

中华慈善总会
中国教育学会

青艾工程、

淘宝网
taobao.com

联袂推荐

温暖心灵 关爱生命

灾后心理自助

ZAIHOU XINLI ZIZHU SHOUCE

手 册

时 勘◎主编

APG
安徽出版集团

安徽人民出版社

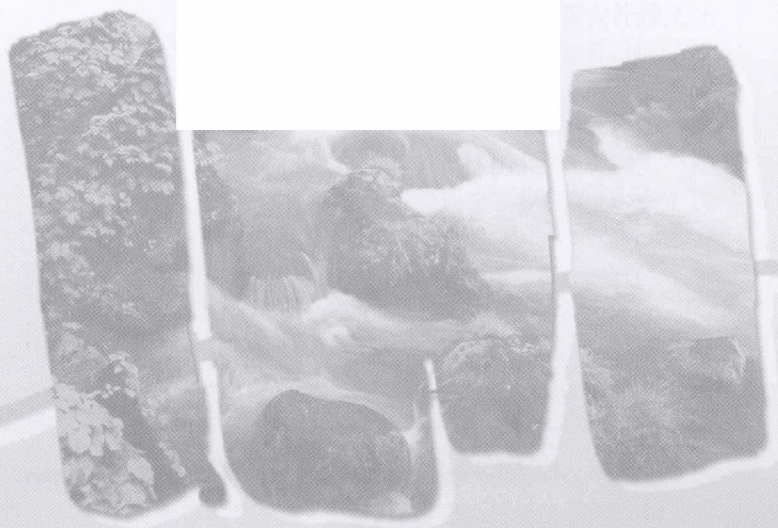
时 勘◎主编

灾后心理自助

ZAIHOU XINLI ZIZHU SHOUC

手册

 安徽人民出版社



选题策划:杜国新

责任编辑:张旻 洪红 方红

装帧设计:宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

灾后心理自助手册/时勘主编. —合肥:安徽人民出版社,2008. 5
ISBN 978 - 7 - 212 - 03295 - 1

I. 灾… II. 时… III. 地震灾害—心理保健—手册

IV. B845.67 - 62 R162 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072555 号

灾后心理自助手册

时 勘 主 编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场 邮编:230071

发 行 部:0551 - 3533258 3533292

经 销:新华书店

照 排:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:889 × 1194 1/32 印张:7.5 字数:132 千

版 次:2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 212 - 03295 - 1

定 价:15.00 元

印 数:00001 - 70000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

序 一

时 勘

目前，四川地区抗震救灾工作进入了关键时期，不论是预防余震，抢救伤员，还是对于赈灾伤者的治疗，以及救援人员的繁重工作，心理援助工作的重要性日显突出。通过媒体报道，经常会看到前方记者一再呼吁国内的心理学人士立即参与到抗灾救援行动中来。事实上，中国心理学界早在地震发生的第二天就已经行动起来，中国心理学会、中国社会心理学会在这方面已经开展了大量工作。截至到目前，全国已经发动了 50 支心理学队伍奔赴前线，开展心理救援工作。

我这里也要特别提到，一批在国内外从事心理学研究和学习的博士、硕士发起的“华老师灾后心理支持志愿者团队”，他们在短短的 5 天之内，联络到了来自耶鲁大学心理系、UIUI 大学心理系、中国科学院研究生院、北大心理系、北师大心理系、首都师大心理系、浙江大学心理系等十多位心理学博



士、硕士,联合撰写了《灾后心理自助手册》。虽然这本书为应急之作,但是,也完全遵循了科学性、客观性和理论联系实际的原则,可以为灾区从事心理干预和援助的专业人员提供可靠的帮助。

关于灾后的心理干预,在心理学长期的研究和实践经验的基础上,已经总结出很多临床经验,由于各种原因,国内这方面的积累与国外、港台地区的研究和实践经验相比,还存在一些差距。在美国“九一一”事件之后,虽然也出现过短时间的慌乱,但没有发生类似 SARS 事件中民众的恐慌和过度抢购行为情况。问题在于,美国政府的决策除了有公开的盖洛普民间调查机构的咨询之外,专门为其政府提供决策咨询的有著名的兰德公司、ISR 社会调查研究所,英国也有类似的战略情报研究所。在这些机构中,心理学家占有相当大的比例。

目前,在灾区的心理援助工作中,很多从事志愿者工作的人士,急切希望能第一时间到达现场,和其他救援人员一样,为每一个受灾群众提供帮助。但心理干预是一个要求很高的咨询过程,需要充足的准备及接受必要的培训,鉴于目前的特殊情况,我们想到编写这本心理自助手册,希望能解决一些实际的问题。

与目前在灾区出现的相关书籍相比较,我觉得这本手册有如下特点:

第一,积极心理学导向。心理学进入 21 世纪之



后,积极心理学运动的影响日益深远。心理学家强调人性友好的一面,关注人性的潜能。而本书在这方面做了很大努力。图书整体色调是给灾民很温暖、很贴心的感觉,出现了大量积极心理学的概念,如希望、抗逆力、信任、自我效能、内控等概念。虽然地震灾害给我们带来了巨大的损失、伤痛,但是,面向未来,我们更要看到光明,增强我们的信心。就像首日哀悼日在天安门广场上,这些自发而来的群众齐声高喊的一样,“中国加油,四川加油!”

第二,科学性融于通俗性之中。在文字方面,首先考虑到普通受灾群众的阅读习惯,避免了一些心理学理论图书过于专业、术语过多的问题,为广大读者营造了一种心理学就在你身边的亲切氛围,容易使人接受建议与指导。

第三,图书结构内容覆盖灾难心理援助的基本框架。本书分为三部分,第一部分,系统概述了面对灾难,心理学者工作能够做些什么。第二部分,针对灾难中和之后的不同人群的独特性,分章节进行有针对性的心理指导。第三部分,提供一些灾后心理评估量表,帮助人们进行自我诊断,更好地了解自己的精神状况。

需要特别提及的是,本书是站在面对灾难的长期过程,特别是自然灾害之后,可能出现的创伤后应激障碍(Post-traumatic Stress Disorder,简称PTSD)问题。这是一种有重大灾难引发的焦虑障碍。其特征是



通过痛苦的回忆、梦境、幻觉,或者闪现持续的重新体验到创伤性事件。人们在生命受到威胁或者严重伤害、严重的自然灾害时容易发生这种心理疾病。无论是创伤的受害者,还是看到创伤情景的人都可能患上 PTSD。患上 PTSD 的人也可能同时患上其他心理疾病,如重度抑郁、物质滥用和性功能障碍等问题。PTSD 发生率为 1.5% ~ 70.0%,一般范围是 20.0% ~ 30.0%。唐山大地震 PTSD 发生率为 18.48%,延迟性 PTSD 发生率为 22.17%,地震所致孤儿中 PTSD 总发生率为 23.0%。本书写作的初衷是能够让人们更好地面对灾难,为此,作者们提供了大量灾后心理自助的技巧与知识。其实,其中一些内容,对于普及正确的心理科学也会有重要的意义。

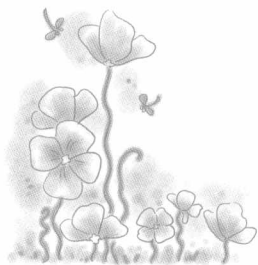
近年来,我们历经 SARS、2008 年雪灾、2008 年列车相撞事件以及全国痛心的四川汶川大地震,在这些灾难中,心理学发挥的作用越来越大。我认为,现在已经到了建立我国灾难心理支持系统的时候了。我们需要建立一支专业的灾后心理支持队伍,同时,也需要充分发挥互联网的作用,积极探索建立危机心理上报系统、群众舆论分析系统、远程心理辅导系统、灾民自助交流系统等系统。不过,要真正把这个系统建立起来,还需要心理学界和全社会的长期的努力。

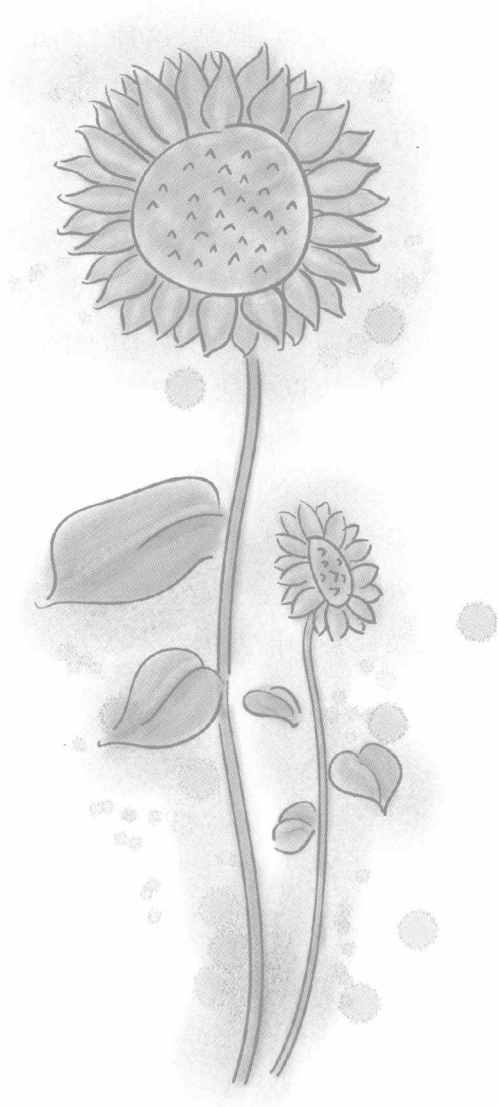
当前,社会各界、尤其是心理学工作者,在支援灾区抗灾与重建工作中,大家都要坚决地站出来,为



普通民众解除痛苦,帮助他们重新站立起来。我非常赞同这本书的青年作者们,他们虽然还比较年轻,在心理援助方面尚显得稚嫩,但是,这种“国难当头,挺身而出”的主动精神及民族责任感,让我的心灵也受到了震撼!我从他们的行为上也感觉到,心理学发展后继有人,大有希望。

各位读者朋友们,“始生之物,其形必丑”,在阅读中对于不妥之处请提出改进意见。马克思曾经说过,现代社会是一本打开了的心理学。作为本书的作者们,如果提供的这些心理学知识和援助方法(当然还要感谢应急之下同意我们引用文献的作者们),能为抗击汶川地震尽微薄之力,是我们的幸运和自豪。让每一个人都行动起来,用我们的服务行动和献身精神去温暖整个灾区、整个社会和整个世界!我相信,每个人的星星点点的一小步,就会汇成中华民族和整个人类社会和谐发展的一大步!





序 二

这一次你不是独自面对

朱建军

灾难过后，被重创的不仅仅是躯体，心理上也是一样是伤痕累累。受灾者心理上的伤最大，痛苦、悲伤、恐惧，而更重要的是失去了安全感等基本感受，灾难的阴影可能会长期伴随着他们。受灾者的亲属或焦心如焚，或听闻不幸，很大程度上是感同身受。救援者耳闻目睹许多的惨景，心理上所受到的冲击难以想象，也很可能带来很大的心理伤害。即使是远在千里之外，并未受到任何直接影响的人，通过简介了解到这样的惨剧，也会受到一定影响，而精神上比较脆弱或者比较敏感的那些人，也同样可能被激发出一些心理问题。

灾难过后，也许少数人会得到心理工作者的直接帮助，这样也许会好一些。在有专业知识的心理工作者的辅助下，他们也许会相对比较容易处理这些心理的伤口。但是，这帮助也是很有限的，因为少量心理工作者不可能有足够的时间精力提供大量的



心理辅导。

况且，多数人是大大可能得到心理工作者的直接帮助的，因此，大家需要一些最基本的心理知识，让我们能够自己面对这些心理伤口，处理这些心理伤口，并让心伤能够相对比较快一点的痊愈。

这不容易，我们知道。因为灾难造成的心理反应很复杂，程度又很超常。但是，生命总是顽强的，即使在这样的巨大创伤中，人的心也都有自然的疗愈过程。让我简单说说受灾者如何应对的最基本方法。

简单地看，灾难后人的心理的反应有两个方向：有一个方向是压抑回避，尽量地不去想不去回忆不去思考，从而使自己能够平静一些。心理受创越严重的人，回避时的程度就越强，甚至有可能出现情感的高度麻木状态，使得旁观者感到非常奇怪。另一个方向是回避不了的时候就会发作，也就是灾难时的情绪反应重新出现，仿佛又一次陷入地震一样的感受，恐惧等等反应大发作。这也是一种必要的心理反应，仿佛是我们的心需要反思，为什么会这样？怎么对待这样的事情？

往往，人会在这两个方向反复波动，一会儿回避，回避不了就发作，发作过后再回避。随着时间的推移，慢慢的波动的幅度逐渐减小，人也逐渐从痛苦中复原。

要让这个自然疗伤的过程更顺利地完 成，我们必须顺应这个过程，而不要人为地阻止这个过程。



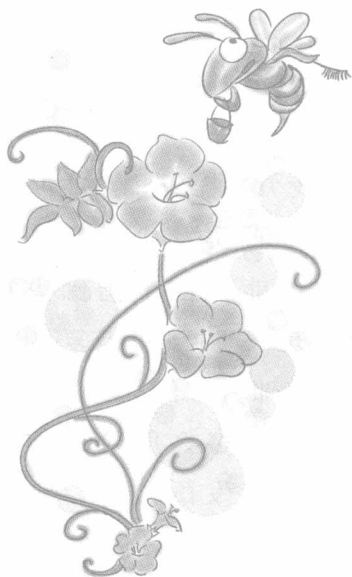
在心理自然地回避时，我们就可以让它回避，不要在这个时候，提起那些和灾难有关的话题，不要在这个时候，刻意地试图去发掘“处理”那些悲哀伤痛恐惧的情绪。在这个时候，我们要让自己的心“逃离灾区”，获得休息和给养。我们可以这样做：想象你现在，是在一个安全的地方，舒适的地方，这里有你需要的东西，你所能想到的看到的听到的，都是一些美好的、轻松的和平的事情。这里的人都和蔼而体贴，这里的天空阳光明媚。这样，你的心能够在这个期间获得一些滋养，让它有更大的力量。

在灾难的情绪反应重新出现时，或者说发作的时刻，既然回避不了，就下决心去面对困难。我们可以对自己的心说：我知道这个时刻非常难熬，但是，最难熬的时刻是灾难真实发生的时刻，那时候你都能熬过来，现在你也能。这个仿佛灾难重新出现的时刻，实际上恰恰是一个心理康复的时刻。在这个时刻，你仿佛回到灾难中，但是，和那次不同的是，这一次你不论感觉上是多么危险，但是实际上是安全的。因此，每一次复发的结果，都必定是“有惊无险”，这样的一次次过程后，你的安全感可以得到一定的重建。在这个难过的时候，你可以一次次告诉自己，虽然感觉很可怕，但是实际上我这次是安全的。这个时候，你也可以对身边的亲人、朋友或者心理学家，倾诉你所感受到的一切情绪，不用担心这样好不



好,因为你需要倾诉时,绝大多数人会给你心理的支持。这样的过程中,你能够感受到支持和帮助,而这恰是上次灾难中所缺少的。

你也可以告诉自己,这最重要的一句话:这一次,我不是独自面对。



目 录

序一	时 勘 / 001
序二 这一次你不是独自面对	朱建军 / 007

第一部分

关于灾难:心理学家与你同行	001
---------------------	-----

心灵重生——做更好的自己 / 003
积极乐观——希望,总是有的 / 008
人生如草——柔弱亦顽强 / 013
智者无虑——用知识保护自己 / 018
一路同行——漫长的归途 / 024

第二部分:我们与你在一起	029
--------------------	-----

孩子

我们与你在一起 / 031

孩子对灾难的反应 / 032
不同年龄阶段的孩子对灾难的 反应和照顾方式 / 035
如何发现孩子出现问题 / 038
如何调节灾后心理 / 040
我们应该怎么帮助孩子 / 043
过来人说 / 048
心理游戏 / 049
本章小结 / 050

幸存者

走过去,前面又是一片天 / 051

关注自己有什么需要 / 052
了解自己拥有哪些潜能和优势 / 057

需要认识哪些一般规律/ 060

能够借助的力量/ 064

心理训练/ 068

本章小结/ 069

职业援救者

调动积极的心理能量/ 070

军人警察:勇敢与坚强/ 071

白衣天使:增强抗逆力/ 075

灾区干部:抗灾与重建工作中的压力管理/ 081

本章小结/ 087

志愿者

我们都在爱心中孕育生长/ 090

救援过程中怎样对灾民进行心理援助/ 091

网络志愿者/ 097

你可能会出现以下的症状/ 099

症状产生的原因/ 103

你能为自己做些什么/ 104

你还可以向这些资源寻求帮助/ 109

过来人说/ 110

本章小结/ 112

残疾人、孕妇与老人

特别需要帮助的人/ 116

如何在灾后做好残疾人的心理干预/ 116

如何在灾后帮助孕产妇/ 121

如何帮助老人减轻灾后创伤/ 130

安全环境中的普通人/ 139

该怎么面对你,我持续的“震感”/ 141

怎样安慰联系不到亲人的同事/ 146

该如何面对萦绕的触目惊心的新闻画面/ 153

除了捐款,还能做什么/ 158

过来人说/ 162

本章小结/ 166

第三部分

如何进行灾后自我心理评估	169
--------------------	-----

创伤经验身心症状评估 / 171

灾难后应对策略自我评估 / 178

心理健康自我评估 / 189

附录 A 灾后应对方法	206
-------------------	-----

附录 B 国内灾后重建相关资源	213
-----------------------	-----

附录 C 国外灾后重建相关资源	218
-----------------------	-----

附录 D 全国部分灾难创伤心理治疗专业人员名单	221
-------------------------------	-----

附录 E 华老师灾后心理支持项目简介	223
--------------------------	-----

后 记	224
-----------	-----

第一部分

灾难之后，
心理学家与你同行

