



本书由台湾开拓文教基金会无偿提供版权

原著/

Gilbert Brenson-Lazán

María Mercedes Sarmiento Díaz

译者/

张碧琴 蔡淑芳 刘晓梅

开拓文教基金会

当你无计可施时所能做的五十件事
危机和灾难处理手册

送给遭受创伤小朋友的友谊手册



灾后心理自助

情绪疗愈指南

四川出版集团  天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灾后心理自助/ Gilbert Brenson-Lazón, María Mercedes Sarmiento Díaz 著;
张碧琴, 蔡淑芳, 刘晓梅, 开拓文教基金会译.—成都: 天地出版社, 2008.5
ISBN 978-7-80726-895-6

I. 灾… II. ①G…②M…③张…④蔡…⑤刘…⑥开… III. 地震灾害-心理保健 IV. B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072365 号

本书由台湾开拓文教基金会无偿提供版权
由成都一览文化传播有限公司友情支持

灾后心理自助 ZAI HOU XINLI ZIZHU

——情绪疗愈指南 QINGXU LIAOYU ZHINAN

策划组稿: 李 云

责任编辑: 吴晓春 费明权 段智玲 陆 翌 漆秋香 叶 健 李婷婷

校 对: 张思秋等

封面设计: 毕 生

责任印刷: 桑 蓉

出版发行 四川出版集团·天地出版社

(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031)

电子邮箱 tiandichs@vip.163.com

印 刷 成都蜀通印务有限责任公司

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

成品规格 165mm×230mm

印 张 10

字 数 100 千

定 价 20.00 元

书 号 ISBN 978-7-80726-895-6

■版权所有, 违者必究, 举报有奖!

举报电话: (028) 87734639 (总编室) 87734601 (市场部) 87734632 (营销部)

本书中文简体字版可于 www.scpg.net.cn 网站免费下载 (限非营利使用)

ZAIHOU XINLI ZIZHU



灾后心理自助 情绪疗愈指南

原著 / Gilbert Brenson-Lazán

María Mercedes Sarmiento Díaz

译者 / 张碧琴 蔡淑芳 刘晓梅 开拓文教基金会



灾

后心理自助

——情绪疗愈指南

出版者言

2008年5月12日下午2点28分，中国四川汶川突发了震撼世界的里氏8级大地震。面对这一突然而至的灾难，全国人民在中共中央、国务院、中央军委的果决领导下，和灾区人民一起，抗震救灾，众志成城，与巨大的灾难和惨烈的命运进行了不屈的抗争。

一方有难，八方支援。全国人民与灾区人民血脉相通，骨肉相连，在这一巨大灾难中，处处闪耀着我灾区人民的人性光辉，处处彰显出我中华民族坚忍不拔的伟大精神。抗震救灾的分分秒秒，凸现出我中华民族的旷世情怀和巨大生命力！死者安息，生者抚慰。作为灾区的出版人，我们必须要为灾区的父老乡亲 and 亲人做一点事，以此抚慰我们的亲人、我们的孩子。针对巨灾之后灾难心理抚慰及健康心理重建的现实需求，针对今后很长一段时间灾区人民重建心灵家园的特别需要，我们决定尽快出版《灾后心理



自助——情绪疗愈指南》一书。这本书分三个部分：第一部分“幽谷之光——当你无计可施时所能做的五十件事”是为成人准备的；第二部分“引导心理及社会重建——危机和灾难处理手册”是为引导者及照顾者提供专业指导的；第三部分“现在我该怎么办——送给遭受创伤小朋友的友谊手册”是为孩子准备的。这本书或可为遭受了大地震伤痛的成人和孩子提供必要的心灵抚慰。

同为炎黄子孙，大陆与台湾，血脉相通，文化相承。为了表达对灾区人民血浓于水的情谊和爱心，著者和台湾开拓文教基金会无偿向我们提供了该书的中文简体版版权，成都一览文化传播广告有限公司在版权联络方面付出了积极的努力。正是同仁们的慷慨义举，成就了这一非常时期的善果，再次让我们体味了人性的温暖。

天地出版社

2008年5月



灾

后心理自助

——情绪疗愈指南

原版序

1998年11月，哥伦比亚经历其有史以来最惨烈的悲剧之一——阿瑞纳火山爆发及其引发的雪崩淹没了这个国家最美的都市之一阿尔美罗城。当成千上万吨的岩浆泥土掩埋了数千个沉睡中的家庭时，二万五千人因此丧生，另有二十万人的生命和生活从此大为不同。

当时，我们撰写了第一版的引导手册以照顾成千上万无家可归者和其他灾民的需要，并开始训练、督导能够处理灾难事件的引导者，我们的工作范围遍及秘鲁、厄瓜多尔、哥伦比亚、尼加拉瓜、玻利维亚、洪都拉斯、墨西哥、委内瑞拉，并远及加拿大、马来西亚及中国台湾、香港。本手册（为成人而写的《幽谷之光——当你无计可施时所能做的五十件事》）至今已修订至第八版，包括二本附册（一为儿童版《现在我该怎么办——送给遭受创伤小朋友的友谊手册》，一为引导者及照顾者版《引导心理及社会重建——危机和灾



难处理手册》), 皆已翻译为多国语言, 如今我们决定为英文版再次进行修订。

我们正面临重大的挑战。随着天然和社会灾难袭击世界各个角落里各种阶层的人们, 引导技巧可说是悲伤处理和社会心理重建中最有效的干预工具之一。幸而由于国际引导者协会小区外展项目小组的支持, 我们才得以成功地支持了上百名从事救援灾民的机构、专业人员、志愿者与其他人员。国际引导者协会的其他成员也和我们一样, 投注许多时间金钱用于训练数百名引导者以及数千册本手册的分发。

本手册得以顺利出版, 要感谢以下人士的付出与努力:

1. 国际引导者协会的同事朋友。
2. 德州达拉斯ATconcepts的萝丝·瑞维拉, 谢谢她自愿投入本手册第一版英译工作。
3. 艾琳·鲁耶特为我们见证。
4. 悲伤处理的天才梅芭·柯斯果
5. 贡献其宝贵经验和知识的数百位灾民。

谨以此手册献给读者您, 希望本手册可以协助您从可怕的经验中存活下来, 进而获得重建与成长。

吉柏特·布莱森·拉萨

(Gilbert Brenson-Lazán)

2.5.2001哥伦比亚

<http://globalfacilitators.org>



灾

后心理自助

——情绪疗愈指南

作者简介

吉柏特·布莱森·拉萨博士自1972年起即定居于北美的哥伦比亚，是LLC阿曼塔国际组织的创办人兼总裁，投注毕生精力于训练督导社会与组织变迁的引导者工作。他也是一位社会心理学家、组织顾问、教育家，出版了28本相关著作，更以率先于拉丁美洲等国家从事引导、组织发展、短期系统治疗、危机处理和压力管理而闻名国际。

1986年起，在积累了许多与哥伦比亚阿米诺灾民工作的经验之后，拉萨博士和其妻子兼同事玛莉亚·玛西迪·沙曼多·迪亚兹开始投入天然和社会灾难后的社会心理重建工作，并自此展开为期15年的研发训练灾难处理引导者之旅，足迹遍及多国。目前拉萨博士同时也是国际引导者协会（IAF）的国际副主席、许多专业团体和组织的会员。

沙曼多博士则是位临床心理学家和教育者，拥有引导、短期系统治疗、教育和神学的博士后学位。她也是阿曼塔国际组织的共同创办人、艾林国际组织的教师会员、IAF小区外展项目小组的共同创办人，更是拉丁美洲虚拟教育督导系统的开创者。

在工作余暇，吉尔和梅查丝（昵称）的共同兴趣是自然摄影、欣赏古典音乐、训练洛威拿犬、弹奏哥伦比亚传统音乐、研究社会神学。他们育有五个儿子，年龄皆在22岁至36岁之间，同时已有三个孙子。



目录

| | |
|-----------------------|---------------|
| 出版者言 / 002 | 030 \ 器之泉夏 |
| 原版序 / 004 | 030 \ 面悲按而 |
| 作者简介 / 006 | 031 \ 悲慈与自按 |
| | 030 \ 代速映的利田益 |
| 第一部 幽谷之光 | 033 \ 时童痛丁 |
| ——当你无计可施时所能做的五十件事 | 033 \ 悲慈转里 |
| 存活之道 / 014 | 033 \ 时回的利按而 |
| 第一节 承认失落 / 014 | 033 \ 果地书康 |
| 第二节 体验痛苦 / 015 | 033 \ 悲的必受对 |
| 第三节 寻求安慰 / 016 | 033 \ 时回的必面煎 |
| 第四节 承认存在的价值 / 017 | 033 \ 丁 |
| 第五节 承认你自己的价值 / 018 | 033 \ 面 |
| 第六节 过去的你还在，还没消失 / 019 | 033 \ 式 |
| 第七节 给自己时间 / 020 | 033 \ 悲上泉煎 |



灾

后心理自助

——情绪疗愈指南

- 第八节 准备好经历起起伏伏 / 021
- 第九节 慢慢来，你需要休息 / 022
- 第十节 规划生活 / 022
- 第十一节 避免作不必要的决定 / 023
- 第十二节 接受关怀 / 024
- 第十三节 寻求支持 / 025
- 第十四节 让你的生活充满生命力 / 026
- 第十五节 再次确认信念 / 028
- 第十六节 了解自杀 / 028

复原之路 / 030

- 第十七节 面对悲伤 / 030
- 第十八节 对自己慈悲 / 031
- 第十九节 运用你的判断力 / 032
- 第二十节 了解危机 / 033
- 第二十一节 埋葬幻想 / 034
- 第二十二节 运动 / 036
- 第二十三节 面对你的回忆 / 037
- 第二十四节 期待成果 / 037
- 第二十五节 接受你的悲伤 / 039
- 第二十六节 疏通你的愤怒 / 040
- 第二十七节 了解你的恐惧 / 041
- 第二十八节 面对你的罪恶感 / 043
- 第二十九节 为了康复而进食 / 044
- 第三十节 避免上瘾 / 045



- 第三十一节 宠爱自己一下 / 046
- 第三十二节 写日记 / 047
- 第三十三节 以你自己的速度前进 / 048
- 第三十四节 认识自己的进步 / 049

成长之旅 / 050

- 第三十五节 继续前进 / 050
- 第三十六节 专注于光明面 / 051
- 第三十七节 准备新生活 / 052
- 第三十八节 开始生活吧 / 053
- 第三十九节 学些新东西 / 054
- 第四十节 重新发现自己的创造力 / 055
- 第四十一节 追求全面成长 / 056
- 第四十二节 成为你希望变成的样子 / 057
- 第四十三节 与人分享 / 058
- 第四十四节 准备好面对回忆 / 059
- 第四十五节 欣赏周围的事物 / 060
- 第四十六节 感恩 / 061
- 第四十七节 为自己作选择 / 062
- 第四十八节 体认你的成功 / 063
- 第四十九节 庆祝你的成功 / 064
- 第五十节 庆贺生命 / 065



灾

后心理自助

——情绪疗愈指南

第二部 引导心理及社会重建

——危机和灾难处理手册

第一节 危机的定义 / 068

第二节 伤恸的过程 / 069

1. 创伤事件 / 069

2. 立即反应：否认或漠视 / 071

3. 其他的初期反应 / 072

4. 选择因应策略 / 078

5. 次级危机 / 081

6. 社会心理重建与成长 / 084

第三节 引导社会心理重建 / 085

1. 积极地倾听 / 086

2. 引导情绪抒发 / 094

3. 态度重塑 / 095

4. 同步 / 097

5. 以问题去探索可能的选择 / 098

6. 面对自杀 / 100

7. 实时转介 / 103

8. 协助建立新的社会结构 / 104

9. 传达乐观与信心 / 105

10. 不要做太多 / 107

11. 帮助儿童 / 107

第四节 关照照顾者 / 109

第五节 其他资源 / 110



第三部 现在我该怎么办

——送给遭受创伤小朋友的友谊手册

- 练习一 失落 / 118
- 练习二 痛苦 / 120
- 练习三 安慰 / 121
- 练习四 你的优点 / 123
- 练习五 时间会帮助你 / 124
- 练习六 属于自己的地方 / 126
- 练习七 信心 / 128
- 练习八 茫然 / 130
- 练习九 记忆 / 132
- 练习十 你的感觉 / 134
- 练习十一 你的过去 / 137
- 练习十二 你的现在 / 139
- 练习十三 你的未来 / 141
- 练习十四 你的成长 / 144
- 练习十五 全新的你 / 147
- 附 录
- 黑暗森林里的一道光 / 149

人生智慧非奇異 第三卷

—— 关于生活与心灵的五十件小事 ——

811 \ 善犬 一区卷

051 \ 苦甜 二区卷

151 \ 煤炭 三区卷

153 \ 点灯 四区卷

154 \ 聚会 五区卷

155 \ 自干 六区卷

851 \ 小言 七区卷

031 \ 借书 八区卷

131 \ 借书 九区卷

132 \ 借书 十区卷

133 \ 借书 十一区卷

第一部

幽谷之光

当你无计可施时所能做的五十件事

141 \ 米末 十三区卷

142 \ 米末 十四区卷

143 \ 米末 十五区卷

景 册

041 \ 光 一册里林森部黑





灾

后·心理自助

——情绪疗愈指南



存活之道

第一节 承认失落

☆这就像是人间地狱。

☆一阵可怕的怒吼之后，随之而来的是尖叫、毁灭、混乱、痛苦至极的呼喊以及死亡。

☆就那么短短的几句话，却永远地改变了你的生命。

☆虽然看来就像世界末日一般，其实只是“你的”世界结束了。

☆也许你还在挣扎，仍不相信悲剧真的发生在你身上。

☆就算你不相信，这些事情仍然日日夜夜在你脑海中盘旋不去。

☆真的发生了！这是事实！

☆接受它。这是一个重大的、可怕的失落。



☆请列出五项对你而言最严重的失落：

(1)

(2)

(3)

☆你没有因此而发疯，已经是奇迹了！

☆你有其他选择的：你拥有你的信仰、你的价值观、一些好朋友，以及你自身的能力，最重要的是，你仍然活着！

☆你会活下来的！

第二节 体验痛苦

☆这真的真的很痛！

☆在面临重大失落时感到痛苦是正常的，这并不表示你心理有问题。

☆你会痛苦就表示你还活着，还有能力应付这些考验。

☆恐惧、愤怒、罪恶和悲伤都是你的痛苦。

☆此刻只要体会感受就好，稍后再来学习如何处理它们。

☆过一阵子你就会知道：你不会永远停留在这些感觉里。

☆去感受你的痛与凄凉以及所有身体上的和情绪上的