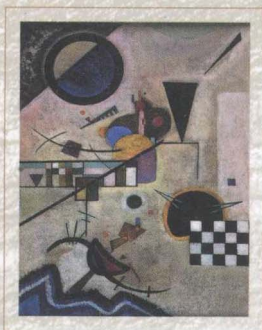




“工业人性工程”系列教材



心理危机干预

Psychological Crisis Intervention

李 祚 张开荆 编著



大连理工大学出版社

中国心理学会心理危机干预专业委员会



心理危机干预

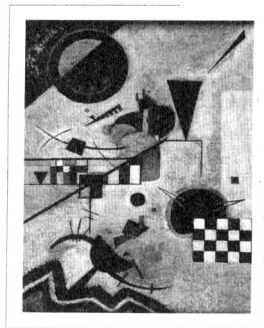
Psychological Crisis Intervention

中国心理学会心理危机干预专业委员会

中国心理学会心理危机干预专业委员会



“工业人性工程”



心理危机干预

Psychological Crisis Intervention



胡月 主审
李祚 张开荆 编著



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理危机干预 / 李祚, 张开荆编著. — 大连: 大连理工大学出版社, 2012. 3

工业人性工程系列教材

ISBN 978-7-5611-6762-5

I. ①心… II. ①李… ②张… III. ①心理干预—教材 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 025140 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连力佳印务有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:170mm×240mm

印张:19.25

字数:422千字

2012年3月第1版

2012年3月第1次印刷

责任编辑:汪会武

责任校对:齐雪帆

封面设计:波朗

ISBN 978-7-5611-6762-5

定价:36.00元

总序

P R E F A C E

“‘工业人性工程’系列教材”基于认识到当代高速运行社会条件下人与环境普遍的、严重的发展危机和生存风险,以及存在于其中的个人明显觉察到的面对职业生存压力的情绪化反应,以此形成对应用心理学本科专业的社会需求和心理学应用学科职业化发展的判断。

应用心理学的职业化进程日臻完善,在学校教育、医疗机构、工矿企业、航空远洋、军事组织、政法系统,到处都活跃着职业的心理爱好者和专业工作者的身影。但是,心理学还没有准备好给有明显分工的职业活动以适合的身份称谓。在大学四年制本科课程的设置中,这种专业的定名要么是“心理学”,要么是“应用心理学”。所有的心理学技能化、职业化的存在都装在“应用心理学”的大筐中了。由于心理学和心理学家称谓都特指了少数专家型的工作,心理学应用的职业化及专业分工大都“没名没份”。随着我国大学教育普及化、技能化、职业化的普遍要求,以及自主、特色办学的要求,心理学各个应用分支学科统一于应用心理学一而化之的方法已经成为心理学的专业化、职业化应用发展的门限了。

这里,我们需要重新梳理应用心理学中临床心理学、工业组织心理学、工业工程心理学在不同文化生态背景下的职业化生存空间。心理学职业化发展需要特别注意知识和技能服务体系的合法性和科学理性问题。服务于公众的知识体系首先是公共的产品,其社会化和职业化的发展应以科学理性为基础,奉行的“有效即行”最终会导致一种职业服务价值的混乱和公众的质疑。尽管临床咨询心理学不是“纯科学”,但怀疑咨询心理学家的专业科学和临床技能相结合的培养模式,无异于导致心理咨询接轨于神学、巫术。今天的科学哲学对于现代意义上的“科学”有了一个较过去更为宽泛的定义,在科学的客观观察对象化的传统科学观之外,科学家也把由主观体验而来的现象学的描述纳入科学研究的范畴中来。在临床咨询心理学中,两种科学研究范式为其职业化、专业化、科学化发展奠定了基础。尊重和依赖于这种科学理性,才能不迷失于虚假的光环中。

100多年来,心理学家们始终争论心理学“纯科学”地位。20世纪40年代的美国,心理学家们更早地使用了“人性工程”一词,相关成就足以证明美国心理学家普遍存在的与德式冯特心理学的一种纠结,冯特要求心理学的科学必须是“纯科学”。冯特的这一主张得到冯特弟子之一英裔美国人铁钦纳(E. B. Titchener)在美国本土忠实顽固的坚守,以致于美国心理学在铁钦纳去世后的二十多年仍耿耿于怀。心理学教授杰克·邓拉普(Jack Dunlap)在第二次世界大战后成立了第一家人性工程学公司(邓拉普公司),相关资料记载了他的一句话:“什么纯科学,我受不了这些学术性的马屎。科学如果不能给人们带来更好的生活,它就一钱不值。”可见美国的产业文明对心理学家的影响力之大。因此,也就不难理解对工程心理学或人机工程学,有些人更愿意称之为“人性工程学”,以示对心理学“纯科学”主张的不屑。

美国更早的时候,20年代的霍桑(Hawthorne)实验研究者澳裔美国心理学家梅奥(Elton Mayor),曾经立志于心理学的临床工作,美国电力公司的这一项目则改变和筑成了他一生的成就,并肇始了企业人性问题的研究,其中的“大规模谈话”研究更可以作为当代风行的企业员工辅导(Employee Assistance Program, EAP)的标榜,而这也成为组织行为学和管理心理学学科的标志事件。“理性经济人”在相当长时期里是学界和实业界的一种似乎不言自明的公共假设,霍桑实验极大地质疑了企业管理中和社会治理中的理性基础和公共基础,并很快超出心理学范围,工程师、管理学者、经济学家们从自己的学科和职业中也体会到其中的作用与价值,有关研究以不同的面目出现,“X-Y理论”、“有限理性”、“人的因素”、“人机关系”等等,并融入了企业科学管理的时代主流。“行为科学”、“组织行为学”、“人性工程”这些富于包融性的科学旗帜曾经使心理学的应用工作成为那些多学科领域的旗手和领跑者,成为科学指导实业的独立力量。

冯特提出心理学的“纯科学”有德国学者传承的宗教般的热情,美国心理学的机能主义主张心理学应用,利基于美国社会普遍的企业家精神。但是,不论德国“纯科学”和美国的“非纯科学”,科学的公共理性原则却始终如一。科学家们相信,人类生存与发展最可靠的保证是科学与技术的进步。大学的存在基于知识的科学理性,凭借的是知识的显性优势。大学的使命决定了其必须极力打压和摒除职业生活中存在的社会潜规则。致力于知识显性化功能和维护知识的科学属性是大学生存的基本底线。由此,我们确定了“企业人性工程”和应用心理学专业办学的理性与科学的基本原则。

就我国心理学学科自身而言,心理学在企业中的应用并不缺乏相关知识基础,但如何为企业所接纳还需要判断我国产业文明发展进程,需要来自于学科内部有效的设计与组织。我们将临床心理学、工业组织心理学和工业工程心理学整合为统一的知识技术技能系统,打包给人力资源需求活跃、供求机制自主、运行活动具有示范效应的当代工业企业,基于企业对效益效率目标的基本追求,也基于近年来灾难与事故中,企业组织对经济代价与社会关系代价的考虑,和对社会普遍价值底线反思的道德顾忌,这个统一名称的定位最好是“工业人性工程”。其中,“工业”确定了心理学在职业发展上最富示范性效应的领域;“人性”则是三个应用学科的共同话题,也是我国传统文化延续至今的主流问题;“工程”接近于我国公共文化上对科学价值的基本理解。与“科学”和“技术”相比,“工程”是一个比技术更为复杂、比科学更为实际,一种具体化情境化的作业资源系统。“工程办学”模式与理性、科学、实用性的本科培养规格相适应,是社会技术发展人才需求橄榄型结构的中坚力量。

“工业人性工程”包括工业企业心理学(工业心理学)和工业临床心理学两大主题,并反映当代科学的研究范式。其中,工业企业心理学又可以理解为传统意义上的工业组织心理学和工业工程心理学。构成“工业组织心理学”的主干性知识技能课程系统包括:工业管理心理学、人力资源测量与评价工程、消费者行为学,等等;构成“工业工程心理学”的主干性知识技能课程包括:劳动工程心理学、人机工程心理学、环境工程心理学,等等。“临床心理学”的主干性知识技能课程系统则包括:临床心理咨询理论与技术、临床心理咨询实践与技能、病理心理及诊断、心理危机干预、企业员工辅导(EAP),等等。以上课程经过几年的专业教学探索,已经形成教学资源基础和体系。

以上希望与设想也受益于与专业界内的著名学者、有识之士以及本专业长期以来支持者的不断切磋。借此,也对多年来给予专业的教学提供实习、实训和教学资源的单位,一并表示诚挚的感谢!

前言

F O R E W O R D

处在前所未有的发展高速时代,我们从来都没有像今天这样需要同时直面“机遇”和“危险”两个完全相反的可能结局。突如其来的危机如工业事故、公共危机事件、自然灾害等等,其爆发的具体时间、实际规模、具体态势和影响深度,往往令人始料未及。对企业和组织来说,如果不能及时控制,危机会急剧恶化,其破坏性的能量就会被迅速释放,并呈快速蔓延之势。“危机”是当今时代,无论工业企业还是社会个人,普遍不能回避的问题。所谓危机公关、危机管理,指的就是企业和社会组织从相对利益上的积极应对。

“心理危机干预”关注的是危机事件中的个人。尽管心理危机干预从业人员必须经由专业的训练与培训,但这项专门工作有效运行不大可能是常规心理咨询治疗的商业化模式,企业或社会公共组织的积极支持是“干预”可行的前提基础。在“工业人性工程”主题下,企业组织特别是产业型工业组织,有必要承担起员工心理关怀的社会责任。不仅因为员工的心理危机,实际上本来就与职业的工业化、信息化变迁直接相关,而且正是由于企业不断参与与日俱增的资源竞争,企业关联人员卷入其中,才以个人、家庭或群体的方式“承载”了企业和公共的危机。因此,不难理解为什么个人的心理危机干预一直都是组织机构危机管理系统的重要组成部分。

“心理危机干预”已经成为高等教育中的热门课程。近些年,心理危机干预工作已经在各种重大灾难和危机事件中渐露身手,不仅被心理学专业的学生视为基本技能,而且也作为精神医学、社会工作等相关专业的学生所关注。以“工业人性工程”为专题,工业企业人力资源部门应该延伸员工关怀的工作技能,工业企业的劳动安全和应急处置工作也必须考虑相关问题及人力配置。这种“人性的力量”也定然会激发社会公共机构积极组织专业资源,为处于高速发展时代的人们提供基本

的社会保障。因此,心理危机干预的知识与技能必将发展成为一种职业的特征。

本教材的编写观点是:心理危机干预基于心理学知识及其科学理性,依托于精神医学标准和临床经验,定位于严重事件和个人心理危机问题,诉诸积极的工作模式,主张相关专业和职业在相对有效的时域内组织起来共同介入。

本书的写作注意到了文字语言的可视化和情境化效果,尽可能规范地提供图片、图表和实践案例。写作也注意到了关键词汇术语的准确和中英文对照,以便于学生网上检索。写作中还在考虑如何使教学过程便于组织、教学课件便于制作等问题。书中借用了大量的文献和资料,在此一并表示感谢。写作疏谬之处敬请各位专家、同仁及广大读者批评指教。

编著者

2011年12月

目录

CONTENTS

第一章	危机与危机干预概述	1
第一节	危机与心理危机	1
	一、危机概述	1
	二、危机的应激反应	3
	三、心理危机的过程与结局	6
第二节	严重危机事件	9
	一、严重危机事件的含义及影响因素	9
	二、严重的公共事件	12
	三、个人工作生活事件	15
第三节	心理危机干预及其发展	18
	一、危机应对与危机干预	18
	二、心理危机干预的起源和发展	22
	三、心理危机干预在我国的发展	28
	四、危机干预实践的问题与建议	29
第四节	心理危机干预的目的、原则和途径	30
	一、心理危机干预的目的和原则	30
	二、心理危机干预模式	32
	三、心理危机干预的途径	33
	四、心理危机干预的技术分类	36
第五节	心理危机干预的一般步骤	37
	一、心理危机干预的一般步骤	37
	二、迅速建立关系	38
	三、心理危机评估	39
	四、确定治疗目标	40
	五、治疗实施	40
	六、实现目标、终止治疗与随访	41

第六节 心理危机干预工作者的作用与角色	41
一、心理危机干预工作者的专业素质	42
二、不同心理危机阶段的角色转换	43
三、心理危机干预工作者的自我把握	44
四、心理危机干预工作必要的督导	46
复习思考题	48

第一章

应激反应与应激障碍

49

第一节 应激的精神卫生问题	49
一、应激反应与应激障碍概述	49
二、应激障碍的认知理论	51
三、应激障碍分类	53
第二节 急性应激障碍	55
一、急性应激障碍概述	55
二、急性应激障碍症状临床表现	56
三、诊断标准	57
四、急性应激障碍的评估	60
五、治疗与干预	62
六、应激的预防	63
第三节 创伤后应激障碍	65
一、创伤后应激障碍概述	65
二、临床症状	66
三、诊断标准	68
四、患病率和危险人群	71
五、心理评估	72
六、危机干预	73
第四节 适应障碍	78
一、适应障碍概述	78
二、发病机制	79
三、临床表现	80
四、诊断与鉴别诊断	81
五、心理治疗	84
六、预防	85
复习思考题	86

第三章	心理危机的评估	87
第一节	Myer 三维筛选评估模型	87
	一、Myer 三维筛选评估模型介绍	87
	二、危机干预的分类评估量表(THF)	88
	三、危机干预的策略	91
第二节	意外事件冲击量表	93
	一、1979 年的意外事件冲击量表(IES)	93
	二、修改版的事件冲击量表(IES-R)	95
第三节	PTSD 自评量表(PCL)	96
	一、PTSD 自评量表介绍	96
	二、PCL-C 评分方法	96
	三、PCL-C 填表方法	97
第四节	应对方式问卷	98
	一、应对方式问卷的编制	98
	二、各分量表的意义	98
	三、应对方式问卷的应用评价	99
	四、应对方式问卷的施测步骤	99
	五、应对方式问卷的填表方法	100
第五节	社会支持评定量表	102
	一、社会支持评定量表介绍	102
	二、应用评价	103
	三、量表计分方法	104
	四、填表方法	104
	复习思考题	106
第四章	危机的支持技术	107
第一节	咨询关系及相关技术	107
	一、咨询关系的概念与意义	107
	二、咨询关系的特征	108
	三、建立关系的三原则	110
第二节	干预的沟通接纳技术	113
	一、开场技术	113
	二、倾听技术	114
	三、开放式与封闭式探问技术	115

	四、复述技术	118
	五、接纳与反映技术	119
	六、具体化技术	120
	七、澄清技术	122
	八、简述语意技术	123
	九、摘要技术	124
第三节	心理干预的支持性影响技术	125
	一、暗示技术	125
	二、引导与指导技术	126
	三、宽慰、安心和承诺技术	127
	四、阐释或解释技术	128
	五、表达技术	130
	六、自我开放技术	130
	七、面质技术	131
	八、结束技术	134
	复习思考题	136

第五章 危机的积极干预技术

137

第一节	处理躯体和情绪不适的技术	137
	一、放松训练	137
	二、静坐冥想	138
	三、系统脱敏	139
	四、满灌冲击技术	141
	五、延时想象和视觉暴露治疗	142
	六、眼动脱敏和再加工	144
	七、安全岛技术	145
	八、保险箱技术	148
	九、遥控器技术	149
第二节	重建自我认知的技术	151
	一、认知行为疗法	151
	二、认知重建法	153
	三、应激免疫训练(SIT)	154
第三节	接受与实现疗法	156
	一、接受与实现疗法的创立与发展	156
	二、改变思想情景框架	156

	三、具体操作流程	157
第四节	改变人际行为的应对方式技术	159
	一、自信决断训练	160
	二、合理情绪想象技术	161
	三、家庭作业	162
第五节	表达性干预技术	164
	一、绘画治疗	164
	二、游戏治疗	168
	三、沙盘游戏治疗	171
	四、音乐治疗	171
	五、心理剧治疗	174
	六、舞蹈治疗	177
	复习思考题	179

第六章

群体与综合的心理危机干预

180

第一节	群体(团体)心理危机干预	180
	一、群体(团体)心理危机干预	180
	二、群体(团体)治疗的作用	181
	三、团体危机干预的时机	182
	四、团体心理危机干预的步骤	182
第二节	严重事件应激晤谈	183
	一、CISD 概述	183
	二、CISD 的技术要点	183
	三、CISD 的操作程序	184
	四、CISD 在心理危机干预中应用的评价	188
第三节	社会支持和危机事件压力管理	191
	一、社会支持与社会支持网络	191
	二、社会支持网络在危机干预中的作用	191
	三、社会支持网络进行危机干预的操作	193
	四、危机事件压力管理	195
第四节	职业的压力管理	202
	一、压力的危害	202
	二、压力管理(Stress Management)	203
	三、压力管理的主要内容	203
	四、实施压力管理的组织措施	205

第七章

五、心理学角度的压力管理	207
复习思考题	210

自杀行为与危机干预	211
-----------	------------

第一节 自杀行为概述	211
------------------	-----

一、自杀的概念、方法及发生率	211
二、高危自杀人群	213
三、自杀的相关危险因素	216
四、自杀的动机及自杀前的心理特点	222
五、生命与死亡的哲学	223

第二节 自杀危险性信号与评估	224
----------------------	-----

一、潜在的自杀者与即将可能的自杀者	224
二、即将可能自杀的预警信号	225
三、潜在自杀的预警信号	227

第三节 自杀的预防	230
-----------------	-----

一、防止自杀展开	230
二、自杀的预防与干预	235
三、针对自杀征兆的心理辅导	241
四、自杀干预的步骤	243
五、自杀行为的三级预防	245
六、学校危机干预的预警机制	247

复习思考题	254
-------------	-----

第八章

个人生活事件心理危机干预	255
--------------	------------

第一节 躯体疾病心理干预	255
--------------------	-----

一、躯体疾病的心理反应	255
二、对求助者进行心理支持	257
三、改变求助者的不正确认识	258
四、建立社会支持体系	259
五、躯体病患心理治疗技术	260

第二节 悲伤反应心理干预	260
--------------------	-----

一、亲人死亡的居丧反应	260
二、悲伤反应的不良应对与心理干预	261
三、哀伤辅导:适于儿童的故事疗法	262
四、团体哀伤辅导	263

第三节	重要考试失败心理危机干预	264
	一、常见的“考试病”	264
	二、考试心理危机症状及案例	267
	三、考试心理危机的对策	271
第四节	恋爱与婚姻关系心理危机	275
	一、恋爱关系破裂	275
	二、家庭暴力	277
	三、婚姻关系危机及元认知干预技术	280
第五节	重大经济损失或破产心理危机	284
	一、经济危机中的心理危机	284
	二、企业家与富豪的自杀行为	285
	三、经济灾难中的危机干预	287
	复习思考题	288
	参考文献	289

第一章

危机与危机干预概述



世界上每天都会发生各种各样如战争、交通事故、地震与火灾、暴风海啸等人为的和自然的灾难,同时,每一个人也会由于疾病、人际矛盾、工作压力、家庭冲突或上述灾难而处于痛苦、恐慌,甚至自杀等急性心理干扰状态。为了更有效地帮助处在危机中的人们尽快渡过难关,恢复心理的平衡状态,许多精神病学家和心理学家经过不断努力,逐渐发展和形成了一种针对遭遇“灾难”人群的心理干预方法——危机干预。

第一节 危机与心理危机

一、危机概述

(一)危机与心理危机

危机(crisis)是指人类个体或群体无法利用现有资源和惯常应对机制加以处理的事件和遭遇。危机往往是突发的,出乎人们的预期。危机如果不能得到很快控制和及时缓解,就会导致人们在认知、情感和行为上出现功能失调以及社会的混乱。

心理危机(mental crisis)是一种个体运用自己寻常的方式,不能应对所遭遇的内外困扰时的反应。它一般发生在个体遭遇到无法避免的、强度较大的应激性事件,动用所具备的应付手段失败时,存在明显的急性情绪、认知及行为上的功能紊乱,个体处于一种心理失衡的危机状态。心理危机的持续时间一般较为短暂,经过重新认识和调整,大多数处于危机情况下的人可以建立新的平衡,渡过危机。

通常,心理危机的特征有:

- (1)有时限性,大多在1~6周内消失,不超过6~8周。
- (2)在危机期,个人会发出需要帮助的信号,并愿意接受外部的帮助或干预。
- (3)干预效果取决于个人的素质、适应能力和主动作用,以及他人的帮助或干预。

心理危机有三种理解模式:

- (1)根据心理危机的平衡模式理解,人与环境之间始终处于一种动态平衡中,