

农家丛书

卫生
保健


农民工心理保健丛书

重庆市新闻出版局策划

农村心理危机 干预手册

NONGCUN XINLI WEIJI
GANYU SHOUCHE

王卫红 主 编 易旭灿 王水静 副主编

重庆出版集团  重庆出版社

农家丛书 卫生
保健

农民工心理保健丛书

重庆市新闻出版局策划

农村心理危机 干预手册

NONGCUN XINLI WEIJI
GANYU SHOUCHE

王卫红 主 编 易旭灿 王水静 副主编

图书在版编目(CIP)数据

农村心理危机干预手册 / 王卫红主编. — 重庆: 重庆出版社,
2010.7

(农民工心理保健丛书)

ISBN 978-7-229-01036-2

I. 农… II. 王… III. 农民—心理卫生—手册 IV. R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 171238 号

农村心理危机干预手册

NONGCUN XINLI WEIJI GANYU SHOUCHE

王卫红 主编 易旭灿 王水静 副主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 王 梅

责任校对: 杨 媚

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·刘尚



重庆出版集团 出版

重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1 092mm 1/32 印张: 6.125 字数: 136 千

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-01036-2

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

前言

危机是当人们面对重要生活目标的阻碍时产生的一种状态。这里的阻碍,是指在一定时间内,使用常规的解决方法不能解决的问题。说到危机,其实它在我们的生活中太常见了,从大的方面来说,近几十年来,从我国的唐山大地震到印度洋海啸;从让恐怖气氛笼罩全球的 SARS 到使恐慌一浪高过一浪的禽流感;从“9·11 事件”到英国伦敦的连环爆炸;从 2008 年中国“5·12 汶川大地震”到 2009 年墨西哥爆发的全球甲型流感事件和 2010 年的海地大地震,这一件件,一桩桩,似乎都是人力不可抵挡的,给人们的生活带来了严重的消极影响,并有可能进一步产生心理疾患。

而从小的方面来说,我们生活中也处处充满着危机。就农村来说,经常报道的矿难事故的受害者大都是农民工,而诸多农村自杀现象,以及近来新出现的大规模的突发群体性事件,农民工的旅途精神疾病,农民外出打工导致的“留守儿童”问题等等,都充斥着农民工的生活,更不用说亲人去世、生理疾患、天灾、家庭矛盾、赌博和酒精成瘾等带来的危机了。但就是这些常见的危机,构成了我们生活中的一部分,我们逃避不了,必须面对。

然而,现今我们的农村,虽然危机到处存在,但是还没有一套系统的危机干预体制。当危机发生时,绝大部分农民并没有有效的方法途径来面对危机,来化解危机,严重影响了



当前的生活。比如说村里某家儿子在矿难事故中丧生，留下两老和一妻一小。面对这样残酷的事实，风烛残年的父母将如何面对老年丧子的悲痛？英年丧夫的妻子将如何面对独自抚养小孩的责任？而对刚刚入学的小孩来说，又将怎样度过没有父爱的童年？当这一切发生后，也许邻里街坊、亲戚朋友会给予必要的安慰，但就这样一群热心而业余的危机干预人员来说，简简单单一句“节哀顺变，忘记悲痛，好好活下去”真能让身处悲痛的人们忘记哀伤而达到好好活下去的目的吗？

答案显然是不能的，这也就是笔者为什么要编写这本危机干预手册的原因了。

2 本书以农村中常见危机的干预处理为主要内容，介绍了危机干预的一般方法，即“六步法”，同时也介绍了7种危机的具体干预方法。从第一篇开始分别是：丧亲危机、家庭暴力危机、成瘾危机、重大创伤危机、突发群体性事件危机、旅途精神疾病危机、自杀危机。每一篇的基本结构都是案例分析与相关危机的干预处理相结合，其中还有一些小贴士，作为补充说明，最后就是每篇的小结。小结对这一篇的主要内容作了回顾，并对读者提出了一些阅读要求。这就是整本书的内容和结构。

当然，作为心理危机干预手册，要求要有很强的指导性和操作性，能让读者清楚明白地领会所传达的意思，所以本书语言力图通俗易懂，内容安排力图贴近生活实践，尽量使读者能够看得懂，并能学有所用，借鉴书中所提供的危机处理方法，来更好地解决生活中常见的危机，提高生活质量。

虽然危机在我们的生活中到处存在，但能有效处理，会有更好的前景。本书所提到的“六步法”就是处理危机的一个具体运用。“六步法”已广泛被专业咨询工作者和一般民众

所采纳,用于帮助许多经历危机事件的求助者,使他们更好地恢复。所以本书对广大农民来说应该是一本指导性很强的操作手册,而对危机干预专业工作者来说,也是不可缺少的手边书。

构建和谐社会,没有农村的和谐就没有全社会的和谐;而要构建和谐农村,就不得不面对农村中常见的危机现象。希望本书的编写能给和谐农村的建设贡献一份力量。

本书在编写过程中得到了很多人的热心帮助,为本书提供了大量的辅助资料,在此十分感谢;同时也借鉴了许多国内外的资料,在此一并感谢。由于时间和水平有限,本书在编写过程中难免有不足之处,欢迎批评指正。

作者
2010年3月



Contents
目 录

○ 前言	1
○ 第一篇 居丧危机	1
第一讲 居丧概述	2
第二讲 居丧危机干预	5
第三讲 危机干预常识	11
第四讲 居丧危机干预案例演示	16
○ 第二篇 家庭暴力危机	27
第一讲 家庭暴力概述	29
第二讲 家庭暴力原因及相关心理分析	37
第三讲 国外家庭暴力危机干预	42
第四讲 家庭暴力案例分析	52
○ 第三篇 成瘾危机	60
第一讲 成瘾概述	62
第二讲 物质依赖的原因及防治	69

	第三讲	酒精成瘾	73
	第四讲	成瘾行为的治疗	82
○ 第四篇		重大创伤危机	87
	第一讲	创伤后应激障碍(PTSD)	89
	第二讲	PTSD 理论及其治疗方法	95
	第三讲	地震灾区的心理危机干预	101
	第四讲	灾后心理危机干预手册	111
	第五讲	PTSD 应对方法及干预实例	116
○ 第五篇		突发群体性事件危机	121
	第一讲	突发群体性事件概述	124
	第二讲	突发群体性事件的防治	129
	第三讲	突发群体性事件的应对	138
○ 第六篇		旅途精神疾病危机	144
	第一讲	旅途精神病概述	146
	第二讲	旅途精神病的诊断和防治	150
	第三讲	旅途保健	154

○ 第七篇	自杀危机	160
	第一讲 自杀概述	161
	第二讲 自杀的原因分析	166
	第三讲 自杀危机干预	172
	第四讲 自杀危机干预案例演示及自杀预防	180



第一篇 居丧危机

我们知道,作为人类,在这个世界上一定得经历丧失。一些明显的较大的丧失是指突如其来的情感创伤,比如所爱的人的死亡、亲密关系的中断、分居及离婚等,这些创伤可导致危机。面对丧亲危机,我们该怎么办?

先看下面的案例:

天有不测风云,人有旦夕祸福。前天还是个满心欢喜等待父母给自己买药归来的幸福男生,昨天竟成了父母双亡的孤儿。直到今日的葬礼上,男孩还是无法相信,大雪中的一场车祸,怎么就让自己最爱的父母走上了不归路? 年幼丧失双亲,在白发苍苍的爷爷奶奶面前,自己的痛苦到底有多重? 白发人送黑发人,经历这样的人生悲哀,年迈的老人怎么去应对?

再看下面一个案例:

丈夫徐某,50岁,妻子胡某,45岁,1993年结婚,夫妻感情和睦,有一女儿20岁,在外地上大学。徐某经营一个农场,是家庭主要经济来源,妻子以前在村里当会计,5年前辞去村里职务在家照顾丈夫女儿。徐某2006年5月25日17时在打羽毛球后发现左侧胸部疼痛,随即回家洗澡后卧床休息,18时40分妻子叫其吃饭发现他面色苍白,大汗,口唇紫绀,拨120急救电话后送医院抢救。诊断为心肌梗死,抢救无效于21时20分死亡。徐某生前身体健康,多次体检未发现心脏异常,以至于出现左胸前区疼痛时没引起重视。丈夫突然



去世，妻子胡某悲痛欲绝，无法接受这一现实。丈夫的丧事是家人和朋友帮忙料理的，整个过程中，妻子一直处在恍惚之中。葬礼后妻子依然沉浸在悲痛里，不思饮食，自罪自责，沉默寡言，注意力不集中，对周围任何事情都不感兴趣。一个月内心重下降了5公斤。女儿和亲友们尽量避免说起其丈夫的发病和死亡，担心让她想起丈夫去世而加重悲伤……

面对这样的情况，经历丧亲的当事人该怎么应对？作为当事人的亲朋好友们又该如何帮助身处丧亲危机的人恢复正常生活？这些问题该如何处理，丧亲危机干预将如何进行？我们将在这一篇慢慢道来。

第一讲 居丧概述

有关的概念术语

在这一篇里，我们将会提到几个名词，如“丧亲”、“悲恸”、“居丧”，为了让大家更好地理解，我们先对这几个名词的概念作出说明。丧亲、居丧以及悲恸几个词经常交替着使用，但它们各有不同的含义，它们的意义也有所区别：

◆丧亲是因所爱的人死亡而造成的丧失。如案例中徐某的死亡对其妻胡某所造成的丧失。

◆悲恸是因丧亲而不由自主产生的情绪或行为反应。如案例中胡某在丈夫死后，整个丧事料理过程中一直都处在恍惚之中；葬礼后依然沉浸在悲痛里，不思饮食，自罪自责，沉

默寡言,注意力不集中,对周围任何事情都不感兴趣。

◆居丧是指自愿的行为表达和仪式,是被社会认可的对丧亲的反应,其在不同的社会和不同的宗教团体中有不同的形式或持续时间。如守灵、守孝等悼念仪式。

◆丧亲反应,指所有由亲人离丧而引起的反应。无论这些反应是正常的还是不正常的。正常的反应被称做悲恸,异常的反应包括异常(或病理)的悲恸和精神障碍。

居丧的4个阶段

丧失亲人之后,通常都会经历如下4个心理反应过程:

(1)休克期:当刚获知亲人离去的消息时,可能会出现情感麻木,否认丧失亲人的事实。

(2)埋怨:随后有些人会自责,后悔自己没有尽到责任,挽救亲人,有些人会愤怒,对灾难造成的亲人丧失感到非常生气,他们常会提出这样的问题:“为什么失去的偏偏是他(她)?”

(3)抑郁期:接着有些人会出现情绪低落,不愿意见人,丧失了孩子的家长特别不愿意看到与自己孩子同龄的儿童;有些人什么都不想干,对什么都没有兴趣,夜间噩梦、失眠等。

(4)恢复期:随着时间的推移,很多人逐渐接受了丧亲的事实,不再做噩梦,开始适应新生活。

居丧的正常反应

丧亲是一种非正常事件,这一事件后的居丧反应有多种



表现,并且会因人而异,但概括起来,其体现在以下4个方面:

生理方面:筋疲力尽、头痛、恶心、性生活兴趣改变、肌肉痛。

情感方面:愤怒、悲伤、疑心、内疚、绝望、孤独。

认知方面:健忘、注意力不集中、意识模糊、记忆力下降、烦恼。

行为方面:睡眠障碍、食欲改变、社交退缩、经常哭泣、梦见死者。

无可否认,居丧在生理、情感、认知和行为上会给人们造成巨大的影响,谁都不能做到面对丧亲而无动于衷。

居丧当事人需要一些资源来处理面对的问题,除了时间,还要有大量的支持,来顺利渡过居丧危机。

从我们的文化背景出发,我们又是怎样支持居丧者应对悲哀反应的呢?这些反应的有效性如何呢?

支持居丧者应付悲哀反应过程

在我们惯常的文化背景中,存在着对居丧者的一些支持模式,有些还非常有效。下面这些内容只是将我们的日常处理方法归纳得更加系统化,使之对居丧者的帮助更为有效。具体而言可以通过以下几个步骤:

(1)了解居丧者的人格特点。不同人格的人居丧反应不同,这点对于了解其独特的反应是必不可少的;针对不同的人格特点,可以采用相应的支持手段。

(2)直面事实。告知居丧者尽管痛苦,也必须面对和经历居丧过程,回避和试图绕过这一阶段是不现实的。就像在这

种情形下人们经常说的一句话“人死不能复生”，就是这个阶段的一个恰当处理。

(3)告知过程。告诉居丧者居丧反应会经历哪些过程(如上所述)，到底是怎么回事，帮助居丧者了解自身的悲哀过程，能减轻其害怕可能会发疯的恐惧，也能帮助他们了解将要面临的问题。

(4)逐渐适应。帮助居丧者适应丧失，并逐渐投身新的生活。在前面几个步骤的基础上，先肯定其悲伤，再指出其需要改变。经过一段时间后，可以这么劝说：“悲伤是很正常的，但你不能一直悲伤，需要做一些有益的事，这样也会让逝者安心。”

总之，提供帮助的人既要能“共情”，分担居丧者的痛苦与悲哀，又要与其保持适当的心理距离，以使居丧者不要产生绝望或过分依赖；要鼓励其正视失去亲人的困境和问题，不要不现实地要求对方“往好处想”或否认已经发生的事实。

第二讲 居丧危机干预

上一讲，我们介绍了关于居丧的一些基本知识，在结尾部分也提到了我们的文化怎样去支持居丧者应对悲哀反应过程。这一讲，我们承接上一讲的内容，把重点放在居丧干预上，就居丧干预的原则、策略、注意事项等向读者作详细的介绍。

相信读者朋友都见过或是经历过类似的事件，就是村里谁家亲人去世了，和他(她)家关系比较密切的人或是村里的





长者会跑去给居丧者家人以安慰，帮助他们顺利度过居丧反应阶段，尽量减小丧亲所带来的悲恸。其实他们所做的努力和帮助，和居丧干预是大同小异的，这里，我们总结了几条居丧干预的原则。

居丧干预的原则

(1) 个体化原则，针对“此时此地此人”，从居丧者的独特立场出发认识问题。

(2) 现实的态度，治疗者无回天之力，但我们存在的本身就是对居丧者的一种给予和帮助。

(3) 治疗者自己会有无能为力的感觉，但是尽量不要使它影响治疗。

(4) 学会处理居丧者指向治疗者的强烈情感爆发和愤怒，要知道这只不过是居丧者的愤怒甚至是对灾难敌意情绪的转移。

(5) 促进居丧者以健康的方法解决悲哀。避免借酒浇愁、暴力发泄和自杀等不健康的行为。

(6) 随时让居丧者看到生活中的期望，痛苦终将减弱，生活将赋予新的意义。

以上只是原则方面的内容，是指导性的，如何运用还得结合到具体的干预过程，通过干预策略、技巧等体现出来。

居丧干预的策略

居丧干预的方式很多，没有什么是绝对的，只要能帮助居丧者顺利度过居丧危机的都可以算是好的干预方式。这里总

结了几条,供读者参考。

(一)支持与帮助

(1)居丧之初多处于情感休克期,居丧者表现茫然麻木,帮助者的工作目标应放在和居丧者沟通,提供心理支持上;由志愿者或其同事担任安慰工作时,首先要取得居丧者信任,建立好人际关系。

(2)鼓励居丧者表达感情,并给予安慰、关心、实际的接触与具体的帮助。

(3)安排亲友暂时接替居丧者的日常事务。

(二)鼓励居丧者用言语表达内心感受及对死者的回忆

(1)帮助居丧者认识、面对、接受丧失的事实,这是成功干预的第一步。

(2)治疗者不加评价的倾听有利于居丧者表达出各种想法。

(3)帮助居丧者发现、接受和表达悲哀过程中的各种复杂情感。

(4)告诉居丧者,人在痛苦时哭泣是一种很自然的情感表现,而不是软弱。

(三)必须允许并鼓励居丧者反复地哭泣、诉说、回忆

这种表达方式不限性别和年龄。用日记等其他方式也有利于情感的表达。

居丧干预的注意事项

丧亲是不可避免的,居丧反应也是自然和正常的,由此带来的居丧干预也是人与人交往过程中自然发生和发展的。在进行居丧干预时,除了上述的原则和策略外,还有一些值



得注意的事项。

居丧干预应注意的事项都是具体干预过程中应注意的方面,也可以作为干预策略的补充。主要有以下几个方面:

(1)使用标准问候语

尽量用一些正式场合使用的问候语,如“×先生/×女士”“我代表××”,这样会使对方体会到你也认识到事态的严重性。

(2)使用和居丧者类似的声调

提供帮助者从一开始就应注意与居丧者的声调相匹配:

- 如果居丧者的声音听起来平缓而悲伤,你应该轻声说话;

- 如果居丧者的声音愤怒而响亮,你的声音应该与其接近,但音调应稍低;

- 然后慢慢地把你的音调调到正常水平;

- 居丧者会慢慢配合你的音调。

(3)尽量使用居丧者的用词、用语与其交谈

例如,居丧者:“我想结束自己的生命。”

帮助者:“你已经制订了结束自己生命的计划吗?”

居丧者可能会用俚语,但不鼓励帮助者用贬义词或不恰当的词汇与其对应。

(4)当好倾听者

好的倾听者要掌握以下技能:用心理解和领会倾诉者的思想与感情;允许倾诉者口误或用词不当;允许其停顿和沉默;搁置自己的需要与看法。

不够称职的倾听者会有以下表现:打断对方的谈话;随意转换主题;说教;匆忙下结论;回避问题等。