



中国科学院心理研究所
5·12心理援助丛书

灾后社区 心理援助手册

王文忠 王世卿 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

灾后社区心理援助手册

王文忠 王世卿 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从地震等重大自然灾害对社区的影响入手,剖析了灾害对个体、家庭、社区造成的伤害和二次伤害,阐明了培训灾后社区心理辅导员的对象、方法和工作流程,并针对基层干部、警察等社区的枢纽人群和儿童、妇女、老人、残疾人等灾后心理援助的重点人群,提出了一些具体的工作方法。理论与事件结合,规律同案例相融,好读易懂。本书对当前5·12地震灾区的社区重建的深入开展,有所借鉴,有所辅益。

本书可供党政机关干部、社会工作者、教师、医护人员、大学生及广大心理学爱好者等阅读。

图书在版编目(CIP)数据

灾后社区心理援助手册/王文忠,王世卿主编. —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 978-7-03-024396-6

I. 灾… II. ①王…②王… III. 地震灾害-灾区-心理保健-手册 IV. B845.67-62 R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055482号

责任编辑:罗 静 王海光 王 静/责任校对:邹慧卿

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>

铭浩彩色印装有限公司印刷

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:8 1/4

印数:1—2 500 字数:246 000

定价:32.00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 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

《灾后社区心理援助手册》编委会名单

主 编：王文忠 王世卿

副主编：史占彪 祝卓宏 徐金灿 杨 忠 肖尤泽

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

付春胜 贺 婕 贾晓明 林 春 刘正奎

罗 劲 庞 云 锁 朋 王 力 魏国同

吴胜涛 辛玖岭 辛 勇 阳运波 叶大伟

尹太超 张雨青 赵旭东

《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同志们，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

大部分的灾难幸存者原本都是正常人，他们能够在适当的压力下生活并完成自己的义务和责任。然而，在经受重大自然灾害带来的压力和打击之后，他们中的很多人都会产生情绪或心理耗竭的表现。这些情绪和行为反应，往往是灾难幸存者对灾后的异常环境的正常反应。灾区幸存者及来灾区的救援者，都可能会经历这些反应。这样的反应通常是短暂的，而非一种严重的心理困扰或心理疾病。

在通常情况下，只要给产生创伤反应的幸存者创造安定的环境并且提供适合的心理支持，大部分人的症状都会慢慢的自动消失。我们知道，生活在同一个社区的人，他们的经济和社会活动往往有着千丝万缕的联系，他们往往也具有某些相同的价值观念和共同利益，因此社区是为灾后幸存者创造稳定环境和提供社会支持的最佳场所之一。所以，国际上关于灾害心理学的研究以及针对灾害引起的心理创伤的心理援助，往往都是以社区为核心的。

Gordon R. Dodge 博士是灾难心理学和灾后危机干预的专家，曾在南斯拉夫、阿尔巴尼亚、肯尼亚、科索沃、泰国等地从事灾后的心理援助和危机干预工作。在总结他多年开展灾后的心理援助的经验时，Dodge 博士在《国际灾难心理学手册》(Handbook of International Disaster Psychology, 2006, Gilbert Reyes and Gerard A. Jacobs) 中写道，与社区负责人“一起并通过他们做工作，与基于家庭的健康工作者建立联系，是一种最好的方法”，因为心理援助工作者与社区的领导人、家庭建立紧密的联系并一起工作时，不仅能够“理解个人与社会之间的概念联系，而且知道如何通过建设性的干预来促进人的功能及情绪健康”。同时，在基于社区心理援助的视角来看，“冲突和灾难是否引起了精神混乱这种自我纠缠的命题变得不重要了，因为我们发现，更有用的是确定冲突或灾难之后功能及社会意义上的难题，从而逐步地解决这些难题。”

总之，创伤后的应激反应是一种动态的过程，通过心理援助工作人

员与社区工作人员的密切结合，调动灾后幸存者积极参与灾后重建的过程，给他们提供基本的信息，保证他们与家人的团聚，提供安全、安定环境，创造一种主人翁的感觉。把这些因素联合起来，就能够共同促进灾后幸存者自我增强和康复的倾向。

基于上述信念，中国科学院心理研究所危机干预中心在 5·12 大地震后，在当地政府的支持下，在四川灾区的绵竹、北川、什邡等地建立了多个心理援助工作站，并以社区心理援助为主要方式之一，一家一户走访社区群众，提供心理陪伴和社会支持，培训当地基层干部、教师和医护人员等枢纽人群，协助当地政府完善、建立与受灾群众沟通信息的渠道，得到了灾区当地政府和群众的认可。

本书所总结的，只是中国科学院心理研究所危机干预中心社区心理援助模式探讨的阶段性成果，还不成熟，但是因为灾区心理援助工作的紧迫性，我们考虑再三，还是决定在纪念 5·12 大地震一周年之际把这一阶段性成果奉献给大家，希望各位关心灾区重建问题的领导、专家、学者和实际工作者批评指正，从而能够不断改进我们的工作，把灾后社区心理援助模式的探讨和工作深入下去！

编者

2009 年 4 月 9 日

目 录

《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助行动丛书》序
前言

第一篇 灾难对社区的影响

第一章 灾难对社区的影响	3
1 个体	3
2 家庭	5
3 二次伤害	6
第二章 社区中的个体和家庭对灾难的反应	8
1 个体的反应	8
2 家庭的反应	13

第二篇 建立心理援助社区

第三章 社区心理援助	17
1 社区心理援助的必要性与重要性	17
2 社区心理援助的原则	18
3 社区心理援助的内容	20
4 社区心理援助的方式	24
5 外来机构参与灾后社区心理援助的流程	28
附 I 对个体心理援助的三字经	31
附 II 对家庭心理援助的三字经	31
附 III 对社区心理援助的三字经	32
第四章 社区心理辅导员	35
1 社区心理辅导员的组成	35
2 社区心理辅导员应具备的素质	36
3 社区心理辅导员的工作原则	42
4 社区心理辅导员的职责	43

5 社区心理辅导员的自助·····	45
6 社区心理辅导的注意事项·····	46
附 社区心理辅导员工作技巧口诀 ·····	48
第五章 社区中的重点受助者 ·····	51
1 儿童·····	51
2 妇女·····	56
3 老年人·····	65
4 残疾人·····	66
附 重点受助者实用口诀 ·····	68
第六章 社区心理援助基本技术与实例应用 ·····	70
1 基本技术·····	70
2 与受灾群众沟通时的注意事项·····	73
3 具体援助实例·····	74
第七章 团体活动在社区心理援助中的应用 ·····	78
1 团体活动对组织者的要求·····	78
2 团体活动的组织与实施过程·····	80
3 团体活动的方法和技术·····	82
4 团体活动在心理危机干预中的应用·····	82
第八章 社区危机公关 ·····	85
1 社区中可能出现的危机·····	85
2 灾后群体性事件与危机公关·····	88

第三篇 枢纽人群的特点及其援助

第九章 社区干部 ·····	97
1 社区干部的角色变化·····	97
2 社区干部的压力源·····	97
3 灾区基层干部心理压力过大的表现·····	99
4 心理压力对灾区基层干部的影响 ·····	100
5 对社区干部的辅导技术与技巧 ·····	100
6 社区干部培训的实际操作 ·····	102
第十章 社区警察 ·····	107
1 警察参与灾后社区心理援助的必要性 ·····	107

2 警察开展灾后社区心理援助工作的原则	108
3 警察心理危机产生的原因	113
4 警察遭受心理危机时的表现	114
5 社区警察心理危机的干预方法	115

第四篇 社会文化因素

第十一章 社区重建中的社会文化因素	119
1 社区的社会-人-文化 (CPS) 模型	119
2 CPS 模型在农村社区灾后恢复重建中的应用	129
附录 1 自查量表	132
1 自我感受评估表	132
2 创伤后应激反应自评表	133
3 焦虑自查项	135
4 社区心理辅导员自我检测	135
5 自杀危险程度评估表	136
附录 2 社区心理援助纪实	139
第一记: 洛水镇遇难学生家长安抚工作纪实	139
第二记: 对湫底镇遇难学生家长开展访谈工作	146
第三记: 洛水镇木耳种植户上访事件的危机干预纪实	148
第四记: 洛水镇洛城村社区重建调研报告	150
第五记: “暖手暖心”, 温暖送爱心	155
第六记: 什邡社区干部心理辅导培训	161
第七记: 5·12 地震半周年抗震救灾与恢复 重建基层干部英模总结表彰会	164
第八记: WHO 本体感觉疗法培训	167
第九记: 让孩子们在游戏中快乐成长	173
第十记: 中国红十字会阳光心灵工程	178
第十一记: 爱心关爱敬老院	185
第十二记: 天堂的祝愿	190
第十三记: 七七祭奠仪式	193
第十四记: “暖春北川” —— 与灾区人民一起过春节	198

附录 3 团体活动	226
1 针对社区心理辅导员的团体活动方案	226
2 其他活动方案	233
附录 4 灾区基层干部心理减压实用口诀	238
后记	240