



心灵成长

——舟曲灾后心理辅导

中国科学院心理健康重点实验室
舟曲圆心曲社会心理服务中心 著
舟 曲 县 教 育 局

石油工业出版社



心灵成长

——舟曲灾后心理辅导

中国科学院心理健康重点实验室
舟曲圆心曲社会心理服务中心 著
舟 曲 县 教 育 局

石油工业出版社

内 容 提 要

本书是灾后心理辅导的实用理论和实践体验的汇编,结合8·8舟曲泥石流、4·14玉树地震和5·12汶川地震灾后学校心理辅导和互联网上开展心理培训与督导等实际工作,介绍了灾后心理辅导工作的相关理论和方法,理论与事件结合,规律和案例相融。本书对学校心理辅导和灾后心理辅导工作的深入开展,有所助益。

本书可供学校老师、社会工作者、党政机关干部、大学生及广大心理学爱好者等阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心灵成长:舟曲灾后心理辅导/中国科学院心理健康重点实验室,舟曲圆心曲社会心理服务中心,舟曲县教育局著.

北京:石油工业出版社,2012.4

ISBN 978-7-5021-8986-0

I. 心…

II. ①中… ②舟… ③舟…

III. 地震灾害-心理健康

IV. B845.67

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049808号

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

发行部:(010) 64523620

经 销:全国新华书店

印 刷:保定彩虹印刷有限公司

2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

787×1092毫米 开本:1/16 印张:12.25

字数:153千字 印数:1—2000册

定价:25.00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

《心灵成长——舟曲灾后心理辅导》

编 委 会

主 编：郭永明 刘 飞

副主编：庞 云 毕 涛 王桂兰 刘东江 孙鸿燕
王文海 张俊江

编 委：郭永明 杨玉舟 刘巧玉 王桂兰 杨延玉
于景兰 宁林生 孙鸿雁 毕 涛 刘 侠
王晓爱 刘晨江 严登云 王桑吉 叶 英
杨林保 詹双全 张 声 赵 莉 韩乐中
袁新强 杨建青 刘东江 王秋红 张映萍
尹江岩 苏廷杰 付冬花 郭 斌 张 莉
杨亚兰 郭鹏鹏 王国平 李 娟 杨娟莉
桑艳芳 王知英 杜晓红 刘娟芳 张俊江
刘 飞 庞 云 王文海 江洪涛 丁云枝

顾 问：王文忠 林启泰

支持机构和项目

上海增爱基金会

世界宣明会

北京仁爱慈善基金会

中华慈善总会、中国教育协会 1 + 1 心联行动项目办公室

中国心理学会危机干预工作委员会

共青团系统心理健康辅导员考核认证管理办公室

中国科学院心理健康重点实验室面上项目

——灾后心理服务队伍的网络培训模式探索

前 言

中国是个多灾多难的国家，勤劳勇敢的中华民族在饱经忧患之后形成了非常具有韧性和弹性的心理机制，面临大灾大难，中国人每每会以强烈的奉献精神和爱国情怀投入抗灾救灾和家园重建工作。随着我国社会经济的快速发展及国人对心理健康需求的重视，同时由于重大自然灾害造成的巨大的物质生命损失和精神创伤，灾后心理危机干预和精神家园重建工作，也成为国内心理学工作者的神圣使命，5·12 汶川地震灾区、4·14 玉树地震灾区、8·8 舟曲泥石流灾区等，都有心理学工作者无私奉献和默默工作的身影。

中国心理学会危机干预工作委员会主任委员张侃研究员非常重视灾后心理辅导工作，并且在 2008 年 5·12 汶川大地震后代表中国心理学会首次提出“灾后心理服务 20 年”的工作理念。物质家园的重建，可以集中当地和外地的建筑力量通过 2~3 年的努力得以恢复，然而精神家园的重建，不仅需要全国心理学专业人员的 support，更需要灾区每个人的参与；灾区的每个受灾群众，既是精神家园的建设者，也是精神创伤的受害者，因此精神家园的重建更需要大量的工作和相当漫长的时间。

中国科学院心理健康重点实验室作为我国心理健康研究和服务的国家队，也积极响应中国科学院党组“科技救灾、创新为民”的号召，发挥专

业优势，积极探索灾后精神家园重建问题，并在实践过程中逐渐探索出了一些有效的工作模式：

第一，配合灾区各级政府开展长期工作，培训当地枢纽人群。所谓枢纽人群，就是指灾区的教师、医护人员和基层干部，他们本身是灾难受害者，同时又肩负联系、帮助和辅导学生、病人和基层群众的任务。灾难发生后，我们会首先在灾区政府的支持下建立灾后心理服务工作站，结合教师、医护人员和基层干部的实际需要，开展心理辅导和相关培训，提高他们的自我调节能力和心理干预能力，从而培育出一支能够长期工作于当地的心理服务人员，这是实现重建精神家园、建设和谐社会的基本保障。

第二，利用互联网建立“同心援助联盟”，汇集全国心理学资源服务灾区。灾难会产生大面积的心理创伤，急需专业快速的心理危机干预服务和相关培训、辅导工作，但是目前我国心理辅导专家相对缺少，并且往往集中在社会经济文化比较发达的大城市。虽然专家有服务灾区的意向，但是很难长时间脱离自己的本职工作，因此利用互联网的技术优势，把全国各地的相关专家和心理学工作者组织起来，让他们足不出户而服务灾区：组织专家对灾区的骨干人员、志愿者提供讲座、督导等心理支持；组织热心的心理学工作者与灾区群众在网络上建立手拉手、心连心的结对关系，既节省了时间和经济成本，同时扩大了服务面。

2010年舟曲8·8泥石流灾难发生后，我们在舟曲县教育局、舟曲县团委、舟曲县红十字会的支持下，建立了“中国科学院心理研究所舟曲工作站”，并与北京仁爱慈善基金会等机构合作建立了“舟曲圆心曲社会心理服务中心”，为持续在当地工作打下基础。同时，在上海增爱基金会、世界宣明会、中华慈善总会等慈善机构的支持下，组织全国各地的心理学专家和志愿者在舟曲当地开展系统的心理辅导和培训工作，同时通过互联网开展相关心理培训和督导，为灾区骨干学习和应用心理学提供技术和知

识保障。

第三，我们与舟曲县教育局合作，成立了一支 50 多人的心理辅导种子教师队伍并开展长期培训，为舟曲灾后心理重建提供了人力保障。

本书就是我们与舟曲县教育局合作开展灾后心理服务工作模式探索的一个阶段性总结，希望在你们的关注和支持下，我们共同努力，共建和谐的精神家园，与舟曲、玉树和四川人民一起共同见证祖国美好的明天！

王文忠 博士

中国科学院心理健康重点实验室研究员

中国心理学会危机干预工作委员会副主任委员

目 录

理 论 篇

第一章 心理学与心理健康辅导.....	3
第一节 心理学的定义.....	3
第二节 心理学研究方法.....	6
第三节 心理健康辅导基础.....	9
第四节 心理健康辅导的基本原则	12
第五节 个体辅导与团体辅导	14
第六节 心理辅导员的素质要求	16
第二章 实用心理疗法简介	19
第一节 系统脱敏法	20
第二节 阳性强化法	22
第三节 合理情绪疗法	24
第四节 太极正念疗法	28

网 络 篇

网络上的存在主义	35
催眠与沟通	42
重新学会独立行走	50

实 践 篇

种子教师培训	55
太极正念社区	59
建立综合模式 增强当地力量	63
立足实际 关注需要	66
爱的教育	69
哀伤辅导案例	71
团队成长的喜悦	75
走出心灵的废墟	79
教师也是心理保健师	82
浅谈心理健康教育在音乐教学中的运用	86
传递爱心 播种希望	90
认识单双数与喜欢你	97
如何克服幼儿入园焦虑	99
真诚与诚信	102
如何批评学生	104
“SBFT” 技术在学校心理咨询中的应用	107
心工作全面展开	111
我想更懂你——中学生亲子关系辅导设计方案	114
“班妈妈” 不如 “老大” 好	120
上教若水	124

成 长 篇

参加绵竹心理培训有感·····	129
一笔一心迹 一字一世界·····	132
找回真实的自己·····	136
同心协力 共创奇迹·····	139
参加心理培训后的感想·····	143
快乐的理由其实很简单·····	145
学习叙事疗法的几点体会·····	147
感恩志愿者·····	151
坚持到底 永不言弃·····	155
网络上的学习与成长·····	158
丰收在网络·····	161
网络中寻找“我”·····	165
成长日记四则·····	167
后 记·····	171
附录一·····	173
附录二·····	175

理 论 篇

人的心理现象是自然界中最复杂、最奇妙的现象。我们的眼睛可以看到五颜六色的画面，我们的耳朵可以听到各种各样的声音，我们的大脑可以存储异常丰富的知识，可以根据需要将存储的知识重新编码、加工、提取出来。人有“万物之灵”的称号，可以思考，进行逻辑思维运算，改造自然和社会。人有喜怒哀乐，有自己的欲望，可以通过各种活动去满足自己的需要，能够根据自身条件、凭借坚强的意志刻苦努力，最终达到自我实现……

第一章 心理学与心理健康辅导

您了解心理学吗？也许您对心理学并不陌生，您以前可能接触过心理学。您也许看过一些心理学读物，对书里提到的一些知识很感兴趣，但没有系统地学习，对它的了解还不够深。

随着社会的发展，心理学逐渐被越来越多的人所重视，您也许是一位教师（或家长），在教育过程中接触过许多心理学的问题，如怎样让学生学会调整心态、正确看待挫折，怎样提高学生的自信心、创造力等。您带着这些问题，希望从心理学中找到答案。总之，在接触到一门新的学科时，您可能首先想到的问题是：心理学是干什么的？采用的是什么方法？心理学对于我个人和我的生活有什么意义？

迅速发展、急剧变化的现代社会对人的心理素质提出了比过去更高的要求，大多数人承受着比以往更大的心理压力，各种心理问题层出不穷，并呈现出不断增长的趋势，对个人幸福和社会的和谐发展构成了巨大的威胁，使得整个社会对于专业心理健康辅导的需求与日俱增。在本章我们还会学习如何进行心理健康辅导。

第一节 心理学的定义

在我们周围的环境中，有各种各样的现象：一类是自然现象，如日月星辰、山川河流、飞禽走兽等。还有一类是社会现象，如风土人情、社会准则等。这些现象分别由不同的学科研究，构成了人类不同的知识领域。然而，无论是自然现象，还是社会现象，都是通过作用于人的心理世界而被人认识并对人发生作用的，对于一个瞬间丧失意识进入高度昏迷的人来

说，周围的世界对他也就失去了意义甚至可以说不存在。

人类认识世界、改造世界所取得的一切成就，与人的心理世界密不可分，而心理学就是研究心理现象的科学，它既研究动物的心理，也研究人的心理，是自然科学和社会科学的交叉学科，下面我们重点说明关于人的心理学的研究。

一、个体心理

人通常是作为个体而存在的。个人所具有的心理现象称为个体心理。个体心理异常复杂，概括起来可以分为心理过程和人格两大类。心理过程包括：认知（感觉、知觉、记忆、思维、想象）、情绪、情感和意志；人格包括：人格倾向性（需要和动机）和人格心理特征（能力、气质和性格）。

二、个体意识与无意识

意识是觉醒状态下的觉知和认识。由于意识极其复杂，因此有人称它为“人类最后一个难解的谜”。人的意识（consciousness）有以下几个特点：

（1）人的意识是由认知、情绪、情感、欲望等构成的一种丰富的内在世界，是人能动地认识世界和改造世界的内部资源。因为人有意识，并且可以凭借对事物的本质和规律的认识，去了解事物的过去、现状和未来，所以人类就与只能适应自然界的动物有了本质的区别。

（2）人的活动具有明确的目的，能够预先计划达到的目的、方法和手段。也就是说，人的意识表现为人为做一件事情往往有计划和预期的目标，并为了达到这一目标付出一定的时间和精力，克服重重困难。而一般动物的活动则更多地具有随机性，仅仅为了满足生存的需要。

（3）意识有时也叫觉察（awareness）。它既包括对外界事物的觉察，也包括对自身内部状态的觉察。人不仅有喜怒哀乐等情绪，而且知道为什

么喜，为什么怒，知道怎样寻求欢乐而避免痛苦与烦恼。正是这种自我意识，使人们能够对自己的行为进行分析、评价、调节和控制。低等动物没有自我意识，婴儿的自我意识也没有发展起来，所以没有自我分析与自我评价的能力。自我意识是人的心理的一个重要特点，是个体发展到一定阶段才出现的，它对个体的发展有着重要的意义。

注意和意识有密切的关系。注意是心理活动和意识对一定对象的指向和集中。注意指向的活动往往也是人能意识到的活动，注意有两个特点：指向性和集中性。注意出现在人的各种认知活动和行为中，其基本作用是选择信息，可以说没有注意的作用，人就无法清晰地认识事物，也就无法准确迅速地完成某种活动。

但是，人的心理除意识外，还有无意识（unconsciousness）现象。这是人们在正常情况下觉察不到、也不能自觉调节和控制的心理现象，如睡眠和梦，人在梦境中产生的心理现象，多数是在无意识的情况下出现的。人们一般很难预先计划自己梦境的内容，也无法控制梦境的进程。在多数情况下，人们也难以对梦进行准确、详细的报告。在人清醒的时候，有些心理现象也是无意识的。例如，有时朋友正和您谈话，但您的思想却跑到九霄云外，对谈话内容一无所知。还有外界的一些刺激（如低于16赫兹的声音或次声）能影响人的机体状态和心理，但人却不能意识到它的存在。人们能有意识地记住所学习到的知识，也能无意识地记住自己所经历的一些事情，这些无意识的记忆也会对人的行为产生影响。某些动作起初可能受到意识的调节，但经过反复练习后，便可能转化为自动化的无意识活动，如骑自行车的技术。

总之，意识是人的精神生活的重要特征。人们在日常生活、学习和工作中，大部分是在意识的支配下进行的。只有在精神错乱、大脑受损伤的情况下，人的行为才会长期失去意识的控制，完全为无意识所支配。人的

正常生活中，也有一小部分是无意识现象，它对人的行为同样起着重要的作用。因此，无意识现象也是心理学的研究对象。

三、个体心理与社会心理

前面我们讲到的认知、情绪和情感、需要和动机、能力、气质和人格等统称为个体心理。同时，人又是社会的动物，谁都无法脱离社会而独立存在。人总是生活在各种社会团体中，并与其他人结成各种各样的关系，如家庭关系、朋友关系、同学关系、师生关系、同事关系等。由于社会团体的客观存在，便产生了社会心理学和团体心理学。团体和个体一样，存在着团体需要、团体理念、团体舆论、团体利益、团体意志、团体规范、团体愿景等心理特征。一个团体区别于其他团体的地方就是其心理特征。

个体心理是团体心理的基础，正是有了一个个具有个体心理需要、个体心理特征的人构成了团体，团体才具有了团体的需要、团体的特征等。团体心理是团体在共同生活的环境中形成的。团体心理离不开个体心理，而同时它又是一种重要的社会现实，直接影响个体心理或个体意识的形成与发展。例如，由不同学生构成、不同老师执教的班级和学校，会形成不同的班风和校风，而班风和校风又反过来影响着班级和学校的每个学生。

第二节 心理学研究方法

心理学的研究方法很多，常用的有以下几种：

一、观察法

观察法是心理学研究最基本的方法，它是指在自然条件下，通过对表现心理现象的外部活动进行系统的、有计划观察，发现心理现象产生和