

# 回家之路



灾后家庭心理支持自助问答手册

全国妇联儿童工作部



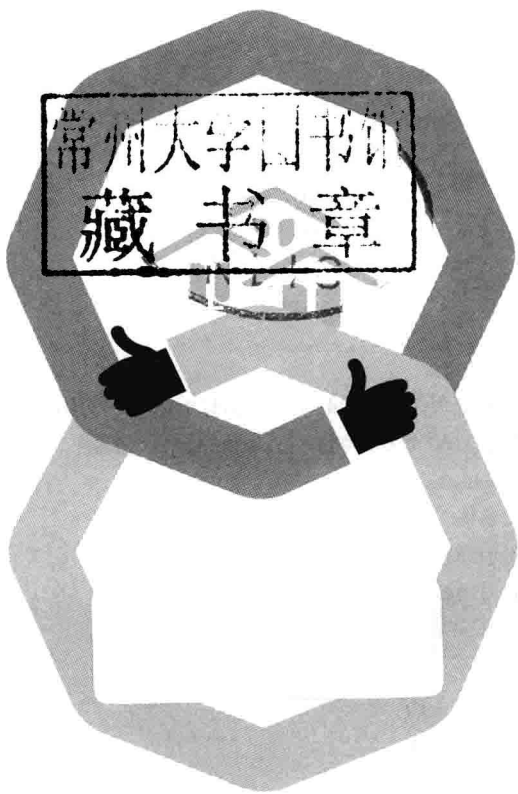
如何走出灾难的心理阴影  
经历者的经验才是最好的回答  
探索灾后家庭心理支持之道  
让家庭成为疗伤止痛的地方

中国妇女出版社

# 回家之路

灾后家庭心理支持自助问答手册

全国妇联儿童工作部



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

回家之路：灾后家庭心理支持自助问答手册 / 全国  
妇联儿童工作部组织编写. —北京：中国妇女出版社，  
2014. 3

ISBN 978 - 7- 5127- 0840- 2

I. ①回… II. ①全… III. ①灾害—家庭问题—心理  
康复—手册 IV. ①B845. 67-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039537 号

---

## 回家之路——灾后家庭心理支持自助问答手册

---

作 者：全国妇联儿童工作部 组织编写

特约编辑：李白沙

责任编辑：孔 姿

封面设计：吴晓莉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www. womenbooks. com. cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：170×230 1/16

印 张：11.5

字 数：143 千字

版 次：2014 年 3 月第 1 版

印 次：2014 年 3 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 5127- 0840- 2

定 价：30.00 元

# 中日合作地震灾区心理援助人才培养项目 指导培训材料编写组

主 审：邓 丽 张建新

编审组（以姓氏笔画为序）：

王文忠 史占彪 刘正奎 向 阳 朱东斌

许 燕 何 敏 曹 彬 焦 健 靳清平

著 者：龙 迪 王靖睿 李关党 马青平

# 编辑说明

2008年四川汶川特大地震发生后，为了培养一支在常态环境下持续有效开展心理援助的工作队伍，建立长效的心理援助工作机制，全国妇联、日本国际协力机构中国事务所联合开展了四川地震灾区重建心理援助人才培养项目。项目实施当中，为满足不同群体对心理健康知识和心理援助方法的需求，从2011年起，全国妇联在日本国际协力机构中国事务所的大力支持下，组织中科院心理所、四川师范大学相关专家开始编写心理援助指导培训材料。其间，组织专家进行了文献研究，通过对已有相关领域书籍的整体研究，确定了面向普通民众、心理咨询专业人才、教师分别编写《回家之路——灾后家庭心理支持自助问答手册》《专业助人之路——灾后心理援助专业人员培训手册》《成长之路——灾后儿童心理援助指导手册》。编写过程中，全国项目办公室多次组织中日专家进行研讨，对书稿进行修订完善，之后还在灾区开展了预实验，征求了100多位基层工作者和公众的意见。现将这套知识手册呈现给大家，希望对家庭、学校、社区的心理援助工作起到一定的指导作用，为灾后重建贡献应有的力量。

全国妇联儿童工作部

2014年3月



## 作者序

《回家之路》一书终于呈现在你的面前。她凝结着北川人民灾后重建的经验，也凝结着中国科学院心理研究所“5·12”大地震的心理援助经验。

2008年6月2日，中国科学院心理研究所在北川中学建立心理援助工作站（安心团队），我受命带领团队在那里开展长期心理援助。在与北川苦难同行3年多的日子里我们发现，“找回家的感觉”始终是灾区人民劫后余生的希望。于是，2011年9月，正值“5·12”大地震后3年4个月，当全国妇联儿童工作部邀请我为灾区人民写一本实用的心理援助问答手册时，我毫不犹豫地把内容聚焦于“家庭”。

为了使本书内容贴近灾后不同人群在不同阶段的需要，北川中学王靖睿老师不辞辛苦，走访多位北川过来人，列出灾后人们在不同阶段最关注、最实用的问题。我根据生态系统理论、家庭抗逆力视角和心理创伤疗愈理论框架的专业知识，筛选、整理提问列单，主笔写出初稿。王靖睿、马青平、李关党等丰富初稿内容。王靖睿和马青平还特别在文中分享过来人的宝贵经验。于是，邀请更多的过来人分享经验，成为本书后续写作的重要内容。

全国妇联儿童工作部曾先后两次组建专家团队审阅书稿，并提出中肯的修改意见，包括卫生部妇幼保健与社区卫生司儿童卫生处曹彬处长、教育部基础一司朱东斌处长、北京师范大学心理学院院长许燕教授、中华女

子学院学前教育系焦健教授、北京林业大学心理系主任訾非教授、四川师范大学心理健康服务中心主任杨雪梅副教授、北京回龙观医院精神病科主任刘华清教授、中国科学院心理研究所祝卓宏教授等。临近定稿，全国妇联李白沙女士、中华女子学院焦健女士特别逐字逐句阅读书稿，提出详细的修改意见，让本书增色不少。

我们本着自愿原则，先后两次邀请21位原北川中学的老师和同学审阅并修改书稿。其中，11名老师是王靖睿、马青平、魏英、钟红梅、袁华、廖光明、向大风、刘宁、魏玉兰、曹定金、杨胜建。10位同学是雷晴、张飞、邓阳秋、杨弘薇、张国先、袁唐军、黄召杨、唐玉婷、彭红、刘超。北川县妇联王丕芳女士以原北川中学教师家属身份欣然接受邀请，参与审阅和修改。这些过来人的故事，让本书更有生命的质感和人性的光辉。

2013年1月，全国妇联儿童工作部特别委托四川省妇联、绵阳市妇联、北川县妇联、剑阁县妇联，协助作者在四川省北川、剑阁两地分别调研，听取50余名灾区群众和妇联干部对本书的修改意见，增写了7个新提出的条目。最后，作者汇总各方意见，反复修改，直到第6稿定稿。

在中国人的观念里，“6”寓意着“顺利”。就让我们这本小书定格在“6”这个数字，祝福所有灾区人民灾后重建平安顺利！

如果你能从这本小书中获益，需要感谢的人实在太多了。

首先，我们特别感谢参与本书写作的北川过来人！正是他们有勇气承担回忆的“难受”“触痛”“沉重”和“伤感”，慷慨地分享过来人的实用经验，才会有你手中这本温情、有力的小书。

我们特别感谢“5·12”大地震5年多来与我们同行北川之路的每一位朋友。除了每一位原北川中学师生之外，来自湖南长沙的张玲女士、来自云南的李关党、来自江西的徐驰、来自广西的黄燕秋、来自四川绵阳的李晓景、来自重庆的吴双、来自陕西的于建敏，还有北京的张曼、贾国鹏、曲小军、韩琴、徐宁、龙瑞华、周小娟、康建峰、董可、张仙峰等年



轻人都曾在“安心团队”参与心理援助工作，把生命中一段美好的时光贡献给与北川同行，同时见证苦难中的美善。

我们特别感谢进驻北川中学为安心团队提供专业支援和伦理示范的境外团队。他们是加拿大约克大学社会工作系黄玉莲教授（Time Rome）、香港中文大学社会工作系梁玉麒博士（Timothy Lueng）、黄美菁小姐（Mooly Wong）、邱吴丽端女士（Monica Ng）和马丽庄教授（Joyce Ma），香港中文大学社会工作系5名硕士研究生包添龙、何姗、傅冰、钟伟霞、蔡华智，还有香港社工 Polly Wong、陈伟业先生、廖国康先生，香港艺术家 Corrin Chan、陈伟光（海洋）、大声、梁以瑚大妈，以及许许多多说不上名字、默默无闻工作的香港社工和社工学生……

我们特别感谢资助“安心团队”在北川中学开展“文化重建与集体疗愈项目”的香港社区伙伴基金会和香港青年发展基金，让我们有机会在提供长期心理援助服务的同时，深入了解灾后人民在不同阶段的需求，见证灾区人民在苦难重生中所展现出来的美善和智慧，启发我们与灾区人民共同记录灾后重建经验的愿望和行动。

我们特别感谢香港中文大学社会工作系主任、美国婚姻家庭治疗协会注册督导马丽庄教授（Joyce Ma）和香港大学心理学系荣誉副教授、儿童与家庭创伤治疗临床心理学家马绮文博士（Ellen Ma）审阅书稿，分别从家庭和创伤的专业角度提出详尽的修改意见，特别是伦理的考虑。

最后，我们特别感谢全国妇联儿童工作部、日本国际协力机构中国事务所和中国科学院心理研究所副所长张建新研究员信任我们写作本书的愿望和能力，感谢全国妇联儿童部靳清平处长在整个写作过程中给予的理解、支持和鼓励，感谢中国科学院心理研究所同事们的行政支持。

龙 迪

2014年2月 北京



# 前 言

## 让家庭成为疗伤止痛的地方

灾难，让我们不可避免地身心受创、痛失家园。不过，如果一家人在困苦中相互支持、共渡难关，把家庭变成一个疗伤止痛的地方，就可以培育我们与生俱来的自我疗愈内在力量。

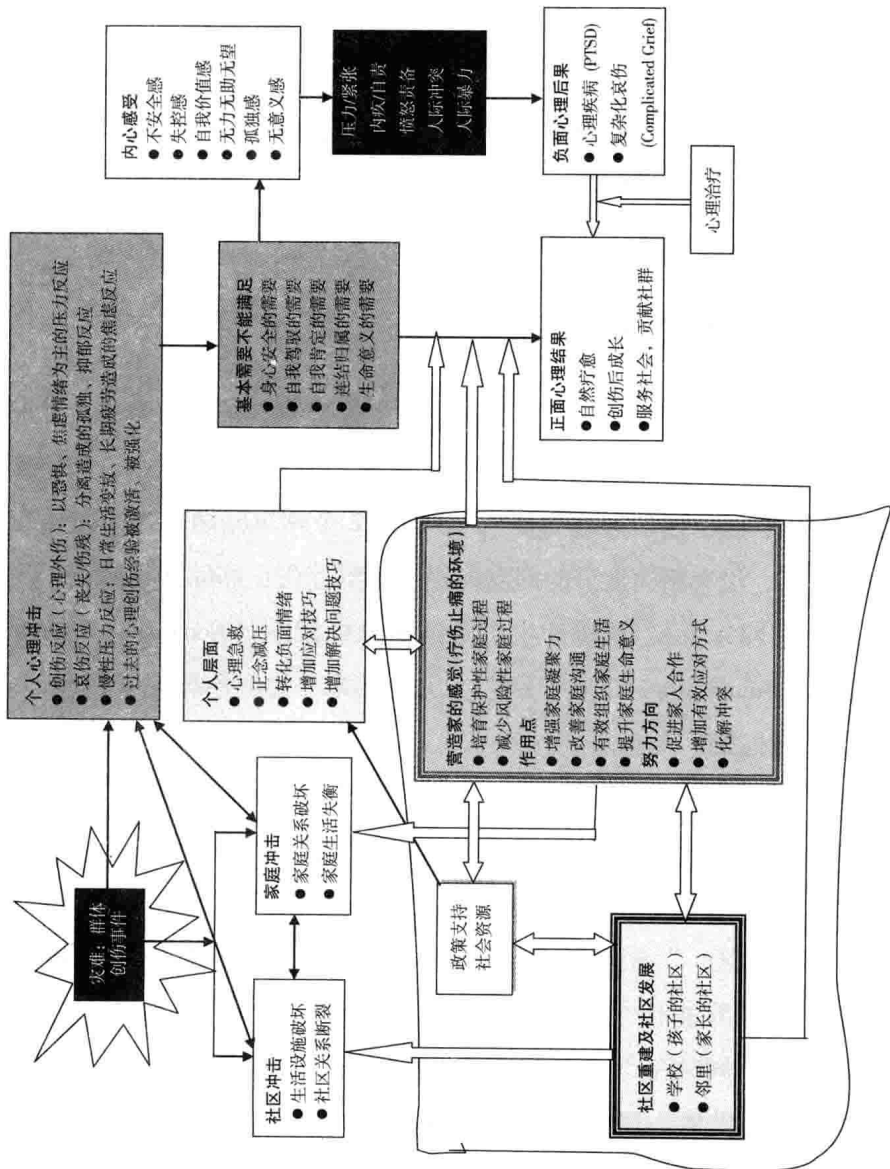
### 一、本书整体框架

《回家之路》一书涵盖了灾后5年关于家庭重建的方方面面，包括5个部分（疗伤止痛需要家、重建和睦家庭、支持孩子疗伤止痛、突破多重家庭困境、社区重建与家庭生活），共计112个常见问题。为了方便在灾区缺少时间、没有精力读书的朋友们尽快了解疗伤止痛的知识脉络，我们用“灾后心理疗愈/心理援助生态系统概念框架图（Ecological Systematic Perspective Framework）”（见下页），来介绍本书的主要观点。

#### 1. 整体框架

从生态系统的理论视角来看，灾难，作为“群体创伤事件”，让整个地区的人群同时受创。表现为个人层面的心理冲击（disempowerment）和关系层面的联结破坏（disconnection）。“个人心理冲击”与“关系联结破坏（家庭、社区）”相互影响，逐渐形成灾后每个人心理疗愈的结果。因此，灾后重建若能让个人重新得力（empowerment）、让关系重建联结（connection），同时在“个人”和“关系”两个层面上展开心理援助，才能有效地促进集体心理疗愈。因此，灾后心理援助，不是“个人”的概念，而是“集体”的概念。

## 灾后心理疗愈/心理援助生态系统概念框架图



## 2. 个人心理冲击的4种心理受创的反应

(1) 灾难造成的创伤反应（心理外伤），是以恐惧、焦虑情绪为主的压力反应；

(2) 哀伤反应，是丧失/伤残等分离造成的孤独、抑郁反应；

(3) 慢性压力反应，主要是由日常生活变故、长期疲劳造成的焦虑反应；

(4) 灾难事件激活、强化过去的心理创伤经验。

## 3. “心理受创”的机制与表现

“心理受创”会导致个人5种基本心理需要不能得到满足，包括：身心安全的需要、自我驾驭的需要、自我肯定的需要、联结归属的需要、生命意义的需要。个人内心感受为：不安全感、失控感、无价值感、无力无助无望感、孤独感、无意义感。情绪—行为表现为：压力/紧张、内疚/自责、愤怒责备、人际冲突，甚至人际暴力。

## 4. 出现负面心理后果的条件

如果5种基本心理需要持续不能得到满足，可能会导致负面心理后果——心理疾病（PTSD）、复杂哀伤（complicated grief）。这时，接受专业人员提供的长程心理治疗，更有助于疗愈创伤。

## 5. 出现正面心理结果的条件

如果5种基本心理需要及时得到满足，可以恢复人类与生俱来的自我疗愈能力，经历创伤后成长。人们更有意愿、有能力去服务社会、贡献社群。

## 6. 心理援助的重点是“疗愈”，而不是“治疗”

“治疗”，是西方专业/学术传统的主流方法，是由专家从外部施加干预办法，来缓解个人心理病理症状。而“疗愈”，是指调动生命从创伤中恢复过来的天然内在力量。为了有效地疗愈群体心理创伤，需要采用生态系统的手法，通过强化家庭、学校、社区的天然支持系统，强化个人内在



的疗伤止痛力量，促进个人心理复原。

### 7. 多层面、多样化的心理疗愈手法

针对个人层面的手法包括心理急救、正念减压、转化负面情绪、增加应对技巧、增加解决问题的技巧等；针对关系层面的手法包括家庭重建与社区重建（包括学校社区和邻里社区）。

### 8. 本书内容是家庭层面的心理疗愈手法

我们借鉴美国家庭治疗师 Walsh, F. (女) 的“家庭抗逆力概念框架 (family resilience framework)”，结合北川人民灾后家庭重建和心理重建的经验，重点探讨灾后如何培育家庭抗逆力，才能让家庭成为疗伤止痛的地方。培育家庭抗逆力，包括“培育保护性家庭过程”和“减少风险性家庭过程”。其中，“保护性家庭过程”是指有助于满足每个家庭成员基本心理需要、保护家庭关系的家庭交往模式和生活方式。“风险性家庭过程”是指阻碍家庭成员满足基本心理需要、破坏家庭关系的家庭交往模式和生活方式。一家人努力的 4 个作用点包括：增强家庭凝聚力、改善家庭沟通、有效组织家庭生活、提升家庭生命意义。把 4 个作用点合并成 3 个努力方向，即促进家人合作、增加家庭有效应对方式、化解家庭冲突。

### 9. 家庭支持功能需要社区支持

家庭并不是在真空中发挥支持功能的。学校（孩子的社区）和邻里（家长的社区），都会对家庭日常生活产生很大的影响。本书第五部分将探讨如何善用社区资源提升家庭支持功能，并反过来为社区发展贡献力量。我们需要时刻牢记：别人是我们的社区，我们也是别人的社区！

### 10. 个人心理疗愈、家庭关系重建、社区重建相互影响

个人心理疗愈有助于家庭重建，而和睦的家庭关系与和谐的家庭生活可以促进个人心理疗愈。友善的社区可以为个人心理疗愈和重建家庭关系/生活提供必不可少的社会支持。而个人心理疗愈和家庭关系/生活重建，



可以支持个人和家庭有意愿、有能力为社区重建贡献一己之力。

灾后心理重建、家庭重建、社区重建只有在政府的社会政策和社会资源支持下，才能得到良性的可持续发展。

## 二、本书内容

我们在写作过程中，力求让内容接近实际、针对需求、操作性强。书中的每一问都来自于经历“5·12”大地震的北川人民，处处都有北川过来人的经验分享。我们用促膝谈心的行文方式，力求让阅读过程发挥疗伤止痛的功效。

相信每一位有阅读能力的家庭成员都可以从本书中受益，特别是受灾家庭。尽管这本书主要是写给成年人的，不过，有阅读能力的孩子也可以从中受益。本书特别强调尊重孩子的参与权和发展权，正面引导孩子参与家庭功能重建。当然，如果夫妻之间、亲子之间、姻亲关系能够针对当下共同关心的话题阅读和讨论本书内容，更会促进相互理解，找到更多解决问题的好办法，让家庭成为逆境中疗伤止痛、丰富生命的地方。

本书第一部分“疗伤止痛需要家”，从灾后心理创伤和家庭处境入手，帮助一家人理解灾后家庭疗伤止痛的需要和条件。适合每位家人阅读。

本书第二部分“重建和睦家庭”，从保证家庭时间、增强家庭凝聚力、组织家庭生活、改善家庭沟通、化解家庭冲突、重建家庭生命意义6个方面，探讨重建家庭关系的秘诀。每位家人都需要了解这些知识。

本书第三部分“支持孩子疗伤止痛”，是写给父母或直接照顾孩子的其他家长，内容包括父母情绪安顿、理解孩子、抚慰孩子、保护与管教4个方面。你可以从中了解到，家长首先需要照看自己的情绪和需要，才能理解孩子的情绪和行为表现，才能学习运用恰当的应对策略，为孩子提供安全的心理空间，保护他们自我疗愈的能力。

本书第四部分“突破多重家庭困境”，是专门写给那些丧亲、伤残、

再生育、再婚、离婚、人到中年等伤痛深重的家庭。困境家庭和想要帮助困境家庭的人们都可以从中受益——共同学习突破多重家庭困境的勇气和智慧。

本书第五部分“社区重建与家庭生活”，从连接学校和社区资源的技巧入手，让一家人明白，在漫长的灾后重建中，家庭需要社区，社区也需要家庭。家庭与社区在相互支持、相互保护的良性循环中，不断生长壮大，才能支持家庭成为疗伤止痛的地方。

### 三、如何使用本书

你可以按照先后顺序阅读，也可以先看看目录，选读你和家人当下最想知道的内容。如果你愿意推荐给家人或朋友阅读，或者与他们共同阅读和讨论，你与亲友可能会多一些相互理解，多一些集思广益。

如果你在阅读时，感受到书中的某些文字唤起你“难受”的回忆，你可以尊重自己的感受，选择跳过这些文字，只读那些让你安心的内容，等你内心力量更强大时再读这部分内容。不过，如果你愿意面对自己的“难受”，也可以试着读下去，尝试一下不再回避的收获。或许，阅读可以帮你化解内心的“难受”，享受重新理解过去的豁然开朗。

如果你是妇联干部、社工、心理咨询师、家庭治疗师、学校老师，这本书也可以作为你参与灾后心理援助服务培训的参考书。



# 目 录

作者序 .....	1
前言：让家庭成为疗伤止痛的地方 .....	1
<b>第一部分 疗伤止痛需要家 .....</b>	<b>1</b>
<b>一、理解心理创伤 .....</b>	<b>2</b>
1. 为什么灾后一家人心情烦躁、静不下来 .....	2
2. 灾后心理创伤反应是“病”吗 .....	4
3. 家人没伤亡、自己没受伤，就没有心灵创伤吗 .....	6
4. 为什么灾后要满足 5 种基本心理需要 .....	8
5. 灾后 3 个月之内，怎样保护人的自然心理修复能力 .....	9
6. 为什么调整个人心态不能只靠心理辅导 .....	11
<b>二、理解受灾家庭 .....</b>	<b>13</b>
7. 为什么重建家庭关系可以促进疗伤止痛 .....	13
8. 为什么受灾经历可能会破坏家庭支持功能 .....	15
9. 为了适应灾难带来的改变，家庭可能会发生哪些改变 .....	16
10. 什么样的家庭容易走出困境 .....	18
11. 什么样的家庭不容易走出困境 .....	19
12. 什么是家庭抗逆力 .....	21



- 13. 怎样培育家庭抗逆力 ..... 22
- 14. 培育家庭抗逆力需要遵守哪些原则 ..... 22

## 第二部分 重建和睦家庭 ..... 25

### 一、保证家庭时间 ..... 26

- 1. 为什么灾后要尽快让一家人团聚 ..... 26
- 2. 一家人在第一时间团聚时，最需要做什么 ..... 27
- 3. 公职人员怎样处理“家庭时间”与“工作时间”的矛盾 ... 28
- 4. 夫妻各处一地，怎样保留夫妻时间 ..... 29
- 5. 怎样给留守的家人留出“家庭时间” ..... 29
- 6. 怎样善用吃饭、睡觉时间，让一家人心情平静 ..... 31

### 二、增强家庭凝聚力 ..... 33

- 7. 怎样增强家庭凝聚力 ..... 33
- 8. 哪些家庭活动可以增强家庭凝聚力 ..... 34
- 9. 怎样保护每个家人的积极性 ..... 36
- 10. 怎样用“浇花”活动培育一家人庆祝生命、相互欣赏的能力 ..... 38

### 三、组织家庭生活 ..... 40

- 11. 如何布置临时居所有助于稳定情绪、修复心理创伤 ..... 40
- 12. 一家人“团结得像一个人”就利于度过灾后困境吗 ..... 41
- 13. 灾后家庭怎样分工才有助于家人之间相互支持 ..... 42
- 14. 灾后家庭“领头羊”怎样善用领导权 ..... 43
- 15. 哪些逃避痛苦的做法会引起破坏家庭关系的连锁反应 ..... 44
- 16. 为什么孩子做“小大人儿”不利于心理恢复 ..... 46
- 17. 灾后如何让老人减少孤单，重拾生活的希望 ..... 47





<b>四、改善家庭沟通</b> .....	50
18. 家人之间怎样才能好话好说 .....	50
19. 一家人怎样停止相互指责 .....	52
20. 夫妻因为管不了孩子而争吵，怎么办 .....	54
<b>五、化解家庭冲突</b> .....	55
21. 怎样处理夫妻矛盾，才能减少对孩子的不利影响 .....	55
22. 灾前就一直有矛盾的家庭，灾后怎样重建家庭关系 .....	56
23. 灾后如何处理大家族财产分割的冲突 .....	58
<b>六、重建家庭生命意义</b> .....	60
24. 如何让一家人在困境中看到力量与希望 .....	60
25. 家人之间怎样讲述痛苦经历，才有利于修复心理创伤 .....	61
26. 怎样让家庭故事产生灾后重生的力量 .....	63
<b>第三部分 支持孩子疗伤止痛</b> .....	65
<b>一、父母情绪安顿</b> .....	66
1. 父母应怎样处理自己的情绪 .....	66
2. 怎样建立成人之间相互倾听的关系 .....	67
3. 怎样从父母支持小组中获得帮助和支持 .....	67
4. 怎样放下内疚、自责的折磨 .....	68
5. 怎样化解愤怒情绪 .....	69
6. 怎样原谅伤害过自己的人 .....	71
<b>二、理解孩子</b> .....	73
7. 为什么经历“心理休克”的孩子需要情绪减压 .....	73
8. 怎样向孩子说明：灾难为什么发生？自己为什么表现“不 正常” .....	74