

例例在目：走进走出这些个案，好像就在作者左右那般。真实！

历历在目：用心良苦，与时并进，将最深的心理治疗化成最具体化的助人历程，提升你我对心理咨询的敏感度和效能感。

——庄健（加拿大国际生命协会会长）

Trauma Survivors Casebook

向死而生



心理咨询师带你走进
汶川地震幸存者的世界

美国临床心理学家、加拿大哲学家带你走出苦难的心灵幽谷

贾佑春 黄伟康 梁燕城 著



四川大学出版社

Trauma Survivors Casebook

向死而生

而



心理咨询师带你走进
汶川地震幸存者的世界

美国临床心理学家、加拿大哲学家带你走出苦难的心灵幽谷

贾佑春 黄伟康 梁燕城 著



四川大学出版社

策划统筹:程婉玲 黎静宜
责任编辑:张 晶
责任校对:敬铃凌
封面设计:邓 涛
责任印制:李 平

图书在版编目 (CIP) 数据

向死而生:心理咨询师带你走进汶川地震幸存者的世界 / 贾佑春, 黄伟康, 梁燕城著. —成都: 四川大学出版社, 2012. 8

(心理辅导系列)

ISBN 978-7-5614-6096-2

I. ①向… II. ①贾… ②黄… ③梁… III. ①地震
灾害—灾区—心理保健—研究—汶川县 IV. ①B845.67
②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 194064 号

Psychological Therapy Series—Trauma Survivors Casebook

向死而生© (2012) BY 贾佑春·黄伟康·梁燕城

版权所有 CRRS Productions Association 授权

简体中文版权/深圳市爱及特文化发展有限公司

书名 向死而生——心理咨询师带你走进汶川地震幸存者的世界 Trauma Survivors Casebook

著 者 贾佑春 黄伟康 梁燕城
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段24号(610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-6096-2
印 刷 深圳市希望印务有限公司
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 14
字 数 179 千字
版 次 2012 年 9 月第 1 版
印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷
印 数 0 001~6 000 册
定 价 36.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://www.scup.cn>

序

《向死而生》不仅是面对世纪大灾难而谈论生与死的大课题，亦是文化更新研究中心（简称“文更”）一个“大胆”的出品。大胆，因我们规模小而理想大；大胆，因我们选择不跻身于施援手的大人群中，而是静静地按捺着我们作痛的心，选择用冷静的分析、远距离的安慰作回应，果效不实时，不易见；大胆，因文化的工作又广又阔，怎能触及人内心的灾后创伤？与文化更新有何关系？……在美国临床心理学家、文化更新研究中心美国董事会主席黄伟康医生的全力支持下，我一边反复思考一边编辑此书。

文化更新和心理辅导何干？

“文化”一词源于拉丁语 *cultura*，指人类活动的模式以及给予这些模式重要性的符号化结构。在古今中外的定义里，文化的共通领域总是围绕人、物、环境之间的互动现象。“文化更新”就是使这些互动更新达至更美好的境界。

文化更新研究中心的更新转化工作，是古与今、中与西的融汇和发挥。中国经典《礼记·大学》提到“正心、修身、齐家、治

国、平天下”，这是华夏文化的经典特色，是祖传的教训、管治的基础。西方古典经卷《箴言》有这样的劝勉：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”这句箴言简单直接地指出人心是人生导向的关键。更新转化，由心开始。

在四川地震灾难里，人死了，家破了，国伤了。人遭遇灾难时的身心反应、治疗和预防时的群体互动等一切活动模式，已非刻意地化成特定的符号，形成灾难文化。单一的灾难事件连同它给人类的整体震荡已被牢牢地刻在历史中。

三向度 二层次 一焦点

《向死而生》一书的出现是中国香港和美国两地文化更新研究中心的合成成品，美国“文更”筹募经费，香港“文更”编辑统筹，联手打造事工的新焦点——把灾难带来的创伤转化成互助互励的正能量。此书把三个不同向度（中国真实个案、西方临床经验、跨文化学术思维），通过两个层次（临床案例、学术分析），集中于一个切入点展示出来。我借此机会感谢三位作者——贾老师为此书建议了一个铿锵有力的名字，黄博士和梁博士无私奉献出他们的文章；感激爱及特文化发展有限公司在出版过程中提供专业的意见和宝贵的网络，感谢四川大学出版社在翻译、审稿、校对等方面仔细耐心的工作，感谢参与过的一位位无名英雄。

由文化更新到心灵重建

“文更”的众多事工中有学术交流和关爱扶贫。早于2005年，“文更”已在四川与当地大学开启学术交流之门。2008年的地震灾难不单震动百姓的安危，也震荡了学者的思维。故“文更”在四川进行“宗教与灾难”、“宗教与社会关怀”等学术交流课题时，盼望通过“心理、哲理”的学问对受难者及前线工作人员付出务实的关爱支持，务求达至心灵重建和更新之效。

人的心理素质对总体文化氛围的塑造起着重要的作用，文化更新的工作与心理健康也息息相关。此书带领读者走上一个心灵旅程，让你走进时间走廊，回到2008年四川“5·12”地震现场，用你的心去感受灾民的创伤，再陪伴你走过数年时间，见证前线人员与受创者在同行时遭受的身心劳损。你的心灵或许会因看到受创者康复而欣喜万分，又或许因他们跳不出死胡同而黯然神伤。

在《向死而生》的心灵旅程里，作者和读者不断互动。若你的心已冷漠了好些日子，贾老师介绍给你的11则故事会令它再次苏醒，回应世情。若你的心已疲惫多年，黄伟康博士会温文尔雅地拿起“手术刀”为你解剖个案的内情，让受创者和前线工作者看到受创的原委，找到自救的答案。若你渴求在人间苦难中寻找心灵历练的空间，梁燕城博士深入浅出的哲理能带你走进这个空间，通过分析苦难、分享打开苦难枷锁的方法，提供克服痛苦的方式，将苦难转为喜乐，更新你的心，重建你的灵，成为此书的完美终曲。

为何选择11个故事？

为何选择11个故事，而不是10或12？11是10与12之间的自然数，10和12均有完整和双对之意，11是说明我们不会忘记痛失了的家人和朋友。11在数学中是最小的循环单位质数，我们既不能向上天祈求天色常蓝，不如冀望这些故事循环再现的机会能减至最少。选择11个故事，是想表达一点心意和心愿。

于此，我谨代表“文更”人员向遇难丧生者表达深切的怀念，向在灾难中仍坚强活下去的人们献上深情的致意，向充满关爱动力、虚心开放、勇敢坚持的救助者送上无限的祝福，你们的足迹何其佳美！

最后，我多谢有兴趣翻阅此书的每一位朋友，你们与我们一起关注灾难带来的创伤和治疗。让你们的关注与我们的努力一同成为以笑容取代泪水的转化力量。

程婉玲

文化更新研究中心总裁

2012年7月

目录

临床案例篇

引 言	贾佑春	3
个案故事一 拒人千里之外的女人		9
个案故事二 四十五元钱的快乐		23
个案故事三 和怪梦告别		33
个案故事四 忍受毒打为哪般		47
个案故事五 头痛十年		59
个案故事六 最后的“野人”		67
个案故事七 爸爸为什么杀死妈妈		77
个案故事八 打死我也不上学		87
个案故事九 让我陪你做游戏		101
个案故事十 崩溃的村干部.....		107

个案故事十一 一千条永无回音的短信 115

学术分析篇

在创伤的痛苦中成长

.....黄伟康著 邱仲潘 赵艳芳译 143

优秀创伤救助者应具备的素质

.....黄伟康著 邱仲潘 赵艳芳译 173

罪性与苦难的分析——从哲学化解苦难之谜

.....梁燕城著 207

临床案例篇

从青年时代起，我身边就有数位亲朋好友患了不同程度的精神疾病，他们长期生活在沉重的精神痛苦之中。20年前的一天，我的一位患了抑郁症的好友在从北京开往成都的列车上跳车自杀，结束了年轻的生命。在她自杀前的几个月，得知她陷入深度的绝望与虚无中，我虽常常去看望陪伴她，但因为当时人们普遍对抑郁症缺乏认识 and 了解，家人与朋友都无能为力，这成为我长久的悲伤……

引言

人类历史的一部分，就是个体生命在社会与自然面前不断经历苦难的过程。

从青年时代起，我身边就有数位亲朋好友患了不同程度的精神疾病，他们长期生活在沉重的精神痛苦之中。20年前的一天，我的一位患了抑郁症的好友在从北京开往成都的列车上跳车自杀，结束了年轻的生命。在她自杀前的几个月，得知她陷入深度的绝望与虚无中，我虽常常去看望陪伴她，但因为当时人们普遍对抑郁症缺乏认识 and 了解，家人与朋友都无能为力，这成为我长久的悲伤。

2009年12月15日，我一位年仅27岁的侄女从重庆的8楼家中跳下，自杀身亡，给父母家人带来巨大的震惊和打击。这是我身边第二位自杀的挚爱亲朋。

生命中，我一次又一次经历死亡给我们带来的分离创伤。

多年前，出于对自身成长和服侍周遭患了精神疾病的亲友的需要，我开始了对人类心灵“太空”的探索之路。

从事心理辅导工作多年，我从未想过会踏入灾难悲伤辅导的领域。悲伤辅导是我在职业生涯中不想遭遇的意外。

2008年5月12日，震惊世界的汶川大地震爆发了。我所在的四

川牧者心理健康咨询公司位于四川省成都市，中心的全体工作人员在经历了大地震所带来的震惊和恐惧后，紧急聚集，决定第一时间参与汶川大地震灾后心理援助工作。

2008年5月15日，我们四川牧者心理健康咨询公司的两位男咨询师关山月、陈心国前往灾区。5月19日，中心的6位心理咨询专家为来自全国各地前来四川灾区的志愿者展开紧急的灾后辅导培训，一周内培训超过1 000人。5月26日，心理团队招募30位志愿者和团队专业咨询师一同驻扎在四川省绵阳市安县黄土镇灾民安置点，当时那里的帐篷区住着三千多位从北川县山区转移出的灾民。

我们和他们一起度过了两个月流泪和失眠的日子，此段经历使我们真正踏入灾难后悲伤辅导的领域。7月，心理团队的咨询师兵分两路，转战到重灾区北川县擂鼓镇和青川县红光镇。北川县擂鼓镇安置了当地近两万名灾民，辅导的工作量巨大且情况复杂；青川县红光镇地处偏远山区，一路都是高山峻岭，危险重重。团队成员在往返灾区的途中，坐过火车、汽车、拖拉机、摩托车、救护车，虽然面临极大的困难和危险，但是我们听从使命的召唤，凭着内心的感动，义无反顾地踏上救灾救人之路，一天又一天，一月又一月，一年又一年，直到今天，即将行满三年。

三年里，悲伤辅导让我们与灾区的百姓有了生命的联结，因为我们和他们一同经历苦难，一同走过死亡的幽谷，一同超越生死。

当生与死、爱与恨、绝望与盼望在现实中来临时，我们不得不对命运持有一种臣服的态度，对上天怀有一颗更加敬畏的心。当我们一次又一次走进幸存者的生活时，我们才知道有时候活着比死去需要更大的勇气；当我们有机会走进苦难者的内心时，我们也才学习到我们的族群是如何在苦难中存活并向死而生的。

在我们所服务的安置点，有一位73岁的农村老婆婆，她的丈夫、儿女、孙子孙女等11位直系亲属都在地震中丧生了。用她自己的话说：亲人都死绝了。

当她用喑哑的声音问“我为什么要活下去”时，我们不知道怎么回答。

我们除了沉默，还是沉默。

我们非常担心她出意外，却没有任何办法帮助她。

几个月之后，她离开了安置点。

她回到大山里曾经儿孙满堂的家园，在废墟中搭建了一个窝棚，在那里养了两头小猪崽。她与小猪同吃同住，把小猪当成自己的孩子养……

两年过去了，老婆婆还活着。她那种本能的、朴素的治疗方法，比任何心理治疗流派的方法都有用。

在这位绝望的老人身上，生命依然拥有奇迹和恩典。

还有一对在“5·12”地震中失去两个儿子的中年夫妇，他们的大儿子在北川中学读高二，小儿子在苏宝小学读六年级。地震那天，两个孩子分别在两所学校遇难。当这对夫妇在废墟中挖出小儿子的遗体时，当时就昏了过去。悲伤的父母一连很多天吃不下饭，起不了床。他们都不知道自己是怎么活过来的，我们也不知道这两年是怎么陪伴他们的。就在前几天，这位妈妈跟我说她又梦到两个儿子回家了，大儿子帮她砍柴、挖土豆，小儿子喊着妈妈要吃蒸鸡蛋。我们是父母，我们真希望他们的孩子如今没有恐惧、没有痛苦地活在天堂。

在他们面前，我们是最无能、最无奈的咨询师。前不久，他们有了一个新的孩子。这个来到世上的新生命给他们带来了新的希



“5·12”周年祭日贾佑春在北川中学陪伴孩子遇难的家长

望！上天所赐的新生命才能擦去伤心人的眼泪，缝补破碎者的心灵。

几年中，参与众多灾民的灾后心理辅导，让我们自身经受到生命的洗礼与学习，不知不觉，我们的咨询辅导模式在转变，过往专业训练中所接受的种种框架都被

打破。因地域不同、文化不同、个性人格不同、支持系统不同，灾民所呈现出的哀伤表达不同，我们的治疗方法和康复机制也随之进行了转换。

四川大学心理学系博士生导师杨彦春教授不止一次跟我们说：“在受灾的老乡面前，我觉得自己只是一个小学生。”

我觉得，在他们面前用“帮助”这个词是奢侈的，用“干预”是一种不尊重。因为，我们没办法“帮助”和“干预”，任何流派的理论框架都显得苍白，任何居高临下的姿态都显得冷漠。

长期深入灾区的悲伤辅导，让我们时常行走在生死的边缘地带，领我们触摸到人类最真实的心灵深处。也让我们学习在保持专业醒觉的同时，仍然拥有一颗热情而敏感的心。

灾区群众的心灵修复是一个漫长的过程，但是，我们在灾区所

做的一点一滴都被他们视为弥足珍贵。

今天，我已迈入中年，鬓发染霜，秋季枯黄的生命议题开始降临到自己身上。悲伤不止发生在灾区的受灾者身上，身处在一个自然环境遭到破坏、人文环境不断堕落、人类私欲膨胀的世界，我们不可避免地要遭遇失落和悲伤。我们怎样面对和超越各种失落，怎样在各种失落后寻找完整的自我，这需要勇气，更需要智慧。

中国的灾难悲伤辅导还没有成熟的方法和理论，但是这两年的悲伤辅导经历，让我们对中国的悲伤辅导、本土化创伤治疗有了一段新的探索。灾后心理援助的经历，让我们明白创伤后心理辅导技术是有必要的，但更重要的是尊重与爱。其中最大的是爱！

“唯有能爱的人，才能承受悲伤之痛；也唯有去爱，才能治愈悲伤。”

我喜欢特蕾莎修女的一句话——“怀大爱心做小事情”。

愿与更多的人，在修复人类心灵痛苦的荆棘路上，共同前行。活着就是爱，让我们谦卑且虔诚，一起用生命影响生命。

这本册子献给我的丈夫关山月，他是至今仍然驻扎在北川灾区的专业心理工作者，常常在悲伤辅导上帮助我，并分担我的感受，是我和孩子心中的英雄；感谢我的女儿怀怀和儿子奇奇，是



贾佑春在北川县城旁的景家山

你们愿意舍己，让你们的爸爸妈妈可以长期深入灾区，把生命中最宝贵的时间分给他人，你们也多次去灾区服务并以此为荣；也献给所有信任我们、有勇气与我们分享生命中不能承受之痛的当事人¹！

贾佑春

2011年

1 为保护当事人的隐私，案例中所有当事人均用化名；为保持案例的原貌，当事人所用方言、土话均予以保留。