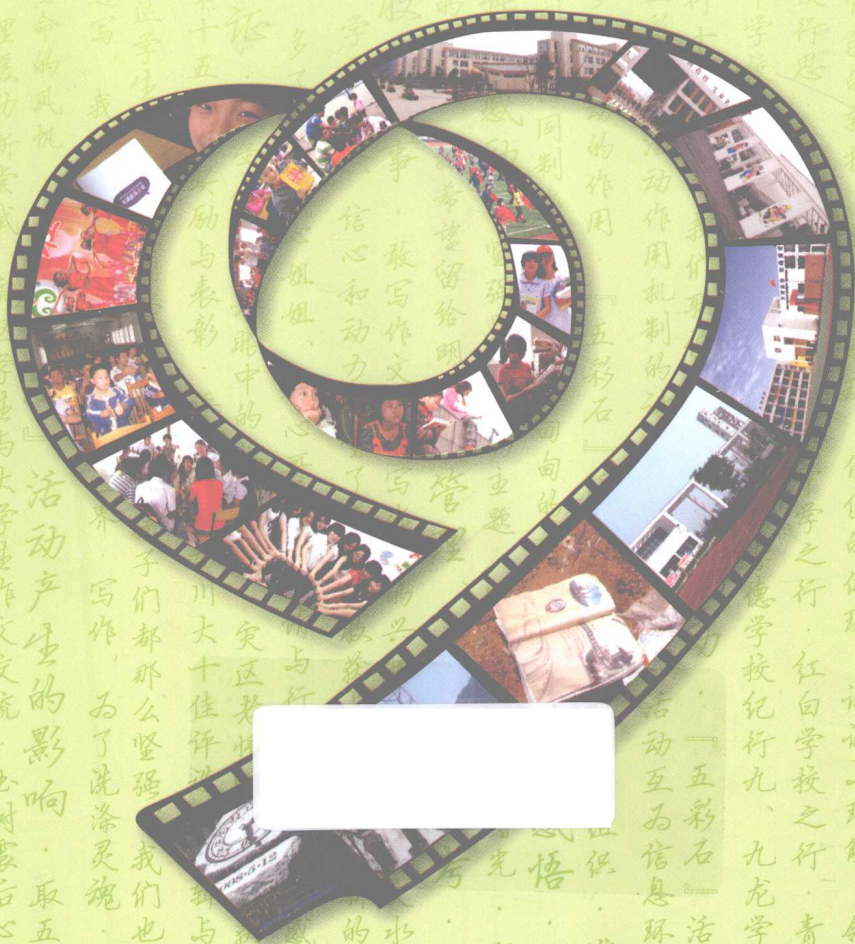


汶川大地震

灾后心理与文化重建的实践与思考

肖旭 陈正权 贺蓉南◎编著

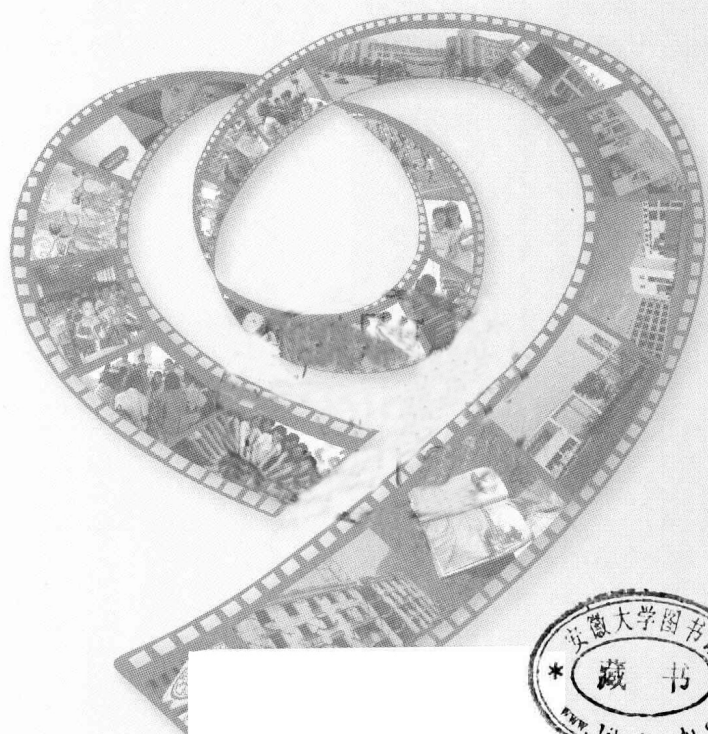


教育部人文社会科学研究一般项目(09YJAXLX020)
四川地震灾后重建支援及研究中心国际合作项目(85HO)
四川大学文科综合实验教学中心专项资助项目

汶川大地震

灾后心理与文化重建的实践与思考

肖旭 陈正权 贺蓉南◎编著



责任编辑:韩 果
特邀编辑:程凤琴 鲁 婷
责任校对:周 颖
封面设计:徐玉珍
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

汶川大地震灾后心理与文化重建的实践与思考/肖旭著.
—成都:四川大学出版社,2012.11
ISBN 978-7-5614-6259-1

I. ①汶… II. ①肖… III. ①地震灾害—灾区—心理
保健—研究—汶川县②地震灾害—灾区—文化—重建—研
究—汶川县 IV. ①B845.67②R161③G127.714

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第256254号

书名 汶川大地震灾后心理与文化重建的实践与思考

著 者 肖 旭
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段24号(610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-6259-1
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 180 mm×240 mm
印 张 30.5
插 页 9
字 数 504千字
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷
定 价 48.00元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究

序 言

汶川地震发生后，四川大学（以下简称为川大）师生在第一时间奔赴灾区，参与抗震救灾。我们及时组织医疗队、专业教师队伍展开了伤员救助和心理援助工作。同时，广泛发动本科生、研究生展开了各种形式的支援灾区的志愿者行动，这些都充分体现了川大人高度的社会责任感和回报社会的奉献精神。“五彩石”活动就是专业教师 and 大学生志愿者共同参与，帮助灾区中小學生进行心理重建的一项重要行动。现在，系统反映这项活动及其研究成果的专著《汶川大地震灾后心理与文化重建的实践与思考》正式出版了，我谨向著者和参加“五彩石”活动的全体师生表示热烈的祝贺！

在“五彩石”活动中，我们川大师生志愿者与灾区中小學生结对子，用作文这种形式和他们交流、交心，帮助灾区的孩子们克服地震灾害导致的心理问题，帮助孩子们提高自身的写作水平，具有非同寻常的意义。我们从书中的调查统计结果和灾区师生及家长的普遍反映中不难看到，活动收效显著，还有灾区教师专门给我写信，称赞“五彩石”活动。作为川大校长，我要特别感谢参与这个项目的老师和同学，因为你们是以自己的爱心、自己的行动、自己的智慧，以这样一种朴素的方式和情感来关心、关爱灾区的孩子。我想，即便灾区学生并没有普遍参与到活动当中，但这项活动的示范作用依然巨大，影响依旧广泛。因此，我们要把这项行动、这种文化、这种相互的支持与关爱一直传承下去。



从某种程度上，“五彩石”活动不仅是我们的师生在以自己的实际行动回报社会，更是在以自己的爱心和行动向灾区的孩子们传递一种关爱、播种一颗爱心。我想，灾区的孩子们通过与志愿者们交流互动，一定能感受到帮扶的温暖，感受到大爱的无疆，感受到中华民族精神的力量，感受到我们国家和社会的关怀。不久的将来，深埋在孩子们心中的这粒“爱心”的种子就必定能发芽、开花、结果。它们能传承我们的民族精神、传递我们社会的关爱，这种传承是中华民族精神的传承，是中国力量的体现，更是我们教育所追求的目标之一。

作为教育工作者，作为一名大学教师，我们应该认真思考教育的生命是什么。我认为，教育本身不仅是知识的传播，最好的教育更不仅在于简单的上课讲授知识。教育的生命和本质在于师生间的互动，在于爱心的传递。如果我们忽略了互动，教育就无从谈起，成功的教育更是无源之水、无本之木。互动是一种情感的投入、爱心的传递，“五彩石”活动实际就是我们的志愿者与灾区孩子们通过作文进行交流互动，就是我们志愿者“大爱无疆”的情感投入。因此，这项行动诠释了教育的生命，体现了教育的本质。

我们常说，大学是培养人才的摇篮。大学要培养未来祖国的建设者、国家的接班人，要培养和造就一大批优秀人才。那么，优秀究竟体现在哪里？我认为，一个人优秀并不在于他能学好几门专业课、读懂几门外语，而在于他要拥有优秀的品质、博大的胸怀、良好的修养和完善的人格，而这种良好的修养和人格品质最重要的就体现为爱心与责任。因此，在每年的开学典礼上，我都要给新生们讲，作为川大的学子，要学会关心自己，更要学会关心别人；要学会关注自我，更要学会关注社会；既要有知识，更要有文化；既要有智慧，更要有责任。

那么，为什么首先要学会关心自己呢？当今社会，大多数孩子都是独生子女，离开父母后就要开始独立生活，因此，就必须学会管好自己，遇到任何困难和问题，首先应该思考自己怎么去应对、去解决，多去反思自我，少去指责别人。只有这样，才可能去理解父母的投入，去感恩社会的关怀。

我们每个人在关心自己的同时，更要学会关心别人。我常和学生讲，大学教育有三个层次：成为好人、有用的人和成功的人。接受高等教育的最低要求，至少应成为一个好人。成为一个好人，就是关心别人比关心自己要多一点，哪怕关心别人与关心自己一样多也可以，不要事事只关注自己的利益，从来不为他人考虑。在此基础上，要做一个有用的人，就是要有知识、有智慧、有能力去服务社会、奉献社会，就是要对国家有用、对社会有用、对人民有用。最后，才是立志去做一个成功的人。一个成功的人，就是要比别人作出更大的牺牲，付出更多的奋斗。一个成功的人，就是要比别人更为优秀。这并不意味着要比他人聪明多少，关键是要把优秀作为一种习惯。人与人之间最小的差别是智商，最大的差别是坚持。如果你要立志成为一个成功的人，就必须坚持梦想，持之以恒，不抛弃，不放弃，努力为自己的梦想去奋斗。

无论是做一个好人、一个有用的人，还是成为一个成功的人，都必须具有一种人格的共性、一种最基本的素养，那就是爱心与责任，这两者需要我们在平常的生活中，用心去体会、去感悟。“五彩石”活动就是通过我们的志愿者与灾区孩子们的互动，在关心自己的同时去关心别人，培养爱心与责任，提升自身的知识、文化、智慧和责任。因此，“五彩石”活动无疑已经成为培养人的基本品质的平台和基地。

我想，谨以此书，鼓励广大本科生、研究生都能积极参与到像“五彩石”活动这样的志愿者行动当中，去做一些具体的事情，这就是最好的社会实践和锻炼。同时，这些社会实践、体会感想、调研成果，都可以作为今后毕业论文（设计）的主要内容，这应当比在课堂和实验室里用逻辑推理得到的成果更有意义。

完全可以说，书中真实讲述的“五彩石”活动的镜像、用心记录的志愿者和灾区孩子们内心深处的感悟，是我们平常课堂里的理论课和思想教育课根本无法企及的。通过参加“五彩石”活动或者阅读这本书，才会真正懂得什么叫做坚强，什么叫做爱心，什么叫做责任，什么叫做生命的宝贵，什么叫做相互间的关怀。我想，如果我们每个人都懂得了这些、感悟了这些、珍惜了这些，

那么就学会了珍惜身边的每个人，学会了珍惜自己的每一天，学会了如何去做一个好人、一个有用的人、一个成功的人。

四川大学校长、中国工程院院士 
2011年3月

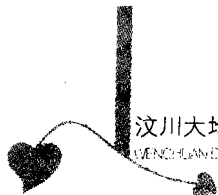
前言

2008年5月12日，汶川大地震发生，它造成了重大人员伤亡和财产损失，导致无数家园被毁。在党中央的坚强领导下，全国人民开展了伟大的抗震救灾和灾后重建工作，取得了伟大胜利。

汶川大地震的抗震救灾工作，是一个庞大的系统工程，它涉及灾区上千万人口的生产与生活，十几万抗震救灾大军及其后勤支援，全国性的救灾物资调配和交通保障，大量伤病员的抢救、转移和治疗，数百万受灾群众的安置，地震中大量受损的水库、电站、道路、桥梁、通讯和其他生产、生活设施的处理等。在党中央的坚强领导下，全国人民团结奋斗，取得了抗震救灾的伟大胜利，形成了“万众一心、众志成城，不畏艰险、百折不挠，以人为本、尊重科学”的伟大抗震救灾精神。

灾后重建更是一个伟大的系统工程。它涉及社会、经济、政治、人文、人口等各方面的问題，需要综合应用生态工程、环境工程、农业工程、管理工程、交通工程、水利工程、城市规划、经济调控等方面的科学知识和技术，需要大量的资金、人力和物力支持，需要全中国甚至全世界成千上万的专业人员协同作战，需要全体灾区人民和全国人民的共同努力。三年多的时间过去了，灾后重建工作取得了显著成就。

汶川大地震抗震救灾和灾后重建工作的成功，创造了足以彪炳史册的抗灾、救灾、减灾和防灾的伟大文化，为人类抗御各种大型、特大型灾害提供了一个典



型的成功范例,值得我们从各个方面、各个角度加以认真总结。而灾后心理和文化重建是灾后重建工作的重要组成部分,本书仅以四川大学一群师生在汶川震后心理和文化重建中开展的“五彩石”活动为案例,从一个比较小的、具体的侧面来对这个伟大事件给予反映。

1. 一组值得注意的数据

在伟大的抗震救灾中,特别是在灾后重建工作中,活跃着一支队伍,这就是心理重建和文化重建队伍。在三年多的时间里,他们做了大量工作,取得了很大的成绩。下面几组与心理重建相关的数据,可以使我们对在这方面取得的成绩有一个比较直观的印象。

在重大灾害发生后,受灾的群众往往会出现一系列的消极心理反应,如痛苦、悲伤、恐惧、担心、惊惶、恐慌、烦恼、焦虑、沮丧等。有些人还可能出现心理疾病,即创伤后应激障碍,简称为PTSD。按照世界卫生组织公布的数据,自然灾害或重大突发事件后创伤后应激障碍(PTSD)患病率为15%左右。根据国际一般统计数据,PTSD患者的自杀危险性高达19%^①。

汶川大地震有近4554万人受灾!^②全省需要恢复重建的学校达到1.16万余所,其中纳入国家规划范围的39个重灾县的、小学为3400多所,有近300万学生^③。根据国际一般统计数据计算,汶川地震后可能有750万人出现创伤后应激障碍(PTSD)。若按照PTSD患者的自杀危险性高达19%计算,汶川地震可能有142.5万人存在自杀危险。

那么,汶川地震后人们通过实际调查得到的数据怎么样呢?应该指出,关于汶川震后居民或学生PTSD发生率,因为样本不同,测量结果差异比较大,如:2.58%(孙倩等)、3.97%(戴琴等)、5.4%(江瑞芳等)、12.4%(赵高峰等)、13.0%(温盛霖等)、15.54%(崔利军等)、16.87%(蔡兴林等)、17.3%(张

① Davidson JR1 Recognition and treatment of posttraumatic stress disorder. JAMA. 2001; 286(5):584-588. PTSD及其危机干预. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(9).

② 新华社总编室. 中国汶川抗震救灾纪实(续集). 北京: 新华出版社, 2008.6:187.

③ 四川省教育导报, 2008.10.16.

姝玥等)、18.3%(毛文君等)^①。而国家863计划项目进行的大面积调查结果显示,地震后四川灾区民众心理问题的表现形式、PTSD患病率与以往案例有很大不同,PTSD患病率大致为2%~4%(儿童少年2.5%;成人4.5%),远低于世界卫生组织公布的自然灾害或重大突发事件后15%左右的患病率。根据四川省教育厅的统计,2008年—2010年3月,国家规划范围的39个重灾县的3400多所灾区中小学校师生(其中学生近300万)无一人因灾自杀。而根据本书作者的统计,灾区的北川中学等9所学校师生总计13160人,无一人自杀。根据这些数据,可以得出这样的结论:

(1)汶川地震后也有不少人患PTSD,存在自杀危险的人群依然存在,也有个别人自杀(如北川董玉飞、冯翔等)。

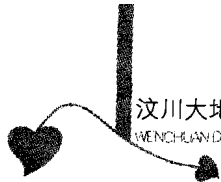
(2)汶川地震后居民创伤后PTSD患病率和自杀率都比较低,且远低于国际水平。

降低灾区群众PTSD发生率和自杀率,具有重要的意义。从个人来讲,心理疾病的产生和自杀的发生,会影响当事人的身心健康和生命安全,干扰个体和家庭的正常生活。从社会来讲,心理疾病的产生和自杀的发生,不仅对当事人产生诸多的不良影响,而且还可能表现为个体和群体的行为,影响个体和群体的正常生活,影响社会的和谐和经济的发展。单就灾后重建成本的降低来看,其意义也是很大的。

灾后心理问题的发生,当事人要付出生活、生命和治疗成本,社会要付出增加医护人员、医疗设施的成本,以及社会管理(例如,防止自杀等)的成本。将其换算成货币,就可以进行成本分析。例如,汶川大地震有近4554万人受灾,若降低1%PTSD发生率,就可以减少近50万PTSD患者,若不计个人付出的成本,以社会为每人平均付出2000元的成本计,则社会可减少的成本为10亿元,汶川地震后居民的PTSD患病率和自杀率远低于国际水平,其节约的社会成本是相当可观的。

为什么汶川地震后PTSD患病率和自杀率比较低?本书作者应用文本分析和

^① 陈正权,肖旭.汶川地震灾区学生心理调节系统的文化要素分析.“国际文化精神医学会议:文化多样性、社会变迁与心理健康”交流论文·上海,2010年4月18~20日。



统计方法进行了研究。研究表明,导致汶川震后自杀率比较低的因素群可概括为四大类:(1)心理支持因素群;(2)内在力量因素群;(3)文化因素群;(4)多种形式的心理服务因素群。这些因素群的综合作用,不同程度地提高了受灾人群的心理承受力,降低了他们自杀的风险。在这些因素群的作用中,心理重建和文化重建队伍的作用应该是比较大的。

2. 在四川大学,有这样一群师生

在汶川大地震灾后心理重建和文化重建队伍中,有一群四川大学的师生,他们在大地震发生后,积众流以汇海,谱大爱于无声,紧急行动起来,及时启动心理援助。在灾后重建阶段,以“叙事心理学”、“心理环境方法”为指导,成立了“四川大学‘五彩石’作文结对交流活动暨灾后学生心理重建志愿者群体”,在地震灾区的北川中学、绵竹九龙学校、绵竹孝德学校、绵竹新市学校、绵竹天河小学、什邡红白学校、青川木鱼中学、绵竹汉旺中学、双流棠湖中学等九所学校开展了以“五彩石”命名的作文结对交流活动,参与的灾区学生有610位、大学生有468位。经过三年多实践,发现这种开放式的叙事方式能够在促进创伤后成长(PTG)的同时,有效缓解PTSD症状^{①②③}。同时还发现,这项活动对于促进灾区学校的校园文化建设,以及促进大学的校园文化建设都有重要的作用。

在“五彩石”活动进行中,形成了数百万字的文本资料、大量图片,以及各种统计资料,我们对活动资料和活动本身进行了多方面的研究,在已经出版的《开放式叙事——灾后心理重建“五彩石”活动镜像》^④(后文简称《开放式叙事》)一书中,已经从心理重建角度报告了这方面的研究成果。本书则拟从大学生在实践中成长、在奉献中成才和文化重建等角度来报告研究情况。

① 肖旭,陈正权.开放式叙事在积极心理改变中的作用.西南民族大学学报,2010(10):208-213.

② 肖旭,陈正权.作文叙事在PTG产生中的作用.四川师范大学学报:自然科学版·增刊·第33卷,2010,7:102-108.

③ 陈正权,肖旭.创伤后应激障碍和创伤后成长的负相关性.神经损伤与功能重建,2010.5(4):259-265.

④ 肖旭,陈正权等.开放式叙事——灾后心理重建“五彩石”活动镜像.成都:电子科技大学出版社,2011年5月.

3. 研究的情况

在《开放式叙事》一书的前言中，已经说明，本研究开始于汶川地震灾后心理援助的志愿者行动。该志愿者行动包括两个阶段，一是汶川地震发生后，肖旭及其团队深入重灾区进行的心理援助工作，包括心理安抚、心理辅导以及调研等；二是自2008年年底至今开展的“五彩石”作文结对交流活动。在开始时，这完全是震后心理援助志愿者行动，后来才陆续申报了一些课题，包括四川省哲学社会科学规划研究重点项目（SC08A05）“心理环境方法在汶川地震灾区学生心理环境重建中的应用研究”；横向课题（与香港理工大学合作）“心理环境方法在灾后心理重建中的应用研究”；教育部人文社会科学研究2009年度一般项目（09YJAXLX020）“汶川地震灾区学生心理重建长效机制建设研究”。课题负责人均为肖旭。但是，本研究自始至终带有震后心理援助志愿者行动的鲜明特色，故所获成果是所有参加该志愿者行动的四川大学教师、灾区学校老师、灾区学生、大学生志愿者以及灾区学生家长的集体成果，这些成果已经反映在《开放式叙事》一书中。本书则是在这些成果基础上做的进一步研究。

4. 成书的经过

本书写作的基础包括很多方面的资料：（1）陈正权、肖旭等已在刊物上发表的、与本研究相关的20余篇论文，以及各次学术会议的交流资料；（2）各媒体报道资料；（3）《开放式叙事》一书中收录的四川大学教师、灾区学校老师以及学生家长的文章、书信、发言、感想、体会，灾区学生的作文、书信、发言、感想、体会，大学生志愿者（四川大学和其他高校）的文章、作文批改、书信、发言、感想、体会，“五彩石”活动管理文件，各种获奖资料，各种统计资料；（4）陈正权著《汶川地震灾区文化生态建设》一书中的资料；（5）肖旭、陈正权著《心理健康教育环境论》一书中的资料；（6）部分尚未公布的与“五彩石”活动相关的文字、照片、绘画、手工制作资料。

四川大学政治学院党政领导大力支持“五彩石”活动，给予了财力、物力、人力尤其是精神上的很大支持。四川大学出版社社长熊瑜教授亲自提议写作和出版本书，四川大学出版社社委会集体研究决定将此书作为向党的十八大献礼的重



点选题申报。各方面的专家、学者和领导的支持，使得本书得以完成和出版。

在决定撰写本书后，本书作者商定，由贺蓉南组织宋蔓、冯卫卫等心理实验室的学生对编书所需的文字、照片、绘画、手工制作资料进行收集整理，贺蓉南进行资料的选择和图片的编辑。肖旭与陈正权就本书的书名、基本框架和主要内容进行讨论，并且与出版社反复商量，加以确立。由陈正权对已发表的论文和“五彩石”活动资料进行处理，形成初稿。然后由陈正权负责第一、三、四、六、十一、十二、十三、十四、十八、十九各章，肖旭负责第二、五、七、八、九、十、十五、十六、十七各章，对书稿的内容进行补充、修改、加工、完善和润色，并且与出版社商量，对图片做进一步筛选，经过反复讨论和修改，最后形成《汶川大地震灾后心理与文化重建的实践与思考》一书的定稿。

5. 学术的取向

《汶川大地震灾后心理与文化重建的实践与思考》一书的学术取向，与《开放式叙事》一书是一致的，在《开放式叙事》一书中，我们说过：

“开放式叙事方法的提出，综合了三个方面的研究成果：一是国外关于叙事心理学的研究成果；二是国外关于文本科学的研究成果；三是本书主编关于心理环境方法的研究成果。”^①

“开放式叙事方法是综合上述三个方面的研究成果而提出的，但是，其间遇到一个根本问题，即传统的叙事疗法是一种以后现代哲学，特别是社会建构主义为基础的治疗方法；文本科学的基础则比较广泛，涉及哲学、语言学、符号学和其他各个学科；心理环境方法则是以系统科学为基础的治疗方法，这三者怎样在开放式叙事中达到统一呢？陈正权、肖旭经过反复研究和讨论，认为应该将这三者均置于系统科学的基础上，以形成基于系统科学的开放式叙事方法。”

“对于系统科学各个学派的思想，我们采用‘欧洲学派’的结构、稳定性、涨落和自组织思想，‘美国学派’的复杂适应和‘涌现’（emergence）思想，‘中国学派’的强调开放性、复杂性和‘人的因素’的思想，应用这些系统科学

^① 肖旭，陈正权. 心理健康教育环境论. 成都：电子科技大学出版社，2007，10.

思想来对叙事疗法和文本分析方法做重新阐释^①，并根据系统科学的最新成果来对心理环境方法做进一步解释^②，以便将三者有机结合起来，形成统一的理论和方法。”

“根据上述思路，我们把开放式叙事的五个步骤——支配故事讲述、积极事例发现、问题外化、故事重构、稳定化看成一个完整的自组织过程。认为个体之所以产生心理问题，是因为他被稳定（困扰）于自己建构的一个不好的故事（支配性故事），开放式叙事就是要将当事人置于一个开放的、多向互动的环境中，产生复杂扰动，促使当事人去重新认识支配性故事，发现积极事例，外化问题，通过复杂适应、涌现等自组织过程，重构自己的生活故事，重拾主宰自己生活的能力与信心，重新看到自己的力量，重新体验成功，重塑自我，走出困境，获得创伤后成长，使个体心理本身、个体心理与环境之间逐步趋于‘适应、协调与和谐’的健康状态。”

《汶川大地震灾后心理与文化重建的实践与思考》一书也遵循上述学术取向，同时也有进一步的思考。

开放式叙事方法的关键词是“互动”。不过，我们开始只是在心理调节的范围内讲“互动”。而在“五彩石”活动表彰大会上，以及在本书序言中，谢和平院士则是在教育这个更大的范围内讲“互动”，并且把“互动”提升到“教育的生命和本质”的高度。他说：“教育的生命和本质在于师生间的互动，在于爱心的传递。如果我们忽略了互动，教育就无从谈起，成功的教育更是无源之水、无本之木。互动是一种情感的投入、爱心的传递，‘五彩石’活动实际就是我们的志愿者与灾区孩子们通过作文进行交流互动，就是我们志愿者‘大爱无疆’的情感投入。因此，这项行动诠释了教育的生命，体现了教育的本质。”谢和平院士的这些话，从教育的视野对“五彩石”活动做了高度概括和总结。这促使参与“五彩石”活动的全体师生去思索：怎样进一步在活动中去加强“互动”，进一

① 对叙事心理学和文本科学做重新阐释要涉及大量工作，因此我们只考虑对比较具体的、操作性的、方法性的叙事疗法和文本分析方法做重新阐释。

② 陈正权，肖旭. 心理环境方法探析. 西华师范大学学报，2010(3): 85-95.



步提高活动效果，以诠释和体现“教育的生命和本质”？

“教育的生命和本质在互动”的思想给了我们启发。在《开放式叙事》一书的后记中，我们这样写道：“从系统科学的观点看，作文、文学、外语写作、教育都可以看成一个系统，如果说‘教育的生命和本质在互动’的话，我们也可以说‘系统的生命和本质在互动’，而这就与系统科学发生关系了。”按照这一思想，本书在学术取向上作了进一步思考，主要体现在以下方面：

(1) 开放式叙事方法是基于系统科学的，按照“系统的生命和本质在互动”的观点，就可以从“互动”的角度来对开放式叙事方法作进一步的阐释。开放的实质是互动，可以纳入互动的范畴，因此就可以说，开放式叙事的自组织过程是通过“互动”来实现的。“互动”贯穿于“支配故事讲述、积极事例发现、问题外化、故事重构、稳定化”五个步骤的每一个步骤中，要根据如何形成互动、引导互动、促进互动和强化互动的思路来开展开放式叙事活动。

(2) “五彩石”活动既是一项心理重建和文化重建活动，也是一项教育活动，而且本质上是一项教育活动。因为它是在灾区的中、小学生和成都的大学生中进行的，其目标就是促进灾区学生身心健康，促进灾区学生德智体美全面发展，促进大学生“在实践中成长、在奉献中成才”，因此，要从教育的高度、培养人的高度来认识“五彩石”活动，开展“五彩石”活动，进行心理重建和文化重建。

(3) 从教育的高度、培养人的高度来开展“五彩石”活动，进行心理重建和文化重建，其方法就是“互动”，即通过构建灾区中小學生、大学生、教师参加的“互动系统”，形成互动、引导互动、促进互动和强化互动，进一步提高活动的效果。

在教育部课题“汶川地震灾区学生心理重建长效机制建设研究”的研究中，我们提出了“全面康复与成长的心理重建长效机制”^①，在该机制中，提到了“开展互动式系统教育”的问题，经与九所灾区学校的老师交流，以及与高校一些专家的讨论，得到了普遍赞同。因此，我们进一步明确：不仅把“五彩石”活

^① 陈正权，肖旭. 灾后心理重建长效机制探讨. 西南民族大学学报，2012(2): 72-77.

动看成一项心理重建和文化重建活动，也把它看成是一项互动式系统教育活动。在本书中，我们在介绍大学生参加“五彩石”活动，在实践中成长、在奉献中成才情况的时候，就是按照互动式系统教育的思路，围绕大学生如何在与灾区中小学生、社区居民的互动中进行心理重建和文化重建活动，从而获得自身进步这个主线来展开的。

6. 本书的结构

本书除前言和后记外，共有十九章。其中第一章介绍汶川地震带给我们的关于大人群心理重建、文化重建以及心理与文化重建如何结合的问题的挑战与思考；第二、三章介绍“五彩石”活动的缘起、组织，以及作文结对交流活动的情况；第四章对“五彩石”活动产生作用的系统因素进行了讨论；第五章介绍“五彩石”活动中的走出去（大学生志愿者下灾区）、请进来（请灾区学校师生来大学）活动；第六章对“五彩石”活动产生作用的互动因素进行了讨论；第七、八、九、十章介绍大学生志愿者在“五彩石”活动中获得的一些领悟；第十一章介绍大学生志愿者在“五彩石”活动的管理、研究和思考中的收获；第十二、十三章介绍灾区学生在“五彩石”活动中各个方面的收获；第十四章介绍灾区学校老师、学生家长、大学生志愿者等对“五彩石”活动的评价；第十五章介绍“五彩石”活动中的奖励与表彰情况；第十六章介绍在“五彩石”活动中，灾区学校教师 and 大学教师的教书育人的作用；第十七章介绍“五彩石”活动在国内外产生的影响；第十八章从理论上探讨了“五彩石”活动产生作用的原因；第十九章作为本书的建议与展望，就灾后心理重建的长效机制和互动式系统教育问题进行了探讨。

7. 本书的特点

（1）实践性特点。

本书是参加“五彩石”活动的汶川地震灾区学生、灾区学校的指导老师、四川大学（和其他高校）大学生、四川大学的指导老师以及有关专家学者共1000余人近四年来开展心理和文化重建活动实践的总结之一，其使用的资料都来自该项活动的实践过程，其理论的概括均以丰富的实践资料为支撑，具有很强的实践性



特点。

（2）创新性特点。

汶川大地震的灾后重建向人们提出了一个现实的课题——如何进行成千上万人的心理和文化重建的问题，即大人群心理和文化重建的问题。自汶川地震发生以来的短短几年时间里，相继发生了海地地震、智利地震、中国玉树地震、中国盈江地震，特别是2011年又发生了日本9级大地震，还有泥石流等自然灾害也时有发生。人类面临的挑战不断，灾后大人群心理和文化重建的问题就成了人类必须面对的严峻问题。本书正是针对这个严峻问题而进行实践、探索和思考的结果。本书在大量实践基础上提出如下观点：创伤后心理问题的克服和创伤后成长的促进是相辅相成的，而创伤后成长又与文化建设密切相关，因此可以把心理重建与文化重建结合起来统一考虑。而实践表明，开放式叙事、互动式系统教育在心理和文化重建中的作用明显，又特别适合大人群。因此，如果把创伤后的康复与成长有机结合起来，开展开放式叙事和互动式系统教育，就可能促使人们在经受创伤后尽快获得康复与成长。

（3）应用广泛性特点。

本书介绍的开放式叙事方法既适合于个体，也适合于群体，特别是大群体。它可以较好地应用于重大灾害后大人群的心理创伤治疗，但又不限于此。例如，博客就是应用该方法的一种好场所，由此可开展大规模的社会心理调节。再例如，大企业员工分布广泛，相互交流比较少，采用QQ、电子邮件、短信等方式，也可以应用该方法来开展全员心理调节。由此可见，开放式叙事方法具有比较广泛的应用意义。

本书介绍的互动式系统教育方法可应用于大中小学的德智体美教育、校园文化建设、校际学术和文化交流等方面，也可以应用于其他各种教育，具有比较广泛的应用意义。

（4）可操作性特点。

本书在介绍开放式叙事方法和互动式系统教育方法的时候，不仅介绍了应用该方法的步骤和注意事项，而且以“五彩石”活动中的大量案例加以说明，可操