




总主编 · 顾瑜琦



# 心理危机干预

主 编 顾瑜琦 孙宏伟

 人民卫生出版社



总主编 顾瑜琦

A large, artistic illustration of cherry blossoms in full bloom, with a dark branch extending from the top left. The blossoms are reflected in a body of water below, creating a serene and peaceful atmosphere. The background is a soft, light gray with scattered petals.

# 心理危机干预



主 编 顾瑜琦 孙宏伟

人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理危机干预 / 顾瑜琦, 孙宏伟主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013.5

(心理治疗系列丛书)

ISBN 978-7-117-16768-0

I. ①心… II. ①顾… ②孙… III. ①心理干预  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第042889号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 心理危机干预

主 编: 顾瑜琦 孙宏伟

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 19 插页: 8

字 数: 351 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16768-0/R · 16769

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

# 心理危机干预

主 编 顾瑜琦 孙宏伟

副 主 编 杨艳杰 冯正直 王胜男 马立骥

编写人员 (按姓氏笔画排序)

马立骥(浙江警官职业学院)

王 健(潍坊医学院)

王宗琴(武汉市精神卫生中心)

王胜男(潍坊医学院)

王艳郁(潍坊医学院)

冯正直(第三军医大学)

刘晓丽(潍坊医学院)

孙红梅(天津中医药大学)

孙宏伟(潍坊医学院)

李 颖(石家庄邮电职业技术学院)

李艺华(荆州市精神卫生中心)

李幸民(广州医学院)

李建明(河北联合大学)

陈 璐(华中科技大学同济医学院)

杨 奕(华中科技大学同济医学院)

杨绍清(河北联合大学心理学院)

杨艳杰(哈尔滨医科大学)

何江军(成都市精神卫生中心)

余毅震(华中科技大学同济医学院)

张 博(内蒙古医科大学护理学院)

张 畲(山西医科大学)

张新风(荆州市精神卫生中心)

杭荣华(皖南医学院)

易 媛(陕西省人民医院)

郝春东(黑龙江大学)

胡 青(临沂大学)

胡晓华(武汉市精神卫生中心)

胡鸿勤(青海省交通医院)

柳 苗(中国海洋大学)

姜能志(潍坊医学院)

贾东明(浙江警官职业学院)

顾 怡(苏州尚想心理咨询中心)

顾瑜琦(华中现代健康科学研究所)

徐 红(武警湖北总医院)

徐 晔(哈尔滨医科大学附属第一医院)

涂哲明(荆州市精神卫生中心)

陶 林(深圳市计划生育协会)

葛 操(郑州大学)

韩刚亚(荆州市精神卫生中心)

谢念湘(黑龙江大学)

# 心理治疗系列丛书编写委员会

特邀顾问 张厚粲 薛崇成 李心天 王效道 徐 斌  
黄光英 李恢樵

总 主 编 顾瑜琦

副总主编 (按姓氏笔画排序)

编 委	孙宏伟	杜文东	李建明	杨艳杰	洪 炜	徐又佳	霍莉钦
	丁晓娟	王 伟	王 峥	王 健	王宗琴	王建平	王胜男
	王艳郁	古淑青	叶沐谔	田 峰	付文波	付亚亚	丛杰兹
	乐 岭	朱志先	朱金富	刘晓丽	齐宝全	许蔓苓	孙红梅
	纪 瑛	杜亚牧	李 坤	李 涛	李 瑛	李 琛	李 颖
	李艺华	李凤兰	李红政	李幸民	李林英	李凌霞	杨 奕
	杨丽莉	杨秀贤	杨绍清	杨美荣	何少津	何江军	何金彩
	余秀冰	况 利	况维宏	冷 平	辛 光	宋 磊	宋雪佳
	张 宁	张 泽	张 悦	张 博	张 畲	张建英	张瑞蓉
	张鹏飞	张新风	陈 莺	陈允恩	陈玉辉	陈向一	陈苗苗
	陈顺森	范学胜	林蕙瑛	杭荣华	易 媛	罗红格	周秀云
	孟 馥	赵玉梅	郝春东	胡 青	胡 征	胡 珍	胡姣姣
	胡晓华	胡鸿勤	柳 苗	柳长征	段建勋	施 越	姜能志
	贾东明	夏 倩	顾 怡	徐 红	徐 晔	徐又佳	高丽珍
	郭聪荣	席晓慧	涂哲明	陶 林	黄林邦	黄雪薇	盛晓春
	崔光成	章 华	隋嫚秋	葛 超	葛 操	韩刚亚	韩熊燕
	舒 成	谢念湘	蒙 衡	阙墨春	蔡克银	谭余龙	熊 卫

审 定 马 莹 马立骥 仇剑莹 方 刚 方 新 邓明显 田维才  
包小兰 刘 丹 刘 波 刘 盈 刘修军 江光荣 孙宏伟  
严光俊 杜文东 李建明 李晓驷 杨凤池 杨彦春 杨艳杰  
杨蕴萍 吴汉荣 吴任钢 吴均林 吴献群 何少津 佘双好  
余 琳 余秀冰 余建华 余毅震 辛 光 张 本 张 宁  
张 颖 张国民 张树峰 张海音 陈玉华 陈玉辉 陈向一  
郑晓边 赵旭东 胡 征 柳长征 段建勋 侯志瑾 段建勋  
施琪嘉 闻公玉 姜乾金 洪 炜 姚树桥 贾晓明 钱铭怡  
钱福永 徐 红 徐又佳 徐汉明 徐良荣 徐震雷 高丽珍  
唐登华 黄光英 黄尚珍 渠淑坤 隋嫚秋 熊承良 樊富珉  
潘 丽 霍莉钦 戴晓阳 魏常友 瞿 伟

## 丛书总主编的话

当马加爵事件在人们心里造成惊叹和惋惜；当上海袭警事件在社会上引起波澜和热议；当深圳某公司员工跳楼惨剧以难挡之势连续发生；当部分名校的学生不堪压力结束生命，而使人们为之扼腕；当我们在新闻里看到地震遗孤那惊恐不安又深邃难懂的眼神；当抑郁症已被称为“心理感冒”，跃上高致死率疾病榜时，人们开始反思，良药哪里找？不知不觉中，越来越多的人开始把目光投向方兴未艾的心理学，心理咨询与治疗逐渐受到人们的关注和重视。于是街头巷尾的议论中，茶余饭后的闲聊时，“心理咨询”这个词逐渐多了起来。大多数人们开始摒弃对心理咨询和心理治疗的偏见，考虑更多的是如何找到医术精湛、适合自己的心理医生，如何用心理咨询与治疗的知识在最短的时间内治愈疾病，解除痛苦，重新享受健康快乐的人生。

然而，在我国，来访者所期盼的专业心理医生的数量有限，这个从业队伍亟须扩大。于是在我国，开设了心理学专业的高校逐渐增



丛书总主编顾瑜琦主任医师/教授

多，心理学继续教育也面向有志者开放。这两个群体是心理学从业队伍的主要来源。其中继续教育群体是非常重要的，也非常难得的。因为接受继续教育者多是已经有了其他事业或家庭生活的成人，他们有更丰富的人生阅历，但他们要学好心理学、通过心理学职业资格考试也有一定难度。但是除了心理学的队伍需要他们以外，我们知道，当今科技发展日新月异，经济、金融全球化的进程不断加快，特别是以网络经济为代表的新经济的出现，正在深刻地影响和改变着人们的生活。面对新形势，人们的知识结构、学识水平、生活观念、综合素质等都需要去适应新形势的需要，而继续教育则为那些上进的人们提供了一个平台，让人们有机会通过继续教育不断更新知识，去适应时代、实现自我。

那么，继续教育需要的各种优秀教材和业务书刊就是必不可少的了！故而人民卫生出版社的领导们决定委托我们编撰出版一套以传播专业知识、介绍治疗方法、推广先进经验为主要内容的心理咨询和心理治疗系列丛书，不仅仅是适时的，而且是非常必要的。

这套系列丛书涉及了心理学的多个方面，其特点是：①突出实践。实践出真知。通过对来自临床实践的第一手资料的整理、总结、推广和应用，以及在应用中的检验和积累，使之在治病救人的同时，不仅为心理治疗在理论上的升华提供了佐证，也为促进本土心理卫生事业的发展作出了有益的探索。②注重实用。丛书的重点内容在于“治疗”二字，实用性强。针对来访者的具体病情和症状，详尽地介绍了治疗的方法及注意事项，具有较强的示范作用，便于读者操作。③面向实际。丛书根据我国心理治疗的实际情况，对以往书刊中未涉及的内容以及较薄弱的环节，都作出了必要的有益的填补。拾遗补阙，兼收并蓄。通过多侧面多角度地介绍心理咨询与治疗方面的信息，力图使本书臻于全面和完善。尽量打开更多的窗口，让学生看到一个充满活力、丰富多彩和充满人性光辉的心理学世界。

在编写过程中，各位专家投入了极大的热情。同时也得到了海内外相关著名高校的领导和国内外著名专家教授的大力支持和帮助，从而使丛书编委会人才济济，阵容强大。在此，谨向各位著者、相关高校的领导、文献资料的提供者、人民卫生出版社以及所有为本丛书编辑出版提供鼎力相助的单位



和个人，致以深深的谢意！

科海深幽，医理博精。由于水平所限，时间所限，丛书中一定存在不足，甚至不当之处，恳请专家、同仁和广大读者批评指正，以便再版时进一步修订完善。

丛书总主编 **顾瑜琦**

2011年1月1日

# 前 言

心理危机干预在我国的历史源远流长。2000多年前，大教育家孔子在“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物”（《礼记·大学》）的论述中，就倡导“正心”、“诚意”的心理教育思想，同时，强调心理健康对于修身、齐家、治国、平天下的极端重要性。尤其引以为豪的是在炎黄祖先留下的中医学典籍宝库中，不乏诸如华佗“怒胜忧思”的经典心理危机干预案例。

历史的车轮步入21世纪的知识经济时代，囿于经济、社会等方面的种种原因，中国心理科学的发展与应用明显滞后于西方发达国家。自20世纪下半叶以来，心理危机干预在发达国家已经成为一种专门的心理咨询与治疗技术，极大地丰富和发展了咨询心理学的理论与实践。有的国家，心理危机干预甚至形成了一门正式的职业，从事危机干预的心理服务工作者不仅帮助个体应对心理危机，而且参与社区、政府对社会性危机的干预、控制和预防工作。无疑，学习借鉴发达国家的先进经验，发展中国自己的心理危机干预事业，是我国心理服务工作者刻不容缓的历史责任。

我国是一个灾害多发国家，各式各样的自然灾害经常发生。空难、海难、火灾、地震、袭击、疾病，一桩桩随时可能发生的灾难带来了亲人亡故、骨肉分离等悲剧。它告诉人们，生活不仅仅是喜悦，更有着深深的伤痛

和长流不止的泪水，对有些不幸的人来说，生活甚至就是灾难本身。

2002年5月7日晚，我国北方航空公司一架麦道82飞机，在大连附近海域坠毁，机上乘客103人，机组人员7人全部遇难。当时，我国一些精神卫生学专家就受政府的邀请，进行了心理干预。这是我国精神卫生专业人员第一次主动干预集体性心理危机事件。

专业人员在灾难的急性心理应激干预中，起到的主要作用是：首先为危机处理机构提供意见和建议；其次是确定那些需要干预的人，针对个人的干预措施，如解释支持、心理治疗，甚至药物治疗。在我国的克拉玛依大火、包头空难、北大山难、“非典”、2004年的“云娜台风”、“三峡移民事件”、“印尼海啸”、2006年的“云南地震”、2006年的“桑美”台风、2008年的“4·28山东胶济铁路事故”、富士康事件、韶关事件等事件中，有关心理救援专家也应用了“心理危机干预”。特别是2008年“5·12”汶川大地震发生后，全国心理学界不分南北与东西，无论基础与应用，全力开展了我国历史上第一次空前规模的心理援助行动。震后两个多月时进行的一项大规模调查结果显示，相比较医学救援，灾区民众对心理援助的需求要更高一些；但同一个调查也显示，灾区民众对医学救援的实际效果肯定程度又远高于心理援助。这一对比结果表明，心理援助具有受众面广大而庞杂、需求量强烈而持久、影响力深入而细微的特点，但其效果则绝非短期而直观的。因此，心理学家的另一项重要的任务就是用科学的精神、态度、思维和手段，研究和探讨在重大自然灾害面前，中国人呈现出的心理和行为状态及其变化规律，心理援助措施展示出的针对性、有效性和当地文化特色。我们的心理学家也不辱使命，在深入帐篷和板房的灾民安置点、受灾中小学校进行心理安抚、心理辅导、心理咨询和心理治疗的过程中，收集到了大量珍贵的震后第一手科学数据。

有资料显示，目前共约6000万欧洲人患有某种形式的抑郁症，其中约有3340万人患有严重抑郁症；中国的抑郁症患者已经超过2600万，其中有10%~15%的患者最终可能选择自杀。世界卫生组织（WHO）称，抑郁是影响健康的第四大重要因素，并预计到2020年，抑郁将成为仅次于心脏病的全球第二大疾病起因。抑郁症患者被认为是“世界上最消极悲观的人”，在精神疾病中自杀率最高。中国每年有20万人以自杀方式结束自己的生命，其中一半以上为抑郁症患者。目前全球的抑郁症患者每年以11.3%的速度递增。与此同时，各类精神心理障碍症患者数量也呈上升之势，因心理危机而自杀者不乏其人。当今社会，人们的生活节奏明显加快，每个人心灵都要经来自社会各方面的巨大压力。尤其是近年来，随着现代经济的迅速发展，各种新生事物不断出现，令人眼花缭乱。所有这些，无疑给人们的生活带来巨大的冲击和无尽的烦恼。那些天性脆弱、心理承受能力较差的人，经不起社会方方面面的刺激，从而产生扭曲的心态、变异的心理，导致情感、理智和行为上的“错位”。心理危机就像幽灵一样正向现代人逼近。此外，随着社会节奏的加快，公务员、大学生、妇女、老年人和外来务工人员等群体的各类精神心理行为问题日渐显著，尤其是灾后受累人群的心理危机状况相当严峻，汶川地震后灾区群众所暴露出来的心理反应和对心理危机干预的需求与关注就是佐证。

近年来，由于心理危机突发事件经常发生，特别是突发公共卫生事件和灾难性突发事件中出现的心理危机和非自杀性的心理危机事件，心理危机相关的心理健康问题越来越引起人们的重视。心理问题与自然灾害、酒精滥用和吸食毒品、移民、离婚、家庭暴力、独生子女家庭、学习压力和失业日渐增多，这些因素可能导致未来几年自杀率的升高。自杀事件不仅侵害人体健康，还影响社会安全和国家生产力。

当然，“刚刚起步”是对我国心理危机干预状况的一个客观的评价。每一次灾难的发生，都时刻提醒着人们心理危机干预的重要性，如何有效地开展心理危机干预，早日抚平受灾人员受伤的心灵是世界各国面对灾难需要解决共同难题，我国未来的心理危机干预工作，还应在以下方面逐步发展：

①迫切需要制定灾后心理危机干预相关制度；②组建灾后心理危机干预组织机构，培养专业心理危机干预队伍；③尽快构建起灾后危机干预快速响应机制；④转变心理危机干预观念；⑤开展心理危机干预工作需要采取灵活适当的策略。

编者

2013年4月

# 目 录

<b>第一章 心理危机干预概述</b> .....	1
<b>第一节 心理危机</b> .....	1
一、心理危机的概念.....	1
二、危机的种类.....	2
三、心理危机的原因.....	3
四、心理危机的特征.....	5
五、危机的历程.....	6
六、危机转移状态.....	7
<b>第二节 心理危机干预</b> .....	8
一、心理危机干预的概念.....	8
二、心理危机干预的原则.....	9
三、危机干预的目标.....	10
四、危机干预的对象.....	10
五、成功的危机干预工作者的特征.....	11
<b>第三节 心理危机干预的现状与发展</b> .....	12
一、心理危机干预的应用.....	12
二、国内外危机干预现状.....	14
三、我国心理危机干预工作的发展.....	18
<b>第二章 心理危机干预的基本理论</b> .....	21
<b>第一节 危机理论</b> .....	21
一、基本危机理论.....	21

二、扩展危机理论	22
三、危机人格论	23
四、应用危机理论	24
第二节 危机干预理论	25
一、认知干预理论	25
二、行为干预理论	25
三、生态系统理论	26
四、折中的危机干预理论	26
<b>第三章 常见的身心反应和应激相关障碍</b>	<b>28</b>
第一节 常见的应激反应	28
一、危机个体反应阶段	28
二、常见的应激反应	29
第二节 应激相关障碍	31
一、适应障碍	32
二、急性应激障碍	33
第三节 创伤后应激障碍	36
一、常见症状	37
二、分类	39
三、影响因素	40
<b>第四章 心理危机干预的模式和步骤</b>	<b>43</b>
第一节 心理危机干预的模式	43
一、经典危机干预模式	43
二、建构主义干预模式	46
三、新兴危机干预模式	47
第二节 心理危机干预的步骤	48
一、心理危机干预的六步法	48
二、心理危机干预六步法的应用	53
第三节 危机干预的工作环节	56
第四节 心理危机干预过程中的注意点	57

一、专家组应该迅速给政府及相关部门提出建议	57
二、工作流程	58
三、特别提醒	58
<b>第五章 心理危机干预的基本技术</b>	<b>60</b>
<b>第一节 建立良好关系和提供支持的技术</b>	<b>60</b>
一、倾听技术	61
二、询问技术	63
三、语言反馈技术	65
四、情感反应及表达	66
<b>第二节 心理危机干预的技术</b>	<b>69</b>
一、非指导性咨询	69
二、合作性咨询	70
三、指导性咨询	71
四、紧急事件应激晤谈	72
五、支持性心理疗法	74
六、意义疗法	76
七、放松疗法	78
八、音乐疗法	82
九、绘画疗法	84
十、阅读疗法	87
十一、药物疗法	89
十二、护理疗法	93
<b>第六章 心理危机团体干预的基本技术</b>	<b>96</b>
<b>第一节 心理危机团体干预概述</b>	<b>96</b>
一、团体心理干预的概念与分类	96
二、团体心理干预的特点	99
三、团体心理干预的功能	100
四、团体心理干预的原则	101



五、团体心理干预的局限性	102
第二节 心理危机团体干预的基本过程	102
一、团体心理干预的准备	102
二、团体心理干预的运作	105
三、团体心理干预的效果评估	109
第三节 心理危机团体干预的实施	110
一、建立关系阶段	110
二、建立信任阶段	112
三、情绪管理阶段	113
四、展望未来阶段	116
第四节 心理危机干预的团体辅导的应用	118
一、地震儿童的团体干预	118
二、采用紧急事件晤谈法缓解应激反应团体辅导	120
<b>第七章 心理危机的评估</b>	123
第一节 心理危机评估	123
一、心理危机评估的一般内容	123
二、心理危机评估的主要方法	125
第二节 访谈评估	131
一、建立良好的访谈关系	131
二、把握住访谈的方向	132
三、建立完整的访谈档案	133
四、特殊情况特殊处理	133
第三节 常用的心理测验	134
一、心理测验概述	134
二、心理危机干预中常用的心理量表	135
三、危机评估中使用心理量表的注意事项	140
第四节 心理评估模型	140
一、三维筛选模型	140
二、危机干预的分类评估量表	141