

四川省心理学会编写



震后中小學生

心理援助

——方法与途径

ZhenHou ZhongXiaoXueSheng
XinLi YuanZhu

FangFa Yu TuJing



四川出版集团
四川教育出版社

四川省心理学会编写

震后中⊙小⊙学⊙生

心理援助

——方法与途径

ZhenHou ZhongXiaoXueSheng
XinLi YuanZhu

FangFa Yu TuJing

四川出版集团
四川教育出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

震后中小学生心理援助: 方法与途径 / 四川省心理学会编写.
—成都: 四川教育出版社, 2008.6
ISBN 978-7-5408-4914-6

I. 震… II. 四… III. ①地震灾害-灾区-中学生-心理保健
②地震灾害-灾区-小学生-心理保健 IV. B845.67 R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083868 号

责任编辑 张纪亮 赵 文

版式设计 王 凌

封面设计 邹小工 曹晓丽

责任校对 左倚丽

责任印制 黄 萍

出版发行 四川出版集团 四川教育出版社

地 址 成都市槐树街 2 号

邮政编码 610031

网 址 www.chuanjiaoshe.com

印 刷 四川锦祝印务有限公司

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

成品规格 140mm×200mm

印 张 7.25 插页 1

字 数 140 千

印 数 1-3000 册

定 价 18.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694

编写说明

5.12 汶川大地震不仅夺去了众多人的生命，家园成为一片片废墟，而且使人们的心灵受到重创，大量受到伤害的青少年儿童急需心理援助。此项工作既紧迫又长远，其艰巨性和复杂程度可想而知。为帮助参与学生心理援助工作的教师、家长、志愿者，以及中小學生自己了解和掌握有关知识和方法，四川省心理学会在地震发生后第一时间组织专业人员编写了本书。

与前期应急的各类读物相比，本书力求体现以下特点：

第一，内容的完整性、系统性，以及编排的新颖性。我们在编写过程中注重了援助对象的年龄特征，注重了心理援助形式的多样性和阶段性的统一，将不同学龄阶段的青少年儿童的需要，心理健康教育、心理咨询和心理治疗的各自内涵，以及心理援助应急和中长期的阶段特征等不同维度加以整合，以求给读者一个较为全面和系统的地震后心理援助框架。此外，在绪篇中对心理援助内涵的说明，在方法技巧篇中对教师进行学生心理援助的方法的介绍，在援助途径篇中对各种途径相互协调的强调等都有一定的新颖性。这些，在一定程度上保证了本书的科学性和学术水准。

第二，较为明确的针对性。编写本书的立足点在于汶





川大地震后大量学生遭受心理创伤的现实。在编写过程中，我们尽量针对震区和非震区各类学生的心理援助加以区别分类，阐述其不同心理特征及心理援助应对策略。

第三，较强的可操作性和应用性。本书不仅注重震后学生心理援助的理论铺垫，而且特别重视教师、家长和志愿者在应用层面上的方便。为此，特别在各篇中提供了一些方案设计的参考样本，还在案例篇和附录篇中提供了一些有价值的个案和工具。

四川省心理学会在汶川大地震后第二天即召开部分常务理事特别会议，并决定组织有关专业人员编写本书。它是集体合作的产物，是无私奉献的结晶。在此，四川省心理学会特向参与该书编写的所有人员表示敬意和衷心的感谢。

参与本书编写人员及他们完成的具体工作如下：

李小融教授拟就了本书的写作提纲，并承担了各篇的修改、统稿和定稿任务；卢雄副教授完成了绪篇、心理特征篇和附录篇，并协助完成全书的统稿；徐鸿教授承担了书稿的初审和部分统稿任务；杨柯副教授和黄烁卉博士完成了问题表现篇；兰春副教授和陈猛讲师完成了方法技巧篇；邱兴教授完成了援助途径篇；李清树副教授完成了案例篇。此外，范春林教授参与了问题表现篇及方法技巧篇编写的讨论；陶明远编审作为四川教育出版社副社长、四川省心理学会理事参与了本书的策划，并对书稿写作提纲提出了很好的修改建议。

在本书编写过程中我们参考了大量的已有文献资料，我们尽量在参考文献中将其列举，但仍有个别材料难以找到准确出处。在此，特向这些文献资料的原作者表示真诚

的谢意，并向未能列举的文献资料作者表达歉意。此外，由于编写时间紧迫，我们在参考引用某些文献时未能征得原作者同意，原作者见书后，请与我们联系，以便我们寄奉稿酬和样书，并在重版时对书稿相关事项予以弥补。

由于时间、编者水平及条件的限制，书中遗漏和失误在所难免，恳请读者提出批评和建议。

四川省心理学会

地 址：成都市人民南路三段 24 号四川教育学院内

邮政编码：610041

电 话：028-85577251

四川省心理学会

2008 年 6 月 1 日



编写
说明

目 录

绪 篇 / 1

地震与地震灾害 / 2

地震灾害救助 / 5

地震灾后心理援助 / 5

哪些人需要心理援助 / 6

心理援助发展的历史与现状 / 6

心理援助开展的条件 / 7

地震灾后学生心理援助的重要性的目标 / 8

地震灾后学生心理援助的任务 / 10

地震灾后学生心理援助的工作要求 / 11

提高对灾后学生心理援助工作重要性的认识 / 11

提高心理援助工作的实效性和针对性 / 12

防止心理援助中滥用心理测验和心理分析 / 12

加强培训和学习, 不断提高心理援助人员的素质 / 13

提高对心理援助工作的有效管理水平 / 13



目

录



地震灾后学生心理援助的原则 / 14

补救性与发展性相结合 / 14

科学性与客观性相统一 / 15

面向全体与重视个别差异相结合 / 15

学生心理援助体系构建 / 16

心理特征篇 / 19

学生一般心理特征 / 21

为什么需要了解学生心理特征 / 21

少年儿童心理年龄特征 / 21

小学生心理发展特点 / 22

小学儿童的注意特点 / 23

小学儿童的记忆特点 / 23

小学儿童的思维发展 / 24

小学儿童社会性发展特点 / 24

中学生心理发展特点 / 26

初中学生的心理发展特点 / 26

高中学生的心理发展特点 / 29

地震灾害时期学生的心理特征 / 31

学生对地震灾害的一般心理反应 / 31

不同年龄学生对地震灾害的反应方式 / 31

地震后需要留意学生的哪些反应 / 33

学生对地震造成的心理压力的不良反应方式 / 33

学生对地震造成的心理压力的积极反应方式 / 34

语言发展能力对学生灾后反应方式的影响 / 35

电视或网络对学生灾后反应的影响 / 36

失去亲人学生灾后的反应 / 36

地震后女生较易发生更严重的症状 / 37

地震后环境改变对学生带来的影响 / 38

重要他人地震后情绪反应对学生的影响 / 38

哪些学生更容易在灾难中受到心理伤害 / 39

哪些情况应该进行儿童精神科的评估或治疗 / 40

灾后学生最主要的心理需求是什么 / 40

问题表现篇 / 43

震区学生的心理问题表现 / 45

身体症状 / 45

心理反应 / 46

震区学生的常见心理障碍 / 54

创伤后应激障碍 / 54

其他特殊的心理疾患 / 58

非震区学生的心理问题表现 / 59

身体症状 / 59

心理反应 / 60





方法技巧篇 / 67

灾后调整学生情绪的方法 / 69

倾听 / 69

放松 / 73

灾后心理援助中的接纳方法 / 76

真诚 / 76

尊重 / 77

积极关注 / 78

灾后心理援助中教师的适度反应策略 / 79

同感 / 79

心理援助中的情感反应 / 81

心理援助中与学生的沟通技术 / 82

如何与灾区学生建立信任关系 / 84

心理援助中与学生的谈话技巧 / 85

心理援助中的自我开放技术 / 87

对学生心理援助时的身体语言 / 87

如何处理沟通中学生的哭泣 / 90

心理援助中的团体心理辅导 / 91

什么是团体心理辅导 / 91

团体辅导的特征 / 91

在灾区学校如何开展团体心理辅导 / 92

针对不同人群的帮助方法与技巧	/ 99
对丧亲者的帮助方法与技巧	/ 99
对亲人伤残者的帮助方法与技巧	/ 103
对亲历与目击者的帮助方法与技巧	/ 106
对同理受害者的帮助方法与技巧	/ 112
做好其他人群的教育帮助工作	/ 118
灾后常见心理障碍的鉴别标准与干预方法	/ 123
创伤后应激障碍	/ 123
恐怖性神经症	/ 126
焦虑症	/ 127
强迫症	/ 130
重度抑郁症	/ 132
药物依赖或物质滥用	/ 135
心身疾病	/ 136
援助途径篇	/ 141
学校开展的心理援助	/ 143
早期的心理抚慰	/ 143
课堂中的灾后心理援助	/ 148
活动中的灾后心理援助	/ 151
学校心理咨询	/ 155
家庭心理援助	/ 162





- 了解、理解孩子的感受 / 162
- 成为孩子倾诉的对象 / 163
- 帮助孩子克服焦虑和恐惧 / 163
- 不要相信谣传 / 164
- 警惕孩子出现创伤应激障碍 (PTSD) / 164
- 地震后自我心理调节 / 165
 - 尽量多地与人分享你的想法和感受 / 165
 - 恢复正常的生活、学习 / 166
 - 保证足够的睡眠时间 / 166
 - 保持健康向上、积极乐观的心态 / 167
 - 身心放松和参加适量运动 / 167
- 社会心理援助 / 167
 - 一般社会组织心理热线 / 168
 - 政府组织的心理危机与干预中心 / 168
 - 社会心理咨询机构的心理咨询 / 169
 - 专业心理学会组织的心理干预 / 169
 - 医疗卫生组织的心理危机干预 / 170
- 案例篇 / 171
 - 团体心理援助方案设计示例 / 173
 - 地震灾难心理危机干预方案 / 173
 - 5.12 汶川地震后班级心理辅导方案 / 177

灾后团体心理疏导方案 / 179

校园创伤早期受害者小组辅导方案 / 179

个体心理援助方案设计 / 183

PTSD 干预的基本方案 / 183

个体心理援助示例 / 187

汶川受灾学生的心理咨询案例报告 / 189

附录篇 / 199

身心应激反应问卷测试 / 201

心理创伤测试量表(一) / 205

心理创伤测试量表(二) / 207

对教师的建议 / 209

创伤经验症状量表 / 212

创伤问题评估表 / 214

严重创伤应激反应快速筛选量表 / 216

参考文献 / 218





绪 篇





地震与地震灾害

地震，指人们通过感觉和仪器察觉到的地面震动，一般是由于地球内部物质的不断运动，产生巨大的压力，积累的能量导致地下岩层断裂或错动而引起。

地震可以分为：

☆ 天然地震是自然界发生的地震，如构造地震、火山地震、塌陷地震等。

☆ 诱发地震是人为因素引起的地震，如水库蓄水等因素引起的地震。

☆ 人工地震是因人类实施爆破、核爆炸等工程活动而引起的地震。

我们常见的是天然地震，它与风、雨、雷、电一样，是一种极为普遍的自然现象。描述地震特征的量主要有：

☆ 震源：地球内部直接发生断裂的地方。

☆ 震中：震源在地表的投影。

☆ 震中距：震中到观测点的距离。

☆ 震源深度：如果把震源看成一个点，那么这个点到





地面的垂直距离就为震源深度。

☆ 震级：表示地震能量大小的等级。

☆ 烈度：地震对地面影响和破坏的程度。

通常，震级越高，震源越浅，地震的烈度越强。

凡由地震引起的灾害，统称为地震灾害。可以分为直接灾害和次生灾害。地震灾害具有突发性和不可预测性，以及频度较高等特点。

地震直接灾害是指由于强烈地面震动及形成的地面断裂和变形，引起建筑物倒塌和损坏，造成了人身伤亡及大量社会物质的损失。

地震次生灾害则是指地震的破坏而引起的一系列其他灾害，包括火灾、水灾和煤气、有毒气体泄漏，细菌、放射物扩散，瘟疫等对生命财产造成的灾害；地震时由于人们为了避震造成的摔、挤、踩等伤亡以及由于人们对地震知识缺乏了解或者由于某些社会政治因素产生的地震谣言，造成的社会心理影响等。

影响地震灾害大小的因素包括自然因素和社会因素。其中主要有震级、震中距、震源深度、发震时间、发震地点、地震类型、地质条件、建筑物抗震性能、地区人口密度、经济发展程度和社会文明程度等。

预测地震仍是世界级难题，提高防震意识和抗震救助能力是应对地震灾害的主要手段。我们要加强对公众及在校学生进行地震知识的教育，普及地震灾害中自我保护的知识，形成抗震减灾的能力。