



The Healing Forest in Post-Crisis Work with Children

危机后儿童心理创伤的 森林疗育

〔美〕R. 伯杰 M. 拉哈德 著
周彩贤 陈峻崎 张 峰 马 红 杨晓辉 译



科学出版社

危机后儿童心理创伤的森林疗育

The Healing Forest in Post-Crisis Work with Children

〔美〕R. 伯杰 M. 拉哈德 著

周彩贤 陈峻崎 张 峰 马 红 杨晓辉 译



北京市科委项目“森林疗养标准及关键技术研究示范”

(编号: Z171100001417009)

科学出版社

北 京

图字：01-2016-8842 号

内 容 简 介

本书共计七章，主要包括背景和理论部分及项目部分两方面的内容。其中第一章至第四章为背景和理论部分，第一章介绍了“安全岛”研究项目的历史背景与主要成果；第二章介绍了灾后心理创伤的诊断标准与心理疗法研究进展；第三章介绍了“复原力”这一概念的内涵和应用方法；第四章介绍了自然疗法的历史背景、应用理论框架和实践案例。第五章至第七章为项目部分，第五章介绍了“安全岛”项目筹备阶段的注意事项和要领，分享了“安全岛”故事内容；第六、第七章介绍了“安全岛”项目的课程设置、操作步骤和注意事项，以及针对低龄儿童的课程内容调整建议。

本书适合林业、心理学、预防医学、环境医学等领域的相关人士阅读。

©Ronen Berger and Mooli Lahad 2013

First published in 2013 by Jessica Kingsley Publishers Ltd.

73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

All rights reserved

Printed in China

图书在版编目（CIP）数据

危机后儿童心理创伤的森林疗愈/（美）R. 伯杰（Ronen Berger），（美）M. 拉哈德（Mooli Lahad）著；周彩贤等译. —北京：科学出版社，2017.3
书名原文：The Healing Forest in Post-Crisis Work with Children
ISBN 978-7-03-051208-6

I. ①危… II. ①R… ②M… ③周… III. ①儿童—精神疗法
IV. ①R749.940.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 321368 号

责任编辑：张会格 夏 梁 / 责任校对：李 影

责任印制：张 伟 / 封面设计：刘新新

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码 100717

http://www.sciencep.com

北京京华虎彩印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年3月第 一 版 开本：720×1000 B5

2017年3月第一次印刷 印张：8 3/4

字数：176 000

定价：68.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

谨以此书献给热爱自然并相信自然也深爱着他的 Omri Lahad



有人将艺术创作视为自然力量的一部分，艺术疗法是古老的“萨满教”实践疗法在现代的一种展示形式。我热情地支持《危机后儿童心理创伤的森林疗愈》一书的问世。它将在世界范围内帮助治疗人类的心理创伤。

——评论人：Shaun McNiff, 莱斯立大学教授,
《艺术疗法和艺术医学》一书作者

这本书对于教育工作者和从事儿童心理创伤临床治疗的医生来说是珍贵的资源。这本书是一本综合性应用手册，不但可以用于课堂环境，还可以用于户外自然环境（如孩子们拿着工具亲自动手的自然实践），它将儿童心理创伤的临床治疗和自然疗法有机结合起来，为儿童教育和医疗服务部门提供了一个创造安全活动空间的实践指南。

——评论人：Vivien Marcow Speiser 博士，国家艺术和健康协会国际合作项目主管，莱斯立大学艺术和社会科学研究生院教授

《危机后儿童心理创伤的森林疗愈》一书对于每一位从事儿童教育和心理创伤自然疗愈的工作者来说，都很重要。本书清楚地阐明了心理创伤自然疗法的基础理论和实践方法，易于理解，引人入胜。我期待这本书能够推广到更多国家的教育部门。

——评论人：Sue Jennings 教授，斯特拉特福德市
埃文河上游区森林疗愈中心主任

这本书对于任何一位想在孩子心理创伤治疗工作中结合艺术的方式寻求创新方法的医生来说都是非常重要的。我诚挚地将本书推荐给每一位想要利用户外自然环境治疗心理创伤的医学顾问和心理治疗师。

——评论人：John McLeod，苏格兰阿伯泰邓迪大学
名誉咨询教授，奥斯陆大学心理学院教授

译者序

随着人民生活水平的不断提高，大众健康养生已成为一种时代风尚。“森林疗养”这一理念自引入中国以来，便备受社会关注，近年来更成为丰富林业生态文明建设内涵、促进林业产业转型与多用途利用、实现林业社区农户生计改善与生态补偿机制改革的重要切入点和抓手。各地均致力于森林疗养理论体系的完善、技术方法的革新和试验示范推广。在这一浪潮中，北京市无疑走在了全国前列，不仅注重理念引进与消化吸收，更是发挥自身优势，整合资源和技术，初步形成了一套适用于我国林情的森林疗养理论、标准、建设与认证体系，起到了良好的窗口示范与模式引领作用。本次引进和翻译《危机后儿童心理创伤的森林疗愈》一书，就是为我国广大森林疗养实践者提供理念与操作模式借鉴的又一次有益尝试。

当今社会，恐怖事件、自然灾害、工业事故、父母离异、性侵虐待、亲人病故等意外事件，仍在我们看得见或看不见的角落时有发生。有那么一些孩子，无辜地成为了这些天灾人祸的受害者，遭受着他们那个年龄本不该承受的灵魂上的折磨，并渐渐发展成为心理创伤疾病。这群孩子的心理康复，是需要我们每一位有社会责任感的人来予以关注的。以往，我们在治疗过程中，多以临床药物治疗为主，而忽视了环境要素及孩子自我恢复力重建的重要性，使孩子们一直处于被动接受治疗的状态，导致疗效不佳。世界各国的医学界和心理学界人士也都在努力寻求着治疗方法上的突破。本书作者 Ronen Berger 和 Mooli Lahad 正是以以色列战后心理创伤儿童这一特殊群体为对象，以团队长年从事“安全岛”项目研究的成果为依托，提出了以森林为治疗要素的自然疗法理论，同

时以儿童喜闻乐见的“安全岛”彩图故事的形式，进行了系统、丰富的森林疗愈课程设计，将儿童心理创伤的临床治疗和自然疗法进行了有机融合，无论从理论层面还是从指导实践的层面都可谓是一本便于理解、简单实用的好书。

本书主要分为两大部分。第一部分是关于当前国际上在治疗心理创伤方面的一些基本理论和治疗途径的研究与介绍，并重点就自然疗法理论与实践进行了阐述，旨在帮助读者更深入地理解森林在儿童心理创伤疗愈方面的作用与功效。第二部分是关于“安全岛”项目如何实施的内容，书中提供了为儿童设计的恢复灾后心理创伤(PTSD)的详细活动计划，并配有彩图故事，能够有效地指导读者实际操作。

林业上常常讲一个基本生态原则，即“适地适树”。译者认为森林疗养事业的发展也应当借鉴这一原则，针对不同人群的生理、心理康复需求，加强基础研究与试验佐证，总结形成不同的治疗模式，实现森林疗养的对象化、精细化，做到有的放矢、对症下药。在此，也殷切希望有更多的专业人士能够投身到我国森林疗养的推动与发展中来，让森林疗养这一惠民事业真正地落地开花，造福百姓。

为了让中国读者，特别是一些专业人员能够更好地了解和掌握儿童心理创伤森林疗愈的理论体系与操作方法，译者结合自身工作经验，组织翻译了本书，将儿童心理创伤森林疗愈理念率先引入中国。本书的编译，旨在为我国完善森林疗养方法体系提供支撑，为更多正在遭受心理创伤危害的少年儿童提供一种更为健康、有效的疗愈途径。

由于译者水平所限，加之时间仓促，难免存在疏漏和不足之处，欢迎读者批评指正。

译者

2016年9月

健康和安全的免责声明

读者在实施本书中的有关活动时，请寻求法律咨询，以确保孩子们的户外活动遵循健康与安全的相关法规及风险评估的管理要求。作者及出版商对由参考本书所执行的相关活动可能产生的后果不承担任何责任。

致 谢

我要感谢每一位参与开发“安全岛”项目管理程序和课程的人员，他们是这本书得以形成的基础。

感谢项目助理、顾问及主管^①，感谢几十家小学、幼儿园的校长和老师们参与本项目，并在课程实施与持续研究中给予的帮助。

感谢教育部主管及心理服务协会领导长期的关注、参与和支持。

感谢成千上万参与项目的孩子们：你们教会我们恢复力、适应性和希望；让我们感受到与自然联系的想象力、创造力所带来的重生、信仰和治愈的力量。

感谢 Sue Jennings、Rachel Carson、Alida Gersie 等自然疗法和自然戏剧艺术、故事演讲应用领域的先驱们。

最后感谢那些包容我们，陪伴我们成长并为我们提供“安全岛”环境的岩石、树木、动物和自然景观。

我诚挚地感谢你们。

Dr. Ronen Berger

注意：我们都知道“安全岛”这个词在许多创伤疗法中都有应用，实际上它是一个治疗疼痛和伤害的基本概念。本书中我们则在多数情况下把它具象化为一个“真实”的空间，它由孩子们在自然中构建，尽管有些时候我们也应用一些想象。

^① 项目助理: Ziv Karni-Efrati, Yael Faran, Avner Dahan, Micaha Gilad, Eliran Alkobi, Yael Millul, Techiya Sokol, Yocheved Roeh, Percy Evron, Daniella Tenelbaum, Liora Baruch, Margalit Flax, Ra'anan Kosowitz 和 Gila Amit-Duari。顾问: Viana Millman, Rubik Ossofsky, Sara Chodorow, Yifat Ma'ayan, Nurit Pollack 和 Ruti Tanchelson。专业主管: Michal Doron, Lilach Berger-Glick 和 Professor Mooli Lahad。

目 录

译者序

健康和安全的免责声明

致谢

第一部分 背景和理论

第一章 安全岛	3
引言	3
“安全岛”研究项目的历史背景	4
该项研究得到了广泛的好评和支持	6
第二章 灾后心理创伤和创伤经历	7
定义、区别和治疗方法	7
灾后心理创伤和创伤经历	7
灾后创伤的诊断标准	10
创伤期的6种痛苦或异常反应，以及漫长的痛苦期	11
创伤反应的严重程度和独特性	12
战后创伤，一种普遍存在的社会现象	13
灾后心理创伤的心理疗法	14
第三章 复原力和应对资源	17
什么是复原力?	17
现代生活和教育制度是否限制复原力?	19
儿童复原力的开发	20
“梦幻现实”	21

治疗性隐喻	24
儿童康复中玩耍的重要性	25
第四章 自然疗法	28
理论和实践框架	28
自然疗法的历史背景	28
自然疗法：应用理论框架	31
自然成为治疗环境	33
治疗三角形：治疗对象-治疗师-自然	34
选择正确的空间	36
祭礼、祭礼、更多的祭礼.....	37
4种应用模型	39

第二部分 项 目

第五章 协定	49
实践指南	49
概述	49
安全岛	55
第六章 课程	58
第一课 树木也有安全岛	58
第二课 发现“安全岛”，变身“森林卫士”	61
第三课 野外选择一个“安全岛”	66
第四课 建立一个“安全岛”（自然之家）	70
第五课 建立一个“安全岛”（自然之家）续	72
第六课 营地烹饪“大狂欢”	73
第七课 寻宝游戏	75
第八课 制作旗帜、准备游行	79
第九课 在“安全岛”招待其他班级	82
第十课 帮助自然——为“毕业”做准备	84

第十一课 结束(种植、喂食站和自然角)	87
第十二课 与自然空间和辅导员告别	90
第七章 进一步的活动与调整	93
更多的树木活动	93
雨天的活动	95
为幼儿园改进项目	98
附录 1 准备喂食站的指南(第 10~11 课)	104
用回收塑料容器准备喂食站	104
悬挂喂食站	106
将食物放进喂食站	106
附录 2 准备一个花生滚	108
准备阶段	108
附录 3 其他一些类型的喂食装置	112
附录 4 “森林卫士”徽章的范例	114
参考文献	115
索引	119

第一部分

背景和理论

第一章 安全岛

引言

现代社会恐怖事件、自然灾害、工业事故等时有发生，这些灾难会使我们及孩子长时间处于不安、焦虑和恐惧的状态中，这种状况在世界的各个角落已普遍存在。战火中的以色列，极端事件频发，国民的人身安全一直饱受威胁。战争、恐怖袭击、导弹爆炸等，使得孩子们饱受摧残，战争剥夺了他们享受自然的权利，带给他们心灵上的深深伤害。战争使得人们在原本已经承受生存压力和交通事故、疾病、暴力事件等生活变故的背景下，额外增加了更大的心理负担。战争的消极影响，波及整个世界，特别是影响了孩子们的幸福、健康和成长。

这本书是在心理治疗专家顾问及老师和父母的期盼下编著的，他们都是本书“安全岛”研究项目的见证人，该项目帮助成千上万的孩子缓解了战后焦虑，并帮助孩子们找回了健康成长的安全感。本书是在第二次黎巴嫩战争结束三年后编写的。当时，越来越多的孩子承受着战后心理创伤的折磨，孩子们原本的健康自愈能力已被耗尽，心理创伤所造成的影响变得愈发严重。这本书正是在充分了解这种心理创伤的现实痛苦的基础上编写的。本书一方面有助于缓解灾后焦虑、提高创伤心理的恢复力，帮助孩子们从创伤中痊愈，另一方面也尝试基于自然体验和游戏找到预防心理创伤的合理方法。

值得一提的是，“安全岛”研究项目已经帮助一部分孩子缓解了他们在经历搬家、父母离婚、家庭暴力、疾病或死亡等情感创伤后的痛苦。这些困难处境来自生活的方方面面，包括人为的、自然的和工业生产事

故造成的。从群体角度上讲，该项目使孩子们增强了凝聚力和安全感，一方面使得孩子们能够有信心找到自己的优势并发展自我应对创伤的恢复力，另一方面也减少了孩子之间发生矛盾冲突的概率。该项目与应对政治暴力没有必然联系。无论孩子们处于以上所提及的哪一种困境当中，都属于我们这本实践性指导手册的心理创伤治疗范围。《危机后儿童心理创伤的森林疗愈》一书可以说是对广大从事儿童教育与心理治疗的工作者在各个阶段所遇到的问题与解决途径的汇编，这些人为我们编写这本书提供了无限的灵感和动力。这本书创作于 2011 年，最初版本使用的是希伯来语。随后，这本书收到了来自世界各地教育工作者和心理治疗专家的热烈反响，他们强烈建议将本书推广到更多的国家和地区，于是，这本书被翻译为不同的语言版本。

本书第一部分是关于如何治疗心理创伤的研究内容，主要结合了想象与游戏这两种有效的治疗方式，所有章节都是有关这个主旨的广泛且具有创新性的理论和方法。

本书第二部分是关于“安全岛”的研究项目，共有 12 个彩图故事，包括专门为当地少年儿童设计的恢复灾后心理创伤（PTSD）的详细活动计划。这一部分是理论和实践的结合，这种项目模式为专业人员治疗一个或一群孩子（幼儿园儿童或学校学生）提供了有力的理论方法和实践工具。这些方法能够指导和帮助孩子结合自己的优势，应对和处理他们遇到的各种困难，使孩子们能够感受到自己的成长和进步，从而不断获得希望。这本书作为一本综合性的指导手册，有效地结合了简明的创新性理论与主题突出的实践活动。

“安全岛”研究项目的历史背景

“安全岛”项目于 2006 年启动，当时正是第二次黎巴嫩战争的结束时期，在以色列北部，成千上万的孩子不断地遭受着伤害，我们努力寻找一种将伤害与自然（景观、森林和野外）联系起来的途径，试图用自

然疗法缓解孩子们的伤痛。值得说明的是，当时我们所面对的患者成千上万，并且自然界本身也遭受了战争带来的创伤。

在战争的最后一周，我们开始起草本书。当时，巴勒斯坦的加利利地区遭受了特大暴雨的袭击，而暴雨正好将战争的尘埃连带树木燃烧产生的气味一并冲刷走了。我们的初稿在战争结束后的第三周截稿，在烧焦的林地里，树木的新芽已经开始欣欣向荣地萌发，成群的孩子也开始回归幼儿园和学校。

这个项目的草案是基于“安全岛”的架构而展开的关于“森林卫士”的故事。这里的自然环境遭受了战争的破坏和不可想象的改变，这促使当地人们产生了重建一个安全家园的决心，以便帮助受灾地区及周围的森林逐步恢复和更新。

这个创新性研究项目能给孩子们带来新的希望和力量，项目活动不但可以在教室里开展，也可以在户外自然条件下实施。这项研究能够帮助孩子重建“安全岛”，即创伤心理的恢复。为了避免和减轻战争带来的痛苦，孩子们不得不从熟悉的教室转移到充满惊奇和冒险的自然环境。在自然环境中，孩子们能够团结合作，凝聚力量，培养自我恢复能力，最终健康成长。

自 2006 年以来，通过为教育工作者介绍相关课程，该项目已经引导和帮助了来自几十个幼儿园和学校的超过 10 000 名儿童。这个项目包括 12 个周次，每次 2h 的室内小组会议及室外活动，参加的孩子来自学校或者幼儿园，并由该项目的服务人员和班级老师引导参加。项目的实施由引导人员为孩子们提供陪伴式的咨询服务，协助孩子们进行各种积极的团队合作，进而通过自然疗愈缓解创伤。

为确保“安全岛”项目的成功实施，本书也会对引导人员进行专业化的培训，提高其服务的创新性和综合性，以便提高他们的服务效果。该项目最终于 2008 年应用于加沙及其周边地区，包括斯得若市的萨丕尔学院。该项目得到了该地区教育部门的授权和心理教育服务部门的推荐，目前已在常规和特定的教育机构得到了广泛实施。