

• 谨以此书献给5·12地震灾区的人们 •

重建 心灵家园

◀ 震后心理自助手册 ▶

杨霞◎主编

废墟瓦砾收尽，大地疮痍抚平，

让人们的心灵远离梦魇，重燃希望！

逝者安息，生者坚强，

正视生命意义，重建心灵家园！

石油工业出版社



• 谨以此书献给5·12地震灾区的人们 •

重建 心灵家园

◀ 震后心理自助手册 ▶

杨霞◎主编

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重建心灵家园：震后心理自助手册 / 杨霞主编.

北京：石油工业出版社，2008.5

ISBN 978-7-5021-6622-9

I. 重…

II. 杨…

III. 地震灾害—心理保健—手册

IV. B845.67-62 R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073531 号

重建心灵家园：震后心理自助手册

杨霞 主编

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523616 64523610

营销部：(010) 64523603 64523604

经 销：全国新华书店

印 刷：石油工业出版社印刷厂

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 开本：1/16 印张：4.75

字数：86 千字

定价：13.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

前言



2008年5月12日14时28分，我国四川省汶川县发生了8.0级地震，人民的生命安全遭受到严峻的考验，大自然没有给我们时间准备，就把我们抛向了万丈深渊！受灾的人们，不仅在生理上经历了种种磨难，而且在心理上也会出现惊恐、惧怕、焦虑、睡眠障碍、抑郁、甚至绝望等问题。我们应该怎样及时救助自己，继而帮助别人，尽快从危机中走出来呢？

人在面临突发灾难或危机时，一般会出现下列心理反应周期：

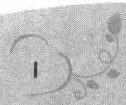
第一阶段，惊慌失措。在面临危机的最初时刻，人往往一下子慌了手脚，不知道该怎么做好，有一种被危机击垮的感觉，往往不能清醒地开动脑筋分析局势。

第二阶段，大事化小。摆脱不知所措的状态的一个有效办法就是把事情简单化，对自己说“小菜一碟”、“我没事”，尽量使自己放松。这种暂时不去面对现实的态度能够让人有一定的时间去恢复清醒的头脑，摆脱一蹶不振，但是，这种逃避现实的心态不能保持太久。

第三阶段，情绪抑郁。随着事情的发展，个人开始觉得有些抑郁，这时会感到自己很无能，不能控制生活的变化，不知道如何去处理新的情况。这个阶段常见的情绪状态有焦虑、愤怒和悲伤。

第四阶段，重整旗鼓。经历了上述几个时期，人对生活的看法已经有了一些改变，他将与过去告别，以崭新的面貌去面对现实，用乐观的心态代替原先的抑郁情绪。

第五阶段，寻求出路。人会从各个方向去寻求解决问题的办法，在不断



地尝试中努力地适应新环境。

第六阶段，总结教训。这时人会开始有时间考虑一些“为什么”和“怎么办”之类的问题。他可能会与过去的经验进行对比，但这不是重蹈过去的覆辙，而是以发展的眼光来总结经验教训。

第七阶段，升华和成长。经过上一阶段的经验教训，形成新的成熟的价值观和世界观，重新发现了自己的潜力，学会更加珍惜生命，感恩而不抱怨，负责地生活，心胸更加开阔，未来的生活道路越来越充满信心和阳光。

这七个环节组成了心理成熟的一个周期，不管个人面临的危机是什么性质，这个周期基本上是一样的。它代表了人类认识现实，考验自我，理解自我和改变自我的过程。但是，并不是每个人都能顺利地通过这个周期，有些人可能总在“大事化小”阶段停滞不前，而还有些人可能在“情绪抑郁”阶段就一蹶不振了。如果我们能够及时发现自己和他人的心理压力，认识到自己或别人正处于什么心理阶段，然后给予正确的激发和引导，就可能帮助自己和他人在心理上走向成熟，很好地渡过生活中的危机，不会因此而承受巨大的身心压力，加重疾病或产生新的疾病。

本书汇编了国内外灾后心理干预的方法和技巧，结合心理专家多年的心理咨询临床经验，倾注了许多人的爱心、关心和责任心，运用了转移法、森田疗法等，力求帮助读者振奋精神、焕发自身的潜力、重建心灵家园，早日恢复正常生活。

衷心祝愿广大的灾区人民早日康健，战胜一切艰难困苦，把我们的家园建设得更加美丽，使所有的下一代幸福成长！

杨 霞

中国协和医科大学副研究员
北京协和启迪心理咨询中心主任
2008年5月20日于北京

别害怕我就站在你身边

突然间熄了生命的危险，
还来不及完成春天的心愿。
突然间牵挂在聚散之间，
这有爱的乐章告慰着思念。

别害怕我就站在你身边，
心在一起爱会让我们勇敢。
别害怕我就站在你身边，
看黑夜无法吞没黎明的天。

我坚定地不让泪水涌上双眼。
付出一切只为生命的宣言，
我微笑着矗立在生死之间，
爱的火焰燃烧心中直到永远。

别害怕我就站在你身边，
心在一起爱会让我们勇敢！

目录

第一章 不要压抑，倾诉情感	001
心理处方——缓解压抑的方法	002
心灵之旅——生命在希望就在	003
第二章 帮助青少年应对震后心理问题	005
一、0—2岁半的孩子在震后可能出现的创伤性心理反应	005
心理处方——0—2岁半孩子的家长(照顾者)的处理方式	006
二、2岁半—6岁的孩子在震后可能出现的创伤性心理反应	006
心理处方——2岁半—6岁孩子的家长和老师的处理方式	007
心理处方——2岁半—6岁孩子在学校可进行的活动	007
三、6—12岁孩子在震后可能出现的创伤性心理反应	008
心理处方——6—12岁孩子的家长和老师的处理方式	009
心理处方——6—12岁孩子在学校可进行的活动	009
心灵之旅——也许改变只需几分钟	010
四、13—18岁的孩子在震后可能出现的创伤性心理反应	011
心理处方——13—18岁孩子的家长和老师的处理方式	012
心理处方——13—18岁孩子在学校可进行的活动	013

心灵之旅——一张纸有几种命运	014
五、我们怎样和孩子谈话.....	016
心理处方——青少年的心理辅导原则	017
第三章 战胜恐惧和焦虑	018
心理处方——战胜焦虑的方法	019
心理处方——战胜恐惧的方法	021
心灵之旅——一切都会过去	021
第四章 走出抑郁	023
心理处方——解除情绪抑郁的方法	024
心灵之旅——重要的是你如何看	025
第五章 克服睡眠障碍	027
心理处方——克服睡眠障碍的方法	028
心灵之旅——数绵羊的商人	029
第六章 缓解压力	030
心理处方——减轻心理压力的方法	032
心灵之旅——一杯水的重量	032
第七章 舒缓自责、内疚和悔恨.....	034
心理处方——消除内疚和悔恨的方法	035
心灵之旅——上帝的计算器	036
第八章 做情绪的主人	038
心理处方——管理情绪的方法（转移法）	039
心理处方——管理情绪的方法（森田疗法）	040
心灵之旅——希望的力量	040
第九章 拥有自信，拥有一切	042
心理处方——拥有自信的方法	043
心灵之旅——相信自己	043

第十章 拥有一个积极心态	045
心理处方——创造积极心态的方法	045
心灵之旅——伟大的坚持	046
第十一章 震后常见心理问题解答	048
1. 震后我该如何调整自己不安和恐惧的情绪?	048
2. 震后我该如何疏导恐慌情绪?	048
3. 震后我怎样才能松弛下来?	049
4. 我该怎么做才能缓和震后身体出现的一系列症状?	050
5. 面对震后的哀伤痛苦,我该如何调适自己?	050
6. 震后我无法安睡,一直处于惊恐中,我该怎么办?	051
7. 地震之后,我该跟孩子说些什么?	052
8. 地震发生后,我经常处于恐惧和焦虑之中,不知道这 种情绪状态会不会对孩子产生影响?	052
9. 孩子常玩地震的游戏,我该不该阻止?	052
10. 孩子会在睡眠中出现哭泣、害怕、激动的表现, 我该怎么办?	053
11. 当别人不小心碰到桌子时,孩子就以为有余震而准备 逃避,我该怎么办?	053
12. 孩子会在突然间就慌了起来,我该怎么办?	053
13. 孩子明明因为地震而感到恐惧,但就是不谈地震,我 该怎么办?	054
14. 孩子只要上到二楼,就会非常害怕,我该怎么办?	054
15. 孩子变得比以前文静乖巧是怎么回事?	054
16. 地震后,孩子躺在床上很久才能入睡并且常在半夜醒 来,这是怎么回事?	055

17. 孩子在地震后变得很不专心，持续力也变差了，我
该怎么办？ 055
18. 孩子在地震后变得很胆小，家长该怎么办？ 055
19. 孩子原本功课很好，地震后却变得不想念书，家长
该怎么办？ 056
20. 孩子在地震后变得很容易发脾气，我该怎么办？ 056
21. 家长该如何处理孩子的退化行为或混乱行为？ 056
22. 家长如何帮助孩子重建安全感？ 057
23. 我该如何与其他受灾家庭相处？ 058
24. 震后该如何与丈夫（妻子）相处？ 058
25. 震后该如何应付亲友们过度热心的询问？ 058
26. 我该如何面对内心的自责？ 059
27. 身边的人每当想起灾难的事情就会很恐慌，我应该
怎么帮助他？ 059
28. 他的亲人在这次灾难中遇难了，每当独处时他就会
哭泣，我该怎么办？ 059
29. 地震发生后，别人经常问起灾难过程中的事情，要
不要回避？ 060
30. 虽然地震过去了，但是别人总是问还会不会再来地震了，
如果再来地震怎么办，该如何回答？ 060
31. 如果有人有意去寻找与创伤经验有关的事物，要不
要劝阻呢？ 060
32. 地震发生后，有人经常失眠、做噩梦，我该怎么办？ 060
33. 地震发生后，我想搬家或全家出去旅游，这样可以
帮助我们忘掉这次惨痛的经历吗？ 061

34. 地震发生后，有人经常诉说地震的过程，我要不要制止他呢？	061
35. 我的亲人在这次灾难中残废了，我该如何面对这个事实？	061
36. 除了和受灾者谈话，我还能做些什么？	061
37. 在遇到灾难事件时，镇定和冷静是能做到的吗？ 如果保持镇定和冷静，会有什么样的作用？	062
38. 如何判断自己和家人必须去找心理咨询师或治疗师？	062
39. 孩子恢复上学后，老师可以初步做些什么？	062
40. 震后老师如何帮助孩子增强克服困难的能力？	063
附 录 震后部分心理咨询热线.....	064
后 记.....	066

只有那些永远躺在坑里，从不仰望高处的人，才会掉到坑里去。——黑格尔

第一章  不要压抑，倾诉情感

第一章 不要压抑，倾诉情感



“我的父母和孩子都没了，我还在工作，很多人需要我去帮助。我很想念他们但是没有时间悲伤，我的脑子都是木的，心里非常痛苦，但是哭不出来。”

——一名女医生

亲爱的同胞！刚刚经历的特大灾难让我们的生命面临严峻的考验！它带走了我们的亲人，摧毁了我们的家园，令人恐怖的场面一遍又一遍地在脑海里闪现……你感到害怕吗？你感到悲伤吗？你在思念亲人、同学、老师、朋友吗？不要压抑自己的情感，找个合适的时间全部宣泄出来吧。

你知道吗？我们是血脉相连的同胞，你的痛就是我们的痛，我们都非常理解你们的心情，我们每天流着眼泪看着灾区的报道，感受着你们的心情。这本书虽小，但是把我们带到了你的身边，让我们紧紧握住你的手，请你把头靠在我们的肩膀上，把你经历过的事情、心情告诉我们吧！如果你特别想哭，那你不要有任何顾虑，就哭吧。

心灵加油站

帮助自己渡过心理危机的方法

①告诉自己所有的感觉都是正常的；
②给自己适时的放松休息与睡眠；
③必须有定时定量的饮食，即使不太想吃东西；
④尽量让自己休息时的环境保持安静、舒服、自在；
⑤多给自己及周边的亲友鼓励，避免批评自己或其他伙伴的救灾工作；
⑥肯定自己与工作伙伴任何微小的好的改变，并乐观的期待未来；
⑦有困难时，要向伙伴们提出，并接受他人提供的帮助与支持。

心灵加油站

震后常见的情绪反应

①担心害怕地震再发生；②感到难过悲伤；③觉得无助前途茫茫；④易怒、愤怒不平；⑤觉得对不起家人；⑥增加饮酒或药物的使用。

如果你愿意，我们愿意分担你的心情。

如果你有无限的思念，思念你心爱的亲人、同学、老师和朋友，请给他写封信吧，把你的心情写下来，在追思会上念给同学听，在夜深人静的时候，点上一支蜡烛，放上他爱听的音乐，他会收到你的信息的……

告诉他，你的思念，告诉他，你一切安好，告诉他……

想一想，他的愿望是什么？你能替他去做吗？

心理处方——缓解压抑的方法

1. 不要隐藏感觉，把情绪表达出来，并让家人与孩子分担你的悲痛；
2. 不要忌讳谈论这次经历，让别人有机会了解和关心你；
3. 不要勉强自己去忘掉它，伤痛的感觉会持续一段时间，这是正常现象；
4. 别忘记家人、小孩和你有一样的经历感受，跟他们谈谈；
5. 一定好好睡觉、休息，并且和你的家人或朋友在一起；
6. 有任何需要，向家人、朋友或相关单位说出来；
7. 让孩子跟你或其他人聊聊他们的反应；
8. 如果可能，让你的小孩回学校，并让他参与学校里的活动；
9. 工作和开车时一定要小心，压力过后，意外很容易发生。

心灵之旅

生命在希望就在

你自己就是一颗生命的种子，生命在希望就在！

有一个阿拉伯富翁，在一次大生意中赔光了所有的钱。他独自一人，穷困潦倒，唯有一只心爱的猎狗和一本书与他相依为命。在一个大雪纷飞的夜晚，他来到一座荒僻的村庄，找到一个避风的茅棚。他发现里面有一盏油灯，就用身上仅存的一根火柴点燃了油灯，准备读书。但是一阵风忽然把灯吹灭了，四周立刻漆黑一片。这位孤独的老人陷入了黑暗之中，对人生感到痛彻的绝望，他甚至想到了结束自己的牛命；但是，陪在身边的猎狗给了他一丝慰藉，他无奈地叹了一口气沉沉睡去。

第二天醒来，他发现心爱的猎狗也被人杀死在门外。抚摸着这只相依为命的猎狗，他突然决定要结束自己的生命，世间再没有什么值得留恋的了。于是，他最后扫视了一眼周围的一切，这时，他忽然发现整个村庄都沉寂在一片可怕的寂静之中。他不由急步向前，啊，太可怕了！尸体，到处是尸体，一片狼藉。显然，这个村庄昨夜遭到了匪徒的洗劫，连一个活口也没留下来。

看到这可怕的场面，老人不由心念急转——啊！我是这里唯一幸存的人，我一定要坚强地活下去。此时，一轮红日冉冉升起，照得四周一片光亮，老人欣慰地想，我是这里唯一的幸存者，我没有理由不珍惜自己。虽然我失去了心爱的猎狗，但是，我还拥有生命，这才是人生最宝贵的。

老人怀着坚定的信念，迎着灿烂的太阳又出发了。

心灵加油站

丧失亲人之后的心理反应过程：

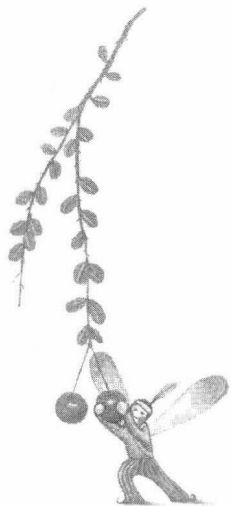
- ①休克期：可能会出现情感麻木，否认丧失亲人的事实；
- ②抱怨期：有些人会自责，后悔自己没有救出亲人，有些人会愤怒，对灾难造成的亲人丧失感到非常生气；
- ③抑郁期：有些人会出现情绪低落，不愿意见人，特别是丧失了孩子的家长特别不愿意看到与自己孩子同龄的儿童；有些人什么都不想干，对什么都没有兴趣，夜间做噩梦，失眠等；
- ④恢复期：不再做噩梦，开始适应新生活。

心灵加油站

震后常见的身体状况

①过去患有某种病，治好了，这次地震致使精神紧张、心情恐惧又诱发了旧病；②年迈体弱，各种生理机能衰退，地震致使精神紧张、心情恐惧，由此又致使内分泌失调或某些生理机能更加衰退，诱发了头晕、头疼、心脏病等；③纯粹因地震导致精神紧张、心情恐惧，加上余震不断，产生条件反射，余震一发生便更加恐慌不安，心情烦躁。

请你相信，我们所有的人都是一个大家庭的人，每个人都承载着他人的生命的种子，你不仅仅是一个人活着，还在替他们活着。你痛苦的时候他们也在悲伤，你高兴的时候他们也在喜悦，你振奋的时候他们也在成长！仿佛一棵大树，我们就是无数的树叶，只要我们还在树上，就尽可能地吸收阳光，进行光合作用，给树干养分，培育更多的种子，把我们的生命延续下去。即使我们哗哗落地，也会变成肥料，来滋养我们的树根。不论树叶的生命长短，大树的生命一直都在，而且通过种子传播到四面八方，这就是生命的意义！



第二章 帮助青少年应对 震后心理问题

小贴士

发现生命先送水
未能饮水快补液
清理口鼻头偏侧
呼吸畅通是原则
臀部肩膀往外拖
不可硬拽伤关节
伤口出血靠压迫
夹板木棍定骨折
颈腰损伤无扭曲
硬板移送多人托

心理学家研究发现，地震灾害对儿童和青少年产生的心理创伤会持续很长时间，影响到他们的身心健康和生活质量。所以，家长、老师，以及心理专家要及时对孩子进行心理干预，帮助他们正确应对灾难，尽快恢复正常生活。以下是不同年龄孩子的问题及对策。

一、0—2岁半的孩子在震后可能出现的创伤性心理反应

1. 睡眠紊乱，大小便变得不规律；
2. 对大的声音或异常声音、震动有惊吓反应，过度警觉；
3. 非身体僵硬（全身突然不能动）；
4. 急躁，发脾气，无端哭泣；
5. 丧失已习得的语言与动作能力；
6. 退缩、害怕分开，黏着家长；
7. 对造成灾难相关的事情（如图像或身体感受）有逃避或警觉反应。

心灵加油站

震后能够帮助自己的简便方法

①保证睡眠与休息，如果睡眠不好，可以做一些放松和锻炼的活动；
②保证基本饮食，食物和营养是我们战胜疾病创伤，最终康复的保证；③与家人和朋友聚在一起，有任何需要，一定要向亲友及相关人员表达。

心理处方——0-2岁半孩子的家长（照顾者）的处理方式

1. 维持孩子作息与饮食的规律性（如每天有固定散步、睡觉、吃饭的时段）；
2. 尽量和孩子在一起，避免不必要的暂时分离；
3. 提供额外的安抚活动（如睡前花更多的时间陪孩子，给孩子唱歌或讲故事等）；
4. 理解孩子有暂时的幼稚行为，不要过度担心；
5. 帮助孩子用简单的话说出他内心复杂的感觉，在闲谈中让孩子将事情说出来；
6. 就地取材，给孩子简单的游戏道具（如石头、沙子、使用过的筷子等），让他在游戏中恢复孩童天性。

二、2岁半-6岁的孩子在震后可能出现的创伤性心理反应

1. 重复说与灾难有关的事情；
2. 明显的焦虑与害怕；
3. 退缩或静默不语；
4. 日常的行为退化到较小年纪的行为；
5. 与父母分开时出现明显的分离焦虑；
6. 失去对活动或游戏的兴趣；
7. 睡眠失调：做噩梦、害怕夜晚、梦游、害怕入睡或夜里没伴；
8. 对死亡与灾难的原因了解不清；
9. 对灾难有离奇的解释；
10. 对灾难存在某些视觉的图像和不愉快的记忆，挥之不去又不能准确表达自己的痛苦；
11. 对灾难周年纪念、节日的哀悼表现出心烦不安。