

心理危机 与干预措施

XINLIWEIJIYUGANYUCUOSHI

主 编 ◇ 于 兰 等

吉林科学技术出版社

心理危机与干预措施

主 编 于 兰

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理危机与干预措施/ 于兰主编. —长春: 吉林科学技术出版社,
2007.6

ISBN 978-7-5384-3516-0

I. 心... II. 于... III. 心理卫生-研究 IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 083762 号

心理危机与干预措施

于 兰 主编

责任编辑: 隋云平

封面设计: 创意广告

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市康华彩印厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 8.75 印张 230 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷 印数 2000 册

定价: 25.00 元

ISBN 978-7-5384-3516-0

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85610611

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-85635185

网址 www.jlstp.com

前 言

每个人在其一生中经常会遇到应激或挫折,一旦这种应激或挫折自己不能解决或处理时,则会发生心理失衡,而这种失衡状态便称为危机(crisis)。危机,从字面上看就是“危险”和“机会”的意思,若不能把这种失衡状态合理调整,则会出现“危险”,如各种心理障碍,甚至自杀;若能合理调整,则是个体成长的“机会”。由于心理危机最极端的形式是自杀,所以其对社会的影响极大,党和政府对此予以极大重视。心理危机的研究和有效的干预作为公共卫生的重要内容已显得十分重要。现在许多国家已经有了综合性的国家灾害处理方案(包括突发性公共卫生事件,如火灾、洪水、地震、爆炸等灾害后人群的心理创伤的治疗)、自杀预防方案。我国北京及南京也成立了“心理危机研究与干预中心”,积极有效地开展心理危机研究与干预工作。本书对心理危机和危机干预的相关知识做了详细的归纳和整理,希望对公众和相关的从业人员有所帮助。我们真诚的希望社会各界人士通过本书对心理危机及其干预工作更加理解、关心和支持,让我们齐心协力,共同构筑和谐社会。

本人才疏学浅,水平有限,不当和疏漏之处在所难免,恳请批评指正,不胜感激。

编者

于济宁市精神病防治院

2007年3月

编 委 会

主 编	于 兰	贾裕堂	辛桂英	刘裕芳
	李明霞	王士美	宰庆书	阮敬芬
	张作香	田素梅	罗 虹	张振华
副主编	杨银香	李敬霞	毛云洲	高瑞云
	高颖沛	向凤英	贾 军	曾 聪
	于洪炜	赵晓艳	赵 慧	陈爱珍
	刘续磊	张 艳	张中平	贾常金
	马月英	田爱萍	张 新	杨金梅
	李海洋	李秀君	崔 琼	马振芬

编委(按姓氏笔画为序)

于 青	山君来	付 华	石德兰
任艳梅	孙胜莲	杜乐英	杜 芳
杜亚丽	来维华	谷风云	宋光云
杨冬梅	周英凡	赵福云	赵全景
张秀婷	张 敏	胡春风	高晓翠
徐岩锋	姬玉萍	常 娇	郭全芳
蒋文莲	程素芹		

目 录

第一篇 心理危机

第一章 概述.....	3
第二章 心理危机的定义.....	5
第一节 关于危机的定义.....	5
第二节 心理危机的定义.....	7
第三章 心理危机的相关术语	10
第四章 心理危机的来源	13
第五章 心理危机的分类	16
第六章 童年期心理危机	21
第一节 儿童心身发展的特点	21
第二节 儿童心理危机的根源	27
第七章 青春期心理危机	31
第一节 青春期心身发育的特点	31
第二节 青春期的心理矛盾	34
第三节 青春期心理危机的原因	36
第四节 青春期常见的心理危机	38
第八章 成年期心理危机	41
第一节 成年期的心理发展	41
第二节 成年期面临的心理危机	42
第九章 中年期心理危机	49
第一节 中年期的特点	49
第二节 中年期的身心变化	50
第三节 中年期人际关系的改变	51
第四节 中年人面临的心理危机	52

第十章 老年期心理危机	64
第一节 老年人心理特征	64
第二节 老年人常见的心理改变	65
第三节 社会环境因素对老年人心理活动的影响	69
第四节 老年人常见的心理危机	70
第十一章 死亡期心理危机	79
第一节 濒死者对死亡的反应	80
第二节 家人对濒死或死亡的反应	83
第三节 死亡心理的几种类型	84
第十二章 妇女的心理危机	87
第一节 性别歧视或不平等导致的心理危机	87
第二节 月经有关的心理危机	88
第三节 生育有关的心理危机	92
第四节 性虐待和身心虐待的心理危机	104
第十三章 遭遇灾难时的心理危机	110
第一节 危机的形成	111
第二节 灾难反应	112
第三节 预防性干预	114
第四节 影响幸存者恢复的因素	115
第五节 自然灾害中不同阶段的帮助	116
第六节 救援者的心态	117
第七节 人为灾难	117
第十四章 心理危机的表现	119
第一节 心理危机的正常应对	119
第二节 心理危机的反应	119
第三节 心理危机的表现	120

第二篇 危机干预措施

第一章 危机干预的历史	127
-------------------	-----

第一节	危机干预的历史渊源	131
第二节	危机干预的先行者	132
第三节	我国危机干预的历史	135
第二章	危机干预的概念	137
第一节	危机干预概念的形成	137
第二节	危机干预的定义	138
第三节	危机干预的原则	142
第四节	与危机相关的一些术语	144
第三章	危机干预工作者	146
第一节	危机干预工作者的素质	146
第二节	危机干预工作者的技能要求	149
第四章	危机干预的机构	152
第一节	危机干预的专业性机构	152
第二节	危机干预的非专业性机构	152
第三节	危机干预的学术组织	154
第四节	国内的危机干预机构	156
第五章	危机干预的理论基础	158
第一节	危机干预的理论	159
第二节	危机干预的心理治疗学说	164
第六章	危机干预的适应症	166
第七章	危机干预的技术	168
第一节	心理评估方法	168
第二节	危机评估	171
第三节	干预技术	174
第八章	危机干预的方法和步骤	192
第一节	危机干预策略	192
第二节	危机干预模式	194
第三节	危机干预的步骤	198
第六节	危机干预的技术应用	207

第九章 危机干预的注意事项·····	209
第一节 工作人员守则·····	209
第二节 危机干预工作人员的职能·····	209
第三节 危机干预时的注意事项·····	210
第十章 危机干预的应用·····	212
第一节 危机干预的应用·····	212
第二节 危机干预应用领域·····	213
第十一章 特殊危机的处理·····	215
第一节 大学生自杀危机的处理·····	215
第二节 青少年自杀危机的处理·····	220
第三节 认知疗法在大学生自杀预防中的应用·····	222
第四节 贫困大学生危机干预的处理·····	231
第五节 大学生癔症发作的干预措施·····	242
第六节 禽流感造成危机的处理·····	248
第七节 就业压力危机的处理·····	254
第八节 灾难后心理危机的处理·····	258
第十二章 危机干预的展望·····	259
第一节 危机干预的展望·····	259
第二节 构建校园心理危机干预体系的几个设想·····	260
第三节 大学生毕业期间面临的危机及其干预模式探讨·····	264
第四节 危机化解的期望·····	268
第五节 关于构建突发性危机干预网络的设想·····	268

第一篇 心理危机

第一章 概 述

大众的心理健康问题，近年来已逐渐被社会所关注。人们物质生活改善与生活质量提高的重要标志之一就是：生活满意度提高，心理健康，精神愉悦。台湾一著名心理学家说过：“心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家是必需品。”世界卫生组织机构中设有“精神卫生处”，可见重视心理健康教育，是世界健康教育发展的必然趋势。心理活动是人的行为的主宰，也是人的整体健康的主宰。一个人如果在心理上出现问题，一般会引起自己的痛苦和社会生活功能的下降。有些人懂得许多躯体卫生保健的知识，但是缺乏心理保健知识，也会影响学习、工作的效果和生活的质量，有些人还会导致身心健康方面的问题。世界卫生组织宣言指出：健康不仅仅是没有疾病，不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态（WHO 1981）。近年来所宣传的现代心理健康的基本标准有 7 条：① 智力正常；② 善于协调、控制情绪、心境良好；③ 具有较强的意志品质；④ 人际关系和谐；⑤ 能动地适应和改造现实环境；⑥ 保持人格的完整与健康；⑦ 心理行为符合其年龄特征。在现实生活中，真正达到这 7 条标准是不容易的，这需要人们终生去追求。每个人在其一生的各个时期，都有可能出现各类心理问题，或罹患精神疾病，精神疾病已经成为重要的公共卫生问题。世界卫生组织的专家估计，世界上每时每刻都有 1/4 左右的人会有这样那样的心理问题。

联合国专家曾预言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”

一般来说，当人们由于自身或外界的变化致使心理失去平衡，而又无力主要依靠自己在短时间内恢复常态的状况，便可称为危机。一个人的心理受到外在环境、社会经历和自身性格等多种因素的影响，任何一种因素出现问题都可能造成心理的波动、失衡，引发心理危机乃至心理

病变。心理学家 G. Caplan 从 1954 年开始对心理危机进行了系统研究,他认为,每个人都在不断努力保持一种内心的稳定状态,保持自身与环境的平衡和协调,当重大问题或变化发生使个体感到难以解决、难以把握时,平衡就会被打破,正常生活受到干扰,内心的紧张不断积蓄,继而出现无所适从甚至思维和行为出现紊乱,进入一种失衡状态,这就是危机状态。引发危机的原因可以是自然或社会灾难性事件;也可以是个人内在的心理冲突。处于危机状态的当事人很容易形成焦虑、恐慌、无助、绝望、抑郁、狂躁等不良情绪,产生各种应激反应。这些情绪和反应有可能引发各种精神障碍和行为问题,甚至产生终身的心理创伤,极端者会导致自杀行为的产生。鲁迅小说《祝福》中的祥林嫂,因儿子被狼吃后,无法从丧子的悲痛和自责中解脱出来,与外界形成了心理隔膜,精神崩溃了。美国曾发生了一个城镇的大坝被冲垮,造成大量人员和财产损失的事故,有的人在事隔 20 多年后,仍一直有着一些失常反应,如各种不明原因的头痛、心悸、失眠和梦魇现象;或者对某类刺激有过敏反应,出现强迫症症状;或者是神经衰弱、抑郁症等,严重地影响了正常的工作与生活,并对家庭、社会构成了负面影响,像这类的创伤性事件影响不胜枚举。

我国每年都有许多自然灾害及各种人为事故、交通意外、暴力事件等,有成万上亿的受害者,而且每一个受害者都会影响二十至三十人——构成了不容忽视的一个巨大的受害群体。据统计,各种灾害事件平均每年使得我国约有 2 亿人受到不同程度的影响,2003 年的非典事件还不止这个数字。我国每年因心理问题自杀人数已超过二十五万,占世界自杀人数的四分之一。面对这一严峻的现实,发挥心理咨询和心理治疗的功能,积极实施有效的危机干预,已经迫在眉睫。

(于 兰 杨银香)

第二章 心理危机的定义

我们每个人都生活在“生物—心理—社会”这个复杂的大系统里，这三个方面互相影响，互相制约，互相作用，危机就是这三者的关系发生矛盾时的产物。

危机 (crisis) 是一个外延很广的概念，如政治危机、金融危机、危机管理等就是人们耳熟能详的词语。而本文所涉主要限于心理危机范围，属于健康心理学、社会工作学和预防精神病学的范畴。这种危机干预过程表现为在短时间内“化险为夷”，把危机对个体的精神损害迅速降低，使受害人重新回到原来的生活轨道。从上个世纪初开始，中、西方有关专家开始在实践中总结经验，对个体心理危机干预进行系统研究，目前个体心理危机干预理论逐渐趋附于系统化，其工作也渐趋专业化。

第一节 关于危机的定义

危机 (Crisis) 这个概念在很多领域中广泛使用。人们一直试图全面而确切地对危机下个定义，但是实际上危机事件的发生却有着千变万化的现实场景，很难一言以蔽之。辞海中的解释：“危机是一种紧急状态”。心理学词典的定义：Chaplin (1968) 主编的《心理学词典》指出，危机是“存在具有重大心理影响的事件和决定”，这一定义仅强调了心理应激的性质，缺乏对危机含义的全面概括。《韦伯斯特词典》(Webster's New Collegiate, 1980) 把危机定义为“是一种不稳定、严峻的时刻或状态，其结果是使事物变好或是变坏；决定性或至关重要的时间、阶段或事件”。强调危机的这种转折点式作用的学者有：Paradaplan (1960)；Rapaport (1962)；Lindemann (1944)；Caplan (1964)；Aguilera, Messick 和 Farrell (1970)；Bard and Ellison

(1974); 还有 Dixon (1979)。

Parad、Caplan 和 Rapapo 认为危机可以让主体感觉是一种威胁、挑战或失落,并把危机分为三部分:一部分是危险的事件本身,一部分是个体感觉到的威胁,还有一部分是面对问题的无助,没有合适的解决办法。Lindemann 和 Caplan 也强调了危险的环境本身,但 Lindemann 特指失去一个所爱的人时的感情上的危机, Caplan 暗示感情上的危机事件源自生活中经历着新的环境。Bard and El. lison 认为危机是对生活经历中的应激事件的主观反应,这种应激事件影响到个体的稳定状态,以至于无法面对、适应和处理问题。Aguilera, Messick 和 Farmll 认为危机是一种转折点,它是处理问题的机制不能有效的发挥作用时,导致主体产生焦虑,焦虑感持续增加而产生的一种无助感和情感上的烦扰。

Dixon 定义的危机是:极其危险的事件导致的个体精神状态上的功能性削弱,使之产生无助感和不能用常规方法解决。Albea Roberts 的定义是:危机是一种心理失衡,它是由于经历了一些包含重大危险事件或情景而导致的,且这些事件或情景不能用熟悉的方式来解决。两者观点相似。Punukolu (1991) 定义的危机是:个体运用寻常应付方式不能处理目前所遭遇的内外部应激时所发生的一种反映。

我国学者李山川定义的危机是:由急性负性情绪所致的自杀倾向,反社会暴力行为,或是慢性负性情绪导致的自杀性抑郁症等心理危机现象,主要发生在与社会制度、风俗习惯、人际交往以及由种种紧张刺激引起的应激状态,和社会心理因素有关。Gililand 和 James2001 版的危机干预专著中把“危机”归纳为:危机是一种认识。当事人认为某一事件或境遇是个人的资源和应付机制所无法解决的困难;除非及时缓解,否则危机会导致情感、认知和行为方面的功能失调。

Gililand 和 James 的定义可分解为四部分:

第一,危机是当事人自己的主观认识和感觉,强调了危机的主体性;

第二,危机来源于对环境和境遇的认知,而且可能存在文化差异;

第三，当事人已经忍无可忍或是束手无策了，也就是问题对于当事人来说的确是很困难的；

第四，面对困难时，当事人不能迅速有效的采取措施。

这个解释比较全面地归纳了一般情况下的危机特点，为各种危机理论所引用。

在中国传统文化中，危机是一个非常玄妙的词汇：凡是有危险的地方都潜藏着机遇既体现了辩证思维的智慧，又透视出危机与机遇并存的思想。有人认为，只有中国的汉字能圆满地表达出危机的内涵，即“危险与机遇”是组织命运“转机与恶化的分水岭”。

综上所述，危机的定义是：

具有重大心理影响的事件和决定（心理学词典，Chaplin，1968）。

个体面临突然或重大生活逆境所出现的心理失衡状态（Caplan，1964）。“危机”一词由 Gerald caplan 发展。

个体运用通常应付应激的方式或机制仍不能处理目前所遇到的外界或内部应激时所出现的一种反应（Punukollu，1991）。

构成危机的要素：（1）存在重大心理应激；（2）引起急性情绪扰乱（焦虑抑郁，烦躁），认知改变（集中、注意、记忆等改变），躯体不适（失眠、头昏、腰酸背痛）和行为改变（生活常规改变，如不晨起锻炼），但这些均不符合任何精神疾病的诊断标准；（3）其时当事人用寻常解决问题的手段暂时不能应付。

第二节 心理危机的定义

1954年，美国心理学家卡普兰（G. Caplan，1954）首次提出心理危机的概念并对其进行了系统研究，他提出，心理危机是当个体面临突然或重大生活逆境（如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸等）时所出现的心理失衡状态。他认为，每个人都在不断努力保持一种内心的稳定状态，使自身与环境相平衡与协调，当重大问题或变化发生使个体感到难以解决、难以把握时，平衡就会被打破，正常的生活受到干扰，内心的

紧张不断积蓄，继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱，进入一种失衡状态，这就是危机状态。心理危机的提出，与二战以后人们心理的康复、社会竞争忽然加剧、东西方意识形态对峙的宏观背景，以及美国人开始将关注点由外部转向自我、生活结构发生变化等引起的内心冲突有关。在卡普兰提出心理危机的概念后，很多学者开始关注此领域并开展了广泛深入的研究。

一、对心理危机的定义的不同解释

格拉斯（Glass, 1964）将心理危机定义为“问题的困难性、重要性和立即进行处理所能利用资源的不均衡性。”查普林（Chaplin, 1968）主编的心理词典将其定义为“存在重大心理影响的事件和决定。”

米歇尔和拉斯尼克（Mitchel & Resnik, 1981）认为心理危机是一种情感紊乱状态；也可以认为是情感上的重大事件，该事件可作为人生变好或变坏的转折点。

普努克鲁（Punukollu, 1991）认为心理危机是指个体运用通常应对应激的方式或机制仍不能处理目前所遇外界或内部应激时所出现的一种反应；罗伯茨（Roberts, 1991）认为心理危机是一个心理失去平衡的时期，个体遇到了有重大问题所导致的危急后果，或出于危机情境之中，而无法采用以往的应对策略应付此情境。

格林兰和詹姆士（B. E. Gilliland & R. K. James）给出了心理危机的六个定义：

心理危机是当人们面对重要生活目标的阻碍时产生的一种状态，这里的阻碍，是指在一定时间内，使用常规的解决方法不能解决的问题。危机是一段时间的解体 and 混乱，在此期间可能有过多失败的解决问题的尝试。

心理危机是生活目标的阻碍所导致的，人们相信用常规的选择和行为无法克服这种障碍。

心理危机之所以是危机，是因为个体知道自己无法对某种境遇做出反应。