



中国科学院心理研究所
5·12心理援助丛书

重建从心开始

——“我”的地震经历

史占彪 主编



科学出版社

www.sciencep.com

中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书

重建从心开始 ——“我”的地震经历

史占彪 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是在第一线参与 5·12 震后心理援助的专家与灾区人民的访谈实录,是作者们一年来扎根基层,在帐篷区、板房里、田野间、旅途中进行心理援助,与灾区群众近距离接触所获得的原生态印象。

本书分别从干部、老人、女性、教师、残障人和在校学生多个角度,展示了不同层面人物的悲喜故事。故事中的主人公都是些名不见经传的小人物,他们身处平凡之中,其精神气魄却彰显不同凡响的伟大和坚强。

图书在版编目(CIP)数据

重建从心开始:“我”的地震经历/史占彪主编. —北京:科学出版社,2009

(中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书/张侃主编)

ISBN 978-7-03-024394-2

I. 重… II. 史… III. 地震灾害-灾区-心理保健

IV. B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055436 号

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

陈海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 4 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2009 年 4 月第一次印刷 印张: 6 7/8

印数: 1—3 000 字数: 201 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》序

总结心理援助经验，探索长效援助机制

5·12 汶川大地震以及由此引发的次生灾害是近年来影响范围最广、影响人群最多、救灾难度最大、震级最高的一次罕见的自然灾害。根据国家民政部统计，死亡和受伤人员分别达到 10 万余人和 37 万多人。这就意味着，至少有 100 万人遭受亲人伤亡，根据以往国内外灾后流行病学调查的结果，可以推算，将有 20 万~30 万人出现各种心理问题或各类与创伤有关的精神障碍。尽管从地震当天开始，我们心理学界和精神卫生学界的专家以及社会工作者一起开展了心理救援与心理援助工作，但是，我们仍将面对几十万需要心理援助的人，还有更多潜在的问题人群。这对我国心理学、精神病学和社会工作人员都是很大的挑战。

不过，危机也意味着机遇。温家宝总理在巡视灾情时，以“多难兴邦”号召全国人民团结起来战胜灾害带来的损失。从心理学角度看，这次灾害对我国的灾害心理研究也是一次巨大的促进。为此，我们需要及时总结经验，提高心理援助效果，增强科学性，减少盲目性，探索持续开展心理援助的长效机制，这套《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》的目的也正在于此，我也想借此机会对中国心理学会及中国科学院心理研究所开展的心理援助工作做一些简要的回顾，并提出几点看法。

一、回顾

在 5·12 地震发生的当天晚上，心理研究所就组织有关专家分析情况、撰写报告，并向国务院递交了《对我国四川省汶川特大地震抗震救灾工作的心理学建议》，国家抗震救灾指挥部门在紧急部署抗震救灾工作的第一时间，看到了心理学家的专业建议。随后，在中国科学院党组的领导下，通过与科学院成都分院联系，5 月 15 日心理研究所就首先

组建第一批由两名专家组成的心理救援小分队奔赴灾区，让他们发挥侦察兵和先遣队的作用，摸清情况并开展工作，随时把情况和进展向后方汇报。5月16日、19日又根据前方调查情况派遣第二批、第三批专家前往灾区，主要在成都分院的领导下开展工作。5月19日向四川省科技厅安置安心工程指挥中心递交心理援助行动综合方案。5月21日由四川省科技厅牵头，组织了13家心理援助队伍，成立了“心理救灾协调委员会”，统一协调部署心理救援工作。

随着工作的开展，联络的单位逐渐增加，服务的深度逐渐提高，服务的人群逐渐扩大和深入，并在四川省各级政府的指导和支持下，在绵竹市、北川中学、什邡市、德阳人民医院、绵阳市、四川司法警察学院、北川县等地分别建立了7个心理援助工作站，并组织大量人力开展了一系列工作。截至2009年3月底，中国科学院心理研究所共组织1000多人次投入地震灾区心理援助工作，工作量累计达15000人天，实施大型团体干预400余次，个体干预12000余人次。心理援助对象涉及中小学师生、机关干部、援助官兵、城乡群众、老人、妇女、孤残人员等各类人群；发放各类心理援助手册和书籍15万份，并在危机干预中心绵竹工作站建立了为灾区群众提供心理咨询服务的免费热线电话100865，覆盖德阳、绵阳手机用户200万人；在中科院、科技部、中国科协、国家自然科学基金会和社会的支持下，投入经费800万元。为了更加有效地按照心理科学的规律做好灾后的心理援助工作，我所在2008年6月正式成立了“中国科学院心理研究所危机干预中心（成都）”，统一协调和指挥在四川的心理援助工作。

中国心理学界、中国科学院心理研究所在这一年中，以自己的心理援助行动，吸引了全国很多人的注意，也引起了很多讨论。5·12大地震一周年的时间马上就要到了，所有关心灾区重建，尤其关心灾区人民心理健康或精神重建的人，可能都在思考一个问题：心理援助到底是怎么回事？取得了什么效果？如果，只是如果，其他国家或地区发生重大自然灾害等危机事件，经过5·12大地震这么惨痛经历的中国人能否为他们提供一些方法或建议？

《中国科学院心理研究所5·12心理援助丛书》正是基于这种思考，试图对这些问题进行一些回答。

二、介绍

本套丛书由八本书构成，包括：《5·12 灾后心理援助行动纪实——服务与探索》、《灾后中小学心理辅导教师培训手册》、《灾后社区心理援助手册》、《家庭教育手册》、《灾后心理热线志愿者培训手册》、《用心守护——心理援助志愿者心情故事》、《重建从心开始——“我”的地震经历》和《灾后心理援助名家谈》。同时，心理研究所主办的期刊《心理科学进展》也于 2009 年 3 月出版专刊“灾难心理学与心理危机干预专辑”，与丛书遥相呼应。

《5·12 灾后心理援助行动纪实——服务与探索》，其中上半部分“服务篇”是对中国心理学会、中国科学院心理研究所心理援助工作人员在灾区开展服务工作的总结和反思，下半部分“探索篇”是为了了解灾区状况、为服务工作指明方向而开展的现场调查。心理援助行动是一门专业性和科学性很强的服务实践，必须两条腿走路，一手抓服务，一手抓研究和总结。

中小學生一直是灾后心理援助关注的重点，灾区中小学教师是中小學生灾后心理辅导的主力军，中国科学院心理研究所危机干预中心绵竹工作站把探索学校心理辅导工作模式作为自己的主要任务，密切配合绵竹市教育局的灾后重建和心理辅导工作，《灾后中小学心理辅导教师培训手册》就是合作近一年来的结晶，也是灾区教师心灵成长和心理辅导技术提高的见证！

“社区心理学”是心理学的一个分支。社区心理学认为，人们的大部分所谓的“心理问题”、“心理障碍”、“心理疾病”都有一个动态的适应问题。如果人们就心理问题来研究和解决心理问题，往往问题会越来越复杂，最有效的帮助人们解决心理问题或心理障碍的途径是直接进入社区，提供社会支持和心理支持，帮助所谓有问题的人提高社会功能。如果人际关系顺畅、工作效果明显、自我价值感得到满足，往往很多问题就没有了。因此，社区心理援助是国际上心理援助的一个重要工作模式。我所心理援助工作队的一个小分队的使命就是探索中国特色的社区心理援助模式，他们直接进入灾区的乡镇、村组和居民委员会，在当地基层政府的指导、支持下，配合、培训基层干部，为基层群众服务，《灾后社区心理援助手册》就是这样产生的。

家庭在正常情况下是儿童获得物质支持和情感支持的最自然、最基本的单元，但是灾难往往会极大地破坏家庭的正常氛围和正常结构，影响到灾区儿童的亲子关系、儿童家长的夫妻关系等，从而加重了儿童甚至成人灾后心理恢复和心理重建的难度。心理研究所心理援助队的工作同志，结合自己的专业领域和灾区的实际情况，以撰写灾后亲子指导手册、举办家庭教育讲座等多种方式，调节灾后的家庭氛围和亲子关系，取得了较好的效果。现在，他们把在灾区的工作与过去的研究相结合，编写了《家庭教育手册》。

“100865”是心理研究所心理援助工作队在灾区建立的一个热线电话，这个电话号码还有一个美好的谐音，就是“百分之百帮了我”。我所参与心理援助工作的同志和绵竹教师密切结合，培训灾区教师成为热线电话接听员，《灾后心理热线志愿者培训手册》就是“百分之百帮了我”服务灾区群众的产品！

中国科学院心理研究所的正式编制工作人员只有150人，研究生也仅有近300人。然而从2008年5月15日到2009年3月31日这不到一年的时间里，我们心理援助队调动了1000多人次，投入到灾区进行心理援助，工作量达15000多人天。这主要得益于大量有爱心的志愿者加入了我们的心理援助队伍。《用心守护——心理援助志愿者心情故事》描写的就是他们的心路历程和感人经历。

灾区重建，真正的主角是灾区群众。《重建从心开始——“我”的地震经历》就是灾区干部、群众、教师、学生的作品，地震极大地震动了他们的生活，震撼了他们的心灵，也激发了他们的勇气，重建从心开始，就是这种勇气的证明。

5·12大地震的心理援助队伍中，有一大批来自海内外的知名专家，他们曾经参加过很多国家和地区的灾后心理援助和危机干预工作；同时，在5·12大地震的心理援助过程中，也有一些年轻同志，在工作过程中快速成长并得到了灾区人民和学术界的认同，《灾后心理援助名家谈》即展现了这些知名专家和年轻学者的独到见解。

“科技救灾、创新为民”是科学院党组对我们提出的要求，我所研究人员和国内心理学界一样，都是通过心理学科学投入到这场救灾工作中的，我所出版的《心理科学进展》2009年第3期专刊登载了国内一些参加心理援助单位的研究成果。

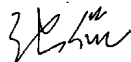
《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》就是这样产生的，它来自于对 5·12 地震灾区人民的服务，并希望能够继续在服务中得到实践的检验。

三、希望

在 5·12 地震发生以后，全国各地的心理学机构和组织，包括一些心理服务公司、心理咨询中心，甚至心理咨询师未结业学员都积极参与到心理救援的滚滚大潮中。截至 2008 年 5 月 21 日，涌向灾区的心理学志愿者达到 2000 余人，很多志愿者到灾区之前没有接受任何心理救援及心理防护知识技能的培训。可以想象，当时的心理救援处于怎样的无序混乱状态。很多志愿者到了灾区成了新灾民，无法保证自己的安全和健康，甚至有个别志愿者光荣牺牲。

可以设想，如果当时我们能够向国家提出一套成熟的工作模式、组织一支训练有素的心理援助队伍，那么很多混乱就能避免，很多问题就能得到有效地解决。总之，5·12 大地震造成的重大的物质和生命损失，以及一年来心理学工作者在灾区的踏实工作和热情奉献，值得我们认真总结，从而探索出有效的心理援助机制，从而为应对危机事件做好应急准备。逝者已矣，生者任重道远。《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》只是中国灾害心理学研究和应用的一个开端。

当今世界已经进入了高风险、多危机的时代，大地震、干旱、洪水、冰雪灾害频繁发生，更不用说火灾、车祸、毒奶粉、毒水饺、矿难等人祸。总之，人类超越了“人定胜天”的英雄浪漫主义阶段，与危机共存已经成为大部分人的共识。心理学工作者，特别是应用心理、临床心理工作者、危机干预工作者，更需要在不断发生的灾难面前保持热情、积极参与，同时保持冷静，严谨地思考、研究和总结。希望经过我们自己的实践、思考、研究和总结，使我国的灾害心理学研究得到更快的发展，也为国际心理救援工作做出我们应有的贡献。



中国科学院心理研究所所长

2009 年 4 月

前 言

尽管汶川大地震已经过去快一年了，灾区人民的心灵创伤也在逐渐愈合，但是2008年5月12日带给我们的梦魇总是难以挥去，人们的视线和情感常常被牵引到这个特定时刻和特定事件。

灾区人民从废墟中一路走来的心路历程，是心理学家、社会学家、人文学家乃至对地震存有过印象的人们都会密切关注的话题，本书每个主人公的故事不仅是宝贵的“抗震救灾，灾后重建”的历史资料，也是我们凝聚精神，共赴国难，相互扶持，与自然灾害相搏击的文化财富。同时，从学术探索的角度来看，灾难后心理创伤的愈合过程还是一份宝贵的专业资料，对于挖掘人性、激发潜力具有非常重要的研究价值。

本书出自一线心理援助专家的访谈实录，多数来自灾难深重的北川地区。书中一篇篇故事是作者们扎根基层，在帐篷区、板房里、田野间、旅途中进行心理援助，与灾区群众近距离接触所获得的原生态印象，心理学工作者的细腻笔触、平和语调和共鸣心态，让这些故事既具有一定的深度，还具有很强的可读性。

本书分别从干部、老人、女性、教师、残障人士和在校生的多个角度，展示不同层面人物的悲喜故事。通过阅读本书，您会了解灾区群众内心深处的情感，体会他们波澜壮阔的内心世界，感受他们苦难中的坚持，困惑中的坚定。书中主人公都是名不见经传的小人物，他们的故事没有被媒体宣传过，但我们掩卷沉思，他们身处平凡之中，精神气魄却彰显出不同凡响的伟大。

书中每个人物的故事都能让您感受到一种平民英雄主义的力量。在抗震救灾和灾后重建的过程中，灾区群众所表现出来的顽强斗志、不屈不挠、坚韧不拔，以及他们对伤病员的紧急抢救，对身边救援人员的感恩，对政府的理解，他们在困难中坚强的微笑，对未来生活的希望和信心，都令人感动不已。

然而，细细品味其中故事，我们还能读出一丝丝悲痛和感伤，灾难给他们造成的伤口还没有真正愈合。这也提示我们，灾区的心理援助工作任重而道远，不仅对于高危人群（创伤后应激障碍患者、抑郁症患者）的治疗和干预非常迫切，而且针对更多群众的、广泛意义的心理支持和社会工作也很有必要。

祈愿北川人民早日走出阴影，迈向充满希望的未来。

祈愿四川人民加快家园重建和心理重建的步伐，再现天府之国美丽繁华之神韵。

编 者

2009 年 4 月

目 录

《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》序

前言

第一章 干部篇	1
第一节 向着明亮那方	1
第二节 在艰难中重塑希望	22
第三节 信念铸就未来	31
第二章 老人篇	40
第一节 夜夜寻你	40
第二节 救助英雄刘婆婆	45
第三节 非常马老伯	52
第三章 教师篇	64
第一节 我从堰塞湖上来	64
第二节 我的家园	68
第三节 逝者已逝 生者当强	76
第四章 女性篇	81
第一节 一个母亲的故事	81
第二节 小美的故事	88
第三节 缝缝补补的日子	100
第四节 北川依然美丽	110
第五章 儿童篇	117
第一节 可欣的故事	117
第二节 小美女，废墟下的伟大	121
第三节 笑靥如花	128
第四节 一个 10 岁孩子心中的人生境界	135
第六章 残障人士篇	146
第一节 我们一起携手走过	146
第二节 品味不幸人生	155
第三节 不完美中的完美	164

第四节	风雨后依然怒放的花	171
第七章	学生自述篇	181
第一节	5·12 寻亲经历	181
第二节	青春, 希望	185
第三节	风雨·彩虹·阳光	186
第四节	见证爱的一天	188
第五节	爱的回忆	190
第六节	幸福是什么	191
第七节	暴雨情深	193
第八节	刻骨铭心的 5·12	194
第九节	地震, 让我明白	196
第十节	飞向天堂的翅膀	197
第十一节	花谢了还会再开	198
第十二节	最美丽的彩虹	199
后记		201

第一章 干 部 篇

和城里的公务员相比，他们事太多，心太苦，工作太难，收入太少。推开板房搭建的临时办公室（一般不用敲门），你看到的常常是一个满脸胡子茬，穿着各式各样半新不旧的衣服，手里夹着一支烟，四周围着几个群众，要么在说话，要么在写字。过去跟他打个招呼，他就会抬起那双布满血丝的眼睛打量着你，问：“有啥子事情？”

和心理援助工作者对话时，他们会尽情展示出各种情绪和情感：愤怒、悲伤、痛苦、抑郁、怀念、无奈、迷茫。然而面对群众，他们微笑着，满怀信心，真诚并充满力量。他们常说，老乡们太不容易！他们善于鼓励和引导，身先士卒并且以身作则。

他们是废墟上永远不倒的旗帜。

第一节 向着明亮那方

——北川教师进修学校校长徐正富访谈录

向着明亮那方
向着明亮那方
哪怕只是分寸的宽敞
也要向着阳光照射的方向
灌木丛中的小草啊

向着明亮那方
哪怕烧焦了翅膀
也要飞向灯火闪烁的方向
夜里的飞虫啊

北川幸存的人啊
地震让我们失去了亲人和家园
给我们心灵留下了永远的伤痛

我们的心虽然流着血
 但我们活着的人啊
 应该向着明亮那方
 哪怕道路充满荆棘
 看成败人生豪迈
 只不过从头再来
 再造一个新北川
 重建一个美好的家园



这幅画是一个四年级的小学生在地震后的帐篷学校里的作品。她亲身经历了地震，目睹了身边许多同学遇难，经常想起废墟中的同学们，她希望她的同学向着明亮那方，哪怕只是分寸的宽敞，也要向着阳光照射的方向。

徐正富校长经常向我们提到这幅画、这首诗和这个四年级小女孩。我们深知，“向着明亮那方”，也正是徐校长和他所带领的老师及学生们地震以来的真实内心写照。

一、初次相识

第一次认识徐校长是在西南科技大学的川玉宾馆，我记得是2008年8月11日，因为12日我们要举行“北川中小学教师首期心理辅导培训班”。徐校长带着同事过来为他的北川老师们先踩点。在绵阳教育科学研究所龚林泉副所长和西南科技大学心理系辛勇教授的引荐下结识了徐校长。当时对徐校长的印象是身材魁梧，稍显忧郁，看上去精明，但又不乏幽默，浓眉大眼中尽显少数民族特色，用一句时尚的话来说，就是颇有男人味的“性情中人”。

第一次交谈很愉快，他在开班仪式上的讲话也很简明扼要，表达受灾后的感受很有分寸，却也记得随时带给群众希望和信心。之后，随着经常在一起谈老师谈学生，谈心理和重建，仅仅三个月之后，我们就成了莫逆之交。11月12日，我们一起出现在“北川心理援助联盟”成立大会上，那一天，我们共同成为北川心理援助的秘书长，更加明确地承担起北川心理援助的责任和使命。

对于心理援助，徐校长是执着而坚定的。他的理由很充分，只有经过灾难的人们才知道地震带给人的伤痛是如何的深重，活着出来都是金子般可贵，理应过着美好的生活，但是沉重的心灵负荷又与平静美好的生活相去甚远，所以他强调心理辅导，看重心理援助。

二、山崩地裂那一刻

回忆2008年5月12日14时28分，徐校长当时觉得，只是顷刻之间，大地发出了怒吼，整个地面强烈地摇晃起来，上下左右不停地颤动，楼房随着强烈的震动顷刻间倒塌。当时的徐校长被重重地摔在了公路上，身体随着公路的起伏滑了十几米远。几十秒钟之后，北川县城已经是面目全非，断壁残垣处处可见，到处是哭声和喊声。

他幸运地活了下来，周围已经是一片废墟，虽然头上身上到处是伤，但是，此时的他感觉不到丝毫疼痛，只是简单地包扎了头部伤口。因为徐校长在曲山小学任校长已经九年，对学校有着独特的感情，他的第一反应就是想到学校的师生们，他们怎么样了？徐校长看见有人不断

地从废墟中钻出来，边跑边大声呼叫：“活着的男人快跟我去救学生。”他从两幢倾斜的楼房缝隙中跑到了学校，看到的是一幅惨象：教学楼从中间坍塌，三层楼房已经变成了两层，一楼早已不在了，三楼的房顶已经倒了下来，斜斜地倾倒在教学楼的中间。

从废墟中陆续出来的师生灰尘满面，泪水蒙住了双眼，到处是呼救的声音。废墟下，水泥板下，楼梯中到处是遇难师生的遗体，几个被地震抛出来的女教师悲天呛地的大声呼叫：“我的学生，快救救我的学生吧！”看见徐校长的到来，慌乱中的老师多少感到了镇定，大家一起冲进了教学楼的废墟中，抢救幸存的学生。抢救工作十分艰难，一是没有工具，二是强烈的余震不断，到处响起垮塌之声，暂时还没有掉下来的水泥板在头上左右摇晃，令人心惊肉跳。

余震过后，他们又钻进废墟继续抢救人员。最令人悲痛的是，有几位家长花了4个小时，把他们的孩子抢救出来，却因为水泥板太重，压得太久，孩子永远离开了他们。还有一位家长，他的孩子可以抢救出来，但是如果把孩子身上的水泥板移动的话，就会把他身边周围的孩子压住，其他那几位家长死活不准他移动水泥板。他就这样一直拉住孩子的手，眼睁睁地看着自己的孩子离开了人世。地震后，让徐校长记忆最深的是，有一个小女孩，一直压在深深的废墟中，从地缝里传出了她呼救的声音。徐校长一直在找，看她在什么地方，并且告诉她自己是徐校长，一定会想办法救她，和她说了好多话，鼓励她要坚持活下来。但是，小女孩的上面是厚厚的废墟和水泥板，徐校长的双手刨出了血也看不见小女孩的身影，到了傍晚8点过后，就再也听不到她的声音了。地震后的很长一段时间，每当徐校长一静下来，就想起小女孩的声音，晚上总是梦见她呼救的声音，并且感到深深的自责。我们告诉他，这种心情可以理解，幼稚的生命尤其牵动我们的心弦，但是在天灾面前，我们是那样的无助和无奈。

下午6点刚过，山体垮塌阻断了河道，河水随时都有蔓延的可能，到处都是危险的信息，因为地震后四周山体滑坡，轰隆隆的声音，巨大的烟灰铺天盖地，让人感到十分绝望。在指挥部的指挥下，徐校长把幸存的师生组织在一起，向北川中学方向转移，但由于山体滑坡已经阻断了道路，他们又返回了县政府广场。那一夜，广场聚集了4、5千人，但却异常安静，因为大家感到非常绝望。天空中飘着零星小雨，寒冷、

饥饿，四周不断传来山体滑坡的巨大响声，大家都感觉那一夜是人生中最漫长的一夜。

5·12大地震，给北川教育事业带来了沉重的灾难，这个灾难是北川教育人永远的伤痛。地震使得中小學生遇难 1587 人，教师遇难 214 人，在北川教育体育局上班的 32 位领导全部遇难。北川教师进修学校在地震中，教师 4 人遇难，房屋全部成为瓦砾。亲人和朋友瞬间就永远地离开了，徐校长有 6 位亲人遇难，其中 5 位都是年轻的生命，一切仿佛在梦中。地震过去好久，徐校长在街上经常出现幻觉看见亲人、朋友熟悉的身影，他心里明明知道，亲人已经不在人世，可他还是不自觉地加快脚步去看一下，亲人们留下的记忆真的是太深了。



地震后废墟上的县城曲山小学师生，在地震中师生遇难 399 人

三、在绵阳九洲体育馆——灾区群众安置点

5 月 13 日，天刚发亮，徐校长就组织师生向北川中学方向转移，北川中学教学楼成了一片废墟，地震中 700 多名师生遇难。幸好 12 日晚上有救援部队赶到，从废墟中救出了许多学生。一路走出来，到处是