

应急减灾系列丛书



灾

ZAIHAI XINLI JIUZHU

害 心理救助

李澍晔 刘燕华◎编著

中国社会科学出版社

灾害心理救助

李澍晔 刘燕华 编著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灾害心理救助/李澍晔, 刘燕华编著. —北京:

中国社会出版社, 2006. 7

ISBN 7-5087-1002-9

I. 灾... II. ①李... ②刘... III. 灾害—心理学
IV. B845. 67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072484 号

书 名: 灾害心理救助

编 著: 李澍晔 刘燕华

策划编辑: 王紫千 杨春岩

责任编辑: 张博超 路 广

出版发行: 中国社会出版社 邮 编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 5.75

字 数: 120 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-1002-9/B·104

定 价: 14.00

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前 言

人类社会发展到今天，对灾害虽然有了一定的预知能力，但是技术条件毕竟还是有限的。灾害的无情“光顾”，有时令人防不胜防，让人措手不及。地震、海啸、龙卷风、暴雨、洪水、疫情、大火、严寒、飓风、泥石流、塌方等自然灾害，给人类造成巨大的损失。在灾害面前，有的人惊恐万分、不知所措；有的人焦虑、沮丧，甚至自杀；有的人行为异常，做出令人无法理解的事，给自己和亲人带来无尽的痛苦，给社会造成无法挽回的损失。与此相反，有的人沉着冷静、机智果敢、坚忍不拔、处置得当、化险为夷，保护了自己与亲人的生命财产安全，令人敬佩，更是我们所推崇的。

随着环境与气候的日益恶化，大自然已经给人类的生存环境亮起了“红灯”。目前，在世界的范围内，灾害频发，心理问题也日益突出，全社会都在关注灾害心理健康问题，因此努力研究灾害心理特点，使人们保持良好的心理状态，是一件大事。本书以实例的形式出现，生动性、可读性、实用性、借鉴性、自律性、感染性极强。当您在书中看到别人在灾害面前出现的心理问题时，也可能会自然地预见到自己将来可能出现的心理问题，可以达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我训练之目的，全面提高心理素质。

李澍晔 刘燕华

2006年5月18日

目 录

大火余波

1. 半夜数十次进厨房 / 1
2. 见到火就觉得心脏要跳出来似的 / 5
3. 再也不敢进歌舞厅了 / 8

地震“后遗症”

4. 看到动物异常就心事重重 / 15
5. “地震纪念日”自杀欲望强烈 / 20
6. 意外被压埋以后 / 24

车祸惊魂

7. 听到紧急刹车声就感到大祸临头 / 29
8. 妻子开车出门后 / 33
9. 儿子被车轮轧过去以后 / 37

沙尘暴、狂风

10. 她被广告牌砸骨折以后 / 41
11. 花盆从二十米高空坠落 / 45

雷电的干扰

12. 丈夫被雷击昏以后 / 50
13. 谁看电视跟谁急 / 53

暴雨、冰雹的刺激

14. 姥姥被意外砸死以后 / 58



15. 雨夜掉入两米深的下水井以后 / 62

海啸

16. 她就是不肯下海游泳 / 68

大雪、冰面

17. 就是不敢上冰面 / 73

18. 发现两颗门牙不见了以后 / 76

19. 感到眼睛要瞎了以后 / 80

洪水与泥石流

20. 眼看着丈夫被压埋身亡 / 85

21. 被推入十米深的沟里 / 89

22. 再也不敢进学校了 / 93

龙卷风、台风

23. 被龙卷风吓得闭口无语 / 98

24. 癞蛤蟆、蚯蚓、屎壳郎从天而降以后 / 103

25. 汽车被毁容以后 / 107

放射性物质侵害

26. 把家里搞得天翻地覆 / 111

27. 总怀疑自己患了血液病 / 116

化学(爆炸)物质侵害

28. 遭遇不明棕色玻璃瓶的袭击以后 / 121

29. 再也不敢去游泳池了 / 126

战争(爆破)遗留物质

30. 被炸弹炸伤胳膊以后 / 129

31. 突然把自己封闭起来了 / 134

突发疫情

- | | |
|---------------------|-------|
| 32. 不想进医院 | / 138 |
| 33. 借钱也要吃高级营养品，打进口针 | / 142 |
| 34. 疯狂购买大量日用品 | / 145 |
| 35. 禽流感 不吃鸡 | / 149 |

海中遇险

- | | |
|------------|-------|
| 36. 儿子失踪以后 | / 154 |
|------------|-------|

空中遇险

- | | |
|-------------------|-------|
| 37. 得知儿子的尸体没有收全以后 | / 159 |
|-------------------|-------|

电梯意外

- | | |
|-------------------|-------|
| 38. 胳膊被夹坏以后 | / 164 |
| 39. 上学晚了也不允许孙子坐电梯 | / 168 |

踩踏事件

- | | |
|---------------|-------|
| 40. 被人群踩踏受伤以后 | / 172 |
|---------------|-------|

大火余波



1. 半夜数十次进厨房

情景回顾

> > > >

“着火了，救火啊……”38岁的王芸芸疯了似地跑出家，她的连衣裙被烧着了，一蹦一跳地呼喊邻居。邻居们出来后，看到她被火包围着，赶快帮助她灭火。虽然把火浇灭了，可是她的全身被火烧伤了。原来，她在厨房炸鱼，燃气管道的皮管漏气，一股火团窜出来，油锅里的油也起火了，火在身上着了起来，吓得她不知所措，才慌慌张张向外跑。可是，越跑火越大，整个连衣裙都烧着了，人也烧伤了。邻居赶快把她送进医院，经过医生抢救，住院30多天，但留下了大面积疤痕。

王芸芸出院后，家人发现了一个奇怪现象：全家人吃完饭，洗涮收拾完毕后，应该很少进厨房了，可是她还要进厨房十几次，有时半夜也要去十几次，后来竟然发展到几分钟就要进一次厨房了。结果每天觉也睡不好，饭也吃不香，精神疲倦，人消瘦了许多。最不可思议的是，她现在不敢上街买菜，也不敢外出。

丈夫觉得她肯定有什么心事，几次追问她，可是她就是不说。看着她一天天地憔悴下去，丈夫悄悄请来了心理专家，帮助她解除心病。

内心深处的“枷锁”

> > > >

心理专家运用自然交流法，让芸芸说出了心里的秘密。原来她烧伤住院时，听同病房的病人说，某地有一家人由于厨房的煤气管道泄漏煤气，引发了爆炸，全家人两死三伤，尸体被烧得如同黑炭，惨不忍睹。听了病人的话，看着自己的疤痕，回忆自己被烧的悲惨情景，脑子里就乱了。眼前总浮现出厨房里煤气管道漏气严重，发生爆炸起火，自己、丈夫和儿子全部葬身火海的景象，内心十分焦虑，根本无法摆脱痛苦。还莫名其妙地认为不能离开家，只要离开家半步，煤气管道就有可能泄漏出事。

心理专家根据芸芸的述说，认为芸芸出现了焦虑、狂想与强迫心理，必须尽快采取综合疗法，才能打开其心中的“枷锁”。

启迪心灵

心理专家：能说说你最担心什么吗？

芸芸：最担心煤气管道泄漏，造成大爆炸。

心理专家：你需要什么帮助，才不担心泄漏与爆炸问题呢？

芸芸：工程师全面检查我家的煤气管道，安装监视系统，

我能随时看到厨房的管道情况就放心了。

心理专家：那你为什么不去找专家呢？

芸芸：丈夫不同意，讽刺我胆子小，还说我是被上次着火的事吓破了胆。丈夫越讽刺我，我就越觉得要发生意外，越想去看厨房，越不敢离开家。

心理专家：你丈夫讽刺你胆子小是不对的，他没有让你产生安全感，反而使你越发紧张，应该批评。其实，生活中注意安全，养成良好的安全防护习惯是非常重要的。你反复去厨房的行为也是为了全家人的生命安全，可以理解。

芸芸：还是你理解我。

心理专家：我真的理解你。但是为了你的身体健康，我建议你要把握一个“度”。

芸芸：什么是“度”啊？

心理专家：一天检查两次、三次不为过，但是如果频繁地检查，就超过了“度”，应该控制自己的行为。

芸芸：如何控制自己的行为呢？我全听您的。

心理专家：相信煤气管道专家的话，放宽心；努力培养自己的兴趣，相信亲人，使自己充实起来。学会放松，可以睡觉前用温水泡脚，让身体微微出汗，30分钟为宜。

煤气管道工程师介入

心理专家请煤气管道安装公司的工程师上门服务，认真地给芸芸讲解煤气管道安装与安全使用常识。使芸芸知道了一个浅显而普通的道理，只要是正规专业技术人员安装的，个人又没有随意改变管道线路，其安全系数是很高的，一般在安全期内不会有问题发生。现实生活中，煤气管道发生泄漏的问题并



不普遍。发生意外的原因主要与个人使用煤气灶疏忽大意等有关。平时只要把煤气灶的开关关严，把总开关关好，是不会发生问题的。

为了增强芸芸的安全感，工程师又使用煤气漏气测试仪，把她家厨房的煤气管道接口全部测试了一遍，仪器显示都是合格的。还向芸芸保证，他们会定期上门检查，请她放心使用，不用担心。看了工程师的检查过程，芸芸心中觉得踏实多了。

吃颗“定心丸”

心理专家建议芸芸的丈夫，到市场上买一个煤气监测报警仪。技术人员上门服务，在芸芸家安装了监测仪器。芸芸每天可以轻松地看到这个仪器的显示数据，减少了她的心理压力。心理专家还请来几位与芸芸年龄、性格与爱好相似的女士，到芸芸家和她聊天，很自然地使芸芸脑子里产生家家都是一样的煤气管道，人家没有什么问题，我们家也不会出问题的印象，使她逐渐平静下来，逐渐减少了进厨房的次数。

丈夫的安慰

心理专家单独与芸芸的丈夫谈了话，批评他讽刺芸芸，无形中加重了芸芸的心理负担。芸芸的丈夫认识到了自己的问题，真诚地向芸芸承认了错误，同时向芸芸保证，以后厨房安全由他负责，保证不出任何问题。丈夫说到做到，主动下厨房做饭，每天负责检查管道的安全情况。还买了记录本，把每天检查的情况记录下来，晚上给芸芸过目。

通过上述“治疗”，芸芸的心病逐步消失，慢慢地恢复了

■ 大火余波

以往的正常生活。

心理专家提示

受过伤害的人容易出现“怕”的心理，思维也容易走入极端，甚至对自己没有信心，否定自己、怀疑自己，使自己痛苦不堪。家人要关注他们的心理变化，要以科学的方法去宽慰他们，帮助他们解除烦恼。千万不能“雪上加霜”，更不能“落井下石”。

2. 见到火就觉得心脏要跳出来似的



> > > >

丈夫在外面喝酒没有吃好饭，夜间饿了想吃面条，38岁的张霞迷迷糊糊地进了厨房，刚刚把煤气灶点着火，火焰突然窜出很长，烧了她的细嫩手指，疼痛钻心。突然，她感到呼吸急促，浑身颤抖，心跳加快，心脏好像要跳出来似的。她关了火，跑出厨房后，进了卫生间就想吐，可是又吐不出来。

几分钟后，她感觉好些了，又进厨房点火。刚把煤气灶开关打开，看到火苗很大，她感到心脏跳得更厉害了，觉得要从嗓子里跳出来似的。她急忙跑进卫生间呕吐，十分痛苦。此后，张霞只要见到火，就会出现这样的异常反应。从此她厨房也不敢进了，只好买饭吃，或者到妈妈家吃，特别苦恼。丈夫感到问题严重，把她拉到心理专家面前。

大火余波



> > > >

心理专家通过聊天了解到，大学时期，一个与她最要好的女同学，在家里烧以前的信函，不小心把衣服烧着了，脸部、胸部被严重烧伤，看上去特别恐怖。看着大学同学的惨状，她脑子里总是联想起自己会不会也发生同样问题呢？越想越觉得火很可怕，火焰会烧掉袖口、上衣、头发……全身焦黑的样子，于是就开始焦虑起来，根本不敢看火焰了。

心理专家认为，张霞被火烧了手指以后，联想起大学同学被火烧的惨状，产生了严重的恐惧与焦虑心理，需要及时安慰、疏导，逐步把其内心的“枷锁”去掉。

（启迪心灵）

张霞：我真的很害怕，觉得要发生大事，怎么办呀？

心理专家：尽量放松，不要老想着火、烧焦、死亡的事情。

张霞：可是，我无法控制自己的思想。

心理专家：你太紧张了，只要适当地进行调整，很快就会好的。

张霞：你有什么好办法吗？

心理专家：有，但需要你配合。目前最好的办法是疏导疗法，也可实施饮食与精神疗法。疏导疗法是通过一系列的安抚与诱导，逐渐消除焦虑，摆脱烦恼，达到心情舒畅之目的。心情舒畅了，病也就好了。其实，你的心理问题不严重，只要有信心，配合治疗，很快就会痊愈。另外，每天听轻音乐 30 分钟

■ 大火余波

以上，对大脑细胞、神经系统的休息和情绪稳定也有帮助。

寻找平衡点

心理专家找来几位天天与火打交道的中年女性厨师，请她们现身说法。主要说明一个问题，火在生活中必不可少，不但不可怕，反而很可爱。美味佳肴，开水冲出来的香喷喷的咖啡，都与火有关系。平时只要安全使用，一般不会发生意外。使张霞脑海里产生了深刻的印象：这几位女性厨师与火接触多，有时火苗子窜出锅底很高，也没有被烧伤，而且她们的生活态度很乐观，内心受到了感染。她想着醉人的咖啡、餐桌上的美味，心态平衡了很多。

环境陶冶

心理专家建议，张霞最近一段时间先不要接触厨房的火，烧饭由先生承担。当前的任务是要走出去，到大自然中锻炼，磨炼自己的意志。张霞按照专家的意见，坚持每天爬山。早上5点起床，6点开始爬山，一直爬到山顶，中途不间断。半年的爬山锻炼，慢慢地她真的变了，身体变得强壮了，没有了以前的娇贵样了，再也看不到她娇柔与软弱了，显得很坚定、勇敢。在爬山过程中，她还结识了一些志趣相同的朋友。天天与朋友交流，信息来源多了，不闭塞了，开阔了眼界，知道了很多生活道理，心情也开朗了。

夫妻共同进厨房，改变不良习惯

心理专家建议，张霞与先生一起进厨房烧菜，让烧菜变成夫妻沟通感情的桥梁。先生与她配合做饭，两人边聊天、边忙活饭菜，很有情趣。主要分工是：张霞负责摘菜、洗菜、切菜、准备餐具，丈夫负责点火、烧菜。饭后，改变以前坐在沙发上看电视的习惯，夫妻两人外出散步，互相挽着胳膊，回忆快乐的往事，讨论明天要做的事，畅想未来，使张霞感到了无限的温暖。

按照上述“方子”，张霞的心病很快就有了好转，并很快恢复到了以往状态。现在，她在厨房见到火以后，没有任何异常的行为了。

心理专家提示

对于害怕火的人，千万不能讽刺挖苦，更不能采取简单粗暴的方式解决，以免引发更为严重的心理问题。要因势利导，采取各种方式不断安慰激励怕火之人，使之坚定、勇敢起来。

3. 再也不敢进歌舞厅了



> > > >

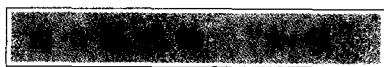
28岁的赵永是一家公司的部门经理，一天公司组织员工到

大火余波

宾馆联欢，大家吃完饭准备进歌舞厅活动一下。他刚刚走到歌舞厅的门口，就感到头脑发昏，心口发堵，嗓子里好像塞进了棉花，呼吸紧张，呕吐不止，就以喝多了酒为借口，谎称到外面休息一下。其实，他出门以后就打车回家去了。同事在歌舞厅找不到他，在门外也找不到他，担心他出了事，给他打手机，他的手机关了。第二天，同事埋怨他不辞而别，他只好吞吞吐吐应付了几句，表示歉意。

几天后，他外出开会，会议结束后，组织者邀请大家到歌舞厅唱歌、跳舞。他刚刚进了歌舞厅的门，感到身体好像不受自己控制了，恶心得要命，呕吐不止，双腿发软，迈不动脚步，直冒冷汗。组织会议的人要把他送到医院，他说回房间休息一会儿就好了。

类似这样的失态行为，已经发生了二十多次。他也很痛苦，觉得自己有心理问题，就主动去找心理专家。



> > > >

在心理专家面前，赵永把隐藏在心里的秘密全部说了出来。一年夏天，他请女朋友去歌舞厅娱乐。大家跳舞、唱歌到了后半夜，喝了很多酒。这时两个小青年喝酒闹事，发生了争吵，碰掉了燃烧的蜡烛，引燃了地毯。歌舞厅里顿时火光四起，浓烟呛人，乱作一团。他拉着女朋友向门口跑，可是门口被混乱的人群堵住了。他又拉着女朋友向窗户跑，到了窗户前，刚一开窗户，棉纱窗帘呼地着了起来，把女朋友的连衣裙也烧着了，女朋友的胸部、大腿、脸都被烧伤。赶快送到医院，经过抢救，虽然没有什么生命危险，但是女朋友的容颜被毁。现在，女朋友不爱说话了，主动提出与他断绝关系，整日

把自己关在家里以泪洗面。

他现在特别自责，认为如果当初不请女朋友去歌舞厅，女朋友就不会出事。他很爱女朋友，可是女朋友提出断绝关系，他担心大家说自己没有情意。为这件事，他非常苦恼，甚至想用自杀来证明自己是爱女朋友的。现在，他怕看到歌舞厅，只要看到歌舞厅，就想到当初的那场火，想到女朋友被烧变形的脸，想到大家在背后戳自己的脊梁骨，他非常苦恼，不知道该怎么办。

心理专家认为，赵永带女朋友去歌舞厅遭遇大火，使女朋友意外受到伤害，并提出与他断绝关系，使他觉得自己是没有情义的罪人，出现了自责、恐惧、自杀心理，需要及时疏导。

（启迪心灵）

赵永：我觉得歌舞厅是不吉利的地方，是我的伤心之地，痛苦之地，所以我坚决不进去了。这也是对女朋友的爱。

心理专家：不能“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”更不能以偏概全，什么都否定，这不符合客观事实。歌舞厅遇到火灾是偶然的，与吉利不吉利没有任何关系。正常进歌舞厅，与对女朋友的爱没有任何联系，是你自己多心了，把问题考虑得过于复杂了。

赵永：可是我见了歌舞厅真的控制不住自己的情绪，总是瞎想，我该怎么办呢？

心理专家：要放松心态，不要紧张，不能盲目地幻想，更不要把这与伤害女朋友联系在一起。其实单位组织的正规、健康的舞会，是为了工作交流。不要因为遭到了一次打击，就把

大火余波