

NEW

悲剧已经重复多次，
但我们对它究竟了解多少？



认识地震丛书

本书编委会
王利群 武国城 由春来◎编著

只有全面认识地震，才能正确地对待地震。只有了解地震的成因和分布特点，了解地震中的救护知识和地震后的防疫知识等，才能真正做好有效的防震准备，在地震来临的时候不恐慌，冷静应对。

地震灾后的 自我心理调适 与社会心理重建



中国出版集团
兴发图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

地震灾后的自我心理调适与社会心理重建 / 《认识地震丛书》编委会编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 12

(认识地震丛书)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1428 - 4

I. ①地… II. ①认… III. ①地震灾害 - 灾区 - 心理保健 IV. ①B845. 67②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216962 号

地震灾后的自我心理调适与社会心理重建

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广东天鑫源印刷有限责任公司

版 次: 2013 年 8 月第 3 版 2013 年 8 月第 4 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1428 - 4/B · 0024

定 价: 15.00 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“认识地震”丛书编委会

主 编：

王 莘 成都市社会科学联副主席、社科院副院长
唐礼华 四川省科学技术协会学术学会部部长
王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

编 委：

耿雁生 中国红十字会理事
李宝君 解放军总后勤部卫生部防疫局
刘 柳 解放军总后勤部卫生部防疫局
李 全 北京市应急管理办公室
王行跃 四川省地震学会专职副秘书长
马 云 四川北川县委办公室主任
张定文 四川北川中学党委书记
邱莉莉 中国蓝天搜救队领队
王俊权 北川中学心理救援队副队长
郑 涛 四川省某军分区副司令员
陈鹭飞 重庆万州卫生监督所
关 明 工人日报社记者部主任
张春晖 资深媒体策划人、作家
甘华山 四川省公路医院院长 主任医师

执行编委：

于 始 资深编辑

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

本书作者：

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

武国城 空军航空医学研究所心理研究室研究员

由春来 科普工作者

序:让生命更加精彩

中国是一个地震灾害极其严重的国家,国内的地震具有频度高、分布广、震源浅、强度大和成灾率高等特点。地震灾害在我国是名副其实的群灾之首,根据有关部门的统计,我国自然灾害死亡人口中,死于地震灾害的占一半以上。新中国成立以来,我国发生了多次特大地震,其中以1976年发生的唐山大地震和2008年发生的汶川大地震最为典型,都造成了巨大的人员伤亡和财产损失。地震灾害严惩威胁着人民的人身和财产安全,对我国经济社会的发展也起着制约作用。

早在1997年,我国就制定了《中华人民共和国防震减灾法》,标志着我国的防震减灾工作已经纳入到法制化管理的轨道。在汶川大地震发生以后,吸取了地震中的经验和教训,我国又组专家、学者对《防震减灾法》进行了较大规模的修订新修改的《中华人民共和国防震减灾法》已由中华人民共和国第十一届全国人民代表大会常务委员会第六次会议于2008年12月27日通过,并于2009年5月1日起开始施行。从中我们可以看出国家对地震灾害的重视程度。

提高包括青少年朋友在内的广大人民群众的科学素养和应对灾害的能力,是我国实行科教兴国战略的具体要求,也是我们编写这套丛书的宗旨。

本套“认识地震”丛书,主要包含以下四方面的内容:

第一,普及地震常识,教给人们在地震发生时自救互救的

方法。通过介绍各种避震的要诀,让人们掌握基本的避震方法,以及地震发生后的自救与互救技巧。

第二,介绍一些急救的知识,让人们学会紧急救护的方法。地震发生以后,往往会发生伤员出血、骨折等各种伤害的情况,因此,掌握特殊情况下的紧急救治措施,也是非常必要的。

第三,介绍震后的防病防疫知识,让人们能够做到自觉远离病疫。震后的灾区,面临着病疫流行的威胁,因此,针对震后灾区的防病防疫就必不可少,这也是人们应该了解的基本常识。

第四,介绍震后的心理康复知识,帮助受灾群众早日走出心理创伤的阴影。地震不仅会对人们的身体造成伤害,地震中的心灵创伤也是不可避免的,并且在很多情况下,地震灾后的心灵创伤与地震瞬时的伤害相比,要更为持久、更为严重,因此,地震灾后的心理康复问题,是所有经历地震的人们都必须经历的个人心理调适过程,也是一个包括震区在内的全社会的心理重建的过程。

目前,人类还无法完全控制地震,但只有全面认识地震,才能正确地对待地震。通过增强人们自我保护的意识,树立人们防灾避害的信心,真有一天地震不幸来临之际,我们才有足够的知识、能力和勇气去面对地震,并将地震可能带来的危害降到最低。

王苹

成都市社科联副主席、社科院副院长

目录 | Contents



引 言	1
第一章 灾后的“心灵余震”	
一、灾后五种人需要心理调适	4
二、灾难导致的情绪反应要释放出来	4
三、突发性灾难需要心理危机干预	9
四、警惕“灾难后压力症候群”	11
五、测一测自己的身心状况	14
(一)身心症状评估	15
(二)创伤问题评估表	16
第二章 自强不息,重燃生命之火	
一、灾后心理自助实用操作	25
(一)灾后心理调适 3 原则	25
(二)灾后身心舒缓 18 法	28
(三)自我调适 8 妙招	36
(四)重新生活 5 步走	42
二、心理自助常见问题	44
(一)灾后心理自助 11 问	44



Contents | 目录

(二) 如何与亲朋相处 4 问	51
三、救援人员也需要心理自助	54
第三章 手挽手,我们一起去	
一、做合格的心理救援者	60
(一) 心理专业志愿者应该注意什么	60
(二) 给非心理专业志愿者的话	62
(三) 心理救助基本策略	63
二、灾后心理危机干预	64
(一) 灾后心理援助分阶段进行	64
(二) 地震后早期紧急心理救援	67
(三) 地震后急性期的心理干预	68
(四) 心理危机干预步骤	77
(五) 危机干预技术:ABC 法	84
(六) 居丧干预策略	94
三、团体心理救援和辅导	101
(一) 团体心理辅导有独特优势	101
(二) 团体辅导类型多样	104
(三) 团体辅导发展 5 个阶段	106



Contents | 目录

(四) 中小学团体辅导应用	109
四、灾后抑郁症不可轻视	114
(一) 从轻度抑郁到抑郁症	115
(二) 区分情绪低落和抑郁症	119
(三) 抑郁症患者自杀率高	121
(四) 锻炼治疗抑郁症效果好	122
五、心理救助过程常见问题	125
六、对地震救援者的心理干预	131

第四章 灾后少年儿童的心理调适

一、少年儿童更需心理辅导	134
(一) 不同年龄反应各异	134
(二) 危机干预也要“因人施教”	138
(三) 哪些“要做” 哪些“不要做”	141
(四) 做好基本心理保护	144
二、少儿灾后身心协助方法	145
(一) “重新经历类”协助方法	145
(二) “退避麻木类”协助方法	148
(三) “过度警觉类”协助方法	150



Contents | 目录

(四)“其他反应类”协助方法	154
三、少儿心理调适常见问题	155
四、教师如何给学生做心理辅导	159
(一)运用“危机事件压力管理”	159
(二)各年龄段辅导方式区别	163
(三)班级解压活动:说话,画画,写作	166
(四)教师助人受到挫折的应对	177
第五章 灾后社会心理重建	
一、震灾心理伤害需要社会支持	181
(一)震灾心理伤害分四个阶段	181
(二)汶川大地震社会支持体系	184
二、重建“心理空间”	188
(一)以满足基本生活需求为基础	188
(二)社会支持系统重建	190
(三)核心价值认同	192
(四)增强社会信任	192
(五)强化全社会的风险意识	194
后 记	197



引 言

2008年5月12日，我国四川省经历了罕见的地震灾害。地震给人们带来的肉体伤痛逐渐平复，但面对家园的坍塌、至亲的逝去，触目惊心的场面在灾区同胞的心中留下难以磨灭的痕迹，心理的创伤仍在折磨着无数劫后余生的人们。

震灾可能给受难者、救援者带来抑郁、焦虑、恐惧等负性情绪，甚至会产生急性应激障碍、创伤后应激障碍等严重的心理问题。幸存者常常控制不住回想受打击的经历；极力不去想有关创伤性经验的事；避免参加能引起痛苦回忆的活动；反复发生“触景生情”式的精神痛苦；及至对未来失去憧憬，更严重的是出现抑郁症状，产生轻生念头。本书的宗旨在于帮助地震灾区同胞度过危机，尽快恢复正常生活。俗话说，解铃还须系铃人，除了心理救援人员的帮助外，人们进行自我心理调适，促进自身的觉醒，激发内心的力量，对于恢复正常功能、维护心理健康也是非常重要的。本书针对地震过后可能会产生哪些不良的身心反应做了较为全面的阐述，对灾后各阶段可能出现哪些心理问题和心理障碍分别讲解，着重介绍如何进行自我心理调适，并提供了详细可行的方法与技术。



地震灾后的自我心理调适与社会心理重建

在自己抚平心理创伤的同时，我们也不能忘记身边受难的亲人同胞，因此本书对如何为他人进行心理危机干预和心理辅导也提供了系统全面的知识。对自助互助过程中的常见问题进行了解答。本书还对如何进行社会心理重建提出了一些建议。希望这本书能为灾区的同胞们带来力量，为尽快抚平心灵的创伤起到一些作用。让我们携起手来，众志成城，重建美好的家园！

第一章

灾后的“心灵余震”

“5·12”地震已经过去了，但它给人们生活上带来的影响还没有消失。没有亲身经历过灾难事件的人可能很难想象，大地震这样的强破坏性事件对幸存者的心理影响之深、持续时间之久。因此，在灾后的很长一段时间，灾区群众和救援人员的心理健康都需要同灾区建设一样重建起来，在本章，我们会介绍灾后人们有哪些身心反应以及如何进行评估，使灾区的同胞们对自己和亲人的心理健康状况有一定的了解。



一、灾后五种人需要心理调适

专家认为，地震灾难的心理受灾人群大致分为五级人群：第一级人群为直接卷入地震灾难的人员，死难者家属及伤员。

第二级人群是与第一级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。另外还有现场救护人员（消防、武警官兵、120 救护人员、其他救护人员），以及地震灾难幸存者。专家认为，这一人群为高危人群，是干预工作的重点，如不进行心理干预，其中部分人员可能发生长期、严重的心理障碍。

第三级人群是从事救援或搜寻的非现场工作人员、帮助进行地震灾难后重建或康复工作的人员或志愿者。

第四级人群是向受灾者提供物资与援助的灾区以外的社区成员，以及对灾难可能负有一定责任的组织。

第五级人群是在临近灾难场景时心理失控的个体，这类人群易感性高，可能表现心理病态的征象。

二、灾难导致的情绪反应要释放出来

在灾难发生之后，许多人会经历家园的丧失，亲人的伤亡，或



是自己身体的伤害。在这种情况下，幸存者常常会因灾难产生以下的身心反应，每个人的情况可能会有所不同。灾区的同胞们应该了解自己的身心状况，使自己适时的表达出负面的情绪，避免自己压抑心中的想法，以便尽快从灾难中恢复过来。

幸存者目睹死亡事件，特别是家人就在自己身旁却无力营救，这样的意象往往盘据在幸存者的脑海，形成一种挥之不去的印记，若持续萦绕死亡意象，会加深幸存者的心理伤害。

强烈的地震和无数次的余震、失去熟悉的家园、遇难者的遗体、幸存者的呼救、通信中断和交通阻塞、和亲人失去联系，特别是艰难等待尚未救出亲人时的焦虑和悲伤，加上夜间的寒冷、生活的不规律、不能在室内居住、或是被转运到其它公共场所集中安置、拥挤嘈杂、睡眠缺乏、生活没有规律和营养水分的不足等，会使有些人出现心跳加快，血压升高，胃部不适，恶心，腹泻，头痛，疲乏、入睡困难等身体反应。心理反应表现复杂多样：

有些人变得心烦意乱，紧张焦虑，容易发火，指责抱怨，愤怒，甚至行为失控；

有些人会感到孤立无助，悲痛欲绝，沮丧无望；

有些人变得注意力不集中，照顾不好自己和家人，弄不清楚时间和地点；

有些人会出现茫然失措，行为笨拙；还有的人会在灾难过去之后仍然反复回想灾难的场景，甚至睡觉都会被噩梦惊醒。

有些人还可能借酒浇愁、吸烟增加，甚至服食毒品以缓解痛苦。



地震灾后的自我心理调适与社会心理重建

遭遇大地震如此严重的灾难事件，同胞们历经了一般生活中不会遭遇的危机状况，均会产生一些日常生活中罕见的“正常”反应，有些人可能会变为冷漠、麻木，对环境与他人少有反应；有些人则会产生许多的情绪反应；还有些人会出现不舒服的身体症状。这些情绪反应与身体症状包括：

1. 情绪反应

恐惧和担心	<ul style="list-style-type: none">· 很担心地震会再发生· 害怕自己或亲人会受到伤害· 害怕只剩下自己一个人· 害怕自己崩溃或无法控制自己
无助感	<ul style="list-style-type: none">· 觉得人们是多么脆弱，不堪一击· 不知道将来该怎么办，感觉前途茫茫
悲伤、罪恶感—— 最常见的情绪	<ul style="list-style-type: none">· 为亲人或其它人的死伤感到很难过、很悲痛· 觉得没有人可以帮助我·恨自己没有能力救出家人· 希望死的人是自己而不是亲人· 因为比别人幸运而感觉罪恶
愤怒	<ul style="list-style-type: none">· 觉得上天怎么可以对我这么不公平· 救灾的动作怎么那么慢· 别人根本不知道我的需要，不理解我的痛苦



强迫性的重复回忆	· 一直想到逝去的亲人，心里觉得很空虚，无法想别的事；灾难的画面在脑海中反复出现，一闭上眼睛就会看到最恐惧最悲伤的画面
失望和思念	· 不断地期待奇迹出现，却一次又一次地失望；一种爱的失落感；对死亡亲人的怀念常有心如针扎般的感受
过度反应	· 对与地震相关的声音，图像，气味等感觉过敏，反应过度；感到没有安全感，易焦虑；失眠，做噩梦，易从噩梦中惊醒

2. 身体症状

· 疲倦	· 发抖或抽筋
· 失眠	· 呼吸困难
· 作噩梦	· 喉咙及胸部感觉梗塞
· 心神不宁	· 恶心
· 记忆力减退	· 肌肉疼痛（包括头、颈、背痛）
· 注意力不集中	· 子宫痉挛
· 晕眩、头昏眼花	· 月经失调
· 心跳突然加快	· 反胃、拉肚子

关于灾后身心反应的几点说明：

首先，灾难事件由于相应的物理刺激强度通常都很大，它会立即在当事人的大脑中留下深深的“印记”，而且这个印记这辈子再也不会消失。之后当类似的情境再次出现时，大脑就会立即唤起这个