

大爱

书写青春

LOVE

福建省12355青年志愿者心理援助服务队阳光分队赴川心理康复援助纪实

共青团福建省委
福建省青年志愿者协会 编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

大爱

书写青春

福建省12355青年志愿者心理援助服务队阳光分队
赴川心理康复援助纪实

共青团福建省委
福建省青年志愿者协会 编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大爱书写青春:福建省 12355 青年志愿者心理援助服务队阳光分队赴川心理康复援助纪实/共青团福建省委,福建省青年志愿者协会编. —厦门:厦门大学出版社,2009

ISBN 978-7-5615-3220-1

I. 大… II. ①共…②福… 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 068882 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门集大印刷厂印刷

(地址:厦门市集美石鼓路 9 号 邮编:361021)

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

开本:787×960 1/16 印张:22.5 插页:2

字数:268 千字 印数:1~3500 册

定价:30.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



富有经验的专业工作者。书中既有翔实的心理援助工作记录和对灾后心理干预、重建的思考与探索,又有灾后青少年团体心理辅导及拓展训练案例、哀伤辅导个案等。此外,书中还提供了富有实用价值的灾后心理应急辅导和灾后团体心理辅导知识。本书的知识性、可读性、实用性强,可以作为灾后心理应急干预的辅导手册,也可作为学校心理学教学的辅导教材。

参与心理援助活动的心理专家们不畏艰险,无私奉献,精神可嘉。同时,心理专家们从灾区返回后,及时系统地对救灾一线的心理援助工作进行总结、归纳、升华,从而编写出这本灾后心理应急干预辅导手册,指导灾区开展心理康复工作,令人感动,令人敬佩。

大灾之后有大爱。有这些可爱、可敬的心理专家的鼎力相助,有良好、长效的心理援助机制,尽管灾后心理重建任重道远,但我们坚信,灾区群众一定能够战胜自然灾害,早日驱散心灵阴霾,重建心灵家园!



目 录

序	唐国忠(1)
---------	----------

吹响爱的集结号

抗震救灾 青年先行

——福建共青团组织抗震救灾实录	(2)
-----------------------	-------

在爱里携手同手

赴四川心理援助记者手记	洪 岩(9)
入川心理援助日志	江 琴(20)
四川十日杂记	叶 键(25)
赴川日记	张艳红(32)
大爱,指引心的方向	吴萍娜(44)
以志愿之光守护心灵	张 伟(53)
无穷的远方,那些我的亲人	李 剑(57)
我在都江堰	翁 进(64)
谁是最可爱的人	张 泓(70)
播撒爱的阳光	王红晖(76)



志愿者,海西青年的先锋

地震发生后,团省委当即研究部署了抗震救灾青年志愿者工作,组织策划了募捐、义演、心理援助、陪护伤病员等一系列青年志愿者活动。炎热的夏季,在八闽大地的大街小巷上,总有顶着烈日、流着汗水、系着黄丝带、抱着捐款箱的青年志愿者在开展劝募活动;在全省的各个献血点,前来献血的青年志愿者排成了长龙,血库里面充满着热血和爱心。5月24日,收到团中央组建12355志愿者心理专家团的通知后,团省委立即向分管领导省委常委、宣传部长唐国忠同志汇报,唐国忠同志指示,立即组建并且派遣三批以上的服务队赴灾区持续开展志愿服务。当天晚上,团省委招募志愿者赴灾区开展心理援助服务的消息即在省电视台等

收伤病员的医院和入住伤病员家属的宾馆派出青年志愿者 410 名。抽调近百名青年志愿者组成小分队,分别承担伤病员接机、转运、安顿及伤病员家属在榕期间联系工作,设立志愿服务活动值班室,开通志愿服务活动热线电话,尽力为伤病员及家属提供全方位的服务。

灾后,我们一起重建家园

5 月 31 日下午,“闽台少儿手拉手,情系灾区小伙伴”主题队会在福州市钱塘小学举行。来自闽台两地和地震灾区的小朋友,奉献爱心,传递真情,共同传承中华民族优良传统。省委常委、福州市委书记袁荣祥,省委常委、宣传部部长唐国忠,老同志林开钦、张渝民、许集美、林逸,来到孩子们中间,与他们一起庆祝节日。参加“闽台少儿手拉手,情系灾区小伙伴”主题队会的全体少先队员向全省广大少先队员发出倡议,号召全省广大少先队员小伙伴,携起手来,用少先队的方式,结交一位灾区小朋友,跟他们站在一起;写出一封信,为他鼓劲;寄去一件新衣服,捎上温暖;赠送一份学习用品,送去情谊;捐出一月零花钱,献出爱心;向灾区的小伙伴们学习,为他们加油,手拉手,心连心,共渡难关,重建家园。根据团中央的工作部署,我省推荐黄承祖、杨帆、李奕铭等 3 位同志赴川援建挂职工作半年。7 月,团省委组织厦门大学、福州大学、福建医科大学、福建农林大学的 4 支大学生重点社会实践队共 32 名队员,赴四川雅安市荣经县开展支医支教实践活动。9 月,福建省希望工程办公室赴川考察了解彭州的受灾情况,选择具体的资助项目,支援灾区重建家园,选定了为彭州市提供困难学生助学、心理咨询室捐建、设立青年就业创业基金等项目。

危难关头彰显青春本色,关键时刻展示青年风采。汶川特大地震灾



赴四川心理援助 记者手记

洪 岩

题记：从报名到成为福建省首批赴四川灾区进行心理援助的志愿者，再到5月26日抵达都江堰，不长的时间，却是终生的记忆。

从抵达灾区的那一刻起，马不停蹄开始工作，访问安置点居民、深入受灾严重的乡镇学校，为子弟兵做团队心理辅导，开会讨论案例，做找回力量练习等，每天只有晚上11点以后才有时间写点东西，没法字斟句酌了，仅把在灾区第一线的所见所闻与真实感受与大家一起分享。

5月25日 明日赴灾区

昨日中午接到团省委电话，作为第一批赴四川灾区进行心理危机干预的志愿者，要求我们厦门的四位团员马上到福州集结，周一一大早飞赴四川。不是军人，没能充分理解“随时待命”的真实含义，所以实在是有些措手不及。

厦门团市委也非常重视，下午马上召开70多位心理援助志愿者参加的志愿服务队成立大会并为我们授旗、壮行，同时邀请厦大钱兰英老师和刚做完我的“情暖四川特别节目——重建心灵家园”嘉宾的华侨大



打电话给文楷请他无论如何帮忙把行李运来,出了几身汗,没衣服换啊。

晚上到工地边上的水龙头那擦身,洗漱,重拾集体生活。

今晚营地口令:5,回令:6。

在帐篷里打着手电筒写完以上文字……

5月27日 都江堰 第二天

早上起来眼睛肿得厉害。我们的帐篷搭在成都至都江堰高速公路出口处,可谓是交通要道,感觉车辆就从耳边轰鸣而过,希望能赶快适应。

7:45 跟雨桐连线直播,她的问候和祝福又让我的眼睛湿润起来。

8:30 赶至青城安置点,这是都江堰最大的安置点,安置了约五千人。我们跟镇长、书记商量后决定,利用安置点的活动房组建一个心理

后还能继续关注她。

善解人意的团市委黄芳部长和卫东在傍晚时分打来电话嘘寒问暖，还商量如何与灾区孩子结对子的具体问题。

六一快到了，希望为孩子们准备个阳光的小活动，筹划中。晚上冒雨开会到 10:30，洗漱回来，碰到来自全国 15 个省市的志愿者团队队长，来自吉林的李军邀请我们教他们唱《让我们荡起双桨》，说是六一为安置点的孩子表演，不谋而合，英雄所见略同。

晚上穿了迷彩服还是感觉湿冷得很。

5 月 30 日 都江堰 第五天

人太困，网速太慢，所以昨晚写完，早上才发。

明天儿子小学毕业考试，有点儿牵挂。

中午一点赶到向峨乡为武警某部的官兵做主题为“活出生命的精彩”的团体心理辅导。他们是在交通完全受阻的情况下，第一支挺进汶川的英雄部队，不久前刚受到军委嘉奖。官兵们从 12 日下午开始，已经冒着生命危险连续奋战在抢险一线整整 18 天了，看到战士们的鞋子满是泥土，早已分辨不出原本的颜色了。也许身为军人，责任在肩，因此敬佩！

为表达崇高的敬意，我们在团体辅导开始时，合唱了《为了谁》献给无畏的官兵们。从未如此深情几乎是饱含热泪唱完这首歌，“泥巴粘满裤腿，汗水湿透衣背，我不知道你是谁，我却知道你为了谁——”

新时代最可爱的人！姑娘们，好好地爱我们的军人吧。灾区群众告诉我，看到军队的人来了，他们就放心了。他们是值得托付一生的人。

在驻地遇到了北京军区总医院华益慰医学救援队驻向峨分队的梁韞洁医生（两杠四星，挺大的官），他们 14 日到川，15 日到向峨，16 日徒

眼神。

实在吃怕了泡面和八宝粥,决定到我们营地对面的空军抗震救灾总指挥部“要”饭吃,负责同志特客气,说放心,没问题,你们一定有热饭吃,不行给你们下面条。

晚上给家里打电话,儿子懂事地说,妈妈你不用担心,我考完试了。其实坦白说,整个白天还真没空想家里的事,好在家人理解并支持。

6月1日 都江堰 第七日

六一儿童节,在极简陋的条件下,我们为青城桥安置点阳光心理学校的孩子们筹划了一台庆祝六一儿童节大会。



安置点只有一台简单的扩音器,所以昨晚特地与设在我们驻地附近的都江堰抗灾抢险总指挥部商量,能否支援一下,结果今天他们派出了

作为急先锋,空军指战员们担负着太大的责任,这位指导员背出了五十几具尸体,可内心充满自责,为没能救出活的生命个体而自责;同时,近一周多时间,全身乏力,情绪低落,做噩梦,还易怒,疑为创伤后抑郁、躁狂。更糟糕的是,听到命令会全身发抖,作为军人,这几乎就是一种耻辱。所以,他不能也不愿求助于部队的心理医生。只可惜,他所在部队今晨接任务,紧急搜救遇难直升机,他没能如约来访,着实让人牵挂啊!

下午,我们到都江堰消防中队为官兵做团体治疗。都江堰消防中队就驻扎在市区,地震后五分钟他们已经赶到现场施救,可毕竟只有37位官兵,杯水车薪,明明听到呼唤而又救不出人来,痛心自责啊!加上连续的超强度的工作,几乎每位战士都或多或少地有无力感、失眠、焦虑、烦躁、情绪低落等负面情绪,赵冰洁教授带领我们专家团的几位成员使用行动治疗,帮助他们重拾支持力量。治疗结束后,我们给每位战士一个带着爱和尊敬的深深的拥抱,谢谢你们!

6月4日 都江堰 第十日

要离开了,似乎还有太多的事情没做完:让人怜惜牵挂的阳光心理学校的孩子们、一直忙着寻找幸存学生的老师们、24小时待命的子弟兵们,多么想再多留些日子,多么想帮助更多需要帮助的人——幸好福建省第二批青年志愿者心理康复援助专家组6月5日将飞抵四川,相信爱心接力棒将不断传递下去。

虽然已经有意识地在处理孩子们的分离焦虑。可真要离开了,朝夕相处的同学们还是不能接受这个现实,拉着我们的手,他们久久不愿放开,含着热泪,他们一遍一遍地说:“老师,你别走,你别走——”孩子们,我们把心留在了这里,把爱留在了这里,也把你们的信息带回了福建厦门,将有更多的人关注你们,将有更多的人关心你们,还将有更多跟你们



以志愿之光守护心灵

张 伟

6月14日至6月23日,我作为福建省心理援助服务队的一员,前往都江堰,参与当地灾区群众心灵和谐家园的重建工作。

时刻准备着 吹响冲锋号

5·12四川汶川特大地震发生后,在党和政府的领导下,全社会积极行动起来,开展抗震救灾工作。福建团省委根据团中央的统一部署,在全省青年中招募心理援助志愿者赴灾区开展心理援助工作。

得知招募通知后,我觉得作为一名在学研究生,除了在物质上捐款捐物外,还应该运用所学的心理专业知识,为灾区群众提供心理援助。因此,我于5月22日将个人材料递交给团省委。当我得知,全省共有700多名心理咨询师报名之后,为了表达我去灾区的决心和心理学水平,我又编写了十万字的灾后心理危机干预资料,该书除了心理危机干预的基础知识之外,还涉及到中国特色危机干预、危机干预与党的思想政治工作等内容。

6月11日下午,收到赴灾区的通知之后,我的心没有丝毫的喜悦,我深深地感到:我将和我们的团队共同背负福建省800多万青年的重托。当冲锋号吹响的时候,我会更加懂得感恩和责任!

队旗飘飘 阳光行动

6月14日,简短而庄严的宣誓仪式上,我们向火红的队旗宣誓。决心按照团省委的要求,以实际行动开展好心理援助工作。

6月14日晚,拜水都江堰,夜宿荒草滩。倾盆的大雨浇打着帐篷,帐篷只能容一个人弯腰进入,没有床,只能席地而睡,湿气和热气填充着帐篷,我们队员形容为“白天是烤箱,夜间是水库”。有时候,食指长的蜈蚣也会拜访我们的帐篷。就是在这样的生活环境中,我们的队员以苦为乐,开展工作。

6月15日上午,我们赶赴福建阳光心理学校,我作为中班儿童的副班主任,首先和班上的孩子进行团体游戏,建立信任关系,筛查问题儿童。下午我又前往灌温路口的阳光心理学校分校,为当地的儿童安排了培养集体精神的心理游戏。

6月17日,因为一直从事中小学师资培训的缘故,我主动要求前往阳光心理学校负责协调文化课的教学工作。当天,久违书声的灾民安置点,又传来了老师和孩子们的琅琅书声。尽管当天,我没有参加一个小学的复课仪式,但我仍然很高兴。

6月18日,我为北街外国语实验小学一年级(1)班的小朋友讲了一节心理辅导课。课堂上,我安排了适合小学生注意力培养的“乌鸦和乌龟”的心理游戏,适合小学生集体主义养成的“万里长城永不倒”的团体游戏,游戏结束后,和同学们一起做了成长性的分享。孩子们通过快乐



的游戏,懂得大灾有大爱,学会了自信和自强。



6月20日,我记忆深处的一个片段。经过争取,我们得以前往青城山小学了解情况。车越往灾区前进一公里,我的眼就越模糊,心也越沉重。当我得知该小学缺少物质援助的时候,立刻将我身上仅有的300元递给了该校的老师。

6月22日,是我们在灾区工作的最后一天,但也是我们福建心理援助工作在灾区后续可持续发展的第一天,我们的阳光心理学校转移到了当地奎光小学,这意味着我们的爱在灾区扎下了根。

大爱无声 真爱永恒

作为团队中唯一的一名非职业心理工作者,其他队员深厚的理论功

底和丰富的实践经验给了我很大的压力。我想我应该结合我的专业知识,运用公共管理等学科的理论多做一些复合性的工作。因此,在心理援助工作的同时,我注意将个体的心理疏导与其生产生活结合起来,帮助他们解决生产发展问题。在灾区,结合我本科的经济学知识,我为参加联合国劳工组织 SYB 创业培训计划的灾区创业者讲解了财经会计的课程。

为了落实团省委领导的指示精神,搞好心理援助工作的可持续性发展,在与灾区学生保持定期联系的同时,我将我在灾区的所见所想结合自己的专业特点,编写成文字材料。《中国特色危机干预》、《危机干预与思想政治工作》等论文已发表在省级学术期刊上,《那一刻,让我感动》获得了中国人民大学六月读书节征文优秀奖。心理援助的方式是多种多样的,我想通过我手中的笔,去唤起更多的人持续性的关注灾区同胞的心理重建工作,为灾后心理危机干预工作的理论探讨注入多学科的素材。

大爱无声 真爱永恒

灾区十日,很多人和事,已成为我永恒记忆的一部分。这种记忆已然成为我人生的一种永恒的动力和激情,让我不愿、也不敢停步与驻足。告别遭受苦难却依然美丽的灾区,重返书声琅琅的校园,平凡的日子中同样可以孕育着新的激情和力量!这种激情和力量,将使我更加地努力学习,更加地担当责任,更加地回报社会,更加地热爱我的祖国和同胞!