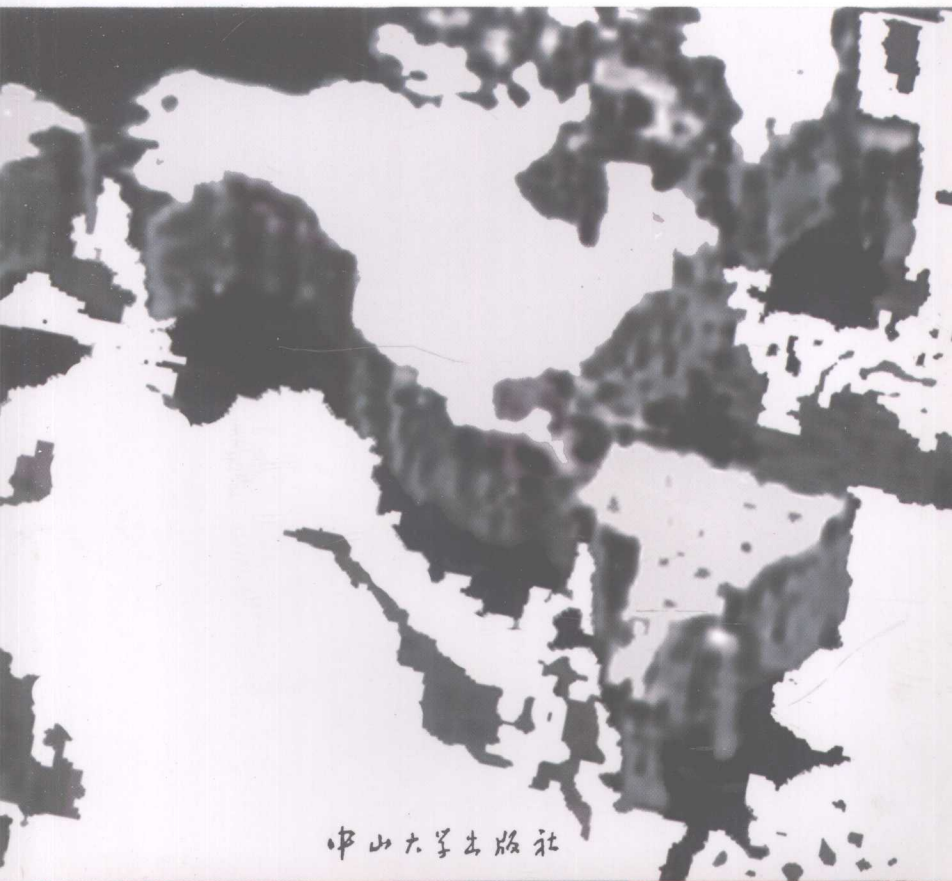


颜农秋 编著

灾后心理援助小组工作

理论与实务



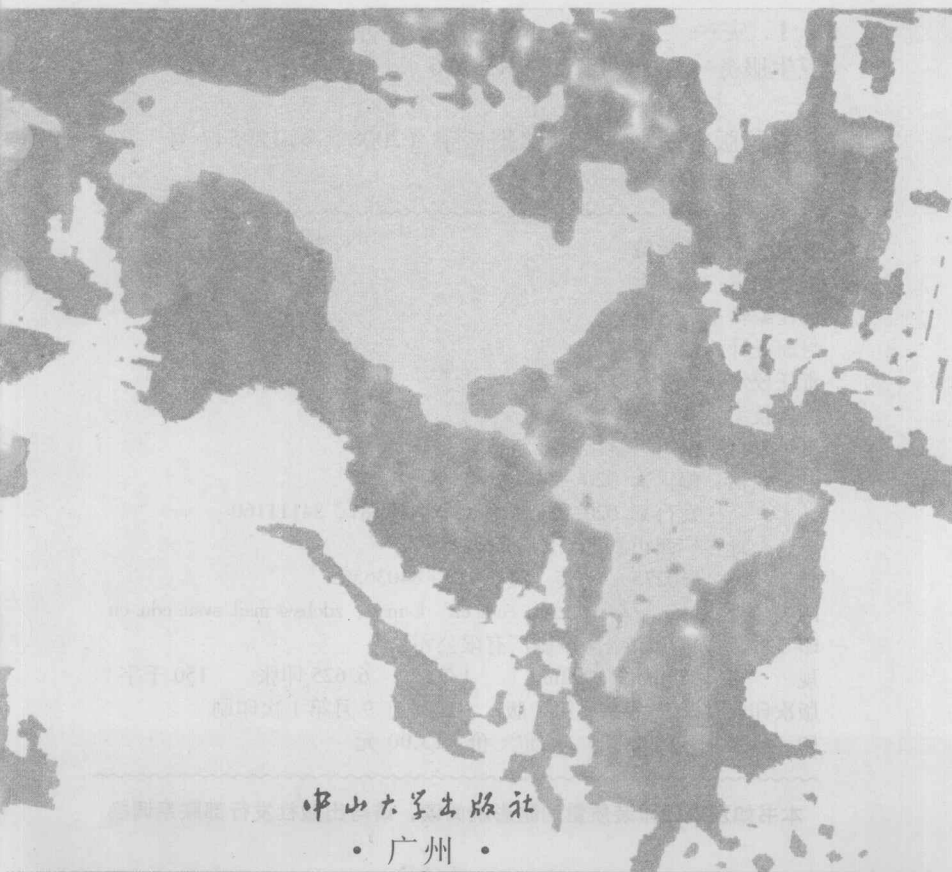
中山大学出版社



颜农秋 编著

灾后心理援助小组工作

理论与实务



中山大学出版社
· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

灾后心理援助小组工作：理论与实务/颜农秋编著. —广州：中山大学出版社，2008. 9

ISBN 978 - 7 - 306 - 03179 - 2

I. 灾… II. 颜… III. 地震灾害—灾区—心理卫生—卫生服务 IV. B845. 67 R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 129547 号

出版人：叶侨健

策划编辑：葛洪

责任编辑：葛洪

封面设计：贾萌

责任校对：丘力芬

责任技编：黄少伟

出版发行：中山大学出版社

电 话：编辑部 020 - 84111996, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275 传 真：020 - 84036565

网 址：<http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者：佛山市南海印刷厂有限公司

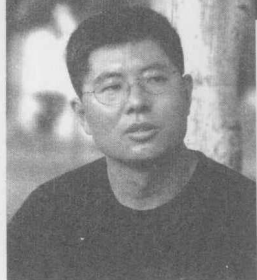
规 格：787mm × 1092mm 1/32 6.625 印张 150 千字

版次印次：2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数：1 - 3000 册 定 价：13.00 元

本书如发现因印装质量问题影响阅读，请与出版社发行部联系调换

作者简介



颜农秋，广东高校心理咨询专业委员会常务理事，佛山市心理辅导协会理事长、佛山大学心理咨询中心主任，应用心理学副教授。曾师从林孟平教授学习人本心理辅导，擅长暗示疗法和理情疗法。1993年开始从事心理辅导工作，接待来访者数千例，成功实施危机干预近百例，被聘为多间机构咨询专家和顾问，多次担任省内外大型咨询活动的督导工作。2002年在国内率先将心理辅导引入家庭，得到了全国人大副委员长、全国妇联主席顾秀莲的肯定。著有心理辅导专著多部，在国内外学术刊物上发表论文30余篇。

咨询特长：青少年的智力、情感以及社会问题，婚姻、家庭以及工作压力问题等个别咨询，沟通障碍、情绪管理、职场减压等团体辅导。

题 记

整体提高全民族抵御自然灾害的能力
是每一个社会团体和公民义不容辞的责任
怀着对大自然深深地敬畏

中山大学出版社全体同仁暨本书作者

谨向战斗在救灾一线的灾区人民和救援人员
致以崇高的敬意
并以此书为灾后重建
及提高民族抵御自然灾害的能力
贡献绵薄之力
愿我们的家园和我们的心灵更美好

目 录

第一部分 灾后心理援助基础知识	(3)
一、心理援助及方法、步骤	(3)
(一) 心理援助概述	(3)
(二) 心理援助的行为守则	(4)
(三) 心理援助的情绪管理	(5)
(四) 心理援助的步骤	(7)
(五) 危机事件压力报告法	(9)
二、创伤后应激障碍 (PTSD) 的识别及应对	(12)
(一) 定义	(12)
(二) 创伤后应激障碍的主要临床症状	(13)
(三) 创伤后应激障碍的干预	(14)
三、抗震救灾心理危机干预方案 (修订版)	(17)
(一) 干预基本原则	(17)
(二) 工作内容	(18)
(三) 目标人群	(18)
(四) 目标人群评估、制订分类干预计划	(19)
(五) 出发前准备	(19)
(六) 现场工作流程	(19)
(七) 常用干预技术	(21)

第二部分 小组辅导在灾后心理援助中的应用	(25)
一、小组辅导与灾后心理援助	(27)
(一) 团体辅导与小组辅导	(27)
(二) 小组辅导在灾后心理援助中的功能	(28)
二、小组辅导的实施要求	(32)
(一) 小组辅导有效的三个关键要素	(32)
(二) 小组辅导的活动过程	(36)
(三) 小组辅导过程中辅导员的態度	(42)
三、小组辅导基本技能	(53)
(一) 谈话基本技巧	(53)
(二) 认知干预技术	(63)
(三) 行为矫正技术	(71)
四、小组辅导在心理援助活动中的应用实例	(79)
(一) 小组背景	(79)
(二) 活动计划	(81)
(三) 活动实施	(98)
(四) 效果评估	(118)
(五) 活动反思	(119)
第三部分 灾后小组辅导常见问题及解答	(123)
附录一：团体咨询师职业道德指南	(156)
附录二：小组工作实务标准	(168)
附录三：灾后心理评估表	(175)
主要参考文献	(197)
后记	(199)

第一部分

灾后心理援助基础知识



在重大灾难面前，如何着手去帮助当事人，是心理辅导专业人员非常关注的问题。这里，我们将对此问题作简单的介绍，希望为大家进行灾后心理援助提供一些实用的指引。

一、心理援助及方法、步骤

（一）心理援助概述

灾后心理学的工作，国际上通称为心理危机干预（psychological crisis intervention）。在《现代汉语词典》里，“干预”是指“过问别人的事”，带有“干涉”、“插手”的意思，难免给人一种“高高在上”、“干涉别人”的感觉。结合我国的情况，我们建议将其通称为心理援助。2008年5月19日，卫生部发布《紧急心理危机干预指导原则》，作为科学、规范开展心理援助的依据。国务院在6月8日发布的《汶川地震灾后恢复重建条例》中明确指出要做好受灾群众的心理援助工作。

心理援助，就是要帮助受灾者减轻由灾难性事件所产生的直接心理压力，尽快形成应对心理压力的机制和能力，逐渐恢复到正常的生活状态中；同时，鉴别因灾害造成严重心理创伤的人员，并转介到相关专业机构进行有效的心理治疗。灾难带给人们的不仅是身体和财产的损失，还给受灾群众、救援人员等带来巨大的精神压力。灾后的心理援助对于重建工作具有至关重要的意义。

世界卫生组织（WHO）为各国的灾难心理援助提出了指导意见，包括：

（1）灾难之前的准备：①在相关机构内成立专门的应急小组，并建立有组织的联系；②设计详细的心理援助计划；③培训心理援助专门人才。

（2）评估：评估应有详细的计划，并适用于广泛人群。建议对环境和个人日常功能进行定性评估。

（3）合作：心理援助应与当地政府组织和其他非政府组织进行合作。

（4）融入基层保健体系：心理援助应归入基层保健体系，充分调动家庭和社区内的资源。

（5）服务的广泛性：尽可能让所有受影响地区的居民得到心理援助。

（6）培训和督导：培训和督导应由精神健康专业人士进行，或在专业人士指导下展开，同时还要能够保证培训的长期效果。应避免缺乏监督的短期培训。

（7）长期工作：在经历了严重的灾害之后，应向受灾群众提供中长期的社区初级精神卫生服务。短期的紧急援助如果能够持续，将会获得更加显著的效果。建议各国加强对长期心理援助的投入。

（8）监督指标：如果可能，各项检查指标应在开始进行活动之前确定，以保证监督和评估的顺利进行。

（二）心理援助行为守则

面对灾害，中国心理学会号召全国心理学工作者、心理咨询与治疗工作人员做出以下职业承诺：“科学、冷静、有

组织和计划地进行有关心理援助工作，杜绝鲁莽的心理救助行为；一定要在党和政府的组织下，遵从科学的规律，最大限度利用好自己的专业知识和技能。积极参加有关灾难心理救助的相关培训或继续教育，做到有准备地去进行救助工作，在职业伦理和科学的指引下，不盲目、有头脑、不逞一时之勇。在进行心理援助工作中，相互支持、相互提醒、相互救助，科学地避免和减少替代性创伤，用最大的热情做好长期救助工作的准备。”

专业人员在灾区开展心理援助工作时，要遵守以上职业承诺。我们要在政府的统一组织下开展救援工作，并应考虑灾区的实际情况，尽量不增加灾区人民的负担。专业人员宜根据自己的能力，只提供在自己能力范围内的信息及服务。辅导员也应适当地保密，必要时可将求助者转介给当地合适的心理辅导机构。在重灾区进行心理支持工作时，支持者应密切留意自身的情绪和生理反应，必要时要保护好自己心理及起居安全，宜量力而行，结伴进行服务工作。

（三）心理援助的情绪管理

当第一次面对危机的时候，我们都会产生紧张情绪。紧张情绪的出现是正常的。这种紧张情绪的产生是由过度害怕、不安或焦虑造成的。

所有参与危机事件应急救援的人员应该做的是：

1. 冷静地与危机事件当事人交流

围成一圈坐下来，或者与当事人的肩膀保持90度左右站着。

要采取开放式的肢体姿态

- 要将身体向当事人的方向稍微倾斜
- 要用眼睛与当事人交流
- 要自我放松
- 2. 热情地与危机事件当事人交流
 - 要用温柔的语调
 - 要始终保持微笑
 - 要用开放的、欢迎的态度
 - 要允许当事人和你之间保持距离
- 3. 建立良好的人际关系
 - 要主动向危机事件当事人介绍自己
 - 要主动询问危机事件当事人该如何称呼
 - 要尽可能用对方的全名称呼他或她
 - 要注意当事人的不同文化背景，尽可能在名字后面添加“先生”“女士”等称谓
- 4. 通过询问具体问题来确定当事人所需要的帮助
 - 要尽可能使用封闭式的问题
 - 要解释为什么要问这样的问题
- 5. 把要处理的事情写成协议
 - 把要处理的事情写成协议有助于巩固相互之间的关系，从而取得信任
 - 积极倾听，积极寻找和发现需要写成协议的事情
- 6. 对危机事件当事人表示尊重
 - 交谈中使用“请”和“谢谢你”
 - 不要使用夸张的语言谈论他人的个性
 - 不要过分地赞扬他人，这样会使人感到不可信
 - 尽可能使用积极的语言

7. 当一个人变得非常冲动的时候，他或她可能会挑战或质询紧急心理援助人员，那么，我们需要
冷静地回答问题
冷静地重复我们所要说的
8. 拒绝按照所要求的去做，那么，我们需要
不要强制性地去做，帮助他或她自己控制自己。
保持说话内容的专业性
用另外的方法重新表达我们的要求
给时间请他或她考虑我们的要求
9. 失去控制并在言语上变得冲动，那么，我们需要
冷静地回答
表明我们会用其他方式来帮助他或她
10. 变得具有威胁性或攻击性，那么，我们需要
努力使他或她冷静下来
如果他或她对我们的努力不做反应的时候，应立刻
寻求其他救援人员的帮助

——摘自周红五《心理援助》

（四）心理援助的步骤

《危机干预策略》（Burl E. Gilliland 和 Richard K. James）提出的危机干预六步法已被专业咨询工作者和一般工作人员广泛采纳，可作为灾后心理援助的方法步骤，用于帮助不同类型的危机求助者。

第一步 确定问题

确定问题，即从当事人的角度确定和理解当事人本人所认识的问题。在整个危机干预过程中，工作人员应该围绕所

确定的问题来把握、倾听和应用有关技术。既注意当事人的语言信息，也注意其非语言信息。根据当事人的需要和可资利用的环境支持，采取非指导性的、合作的或指导性的干预方式，包括：检查替代解决方法，制订计划，获得承诺。

第二步 保证当事人安全

在危机干预过程中，危机干预工作者应将保证当事人安全作为首要目标，这是非常必要的。我们所讲的当事人安全，简单来说就是把受害者对自己和他人的生理和心理伤害的可能性降到最低。

第三步 给予支持

强调与当事人沟通与交流，使当事人知道工作人员是能够给予其关心帮助的人。让当事人相信“这里有一人确实很关心你”。就是说，工作人员必须无条件地以积极的方式接纳所有的当事人，给当事人尽可能全面的、充分的理解和支持，通过沟通与交流，让当事人尽情地表达和宣泄自己的情绪，我们不要予以评价。

第四步 提出并验证可变通的应对方式

帮助当事人认识到，有许多可变通的应对方式可供选择，而且，其中有些选择比别的选择更为适宜。多数情况下，当事人处于思维不灵活的状态，不能恰当地判断什么是最佳的选择。有些处于危机中的当事人甚至认为自己无路可走了。

让当事人通过多种不同的途径来思考变通的方式：①环境支持，这是提供帮助的最佳资源，让当事人知道过去或现在有哪些人能帮助自己；②应付机制，即当事人可以用来战胜目前危机的行动、行为或环境资源；③积极的、具有建设

性的思维方式，可用来改变自己对问题的看法并减轻应激与焦虑水平。如果能从这三方面客观地评价各种可变通的应对方式，危机干预工作者就能够给感到绝望和走投无路的当事人以极大的支持。当然，危机干预工作者也可以考虑更多可变通的方式来应对当事人的危机，但最好还是只与当事人讨论其中的几种。因为处于危机之中的当事人不需要太多的选择，他们需要的是能处理其现实境遇的适当选择。

第五步 制订计划

帮助当事人做出现实的短期计划。包括①要确定有另外的个人、组织团体或相关机构能够提供及时的支持；②提供应付机制——当事人现在能够采用的、积极的应付机制，确定当事人能够理解和把握的行动步骤。根据当事人应付能力的强弱，计划应着重在切实可行和系统地帮助当事人解决问题，可包括当事人与危机干预工作者的共同配合——如使用放松技术。

第六步 得到承诺

帮助当事人向自己承诺采取确定的、积极的行动步骤，这些行动步骤必须是当事人自己确实可以完成的或是可以接受的。在结束危机干预前，危机干预工作者应该从当事人那里得到诚实、直接和适当的承诺。

（五）危机事件压力报告法

危机事件压力报告法（简称 CIRD）最早由米切尔于 20 世纪 70 年代末提出。它产生的最初目的是为了维护应激事件救护工作者的身心健康，后被多次修改、完善并推广使用，现已经开始用于对遭受各种创伤的个人进行危机干预。

CISD 以危机干预理论和教育干预理论为基础，包含了心理的和教育的若干要素，是关键时间应激管理类别的延伸，是综合的、多要素的危机反应技术。CISD 的方针是防止或降低创伤性事件症状的激烈度和持久度，迅速使个体恢复常态。实践表明，CISD 模式对于减轻各类事故引起的心灵创伤、保持内心稳定和促进个体躯体疾病恢复有重要意义。

1. CISD 的目标

引导当事人公开讨论内心感受；支持和安慰当事人；利用资源；帮助当事人在心理上（认知上和感情上）消化创伤体验。

2. CISD 的时限

灾难发生后 24 ~ 48 小时是理想的干预时间，6 周后效果甚微。正规 CISD 通常由合格的精神卫生专业人员指导，在事件发生后 24 ~ 48 小时之间实施（在事件发生后 24 小时内不进行 CISD）。指导者必须对小组治疗和应激反应综合征有广泛了解，事件中涉及的所有人员都必须参加 CISD。

3. CISD 的过程

第一期 介绍期

指导者进行自我介绍，介绍 CISD 的规则，仔细解释保密问题，然后成员作自我介绍。介绍不能太冗长，注意语调与语气。因为参与这个干预会的人都遭遇过危机事件，难免带有一定的情绪。

第二期 事实期

请参加者描述事件发生过程中他们自己及事件本身的一些实际情况；询问参加者在这些严重事件过程中的所在、所闻、所见、所嗅和所为；每一参加者都要发言。由此，大家