的悲惨情景，脑子里就乱了。眼前总浮现出厨房里煤气管道漏气严重，发生爆炸起火，自己、丈夫和儿子全部葬身火海的景象，内心十分焦虑，根本无法摆脱痛苦。还莫名其妙地认为不能离开家，只要离开家半步，煤气管道就有可能泄漏出事。心理专家根据芸芸的述说，认为芸芸出现了焦虑、狂想与强迫心理，必须尽快采取综合疗法，才能打开其心中的“枷锁”。

启迪心灵 心理专家：能说说你最担心什么吗？芸芸：最担心煤气管道泄漏，造成大爆炸。心理专家：你需要什么帮助，才不担心泄漏与爆炸问题呢？芸芸：工程师全面检查我家的煤气管道，安装监视系统，我能随时看到厨房的管道情况就放心了。心理专家：那你为什么不去找专家呢？芸芸：丈夫不同意，讽刺我胆子小，还说我是被上次着火的事吓破了胆。丈夫越讽刺我，我就越觉得要发生意外，越想去厨房查看，越不敢离开家。心理专家：你丈夫讽刺你胆子小是不对的，他没有让你产生安全感，反而使你越发紧张，应该批评。其实，生活中注意安全，养成良好的安全防护习惯是非常重要的。你反复去厨房的行为也是为了全家人的生命安全，可以理解。芸芸：还是你理解我。心理专家：我真的理解你。但是为了你的身体健康，我建议你要把握一个“度”。芸芸：什么是“度”啊？心理专家：一天检查两次、三次不为过，但是如果频繁地检查，就超过了“度”，应该控制自己的行为。芸芸：如何控制自己的行为呢？我全听您的。心理专家：相信煤气管道专家的话，放宽心；努力培养自己的兴趣，相信亲人，使自己充实起来。学会放松，可以睡觉前用温水泡脚，让身体微微出汗，30分钟为宜。

煤气管道工程师介入 心理专家请煤气管道安装公司的工程师上门服务，认真地给芸芸讲解煤气管道安装与安全使用常识。使芸芸知道了一个浅显而普通的道理，只要是正规专业技术人员安装的，个人又没有随意改变管道线路，其安全系数是很高的，一般在安全期内不会有问题发生。现实生活中，煤气管道发生泄漏的问题并不普遍。发生意外的原因主要与个人使用煤气灶疏忽大意等有关。平时只要把煤气灶的开关关严，把总开关关好，是不会发生问题的。为了增强芸芸的安全感，工程师又使用煤气漏气测试仪，把她家厨房的煤气管道接口全部测试了一遍，仪器显示都是合格的。还向芸芸保证，他们会定期上门检查，请她放心使用，不用担心。看了工程师的检查过程，芸芸心中觉得踏实多了。

吃颗“定心丸” 心理专家建议芸芸的丈夫，到市场上买一个煤气监测报警仪。技术人员上门服务，在芸芸家安装了监测仪器。芸芸每天可以轻松看到这个仪器的显示数据，减少了她的心理压力。心理专家还请来几位与芸芸年龄、性格与爱好相似的女士，到芸芸家和她聊天，很自然地使芸芸脑子里产生家家都是一样的煤气管道，人家没有什么问题，我们家也不会出问题的印象，使她逐渐平静下来，逐渐减少了进厨房的次数。

丈夫的安慰 心理专家单独与芸芸的丈夫谈了话，批评他讽刺芸芸，无形中加重了芸芸的心理负担。芸芸的丈夫认识到了自己的问题，真诚地向芸芸承认了错误，同时向芸芸保证，以后厨房安全由他负责，保证不出任何问题。丈夫说到做到，主动下厨房做饭，每天负责检查管道的安全情况。还买了记录本，把每天检查的情况记录下来，晚上给芸芸过目。

通过上述“治疗”，芸芸的心病逐步消失，慢慢地恢复了以往的正常生活。心理专家提示 受过伤害的人容易出现“怕”的心理，思维也容易走入极端，甚至对自己没有信心，否定自己、怀疑自己，使自己痛苦不堪。家人要关注他们的心理变化，要以科学的方法去宽慰他们，帮助他们解除烦恼。千万不能“雪上加霜”，更不能“落井下石”。 P1-5



# 《灾害心理救助》

## 编辑推荐

应急减灾系列丛书之一。 本书针对各种自然灾害造成的心理健康问题，以实例形式，用生动、通俗的语言展开叙述。每个实例还都配有心理分析、专家建议、心理提示等内容。该书可读性、实用性、借鉴性、自律性、感染性极强，有助于读者进行自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我训练，全面提高心理素质。

# 《灾害心理救助》

## 精彩短评

- 1、民众心理是脆弱的,是由于很多原因引起的, 想要知道如何开展心理救助工作从本书开始
- 2、如果你是学心理学的学生, 那这本书对你没什么用  
因为感觉书上那些心理咨询师哪是什么咨询师啊, 一点都不专业  
只要是有关自然灾害的, 动不动就搬出来什么地震专家, 雷电专家, 能这么容易找到这专家那专家, 那还心理咨询什么啊, 谁都会了  
水平高就不用什么专家, 自己全部解决啊
- 3、说是心理救助, 倒觉得是一本故事书, 有点像教科书, 先叙述个故事, 再展开分析。像这种先举例后分析是没问题的, 但分析的有点敷衍, 分析的时候基本上都是在讲故事。
- 4、学校要开灾害护理的课, 但其他书里心理救助的内容少, 加上这本的内容, 挺好的。

# 《灾害心理救助》

## 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](http://www.tushu000.com)