

四川省普教科研
资助金重点项目

5·12 DIZHEN ZAIHOU SHISHENG XINLI CHONGJIAN DEYANGMOSHI YANJIU

“5·12”地震灾后师生心理重建 “德阳模式”研究

主编 罗涛

四川出版集团  天地出版社



『5·12』地震灾后师生心理重建『德阳模式』研究

5 · 12 DIZHEN ZAIHOU SHISHENG XINLI CHONGJIAN DEYANGMOSHI YANJIU

“5·12”地震灾后师生心理重建 “德阳模式”研究

罗 涛 主 编

编委 罗 涛 唐 瑛 刘 川 曾生辉
李 群 黄 勇 杨 涛 代志荣
杨继光 周 玲 唐建华

四川出版集团  天地出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

“5·12”地震灾后师生心理重建“德阳模式”研究 / 罗涛主编. —成都: 天地出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5455-0419-4

I. ①5… II. ①罗… III. ①地震灾害-环境影响(心理学)-中小学-研究②地震灾害-心理卫生-中小学-研究 IV. ①B845.67②G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第067283号



“5·12”地震灾后师生心理重建“德阳模式”研究

罗涛 主编

天 地 无 极  世 界 有 我

责任编辑 姜 枫 郭汉伟
封面设计 阿 林
电脑制作 跨克创意
责任印制 桑 蓉

出版发行 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
版 次 2011年5月第一版
印 次 2011年5月第一次印刷
成品尺寸 168mm×240mm 1/16
印 张 23.75
字 数 374千
定 价 48.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-0419-4

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话: (028) 87734639 (总编室) 87735359 (营销部)
87734601 (市场部) 87734632 (农家书屋办)
购书咨询热线: (028) 87734632 87738671

序 言

在“5·12”汶川特大地震灾后重建三周年即将到来之际，我读了德阳市教科所编著的《“5·12”地震灾后师生心理重建“德阳模式”研究》书稿。这本书稿是由他们承担的四川省普教科研发助金重点项目的重要研究成果汇集，是该项目研究人员和德阳市参加灾后心理重建的全体教育工作者的心血和智慧的结晶。我为德阳市教科所的同行们在“5·12”特大地震灾后三年来，在灾后师生心理援助的模式构建方面所做的持续、艰苦而又富有成效的工作所感动，也为他们辛勤耕耘获得的丰硕成果而高兴。

“5·12”汶川地震，是新中国成立以来破坏性最强、波及范围最广、救灾难度最大的一次地震，在给人民群众生命财产带来巨大损失，给经济社会发展造成严重破坏的同时，也给受灾群众的心理造成了强烈而持久的创伤。国际灾后援助的经验表明，心理援助是灾后救援不可缺少的环节，在抢救生命和财产之时，心理救援要同时展开，心理服务要及时跟进。德阳市教育局在灾后迅速、有效地组织开展了本地区的师生心理救助工作，德阳市教科所在市教育局的领导和部署下，积极组织心理教师，协调外援力量，采取多种途径、多种方法切实开展和实施了灾后师生的心理援助工作。

灾后心理重建是一项漫长而艰巨的工作，需要有完善的组织管理机构，有强有力的制度保障和支持系统，有专业知识丰富和技能过硬的专业队伍，有科学的管理方法和具体的实施操作模式等等。德阳市教科所

的同人们能够在工作中及时发现问题，同时展开课题研究，表明他们既对灾后心理援助工作的重要性有正确的认识，又对灾后心理援助可能出现的盲目、无序等情况有及时的应对。他们能够有目的、有意识地主动开展教育科学研究，使德阳市的灾后师生心理重建工作做到了有统一领导、有完善部署、有具体实施和实践方案、有阶段回顾和总结，达到了主动、及时、有效、少走弯路的预期效果，形成了灾后师生心理重建的“德阳模式”。

在“5·12”汶川特大地震灾后师生心理重建“德阳模式”的研究成果中，我看了许多闪光点和创新内容。如：采用的“教师—学生—家庭—社会”的系统心理救助模式，实际上是一种由点到面的心理救助模式，通过广大师生将有关心理救助、心理复原的知识、方法、技巧等传播、辐射到家庭、社区和乡村，符合灾后心理救援的及时性、广泛性和长期性的特点，这在灾后，特别是应急期间及时缓解广大受灾群众出现的恐慌、悲伤、抑郁和焦虑等应激反应起到了良好作用。又如：在协调、组织管理和用好外来心理救援团队中形成的“专业对口”、“区域相近”、“一校一站”等原则，以及“了解特点，妥善安排”、“掌握信息，及时指导”、“提供帮助，热心服务”、“取长补短，相互学习”、“表达谢意，激发动力”等工作策略和方法，使外来心理援助团队与本地心理教师团队得到了整合，形成了合力。再如：在灾后重建师生心理健康教育长效机制的建设方面，形成的“行政管理推动和专业指导引领相结合的发展模式”、“开渠引水，借力借脑的资源整合模式”、“定人定岗，梯级建设的三级专业师资队伍建设模式”等，也是灾后师生心理重建“德阳模式”的具体内容，这些模式的形成和实施使德阳市灾后师生心理重建工作切实走向专业、持续和长效的发展。

作为一个心理健康教育工作者，自“5·12”汶川特大地震以来，我十分关心和关注灾后师生的心理创伤和心理重建，也主持研究了一项有关“5·12”汶川特大地震灾后师生心理援助应急机制的国家社会科学基金“十一五”规划课题的研究工作，德阳市教科所此项研究的有关成果，如一些基础素材和实证案例方面给我们的课题研究提供了参考和帮助，对此我表示衷心的感谢！

“5·12”汶川特大地震以后，在心理健康教育工作者的共同努力下，我省学校师生的心理健康教育工作有了长足的进步，在课程建设、教师队伍建设、心理咨询室建设、教学及其管理方法、模式的改革创新等方面均有了突破性的发展。希望德阳市的同人们同全省心理健康教育工作者一起共同努力，在现有成绩的基础上，进一步深入研究学校心理健康教育问题，将学校心理健康教育做到更加充实和完善，为我省心理健康教育事业的发展作出更大贡献！

曾令波

2011年4月

目 录

序言	1
----------	---

第一编 研究报告

“5·12”地震灾后师生心理重建“德阳模式”研究报告	1
教育重建展开，心理重建先行——德阳市教育局灾后心理重建 工作概述	26
德阳市“5·12”汶川大地震应急阶段教育系统心理重建 工作报告	33
灾后学校师生心理重建工作长效机制的实践与探索	42
感恩 奋进 探索——什邡市灾后师生心理重建工作报告	49
什邡市震后心理健康工作纪要	55
整合资源 构建体系 促进发展 ——绵竹市灾后学校心理健康教育思考与探索	60
绵竹市灾后心理健康教育阶段工作汇报	66

为了孩子的明天——德阳市旌阳区心理健康教育工作总结	69
缝合天使翅膀——中江县灾后心理重建教育工作报告	76

第二编 心理辅导、课堂教学案例选编

“爱点亮希望”长期心理援助项目启动	82
生命的成长——第一期至期第四期教师培训	83
如何让生命充满幸福——第五期至第九期教师培训	84
浇灌生命之花	85
德阳市12间“心联小屋”灾后心理援助方案（2010年）	95
德阳东汽小学南开大学社工服务团队工作日志	103
快乐住板房，共建新家园（小学一、二年级适用）	113
学会调控情绪，保持良好心态（初中一、二年级适用）	116
一分一秒，运筹帷幄	120
学会在团体中寻找情绪正向化的能量	123
处理愤怒	126
一诊前的心理调节	128
一例应用箱庭治疗PTSD症状的个案报告	131
一例创伤个案的治疗	138
东汽中学地震中幸存的146位高三学生的心理干预和辅导	154
坚强面对，微笑生活——一例创伤治疗的个案	163
一个害怕吃肉的小学生——一例心理咨询案例分析报告	168

她为什么老把自己装扮为小子? ——一个严重心理问题学生的 心理咨询个案报告	174
校园危机前干预 心理咨询个案记录	184
对不接受自我的学生的咨询	190
成功源于信心——初三学生考试焦虑心理咨询案例报告	200
小学中段儿童人际交往障碍辅导	208
一例小学生厌学心理咨询案例报告	215
释放带来惬意——关于考试焦虑的心理辅导个案分析报告	222
一例一般心理问题的合理情绪疗法	232
对单亲家庭子女的心理辅导个案	240
心理咨询个案	252

第三编 教师研究论文选编

灾后学生认知问题的案例分析及应对策略	263
灾后孩子心理重建——教师篇	267
团队心理辅导在灾后学校心理健康教育中的应用	271
心理活动课教学模式在中学教学中的探索	276
做一名幸福的幼儿教师	284
校园文化建设, 从心开始	287
德育教育从心开始	291
读丰子恺的儿童漫画, 谈儿童的心理健康教育	294

活力的课堂 交往的舞台——小学低段语文听说训练中培养	
学生人际交往	300
对学生物理学习中原有错误理念的分析 and 对策	305
童心更净 童颜更欢——让心理健康教育走进农村小学	
班务工作	309
初中学生交往困难成因及帮助策略初探	314
心动的感觉真好——谈心理健康教育中的交流与沟通	316
附录	319
后记	363

第一编 研究报告

“5·12”地震灾后师生心理重建“德阳模式” 研究报告

——“‘5·12’地震灾后师生心理重建‘德阳模式’研究”课题组

内容提要：

人在遇到突如其来的大灾难时，心理的适应能力和平衡能力都会受到较明显的影响，而这些心理问题可能会对灾区社会的稳定、个人以后的生活产生比较大的影响。心理重建就是要依靠专业人员的帮助让灾难中遭受心灵创伤的人们尽快走出心理阴影和心理危机，让他们重建精神的平衡感和内心的稳定感。

“‘5·12’灾后师生心理重建‘德阳模式’的研究”课题通过对德阳市教育局在“5·12”特大地震灾害后师生心理重建工作的实践研究，总结和探索出灾难来临时作为地级市的教育行政部门迅速、有效、规范、科学地组织开展心理危机干预的办法措施以及建立师生心理重建工作长效、持续开展的工作机制，形成灾后师生心理重建工作的“德阳模式”：包括灾后心理危机应急决策与响应机制；“行政管理推动、教研指导引领”的中小学心理健康教育管理和发展模式；“开渠引水、借力借脑”的中小学心理健康教育对外开放、资源整合模式和“定人定岗、梯级建设”

的专业师资队伍培训模式，有效改善了我市中小学心理健康教育师资力量薄弱、有效性不足、工作形式化、表面化的现象。在不断地总结和反思过程中，取得了一系列的认识性成果，包括灾后政府行政行为的效力在心理援助中的关键作用、心理健康教育工作的制度化和常规化是灾后心理康复长效持续的保障以及灾后心理重建工作的特点。本报告突出对课题研究问题情景的分析和研究成效的表述，其余部分简述。

一、大地震后师生心理问题严重，急需救援

（一）灾后师生的心理应激反应，需要引起高度关注

“5·12”地震以后，日本临床心理学会地震心理救援首席专家、亚洲危机干预中心主任、兵庫教育大学研究生院富永良喜教授来到德阳，他为我们介绍了1995年日本阪神大地震后心理援助的一些情况。

阪神大地震死亡人数超过6400人，灾后需要心理救助的人数非常多，1996年到1999年，每年都有超过4000名的中小學生需要心理救助。地震造成了严重的家庭问题，比如家庭收入下降、居住环境变差、家人死亡、父母离婚等情况，这些导致的中小學生心理问题逐年上升趋势。

“震后，家庭救援是非常重要的工作。”富永良喜说。

阪神地震后离开原居住地的人，9年后心理问题高于留在原居住地的人，据此，富永良喜提醒我们：“5·12”地震后“将受灾学生转移到上海、北京等地方，在地震当时是比较好的，但对心理问题的解决未必是好的方法。因为，当他们再次回到原地后，因为与异地良好生活的对照，会造成巨大的心理失衡；而如果留在原地，因为周围人有相同的经历，他们可以互相倾诉，互相感动和理解。”

富永良喜特别提到了教师：“阪神地震11年后，仍然有20%的教师存在心理问题。因为教师既要解决个人的心理问题，同时还肩负着教育青少年的责任，这导致他们的心理问题更为严重。”

惨重。全市受灾学校近1000所，校舍倒塌约58万平方米，形成危房251万平方米，校舍损毁面积达70%。学校师生遇难1850人，受伤5063人。德阳80万师生经历了地裂房塌、亲人死亡的悲惨遭遇，身心皆遭受巨大创伤。

地震后四天，在对绵竹中学高三教师进行心理援助的时候，教师们哭作一团，泣不成声。有位教师在个别辅导中谈道，“我现在不敢上任何楼梯，哪怕明知是安全的，脚也会发抖”；还有位教师痛苦而内疚地悄悄告诉咨询师：“我昨天居然对学生发火了”他很痛苦地说，“我以前很爱自己学生的，现在我是怎么了，为一点很小的事居然对学生发火”；在另一所学校的复课点，有位老师对咨询人员说：“你帮帮我们学校的那位女老师吧，我经常都看到她眼睛盯在一个地方发呆”。像这样的例子有不少。有研究指出：约占70%的当事人在没有专业人员帮助的情况下心理创伤会自行愈合，30%的人如果心理上的创伤不及时干预，将会影响其一生。德阳市教育局特聘的心理重建专家团队也在震后做了很多的心理评估问卷，表明师生在震后的心理状况是应该引起关注的。

一组心理援助队在德阳三中校区东汽中学高三学生复课点对幸存的146位高三学生进行的心理状况问卷调查显示：孩子们的灾后心理创伤非常严重，146个孩子中有24.6%失去亲人，89.7%失去朋友，情感支持系统破坏得很厉害；在地震初期，约75%的孩子出现大面积的心理和生理应激反应。心理方面主要包括：注意力和记忆力下降、有过警觉状态、紧张焦虑等。生理方面主要包括：莫名疲倦、失眠、神经性头晕、头痛等。部分孩子拒绝面对现实或者悲观绝望。调查表明需要尽快对学生进行心理干预。

2008年11月，“5·12”大地震已过去半年，德阳市教育局心理重建专家团队、青基会“5·12”心灵守望团队对绵竹的13所极重灾区学校学生开展的心理评估数据显示，患PTSD综合症，老师的比例为40%，而学生的比例为30%。

在地震后将近一年的时期，“5·12”心灵守望团队对其项目试点学校开展的老师和学生心理评估数据显示，学校有相当数量的学生具有焦虑和抑郁症状，部分学生甚至有轻生想法。

2009年12月，地震后一年半的时期，省教育厅组织专家团队通过分层随机抽样的方法选取了绵竹市7所中小学校学生1690人、中小学教师260人，采用心理健康测验表、工作总结汇报（校长关于学校心理健康教育的工作汇报及经验总结）、座谈会（心理健康教育专兼职教师）、个别访谈（在职教师 and 在校学生随机个别访谈）等多种研究方法对灾区中小学师生的心理健康状况以及心理健康教育工作进行了全面、细致的调研。调查结果表明：从整体来看，有20%左右的学生出现不同方面的心理问题，45%的教师对待工作的态度比较消极，缺乏工作成就感。

（二）地震后的师生心理救援和重建工作显现出的主要问题

1. 师生心理健康意识较差，普遍缺乏心理自救的知识和能力

在地震前，由于学校对心理健康教育工作重视程度不够，宣传力度不强，加上没有对师生进行过危机心理干预方面的知识培训，导致师生缺乏对这项工作的认识和理解，心理自救与救人的知识和能力缺乏。

2. 心理救助力量显得薄弱，导致工作的有效性不强

①学校心理教育师资力量薄弱，导致工作有效性不强

心理教育师资力量薄弱主要表现为三个方面：一方面学校专、兼职心理教师数量缺乏。以德阳市的高完中为例，地震前全市28所高完中，只有7所学校配置了半专职心理教师（因为专职教师也承担学校其他工作），9所学校配备了兼职心理教师，12所学校没有心理教师。单设初中及小学师资问题更严重，仅有一所私立小学有专职心理教师，其他学校在这方面基本是一片空白。另一方面，心理教师客观上缺乏快速成长的环境，导致其专业能力不强。此外，全体教育工作者缺乏从事心理健康教育的能力。由于教师的心理健康教育培训纳入教师继续教育的范畴时间并不长，加之继续教育培训存在着专业性不强，实用性、操作性欠缺等问题，导致学校多数教师没有得到较好的心理健康教育能力的系统培训，因而面对中小学师生出现大面积心理应激反应时，教师普遍地显示出心理自救能力和救人能力不足的薄弱之处。

②学校的心理健康教育工作形式化、边缘化，导致工作有效性不强

震前德阳市乃至四川省中小学校的心理健康教育工作发展很不平

衡。很多地区由于缺乏对学校心理健康教育工作的认识，以及相应的政策保障和检查监督机制欠缺，心理健康教育工作在基层学校流于形式，缺乏真正的落实。

另外在整合与优化心理健康教育途径方面也存在着严重的问题，有的学校认为每年请一次专家来作讲座就算进行了心理健康教育工作，有的学校认为开设了心理辅导室就算是搞好了心理健康教育工作。心理健康教育与学科的结合和与德育的联系不明显，与学校活动的结合不紧密，缺乏与家庭和社区的联合，致使心理健康教育流于形式，在学校成了被边缘化的工作。

3. 地震初期，心理救助的协调和组织管理力度不够

震后，国内外的心理学术团体和个人纷纷赶到灾区，出现了前所未有的心理救援力量大汇集，这些外来救援的资源数量多（据不完全统计，震后到德阳的心理援助团队和个人多达数千人），背景各异（有卫生系统的，有教育领域的，有社会机构和民间团体，也有大中专院校，有的有单位介绍和证明，也有的是个体行为）。而我国目前的公共危机管理基本沿袭着以政府为唯一管理主体的传统管理体制，但是在制定各种灾害危机预案时并没有心理危机应急预案这一部分，所以在灾难突然来临时，没有对内外力量进行合理衔接和科学整合的平台，在从容应对、综合协调方面的力量显得薄弱。因此在震后初期，出现了需求与供给的错位，显得比较混乱。

日本临床心理学会地震心理救援首席专家富永良喜教授介绍，阪神地震后，日本政府承当了相当多心理救援工作。至今已累计投入2000亿日元用于心理救援，在灾区的15个地方设立大规模的综合心理诊所（为照顾儿童，对外一律称为活动中心），并配置专门的临床心理医生，每年增加医生人数；日本文部科学省拨出专款，专门用于应对儿童心理救援。他建议四川应该在绵竹、青川、都江堰、汶川等地方设立专门的综合心理诊所。