

实 用 心 理 学 丛 书

战 胜 危 机

G 帕里著 梁庆峰 孙红译

COPING WITH CRISES





国防大学 2 062 7728 7

战 危

胜 机

G·帕里著 梁庆峰 孙红译

实用心理学丛书

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜危机/ (英) G·帕里著; 梁庆峰, 孙红译. - 北京:
生活·读书·新知三联书店, 1996.5
(实用心理学丛书)
书名原文: Coping with Crises
ISBN 7-108-00863-7

I. 战… II. ①帕… ②梁… ③孙… III. 心理卫生 IV.
R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 12716 号

特约编辑 郭继贤
责任编辑 夏 谦
封面设计 董学军

出版发行 生活·读书·新知三联书店
北京朝阳门内大街 166 号
经 销 新华书店
排 版 北京新知电脑印制事务所
印 刷 北京京海印刷厂

787×1092 毫米 32 开 5.375 印张 112 千字
1996 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷
印数 00,001-10,000 册

定 价 9.50 元

前 言

在一生中,所有的人都要经历危机。幸运的是,我们大多数时候只需面对一些小麻烦,例如误了火车,或是时间有限却要做一打子事,或是忘了给朋友寄生日卡,或是不得不去平息一场与朋友发生的争吵。但是,我们时常还得面对一些对我们身心产生严重威胁的重大事件。经历了这些事件,我们就能认清自己,发现自我的同一感。

那么在应付危机时我们要做些什么,又怎样去做呢?在社会服务的职业生涯中,我们应做些什么,才能帮助他人处理灾难或不幸所产生的压力和迷惑呢?这些不幸也许是丧失亲人的悲剧,疾病带来的灾难,生活负担的困扰,也许是那些对人的生活条件产生破坏性的事件。

在这本明智的、人人会感兴趣的著作中,格林斯·帕里博士就这些问题提出了自己的观点。作为一名临床心理学家,帕里从其丰富的实践经验中,看到了危机的实质和它对人们的影响,提出了理解和帮助那些遭遇危机的人渡过难关的方法。借助这些方法,我们可以帮助他们应付危机,发现生活的目的和永久的意义。作者从不想抹杀这些重大危机对人的思

想、情感和行为的影响,帕里博士旨在向人们表明:在他人的正确引导和支持下,利用个人的精神力量,可以克服最严重的危机。

生活中一些过分自我保护的人希望免于痛苦和挫折,作者提出的辅导和帮助并不是针对这些人的。因为作者清楚,即使那些自认为生活在一个安全的世界、任何事都不可能发生在其身上的人,也必须要面临某种危机。因此,这不是一本鼓励人们逃避现实的书,相反,它是一本帮助人们了解现实的书。它为人们提供一种生活的保护网,以使人们生活在现实中。同时,书中也表明:通过帮助他人了解现实的意义,我们也会使自己受益匪浅。与我们相处的任何一个人,都是我们了解自我的一面镜子,通过它我们就能更清楚地了解自己的人;通过它我们就能了解到这种人性是我们大家的共同归宿。

这是一本值得我们深刻体会的书,它也本应如此。在写作这种谈及危机的书时,除非你极富情感,否则就会枯燥无味。在阅读这本书时,你不仅会心潮澎湃,而且必将受益匪浅。任何一位乐于帮助他人渡过难关的人,都不会遗漏本书提供的每一真知灼见。

D. 丰塔纳 G. 布雷克威尔

目 录

1	前 言
1	第一章 危机是什么
9	损失的形成
17	危险和创伤
23	非事件性危机
25	危机不是什么
	练习 1:对待危机的态度的小测验
	练习 2:分析危机
30	第二章 人们对于危机的反应
31	焦虑
34	清晰地思考问题
36	逃避与专注
40	行为的变化
41	抑郁
42	生气·羞耻·犯罪感
48	危机反应的严重性

练习 3:你对危机的特殊反应

53 **第三章 理解危机**

54 创造我们的世界

57 出错的计划

62 没有危机的生活

练习 4:理解一个复杂的危机

69 **第四章 处理技巧**

70 调整情绪

77 解决问题

83 搜集信息

84 寻求帮助

86 改变生活方式

88 恢复信心

练习 5:危机脆弱性测验

练习 6:你处理问题的方式

92 **第五章 帮助与被帮助**

93 社会网络——自然帮助系统

100 帮助

100 评估你所应给予的帮助

103 情感支持

111 提供信息和建议

115 友谊

116	实际帮助
117	职业救助——促进还是抑制
119	自助团体
120	被帮助
	练习 7:来自社会网络的支持
	练习 8:倾听技术
	练习 9:接受帮助的态度
125	第六章 控制紧张
126	照料
127	放松的艺术
128	失眠
134	恶梦
135	控制惊恐
137	克服抑郁
140	什么时候需要专家的帮助
	练习 10:学会放松
	练习 11:对一个复杂危机的反应
143	第七章 危机后的生活
144	消极的解决
147	积极的解决
151	从长远的观点看
152	总结

练习 12:危机态度测验(重测)

157

答案:练习 1.4.8.11

第一章 危机是什么

危机,在人们的印象中总是与紧急事件、威胁和行动的需要联系在一起。它的真正含义在于:它意味着做决定的那一点或那一刹那,即人们熟知的转折点或决定性时刻。当然,危机也还有其他一些方面的含义。在生活中,当我们碰到一些紧张得让你透不过气来的紧急事件或压力情境时,往往会想到危机这个词,危机真可谓无处不在。它既可能发生在个人身上,也可能发生在家庭当中,还可能在国家范围内发生。在本书中,我将主要探讨发生在个体身上的危机,但也会把它放在其所属的社会群体中进行讨论。

许多社会工作者呼吁人们帮助那些陷入危机的人,这也是社会工作者日常工作的一部分,本书正是为他们而著的。不管是护士照顾交通事故的受害者,还是老师试图解除某位学生的苦闷,或是警察干预街上的打斗,或是医生带来不幸的消息,所有这些都需要社会工作者的参与,当然也有极少的社会工作者和主管人员例外。社会工作者得经常与危机打交道,在处理危机的过程中也使自己得到了锻炼。曾几何时,他们也渴望像其他职业的工作者一样,对危机能随遇而安,不需

作任何特殊的准备。与危机打交道的社会工作者包括健康巡视员、助产士、监督缓刑犯的官员、教育福利官员、牧师、个人事务管理员,以及那些为自愿看护机构工作的人。尽管本书原本不是为专家而写作的,但一些心理学家、心理治疗家和危机咨询员也许能从书中发现可取之处。这也不是一本能提供自我帮助的书,但我希望它对在危机中挣扎的人能有所帮助。

本书旨在通过帮助你进而帮助他人,这种立足点可能是非同寻常的。从我的经验看来,最优秀的处理危机的社会工作者在帮助他人时,是不会按一套严格的规则行事的。我认为,区分某位社会工作者的帮助是否有效有三条标准:

- 他们的脑子里是否有危机的内在心理图式;
- 他们是否清楚应怎样帮助危机的受害者,才能调动这些受害者的个人积极性;
- 对人们所处的困境,他们是否有较深的同情。

尽管我在本书中纳入了大量的操作性知识,但并不是告诉你在处理危机时应该怎样去做,而是帮助你发展上述三条特征。因为这些操作性知识不具有普遍性,只是在解释一些具体事例时才有用。

帮助他人应付一次危机,就像出门旅行一样,肯定会碰到一些陌生的地方。不管你是怎样做的,每次只要你帮助他人渡过了危机,你就会发现自己走的是一条新的路线。有许许多多的方法可以解除危机,同样也有许多方法是行不通的。所以,对一个社会工作者来说,需要的是一种图式,有了这种

图式就能认清自我,进而能引导别人走入正确的轨道。在应付危机的旅程中,为了使你成为一名好的向导,你需要了解危机的心理,了解有关危机的“自然历史”,即危机是怎样从形成到解决的。你还需要了解应付危机的心理学,以及人们在寻求和接受别人的帮助时又是怎样一种心态;另外你还需要具备一种辨别手段,能在这一旅程中找出人们是从哪儿开始趋向于解除危机,因为你所要帮助的人是不会对自己的境况形成一个客观认识的。一旦你在头脑中形成了这种心理图式,即使对一些特殊情境你也能有把握地决定你应该做些什么。无论是帮助危机的受害者,还是帮助那些急需帮助的人,你都能选择最佳的干预方法,同时也使你的知识得到了验证。

社会工作者的帮助应与个人的自我解脱同时进行。有经验的帮助者不需要别人来插手和组织一切事情。有些时候,个别危机的受害者也许确实需要多方面的照顾,但这种情况极为少见。社会工作者能够通过帮助他人进而使自己得到帮助,他们这样做是有许多好处的。因为社会工作者只是人类社会的极小部分,可利用的时间十分有限,同时他们也不能扮演父母、配偶,甚至朋友的角色。社会工作者在帮助“残疾”人时,时常会让这些“残疾”人觉得自己非常的孩子气,非常无能;而不是让他们觉得自己有能力,能够运用社会的资源。护士、医生、警官、社会工作者、经理等等在与病人、顾客、学生、雇员或普通大众接触时,也会有同样的感觉。每一个人都能充当一种催化剂,能催化他人利用自己的能量。每个人在遭遇危机时,都能化为一种积极的动力,使自己在应付危机时能做出富有建设性的决策,因而也能增强个体的自尊心。

最后,善于随机应变的、成熟的人都应具有一种心理图式和一种欲望,那些缺少以上因素的成年人应弥补这些不足。没有同情能力的人,可能更具有破坏性。同情与怜悯并不是一回事;实际上,感觉对不起别人并不是帮助别人的最好理由。同情是一种想他人所想的能力,是通过他人的眼光来了解现实世界。在你帮助他人时,与他人达至一种很深的同情的最佳途径是什么呢?同情的基础是与他人形成一种认同感。认同这个术语来自普通的人文科学,是一种意识(这个词来自罗马作家泰伦提乌斯),是一种与别人一致的意识。同情认识不同于客观的、孤立的认识。利用它能够很全面地了解一个人,甚至充分彻底地认识一个人;你也能够在不知道危机的实质的情况下,对危机的“干预”或“危机理论”能有一大致了解。发展同情的唯一途径就是要在个人大脑内超越“社会工作者”和“病人”这些符号,能够理解他人遭遇的境地。也正是这个原因,本书用大部分篇幅来帮助你理解自己遭遇的危机,以及他人遭遇的危机,这并不是在“他们”(我们试图帮助的、正遭遇危机的人)和“我们”(我们这些从事困难的、令人痛苦的职业的、社会工作者)之间作一虚假的区分。我只是想让你得到一种理论的“图式”,并把它和你的生活联系起来考虑,这样你就能很好地理解你个人生活的遭遇。本书还设计了大量的自我评价练习,使你在掌握这些观点时能产生更深的同情。当这种同情把心理图式的客观性与培养独立性的真实欲望结合在一起时,一个人就总能创造出一种强大的推动力。

总之,这是一本为部分社会工作者而写的书,这部分社会

工作者经常帮助正在遭受危机和已经经历过危机的人。他们的病人阅读本书也有好处,因为本书的目的就是让读者对危机有一基本的了解,并把它和读者自己的经验联系起来。读者很难从本书中找到一套规则,可以教别人在经历危机时如何作出反应。读者最好在应付危机的过程中自己发现一些基本的原则,这些原则能改变自己对危机的思考方式,也能改变自己对危机做出反应的方式。从抽象的角度来了解危机是没有任何价值的,应当把这些观点与实际的例子联系起来考虑;能与自己的生活经历联系起来当然是最好不过了。同时,这也不是一本有关危机干预的小册子,但它能为你提供一种方法,通过这种方法你能了解危机的内涵,能加深你的理解,同样也能帮助你学到一些实际的操作方法,使你成为一名有效的助人者。

尽管我们能阻止一些危机,但有时不管我们做些什么,危机总是压倒我们。虽然如此,我们也能采取许多行动使我们免遭伤害,这与我们从实际经历危机过程中得到的东西没什么两样。人们很容易把危机说成是一种伪装了的机会(有人甚至指出危机在中国的象形文字中,是把“危险”和“机会”结合起来而形成的),这对于那些处于痛苦之中的个体来说,几乎起不了什么安慰作用。任何一个经历过严厉的、压力很大的生活事件的人,都体会过这些事件导致的痛苦和悲伤。我坚信,只有面对和忍受过这种痛苦和悲伤后,那些有利于个人发展的机会才会展现出来。一个人如果清楚痛苦的原因,那么忍受痛苦又算得了什么呢。

每一位阅读本书的读者将被归入下列三类之一:一类是

曾经遭遇过重大的生活危机；另一类是现在正在面临一次危机；还有一类是将来要遇到危机的。说我们能避开所有的危机，那是一种虚构。出生和死亡是最普遍的人类危机，在这两者之间，即我们的生活当中，还有许许多多的机会使我们面临一些无法控制的情况。我们之所以坚持能避开一切危机这一虚构是为了舒适和安全，但一旦危机真的到来，这种虚构会使我们变得脆弱，易受伤害。如果我们有这样一种想法“这种危机是不会让我碰上的”，这将阻碍我们有效地应付危机。危机幻想的破除——即我们不是生活在安全、公正的世界，而是生活在危机四伏的世界，是人们难以承受的。

本书利用一系列例子对什么是危机，什么不是危机做出检验。这将表明什么东西使得危机具有如此大的压力，以及这些危机是怎样破坏人们的幸福和健康的；这种破坏不仅指在经历危机那段时间，而且包括危机过后几年的消极影响。当然，这种破坏性也有一定的好处，从长远的观点看，人们将从应付危机的过程中受益。如果把危机看作是一种成长的刺激，一种学习新东西的刺激，那么危机则代表了我们成长过程的一种竞争。

每个人对危机都有自己常识性的理解，这种理解形成了心理图式的雏形。在阅读以下部分之前，你应先完成练习1。它将给你目前对危机的看法评定一个初始分，在你阅读完本书后，将用另一种方法再次检验你的危机观，看看你的危机观是怎样发展的。

对待危机的态度的小测验

练习 1

阅读每一道题,按下列标准给每道题判定一个分数(从 1—5 分)

1= 绝对不是;绝对不正确;

2= 不是;我不同意;

3= 不清楚;不能肯定;

4= 是的;我同意;

5= 绝对正确;我完全同意。

当你做完这个小测验后,请把你的得分保存好。在你读完本书后,将再次回答这些问题,看看你对危机的态度是怎样发生变化的!

1. 如果可能的话,你最好能一直避免危机。 ■
2. 人们通常自己给自己制造危机。 ■
3. 危机刚开始发生时,通常你干任何事情也阻止不了它。 ■
4. 从悲伤和痛苦中恢复过来大约要三个月。 ■
5. 如果你觉得非常难受的话,最好试图把这些事情从脑海里抛开。 ■
6. 从每一次危机当中都能学到点东西。 ■
7. 一旦某人处于极度焦虑和抑郁时,他往往束手无策。 ■

8. 如果某人对危机事件体验到了可怕的“倒叙”，这就说明他们正在遭受一种损伤性压力的扰乱。 ■
9. 职业的保健工作者一般都知道怎样处理危机。 ■
10. 经历一次紧迫的事件后，你好像很容易出事故。 ■
11. 如果某人经历了一次严厉的、压力很大的事件后，通常需要得到社会工作者的帮助。 ■
12. 经历大多数危机后，最好尽可能快地使一切恢复正常。 ■
13. 在经历危机期间，你如果能得到正确的帮助，那真是太幸运了。 ■
14. 当你的情绪失去控制时，危机就会发生。 ■

练习 1 的答案在本书的 157 页。