

在这条拯救灾后心灵的路上，
我们，还需要走很久，
还需要更多的人向那些遭遇不幸的孩子们伸出援手。

奠基石书系
DIANJI SHI SHUXI

抚平伤痛的心

如何面对灾难

杨超 张红霞
编著

谨以此书为灾区儿童献上自己
诚挚的祝福，祝愿他们早日走出灾
难的阴霾，重新露出开心的笑脸；
祝愿他们健康成长，将来怀着一颗
感恩的心，把爱传得更广。

FUPING SHANGTONG
DE XIN

陕西出版集团
陕西人民美术出版社

奠基石 书系
DIANJI SHI SHUXI

抚平伤痛的心

常州大学图书馆
藏书章

陕西出版集团
陕西人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抚平伤痛的心：如何面对灾难/杨超，张红霞编著. —西安：陕西人民美术出版社，2011.4
(奠基石书系)
ISBN 978 - 7 - 5368 - 2531 - 4

I. ①抚… II. ①杨…②张… III. ①青少年 - 灾害学：心理学
IV. ①B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 034538 号

抚平伤痛的心：如何面对灾难

杨超 张红霞 编著

陕西出版集团 出版发行
陕西人民美术出版社

出版人：李晓明

新华书店经销

三河市祥达印装厂印刷

700 毫米×1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2531 - 4
定价：28.80 元

地址：西安市北大街 131 号 邮编：710003

<http://www.mscls.cn>

发行部电话：029 - 87262491 传真：029 - 87265112

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前 言

每个孩子在小的时候都曾感受过妈妈的温情抚慰，它能立刻为自己消除烦恼，减轻疼痛。这就是精神抚慰的力量，其功效有时胜过灵丹妙药。

经历过灾难，孩子们不论在生理、心理或行为上，均会产生许多的反应，会留下深深的创伤在心中，这种创伤很有可能会伴随他们一辈子。那些经历过灾难的孩子们，他们中有无数死里逃生却目睹家园被毁，目睹亲人、老师、同学、朋友遇难而悲痛欲绝，还有的在肉体上遭受巨大伤害甚至致残。他们会普遍出现的身心症状包括焦虑、恐慌、畏惧夜晚、不明原因的生理问题、不爱上学、上课不易专心、情绪及行为的反应不稳定且容易失控……他们的状况真让我们揪心。

由于青少年应对经验少，人格发育不完善，处于心理成长期，如果这个时期经历心理创伤，可能会对他们的正常人格形成及整个人生都有严重影响。如果不重视心理援助，最终的结果是心理疾病增多，影响人格的健全发展，并对形成积极向上的社会精神带来负面影响。

专家指出，灾后心理救助需在三个月内及时干预和疏导，否则会造成终身的心理疾病。灾区儿童的心理救援工作真是刻不容缓。灾后的心理创建非常重要，由于灾难的发生给这些未成年人已经造成极大的心理冲击，使得他原来的安全感、安定感已经被破坏了，灾后青少年的心理重建很大程度上需要去帮助他们恢复安全感和安定感，回复平稳。

现在，我们希望通过心理专家的谆谆开导，像妈妈一样为孩子们抚

平心理的创伤，带去温暖、安心和幸福。谨以此书为灾区儿童献上自己诚挚的祝福，祝愿他们早日走出灾难的阴霾，重新露出开心的笑脸；祝愿他们健康成长，将来怀着一颗感恩的心，把爱传得更广。

在这条拯救灾后心灵的路上，我们，还需要走很久，还需要更多的人向那些遭遇不幸的孩子们伸出援手。

编 者

2011. 4

目 录

第一章 心理保健的一般常识	(1)
心理健康的标准	(1)
心理与疾病	(2)
心理保健原则	(6)
正常心理与异常心理的判别	(8)
心理冲突类型及其调适方法	(11)
心理保健的禁忌	(13)
什么叫心理卫生	(18)
怎样讲究心理健康	(20)
心理护理	(24)
常用的心理治疗方法	(27)
 第二章 心理活动类型和健康的心理	(38)
感觉	(38)
知觉	(39)
记忆	(39)
思维	(39)
忧	(40)
怒	(40)
喜	(41)
惊恐	(41)

意志	(41)
人是身心统一的整体	(42)
追求心理健全	(43)
自我满足	(43)
不求全责备	(44)
做自己的主人	(44)
警惕见异思迁	(45)
利己与利人关系和谐	(45)
培养健康向上的自尊心	(45)
 第三章 灾难突然而至	 (47)
灾难的分类	(47)
第一类灾难:天灾	(50)
第二类灾难:人祸	(81)
汶川大地震的发生和巨大破坏性	(101)
地震后如何救助受难者	(103)
地震发生后如何自救	(106)
地震发生时如何避震	(108)
中国历次大地震	(118)
 第四章 灾难发生后的心理救援	 (120)
什么是心理救援	(120)
心理救援适用于哪些对象	(121)
心理救援的时间	(121)
心理救援的基本目标	(121)
灾难对人的行为和精神的影响	(122)
灾后紧急心理救援知识	(123)
心理救助如何进行交谈	(132)
心理救援的三个阶段	(133)
帮助孩子摆脱恐惧的五个步骤	(134)

第五章 灾后情绪救助	(137)
灾难中的情绪及心理因素	(137)
灾难后有哪些心理反应	(137)
灾后的人会有哪些情绪反应	(138)
灾后的人会有哪些身体反应	(140)
稳定生还者的情绪	(141)
帮助孩子们做心理安慰	(142)
附：保护受灾儿童简单口诀	(144)
第六章 灾后的自我救助	(145)
消除灾难引发的心理恐慌	(145)
心理自助的方法	(146)
如何减少负罪感	(147)
承受失去亲人的痛苦	(147)
摆脱灾难后的惊恐反应	(148)
如何判断是否需要寻求心理救助	(149)
直面现实	(149)
如何帮助自己	(150)
如何应对痛失亲人的哀伤	(152)
危机心理干预	(152)
八招教你灾后自我情绪调整	(154)
如何平复心情	(155)
如何面对自责的情绪	(156)
平复心情后可能面对的状况	(156)
无言的陪伴	(157)
开始新的生活	(157)
第七章 灾后需要救助他人	(159)
了解救助对象	(159)

我还能帮助别人	(159)
帮助居丧者渡过悲哀	(161)
提供积极的应对方法	(161)
除了语言安慰,我们还可以做什么	(162)
何时需要寻求专业协助	(162)
第八章 心理障碍及其医学疗法	(164)
心理障碍是相对的	(164)
心理变态	(164)
“健康”的心理失常	(165)
遗传因素	(165)
环境的潜移默化	(166)
感觉过敏和感觉缺失	(166)
知觉障碍	(167)
幻觉	(167)
遗忘症	(168)
妄想	(169)
强迫性思维	(169)
抑郁症	(170)
意志缺乏	(170)
人格障碍	(171)
神经衰弱	(172)
第九章 精神障碍及其疗法	(173)
神经衰弱及其治疗	(173)
抑郁症及其治疗	(177)
精神分裂症及其治疗	(179)
反应性精神病及其治疗	(182)
躁狂抑郁症及其治疗	(184)
症状性精神病及其治疗	(187)

抚平伤痛的心： 如何面对灾难

情感性精神障碍及其治疗	(188)
强迫性神经症及其治疗	(190)
周期性精神病及其治疗	(193)
神经官能症及其治疗	(194)
恐怖性神经症及其治疗	(195)
偏执性精神病及其治疗	(197)

第一章 心理保健的一般常识

心理健康的标准

心理健康标准的制定受时代、社会和文化背景的制约，绝对客观的标准是没有的。但就判断心理健康与否，一般可遵循以下三个原则：

（1）心理与环境的同一性。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致，即同一性。人的心理若与外界环境失去同一性，就难于为人理解。例如，在出现幻觉的状态下，人的心理活动就不能算是正常的。

（2）心理与行为的整体统一性。一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。这种整体统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。例如，一个人遇到一件令人庆幸的事情，若没有外界压力或另谋他图的话，他在感知此事的同时，应有愉快的情绪体验以及相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。如果此人用低沉不快的语气诉述这件令人愉快的事情，并做出痛苦的反应，那么他的心理就处于不健康的异常状态。

（3）人格的稳定性。人格（个性）是个人在长期的生活过程中形成的独特心理特征。人格（个性）一旦形成之后就具有相对的稳定性，并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。在没有发生重大变故的情况下，人格（个性）是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的

人，突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要警觉他是否出现异常。

目前认为，心理健康大致包括以下几个方面的内容：

1. 智力。智力发育正常，思维敏捷，精力充沛，注意力集中，能够保持较高的工作、学习效率。

2. 情绪。对自己的情绪、情感、思维等心理活动可以自觉地加以控制和调节，努力适应环境。

3. 意志。意志坚强，有一定耐受力，对生活中出现的刺激和打击，能够正确对待，能把困难变成奋斗的动力，在逆境中奋发图强，作出优异成绩。

4. 行为。行为协调，言行、表里一致，有完整的人格，所想、所说、所做须是统一的。

5. 社交。有一定的社交能力，与人交往适度。择友得当，能与知心朋友交流思想感情，能正确处理社会生活中的人际关系。

6. 心理特点与年龄相符。无论在生命的任何时期，其认识、情感、言谈举止都必须符合自己的年龄。

达到和保持心理健康是一个极其复杂的问题，涉及社会、医学及心理因素，经常用心理健康的标准来衡量自己的行为，才能不断地促进心理健康。

心理与疾病

心身疾病是指那些主要的或完全的由心理、社会因素引起，与情绪有关的其表现主要为身体症状的躯体疾病。这些疾病通常都有形态上的改变，即在生理机能或组织结构上有具体而明确的损害。因此，又称为心理生理障碍。

（一）心身疾病的致病因素

1. 个体生理素质与心身疾病

不同的心理刺激，或同一性质的心理刺激在不同的时间内总是引起

同一易感器官的生理变化或心身疾病。任何刺激只要引起过度情绪反应（如慢性焦虑），即可导致心身疾病。而其中决定因素是器官的易感性，而不是心理动力上的原因。有人以心血管反应为主，称“心血管反应型”，另一些人是“胃肠反应型”等等。这些反应的个体特异性，可能是先天的生物性差异，也可能是由于后天环境中个体发育的早期，因各种原因导致某心脏器官相对脆弱，易罹患疾病。

2. 个性特征、行为类型与心身疾病

为了压抑心理压力的释放而使植物神经系统和内分泌系统过度的人，易患心身疾病。雄心勃勃、难于驾驭的人易患冠心病。而溃疡病患者个性特征表现为紧张，要求严格，固执，有实干精神，十分谨慎。偏头痛患者的个性表现为追求尽善尽美，死板，好争斗，好嫉妒。但某种特定个性与特定心身疾病之间是否具有肯定的因果关系，目前尚需进一步研究。

3. 社会心理因素与心身疾病

社会心理刺激因素对心身疾病有重要的影响。人们在工作、学习和日常生活中接收大量的信息并作出相应的反应。这中间有一个大脑对信息进行加工的过程，同时又有一个个体的心理活动的过程。人们的外部行为表现往往是较短暂的，但由于信息的不断反馈与传递，使得人们的心理活动以及客观外界刺激给人们心理带来的影响将会持续存在。人们根据一定的外部信息所做的适应性反应并不总是成功的。一种适应性行为的失败，必然在人们的心理上造成不良影响，引起心理上的矛盾冲突，并进而影响人的生理情况，严重、持久的影响可造成机体内稳态的失调。心身疾病就是与社会环境、家庭环境以及这些环境所影响而产生的心理活动有着密切的关系。

（二）心身疾病范围

一般说，人体的各个器官都能罹患心身疾病，但是那些与情绪密切联系的器官系统，特别是那些由植物神经系统支配的器官则更易于患这种疾病。

1. 心血管系统疾病

(1) 原发性高血压。最终可导致心脏、肾脏或脑血管的损害。

(2) 偏头痛。剧烈的一侧性头痛，并伴有呕吐。

(3) 冠心病。由于冠状动脉血管暂时不能充分地供应心肌以含氧的血液，引起突然的胸部剧烈疼痛。

(4) 雷诺氏病。由于上肢端手掌与手指等部位小血管痉挛收缩，造成发冷或麻木。

(5) 心动过速。心率骤然加快且无节律（每分钟 100 次以上）。

2. 胃肠系统疾病

(1) 消化性溃疡。十二指肠或胃壁上产生溃疡病灶，严重时造成出血。

(2) 溃疡性结肠炎。结肠或大肠上出现炎症，造成腹泻、便秘、疼痛，严重时造成出血、贫血。

(3) 神经性厌食症。进食不足、消瘦，严重时可导致死亡。

3. 内分泌系统疾病

(1) 甲状腺机能障碍。甲状腺激素分泌过多（即甲亢），引起易激动、烦躁和消瘦、眼球外突等症状；甲状腺激素分泌不足则引起呆滞、皮肤粗糙、疲乏无力等症状。

(2) 糖尿病。糖代谢障碍，血糖和尿糖含量均增高，引起过分口渴、虚弱无力和体重减轻等症状。

4. 呼吸系统疾病

(1) 支气管哮喘。发作性呼吸过深或喘息，严重时造成眩晕和昏厥。

(2) 过度换气综合征。呼吸过分地加快、加深，胸部憋闷，头痛，恶心，心悸。

(3) 慢性呃逆。横膈肌痉挛发作，可造成呕吐或失眠、疲惫。

5. 皮肤疾病

(1) 荨麻疹。发红、发痒、隆起的和条状的皮肤病变，通常成片出现。

(2) 斑秃。头发部分（一撮一撮地）或全部脱落，通常是突然发生。

(3) 神经性皮炎。身体某些部位的皮肤发生炎症，出现发红、发痒等斑块。

6. 肌肉和骨骼系统疾病

(1) 周身疼痛。背、腰、肩、颈、四肢及头部肌肉的紧张和疼痛。

(2) 类风湿关节炎。关节疼痛和肿胀。

(三) 心身疾病的具体表现与个性缺陷

高血压病：好竞争、好胜心强、常感时间不够用、有压力，不易暴露自己的思想与情绪、固执、保守或过分耿直、多疑敏感、自卑胆小和常有不安全感。

冠心病：缺乏耐心、好激动、好借故生端、活动迅速、竞争心强、常感时间不够用、有压力。

消化性溃疡：爱生气、胆小、易激动、抑郁、悲观失望、不好交际、行为刻板、被动顺从、好依赖、缺乏创造性。

癌症：敏感、内向、抑郁、表面上看来高兴而实际上隐藏着愤怒和失望，心理矛盾、有不安全感、不能克制和压抑自己、急躁易怒、专横暴虐、情绪不稳。

偏执性精神病：主观、固执、敏感、多疑、易激动，自尊心强、自我中心、自命不凡、自我评价过高，爱幻想、不能虚心接受批评、不实事求是对待生活中的各种遭遇。

神经衰弱：胆怯、敏感、多疑、缺乏自信、任性、易急躁、自制力差，心胸狭窄、不开朗、好疑虑、过分主观。

焦虑症：怯懦、易惊恐、羞涩、敏感、对任何事物均惶恐不安，不能很快适应新环境。

强迫症：主观任性、急躁好胜、自制力差、胆小怕事、过分谨慎、迟疑畏缩、优柔寡断、容易发窘、拘谨、生活习惯刻板、墨守成规、兴趣和爱好不多，内在思维活跃，好分析思考一些抽象的玄奥哲理、生怕出现不幸，工作谨小慎微、主动性十足。

疑病症：固执、吝啬、谨慎、敏感、多疑、高度注意自身健康，对体内不适感觉敏感关切、紧张、恐惧，并努力寻找不适的原因，只相信自己而不相信事实。

抑郁性神经症：不开朗、悲观、好思虑、敏感、依赖性强。

周期性精神病：热情、好动、爽直、急躁或孤僻、胆小、脆弱。

癔病：情感反应强烈而不稳定，为人处世好感情用事、多愁善感、易受暗示、富于幻想、自我中心、好表现自己。

精神分裂症：孤僻、内向、离群、敏感、多疑、好幻想、不暴露思想、主动性差、依赖性强、犹豫、胆小、怕羞。

躁狂抑郁症：好交际、富于同情心、少幻想、兴趣广泛、情绪不稳、易于喜悦、忧郁。

心理保健原则

所谓心理保健是指通过培养健全的人格、健康的生活方式和行为习惯，从而预防各种精神疾病和心身疾病的发生，使个体对自然环境和社会环境作更好地适应。由于每个人的自身条件和所面临的问题有很大的差别，因此没有万能的保持心理健康的指导原则，有的只是适用于大多数人的—般性原则。

（一）要有自知之明

自知就是对自己有一个完整、全面、客观的认识，不仅要正确认识自己的优点和长处，还应当清楚地了解自己的弱点和短处。自知是自我意识良好的体现，也是心理保健的重要原则。

例如，搞清楚自己在哪种类型的刺激情境下更容易出现情绪上的困扰，便可帮助自己认清脆弱的方面，从而进一步找到办法提高自己的应

激能力。能做到自知是很不容易的，它不仅需要个体对自身的自我观察、自我分析和自我体验，而且还需要通过把自己与别人进行比较来认识自己。

缺乏自知会导致盲目自信，使人不适当地提高自己的抱负水平。过分地强化自己的成就动机，不自量力地从事非力所能及的工作，其结果不仅会因达不到目标而产生挫折感，而且还会由于过度疲劳和心理压力过大而患疾病。缺乏自知还会导致自卑，严重的还会发展到自疚、自责、自暴自弃，持续下去会影响健康。

（二）接受自己

所谓接受自己，包含不讨厌自己，“不和自己过不去”；客观、理智地对待自己的优缺点、长短处；不对自己提出苛刻、过分的要求；原谅自己的失误、过失等等。一个人的心理烦恼、焦虑不安，往往出于对自己不满意、不接受的缘故，甚至有的人一生都处于对自己的不满之中，在自卑、自疚、自责、自怨、自罪中度过每个时日。

接受自己是以自知为基础的，但它比自知更难做到，绝非一朝一夕之功，需要长期磨炼和自觉地进行修养。

（三）体验现在的幸福感

幸福感是人生活在世界上最有价值的情感体验，能在习以为常的生活中品尝到激动、欢愉的情绪，这需要积极的人生观，对生活的敏锐洞察和对幸福含义的透彻理解。缺乏或体验不到现实的幸福感，必然导致对自己的现实处境不满，从而陷入心理烦恼、苦闷、焦虑和不安之中。

（四）积极参加劳动实践

积极参加劳动实践不仅有经济和道德上的意义，而且还有心理保健方面的意义。没有适当劳动的人，是难以保持心身健康的。

1. 通过劳动实践可以使人保持与现实的联系。心理健康的人并不是没有幻想，但那不是沉溺在白日梦中虚无缥缈的空想，而是通过劳动与现实发生联系，把幻想转化为理想和行动计划，从而更好地适应和改造现实。

2. 通过劳动实践可以使人摆脱对自己的过分关注和消除不必要的