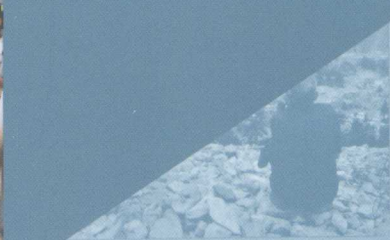




震后心理教育的理论与实践

宁维卫 陈丽 陈华 刘娣 徐建 马岳德 著



四川出版集团
四川人民出版社

震后心理教育的理论与实践

宁维卫 陈丽 陈华 刘娣 徐建 马岳德 著

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

震后心理教育的理论与实践/宁维卫等著. —成都:
四川人民出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-220-07865-1

I. 震… II. 宁… 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 064061 号

ZHENHOU XINLI JIAOYU DE LILUN YU SHIJIAN

震后心理教育的理论与实践

宁维卫等 著

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

董孟戎 石 云 (028) 86259685
文小牛
杨 潮
叶 勇
李 剑 孔凌凌

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524

照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
插 页
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川上翔数字制印设计有限公司
成都东江印务有限公司
146mm×208mm
8
4
200 千
2009 年 5 月第 1 版
2009 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-220-07865-1
20.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

前言

汶川大地震顷刻间造成巨大的生命和财产损失，也给灾区广大群众造成难以弥合的心理伤害。这场灾难不仅让我们的心灵受到磨难与洗涤，而且激发了我们励精图治、奋发图强的信心与决心。灾难过后，灾区的重建工作紧张而有序地开展起来，其中，心理重建与心理教育对于灾区的重建有着重要的意义。灾后心理重建是建设和谐社会，落实科学发展观的具体体现。科学发展观核心是以人为本，灾后心理重建的关键在于恢复信心、增强力量、增长才干，在救灾重建中建功立业、锻炼成长。这是一项紧迫而艰巨的任务。

震后心理教育是个系统工程，需要科学的规划。在制定和实施心理援助与教育计划中要坚持马克思主义唯物辩证法的指导，坚持从科学心理学出发，有步骤、有秩序地实施心理援助与心理健康教育。震后心理援助、心理教育与心理重建是一个全新的领域，极具理论与实践价值。应通过系统的研究，以更好服务于人与社会的发展。

震后心理健康教育应突出以下特点：（1）从多层次、多角度的观察视角分析震后不同地域、人群心理危机的现象、特征、成因及干预策略等，改变传统单向研究的局限性。（2）从心理教育



与心理重建角度入手,突出以人为本的科学发展观要义,全面探讨震后心理健康教育理论与实践体系构建的问题,尤其是针对震后心理危机发展过程和心理危机干预过程的纵向研究,突出系统性和应用性研究特色。(3)改变传统心理教育的通病,即“更多偏向于去处理已经发生了的心理问题”,化被动为主动,使震后心理危机干预与教育成为一种预防性教育的主动行为。(4)突破以往研究偏重通过编制测试工具进行心理危机现状调查等的不足,详细探讨震后心理危机的发展成因、现象和特征、机制、干预模式及其实施策略等方面内容。(5)震后心理危机干预与心理教育方案的制定应有通盘的考虑,应充分考虑灾民重新融入社会的心理干预、心理适应、心理教育、心理发展等方面的问题。应坚持“以人为本”的理念,坚持“干预、适应、教育与发展”的原则。总之,通过理论探讨和实践研究,使震后心理危机干预工作立足教育,重在预防,建立完善的早期预警制度、心理健康普查制度、心理危机评估制度、心理危机干预或治疗制度等。

基于上述观点,由我负责的863计划分项课题“灾区学校青少年心理健康的影响因素及心理干预适宜技术研究”团队认真总结灾后心理援助与心理健康教育的经验,追踪灾后心理健康教育发展的最新动态,最终完成《震后心理教育的理论与实践》一书。本书是团队合作的结晶,凝聚着成员的辛勤劳作。全书撰写分工如下:第一章 灾后心理援助、心理教育与心理重建(宁维卫、陈丽);第二章 创伤后应激障碍的识别与处理(陈华);第三章 不同人群灾后心理反应与应对(马岳德);第四章 灾后心理危机干预原则与技术(刘娣);第五章 救援者心理压力的调适(徐建)。

宁维卫

(四川省心理健康教育研究会会长)

2009年4月

(32)	 创伤后应激障碍及其反应
(39)	 (一) 心理创伤及其反应
(36)	 (二) 创伤后应激障碍的诊断标准
(43)	 创伤后应激障碍的干预与治疗
(43)	

目 录

Contents

震 后 心 理 教 育 的 理 论 与 实 践

(52)	 (三) PTSD 常见的治疗方法
--------	------------------------

(60)	 第三章 不同人群心理反应与干预
(70)	 一、儿童灾后心理反应与心理教育

第一章 灾后心理援助、心理教育与心理重建 (1)

一、科学发展观与心理重建 (2)

(一) 科学发展的关键在于人与社会的健康发展 (2)

(二) 灾后心理教育发展观 (5)

(三) 开展灾后心理教育是建设和谐社会的需要 (8)

二、灾后心理援助与心理教育可持续发展模式 (9)

(一) 灾后心理援助与心理重建的原则 (9)

(二) 灾后心理援助与心理重建的目标 (11)

(三) 灾后心理援助与心理重建的阶段特点与工作 (101)

重点 (12)

三、灾后心理教育与心理重建的主要策略 (15)

(一) 改善认知学习 (15)

(二) 压力与情绪管理的学习 (20)

(三) 健全人格的塑造 (25)

(四) 价值观的引导 (26)

..... (三) 灾难后的人道主义援助 (118)

第二章 创伤后应激障碍的识别与处理 (28)



一、创伤后应激障碍及其反应	(29)
(一) 心理创伤及其反应	(29)
(二) 创伤后应激障碍及其表现	(36)
二、创伤后应激障碍的应对与治疗	(43)
(一) 创伤应对	(43)
(二) PTSD 的治疗	(47)
(三) PTSD 常见的治疗方法	(52)
 第三章 不同人群灾后心理反应与应对	(69)
一、儿童灾后的心理反应与心理教育	(70)
(一) 儿童心理特点	(70)
(二) 灾后儿童心理反应	(72)
(三) 灾后儿童的心理调适与教育	(75)
(四) 灾后儿童心理干预的注意事项	(79)
二、灾后青少年心理反应与心理教育	(85)
(一) 青少年的心理特点	(85)
(二) 灾后青少年的心理反应	(88)
(三) 灾后青少年的心理疏导与教育	(90)
三、中年人灾后心理反应与调适	(101)
(一) 中年人主要的心理特点	(101)
(二) 灾后中年人的应激反应	(103)
(三) 灾后中年人的心理调适与应对	(106)
四、灾后老年人的心理反应与应对	(114)
(一) 老年人的心理特征	(114)
(二) 灾后老年人的心理反应	(116)
(三) 灾后老年人的心理调适	(118)
(四) 心理工作者应注意的事项	(124)

第四章 灾后心理危机干预原则与技术	128
一、灾后心理危机干预的原则	129
二、灾后心理危机干预的实用技术	140
(一) 团体辅导	140
(二) 家庭与社会支持	146
(三) 心理疏导技术	151
(四) 悲伤处理技术	153
(五) 游戏训练治疗	156
(六) 放松疗法	161
(七) 叙事疗法	168
(八) 音乐治疗	174
(九) 美术治疗	177
第五章 救援者心理压力的调适	180
一、灾后救援的特点	181
(一) 志愿者和救援者	181
(二) 灾后救援活动的特点	182
(三) 生命救援与心理救援	184
二、救援人员在救援中面临的挑战与应对的角色	185
(一) 救援人员在救援中面临的挑战	186
(二) 救援人员在灾后救援中应扮演的角色	188
三、救援者心理压力调适的技术	192
(一) 压力的有关知识	192
(二) 压力管理——应对方式	203
(三) 救援者压力调适	208
四、军人、干部等救援者心理压力的调适	221



(一) 军人心理压力的调适	(221)
(二) 干部压力的调适	(227)
五、灾后心理救援的启示	(232)
(一) 灾后心理援助需统一领导和制度支撑	(232)
(二) 制订长期的心理干预机制,有计划地进行心理 教育	(234)
(三) 进行多种形式的心理援助	(235)
(四) 把心理重建、思想重建和文化重建结合起来	(236)
附 录	(238)
心理创伤行为检核表	(238)
创伤后应激障碍自评量表	(239)
创伤性心理应激障碍自测	(240)
灾民心理评估表(简易版)	(241)
参考文献	(244)

第一章

灾后心理援助、心理教育与心理重建

“5·12”汶川大地震不仅造成巨大生命财产损失，也给受灾群众带来了巨大的心理伤痛。对于受灾群众，有的痛失亲人，有的财产受损，有的失去工作，遭受着前所未有的心理压力，他们不仅需要物质的救援，也需要亲情的抚慰、专业的疏导。对于救援者（干部、军人、志愿者），有的工作任务重，有的工作经验不足，也易产生身心不适，甚至出现严重的身心困扰，他们也需要社会的鼓舞和亲人的关怀，以获得克服困难的力量。对于遭遇这场罕见自然灾害的国人，其心理的影响也是深远的。

灾后心理重建是建设和谐社会、落实科学发展观的具体体现。科学发展观核心是以人为本，灾后心理重建的关键在于恢复信心、增强力量、增长才干，在救灾重建中建功立业、锻炼成长。要充分认识到，灾后重建，特别是心灵重建，是一项艰巨、复杂和长期的过程，也是一项具有多层次目标、分阶段进行的长期的系统工程。



从目标上讲有消除恐惧、应对压力、增强自信、获得力量。从阶段上讲是一个长期的过程，可以分为三个阶段，每个阶段都有不同的工作重点。从心理重建的策略上讲应加强价值观念的引导、积极心理态度的确立、健康人格的教育等。

一、科学发展观与心理重建

（一）科学发展的关键在于人与社会的健康发展

科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。以人为本的要旨就是以人的全面发展为主线的社会整体进步。落实以人为本的科学发展理念，关键在于人与社会的健康、和谐发展。以人为本，就是要尊重人的主体性，关注人的健康与可持续发展。科学健康概念包括生理、心理和社会三个层面的含义。其中，心理健康是不可或缺的重要内容，也是人成才的基础。心理健康概念不是一个静态、死板的标准，而是人类不断探索自我的文明产物。随着社会政治、文化、科技、经济的发展，人们对它的认识也在不断深入。现代心理学认为，心理健康不仅仅表现在智力正常或超常方面，还包括道德意识、自我认知、情绪控制、环境适应等重要内涵。人的成功发展，更得益于情感智商（Emotional Intelligence Quotient, EQ）。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。心理健康的人表现为：了解自我，能够察觉某种情绪的出现，观察和审视自己的内心体验，监视情绪时时刻刻的变化；自我管理，调控自己的情绪，使之适时适度地表现出来；自我激励，能

够依据活动的某种目标,调动、指挥情绪的能力;识别他人的情绪,能够通过细微的社会信号、敏感地感受到他人的需求与欲望;处理人际关系,调控与他人的情绪反应的技巧。对心理健康的新认识,为人们拓展了事业成功的视野,它能使人们摆脱过去只讲智商所造成的宿命论态度。

心理健康与一个人的成才与成就有着重大关系。加强心理健康教育,不仅可以预防和减少心理疾患,而且可以发挥人的创新精神,充分开掘心智潜能,改善社会适应能力,更有效地实现人生价值,从而实现人与社会的良性互动。心理健康教育对人的成长的促进作用主要表现在以下方面:

1. 良好心理素质对人的整体素质能力的提升

素质,是指一个人在政治、思想、知识、技能和身体与心理等方面,经过长期学习、练习和锻炼,所达到的一定水平或整体状态。它是人的一种较为稳定的综合属性,能对人的各种行为起到长期、持续的影响,甚至产生决定性作用。人的素质结构中包含着思想道德素质、文化科学素质、劳动技能素质、身体素质和心理素质等五类基本素质。它们相互影响、相互作用,其中心理素质是人的整体素质结构中的一个子系统。完整的心理素质结构包含认知品质、情绪、意志、个性倾向性(兴趣、需要、理想、信念、世界观等)和个性心理特征(性格、能力、气质)等多方面因素。在人的整体素质结构中,心理素质结构包含认知品质、情绪、意志、个性倾向性(兴趣、需要、理想、信念、世界观等)和个性心理特征(性格、能力、气质)等多方面因素。在人的整体素质结构中,心理素质是基础,对人的其他素质及人的素质整体有重要影响,主要表现为以下四个方面:(1)心理品质直接控制着人体的生理活动,调节着活动能量的释放,对增进人的生理机能和提高人的身体素质有重要影响。(2)良好的心理素质是内



化科学文化知识的必要主观条件。认知心理能力直接关系到内化的方式、过程及效果；情感、兴趣等非认知心理品质则往往成为内化过程中的动力因素。(3)良好的心理素质包含着道德认识、道德体验、道德情感及道德意志等方面的因素，只有遵循人的心理发生、发展及活动的规律，道德教育才会真正有效。(4)人的外在行为受人的多种心理因素而不仅仅是认知水平支配，心理素质对人的整个行为模式以及一生行为具有直接影响。素质与素质教育有着密切的联系。人的素质的提高离不开教育。有什么样的素质，就应有与之相对应的素质教育。因此，提高心理素质是素质教育的关键。

现代心理素质教育不仅要深入个体的成长心理需求层面，而且还应扩展到社会政治与经济文化层面。素质是个体性、群体性、民族性与社会性的统一。这就要求既重视个体的各种素质的教育，又重视群体素质的完善，还要致力于全民族整体的提高。

2. 心理健康教育是完善个性的主要促进因素

随着我国社会主义市场经济体制的建立，社会结构发生深刻变化，社会竞争日趋激烈，社会形态日趋多样化。生活压力的加大，多元文化价值观念的冲突，利益格局的调整，易造成一些人的心态失衡，难以正确把握人生方向。我国传统教育受单一应试教育模式的影响，注重狭隘的“专业学习与专业发展”，客观上往往导致个体心理发展的缺失。这种教育模式培养的人，知识面窄，缺乏创新意识与能力，适应社会环境差，已很难满足现在社会发展对人才的需要。解决的出路是更新教育观念，改革传统人才培养模式，切实将提高个体心理素质作为人才培养的基础。

社会主义市场经济的发展要求人才必须具备与时代发展相一致的优良心理品质。“进取心、自信心、责任心、意志力、创新力”是现代人必须具备的心理品质。

应从人的终身发展的观点来看待个体的健康成长。人类已进入知识经济时代,新观念、新知识层出不穷。一个人要跟上时代迅速发展的步伐,就必须与时俱进,树立终身学习观,不断学习,不断前进。在一个人的成长过程中难免遭遇各种挫折。人生磨难多多,绝非尽如己意,在前进的征程上将会遭遇不可思议的种种挫折,这是需要作出充分的思想准备的。解决问题的关键在于正确的人生观念与积极的心理态度。压力是客观存在的,如影随形。对一些人而言,压力是一座难以逾越的大山,对另一些人而言,压力却是攀登者欲加征服的一座高山。不同人面对压力有着不同的感受,这就是压力体验的个体差异。人生主要在于一种体验,对一种挫折经验加以认真总结和提炼,必将成为人生的一大宝贵财富。不过,虽然战胜压力、超越自我的人生体验是幸福的,但并非每一个人都能从心灵深处感受得到。对勇敢者而言,压力是磨砺意志、开启心智的人生动力;对畏惧者而言,压力是令人窒息的精神囚笼,让人缩手缩脚,一事无成。人生压力俯拾皆是,回避不了,也不可怕,关键在于以怎样的心态去面对它,去战胜它。因此,积极的心态是引领个性完善的导向标。

(二) 灾后心理教育发展观

灾后心理援助和心理教育是一项系统工程,有其自身的学科背景及其规律性。尽管偏于医学背景的临床治疗在震后严重心理疾患的诊治中发挥了重要的作用,但灾区人群面临的心理问题仍然是发展中出现的问题。事实上,基于情绪安抚、心理支持、人生励志的各种互动环节更能有效解决突发事件出现后的情绪困扰与绝望。心理学工作者、受过一定专业训练的社会服务人员、志愿者、干部、军人可以在重大灾难中发挥不可替代的重要作用。事实上,像对汶川大地震的幸存者所做的一样,给予大范围的心



理疏导或心理辅导,是科学解决重大灾难后大量群众心理发展问题的基础之一。

需要指出,精神医学的危机应对模式仍有局限。典型的精神医学的危机应对模式,建立在科学客观的医学基础之上,有完整的概念和严格的判断标准,对震后心理应对进行了量化,具有可操作性,并取得了比较良好的治疗效果,但这一模式的观念仍有狭隘性与局限性。它容易把应激状态下的人机械地看做病人,把应激状态简单地归结为一种病态,忽视了人的社会功能,一味简单化和躯体化,没有把人当做社会中的人来看待。

人是社会关系的总和,有自身的人格和理想,从理论层面上看,医学无法解释在应激状态中文化、民族的差异性。在一个多元的文化中,由于人们遵循不同的价值标准和行为方式,在遇到同一情境中的感受不尽相同,对心理应对的分析、救助也产生不同的影响,因此,机械地把传统精神医学中的心理应对模式照搬过来不免有些失之偏颇,传统精神医学上的危机应对模式忽视了人文的因素,在具体情境中分析心理有着局限性。

社会心理的危机应对模式,虽然没有精神医学应对模式的严谨和客观,但是充分考虑到了人的地域文化差异,能够放在特定的情境中对个体的心理应对作全面的分析和考量。人作为社会中的人,有着独特的人格,有着自己的思想,在特定的文化中形成了特定的思维模式,心理应对是特定文化中的一种思维,或多或少会受到地域文化的影响。因此,社会心理学的心理危机应对模式,更能够体现出人在特定文化背景下的思想差异。

值得注意的是,文化因素在心理救援中发挥着意想不到的作用。例如,在汶川大地震中,尽管重灾区人们遭受了严重的心理创伤,但是仍然有许多事实通过四川人特有的幽默表达了出来,表现了四川人坚强的个性和乐观的心态。一位幸存者在废墟中被

俄罗斯救援队救出后，接受记者的采访，诙谐地说：“我还以为被震到外国了。”表现出了一种淡定从容的大度和乐观幽默的心理应对方式。还有被困79个小时的一个男孩，在被救援队救起后，第一句话是：“叔叔，我要喝可乐。”紧接着又补充了一句：“要冰冻的。”这个可爱的“可乐男孩”，全然没有把在废墟中被困的惨痛经历和死亡对他的威胁放在心上，在逃离死亡的魔爪，重新获得生命后，没有传统想象中的悲泣交加，也没有说出生命非常宝贵之类的感慨透悟，只是简单的两句话，就表达了面对死神时特有的坚强和幽默。还有好多类似：“灾区人民无房可住，在余震中等待吃喝；成都人民有房不住，在吃喝中等待余震”的经典幽默，充分反映了四川人特有的幽默感和创造性，如果抛开特定的文化情景和地域差别，单纯用单一学科危机应对模式来解释是无法解释通的。

因此，社会心理的心理应对模式在震后心理应对针对性强，能够在特定文化情境中做具体分析。通过社会心理学模式，我们不仅仅把受灾人员看做是有躯体疾病、情绪异常的个体，更重要的是把他们看做特定文化中的社会人，用价值观影响受灾人员对生命价值的看法，进而加强心理健康教育，完善健康的人格，提高安全意识。

总之，灾后心理危机应对与心理健康教育是一个全新的领域。需要作出细致的规划与研究。需要强化以下观点：

(1) 坚持以人为本的理念，基于对受灾群众的责任心与爱，对灾区弱势群体予以关怀与尊重。

(2) 个体心理素质的形成受到多方面因素的交互影响，因此要有针对性地研究不同群体与个体的心理需求，从多方面系统探讨灾后心理问题的特征和成因，及其早期干预与援助、中长期教育策略。



(3) 灾后心理援助与心理教育模式不应是单一模式，而应建立一个模式系统，这个模式系统是以“个体—家庭—社区（学校、单位）—社会”四层面结合构成模式的背景，分层研究适合不同地域、人群、个体的灾后心理教育模式。

(4) 灾后心理教育模式的构建应充分考虑到模式的综合性、层次性、独特性、系统性和操作性等特点。

(5) 以人为本的理念越来越受到社会各界的重视，灾难心理教育（生命价值教育）应纳入新时期心理健康教育的重要内容。

（三）开展灾后心理教育是建设和谐社会的需要

天灾无情，人间有爱。党和国家领导人在组织指挥这场抗震救灾的战斗中，一直都非常重视对灾区群众的心理疏导和心理救助，多次强调要做好灾区群众的心理辅导工作。各级领导率先垂范，靠前指挥，慰问群众，在心理上给灾区群众以莫大的激励。如果说灾后积极争取“黄金 72 小时”是为了抢救人的宝贵生命，那么随后的心理干预与援助便是为了缓解或避免更大的心理伤害。如何从灾难挫折中重塑心灵，是构建灾后和谐稳定社会的关键，是一个急切而持久的过程，需要持之以恒、循序渐进。重建后的灾区应该是一个心理和谐的社会，灾后的心理重建与心理教育是建设和谐心理的重要渠道，和谐的心理又能够促进灾区和谐社会建设。因此，关注灾后心理健康问题也是急迫和重要的政治任务。

构建社会主义和谐社会，就是要建立起人与人之间互相尊重、互相信任的社会关系，形成全体人民各尽所能、各得其所而又和谐相处的社会。当前，地震灾区面临巨大重建压力，灾区群众面临生产生活、求职就业、心理创伤等诸多问题。这不仅需要运用政治、法律、经济、教育与文化等多种手段统筹各种社会资源，更需要通过心理健康教育进行心理引导，使受灾群众及早摆脱创