



心理医生笔记

汶川 / 玉树

地震心理危机干预个案评析和反省

余满华 冯淑仙 ◎ 著

洪丽芬 ◎ 个案评析

4·14
玉树



华东师范大学出版社

上海市静安区南京西路1266号



心理医生笔记

汶川 / 玉树

地震心理危机干预个案评析和反省

余满华 冯淑仙 © 著
洪丽芬 © 个案评析



著名
上海市
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

心理医生笔记:汶川/玉树地震心理危机干预个案评析和反省/余满华, 冯淑仙著. —上海: 华东师范大学出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5675-0191-1

I. ①心… II. ①余… ②冯… III. ①地震灾害—灾区—心理干预—案例—汶川县 ②地震灾害—灾区—心理干预—案例—玉树藏族自治州 IV. ①B845.67 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 005763 号

心理医生笔记:汶川/玉树地震心理危机干预个案评析和反省

策划编辑 彭呈军
审读编辑 李玮慧
责任校对 高士吟
装帧设计 周周设计局

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>
印 刷 者 北京领先印刷有限公司
开 本 880 × 1230 32 开
印 张 10.5
字 数 260 千字
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次
印 数 5100
书 号 ISBN 978-7-5675-0191-1/B · 748
定 价 34.00 元
出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或者电话 021-62865537 联系)

推荐:深情的彩虹

温 标 (陕西省委党校前副校长)

冯淑仙和余满华两位女士是深具爱心的加拿大籍华人。冯淑仙在福建厦门高等医学专科学校任教,多年来为陕西省扶贫助学,先后募集资金四十多万元,资助了二百多名贫困学生。余满华居住在加拿大,也在中国工作过多年,跑遍了大江南北。

我妻子党改叶与她们有工作上的交往,我也随之认识了她们。此次她们到陕西和四川两省,为受5·12汶川地震影响的灾区开展天灾危机干预,是先在西安会合后出发的,其间我见到她们,对她们的工作计划有所了解。我妻子陪同她们奔赴汉中,返回后又对我讲述了她们的工作情况。我还读了她们为这次灾区之行而专门编撰的辅导教材《创伤后压力症候群之认识及治疗》,对其内容有所认识。

因为认识并敬重两位女士,我拜读她们记述这次天灾危机干预行动的新作《“我是心理医生”》一书时,倍感亲切,深为感动。她们把这次行动命名为“彩虹行动”,“希望所做的可以成为黑暗里的一点微光,暴风雨过后,碧空上的一抹彩虹”。在我看来,她们确是一抹亮丽的彩虹,一抹深情的彩虹。

在灾区短短的一个月时间里,她们一行五人一共接触了一千五百多人,每天工作量之大可想而知。她们从陕西到四川,风雨无阻,马不停蹄,终日奔波,一直在县市乡镇、村庄农户进行培训、辅导和探访慰问。即使染病,也顾不上休息,照样坚持工作。忙碌一天,晚上还要开会,检讨总结当天的工作,安排翌日的任务。偶有空闲,又要去看看震灾遗址,走走农贸市场,进入当地百姓的生活。

危机干预是一项需要高度专业知识和多年经验才能做得好的工作,但

是,她们从不以专家自居,高高在上,却心甘情愿俯就,陪伴当事人一起探索问题,激励他们找寻出路。危机干预也是极富挑战的工作,她们不知道会见到怎样的人,带着什么人生难题而来,但是,当看到当事人来时伤心沮丧,走时欢欢喜喜,她们就受到很大鼓舞,疲倦顿时烟消云散,又精神抖擞地迎接下一位当事人。

这一切用灵动的笔法,逐日如实记述。日记体的新作,字里行间充溢着对灾区民众的一腔热血、一片爱心、一份深情。她们表示自己不是“帮助灾民”,乃是“回家”,“家里有事,那就不怕把手弄脏,挽起衣袖,干点活儿,能做多少就做多少”,她们用自己的实际行动,诠释了什么叫血肉相连,情同手足。

据我所知,冯淑仙在西安工作期间,曾进入西北政法大学求学,取得了法律硕士学位。余满华打从十三岁那年随父母首次来中国旅行后,就迷上了中国历史文化,至今热情不减,以致觉得到了绵阳而不去四十二公里外的江油,参观受地震破坏的李白纪念馆,就“枉为一个读书人”。由此可知,她们两位有着浓厚的中国历史文化情结。

当然,作为海外华人中的知识女性,她们的文化素养不限于此,乃是学贯中西,兼具东方和西方文化底蕴。正如书中所说,她们自认是“国际人”,喜爱也可以迅速投入任何一个国家的社会文化里,这让她们干起工作来较为顺利,文化隔阂和冲突较少。

不过,也许是出于民族感情,抑或是私心作怪,我最为赞赏、最为看重、最为感动的,还是两位女士的情系中国。对灾区民众的感情,对中国文化的热爱,扶贫助学的善举,大江南北的奔忙,都是情系中国的外在表现和必然举动。冯淑仙著有一本书《我的中国心》,虽未曾看过,不知内容,但是,依我对她的了解,我能感知那颗热血澎湃、充满激情的中国心。自认是一个“国际人”的余满华更坦言,中国是最最令她魂牵梦萦的地方。“中国,唯有中国,可以拨动我生命中最深沉的那一根心弦,令我怦然心动,激情

澎湃。”

看着这些滚烫的文字，遥想她们的灾区之行，回味新作的动人情节，我这个生于斯，长于斯，生活于斯，还终老于斯的中国人，不禁汗颜，自愧弗如。难怪香港大学心理学系杨中芳教授发出感慨：“我常觉得满华比我更中国人，因为她读的古诗唐诗、小说报刊比我多，她游历的中国名胜古迹比我多，她看的中国电影戏曲比我多，她对中国一般老百姓的认识比我多。”诚哉斯言！

有一首名为《我的中国心》的歌曲，流行已久，传播甚广。过去听唱这首歌，只是觉得旋律优美，词意很好，并没有特别的感受。自从认识了淑仙和满华以后，我的理解才不再那么肤浅、那么空泛。我感受到海外华人的中国心、中国情，是多么实实在在，真真切切，明明白白。我想，下一次再见面时，我一定要为她们放声歌唱：

“洋装虽然穿在身，我心依然是中国心。……流在心里的血，澎湃着中华的声音，就算生在他乡也改变不了我的中国心。”

写到这里，我忽然灵机一动，对余满华的芳名有一个新解：满华者，情满华夏也！

“情满华夏”，谨以此为赞语谢辞，献给冯淑仙、余满华两位女士，也献给全球华人。

2009年感恩节，于古城西安

导读：一颗爱心，一步一脚印

洪丽芬（资深心理治疗师）

《心理医生笔记——汶川/玉树地震心理危机干预个案评析和反省》是延续《“我是心理医生”》的抗震救灾精神及故事，并增添了青海玉树地震的故事，编辑而成的震灾心理治疗书籍。

个人初读《“我是心理医生”》的第一个心情是感动。在灾区短短一个月的时间里，满华与淑仙同行，奔走千里路，访视千余人，除了心理治疗的专业素养以外，还带着基督信仰的爱——实践在灾区，以一颗爱心一步一脚印的方式，将真诚无私的爱注入心理治疗的过程之中，其爱心和精神诚挚而感人。

第二个心情是享受和沉浸在文学之中。虽然是震灾的心理康复行动，却以走访山水历史的悠游情怀，将文学的美意点缀在每个故事里，表现得恰到好处，不仅是一份震灾心理援助的历史记录，也是一份值得保存的文学作品。

《心理医生笔记——汶川/玉树地震心理危机干预个案评析和反省》所呈现的特色是以震灾的心理康复故事为主体，附加心理治疗的个案评析。希望透过其故事和个案分析与评论的方式，帮助心理治疗工作同仁与震灾相关人员了解心理治疗理论在灾区现场的实践，并作日后震灾相关工作的参考和省思。

心理治疗师细腻地记录了每宗个案，以及当中一些重要的对话，尤其是关键性的转折点。与此同时，治疗师对当时自己的内心世界亦有披露和描述，让读者不但可以从中看到辅导的流程、其中的起承转合，同时也可以了解到心理治疗师所面临的挑战，以及所采取的因应之道的原由和考量。

个案评析者则以深入浅出的方式，评析震灾心理治疗的援助过程与因

应之道,带领读者进入心理治疗师的震灾经验中,并留下弹性的空间供读者研讨,进而发展出适用的震灾心理康复方式,使其震灾的心理治疗工作能更趋成熟,让灾民得到更充分的援助。

2008年,5·12汶川地震发生后,中国中央电视台全方位报道灾情。翌日更提出“灾后心理治疗”,再三强调要注意灾民的心理健康。

同年6月8日,国务院总理温家宝签署和公布了《汶川地震灾后恢复重建条例》。《条例》共九章八十条,分为总则、过渡性安置、调查评估、恢复重建的实施、资金筹集与政策扶持、监督管理、法律责任等。《条例》规定,地震灾区的各级人民政府应当做好受灾民众的心理援助工作,民政部门要具体组织实施对孤儿、孤老、残疾人员的安置、补助、心理援助和伤残康复工作。

由于中国政府以人为本的开明执政理念,使得灾民不但得到及时的生命救援,心理上 also 得到适当的关怀。相信今后若不幸再有天灾发生,在前人经验的累积下,灾民的心理健康必能得到更全面的关注和治疗,从而能够复原得更快更好。

最后,我想再次强调一点,本书并非以一般心理治疗工作为导向,而是以震灾心理康复工作与心理治疗的危机干预机制为主题而编辑的。每个故事的叙述和个案评析的呈现方式皆具特色,乃依当时的情境、心理治疗师的协助方式及与灾民的互动反应而呈现出来,相信读者在阅读过程中会得到一些有关震灾援助工作的启发,进而运用到日后的震灾援助工作之中。

2011年1月写于多伦多

缘起：王小二回家

余满华

2008年9月，我远赴中国四川和陕西两省5·12汶川地震灾区，与好友淑仙共同带领一支心理援助队，为当地机构和灾民提供培训以及个人和团体治疗。

人还在四川，便有出版社邀我写书。

记得小时候，母亲告诉我，如果一个人受到很大惊吓，就会变得失魂落魄，神不守舍，这是因为那人给吓掉了魂——魂魄吓得离开了他/她的缘故。这时就要把那人带回出事的地方，然后，一路喊着那人的名字回家，那人的魂魄便会跟着回家，他/她就会好了。这仪式称为“叫魂”。

我对“叫魂”深感兴趣，还动手编了有血有肉的场景，也许是《水浒传》、《三侠五义》这一类章回小说读多了。我自编自导的故事是这样的：

话说有一天，王小二要去李家村，途中经过一片树林，忽然跳出几个虎背熊腰的彪形大汉，抢了王小二的钱，还将他毒打一顿。王小二挣扎着回到家，人变得傻乎乎的，一天到晚闷着头不说话，心神恍惚，有时又忽然无缘无故大哭。于是，亲友们陪伴王小二重返树林，大家用母亲给孩子唱摇篮曲的声调，轻轻地喊：“王小二，回家吧！”一路喊着回到王家村。从此以后，王小二就一天比一天好起来了。

许许多多年后，我长大了，还念了辅导。比较深入了解了心理创伤之后，我开始想，一个人给吓掉了魂，如王小二，应该就是“创伤后压力症候群”吧。在欧美国家，此症最早称“Shell Shock”，中文可以译为“炮弹惊吓”。事缘第一次世界大战结束后，大家发现一些退伍士兵出现异于常人的行为，以为他们是受了炮弹惊吓的缘故。2010年奥斯卡得奖电影《国王的演讲》（*The King's Speech*）中，语言治疗师罗格最初便因为同情那些从战

场上返回,饱受“炮弹惊吓”以致不会说话的可怜的孩子们,而开始从事治疗工作。

后来,心理学家深入研究,对大难不死之人的异常行为有了更全面的认识。数次易名之后,目前《精神疾病诊断与统计手册第四版》(DSM IV)将之定名为“Post Traumatic Stress Disorder”,简称 PTSD,中文译为“创伤后压力症候群”,并发展了一些相应的治疗方法。

现在的创伤心理治疗,若适宜的话,会鼓励当事人重返出事地点看一看,这有助于当事人摆脱因该事件而产生的恐惧与焦虑,与当地的人和事重新联结。由此观之,“叫魂”或许也可算是心理治疗。

有时我会想,如果,当初我们能够对“叫魂”不轻易就嗤之以鼻,斥之为“迷信”,彻底铲除打倒;如果我们能够对“王小二”多一点关心,并作进一步研究,像西方心理学家对待“炮弹惊吓者”那样,被吓掉了魂的“王小二”也就能早一点得到帮助了,最起码他们能够得到亲友的同情和慰藉,帮忙“叫魂”。

亡羊补牢未为迟。现在,我们移花接木,西学中用。当我们将西方的辅导理论在中国人的情境中应用,行得通,还是行不通,个中原因又何在,这一切都应该实话实说,翔实记录,然后深入思考,作出调整,这也就是所谓的“本土化”,而唯有“本土化”了的心理治疗,才能更有效地为中国人服务。

再者,就算在欧美国家,灾难心理援助也是很新的领域,目前相关研究的文献并不多。5·12汶川地震是中国首次高度关注灾民的心理健康,亦是首次有海外的心理工作者投身参与,大家都是摸着石头过河。若每一个人都执笔写下自己所蹉过的这条叫作“灾难心理援助”的小川,详细记录其河床的高低凹凸,其水流的深浅缓急,便可以汇众小川而成大河,不但可以给自己作日后反省之用,同时也给后人留下宝贵经验。

于是,我欣然一口答应了出版社。可是,等到返回多伦多的家,坐下定

笔,却躊躇起来,书该怎样编排呢?思索良久,最后决定保留原来的笔记体。无论在家或外出,我都习惯了写笔记,既可记事,亦可作为自我调适,此行亦不例外。

中国是世界上四大文明古国之一,而且中华文明是唯一没有中断过的文明。在悠长的岁月里,中华文明不但发展出自己的象形文字,更有丰富繁多的文学体裁。明代广为流行的一种体裁称为笔记,林语堂先生曾详尽而生动地说明了它的性质:

“笔记,就像名字所蕴含的,包含许多不同种类。例如,在夜晚听到的,有意义的故事,或是下午游逛时所发现的,一块半埋地下的石碑上所刻的古老题字,一段轶事往往附上一首诗,对于游历古迹的描述则蕴含着哲理,作者记下了它的真正价值,没必要去整理。一些人写当代的文学随笔,而另外一些人却写历史事件的启示,都十分注意材料的真实性。”

读笔记犹如寒夜里手握一杯暖暖的清茶,坐在火炉旁边,与老朋友素面相对,随意闲聊。清茶淡淡的芬芳绕鼻而来,炉火熊熊,散发着橘红色、温暖柔和的光芒。老朋友无话不谈,率性天真,或笑声朗朗,或潸然泪下,都真情流露,毫无掩饰造作。笔记自由松散、包罗万象的结构,就事论事、执著和专注于事实真相的态度,最适合于忠实地记录灾区一线从事心理援助的实况。

2009年4月,书以《“我是心理医生”》为名出版了,主要用作培训的内部参考资料,不料甫一面世即广受欢迎,许多同行朋友更爱不释手。

2009年5月我重访汶川灾区,在一次汶川地震研讨会上认识了四川省社会科学院社会学研究所研究员、所长郭虹教授,我赠她一本《“我是心理医生”》,随后就去了灾区。自灾区返回,再与郭教授相约,在一家餐馆吃午饭。见面时,郭教授与我拥抱,在大庭广众之前,她热泪盈眶地说:“谢谢你们到灾区来,谢谢你们无私的奉献。你们这本书给我们提供了十分宝贵

的经验。我将会让我的学生都读一读。”

我和淑仙深受鼓舞。

后来,因机缘巧合,我们又参加了玉树地震的心理援助工作。

多年在中国工作的经历让我们看到国内许多辅导员有相当不错的理论训练,却缺乏临床经验,以致理论与实践严重脱节。我们开始考虑将全书重新编排,与大家分享我们的经验,作为实践示范,给大家参考借鉴。

新书定名为《心理医生笔记——中国汶川/玉树地震心理危机干预个案评析和反省》,含汶川和玉树地震危机干预的故事,按主题分为两大部分:其一,个人辅导;其二,团体治疗/培训,并删去第一版中一些与辅导无太多直接关系的文章。个人辅导部分我们荣幸邀得资深心理咨询师洪丽芬作个案评析,剖析个案的起承转合、辅导技巧的运用及其理论,好让大家对个案有更深入的认识。

在专业领域里,辅导、心理治疗、辅导员、心理治疗师(香港、台湾)、心理医生(中国大陆)等名词往往有严格的定义和区分,并要通过严格的考核制度。一般百姓并不清楚这些区分,因而混合使用。本书用词没有采用专业定义,而是用了普通百姓的说法。

曾参与组织和领导香港兰桂坊事件心理援助工作的资深临床心理学家胡洁莹指出,根据台湾9·21南投大地震的临床心理救助经验,在灾区建立心理疾病防治机制有四大重点:

- 一、识别机制,识别真正需要心理辅导的高危类灾民;
- 二、跟进机制,除了由专业临床心理学家即时作出心理治疗之外,更重要的是设立长远跟进配套机制,若只有识别机制,而无跟进机制,效果会比不进行识别更差;
- 三、培养从事危机心理援助的本地人才;
- 四、提供有助于心理复原的生活环境。

我们的工作大致上涵盖了上述前三项。我们将主力放在培训本地人才,次之为团体治疗和个人辅导,这样我们就有了临床经验,并据此对西方的辅导理论作出反省和调整。

由于建立识别机制并非一天两天,亦非一两个人就能办得到的事;况且,辅导在中国本还处于草创阶段,又是破天荒首次从事如此大规模的天灾心理援助,远水救不了近火,缓不济急。我们采取的方法是事先跟接待单位人员,如医院负责人、地方干部、老师、心理老师等沟通,给他们口头(及书面,视情况而定)指示,请他们按照指示筛选一些人前来参加团体治疗。团体治疗可以给受惊程度较轻的人作适当的情绪疏导和安抚,同时也可以用作识别机制,筛选出需要个人辅导的人。也有些时候,就算普通老百姓也能看得出来,某某人地震后很不对劲,他们会带那人来,或带我们去探望。

大家可从实例中看到,如:小聪和小科是老师选来参加团体治疗的,我们从团体治疗中筛选他们出来接受个人辅导;毛毛和吉吉是心理老师转介的;又如在黄坝驿,妇联干部安排我们见了几户人家,我发现他们没有经历地震,立刻作出调整,再和妇联干部沟通,于是找到了老爷爷和老奶奶;还有《哑巴婆婆》、《“我该咋办?”》、《赤脚医生》等文中的当事人,都是当地老百姓带我们前去见的。

我们所见的人若需要进一步帮助,就转介给当地机构跟进,并尽可能给予一些如何处理的指示。

赴灾区之前,很多人告诉我,个人辅导或团体治疗都不适合中国人,因为中国人不喜欢在他人面前谈自己的内心世界——家丑不可外扬嘛。然而,我发现现实情况正好相反,个人辅导时,当事人不介意有人“旁听”,团体治疗时,大家也很愿意敞开心胸畅谈自己和家里的事情。几年前印度曾遇一场大地震,一位美籍印度裔精神科医生回国协助心理援助工作,也有相同发现。这令他喜不自胜,认为辅导和团体治疗很适合印度人!

我希望本书可以让大家体会到在灾区一线工作的实况,它并不像一般的心理研究报告书那样整整齐齐、清清楚楚,有时甚至是兵荒马乱,受到种种意想不到的人和事的干扰和限制。

大灾大难打乱了原来的社会、生活秩序,混乱是必然的,还有,因地理、社会、文化、灾难性质和破坏程度等因素之不同,每一场灾难都是独特的。因此,不管心理治疗师经验多么丰富,每一场灾难都会是“老干部遇到新问题”。我们将自己工作上的成败得失坦然道来,倘若你是行家,无论是专业辅导员、心理治疗师、社工、精神科医生,或是相关学科的教授,希望不吝赐教,大家切磋练剑。

几句感谢的话

衷心感谢好友冯淑仙。我们在很多方面是相反的人，在辅导专业上，我们也师从不同学派，我们的不同成了最好的互补。我要感谢她对我的宽容和欣赏。感谢好友古洁明，她本无心插柳，却促成了我和淑仙的合作。

衷心感谢陕西省委党校前副校长温标，四川省社会科学院社会学研究所研究员、所长郭虹为此书所作的推荐。

衷心感谢洪丽芬慨然拔“笔”相助，为本书写导读和个案评析。她曾参加台湾9·21南投集集大地震的心理救援和社区重建工作，其扎实的理论基础、深厚的辅导经验和独到的见解，令本书生色不少。我从她的导读和个案评析当中获益匪浅，相信任何一位读到此书的人亦会有同感。

此外，我所写的个案评析，幸得唐莉大力斧正，润饰补充，特此致谢。

感谢杜良云审稿，并提出宝贵意见。

感谢中国陕西省妇联副巡视员、省妇女健康促进会会长党改叶，以及中国科学院心理研究所危机干预中心绵竹工作站，陕西、四川和青海三省所有接待单位的负责人，由于你们的倾力统筹与合作，我们的工作才得以顺利展开和完成。感谢多伦多中国移民紧急基金赞助我2008年及2009年之行，以及《“我是心理医生”》一书的部分出版经费。

感谢杨中芳教授。2000年，我在广东中山一家台资企业工作，任（工业）安全主任一职，其间“友情客串”辅导过一些工人。当时杨教授任教于香港大学和广州中山大学的心理学系，她对我的“不务正业”深感兴趣，要求我写下来给她作研究中国人心理之用，本书《思想工作》一文便是应杨教授的要求而写的案例之一。杨教授不但想要知道辅导过

程的一切细节,也想知道当时我的所思所感——我在海外出生长大,先后接受共产主义教育和西方高等教育,当我和本土的中国人接触时,会产生怎样的文化冲突,如何磨合相融?那是我首次用中文写辅导个案,写得相当吃力,颇如拉牛上树。幸好有了那次经验,如今写来就比较得心应手。书完成了,搁笔蓦然回首,才发现不自觉中我仍然循着杨教授的要求来写。

感谢天父上帝。他呼召我们奔赴灾区,“用言语扶助疲乏的人”,并应允:“你不要害怕,因为我救赎了你。我曾提你们的名召你,你是属于我的。你从水中经过,我必与你同在,你趟过江河,水必不漫过你;你从火中行过,必不被烧,火焰也不着在你身上。因为我是耶和华你的神。”(《圣经·以赛亚书》50:4,43:1—3)

从2008年至2010年,一连三年,我们曾先后赴四川、陕西和青海三省的地震灾区,协助当地的抗震救灾心理援助工作。我们转战千里,从轻灾区深入重灾区,我们遇到过朗朗晴天、万里无云;也遇见过阴天、小雨、大雨,三天三夜的暴雨,大水泛滥,山体大面积滑坡,所幸一直平安无事。天父的话没有落空,他果真为我们行了又大又难的事。感谢在大后方用祷告支持我的众多朋友。

感谢我的父亲和母亲。他们给了我一颗爱中国的心,他们教我说中国话,写中国字,吃中国饭,使我到中国时不至于遇到太大的文化冲突。母亲给我取名“满华”,出自“春色满华堂”。一次,苏州园林内,不经意间抬头见“春满华堂”四字,当场愣住,久久不能移动,游目华堂外,但见春花正烂漫,翠竹扶疏,三二鸟声婉转,不禁心潮澎湃。母育我时,家遭巨变,因政治原因,父母生活一夜之间一落千丈。在那黑暗绝望的日子里,母亲寄予我何种期盼?这又与我日后喜爱艺术,喜爱诗词歌赋冥冥之中有无关连?父母虽然失去财富,但是,他们从没有失去道德、仁慈、勇气和幽默感。他们面对苦难时的宽容大度,使我懂得怎样面对苦难,与受苦的人同行。父母

无尽的爱,是我一生的力量。

谨以此书纪念二老。

余满华,2010年11月30日

写于多伦多