



教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目

中
心
題

灾后中小學生心理疏導研究

RESEARCH ON PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE
OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL
STUDENTS AFTER DISASTER

林崇德

著



经济科学出版社
Economic Science Press

教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目 

灾后中小學生心理疏導研究

RESEARCH ON PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE
OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL
STUDENTS AFTER DISASTER

林崇德

等著



经济科学出版社
Economic Science Press

图书在版编目 (CIP) 数据

灾后中小学生心理疏导研究/林崇德等著. —北京:
经济科学出版社, 2014. 4

(教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目)

ISBN 978 - 7 - 5141 - 4552 - 6

I. ①灾… II. ①林… III. ①小学生 - 学生心理 -
心理健康 - 健康教育 - 研究②中学生 - 学生心理 - 心理
健康 - 健康教育 - 研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080396 号

责任编辑: 李晓杰

责任校对: 刘欣欣

责任印制: 邱 天

灾后中小学生心理疏导研究

林崇德 等著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 010 - 88191217 发行部电话: 010 - 88191522

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http: //jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

北京季蜂印刷有限公司印装

787 × 1092 16 开 26 印张 500000 字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 4552 - 6 定价: 65.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 010 - 88191502)

(版权所有 翻印必究)

课题组主要成员

(按姓氏笔画为序)

首席专家：林崇德

主要成员：乔志宏 庄 健 安媛媛 伍新春
应柳华 陈秋燕 张晨光 侯志瑾
程 科 曾盼盼 臧伟伟 戴 艳

编审委员会成员

主 任	孔和平	罗志荣			
委 员	郭兆旭	吕 萍	唐俊南	安 远	
	文远怀	张 虹	谢 锐	解 丹	
	刘 茜				

总 序

哲学社会科学是人们认识世界、改造世界的重要工具，是推动历史发展和社会进步的重要力量。哲学社会科学的研究能力和成果，是综合国力的重要组成部分，哲学社会科学的发展水平，体现着一个国家和民族的思维能力、精神状态和文明素质。一个民族要屹立于世界民族之林，不能没有哲学社会科学的熏陶和滋养；一个国家要在国际综合国力竞争中赢得优势，不能没有包括哲学社会科学在内的“软实力”的强大和支撑。

近年来，党和国家高度重视哲学社会科学的繁荣发展。江泽民同志多次强调哲学社会科学在建设中国特色社会主义事业中的重要作用，提出哲学社会科学同自然科学“四个同样重要”、“五个高度重视”、“两个不可替代”等重要思想论断。党的十六大以来，以胡锦涛同志为总书记的党中央始终坚持把哲学社会科学放在十分重要的战略位置，就繁荣发展哲学社会科学做出了一系列重大部署，采取了一系列重大举措。2004年，中共中央下发《关于进一步繁荣发展哲学社会科学的意见》，明确了新世纪繁荣发展哲学社会科学的指导方针、总体目标和主要任务。党的十七大报告明确指出：“繁荣发展哲学社会科学，推进学科体系、学术观点、科研方法创新，鼓励哲学社会科学界为党和人民事业发挥思想库作用，推动我国哲学社会科学优秀成果和优秀人才走向世界。”这是党中央在新的历史时期、新的历史阶段为全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化建设，实现中华民族伟大复兴提出的重大战略目标和任务，为进一步繁荣发展哲学社会科学指明了方向，提供了根本保证和强大动力。

高校是我国哲学社会科学事业的主力军。改革开放以来，在党中央的坚强领导下，高校哲学社会科学抓住前所未有的发展机遇，紧紧围绕党和国家工作大局，坚持正确的政治方向，贯彻“双百”方针，以发展为主题，以改革为动力，以理论创新为主导，以方法创新为突破口，发扬理论联系实际学风，弘扬求真务实精神，立足创新、提高质量，高校哲学社会科学事业实现了跨越式发展，呈现空前繁荣的发展局面。广大高校哲学社会科学工作者以饱满的热情积极参与马克思主义理论研究和建设工程，大力推进具有中国特色、中国风格、中国气派的哲学社会科学学科体系和教材体系建设，为推进马克思主义中国化，推动理论创新，服务党和国家的政策决策，为弘扬优秀传统文化，培育民族精神，为培养社会主义合格建设者和可靠接班人，做出了不可磨灭的重要贡献。

自2003年始，教育部正式启动了哲学社会科学研究重大课题攻关项目计划。这是教育部促进高校哲学社会科学繁荣发展的一项重大举措，也是教育部实施“高校哲学社会科学繁荣计划”的一项重要内容。重大攻关项目采取招投标的组织方式，按照“公平竞争，择优立项，严格管理，铸造精品”的要求进行，每年评审立项约40个项目，每个项目资助30万~80万元。项目研究实行首席专家负责制，鼓励跨学科、跨学校、跨地区的联合研究，鼓励吸收国内外专家共同参加课题组研究工作。几年来，重大攻关项目以解决国家经济建设和社会发展过程中具有前瞻性、战略性、全局性的重大理论和实际问题为主攻方向，以提升为党和政府咨询决策服务能力和推动哲学社会科学发展为战略目标，集合高校优秀研究团队和顶尖人才，团结协作，联合攻关，产出了一批标志性研究成果，壮大了科研人才队伍，有效提升了高校哲学社会科学整体实力。国务委员刘延东同志为此做出重要批示，指出重大攻关项目有效调动各方面的积极性，产生了一批重要成果，影响广泛，成效显著；要总结经验，再接再厉，紧密服务国家需求，更好地优化资源，突出重点，多出精品，多出人才，为经济社会发展做出新的贡献。这个重要批示，既充分肯定了重大攻关项目取得的优异成绩，又对重大攻关项目提出了明确的指导意见和殷切希望。

作为教育部社科研究项目的重中之重，我们始终秉持以管理创新

服务学术创新的理念，坚持科学管理、民主管理、依法管理，切实增强服务意识，不断创新管理模式，健全管理制度，加强对重大攻关项目的选题遴选、评审立项、组织开题、中期检查到最终成果鉴定的全过程管理，逐渐探索并形成一套成熟的、符合学术研究规律的管理办法，努力将重大攻关项目打造成学术精品工程。我们将项目最终成果汇编成“教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目成果文库”统一组织出版。经济科学出版社倾全社之力，精心组织编辑力量，努力铸造出版精品。国学大师季羡林先生欣然题词：“经时济世 继往开来——贺教育部重大攻关项目成果出版”；欧阳中石先生题写了“教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目”的书名，充分体现了他们对繁荣发展高校哲学社会科学的深切勉励和由衷期望。

创新是哲学社会科学研究的灵魂，是推动高校哲学社会科学研究不断深化的不竭动力。我们正处在一个伟大的时代，建设有中国特色的哲学社会科学是历史的呼唤，时代的强音，是推进中国特色社会主义事业的迫切要求。我们要不断增强使命感和责任感，立足新实践，适应新要求，始终坚持以马克思主义为指导，深入贯彻落实科学发展观，以构建具有中国特色社会主义哲学社会科学为己任，振奋精神，开拓进取，以改革创新精神，大力推进高校哲学社会科学繁荣发展，为全面建设小康社会，构建社会主义和谐社会，促进社会主义文化大发展大繁荣贡献更大的力量。

教育部社会科学司

前言

党的“十七大”和“十八大”报告均指出，在党和政府的工作中要“注重人文关怀和心理疏导”。2008年5月12日汶川特大地震发生后，国家更是高度重视心理疏导在灾后重建中的作用，并出台了一系列政策来保证灾后心理疏导工作的有效实施。例如，国务院出台了《汶川地震灾后恢复重建条例》（2008-6-8），要求“地震灾区的各级人民政府，做好受灾群众的心理援助工作”；教育部出台了《教育部关于地震灾区中小学开展心理辅导与心理健康教育的通知》（2008-7-23），为加强灾后中小学生疏导提出了具体的要求和实际的建议。在党和政府的重视下，社会各界也表现出了前所未有的热情，为汶川震后心理援助工作提供了大力的帮助。但是，由于缺乏理论研究和实践经验的支持，在心理援助的过程中也出现了一些问题，例如心理援助的专业力量相对匮乏，心理援助中忽视教师群体，且持久性差，人才、资源浪费严重，等等。基于此，我们申请并承担了教育部哲学社会科学重大攻关项目“灾后中小学生心理疏导研究”（课题编号：08JZD0026），目的就在于认真贯彻落实党中央所提出的“注重人文关怀和心理疏导”的精神，和灾区人民同命运共呼吸，为灾后中小学生的心理疏导做一点力所能及的工作，以促进灾区学校师生的心理重建。

应该说，虽然本课题于2008年12月初才正式获准立项，但是本课题的研究和实务工作实际启动于“5·12”汶川地震发生之初。在“5·12”之后的一周左右，我们不仅进行文献准备、制作宣传手册，还亲赴各重灾区进行心理援助，并进行灾后中小学师生心理状态的观察访谈和培训需求的实地调研。在课题获批之初，我们又赴汶川、茂

县、都江堰等重灾区，与当地的教育主管领导、校长和教师进行沟通，了解灾区师生实际的心理援助需求。之后于2009年春天，我们对汶川县的中小学校长和一线心理教师进行再次的访谈，一方面确立了参与“调查研究”的学校，与当地的教育系统、校领导以及心理老师建立关系，并获得知情同意；另一方面商议了“培训研究”的内容和形式，并初步确定前几次培训地点、培训形式以及培训主体内容，商谈了参训老师的背景与数量等一系列与培训相关的具体事宜。

在课题的具体实施过程中，我们把总课题分解成了五个子课题、确定了四个总目标、重点关注了三个层面的研究。五个子课题是：第一，灾后中小學生身心反应指标和主观心理需求相关问卷的修订和编制；第二，灾后中小學生身心反应的变化历程及其影响机制的探究；第三，灾后中小學生心理疏导人员培训体系的建构及其有效性检验；第四，灾后中小學生心理疏导干预体系的建构及其有效性检验；第五，心理危机管理与心理疏导对策建议的形成。四个总目标是：第一，调查灾后中小學生的身心反应及变化趋势；第二，探究灾后中小學生身心反应的影响因素与作用机制；第三，建构灾后中小學生心理疏导的人员培训体系与干预援助体系；第四，形成心理危机管理与心理疏导对策的政策建议。为了实现上述总体研究目标，科学开展各子课题的研究工作，我们主要从理论、调查和培训三个层面进行了有效实施。

理论研究方面，我们在对灾难后个体身心反应的大量研究文献进行梳理和分析的基础上，提出了自然灾害后个体身心反应的影响因素以及灾难前—中—后的影响机制模型；结合国外危机后心理援助模式以及我国自然灾害后学校系统、学生群体的实际情况，提出了我国“学校心理危机干预体系的构建”设想，建议学校不仅要在危机后及时进行干预，还需要建立完备的危机干预体系，重视危机前的预防以及危机干预团队的建设。

调查研究方面，本课题克服余震、泥石流、特大暴雨、道路不畅等困难，持续追踪调查了14 000人次的学生和1 300人次的教师在汶川地震后1年、1.5年、2年和2.5年4个时间点的身心状况及其影响因素的变化趋势与作用机制。具体调查的指标有灾后中小學生的创伤后应激障碍（PTSD）、抑郁、创伤后成长（PTG）、问题行为、学业倦

怠等以及灾后教师的职业倦怠和工作满意度等，同时也调查了影响上述指标的灾难前因素（性别、年龄、创伤经历和人格特点）、灾难当下因素（创伤暴露程度）和灾难后因素（社会支持、应对方式、复原力和控制感）等。通过调查，我们科学描述了灾后中小学生的身心发展现状及其随着时间推移的变化历程，系统探讨了灾后不同时期中小学生对身心反应的各种影响因素及其作用机制，也初步探明了灾后中小学教师的身心状况及其影响机制。

培训研究方面，通过对汶川县心理干预需求评估的结果发现，极重灾区中小学校需要专业、长期的心理援助，心理援助要同时关注地震带来的特殊问题以及被地震激化的固有问题，教师作为学校自身的力量应该成为心理疏导的主导力量。于是，结合国外灾后心理干预的经验，参考 TAT（教师作为咨询师）和 SAP 的模式（学生帮助计划），我们提出了 Coach（教练、朋辈）咨询与 TAT 相结合的教师培训模式。根据“分阶段、分人群”的培训理念，对汶川教师进行了为期两年共九期的“以教师为本”的培训干预，内容包括 15 个与中小学心理咨询、心理辅导和心理健康教育密切相关的专题。在进行教师培训的过程中，我们还加入了教练计划，即不仅课题组专家成员与受训教师进行互动，同时教练团队也支持着受训教师，最终通过受训教师的工作服务学生，影响同事和家长，从而共同促进学生身心健康发展。

通过这三个方面的研究，我们追踪考察了灾后中小学生和教师的身心反应状况及其影响因素，提出了“以教师作为治疗师的理念为核心，以培育学校内部力量、完善学校心理健康教育体系为重点，同时纳入家长这支重要力量”的干预模式，通过专家的“一点”带动教练的“一线”，从而带动教师的“一面”，并促进学生的“一体”，最终提升学生的心理健康水平，形成学校心理疏导体系，带动区域中小学校心理疏导能力的提高。

总之，本课题在全体课题组成员以及国内外专家和相关机构的共同努力下，在理论上，对于灾后中小学生的身心反应及其影响机制、对于如何构建学校心理危机干预体系有了明确而清晰的认识；在规律上，对于灾后中小学生 PTSD 的现状和 PTG 的水平及其影响因素进行

了科学的数据分析，使得相关的实践探索能够莫基于科学研究的基础之上；在实践层面，本课题创造性地提出了“以教师为本、以学生为鹄”的“专家组+教练组”的培训模式，建立了有利于我国中小学校进行灾后长期心理疏导的体系。

在整个课题的研究过程中，我们始终贯彻“注重人文关怀和心理疏导”的思想，追求心理和谐的目标，帮助灾后师生正确处理人与自我、人与他人、人与社会、人与自然的关系。经过3年多的不懈努力和合作攻关，本课题已经圆满完成了项目研究计划，并取得了可喜的科研成果和良好的社会声誉。虽然我们的课题已经顺利结题，我们也为“夺取抗击汶川特大地震等严重自然灾害和灾后恢复重建重大胜利（十八大报告）”做出了一点贡献，但是我们对于汶川地震后的心理援助工作并未因此而结束。目前，我们仍在教育部等相关部门的支持下，继续保持与汶川地震灾区师生的密切联系，继续探究汶川地震对中小学师生心理发展的长期影响，为他们解决日常生活、学习和工作上的各种问题继续尽一份绵薄之力。

林崇德

北京师范大学

摘要

2008年5月12日,四川省汶川县发生里氏8级、最大烈度达11度的特大地震。科学界响应社会需要的号召,与社会各界一起,投入到这场与天灾的抗争之中。经历3年的艰苦研究,由林崇德教授主持的教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中小学生灾后心理疏导”于2011年10月结题。该课题以“理论分析,实证研究,疏导干预”为总体工作思路,通过科学的调查研究,了解灾后中小学师生的身心状况,探究其影响因素,并在理论分析与实证支持的基础上,初步建立了中小学生灾后心理疏导培训体系。持续追踪调查了14 000人次的学生和1 300人次的教师在汶川地震后1年、1.5年、2年和2.5年等4个时间点的身心状态与影响因素的变化趋势及其作用机制。

3年来,我们课题组从五个方面对灾后中小学生心理疏导进行了系统的研究,并发现了一些有价值、有启发性的结果:

1. 灾后中小学生身心状况的现状描述

灾后中小学生身心状况既有积极的一面,也有消极的一面。总体看来,PTSD水平不高,抑郁情绪的水平较高,整体上PTG水平也较高。从性别来看,女生的PTSD和抑郁水平皆比男生要高,但男生的PTSD和抑郁随时间变化的下降速度明显快于女生,而男生的PTG和问题行为的上升趋势大于女生。从年级来看,年级越高,PTSD和抑郁症状越严重,同时PTG水平也越高。高年级学生在PTSD、抑郁、PTG和问题行为方面的变化趋势大于低年级学生。对于中小学生的学业倦怠,男女生之间没有显著差异,且随时间的变化差异不明显,但是低年级学生的变化趋势却大于高年级的学生。

2. 灾后中小學生身心反应的影响机制

灾后中小學生的身心反应是多元的，而影响这些身心反应的因素也是多元的。

就 PTSD 和抑郁而言：（1）社会支持在逃避应对对 PTSD 和抑郁的影响中起调节作用，也就是说，适当的社会支持可以减缓学生的 PTSD 和抑郁；（2）地震当下，控制感可以正向预测 PTSD 和抑郁，也就是说，个体过去的控制感越强，越容易产生 PTSD 和抑郁。但随着时间的变化，控制感对 PTSD 和抑郁具有负向的预测作用；（3）复原力对 PTSD 和抑郁具有负向预测作用，但随着时间的变化，预测作用不显著。

就 PTG 而言：（1）人格维度中的情绪性、开放性和谨慎性均能正向预测 PTG，且随着时间的推移，其预测力下降，而宜人性、外向性则没有预测作用；（2）寻求帮助、积极认知正向预测 PTG，且随着时间的推移，其预测力相当稳定。

就问题行为而言，PTSD 可以正向预测个体的学业倦怠，即 PTSD 程度越高的个体，越容易产生学业倦怠。但是随着时间的推移，中学生出现的 PTG 可以负向预测其学业倦怠，即 PTG 程度越高的个体，越少出现学业倦怠的情况。

就学业倦怠而言：（1）灾难后因子（例如应对方式、社会支持）与学业倦怠之间关联不大，而 PTSD 和 PTG 等灾后直接的身心状况对学业倦怠程度有着显著的预测作用；（2）PTSD 可以正向预测学业倦怠情况，即 PTSD 程度越高的个体越容易产生学业倦怠，并且这种预测作用随时间推移略有增加，而 PTG 程度越高的个体，学业倦怠程度越低。

3. 灾后教师身心状况及其影响机制

从灾后身心状况来看，灾后教师虽然表现出一定水平的 PTG，但是其工作满意度不高，职业成就感不强，情绪衰竭程度和非人性化程度高；并且随着时间推移，灾后教师的 PTSD 和抑郁等均有增强的趋势。灾后男女教师在 PTSD、抑郁、职业倦怠得分上没有显著差异，女教师的 PTG 得分高于男教师。

从影响机制来看，应对方式在灾后教师获得的社会支持和心理健

康之间起到中介作用。对于 PTSD、抑郁和工作满意度,社会支持是通过逃避这种消极的应对方式间接起作用的;对于 PTG,社会支持则是通过寻求社会支持这一积极的应对方式间接起作用的。

与学生不同,过多的社会支持可能会降低教师内在的自我效能感,从而引起灾后教师更多的消极退缩的行为,进而加重 PTSD 和抑郁症状,并降低工作满意度。但是,社会支持也可能会促进灾后教师采用寻求社会支持这一积极的应对方式,进而获得更多的 PTG。

可见,社会支持对灾后教师心理健康的影响是复杂的,这种影响可能是积极的,也可能是消极的。

4. 灾后中小学生心理疏导培训工作与培训体系

本课题组在前期研究和理论指导的基础上,明确提出了“以教师作为治疗师的理念为核心,以培育学校内部力量、完善学校心理健康教育体系为重点,同时纳入家长这支重要力量”的中小学生心理疏导总体思路,采用“专家组+教练组”的首创模式进行培训。也就是说,通过 Coach(教练)咨询与 TAT 模式(Teacher as therapist,教师作为治疗师)的结合,致力于中小学校心理健康水平的整体提高。

教练项目的主要工作是通过教练组(成都心理健康教师、学校心理咨询专业硕博士)与灾区教师的一对一长期联系,协助汶川灾区的中小学教师更好地进行学生心理辅导工作,提高教师的心理健康教育水平。整体思路是,专家的“一点”带动教练的“一线”,从而带动教师的“一面”,并促进学生的“一体”。

我们以汶川县为切入点,严格选取 20 所学校的 50 多名骨干教师。在持续两年的时间内,我们共进行了 9 期 15 个专题的培训。在这个过程中,灾区教师的专业能力和个人成长都有了很大的进步。

5. 灾后中小学生心理疏导的政策、管理与建议

中小学生灾后心理疏导是一个庞大的系统工程,需要在政府主导下、社会各界力量的有序配合才能有效开展。鉴于地震发生后的中小学生心理状况明显的阶段性,我们也从应急期和重建期两个方面提出了相关政策和管理建议。

应急期的心理疏导对策在分析了相关政府部门颁布的有关政策措施的基础上,就外来志愿者管理、应急期学校的责任、媒体的管理等

提出了针对性的建议；重建期的心理疏导对策也首先对各级政府部门的政策进行了分析，然后就师资队伍建设和课程教材建设、心理疏导活动开展和家长辅导等提出了有价值的建议。

此外，本课题在国外期刊公开发表了 6 篇 SSCI 论文，在国内期刊发表 CSSCI 论文 20 篇，并形成一整套的培训方案，这对于以后创伤心理学的理论研究具有推动意义，对于灾后心理援助提供了实际的帮助。

Abstract

On May 12th, 2008, there was an earthquake with a magnitude of 8.0 on the Richter scale occurred in Wenchuan, a county in Sichuan Province of southwestern China. To respond the call of the social needs, along with all sectors of community, many scholars throw into themselves the fight against the disaster. Chaired by Professor Lin Chongde, the project titled "Research on Psychological Assistance of Primary and Secondary School Students after Sichuan Earthquake" was ratified as a key research project of Philosophy and Social Science which be sponsored by the Ministry of Education of China. The project was completed in October 2011. Based on the working idea of "theoretical analyses, empirical studies, and psychological intervention", we implemented scientific surveys to understand the physical and mental health status of primary and secondary school students and teachers after disaster, and to explore their influencing factors as well as constructed psychological assistance training system for primary and secondary school students. Longitudinal surveys were conducted among 14000 students and 1300 teachers at 4 different time points (1 year, 1.5 years, 2 years and 2.5 years after disaster) in order to understand their physical and mental health status, and the influencing factors, changing tendencies and effect mechanisms for these status.

In the past three years, systemic research on the psychological assistance for primary and secondary school students was conducted in five aspects, and found some valuable and enlightening results as follows:

1. The Description of Physical and Mental Health Status of Primary and Secondary School Students after Earthquake

There are both positive and negative sides of physical and mental health status of primary and secondary school students after earthquake.

Generally speaking, posttraumatic stress disorder (PTSD) level was relatively