

XINLI WEIJI GANYU GAILUN

四川省教育厅社会科学研究青年基金项目

心理危机干预 概论

郭 薇等 编著

四川出版集团
四川科学技术出版社

四川省教育厅社会科学研究青年基金项目

《心理危机干预》(CIP) 数据源数据库

心理危机干预数据库 - 数据库建设

出版年: 2007

ISBN 978-7-320-6398-1

心理危机干预概论

郭薇等 编著

心理危机干预概论

ISBN 978-7-320-6398-1

定价: 20.00元

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

ISBN 978-7-320-6398-1

四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省图书馆藏

图书在版编目(CIP)数据

心理危机干预概论/郭薇等编著. -成都:四川科学技术出版社,2007.12

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6398 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184079 号

善 藏 善 藏 善

心理危机干预概论

编 著 郭 薇 等

责任编辑 李迎军

封面设计 李 林

版式设计 王晓敏

责任校对 吴 军

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路12号 邮政编码610031

成品尺寸 140mm × 203mm

印张6.5 字数170千

印 刷 四川五洲彩印有限责任公司

版 次 2007年12月成都第一版

印 次 2007年12月成都第一次印刷

定 价 14.00元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6398 - 1

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

网址:www.sckjs.com

四川省图书馆藏 四川出版集团·四川科学技术出版社

敬告作者

在编写《快乐学作文就是要不一样》一书中，我们与被收入作品的作者进行了广泛的联系，得到了他们的大力支持，并获得了大部分著作权的合法使用。在此，我们表示衷心的感谢。但由于条件所限，有些作品的作者我们无法取得联系。因此，凡拥有著作权的作者一经发现书中有自己的作品，恳请尽快与我们联系，以便及时寄发样书和稿酬。

谢谢合作！

联系地址：广东省深圳市南山区科技园汇景豪园海
悦阁 25 楼 F 座深圳市冠斐科技有限公司
策划部

联系人：纪晓光

电 话：0755-86110211

内 容 提 要

《心理危机干预概论》借鉴国外成熟的危机干预理论与技术,对建构中国社会文化背景的心理危机干预体系做了有益的探索,全面介绍和阐述了心理危机干预基本理论、心理危机的分类与干预、心理危机防护和心理危机管理以及心理危机案例处理策略。

本书注重理论与实践的结合,内容充实、观点新颖、论述精当、语言通俗流畅,具有较强的可读性和操作性。适合各级危机管理部门工作人员、企事业单位人力资源管理干部、各级各类学校心理健康教师、各级心理咨询与治疗师等阅读,亦可作为高等院校心理学类专业学生的教材使用。

本书获成都医学院科学技术学术著作出版基金及成都医学院四川应用心理学研究中心科研基金资助。

序

我国,心理危机干预的历史源远流长。2000多年前,大教育家孔子在“欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意;欲诚其意者,先致其知,致知在格物。”(《礼记·大学》)的论述中,就倡导“正心”、“诚意”的心理教育思想,同时,强调心理健康对于修身、齐家、治国、平天下的极端重要性。尤其引以为豪的是在炎黄祖先留下的中医学典籍宝库中,不乏诸如有华佗“怒胜忧思”的经典心理危机干预案例。

历史的车轮步入21世纪的知识经济时代。囿于经济、社会等方面的种种原因,中国心理科学的发展与应用明显滞后于西方发达国家。自20世纪下半叶以来,心理危机干预在发达国家已经成为一种专门的心理咨询与治疗技术,极大地丰富和发展了心理咨询学的理论与实践。有的国家,心理危机干预甚至形成了一门正式的职业,从事危机干预的人类服务工作者不仅帮助个体应对心理危机,而且参与社区、政府对社会性危机的干预、控制和预防工作。无疑,学习借鉴发达国家的先进经验,发展中国自己的心理危机干预事业,是我国人类服务工作者刻不容缓的历史责任。

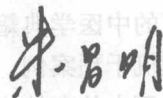
我非常赞同中国心理卫生协会理事长蔡焯基教授在《心理咨询与治疗系列》译丛的序言里所说的话:“心理咨询与心理治疗同文化的关系相当密切。有证据表明,在西方国家相当有效的一些治疗体系,应用到其他国家却效果不彰。对此读者应有所注意。本人相信,随着我们工作的不断深入,基于我国本土文化,适合我国人民需求的心理咨询与治疗体系将出现在中华大地上。”现在,

当我读到由四川应用心理学研究中心的一批年轻人类服务工作者编著的《心理危机干预概论》，眼睛为之一亮，倍感欣喜。这本专著借他山之石，对构建植根于中国本土文化的心理危机干预理论与实践体系做了有益的探索，特别是在心理危机防护、心理危机管理等问题研究成果中，有不少独到见解，体现出鲜明的中国特色。

建设和谐组织、和谐社会以及和谐世界，基础是人的全面发展。而人的全面发展，关键是人格的完善和心理的健康。我相信，《心理危机干预概论》的面世，必将对建设和谐社会、提高人的生命质量和生存环境质量水平发挥积极的推动作用。

是为序。

中国心理卫生协会常务理事
四川省心理卫生协会理事长
四川大学华西精神卫生中心教授
2007年8月于成都华西坝



目 录

21	1
41	1
71	1
71	1
81	1
81	1
91	1
91	1
第一章	心理危机干预基本理论.....	1
第一节	心理危机干预概述.....	1
一、心理危机	1
(一)危机的概念	1
(二)引起危机的原因	2
(三)危机的特征	3
二、心理危机干预	4
(一)危机干预的概念	4
(二)危机干预的基本方式	5
(三)危机干预的历史沿革	6
第二节	西方心理危机干预理论流派.....	9
一、亚诺希克关于危机理论的概括	9
(一)基本危机理论	9
(二)扩展危机理论	10
(三)应用危机理论	12
二、心理危机干预理论的新发展	13
(一)生态系统理论	13
(二)危机干预的实用理论	14
第三节	心理危机干预的模式和步骤.....	15
一、心理危机干预的模式	15

(一)平衡模式	15
(二)认知模式	16
(三)心理社会转变模式	17
二、心理危机干预的六步法	17
(一)确定问题	18
(二)保证求助者安全	18
(三)提供支持	19
(四)提出应对方式	19
(五)制订具体计划	20
(六)获得承诺	21
第四节 心理危机干预的基本技术	21
一、建立良好关系和提供支持的技术	22
(一)倾听技巧	22
(二)询问技术	24
(三)语言反馈技术	25
(四)情感反应及表达	28
二、干预的技术	29
(一)非指导性咨询	29
(二)合作性咨询	30
(三)指导性咨询	31
第五节 心理危机干预的评估	32
一、心理危机评估	33
(一)心理危机评估的一般过程	33
(二)心理危机评估的主要方法	34
二、会谈评估	35
(一)建立良好的会谈关系	36
(二)细心体会	37
(三)把握住会谈的方向	37

82	(四) 建立联系	38
82	(五) 特殊情况特殊处理	38
87	三、测验评估	39
87	(一) 心理测验概述	39
87	(二) 常用心理测验评估的工具	39
87	第二章 心理危机的分类与干预	50
87	第一节 灾难性危机的干预	50
87	一、灾难性危机的心理成因	51
87	(一) 物理起因	52
87	(二) 身心起因	52
87	(三) 情境起因	53
87	二、灾难性危机干预的过程	55
88	(一) 评估	55
88	(二) 制订干预目标	56
88	(三) 实施	56
88	(四) 终止	57
88	三、灾难性危机干预的措施	57
88	(一) 心理宣泄	58
88	(二) 严重事件晤谈法	59
88	(三) 想象回忆治疗	60
88	(四) 其他心理治疗技术	61
88	第二节 自杀与凶杀性危机的干预	62
88	一、自杀危机的干预	63
88	(一) 自杀的概念与分类	63
88	(二) 自杀的社会、心理及生物性因素	63
88	(三) 自杀危机干预的策略	66
88	二、凶杀危机的干预	68

82	(一) 凶杀的概念	68
82	(二) 凶杀的心理、社会及生物性因素	68
92	(三) 凶杀危机干预的策略	70
92	第三节 虐待性危机的干预	73
92	一、虐待性危机的心理成因	73
92	(一) 虐待性危机的定义及类型	73
92	(二) 虐待性危机的心理成因	73
92	二、性暴力危机的干预	74
12	(一) 性暴力概述	74
22	(二) 强奸	75
22	(三) 儿童性虐待	77
22	三、家庭暴力危机的干预	79
22	(一) 家庭暴力概述	79
22	(二) 家庭暴力发生的心理机制	80
22	(三) 家庭暴力的心理影响	81
22	(四) 干预措施	82
22	四、公共机构中暴力危机的干预	83
22	(一) 公共机构中暴力事件概述	83
22	(二) 干预措施	85
22	第四节 成瘾性危机的干预	86
22	一、成瘾的定义、特征及分类	87
22	(一) 成瘾的定义	87
22	(二) 成瘾的共同特征	87
22	(三) 成瘾的分类	88
22	二、成瘾的原因	89
22	(一) 成瘾的社会文化因素	89
22	(二) 成瘾的生物学因素	90
22	(三) 成瘾的心理学解释	91

三、成瘾性危机的干预	94
(一)酒瘾的干预	94
(二)药物成瘾的干预	96
(三)烟瘾的干预	99
(四)网络成瘾的干预	101
第五节 居丧危机的干预	104
一、居丧危机概述	104
二、居丧危机的心理成因	105
三、居丧危机的干预	106
(一)针对不同反应的患者的干预	106
(二)居丧危机干预的实施策略	107
四、临终危机的干预	111
(一)临终危机概述	111
(二)临终危机的干预	112
第六节 过劳危机的干预	113
一、过劳危机概述	113
(一)“过劳死”与过劳危机	113
(二)过劳危机的心理成因	114
二、过劳危机的特征	115
三、过劳危机的干预	117
(一)纠正非理性信念	117
(二)建立完善的社会支持系统	118
(三)提高自身生活品质	119
第三章 心理危机防护与危机管理	121
第一节 心理危机防护概述	121
一、心理危机防护的概念与学理基础	121
(一)心理危机防护概念的提出	121

40	…(二)心理危机可否防护	122
40	…(三)心理危机防护的学理基础	124
60	二、心理危机防护的意义及对象	124
90	…(一)心理危机干预与心理危机防护的关系	124
101	…(二)心理危机防护的意义	126
101	…(三)心理危机防护的对象	127
101	三、心理危机防护的策略	128
201	…(一)加强心理健康教育	128
301	…(二)开展社区精神保健	130
301	…(三)完善社会心理咨询防护网	132
7	第二节 心理危机防护的社会支持系统	133
111	一、社会支持系统是心理危机防护的基石	133
111	二、社会支持系统的一般概念	134
111	…(一)社会支持系统的含义、特征及构成	134
111	…(二)社会支持功能的理论模型	136
111	三、社会支持系统的运作机制	137
111	…(一)以政府为主导的管理机制	137
111	…(二)以防为主的心理健康教育机制	140
111	…(三)防、护结合的心理危机预警机制	142
111	…(四)非指导式的心理辅导机制	145
111	…(五)以关爱为本的心理激励机制	147
81	第三节 心理危机管理	149
111	一、什么是心理危机管理	149
121	…(一)心理危机管理的概念	149
121	…(二)心理危机管理的特征	151
121	…(三)心理危机管理的意义	151
121	二、心理危机管理系统的基本要素	153
121	…(一)完善的心理危机应急预案	153

(二) 负责的心理危机管理机构	154
(三) 作为的心理危机干预社会支持源	154
(四) 专业的心理危机干预队伍	155
三、心理危机干预的督导	155
(一) 心理危机干预督导的意义	155
(二) 心理危机干预督导的主要内容	157
(三) 心理危机干预督导的方法	157
第四章 心理危机案例处理	163
第一节 心理危机案例处理策略	163
一、心理危机案例处理的特点	163
(一) 求助者心理行为功能水平的特点	163
(二) 治疗原则的特点	164
(三) 治疗目的的特点	165
二、电话危机干预案例的处理策略	165
(一) 电话危机干预的优点	165
(二) 电话危机干预案例的处理	166
三、网络危机干预案例的处理策略	168
(一) 网络危机干预的优点	168
(二) 网络危机干预案例的处理	168
四、面谈危机干预案例的处理策略	169
(一) 面谈危机干预的优点	169
(二) 面谈危机干预案例的处理	169
第二节 心理危机干预案例分析	171
一、“自杀可解脱但不能反悔”	171
(一) 干预过程	171
(二) 案例分析	174
二、失恋美女的觉醒	175

121	··· (一) 干预过程	175
121	··· (二) 案例分析	180
121	三、走过丧子之痛	182
122	··· (一) 案情	182
122	··· (二) 干预与分析	183
121	四、沙兰洪灾之后	186
121	··· (一) 案情	186
103	··· (二) 干预与分析	186
103	后记	192
103	参考文献	193
103	··· 点林陆野戈博穿肘鱼野以、一	
103	··· 点林陆平本维也次行野心去湖考(一)	
104	··· 点林陆恒烈群宗(二)	
102	··· 点林陆陆日霖陆(三)	
101	··· 在黄野戈陆野穿肘干陆野陆二	
102	··· 点林陆野干陆野陆(一)	
106	··· 源林陆陆案野干陆野陆(二)	
101	··· 在黄野戈陆野穿肘干陆野陆三	
101	··· 点林陆野干陆野陆(一)	
101	··· 源林陆陆案野干陆野陆(二)	
101	··· 在黄野戈陆野穿肘干陆野陆四	
101	··· 点林陆野干陆野陆(一)	
101	··· 源林陆陆案野干陆野陆(二)	
171	··· 社公博案野干陆野陆心 节二第	
171	··· “群又痛不呼野精可杀自”一	
171	··· 野戈野干(一)	
171	··· 社公博案(二)	
171	··· 源林陆戈戈美赤央、二	

第一章

心理危机干预基本理论

第一节 心理危机干预概述

心理危机干预,简称危机干预,又称为心理救助或心理援助。它作为一种专门的心理咨询与治疗技术,自 20 世纪后期以来,在西方发达国家发展很快,极大地丰富和发展了心理咨询学的理论与实践。目前有的国家,心理危机干预已成为一门正式职业,危机干预工作者不仅帮助个体应对当前的危机,而且参与社区甚至政府对社会性危机的干预、控制和预防工作。

一、心理危机

(一)危机的概念

心理危机,简称危机(crisis),目前,学术界关于危机的定义有很多。下面列举了西方学术界关于危机的几种定义:

危机是当人们面对重要生活目标的阻碍时产生的一种混乱状态。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。

危机是一些个人的困难和境遇,它使得人无能为力,不能有意地主宰自己的生活。

危机是一种认识,当事人认为某一事件或境遇是个人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。

危机是一个人面临突然或重大生活事件(如亲人亡故、突发威胁生命的疾病、灾难等),个体既不能回避,又无法用通常的方法来解决问题时所出现的心理失衡状态。

危机是个体运用通常应对应激的方法或机制仍不能处理当前所遇的外部或内部应激时所出现的一种反应。

参考上述定义,我们认为,危机是指人的一种心理状态,即当人们遭遇突然或重大的生活目标挫折,运用个人常规处理问题的方法无法解决而导致的暂时心理失衡状态。

一般而言,危机由负性生活事件引起。但是,并不是由负性生活事件所引起的所有心理改变都是危机,只有人们感觉到心理压力超过了其可应对的范围而导致的心理失衡状态,才称之为危机。

(二) 引起危机的原因

引起危机的负性生活事件是多种多样的,归纳起来主要有以下几类:

(1) 重大的自然灾害和意外事故。

(2) 疾病,特别是突发威胁生命的重大疾病或者是长期的慢性病困扰。

(3) 丧失因素。涉及人员、财产、职业、躯体、爱情、地位、尊严的丧失。例如:亲人亡故、失业、失恋、突然致残等。

(4) 人际关系紧张,严重或持续的人事纠纷极易使人陷入心理危机。例如:家庭纠纷是中国人自杀的首因。

(5) 适应问题:多指毕业、离退休、移民等情况对新环境或状态的适应性心理应激。

(6) 矛盾冲突:受各种矛盾冲突困扰导致长期的心理压力。例如:升学挫折、过劳等。