

生命不曾放弃

— 灾后心理康复指导

◎主 编：杨一平 万晶晶

◎副主编：章劲元

抚慰心灵

磨砺意志

激扬人生

生命不曾放弃

——灾后心理康复指导

主 编 杨一平 万晶晶
副主编 章劲元

华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

生命不曾放弃——灾后心理康复指导/杨一平 万晶晶
主编. —武汉:华中科技大学出版社,2008年11月
ISBN 978-7-5609-4953-6

I. 生… II. ①杨… ②万… III. ①灾害-环境影响(心理学)
②灾害-心理卫生 IV. B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 170109 号

生命不曾放弃——灾后心理康复指导 杨一平 万晶晶 主编

策划编辑:冯传禄

责任编辑:章 红

责任校对:汪世红

封面设计:范翠璇

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:武汉佳年华科技有限公司

印 刷:华中科技大学印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:9.875 字数:242 000

版次:2008年11月第1版 印次:2008年11月第1次印刷 定价:18.00元

ISBN 978-7-5609-4953-6/B·54

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本书的适用对象:经历灾难等创伤事件后需要心理援助的人群,包括缺少专业知识的自助者和拥有专业知识的助人者,以及各级相关机构的管理者。

本书的主要特点:可读性与实用性是本书最突出的亮点。所有章节的写作均以阅读人群的亲身经历作为切入点,以心理创伤康复与治疗的知识为支架,辅之以“知识链接”、“小贴士”等生动活泼的形式,运用口语化的写作风格,在轻松、共情的背景下与读者进行心与心的交流。作者不仅关心外在的社会救助资源,而且关注读者自身的内在资源,字里行间充满积极向上的力量。

本书的另一个特点是注重内在结构的一致性,无论是独立章节的撰写,还是全书篇章的排列组合,都力求按照“是什么、为什么、如何做”的逻辑顺序来展开,尽可能让读者不仅能够知其然,而且还能在一定程度上知其所以然,从中获得更加有效的帮助。

本书的主要内容:本书由“自助篇”与“助人篇”两大部分组成。自助篇:第一章,灾难之后我们会有什么反应;第二章,各年龄层人群的特殊反应;第三章,从灾难带来的痛苦中走出来;第四章,创伤后心灵的复苏。助人篇:第一章,灾难之后应为哪些人提供心理援助;第二章,怎样提供心理援助;第三章,心理援助中的危机干预;第四章,提供心理援助时应该注意什么;第五章,构建支持系统;第六章,如何才能有力量去帮助别人。

此外,本书在自助篇第二章和助人篇第一章中还特别谈到对“双重身份”这一特殊人群的关心和援助;在助人篇第二章和第五章后面专门列出了推荐阅读的书籍和一些相关网站的网址,力求为读者提供更多帮助。

参加本书写作的人员有:孙娟(自助篇第一章)、陈莎(自助篇

第二章)、章劲元(自助篇第三章)、万晶晶(自助篇第四章)、陈曲(助人篇第一章)、王芬(助人篇第二章)、赵娟(助人篇第三章)、唐彬(助人篇第四章)、盛玲丽(助人篇第五章)、朱静怡(助人篇第六章)。

生命因感动而坚强(代序)

在做心理辅导工作的漫漫长路上,我曾一次又一次因为当事人生命的顽强而感动;在四川汶川大地震发生之后,我的心灵因震撼而有了更多的感动。在大自然面前,我们是那样的微不足道——8级地震在瞬间夺去数以万计的生命;但在灾难面前,我们又是如此的坚强——仰仗对生命的渴望和不惜一切代价的营救,许多废墟下的生命顽强地活了下来!

卡尔·罗杰斯说过:“生命不知道屈服和放弃,即令他们得不到滋养。”是的,生命不曾放弃,我们亦不会放弃。虽然灾难会令我们的心灵受到伤害,但生命自身的痊愈本能可以使我们之中大部分人的伤口逐渐得到愈合。尽管有些相对脆弱的心灵的康复可能需要更长一些的时间,但只要我们不放弃,就会有希望!

灾区的人民没有放弃,我们也没有放弃。因为我们深深懂得,国内外众多的心理学同仁正是因为不肯放弃那些曾经饱受磨难的生命,才会在心理危机干预的领域中日复一日地默默耕耘,他们在精神上的感召和专业上的贡献不仅使我们的工作得以完成,同时也成为支持我们前行的动力。

自从接到编写这本书的任务之后,我就一次又一次地被大家的努力所感动:在事先没有任何准备的情况下,要在短期内完成这本书,其难度之大可想而知,但我们没有一个人退缩。我们优秀的团队争分夺秒地运转:万晶晶博士以最快的速度写出了大纲,章劲元老师对书稿的结构提出了很好的修改建议,参加写作的8位研究生同学忘我工作,及时完成了部分初稿……

为了使不曾放弃的生命得到更好的滋养,我们编写了这本小书,希望它能陪伴读者走过人生的一段特殊里程,为需要帮助的人们提供有用的帮助,使生命之花开放得更加灿烂!

编 者

2008 年 6 月

目 录

自助篇:选择坚强 驱散阴霾

第一章	灾难之后我们会有什么反应	(3)
一	我们可能会有什么反应.....	(4)
二	这些反应正常吗	(11)
三	我们为什么会有这些反应	(13)
四	我们还拥有什么	(23)
第二章	各年龄层人群的特殊反应	(26)
一	婴幼儿通常会有哪些反应	(27)
二	儿童和青少年特有的反应	(36)
三	成年人常见的反应	(44)
四	老年人常常会有反应	(52)
第三章	从灾难带来的痛苦中走出来	(59)
一	走出悲伤	(59)
二	克服恐惧	(66)
三	应对焦虑	(71)
四	消解愤怒	(81)
第四章	创伤后心灵的复苏	(92)
一	重新找回安全感	(94)
二	重建对世界的信任	(99)
三	恢复对生活的控制.....	(106)
四	珍惜自己与他人的价值.....	(114)
五	接受他人的呵护与支持.....	(121)

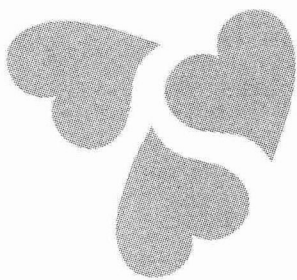
助人篇:科学指引 有的放矢

第一章	灾难之后应为哪些人提供心理援助	(135)
一	突然遭受重大打击的人群	(136)
二	遭遇预期性损失的人群	(143)
三	特别容易受到伤害及容易被忽视的人群	(146)
四	在救灾过程中心灵受伤的各类工作者	(153)
第二章	怎样提供心理援助	(161)
一	非专业人员可以做什么	(162)
二	专业人员可以做什么	(170)
第三章	心理援助中的危机干预	(185)
一	什么是危机干预	(185)
二	怎样对心理创伤进行评估	(190)
三	常见的危机干预模式	(199)
四	危机干涉方案的制定与实施	(204)
第四章	提供心理援助时应该注意什么	(209)
一	灾后心理援助的目标体系	(210)
二	灾后心理援助活动的主要特征	(213)
三	灾后心理援助的基本原则	(220)
第五章	构建支持系统	(235)
一	家庭能做什么	(235)
二	学校能做什么	(248)
三	社区能做什么	(261)
四	政府与非政府组织能做什么	(267)
第六章	如何才能有力量去帮助别人	(279)
一	援助人员为什么需要关注自身情绪	(279)
二	如何对援助人员进行心理疏导与干预	(290)
	后记	(307)

自助篇

选择坚强

驱散阴霾



第一章 灾难之后我们会有什么反应

2008年5月12日下午2:28,当小明(化名)和他的同学还快乐地沉浸在知识的海洋里时,无情的地震袭击了他们,这该死的地



图片来源: http://dongpu.babywindow.com.cn/ChildSite/forum/forum_posts.asp?TID=10931 宝宝视窗转载自网易论坛

震不仅导致小明的骨盆受伤,还带走了他的父母和许多同学。面对这一切,以前活泼开朗的他,被救之后变了,一直闷闷不乐,不愿意主动和别人说话,没有食欲,不想吃饭,也睡不好觉,晚上不敢闭眼睛,一闭眼就是房子倒塌,四周陷入无边的黑暗,耳边传来同学们的尖叫声、哭泣声的情景。无端的恐慌不断地困扰他,他的内心不断地问自己,也在拷问这个世界:“失去了父母和同学,我以后该怎么办?”“为什么我没有和他们一起死去?”“为什么这样的不幸会让我遇上?”“我虽然活了下来,身边也有好多好心人在关心我,照顾我,但我却感觉不到他们的温暖,感觉自己很孤独,很无助。我只想一个人静静地呆着,我怎么了?我是不是不正常啊?我还可以重新开始自己的生活吗?”(《楚天都市报》,2008-05-28,A12)

公元2008年5月12日14时28分,这是一个让全中国、全世界都震惊的时刻。在这一刻,无情的地震让无数的生命在瞬间消逝,让数万人在瞬间失去了亲人,失去了往日美好的家园。经历了

如此严重的灾难,和小明一样,许多人都发现自己变了,这是些什么样的改变?

一 我们可能会有反应

2001年9月11日,纽约市消防队员托尼·桑瑟维诺在纽约世贸大楼遭袭现场亲眼看到他的同事丹尼·苏尔被一具从正在燃烧着的世贸大楼北塔上掉下来的尸体砸死。之后,桑瑟维诺一直无法释怀,痛苦不堪。和许多亲身经历过9·11事件的人一样,“为什么我没有及时去救他?”“如果我能及时推开他,他就不会死了”……这样的负疚感一直折磨着他。(文酷网,2006-09-11)

4

不管是小明,还有消防队员托尼,所表现出的一系列反应都是灾难幸存者在特定情境下的特定反应。灾难性的事件之所以会带来这些反应,并非是因为它们很少发生,而是因为它们破坏了人们原有的生活适应。比如一些人为故意造成的灾难,如恐怖主义活动、国内动乱以及战争;或者由于不测或疏忽引起的灾难,如操作事故或公寓起火;又或者是由自然引起的灾难,例如地震、洪水、野火、飓风或龙卷风等,都破坏了对生活的适应,让很多人受到了伤害。包括失去亲人、同事、邻居和宠物,以及失去家园、工作场所、学校、礼拜的场所、财产和社区。我们还可能因为灾难失去我们正常的生活和工作方式,失去上学和与他人在一起的机会。有些灾难持续的时间很长,例如恐怖主义活动,这就可能给人造成一种持续的不安全感,感觉面临危险的威胁,从而使一些人很难正常地生活。

在遭遇这些重大打击之后,我们会出现哪些反应呢?

(一) 生理反应

在经历重大的创伤事件后,我们的身体通常会作出反应,出现一些身体症状,如疲倦、发抖或抽筋、失眠、呼吸困难、做噩梦、喉咙



及胸部感觉梗塞、心神不宁、恶心、记忆力减退、肌肉疼痛(包括头、颈、背痛)、注意力不集中、晕眩、头昏眼花、月经失调、心跳突然加快、反胃、拉肚子。另外,有些人的身体反应也可能是感觉麻木,反应迟钝。

(二) 心理反应

1. 情绪反应

一对小姐妹,一个8岁,一个9岁,地震后一个双手外伤,一个踝关节骨折,伤势不算严重,但是两人在医院救治时特别惊恐。被安排在同一间病房时倒也没有什么,转院后因为医院不了解情况,按顺序重新排了床位,两个小姐妹就被安排在不同房间,而得知这一消息她们情绪几乎崩溃,“大声哭闹,完全听不进劝”。医院医护人员最后协调了一下,让小姐妹住进了同一间危重病房,两人才安静下来。(《扬子晚报》,2008-05-21)

5

这两个小姐妹是因为在地震中受到了刺激,才会出现这样的情绪反应,周围100多名同学都在地震中失去了生命,这让她们感觉到恐惧和不安。所以这时特别不愿跟自己的亲人分开,怕这个亲人也会突然离自己而去。

具体来说,我们可能出现的情绪反应主要包括如下几种。

(1) 恐惧感

虽然知道已经安全了,但“我晚上还是不敢睡,听到任何声音就精神紧张,害怕地震会再发生”;心里有一根筋老是绷得紧紧的,担心“我和我的亲人会再受到伤害”;想到家人离开自己时,“我不相信只剩下我自己一个人了,我要救我的家人”;“我根本无法控制自己,我要崩溃了”。

(2) 无助感

经历了像地震这样的重大灾难,看到灾难的无情与强大,我们会产生很强的无助感:“我觉得人是多么脆弱,不堪一击啊”,“我做



得再好,力量再大,灾难还是可以让我的家人离开,让我失去双腿”;眼睁睁地看着父母或者妻儿离开自己时,“我不知道将来该怎么办,我以后的路该怎么走下去啊”;“我觉得没有人可以帮助我,灾难降临到我身上是我的命”。

(3) 悲伤、罪恶感

在地震中有许多人丧生,有些幸存者每次与人谈起与逝者在一起的经历都会失声痛哭,为亲人或其他人的死伤感到难过、悲痛。同时面对亲人的死难,我们可能会产生一种罪恶感,会认为“为什么别人的楼房不会倒塌,偏偏我们的房子在一夕间化为乌有?是不是因为我做错了什么事,老天通过带走我的家人来惩罚我”。丈夫面对自己妻子的罹难放声痛哭:“我明明就听到她的声音,可是就是没有办法拉她出来,为什么我没办法救她”,“为什么死的人是他们而不是我”,“我有什么资格比他们幸运,活下来?我当时是多么的自私啊”。

6

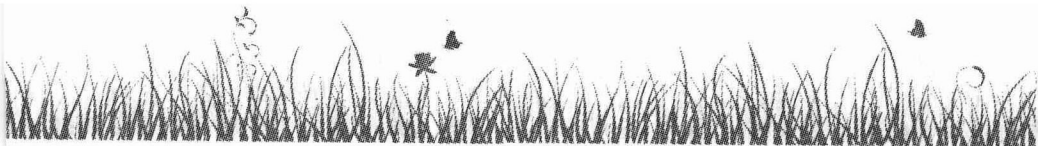
(4) 愤怒感

灾难是突发事件,发生之后,我们会感觉到愤怒,觉得“上天怎么可以对我这么不公平,让我遇上这样的事情”,“救灾的动作怎么这么慢啊,我的孩子快要坚持不住了,你们是干什么吃的,为什么不再快一点”,“虽然大家都在关心我们,但他们根本不知道我们真正需要什么”。

作为灾难事件的受害者,对于发生在自己身上的事情,可能起初只是迟钝或麻木地感觉到恐惧、惊骇、害怕和愤怒,觉得无法表达这些情绪。而后可能会突然地、料想不到地涌起强烈、甚至破坏性的情绪,难以控制。我们也可能会在两个极端之间摇摆不定:当情绪太强烈无法控制时,就会把它表达出来;当被强烈的情绪压倒时,可能将情绪彻底隔离起来。一般情况下,我们会很难控制自己的感情。

(5) 重复回忆

“灾难已经过去一周了,我的父母也离开我一周了。在这段时





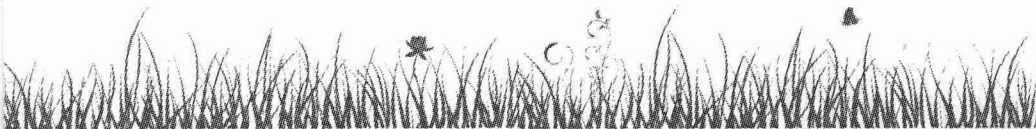
间里,我一直想着逝去的亲人,心里觉得很空虚,无法想别的事。”创伤事件的画面在脑海中反复出现,一闭上眼就会看到最恐惧、最悲伤的画面。生活中也常出现类似创伤事件的情景,无法辨别真实还是回忆,这样的经历可能会从数秒到数日不等。

(6) 失望和思念

灾难过后,我们都不断地期待奇迹出现,希望自己的亲朋好友能度过这个困难的救援期,却一次又一次地失望,之后就会体验到一种爱的失落;对死亡亲人的怀念常有如针扎心一般的感受,“我真希望我也一块随他们而去,因为留下我,让我思念他们,那种痛苦还不如死了来得解脱”。

2. 认知反应

一位老师在台风来临的时候,因工作需要没来得及回家去照顾老父老母,他自己在台风过去之后非常疲劳就躺下来睡觉了,一觉醒来的时候突然想到爸爸妈妈(妈妈已经90岁,爸爸不到90岁)在远离十里路之外的地方到底安全如何。天还没有亮他就摸着黑赶回家看爸爸妈妈,心情非常着急。但是赶到家里的时候,整个村的人都围着他家倒塌的房子在挖掘,告诉他说你爸爸妈妈不幸被埋在了下面。他当时听到这个消息马上失去知觉,晕过去了。后来他说:“当我醒来时我根本不知道发生了什么,脑子里一片混乱,我是一个学校的中层干部,又是共产党员,按理应该投入到救灾工作之中,但是我什么兴趣都提不起,饭也不吃,茶也不喝,整天低头无语,领导叫我接受心理治疗,我也照做,但是我也不知道会有什么效果,我也不期望有什么效果。我对整个人生失去了兴趣。我突然感觉我已经不是自己了,而像一个无生命的躯体,别人让我干什么我就干什么,根本不能控制自己。但一想到我的父母,我的情绪会突然起伏不定,我对自己不能去救年迈的老父老母感到非常自责。是我害死了父母,我真是生不如死。”(腾讯教育,2008-05-17)



作为一名人民教师,当灾难来临时他选择遵守自己的职业操守,他无愧于老师的称号,无愧于共产党员的称号。但作为一个普通的人,他和所有的人一样,父母恩情大于天。面对父母的遇难,他感到悔恨和自责:“正是因为自己没有及时赶到而让父母丧生。”

此时的我们可能还会出现以下的一些认知反应。

(1) 自尊降低,自己觉得耻辱,痛恨自己

作为幸存者,我们可能觉得自己在某种方式上对所发生的事情负有责任。“只要自己当初精明一些,灵敏一些,或许都会略微好一些,创伤性事件就不会发生”。我们也可能认为事情已经落到自己的头上,肯定是自己该着倒霉。自尊明显降低。

(2) 注意力不集中

“灾难后,国家和政府非常关心我们这些学生的复学问题,尽快地组织人力、物力争取让我们早日回到课堂。目前我们已经在临时搭建的帐篷中恢复上课。虽然知道自己已经安全了,但上课的时候仍然不能集中注意力,老是担心再会有什么灾难发生,身体处于高度紧张状态,对于老师讲课的内容很难记住。”我们之中许多恢复正常工作的人也会有这样的体验,感觉不能全身心地投入到工作中。

(3) 否认现实,回避事实

“不可能”,“他不会死”,“他们肯定搞错了”。不相信这悲伤的一切真的会发生在自己身上,有一种不真实感。这时,我们往往不自觉地回避现实,对发生的事情不谈、不看、不敢面对,表现出异常的冷静、不在乎、不关心的样子。

(4) 警觉性下降,与自我失去联系(即体验到分离感)

当对创伤的感觉过于强烈,而且摆脱引起这种感觉的处境看起来不可能时,一种保护性的反应便是切断这种感觉。就像前面提到的那位老师,感觉到自己的精神游离于自己的身体“之外”,从自己的身体外面看着自己,并与自己的感觉失去联系,或者注意到周围发生的事情。其实每一个人都在一定程度上体验过这种情