

CAQU
TIANKONGSHANG
ZUIHOU YI DI LEI

贾晶 著



擦去天空上
最后
一滴泪

—— 亲历四川震区的二十个日夜

中国环境科学出版社

擦去天空上最后一滴泪

——亲历四川震区的二十个日夜

贾 晶 著

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

擦去天空上最后一滴泪: 亲历四川震区的二十个日夜 / 贾晶著. —北京: 中国环境科学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80209-827-5

I. 擦… II. 贾… III. ①地震灾害—概况—四川省—2008②抗震救灾—概况—中国—2008 IV.P316.271

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153622 号

责任编辑 吴再思 徐于红

责任校对 扣志红

封面设计 龙文视觉

出版发行 中国环境科学出版社
(100062 北京崇文区广渠门内大街 16 号)

网 址: <http://www.cesp.cn>

联系电话: 010-67112765 (总编室)

发行热线: 010-67125803

印 刷 北京市联华印刷厂

经 销 各地新华书店

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 5

字 数 70 千字

定 价 21.80 元

【版权所有。未经许可请勿翻印、转载, 侵权必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

用美好的心灵塑造健康
的生命
用纯真的意志创造伟大的
中华

李金山

11001年九月五日



通辽市政府领导
为我们送行



六分队全体队员出发前合影



出发前合影



与两任前线指挥部总指挥、著名的心理学专家胡宝伟、章培军合影

序一

草原儿女情系灾区同胞

2008年5月12日，一场突如其来的特大灾害降临在中华大地。汶川地震，举国哀伤，寰宇震惊。灾情即是命令，时间即是生命，一场大规模的生死大营救随即展开。在灾难面前，中华儿女表现出英勇无畏、团结拼搏、众志成城的顽强意志，在灾难面前国人的大爱、大智凸显出中华民族傲然不屈的脊梁。

我们科尔沁草原儿女也与灾区同胞心手相牵，情意相携。贾晶就是其中的一员。她放下家庭和孩子，离开亲人和朋友，她和医疗队成员一起义无反顾地奔向了抗灾第一线！贾晶用爱心和耐心，用知识和技能去抚慰灾区人民受伤的心灵，为重塑他们的心灵家园而忘我工作。他们用爱心彰显着博大的力量，他们用行动书写着坚强，他们把草原人民的心与灾区同胞紧紧地联系在一起！这也正是我们时代所呼唤的一种精神！

通辽市这支心理援助小分队的事迹早在6月中旬时我就在《通辽日报》和《科尔沁都市报》上看到过。那也是贾晶为了让家乡的父老乡亲第一时间感受灾区的真实情况，在灾区一边开展心理援助工作，一边通过手机往回发的稿件，文章很感人，都是她内心真实感的流露。特别是她描写心理救援小分队在四川灾区工作生活的

日日夜夜的情形，不仅体现出他们无私奉献的精神，更为让我感动的是他们心灵深处的震动与感悟。

今天，我捧着贾晶写下的厚厚一摞书稿仔细阅读，感受着他们在灾区的工作和生活，再次聆听那一个个生命痛苦挣扎、顽强不屈的故事。

在贾晶的字里行间，我看到了洛水镇党委书记尹太超、镇长兰勇这样普通干部的身影，他们既是灾民也是受灾群众的“带头人”，他们舍小家为大家，不顾个人得失始终忘我地工作在抗灾自救的最前沿；我看到了坚韧顽强、团结互助、忍受家园被毁丧亲之痛的不屈的洛水人民，在灾难面前，他们不等不靠，亲帮亲、邻帮邻、轻灾帮重灾；我还看到了冒死寻找遇难机组的英雄营长贺顺康、英雄少年张帅……

在贾晶的字里行间，我了解了她是个热爱生活、敬业钻研、热心助人的人。一个鲜活的、善良坚毅的草原女子在我的眼前清晰起来，那流畅的文字、豁达的思想、吃苦耐劳顾全大局的精神，还有幽默坚强乐观率真的形象一一跃然纸上……

也许，在我们平常的生活中 20 天并不漫长，甚至转瞬即逝，但是在那段震后的艰苦日子里他们过的每一分每一秒都饱受着煎熬。

能成为一名抗震救灾的志愿者无疑是一种责任和义务。贾晶做到了。她用自己的行动彰显着人性光辉，与洛水人民共度难关。她也赢得了感激和赞誉。她返回后，先后收到从灾区邮寄来的“什邡市洛水镇‘5·12’抗震救灾纪念证书”和洛水镇洛城村村民委员会授予她“荣誉村民”的证书、洛水镇政府授予她洛城小学“名誉校长”的证书，这些无疑都是灾区同胞对她工作的肯定和感激。

感谢贾晶真实地记录了在灾区 20 天的所见所闻、所思所想。这是人生一段珍贵的历程，这是科尔沁儿女与灾区同胞同在的宝贵

文字。

美丽的科尔沁草原人杰地灵，现代化的通辽更是物华天宝。我们有着深厚的草原文明和草原胸怀。近几年，通辽的经济迅猛发展，各项事业取得了令人瞩目的成绩。在我们发展的同时，我们更不能忘记灾区同胞。灾后重建是一项长期且艰巨的工作。我们会把更多的目光投向需要我们的灾区，和谐社会在友爱互助中放射光芒，有爱才有世界，有爱才有希望，有爱才有未来。

祝愿灾区同胞早日重建家园，祝愿灾区同胞一天比一天安康！

李金山
2008年9月6日

序二

一个小人物的无疆大爱

我与贾晶之间有着一段深厚的友情。因为我们曾在一起为同一份事业而忘我地奋斗过。尽管岁月无情，但朋友间的情谊却像一壶陈年老酒，时间愈久，愈浓愈醇。

贾晶，一个弱女子，在四川大地震发生后，毅然放下卧病在床的母亲、忙于工作的丈夫、上学的爱子，挺身而出，参加卫生部心理危机干预第六分队，冒着余震频发的危险，前往地震灾区进行心理援助和干预。在生死考验面前，表现出了一个小人物的无疆大爱。6月初，当贾晶将自己要去灾区开展心理援助的消息告诉我时，我首先想到的是她曾经是一名优秀的记者，于是拜托她为我现在供职的报纸写点灾区见闻，一点也没有想到她在灾区的危险和她的工作环境。她在常人难以想象的不利因素下，用手机从四川给我传稿子，让我们了解了很多灾区人民的困难和痛苦；同时，更让我们感受到了灾区人民顽强自救的伟大精神。

贾晶的新作《擦去天空上最后一滴泪——亲历四川震区的二十个日夜》一书，洋洋洒洒7万余字，这里有灾区的见闻，有心理援助的具体案例，有灾区志愿者和人民子弟兵间的互相关心帮助，有心理干预和救助的基本知识和方法，有珍贵照片几十幅，图文并茂，

记录了她和她所在的卫生部心理危机干预第六分队在四川地震灾区开展心理援助和干预工作的全程。地震灾区的见闻部分，是贾晶凭借新闻人特有的敏感，以独特视角的全新发现，向关心灾区的人们传递出的与众不同的信息。透过这些见闻，我们可以看到一个真实的地震灾区。心理援助的具体案例，既是贾晶和她的伙伴们用自己的智慧和汗水为灾区人民提供心理援助的生动记录，又是这些志愿者向全世界发出的召唤。通过这些具体的案例，告诉我们，灾区不仅仅需要物资援助，更需要心理救助，而且心理救助将是一个漫长的过程。希望心理工作者伸出友爱的双手，到灾区去，用真情去抚平灾区群众心灵的创伤。志愿者和子弟兵互相关心帮助的内容，则表现了在大灾面前，军民团结，共同帮助灾区人民抗震救灾，重建家园的鱼水深情。心理干预和救助的基本知识和方法，简洁明了，通俗易懂，志愿者可以用它为灾区群众提供心理援助，灾区群众也可以按照提示进行自我心理调节，等于为灾区留下了一支不走的心理危机干预队伍。这些照片，多是瞬间抓拍的，为灾区留下了珍贵的记录。这些照片时间越久，就越显得珍贵。

贾晶在《擦去天空上最后一滴泪——亲历四川震区的二十个日夜》一书中记录的只是整个四川地震灾区的—一个角落——什邡市洛水镇的情况，远不是地震灾区的全貌。由于时间的关系，她只在洛水工作了20天，这在灾区重建的过程中只不过是一个短暂的瞬间。但是，窥一斑可以见全貌，一滴水可以折射太阳的光辉。透过这本书我们可以了解地震灾区的全部。阅读过本书，我们才能真正理解“能看到今天的太阳真好，能和家人在一起真好，能拥有一份工作真好，能活着真好”的寓意。

《擦去天空上最后一滴泪——亲历四川震区的二十个日夜》是贾晶的新著，同时也是集体的结晶。让我们通过这本书记住这些名字吧：通过市公安局副局长刘迪、交警支队支队长王东彦等领导，

如果没有他们作为坚强后盾，贾晶就不可能有机会前往灾区参加心理救助工作并顺利完成任务；卫生部心理危机干预第六分队的贾文贤、陈玲玲、王云艳、陈郡莉、赵咏梅、鄂铁军、李久玉、刘建华，没有这样一个爱心团队的真诚奉献，贾晶就不可能有如此生动鲜活的发现；也就很难有这本书的诞生。他们都是一些小人物，在灾区人民最需要的时刻，他们义无反顾，帮助灾区群众重建生命，用自己一颗颗爱心汇成了给灾区群众信心和力量的无疆大爱！

郝文秀

2008年9月12日

目录

开篇 生命的重建.....	1
上篇 生命如此脆弱.....	5
(一) 曾经的美丽与瞬间的毁灭.....	5
(二) 曾经的天真与困扰的噩梦.....	25
(三) 曾经的欢乐与现在的惊变.....	30
(四) 曾经的天空与现在的阴霾.....	51
中篇 生命如此坚强.....	65
(一) 生死关头见英雄.....	65
抗震救灾英雄——贺顺康.....	66
事件回放.....	70
英雄少年——张帅.....	71
要嫁就嫁四川郎.....	74
他们也是英雄——张祥青、刘汉.....	75
(二) 灾难压不垮的脊梁.....	78
经历灾难后，心里“余震”不断.....	78
废墟下，与死神擦肩而过.....	80
那段夜不能寐的非常经历.....	81
心理脆弱，面对灾难要坚强.....	82
灾难面前，情感更坚固.....	83

灾难来临，因为不能共患难而分手.....	85
(三) 爱是心灵之柱.....	86
抢救心理地震.....	86
全社会都需要心理援助.....	90
关爱他们.....	92
(四) 真情伴我一生.....	94
贾晶，相信你会延续传奇.....	94
写给我的朋友贾晶.....	98
(五) 沐浴人间挚爱.....	100
下篇 生命如此美丽.....	107
(一) 感受一次有惊无险.....	107
(二) 哀伤的联欢晚会.....	112
(三) 带走感动留下爱.....	115
(四) 情深最是伤离别.....	118
(五) 恋恋不舍离洛水.....	119
(六) 心存的那些感动.....	122
结篇 为生命祝福.....	125
卫生部发布地震灾区《心理危机干预》要点.....	126
一、心理危机干预队伍的组建.....	126
二、心理危机干预队出发前的准备.....	126
三、危机干预方案的制订.....	127
四、心理危机干预过程.....	132
《灾后心理辅导手册》.....	135
一、灾难发生后可能出现的情况.....	135
二、在帮助别人之际，别忘了照顾您自己.....	138
三、教学场景下的辅导原则.....	140
后 记.....	146

开篇

生命的重建

擦去天空上最后一滴泪

当我写下这个题目并准备对大家讲述这段经历的时候，我的脑海里忽然闪现出一个人和她写下的一本书，她就是美国人露易丝·海和她的《生命的重建》。我想告诉大家的是，我是一个平凡的人，甚至我的平凡近乎于平庸。但是，生活恩赐了我，她给了我一次非凡的机会和经历，她让我重新审视自己，让我对自己的人生价值有了新的诠释，尽管我还是平凡的我。在 20 天的时间里，我的一切发生了一次重大的改变，这是一种天翻地覆的改变，这种改变从外表是感觉不到的，这种改变是发生在心灵深处的，它是我始料不及的，让我惊讶同时也让我震颤！

——当我面对因大地震颤山体痉挛而痛失亲人的那些揪心的脸庞，当我看到在天崩地裂之后那些迷茫无助的眼神，当我看到那些欲哭无泪的父母心如死灰的绝望，当我看到那些原本享受花季生命却被灾难深深伤害的幼小心灵……我被一种深深的责任感驱使着，被一种本能的爱的力量驱使着，我要到灾区去！当我们用心走进他们内心世界的时候，当我们和灾区的人民共同度过那些许日子之

后，一种沉重而深刻的思考在我的脑海中，在我的心中扎下根来，自然是如此的可怕而又让人敬畏，人类又是如此的坚强而又无畏……

2008年5月12日，让我们永远记住这个日子！

历史将永远铭记这个坐标：北纬31度，东经103.4度。

我们的行动是在山崩地裂、地动山摇，无数的建筑瞬间被夷为平地之后；是在无数的生命瞬间被吞噬，无数的人们亲身经历了残酷恐惧、撕心裂肺之后开始的。

我们发现：灾区的天空之上依然流淌着悲伤的泪水！

我们发现：肉体的伤痛很快可以愈合，而心理的创伤却很难抹去。震后余生的人们在很长一段时间里都难以接受这些事实，那份藏在心灵深处的恐惧、那份骤然失去爱的孤寂，依然噩梦般地折磨着他们脆弱的心灵！

谁来拯救他们的心灵？

谁来慰藉他们的心灵？

谁来抚平他们心灵的创伤？

谁来为他们寻找新的心灵家园？

心灵的重建，远比灾区家园重建更重要。这是一种共识！这种共识不仅体现了社会发展与社会文明的进步，更体现出人与自然斗争的进步！

这时，由卫生部组织的具备心理辅导、心理咨询、心理教学等方面技能和知识的专业心理医生，组建医疗队分期分批前往灾区进行心理援助和干预。经过严格的资格审核后，我有幸成为卫生部心理危机干预医疗队第六分队的一名队员。

6月6日接到赴川援助的通知后，我们来自内蒙古自治区东部三个盟市的，具有国家注册二级心理咨询师资格的9名队员齐聚通辽市方舟心理咨询培训中心，在该中心创办人贾文贤老师的带领

下，更深一步地进行了系统的心理咨询和心理危机干预的培训，准备4天后奔赴“5·12”地震重灾区——四川省什邡市洛水镇开展灾后心理危机干预和心理救援工作，利用所掌握的心理咨询技能对受灾同胞进行精神抚慰、心理疗伤，帮助他们稳定情绪、化解悲痛、分担忧愁，预防和减轻震灾给他们带来的心理创伤及继发性伤害。



出发前合影

6月11日，距离地震发生正好一个月的时间，带着对四川受灾同胞的一腔热忱和惦念，我和内蒙古通辽市方舟心理咨询培训中心创办人贾文贤、内蒙古通辽市方舟心理咨询培训中心咨询师陈玲

玲、内蒙古通辽市霍林郭勒市珠心算幼儿园园长王云艳、内蒙古通辽市扎旗计生医院护士陈郡莉、内蒙古赤峰市巴林右旗医院护士长赵咏梅、内蒙古呼伦贝尔市莫旗三中政教处主任鄂铁军、中电投蒙东能源公司煤炭运销公司李久玉、内蒙古赤峰市楼子店建筑职业中学教师刘建华一起出发了。