

灾后 心理援助 100问

中国心理学会 中国科学院心理研究所 中国科学院成都分院

编 著



中国出版集团公司



世界图书出版公司

自助\助人\原理

中国心理学会 中国科学院心理研究所 中国科学院成都分院 编著

中国出版集团公司

世界图书出版公司

空谷足音 喜訊頻傳

图书在版编目 (CIP) 数据

灾后心理援助100问 / 中国心理学会, 中科院心理所, 中科院成都分院编.

—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2008.5

ISBN 978-7-5062-9134-7

I. 灾… II. ①中… ②中… III. ①心理学—危机干预 ②灾害—心理卫生 IV. B845.67

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第071469号

野泉 / 人烟 / 祖自

著者: 中国心理学会 编著者: 中国科学院心理研究所 会学数小国中

灾后心理援助100问

主 编: 张建新

策 划: 李峰

责任编辑: 李征 邹丹 石孟磊 张向军 俞涛

排 版: 祖彦霞

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 6

字 数: 100千

版 次: 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5062-9134-7/C·37

定价: 15.00 元

版权所有 翻印必究

界世三第，才事联会学联心国中，才训训野心训中 编委

前主编付梓岑川四，才训训代替如训训中：付宇建

才事联会训主互联心国中，才训训训野心训训中：徐毅波

与才委训训代替如训训中：木王建

才训训训野心训训中：兰小勤

才训训训代替如训训中：张寒露

中国心理学会

中国科学院心理研究所 编著

中国科学院成都分院

编写委员会主任：张侃 彭宇行

编写委员会委员：张建新、彭玉水、傅小兰、袁家虎、

李安林、王文忠、刘正奎、张一红、

刘军、张跃明、郭力、祝卓宏、史占彪

主编：张建新

编写者：史占彪、周明洁、王日出、祝卓宏、王文忠

策划：李峰

张侃：中科院心理所所长，中国心理学会理事长，第三世界科学院院士

彭宇行：中科院成都分院院长，四川省科协副主席

张建新：中科院心理所副所长，中国心理卫生协会副理事长

彭玉水：中科院成都分院党委书记

傅小兰：中科院心理所副所长

袁家虎：中科院成都分院副院长

李安林：中科院心理所副所长，党委副书记

王文忠：中科院心理所博士，副研究员，北京市家庭教育研究会常务理事

刘正奎：中科院心理所博士，科研业务处处长

张一红：中科院成都分院科技处处长

刘军：中科院成都教育基地主任

李峰：中国图书进出口（集团）总公司副总经理，世界图书出版公司总经理

张跃明：世界图书出版公司北京公司总经理

郭力：世界图书出版公司北京公司总编辑

祝卓宏：中科院心理所博士生，中国人民解放军总医院临床心理科主治医师

史占彪：中科院心理所博士，中国心理卫生协会青少年专委会秘书长

周明洁：中科院心理所博士，助理研究员

王日出：新西兰奥克兰大学，中科院心理所业务处科员

特别感谢中科院心理所的研究生提供了资料：

韩锦、周莹、王淑娟、吴齐元、郑秀丽、张琦、何欣媛

前言

关注心理健康 重建心灵家园

2008年5月12日14时28分，四川省汶川县发生8级地震。灾难袭来，地动山摇，中国震动，世界震惊。

地动天不塌。第一时间，胡锦涛总书记主持召开中共中央常委会，部署抗震救灾。第一时间，温家宝总理赶赴灾区指挥抗震救灾。大灾显大爱，全体中国人民包括港澳台同胞、全球华侨华人、全世界的友邦和朋友，都在为灾区人民献爱心、作贡献。抗震救灾的事迹感天动地。

这场突如其来的特大地震灾害，不仅给灾区人民造成了巨大的身体侵害、物质损失，也使他们遭受了巨大的心灵创伤。正如世界卫生组织专家指出，没有哪种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。因此，及时地为受灾人群提供心理救援，最大限度地帮助他们稳定情绪、化解悲伤、分担忧愁，预防或减轻灾后长久的心灵创伤，以及继发性

伤害，已经成为抗震救灾的一项重要内容。

本着出版人的职业良知和爱心，我们在灾情发生的第一时间，就立即与中国科学院心理研究所积极联系，组织了最好的作者、最好的编辑，日夜兼程，赶编了《灾后心理援助100问》这本通俗易懂、实用有效的小册子。这本10万字的小册子，比较全面地概括了心理援助工作中“自助”、“助人”及“原理”三个部分的内容，对于受灾民众、心理救助人员、救助志愿者、抗险官兵、医护人员、采访记者等所有身处灾区险境的人们，当会有所助益。

本书能在极短的时间内快速出版，是由于得到了中国科学院心理研究所张侃所长及其他诸多心理学专家的大力支持。中科院心理所在12日地震发生后两天即火速组建心理援助专家小组，15日即派出第一批专家奔赴灾区。在京编写的专家始终与战斗在抗震救灾第一线的同志保持紧密联系，力求所选的问题更实际、更实用、更有针对性和实效性。中国出版集团聂震宁总裁直接指导，我们的编辑与作者在专业水准与质量上丝毫不敢懈怠，这些，都是本书进度和质量保证。本书的字里行间饱含着我们的爱心与关切。

抗震救灾是一场分秒必争的攻坚战，心理援助是一场细致耐心的持久战。地震可以震垮房屋桥梁，但震不破我们的心理防线，灾难可以摧毁锦绣家园，但

摧不毁我们的钢铁意志！我们相信，有党和政府的坚强领导，有我们伟大祖国做强大后盾，有全国人民万众一心的八方支援，灾区人民一定能够尽快走出心理的阴影，重建心灵家园，振奋精神，重建美好生活。

中国出版集团
世界图书出版公司
2008年5月19日

序

5.12地震震惊全球，5月19日举国致哀。

中科院号召全院同志“创新为民，科技救灾”。

全国抗震救灾进入了新的攻坚阶段，心理救助进一步提上了议事日程。

中科院心理研究所和成都分院的同志，迅速反应，开展了“我要爱（512）——心理援助行动”。

本书的形成，是前方救灾一线专家和后方心理专家精诚合作的结果。作者来自于抗震救灾一线，有三位同志一直在成都，进灾区，访灾民，叙灾情，对于灾区情况十分熟悉和了解，有了深刻的感受，因此，所提问题贴近老百姓的真情实感。为了及时把资料送到灾区人民的手中，几位作者每天都要工作到凌晨。据作者介绍，在本书的编写过程中，国内外的学者提供了许多珍贵的资料，心理所的研究生也行动了起来，积极地以不同的方式给予协助，在此对为本书做出贡献的同志一并表示感谢。

尽管由于时间仓促，书稿质量可能还不尽如人意。但我们相信这份凝聚了众多心理专家心血的作品，

对于广大灾民了解灾后的心身反应，以及现实中遇到的许多具体心理问题做了回答，同时对于广大从事援助的志愿者在救援过程中可能遇到的疑难和困惑都具有重要的指导作用和参考价值。相信这本心理手册将起到一个先行作用。

目前据不完全统计，现在已经有各类心理学工作者1000多人来到抗震救灾前线。各地民众在接受科普知识的同时，还要主动向身边的专家靠拢，接受面对面的心理援助和心理辅导。中国心理学会也正在整合全国的力量，在政府的统一调度下，密切配合，团结协作，对灾民进行心理援助，把灾民的心理失落，心灵伤害降低到最低程度。

我们坚信，有了党和政府的坚强领导，有了全体专家的精诚努力，广大灾区人民一定能够渡过难关，走出困境，树立信心，重建家园。心理学研究已经证明，经过灾难会使很多人更加坚强，事业更加成功，人生更加丰富。

白春礼

中国科学院常务副院长

中国科学院抗震救灾工作领导小组组长

目录

地震之后，人们一般会有哪些反应？ 81

第一部分 自助篇

1. 地震之后，人们一般会有哪些反应？ 81
2. 我如何才能尽快恢复地震之前的生活节奏？ 91
3. 我如何才能让自己的心情逐渐平静下来？ 105
4. 我什么时候需要心理辅导，以促进自我康复？ 115
5. 如何做到少一些愤怒，多一些理解？ 125
6. 灾难过后，人们的反应将随着时间的过去而出现怎样的变化？ 135
7. 失去亲人的老年人如何克服悲观情绪？ 145
8. 如何克服无助感，找到自信？ 155
9. 我不敢在黑屋子里待着，睡觉也不敢关灯，我该怎么办？ 165
10. 最近我总是睡不好觉，经常做噩梦，怎么办？ 175
11. 灾难过后，如何重拾信心，重建家园？ 185
12. 同事替我值班而遭遇不幸，我觉得是我害了他，我该怎么面对？ 195
13. 孩子最近害怕去学校，父母该怎么办呢？ 205
14. 我一闭眼脑海里就浮现地震当天的场面，怎么办？ 215

15. 最近我总是容易紧张，心跳、呼吸加速，我该怎么办？
16. 公司在地震中没了，我一下子失业了，以后我该怎么办？
17. 地震之后，我都不知道如何和别人打交道，这是怎么回事？
18. 我有很多话想说，却又不知从何说起，也不知找谁说合适，怎么办？
19. 如何理性看待夫妻双方灾难后的差异反应？
20. 最近老是发脾气，一点小事就生气，我该怎么办？
21. 如何摆脱沉闷压抑，变得轻松起来？
22. 如何让一直沉闷的家庭气氛活跃起来？
23. 我总是担心地震会再度发生，反复回忆地震灾害场面，怎么办？
24. 平时我特容易哭，这次地震之后却怎么也哭不出来，我到底怎么了？
25. 我该如何面对亲友们过度热心的询问？
26. 我的同事遇难了，如何告诉他的家人这个消息？
27. 几天几夜的连续救援工作让我筋疲力尽了，压力很大，怎么办？
28. 看到那么多需要帮助的人，我怎么觉得自己那么没用啊？
29. 我最近做事情总是恍恍惚惚的，我该怎样集中精神？

30. 我总是过度卷入他人事务而不可自拔,怎么办?
31. 在实施灾区援助时,常常感到撑不下去,我该怎么办?
32. 面对大量遗体,我如何缓解自己的强烈负性情绪体验?
33. 我经常感到迷茫,该怎么走我以后的路呢?
34. 家人该如何相互扶持以度过创伤事件?
35. 我的亲人去世了,我该如何调整自己?

第二部分 助人篇

36. 我的朋友在地震中失去了右手,他非常悲观,我该如何帮助他走出困境?
37. 如何帮助失去孩子的父母?
38. 地震之后,学龄前的孩子会有什么反应?家长该怎么做?
39. 地震之后,小学儿童会有什么反应?
40. 地震之后,家长应该如何引导小学儿童?
41. 地震之后,青春期孩子会有什么反应?
42. 地震之后,家长应该如何引导青春期孩子?
43. 孩子在地震中落下了残疾,我该如何帮助他们?
44. 孩子在地震中失去了父母,我该如何帮助他们?
45. 帮助失去父母的孤儿该注意点什么?

46. 亲眼看到同学遇难，自己也受了伤，这件事情会
对他造成什么影响？
47. 最近孩子总是不肯睡觉，怎么办？
48. 孩子最近害怕去学校，父母该怎么办呢？
49. 我的孩子很想去帮助其他人，他能做什么事情呢？
50. 我该怎样向孩子解释亲人的去世？
51. 向孩子解释亲人遇难有哪些禁忌？
52. 对于年幼的孩子提出的“我要回家”的要求，应
如何加以回答？
53. 我该如何与年幼的孩子讨论地震这件事？
54. 孩子什么时候需要专业的心理辅导？
55. 我的孩子总问我为什么会发生地震，是不是有人
做错了什么，我该怎么跟他解释？
56. 我担心学生会拒绝我的帮助，我该怎么办？
57. 小学教师在灾后辅导学生应该怎么做？
58. 中学老师在灾后辅导学生应该怎么做？
59. 残疾人在地震之后会有哪些特殊需求？如何帮助
他们？
60. 老年人在地震之后会有哪些特殊的心理反应？该
如何帮助他们？
61. 女性有哪些特殊的需要，如何帮助灾区的女性？
62. 受灾者落下终身残疾，产生轻生的想法，该如何
处理？

63. 我的朋友失去了亲人，却不能接受这一事实，我该如何帮助他？
64. 有的人失去了亲人也不感到悲伤。为什么？
65. 幸存者的亲友下落不明，该如何稳定他们的情绪？
66. 我的朋友是她家中唯一生还的人，我要怎么帮她？
67. 我想帮助遇难者家属，该注意哪些事情呢？
68. 对于亲眼目睹自己家人遇难的人，如何抚平其心灵创伤？
69. 我在为灾区人民提供心理支持时，他们却不冷不热，我该怎么办？
70. 面对一直哭个不停、情绪激动的受灾者，我该如何帮助他？
71. 对于那些遭受心理冲击的救援者，该如何给他们提供支持？
72. 对于那些不肯去确认已故亲人身份的受灾者，该怎么办？
73. 如何帮助家长度过孩子遇难后的第一个生日？
74. 如何处理已故亲人留下的遗物？
75. 我的孩子在意外后变得胆小，如何帮他变得勇敢一点？
76. 如何妥善处理受灾群众之间的冲突？
77. 如何疏导灾区群众内心的怨气？

第三部分 原理篇

78. 什么是心理应激?
79. 心理应激包括哪几个阶段?
80. 与地震灾害密切关联的心理问题主要有哪些?
81. 地震之后,常见的临床症状有哪些?
82. 什么是创伤后应激障碍?有什么症状?
83. 创伤后应激障碍会有哪些表现形式?
84. 应该怎样调适创伤后应激障碍?
85. 灾难之后人们会出现哪些应激的心理防御机制?
86. 心理危机干预可以分为哪些步骤?
87. 心理重建要在什么时候开始比较适当呢?
88. 什么人适合做心理援助工作?
89. 与灾区人民互动过程中如何倾听?
90. 心理危机及创伤处理工作者需要哪些方面的技巧?
91. 什么情况的出现标志着人们正面临着心理危机?
需要专业辅导?
92. 救援者在离开灾区后会出现什么问题,如何处理?
93. 心理援助者在临时安置点应该如何开展工作?
94. 如何避免给受灾者造成二次伤害?
95. 如何评估幸存者的自杀倾向?

96. 心理工作者应该如何对灾民的心理状况进行评估？哪些人群需要重点关注？
97. 居丧心理反应一般包括哪些阶段？如何帮助人们顺利度过居丧阶段？
98. 和灾区人民交流时，如何表达我对他（她）的关注？
99. 如何做到将心比心，设身处地？
100. 团体心理干预的优势和意义在哪里？受灾者支持团体的作用有哪些？

附：全国抗震救灾心理援助热线