

心理危机

陈道明 / 著

干 预 研 究

- 突发公共事件心理危机干预基本程序
- 突发公共事件心理危机干预基本任务
- 突发公共事件心理危机干预预案
- 突发公共事件心理危机自我应对方法
- 突发公共事件心理危机善后干预
- 个体心理危机干预基本理论
- 个体心理危机干预技术基本理论
- 创伤心理危机干预
- 自杀心理危机干预
- 过劳心理危机干预
- 灾难心理危机与干预
- 家庭暴力心理危机干预
- 妇女心理危机与干预
- 当代青少年心理危机与干预
- 国际当代心理危机干预的发展趋向



中国出版集团 现代教育出版社

心理危机

陈道明 / 著

干
预
研
究

商丘师范学院学术著作出版基金资助

河南省基础与前沿技术研究计划项目(编号082300460210)研究成果



中国出版集团 现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理危机干预研究/陈道明著;—北京:现代教育出版社,2009.6

ISBN 978-7-5106-0132-3

I. 心… II. ①陈… III. 心理卫生—研究 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第105396号

心理危机干预研究

策 划: 刘立峰

作 者: 陈道明

责任编辑: 马 翀

封面设计: 徐 兔

版式设计: 谢小红

出版发行: 现代教育出版社

社 址: 北京市朝阳区安华里504号E座

邮政编码: 100011

电 话: (010) 64244927

传 真: (010) 64251256

印 刷: 三河市科达彩色印装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 20

字 数: 400千字

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5106-0132-3

定 价: 39.80元

前 言

本书从公共社会心理和个体心理两个层面,研究和论述突发公共心理危机和个体心理危机干预的理论策略及干预技术。上述两个方面是密切相关的。前者要解决社会心理层次。社会心理层次关注的对象往往是由重大事件、重大疾病引起的公众的恐慌,包括社会转型、社会不公、政府决策等引起的民众的共性的心理感受和反应,以及由此可能产生的共性的行为反应。社会心理层次的问题往往会引发社会局部的或全局的动荡和冲突,进而影响社会和国家的稳定和发展。后者关注的是由对个体心理疾病进行预防、治疗。心理预警与应急支撑体系首先是心理健康层次。这个层次主要是以个体的心理健康为对象进行预防、治疗和教育,其解决的往往是一些具体的心理问题,以及由此引发的一些刑事案件和个别社会问题。

综合上述两大方面,本书将讨论突发公共事件社会心理危机及干预的基本任务、途径和方法;同时也研究个体事件心理危机及干预的理论策略及干预操作技术。

一、研究突发公共事件心理危机干预的目的和意义

当前我国正处于突发公共事件高发时期,各种灾害越来越频繁地出现,几乎每个城市、每个企业都会面临不同的事故或灾难发生,甚至每个人或家庭都会经历或目睹。2008年5月12日发生汶川特大地震导致死亡人数达到69000多人;2008年4月28日胶济铁路火车出轨,死亡人数达到63人;2008年1月的雪灾造成107人死亡,8人失踪;2007年4月18日,辽宁钢厂发生钢水倾泻事故,造成30多人死亡,不少员工回忆惊魂一刻,仍心有余悸;2006年中国官方统计矿难死亡人数为4746人。

多年来,虽然我们注意了突发事件的应对和处理过程,却往往忽略了从心理上对遭遇突发事件的人提供援助,忽略了对那些经历了突发事件并活下来的人的心理援助,也忽略了对那些与突发事件有关的人或人群的心理援助。2003年的“非典”让我们意识到,在那个特殊时期,直接死于“非典”的人数是可以统计的,而这场灾难对成千上万的中国人所造成的巨大心理冲击和心理损伤却是无法统计的。特别是最近发生的5·12汶川地震,造成房倒屋塌,伤亡惨重,幸存者面临亲人的死亡、受伤及财物的损失,在心理上均产生相当大的震荡与影响,如无助、强烈的害怕、恐惧、悲伤、自责等情绪。此种经历容易形成个人的创伤经验,造成某些灾民出现“创伤应激障碍”,因此,进行紧急心理危机干预尤为重要。其实,我国在1994年的新疆克拉玛依特大火灾、1998年长江全流域及松花江和嫩江的特大洪水、2000年洛阳“12·25”特大火灾、2003年的SARS危机中,都有心理危机干预存在,但这些心理危机干预是被动的,也是零碎的,缺乏国家宏观心理危机干预的政策和机制保障。

2006年,中华人民共和国国务院发布了《国家突发公共事件总体应急预案》。该预案所称“突发公共事件”是指突然发生,造成或者可能造成重大人员伤亡、财产损失、生态环境破坏和严重社会危害,危及公共安全的紧急事件。从国家管理运作的角度,该预案第一次对各种突发公共事件的分类分级、预测预警、应急处置、恢复重建等方面做了概括和安排。在随后的这半年中,我们注意到全国许多省市也制定了相对应的省市级公共突发事件的应急预案。然而,令人感到遗憾的是,在各种公共事件应急预案中依然没有关于在突发事件发生时实施紧急心理援助的条款,依然没有关于在突发事件发生后对相关个体或群体实施心理危机干预的条款。建立国家心理预警与应急心理干预体系具有重要作用。突发公共事件国家心理预警和应急社会心理干预机制的构建,有助于社会公众及当事人正确对待突发事件的影响,能从容处理迫在眉睫的问题,积极救援和尽快恢复其心理平衡,安全度过突发事件带来的影响和重大打击后的危险期。

我们把突发公共危机事件归纳为五个方面:①自然灾害性事件;②社会恶性犯罪事件;③社会重大灾难事件;④社区内发生的暴力、冲突、伤害事件;⑤社区内发生的自杀、自虐事件。每个人在一生中总是会遭遇一些突发事件。遭遇突发事件本身并不可怕,可怕的是我们不知道如何应对突发事件,是在遭遇危机事件后我们不知道如何调节我们自己的心理,是我们无法在心理上去帮助别人——尽管我们能给别人很多的物质帮助。在这个时期遭遇任何突发的危机事件都会对他们造成极大的心理冲击,都会产生强烈的心理不平衡。对于很多人来说,即使没有直接经历危机事件,只是看到或者听到自己的亲人、朋友遭遇到危机事件,也会给他们带来心理上的冲击和创伤。如果这些心理冲击得不到及时应对,这些心理不平衡得不到及时调整,这些心理创伤得不到及时干预和治疗,就会给人生带来极大的心理影响。

在危机事件发生时或发生后,如何为危机事件中的主要当事人提供心理援助和心理危机干预,我国医学界,尤其精神卫生学界,已做了很多的研究和尝试。在前几年的空难事件中,在抗“非典”传染事件中,在最近一两年的我国东部沿海遭受台风正面袭击等突发公共事件中,我国的医学心理研究人员和卫生工作者都曾组织心理危机干预队伍直接进入事发现场开展心理援助和心理干预。他们的研究对象主要是在危机事件发生现场中遭受心理冲击的各种人群,他们的心理援助工作取得了很好的危机干预效果,取得了很多有意义的研究案例和研究成果。

在危机事件应急处理中实施心理援助是指在危机事件发生时和发生后,从心理的角度来支持和帮助那些遭遇危机事件的人员,使他们能及时调整不平衡的心态,使他们能更好地应对危机事件所可能造成的心理创伤。心理援助是一个过程,是贯穿在整个危机事件的预测预警、应急处置、恢复重建过程中的必要应急救助措施。此外,我们还应该把危机事件后的心理援助工作放在整个心理危机干预系统中,这个系统包括预警系统、应急处理系统和心理维护系统。我们强调,建立心理危机干预系统有助于社会安全、稳定与和谐,有助于从心理健康发展的角度民众身心健康,有助于降低或减少群众非正常死亡发生率。心理危机干预系统中的预警系统负责预警有恶性事件发生倾向的个体或人群;应急系统负责在重大事件发生现场对当事人或人群提供心理援助和疏导;维护系统负责在重大事件发生后对相关人或人群的心理疏导和发展性心理健康教育。

本书正是从上面这些角度为政府和社区管理者和突发公共事件应急处理人员,为高校心理危机干预专业学生和教师学习及教学,为中小学心理辅导教师,介绍心理危机干预的基本理论和基本常识,以及实施心理援助的基本任务、基本途径、基本方法和基本态度。我们希望能有更多的心理学研究人员和更多的政府和社区管理工作作者、教师能参与到心理援助和心理危机干预的研究和实施中,能有更多的研究案例和研究成果出现,让我们的社会成为真正安全、和谐、健康的地方。在本书单元安排上,在前五章从社会公共管理的视域重点研究公共心理危机干预问题。

二、个体心理危机干预研究的目的是和作用

当代中国社会正处于快速发展转型期,经历着社会变动、价值冲突、文化移入、角色冲突、生活突发事件等刺激冲击。社会剧烈变革,世界经济起伏金融动荡,生存发展竞争加剧,升学压力和就业形势严峻,贫富分化和城乡差距拉大,人口流动及人际摩擦,现代媒介不良信息泛滥失范,毒品及网络影视虚拟世界中的沉迷癫狂等,导致出现大量的离婚、破产、失恋、抢劫、绑架、失窃及人际冲突等社会问题。异常心理学的研究表明,社会转型发展发展到一定阶段,人们就会表现出越来越严重、越来越普遍的精神危机,而弱势群体中的精神危机尤为严重。人们感到困惑不安、紧张惶恐,丧失归属感和安全感,在心理上、精神上越来越焦虑,精神不健康的人越来越多。复杂的社会生态使当代人时刻面临着严重的精神压力和心理问题,以致陷入痛苦、焦虑、惊恐、敌对、抑郁和无助等社会适应不良状态,最终导致自杀、伤害杀人、敌对破坏等;愈来愈多的伤害、抢劫勒索、性侵害、灾难、恐怖事件、亲人丧失、交通事故等突发事件,易于诱发当事人陷入严重的心理危机之中。当代人心理健康问题及其引发的心理危机令人堪忧,成为一个亟需重视和解决的社会问题。因此,深入探讨当代人心理危机及其干预问题,促进个人心理健康,化解社会风险,构建和谐社会,就显得十分重要。

个体心理危机包括突发危机事件,如自杀、抢劫、性侵害、交通事故、失窃破产、伤害事件等引发的心理危机;也包括日常适应性心理危机,如亲人死亡、离婚、失恋、追求受挫等导致的心理危机,适应问题如离休、结婚、新生入学、移民等导致的心理危机,心理矛盾冲突如世俗与良心道德的激烈冲突等,人际关系紧张导致的心理危机。还有,突发的公共危机事件如自然灾害、事故灾害、公共卫生事件、社会安全事件等,所引发的个体心理危机反应,都属于应予以关注、研究和援助干预的心理危机范畴。我们认为造成当代人心理危机的原因主要有:①现代社会竞争和社会适应压力加大。②现代媒介的负面影响。③职业及就业压力过大。④社会心理支持缺乏与人际疏远紧张。⑤个体人格缺陷。在很多国家,心理危机干预已经成为社区和学校心理卫生的重要部分,在处理社会心理应激和预防心理疾病方面发挥着积极的作用。

本书为心理学及心理健康教育研究人员,为心理危机干预工作者,为高校心理危机干预专业学生和教师学习及教学,为中小学心理辅导教师,介绍心理危机干预的基本理论和基本技术策略,以及实施心理危机干预基本方法和基本技术操作。希望能有更多的心理学研究人员和心理危机干预工作者、教师能参与到心理危机干预的研究和实施中,能有更多的研究案例和研究成果出现,让每个人、每个家庭、每个

社区都健康成长、安全、和谐。

因此在本书单元安排上,在第一章至五章,从社会公共管理的视域重点研究公共心理危机干预问题。而在后面各章从微观上重点探讨和研究个体心理危机问题及干预技术操作问题,即第六章至第七章论述个体心理危机干预及其干预技术的基本理论,第八章至第十一章分别论述几种特殊心理危机,如创伤危机、自杀危机、过劳危机及灾难危机等心理干预问题,在第十二章至第十四章对家庭、妇女、青少年群体中的个体心理危机干预问题予以特别关注和研究。另外,在第十五章研究国际心理危机干预发展新趋向,对于我们借鉴和学习国外研究成果,从而大力促进和推动我国心理危机干预理论和实施技术的发展,是大有裨益的。

目 录

前 言	1
第一章 突发公共事件心理危机干预基本程序	5
一、突发公共事件心理危机干预的基本常识	6
二、突发公共事件心理危机干预的实施	8
三、突发公共事件心理危机干预的实施准备	9
四、构建突发事件危机心理干预网络的设想	11
五、四川地震灾区公共心理危机干预的具体实施	14
六、突发公共事件心理危机干预工作存在的问题与反思	16
附录：国家发布《地震灾区心理危机干预方案》	18
第二章 突发公共事件心理危机干预基本任务	23
一、理危机干预中的接触与交流	23
二、心理危机干预中使当事人获得安全与安慰	24
三、心理危机干预中的控制和稳定	30
四、心理危机干预中注意收集有关信息	33
五、心理危机干预中为当事人的需求提供支持帮助	37
六、心理危机干预中帮助当事人与社会支持力量建立联系	38
七、提供应对心理危机方法的信息	43
第三章 突发公共事件心理危机干预预案	49
一、突发公共事件心理危机干预预案的结构与内容	49
二、各种突发危机事件中的心理危机干预预案	53
三、构建突发公共事件社会心理干预预警机制	60
第四章 突发公共事件心理危机自我应对方法	66
一、危机事件应激的基本理论	66
二、危机事件应激反应的自我应对方法	71

三、情绪智力与心理健康发展	83
第五章 突发公共事件心理危机善后干预	90
一、突发公共事件应急处理后要考虑的措施	90
二、对突发公共事件干预人员的心理关怀	98
三、对抗震救灾官兵焦虑抑郁的善后心理干预	104
第六章 个体心理危机干预基本理论	106
一、个体心理危机的定义与特征	106
二、个体心理危机转移状态	107
三、有成就的心理危机干预工作者的特质	112
四、个体心理危机和心理危机干预的理论	115
五、个体心理危机干预模式	116
第七章 个体心理危机干预技术基本理论	118
一、个体心理危机干预的基本步骤	118
二、评估求助者的精神状态与功能	120
三、个体心理危机干预中的评估	121
四、个体心理危机干预中的倾听技术	124
五、如何进行个体心理危机干预	134
第八章 创伤心理危机干预	142
一、特殊心理危机干预的基本原则和策略	142
二、地震创伤心理危机的一般干预策略	151
三、灾难创伤后对高危人群的心理危机干预	154
四、未成年人对地震创伤的心理应激障碍和危机干预	156
五、对汶川地震后心理援助工作存在问题的思考	160
第九章 自杀心理危机干预	164
一、自杀的原因	164
二、对自杀动力和干预的探讨	165
三、对自杀求助者的咨询处理	170
四、对自杀企图的预防实施	181

第十章 过劳心理危机干预	183
一、过劳心理危机的背景.....	183
二、过劳心理危机的动力.....	184
三、对过劳心理危机的干预策略.....	191
四、关键事件应激报告法.....	205
第十一章 灾难心理危机与干预	207
一、灾难危机的形成.....	207
二、幸存者灾难心理反应.....	208
三、预防性心理危机干预.....	209
四、影响幸存者恢复正常心理状态的因素.....	209
五、自然灾害中不同阶段的物质和心理帮助.....	210
六、救援者的心理状态.....	210
七、人为灾难.....	211
八、地震灾难心理危机救援的实施.....	211
九、从汶川突发地震灾难看公共突发事件心理危机干预管理.....	213
十、突发地震灾害事件的心理应激与危机干预.....	215
十一、当代社会重视灾后心理重建.....	218
第十二章 家庭暴力心理危机干预	220
一、研究家庭暴力心理危机干预的背景.....	220
二、家庭暴力中殴打妇女现象的根源.....	222
三、家庭暴力心理危机干预的策略.....	229
四、受虐妇女干预中心和庇护所.....	238
五、恋爱期暴力心理危机干预.....	243
六、对施暴者的心理危机干预和治疗.....	244
第十三章 妇女心理危机与干预	254
一、性别歧视或不平等导致的心理危机.....	254
二、月经有关的心理危机.....	254
三、生育有关的心理危机.....	256
四、性虐待和躯体虐待后的心理危机.....	262

第十四章 当代青少年心理危机与干预	265
一、当代青少年心理健康问题社会调查	265
二、加强青少年心理健康教育刻不容缓	277
三、青春期心理危机现状调查与分析	281
四、青少年性压力与性心理危机分析及干预	283
五、青年失恋应激事件心理危机与干预	284
六、青少年自我伤害行为心理危机分析	289
七、对青少年自杀危机干预的特别关注	293
第十五章 国际当代心理危机干预的发展趋向	298
一、积极的、预防性的心理危机干预模式	298
二、心理危机干预的必然发展趋势	300
三、社区预防性心理危机干预服务的发展	310
参考文献	312

前 言

本书从公共社会心理和个体心理两个层面,研究和论述突发公共心理危机和个体心理危机干预的理论策略及干预技术。上述两个方面是密切相关的。前者要解决社会心理层次。社会心理层次关注的对象往往是由重大事件、重大疾病引起的公众的恐慌,包括社会转型、社会不公、政府决策等引起的民众的共性的心理感受和反应,以及由此可能产生的共性的行为反应。社会心理层次的问题往往会引发社会局部的或全局的动荡和冲突,进而影响社会和国家的稳定和发展。后者关注的是由对个体心理疾病进行预防、治疗。心理预警与应急支撑体系首先是心理健康层次。这个层次主要是以个体的心理健康为对象进行预防、治疗和教育,其解决的往往是一些具体的心理问题,以及由此引发的一些刑事案件和个别社会问题。

综合上述两大方面,本书将讨论突发公共事件社会心理危机及干预的基本任务、途径和方法;同时也研究个体事件心理危机及干预的理论策略及干预操作技术。

一、研究突发公共事件心理危机干预的目的和意义

当前我国正处于突发公共事件高发时期,各种灾害越来越频繁地出现,几乎每个城市、每个企业都会面临不同的事故或灾难发生,甚至每个人或家庭都会经历或目睹。2008年5月12日发生汶川特大地震导致死亡人数达到69000多人;2008年4月28日胶济铁路火车出轨,死亡人数达到63人;2008年1月的雪灾造成107人死亡,8人失踪;2007年4月18日,辽宁钢厂发生钢水倾泻事故,造成30多人死亡,不少员工回忆惊魂一刻,仍心有余悸;2006年中国官方统计矿难死亡人数为4746人。

多年来,虽然我们注意了对突发事件的应对和处理过程,却往往忽略了从心理上对遭遇突发事件的人提供援助,忽略了对那些经历了突发事件并活下来的人的心理援助,也忽略了对那些与突发事件有关的人或人群的心理援助。2003年的“非典”让我们意识到,在那个特殊时期,直接死于“非典”的人数是可以统计的,而这场灾难对成千上万的中国人所造成的巨大心理冲击和心理损伤却是无法统计的。特别是最近发生的5·12汶川地震,造成房倒屋塌,伤亡惨重,幸存者面临亲人的死亡、受伤及财物的损失,在心理上均产生相当大的震荡与影响,如无助、强烈的害怕、恐惧、悲伤、自责等情绪。此种经历容易形成个人的创伤经验,造成某些灾民出现“创伤应激障碍”,因此,进行紧急心理危机干预尤为重要。其实,我国在1994年的新疆克拉玛依特大火灾、1998年长江全流域及松花江和嫩江的特大洪水、2000年洛阳“12·25”特大火灾、2003年的SARS危机中,都有心理危机干预存在,但这些心理危机干预是被动的,也是零碎的,缺乏国家宏观心理危机干预的政策和机制保障。

2006年,中华人民共和国国务院发布了《国家突发公共事件总体应急预案》。该预案所称“突发公共事件”是指突然发生,造成或者可能造成重大人员伤亡、财产损失、生态环境破坏和严重社会危害,危及公共安全的紧急事件。从国家管理运作的角度,该预案第一次对各种突发公共事件的分类分级、预测预警、应急处置、恢复重建等方面做了概括和安排。在随后的这半年中,我们注意到全国许多省市也制定了相对应的省市级公共突发事件的应急预案。然而,令人感到遗憾的是,在各种公共事件应急预案中依然没有关于在突发事件发生时实施紧急心理援助的条款,依然没有关于在突发事件发生后对相关个体或群体实施心理危机干预的条款。建立国家心理预警与应急心理干预体系具有重要作用。突发公共事件国家心理预警和应急社会心理干预机制的构建,有助于社会公众及当事人正确对待突发事件的影响,能从容处理迫在眉睫的问题,积极救援和尽快恢复其心理平衡,安全度过突发事件带来的影响和重大打击后的危险期。

我们把突发公共危机事件归纳为五个方面:①自然灾害性事件;②社会恶性犯罪事件;③社会重大灾难事件;④社区内发生的暴力、冲突、伤害事件;⑤社区内发生的自杀、自虐事件。每个人在一生中总是会遭遇一些突发事件。遭遇突发事件本身并不可怕,可怕的是我们不知道如何应对突发事件,是在遭遇危机事件后我们不知道如何调节我们自己的心理,是我们无法在心理上去帮助别人——尽管我们能给别人很多的物质帮助。在这个时期遭遇任何突发的危机事件都会对他们造成极大的心理冲击,都会产生强烈的心理不平衡。对于很多人来说,即使没有直接经历危机事件,只是看到或者听到自己的亲人、朋友遭遇到危机事件,也会给他们带来心理上的冲击和创伤。如果这些心理冲击得不到及时应对,这些心理不平衡得不到及时调整,这些心理创伤得不到及时干预和治疗,就会给人一生带来极大的心理影响。

在危机事件发生时或发生后,如何为危机事件中的主要当事人提供心理援助和心理危机干预,我国医学界,尤其精神卫生学界,已做了很多的研究和尝试。在前几年的空难事件中,在抗“非典”传染事件中,在最近一两年的我国东部沿海遭受台风正面袭击等突发公共事件中,我国的医学心理研究人员和卫生工作者都曾组织心理危机干预队伍直接进入事发现场开展心理援助和心理干预。他们的研究对象主要是在危机事件发生现场中遭受心理冲击的各种人群,他们的心理援助工作取得了很好的危机干预效果,取得了很多有意义的研究案例和研究成果。

在危机事件应急处置中实施心理援助是指在危机事件发生时和发生后,从心理的角度来支持和帮助那些遭遇危机事件的人员,使他们能及时调整不平衡的心态,使他们能更好地应对危机事件所可能造成的心理创伤。心理援助是一个过程,是贯穿在整个危机事件的预测预警、应急处置、恢复重建过程中的必要应急救助措施。此外,我们还应该把危机事件后的心理援助工作放在整个心理危机干预系统中,这个系统包括预警系统、应急处置系统和心理维护系统。我们强调,建立心理危机干预系统有助于社会安全、稳定与和谐,有助于从心理健康发展的角度民众身心健康,有助于降低或减少群众非正常死亡发生率。心理危机干预系统中的预警系统负责预警有恶性事件发生倾向的个体或人群;应急系统负责在重大事件发生现场对当事人或人群提供心理援助和疏导;维护系统负责在重大事件发生后对相关人或人群的心理疏导和发展性心理健康教育。

本书正是从上面这些角度为政府和社区管理者和突发公共事件应急处理人员,为高校心理危机干预专业学生和教师学习及教学,为中小学心理辅导教师,介绍心理危机干预的基本理论和基本常识,以及实施心理援助的基本任务、基本途径、基本方法和基本态度。我们希望有更多的心理学研究人员和更多的政府和社区管理工作、教师能参与到心理援助和心理危机干预的研究和实施中,能有更多的研究案例和研究成果出现,让我们的社会成为真正安全、和谐、健康的地方。在本书单元安排上,在前五章从社会公共管理的视域重点研究公共心理危机干预问题。

二、个体心理危机干预研究的目的和作用

当代中国社会正处于快速发展转型期,经历着社会变动、价值冲突、文化移入、角色冲突、生活突发事件等刺激冲击。社会剧烈变革,世界经济起伏金融动荡,生存发展竞争加剧,升学压力和就业形势严峻,贫富分化和城乡差距拉大,人口流动及人际摩擦,现代媒介不良信息泛滥失范,毒品及网络影视虚拟世界中的沉迷癫狂等,导致出现大量的离婚、破产、失恋、抢劫、绑架、失窃及人际冲突等社会问题。异常心理学的研究表明,社会转型发展发展到一定阶段,人们就会表现出越来越严重、越来越普遍的精神危机,而弱势群体中的精神危机尤为严重。人们感到困惑不安、紧张惶恐,丧失归属感和安全感,在心理上、精神上越来越焦虑,精神不健康的人越来越多。复杂的社会生态使当代人时刻面临着严重的精神压力和心理问题,以致陷入痛苦、焦虑、惊恐、敌对、抑郁和无助等社会适应不良状态,最终导致自杀、伤害杀人、敌对破坏等;愈来愈多的伤害、抢劫勒索、性侵害、灾难、恐怖事件、亲人丧失、交通事故等突发事件,易于诱发当事人陷入严重的心理危机之中。当代人心理健康问题及其引发的心理危机令人堪忧,成为一个亟需重视和解决的社会问题。因此,深入探讨当代人心理危机及其干预问题,促进个人心理健康,化解社会风险,构建和谐社会,就显得十分重要。

个体心理危机包括突发危机事件,如自杀、抢劫、性侵害、交通事故、失窃破产、伤害事件等引发的心理危机;也包括日常适应性心理危机,如亲人死亡、离婚、失恋、追求受挫等导致的心理危机,适应问题如离休、结婚、新生入学、移民等导致的心理危机,心理矛盾冲突如世俗与良心道德的激烈冲突等,人际关系紧张导致的心理危机。还有,突发的公共危机事件如自然灾害、事故灾害、公共卫生事件、社会安全事件等,所引发的个体心理危机反应,都属于应予以关注、研究和援助干预的心理危机范畴。我们认为造成当代人心理危机的原因主要有:①现代社会竞争和社会适应压力加大。②现代媒介的负面影响。③职业及就业压力过大。④社会心理支持缺乏与人际疏远紧张。⑤个体人格缺陷。在很多国家,心理危机干预已经成为社区和学校心理卫生的重要部分,在处理社会心理应激和预防心理疾病方面发挥着积极的作用。

本书为心理学及心理健康教育研究人员,为心理危机干预工作者,为高校心理危机干预专业学生和教师学习及教学,为中小学心理辅导教师,介绍心理危机干预的基本理论和基本技术策略,以及实施心理危机干预基本方法和基本技术操作。希望有更多的心理学研究人员和心理危机干预工作者、教师能参与到心理危机干预的研究和实施中,能有更多的研究案例和研究成果出现,让每个人、每个家庭、每个

社区都健康成长、安全、和谐。

因此在本书单元安排上,在第一章至五章,从社会公共管理的视域重点研究公共心理危机干预问题。而在后面各章从微观上重点探讨和研究个体心理危机问题及干预技术操作问题,即第六章至第七章论述个体心理危机干预及其干预技术的基本理论,第八章至第十一章分别论述几种特殊心理危机,如创伤危机、自杀危机、过劳危机及灾难危机等心理干预问题,在第十二章至第十四章对家庭、妇女、青少年群体中的个体心理危机干预问题予以特别关注和研究。另外,在第十五章研究国际心理危机干预发展新趋向,对于我们借鉴和学习国外研究成果,从而大力促进和推动我国心理危机干预理论和实施技术的发展,是大有裨益的。

第一章 突发公共事件心理 危机干预基本程序

真实案例分析

汶川大地震造成严重心理创伤亟需心理危机干预

2008年5月12日,四川汶川地区发生了新中国最大规模的八级大地震,破坏性巨大,造成汶川、茂县、都江堰、北川、什邡、彭州等市县遭受巨大创伤,无数建筑倒塌、水库告急,十几万人被掩埋,几十万群众受困。

四川汶川地震共造成69195人遇难,374176人受伤,16221人失踪。目之所及,处处是悲惨悲壮的景象:地震中痛失亲人、痛失家园的一双双流泪的眼睛、一个个哀伤的身影;美丽的城市一瞬间变成了人间地狱,书声琅琅的校园一片死寂,温暖的家只剩下废墟和幅幅遗像;什邡108个砖头做墓碑下面安葬的108个小学生,为救学生牺牲的像谭千秋一样的好老师,为了不耽误解放军救别人的宝贵时间而选择自杀的老人……对地震不堪回首的记忆,对余震胆战心惊的等待,对死亡近在咫尺的逃亡,对失去无法承担的痛苦,对后面灾疫的无法预料,都深深折磨着每一个人。参与救援的战士,公安,消防,医疗的勇士们,直面最残酷的现实,超负荷的作业,他们的心理也在被逐渐逼向极限。

地震过后,房倒屋塌,伤亡惨重,牵动着全国人民的心。在这样的灾难事件中,灾区人民面临亲人的死亡、受伤及财物的损失,幸存者在心理上均产生相当大的震荡与影响,如无助、强烈的害怕、恐惧、悲伤、自责等情绪。此种经历容易形成个人的创伤经验,造成某些灾民出现“创伤应激障碍”,因此,进行紧急心理危机干预尤为重要。

地震发生后,卫生部及其他政府部门和众多民间组织,向灾区派遣了至少50支心理救援队,展开了新中国成立以来规模最大的一次心理救援。目前需要亟待解决的问题是,我们要怎样进行灾后的心理干预?要用怎样的方法让灾区人民尽快地从悲痛中走出来呢?全社会都对此存在种种期待、渴望和疑问,需要社会心理工作者去回答,去实施心理危机干预行动。

1. 许多人以前没有听说过灾后心理干预,不知道心理干预有什么用?

一般而言,灾后干预应包括两个部分,一为物质干预,二为心理干预。个体的物质损失总能在一段时间后得到恢复,但是心理上的创伤如果不及干预,那就会伴随个体一生。有研究表明,约占70%的当事人可以在没有专业人员帮助的情况下自己愈合其心理创伤;另外30%的当事人则或多或少会由此而产生一定程度的

心理问题，在日后表现出如焦虑、抑郁、躯体形式障碍、进食障碍、睡眠障碍、酒依赖和药物依赖等。对于未成年人，由于对灾难事件无法进行完整的言语表达，也没有机会给予表达，形成的心理创伤可能更严重些，更需要我们进行心理干预。

2. 我们自己没有遭遇严重的灾难，心理干预对我们而言是否就没有必要性？

灾难当事人是我们干预的重点，但不是说其他人员就不需要了。有研究表明，一位当事人可能会影响周围 2030 人，对他们产生间接的心理创伤。因此，受灾地区最好是进行全面的心理干预，当然干预的程度可以有所区别。

3. 灾难对一个人产生的心理影响到底有哪些？

灾难对个体产生的心理影响大致可分为四个方面：（1）生理方面：失眠、做噩梦、易醒、容易疲倦、呼吸困难、窒息感、发抖、容易出汗、消化不良、口干等；（2）认知方面：否认、自责、罪恶感、自怜、不幸感、无能为力感、敌意、不信任他人等；（3）情绪方面：悲观、愤怒、紧张、失落、麻木、害怕、恐惧、焦虑、沮丧等；（4）行为方面：注意力不集中、逃避、打架、骂人、喜欢独处、常想起受灾情形、过度依赖他人等。

地震灾害给人们造成的惨烈灾难，不仅在于瞬间摧毁了一座城市，给人们留下一片疮痍满目的物质废墟，还在于它同时给人们的心理造成了巨大伤害，留下一片难以抚平的痕迹。灾难心理是灾民在灾后的内心感受或体验，是在灾害条件下产生的心理现象，社会应理解这种心理现象并重视地震灾害对人们心理方面的影响，并采取合理的心理救助方法，帮助他们迎接灾难过后的心理康复。

一、突发公共事件心理危机干预的基本常识

（一）什么是突发公共事件心理危机干预

突发公共事件心理危机干预就是在灾难性事件发生后的最短时间里，按照事先制定的方案为儿童青少年、成年人以及家庭、学校提供建立在事实基础上的心理方面的危机干预。紧急心理危机干预的目的是帮助当事人减轻由灾难性事件所产生的直接心理压力，帮助当事人尽快形成应对心理压力的心理机制和心理能力。

突发公共事件心理危机干预所实施的基本方式和基本技巧是否有效，可以从五个方面来判定：

- （1）是否有助于理清危机事件引起的心理危机状态。
- （2）是否促进有助于促进危机事件后的心理恢复。
- （3）是否在危机发生现场具有可操作性和实效性。
- （4）是否适合于被危机干预人的心理发展水平。
- （5）是否依据危机发生地区的文化背景；基本方式是否适合当地文化的特殊性。

（二）为谁提供紧急心理危机干预

紧急心理危机干预的干预策略是为儿童、青少年、家长、家庭成员、监护人以及其他成年人设计的。学校紧急心理危机干预的主要服务对象是学生、教师、学校管理人员以及家长或监护人。

（三）由谁来提供紧急心理危机干预

提供紧急心理危机干预的人员主要是心理健康方面的专家，他们为在灾难性事件中受影响的儿童和家庭提供实际的心理方面的支持，这种心理支持是危机干预的