

灾后公众 心理自助手册

插图版

中国科学院心理研究所 编著

插图 王无骄



中国社会科学出版社

灾后公众心理自助手册

插图版

中国科学院心理研究所 编著

插图 王无骄

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灾后公众心理自助手册: 插图版/中国科学院心理研究所编
著; 王无骄绘. —北京: 中国社会出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2307 - 5

I. 灾… II. ①中…②王… III. ①灾害—环境影响 (心理学)—手册②灾害—心理卫生—手册 IV. B845.67 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147417 号

书 名: 灾后公众心理自助手册 (插图版)

编 著: 中国科学院心理研究所

插 图: 王无骄

责任编辑: 刁锦江

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 2.75

字 数: 40 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元



地震后，
你可能会产生的
各种心情

22 MAY 1975



你可能会有以下的担心及感受：

担心自己会崩溃或无法控制自己。



2. A person who is worried about their own mental health and may feel overwhelmed or out of control.

觉得无助，不知道谁可以帮助我。





觉得生命脆弱、人生无常。



5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

为亲人或其他人的死伤感到难过、悲痛。



不知道将来该怎么办，感觉前途茫茫。





面对家人或亲友的死伤，你也许会有以下想法：
恨自己没有能力救出他们。





希望死的人是自己而不是家人或亲友。



L. A. J. M. C. N. S. G. J. M. C. N. S. G. J. M. C. N. S. G. J. M. C. N. S. G.

觉得对不起遇难的家人和亲友。





觉得上天对我为什么这么不公平。



Faint bleed-through from the reverse side of the page.

总是期待奇迹出现，却又一次再失望。

