

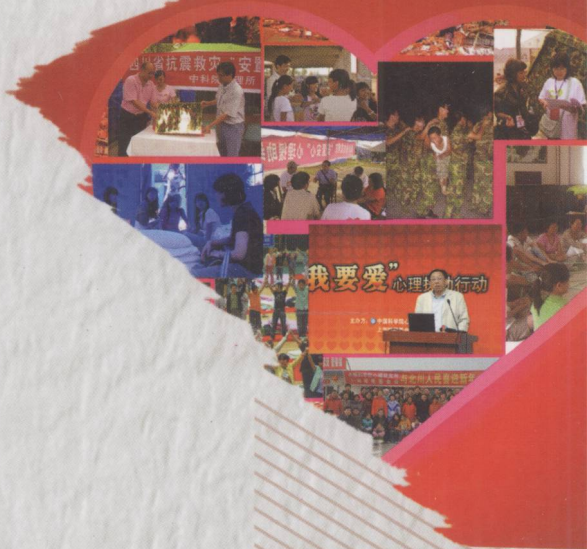


中国科学院心理研究所

5·12心理援助丛书

5·12 灾后心理援助 行动纪实 —— 服务与探索

张 侃 张建新 主编



科学出版社

www.sciencep.com

中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书

5·12 灾后心理援助行动纪实 ——服务与探索

张 侃 张建新 主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书描述了5·12汶川大地震发生之后心理学工作者在地震灾区开展的多种心理援助工作,总结了近一年来在心理援助工作中进行的各种广泛而深入的思考,提出了未来开展心理危机干预和心理援助工作的各种极富价值的建议,同时展示了心理学家在震后不同阶段为灾区民众提供心理服务过程中所做调研的结果,以及在调研数据分析基础上撰写的各种咨询建议。

本书具有启发性和实践指导意义,适合政府工作人员、心理学工作者、社会工作者、教师、大学生以及所有关心灾区重建和心理危机干预的人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

5·12灾后心理援助行动纪实:服务与探索/张侃,张建新主编. —北京:科学出版社,2009

(中国科学院心理研究所5·12心理援助丛书/张侃主编)

ISBN 978-7-03-024453-6

I. 5… II. ①张…②张… III. 地震灾害-灾区-心理保健
IV. B845.67 R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第060374号

责任编辑:李 晓 李秀伟 王海光/责任校对:赵燕珍
责任印制:钱玉芬/封面设计:耕者设计工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年4月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2009年4月第一次印刷 印张:10 3/4

印数:1—2 000 字数:321 000

定价:46.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

项目支持:

中国科学院知识创新工程重要方向项目 (KKCX1-YW-05)

——汶川地震灾区心理援助应急研究

国家自然科学基金项目 (30840001)

——地震灾害的心理分析与援助

国家高技术研究发展计划 (“863” 计划) 重点项目 (2008AA021204)

——震后社区心理援助与身心障碍的多模态生物心理调控

《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》

编委会名单

主 编：张 侃

副主编：张建新 彭宇行 王文忠 袁家虎 胡锦星

编 委：

李安林	傅小兰	彭玉水	赵永涛
刘正奎	孙向红	张一红	罗 劲
李 纾	韩布新	史占彪	祝卓宏
王 力	龙 迪	张雨青	

《5·12 心理援助行动纪实——服务与探索》

编委会名单

主 编：张 侃 张建新

副主编：刘正奎 王文忠 史占彪 祝卓宏

编 委：（按姓氏拼音排序）

陈雪峰 付春胜 高 路 韩布新

黄 端 李 明 李 扬 林 春

龙 迪 锁 朋 王 力 王日出

王 婷 辛 勇 张雨青

《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》序

总结心理援助经验，探索长效援助机制

5·12 汶川大地震以及由此引发的次生灾害是近年来影响范围最广、影响人群最多、救灾难度最大、震级最高的一次罕见的自然灾害。根据国家民政部统计，死亡和受伤人员分别达到 10 万余人和 37 万多人。这就意味着，至少有 100 万人遭受亲人伤亡，根据以往国内外灾后流行病学调查的结果，可以推算，将有 20 万~30 万人出现各种心理问题或各类与创伤有关的精神障碍。尽管从地震当天开始，我们心理学界和精神卫生学界的专家以及社会工作者一起开展了心理救援与心理援助工作，但是，我们仍将面对几十万需要心理援助的人，还有更多潜在的问题人群。这对我国心理学、精神病学和社会工作人员都是很大的挑战。

不过，危机也意味着机遇。温家宝总理在巡视灾情时，以“多难兴邦”号召全国人民团结起来战胜灾害带来的损失。从心理学角度看，这次灾害对我国的灾害心理研究也是一次巨大的促进。为此，我们需要及时总结经验，提高心理援助效果，增强科学性，减少盲目性，探索持续开展心理援助的长效机制，这套《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》的目的也正在于此，我也想借此机会对中国心理学会及中国科学院心理研究所开展的心理援助工作做一些简要的回顾，并提出几点看法。

一、回顾

在 5·12 地震发生的当天晚上，心理研究所就组织有关专家分析情况、撰写报告，并向国务院递交了《对我国四川省汶川特大地震抗震救灾工作的心理学建议》，国家抗震救灾指挥部门在紧急部署抗震救灾工作的第一时间，看到了心理学家的专业建议。随后，在中国科学院党组的领导下，通过与科学院成都分院联系，5 月 15 日心理研究所就首先

组建第一批由两名专家组成的心理救援小分队奔赴灾区，让他们发挥侦察兵和先遣队的作用，摸清情况并开展工作，随时把情况和进展向后方汇报。5月16日、19日又根据前方调查情况派遣第二批、第三批专家前往灾区，主要在成都分院的领导下开展工作。5月19日向四川省科技厅安置安心工程指挥中心递交心理援助行动综合方案。5月21日由四川省科技厅牵头，组织了13家心理援助队伍，成立了“心理救灾协调委员会”，统一协调部署心理救援工作。

随着工作的开展，联络的单位逐渐增加，服务的深度逐渐提高，服务的人群逐渐扩大和深入，并在四川省各级政府的指导和支持下，在绵竹市、北川中学、什邡市、德阳人民医院、绵阳市、四川司法警察学院、北川县等地分别建立了7个心理援助工作站，并组织大量人力开展了一系列工作。截至2009年3月底，中国科学院心理研究所共组织1000多人次投入地震灾区心理援助工作，工作量累计达15 000人天，实施大型团体干预400余次，个体干预12 000余人次。心理援助对象涉及中小学师生、机关干部、援助官兵、城乡群众、老人、妇女、孤残人员等各类人群；发放各类心理援助手册和书籍15万份，并在危机干预中心绵竹工作站建立了为灾区群众提供心理咨询服务的免费热线电话100865，覆盖德阳、绵阳手机用户200万人；在中科院、科技部、中国科协、国家自然科学基金会和社会的支持下，投入经费800万元。为了更加有效地按照心理科学的规律做好灾后的心理援助工作，我所在2008年6月正式成立了“中国科学院心理研究所危机干预中心（成都）”，统一协调和指挥在四川的心理援助工作。

中国心理学界、中国科学院心理研究所在这一年中，以自己的心理援助行动，吸引了全国很多人的注意，也引起了很多讨论。5·12大地震一周年的时间马上就要到了，所有关心灾区重建，尤其关心灾区人民心理健康或精神重建的人，可能都在思考一个问题：心理援助到底是怎么回事？取得了什么效果？如果，只是如果，其他国家或地区发生重大自然灾害等危机事件，经过5·12大地震这么惨痛经历的中国人能否为他们提供一些方法或建议？

《中国科学院心理研究所5·12心理援助丛书》正是基于这种思考，试图对这些问题进行一些回答。

二、介绍

本套丛书由八本书构成,包括:《5·12 灾后心理援助行动纪实——服务与探索》、《灾后中小学心理辅导教师培训手册》、《灾后社区心理援助手册》、《家庭教育手册》、《灾后心理热线志愿者培训手册》、《用心守护——心理援助志愿者心情故事》、《重建从心开始——“我”的地震经历》和《灾后心理援助名家谈》。同时,心理研究所主办的期刊《心理科学进展》也于 2009 年 3 月出版专刊“灾难心理学与心理危机干预专辑”,与丛书遥相呼应。

《5·12 灾后心理援助行动纪实——服务与探索》,其中服务篇(第一、二、三篇)是对中国心理学会、中国科学院心理研究所心理援助工作人员在灾区开展服务工作的总结和反思,探索篇(第四篇)是为了了解灾区状况、为服务工作指明方向而开展的现场调查。心理援助行动是一门专业性和科学性很强的服务实践,必须两条腿走路,一手抓服务,一手抓研究和总结。

中小學生一直是灾后心理援助关注的重点,灾区中小学教师是中小學生灾后心理辅导的主力军,中国科学院心理研究所危机干预中心绵竹工作站把探索学校心理辅导工作模式作为自己的主要任务,密切配合绵竹市教育局的灾后重建和心理辅导工作,《灾后中小学心理辅导教师培训手册》就是合作近一年来的结晶,也是灾区教师心灵成长和心理辅导技术提高的见证!

“社区心理学”是心理学的一个分支。社区心理学认为,人们的大部分所谓的“心理问题”、“心理障碍”、“心理疾病”都有一个动态的适应问题。如果人们就心理问题来研究和解决心理问题,往往问题会越来越复杂,最有效的帮助人们解决心理问题或心理障碍的途径是直接进入社区,提供社会支持和心理支持,帮助所谓有问题的人提高社会功能。如果人际关系顺畅、工作效果明显、自我价值感得到满足,往往很多问题就没有了。因此,社区心理援助是国际上心理援助的一个重要工作模式。我所心理援助工作队的一个小分队的使命就是探索中国特色的社区心理援助模式,他们直接进入灾区的乡镇、村组和居民委员会,在当地基层政府的指导、支持下,配合、培训基层干部,为基层群众服务,《灾后社区心理援助手册》就是这样产生的。

家庭在正常情况下是儿童获得物质支持和情感支持的最自然、最基本的单元，但是灾难往往会极大地破坏家庭的正常氛围和正常结构，影响到灾区儿童的亲子关系、儿童家长的夫妻关系等，从而加重了儿童甚至成人灾后心理恢复和心理重建的难度。心理研究所心理援助队的同志，结合自己的专业领域和灾区的实际情况，以撰写灾后亲子指导手册、举办家庭教育讲座等多种方式，调节灾后的家庭氛围和亲子关系，取得了较好的效果。现在，他们把在灾区的工作与过去的研究相结合，编写了《家庭教育手册》。

“100865”是心理研究所心理援助工作队在灾区建立的一个热线电话，这个电话号码还有一个美好的谐音，就是“百分之百帮了我”。我所参与心理援助工作的同志和绵竹教师密切结合，培训灾区教师成为热线电话接听员，《灾后心理热线志愿者培训手册》就是“百分之百帮了我”服务灾区群众的产品！

中国科学院心理研究所的正式编制工作人员只有150人，研究生也仅有近300人。然而从2008年5月15日到2009年3月31日这不到一年的时间里，我们心理援助队调动了1000多人次，投入到灾区进行心理援助，工作量达15000多人天。这主要得益于大量有爱心的志愿者加入了我们的心理援助队伍。《用心守护——心理援助志愿者心情故事》描写的就是他们的心路历程和感人经历。

灾区重建，真正的主角是灾区群众。《重建从心开始——“我”的地震经历》就是灾区干部、群众、教师、学生的作品，地震极大地震动了他们的生活，震撼了他们的心灵，也激发了他们的勇气，重建从心开始，就是这种勇气的证明。

5·12大地震的心理援助队伍中，有一大批来自海内外的知名专家，他们曾经参加过很多国家和地区的灾后心理援助和危机干预工作；同时，在5·12大地震的心理援助过程中，也有一些年轻同志，在工作过程中快速成长并得到了灾区人民和学术界的认同，《灾后心理援助名家谈》即展现了这些知名专家和年轻学者的独到见解。

“科技救灾、创新为民”是科学院党组对我们提出的要求，我所研究人员和国内心理学界一样，都是通过心理学科学投入到这场救灾工作中的，我所出版的《心理科学进展》2009年第3期专刊登载了国内一些参加心理援助单位的研究成果。

《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》就是这样产生的，它来自于对 5·12 地震灾区人民的服务，并希望能够继续在服务中得到实践的检验。

三、希望

在 5·12 地震发生以后，全国各地的心理学机构和组织，包括一些心理服务公司、心理咨询中心，甚至心理咨询师未结业学员都积极参与到心理救援的滚滚大潮中。截至 2008 年 5 月 21 日，涌向灾区的心理学志愿者达到 2000 余人，很多志愿者到灾区之前没有接受任何心理救援及心理防护知识技能的培训。可以想象，当时的心理救援处于怎样的无序混乱状态。很多志愿者到了灾区成了新灾民，无法保证自己的安全和健康，甚至有个别志愿者光荣牺牲。

可以设想，如果当时我们能够向国家提出一套成熟的工作模式、组织一支训练有素的心理援助队伍，那么很多混乱就能避免，很多问题就能得到有效地解决。总之，5·12 大地震造成的重大的物质和生命损失，以及一年来心理学工作者在灾区的踏实工作和热情奉献，值得我们认真总结，从而探索出有效的心理援助机制，从而为应对危机事件做好应急准备。逝者已矣，生者任重道远。《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》只是中国灾害心理学研究和应用的一个开端。

当今世界已经进入了高风险、多危机的时代，大地震、干旱、洪水、冰雪灾害频繁发生，更不用说火灾、车祸、毒奶粉、毒水饺、矿难等人祸。总之，人类超越了“人定胜天”的英雄浪漫主义阶段，与危机共存已经成为大部分人的共识。心理学工作者，特别是应用心理、临床心理工作者、危机干预工作者，更需要在不断发生的灾难面前保持热情、积极参与，同时保持冷静，严谨地思考、研究和总结。希望经过我们自己的实践、思考、研究和总结，使我国的灾害心理学研究得到更快的发展，也为国际心理救援工作做出我们应有的贡献。



中国科学院心理研究所所长

2009 年 4 月

• v •

序

任何一场灾难的发生，总是会对人类的物质世界和心理世界产生重大打击。灾难，尤其是像 5·12 地震这样的重大自然灾害，更是对灾区人民的物质、生理和心理世界带来了毁灭性的影响。

人的心理世界既是对物质世界的反应，同时又能动地作用于物质世界。一般情况下，人们在经受灾难的打击后，会变得紧张、易怒、抑郁，甚至有人会产生终生的心理问题；然而，也有人能够经过灾难，激发了生的勇气，激发了拯救生命、重建家园、自立自强的信心。所谓“多难兴邦”，就是由于更多人的心理世界产生了变化，经过灾难的洗礼，变得更成熟的结果。而这也正是科学心理学应该发挥作用，服务社会的重要时机。

5·12 大地震以其极大的烈度和破坏性，引起和汇聚了全中国、全世界的关注和爱心，更引起和汇聚中国和世界心理学界的关注和爱心。中国心理学会、中国科学院心理研究所在灾后第一时间到达灾区开展心理援助，先后组织了 1000 多名心理学工作者在灾区提供持续的服务，在服务中探索了灾后心理援助的工作模式以及组织形式：一方面，对灾区的枢纽人群（灾区基层干部、教师、医护人员）等进行了辅导和培训，提高了他们的自我调节能力以及对受灾群众进行灾后心理辅导的水平；另一方面，针对灾区儿童、妇女、老人等重点人群采用各种不同形式进行持续的追踪服务。同时在服务中开展调查研究、及时撰写报告，为中央政府和灾区各级地方政府的抗震救灾、灾后重建工作提供基础性数据和相关建议，并且多方设法筹集资源、组织人力，建立了强大的灾后心理援助志愿者队伍，保证了灾后心理援助工作的系统性和长期性。

中国是一个多灾多难的国家，远的不说，1976 年的唐山大地震，很多人仍然记忆犹新。但是，由于当时心理学发展水平的限制，没有对大地震引起的创伤心理进行及时、深入的研究，更缺乏相关的心理援助工作，当然也未能总结和提炼中国特色的灾后心理援助工作的相关理论和工作模式。32 年之后，汶川大地震发生时，中国心理学工作者以极

大的奉献精神 and 使命感，开展了大量卓有成效的工作，同时也发现了种种问题，比如，心理援助缺乏训练有素的志愿者，缺乏强有力的组织保证和便捷、实用的测评工具和干预手段等。

中国科学院心理研究所在 5·12 汶川大地震后，用他们自己的革命精神和热情服务，阐释了当代心理学工作者的历史使命，不只是帮助灾区群众缓解了心理创伤、树立了重建家园的信心，并且力图把服务中的宝贵发现，以科学的形式转化成全中国、全人类的财富。

了解过去、总结过去，是为了更好地面对未来。本书总结了心理学界一年来心理援助的服务工作和理论探索，努力推动灾后心理援助科学、系统和可持续发展，提高灾区人民的心理健康水平和社会和谐程度，构建中国灾害心理学的理论和心理危机干预的工作模式！在 5·12 大地震周年纪念之际，本书出版具有重要意义，是为序！

张厚粲

2009 年 4 月 17 日

目 录

《中国科学院心理研究所 5·12 心理援助丛书》序

第一篇 组织管理篇

第一章 中国心理学会灾后心理援助工作总结	3
一、中国心理学会紧急动员全国同行	3
二、中国心理学会召开抗震救灾心理援助研讨会	5
三、海外合作与交流	6
四、全国各地心理学会的灾区心理援助工作总结分析	7
五、结语	19
第二章 灾后心理援助的组织与实施	20
一、心理援助的目标和原则	21
二、灾后心理援助组织的理论基础和工作框架	23
三、心理援助的实施	26
四、心理援助的组织结构和制度	27
五、灾后心理援助的反思与策略	29
第三章 心理援助人员的组织与管理	34
一、心理援助人员的来源与途径	34
二、心理援助人员的组织与程序	37
三、心理援助人员的构成及阶段性特点	41
四、总结与反思	43

第二篇 站点工作篇

第四章 大型安置点心理援助工作模式	51
一、工作站的创建	51
二、绵竹建站后的特色工作	53
三、绵竹站心理援助工作的反思和讨论	56

第五章 小型帐篷安置点心理援助工作	58
一、心理援助永安分队的设立	58
二、心理援助工作团队的组织和工作制度	60
三、心理援助工作具体实施	61
四、心理援助工作总结与讨论	69
第六章 立足学校,开展深入持久的心理援助	73
一、生态系统理论框架	74
二、走进灾后的北川中学	75
三、低调进入现场	76
四、提升个人驾驭感	82
五、建立新联结,强化已有联结	85
六、反思:如何让制度环境创意地发挥支持功能?	92
七、不是尾声的尾声——继续同行	97
第七章 地震灾区教师的心理辅导与培训	99
一、辅导式培训——灾后教师心理援助思路	100
二、“心灵之旅”——中期培训方案	110
第八章 震后灾区基层干部的心理援助	115
一、基层干部心理援助的必要性	115
二、心理援助工作的开展	117
三、反思和总结	121

第三篇 特色服务篇

第九章 灾难后的公共危机公关	127
一、心理学工作者参与5·12大地震灾后政府危机公关的案例	127
二、灾后危机公关的界定	134
三、沟通是危机公关的基础	139
第十章 传统文化仪式在哀伤辅导中的运用	143
一、哀伤心理辅导在灾后的重要性和必要性	143
二、解读“七七祭奠仪式”	145
三、哀伤辅导的理论概述	151
四、民俗祭奠仪式对灾后哀伤辅导的启示	154

第十一章 心理援助个案辅导工作	156
一、从哀伤中重扬生命的风帆	156
二、关于小雨的案例报告	166
三、咨询中的启发与思考	173
第十二章 灾后心理减压热线建设模式探索	174
一、辅导自助模式	174
二、理论依据	176
三、力量整合	179

第四篇 调研探索篇

总论, 以服务为出发点, 以研究为落脚点, 两条腿走路	185
调研报告一 绵竹体育场临时安置点服务设施及居民需求调查 ...	192
调研报告二 5·12 汶川大地震救援消防官兵心理状况调查	199
调研报告三 绵竹市中小学教师心理状况调查	204
调研报告四 什邡市洛水镇社区心理-社会调查	216
调研报告五 四川灾区民众社会心理状态研究	233
调研报告六 5·12 灾后社会公众人物援助效应研究报告	253
调研报告七 灾区中小学生心理健康状况调查	264
调研报告八 春节期间灾区群众心态调研报告	278
附录一 5·12 心理援助行动大事记	300
附录二 心理援助行动工作掠影	309
后记	323

第一篇 组织管理篇