

学校心理辅导丛书

策划：全人心理教育机构

危机干预与创伤反应理论与实务

[美] 芭芭拉·鲁宾·韦恩瑞伯 艾琳·布罗契 著
黄惠美 李巧双 译

中国心理学会学校心理专业委员会 联合推荐
中国教育学会学校心理辅导专业委员会



世界图书出版公司

学校心理辅导丛书

危机干预与创伤反应理论与实务

[美] 芭芭拉·鲁宾·韦恩瑞伯 艾琳·布罗契 著
黄惠美 李巧双 译



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

危机干预与创伤反应理论与实务 / (美) 芭芭拉·
鲁宾·韦恩瑞伯, 艾琳·布罗契 著; 黄惠美, 李巧双 译.
—广州: 广东世界图书出版公司, 2003.4

(学校心理辅导丛书)

ISBN 7-5062-5755-6

I. 危... II. ①芭... ②艾... ③黄... ④李...
III. 学生—心理卫生—教育辅导 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032825 号

学校心理辅导丛书

危机干预与创伤反应理论与实务

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

授 权: 心理出版社 (台湾)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南海市彩印制本厂

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32

ISBN 7-5062-5755-6/G·0025

版权贸易合同登记号: 19-2003-093

出版社注册号: 粤 014

定 价: 560.00 元 (全套 20 册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换

《学校心理辅导丛书》审订委员会

主 任：

林崇德 北京师范大学教学指导委员会主任、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任

吴武典 台湾师范大学教育学院院长、教授，台湾辅导协会前理事长，世界资优儿童协会前理事长

黄希庭 西南师范大学教授，中国心理学会副理事长

副主任：

刘华山 华中师范大学心理系主任、教授，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

莫 雷 华南师范大学教育科学学院院长、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

王登峰 北京大学党委副书记，心理学系教授

林家兴 台湾师范大学教育心理与辅导学系教授，台湾辅导协会理事长

委员（按姓氏笔画）：

万明钢 西北师范大学教育科学学院院长、教授

叶浩生 南京师范大学心理研究所所长、教授

- 申继亮 北京师范大学发展心理研究所所长、教授
卢家楣 上海师范大学教育学院院长、教授
白学军 天津师范大学心理学系主任、教授
江光荣 华中师范大学心理咨询中心主任、教授
时 勤 中国科学院心理研究所教授
张文新 山东师范大学教育科学学院院长、教授
张向葵 东北师范大学心理学系主任、教授
李伟健 浙江师范大学教育科学学院院长、教授
李其维 华东师范大学心理学系教授、《大众心理学》主编
李 红 西南师范大学心理学系主任、教授
沈模卫 浙江大学心理学系主任、教授
杨丽珠 辽宁师范大学心理学系主任、教授
郑 雪 华南师范大学心理学系主任、教授
俞国良 中央教育科学研究所教育心理研究室主任、教授
胡卫平 山西师范大学教科所所长、教授
游旭群 陕西师范大学心理学系主任、教授
彭运石 湖南师范大学教育科学学院院长、教授
蔡笑岳 广州大学教育学院院长、教授
樊富珉 清华大学心理咨询中心主任、教授

执行委员：

- 周宗奎 华中师范大学教育科学学院副院长、教授
聂衍刚 广州大学心理系主任、副教授
胡朝阳 全人心理教育机构总干事

总 序

学校心理辅导是在 20 世纪教育改革运动中出现的新型教育方式，是现代心理学、教育学、精神医学、生理学、社会学等多学科理论与学校教育实践相结合的产物。许多国家和地区非常重视心理辅导在学校教育中的作用。有些国家甚至将学校心理辅导与教学工作并列，二者被喻为现代学校的两个轮子，心理辅导在某种意义上已成为现代学校的一个重要的标志。

在我国大中小学开展心理辅导，是进一步深化教育改革、促进学生健康成长的客观要求。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。学校开展心理辅导，有利于预防心理疾病，维护学生心理健康；有利于儿童、青少年社会化和人格的健全发展；有利于提高教育质量，从而全面优化学生素质；有利于推进整个社会的精神文明建设……

心理辅导的多方面的积极作用是由其本身的一系列特点所决定的：心理辅导重视学生个体发展的内在需求，既关心学生行为是否符合社会规范，也关心学生个人合理需要是否得到满足；心理辅导不仅重视学生认知方面的改善和潜能的开发，更强调学生动机、情感、个性方面的发展；心理辅导以民主的、建设性的师

生关系为前提条件,强调师生间真诚态度和互相尊重;心理辅导注意发挥学生自主精神,强调依靠学生自我探索来解决面临的问题;心理辅导重视学生个别差异,容纳并重视个人的独特性。这些特点使得心理辅导可以成为学校教育教学工作的有力的配合和有益的补充。

我国大陆地区在 80 年代中后期,学校心理健康教育和心理辅导工作开始受到关注,近几年发展很快,已显示了旺盛的生命力。各级学校的心理辅导教师针对大中小学学生心理困扰与障碍开展了各种形式的心理咨询活动与辅导工作,一些心理学、教育学专业工作者力求以学科领域的理论和方法为基础教育服务,在我国心理辅导的理论与实践方面作了一些有益的探索;一些专业学会团体积极组织和开展学校心理辅导工作的研讨和交流,社会舆论也广泛认同,给学校心理辅导工作提供了有力的支持。国家教育行政部门对学生心理健康教育高度重视。1999 年,教育部先后颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,加快了全国学校心理健康教育工作的进程。2002 年,教育部又颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》,对学校心理健康教育工作又提出了系统具体的要求和指导。心理辅导在各类学校中正在逐步普及,并已初步具备了健康发展的有利条件。

心理辅导是一项专业性很强的工作。要推进我国学校心理辅导工作规范化,不仅需要建立一支高素质的心理辅导教师队伍,而且必须为学校 and 教师提供必备的专业资源和支持。专业图书资

料的学习是心理辅导老师提升专业知能的重要途径。大陆这些年来也相继出版了多种心理辅导的图书，对心理辅导工作的开展起到了重要作用，但由于缺乏系统性、针对性和操作性，因此还不能很好地满足实际工作者的需要。为了配合心理辅导教师的培训和满足各级学校开展心理辅导工作的实际需要，我们从台湾心理出版社精选了一批心理辅导专业图书，整合为《学校心理辅导丛书》在大陆出版。所选的图书皆由具有丰富教学经验和临床经验的专家撰写，在台湾学界具有相当的影响。

我国台湾地区的辅导工作经过几十年的探索和实践，取得了长足的进步。1958年成立的辅导学会，成为台湾地区辅导运动的一个重要起点。从1962年起，辅导学会与地方教育管理部门合作开展了中等学校辅导工作实验。此后，台湾地区教育管理部门又接受学者建议，先后制订了一系列政策，并从1966年开始在指定的学校进行实验，为在中等学校全面推行辅导工作做了较充分的前期准备。此后，台湾辅导工作的普遍化与制度化得到推进。学校辅导工作由重点实验到全面实施，其发展轨迹是先初中，次高中，再大学，后小学，逐步扩展。台湾地区学校教育中，辅导与教学、训导结合，已成为相辅相成、三位一体的教育体制。经过多年实践，台湾地区辅导工作在制度设计、机构设置、课程安排、人员培训、资源配置和社会支持等方面取得了全面的进步，特别是在辅导领域的专业方法与技术方面，台湾辅导界积极引进西方的研究成果，并结合台湾社会实际开展研究和探索，积累了相当丰富的经验，这些经验对于大陆正在推进的心理辅导工作具

有极大的参考和借鉴价值。

在丛书选编过程中，我们力求遵循下述原则：（1）科学性。要求入选著作对有关心理辅导的基本概念、原理、方法及其适用条件的表述正确，符合科学要求。（2）针对性。结合大陆心理辅导的现状，着重选取大陆研究不多而台湾已有相当积累的领域和材料，要求入选图书能反映台湾辅导现状且满足大陆借鉴之需。（3）发展性。在整套丛书的内容比重上，突出心理辅导以学校正常学生为主要工作对象的要求，在兼顾治疗、预防、发展三方面内容的同时，强调预防、发展重于治疗。（4）操作性。入选图书的内容具体、实用，侧重大量的能供辅导人员直接操作的辅导方法、技术和辅导活动方案的介绍。

本丛书的选题涵盖心理辅导的原理、专题心理辅导和心理咨询技术、心理治疗的方法与实务、心理辅导人员的专业发展等领域。所选图书内容突出学校心理辅导的组织和实施的实际需要，在兼顾基本原理和方法的基础上，用最大的篇幅介绍适用于学校心理辅导实践的具体技术和操作实务。丛书内容涉及心理辅导的基本原理和组织管理；心理辅导与治疗的方法，如团体辅导、游戏治疗、读书治疗；心理辅导的主要领域，如学习辅导、生活辅导、职业辅导和危机干预等；辅导工作者的专业提高，如怎样做个优秀的辅导工作者、怎样有效地与学生沟通，特别是提供了大量的辅导活动和课程设计的实例，如团体辅导活动、理性情绪课程、游戏治疗活动、生涯发展规划和偏差行为辅导的案例分析等。

考虑到两岸出版和辅导领域的实际差异，为了适应大陆出版

的政治要求、学术规范和语言习惯，使丛书能更好地为大陆心理辅导工作提供借鉴，我们对引进的著作制订了统一的修订原则。修订工作看似简单，实际其工作之复杂、工作量之大、程序之繁琐大大超乎预料。既要顾及大陆的出版要求、语言习惯和专业术语用法，又要尊重原著，让我们颇感为难。仅在语言习惯方面，包括遣词造句、标点符号等，两岸还是略有不同，我们花费了很大的心力来修订，以期尽量符合大陆读者的阅读习惯。尤感为难的是，对一些心理学术语的表述，两岸颇不一致。如台湾所用“谘商”（counseling），大陆用“咨询”，而台湾所用“咨询”（consultation），大陆尚无合适术语取代，我们尝试用“会商”代之。另对一些人物译名、纪年、机构名称都有改述，还省略了大陆读者难以找寻的文献条目。

本丛书能顺利出版，要归功于两岸心理学界和出版界的通力合作。首先感谢心理出版社总经理许丽玉女士和吴道愉总编的理解和配合，感谢广东世界图书出版公司陈岩总经理、陈洁副总编的鼎力支持，特别要感谢特邀编辑王英、雷晓云、范翠英女士的辛勤努力。

将台湾心理学著作这样成规模地在大陆修订出版，尚无先例可循。由于时间仓促、工作量大，我们对丛书的审订难免有疏漏或不当之处，恳请作者诸君多多包涵，也希望各位读者多提意见。相信我们的努力一定有助于两岸心理学的共同繁荣。

译者序

决定翻译这本书大约是两年半前的事情。当初，吴道愉总编在与我没有任何合作经验的情况下，愿意给我这样一个难得的机会，令我非常感动。然而在欣喜之时，未曾衡量当时的工作量已超乎个人身心负荷，且其间，个人又经历了几桩危机与创伤事件，更使翻译进度严重落后，心中万分愧疚，然而吴总编竟能全然体谅，使我备感温馨。正当我几乎无法继续此项工作之际，忽然福至心灵，想到一位极佳的合作人选——巧双，她是由其他老师介绍，为我指导学生成长团体与心理辅导自愿者培训课程的老师。在合作期间，我不仅欣赏她带领成长团体方面的功力，更深知其英文说写也具长才，因此在征得吴总编的同意之后，便将本书第五章至第七章交予巧双，由她接棒完成。事实上，由具有多年实务经验的巧双老师来负责后三章的翻译，对本书注重理论与实务的精神而言，无疑是一件“巧”妙的“双”人组合。

本书是由两位在理论与实务工作上均有丰富经验的学者（Barbara Rubin Wainrib 博士与 Ellin L. Bloch 博士）合著而成。在本书中，她们首次创造性地将“危机干预（crisis intervention）”与“创伤反应（trauma response）”二者加以整合，提出了“一般

性危机反应 (General Crisis Response)”的概念；并编写了适用于个人或课堂的练习，使有志于学习助人技能的读者，在体验式学习的过程中，增进自助与助人的知能。

本书作者提出了许多观点，颇值得助人者思考，并在助人工作中检视。她们认为，危机与创伤对任何性格特质的人，都会或多或少造成心理上的困扰；而遭遇危机与创伤事件的人本身大多是功能运作正常的人，只是当这些正常人面临具有破坏性的不寻常状况时，需要有人协助他们发掘出自己潜在的能量。若善于运用内在资源，他们通常能够走出伤痛，重新迎向未来，犹如书中所描述的“浴火凤凰”。因此，助人者必须谨记，在面对你的个案时，千万不要将他们视为有待“维修”的“病人”，更切忌一再地安慰他们不要难过、不要哭。个案的反应只是一个过程，甚至是必要的过程，而不是“病状”；助人者也不会有专门的“解药”，对于他们个人的状况，你不会有答案，你也无法告诉他们该怎么做，但是，你可以做的应该做的只能是，利用你的专业知能，帮助他们：激发内在的能量，重获生命力，再以最适合自己的方法从黑暗中走出来，将“生活危机”转为“生机”。

作者提到，遭受危机与创伤的人身旁通常会有至少一位“很会安慰人”的善心人士，他们不断地说一些“体贴”或“鼓舞人心”的话语，然而他们的“体贴”话语却不自觉地漠视了受害者的伤痛，并以无心的方式要求最困难时刻的处于受害者忽视自己的伤痛。作者引用了一位精神科医师的研究，这位医师追踪调查多位罹难者的亲属后发现，大多数亲属过得很好，而那些过得不好，或是出现精神疾病的人，多是因为他们未能经历一个完整的

伤痛过程。我们或许可以想想，究竟是什么原因使得这些人不能好好地大哭一场或大声狂吼呢？

在第4章中，作者特别列出了几项助人者必须避开的陷阱，所有助人的专业人员与一般想表达关怀的人都应该熟记于心。事实上，本书非常强调“社会支持系统”的重要性，因此，善意的助人者对受害者付出的适当关怀与支持，将是受害者自我疗伤路途中的一个不可或缺的珍贵陪伴。此外，作者还认为与一般人一样，助人者也会遭遇危机与创伤事件，甚至在助人的过程中也可能成为受害者，因此本章还很贴心地列出“协助助人者”的内容，提醒助人者在助人之际，可以运用书中所提供的练习，进行自我觉察与抒解。

至于当今社会上几乎天天发生的自杀与暴力事件，在第六章有相当广泛的探讨，不仅助人者有详读的必要时，一般社会大众也应该了解。

因此，深盼本书的问市，能够培训助人者发挥力量，并协助慌乱的人们懂得“安于不安”。

最后，除了再次感谢吴总编的体恤与耐心，以及巧双的及时大力相助外，还要感谢温柔的执行主编张毓如小姐。两年来，张小姐不厌其烦地通过电话与书信询问进度，并进行文稿上的沟通。当然，也不能忘记感激那位视我为“迟交作业的小孩”、不时在我耳边叮咛与敦促的“郭老师”。衷心祝福你们！

黄惠美

2001年立春

目 录

总 序	1
译者序	1
第一章 本书导读	1
本章大要	2
关于本书	2
何为危机干预与创伤反应，其特性为何	3
本书内容及特点	8
第二章 危机与创伤的理论	13
本章大要	14
危机与创伤的体验	15
冲击与反应	15
练习：你如何理解危机与创伤	18
危机的定义	19
危机的类型	19
创伤	22
一项新概念：一般性危机反应	25
一般性危机反应的特性	27

普遍性的生活危机	29
自杀：例外状况	31
危机与创伤经验的共同议题	31
因受害到强而有力：浴火凤凰现象	35
关于本模式的结语	37
给读者的话	37
第三章 如何对危机与创伤做反应	39
本章大要	40
对创伤与危机的反应	40
受害的概念	44
危机与创伤反应的决定因素	47
应对方式	47
遭遇危机时个人的决策机制	48
练习 3.1：个人的经验	51
导致个体遭遇危机或创伤的危险因素	54
失丧的现象	63
生活变迁模式	64
练习 3.2：悲伤与慌乱	76
儿童的特殊需求	77
第四章 干预的原则与模式	81
本章大要	82
危机干预的定义	82
一般性取向	83

一个概念性架构	85
其他干预模式	88
我们的模式	92
模式的讨论	94
评估	107
应避开的陷阱	108
练习 4.1	110
协助助人者	113
适用于创伤社群的干预模式	114
创伤的小团体干预模式	117
第五章 危机与创伤的评估	123
本章大要	124
评估的目的	124
对评估的定位	126
对创伤的评估	131
合乎常理的反应与行为	133
不合乎常理的反应与行为	138
团体评估	145
其他的评估方式	147
研究	148
第六章 自杀与暴力的评估和干预计划	151
本章大要	152
自杀	152

暴力	178
----------	-----

可以被控制的刺激物	186
-----------------	-----

第七章 整合与总结	191
------------------------	------------

本章大要	192
------------	-----

积极主动的倾听：新的内容或是复习	193
------------------------	-----

身体的信息	193
-------------	-----

从个案的角度来看自己	194
------------------	-----

倾听的方式	195
-------------	-----

要不要触碰个案	202
---------------	-----

更有效的倾听方法	204
----------------	-----

非口语的技巧	205
--------------	-----

降低焦虑的练习	208
---------------	-----

正强化	217
-----------	-----

睡眠练习	218
------------	-----

照顾者在创伤中该做的回应	220
--------------------	-----

角色扮演	221
------------	-----

和媒体合作	226
-------------	-----

建立心理健康回应团体	229
------------------	-----

文件存盘，工作检讨与评论	243
--------------------	-----

结语	244
----------	-----