



医药学院 610 2 09069483

抚慰心灵

少年儿童心理创伤与干预

FUWEI XINLING
SHAONIAN ERTONG XINLI
CHUANGSHANG YU GANYU

刘穿石 ● 主编



四川出版集团
四川教育出版社



医药学院 610 2 09069483

抚慰心灵 少年儿童心理创伤与干预

FUWEI XINLING
SHAONIAN ERTONG XINLI
CHUANGSHANG YU GANYU



主 编 刘穿石

副主编 何 英

编 委 刘穿石 何 英 陈玉刚 陈 淼
许玲玲 黄 滢 刘 伟 邓建英
李 娇 周培丽 张 洋 董振华
杜小华 巩雪莲 刘 超 孙红欢
孔 翠 曾 华 王庆龄 贾晓雷



四川出版集团
四川教育出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

抚慰心灵：少年儿童心理创伤与干预/刘穿石主编.
成都：四川教育出版社，2009.9
ISBN 978-7-5408-5134-7

I.抚… II.刘… III.灾害—少年儿童—心理保健
IV.B845.67 R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 143588 号

责任编辑 谢志良
封面设计 何一兵
版式设计 王 凌
责任校对 严道丽
责任印制 黄 萍
出版发行 四川出版集团 四川教育出版社
地 址 成都市槐树街 2 号
邮政编码 610031
网 址 www.chuanjiaoshe.com
印 刷 成都福利印务有限公司
版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
成品规格 168mm×240mm
印 张 18.25 插页 2
字 数 283 千
定 价 32.00 元

如发现印装质量问题，请与本社调换。电话：(028)86259359
编辑部电话：(028)86259381 邮购电话：(028)86259694



目 录

绪 论	001
第一章 受伤的心——少年儿童心理创伤干预原理	005
第一节 心理创伤：少年儿童心理大厦是如何坍塌的	005
生活事件与心理创伤：从前因到后果	005
心理创伤的产生：从生物因素到社会因素	006
精神重建：从心理辅导到危机干预	008
第二节 面对事件：少年儿童心理创伤分析	010
灾难波及：心理创伤的范围	010
应对反应：心理创伤的阶段	011
年龄细分：心理创伤的内容	011
辩证关系：心理创伤的特征	013
系统功用：心理创伤的维度	014
技术基础：心理创伤的评价	014
第三节 过程模式：心理创伤干预的时机	015
第四节 帮助孩子：干预理论和方法	017
游戏治疗：精神分析的投射技术	018
强化原理：行为主义的心理疗法	019
儿童中心：人本主义的心理疗法	020



心灵审美：艺术活动中的心理治疗·····	022
阅读治疗：心灵渗透到作品的心理治疗·····	024
认知疗法：理性主义的原则与应用·····	025
第二章 柔弱的心——少年儿童应激障碍与干预 ·····	027
第一节 症状分析·····	027
应激障碍：危机反应的应对无能·····	027
抹不去伤心：应激障碍的产生·····	030
草木皆兵：对恐惧的强烈体验·····	031
记忆固着：强迫性重复灾难的影像·····	032
适应障碍：被灾难摧垮的心灵·····	033
品行障碍：游离于社会的边缘·····	034
第二节 干预策略·····	035
修复生命：按照心理创伤节律干预·····	036
以人为本：针对应激障碍发生规律干预·····	036
心平气和：利用应激障碍影响因素干预·····	038
第三节 干预实例·····	039
第三章 哭泣的心——少年儿童情绪创伤与干预 ·····	046
第一节 症状分析·····	046
创伤：强烈刺激与安全感丧失·····	046
焦虑：持续的紧张感·····	049
悲情：生与死的凄凉感·····	051
愤怒：失望的躁动感·····	052
厌恶：烦恼的丧失感·····	053
沮丧：无助的失落感·····	054
内疚：自我反省的道德感·····	055
第二节 干预策略·····	056
放松：压力释放过程·····	056
省略：不要问我怕什么·····	058
删除：能忘记的人更愉快·····	059
笑容：带给别人勇气的暗示·····	060
幽默：为自己壮胆·····	061

感恩：不让亲人失望·····	062
移情：个别辅导方法·····	063
第三节 干预实例·····	064
第四章 恐慌的心——少年儿童恐惧症与干预 ·····	071
第一节 症状分析·····	071
恐惧症：想象与记忆的担忧·····	071
条件反射：恐惧形成的实验程序·····	073
恐惧情结：灾难的心理后果·····	075
心情错乱：不能应对突发的灾难·····	076
害怕黑夜：不敢回家睡觉的孩子·····	077
第二节 干预策略·····	079
镇定的作用：送给孩子的定心丸·····	079
权威的作用：发出可靠的信号·····	080
乐观的作用：教会孩子从好处着想·····	081
偶像的作用：忧伤夜空的明星·····	082
第三节 干预实例·····	083
第五章 负重的心——少年儿童抑郁症与干预 ·····	089
第一节 症状分析·····	089
抑郁症：负性情绪持续增高·····	090
心有多重：精神压力制造抑郁症·····	091
心境低落：像感冒一样传染·····	093
心情烦躁：长期存在应激源·····	094
内心痛苦：失去最有价值的追求·····	094
绝望感受：见到爸爸没反应·····	095
隔离机制：将痛苦藏在心里·····	095
情绪压抑：心里的话对谁诉说·····	096
第二节 干预策略·····	097
心理疏泄：减轻心理压力·····	098
真诚问候：悲情释放的理由·····	099
帮助别人：忘了自己的创伤·····	099
艺术投射：让孩子画出心中的郁闷·····	100



第三节 干预实例	101
第六章 错位的心——少年儿童认知障碍与干预	108
第一节 症状分析	108
偏差：不合理的归因	109
幻想：否定现实	112
自虐：多情的内疚	114
从众：一相情愿	115
回忆：无意识情结	116
过敏：害怕受伤	118
失望：迷茫在未知世界	119
第二节 干预策略	120
替代：激活理性思维	120
亲历：直面灾后伤痛	121
回归：让生活继续	123
生活：勇气加智慧	124
信念：活着就是希望	125
第三节 干预实例	125
第七章 关闭的心——少年儿童人际交流障碍与干预	132
第一节 症状分析	132
人际交流障碍：心理生态系统的破坏	132
孤独感：失去亲人的依靠	135
丧失感：抑制社交兴趣	136
罪责感：沉默也是创伤	138
逆反心：掩饰自己的悲伤	139
第二节 干预策略	140
相互聊天：说出你的担忧	140
相互依赖：我是亲人的依靠	142
相互宽容：友情也会慢慢长大	143
相互信任：分担孩子的忧伤	144
相互关怀：生命之爱是透明的	145
相互温暖：真诚地为孩子疗伤	146

相互接纳：温柔地陪伴孩子	147
第三节 干预实例	148
第八章 冲突的心——少年儿童行为障碍与干预	154
第一节 症状分析	154
行为障碍：心灵创伤的异常特征	154
攻击行为：被动的情绪宣泄	155
退化行为：强烈的安全需要	156
逃避行为：不愿面对现实	158
冲动行为：控制系统失效	159
强迫行为：无意识的表达	160
越轨行为：敌意情绪混合障碍	162
第二节 干预策略	164
榜样力量：真心地感受现实	164
爱的力量：呵护生命的尊严	165
团队力量：凝聚更多的爱心	166
强化力量：引入行为矫正技术	167
第三节 干预实例	168
第九章 失衡的心——少年儿童生理失调与心理干预	174
第一节 症状分析	174
失调：创伤后生理反应	174
恶心：进食障碍	176
心苦：精神疲劳	178
疼痛：心因性疾病	179
眩晕：心血管疾病	180
第二节 干预策略	181
安静：消除过度警戒	182
放松：减轻恐慌症状	182
休息：留得青山在	183
药物：标本兼治	183
第三节 干预实例	184



第十章 边缘的心——少年儿童人格障碍与干预	189
第一节 症状分析	189
人格障碍：无法应对环境的病态	189
人格偏执：灾难对孩子心灵的扭曲	192
人格失控：自我意识障碍	194
人格失常：孤独冷漠的感受	195
人格分裂：身心变异的原因	195
第二节 干预策略	196
自我重建：尊重孩子是最好的礼物	197
自我认同：欣赏自己的亮点	198
自我效能：相信自己就能成功	199
自我防御：守护好自己的心灵	200
自我控制：激活人格的力量	202
自我愈合：最积极的心理救援	203
自我投射：心理的艺术化治疗	205
第三节 干预实例	207
第十一章 无助的心——少年儿童意识障碍与干预	214
第一节 症状分析	214
意识障碍：脑功能受到抑制	214
狂躁：大脑皮质负诱导	219
歇斯底里：丢失了美丽的天空	220
噩梦：不安的心灵	222
睡眠障碍：黑夜是如此漫长	224
妄想：生活在幻觉之中	225
第二节 干预策略	226
专业诊断：确定孩子的创伤根源	227
人性化治疗：深层次心理探索	228
想着生活继续：激发充满期待的信心	229
重建心灵：还给孩子安定的世界	230
干预不干涉：留给孩子们自己去体会	232
赋予责任：让孩子们想着明天	233
催眠伤痛：恢复意识的作用	234

第三节 干预实例	235
----------------	-----

第十二章 求知的心——少年儿童学习障碍与干预

第一节 症状分析	241
----------------	-----

学习障碍：心理问题整体喷发	242
---------------------	-----

兴趣缺失：学习无动力	244
------------------	-----

学习焦虑：按捺不住的心情	245
--------------------	-----

习得无助感：对灾难错误的归因	246
----------------------	-----

寻求关注：渴望关怀的眼睛	247
--------------------	-----

逃避上学：需要专业的干预	248
--------------------	-----

第二节 干预策略	249
----------------	-----

学习：读有意思的书	249
-----------------	-----

学校：参加快乐的活动	251
------------------	-----

教师：给予心灵的安慰	253
------------------	-----

同学：提供心灵的支持	254
------------------	-----

动机：激发求知的梦想	255
------------------	-----

第三节 干预实例	257
----------------	-----

第十三章 梦想的心——少年儿童生活意义感危机与心理干预

第一节 症状分析	263
----------------	-----

意义感危机：心理生活的持续挫折	263
-----------------------	-----

失望之痛：持续性的心灵灾难	264
---------------------	-----

特别没劲：担忧渺小的生命力量	265
----------------------	-----

翅膀折断：如何面对现实	266
-------------------	-----

感恩之伤：过度的道德内疚	267
--------------------	-----

逃夜出走：体验漂泊的人生	268
--------------------	-----

第二节 干预策略	269
----------------	-----

热爱生命：让梦想的生活继续	269
---------------------	-----

我想跳舞：孩子生活全部的意义	271
----------------------	-----

身处黑暗：读书就不用害怕了	272
---------------------	-----

危急时刻：让我们唱首歌吧	273
--------------------	-----

寻找希望：明天的阳光更精彩	274
---------------------	-----

敬畏死亡：追求高尚意义的教育	274
----------------------	-----



275	关爱自己：活得更有尊严.....	275
276	经历灾难：懂得应该珍惜什么.....	276
277	信念之美：改变生活中的一点点.....	277
278	第三节 干预实例	278

284	后 记	284
-----	-----------	-----



绪 论

人在一生中可能遇到各种各样的挫折与不顺利的事情，这些事情往往会对当事人的心理造成不同程度的创伤。比如，温州苍南县遭受“桑美”台风袭击后，一个12岁的孩子在一夜之间痛失4位亲人，他的心灵被痛苦包裹，一天一夜没有进食。这就是灾难对人的心理造成了创伤。灾后心理创伤是比较严重的一类心理障碍。

日常生活中，过度关注某一件事，或者苛求自己做某种事，在不知不觉中，心理活动受到干扰，产生不良的情绪体验，形成不良的行为反应等，也是一种心理创伤。心理学研究发现，有的家长和教师不顾孩子的身心发展规律，过早让孩子专注某一学科的知识，使用的方法又不得当，不仅没有促进孩子的全面发展，反而造成孩子片面发展，甚至智力上的伤害。少年儿童某些品德障碍、偏执行为、极端思维，特别是自我中心主义倾向，往往是在顺境中由于家长或者社会中某些人过分溺爱导致的。

灾难的恶劣环境条件对少年儿童造成的心理创伤比较普遍，也更为严重。战争、空难、地震、洪水、台风等具有巨大破坏力的事件都会造成灾难，会给人带来严重的心理冲击力和精神压力，其心理效应往往也



是破坏性的，会导致许多负面情绪，如恐惧、悲伤、焦虑、自责、不真实感等。

灾后心理创伤与一般情境下的心理创伤比较	
灾后心理创伤	(1) 产生过程很短，具有突发性，创伤源出现几乎没有任何征兆，突然爆发，不可预见。 (2) 被动承受，无法回避。 (3) 一般伴随自身安全的威胁感，常常有亲人罹难的伤痛感。 (4) 环境破坏巨大，创伤是由外在威胁引发的。 (5) 属于危机事件，危害性在短时间凸现，长期存在，需要实施紧急干预。
一般情境下心理创伤	(1) 产生过程较长，具有持续性，创伤源不一定很明确，往往包含在活动中。 (2) 以内在体验为主，创伤主要是由内在体验积累引发的。 (3) 有时有一定的挫折感、丧失感，有时并没有感觉到什么挫折、损失。 (4) 有时伴有紧张的人际关系，一般没有感受到自身安全的威胁。 (5) 创伤的逐渐积累的特征比较明显，而且无意识创伤居多。 (6) 只要认真关注活动的消极影响，一般是可以回避或者减少创伤的。 (7) 一般症状缓和，长期存在，有时会发展成为心理危机，需要进行危机干预。

心理创伤改变人们今后的生活轨迹，特别是在灾难中失去亲人的人更是无法抹掉心灵创伤，需要专业的心理治疗。灾难的破坏力量对少年儿童所造成的心理创伤特别严重而且具有典型性，所以本书多引用灾难背景下的心理创伤案例，来讨论少年儿童心理创伤形成规律及其干预方式。

2008年5月12日的四川汶川大地震造成不少人出现认知、情感、行为和躯体化的症状。根据心理学的研究，躯体反应主要包括睡眠障碍、进食障碍、疲乏无力、感觉过敏、心跳和呼吸加快等；情感反应主要有震惊、困惑、无助、失控、焦虑、绝望、恐惧、悲伤等；认知反应主要有否认、非现实感等。少年儿童还可能出现过度的依赖、攻击行为。

心理学将这些反应称为灾难引起的应激反应障碍。应激反应障碍可能分化为各种形式的意识障碍、情感障碍、行为障碍以及生理失调等症状，严重地影响到人们的生活和工作。人们在遭受地震这样特大的恐惧事件后，所形成的恐惧或者恐慌心理，破坏了人们的安全感，尤其是失去亲人后的痛苦反应非常强烈。

经历灾难的人，会产生愤怒、不安、焦虑等心理障碍。心理干预就是对经历灾害或者重大生活事件的人的精神压力进行消减，帮助他们稳定情绪、增强安全感、恢复正常心理状态等心理治疗活动的总称，是通过心理支持力量的介入，帮助受灾者尽快地从恐惧、悲伤状态中恢复过来，实现正常的心理功能。

一般来讲，不同心理障碍持续时间段的心理干预方式和方法是有区别的。比如地震后的前几天，心理咨询师的主要任务就是鼓励患者倾诉、宣泄情感，让他们的麻木、冷漠状态有所转变，激发他们倾诉和交流的愿望。

除地震以外，其他灾难也造成人们精神上的创伤：美国“9·11”事件以后，有100万以上的人产生了心理障碍，其中纽约地区有1/4的少年儿童需要心理干预。72小时内得到干预的人员较4个月之后得到干预的人员，在焦虑、抑郁、强烈悲伤、噩梦、社交障碍等创伤后负性表现上要少得多。

本书将少年儿童年龄划定在16岁以下。他们的特点是身心发展还未成熟，比成年人更为脆弱，对灾害带来的各种伤害以及社会生活环境变化的应对能力更弱。他们不太懂得怎么样去跟他人表达自己所受到的创伤，不知道用什么样的语言来表达自己的感受，但是灾变的环境又需要他们有更加坚强的心理去适应，以开始新的生活。

刚经历过灾难的人们惊恐不安的心理以及灾后留在他们心理上的创伤需要专业的心理干预。1994年克拉玛依的大火灾后，我国第一次在灾难后对幸存者及遇难者家属运用心理危机干预。通过持续的、专业的心理干预，可以使少年儿童更彻底地摆脱灾难的阴影。

四川绵阳的小学生小咏，在帐篷中学习、生活，可是这个十多岁的孩子还在遭受地震灾害的折磨，晚上不时会惊醒，然后“一骨碌爬起来就往外面跑”。

对小咏这样一个孩子来讲，灾难对他的伤害太大，需要成年人花时间去救助或者进行心理干预，以便使他的心灵恢复和重建。

亲历灾难或因灾难导致身体伤害的灾民会有心理障碍；目睹了灾难或者在灾难中失去关系密切的人与物时，心理障碍同样可能被诱发。严重的心理障碍会持续相当长的时间影响自己的生活，有的人甚至终生都



无法从灾难的阴影中摆脱出来。

2004年12月的印度洋海啸，人们遭受的心理创伤异常严重，有的几年都无法从伤痛中解脱出来。印度尼西亚国家儿童保护委员会负责人赛托·姆亚迪说：“当类似的灾难发生时，有时问题不会马上出现，而是要几年之后才出现。”

总之，要理性面对生活事件可能引发的各种不良心理应激反应及行为，充分认识到心理危机干预的长期性、系统性、专业性、广泛性，科学地开展少年儿童心理创伤干预工作。本书旨在为教师、家长、心理咨询工作者和学生提供对少年儿童心理创伤进行干预的理论与方法，希望能对少年儿童健康成长有所裨益。



第一章 受伤的心

——少年儿童心理创伤干预原理

少年儿童心理创伤是指在某些情况下，受到无法回避的伤害或经历突发性灾害，如地震、台风、车祸、火灾等所造成的消极的心理反应，这些反应会对他们的日常行为和生活产生阻碍或干扰性影响。心理学的少年儿童危机干预的理论，就是要科学、有效地消除少年儿童的心理创伤，使他们幸福、愉快地生活。

第一节 心理创伤：少年儿童心理大厦是如何坍塌的

从对最近几次重大灾难的研究来看，灾难对少年儿童的心灵创伤比我们过去所理解的要复杂得多，后果也要严重得多。全面了解重大生活事件对孩子们的心灵、身体、人际关系以及人格等方面造成的影响，才能预防和治疗心理创伤，帮助少年儿童从心理创伤中走出来。

生活事件与心理创伤：从前因到后果

心理学上所说的生活事件是指在生活中人们经历过的对自己的心理产生重大冲突、冲击或者持续性重大影响的事情。灾难就是一种巨大而消极的生活事件，它不仅对环境造成重大破坏，而且对人的心理和社会



关系造成重大创伤。心理创伤就是受到巨大的消极生活事件影响而产生的负性心理反应。

心理创伤是生活事件在人的心理上产生的一种消极后果，是人们在经历某种生活事件以后，情绪、认知、行为发生了紊乱，即通常所说的出现心理障碍，或者说心理应激反应出现障碍。

心理学中将某种突如其来的刺激引起的症状叫做创伤性神经症，这种创伤症状与其他神经症有不同的地方，需要从创伤经验、环境、过程以及后果等多方面加以分析。创伤性神经症中包含有生理与心理两个方面的病症。

灾难发生后，少年儿童往往处于极度恐慌和无助之中。当应激反应超过自身的承受力，无法进行自我调节和无法应对外部世界的时候，心理创伤就产生了。心理创伤直接导致了少年儿童对外部世界反应失常，对自己的理解和控制失调，影响到少年儿童的生活、社会活动以及身心健康发展。

灾后少年儿童心理创伤反应举例

- (1) 担心灾难再次发生。
- (2) 为亲人、好友的离去感到很难过，丧失感导致持续性的伤心。
- (3) 出现身心极度疲劳、眩晕、呼吸困难、紧张、心跳加快等生理反应。
- (4) 总是期待一些不现实的东西，夸大自己的力量，但总是失望，强化了心理挫折感受。
- (5) 自尊心脆弱，碍于面子不愿接受别人的帮助。
- (6) 睡眠障碍，长期噩梦，安静下来就会出现灾难情景。
- (7) 担心自己将没有任何人帮助、关爱。
- (8) 对与灾难相关的信息特别敏感。

在“5·12”汶川地震灾区，有亲友遇难的少年儿童占了很大比例。这些孩子既受到环境破坏的巨大威胁，又受到亲友故去的巨大伤痛，两种消极情绪叠加使心理创伤的后果更加严重。心理专家对一次洪水灾害的统计分析发现，少年儿童中有明显心理病理症状者超过三分之一，他们以躯体化、强迫观念和动作、人际敏感和焦虑为主要症状。

心理创伤的产生：从生物因素到社会因素

心理创伤是在一种强烈的情景或事件中产生的复杂的心理变化，这