

从不幸中 学来的幸福

——灾后自我心理调适手册

心理学博士 [美] 宋志颖◎著

Linda Song, PhD

LEARNING TO BE HAPPY
FROM UNFORTUNATE



 中国社会科学出版社

从不幸中 学来的幸福

——灾后自我心理调适手册

心理学博士 [美] 宋志颖◎著
Linda Song, PhD

LEARNING TO BE HAPPY
FROM UNFORTUNATE

图书在版编目 (CIP) 数据

从不幸中学来的幸福/宋志颖著. —北京: 中国社会出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5087-2566-6

I. 从… II. 宋… III. ①灾害—环境影响 (心理学) ②灾害—心理卫生
IV. B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 044213 号

书 名: 从不幸中学来的幸福

著 者: 宋志颖

责任编辑: 王紫千 杨春岩

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 170mm×240mm 1/16

印 张: 15

字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

前言

“天有不测风云，人有旦夕祸福”。二零零八年五月十二日，四川汶川的大地，山摇地动，8.0级的特大地震，秀丽山川顷刻间夷为平地，八万多的生命成为孤魂，留给多少家庭无尽的悲哀，也在地震的幸存者和过逝者亲人的记忆里留下了抹不去的阴影。

废墟可以铲平，家居可以重建，但是心灵的家园如何修复？如何在灾难中找回生命的意义，在未来的生活中保持生命的动力，在经历各种身心病痛的时候还能看到生命的希望，则是四川灾区人民所要面临的更长远更艰巨的挑战。

四川人民所经历的，只是人类生命长河里“祸与福”的较量中的一个惨重例子。可以说生活每天都可能出现这样那样的“灾难”与“不幸”，正如中国的经典哲学“阴一阳”观所示，“祸与福”的和合统一，构成了圆满的生命世界。从“祸”与“福”转化中我们看到了人类的智慧光芒和奋斗不息的精神。

但是长久以来，人们在“灾难不幸”转化为“福”的过程中，应用的多只是本能，而没有成为一种技术，一种能力。这本是心理健康所关注的主要目标。鉴于心理健康领域在中国还是较新的行业，人的心理状态也是可以像生理疾病后可调理可康复的概念在中国人心中还较陌生，专业心理干预人员缺乏，尤其是具备深层心理治疗咨询经验的专业心理医生更是少而又少，所以依赖专业心理医生来进行心理调适和治疗的可能性比较小，更多的还是要通过经历过灾难、不幸及受过创伤的人士的自我调理，家庭关爱，社区的支持，来彻底消除“不幸”对人们内心深处的冲击及创伤。

“灾难不幸”对人的冲击涉及生活中的方方面面，包括日常生活，工作学习，健康状况，人际关系等。而深层心理创伤的程度往往又跟人们灾难不幸发生前的心理素质、生活阅历、现在的生活状态有关。有时现在的心理感受又会牵出以前其他个人经历中的心灵痛楚，使得整个心理干预的过程变得错综复杂，需要调理的时段就要拉长，相关人士对此往往没有足够的心理准备。应对“灾难不幸”后出现的各种问题，好比打一场“持久战”，需要智慧，需要耐心，需要精力，需要原则，更需要技术。

喜欢孙子兵法，更喜欢其中的“知己知彼，百战百胜”在生活中的应用。本书希望提供给经历各种灾难的朋友一个个简明实用的“武器”——灾祸后心理重建康复的“450计”，在了解自己的灾难心理反应这个“敌人”的基础上，按照书中提示的内容，一步一步驱除“自己的心理敌人”，打赢从“祸”到“福”



转化的心理建设之战，让自己从“不幸”中找回幸福，找回希望。

作为在美国临床心理治疗、心理咨询领域工作心理健康教育十余年的专业心理医生，作者总结了临床工作中常用的灾祸后治疗咨询技术，转化为非专业人士实用的语言，使每一个希望通过个人的努力，对灾难不幸事件带来的心理冲击进行自我疗伤的普通朋友，可以轻易“自己做心理医生”，自行评估，自行训练，自我调理，顺利走过“祸”“福”转化的心理康复的历程。

鉴于不同的灾难、不幸事件所导致的心理反应有着许多的相同性，本书希望不光适用于地震等大的自然灾害所致的心理创伤的干预，更应对人们日常生活中常见的祸事，如车祸、被虐待、被暴力袭击、亲人过世、离婚等造成的心理打击有帮助；其中的许多篇章正是直接针对人们日常生活中经常出现的一些心理困扰，如发怒、自责、焦虑、放松、睡眠问题、自尊、自爱、信任、原谅、悲伤处理等对一个人的生活品质有重大影响的心理过程，起到即时调理之功。通过这样的自我心理康复建设，有望使用本手册的朋友在一定程度成为一个非专业的“灾难”后自己心灵园地的“护花使者”，情绪情感的“管理员”，不仅能成为自己生活的常胜将军，而且有可能在将来出现的灾难中帮助亲人、朋友及他人顺利渡过难关。

此书敬献尊敬的严新教授，以谢师恩教诲，指点人生迷津！

作者

2009年2月

如何使用这本手册

1. 本书针对灾难不幸事件后人们经常出现的心理偏差，提出了相应的自我调理的方法。因为，这是一个自我学习的过程，就像我们学习任何新的技术，需要练习，需要强化，所以建议读者，认真根据每一章节建议的“练习”写出自己的答案。有些练习需要针对不同的想法、行为重复使用，所以建议在写出你的答案之前，复印一张空白的“练习”页，使用复印件，保留书中的原件。

2. 本书可以自己使用，也可以跟你信任的人（家人或朋友），一起做相应的“练习”。家长可以帮助孩子做相应的练习。心理咨询和干预志愿者也可以借助本书提示的练习、问题，与被救助者一起处理相应的情感反应。

3. 大灾大难后的心理康复过程有时非常的艰难痛楚，所以一定要做好心理准备。书中专门就此列有一章节，建议要从这里开始。同时，也要做好身体康复作为心理重建的基础。

4. 心理重建是本书的重点。本书从情感管理开始，到思维意识的调整，然后到人际关系和行为调节，从而达到生命的全方位康复的目的。

5. 在心理重建的任何阶段，如果感到非常的不适，你随时都可以停止，回到身体康复章节，做那里的练习，以帮助您恢复正常的生活状态。

6. 在严重的心理反应出现的时候，咨询专业心理医生，甚至精神科医生，借助一定的药物治疗。

7. 最后，祝您心理康复旅途愉快！

谁需要使用这本手册

这本灾后心理自我干预手册适用于：

- ☞ 生活中经历过天灾人祸，出现过不幸事件的朋友，
- ☞ 遇害者的家人和朋友，
- ☞ 心灵受伤者的家人和朋友，
- ☞ 心理援助志愿者，
- ☞ 救灾行动的领导，
- ☞ 社区服务工作者，
- ☞ 医务人员，
- ☞ 老师，
- ☞ 家长，
- ☞ 企业人事部门工作人员，
- ☞ 专业心理治疗咨询人员。

本手册收集了大量国外灾难后长期心理康复工作的技术方法，具有自我操作性强的特点，注重实用，所以是任何重大灾难事件后，如四川 5·12 大地震的幸存者的一本自我心灵修补手册，鉴于重大灾难事件后 80% 的人都有可能不同的时期出现不同的心理反应等特性，任何受灾家庭都应收藏一本，以备无患。

同时，因为作者是美国执照心理医生，清楚地知道在心理咨询和治疗过程中哪些是有用和有效的的资料和技术，这本书所收集的内容，可直接提供广大心理咨询工作的朋友，包括心理医生、精神科医生、心理咨询师、一些简单易用的临床工作方法，也可供老师、家长、心理援助人员、热心的社区服务人员、义务工作者和企业人事部门的人士参考使用。

最后，手册中介绍的减压放松、控制生气、解除自责、确保安全、增加自信、提高睡眠质量、原谅也是福、照顾好自我的自我心理安抚等方法，使这本书有可能成为每一个追求幸福生活的人们日常生活中的好伙伴。

目 录

☐ 知己知彼篇

- 灾难不幸是什么? / 2
- 灾难不幸事件与心理 / 4
- 影响灾难不幸事件发生后心理反应的因素 / 7
- 你是谁? / 9
- 你有 PTSD (灾后紧张综合征) 吗? / 11
- 过分紧张反应 / 13
- 复杂灾难心理反应 / 15
- 灾难后挺立的你 / 17
- 你不一样了 / 17
- 你的身体和灾难 / 17
- 身体感知系数 / 18
- 灾难后心灵重建的原则 / 21
- 战胜灾难的心理准备 / 23
- 制定“灾难应激方略” / 25

☐ 应 急 篇

- 灾难发生后的情感急救 First Aid / 30
- 加速康复期 / 32
- 回到安全港 / 33
- 建立“安全巢” / 36
- “双重注意力”训练 / 37
- 稳如参天大树 / 38
- 营造你的“安全岛” / 39



生理康复篇

减压放松有方 / 42

自我控制的法宝——深呼吸 / 42

深呼吸梳理法 / 43

积极幻想法 / 44

阳光沐浴透视法 / 45

海涛自信法 / 46

国王公主的自由王国 / 47

渐进式全身放松法 / 48

“火烧”压力树 / 52

40 个快速减压法门 / 52

睡个好觉 / 54

睡眠计划 / 54

“睡眠卫生”要则 / 56

睡眠进行曲 / 57

对付“噩梦”，做个好梦 / 58

对付“噩梦” / 59

梦想日记 / 60



心灵重建篇

情感管理员 / 62

了解你的情感 / 62

接受你的感受 / 64

表达你的“情感” / 64

情绪处理六大步 / 65

处理你的情绪 / 66

思维观念与情感 / 67

信念 情感 行为 结果 / 67

扭曲的思维 / 68

你想错了吗？——畸形思维问卷 / 70

矫正“畸形思维” / 76

建立“积极信念的自我宣言”	/ 77
战胜“焦虑”的“积极宣言”	/ 78
建立“积极信念的自我宣言”的原则	/ 78
其他观念情绪管理的方法	/ 79
情感管理的原则及措施	/ 81
监控你的情绪按钮——应激扳机	/ 82
寻找“应激扳机”	/ 83
常见的“扳机”	/ 84
“扳机”杀手	/ 84
锁定“扳机”	/ 85
其他“扳机”制约法（建议）	/ 86
“回避”不是答案	/ 87
“麻木”并非“无情”	/ 88
我变得“麻木”了吗？	/ 88
反“麻木”的矛	/ 89
挑战“麻木”的武器	/ 92
害 怕	/ 93
做个打虎英雄	/ 94
给“害怕”画像	/ 95
战胜“害怕”的“积极宣言”	/ 95
监控你的“压力气球”	/ 97
“生气”对我的好处	/ 98
接收“生气”的信息	/ 100
战胜“生气”的法宝	/ 103
道出心里话	/ 103
借沟通化干戈	/ 103
给大脑降温	/ 105
掌控“生气的火焰”	/ 105
重演“你的故事”	/ 106
其他解除“生气”的方法	/ 107
不是你的错	/ 109
什么让你感到自责？	/ 109
解除自责的心路历程	/ 110
我有责任吗？	/ 110



- 我应负多少责任 / 111
- 战胜“罪恶感” / 114
- 抑阴助阳法 / 115
- 其他自信方 / 115
- 椅 疗 / 116
- 走出悲伤 / 117
- 为谁悲伤? / 117
- 悲伤的阶段 / 118
- 无为而治化悲伤 / 118
- 悲伤者心理康复技巧 / 120



思维观念调整篇

- 找回失落的自我 / 124
- 我还可以相信吗? / 125
- 挑战“自我” / 127
- 建立自己的力量盾牌 / 129
- 我的权利 / 130
- 成为自己的英雄 / 131
- 找回自尊 / 131
- 我是谁?——自尊宣言 / 132
- 重建人际关系 / 135
- 身体界限 / 135
- 我的个人空间 / 135
- 身体语言 / 136
- 心理距离 / 137
- 该说“不”就说“不” / 137
- 你的传说…… / 139
- 心理保卫战 / 140
- 信任的意义 / 141
- 与人为乐 / 142
- 人际合同 / 144
- 原谅也是福 / 145
- 原谅不是…… / 145

什么时候应该原谅? / 145

什么阻止你原谅? / 147

原谅谁? / 147

如何原谅? / 148

自我原谅 / 150

原谅进行时! / 150



特殊灾难体验

智斗“闪电式记忆重现” / 152

VCR 技术 / 152

移“山”大法 / 153

消减“闪电式回忆”效应 / 154

思维暂停法 / 155

应对“闪电式回忆”别径（建议） / 155

拴住“你的注意力” / 157

牵制你的记忆 / 157

处理“你的灾难记忆” / 159

“花瓣”计划处理记忆 / 160

处理分裂意识和遗忘症 / 162

自爱而不要自伤 / 165

自尊自救的锦囊 / 167

不自伤自救宣言 / 168

不自伤合同 / 169

不自杀的理由 / 169



儿童青少年灾后心理干预策略

灾后少年儿童心理反应 / 172

预防为主——家庭灾难防护计划 / 174

我为什么有这样的感受 / 176

感情的语言——表情 / 178

感情的重要性 / 179

五彩感情 / 180



从不幸中学来的幸福

- 情感与颜色 (II) / 181
- 我的感情多面孔 / 182
- 相同的感受和不同的感受 / 183
- 借助父母/老师帮助的儿童青少年心理干预方法 / 184
- “我的一天” / 184
- 我的一天 / 185
- 我的一周 / 187
- 我的一周 / 188
- 烛光哀思 / 188
- 泡泡, 请带走我的烦恼 / 189
- 把坏情绪赶走 / 189
- 冷暖“石”的对话 / 190
- 转移注意力 / 191
- 对自己说“停” / 192
- 车轮跟箭头 / 193
- 我还是我 / 193
- 人名网 / 194
- 家园重建 / 194
- 做感谢卡 / 195
- 伸出你的手 / 195
- 当孩子说“我怕……”你该如何做? / 196

做生命的常胜将军

- 生命的“活水” / 198
- 照顾好你自己 / 200
- 做时间的主人 / 201
- 管理你的时间 (建议) / 201
- 平衡大 Pizza / 204
- 长远康复计划 / 206
- 心理康复 10 大原则 (建议) / 206
- 生活的强者 / 207
- 幸福菜单 / 208
- “幸福菜单” / 209

附录

灾难后帮助年幼孩子心理康复 / 212

 儿童的反应 / 212

 如何帮助儿童 / 213

 谈论所发生的事情 / 214

 何时寻求专业帮助 / 215

灾难后，青少年应该怎么办？ / 216

家庭灾后心理干预策略 / 217

灾难后家人朋友如何帮助灾难幸存者 / 218

救灾志愿者/心理干预志愿者自我心理防护策略 / 219

救援人员家属的心理准备 / 220

抑郁自评量表 / 221

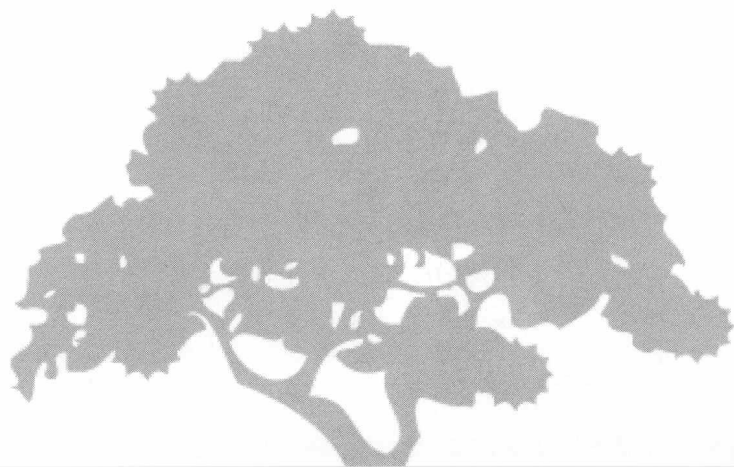
焦虑症自查量表 / 222

今天我要学会控制情绪 / 224

从不幸中学来的幸福



——知己知彼篇





✧灾难不幸是什么？

所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福”，也就是说不幸事件可能天天有，处处在。我们常说的灾难，简单地说，就是超出人们身心承受能力以外的，导致身心不同程度的伤害的事件。灾难从字面上包括两层意思，一个是“灾”，一个是“难”。“难”也可同“困难”二字中的“难”（nàn），以此把“灾难”的含义扩大到生活的每个层面和每个人。

哪些是灾难事件呢？以下所列的为人们常见的灾难事件：

1. 人为的灾难（人祸）：

- ☞ 战争、战斗、抗击；
- ☞ 虐待；
- ☞ 性虐待：强奸、乱伦、强迫裸体、性暴露、性文学、不妥当的性接触/示爱/接吻；
- ☞ 身体虐待：打、踢打、拳击打、捆绑着、武器威胁、使窒息、围捕、强迫吃喝什么东西、虐待老人；
- ☞ 情感虐待：跟外界隔绝开来，威胁离开某人，外遇、胁迫、损坏某人名誉，经济封锁，撤销某些权利，捣毁财物，折磨小动物，故意忽视（疏于照顾，喂养，保持清洁卫生）；
- ☞ 身心折磨：如离婚、恋爱分手、失业、学业不如意（如高考失败）、事业挫败、家庭矛盾激化、被人陷害、人际关系受挫；
- ☞ 受到暴力袭击，受到犯罪性伤害，被抢劫、被勒索，在家庭暴力中受到伤害；
- ☞ 被作为人质，被关在集中营里，劫机事件；
- ☞ 被虐待；
- ☞ 被诬陷；
- ☞ 恐怖行动；
- ☞ 爆炸事件；
- ☞ 暴力、屠杀事件的目击者；
- ☞ 受到狙击者的袭击；

- ☞ 被绑架；
- ☞ 暴乱事件的受害者；
- ☞ 自杀或其他形式的致死行为；
- ☞ 死亡威胁；
- ☞ 身体伤残；
- ☞ 酗酒后的行径后果。

2. 非人为的灾祸（意外事故，技术性事故）：

- ☞ 工厂事故；
- ☞ 大火；
- ☞ 爆炸；
- ☞ 机车类事故（飞机失事、火车相撞、汽车事故、轮船事故/沉船）；
- ☞ 核事故；
- ☞ 体育馆塌陷、建筑物崩塌、大坝决堤；
- ☞ 手术致残。

3. 自然灾害：

- ☞ 台风、飓风、龙卷风；
- ☞ 水灾；
- ☞ 地震；
- ☞ 火山爆发；
- ☞ 雪崩；
- ☞ 失火；
- ☞ 干旱；
- ☞ 饥荒；
- ☞ 受到动物的袭击；
- ☞ 患上不治之症（心肌梗塞、大面积烧伤、癌症等）；
- ☞ 家人的突然死亡（包括流产）。



练习 1

1. 浏览过这个清单，看看，您自己曾经经历过哪些灾难性的事件？
在自己的日记中写下对这次（几个）灾难事件的感受。
2. 体会从这些灾难中，你所感受到的不幸包括哪些方面？