



中国科学院心理研究所
5·12心理援助丛书

灾后中小学 心理辅导教师 培训手册

祝卓宏 胡宇晖 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

灾后中小学心理辅导教师 培训手册

祝卓宏 胡宇晖 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

5·12汶川地震之后,中国科学院心理研究所绵竹工作站积极探索了一套“辅导式培训”模式,系统培训了绵竹教育系统的心理辅导教师。

本书是绵竹工作站在绵竹教育系统开展心理援助的理论探索和经验总结,同时也包含了心理辅导教师的成长感悟和工作成果。

图书在版编目(CIP)数据

灾后中小学心理辅导教师培训手册/祝卓宏,胡宇晖主编.
—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 978-7-03-024398-0

I. 灾… II. ①祝…②胡… III. 灾害-环境影响(心理学)-
中小学-教学参考资料②灾害-心理卫生-中小学-教学参考资料
IV. B845.67 G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055472号

责任编辑:夏 梁 王海光 王 静/责任校对:刘晓梅
责任印制:钱玉芬/封面设计:耕者设计工作室

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>

源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:14 1/2

印数:1—2 500 字数:436 000

定价:36.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<明辉>)

项目支持：

中国科学院知识创新工程重要方向项目（KKCX1-YW-05）

——汶川地震灾区心理援助应急研究

国家自然科学基金项目（30840001）

——地震灾害的心理分析与援助

国家高技术研究发展计划（“863”计划）重点项目（2008AA021204）

——震后社区心理援助与身心障碍的多模态生物心理调控

中国科学院心理研究所发展基金项目（O8CX063006）

——农村留守儿童心理健康的影响因素及其干预研究

《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》

编委会名单

主 编：张 侃

副主编：张建新 彭宇行 王文忠 袁家虎 胡锦星

编 委：

李安林 傅小兰 彭玉水 赵永涛

刘正奎 孙向红 张一红 罗 劲

李 纾 韩布新 史占彪 祝卓宏

王 力 龙 迪 张雨青

《灾后中小学心理辅导教师培训手册》

编委会名单

主 编：祝卓宏 胡宇晖

副主编：胡克明 周尚富 洪 军

编 委：（按姓氏拼音排序）

陈学敏	代兰容	杜夕军	胡万富	李拥兵
廖述会	林丰硕	刘 英	罗蜀勤	欧阳建容
邱富全	王冬雷	王 芳	王小东	王小芳
文 雪	邬 涛	吴 迪	吴学勤	徐 瑶
杨 慈	朱 华			

《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，我们心理学界就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15 000人天，实施大型团体干预400余次，个体干预12 000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 15 000 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

• v •

守护心灵的向日葵（序一）

接到邀请为中科院心理所危机干预中心绵竹站即将问世的《灾后心理辅导教师培训手册》做序时，我正在美国。而美国正经历着二战以来最严重的威胁和挑战，因为去年开始的金融风暴，整个美国都沉浸在一种潜在的恐惧当中。刚上任的总统每天做的最重要的事是捍卫国民的信心。二战开始前，美国也曾陷入经济大萧条，当时的美国总统富兰克林·罗斯福在 1933 年的总统就职演讲上曾说过一句话 “The Only Thing We Have To Fear Is Fear Itself”（唯一值得恐惧的是恐惧本身）。

2008 年对于中国来说是悲喜交加的一年，吸引了整个世界的目光。“5·12”大地震惊天动地，令人瞩目，尤其是灾后十万人自发组织的救援，令全世界为之动容。自发营救的阵容为中国在未来的国际舞台奠定更坚实的平台。

大地震发生后，通过我们美中教育机构（ESEC），上海映绿公益事业发展中心及中心董事长庄爱玲博士、何志平博士（前香港民政局局长、全国人大代表）、李志刚先生（北京光华慈善基金会理事长）、北京奥线文化发展有限公司及其总裁梁帆峰先生、中国心理学会及其副秘书长韩布新博士和李国斌教授（北京大学应用文理学院院长）等上海、北京、香港的七家公益组织、专业机构和知名人士，立即在暑假期间开展了“向日葵儿童夏令营”项目。由来自香港、北京及四川本地的 600 余名志愿者参与了服务，投入资金 70 余万元人民币，共设立夏令营 70 个，受益儿童超过 3000 人。让孩子度过了一个远离危险、重拾快乐、重建信心和重获希望的暑假，解除家长的后顾之忧，用我们的方式支援灾区重建。

之后，美中教育机构支持中科院心理所危机干预中心绵竹站开展了针对绵竹教育系统心理辅导教师的连续培训项目。这个项目旨在为灾后心理重建培养起能够开展有效工作的稳定队伍；能够为灾区儿童的心理康复提供有效的示范课程；探索和建立灾后心理重建的有效模式，为国家未来的灾后心理援助工作建立应急预案。

该项目由中科院心理所危机干预中心绵竹站来落实和完善，其工作的进展，是向日葵儿童夏令营的延展，效果更加持久和稳定。为此对绵竹工作站的同仁致以敬意。

正如一位日本地震专家所说的那样，当地震灾区又一次听到孩子的欢笑声，说明重建已经开始了。我们希望能尽绵薄之力，帮助灾区早日恢复生机和力量，更希望借此机会，能够探索出一套适合中国中西部地区义务教育阶段儿童能够接受，且真正发挥作用的心理辅导教程。

为此，深切祝贺本书的最终完成，并对中科院心理所及所有参与了该项目的 NGO 同仁致以崇高敬意！

余国良 博士

美中教育机构（ESEC）总裁

2009 年 3 月 31 日

守卫心灵 呵护希望（序二）

2008年5月12日，大地用剧烈颤抖的方式，检验着生命的力量，践踏着我们的希望。在全国人民的支持下，绵竹八千余名师生和全市五十万人民一起，顽强坚守。中科院心理研究所的老师，用特殊的方式投入到救灾的行列——针对绵竹心理健康教育师资十分匮乏的现状，开展对绵竹教师培训，解决绵竹心理师资奇缺的“燃眉之急”。

十多月来，中科院心理研究所老师的辛勤工作，使绵竹师生在较短的时间内调整状态，作为健康的个体回归正常生活、工作。

同时，为了我们的受训教师能在今后自主开展工作，心理研究所的老师通过心理辅导课程的实践、总结、研讨等一系列环节的专业引领，引导教师参与参加相关科研课题研究，使较多的教师在短期内掌握了心理健康教育的基本思想和方法。

在专家的扶持下，我们的老师如学步的孩子，小心翼翼却又无比坚定地迈进心理学科的殿堂。从对这门学科的无知、充满神秘，到了解和掌握这方面的知识与技能，更新教育观念，修养自身人格，再到实际工作中迁移教学能力和技巧，尝试摸索、总结反思，并以此为武器与灾难抗争，培养学生良好的心理素质……我们的老师尽自己所能为学生创设充满尊重、和谐、安全的心理环境，为学生勾勒美好明天的图画，引领学生走出灾难，走出阴影。就在这样不断的学习与探索、积累与实践中，产生了这一本记录绵竹教师心理培训和个人成长心路历程的集子。

阅读这本集子，我们不能把它作为专业的心理书籍来对待，它汇集了绵竹教师接受心理学培训辅导的记录、体会，还有教师设计的心理辅导教案、实际个案记录以及对灾难发生当时、事后情景的回忆；从方法看，做法多样，水平参差；另外，对于一项科学，教师们虽热情可嘉，但一些想法、做法不乏幼稚与生涩或不免贻笑方家。尽管如此，我们的教师运用科学思想方法守卫孩子心灵，呵护孩子梦想的目标却是明确和坚定的。

作为教育工作者，我们比任何人都明白，孩子是祖国的未来，民族

的希望。在经历了这场灾难后，我们要比以往任何时候都小心地呵护这沉甸甸的民族希望。而科学的方法，是心灵守卫者的必备利器，所以，在这样的探索道路上我们会一直走下去。如此，下一本书或许可以更专业的姿态出现在专家与读者面前。

胡克明

绵竹市教育局副局长

2009年3月31日

前 言

“5·12”汶川大地震之后，中科院心理所发起了“我要爱”心理援助行动，从5月15日开始不断向地震灾区派遣一批又一批心理学专家。但是，由于灾区受灾范围极为广泛，灾后心理援助如何科学、持续、有序、有效地开展仍是一个崭新的课题。

2008年6月1日，中科院心理所在绵竹灾区建立第一个心理援助工作站，准备长期开展心理援助工作。自从绵竹工作站建立以后，就开始探索灾后心理援助的模式。2008年7月中旬，在绵竹市教育局主导和支持下，绵竹工作站制定了以心理辅导教师培训为主的工作思路。绵竹市教育系统在这次地震灾难中损失惨重，教师遇难近百人，学生遇难近千人，学校心理健康教育和心理咨询服务工作任务很繁重，仅靠外来志愿者难以长期持久地开展工作，而当地在震前几乎没有心理辅导教师，因此，心理辅导教师的培训工作任重道远。2008年9月10日，为期一学年的心理辅导教师培训工作在美中教育基金会支持下正式启动。在培训过程中，我们根据灾后参训教师的特殊性探索了一种“辅导式培训”，并取得了很好的效果。经过半年余每两周一次的持续培训，参训的心理辅导教师情绪上得到了很好的改善，专业知识和技能也取得了长足的进步。临近“5·12”周年，我们组织参加培训的骨干教师编写了这本培训手册。目的是为了总结培训经验，提升大家的专业水平，为灾区培训心理辅导教师提供参考。

本手册主要包含三部分：第一篇是理论与培训，主要介绍了辅导式培训的概念与特点；第二篇是心理辅导课程设计，主要是针对不同年级的中小学学生和幼儿园孩子设计了不同主题的心理辅导课程教案；第三篇是实践与感悟，主要是心理辅导教师在教学实践的经验总结与灾后内心感悟。第一部分和第二部分内容是胡宇晖老师组织心理辅导骨干教师撰写的，第三部分内容是绵竹市教育局师培中心洪军教研员选取绵竹市学校教师撰写的。

这本手册与其说是一本培训手册，不如说是我们在绵竹培训工作

的经验总结，如一枚璞玉，尚缺精雕细凿，难免有很多不成熟的地方，现在呈献给读者，内心忐忑不安，请大家不吝赐教，多提修改意见。

祝卓宏

中国科学院心理研究所绵竹工作站站长

2009 年清明