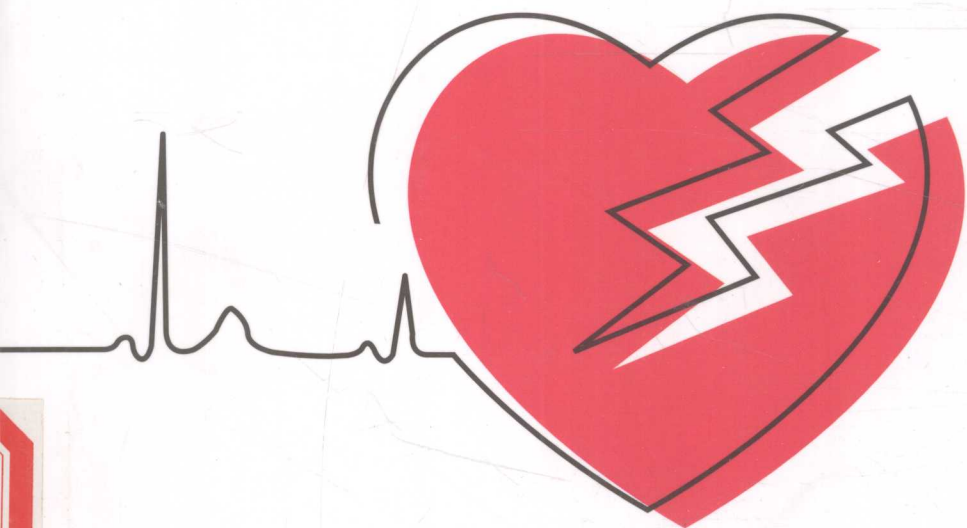


紧急救助

JINJI JIUZHU XINLI SHOUCHE

心理手册

李世棣等 编著



中国人民公安大学出版社

紧急救助心理手册

李世棣等 编著

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

紧急救助心理手册 / 李世棣等编著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 81139 - 187 - 9

I. 紧… II. 李… III. 紧急事件—处理—心理学—手册
IV. B845. 67 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 109299 号

紧急救助心理手册

JINJI JIUZHU XINLI SHOUCE

李世棣等 编著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次

印 张: 5.75

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 102 千字

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 187 - 9/G. 006

定 价: 18.00 元

网 址: www.phcpps.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cpps.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换

版权所有 侵权必究

前 言

紧急救助员是当发生危害公民人身、财产安全的突发事件时，承担先期处置、组织和帮助遇险或受灾人员开展自救和互救活动的人员。现代紧急救援是个大救援的概念，不仅要救死扶伤、灭火救物，还包括心理危机干预，即帮助受害群众及其家属宣泄悲伤，恢复心理平衡，增强继续生活下去的勇气。为此，紧急救助员不仅要有医疗、灭火等方面的知识，还应该具备必要的心理学知识和相关技能。

心理学是一个庞大的学科体系，内容非常丰富，大学心理学本科专业的学生大学四年学习完也只能掌握心理学的基础知识。而作为紧急救助员在短短的培训班里是没有那么多时间去系统地学习心理学的，也没有必要去系统地学习心理学，只要学会一些临时救助的知识并能够应用于实践就可以了。所以，我们就编写了这本《紧急救助心理手册》，供大家学习参考。

《紧急救助心理手册》汇集了普通心理学、发展心理学、社会心理学、医学心理学、心理咨询学等学科中有关的内容，针对紧急救助员的需要和特点，注意深入浅出，力图使它兼具科学性、系统性、实用性和可读性。学员在



学习过程中要注意掌握心理学的基本概念、基本知识和基本规律，并根据紧急救助的需要加以运用和发挥。

本手册虽然是为紧急救助员所写，实际上还适用于解放军、武警官兵、公安民警以及广大的基层干部和城乡人民群众。

《紧急救助心理手册》共分四章：第一章“灾难的定义和类型”；第二章“关于心理的基本知识”；第三章“受灾人的心理和咨询辅导”；第四章“紧急救助员的心理品质和自我调适”。

各章节写作目的和重要知识点说明

第一章 灾害的定义和类型

本章的写作目的是使读者了解什么是灾害，灾害有哪些主要的类型，以及灾害带来的危害。

紧急救助员应该在第一时间确定灾情性质、程度及范围等信息，并与有关部门建立通信联络；对现场进行初步的风险估计，确定危险的可能性，并判断灾情发展变化的趋势和可能造成的连锁灾害；采取适当措施抑制灾害的进一步发展。因此，紧急救助中迅速对灾情作出正确判断至关重要，这就需要对灾难有一定的了解。

第二章 关于心理学的基本知识

本章的写作目的是使读者了解心理现象的实质、特点及表现是什么，心理活动有哪些形式，心理是怎样形成、发展的，什么是健康的心理，什么是不健康的心理。

这是整个心理学学习的基础，也是灾后心理救助的基础，即使多花一些时间把它搞清楚也是必要的。

第三章 受灾人的心理和咨询辅导

本章的写作目的是使读者了解，面对各种突发事件人们通常会有怎样的心理反应，以及心理咨询的一般知识和



技巧，不同年龄和类型的受灾人员的心理辅导策略。

这里要注意的是，心理咨询是一项很专业的工作，一般的心理学工作者都不能胜任，我们不能期望通过阅读本书和学习一些心理学课程就会培养出一批合格的心理咨询师。

但是，学会在灾后的“初期心理包扎”却是可能的。

第四章 紧急救助员的心理品质和自我调适

本章的写作目的是使读者了解，作为紧急救助员应该具有哪些心理品质，以便在日常生活中进行有意识的培养。在紧急救助过程中，紧急救助员不可避免地会受到各种应激事件的刺激，导致自己的心理失衡，所以要掌握自我调适的方法。

附录

在附录中，摘选了1999年9月21日台湾大地震（里氏规模达7.3级）之后，我国台湾地区台湾大学9·21灾后心理复健小组制订的《紧急心理救助手册》，中心内容是为读者了解心理救助的操作方法提供一个参考样本。

目 录

MULU

前言	1
各章节写作目的和重要知识点说明	1
第一章 灾害的定义和类型	1
第一节 灾害概述	2
第二节 自然灾害	3
第三节 人为灾害	12
第二章 关于心理学的基本知识	17
第一节 心理的实质、特点及表现	17
第二节 心理活动形式	29
第三节 心理的发展形成	58
第四节 心理健康	73
第五节 变态心理	79
第三章 受灾人的心理和咨询辅导	88
第一节 受灾人的心理	88
第二节 对受灾人心理咨询辅导的一般原则	94



第三节 不同类型受灾人的心理咨询辅导策略	98
第四章 紧急救助员的心理品质和自我调适	125
第一节 紧急救助员的心理品质	125
第二节 紧急救助员的自我心理调适	130
第三节 不同类型紧急救助人员的自我心理 调适方法	133
附录1: 中国近50多年特大灾害一览	138
附录2: 卫生部《紧急心理危机干预指导原则》	143
附录3: 大地震灾后的学校心理辅导——教师 指导手册	153
主要参考书	175
后记	176

第一章 灾害的定义和类型

本章导读

紧急救助，是指在紧急情况下组织及时、有效的应急救援，实施事故现场救护，评估灾情性质，采取必要措施抑制灾害的进一步升级，最大程度地降低人员伤亡和财产损失。据统计，各类事故中多数的人员死亡都发生在最初的事故现场。因此，紧急救助对于减轻灾害所造成的危害，及时挽救人员生命具有重大意义。

从事紧急救助的专业人员称为紧急救助员，紧急救助员应该在第一时间确定灾情性质、程度及范围等信息，并与有关部门建立通信联络；对现场进行初步风险估计，确定危险的可能性，并判断灾情发展变化的趋势和可能造成的连锁灾害；采取适当措施抑制灾害的进一步发展。因此，紧急救助中迅速对灾情作出正确判断至关重要。

本章简要介绍各种主要灾害的类型及危害。



第一节 灾害概述

一、灾害的定义

灾害，是指一切对自然生态环境、人类社会的物质和精神文明建设，尤其是人们的生命、财产等造成危害的天然事件和社会事件，如地震、火山爆发、风灾、火灾、水灾、旱灾、空难、海难、雹灾、雪灾、泥石流、疫病等。

二、灾害的成因

灾害的成因有自然因素和社会因素两类。自然因素包括与人类关系最密切的生物链的破坏或远离平衡的发展，大气和水圈在演化过程中所出现的大区域或局部远离平衡的运动，岩石圈在运动过程中出现大规模的突然断裂等，这些会给人类带来虫灾、旱灾、水灾、地震等自然灾害；社会因素包括人类对森林、植被和草原的过度砍伐和破坏等造成的土地荒漠，人类活动对地球表面环境的污染，物种灭绝，人口暴长，等等。

三、灾害的后果

1. 造成人口的大量死亡

长期以来，人类经常受到各种灾害的严重危害。据美国海外灾害救援局统计，20 世纪 60 年代至 70 年代，因为各种灾害全世界人口死亡数增加了 6 倍。

据联合国统计,近70年来,全世界死于各种灾害的人口约有458万人;地震造成的人口死亡尤甚,已发生过4次造成20万人以上死亡的大地震。

2. 给社会经济造成破坏

20世纪70年代,有人估计,人类每年创造的财富,约有5%被各种灾害所吞噬。

3. 造成社会不稳定

灾害迫使灾民迁移,给社会管理带来困难,造成社会秩序的不稳定。

四、灾害的分类

根据灾害的原因、性质、破坏程度等因素可以将灾害分为许多类型。我国一般将灾害分为自然灾害、人为灾害两大类。

第二节 自然灾害

一、自然灾害的定义

自然灾害,是人类依赖的自然界中所发生的给人类生命、财产带来危害和损失的自然现象和过程。

自然灾害对人类社会所造成的危害往往是触目惊心的。自然灾害中既有地震、火山爆发、泥石流、海啸、台风、洪水等突发性灾害;也有地面沉降、土地沙漠化、干旱、



海岸线变化等在较长时间才能逐渐显现的渐变性灾害；还有臭氧层变化、水体污染、水土流失、酸雨等人类活动导致的环境灾害。这些自然灾害和环境灾害之间有着复杂的相互联系。从科学的意义上认识这些灾害的发生、发展以及尽可能减轻它们所造成的危害，已是全人类的一个共同任务。

二、自然灾害的特征

1. 突发性与不可消灭性

自然灾害具有突发性的特征。大部分自然灾害是在短暂的时间里突然爆发的，有些仅在几秒钟内就可能造成惨重的损失，如地震、滑坡、泥石流等。自然灾害又具有不可消灭性的特征，只要人类存在，自然灾害就不会完全消失。

2. 经常性与不可预测性

自然灾害具有经常性。各种自然灾害都按照其自身规律频繁发生，相互间又可交织诱发。自然灾害同时具有不可预测性，目前要准确预测某种灾害的爆发时间、地点、能量还很困难，预报的难度较大。

3. 周期性与不重复性

大部分自然灾害的发生具有周期性或准周期性，往往在同一时间段集中出现，形成各种灾变期。但是，自然灾害又不会完全按周期那么准确地重复发生。

4. 广泛性与区域性

多种自然灾害分布十分广泛,几乎遍及世界的每一个角落。但在世界的不同地区,灾害的类型不同,每一种灾害又都有自己特定的分布区域。

三、自然灾害对传染病流行机制的影响

1. 饮用水供应系统被破坏

绝大多数的自然灾害都可能造成饮用水供应系统的破坏,这将是灾害发生后首当其冲的问题,常在灾害发生后先期引起大规模的肠道传染病的暴发和流行。

在水灾发生时,原来安全的饮用水源被淹没、破坏或淤塞,人们被迫利用地表水作为饮用水源。这些水往往被上游的人畜排泄物、人畜尸体以及被破坏的建筑物中的污物所污染,特别是在低洼内涝地区,灾民被洪水较长时间围困,更易引起水源性疾病的暴发和流行。孟加拉国就曾因发生水灾造成大量的人口死亡。

在地震发生时,建筑物的破坏也会影响供水系统,使居民的正常供水被中断。这对于城市居民的生活、工作影响较为严重,而且由于管道的破坏,残存的水源极易遭到污染。另外,海啸与风灾也可能造成这种情况。

在一些低洼盐碱地区,水、旱灾害还会造成地下水位的改变,从而影响饮用水中的含盐量和 pH 值。当水中的 pH 值与含盐量升高时,有利于霍乱弧菌的繁殖,因而在一



些霍乱疫区，常会因水、旱灾害而造成霍乱的再发，并且能延长较长时间。

2. 食物短缺

尽管向灾区输送食物已成为救灾的第一任务，但当规模较大、涉及地域广阔的自然灾害发生时，局部的食物短缺仍然难以完全避免。加之基本生活条件的破坏，人们被迫在恶劣条件下储存食品，很容易造成食品的霉变和腐败，从而造成食物中毒以及食源性肠道传染病流行。

水灾常伴随阴雨天气，这时的食物极易霉变。最近在中国南方数省发生的大规模水灾中，就曾发生多起食用霉变食物中毒事件。当灾害发生在天气炎热的季节时，食物的腐败变质极易发生。由于腌制食品较易保存，在大规模灾害期间副食品供应中断时，腌制食品往往成为居民仅有的副食，而这也为嗜盐菌中毒提供了条件。

食物短缺还会造成人们身体素质的普遍下降，从而使各种疾病易于发生和流行。

3. 燃料短缺

在大规模的自然灾害中，燃料短缺也是常见的现象，在被洪水围困的灾民中更是如此。

燃料短缺首先是迫使灾民喝生水，进食生冷食物，从而导致肠道传染病的发生与蔓延。

在严重的自然灾害发生时，燃料的供应在短期内难以

恢复，燃料短缺可能造成居民个人卫生水平的下降。特别是进入冬季，人群仍然处于居住拥挤状态，可能导致体表寄生虫的滋生和蔓延，从而导致一些本来已处于控制状态的传染病（如流行性斑疹、伤寒等）重新流行。

4. 水体污染

洪水往往会造成水体的污染，一些经水传播的传染病在此时可能会大规模流行，如血吸虫病、钩端螺旋体病等。在大规模的洪水灾害发生时，特别是在流行期间，由于洪水的稀释作用，这类疾病的发病情况并无明显上升的迹象，但是，当洪水开始回落时，在内涝区域会留下许多小的水体，如果这些小的水体遭到污染，则极易造成这类疾病的暴发和流行。

5. 居住条件被破坏

水灾、地震、火山喷发和海啸等，都会对居住条件造成大规模的破坏。在灾旱发生的开始阶段，因为建筑物被破坏，人们被迫露宿，然后可能在简陋的棚屋中居住相当长的时间，造成人口集中和居住拥挤。

唐山地区发生地震时，在唐山、天津等大城市中，简易棚屋绵延数十里，居民在简易棚屋中居住时间最长的竟达一年以上，即使迁回原居，由于大量的房屋被破坏，部分居民居住拥挤的状况仍持续了很长时间。

露宿使人们易于受到吸血节肢动物的袭击。在这一阶



段，虫媒传染病的发病率可能会增加，如疟疾、乙型脑炎和流行性出血热等；人口居住拥挤的状况，也有利于一些通过人与人之间密切接触传播的疾病流行，如肝炎、红眼病等。如果这种状况持续到冬季，呼吸道传染病又将成为严重的问题，如流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎等。

6. 人口迁徙

自然灾害往往会造成大规模的人口迁徙。唐山发生地震时，伤员运送直达位于我国西南腹地的成都和重庆。在城市重建期间，以投亲靠友的形式疏散出来的人口，几乎遍布整个中国。在当前的经济条件下，灾区居民外出并从事劳务活动，几乎成了生产自救活动中最重要的形式。

人口的大规模迁徙，首先是给一些地方病的蔓延提供了条件，使一些疾病在大范围内流行，如中世纪的黑死病，中国云南历史上最近一次鼠疫大流行，就是因人口流动开始的。

人口流动造成了两个重大问题：第一个重大问题是，当灾区的人口外流时，可能将灾区的地方性疾病传播到未受灾的地区。更重要的是，当灾区开始重建人口陆续还乡时，又会将各地的地方性传染病带回灾区。如果受灾地区具备疾病流行的条件，就有可能造成新的地方病区。第二个重大问题是，人口流动干扰了一些主要依靠免疫来控制疾病的人群的免疫状态，造成局部无免疫人群，从而为这些疾病的流行创造了条件。