

.....
当人们面临突然发生的灾难和不可接受的意外事件时，往往出现心理失衡状态，为他们提供及时的、专业的心理援助就是心理危机干预。校园心理危机是指在校园生活范围内各种突发的、重大的危机事件所引起的心理危机。
.....



周红五 著

Psychological First Aid

心理援助

应对校园心理危机

为学校、家庭、社区提供应对校园心理危机的资源与方法

..... **经典本**



心理援助

Psychological First Aid

应对校园心理危机

周红五 著

图书在版编目(CIP)数据

心理援助：应对校园心理危机 / 周红五著. —重庆：
重庆出版社，2006.12
ISBN 7-5366-8284-0

I.心... II.周... III.学校—心理卫生—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 136675 号

心理援助——应对校园心理危机

XINLI YUANZHU YINGDUI XIAOYUAN XINLI WEIJI
周红五 著

出 版 人：罗小卫
策 划 人：曾令琳 陈 慧
责任编辑：曾令琳 陈 慧
责任校对：郑 葱
封面设计：梁予冷 陈迪曦
版式设计：曹 颖 梁予冷



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 1/16 印张：20.75 字数：410千

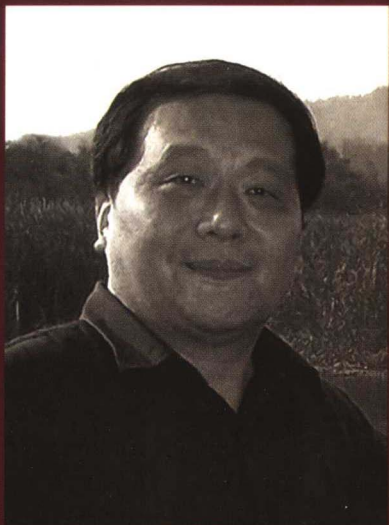
2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

印数：1~5 000册

定价：38.00元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换。023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



周红五, 1951 年出生。浙江省教育科学研究院
副研究员, 浙江省学校心理健康教育指导中心办
公室负责人, 兼任中国心理学会学校心理学专业委
员会委员、全国中小学心理健康教育专业委员会常
务理事、浙江省学校心理学和心理咨询专业委员
会副理事长、浙江省心理卫生学会理事, 国际学校心理学
联合会(ISPA)中国代表。

主要从事学生心理、心理健康教育等方面的研
究, 曾主持编写和出版《美的情操》、《青少年心理咨
询手册》、《浙江省教师心理健康教育指导纲要》、心
理健康教育教材《人·自然·社会》等书, 先后在国
内外报刊杂志上发表 30 多篇论文和文章。主持编
写和出版的《中小学生平安 100 分》(3 册) 被国家新
闻出版总署推荐为 2005 年优秀图书。

前 言

2004年4月13日至4月25日,在不到两周的时间内,浙江绍兴市的柯桥中学、轻纺城高级中学、鲁迅中学的3名男学生,以及绍兴外国语学院的一名女生,相继跳楼身亡。四位跳楼自杀者中三位为高一学生,一位为2003级的高职女生,年龄皆在十六七岁之间。

……

2005年11月14日早晨5点40,山西省长治市沁源县郭道镇汾阳至屯留的省道上发生一起特大交通事故。沁源县第二中学的900多名学生在公路上跑步后掉头转弯返校时,一辆东风带挂货车横冲直撞碾压过来,当场有18名师生丧命于车下。在伤者被送往沁源县第二人民医院抢救过程中,又有3名学生因抢救无效死亡。

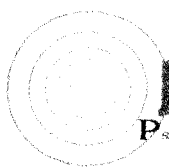
……

2006年5月1日上午10时许,长沙医学院女生宿舍楼内发生了一起血案。大一女生李爱娟用菜刀砍杀同室室友钟凯艳。在猝不及防中,身中62刀的钟凯艳忍受剧痛急中生智倒地装死,躲过了李爱娟的疯狂砍杀,侥幸逃生。

……

每当翻开报纸,打开电视,接通广播,登上网络,我们都会听到或看到有关各种突发公共事件的报道,很多事件都和学校有关,和校园里的学生、教职员有关,和他们的家属以及亲戚朋友有关。这些突发事件,有的本来应该是可以避免的,有的是无法避免的。对于有些事件的发生我们有对策,但对于有些事件我们没有对策,因为我们从来没有遇到过。然而,多年来虽然我们注意了对突发事件的应对和处理过程,却往往忽略了从心理上对遭遇突发事件的人提供援助,忽略了对那些经历了突发事件并活下来的人的心理援助,也忽略了对那些与突发事件有关的人或人群的心理援助。2003年的“非典”让我们意识到,在那个特殊时期,直接死于“非典”的人数是可以统计的,而这场灾难对成千上万的中国人所造成的巨大心理冲击和心理损伤却是无法统计的。

2006年1月,中华人民共和国国务院发布了《国家突发公共事件总体应急预案》。该预案所称“突发公共事件”是指突然发生,造成或者可能造成重大人员伤亡、财产损失、生态环境破坏和严重社会危害,危及公共安全的紧急事件。从国家管理运作的角度,该预案第一次对各种突发公共事件的分类分级、预测预警、应急处置、



恢复重建等方面做了概括和安排。在随后的这半年中,我们注意到全国许多省市也制定了相对应的省市级公共突发事件的应急预案。然而,令人感到遗憾的是,在各种公共事件应急预案中依然没有关于在突发事件发生时实施紧急心理援助的条款,依然没有关于在突发事件发生后对相关个体或群体实施心理危机干预的条款。

这个世界上最宝贵的是人,最脆弱的是人的心理。每个人在一生中总是会遭遇一些突发事件,极少有人能真正地“一生平安”。从这个意义上说,遭遇突发事件本身并不可怕,可怕的是我们不知道如何应对突发事件,是在遭遇危机事件后我们不知道如何调节我们自己的心理,是我们无法在心理上去帮助别人——尽管我们能给别人很多的物质帮助。尤其是那些在校园里学习和生活的学生,无论是儿童还是青少年,他们都处在生理和心理的发展和成熟时期,在这个时期遭遇任何突发的危机事件都会对他们造成极大的心理冲击,都会产生强烈的心理不平衡。对于很多青少年学生来说,即使没有直接经历危机事件,只是看到或者听到自己的同学、朋友遭遇到危机事件,也会给他们带来心理上的冲击和创伤。如果这些心理冲击得不到及时应对,这些心理不平衡得不到及时调整,这些心理创伤得不到及时干预和治疗,就会给青少年一生的成长带来极大的心理影响。

本书把学校师生员工可能会遭遇的校园危机事件归纳为五个方面:①与学校成员相关的自然灾害性事件;②与学校成员相关的社会恶性犯罪事件;③与学校成员相关的社会重大灾难事件;④校园内发生的暴力、冲突、伤害事件;⑤校园内发生的自虐、自残、自杀事件。无论对学校整体还是对学生、教师来说,这些校园危机事件都是校园突发的公共事件。既然是危机事件就会产生心理上的危机。危机对每个人来说,既是危险,也是机遇。尤其对正处在成长中的青少年来说,在面对危机事件产生心理危机时,如果能得到及时的心理援助,如果能及时地进行自我心理调整,就会在未来的生活中变得更坚强、更成熟,就会在未来再遭遇危机事件时,变得更冷静、更灵活。

在危机事件发生时或发生后,如何为危机事件中的主要当事人提供心理援助和心理危机干预,我国医学界,尤其精神卫生学界,已做了很多的研究和尝试。在前几年的空难事件中,在抗“非典”传染事件中,在最近一两年的我国东部沿海遭受台风正面袭击等突发公共事件中,我国的医学心理研究人员和卫生工作者都曾组织心理危机干预队伍直接进入事发现场开展心理援助和心理干预。他们的研究工作对象主要是在危机事件发生现场中遭受心理冲击的各种人群,他们的心理援助工作取得了很好的危机干预效果,取得了很多有意义的研究案例和研究成果。

与此相对比,在校园危机事件发生现场或校园危机事件发生后,如何在校园范围内以学校的管理机制为依托(school-based)实施心理援助和心理危机干预,我国

学校心理学界无论在理论研究或实践操作上都还处在起步阶段。

在校园危机事件应急处理中实施心理援助是指在校园危机事件发生时和发生后,从心理的角度来支持和帮助那些遭遇危机事件的学生或教师,使他们能及时调整不平衡的心态,使他们能更好地应对危机事件所可能造成的心理创伤。心理援助是一个过程,是贯穿在整个危机事件的预测预警、应急处置、恢复重建过程中的必要应急救助措施。此外,我们还应该把校园危机事件后的心理援助工作放在整个校园心理危机干预系统中,这个系统包括预警系统、应急处理系统和心理维护系统。在《论学校心理危机干预系统的建构》^①一文中,我曾强调,建立以学校教育和管理为基础的校园心理危机干预系统有助于提高未成年人思想道德水平和心理健康水平,有助于从心理健康发展的角度预防未成年人犯罪,有助于降低或减少学生与教师非正常死亡发生率。校园心理危机干预系统中的预警系统负责预警有恶性事件发生倾向的个体或人群;应急系统负责在重大事件发生现场对当事人或人群提供心理援助和疏导;维护系统负责在重大事件发生后对相关人或人群的心理疏导和发展性心理健康教育。

本书正是从上面这些角度为学校的教育管理工作者和突发公共事件应急处理人员,为校长、教师、班主任和团队工作者,为学校心理健康教育教师和学校心理辅导教师,为家长和学生,介绍和描述心理援助的基本理论和基本常识,以及实施心理援助的基本任务、基本途径、基本方法和基本态度。我们希望有更多的学校心理学研究人员和更多的学校管理工作者、校长、教师能参与到心理援助和心理危机干预的研究和实施中,能有更多的研究案例和研究成果出现,让我们的校园成为真正安全、和谐、健康的地方。

^① 载《中小学心理健康教育》2005年第4期。

导 言

一、你属于本书的读者群吗

学校心理健康教育工作者、学校管理人员、大中小学教师、班主任、家长、学生、社区工作人员、社会教育工作者,以及对此感兴趣的相关人群。

二、你知道本书有哪些特点吗

心理危机是指当人们面临突然的或重大的生活事件时所出现的心理失衡状态。为处在危机事件中且产生心理失衡状态的当事人或人群,以及与他们密切相关的人群,提供及时的、专业的心理援助就是心理危机干预。校园心理危机是指在学校校园生活范围内各种突发的、重大的危机事件所引起的心理危机。与校园心理危机干预密切相关的人群主要是学生、教师、学校管理人员、学生家长 and 亲人,以及学生所在社区的各种人员。

本书通过对各种校园心理危机具体案例的分析,为学校、家庭、社区中的各种人员提供有效的、可操作的心理危机发生征兆的识别方法、预防措施;提供应对校园心理危机发生的各种预案;提供在心理危机发生现场、心理危机发生之后数天、心理危机发生之后数周、心理危机发生之后数月的各种干预措施和干预手段。

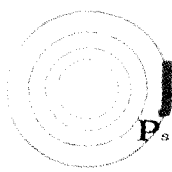
本书重点讨论与学生成长相关的校园危机事件及在心理危机干预方面的应对措施。通过对校园自杀、暴力、性侵犯和性罪错、家庭暴力、父母离异、亲人去世,以及校园自然灾害、校园安全事件、校园食物中毒等突发恶性事件的分析,从学校管理与干预、班级管理 with 干预、自我管理 with 干预等方面提供可依据的、可操作的心理危机干预理论、措施和方法,提供校园心理危机干预系统的建构和校园心理危机干预预案。

目录

CONTENTS



前言	11
导言	
一、你属于本书的读者群吗	11
二、你知道本书有哪些特点吗	11
第一章 当校园危机事件发生的时候	11
及时派出受过专门训练的心理援助人员到危机发生现场为当事人提供心理援助和心理服务,这是处理危机事件的第一要务。因为,在社会发展中,只有人、活着的人才是最重要的。所有的应急救援措施的展开都应该围绕着如何拯救更多的活着的人,如何帮助他们尽快地摆脱环境上、生理上和心理上的困境与噩梦。	
真实案例研究:黑龙江省宁安市特大洪水灾害	12
一、引起校园心理危机的重大危机事件	14
(一)与学校成员相关的自然灾害性事件	15
(二)与学校成员相关的社会恶性犯罪事件	15
(三)与学校成员相关的社会重大灾难事件	16
(四)校园内发生的暴力、冲突、伤害事件	16
(五)校园内发生的自虐、自残、自杀事件	16
二、校园危机事件发生第一时间里的应对措施	17
(一)建立校园危机事件应急管理队伍	17
(二)保障各种人员的安全	19
(三)与医疗救护、公安、火警、交警的协调	112
(四)保护各种事发现场的基本措施	113
(五)危机事件信息的搜集、整理与上报	114



(六)通告伤员和死亡人员的基本方法	/16
(七)与学生父母和家庭人员的联系与沟通	/21
附录:国家突发公共事件总体应急预案	/29

第二章 紧急心理援助的基本操作程序 /37

紧急心理援助就是在灾难性事件发生后的最短时间内,按照事先制定的方案为儿童、青少年、成年人以及家庭、学校提供建立在事实基础上的心理方面的援助。

真实案例研究:山西沁源县特大交通事故 /38

一、紧急心理援助的基本常识 /40

 (一)什么是紧急心理援助 /40

 (二)为谁提供紧急心理援助 /40

 (三)由谁来提供紧急心理援助 /40

 (四)在什么时候实施紧急心理援助 /40

 (五)在什么地方提供紧急心理援助 /41

 (六)紧急心理援助的基本内容 /41

 (七)紧急心理援助的主要特点 /41

二、紧急心理援助的实施 /42

 (一)紧急心理援助人员的基本行为规范 /42

 (二)紧急心理援助人员提供心理援助的基本方式 /42

 (三)紧急心理援助人员与儿童和青少年的交往 /43

 (四)紧急心理援助人员应该注意避免的行为 /43

三、紧急心理援助的实施准备 /44

 (一)进入危机事件现场 /44

 (二)提供紧急心理援助 /45

 (三)保持冷静形象 /45

 (四)注意文化多样性 /46

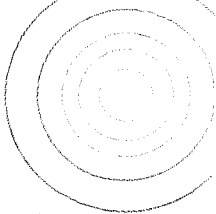
 (五)关注高危人群 /46

附录:让我们生活得更安全

——危机事件中的自我安全救护 /48

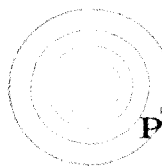
第三章 紧急心理援助的八项基本任务 /55

实施这些基本任务的操作方法应该非常灵活,要根据心理危机干预的总策略



来满足不同层次人群的需要(如儿童、成年人、家庭之间的不同)。由于人和人之间、不同的环境之间、不同的需求之间有所不同,所以花费在每一项任务上的时间总量也应该是不同的。

一、接触与交流	156
(一)目的	156
(二)自我介绍和询问对方需求	157
二、安全与安慰	158
(一)目的	158
(二)确保现场人员生理上的安全	158
(三)提高对危机事件进展的预感和控制的敏感性	159
(四)提供危机事件的发展情况和应对服务的信息	159
(五)提供生理上的安慰	160
(六)推动人际交往协调	161
(七)与父母不在身边的孩子的交往	161
(八)防止进一步的危机经历和危机事件回想	162
(九)对失去理智的个人的特别处理	163
(十)帮助儿童和青少年	164
三、控制和稳定	165
(一)目的	165
(二)控制和稳定情绪过度激动的人	165
(三)与情绪过分激动的人的谈话要点	167
(四)“脚踏实地”自我调节技术	168
四、收集有关信息	169
(一)目的	169
(二)需要收集和确认的十三个方面的信息	169
五、对需求提供支持帮助	174
(一)目的	174
(二)确认当前最需要的帮助	175
(三)讨论满足这些需要的行动	175
(四)采取积极的态度满足当事人的这些需要	176
六、与社会支持力量建立联系	176
(一)目的	176

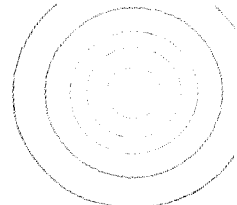


(二)与最基本的支持人员建立联系	176
(三)鼓励使用即时的、有效的支持	176
(四)就寻求支持和给予支持进行讨论	177
(五)当社会支持不能起作用的时候	181
七、提供应对心理危机方法的信息	181
(一)目的	181
(二)提供身心应激反应的基本信息	182
(三)危机事件后的典型心理反应	183
(四)提供应对心理压力方法的基本信息	186
(五)展示简单的心理放松技巧	187
(六)对儿童提供特殊关怀	188
(七)对发展性活动提供帮助	189
(八)为“愤怒管理”提供帮助	190
(九)及时处理严重的负面情绪	191
(十)为有睡眠障碍的人提供帮助	192
(十一)有效处理“物质滥用”的问题	192
八、与其他救援服务建立联系	193
(一)目的	193
(二)与所需要的救援服务建立直接联系	193
(三)推进救援服务系统之间的长期服务关系	193
附录:紧急心理援助——参与危机事件应急求援人员必读	195

第四章 对学生自杀危机的特别考虑 199

对于学校管理者来说,谨慎小心地处理自杀危机事件是非常关键的。我们不仅要处理好已自杀的学生的善后工作,还要在校园里开展自杀事件后的心理危机干预,这样做的目的是为了更有效地处理自杀事件对学生产生的心理影响,更好地保护青少年学生。自杀心理危机干预的最基本的目标就是预防更多的自杀。

真实案例研究:12天里4个中学生跳楼自杀案	1100
一、关于青少年学生自杀意念及相关因素的研究	1103
(一)关于中国的自杀死亡状况	1103
(二)关于我国青少年自杀意念的发生率	1104
二、关于自杀的引发因素和可能采取的方式	1106

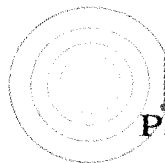


(一)国内关于自杀引发因素和可能采取的自杀方式的研究	/106
(二)国外关于自杀引发因素和可能采取的自杀方式的研究	/107
三、关于自杀的危险征兆及常见的认识误区	/109
(一)青少年自杀前在行为和语言方面的预警信息	/110
(二)关于对自杀干预效能的一些误解	/111
(三)关于帮助有自杀意念的青少年的要点	/112
四、青少年学生自杀的预防与干预	/114
(一)Ⅰ级干预预案:自杀潜伏期	/115
(二)Ⅱ级干预预案:自杀萌生期	/117
(三)Ⅲ级干预预案:自杀犹豫期	/120
(四)Ⅳ级干预预案:自杀现场危机干预	/122
附录:各种自杀现场的紧急抢救	/126

第五章 学校管理者对校园心理危机的应对 /133

在校园危机事件发生后,学校管理者首先需要冷静地依法处理危机事件中所产生的各种安全问题、救护问题、死伤人员的处理问题、经济补偿和经济援助问题、心理危机干预问题、危机事件后的校园建设问题等。但更重要的是,在学校里创建一个积极向上的心理环境,将更有助于全体师生安全地度过危机事件发生后的心理危险期,有助于青少年学生心理上的健康成长,有助于学校各项工作安全有序地进行。

真实案例研究:重点高中学生在校园里上吊自杀	/134
一、校园危机事件对相关人群产生的心理影响与评估	/136
(一)校园危机事件心理影响的评估范畴	/136
(二)校园危机事件心理影响的评估重点	/137
(三)校园危机事件可能引发的情绪和行为问题	/139
二、学校教师和管理人员对校园危机事件的不良心理反应	/145
(一)成年人心理压力失调的典型症状	/145
(二)成年人心理压力失调的主要原因	/146
三、儿童和青少年学生对危机事件的心理反应	/147
(一)不同年龄组学生的不良心理反应	/148
(二)儿童和青少年的创伤后应激障碍(PTSD)	/150
四、校园危机事件后相关人群心理的及时恢复	/151

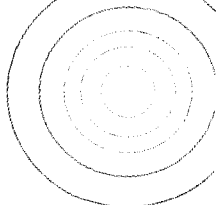


(一)影响从危机事件中恢复心理平衡的主要指标	/151
(二)经历悲哀情绪的过程	/152
(三)不同年龄的儿童和青少年对死亡的理解程度	/152
(四)危机事件当事人如何获得心理支持和心理服务	/154
五、校园危机事件后学生和教师可能产生的罪恶感	/155
(一)罪恶感的主要存在形式	/155
(二)自杀事件发生后师生可能产生的两难反应	/156
六、校园危机事件发生后学校可以提供的心理危机干预服务	/157
(一)学校管理者可以采取的心理危机干预措施	/157
(二)学校心理服务者可以采取的心理危机干预措施	/159
(三)学校班主任和其他教师可以采取的心理危机干预措施	/160
七、校园危机事件后创建积极的心理环境	/161
(一)学校管理者创建积极心理环境的基本途径	/161
(二)学校教师创建积极心理环境的基本方法	/162
附录:在校园危机事件发生时,学校教师的应对方法	/164

第六章 校园心理危机干预预案 /173

校园心理危机干预系统是建立在学校教育和德育管理这个大系统中的一个小系统。它所干预的对象主要是学校教育系统内的儿童与青少年,以及从事学校教育的教师和管理工作人员,必要时也包括在重大事件发生时或发生后与上述人员相关的亲属人群。

真实案例研究:马家爵暴力凶杀案	/174
一、建构校园心理危机干预系统	/177
(一)建构校园心理危机干预系统的意义	/177
(二)校园心理危机干预系统的基本定义	/178
(三)校园心理危机干预的分类及其功能	/179
二、校园心理危机干预系统的基本架构	/182
(一)校园心理危机干预的预警系统	/182
(二)校园心理危机干预的应急系统	/184
(三)校园心理危机干预的维护系统	/185
三、校园心理危机干预预案的结构与内容	/186
(一)校园心理危机干预预案的定义	/186



(二)校园心理危机干预预案的分类和工作重点	/187
(三)校园心理危机干预预案的实施原则	/188
(四)校园心理危机干预预案的基本内容	/189
四、各种危机事件中的校园心理危机干预预案	/191
(一)应对自然灾害事件的校园心理危机干预预案	/191
(二)应对社会恶性犯罪事件的校园心理危机干预预案	/193
(三)应对社会重大灾难事件的校园心理危机干预预案	/195
(四)校园暴力、冲突、伤害事件中的心理危机干预预案	/196
(五)校园自虐、自残、自杀事件中的心理危机干预预案	/198
附录:《国家突发公共事件总体应急预案》解读	/201
第七章 心理危机自我应对的基本方法	/205
在人类生活的所有年代,各种各样的危机事件随时随地都会发生。我们需要社会建立良好的危机救援机制,我们需要在危机事件发生时,有专业救援人员来帮助和支持我们。但是,在很多情况下,我们能够首先依靠的仍然是我们自己。	
真实案例研究:新疆克拉玛依火灾	/206
一、危机事件应激的基本理论	/208
(一)应激的基本定义及应激发展的三个阶段	/208
(二)应激反应的三种类型	/210
(三)应激反应的三个方面	/212
二、危机事件应激反应的自我应对方法	/215
(一)心理危机发展的四个阶段及其相关因素	/215
(二)心理危机冲击期的心理自我救护	/216
(三)心理危机防御期的心理自我控制	/218
(四)心理危机解决期的心理自我调节	/223
(五)度过心理危机后的心理自我发展	/227
三、情绪智力与心理健康发展	/229
(一)情绪智力的定义	/229
(二)情绪智力与心理健康	/230
(三)发展情绪智力的基本方法	/233
附录:自我催眠方法	/237



第八章 校园危机事件干预结束后的应对措施

/241

在结束对危机事件的处理后,非常重要的事情就是要尽快把注意力转向将来。我们需要修补由于危机事件所造成的建筑物方面的损伤;我们需要对在本学校或者本地区其他学校可能发生的、带有“模仿性”的社会危机事件保持高度的警惕;我们需要对那些在危机事件中遭受严重冲击的个体和群体提供长期的心理抚慰和支持;我们还可能要准备面对由于危机事件的发生而受到的起诉。

真实案例研究:北京某高中两班学生为篮球赛群殴打伤老师

贵阳某学院连续发生群殴事件20名学生受伤

/242

一、校园危机事件应急处理后要考虑的措施

/246

(一)危机事件后需要认真反思的方面

/246

(二)对“模仿性”校园暴力事件的考虑

/248

(三)关于危机事件当事人的“二次伤害”

/250

(四)关于危机事件周年纪念日或有特殊意义的时间

/252

(五)当危机事件当事人或肇事人返回校园的时候

/255

二、对校园危机事件干预人员的心理关怀

/256

(一)危机事件干预人员的情绪变化

/257

(二)关于危机事件干预人员的心理倦怠

/258

(三)危机事件干预人员的自我心理调整

/259

附录:中央社会治安综合治理委员会关于进一步加强预防青少年

违法犯罪工作的意见

/265

第九章 心理危机干预的基本理论与基本方法

/273

无论运用哪一种模式,心理危机干预都是要调动各种可利用的内外资源,采取各种可能的或可行的措施,限制乃至消除由于危机事件而造成的当事人的失常心理和失常行为,从而使现存的心理危机、心理失衡状态得以解决,使危机事件造成的对人的伤害最小化。

真实案例研究:台风桑美过后浙江展开心理救援

/274

一、心理危机干预及其基本模式

/277

(一)心理危机干预的目的

/277

(二)心理危机干预的基本模式

/278

二、同理当事人的理论与方法

/279

(一)同理心——与危机事件当事人沟通的基础

/279

