

心理危机干预

第2版

孙宏伟 等著



 人民卫生出版社

心理危机 干预

第2版

孙宏伟 等著

著者 (以姓氏笔画为序)

马长征 (蚌埠医学院)	王 健 (潍坊医学院)
王立金 (蚌埠医学院)	王胜男 (潍坊医学院)
王艳郁 (潍坊医学院)	尹训宝 (潍坊医学院)
卢国华 (潍坊医学院)	冯正直 (陆军军医大学)
许华山 (蚌埠医学院)	孙 琳 (潍坊医学院)
孙宏伟 (潍坊医学院)	杨艳杰 (哈尔滨医科大学)
邹 敏 (潍坊医学院)	沐林林 (蚌埠医学院)
宋玉萍 (潍坊医学院)	陈晓丽 (潍坊医学院)
赵玉晗 (潍坊医学院)	胡 青 (临沂大学)
姜能志 (潍坊医学院)	徐慧敏 (陆军军医大学)
高新义 (潍坊医学院)	郭 静 (潍坊医学院)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理危机干预 / 孙宏伟等著. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2018

ISBN 978-7-117-27405-0

I. ①心… II. ①孙… III. ①心理干预 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 210094 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

心理危机干预

第 2 版

著 者: 孙宏伟等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 30

字 数: 554 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2018 年 9 月第 2 版

2018 年 9 月第 2 版第 1 次印刷(总第 8 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-27405-0

定 价: 65.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前 言

危机伴随着人一生的发展,没有人能在其一生中完全避免出现危机状况。当前我国正处于经济社会快速转型期,人们的心理问题日益凸显,导致各种各样的心理危机不断出现。这些心理危机不仅严重地影响着当事人的心身健康,更影响着家庭和谐、组织发展、社会稳定和国家生产力的发展。

中国传统哲学将“危机”理解为“危险”和“机遇”并存。如果一个人能够以积极的态度面对危机,或者在他人的协助下直面危机,充分调动各种资源和力量应对危机,不仅可以安然度过危机,还可将危险转变为机遇。本书所阐述的心理危机干预属于心理健康服务范畴,是指通过使用相应的心理咨询与治疗方法和技巧,对处于心理危机状态的个体或群体予以援助,使之恢复心理平衡,安全度过危机。

2016年底,国家卫生计生委、中宣部等22部门联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》中指出,要重视心理危机干预和心理援助工作。建立和完善心理健康教育、心理热线服务、心理评估、心理咨询、心理治疗、精神科治疗等衔接递进、密切合作的心理危机干预和心理援助服务模式,重视和发挥社会组织和社会工作者的作用。将心理危机干预和心理援助纳入各类突发事件应急预案和技术方案,加强心理危机干预和援助队伍的专业化、系统化建设,定期开展培训和演练。在突发事件发生时,立即开展有序、高效的个体危机干预和群体危机管理,重视自杀预防。

每一次灾难的发生,都时刻提醒着人们心理危机干预的重要性,然而“初级阶段”却是对我国心理危机干预现状的一个客观评价。一方面,从决策层到普通民众,对心理危机干预的认识都不够深入,这直接影响了心理危机干预体系的建立。另一方面,专业化的心理危机干预队伍尚未建立,专业心理危机干预工作人员的数量十分有限,这远远不能满足实际需求;而且心理危机从业人员的良莠不齐直接影响了心理危机干预的质量,进而直接影响民众对心理危机干预的认识。因此,做好心理危机干预的宣传教育工作,提高广大人民群众的心理健康意识和自我干预能力,提高心理健康服务队伍的专业化水准,是心理工作者义不容辞的责任。

潍坊医学院2012年获批为服务国家特殊需求公共卫生危机管理博士人

才培养项目(含公共卫生危机管理理论与政策研究,公共卫生危机预防与应对、公共卫生危机心理干预三个方向)单位。2013年开始在国内首次招收危机心理干预方向的博士生,对心理危机干预进行了深入研究,在我国心理危机干预方面积累了较为丰富的数据和文献,有责任和义务肩负起构建具有中国特色的心理危机干预体系、引导我国心理危机干预发展的重任。

本书整合了哈尔滨医科大学、陆军军医大学、临沂大学、蚌埠医学院和潍坊医学院的优势资源,融合了每位编委的专长,既保证了内容的科学性,又保证了内容的实用性,以达到传播专业知识、介绍干预方法、推广先进经验之目的。本书旨在使读者对心理危机以及心理危机干预进行一个全面的了解,能够快速识别出当事人的心理危机状态,并运用相关评估和干预技术对当事人进行简单有效的干预,从而提高心理危机的识别率和干预的成功率,实现加强心理健康服务、健全社会心理服务体系的目标。本书不仅适用于高等院校的本科生和研究生,也适用于干部、教师、医生、护士、心理咨询师、心理治疗师、社会工作者及心理学爱好者阅读,还可以作为参考教材指导社区心理健康服务中心开展心理危机干预的相关工作。

本书分为三个部分。第一部分是心理危机干预导论,主要介绍心理危机的概念和常见心身反应、心理危机干预的基本理论、心理危机干预人员的素质要求以及心理危机干预体系的构建等。第二部分是心理危机的评估和干预,主要介绍日常的心理危机教育、心理危机的评估和干预技术、心理危机干预的模式和步骤、团体干预技术,以及现代信息技术在心理危机干预中的应用。第三部分是心理危机干预的实操,主要针对各种具体的心理危机展开,包括心理救援、自杀、虐待、成瘾、临危、居丧、自然灾害、事故灾难、突发公共卫生事件、社会安全事件、替代创伤人群等各种具体情境、具体人群的心理危机干预策略和实施方法。

本书有三个特点。一是体系完整,从理论到实践,循序渐进,构建起一个完整的心理危机干预体系。从心理危机的概念和表现开始,向读者呈现心理危机的评估和干预技术,然后将这些技术运用于自杀、居丧、临危、公共卫生事件、灾难等具体情境,引导读者全面了解心理危机干预体系。二是实践性强,本书的重点内容在于“干预”二字,凸显实用性。通过对来自实践的第一手资料的整理、总结、推广和应用,以及在应用中的检验和积累,为心理危机干预在理论上的升华提供佐证,更为促进本土心理健康服务事业的发展作出有益探索。三是学以致用,本书不但介绍了心理危机的概念、心身反应、评估和干预,还介绍了日常的心理危机教育、现代信息技术在心理危机干预中的应用,以及各种突发事件心理危机干预的实操,还针对具体心理危机介绍了具体的干预方法,具有较强的示范作用,既便于读者学以致用,也便于读者自

我提高。

本书付梓之际, 特别感谢潍坊医学院王胜男女士、哈尔滨医科大学杨艳杰女士、陆军军医大学冯正直先生、蚌埠医学院许华山先生、潍坊医学院卢国华女士, 五位同道分别带领自己的团队, 为本书的完成投入了大量的时间和精力。

感谢全国心理援助联盟秘书长、中科院心理所吴坎坎先生在心理危机干预和心理援助方面分享的诸多实操案例和经验。

感谢潍坊医学院公共卫生危机管理博士点诸位同仁的大力协助和支持。

由于水平和时间所限, 本书中一定存在不当之处, 恳请专家、同道和广大读者批评指正, 以便再版时进一步修订完善。

孙宏伟

2018年5月1日

目 录

第一章 心理危机概述	1
第一节 危机	1
一、危机的概念与特征	1
二、危机的生命周期	3
三、危机的种类	4
四、危机的管理	4
第二节 心理危机	5
一、心理危机的概念	5
二、心理危机的种类	6
三、引发心理危机的原因	7
四、心理危机的特征	8
五、心理危机的历程	9
六、危机转移状态	10
第二章 常见的身心反应和应激相关障碍	12
第一节 常见的应激反应	12
一、危机个体反应阶段	12
二、常见的应激反应	13
第二节 应激相关障碍	15
一、适应障碍	16
二、急性应激障碍	17
第三节 创伤后应激障碍	20
一、常见症状	20
二、分类	22
三、影响因素	23
第三章 心理危机干预概述	27
第一节 心理危机干预的概念	27
一、心理危机干预的概念	27

二、心理危机干预的对象及任务	28
三、心理危机干预的有效标准	30
第二节 心理危机干预的目的和原则	31
一、心理危机干预的目的	31
二、心理危机干预的原则	32
第三节 心理危机干预的基本流程	34
一、建立关系	34
二、心理评估	35
三、确定目标	35
四、实施干预	35
五、干预结束及随访	36
第四节 我国心理危机干预的未来	36
一、我国心理危机干预的现状特点	36
二、心理危机干预的发展趋势	38
第四章 心理危机干预的基本理论	41
第一节 心理危机理论	41
一、基本危机理论	41
二、扩展危机理论	42
三、危机人格论	44
四、应用危机理论	45
第二节 心理危机干预理论	45
一、行为干预理论	45
二、认知干预理论	46
三、生态系统理论	46
四、建构主义干预理论	47
五、折中的危机干预理论	48
第五章 心理危机干预工作者的素质	50
第一节 心理危机干预工作者的工作内容	50
一、心理危机干预前的准备	50
二、紧急心理援助	51
三、灾后心理康复与重建	53
第二节 心理危机干预工作者的基本素质及特征	54
一、心理危机干预工作者的专业素质	54
二、心理危机干预工作者的其他素质及特征	56

三、心理危机干预工作者的自我保护	57
第三节 成功的心理危机干预工作者的特征	58
一、丰富的生活经验	59
二、沉着冷静	60
三、快速的心理反应能力	60
四、良好的适应能力	60
五、创造性和灵活性	61
六、充足的体力、精力及耐力	61
七、成长潜能	62
八、其他特征	62
第六章 心理危机干预服务体系	63
第一节 发达国家和地区的心理危机干预服务体系	63
一、心理危机干预服务体系	63
二、心理危机干预服务体系的作用	64
三、发达国家和地区心理危机干预服务体系发展历程	66
四、发达国家和地区心理危机干预服务体系的构成	66
第二节 我国心理危机干预服务体系的现状	70
一、我国心理危机干预服务体系的发展历程	71
二、我国心理危机干预服务体系建设的成功经验	72
三、建立我国心理危机干预服务体系的意义	73
第三节 心理危机干预服务体系的构建	74
一、心理危机干预制度体系的构建	75
二、心理危机干预组织体系的构建	77
三、心理危机干预人员队伍体系的构建	79
四、心理危机干预研究体系的构建	82
五、心理危机干预宣教体系的构建	83
六、心理危机干预应急响应体系的构建	83
第四节 我国心理危机干预服务体系的问题及思考	85
一、政策制度的完善	85
二、体系内的组织协调	85
三、专业人员的规范培训	86
四、相关研究的广泛开展	86
五、公众心理危机教育的普及	86

第七章 心理危机教育	88
第一节 心理危机教育概述	88
一、心理危机教育的涵义	88
二、心理危机教育的意义	88
第二节 发达国家和地区的经验	89
一、重视心理健康教育课程的开设	89
二、积极建立心理健康教育组织机构	90
三、注重灾难危机教育	90
四、充分运用媒体等手段来开展心理危机宣传教育工作	91
五、注重对象、内容、目标的全面性和发展性	91
六、重视资源整合,教育形式多样化	92
第三节 我国心理危机教育的发展现状及建议	92
一、我国在心理危机教育方面存在的问题	92
二、对我国心理危机教育的发展建议	93
第四节 大学生心理危机教育	95
一、大学生心理危机的特点	95
二、大学生心理危机的种类	96
三、大学生心理危机的成因分析	97
四、大学生心理危机教育的内容	99
第八章 心理危机干预的准备	102
第一节 心理危机干预的组织准备	102
一、心理危机干预服务体系的建立	102
二、心理危机干预队伍的筛选与组建	107
第二节 心理危机干预的理论与技术准备	109
一、心理危机干预方案的制定	109
二、心理危机干预工作者的培训	111
第三节 心理危机干预的物资准备	114
一、心理危机干预工作者的生活物资	115
二、心理危机干预工作者的工作物资	115
第九章 心理危机评估	117
第一节 心理危机评估概述	117
一、心理危机评估的概念	117
二、心理危机评估的方法	118
第二节 心理危机评估的内容	123

一、心理危机评估的一般内容	123
二、基于一般评估内容的心理危机评估量表	127
三、心理危机评估中的生物性评估	130
第三节 心理危机评估常用心理测验	131
一、危机事件评估	131
二、情绪/情感评估	131
三、应对与资源评估	133
四、危机严重程度评估	134
第十章 心理危机干预的模式和步骤	136
第一节 心理危机干预的模式	136
一、经典危机干预模式	136
二、建构主义干预模式	139
三、新兴危机干预模式	140
第二节 心理危机干预的步骤	141
一、心理危机干预的六步法	141
二、心理危机干预六步法的应用	146
第十一章 心理危机干预的基本技术	150
第一节 建立良好关系和提供支持的技术	150
一、倾听技巧	150
二、询问技术	152
三、语言反馈技术	153
四、情感反应及表达	154
第二节 常见的心理危机干预疗法	156
一、支持性心理疗法	156
二、当事人中心疗法	157
三、创伤聚焦的认知行为疗法	158
四、意义疗法	159
五、放松疗法	161
六、音乐疗法	163
七、绘画疗法	165
八、阅读与写作疗法	167
九、药物疗法	169
第三节 心理危机干预的具体技术	171
一、紧急事件应激晤谈技术	172

二、空椅子技术	173
三、安全岛技术	176
四、眼动脱敏与再加工技术	177
第十二章 心理危机团体干预的基本技术	180
第一节 心理危机团体干预概述	180
一、心理危机团体干预的概念与分类	180
二、心理危机团体干预的特点	183
三、心理危机团体干预的功能	183
四、心理危机团体干预的原则	185
五、心理危机团体干预的局限性	186
第二节 心理危机团体干预的基本过程	186
一、心理危机团体干预的准备	186
二、心理危机团体干预的运作	189
三、心理危机团体干预的效果评估	193
第三节 心理危机团体干预的实施	193
一、建立关系阶段	194
二、建立信任阶段	195
三、情绪管理阶段	197
四、展望未来阶段	200
第四节 心理危机干预的团体辅导的应用	201
一、地震儿童的团体干预	201
二、采用紧急事件晤谈法缓解应激反应团体辅导	203
第十三章 心理危机的自我干预	206
第一节 基于工作的自我干预	206
一、确立前进的目标	206
二、制订有效的计划	207
三、采取积极的行动	209
第二节 基于个性的自我干预	210
一、拥有基本的希望感	210
二、培养坚韧的自制力	212
三、训练应变的思维	213
四、发展正确的自我认识	214
五、建立良好的关系网	215

第十四章 现代信息技术在心理危机干预中的应用	218
第一节 信息与现代信息技术概述	218
一、信息的概念	218
二、信息的含义与特征	219
三、信息的作用与层次	220
四、现代信息技术	222
五、现代信息技术的社会特征	223
第二节 现代信息技术在心理危机预防中的应用	224
一、现代信息技术在心理危机预防中的应用前景	224
二、新媒体在心理危机干预中的运用	226
第十五章 心理救援	232
第一节 心理救援的对象和工作者	232
一、心理救援的对象	232
二、心理救援工作者	234
第二节 心理救援的措施	237
一、接触与投入	237
二、提升安全与舒适	238
三、稳定情绪	242
四、收集信息	243
五、提供实际帮助	245
六、联系社会支持系统	246
七、提供应对信息	247
八、联系协助性服务机构	249
第三节 对灾区儿童的心理救援	250
一、识别灾害对儿童的影响	250
二、对灾区儿童的心理救援	251
第四节 心理救援案例	256
一、二次创伤案例干预	256
二、一位重症患者焦虑情绪干预	257
三、一位惊恐发作男孩的综合干预	258
第十六章 自杀心理危机干预	262
第一节 自杀概述	262
一、自杀的普遍性和严重性	262

二、自杀的原因	263
三、自杀人群的基本特征	267
四、常见的自杀人群	267
第二节 自杀的识别与判断	268
一、危险因素	268
二、自杀线索	269
三、自杀风险的评估	271
四、对自杀的认识误区	272
第三节 自杀的心理危机干预	273
一、自杀干预原则	273
二、自杀干预策略	274
第四节 特殊人群的自杀预防	277
一、青少年自杀预防策略	277
二、老年人自杀预防策略	279
第十七章 虐待性心理危机干预	282
第一节 虐待性心理危机概述	282
一、虐待性心理危机的定义及类型	282
二、虐待性心理危机的影响因素	282
第二节 性暴力心理危机的干预	283
一、性暴力概述	283
二、强奸	283
三、性暴力心理危机的干预策略	286
第三节 儿童性虐待心理危机的干预	288
一、儿童性虐待概述	288
二、儿童性虐待对受害人的心理影响	289
三、儿童性虐待心理危机的干预措施	290
第四节 家庭暴力心理危机的干预	293
一、家庭暴力概述	293
二、家庭暴力发生的心理机制	293
三、对家庭暴力受害人的心理危机干预措施	295
第十八章 成瘾心理危机干预	299
第一节 成瘾的定义、特征及分类	299
一、成瘾的定义	299
二、成瘾的共同特征	300

三、成瘾的分类	302
第二节 成瘾的原因	304
一、成瘾的社会文化因素	304
二、成瘾的生物学因素	305
三、成瘾的心理学解释	307
第三节 成瘾的心理危机干预	307
一、成瘾的危害	308
二、成瘾的心理危机干预	308
第十九章 临危心理危机干预	316
第一节 临危患者心理概述	316
一、临危患者的心理表现	316
二、临危患者的情绪性及认知性反应	317
第二节 临危患者的心理干预	319
一、临危患者心理干预的特点	319
二、临危患者心理干预技术	320
三、临危患者的分期心理干预	323
第三节 临危患者家属的心理干预	325
一、临危患者家属的心理变化	325
二、影响临危患者家属心理变化的因素	327
三、临危患者家属的心理干预	328
第二十章 居丧心理危机干预	331
第一节 居丧概述	331
一、居丧的界定	331
二、居丧的类型	331
三、居丧反应	336
第二节 居丧的理论学说	337
一、库布勒-罗斯模式	338
二、施耐德模式	338
第三节 居丧心理危机干预策略	339
一、居丧心理危机干预的原则	340
二、居丧心理危机干预的模式	340
三、居丧心理危机干预措施	342
四、居丧心理危机干预常见问题的处理	343
五、居丧心理危机干预案例	344

第二十一章 自然灾害中的心理危机干预	348
第一节 自然灾害概述	348
一、自然灾害的定义	348
二、自然灾害的特点	348
三、自然灾害的分类	349
四、常见的自然灾害	350
五、自然灾害的影响	351
第二节 自然灾害中的心理行为表现	352
一、自然灾害造成的应激反应	352
二、自然灾害造成的心理应激障碍	354
三、自然灾害造成群体的心理行为反应	354
第三节 自然灾害中的心理危机干预	355
一、自然灾害的心理危机干预	356
二、针对不同群体的心理危机干预措施	358
三、自然灾害心理危机干预需注意的问题	360
第四节 灾后心理重建	360
一、受灾群众的心理特征分析	361
二、心理干预与“心理干扰”	362
三、灾后心理重建的阶段	363
四、心理重建的实施建议	369
第二十二章 事故灾难中的心理危机干预	371
第一节 事故灾难概述	371
一、事故灾难的定义	371
二、事故灾难的分类	371
三、事故灾难与自然灾难的异同点	372
四、常见事故及特点	373
第二节 事故灾难中的心理行为表现	375
一、事故灾难后个体与群体的心理应激反应	375
二、事故灾难后个体与群体心理应激的特点	376
三、事故灾难后的心理和行为障碍	377
第三节 事故灾难中的心理危机干预	378
一、事故灾难中心理危机干预的原则	379
二、事故灾难后心理危机干预的对象	380
三、事故灾难心理危机干预的时机	381

四、事故灾难心理危机干预的方法	381
五、事故灾难后心理危机干预的建议	382
第二十三章 突发公共卫生事件中的心理危机干预	385
第一节 突发公共卫生事件概述	385
一、突发公共卫生事件的定义	385
二、突发公共卫生事件的特点	386
三、突发公共卫生事件的分类	388
四、突发公共卫生事件的分级	390
五、突发公共事件医疗卫生救援的事件分级	391
第二节 突发公共卫生事件中的心理和行为表现	392
一、突发公共卫生事件中公众的心理和行为表现	392
二、突发公共卫生事件中不同群体的心理和行为表现	394
第三节 突发公共卫生事件中的心理危机干预	395
一、突发公共卫生事件中不同群体的心理危机干预	396
二、突发公共卫生事件中心理危机干预的实施	397
第二十四章 社会安全事件中的心理危机干预	399
第一节 社会安全事件概述	399
一、社会安全事件的概念	399
二、社会安全事件的特点	400
三、社会安全事件的分类	401
四、社会安全事件的分级	401
第二节 社会安全事件中的心理行为表现	402
一、参与者心理特点	402
二、公众心理特点原因分析	405
第三节 社会安全事件中的心理危机干预	406
一、潜伏阶段	407
二、爆发阶段	408
三、持续阶段	410
四、结束与恢复阶段	411
第二十五章 替代性创伤人群的危机干预	413
第一节 替代性创伤及其人群	413
一、替代性创伤的含义	413
二、常见的替代性创伤人群	414