



# 心理危机干预 实用指导手册

XINLI WEIJI GANYU  
SHIYONG ZHIDAO SHOUCHE

施剑飞 骆宏 / 主编

# 心理危机干预 实用指导手册

XINLI WEIJI GANYU  
SHIYONG ZHIDAO SHOUCHE

施剑飞 骆宏 / 主编



宁波出版社  
NINGBO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理危机干预实用指导手册 / 施剑飞, 骆宏主编. — 宁波:  
宁波出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5526-2522-6

I. ①心… II. ①施… ②骆… III. ①心理干预—手  
册 IV. ①R749.055-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 139050 号

## 心理危机干预实用指导手册

施剑飞 骆宏 主编

---

责任编辑 陈静 方妍

装帧设计 金字斋

出版发行 宁波出版社

地址 宁波市江东区甬江大道1号宁波书城8号楼6楼

邮编 315040

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 17

字 数 200 千

版 次 2016 年 6 月第 1 版

印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2522-6

定 价 32.00 元

---

版权所有, 翻印必究; 如有印装质量问题, 请拨打 0571-85155604 联系调换。

## 本书编委会名单

主 编 施剑飞 骆 宏

副主编 曹日芳 宋海东 刘 健

编 委 施剑飞 骆 宏 曹日芳 宋海东

刘 健 汪永光 唐光政 孙晓花

## 序 一

滕建荣

《心理危机干预实用指导手册》这本书是为应对当今社会各种意外事件造成的心理伤害而由浙江大学医学院精神卫生中心(杭州市第七人民医院)组织专家撰写的。目前,随着社会的发展,人们暴露于严重危机事件的几率越来越高,社会对危机干预的需求也越来越大。关于心理危机干预的书虽然有不少,但以译著居多。本书是由国内心理危机干预专业人员在实践的基础上整理和编写的,其问世有着特别重要的意义。更为难得的是,作者都是具有精神科背景,并参与过很多心理危机现场干预的医生,这使得书中的观点很好地结合了专业性和实战性。

当前,适逢杭州承办 G20 峰会,这类大型国际性活动对安保工作也提出了相当高的要求,心理危机干预则是不可缺少的一个部分,本书在内容上不仅仅局限于对自然灾害等危机事件的关注,也涉及了重大社会事件导致的危机处置,这使得这本书的适用范围很广,不仅仅适合专业人员阅读,也适合那些参与重大活动保障的相关人员阅读。

医学有局限,服务无止境。心理危机干预的本身更多地体现了医者仁心,体现了我们广大医学工作者的一种专业素

养下的人文情怀。我很高兴能够应邀为本书写推荐序,希望大家能够在书中找到自己需要的知识,并愿意在实践工作中更好地用这些知识去服务广大人民群众。

2016年6月

(作者系杭州市卫生计生委党委书记、主任,中华医学会常务理事,中国医师协会精神科医师分会委员,浙江省医师协会精神科医师分会会长)

## 序 二

### 肖水源

众所周知,人们在经历了地震、火灾、重大交通事故、恐怖主义袭击等突发性危机事件后,会不同程度地出现认知、情绪、行为等方面的改变,严重者会被诊断为创伤后应激障碍,或出现自杀行为等,极大地影响着他们的社会功能和生活质量。开展心理危机干预将有助于减缓或消除受累群体的不良心理反应,帮助他们恢复社会功能,促进和提高危机应对能力。自2008年“5·12”汶川大地震以来,突发事件后的心理危机干预得到了空前的重视和关注,各级各类人员都投入心理危机干预工作中来,有记者、老师等志愿者,有心理咨询师、精神科医师等专业人员。在交通事故、火灾、大型群体性事件等各种突发事件处置过程中,都可以看到心理危机干预工作者的身影,人们对心理健康的重视程度以及对心理危机干预工作的认可程度不断提升。

尽管如此,近年来,我国的心理危机干预工作整体仍处于初级阶段,不管是心理危机干预的组织实施、专业技术的使用,还是人员队伍的建设、心理危机的应急储备等,都还不够成熟和完善;不同地区之间在心理危机干预工作的投入、干预过程的规范性等方面的表现参差不齐。这就需要我们

心理危机干预专业工作人员不断进行学术研究与交流,加强教育培训,促进心理危机干预人员队伍建设,其中尤以心理危机干预相关的专业教材和应用指南的编撰为迫切之需。

浙江大学医学院精神卫生中心组织专家撰写的这本《心理危机干预实用指导手册》,内容丰富、全面,涉及心理危机干预的理论、常用技术、心理危机评估、现场组织实施等,并针对不同类型危机事件后心理危机干预,介绍了实战的案例,具有很强的实践操作指导意义。本书行文通俗易懂,适合不同职业背景的人员阅读学习。本书既可作为心理危机干预人员的业务培训教材,也可作为突发事件后心理危机现场干预的具体操作指南,必将有力地推动心理危机干预事业的发展。

2016年6月

(作者系中南大学医院管理研究所副所长、教授,中国心理卫生协会危机干预专委会前任主委)



## 序 三

黄悦勤

任何一个创伤事件都可能引起个人的、家庭的或者社区的危机。然而,危机并非都是坏事。在生命的发展过程中,各类危机经常发生,可说是自然的,甚至是必需的。东方哲学对危机的看法跟西方世界有很大差别,“危机”这两个汉字可以清楚地说明,危机是两个事实的结合,即“危险”和“转机”。当人们以非常态的反应来面对危险时,转机就有可能出现,从而让个人获得成长,更增进家庭的凝聚力,显现社区的团结协作。

心理危机处理是人文社会科学的重要一环,结合了心理学、教育学、社会学、团体动力以及社会工作等不同学科的知识。个人、家庭、社区因为经历过适当悲伤处理过程,从而可以在危机中成长,变得更有力量。换言之,危机是具有“治疗效果”的,在危机之中,个人、家庭、社区需要协助,发现自己内在的、新的、有用的资源,从而避免危险,应付恶劣的处境,通过利用这样的机会使个人的心理素质得到升华。

浙江大学医学院精神卫生中心拥有一支优秀的团队,其专业人员在从事各类危机事件的干预工作中,无论是心理危机干预的现场组织实施、专业技术的使用,还是在从业人员

队伍的建设、心理危机的应急储备等方面都积累了大量的实践经验。《心理危机干预实用指导手册》内容涉及心理危机干预的理论、常用技术、心理危机评估、现场组织实施以及不同类型危机事件后心理危机干预的实战案例,具有很强的实用性。因此,本书的出版,能够为从事心理危机干预的专业人员提供实际操作的指导,提高其理论和实践水平,从而推动心理危机干预事业的发展。

2016年6月

(作者系中国心理卫生协会危机干预专委会主任委员、中国残疾人联合会副主席、北京大学第六医院教授)

## 前 言

人们经历流行病、地方病、瘟疫的传播,火灾、泥石流、战争、地震、危险物品爆炸等危机事件时,往往会产生痛苦的体验,甚至生命和财产也受到重大损失。尽管每个人都可能受到这些事件的影响,但对危机事件的反应和感受却不尽相同。大多数人会不知所措,感到困惑,感到恐惧、焦虑、麻木,甚至整个人都处于恍惚的状态。

1942年,美国波士顿一个俱乐部发生大火后,林德曼开始对493例死者家属和幸存者的哀伤情绪反应进行研究,同时对他们进行心理干预,这是世界上第一次正式的心理危机干预。到了20世纪60年代,危机干预范围扩展到自杀预防。自20世纪70年代后开始,危机干预被越来越多的人重视,如美国有了比较完善的心理危机干预体系,并在美国“9·11”等事件中发挥了重大的作用。人们发现,评估危机发生的等级及危机反应,是进行心理危机干预的前提条件,且评估越准确,心理危机干预效果就越明显。近年来,我国也逐步重视危机事件的干预,国家颁布了《突发公共卫生事件应急条例》,并于2006年2月28日出台了《国家突发公共卫生事件应急预案》。特别是2008年汶川地震之后,危机干

预被重视起来,我国将每年的5月12日定为“防震减灾日”,当时的卫生部也于当年的5月出台了《紧急心理危机干预指导原则》,2013年出台的《中华人民共和国精神卫生法》第十四条明确要求:“各级人民政府和县级以上人民政府有关部门制定的突发事件应急预案,应当包括心理援助的内容。发生突发事件……组织开展心理援助工作。”

浙江作为沿海省份,经常遭遇台风、泥石流等自然灾害事件,浙江大学医学院精神卫生中心自2004年5月成立了“心理危机干预与研究中心”,组织专业人员开展了苍南台风、乐清地震、丽水泥石流、温州动车事件、“5·12”汶川地震和胶济铁路事件等现场心理危机干预工作,积累了大量的实践经验。2016年9月,G20峰会即将在杭州举办。为了更好地做好G20峰会安全保卫工作,“中国心理卫生协会危机干预专业委员会第十二届学术大会暨自杀预防与危机干预新进展讲习班”也即将在杭州举办,我们组织了医院心理危机干预相关的专家编写了《心理危机干预实用指导手册》,旨在为心理危机干预人员队伍建设的业务培训提供参考教材,为突发事件后心理危机现场干预提供具体的操作指南。为突发事件后心理危机现场干预提供了具体的操作指南。在本书的编写过程中,主要参编人员施剑飞、骆宏全程关注了书稿的编写思路和架构。在第一部分章节中,宋海东、孙晓花编写了第一章,唐光政编写了第二章,刘健编写了第三章,施剑飞、汪永光编写了第四章,曹日芳编写了第五章,骆宏编写了第六章。第二部分的心理危机干预案例,精选了参编人员参与实践的个案,个别案例中对细节做了处理。杭州市卫计委滕建荣主任、中国心理卫生协会心理危机干预专业委员会前任主任委员肖水源教授、现任主任委员黄悦勤教授

在百忙之中为本书作序,是对我们工作最大的支持,在此表示感谢。同时也非常感谢在心理危机干预领域不断探索、研究的国内外专家,为我们提供了重要的参考文献资料。由于编写时间仓促,谬误之处在所难免,敬请同道和广大读者朋友批评指正。

杭州市第七人民医院副院长、主任医师  
中国心理卫生协会危机干预专委会副主委 施剑飞  
中国睡眠研究会睡眠与心理卫生专委会副主任委员

2016年6月

# 目 录

|                |     |
|----------------|-----|
| 序一 / 滕建荣 ..... | 001 |
| 序二 / 肖水源 ..... | 003 |
| 序三 / 黄悦勤 ..... | 005 |
| 前言 / 施剑飞 ..... | 007 |

## 第一部分 心理危机干预基础知识与理论技术

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 心理危机与危机干预概念 .....   | 003 |
| 第一节 心理危机干预概述 .....      | 003 |
| 第二节 危机事件的影响 .....       | 013 |
| 第三节 危机事件处理中的伦理问题 .....  | 016 |
| 第二章 心理危机的应激反应 .....     | 020 |
| 第一节 心理危机后的一般应激反应 .....  | 020 |
| 第二节 心理危机后常见精神卫生问题 ..... | 028 |
| 第三节 心理危机后常见心身疾病 .....   | 042 |
| 第三章 心理危机现场评估 .....      | 046 |
| 第一节 危机现场评估的目的和内容 .....  | 046 |
| 第二节 危机现场评估方法与常用工具 ..... | 047 |
| 第三节 危机现场评估的注意事项 .....   | 090 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第四章 心理危机干预的理论与技术 .....     | 093 |
| 第一节 心理危机基本理论 .....         | 093 |
| 第二节 心理危机干预模式 .....         | 097 |
| 第三节 心理危机干预技术 .....         | 099 |
| 第五章 心理危机干预的组织与实施 .....     | 112 |
| 第一节 心理危机干预的准备工作 .....      | 112 |
| 第二节 制订心理危机干预方案 .....       | 116 |
| 第三节 现场心理危机干预的实施 .....      | 122 |
| 第六章 创伤后成长及焦点解决疗法实践应用 ..... | 129 |
| 第一节 创伤后成长概述 .....          | 129 |
| 第二节 焦点解决疗法核心概念与技术 .....    | 139 |
| 第三节 焦点解决疗法在创伤后成长中的应用 ..... | 149 |

## 第二部分 心理危机干预案例精选

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 同事牺牲后的危机干预处置 .....             | 159 |
| 网络在线自杀干预案例 .....               | 167 |
| 失恋后自杀干预案例 .....                | 173 |
| 眼动脱敏与再加工 (EMDR) 治疗案例 .....     | 179 |
| 电梯“吃人”事件危机干预案例 .....           | 187 |
| 危机事件应激晤谈 (CISD) 心理危机干预案例 ..... | 190 |
| 丈夫自杀死亡后妻子的心理危机干预 .....         | 196 |
| 泥石流灾害后心理危机干预案例 .....           | 205 |
| 疑似人格障碍患者刑事凶杀案后心理危机干预案例 .....   | 208 |
| 精神障碍患者肇祸伤人事件心理危机干预 .....       | 211 |

## 附 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 国家突发公共卫生事件应急预案·····         | 217 |
| 紧急心理危机干预指导原则·····           | 234 |
| 四川伤员住院期间心理干预工作流程(指导意见)····· | 242 |
| 四川在武汉伤员心理救援工作流程的附加说明·····   | 243 |
| 心理危机干预中的药物使用·····           | 247 |





第一部分

心理危机干预基础知识与理论技术