

四川省哲学社会科学普及规划项目

社会科学知识
普及丛书
SHEHUI KEXUE
ZHISHI PUJI
CONGSHU

震后压力应对 与心灵重建



ZHEN HOU YALI
YINGDUI
YU XINLING CHONGJIAN

四川出版集团·四川人民出版社

社会科学知识普及丛书
SHEHUI KEXUE
ZHISHI PUJI
CONGSHU

震后压力应对 与心灵重建

宁维卫 主编

陈华 陈丽 副主编

宁维卫 陈华 陈丽 田瑞琪 高飞 徐建 马岳德 编委

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

震后压力应对与心灵重建/宁维卫主编. —成都:
四川人民出版社, 2008. 12
(社会科学知识普及丛书)
ISBN 978-7-220-07723-4

I. 震… II. 宁… III. ①地震—基本知识②地震
灾害—灾区—心理保健 IV. P315.4 B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 191122 号

社会科学知识普及丛书

ZHEN HOU YALI YINGDUI YU
XINLING CHONGJIAN

震后压力应对与心灵重建

宁维卫 主编

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

董孟戎 (028) 86259685

文小牛

杨 潮

叶 勇

李 剑 孔凌凌

出版发行

四川出版集团
四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)

网 址

http: //www. scpph. com
http: //www. booksss. com. cn
E-mail: scrmcbsf @ mail. sc. cninfo. net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455

(028) 86259524

印 刷

成都东江印务有限公司

成品尺寸

110mm×185mm

印 张

9.375

插 页

2

字 数

160 千字

版 次

2008 年 12 月第 1 版

印 次

2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号

ISBN 978-7-220-07723-4

定 价

20.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624



总 序

社会科学是什么？问到这个问题可能很多人会想到大学课堂上教授们一摞摞厚厚的讲稿，或者书店中一排排装帧精美的图书。社会科学有什么用？可能很多人对此也是一头雾水。长期以来，社会科学由于独特的学科性质和它为现实服务往往要经过中间环节的特点，总是难以走出学府、走出书斋。其实，社会科学并不高深。社会科学是人们认识人类社会，使自己的行为适应人类社会发展规划，推动人类社会向前发展的有力思想工具。正如人类对自然界不断的探索认识使人们掌握更多的自然科学规律，有利于人类利用自然、改造自然，为人们的生存发展服务一样，不断地学习、了解探索人类社会发展规划，可以使人了解掌握更多的社会科学知识，更好地去认识社会、适应社会、



推动社会发展。因此，知识就是力量，不仅表现在自然科学领域，也表现在社会科学领域；知识改变命运，也不仅限于自然科学，同样也适用于社会科学。我们在学习自然科学的同时，努力学习掌握一些文学、史学、美学、政治学、经济学、法学、教育学、心理学、体育学等社会科学知识，无疑将使自己的知识更丰富，能够更智慧地面对人生，从而使自己的生活更理智、更精彩。

党的十六届三中全会提出，要坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展。党的十六届五中全会更明确地强调，要全面贯彻落实科学发展观，坚持以科学发展观统领经济社会发展全局。科学发展观是我们党在深刻总结了国内外发展经验，特别是我国几十年经济建设中的经验教训，吸收了人类现代文明进步成果的基础上提出来的，是我国今后经济社会发展的根本指导思想。全面正确地贯彻落实科学发展观，不仅是党委、政府的头等大事，也是需要各行各业和全体民众认真贯彻落实的头等大事。“以人为本”则是科学发展观的核心和本质，它不仅明确要求发展的目的必须是为了人民，发展必须依靠人民，



发展成果必须由人民共享，而且要求要在经济发展的基础上，不断提高人民群众的思想道德、科学文化水平和健康水平，促进人的全面发展。显然，要达到这个目的，必须经过党委、政府和全体人民的共同努力。要解决好全面、协调、可持续发展问题，就要正确解决好经济发展与社会发展的关系问题，解决好产业之间、区域之间、城乡之间、人与自然之间的协调问题，解决好人口、资源与环境的关系问题。这些问题的解决，都必须要靠广大干部群众学习掌握更多的社会科学知识，以科学的决策、科学的工作、科学的生活来实现。因此，学习掌握社会科学知识，关系我国经济社会发展的方向、方式与目的，关系人的全面发展，关系人民的根本利益，成为当前贯彻落实科学发展观的一项重要基础性工作。

当前，在科学发展观的指导下，我国的经济社会加快发展，经济领域正经历着深刻的变化，人们的生活异彩纷呈。同时，经济全球化进一步发展，文化交流更趋频繁，各种社会思潮相互激荡，这给我们带来了巨大的机遇和挑战。面对急剧的社会变革和错综复杂的社会现象，人们或振奋，或忧虑，或急躁，都希望对



各种社会现象有个清醒的认识，对各种社会问题有个明确的解答。人们对社会科学知识的渴求，从来没有像现在这样强烈。为了满足广大干部群众对社会科学知识的学习了解，相当长一段时间以来，我省广大社会科学工作者在普及社会科学知识方面，作出了很大努力，也取得了一定成绩。然而，我省乃至全国社会科学知识普及读物质量低、品种少的情况依然存在。鉴于此，我们决定从2005年起组织专家学者每年编撰出版几本社科普及读物。在选题上，我们尽可能考虑先从当前社会热点难点问题入手，从人民群众最需要、最关心的问题着眼，将理论与实际需要结合起来，使所编读物能基本满足广大人民群众对社科知识的渴求。

编撰《社会科学知识普及丛书》是一件难度较大的事情。我们将尽力选好专题，以满足广大干部群众学习之需；将同专家学者一道，努力提高读本质量。但由于水平视野等多方面因素所限，恐仍有诸多不尽如人意之处，敬请读者提出宝贵意见。



目 录

第一篇 震后心灵重建的相关知识	(1)
(一) 地震安全知识与自救	(1)
(二) 地震心理科普知识	(25)
第二篇 震后心理调适	(77)
第三篇 儿童、青少年震后心理调适 ...	(128)
第四篇 老年人震后心理调适	(172)
第五篇 伤残者震后心理调适	(202)
第六篇 救援者震后心理调适	(242)
(一) 心理自助	(242)
(二) 帮助他人	(269)
参考文献	(288)
后 记	(291)



第一篇

震后心灵重建的相关知识

（一）地震安全知识与自救

1. 地震到来之前可能会有些什么征兆？

（1）地下水异常。

井水是个宝，前兆来得早。无雨水质浑，天旱井水冒。

水位变化大，翻花冒气泡。有的变颜色，有的变味道。

（2）动物异常。

震前动物有预兆，密切监视最重要。骡马牛羊不进圈，鸭不下水狗狂叫。

老鼠搬家往外逃，鸽子惊飞不回巢。冰天雪地蛇出洞，鱼儿惊惶水面跳。

（3）地光和地声。

地光和地声是地震前或地震时从地下或地



面发出的光亮及声音，是重要的临震预报。

临震前，一瞬间，地声隆隆地光闪。大震将至要果断，迅速行动快避险。

2. 发生地震时我们需要注意哪些问题？

(1) 为了你自己和家人的安全，请躲在坚固的桌子等家具下面。

发生地震时大的晃动时间约为 1 分钟。这时首先应顾及的是你自己与家人的人身安全。首先，在重心较低、结实牢固的桌子或其他家具下面躲避，并紧紧抓牢桌子或者其他家具腿。在没有桌子等可供藏身的地方，无论如何，也要用坐垫等柔软的物品保护好头部。

(2) 摇晃时立即关煤气、灭火。

大地震时，我们每个人灭火的努力，是能将地震次生灾害控制在最小程度的重要因素。为了避免产生火灾，家人以及左邻右舍之间要互相帮助，早期防火极为重要。

(3) 不要慌张地向户外跑。

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是非常危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

(4) 将门打开，确保出口。

钢筋水泥结构的房屋由于地震的晃动会造成门窗错位而无法打开，因此请将门打开，确



保出口。万一被关在屋子里，用梯子、绳索等物品逃生。

(5) 在户外的场合保护好头部，避开危险之处。

当大地剧烈摇晃，人们站立不稳的时候，身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等，这些东西会掉落下来砸伤人。要注意用手提包等物保护好头部。

(6) 在百货公司、剧场等人群聚集场所时，要根据工作人员的指示行动。

在百货公司、地下街等人员较多的地方，最可怕的是发生混乱，请依照商店职员、安保人员的指示来行动。如发生火灾，压低身体躲避烟雾，并做到绝对不吸烟。

(7) 汽车靠路边停车，管制区域禁止行驶。

发生大地震时，汽车轮胎会像泄了气似的，方向盘也会失去控制，请避开十字路口将车子靠路边停下。为了不妨碍避难疏散的人和紧急车辆的通行，要让出道路的中间部分。地震时城市中心地区的绝大部分道路将会全面禁止通行，要时刻注意收听汽车收音机的广播，要依照警察指示行事。

(8) 务必注意山崩、断崖落石或海啸。

在山边、陡峭的山体倾斜地段，有发生山



崩、断崖落石的危险；在海岸边，有遭遇海啸的危险。地震时，请注意收音机、电视机等媒体发布的信息，迅速到安全的场所避难。

(9) 避难时要徒步，携带物品应在最少限度。

当地震发生，出现危及人身或生命安全等情况时，人群应采取统一避难措施。避难原则上以防灾组织、街道等为单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，携带的物品应在最少限度，绝对不能利用汽车、自行车避难。

(10) 不要听信谣言，不要轻举妄动。

发生大地震时，人们在心理上易产生动摇。为防止混乱，每个人应依据正确的信息冷静地采取行动。相信从政府、警察、消防等防灾官方机构直接得到的信息，收听电台的正确的信息，绝不轻信不负责任的流言蜚语，不妄传不确实的消息，不要轻举妄动。

3. 地震发生时为什么需要紧急避险？

(1) 紧急避险的重要性。

经验表明，破坏性地震发生时，从人们发现地光、地声，感觉有震动，到房屋破坏、倒塌，形成灾害，有十几秒至三十几秒的时间，这段极短的时间叫预警时间。人们只要掌握一定的避震知识，事先有一些准备，又能在临震



时保持头脑清醒，就可能抓住这段宝贵的时间，成功地避震脱险。地震心理学上有一个“12秒自救机会”，即地震发生后，若能镇定自若地在12秒内迅速躲避到安全处，就能给自己提供最后一次自救机会。日本曾有统计，发生地震时被落下物砸死的人超过被压死的人，可见冷静和良好心态就是逃生力和减灾力。有人调查过唐山地震幸存者中的974人，发现其中258人采取了避震措施。这258人中有188人成功脱险，占幸存者总数的72.9%，说明只要避险方法正确，脱险的可能性是很大的。

(2) 逃生原则。

大地震突然发生时，要保持冷静，关闭电源、煤气、水源，自备湿毛巾数条（因为地震会伴随火灾，用湿毛巾捂住眼、鼻、口以避免被烟熏），到就近空旷地避难；紧急时躲到墙角，震后迅速撤离。这些都是应急避险的好办法。

4. 为什么在地震瞬间不宜夺路而逃？

这是因为：

(1) 现在城市居民多住高层楼房，根本来不及跑到楼外，反倒会因楼道中的拥挤、践踏造成伤亡。

(2) 地震时人们进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的可能性最大。



(3) 地震时房屋剧烈摇晃，造成门窗变形，很可能打不开门窗而失去逃生的有效时间。

(4) 大地震时，人们站立和跑动都十分困难。

除了以上原因外，地震时还应注意不要顾此失彼。短暂的时间内首先要设法保全自己的生命。只有自己脱险，才可能去抢救亲人或财物。

5. 大地震之后怎么开展自我救援？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，尽可能保护好自己，积极实施自救。据统计，唐山大地震后的抢险救灾中，抢救时间与救活率的关系为：半小时内，救活率95%；第一天，救活率81%；第二天，救活率53%；第三天，救活率36.7%；第四天，救活率19%；第五天，救活率7.4%。以上数字说明，在抢救生命的过程中，时间就是生命，时间越短，生存的希望就越大。因此要不等不靠，尽早尽快地开展自救。自救要遵循以下原则：

(1) 尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成伤害。

(2) 尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。



(3) 用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落。扩大活动空间，保持足够的空气。

(4) 几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时一起采取脱险行动。

(5) 寻找和开辟通道，设法逃离险境，朝着有光亮、更安全宽敞的地方移动。

(6) 若一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到食物和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救。

(7) 保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面（外面）有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处有人时再呼救。

6. 大地震之后在专业救援人员到来之前怎么救助他人？

(1) 互救原则。

①先救压埋人员多的地方，也就是“先多后少”。

②先救近处被压埋人员，也就是“先近后远”。

③先救容易救出的人员，也就是“先易后难”。

④先救轻伤和强壮人员，扩大营救队伍，



也就是“先轻后重”。

⑤如果有医务人员被压埋，应优先营救，增加抢救力量。

(2) 找寻被压埋者的方法。

①问：向了解情况的生存者询问，什么人住在哪些建筑内，震时是否外出，有什么生活习惯等，从中寻找可靠的线索。

②看：观察废墟叠压的情况，特别是有人住的部位是否有生存空间，也要观察废墟中是否有人爬动的痕迹或血迹。

③听：倾听可能存活人员的动静。听的方法是：要卧地贴耳细听；利用夜间安静时听；一边敲打（或吹哨）一边听。有时你敲他也敲，内外就联系上了。

④分析：分析倒塌建筑原来的结构、用处、材料、层次、倒塌状况，判断被压埋人员的生存情况。

(3) 科学挖掘。

①挖掘时要注意保护好支撑物，清除压埋阻挡物，保证压埋者生存空间。使用任何挖掘机械时要十分谨慎，越是接近压埋者，越应多采用手工操作。

②没有起吊工具无法救援时，可以先送流质食物维持生命，并做好记号，等待援助，切不可蛮干。

③救人时，应先确定压埋者头部的位置，



用最快速度使其头部充分暴露，并清除口、鼻腔内的灰土，保持呼吸通畅，然后再暴露胸腔、腹腔。如有窒息，应立即进行人工呼吸。

④要妥善加强压埋者上方的支撑，防止营救过程中新的塌落。

⑤压埋者不能自行出来时，要仔细询问和观察，确定伤情，不要生拉硬扯，以防造成新的损伤。

⑥对于脊椎损伤者，挖掘时要避免加重损伤。在转送搬运时，不能扶着走，不能用软担架，更不能用一人抱胸、一人抬腿的方式。最好是三四个人分别托扶伤员的头、背、臀、腿，平放在硬担架或门板上，用布带固定后搬运。

⑦遇到四肢骨折、关节损伤的压埋者，应就地取材，用木棍、树枝、硬纸板等实施夹板固定，固定时应显露伤肢末端以便观察血液循环情况。

⑧搬运呼吸困难的伤员时，应采用俯卧位，并将头部转向一侧，以免引起窒息。

7. 地震后容易发生哪些疾病？

地震后，由于周边生态环境等受到破坏，洁净饮用水和食物不能很快供应，极易引起四类传染病的流行：

第一类是肠道传染疾病，主要是通过粪便、口腔传播。这些疾病是通过食用受污染的水、