

心理健康达人



雨后花朵更艳丽

- ◆ 折翼天使的绘画梦
- ◇ 愤怒的少年
- ◆ 新伤揭开了弟弟离世
- ◇ 姐妹相依共度风雨
- ◆ 被虐待的女童
- ◇ 校园欺负行为的
- ◆ 血色秘密的惨重
- ◇ 噩梦
- ◆ 在丧亲之痛中成长的
- ◇ 我活着是累赘
- ◆ 在家庭的黑暗死角里



刘艳红
姬天舒
编著



河北出版传媒集团 / 河北人民出版社

心理健康达人



雨后花儿更艳丽

- ◆折翼天使的绘画梦
- ◇愤怒的少年
- ◆新伤揭开了弟弟离世的秘密
- ◇姐妹相依共度风雨
- ◆被虐待的女童
- ◆校园欺负行为的阴影
- ◇血色秘密的惨重代价
- ◆羊的噩梦
- ◆在丧亲之痛中成长的少年
- ◇我活着是累赘
- ◆在家庭的黑暗死角里



刘艳红
姬天舒
编著

河北出版传媒集团 / 河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

雨后花朵更艳丽 / 刘艳红 姬天舒 著. — 石家庄: 河北人民出版社, 2013.9

ISBN 978-7-202-08341-3

I. ① 雨… II. ① 刘… ② 姬… III. ① 青少年心理学—通俗读物 IV. ① B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第250293号

书 名	雨后花朵更艳丽
著 者	刘艳红 姬天舒

选题策划	李成轩
责任编辑	王 琳
美术编辑	吴书平
责任校对	付敬华

出版发行	河北出版传媒集团 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)
------	-------------------------------------

印 刷	河北新华第一印刷有限责任公司
开 本	787 × 1092毫米 1/16
印 张	11.75
字 数	116 000
版 次	2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-202-08341-3 / B · 224
定 价	22.00元

版权所有 翻印必究

前言

小树苗能平和、宁静地长成一棵参天大树吗？大自然风雨变幻，它一生中可能会经历很多意外和艰难，导致改变它的生命状态。一颗种子当新芽破壳而出时会有痛，从苗圃园里被移植出来时会有分离的伤，也将独自在旷野里承受大自然给予的四季轮回的孤独与煎熬：有和风细雨、温暖惬意春光的滋养，也有暴雨初歇、烈日炎炎夏日的考验，还有秋风萧杀、枝叶飘零秋天的折损，也有寒风凛冽、冰雪交加冬天的肆虐。这些看似艰难的成长经历，也是大自然赋予这棵树坚强与生命力的方式。小树也可能会遭遇来自人为的伤害，比如一个顽童用小刀刻画过它的树干，有人顺手折去一段树枝，都会给它留下伤痕，此时，它该怎么办？是沉浸在伤痛里，还是把伤痛当做生命的一部分，面对一切，汲取大地的滋养，发挥自愈的力量，变得更为坚强挺拔，努力长成参天大树？

一颗小蝌蚪样的精子凭着坚韧和力量，冲破一颗卵子的

外壁，就此留下一个巨大的伤口，精子与卵子结合后，伤口自动愈合，这是生命之初。这画面呈现着——生命从创伤开始。小生命从安全温暖的子宫经历出生时的挤压、疼痛和挣扎，来到这个冷暖不定、祸福难料的世界上，成长中我们可能会遇到大自然的灾难，也可能有来自成人的伤害，也或有疾病的发生，家庭或家族无意识制造的创伤等，伤痛会时常伴随着一个人的成长。生命在创伤中前行，人也正是因此而变得更加智慧与坚韧，并富有生命力。

假如在生命的旅程中与创伤不期而遇，你要知道，隐藏不露的心伤，会成为人生航道上的暗礁。人的心灵有脆弱的一面。比如，当亲人朋友突然离去、当疾病不约而至、当天灾人祸意外降临……人们会被无助、哭泣、惶恐、逃避、愤怒等情绪将整个内心淹没，感受撕心裂肺的疼痛和艰难的挣扎。同时人也有自救坚强的一面，不仅在痛苦中学会面对，也会在柔弱中寻求帮助，伸出自己的手，寻找温暖和力量——亲人、朋友、社会的援助，以及及时科学的心理创伤辅导。就好像我们把胳膊摔坏了，不能抱着胳膊坐在家里等着自愈。肯定会去找医生，做一些医治和处理，让它减低疼痛、更快地恢复。面临巨大灾难时，我们的心受伤了，也不能坐在家里等待，去寻找亲朋好友的支持或心理援助，可以带你走出心灵的阴霾，感受雨后的阳光。

目 录

无法预料的天灾…1

折翼天使的绘画梦…3

愤怒的少年…14

新伤掀开了弟弟离世的旧疤…28

姐妹相依共度风雨…42

突然遭遇的人祸…59

被劫持的女童…61

活在校园欺负行为的阴影下…75

守住黑色秘密的惨痛代价（一）…93

守住黑色秘密的惨痛代价（二）…100

十五年的噩梦…116

在丧亲之痛中成长的男孩…127

家庭会伤人…141

我活着是累赘…143

在家庭的黑暗死角里挣扎…162

后记…180

无法预料的天灾

折翼天使的绘画梦

愤怒的少年

新伤掀开了弟弟离世的旧疤

姐妹相依共度风雨



折翼天使的绘画梦

希望是件美好的事情，也许是人间至善，而美好的事物永不消逝。——《肖申克的救赎》



所罗门国王曾经要求他的侍从去为他寻找一枚神奇的戒指，这枚戒指要有一种神奇的功能，就是能够“使悲伤的人变得快乐，使快乐的人变得悲伤”，限定他六个月找到。为了寻找这枚神奇的戒指，侍从走遍了全国各地，到处去寻找，但没有找到哪一个戒指有这样的魔法。

期限越来越近，侍从心里非常焦急，对于让国王失望这件事很沮丧。有一天，他独自一个人沿着街边的集市无精打采地走着，忽然，看到一枚戒指，他仔细端详了戒指之后，脸上随即露出了笑容。他立刻买下这枚戒指，返回去把它送给所罗门国王。国王当时正在享受着舞会和丰盛的美餐，情绪高涨、幸福快乐。这个侍从把戒指敬献给国王，就在国王把戒指攥在手里的那一刻，他变得消沉与严肃了，这枚戒指确实可以使一个悲伤的人变得快乐，使一个快乐的人变得悲伤。因为戒指上刻着这样一句话：所有一切都将过去。

9岁的小晴，是一个爱唱爱跳、聪明懂事的小女孩，喜爱画画。地震前一天母亲节，她给妈妈和姥姥画了两幅画，祝

福她们母亲节快乐。

5月12日那天，早晨去上学的时候，妈妈特意给小晴穿上她最喜欢的花裙子，看着她蹦蹦跳跳、甩着小辫儿进了学校。

灾难的突然降临

妈妈痛彻心扉地流着泪讲述，中午地震发生了，我和家长们疯了一样跑到学校，寻找自己的孩子。眼看着从废墟里扒出来的孩子，一个个都失去了鲜活的生命，妈妈几近崩溃。当一眼看见小晴被拽出来时，浑身是血，闭着眼睛，妈妈喊了一声“小晴”，她微弱地“嗯”了一声。

可怜的小晴被埋在黑暗的废墟里长达17个小时，万幸的是，她最终被救出来了。但由于被压时间太久，右臂的神经组织和肌肉组织坏死。为保全生命，需要进行高位截肢。

住在医院里的小晴像一只受伤的小鸟，疲惫虚弱，身体瘦弱不堪，体重只有16公斤，被截肢的肢体残端依然流血，医生说还需要两次手术才能完成。身体揪心的疼痛折磨着小晴，还有她在废墟里经历的恐惧、疼痛、听着同学们凄惨的叫声，所带来心灵的创伤也让她惊魂难安。

这些日子以来，小晴睡不着觉，吃不下饭，常常刚一闭眼就被噩梦惊醒，哭着醒来。总梦到大地在晃，四周漆黑，极度恐惧，她害怕想跑，脚却怎么也动弹不了，跑不动……她醒着的时候不停地对父母发脾气、哭闹、叫喊，情绪十分不稳定，这对于身体治疗也造成很大的阻碍。





走进小晴的世界

小晴的母亲与心理咨询师沟通后,为小晴安排了心理辅导。

最初走近小晴,看到一个被恐惧折磨的小生命,瘦弱地蜷缩在病床上,她本能地回避和拒绝陌生人的靠近,无助的眼神里流露着不知所措,躺在那里始终不说话。

咨询师坐到床边,轻轻地帮她掖一下被角儿,关切地看着她和她说话,小晴并不回答。咨询师看到她的反应,更换了交流方式。拿起她床头放着的两个小玩具,一只熊和一只企鹅,左手一个,右手一个,开始用动物的自说自话讲故事,边讲边表演。动作和语调轻柔缓慢,声情并茂。

这样的方式很快见效了,小晴渐渐地放松下来,用眼睛看着咨询师,不做声。后来被故事吸引,偶尔会忘却自己的处境,更多关注玩偶的表演,表情缓和。经过一下午的陪伴,小晴虽然依旧十分敏感和警觉,但开始接受咨询师了,并同意咨询师跟她聊一聊。

情景再现

随着第二次更多的接触和交流,小晴开始信任咨询师,能跟他讲自己更多的事情。她告诉咨询师:“我害怕地震,我不想再回到原来的学校了。”能把自己内心的恐惧表达出来,对小晴很重要,接下来,就是帮助她构建内心的安全感。

原来,地震发生时,小晴和同学们往教室外面跑,因为人多拥挤,没能跑出去,天花板从天而降压下来,瞬间她的

世界变得漆黑一片。

等她苏醒过来时，发现自己前后左右都是死去的同学，其中一个同学还紧紧地抓着她的脚，使她动弹不得。她惊恐极了，就这样在黑暗中等待了 17 个小时……

（这与小晴噩梦里的情境是一致的，噩梦也是小晴的创伤性反应。）

对于小晴来说，在表达了恐惧情绪后，听老师和家长解释“一切都会好起来，地震已经过去了”，是很难消除她对地震和黑暗的恐惧感的。

为了帮助小晴了解真相，从自己是唯一经历恐怖创伤事件的人的想象中回到现实，咨询师采用适度的情境重现技术。

找来房屋倒塌时，在她附近被救下来的其他同学，一起回忆当时的情景，进行现场重现。再通过她的老师讲述他当时被压的情况，慢慢让她明白了一个事实：地震了，房屋倒了。大家被埋了但又被救出来了，有很多人和我一样经历了这样一个过程。这对改变小晴的体验发挥了作用。她不再沉浸在自己一个人孤零零的、极度恐惧的被埋在废墟里的想象中，她知道了当时虽然她看不到其他人，但附近是有其他同学和老师陪伴她的。事实的经过再次描述时，她知道危险来过，现在又安全了。很大程度上缓解了创伤应激反应的情绪状况。

重拾绘画梦想

因知道小晴从小就喜欢画画，给她拿来画板和彩色画笔。也听小晴的母亲说，小的时候她总是用左手拿笔，后来被矫





正过来的。这对于截去右肢的她是很有价值的经历。

咨询师在一旁陪伴，看着她重新拿起画笔，尝试着用左手画画写字，充分发挥左手的功能。

她画出的第一幅画，一棵苹果树，下面有人站在树下，用竹竿往下打苹果，地上有被打掉的苹果。倾斜欲倒的房屋，还画出来一条铁路桥，突然从中间垂直折断。画面还在表达着伤害、危险和恐惧的信息。这些情绪需要被释放和抚慰，才能重新建立安全感。

小晴告诉咨询师从小想当画家，今后还想当画家。她曾经获得过全省少年儿童绘画大赛的第二名。咨询师帮忙请来电视台的记者来采访她，让她介绍自己的绘画才能，还请她给电视机前的小朋友讲个故事。这件事情让小晴觉得自己受到了鼓励和肯定。她原来以为自己受了伤，很脆弱无助，只能被照顾，什么也做不成了，没想到自己还可以像从前一样画画，还能在电视上给人讲故事。

小晴后来自己用左手画了几幅画，画面上有了多彩的颜色，重要的是在第一幅画的空白处，她还贴上了几个奥特曼贴画。咨询师和她一起讲了奥特曼的故事，奥特曼是战士和力量的象征，寓示着她内心的恐惧和阴影在消退，有了力量感。她整个精神状态有了很大转变，消失多日的笑容又回到她的小脸上。她开始畅想自己将来若不当画家，就当服装设计师，设计好多好多漂亮的衣服。

伤后生活再适应

在小晴的心里重新燃起希望之后，也会有来自现实的考验。她妈妈打电话告诉咨询师，说孩子又出现了情绪上的不稳定，有做噩梦、易激惹、爱哭泣等情绪反应。原来她听到一些报道时，引发了再回忆的反应，还有在适应和重建新的生活习惯时遇到的困难，比如，用左手写字，单手穿衣服、穿袜子等生活再适应问题。实际上人慢慢地脱离创伤需要过程，没有谁是一下子顿悟后，便能阳光灿烂的。

咨询师来到病房，陪着小晴看电子图书，听她喜欢的歌曲，讲故事，启发她对生活和理想的憧憬及感悟。在情绪好的时候练练左手写字、画画等。用一种顺其自然的状态重建实际生活的功能，感染着小晴学会耐心，一点点解决问题。通过让她自己制订康复训练计划，强化她自己积极参与的主动性。这样赋予了她在康复过程中的信心和责任感，有益于身心治疗。

同时咨询师跟小晴的父母沟通交流，给予她稳定持续的鼓励和帮助，让她重新回到小朋友们中间。



案例视角

视角一：与创伤儿童建立安全、信任的咨询关系

对经历创伤的儿童进行心理辅导，获得孩子的信任是心理辅导的关键。建立信任关系后，才能与孩子的心灵靠近。使孩子愿意讲出心里话，工作就有了切入点。





由于少年儿童年龄小，心理更为脆弱，灾难发生时容易受到更深的伤害，且难以表达。当生活环境遭受了突如其来的威胁时，会极度恐惧和不安。无助感会使他们退回到比实际年龄更小的心理状态。所以最初接触使用恰当的方式，自然接近。比如，用小晴的两个玩偶来表演和讲话，实际上每一句话都是说给小晴听的，她通过这样的方式更能接受到传递的信息。直接地用语言告诉孩子说“没事的，现在安全了，不要去想那些事情，一切会好起来”，效果微乎其微。

还有一种可以不通过大脑直接进入感觉系统的方式——皮肤接触，对于自然灾害受伤的儿童，可以借助“触摸”，比如拥抱、抚摸、握住手等，肢体接触是人最早获得安全感和信任感的渠道，母亲的怀抱、抚摸、轻轻拍打都能使婴儿获得爱和安全的感受。尤其遇到年龄较小的创伤儿童，可以尝试通过这样的方式建立信任感。

避免以咨询师的身份直接谈创伤，要尊重孩子的感受，尊重她愿意保持认为安全的距离。有节奏地慢慢接近她，渐渐地走入她的精神世界。

视角二：儿童心理创伤辅导技术的运用

儿童、青少年认知水平多处于感知运算阶段和形象思维阶段，对事物多为象征性表达，通过动作、玩偶、绘画、图像、音乐、故事、游戏等形式象征性表达内心。在某种程度上，沟通的效果要超过语言。

对于小晴的治疗，咨询师着重使用了绘画技术，也是借助她喜欢绘画并曾经获奖这样的积极资源。绘画是一种可以

让她在安全环境下表达创伤的方式，当无法言说内心感受时，通过画象征性表达出恐惧、焦虑等，比如被敲打的苹果树和未成熟就被打掉的果子、倾斜的房屋、折断的铁路桥，都在象征性地表达着伤害、危险。这样的方式也尊重儿童在绘画过程中自行设定表达的节奏，不至于被咨询师过快推进。

在后来当她在图画里贴上奥特曼时，我们也借此帮助她积极转化创伤体验。比如，咨询师让她讲画里的奥特曼能做什么呢，她会讲动用它神奇的力量，保护庄园。讲述的过程是一种自我抚慰，咨询师协助儿童重构了创伤故事，转化了脑海里的负性记忆，引入了积极的力量。表达的过程即是辅导的进行。

视角三：重建和保持生活的现实功能对心理康复的意义

当我们平和、宁静的生活时，会相信这个世界是友好的、安全的，早晨醒来，阳光明媚，生活是有意义的，就像小晴上学的那个早晨一样。而灾难的突然降临，我们这种美好安全的信任感被打破了，发现自己脆弱、渺小、无能为力，什么也控制不了。除了恐惧、焦虑、悲伤，似乎我们什么也做不了。灾难就是这样把我们击垮的。

心灵的复原在于生活能复原，适度的恢复原有生活秩序，重建现实生活功能很重要。在治疗中，小晴通过左手写字、画画、听歌、讲故事等活动，回到原有的有秩序、有控制感的生活状态下，来修复被灾难打破的、不稳定的心理框架。接受电视台记者采访，唤起小晴对成功的回忆，从而提升了自尊与生命价值感，脆弱、无价值感就会减少。包括对未来的憧憬和向往都有助于她走出阴影。





让老师和同学一起还原灾难的真相，一方面是恢复她灾后的人际接触，另一方面，通过完善整个事件过程：地震了，房屋倒了，大家被埋了但又被救出来了，避免她停滞在自己片段里。帮助她恢复情绪稳定，改变被压在废墟里想象性的感受和体验。通过改变感受可以牵一发而动全身，最终改变情绪和行为。

积极调动社会支持系统，对于创伤儿童要给予持续性关注，是一项长期而艰巨的任务。



认识创伤

创伤事件发生之前，我们有不为察觉的基本假设指导着生活，比如，安全感的基本假设：

生活是可以预测的，所以我们才会常说“等我老了的时候，我就怎样怎样生活”，人都是假设自己寿终正寝活到七八十岁，灾难是发生在别人的身上。

生活是可以控制的，因为我们开的车有刹车，我们的房子有门锁，我所用的煤气、水电都有开关等等，习惯于掌控感和主宰感，这样才安全。

生活是公平和公正的，当我们遭遇不公平时，会愤怒，会忿忿不平地说：“他们凭什么能这样对我？！怎么就我倒霉？！”并努力地在现实中去追求内心理想化的公正。

生活是有价值的，我们有能力应对生活，我们正在积极