



青少年 心理危机干预

边玉芳 钟惊雷 周 燕 蒋 赟◎著



华东师范大学出版社



青少年心理危机干预

边玉芳 钟惊雷 周 燕 蒋 赟◎著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理危机干预/边玉芳等著. —上海:华东师范大学出版社, 2010. 6

(明心书坊)

ISBN 978-7-5617-7837-1

I. ①青… II. ①边… III. ①青少年—心理卫生—研究
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 106511 号

全国教育科学“十五”规划重点课题研究成果

课题名称:青春期心理危机及其干预研究

课题类别:青年基金

课题批准号:CBA030046



明心书坊

青少年心理危机干预

著 者 边玉芳 钟惊雷 周 燕 蒋 赟
责任编辑 彭呈军
审读编辑 赵成亮
责任校对 邱红穗
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 浙江省临安曙光印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 15
字 数 260 千字
版 次 2010 年 11 月第 1 版
印 次 2010 年 11 月第 1 次
印 数 5100
书 号 ISBN 978-7-5617-7837-1/B·572
定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序^①

青少年期是个体由儿童向成人转变的过渡时期。伴随着青春期生理的巨大变化,青少年的心理也同时发生了相应急剧的变化。此时的少男少女们朝气蓬勃、思维活跃、对未来充满了美好的憧憬,但也容易与外部环境发生矛盾冲突,内心世界经常面临许多疑问和困惑。由于种种原因,近年来我国青少年的心理问题不容乐观,焦虑、抑郁、网络成瘾倾向的青少年不断增加,自杀等现象也常见于报端,引发了全社会的广泛关注。青少年心理健康问题关系到我国未来国民的素质,关系到家庭和个体一生的幸福,关系到社会的和谐与稳定。培养青少年良好心理素质、塑造健全人格是我国社会迫切需要研究的重要课题。

要帮助青少年摆脱心理健康问题的困扰、顺利渡过青少年期,正确预防和干预青少年期的各种心理危机是非常重要的。青少年心理危机普遍存在,当青少年面临某一突发事件或境遇时,先前处理问题的方式及其惯常的支持系统不足以应对眼前的处境时,就会产生暂时性的心理失衡。这种失衡状态对青少年的成长来说既是危险也是发展机遇。如果个体长期处于心理失衡状态且得不到调整,那么就会严重影响青少年的心理健康水平,带来持久的心理创伤和不良的社会适应,从而对青少年一生的发展造成重大消极影响;而安然渡过心理危机的青少年则不仅能重新获得稳定的心态,而且能从危机经历中学会处理危机的方法策略,甚至能够比没有经历心理危机的青少年心理更健康,各方面发展更好。采用预防和干预手段帮助每个青少年顺利渡过心理危机

① 作者为北京师范大学常务副校长,教授、博士生导师,中国心理学会副理事长。

是提高我国青少年心理健康水平的重要途径。

然而,纵观我国青少年心理危机干预的现状,应该说还远不如人意。虽然我国近些年来出版了不少青少年心理健康方面的书籍,但专门介绍青少年心理危机的专业书籍却比较少见,这与我国当前缺乏对青少年心理危机及其干预的系统研究不无关系。边玉芳教授在“十五”期间主持了全国教育科学“十五”规划重点课题“青少年心理危机及其干预”研究,对青少年心理危机的现状和成因进行了深入调查与分析,提出了干预青少年心理危机的系统方法与策略。本书正是边玉芳教授在多年课题研究的基础上总结提炼而成的,是我国第一本深入分析和阐述青少年心理危机的表现、成因、干预方法及相关干预体系的专著。

本书有两大特色:第一大特色是系统性和针对性有机统一。整本专著从青少年心理危机的解读、青少年心理危机干预方法的详细阐述、心理危机干预体系的建立等三个方面进行了系统、全面的整理分析,将青少年心理危机和危机干预有机地结合在一起,结构全面、内容翔实。在保证全书系统性的同时,本书聚焦在各种青少年心理危机干预方法的详细阐述,使得全书重点突出、亮点鲜明。第二大特色是理论性和实践性的结合。作为一本专著,本书具有扎实的理论基础。全书观点和论述都是以前人和作者自己的研究为基础,让人不仅知其然,也知其所以然。同时,本书高度注重实践性、操作性和应用性。全书引用了大量的事例和个案,对各种青少年心理危机干预如性侵犯、居丧、网络成瘾、灾后心理危机、自杀等的干预都有具体的操作步骤,在家长、教师、学校、政府和社会各个层次心理危机干预体系的建立方面都有具体案例,方便广大读者进行实践和应用。

本书适合中小学生家长、班主任、心理辅导教师、儿童青少年教育工作者、心理研究者甚至青少年自身阅读。我希望该书的出版能让更多的人乃至全社会共同关注青少年的心理危机,能有更多的研究者和教育工作者参与心理危机的研究与实践,能帮助广大家长、教师、青少年自身掌握判断和处理青少年心理危机的科学方法,共同促进中国青少年的心理健康和快乐成长。

董奇

2010年5月于北京师范大学

目录

序 1

第一章

动荡青春:青少年心理危机干预——一个不得不提的重要课题 1

第二章

理解青春:青少年心理危机的成因、表现和特征 6

第一节 何谓青少年心理危机 6

一、心理危机的含义 6

二、青少年心理危机的含义 9

第二节 青少年面临心理危机的原因 10

一、青少年心理危机源的理论研究 10

二、青少年心理危机源的实证研究 12

第三节 青少年心理危机的表现 15

一、青少年心理危机表现的理论研究 15

二、青少年心理危机表现的实证研究 16

第四节 青少年心理危机的特征 18

一、性别差异 18

二、年级差异 19

三、家庭差异 21

四、城乡差异 23

五、地区差异 24

第三章

解读青春:青少年心理危机干预中的 who、when 和 who 26

第一节 何人需要心理危机干预 26

一、卷入突发性公共危机事件的个体 27

二、处于紧急状态下的个体 29

第二节 何时进行心理危机干预 32

一、突发性公共危机事件发生时心理危机干预的时机 32

二、处于紧急状态时心理危机干预的时机 33

第三节 谁来进行心理危机干预 34

一、家长:青少年心理危机干预的支持者 34

二、学校:青少年心理危机干预的主力军 36

三、社会和政府:青少年心理危机的保护伞 39

第四章

校正青春:危机发生后的干预方式——创伤后的生活 41

第一节 心理危机干预的技能、方法、策略 41

一、干预的技能 42

二、干预的方法 43

三、干预的策略 46

第二节 青少年的居丧干预 49

一、青少年居丧干预的必要性 49

二、青少年居丧干预的方法和策略 50

三、青少年居丧干预案例分析 54

第三节 青少年遭受性侵犯心理危机干预 58

- 一、青少年遭受性侵犯心理危机干预的必要性 58
- 二、青少年遭受性侵犯心理危机干预 62
- 三、青少年遭受性侵犯心理危机干预案例分析 65

第五章

拯救青春:青少年自杀及干预 72

第一节 自杀的表现及原因 73

- 一、自杀的表现 73
- 二、自杀的原因 76

第二节 青少年自杀心理危机的干预 81

- 一、对有自杀意念的青少年的干预 82
- 二、青少年自杀未遂的干预 85
- 三、青少年自杀已遂后的干预 87

第三节 自杀案例分析 89

- 案例一:自杀少年——活着其实很有意义 89
- 案例二:无助少年——其实你并不孤独 94
- 案例三:轻生少女——阳光总在风雨后 96

第六章

关爱青春:青少年灾后心理危机干预 103

第一节 青少年灾后心理危机的表现及特点 104

- 一、青少年灾后心理危机的表现 104
- 二、青少年灾后心理危机的特点 107

第二节 灾后青少年心理危机干预 109

- 一、青少年灾后心理危机干预原则 109
- 二、青少年灾后心理危机干预步骤 111
- 三、青少年灾后心理危机干预方法 113
- 四、青少年创伤后应激障碍的心理危机干预 130

- 第三节 灾后心理危机干预案例 133
 - 案例一:穿越天堂的爱 133
 - 案例二:走出阴霾,阳光生活 136
 - 案例三:同舟共济共渡 SARS 难关 139

第七章

救赎青春:青少年网络成瘾的心理危机干预 142

- 第一节 网络成瘾的定义及其诊断标准 142
 - 一、青少年网络成瘾的定义 142
 - 二、青少年网络成瘾的诊断标准 143
- 第二节 青少年网络成瘾的现状与危害 145
 - 一、青少年网络成瘾的现状 145
 - 二、青少年网络成瘾的危害 147
- 第三节 青少年网络成瘾的心理干预方法 150
 - 一、认知疗法 150
 - 二、行为疗法 152
 - 三、认知行为疗法 153
 - 四、家庭干预疗法 154
 - 五、团体咨询疗法 155
- 第四节 青少年网络成瘾干预案例分析 155
 - 案例一:网瘾少女生活焕然一新 155
 - 案例二:因网瘾辍学六年的少年 162
 - 案例三:陶宏开教授网瘾干预访谈 165

第八章

呵护青春:家庭——青少年心理危机干预的护航者 169

- 第一节 家庭——危机发生前的保护者 169
 - 一、家庭教育:孩子远离心理危机的保护神 169

二、身教重于言传	172
三、用 EQ 型方式处理孩子的负性情绪	173
四、营造美满的婚姻关系促进孩子快乐成长	175
第二节 家庭——危机发生后的支持者	176
一、危机发生后家长要有危机干预意识	176
二、孩子有问题有时根源在家长	177
三、心理危机干预方法:家庭式心理咨询	179
第三节 离异家庭孩子的心理危机干预	183
一、离异家庭孩子身心发展的特点	185
二、离异家庭孩子心理危机的成因	187
三、离异家庭父母对孩子心理危机的干预方法	189

第九章

守卫青春:学校心理危机预防与干预系统 193

第一节 构建全面的学校心理危机干预系统	193
一、建立学校心理危机的预防系统	193
二、建立学校心理危机的预警系统	194
三、建立学校心理危机的应激系统	196
四、建立学校心理危机的维护系统	199
第二节 建立以预防为主的学校心理危机干预三级预防机制	201
一、建立学校心理危机的初级预防机制	202
二、建立学校心理危机的二级预防机制	206
三、建立学校心理危机的三级预防机制	207
第三节 预防为主的校园心理危机干预三级预防机制的特点	210
一、重视心理危机干预的初级预防	210
二、激励全校教职员工的积极性、充分发挥学校的主导作用	210
三、增强学生心理健康的自我调适能力、发挥学生主体意识	211
四、注重家庭心理危机预防	211
五、充分发挥学校的已有特色	212

第十章

快乐青春:社会和政府心理危机干预中的作用 213

第一节 建立社会心理危机干预系统 213

一、建立社会心理危机干预系统的必要性 213

二、建立社会危机干预系统的方式 214

第二节 建立以政府为主导的青少年心理危机干预系统 216

一、建立一支较为固定、人员素质优良的心理健康教育工作者队伍 217

二、建立青少年心理危机干预网络 217

三、建立筹横镇青少年心理危机干预三级预防机制 218

四、以政府为主导的青少年心理危机干预系统的特点 221

结语 223

参考文献 225

第一章

动荡青春:青少年心理危机干预

——一个不得不提的重要课题

2008年5月12日,一个所有中国人都不会忘记的日子。这一天,汶川8级大地震的爆发,让所有人为之震颤。地动山摇,洪流溃堤,村庄被夷为平地,高楼深陷地下,校舍瞬间垮塌,琅琅书声戛然而止。前一秒周围还是那么祥和幸福,后一秒却沧桑巨变,满目凄凉,生命、财产像被一个恶魔无情地吞噬。至亲的丧失、同窗好友的永别、自己在死亡边缘的挣扎,这样的遭遇对任何一个人来说,都是心灵的一道重创,更何况是那些儿童和青少年呢。然而,生活有时就是这么不可预料!地震、海啸、瘟疫疾病、大火、恐怖袭击等等,种种天灾人祸,会时不时地在孩子的心口划上一道很深的伤口,给他们的生活布下重重阴影。这些阴影严重影响了他们的生活、学习甚至使他们出现心理危机。为了帮助青少年健康快乐地学习生活,让他们更好地成长,我们必须对处于这些困境中的青少年进行心理危机干预,帮助他们尽快回到正常的生活中。

除了种种天灾人祸之外,在平常生活中,有许多青少年同样会面临一些困难和挫折,如被人欺负、父母离异、高考失败、遭遇性侵犯等,这时候如果得不到正确的疏导,也会出现各种心理危机,甚至自杀或者伤人。

2008年4月13日,新乡县大召营镇大召营中学年仅13岁的少年崔鑫在校期间长期遭到同学高洋(化名)等的殴打、侮辱、恐吓,并长期被逼迫写作业,一旦不从,高洋便对其拳脚相加,而大召营中学也未对高洋等人的行为

进行制止。崔鑫最终因不愿再忍受在学校受到的长期非人折磨,在家自缢身亡。^①

2006年5月4日晚上,在游戏中叫做“崽子”、“小眼”和“残影少爷”的三人在一款网络游戏中组队打怪,很快三人在游戏中将一个怪物打死,从怪物身上掉下一件武器,而这件武器被“残影少爷”捡走了。随后,“崽子”、“小眼”与在另一网吧的“残影少爷”在网上打怪,商量用一个装备换这件武器,但遭到“残影少爷”的拒绝。这时,和“残影少爷”在同一网吧的网名叫“见人就杀”的插了进来,并在网上说了一些脏话。随后,双方在网上争吵起来,并且越骂越狠。当晚10点多钟,近20个年轻人手里拎着各种“家伙”,直奔“见人就杀”所在网吧。看到这情形,网吧的一名工作人员准备将网吧门关上,却被这些人一脚踹开,随后他们气势汹汹地冲进网吧,并且大喊:“谁是‘见人就杀’,有种的给我站出来。”但是网吧内无人吱声。见无人应声,这些年轻人竟然开始殴打网吧内的上网者,有反抗的,他们就刀棍相加。几分钟内,网吧内五名人员被砍伤。^②

2005年9月26日,15岁的少年军军面孔扭曲地躺在病床上,剧毒百草枯已经让平日里虎头虎脑的他除了痛苦地呻吟外,手脚也渐渐开始僵硬。其实,希望父母和好的话,一个月内,他已经说了很多次了,但最后,父母还是分居了。眼看一个家就要一分为二,年少的军军走了极端。^③

2005年7月19日,家住陕西省铜川矿务局玉华煤矿的20岁的女学生小文(化名),因为连续两年高考录取学校不理想,在某次和父亲言语不投机的情况下,跳进该矿附近的一水坑自杀身亡。随后赶来的18岁的妹妹小青(化名)为了救姐姐也掉入水坑,不幸身亡。含辛茹苦将女儿养大的父母见到姐妹两人的尸体,悲痛欲绝。^④

① 资料来源: <http://edu.people.com.cn/GB/7498358.html>。

② 资料来源: <http://health.sohu.com/20060118/n241499243.shtml>。

③ 资料来源: <http://www.southcn.com/news/community/shzt/suicide/case/200509270113.htm>。

④ 资料来源: <http://www.southcn.com/news/community/shzt/suicide/case/200507220316.htm>。

2004年10月29日,古浪县某中学杨某和高二(8)班的刘某等学生到校门前一家茶屋喝啤酒。在猜拳过程中,杨某和刘某因故发生争吵引起肢体冲突,此时,恰好路过的该校高二(8)班学生蔡某看见学友打架遂上前劝架,不料竟然招致杀身之祸——杨某用刀子将蔡某及其同学常某刺伤后潜逃,蔡某被送往医院,经抢救无效死亡。^①

2004年4月13日至4月25日,在不到两周的时间内,浙江绍兴市的柯桥中学、轻纺城高级中学、鲁迅中学三名高一学生,以及绍兴外国语学院的一名女生,相继跳楼身亡。四位自杀者中三位为高一学生,一位为2003级的高职女生,年龄皆在十六七岁之间。正在对自杀事件进行调查的当地警方没有透露相关细节。不过根据记者调查,最后一位自杀者明显是对第一位、第二位自杀者的模仿;第二位自杀者与第一位自杀者之间有一定关系;第三位自杀者与整个自杀链有无关系目前尚无法求证。^②

2001年3月5日凌晨1时许,广东省化州市四名初三女学生集体吞服了总数为500片的安眠药。她们当中的两位在一年前曾遭歹徒强暴,担心在中考体检时被查出不是处女。另两位则甘愿陪死。^③

上述例子决不是我们刻意搜寻而来,在我们每个人的身边,或许就已经存在这样的例子。年少的他们,对生命不知珍惜,遇到一点点困难或不顺心,就自寻短见或对他人大打出手。每当我们看到这样一个个风华正茂的少年慢慢地滑向问题边缘的时候,我们无一不心痛万分,感慨万分。

2003年,中国心理学会对全国22个省市青少年心理健康的调查显示,我国儿童、青少年的心理健康状况令人担忧,17岁以下的儿童和青少年中,至少有3000万人受到情绪障碍和行为障碍的困扰;其中约13%的青少年存在明显的心理和行为问题,部分人的情绪问题、人际关系紧张现象十分突出;与此同时,16%的青少年不同程

① 资料来源:http://gs.cnr.cn/jy/xw/200902/t20090216_505233660.html。

② 资料来源:<http://news.sina.com.cn/c/2004-05-18/15193264198.shtml>。

③ 资料来源:<http://www.people.com.cn/GB/paper447/2959/403786.html>。

度地表现出焦虑、强迫、抑郁等症状。^① 第二届中美精神病学术会议的一份资料显示,自杀已经成为我国未成年人死亡的主要原因之一。据某省教育厅透露,该省近年来意外死亡的学生人数急剧增加,到 2003 年他们不得不将自杀人数单独统计。一些教育工作者沉痛地指出,青少年正处于人格重建和心理极易扭曲的危险期,心理扭曲如不及时矫治就会导致心理障碍,形成各种程度不等的心理疾病,这些病态心理,轻则影响了健康人格的形成,重则助长了青少年犯罪。

从心理学的角度上来讲,青春,又称青少年期,或者青春发育期,处于由童年向成年的过渡阶段,具体是指在人的成长过程中,以第二性征出现为起点,身心各方面发生重大变化的时期。在生理上以性发育为主要标志,在心理上以意识到自己不再是孩子为主要标志,这两者刚好是同时出现的。20 世纪初,我们把青春期的时限定为 13—18 岁之间。然而,随着社会的发展,当代青少年的青春期时限已比 20 世纪初有所延长,是在 11—21 岁之间。

青少年期是个体的生理和心理发生急剧变化、发展的特殊时期,是从幼稚走向成熟、从家庭步入社会的重要转折时期。早在 20 世纪初心理学家霍尔就把这一时期称为“疾风骤雨”时期,类似的名称还有“第二否定期”、“心理断乳期”等等,可见这一时期对个体的重要性。美国哈佛大学心理学教授 Erikson 在他的人生八段理论中也认为青春期是各个发展阶段关键中的关键,并提出了自我统合、统合形成、统合危机等系统的青春期心理理论。青少年正处在一个蓬勃的发育生长期,他们在生理和心理上发生的巨大变化,常常会使人们感到惊讶和不解。他们从以前单薄的小孩一下变成一个高大健壮的少年,以前听话乖巧、爱说爱笑,现在却常常显得郁郁寡欢、心事重重。前些日子还把老师和父母挂在嘴边,当作偶像崇拜的“朝圣者”,今天却变成一个语言尖锐、率真,甚至有些偏激的“批评家”。尤其使老师和家长困惑的是:过去行之有效的教育方法,今天却都不管用了。

青少年期是个体身体发育的鼎盛时期及性成熟时期,在这段生长发育的过程中,他们在生理和心理上都会发生巨大的变化。生理上的成熟使他们在心理上产生成人感,他们希望能获得成人的某些权利,找到新的行为标准并渴望变换社会角色。然而,由于他们的心理发展水平有限,在认知发展、情绪调控、社会经验等方面还不成熟,而且身心发展不平衡的矛盾、沉重的升学压力、自我追寻中的困惑等一系列问题也会使

① 秦文:《关注青少年心理健康》,载《华兴时报》,2008-1-23。

他们有许多期望不能实现,从而产生挫折感。如果这些身心发展的不平衡性没有得到很好的处理,那么他们就有可能面临种种心理危机。青少年心理危机既是青少年成长发展的一种状态,同时也是发展的一种机遇。青少年经历了心理危机之后如果处理好了,可能会比没有经历心理危机发展得更好。

然而,纵观我国青少年心理危机干预的现状,却不尽如人意。首先,家长对青少年心理危机干预的意识淡薄,即使孩子的心理问题已经非常明显,也不知道孩子正处在心理危机中,也不知道如何去帮助处在心理危机中的孩子,甚至有些父母的一些不恰当的做法正是导致孩子出现心理危机的原因。其次,当青少年出现心理危机时,有些学校都不会采取干预措施。即使有些学校会有一些帮助行动,也往往是在学生心理危机发生以后才忙于干预、处理事务,而很少关注危机发生前的预防性干预。而且,有的学校即使是事后干预也只是以学校领导、班主任、当事人的家长等为主体,侧重于行政处理或道德说教,而甚少关注对危机当事人或危机目击者的心理干预或疏导。总之,学校对青少年心理危机干预不够重视。再次,就整个社会而言,我国的心理危机干预还处于萌芽阶段:群众的心理卫生意识基本上没有,心理咨询机构零零星星,没有全国性的精神卫生立法。虽然社会已经开始认识到青少年心理危机干预的重要性,但是整个社会对青少年心理危机干预资源的整合度仍然不够。由此可见,青少年心理危机干预是一个不得不提的重要课题。

第二章

理解青春：青少年心理危机的成因、表现和特征

第一节 何谓青少年心理危机

一、心理危机的含义

目前关于心理危机的定义比较权威的是 Caplan 的理论。1954 年, Caplan 开创性地对心理危机进行系统的理论研究, 并于 1964 年首次发表心理危机干预理论, 因而大家一致认为他是心理危机干预理论的鼻祖。迄今为止, 几乎每一篇有关心理危机干预的理论文献都会引用他的理论。Caplan 认为当一个人面对困难情境, 他先前处理问题的方式及惯常的支持系统不足以应对眼前的处境, 即他必须面对的困难情境超过了他的应对能力时, 这个人就会产生暂时的心理困扰, 这种暂时性的心理失调状态就是心理危机。

Caplan 认为个体与环境之间在一般情况下是处于一种动态平衡状态, 当面临生活逆境或不能应对解决的问题时, 往往会产生紧张、焦虑、抑郁和悲观失望等情绪问题, 导致心理失衡。而这种平衡能否维持, 与个体对逆境或应激事件的认识水平、环境或社会支持以及应对技巧这三方面关系密切。他认为, 心理危机是一个过程, 且处于危机中的个体必须经历以下四个阶段。^①

阶段一：当一个人感受到生活突然发生变化或即将出现变化时, 其内心失衡, 表现

^① 张风华、方来坛、高鹏：《心理危机及其干预的研究》，载《世界科技研究与发展》，2008（4）。