

在

你需要的时候

我们就在你身边

# 心理危机干预 指导手册

中国就业培训技术指导中心组织编写



中国劳动社会保障出版社

# 在

你需要的时候

我们就在你身边

# 心理危机干预 指导手册

中国就业培训技术指导中心组织编写



中国劳动社会保障出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

心理危机干预指导手册/中国就业培训技术指导中心组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2008

ISBN 978-7-5045-7279-0

I. 心… II. 中… III. 心理卫生-手册 IV. R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 106176 号

**中国劳动社会保障出版社出版发行**

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

\*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 9.25 印张 117 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652



# • 序 •

“5·12”四川汶川大地震给灾区的同胞带来无尽的灾难，亲人离去、房屋倒塌，美丽的家园瞬间变成一片废墟，人们的心灵也遭受了巨大创伤。党和政府正带领全国人民与灾区人民一起众志成城，抗震救灾，携手重建家园。心理咨询师队伍在灾区人民重建心灵家园的过程中将发挥重要作用，要通过专业化的心理咨询服务，避免灾后系列心理问题的产生，让他们尽快从噩梦中醒来，恢复生活的勇气和信心，这是心理咨询师光荣的职责和使命。

目前，心理咨询师对于突发公共事件的心理危机干预的能力相对不足，迫切需要补充必要的心理危机干预的相关知识和技能，以便更好地开展咨询服务工作。为此，我部中国就业培训技术指导中心会同中国心理卫生协会，迅速召集从灾区一线刚刚回来的国内著名专家和学者，编写了《心理危机干预指导手册》一书，以期此书及时为心理咨询师进行专业化、科学化的心理危机干预提供支持。在此对中国心理卫生协会和参加编审工作的各位专家学者表示感谢。

人力资源和社会保障部副部长

張小建

## 编委会

主任：刘康 蔡焯基  
副主任：宋建 张亚男 马辛 杨蕴萍  
委员：王择青 杨凤池 赵梅 贾晓明 袁芳  
陈卫军 董立武 王静 陶莉莉

## 本书审定人员

主审：蔡焯基  
副主审：杨蕴萍  
审稿：（按姓氏笔画排序）  
王择青 杨凤池 赵梅 贾晓明

## 本书编写人员

主编：马辛  
副主编：王择青  
编者：（按姓氏笔画排序）  
马征 王刚 王丽颖 西英俊 刘竞 刘稚颖  
李雅文 杨凤池 林涛 郑毅 赵敏 姜文龙  
祖思 徐子燕 徐锋 崔永华



# 前言

---

“5·12”汶川大地震造成了人民生命财产的巨大损失，同时也使人们遭受了严重的心理创伤。灾害发生后，社会对灾后心理危机干预与援助工作给予了广泛关注。

本次汶川大地震中直接和间接受到心理伤害的群众及救灾人员达数百万人，有些人会留下长期的心理问题。为了改变心理咨询师普遍缺乏心理危机干预知识与技能的现状，满足他们学习心理危机干预职业技能的需求，指导他们规范地开展心理危机干预工作，由人力资源和社会保障部发起，中国就业培训技术指导中心组织中国心理卫生协会编写了《心理危机干预指导手册》（以下简称《手册》）。

为保证《手册》的科学性、实用性和可操作性，我们邀请了既具有扎实的专业理论基础，又具有丰富的心理危机干预实践经验的专家组成编写团队。专家们对《手册》的编写给予了极高的热情，付出了艰辛的努力。编写前，专家团队先后对内容、框架、体例进行了三次详细讨论，力求使《手册》的理论能站在时代的前沿，专业技术操作清晰、简捷，选择的案例指导性强。专家们在最短的时间内高质量地完成了初稿的编写。之后，《手册》审定人员不辞辛苦，对《手册》每个单元、每个概念、每项操作技术和规范都进行审定并逐字逐句修改，最终于7月4日定稿。

本《手册》编审人员多数为国内心理危机干预领域的知名专家，所有的

编写者均亲历了“5·12”汶川大地震心理危机干预现场，并对不同的目标人群实施了心理危机的有效干预。他们在心理危机干预方面既有理论功底又有长期的临床实践经验，这本《手册》正是他们多年从事心理危机干预理论研究和实践经验的总结，同时本《手册》也吸收了心理危机干预领域内的最新研究成果和技术，许多研究成果和技术均属于首次公开。

本《手册》适用于指导各类突发公共事件的心理危机干预工作，还可以作为心理咨询师提升职业能力和参加职业培训、职业技能鉴定的参考用书。

本书第一单元由马辛、王择青编写，第二单元由马征编写，第三单元由林涛编写，第四单元由西英俊、李雅文编写，第五单元由刘竞、徐子燕编写，第六单元由郑毅、崔永华编写，第七单元由杨凤池、祖思编写，第八单元由王择青、徐锋编写，第九单元由王择青、赵敏编写，第十单元由王丽颖编写。

由于时间紧迫，本《手册》尚有不足之处，敬请有关专家和读者不吝赐教，以便修订完善。

中国就业培训技术指导中心

# 目录

---

- 第一单元 总论 /1
- 第二单元 危机与灾后的应激反应及应激相关障碍 /9
- 第三单元 心理危机干预的个体访谈与辅导 /19
- 第四单元 心理危机干预的团体心理辅导 /35
- 第五单元 对丧亲者的心理危机干预 /49
- 第六单元 对儿童和青少年的心理危机干预 /65
- 第七单元 对伤残人员的心理危机干预 /83
- 第八单元 对一线救援人员的心理危机干预 /99
- 第九单元 心理危机干预中的心理行为训练 /115
- 第十单元 心理危机干预者的自助 /127



# 第一单元

## 总论

ZONGLUN

灾难总在猝不及防的时候发生，也因为如此，灾难对于人们的心理冲击是巨大而可怕的。

我们正目睹着很多的同胞在灾难中受到伤害：2008年的春节，史无前例的大雪灾阻挡了无数人回家团聚的脚步；“4·28”胶济铁路列车相撞事故，导致72人死亡、416人受伤，更多的人因目睹惨烈的事故现场和参与抢救工作而受到心理冲击；“5·12”汶川大地震，这场千年不遇的自然灾难同时也是一场心理灾难……

突发灾难事件是一种个体无法预测和抵御、基本失去控制的恶劣情境，它具有发生突然、难以预料、危害大且影响广泛等特点，自然灾害、各种意外和人为事故、个人生活中的重大变故等都属于灾难事件。无论哪一类型的灾难，都会令受害者感觉到强烈的恐惧、无助、失控和毁灭的威胁，因此，常引发个体出现一系列与应激有关的障碍，即危机。危机是当人们面对重要生活目标的阻碍时产生的一种非正常状态，当个体遭遇重大难题或变故使个体感到难以解决、难以把握时，心理平衡就会被打破，使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紊乱，这种心理失衡的状态就是心理危机状态。这种状态如果不能得到及时有效的干预，不但会使当事人持续遭受强烈的心理痛苦，而且容易导致心理障碍，无法顺利脱离危机状态，也无法建立新的生活，实现新的心理平衡。

鉴于灾难给人们带来的身体和心理的双重伤害，在灾后援助行动中，生命救援至关重要，而心理危机干预也具有不可忽视的作用。在心理危机干预过程中，心理咨询师是一支不可或缺的专业技术骨干力量。因此，国家认证的二级、三级心理咨询师必须掌握心理危机干预的相关理论和实践技能，以应对各种突发事件所导致的心理危害，维护人民群众的心理健康。

## 一、心理危机干预的目标及原则

### 1. 工作目标

危机是指各类创伤所引起的一种暂时失去应对能力和心理失衡的状态。心理危机干预是帮助处于危机的人弄清问题实质,应用较好的方法处理应激事件,重建信心,发挥自己的能力和潜力,恢复心理平衡并重新正常成长的过程。

心理危机干预的主要目标:

(1) 防止过激行为,促进交流,提供适当建议和帮助以缓解痛苦、应对现实难题,从而积极预防、及时控制和减缓因灾难造成心理危机而导致的社会危害。

(2) 促进灾后心理健康重建,帮助个体适应新的生活模式,预防心理障碍的发生。

(3) 维护社会稳定,保障公众心理健康。

### 2. 指导原则

(1) 心理危机干预是整体救援工作的一部分,应与救援工作的开展整合在一起进行。

(2) 以社会稳定为前提,不给整体救援工作增加负担,竭力减少次级伤害。

(3) 综合应用心理危机干预技术,结合具体情况提供个性化帮助。

(4) 保护被干预者的隐私。

(5) 群体心理危机干预应遵循快速、准确、有效的原则,做到快速评估、及时干预、简捷有效。

## 二、心理危机干预的对象

不同类型的灾难事件中,需要接受心理危机干预的对象有不同的特点;

另外,同一事件中需要心理危机干预的对象在严重性和紧急性方面也有很大差异。心理危机干预应当根据事件类型和人员受害级别多层次、有序进行。

## 1. 突发灾难事件分类

突发灾难事件可以分为公共危机事件和个人危机事件两大类。

### (1) 公共危机事件

公共危机事件包括以下四种:

1) 自然灾害。指地震等地质灾害,洪涝灾害,台风、冰雪等气象灾害等。

2) 事故灾害。指交通事故、安全生产事故、水电供应等城市公共服务设施安全事故、火灾、核辐射、环境污染等。

3) 公共卫生事件。指传染病疫情、群体性不明原因疾病、食物安全和职业危害等严重影响公众健康和生命安全的事件。

4) 社会安全事件。指危及公共安全的刑事案件、恐怖袭击事件、民族宗教事件、经济安全事件等。

### (2) 个人危机事件

个人危机事件包括自杀、抢劫、性侵害、创业失败而破产、突然死亡、重大疾病等。

## 2. 群体受害者分级

### (1) 一级受害者

指突发公共危机事件的直接受害者或死难者家属。

### (2) 二级受害者

指现场目击者或幸存者。

### (3) 三级受害者

指参与营救与救护的间接受害人员,主要有医生、护士、战士、警察等。

#### (4) 四级受害者

指突发公共危机事件区域的其他人员,如居民、记者、二级受害者家属等。

#### (5) 五级受害者

指通过媒体间接了解突发公共危机事件的人。

### 3. 汶川地震灾区心理受害人群分级

汶川地震灾难事件的心理受害人群大致分为五级:

一级受害人群为直接卷入地震灾难的人员,包括死难者家属及伤员。

二级受害人群分为三种:一是与一级受害人群有密切联系的个人和家属,可能有严重的悲哀和内疚反应,需要缓解继发的应激反应;二是现场救护人员,包括消防官兵、武警官兵、救护人员;三是地震灾难幸存者。二级受害人群为高危人群,是干预工作的重点,如果不及时进行心理危机干预,其中部分人员就可能发生长期、严重的心理障碍。

三级受害人群为从事救援或搜寻的非现场工作人员(后援人员)、帮助进行地震灾后重建或康复工作的人员或志愿者。

四级受害人群为受灾地区以外的社区成员、向受灾者提供物资与其他援助的人员。

五级受害人群为临近灾难场景时心理失控的个体,因其易感性高,可能出现心理病态的征象。

## 三、心理危机干预工作流程

当发生群体性危机事件时,按本工作流程实施心理危机干预。

### 1. 启动工作团队

危机事件发生后,应尽快启动预先组建的心理危机干预工作团队,成员包括精神科医生和护士、临床心理工作者或心理咨询师、社会工作者、政府

管理人员等。心理危机干预工作团队进行紧急动员后,应快速进行出发前的准备工作,根据相关机构的统一指挥,及时到达现场。

## 2. 危机事件管理

到达现场后,要迅速收集危机事件的相关信息,预测事件发生后的心理反应,分析危险因素的态势,将心理危机干预团队分成不同小组,针对不同对象分头开展工作。每个心理危机干预工作小组设组长1名、业务助理和行政助理各1名,首先进行现场访谈和相关信息收集。

## 3. 受害人群分级分组

确定受害人群级别和数量,进行分组。

## 4. 高危人群筛查

重点筛查具有因急性危机事件而引发的严重精神障碍和自杀倾向的人群,对其进行应急处置。

## 5. 心理危机干预方案设置

根据受害人员的类型、人数等制定心理危机干预方案,为心理危机干预的实施提供可操作的工作流程。

## 6. 心理危机干预的实施

按照预案中的技术方案,针对不同人群实施心理危机干预。

## 7. 总结与督导

方案实施过程中,工作团队应及时总结当天工作,每天晚上召开碰头会,对工作方案进行调整,计划次日的工作,同时进行团队内的相互支持和专业督导工作。

# 四、心理危机干预者素质

心理危机干预是一项专业性和实践性都非常强的工作,这一工作对心理

咨询师是一个巨大的挑战。与一般的心理咨询服务相比,心理危机干预对人员的专业素质要求更高、更科学、更规范。

## 1. 专业理论及专业技术

心理危机干预需综合应用教育、评估、心理疏导、支持性心理治疗、认知矫正、放松训练、关键事件应激晤谈(Critical Incident Stress Debriefing,简称CISD)、个别治疗等多种方法,要求心理危机干预者(以下简称干预者)必须掌握心理危机干预相关的理论知识,包括灾难的社会心理反应、应激后心理障碍的识别与诊断标准等,同时还应系统地接受常用干预技术的技能培训,才能在现场根据具体情况灵活应用。

## 2. 人格特征

### (1) 沉着冷静

干预者首先应能沉着冷静地面对灾难场景,控制自己的情绪,在复杂情况下,理性客观地分析工作重点,制订行动计划。

### (2) 创造性与灵活性

在具体工作中,可能会面临各种困难和条件限制,或者是紧急情况。此时需要干预者充分发挥创造性与灵活性,利用现有条件想办法解决问题。

### (3) 精力充沛

由于事发突然,特别是在灾难涉及人数众多的情况下,心理危机干预的工作量和工作强度都是非常大的,经常需要长途跋涉和在艰苦条件下长时间连续工作。因此,干预者应具有较好的体力和耐力,平时应加强锻炼,保持良好的心身状态。

### (4) 快速的心理反应

心理危机干预要求快速响应、有效解决问题,因此,干预者需要具备快速反应的思维和行动能力,以适应灾后心理危机干预工作的现实要求。

### 3. 人生经验

干预者应具有丰富的生活经历,他们能够将丰富的人生阅历和成长经验应用于各种实际工作。这将有助于他们在危机面前表现得成熟、乐观、坚韧和坚强,有助于他们合理配置自己的心理资源,以便更好地帮助危机受害者。

## 五、心理咨询师在心理危机干预中的工作形式

在我国,群体性灾难事件的应急处置工作是在政府部署和统一领导、指挥下实施的一项政府行为,这种行为是有组织的、多系统多部门通力合作的、职责分明的、有规范技术要求的。按照各级政府制定的突发公共危机事件应急预案的要求,心理危机干预与生命救援一样要在主管政府部门的统一指挥下开展工作。目前,我国部分城市心理危机干预队伍由临床心理工作者、精神科医护人员、政府行政管理人员等组成,经过心理危机干预培训并符合要求的心理咨询师必须在政府部门的指挥下有组织地进入灾难现场,以多学科合作的小组模式开展工作。

在灾难性事件中,有经验的心理咨询师经过专业的、科学的心理危机干预技术培训,可以加入心理危机干预团队,直接进入现场进行干预工作;也可以借助电话、网络等手段,提供专业的心理援助。

灾难性事件发生后,公众的心理教育关系到人民群众的心身健康和社会稳定,心理咨询师应该踊跃地投入到大众的心理危机健康教育中,这同样是心理危机干预的重要内容。

我国目前已培养出大批的心理咨询工作者,其中有志向参加心理危机干预服务的人员,经过严格训练后符合从事心理危机干预专业素质和专业技能要求的,即可充实到各级心理危机干预组织中,从而为创建多学科合作的、有战斗力的心理危机干预组织,促进我国心理危机干预实践能力和实施水平的提高作出贡献。

(马辛 王择青)



科目名称

课程名称  
教材名称  
编写者  
出版者

册数

# 第二单元

## 危机与灾后的应激

## 反应及应激相关障碍

WEIJI YU ZAIHOU DE YINGJI FANYING  
JI YINGJI XIANGGUAN ZHANGAI