

灾后心理重建参考用书

灾难心理援助与社会工作

中国社会工作协会社会心理健康服务指导中心
中国科学院心理研究所心理健康服务中心

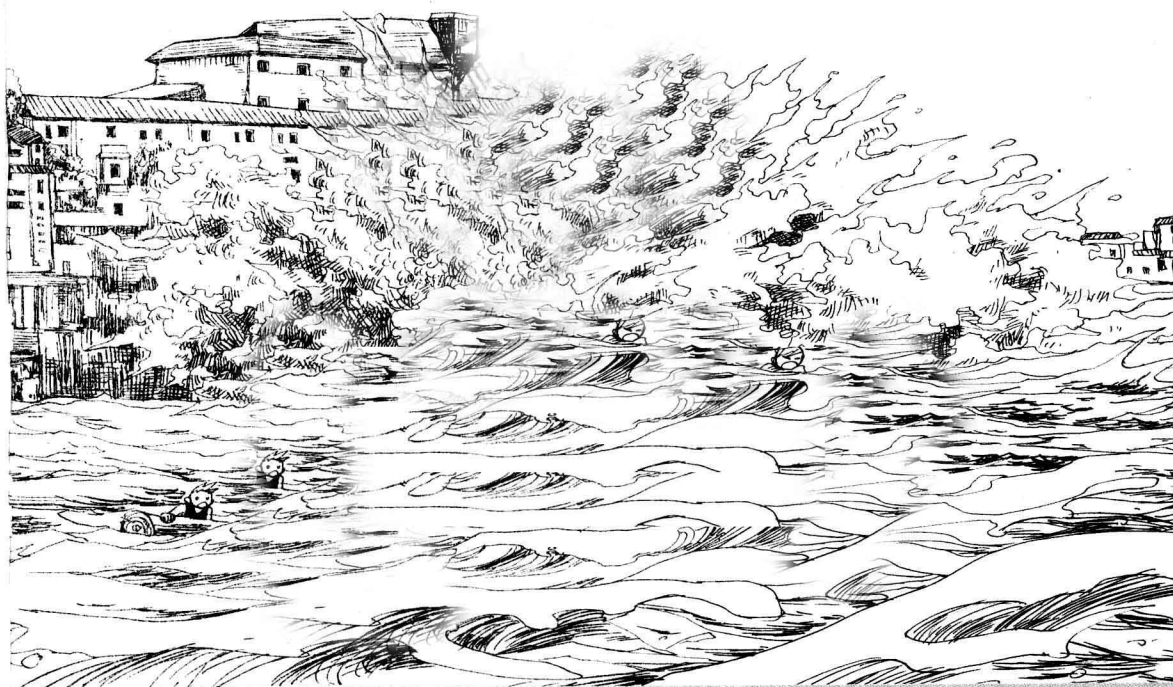
编写

灾后心理重建参考用书



灾变心理援助与社会工作

中国社会工作协会社会心理健康服务指导中心 编写
中国科学院心理研究所心理健康服务中心



 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

灾难心理援助与社会工作 / 中国社会工作协会社会心理健康服务指导中心, 中国科学院心理研究所心理健康服务中心编写.

— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011. 6

(灾后心理重建参考用书)

ISBN 978-7-5357-6778-3

I. ①灾… II. ①中… ②中… III. ①灾害—心理健康 IV. ①B845. 67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 113661 号

灾后心理重建参考用书

灾难心理援助与社会工作

编写: 中国社会工作协会心理健康服务指导中心
中国科学院心理研究所心理健康服务中心

责任编辑: 雷 蕾

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印刷: 长沙市富洲印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 岳麓区银太俱乐部内

邮 编: 410013

出版日期: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 17

字 数: 300000

书 号: ISBN 978-7-5357-6778-3

定 价: 48.00 元

(版权所有·翻印必究)

序

在世界版图上，我国是重大灾害频发地区。尤其是近几年，连续遭遇了5·12汶川大地震、玉树大地震、舟曲泥石流等重大灾变，其他重大自然灾害也时有发生，使灾区美好家园瞬间摧毁，灾区人民生命财产受到严重损害。在党和政府的坚强领导下，全国人民众志成城，紧急救灾部门全力以赴，开展了有效的生命救援、物质救援及心理救援，使灾区在最短的时间内进行社会重建、生产恢复，生活正常运转。但是，在生命救援、物资救援的同时或者之后，心理救援、心理重建是一个长期而缓慢的任务，需要全社会，尤其是心理学工作者与社会工作者的高度关注。猝不及防的灾难，使人们产生悲伤和绝望，瞬间失去亲人的巨大悲痛，对生理和心理是巨大的打击。为了使幸存的人树立坚持活下去的信念，让未成年人消除焦虑、恐慌，需要给予亲情般的抚慰，进行压力的疏解和心理的干预，以使人们内心逐渐平复，生活充满勇气，工作充满活力，社会活动充满信心。

这些心理救援目标的实现，除了党和政府的关怀，专家和专业技术人員努力工作及紧急施救外，还需要社会各界救灾人员、基层干部、群众、社会工作者、家庭及自愿者的及时积极介入，宣传心理救援相关信息，掌握心理危机干预技能，传播心理重建知识，使人们尽快走出心理危机阴影，为重建美好、健康、和谐的新生活而努力奋斗。

为达此目的，中国社会工作协会社会心理健康服务指导中心与中国科学院心理研究所心理健康服务中心共同策划、通力协作、精心组织，历经一年多时间，编写了《灾变心理援助与社会工作》一书。

该书除服务于上述心理救援人员作为指导用书外，也是广大人民群众在灾变发生以后，多层面、多角度地选用有关知识和技能的参考用书，也是对中国灾变后的心理援助和社会工作有机结合并进行深入探索和研究的一种尝试，更是对中国灾变后的心理危机干预进行系统介绍和总结的教科书。因此，该书的出版确是一件可喜可贺的大事。

该书在编写过程中，得到了中国科学院、中国社会工作协会领导的大力支持，中国科学院心理研究所的知名专家、香港的社工专家和中国社会工作协会的专家对编写此书付出了大量心血。在这里，我向所有支持和参加该书编写、编辑、出版工作的同志表示衷心的感谢！并希望各位专家和同仁，在此书的基础上，在今后工作实践中，进一步总结和完善灾变的心理援助和社会工作，以推动社会心理援助的可持续发展，为提高人民的心理健康水平和社会的和谐做出更大的贡献。

中国社会工作协会副会长
社会心理健康服务指导中心主任

李德运

目 录

前 言.....	3
本书概念说明	5
第一章 灾变危机及其心理社会影响和应对 思路	7
第一节 灾变危机的概念及理论	8
第二节 灾变危机的心理社会影响	20
第三节 灾变危机的心理社会评估	27
第四节 灾难危机的应对思路	33
第二章 不同灾变背景下的心理援助与社会 工作	43
第一节 自然灾难背景下的心理援助与社会 工作	43
第二节 社会灾难背景下的心理援助与社会 工作	48
第三节 生物灾变背景下的心理援助与社会 工作	51

第三章 灾难心理援助的组织与实施	55
第一节 心理援助人员的组织与管理	55
第二节 灾难后的个体心理辅导	59
第三节 灾难后的团体心理辅导	74
第四节 灾难后枢纽人群的辅导式培训	98
第五节 灾难后的减压心理热线	109
第四章 灾难心理援助经典案例	114
第一节 个体心理援助经典案例	114
第二节 团体心理辅导经典案例	130
第三节 减压心理热线实施案例	143
第五章 灾难社会工作的组织与实施	161
第一节 社会工作简介	161
第二节 灾难社会工作的组织与管理	163
第三节 灾难中个案社会工作的组织与实施	167
第四节 灾难中家庭社会工作的组织与实施	174
第五节 灾难中团体社会工作的组织与实施	181
第六节 灾难中社区社会工作的组织与实施	196
第六章 灾难危机的社会工作经典案例	206
第一节 灾难个案社会工作案例	206
第二节 灾难家庭社会工作案例	210
第三节 灾难团体社会工作经典案例	213
第四节 灾难社区社会工作案例	223
附录 1949~2010年中华人民共和国 重大自然灾害简录	229
参考文献	266

前言

在灾难危机发生后的第一时间，生命救援是救灾的第一要务。军人、武警赶赴一线，从死神的魔爪中夺回那些奄奄一息的生命。活下来之后，人们会发现，还有更多的考验在等着他们，幸存者的身体从废墟中出来了，可他们的心灵是否还时刻停留在废墟上盘旋：如何重建生活的秩序？如何缓解心理的痛苦？如何重拾生活的信心？如何找回生命的意义？人们逐渐意识到，现代文明社会的背景下，灾难心理援助和社会工作显得越来越重要，不但影响群众的生活质量，还影响灾后重建的各项工作，甚至与维护社会稳定，促进社会和谐也有密切地关联。

在5·12汶川大地震、玉树地震、舟曲泥石流等重大灾害重建工作中，生命救援的紧张时刻过去之后，心理援助工作者和社会工作者都不曾离开，和灾区群众不离不弃。他们忧受灾民众之所忧，乐受灾民众之所乐。他们走家串户，详细了解每个家庭的损失情况、现状和需求；他们多方奔走，从各处争取社会资源为受灾群众排忧解难；他们敞开胸怀，为受灾群众提供无条件的感情支持；他们坦诚相待，促进受灾民众的自我成长。自从5·12汶川大地震之后，心理学界的相关人士和社会工作者们已经在灾区做了许多的工作，积累了大量的亲身经验。他们坚持科学救灾的理念，学习和吸收国外先进的工作模式，并结合中国的文化特色，创造性地在灾区开展援助工作，力求达到灾区

民众利益的最大化。

本书主要编者来自心理援助和社会工作领域，并且一直在灾区一线组织实施灾后心理援助和社会工作，编者结合灾区服务的丰富经验和学科领域的专业文献，将实际经验与理论思考密切联系起来，总结出了一系列服务模式和有效经验，力图为灾后心理援助和社会工作提供一个具有经验性、参考性、指南性、应用性的工具。

本书首先记录了一段灾后心理援助和社会工作的历史，凝集了编者所在团队的服务历程和经验思考，关注了灾后心理援助的可行性与操作性；另一方面向读者展示了灾后心理援助和社会工作的必要性和实效性，很多灾区群众接受过灾后心理援助和社会工作后发生了很大的变化，真正走出了阴影。另外，本书还特别强调灾后心理援助和社会工作的开放性和创新性，灾变危机的应对并不完全遵循一个固定的模式，必须尊重地域文化、民族特色和现场条件，因地制宜，灵活机动地开展工作，它应依现场工作的条件、社会文化的特色、灾难的种类和性质，以及工作者所接受的教育背景和地方政府的管理模式而适当调整，本书的经验只是一个框架性的思考。

本书简要阐述了灾后心理重建的基本理论、基本思路和框架，着重从心理援助和社会工作两个层面进行系统的介绍和描述，从理论到实践，从形式到内容，从前方实施到后方组织，全方位、多角度、分层次地介绍了为什么要开展心理重建，怎么开展心理重建，如何评估心理重建的效果等内容。

希望本书能起到抛砖引玉的作用，引发更多相关人员对这一领域的关注和思考。由于心理援助和社会工作在中国还处在初步发展阶段，本书的主要素材也大多来自编者及其团队的工作经验，偏颇之处敬请广大同仁和读者指正。

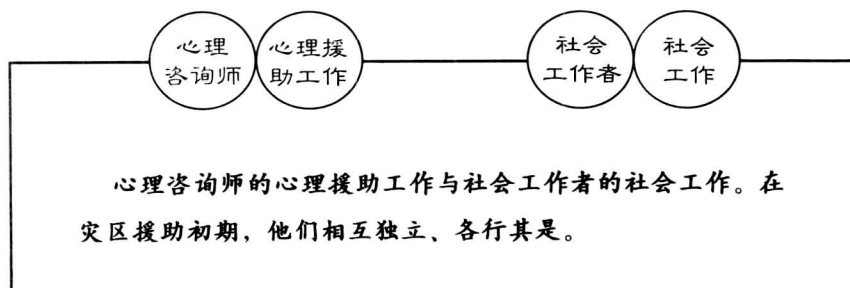
编 者

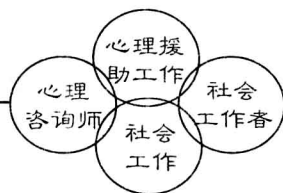
本书核心概念说明

心理危机干预	人们对于经历重大事件当事人的心理支持和心理辅导的过程。
--------	-----------------------------

5·12汶川大地震发生后，中国科学院心理研究所关于2008年5月12日汶川大地震提交给政府高层的建议报告中，首次提出“心理援助”的概念。

心理援助	为主动、公益的形式。它不同于常规的被动、收费的“心理咨询与心理治疗”，是针对灾变中的群众进行的心理援助。这样的概念较之于前面使用的“心理危机干预”，更加温馨而感性，它不仅体现了“以人为本”的精神，还体现了支持、支援、引导和协助的涵义。
------	---





随着灾区援助工作的深入，尤其是社区援助工作的实际展开，心理援助与社会工作两种救援方式逐渐融为一体，相互促进，互相补充。此时，他们共同行使着灾后心理重建的功能，真正实现了灾区“心理-社会交互援助模式”，实现对灾区群众的心理疏导、赋权增能的双重支持。

本书立足于将灾后心理重建区分为心理援助和社会工作两部分，其中，从事心理援助的专业人员主要由心理咨询师来承担；从事社会工作的专业人员主要由社会工作者来承担，他们共同被称为心理重建工作者（有时也称之为心理危机干预工作者）。

事实上，鉴于灾区专业心理重建工作者的有限性，很多时候，心理咨询师还同时兼顾社会工作者的角色开展社会工作。同样，社会工作者也有时兼任心理咨询师的角色开展心理援助。

本书由众多心理援助专家和社会工作学者加盟合作，将心理援助与社会工作整合在一起，各自表述，又充分交融，符合灾区重建的实际情况，能充分满足灾区实际工作的需要，有着十分重要的现实意义。

第一章 灾变危机及其心理社会影响 和应对思路

在刚刚过去的2010年里,世界各地接连发生特大自然灾难:1月12日,海地发生里氏7.0级强烈地震,首都太子港的许多建筑严重受损,截止到2月24日,联合国的统计数据示海地大地震造成的死亡人数已经上升至22.25万人,超出2004年亚洲海啸22万人的遇难者数量;2月27日,智利第二大城市康塞普西翁发生里氏8.8级地震,截止到3月16日,智利政府公布的死亡人数为507人,这是该国50年来遭遇的最严重的灾难,其物理力量的破坏性堪比100个海地大地震;4月14日,中国青海玉树藏族自治州发生7.1级地震,截止到5月30日,青海省政府公布的死亡人数达2698人;8月8日,中国甘肃舟曲县爆发特大泥石流,截止到9月2日新华网公布遇难人数1471人,失踪294人。然而,上述几起特大自然灾难还仅是众多灾难中的冰山一角,而发生在2010年的特大灾难还包括:2月,美国遭受的三场暴风雪;3~5月,冰岛火山连续喷发;2010年初中国西南大面积干旱和进入雨季后南方多省的特大暴雨灾害等。联合国减灾署(International Strategy for Disaster Reduction, ISDR)公布的数据显示,21世纪最初的10年里,全球因自然灾害死亡的年平均人数为7.8万人,20世纪的最后10年间,这一数字为4.3万人。据国际红十字会和红新月会统计,1967~1991年间,全世界共报告有7766起较大的灾难,导致约700万人死亡,经济损失达3兆美元。全球著名灾难评估机构AIR环球公司,在2008年5·12汶川大地震发生后的第4天做出的估计,该次地震造成的经济损失将达到200亿美元。

第一节 灾变危机的概念及理论

1998年，我国长江流域和嫩江、松花江流域发生历史上罕见的特大洪水，灾后直接经济损失达2000多亿元，约占国内生产总值（GDP）总量的2%。不仅如此，此次灾难还对水利、公路交通、电网与通讯、文教、卫生等基础设施造成了严重的破坏，给灾区的工农业生产带来了巨大的影响：1380多万人流离失所、2150多万公顷农田被淹。此外，危机也造成了生产力、竞争力和公信力的下降，甚至使个体或组织声誉受到明显损害。

鉴于灾难和突发事件给人们造成家园被毁、躯体伤残和心灵创伤等多重伤害，在灾变援助工作中，当生命援助告一段落后，心理重建工作就显得非常重要。从一定意义上讲，对灾难和突发事件来说，只有当公共心理状态和公共评价系统中的不良影响得以平衡和缓解时，为受灾群众重塑希望，重新获得信心和力量，灾变危机才有可能真正妥善解决。因此，无论是灾变危机应急体系建立，还是灾后重建工作的具体开展，都不能忽略心灵家园的恢复和重建。



我国颁布的《国家突发事件总体应急预案》（2005年）中定义了“突发事件”的概念，即突然发生，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的社会危害，危及公共安全的紧急事件，其分为两类：其一是针对自然灾害和人为因素而引起的突发事件，前者如水灾、地震、台风、干旱，后者如核泄漏、火灾、质量事故等；其二是由社会中相对抗的力量引发社会冲突而导致的社会失衡和混乱，由一定的社会问题诱发，诸如战争、暴力对抗、恐怖主义事件。本书主要介绍如何针对自然灾害和社会灾害所造成的心理危机展开的心理援助及社会工作。

一、心理危机的概念

当个体或群体遇到重大的、异乎寻常的危机事件，而自己不能解决或处理时，就有可能发生心态失衡的心理危机。人们在遇到应激事件时，会调动全身心资源对情境加以判断，并选择战或逃（fight or flight）以应对威胁，这种保护性反应我们称之为心理应激（stress）反应。但如果一般应激反应没有办法解决这种突然出现的状况，则会出现心理危机。我们认为，心理危机（crisis）是当事人的一种认知和体验，即在面临某一应激性的生活境遇或公共安全事件时，既无法回避，又认为自己无法用当下的资源和常用的应对机制加以解决和改善时，出现的一种心理失衡状态。

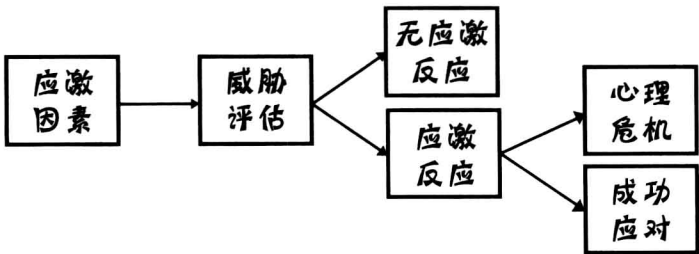


图1-1 心理危机产生过程

二、心理危机的特征

全面地了解心理危机的特征有助于帮助我们更好地应对危机。危机确实给人们带来压力和威胁，但如果能认识到危机可能给人们带来的积极意义，将大大增强人们应对危机的信心。根据R.K.詹姆斯（R.K.James）和B.E.吉利兰（B.E.Gilliland）的观点，心理危机具有以下六大特征：

（一）危险与机会共存

危机当然含有危险之意，因为它会给当事人带来身心压力，乃至引发严重的病态心理，甚至使当事人因为承受不了巨大的痛苦而选择伤害他人或结束自己的生命。但同时，危机也意味着机会，因为由危机带来的痛苦

可能会迫使当事人去寻求帮助。如果当事人能抓住这个机会,由专业人士提供的心理重建反而能帮助他击败危机,趋向于自我成长和自我实现。

遭遇危机时,人们可能会用下面的方式对危机做出反应。最理想的危机应对是:能够独立而有效地解决危机,并从中获得经验,发展自我。具备这种素养的人在经受危机洗礼之后,他们会以积极的心态应对发生的变化,从而成长为更加坚定,更富于同情心的人。其次,有些人从表面上看已经成功地度过了危机,但那是通过消极的自我防御机制换来的。即成功地将与危机相伴随的有害情感阻隔于意识之外,而不加以自觉,其结果是,这种有害情感在未来的生活中随时可能产生副作用时时困扰他们。还有一些人,在危机刚爆发时自我的心理就彻底崩溃了。此时,如果不提供及时而强有力的外源帮助,他们就不可能在生活上向前迈进。

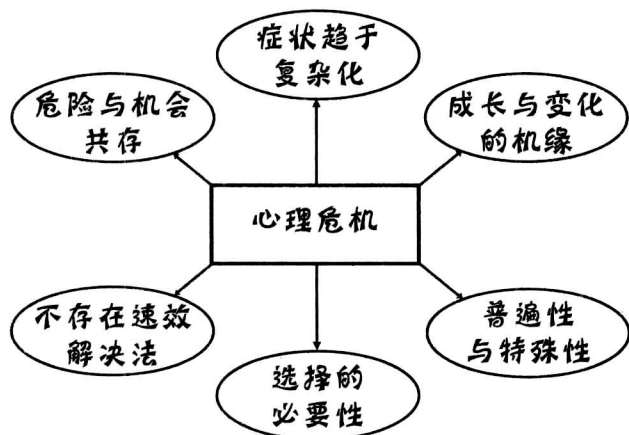


图1-2 心理危机的六个特征

(二) 症状趋于复杂化

危机往往不是单一的事件,与突发性危机事件相伴而生的是各种不同的症状相互缠绕,盘根错节,涉及当事人生活的各个方面,很难从简单的因果关系中加以分析和把握。当某一事件演化到心理危机爆发的程度时,心理咨询师和社会工作者就需要从当事人生活的各个方面进行直接的干预,这往往又牵涉出更多、更复杂的问题。当事人的生活环境,如家庭背景、相关人物、婚恋关系、工作机构等,也会强烈地影响到心理重建的难易程度及问题解决的效果。如果某一危机事件同时影响到很多人,那么,干预的规模可能要扩大到邻里、社区、地域,乃至国家,甚至全世界的规模,这要视危机事件的影响范围而定。

（三）成长与变化的机缘

人们在面对危机时，不自觉地会产生心理失衡的状态，此时的人们免不了被焦虑情绪所困扰。但正是这种焦虑情绪引起的不安也为人们成长与变化提供了情感的动力。重要的是，心理重建者必须认识到，焦虑情绪必须要达到一个临界点，当事人才会承认事情失去了控制，进而求助于治疗和帮助，再将问题化整为零地逐个加以解决。

（四）不存在速效解决法

当人们处于危机之中时，可以接受多种干预形式的帮助，其中一些方法被称为短程疗法(brief therapy)。但是，对于那些积重难返的痼疾，就不存在什么速效解决法。处于严重危机之中的当事人，总是急切地试图寻求某种速效解决法（通常是采用药物疗法）。然而，人们不知道这种“速效解决法”虽然能够暂时缓解极端的反应，但无助于人们从根本上解决问题。因为，心病还需心来治，重大创伤后的心理问题和心灵伤痛必须借助于受灾群众的内在资源和外在资源，依靠科学、系统、专业的心理援助工作，才能得以真正意义上的缓解。

（五）选择的必要性

不管我们是否承认，生活就是一个由各种危机和挑战交织在一起的过程，只是某些时候我们丧失了勇气，不敢采取行动来面对和迎接那些看起来令人畏惧的危机。但是，就危机领域而言，不做任何选择，这本身也是一种选择，而且就其长远效果来说，这种选择一定是消极的和具破坏性的。当面对危机时，人们能够选择采取某种行动措施，这至少为成长和发展播下了种子，并为当事人提供了机会，以设定目标、制订计划等应对危机的方法，进而开始解决所面对的困境。

（六）普遍性与特殊性

危机不管是普遍的，还是特殊的，都必然伴随着当事人生活的失衡和解体的状态。说危机是普遍的，是因为没有人能完全幸免于危机的袭击；在特定事态的特定组合中，危机必然产生。说危机是特殊的，是因为即使是面对完全相同的环境事态，有些人却能够成功地解决这一事态，而另一些人则不能。

但是，我们不能假定有人能完全免于精神打击，能够以一种稳定、冷静，而又娴熟的方式成功地解决所有的危机。那么，对任何一个人而言，不管他已经接受了多么完善的，针对心理创伤的训练，当一个严重危机降临时，他都有可能发生生活解体、失衡、定向力障碍等状况。此时，个人的应对机制将完全失去效力而不起作用。

三、心理危机的发展过程和结果

(一) 心理危机的发展过程

心理学家研究发现，人们对危机的心理反应通常会经历四个不同的阶段。

首先是冲击期。这一阶段的心理反应发生在危机事件爆发当时或不久之后，人们会感到震惊、恐慌、不知所措。

其次是防御期。这一阶段主要表现为人们想恢复心理上的平衡，控制焦虑和情绪紊乱，恢复受到损害的认识功能，但本人却不知如何是好，会出现对不平衡心理的否认或对其加以合理化等反应来防御自己，避免痛苦。

再次是解决期。这一阶段人们会积极地采取各种方法接受事实，寻求各种资源，设法解决问题，使焦虑减轻、自信增加、社会功能恢复。

最后是成长期。这一阶段大多数人会因经历了危机而在心理上变得更加成熟，并获得应对危机的技巧，但也会有少数人因消极地应对危机而出现了种种心理不健康的行为。

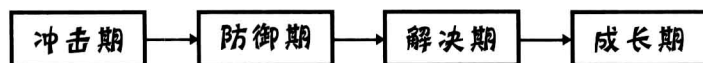


图1-3 心理危机的发展过程

(二) 心理危机的结果

心理危机是一种正常的生活经历，并非是疾病或病理的过程。每个人在人生的不同阶段都会经历这种危机。由于处理危机的方法不同，结果也就不同，一般情况会有四种结果。

第一种：理想型，顺利渡过危机，并学会处理危机的方法与策略，提高了心理健康水平。

第二种：残留型。勉强渡过危机，但留下了心理创伤，影响今后的社会适应性。

第三种：攻击型。承受不住强烈的刺激而出现自我伤害及伤人、毁物等行为。

第四种：病理型。未能渡过危机，而出现严重的心理障碍。心理障碍的诊断与评定需要专门学习变态心理学的知识，这里仅附上《中国精神障碍分类与诊断标准第三版》（CCMD-3）应激相关障碍的诊断标准以供参考。

重大灾难所导致的心理危机严重而持久。我们可以看到灾害除了给身体带来伤残外，其更严重的损害是弥漫在当事人内心深处的恐惧、悲伤、痛苦和绝望，这种伤害引发了生活在平静中的人们一系列应激反应，并且