

让爱 一路陪伴

灾后心理救助手册

这本小册子告诉你，如何使自己走出灾害带来的心理困境，如何帮助你的家人、朋友、学生、邻居走出心理困境。

—— 王晓菁 / 编 ——



让爱一路陪伴

灾后心理救助手册

王晓菁 编

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让爱一路陪伴: 灾后心理救助手册/王晓菁编.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-09353-6

I. 让…

II. 王…

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 (2008) 第 071468 号

让爱一路陪伴

灾后心理救助手册

王晓菁 编

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	涿州星河印刷有限公司		
规 格	146 mm×210 mm 32 开本	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	4.25	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	83 700	定 价	6.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

我坚信，任何困难都难
不倒英雄的中国人民。

党和政府一定会帮助灾
区人民渡过难关。

——胡锦涛总书记在四川省什邡市抢险救灾
现场的讲话

地震可以移动山，可以堵塞河流，但是动摇不了我们人民的意志。只要我们大家在灾难面前团结一致，互相帮助，共同艰苦奋斗，就一定能够战胜这场灾害。

——温家宝总理在四川省北川县抢险救灾现场的讲话

谨以此书献给

经历了苦难的人们和参与救助的全国同胞！



写在前面的话

“5·12”汶川特大地震牵动了每一位中华儿女的心，无论他们身在祖国还是远在异国他乡，都自然地担负起中华民族的使命。在此刻，大家的心连在了一起，大家的手挽在了一块儿；在此时，大家都心系中国，情系汶川，看不下去但又不能不看的照片使我们泪洒胸前；我们的兄弟姐妹在遭受苦难！此时此刻，我们要做点什么，我们应该做点什么？中国心理学会心理咨询与治疗专业委员会发出了倡议书，大家热血沸腾，摩拳擦掌，在各自的岗位上尽自己所能；部分同道陆续分批前往灾区前线，他们没有考虑自己的安危，义无反顾地踏上了祖国最需要他们的征途，令人感动，令人敬佩。眼泪再一次涌出，他们和其他救援队员是最可爱的人；可惜，自己身困美国，但仍然按捺不住那颗中国心，那份汶川情。

我是一个心理救治工作者，理应在这个时刻发挥自己所学，尽自己所能。想起2003年SARS肆虐的时候，绝大多数人包括心理救助者都畏惧出门，自己是那么的勇敢，尽了自己的力量，虽然很累但很欣慰，为此也得到了

科技部“优秀科技工作者”的嘉奖。今天，如果我在国内，我也一定会在汶川与同道们在一起，与那些需要我们帮助的人在一起。因为我是中国人。因为我是中国首批创伤治疗师，中国首批心理咨询治疗督导师；从1983年医学院毕业后我就与中国的临床心理学（医学心理学）共同成长，见证了她25年的风风雨雨；我还是精神医学的主治医师，心理学的硕士、博士，临床心理学的博士后（分别在中国和美国各两年）。养兵千日，用兵一时，身在美国孤军奋战，孤独吗？不，心和大家在一起，在一起的感觉很好！是大家给了我力量，在这有限的条件下尽自己微薄之力，以安抚自己不平静的心；几天来（比国内的同道们稍微反应慢了一点）我一直在努力着，想着，工作着……

作为一个心理救助专业人员，我想借此书对受助者、助人者和组织管理者说几句话：

如果你是灾难的受害者（幸存者及其亲人），除了书中提到的灾难后常见的反应外，我在这里强调几点，供参考：（1）为什么？这是灾难发生后幸存者及其家属常问及的问题，如果你也在问自己，很正常，不要觉得奇怪；但我要提醒大家：这个问题不是短时间内可以得到答案的，对一部分人来说需要一段时间，对一部分人来说可能需要一辈子；同时我也要大家注意一下，你生活中有许多好的事情在发生，也有许多不好的事情被及时避免了，只要静下心来就能举出例子来。（2）愤怒。这是与“为什么”伴随出现的对于丧失最常见的反应之一。如果你有愤怒，不

要责备自己，要对自己说，这是很多人都会有的反应，很正常。(3) 不论是书中提到的，还是我上面强调的两点，尽管是常见的反应，但要记住，每个人的反应是不一样的，个体差异有时候很大，不要拿着书本上的条条框框对号入座。(4) 灾难后的情绪、行为、认知以及身体的反应尽管有个体差异，但都会有一定的规律，学习相应的知识，阅读一些资料，尽可能做到知己知彼，正确对待出现的反应。(5) 尽可能地与同事、朋友、亲人在一起，不要长时间地一个人待在屋子里。(6) 尽量避免在一个问题上纠缠，让自己在力所能及的情况下做事情。(7) 如果你的反应影响到了你的生活、学习和工作，请不要犹豫，尽早寻求帮助。

如果你是目击者（一线救援、救助人员），除了书中写到的以外，我在这里强调两个方面：

（一）尽可能用正确的方法救助我们的受助者。在紧急的情况下，出现错误是难免的，我只是希望大家尽量不犯不该犯的错误。否则将是雪上加霜。更有甚者，犯了错误还意识不到，帮了倒忙，这是要尽最大可能避免的。这也是我们专业人员的职责，在开始救助之前就要想到，而且要反复强调。除了做好应有的培训以外，有几点需要注意：(1) 不要追求其受难过程的详细回忆，不要追求描述的准确性，不要追求案例记录的完整性。(2) 要敏锐地理解和帮助你的受助者，他或者她目前最需要什么。(3) 帮助他或者她制定容易觉察到的、有能力达到的、非常实际的、短期的目标，切忌宏伟的长远目标。循序渐进，先迈

出一小步。(4) 鼓励他或她树立对生活的信心，与他或她共同挑战悲痛、无助和丧失。(5) 与受助者交谈时，要注意区分其描述的主观性和客观性，是主观的感受还是事实的陈述。即使是事实，是夸大了还是缩小了，这与个人的人格特点和生活经历有关。(6) 更要小心那些反应形式是麻木、分离、躯体化的受助者。如果我们的助人者经验不足，就会被这些假象所迷惑，做出错误的判断，以至于不恰当地进行干预。(7) 要同意受助者去助人的请求，并帮助他或她选择去做力所能及的事情。灾难幸存者此时的利他主义比较强烈，我们要知道这个特点，并引导和帮助他们学习接受帮助的同时去帮助别人。(8) 要记住，许多受助者会被一些扭曲的或者不合理的思维或者想法“困住”，“纠缠住”，类似于强迫性思维。要帮助我们的受助者寻找有意义的方法或者有效的方法解决自己的问题。(9) 要注意儿童、青少年、老年人的灾后反应不同于成年人，男女也会不同，注意学习这方面的知识。(10) 还要注意到精神病人以及以前有精神病史甚至还在服药的病人的管理和处置。(11) 伦理议题是我们助人行业首先要关注的。近年来我们国家的助人者也关注到了这个问题，并努力学习和实践着。伦理中的保密问题是非常重要的，对从事性侵害创伤干预的工作者来说尤其如此，不得有半点疏忽。但我想在此提醒：自然灾害的心理救助中也要注意保密等伦理问题，国外已经有一些相关的研究报道。

(二) 第二个方面是我想重点谈的问题，就是助人者自助的问题。实际上这个问题范围很广，在此我想集中谈

谈替代性创伤，也是本书最末一部分提及的一个重要方面。因为这个概念还没有被民众甚至是助人者了解，更没有引起足够的重视。这个问题会很快在这次灾难的救助中出现，而且会成为一个严重的问题，引起不好的后果，如果我们及早加以重视是可以预防和很好地干预的。因此，在此多加笔墨以示提醒。望同道们借鉴，也起抛砖引玉之功效。

替代性创伤 (vicarious traumatization) 到目前为止仍然没有一个统一的定义。与此相近的概念有：枯竭 (burn-out)，二次创伤 (secondary traumatic stress)，同情心疲劳 (compassion fatigue)，以及反移情 (counter-transference)。但多数人这样来描述：(1) 替代性创伤是一个个体化的现象，每个人出现的概率不同，表现也不同。因为个体在应对刺激的时候其应对方式因人而异。有许多的因素可以影响其发生，比如：性别、受创伤历史及当前的情境等。(2) 替代性创伤是一个积累的过程，可以受不同个案的影响，受影响的程度随着时间和个案数量而变化，这一点有别于反移情。(3) 替代性创伤对一个人的影响是广泛的，可以波及生活的各个方面，包括情绪、人际关系以及世界观。这种广泛性有别于枯竭。另外，虽然替代性创伤是一个积累的过程，但也可以在任何征兆的情况下突然出现。

那么在什么情况下，替代性创伤容易出现呢？下面一些方面应该引起注意：缺乏有效的督导，缺乏相应的技巧和知识，缺乏对伦理议题的理解（界限的把握等），缺乏

对助人者有可能受影响的认识，缺乏行政方面的支持，对情感的忍受力薄弱，原有创伤，助人者的社会、政治和文化的背景，职业身份。

替代性创伤的表现可以因人而异，但常见的表现有：无助感，脆弱，迷惑，孤独，害怕，不信任别人。症状的出现常常与现实原因无关，而且在停止创伤性工作后仍然可以持续数年，可以导致对自我和对世界的看法改变。

替代性创伤是可以预防 and 治疗的。干预可以从三个方面着手：（1）职业方面：督导和顾问，降低工作量（减少个案数），任务多样化和平衡，给予和接受教育，积极的和舒适的工作场所，支持的气氛。（2）个人方面：个人生活第一，个别的心理治疗、业余活动、精神健康，让自己的身体、情绪、精神、人际关系、娱乐、艺术各个方面顺其自然。（3）组织方面：同行支持，替代性创伤座谈会，督导便利，尊重助人者和受助者双方，精神卫生保健，提供空间和时间的资源。总之，总体上可以练习，自我觉察，自我保护，工作、休息和娱乐的平衡，意义和联系。

如果你是心理救助的组织者或者管理者：我想说，即使是对有经验的专业工作者来说，每一次灾难都会有预料不到的课题出现，因此每一次的应激干预都是一个学习的机会，都是一个学习的过程。所以，这项工作才具有了它的魅力，才这么具有挑战性。在灾难来临的非常紧急的情况下，各种情况变幻莫测，大量信息源源不断，各种意见纷至沓来，作为专业的组织者和管理者，一定要冷静、沉着、敏锐、果断，协调各方关系，调动各方力量，集合各

方资源，制定总体方案，部署各种计划，组织各种培训，监督计划执行，总结阶段经验，准备后续工作，进行科学研究。

关于此书的作者王晓菁，是2007年毕业的我的一个硕士研究生。她本科毕业于北京医科大学护理学院，毕业前获得免试资格来到北京师范大学读硕士，可能是由于同是医学背景的关系，我们相互“看上”了对方，她由此跟随我读了3年硕士，目前在北京一家中学做心理健康老师和心理咨询师。王晓菁小巧玲珑，非常敏捷、聪颖，阅读书籍快而有效。3年期间基本补完了心理系本科的主要课程，还阅读了大量的心理咨询和治疗方面的书籍、文献，同时也积极参加实务练习，在我主持的“北师大心理咨询与研究中心”做咨询与接受跟诊的训练和接受督导，在其他大学做心理咨询和接受督导，在心理公司兼职做测评和咨询等工作，积累了一定的咨询实务经验；同时完成了在精神病院的实习，对各种精神症状和疾病有一定的鉴别和诊断能力。她的毕业论文题目是我与北京市就业指导中心的一个合作项目“北京大学生心理问题测评系统研制”，取得了很好的成绩，顺利毕业。

我很高兴同样的使命又把我们拉在了一起。这本书的立意和结构都很新颖，有特色，一种新的角度让我这个教授觉得自己是上了一点岁数了，相比之下有一些僵化了；我觉得这本书像作者本人一样，小巧玲珑，透着青春的气息，跳动着青春的脉搏，有一种生命冉冉而起的感受。这本书虽然篇幅不大，但涵盖了灾难心理援助的主要内容，

结构简洁明了，语句通俗易懂，措词准确恰当；整篇文稿似乎是一个助人者在娓娓讲述助人的故事，读起来亲切，用起来实用，携带起来方便。这是一本值得推荐的读物，适用于受难者、助人者以及相关人员进行阅读和借鉴。

非常高兴的是卫生部已经在这么短的时间内出台了《紧急心理危机干预指导原则》，显示了政府对民众心理健康、精神卫生的重视，也充分肯定了心理救助专业工作者的工作，使这个专业又一次见证了它所起的作用，将进一步推动这个专业的快速发展，同时也使民众得到更加专业化和职业化的辅导和帮助，提高整个民族的精神卫生和心理健康水平。

感谢卫生部对心理救援工作的肯定和支持。感谢中国人民大学出版社对我的信任和对我的学生的信任与支持。

最后，向我的同道们尤其是奋战在灾区一线的同道们致敬，你们辛苦了！你们的背后还有我们，让我们手拉手，肩并肩，共同战胜灾害，共同渡过难关！

王建平

北京师范大学心理学院教授、博士生导师

临床心理学博士后 McLean Hospital 哈佛医学院

2008年5月20日于美国



前 言

公元 2008 年 5 月 12 日四川省汶川大地震像是唤也唤不醒的噩梦，接连不断的余震更使得惊险画面一再出现，一再重创我们的心……这场梦让我们失去了许多，我们也不断在其中嘶喊着、煎熬着，但这终究是一场要醒来的梦！

这次地震灾害，对大多数身在地震灾区的人而言，无疑是个梦魇，许多人在一瞬间就得面临完全不一样的人生。亲人遇难，家园被毁，甚至自己也在灾难中受伤……在这样的伤痛中，除了要好好安顿自己的衣食住行之外，如何调适好自己的心理帮助亲友治疗心理的创伤，也是不可忽视的议题。因为，在重大灾难之后，人们从危险的环境中逃离出来，来到较为安全的地方开始新的生活，这往往也是人们需要面对的漫长痛苦的开始。

如何以科学的态度和方法，来帮助自己或亲友走过这段内心痛苦的旅程，是我们要学习的功课。

目录



第一部分 地震后我该怎么办

成人篇	5
什么是创伤	5
经历创伤,我们会怎么样	7
什么是哀痛,哀痛会如何发展	12
对于哀痛的误解和正确的态度	15
哪些哀痛者需要向专业人员求助	16
儿童和青少年篇	22
地震带给孩子的直接影响	22
地震带给孩子的间接影响	23
灾后儿童、青少年常见的行为表现与情绪困扰	24
哪些孩子最需要帮助	29
为什么心理救援人员要找出“高危”的孩子	31
“高危”的孩子就一定会出现心理问题吗	32

第二部分 我要帮助自己

我经历了那可怕的一刻	34
我成了世界上最孤单的那个小孩	38

第三部分 我要帮助别人

我是家长,我要帮助我的孩子	58
我是老师,我要帮助我的学生	68
我要帮助我的朋友和邻居	94
我是志愿者,我要帮助受灾的朋友	94
如何帮助丧亲的成年人	96
如何帮助丧亲的孩子	101

第四部分 保护自己帮助别人

战士、医护人员、政府官员和新闻记者篇	106
救助人员如何识别替代性创伤	108
心理救助者篇	111
心理救援者如何察觉自我状况	112