

中国灾害社会心理工作丛书

沈文伟◎编著

董雪峰 刘忠能 苏成刚◎口述

一起重生

三个震撼人心的故事

BOUNCING BACK
TOGETHER



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

中国灾害社会心理工作丛书

一起重生

三个震撼人心的故事

沈文伟 编著

董雪峰 刘忠能 苏成刚 口述

BOUNCING BACK
TOGETHER



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

一起重生：三个震撼人心的故事/沈文伟编著. —北京：社会科学文献出版社，2015.5

(中国灾害社会心理工作丛书)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 7387 - 1

I. ①一… II. ①沈… III. ①地震灾害 - 灾区 - 心理保健 - 研究
IV. ①B845.67②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 076209 号

· 中国灾害社会心理工作丛书 ·
一起重生
——三个震撼人心的故事

编 著 / 沈文伟

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 高 雁

责任编辑 / 高 雁

出 版 / 社会科学文献出版社·经济与管理出版分社(010)59367226

地址：北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367090

读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市东方印刷有限公司

规 格 / 开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：20.75 字 数：356 千字

版 次 / 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 7387 - 1

定 价 / 69.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

❏ 版权所有 翻印必究

鸣 谢

感谢怡和集团旗下慈善组织香港思健（Mindset）基金会对映秀镇民众的持续帮助和对于本书的支持。感谢香港思健基金会长期的投入，可以让这样感人的故事被更多的人知晓，让更多的人从中受益。

编著者

编撰者团队

编 著 沈文伟

口 述 董雪峰 刘忠能 苏成刚

执 笔 潘 辉

编 辑 刘 洋

* 感谢刘立祥、徐艳青女士在资料搜集和整理方面对本书的贡献

总 序

积极参与灾害救援与灾后恢复重建是社会工作的重要使命，大力发展灾害社会工作是提升灾害管理能力的必然要求。2008年5月12日，我国发生了汶川特大地震，这是世界历史上最大的自然灾害之一，共造成69227人丧生、374643人受伤、17824人失踪，给灾区人民生产生活造成了极大损失。地震发生后，有1000多名来自全国各地的社会工作者参与了灾害紧急救援、灾区群众过渡性安置和灾后恢复重建工作。他们秉承助人自助的专业理念、发扬无私奉献的专业精神，围绕灾区群众需求开展了心理疏导、情绪抚慰、残障康复、社区重建、生计支持、能力提升等一系列服务项目，得到了灾区党委政府和群众的充分认可。特别是在灾区党委政府的重视支持下，通过外来资源与本地力量的协作联动，组建了一批灾区本地的社会工作人才机构，使社会工作支援项目转化成了灾区本地项目，使社会工作专业理念、知识、方法在灾区落地生根，实现了社会工作的本地化、可持续发展。

社会工作在汶川地震中的介入，是我国首次开展灾害社会工作实务探索，在灾害救援和社会工作发展历史上具有里程碑意义。在之后发生的甘南舟曲特大泥石流灾害、玉树地震、雅安芦山地震中，社会工作介入汶川地震的经验被充分借鉴并得到进一步丰富和发展。民政部在此基础上制定出台了《关于加快推进灾害社会工作服务的指导意见》，并在2014年8月云南鲁甸地震发生后首次统筹实施了国家层面的社会工作服务支援计划，将灾害社会工作推向了新的发展阶段。

灾害社会工作是一个非常特殊的专业领域，社会工作者在灾害管理中扮演



着多种角色，需要与政府部门、社区机构、社会组织、企业等方面建立良好协作关系，针对灾后不同阶段特点，为不同服务对象提供个性化服务，这对灾害社会工作者的能力素质提出了很高要求。由于我国社会工作发展起步较晚，与社会工作发达国家和地区相比，灾害社会工作的教学研究与实务积累较为欠缺，迫切需要加强国（境）内外的交流合作，不断提升国内灾害社会工作的职业化专业化水平。

我国灾害社会工作的孕育发展，得到了香港社会工作同仁的大力支持。其中，来自香港理工大学的沈文伟博士在香港怡和集团思健基金会的资助下，与成都信息工程学院、四川农业大学、西南石油大学、乐山师院等高校合作开展了“四川灾后社会心理工作项目”。该项目自2009年2月开始，到2016年12月结束，致力于为灾区学校的学生、教师及其家庭、社区提供社会心理健康服务，为国内同行开展灾害社会工作提供了典型示范。此外，沈文伟博士通过“地震无疆界项目”，与英国剑桥、牛津、杜伦、赫尔、利兹、诺森比亚等高校的专家学者以及英国海外发展部、地质调查局、国家土地观测中心、灾害风险应急中心等机构密切合作，在哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、印度、意大利、希腊、土耳其、伊朗、尼泊尔等国家开展了一系列灾害社会工作研究与实务项目，对建立多学科交叉、跨部门联动的灾害社会工作服务机制，提升地震灾害的综合应对能力进行了卓有成效的探索。

经过汶川特大地震以来六年多的实践积累，沈文伟博士及其合作伙伴总结了近年来灾害社会工作研究成果以及汶川、陕西等地区防灾减灾、灾害救援和灾后恢复重建工作经验，精心编著了“中国灾害社会心理工作丛书”。丛书所包含的成果具有很强的实用价值，能够指引灾害社会工作者科学开展社会心理需求评估工作，设计实施社会心理服务项目。这些成果已经在芦山地震和鲁甸地震灾后恢复重建工作中得到了有效应用。同时，该丛书也有助于丰富社会工作教学内容，促进培养实务型社会工作人才特别是从事灾害管理与灾后恢复重建工作的社会工作者。我十分期待“中国灾害社会心理工作丛书”的出版发行，并愿意向广大社会工作从业人员推荐。

伴随着近年来中央一系列社会工作重大政策和相关法规的出台，我国社会工作事业迎来了蓬勃发展的春天。民政部社会工作司将坚持不懈地推进包括灾害社会工作在内的各项社会工作事业发展，充分发挥社会工作者的重要作用，

增进人民群众的社会福祉。也真诚地希望社会工作教育、研究、实务、行政各界同仁，秉承社会工作的专业价值，发扬社会工作的专业精神，坚守社会工作的专业理想，精诚团结、继往开来、不断提升，为我们共同热爱的社会工作事业贡献更多智慧与努力。

是为序。

民政部社会工作司司长 王金华

2014年9月22日

推荐序一

2008年5月12日四川省阿坝州汶川县发生特大地震的时候，我仍在美国居住，虽然天南海北，但那地动山摇、颓垣败瓦、生离死别的画面震撼了世界每一个角落，也牵动了每一个人的心。我从那时起知道有一个映秀镇，有一个映秀小学，刹那间，很多老师和孩子长眠地下，很多家庭从此不一样。作为一个中国人，作为一个教育工作者，作为一个家长，此情此景，似远还近，内心有说不出的无奈和难过。

2013年5月，汶川大地震5年之后，我来到了映秀镇，我怀着哀悼和纪念的心情而来，但目之所及令我惊叹不已，曾遭无情天灾彻底破坏的映秀镇重建得如此整齐亮丽，一切已井然有序地重新开始，当中处处流露出映秀镇居民或者说是中华民族的坚忍、顽强的精神。

香港理工大学积极参与了四川“5·12”地震救灾以及灾后重建工作，灾难当前，能够用得着我们的专业知识，对于我们来说，既义不容辞，也责无旁贷。其中的灾后重建学校社会工作项目（现更名为香港理工大学四川灾害社会心理工作项目）已经在映秀镇、汉旺镇、兴隆镇、清平乡四个重建地区进行多年，专门服务于灾后致残人士、老师、家长及学生，为重建提供心理支持及家庭综合服务，并且取得了良好的成果。

那次到访映秀镇，我认识了董雪峰、刘忠能、苏成刚三位老师，他们开朗健谈，向我详细介绍映秀小学当下的情况以及今后的愿景，聚餐时更是引吭高歌，跳起了欢快的锅庄舞。我深信，映秀小学在他们几位充满正能量的老师的带领和感染下，一定可以精彩地重生，而且能更胜从前。

直至我翻阅《一起重生》这本书时，才知道他们在“5·12”地震中经历了生命中难以承受的悲痛，挚爱的妻子和儿子都在那天崩地裂的一瞬间离他们而去。字里行间，当年映秀镇在天灾蹂躏之下的彷徨、恐惧、悲哀、绝望仿佛

重现眼前，让人心痛之余，亦令人对董雪峰、刘忠能、苏成刚三位老师由衷敬佩，他们痛失至亲，仍可以抖擞精神，在极度恶劣的环境下继续担负起拯救学生的神圣任务。

风光如画的映秀镇被彻底破坏，幸福的生活画上句号，他们没有选择继续悲伤，没有选择放弃，他们互相搀扶，坚毅刚强地站起来，重新出发，在一片废墟上将映秀小学重新建立起来，带领学生走出阴霾，燃起了生活的希望；他们重新组建幸福家庭，挥别伤痕累累的过去，创造更美好的将来。

如果现在你再去映秀镇，你会看到崭新的建筑物，整洁的街道，你也会见到安居乐业的居民，朝气蓬勃的孩子。映秀镇“重生”全因为大家坚强的信念，以及对生命的热爱。董雪峰、刘忠能、苏成刚三位老师就是最好的见证。

感谢三位老师重述和分享他们的生命故事，我祝愿他们日后生活愉快，也祝愿映秀镇的居民幸福快乐。

唐伟章

香港理工大学校长、教授

推荐序二

汶川地震转眼已过去7年，每一年的5月12日，我都会用一点时间，哪怕是很短的时间，遥望西天、面向四川——逝去的同胞在那边还好吗？健在的人们可幸福平安？

本书讲述经历了“5·12”地震，在地震中失去家人，自己奋力参加救灾，并参与灾后重建的董雪峰、刘忠能、苏成刚三位老师的故事。这些文字反映了地震后他们的心路历程——在悲伤中从事教学和学生安抚工作，从悲伤中走出，重新开始自己的生活。读后，我看到了三位老师的大爱、忠诚和坚强，我为他们点赞。

我曾做过小学老师，“5·12”地震之后我也曾到四川广元中小学跟进中国社会工作教育协会与中国青少年发展基金会联合举办的灾后学校社会工作项目，接触到那里的学生和老师。所以对于上述三位老师的叙述，在情感上还是比较亲近的。

三位老师的叙述是真实可感的——那是在地震发生时出于教师的责任对学生的救助和关照，是在政府统一布置下对救灾工作的参与，这时他们是公职人员，也是救灾的生力军。一转眼，他们变成了失去亲人的灾民，他们也应该成为被关怀的人。在这两种角色的交织之中，作为灾害中的幸存者，他们很快加入救灾的洪流之中。工作的忙碌与无暇思索，亲人遇难后的绝望与不愿回首，纠缠在他们的生活之中。紧张的救灾阶段过去了，灾区重建已经开始，三位老师在忙碌中迎来了自己的新生活，他们开始了新的正常工作和生活。

在我的眼里，三位老师和他们代表的群体是英雄的群体，当然，他们也是普通的老师，是平常人。面对三位老师的叙述我能说什么？是什么使这些老师在救灾过程中表现出不逊于专业人士的服务，是什么使得他们慢慢开始了自己新的生活？他们的作为对社会工作来说有什么值得总结和反思的？事实已经做

出了回答，我们的任何理论分析可能都是浅薄的。但是，为了表达我的一点想法，我还是不避浅陋做一些讨论。

社会工作强调“人在环境中”，是啊，这些老师也是时刻在环境中活动和生活的。他们所处的具体环境以他们扮演的角色因为转移而发生着改变。他们地震发生后随即展开的救灾工作，这时，作为老师，无论在时间上还是在工作内容上都占主导地位，灾民的角色则成为次要。作为老师，面对学生和家，他们以顽强的毅力和忙碌的工作履行着自己的职责，在这其中丧失亲人的内心伤痛则有意无意地被遮蔽了。只有在工作停下来时，痛心的回忆与白酒才与他们相伴。他们的角色不同，社会环境也不同，表现出来的行为也不同。但是，无论如何，我们都能从中看到他们的爱心和坚强。

灾害事件及其影响逐渐明确，个人的期望也在事件的进展中得以印证或毁灭，接下来的是日常生活，在那个开始绝望后来又有新希望的环境下生活，工作依然是有效填补他们内心的东西。在这里，我们看到了平常人的坚强，看到了时间的力量。

平常人的坚强在社会工作中被称为抗逆力，而他们所在的社会系统和对这些系统的日益清楚的认识和理解过程，正是促使其抗逆力发酵的因素。对现实的社会环境发展趋势的实际感知和理解，使人们做出现实的理性判断。这就是抗逆力，三位老师在救灾和重建大势中结合自己的现实处境做出选择。这种抗逆力表现出来就是热爱生活和对生的选择，这也体现中华民族社会文化中的韧性——坚强地活下去，为了无愧于失去的亲人、为了自己的未来。

在这个过程，时间扮演了隐没者的角色。但是，正是充实的时间及其不紧不慢的流淌使被伤害者的生活逐渐平复，人们得以重新正常地生活。对于地震受害者来说，时间是最好的治疗剂，是这样的。

在强调了受灾人员的抗逆力和时间的作用之后，我们对社会工作能说些什么呢？我想起地震过后，在一线参与救灾的社会工作同人经常说的一句话：我们的任务是陪伴。是啊，在整个灾害以不可阻挡之势而来时，在整个救灾工作系统地、有条不紊地展开时，在受灾者处于迷茫状态时，社会工作者最主要的任务便是陪伴和给予他们心理支持。在进行重建的过程中，各方的支持依然十分重要，社会工作者在社会关系重建中发挥促进作用——人们开始进入新的社会生活轨道，意味着新的生活开始了。

我们可能应该说，灾害和救灾有它的发展逻辑，受灾者的应对和适应也有



其逻辑。对于社会工作来说，我们应该看到受灾者的主体性，看到他们生活其中的救灾体制和社会文化的作用，领悟他们的生活韧性，并在适当的环节给予恰当的援助，这才是对他们的真正帮助。

感谢董雪峰、刘忠能、苏成刚三位老师的故事引起我这并不深刻的思考。我想，三位老师的故事会给人们带来很多思考和感悟，最根本的是对他人的生活的热爱。

最后，再次感谢和祝福映秀小学三位老师和他们代表的群体。

王思斌

北京大学社会学系教授 中国社会工作教育协会会长

推荐序三

在2008年5月12日那场夺去了诸多生命的地震之后，我们思健（Mindset）有幸与香港理工大学的沈文伟博士合作，迅速在灾区设立了扩展式精神卫生工作项目，以回应地震灾区民众的需要。不同于常规的精神卫生服务，沈文伟博士和他的工作团队并没有仅仅关注精神病理学方面的治疗，而是应用社会心理的工作视角，发掘当地人和社区自身的潜力，帮助他们运用自身的资源，去克服地震造成的心理创伤。

本书所讲述的故事正是一个振奋人心的例证，揭示了普通人所具有的抗逆力。在位于震中的映秀镇，当地小学的三位老师遭遇了共同的不幸，在突如其来的灾难中失去了自己挚爱的伴侣和年幼的孩子。这样的打击是剧烈的，三位老师的人生轨迹被彻底改变了。他们消沉过，借酒浇愁，在醉乡逃避痛苦；他们彷徨过，流连于旧日的温馨回忆中，整日整夜地思念故去的亲人。但是，在生活的行进中，在社工的陪伴之下，借来自内心的力量和外界的帮助及祝福，他们渐渐跨过了痛苦，随着拔地而起的映秀新城一起，带着历经生死之后对于生活和幸福的深沉思考，开始了崭新的生活。

三位老师遭遇的不幸让人潸然泪下，但是他们在穿越痛苦之后获得的重生更加让人动容。感谢沈文伟博士把这样平凡却又惊心动魄的故事记录下来，我们确信，这样的故事应该获得广泛推介，让更多人能够从其中汲取生命的力量。

目前，我们正在和沈文伟博士合作，准备将这本书翻译成英文。因为我们相信，文化的隔阂和语言的障碍不会是壁垒，这样质朴而又坚强的故事，可以帮助更多人。这样精彩的生命历程不只属于中国，更属于全世界。

麦理文

思健董事

推荐序四

前段时间，接到刘洋老师的电话，他跟我谈到沈文伟博士希望我为《一起重生》作序，并将书稿发给我。在短短的几天里，我把这本书从头到尾读了好几遍。和别的震后纪事不同的是：它在真实且详细地记录了我校三位老师震前震后的工作、生活、心理变化的同时，还生动地还原了一个美丽的、重生的映秀。因此，每次读起，都仿佛让我再次回到那一刻定格画面，让我再一次经历温暖、震惊、恐惧、绝望、坚定、欣慰、感激……这些悲喜的交织，让我的记忆又回到与沈老师相识的那个夏天。

沈老师和他的团队于2008年暑期来到我们学校，因为有他们的陪伴，映秀小学才能在废墟中迅速站立起来。

书中描写的三位老师，于我来说，不只是共事的同事，他们更像我的弟弟，是与我共同经历了生死与风雨的亲人。在地震发生前，他们一直享受着幸福宁静的生活，在这场突如其来的特大地震中，他们都失去了最爱的人。他们曾经为此消沉过、绝望过，但他们都是当之无愧的男子汉，面对灾难，都没有退缩，而是毅然地投入危险的搜救工作中。他们最先搜救的对象，并不是自己的家人，而是自己每日悉心教导的、如子女般疼爱的学生。对于他们来讲，最难过的时光，并不是灾难发生的那一刻，而是之后的无数个日日夜夜与那无尽的自责与愧疚。在面对离开与留下的选择时，他们都不约而同地选择了坚守，坚守在这片曾经所爱的土地上，只为这一信念——映秀不能没有学校！他们的精神是映秀小学老师的精神，因为这群可敬、可爱的老师的坚守，换来了映秀小学在地震当年在原地板房的复课。映秀小学的师生们都怀着一颗感恩之心，努力工作，努力学习，获得了映秀小学连续5年县督导评估第一的好成绩！

我们深知，这样的成绩，离不开一直关心我们、陪伴我们的沈老师和他团队的社工老师们。在这本书里，看到的不仅是映秀和在这里生活的老师、在这

里成长的孩子们的重生，字里行间的真情更让我感慨——是怎样的热情和感动让沈老师和他的团队在这近两千个日日夜夜里，坚守在映秀，守护着我们的老师和孩子们！这样用心和真情记录下的重生史，值得我们细细品读。

谭国强

汶川县映秀小学校长

前 言

这本书是三位映秀镇中心小学老师经历大地震的真实故事，讲述了他们让人钦佩的意志和信念，以及他们一步一步死里逃生的挣扎和痛失至亲后的艰难重生。

它缘起于2009年夏天，汶川县映秀小学正在水磨八一小学过渡复课。那时我和刘忠能主任已经是无所不谈的朋友了。一天我们在宾馆后山走着，刘主任说他非常担心，他对“5·12”地震当天发生的点点滴滴似乎不如先前记得那么清楚和细致了。他不愿这惊心动魄的片刻淡去，更不愿忘却他与爱人生离死别的痛楚。我虽然没能明白刘主任的感受和执着，但我还是愿意尽我所能去支持朋友。作为一位研究员，记录是我的强项，我毫不犹豫地建议可以协助刘主任把想说的进行录音，然后逐字转录。刘主任欣喜地同意了。后来董雪峰副校长和苏成刚主任也加入其中。经过一番讨论和计划之后，几位老师决定和我进行个人深度访谈。我和老师们草拟了提纲，共包括十方面。

1. 地震以前总体状况——个人、家庭关系（家庭成员图）、工作的情况
2. 地震那一瞬间的经历
3. “5·12”之后的一两个星期的救援经历
4. 准备复课阶段，开学第一个学期、第二个学期
5. 地震后与家人、朋友的关系
6. 地震后身心的发展与改变
7. 自我调整的过程和方法（个人的生活、所用的方法，例如听音乐、看电视、上网等）
8. 寻求过的帮助和人（比如社工、心理咨询），哪些有用，哪些没有用？
9. 自己的体会（如，对人生、家庭和自己的想法）
10. 对今后的预期和展望

我请当时社工站的督导（西南石油大学刘立祥老师）协助我一起和三位