

一个个发生在灾区心理援助工作者与来访者之间的真实故事
一颗颗跨越国界、心系灾区的拳拳爱心
面对灾难，我们并不孤单
因为有这样一群人用一腔热诚守望着我们的心灵家园

ZHONGRI ZAIHOU XINLI YUANZHU ANLI JI

中日灾后 心理援助案例集

陶新华 吴薇莉 主编

 中国轻工业出版社

中日灾后 心理援助案例集

陶新华 吴薇莉 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中日灾后心理援助案例集/陶新华,吴薇莉主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5019-7968-4

I. ①中… II. ①陶… ②吴… III. ①灾害—环境影响
(心理学)—案例—汇编②灾害—心理卫生—案例—汇编
IV. ①B845.67-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第240257号

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕 孙蔚雯 阎 兰

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年2月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16.00

字 数: 182千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7968-4 定价: 32.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
101496J6X101ZBW

序 言

2008年5月12日下午2点28分，在我国四川省汶川县，一场突如其来的特大地震，瞬间夺走了数以万计的生命，摧毁了无数的家庭，一个个曾经美丽如画的城镇化成一片片满目疮痍的废墟，如此深重的灾难震惊了世界，牵动了世界人民的心。还记得地震发生的当天，所有通讯中断，晚上我收到了来自世界各地的邮件，询问我和家人的安全，询问地震灾情。那一刻，我接收到的不仅仅是关切的问候，更是强有力的支持与沉甸甸的责任。地震发生后不久，我也收到了老朋友日本广岛市立大学副教授吉沅洪博士的电话和来信，在她的积极努力下，日本心理临床学会灾后救援团队十余人在兵庫教育大学富永良喜教授的带领下，自费来到四川、来到西华大学，很快开展了灾区心理危机干预队伍的培训。他们带来的不仅仅是丰富的灾后临床心理救援知识，更是敬业、无私的奉献精神，从此，不仅西华大学和日本心理临床学会灾后救援的专家们结下了深厚的友谊，而且日本专家富永良喜、高桥哲、小泽康司、吉沅洪等也为灾区各地的心理工作者们所熟悉和赞赏。

灾后两年多以来，来自国家各部门、四川省政府各部门，以及国际、全国其他地区包括港台等地的心理援助不计其数。灾区也因此开始了中小学心理健康工作全员化的历程。在灾后接受培训的教师在当地中小学开展了大量的心理健康教育工作，灾区的心理健康工作队伍也日益成长起来。2010年3月，富永良喜教授等再次带领他们的精英团队来到灾区，参与到科技部863灾后应急项目《“5·12”地震灾区心理危机救

援模式及灾区民众心理健康动态流行病学研究》的子项目《重大灾后培训模式和体系研究》的培训中来。他们与四川大学、西华大学共同开展了灾后心理干预的中日案例研讨会，希望通过研讨会进一步总结灾区的心理干预工作。并提升灾区心理健康教师的工作水平，日本专家精彩的案例报告和对灾区案例的指导，极大地鼓舞了灾区心理健康老师。为了让更多的心理健康工作者们分享、学习到日本专家的宝贵经验，我们特地编写了这本《中日灾后心理援助案例集》，希望能为灾后的心理重建尽自己的绵薄之力。

这本文集案例集的出版凝聚了日本专家、中国专家以及灾区中小学教师们的满腔热情和对灾区中小学心理健康工作发展的热切期望。在这里，我要深深地感谢所有参与此书编写的老师们的辛勤付出，感谢日本专家的无私援助，感谢中国专家的倾情投入，特别要感谢吉沅洪博士、专攻临床心理学的旅日中国留学生张磊和黄正国所做大量的资料翻译工作，他们为中日灾后援助与交流搭建了沟通的桥梁。

巨大的灾难留下了死亡的阴影，但来自各地的真诚援助更带来了生机与希望，感恩的情怀激励着灾区民众，灾区人的坚强与勤劳，也感动了中国、感动了世界。让我们共同祝愿：逝者安息，生者前行。

吴薇莉

2010年9月18日

于西华大学

浅析心理治疗工作的精髓（代序）

日本广岛国际大学大学院临床实践心理学专业 一九藤太郎

“说出自己的心声，是一种自然。一如原样地接纳别人的心声，是一种修养。”

——歌德

日本优秀的心理临床专家土居健郎先生在心理学入门书《如何学习精神分析》中，引用了上面这句话。我深深地觉得，心理咨询师的工作归根结底就是歌德所说的“修养”。

经过 40 多年的精神分析心理临床治疗实践，我觉得可以说，那些在人生道路上陷入窘境，在生活中遇到困难，感到悲伤、绝望或者不适应的人们，都是无法顺畅地表达自我的人。这种表达不仅仅局限于艺术，还包含有谈话、跳舞、编织、养育花草、游泳等各种形式。这里的表达，也就是人们“感觉到鲜活的自己”，“表达活生生的自己”。心理治疗有很多种类，但都有其共通的部分：促进来访者表达自我。艺术治疗、对话治疗、舞蹈治疗等都是这样。

另外，长时间和来访者的交往，让我确信了一点：在进行心理治疗的时候，可以说来访者们都是尽可能地在那个时候、那个场景下，诚实地表达自己。问题在于心理咨询师，没有坦率地一如原样地接纳别人的心声。曾经有人问过著名的小号演奏家：“关于小号，请问应该如何演奏呢？”他回答说：“照着乐谱演奏”。心理治疗也是一样的，

应该一如原样地接纳来访者的表达。心理治疗的训练，就是为了达到这个境界。当头脑中浮现出诸如这个来访者“到底在想什么啊”、“他隐瞒了真实的想法”、“他一直在说谎”等想法的时候，这就是“没有按照乐谱演奏”的证据。经常会有心理咨询师提出抗议，我想这多半是由于自己没有办法按照乐谱演奏，为了使自己的行为合理化，而把责任转嫁到来访者身上。这个时候那些通情达理的心理治疗师就会感觉到，自己还没有理解来访者身上的某些重要的东西。

使用武力，或者偷窃，或者有一些不良性行为的青少年们，乍一看人们可能都觉得是他们在为所欲为。但是，如果试着探讨研究他们转变的过程就会发现，他们之所以这样其实是由于不能很好地表达自我。另外，他们也不知道自己是怎么想的，自己想要得到什么。他们开始改变的契机大多是“表达了自己真实的想法”，“自己的想法是合理的，得到了别人接纳”。另外，他们本来对自己有一个非常刻板的认识，但是当他人发现了自己身上其实有不一样的地方的时候，从此他们就开始改变了。

精神分析治疗，是一种促进来访者“自我表达”的心理治疗，心理咨询师参与了来访者的自我表达，共同体会表达出来的东西，并深刻地认识到这个表达和自己是有联系的。关于精神分析治疗，恐怕中国也应该有很多教科书，在此，我想结合自己40余年的经验，谈一谈精神分析治疗，以及心理治疗的精髓。

心理咨询师的工作

精神分析治疗，或者说心理咨询师的工作，归根结底是在心理治疗的舞台上，帮助来访者表达自我。心理咨询师要帮助来访者不是借用别人的模式，而是表达出真正发自内心的，继承了祖先品质的自己。心理咨询师，不是远远地站在“观众席”上，客观地、科学地观察来访者的表演，而是站在同一个“舞台”上，帮助来访者更好地演绎出最真实的自己。因此，对于演绎的剧本，心理咨询师也是负有责任的。

但是，来访者往往很难认识自己，表达起来非常困难。而且，他们身边往往缺少那个愿意倾听他们自我感知、自我表达的人”。他们身边的大多数人要么是提出忠告，要么是进行斥责，要么是提醒他们，要么是给他们讲一些人生的大道理。他们真正希望并且一直缺少的是那个认真聆听他们倾诉的人。稍微想一下就很容

易明白，我们每个人都热衷于表达自我、坚持自我，希望别人认同自己。但是，除了还是婴儿的时候以外，现在谁也不会愿意从头到尾地倾听自己的叙述，也没有人会来理解自己的心情、信念等。这就是成人的世界。我们被要求采取正确的行为，按照别人吩咐的方式做，达到某个目标……因为这些，我们再一次远离了真实的自己。

很多来访者都表示，没有人发自内心地倾听他的心声，“没有遇到愿意了解自己的”。反而别人经常会一而再、再而三地告诉他们，“应该怎么做”，“为什么你总是不行”。

另外也有来访者经常被父母或者老师批评，“在某方面怎么怎么不行”，让他们自己也觉得自己很没用。心理治疗最重要的地方，是如何发现来访者的优点，并如何告诉来访者。被“欺负”过，或被父母“虐待”过的人，也有可能是很善良温和的人。学习不好一直被骂的人，也有可能是钓鱼高手。关键的是，不是恭维，而且要真正地发现那个人的优点。

心理治疗，就是像这样的让来访者表达出本质的自我，帮助他们寻找自己的个性。那么在这个过程中，心理咨询师如何帮助他们呢？简而言之，可以说就是以下三个方面：“和来访者共存”，然后“理解来访者的内心世界”，“向来访者传达对他的理解”。下面，我将针对这三点试着进行一下探索。

共存、理解与传达

首先是和来访者共存，也可以说是和他“在一起”。不过，用“共存”更生动。形象地描述的话，就是“共同存在于舞台上”。

我们经常重视完成了什么，而不重视事物本身（存在着）。如同弗洛姆所说的，“现代文明重视‘作用’，而往往把‘存在’看成是没有价值、没有能力、非生产性的事物，并且忽视它。”

问一位经过长期心理治疗后恢复健康的来访者：“是这里的什么帮助你恢复了健康呢？”他回答道：“每次来，老师都笑眯眯地坐在椅子上。”通过很多案例可以发现：确实有来访者是因为来接受心理咨询的时候咨询师总是安静地坐在那里，而恢复了健康”。

大多数的心理咨询师，选择从事这个职业的原因之一就是“想要帮助有困难的人。

心理咨询师也是人，因此也想要觉得自己有用、有价值、有成效。不过也许是因为近代文明的影响，仅仅是和来访者共存，很难让自己感到有用。特别是很多初学者，会告诉来访者什么是正确的，指导他们应该怎么做，把自己的价值观强加给他们，给他们建议，等等，这都是因为他们想感觉到“自己有用”。如果提醒初学者，“你不觉得这样的建议，已经有人和来访者说了超过100次了吗”，“这个对于来访者发现自我有什么帮助吗”，那么，他们多少会接受这样的提醒并改进，但仍然会觉得仅仅做到“和来访者共存”是不够的。

稍稍反省一下就会发现，听了来访者的叙述后，谁都会在头脑中浮现出很多自己的意见、经验、价值观、感情等，觉得不说出来就不舒服。歌德说，说出自己的心声是一种“自然”，但我感觉说出自己的心声更像是一种“本能”。这样的话，“舞台上的主角”就会变成是心理咨询师了。这样做了以后，虽然咨询师会觉得自己很舒服，觉得自己很了不起，觉得自己确实地做了些什么。但是，这样做之后，来访者会变得更悲惨。每当在案例研究会上，听到个案的报告者说：“我告诉了来访者我的解释”的时候，我就经常会有这样的感觉。

我经常对初学者说，“你实在想那样做的话，也要等来访者结束咨询付过钱之后才行”。心理咨询师越是感觉情绪良好，来访者就会变得越悲惨。心理咨询师感到痛苦的话，来访者多少就会感到一点欣慰，产生活下去的勇气。

“和来访者共存”，不是指心理咨询师站在旁观者的角度观看、分析、评论来访者的舞台表演，而是和来访者一起站在舞台上。不打搅来访者的演出，并且在一旁静静地用语言促进来访者更好地表达出真实的自己。要试图帮助来访者，让他悲伤的时候能够更加悲伤，高兴的时候更加高兴。不过，当来访者说“自己一点优点也没有”的时候，我们却经常说“不，不，你也是有一些优点的”；来访者说“我没什么错”的时候，我们却经常说“那就是你的问题”。总感觉我们好像讨厌“共存”，对来访者的叙述，用说“不”这种否定的方式，来感知自己所谓咨询师的存在。

第二是“理解”，当然指的是理解来访者的内在心理世界。这是极其艰难的。来访者诉说的事情，坦率地说有很多让人理解不了的地方。而且，还有很多情况，咨询师自己都没意识到自己没有理解来访者。土居健郎先生说过：“要学好精神分析治疗，就是知道哪些是自己不理解的部分”。如果要问“那么怎样才能做到呢”，先生的回答

是很残酷的一句话：“只有通过训练”。不过这里很重要的一点是：“时刻保持一种想要去理解来访者的态度”。

为了理解来访者，掌握精神病理、人格发展、人际关系的发展等方面的知识是非常有用的。不过，最重要的还是来访者诉说的内容、没诉说的内容、氛围，等等。如何向来访者学习，这是很关键的。当你真的抱着这样的态度试图理解来访者的想法的时候，会出现很多令人惊讶的情况。曾经，某个患有失眠症的男性，用非常认真的表情问过我：“今天晚上睡觉第二天早上醒来，这个有什么根据吗？怎样才能让我相信这种事情呢？”还有另外一位男性说：“为什么他们可以结婚啊？大家结了婚都很高兴，但是你结了婚以后，就等于放弃了和其他一百万个女性交往的可能性了啊。那种划不来事情，我做不到。我无法理解为什么有人结了婚还那么高兴。”此刻，咨询师在说“那个事情啊，其实是这样的”之前，应该先采取“试着理解”的态度。

最后，不可缺少的重要部分是向来访者传达自己对他的理解，让来访者感到自己被理解了，这是很重要的。不管多么正确的理解，如果伤害了来访者，轻视了他的价值观，伤害了他的自尊心的话，对来访者来说都是没有用的。关键是通过这个传达让来访者感受到：“这个心理咨询师在关心我，他希望我幸福，他很重视我，他觉得我活着就是一件好事”。

不过因为来访者也是人，所以是非常复杂的。因此，提到“理解”，从不同的角度看会有许多理解方式，正确的理解方式绝对不仅仅只有一个。因此虽说是把理解的内容传达给来访者，但是正确的传达内容绝对不仅仅只有一个。我们从小就长期受到“正确答案只有一个”的教育，习惯了这种思维方式。因此，传达“事实”或者“正解”时就会变得畏首畏尾。只要让来访者发现“原来如此啊”而得以重新认识自己，产生新的发现，让他们更多地关注自己，获得一点自信，想要稍微向前迈进一步的话，那么这个就是合适的“传达出的理解”。我们看见大象的时候，常常只会说它有长鼻子、短尾巴、肚子很大等；但是，一般会说大象脖子很长吧。

从临床经验出发

除此之外，关于心理治疗还可以讲很多。比如说心理治疗当然不是万能的，和人

生相比心理治疗是无力的，等等。看了以上的内容，你可能会觉得“什么呀，就这些啊。这些我早就懂了，什么也没学到啊”。不过我一直觉得理解这些东西很容易，但在实际做心理治疗的时候，我们却经常做不到。之前见过的一位女性很痛苦地对我说：“自己什么优点也没有。今天也是，被同事冷笑着讥讽道‘你怎么还是不明白啊’。我感觉自己被当成傻瓜。”我忍不住说：“这个啊，是你首先深信自己不行，然后戴着这副有色眼镜看，觉得全世界都觉得你不行。”这时，我拒绝了和她一起登上舞台、产生痛苦的“共情”。只是坐在观众席上，从远处观察她，这一定让她觉得更加寂寞、更加痛苦了。我就像这样，每天反思着自己的临床。

从事这个工作时间长了，也碰到一些鼓起勇气活下去的来访者，我感觉很高兴。下面，让我们看一下这些让人高兴的案例。

这位女性是结婚以后搬到县级城市，然后开始到我这里接受咨询的来访者，从那个城市赶过来单程要花3个小时。她之前因为“抑郁症”一直持续接收药物治疗和心理治疗。因为她住的城市里没有合适的咨询师，所以她原先的医生把她介绍到我这边来了。因为咨询要赶很远的路程，所以只能和她商量好每月进行一次90分钟的咨询。要完成这种频率和时间的咨询，我自己也没有自信，于是决定在那个咨询时间段和她“共存”，倾听她的叙述。她的丈夫喜欢登山、野营等户外活动，但她觉得“会被虫子咬”，或者“讨厌被太阳灼伤”，所以即使和丈夫一起出去也是很不满，有的时候甚至拒绝一起出去。我在咨询中主要就问了一些关于这个事情的话题。

不知道为什么，她渐渐有了精神，服用的“抗抑郁药”药量也减少了，最后完全不需要依赖药物了。而且她渐渐地开始能够每天工作几小时了，还去了健身房锻炼身体，后来甚至可以和丈夫一起享受游艇的乐趣了。终于有一天，她下了决心：“现在已经不吃药了，所以想要生个孩子了。”

后来，因为丈夫工作调动的关系，她不能来我这边咨询了。于是我给她在新城市里介绍了一个心理咨询师。她和新心理咨询师碰面的时候，新的咨询师问她：“你接受了3年的心理治疗，从中学到了什么啊？”她想了一会儿说：“虽然老师没有直说，但我体会到了‘人生也可以以轻松愉快的方式度过’。”新的心理治疗师向我汇报了这个来访者到访的情况，并把这个事情也一并告诉了我。

确实，我一次也没有说过“请快乐地生活啊”。只是关心她和丈夫的兴趣——户

外活动。不过坦率地说，我也不明白自己在什么地方帮助到她了。我所做的只是静静地听她诉说而已。另外，那时的我对于自己有没有做到“不打搅她”也没有自信。不过，她确实变得开心了些。

当然，我也有很多不成功的案例。有一个35岁左右的女性，已经在家里闭门不出3年了。在和我说话的时候，她也一定要母亲陪在旁边。进行心理治疗一年后，她终于可以脱离母亲和我单独进行对话了。但是在那个时候，我接到了她妈妈打来的电话，抱怨说：“接受完老师的心理治疗后，女儿当晚大发脾气说‘让我去死’，让我很困扰。”于是，当她下一次来咨询的时候，我把她妈妈打来电话的事情告诉了她，问她：“好不容易让自己的状态变得好一些，努力着一个人过来接受咨询，可是咨询之后反而状态不好了，我觉得很困扰。为什么状态会变得不好了啊？”她说：“自己也不清楚。”因此我建议她，“那么，留心一下在这里谈话时候的心情好吗？然后，一起思考一下为什么谈话之后心情变得不好了。”之后经过三次咨询，她这样说道：“之前，老师问过我有什么爱好。当时我说喜欢刺绣。那个时候，你和我说‘那么下次，做个刺绣给我看看吧。’原因就在这里。我没办法制做出老师你期望的刺绣，而且感觉以后一生也做不出刺绣了。一想到这个，我就感到很绝望。”当时我希望她能够对生活抱有“希望”，不要整天在家里睡觉，希望她能做点事情。不过她希望我认同的不是“可以创作出什么的自己”，或者“干着什么事情的自己”，而仅仅是“活着的自己”本身。我不禁想起了以前，我给妈妈们做报告的时候，我和她们说过：“不要因为孩子考了一百分，或者考了前几名，就给他买自行车。请接纳最真实的孩子。”这位来访者也是那样，“希望别人认同最真实的自己”。

结 语

大约40年前，我在纽约接受精神分析训练的时候，在最后一次训练结束时，尊敬的老师临别赠言给我们说：“这份工作，只能慢慢学。因此坚持每周学习15到20小时是非常必要的。不过，也不能超过这个时间。因为那样做的话会心力交瘁，请记住这一点。”这40年来，我一直坚持照着老师的话做。

我带着少许对精神分析的自信回到了日本，但在日本使用纽约学到的精神分析治

疗的时候却让我非常吃惊。不仅做不好,还曾被来访者轻视,甚至被他们认为不可救药。因此,这40年来,我每天都在琢磨如何把纽约学到的东西融合到日本文化中去。可以说,在中国也一定发生着同样的情况。中国人有自己特有的人际交往方式,在询问、在触碰的时候也一定有需要谨慎的地方,另外价值观也不一样。在这个方面需要大家想办法,但关键的是要重视自己的本土文化。不过,就像沙利文所说:“我们首先是相互平等的人,无论是幸福的成功者,超然的自给自足的人,还是处于悲惨境地的精神病患者,无论是什么人,在这一点上是不变的。我们,无论是谁,都同样是人”,都渴望爱和被爱,渴望被尊重、被认同,都会有寂寞、悲伤、痛苦和快乐……

心理咨询师简介

一丸藤太郎 男,心理学博士,现任日本广岛国际大学大学院心理学研究科实践临床心理学专业教授,属于人际关系的精神分析和精神分析的文化流派。

一丸先生出生于1944年。1999年在威廉·艾伦森·怀特精神病研究所精神分析与心理学分所(The William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis & Psychology)接受了精神分析的训练,并获得精神分析的执照,是日本最早获得此执照的两个人之一。拥有日本精神分析学会认定的心理疗法士(第一号)和日本精神分析学会认定的心理疗法士督导(第一号)的资格。

1996年—2010年3月,一丸先生担任日本心理临床学会的常任理事,主要担任教育与培训的委员长、宣传委员长和国际交流委员长(曾经为“5·12”汶川大地震时日本的心理援助队派遣工作做出杰出贡献)。1996年—2003年还曾担任日本精神分析学会的营运委员长。

一丸先生长年从事研究生的精神分析训练、心理临床家的督导以及精神分析心理治疗的实践工作。特别在对解离性障碍、解离性同一性障碍和受过心理创伤的人进行精神分析心理治疗方面有深厚造诣。

著作有《精神分析心理治疗手册》、《心理疗法讲座入门》等。

目 录

绪论 当前的需要.....	1
第一部分 日本灾后心理援助案例.....	23
关于台风灾害后的心理援助	26
台风灾害幸存家庭成员的心理援助	39
对有被虐待创伤儿童的心理援助	55
对有虐待创伤而对育儿困扰的女性的心理援助	79
学校临床心理士在灾难援助中的自我保护与自我援助	103
第二部分 中国灾后心理援助案例.....	117
同学车祸遇难之后的心理援助	119
如何诊断 PTSD 及其心理咨询	135
抑郁学生心理援助的案例	165
对主诉“我的身体有气味”的心理咨询	183
社交焦虑高中生的心理援助	201
灾后心理量表运用	215
附录 一位日本应届女大学生牵挂的四川灾区.....	223
后 记.....	233

绪 论

当前的需要

——目前为什么需要灾害案例研讨会

芦屋生活心理学研究所 高桥哲

关于中日灾后心理援助案例研讨会

2010年3月，我们在四川省绵阳市举行了值得纪念的首届“中日灾后心理援助案例研讨会”。研讨会得到了受到中国汶川大地震重大冲击的西华大学的大力协助，同时作为共同主办者曾亲临日本阪神大地震现场的兵库县临床心理士协会也参加了此次研讨会，总计有日方15人、中方百人以上的心理咨询师、教师、心理学者及学生代表出席了会议，会上作了意义深刻的个案报告并对此进行了热烈讨论。

那么为什么现在我们需要这样一个案例研讨会呢？这在研讨会的设立意向书中有明确的说明。因此首先想向大家介绍一下研讨会设立意向书的相关内容。

中日灾后心理援助案例研讨会设立意向书^{*}

2008年5月12日发生的中国汶川大地震是一次死亡、失踪人数超过8万、负伤者超过30万的重大自然灾害。不仅位于震源上方的四川省受到了灾害,周边的甘肃省、陕西省也受到了震灾的波及和影响。

灾害会给经历过灾害的人们的心灵造成巨大的影响和冲击。很多时候,冲击甚至会恶化成重大心灵创伤而挥之不去。因此灾害发生后的“心理援助”成为了一个十分重要的问题。

汶川大地震发生之后,当地的“心理援助”工作受到了极大重视。为了让受伤的灾民们尽早恢复心理健康,以中国心理学会为中心的心理学者、心理咨询师们,和学校中受伤的孩子们紧密相连夜以继日尽力工作着的教师们,在第一线上给当地心力交瘁的受灾人群提供援助的社会服务工作者,以及学生和一般市民志愿者们都积极地投身到了灾区“心理援助”的工作中去。而且这次的心理援助活动不仅仅局限于中国人,还有许多来自国际上的力量也为这次心理援助活动提供了帮助。亲身经历过阪神大地震、从中成长起来的日本心理临床工作人员,也在“5·12”大地震之后的第二周进入受震地区,针对当地第一线的援助人员开展了一系列的灾后援助培训活动,将日本的一些震后援助经验带到了中国四川。这次的灾后援助工作受到了两国政府的认可。现在,以日本国际协力机构和中国全国妇联为载体,日中两国在“5·12”大地震之后,在医疗、护理、心理、教育等广泛领域,将进行为期5年的持续心理援助活动。

在这样的大环境下,受震地区的心理援助活动还在持续进行着,不仅直接为受震的民众提供了心理上的帮助,同时还增强了当地心理咨询人员、教师及社会服务工作者的力量,为当地社会服务质量的提高、地区的重建复兴提供了很多帮助。

在灾害两周年纪念日即将到来的今天,我们需要指出今后面临的问题。

^{*} 此文由高桥哲先生围绕召开灾后案例研讨会的目的和意义起草,发表于2010年3月。——编者注

第一、震区的心理援助工作内容正由初期的适应灾害阶段向中长期的适应生活阶段过渡。在灾害后的初期，人们经历了极大的恐惧和惊愕，丧失了自己重要的亲人、家园和生活。这是每一个呼吸过震区空气的人都切身感受到的共通的心理问题。所以，初期的心理援助工作面临的课题是通过普及心理理论知识和实际临床治疗方法以减少灾难带给人们的应激反应和创伤。一年多后进入了灾后中长期适应阶段。在这一年中灾区人群有了各自不同的生活经历，因此每个人心中产生了别人没有的专属自己的心理问题。为了处理这些各不相同的心理问题，要求咨询师花费时间和精力，通过各种途径了解每位受灾者的心理问题，并摸索为其提供援助的方式和方法。这时为了更有效地为灾民提供心理援助，站在心理临床实践人员的角度，必须踏实分析和讨论各式各样的案例，因此召开灾后案例研讨会非常必要。

第二、心理援助的开展必须从当地的文化传统出发，以当地的风俗习惯为背景进行。到目前为止，心理临床领域的中日交流采取的多是日方传授经验也就是培训的形式，这主要是由于日方在灾后心理援助方面起步较早，积累了许多实践经验。虽然在灾后心理援助方面两国之间有许多共通部分，但是有关如何在中国实施灾后援助，中方必须探索一些和日本不同的援助方法，并且这个工作只有中国人自己才能完成。如果能找到或开发出一种非常本土化的具有中国特色的“心理援助”模式的话，它也能对日本的“心理援助”、“防灾教育”产生良好的刺激和影响。因此，我们不应采取单方面传授经验的培训模式，而应该采用相互研究个案相互讨论交流经验这样的双向研究形式，探索更完善的灾后援助方式。

基于以上两点，为了使中日双方的心理临床援助人员和教育工作者站在同一条水平线上研讨个案、相互学习，我们衷心期盼着召开此次中日灾后心理援助案例研讨会。

本次研讨会的目的主要有以下三点：

- (1) 交流经验，深化理论。中日双方发表各自处理的灾后个案和相关援助情况，互换信息交流经验。之后参加研讨会的代表们围绕个案相互讨论，通过这样的形式从理论的角度深化和丰富灾后援助经验。