

危机整体身心管理系列之一
——地震之后的生活

彩虹重现

Rainbow Once More

黄国平◎编著

中国工商出版社

四川省哲学社会科学普及规划项目

责任编辑：张欣然
出版策划：周 太 谭 天

图书在版编目（CIP）数据

彩虹重现：地震之后的生活 / 黄国平编著. —北京：中国工商出版社，2009. 4
ISBN 978-7-80215-324-0

I. 彩… II. 黄… III. 地震灾害—灾区—心理保健
IV. B845.67 R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第039363号

书名/彩虹重现：地震之后的生活
著者/黄国平

出版·发行/中国工商出版社
经销/新华书店
印刷/北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本/787毫米×1092毫米 1/16 印张/13.5 字数260千字
版本/2009年6月第一版 2009年6月第一次印刷
印数/01—5000册

社址/北京市丰台区花乡育芳园东里23号(100070)
电话/010-63730074 电子信箱/zggsCBS@263.net
出版声明/版权所有 侵权必究

书号：ISBN 978-7-80215-324-0/R·8
定价：48.00元
（如有缺页或倒装，本社负责退换）

胡锦涛：……深入贯彻落实科学发展观……坚持以人为本
……重建灾区群众的物质家园和精神家园……

温家宝：……在国家、各地区和社会各界的大力支持下
……又好又快重建家园……

践行人道博爱，
抚慰心灵创伤，
重建精神家园。

支持故乡灾区人民重建家园
让灾区明天的物质家园和
精神家园更美好。

中国红十字总会副会长 苏芳春

2009.4.17.

卫生部原副部长

2009.4.17.

在中国共产党领导下，经各方
努力，岷江、嘉陵江上游地区的同胞
们遭受特大自然灾害——强烈地震
所致的心灵创伤得到了有效及时的
抚慰。

众志成城，科学发展，努力实现大同向
强国的转型。

中国海军卫生部部长

向建平

国务院三峡办原副主任

魏运璋

2009年4月18日

世界和平慈善基金会会长

张田：我们将把家园建设得更美好！

中国医师协会和健康教育协会会长

卫生部原副部长殷大奎：坚定信念是战胜困难的法宝，两百万中国
医生是你们的坚强后盾！

联合国福利卫生署官员

伊恩坎培尔：爱的奉献没有国界，博爱永存！

关注灾后精神家园重建各界人士赠言

新华社

高京生先生：我们永远与灾区人民心连心！

中央电视台

范菊红女士：彩虹重现，情满人间！

四川省红十字会

周百年先生：雄起的，震不垮的，依然美丽的四川，有你的力量，大爱无疆，感谢有你！

绵阳红十字会

陈红女士：为了明天，我们应充满希望地向前迈进！

广东省红十字会

李丹阳先生：对5.12最好的纪念 —— 活着的人要更好地生活、工作！

深圳红十字会

赵丽珍女士：灾难最终不能摧毁的是人类心灵的堤岸，只要我们心中的防线不被毁弃，实现理想之光必将永远闪亮！

汶川县红十字会

徐凤女士：经历了灾难，更珍惜生命，更懂得生活。相信《彩虹重现》将会给人们带来更多更深刻的启迪！

深圳龙岗区红十字会

王合金先生：伸出援助之手，贡献绵薄之力，重建精神家园，共铸爱心丰碑！

深圳互动未来科技有限公司

陈顺先生：增强信心，重建未来！

红太康健康管理事务所

李丽江女士：时时都在你身边，整体健康管理助你一生健康！

深圳市龙岗区干部疗养院

陈维斌先生：情系灾区同胞，支持精神重建！

深圳卢卡斯景观设计有限公司

凌敏女士：大爱无疆，我们将永远支持灾区人民！

四川大学华西医院妇幼系

吴康敏女士：祝灾区全体小朋友在重建家园后更茁壮成长！

危机整体身心科学管理中心

满江红先生：用最优化的服务协助灾区的精神家园重建！

北川羌族自治县红十字会

杨乃光先生：历经磨难，彩虹重现，灾区美好前景在明天！

危机整体身心康复系列丛书之一

《彩虹重现——地震之后的生活》编委会

主 任：雷百灵

副主任：秦晓明 汪 辉 辛林平 黄宣银

委 员：马国中 蒋正方 钟 伟 李尚奎 元承军 冯 琦 蒲一宏
蒋 涛 周 锦 罗火泉 周万明 何西中 李 明 文 红
李锦秀 刘红专 汤道雄 张润峰 王继生 王娅丽 黄国平

《彩虹重现——地震之后的生活》编写工作组

主 审：黄宣银

主 编：黄国平

副主编：吴建林 蒋正方 魏 铭

编 者：（以姓氏笔画排名）

文 红 王秀丽 史成和 刘 军 李丽江 吴建林 余少华 邹江红
金 敏 赵 红 姚 静 黄宣银 黄国平 蒋正方 鲁京硕 魏 铭

秘 书：王秀丽

序一

走出心理阴影，拥抱美丽彩虹

2008年5月12日14时28分，特大地震突袭绵阳，数万生命殒于一刻，无数家园毁于一旦，数百万同胞心灵流血流泪。灾情发生后，党中央、国务院第一时间作出“要尽快抢救伤员，保证灾区人民生命安全”的重大部署。在省委、省政府的坚强领导下，绵阳市委、市政府急灾区人民之所急、想灾区人民之所想，迅速组织开展了应急救援工作，夺取了抗震救灾的重大胜利。同时，中共绵阳市委、市政府高度重视灾后心理重建工作，及时开展受灾群众的心理创伤修复，先后成立了绵阳市抗震救灾心理危机干预工作组、绵阳市灾后心理卫生服务领导小组、绵阳市地震灾区干部群众和学校师生心理协调小组，分阶段、分人群、有步骤地推进灾后心理服务工作，为灾后重建的顺利推进提供了重要的精神动力。

历史的经验告诉我们，灾难后的心理危机将给人们带来持续而深刻的痛苦。家园被毁之忧、亲人丧失之痛、震灾惨烈之状，总会长时间萦绕在灾区群众的心头。及时为受灾人群提供心理救援，已成为抗震救灾的一项重要任务。温家宝总理讲“让活着的人好好地活下去！”关注灾后心理创伤，既是灾区群众健康生活、灾区家庭幸福和安全的需要，也是共筑和谐社会的需要。基于这些原因，绵阳市第三人民医院（四川省精神卫生中心）组织编写了《彩虹重现——地震之后的生活》一书。

如果说抗震救灾是一场争分夺秒的攻坚战，那么心理服务则是一场更需耐心的持久战。我相信，这本书将为众多受灾群众提供良好的心理帮助。因为，本书的作者们不仅仅是地震灾难的直接经历者，还是灾区心理服务工作的积极组织者和实践者，他们在灾区心理服务工作中积累了宝贵的经验。希望通过这本书，能够帮助灾区群众学习缓解压力的技巧，尽快走出心理阴影；希望灾区群众以良好的精神风貌重建美好家园、重建美好生活。

衷心祝愿地震灾区的明天更美好！

中共绵阳市委常委 副市长

李振红

二零零九年四月八日

序二

国平来电话，请我给他写的书作序。我说要先把书稿寄来，看看后才知道能不能接下这门差事。接到电子书稿，看到书名为《彩虹重现——地震之后的生活》，我知道推脱不掉了，因为关于地震，于公于私都是有话要说的。

据说地震发生频繁，频繁到每年全球至少要发生500万次！而我感受颇深的，迄今为止，想起来也只有三次。

一次是1976年的唐山地震。

时值“文革”末年的非常时期，信息封锁、新闻管制。所以，当时对唐山地震实际上知之不多，对其深切的感受是多年以后逐步追加的。先是读了钱钢先生的《唐山大地震》，闻所未闻；后是亲赴唐山考察，见所未见；再后来是参与唐山震灾后20年幸存者精神状况调查，对精神力量的强大与精神创伤的顽固均刻骨铭心。

参加唐山地震救援工作的一位医生发现：在大量的死难者中有一类遗体很特殊，他们没有砸伤或挤压伤，也非渴死或饿死。完整的尸体上，留下的是一道道指甲抠出的深深的血痕，那是疯狂地抓挠之后留下的绝望的印记。这就是精神崩溃！是他们在极度恐慌中“杀害”了自己。

同样是在那场唐山大地震中，还有一大批被掩埋在废墟之中的普通人，凭着对生命的信念、对生活的执著、对未来的信心，创造了生命的奇迹。上帝只助自助之人。在那种看起来根本不具备最起码的生存条件下，他们凭着信心大大地超越了生命的极限，成为了那场惨绝人寰的巨大灾难后的幸存者。他们是人类的骄傲，他们用自己的生命再次昭示了一条人人皆知却未必人人都能做到的真理：信心就是希望。

另一次让我永生不忘的地震发生在大洋彼岸的洛杉矶。

1994年1月17日凌晨4时31分，美国加州洛杉矶发生了6.5级大地震。我当时正在距离震中仅几十公里之遥的加州大学洛杉矶分校作访问学者。半夜里我突然被惊醒，感觉到天摇地动。房子在大幅摇摆，发出“吱吱”的响声；灯在摇晃，桌上的书笔都滑落下来。第一个反应是想逃命，可是脚站不稳，无法迈步；门也拉不开，门框已经变形。几分钟后，总算冲出屋外，才发现大街上除了几个穿着短裤、打着赤脚、披着毛毯的中国人以外，没有太多的人。也许洛杉矶人对地震早已习以为常，只有我们初来乍到的人才少见多怪。不好意思，大家只好嘻嘻哈哈地回到房间继续睡觉。但怎么也睡不着，不时感觉到床在摇晃，仿佛睡在船上。搞不清是余震呢，还是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的心理作用。

震惊之余，还有一个使我心灵震撼的故事。美国地理研究所的地震学家安德鲁·迈克尔是专门研究地震波的，他也常常为猝不及防的地震伤透了脑筋。善吹长号的他在为一次有关地震波的学术讲座准备讲稿时，突然发现这些地震波和声波十分相似。尽管地震波要复杂得多，但和声波的原理一样，都像石块投入水中引起的层层涟漪那样向四周扩散。只是地震波扩散很慢，故发出的声音是人的耳朵听不见的，而人们能听到的地震声其实是大

地摇动时所发出的声音。安德鲁突发奇想，他按比率加快了地震波的波速，并根据洛杉矶大地震的地震波谱写了一曲《地震四重奏》。

“四重奏”由长号、大提琴、人声和地震声组成。先由长号和大提琴以滑音出场，那一阵阵滑音代表着地震发生前地底能量的积聚。接着是一段借自巴赫大提琴奏鸣曲改编的爵士乐，配以地震发生时的轰鸣声。最后，乐曲以一声大地震的轰然鸣响戛然而止，然后是万籁俱寂。

遗憾的是，我不曾欣赏到安德鲁创作的这段神奇的音乐。

有趣的是，我却曾亲身经历过安德鲁取材的这场大地震。

令我钦佩的是，这种仿佛只能与死亡和恐惧相连的山崩地裂，安德鲁竟然发现它也充满了乐韵。这需要何等的理性！又需要何等的浪漫！

第三次自然就是这场令世人瞩目、让国人揪心的汶川大地震。

医院是下午两点半上班，我通常都会提前几分钟到岗。2008年5月12日下午，我打开办公室的门，刚跨进一只脚就发现：书柜门上悬挂的小钥匙怎么在来回摆动？我停顿片刻，退出门来大声说道：“是不是有地震？”走廊里的人们或若无其事，或面面相觑。但过了不久，便不时地有人在走廊里高声发布消息：“网上查到了，北京地震”、“不是，是四川地震”……后来便可以从电视上不断收看到各种信息和画面，才知道地震不仅属实，而且灾情重大。

我陡然想起了我的学生黄国平（就是本书的著者），他是博士毕业后刚刚分到地处绵阳的四川省精神卫生中心工作的，他可安好？

说实话，我通常记不准我的博士生们究竟在哪里？天南海北，好像到处都有。比如，新疆有、内蒙有、中原也有；云贵有、江浙有、京津也有；深圳有、台湾有、美国也有。但他们具体在什么地方、什么单位我基本上是没弄清楚过的。他们在我身边攻读学位时就是如此，毕业后更是海阔天空，让我鞭长莫及。我浑浑噩噩、糊里糊涂，还美其名曰“无为而治”。其实也未必全然是我不关心，而是因为我放心。我知道，别看他们在我面前都是“言听计从、唯唯诺诺”，但只要离我十步开外就会“原形毕露”，一个比一个能干，其社会适应能力和驾驭能力通通在我之上，用不着我挂念、用不着我操心。所以，通常我是绝少主动联络他们的。

但是，这次我破例了。我给国平发了一条手机短信，两个标点三个字：“还在吗？”即刻收到回信：“谢谢老师关心，我们已安全转移。医院楼房有震裂痕，还没有正常上班，请您也多保重。”我再追发一条：“如有可能，尽快收集PTSD的相关资料。”

接下来是守着中央台的电视节目，天天看震灾直播，天天以泪洗面。看着看着，我渐渐感觉到，那些不幸的受害者，或许暂时还沉浸在逃脱死神的幸运中，或许暂时还能被四面八方的帮助、关爱所拥抱、所支撑。之后呢？年关呢？？来年的5·12呢？？？还有那些可歌可泣的军人，我们由衷地赞扬他们，称他们是国家脊梁、是钢铁战士。但是仔细想想，迷彩服包裹着的不都是血肉之躯？或许在半年、一年之前，他们不就是我们在学校、在街头常常见到的那些十八九岁的小青年？？天天身处生死未卜的危险之中，天天目睹生离死别的恐怖场景，天天承受身体精神的双重消耗，他们究竟能坚持多久？？？

千里之外的我，除了捐善款、流眼泪、辗转难眠外，还能为他们做些什么呢？

5月16日，我通过远程电视教学系统，开堂三讲“震灾后自我心理防护与危机干预”。

第一讲是为灾民讲的；第二讲是为震灾救援的军人讲的；第三讲是为即将派上用场的心理学专业工作者讲的。CCTV央视网、新浪网、红网、大学生心理网、金鹰网等多家网站都进行了转播。我算是聊以自慰了，但不知算不算为这场旷世之灾奉献了自己的一点绵薄之力？不知是不是真的对这些可敬可亲的人们有些许帮助？

最近网上流行一个段子，其中有这样一句话：生很容易，活很容易，生活很不容易。看似调侃戏言，却也令人深思。不论是“生”或者是“活”，显然都只是描述生命的生物学状态；而“生活”却包含了更为丰富的内涵，涉及社会学、心理学等方方面面，比如生命的意义、生存的方式、生活的质量。

我们承认生活并不容易，灾难让我们感受到生命的脆弱与无常。意外是可能的，生命就像在与死亡拔河，活着本身就是胜利！

况且，我们每个人都是偶然又偶然的产物。因为在我们生命的起点，倘若父母有半点阴差阳错，我们就无缘降临这个世界，或者说降临这个世界的人就不是我们。这个机会，比中彩票大奖的概率还要小得多，所以我们个个都是中了“大彩”的幸运儿。我们没有理由不珍惜生命、不热爱生活、不享受生活。

但愿黄国平的这本书对经历过灾难的人们能有所帮助、有所启迪。

但愿每一个人都能善待自己、善待别人、善待生命、善待生活。

但愿每一个人都能在生活中找到信心、找到自尊、找到快乐。

即使生命经历过一波三折，即使生活未必尽如人意，那又何妨？月圆如诗，月缺如画呵！

中南大学精神卫生研究所博士生导师、教授 张亚林

二零零九年四月八日

作者自序

写这本书，首先得感谢我的导师——全国著名心理治疗大师、中南大学教授、博士生导师张亚林先生。早在8年前，先生就为我明确了研究方向：精神应激的评估与心理干预。2003年春天，让我有机会“借助”“非典”探讨了精神应激对人们的心理影响。2004年，我在做“青少年女性暴力犯罪与心理创伤的关系”的博士论文时，对什么是精神应激，什么是心理创伤有了进一步理解。而那时，我们国家科研工作者对心理创伤的真正研究可能还只有几年的时间，当时，国内还普遍缺乏有关心理创伤的专著，更不用谈专业的科普化问题了。

这里说的“心理创伤”，其实远比每天存在于生活中的“心理应激”概念要狭隘得多。比如升学、工作岗位的竞争、结婚生孩子以及衰老的压力等，是人生必然要经历的，是发展性的，至少对于人的心理成熟、人生的成长是必不可少的。而心理创伤，比如自然灾害、战争、车祸、强奸、暴力攻击等，其实在生活中并不少见。它们无论对个人，还是群体；无论对于生理，还是心理，都带有很强的摧毁性质，在很大程度上，是需要避免的。正是觉察到其后果的严重性，所以，我一直努力想写一本有关心理创伤方面的书。

这个想法的真正落实，应该源于“5·12”特大地震以前，即2007年初，我有机会得到四川省社会科学联合会的支持。由于国内做创伤心理学的研究和实践工作的人不多，因此，我也有机会到重庆、陕西、云南、广东等地去讲学。实际上，那时并没有多少人对我所谈的“地震”、“战争”、“恐怖袭击”等相关的心理问题感兴趣，都觉得那很遥远，国内临床咨询也很少关注这些问题。所以，为了引起大家的注意，我当时更多谈论的是民间日常的心理创伤如“儿童虐待”、“家庭暴力”、“车祸”等。

在我正收集资料着手创作的时候，“5·12”特大地震发生了，并且就在我工作的地方——绵阳成为了令全世界关注的重灾区，其辖属的北川、平武、安县、江油四县还是极重灾区，人员伤亡和财产损失都相当的惨烈。我此前收集的所有知识，积累的所有方法，此刻都已派上了用场，似乎我应为自己的预见和努力“欢欣鼓舞”。实际上，地球上的自然或人为灾难每天都在发生，不是我有什么预见，只是我多了一些专业的敏感性罢了。所以，在地震发生的当天下午，我们就意识到，心理的灾难从此开始，并主动与卫生部的专家取得联系，请求支援。此后严峻的事实，加速了我的努力。因为按照以往的经验，特大地震以后，各类心理障碍和精神疾病的发生率都将明显地增加，并持续多年。如果说，地震之后的早期，是国内外心理干预团队的共同努力，为协助政府稳定受灾群众的情绪，促进他们的心理重建起到了很好的作用，那么当外来技术支援逐渐退去的时候，我们灾区自身的专业技术力量实际上还不足以承担起灾区多年繁重的心理服务任务。

高兴的是，我们人类总是有自我修复心灵的强大力量，并且对于地震中的多数人而言，时间是治疗心理创伤的良药，所以，对这部分人，只需要提供更多普及性的知识，学习一些简单的压力处理技巧，他们就会逐渐地走出地震创伤的阴影。而对于其他少部分遭遇严重心理创伤的人来说，随着时间的推移，他们将更加痛苦不堪、欲罢不能。他们不仅

仅需要很好的去理解心理创伤的形成，还需要懂得一些相对专业的帮助技巧。

而这些正是本书所要做的努力。不仅仅强调心理创伤专业的背景知识，更注重专业科普化的通俗演绎；不仅仅有面上知识的科学普及，更有鲜活个案的实践服务；不仅仅倡导现代的心理康复方法，也关注传统中医身心管理的策略。更为主要的是，本书不仅仅关注地震创伤早期的生活影响，更着眼于改善地震之后未来远期的生存方式和生活质量。所以，本书除了适合灾区广大干部群众、学校师生阅读和使用以外，也可用作灾区和非灾区的灾难心理服务人员的专业科普化的培训教材。

本书的出版，首先要感谢绵阳市地震灾区干部群众与学校师生心理服务协调小组、绵阳市灾后心理卫生服务领导小组的大力支持；感谢四川省社会科学联合会提供的项目支持；感谢和我一起工作的团队，他们出生入死，在灾区大量心理服务的实践中，分享彼此的经验，陪我一起度过了那段艰难的时光。特别感谢灾区那些遭遇严重心理创伤的人们，是你们吐露真诚、敞开心扉，让我多了一些机会去审视人生百态。在你们逐渐走向康复的时候，也使我的人生有了进一步的成长和体验。

本书的编写，参阅了大量的国内外资料，也得到国内外友人的帮助，他们有：卫生部疾控局精神卫生处严峻处长、中国CDC精神卫生中心马弘教授、四川大学华西心理卫生中心张伟教授、孙学礼教授、中南大学公共卫生学院肖水源教授、中南大学精神卫生研究所李凌江教授、国际华人医学家心理学家联合会邓明显教授……，在此一并致谢。有关图片和材料标明了出处或文献致谢，但由于灾后心理服务的任务繁重，时间紧迫，尚未经过作者本人同意，念在大灾面前，请高抬贵手，恕我不恭不敬，保证下不为例。由于作者们的水平有限，书中错误在所难免，恳请读者提出宝贵的批评和意见。

请允许我谨以此书献给我在大地震时出生还没满月的儿子和他的母亲，如今的他，已开始咿呀学语，祝福他健康成长！

黄国平

匆匆记于四川绵州地震灾区

二零零九年四月八日

前言

2008年5月12日14时28分，历史将悲痛地记住那一刻！中国四川省汶川县发生了里氏8.0级特大地震，重庆、山西、陕西、湖北、湖南、北京等中国大部分地区均有震感。这场突如其来的、建国以来最严重的自然灾害，给国家和人民造成了巨大损失。据统计，遇难者人数69136人，受伤374061人，失踪17686人。那一刻，举国同悲、华夏齐哀！

在这场毫无心理准备的巨大灾难面前，全国人民没有退缩，而是强忍悲痛，团结一心，全力投入到抗震救灾的战斗中。在地震发生后的当天下午，国务院总理温家宝就亲临危险的第一线指挥抢险救灾。“只要有一线希望，我们就尽百倍努力。”“要克服种种困难，把抗震救灾工作进行到底。”……在救灾现场，66岁的温总理几度声音哽咽，泪水流淌。5月16日，在抗震救灾的关键时刻，国家主席胡锦涛飞赴四川灾区一线，指挥抗震救灾。



5月16日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛乘飞机赶往四川省地震灾区，慰问灾区干部群众，看望奋战在抗震救灾第一线的部队官兵、公安民警和医护人员，指导抗震救灾工作。这是胡锦涛在飞机上研究灾情和抗震救灾工作。
新华社记者鞠鹏摄

在大灾面前，胡主席和温总理的这一举动，毋庸置疑地，给灾区人民带来了百倍的信心和力量，带来了活下去的勇气与未来生活的希望；也感动了普天下的中华儿女，感动了全世界人民。各项救灾物资、专业救灾人员与抢险设备正源源不断地送达灾区，一场举全国之力，与时间赛跑、与死神较量的抗震救灾工作正紧锣密鼓地有序进行。

大灾必有大爱。与此同时，与抢救物资、抢救地震伤员同样重要的救“心”工作也在积极地行动当中……

目 录

前 言

第一章 地震：让我的伤痛走多远	1
第一节 什么是心理创伤	1
第二节 地震创伤：究竟要走多远	2
第三节 地震以后，为什么要谈心理创伤	4
第四节 地震后压力：可以连环累积吗	6
第五节 不是所有的心理问题都来自地震	7
第六节 地震不会导致所有人致病	8
第七节 心理创伤不只来自地震	9
第八节 关于地震心理创伤的误解	12

第二章 灾难影响了我们的生活

第一节 灾难怎样影响我们的生活	13
一、灾难影响了我们的情绪	13
二、灾难影响了我们的大脑	18
三、灾难影响我们的人际关系	21
四、灾难会影响我们的身体	25
五、灾后不同人群的心理反应	27
六、灾难应激反应的危险和保护因素有哪些	28
七、极端的灾难应激反应	29
第二节 居丧反应	32
一、什么是居丧反应	32
二、居丧反应可有哪些表现	32
三、如何看待居丧反应	33
第三节 救助者的心理反应	34
一、救助者的心理反应	34
二、救助者的心理反应过程	35
三、为什么救助者也会产生灾难心理反应	37
四、如何看待救助者的心理反应	38
五、哪些措施可以帮助救援者减少压力	38
六、救助者可以采取哪些策略使自己的生活恢复如常	39
如何看待灾难心理反应对生活的影响？	40

第三章 地震：影响我们的婚姻与家庭生活	41
第一节 地震后的单亲与家庭重组问题	41
一、地震以后的“离婚潮”	41
二、单亲家庭问题	43
三、重组家庭的问题	45
第二节 婚姻暴力及其对孩子的影响	47
一、婚姻暴力	47
二、婚姻暴力对目睹儿童的影响	54
三、家庭暴力防治的误区	58
第三节 改善夫妻关系，提高婚姻质量的策略	58
一、从恋爱时选择对象做起	58
二、注重夫妻感情交流与沟通	59
三、增添生活的情趣和新鲜感	59
四、拓宽心理容量	59
五、妥善处理婚姻冲突	60
六、和谐夫妻性生活	60
第四章 心理创伤破坏大脑：引发精神障碍	62
第一节 地震会导致精神障碍增加吗	62
一、地震后：精神障碍高发	62
二、地震创伤会伤害脑细胞吗	63
第二节 灾后的隐形杀手——抑郁障碍	64
一、正常抑郁情绪与抑郁症的区别	65
二、抑郁症的病因	66
三、抑郁症的症状	66
四、抑郁症的类型	67
五、抑郁症的自我测试	68
六、抑郁症的治疗与态度	68
七、抑郁症的预后估计	69
第三节 创伤后应激障碍（PTSD）	69
一、什么是创伤后应激障碍	70
二、为什么会发生创伤后应激障碍	70
三、为什么大难以后容易发生PTSD呢	71
四、PTSD的心理和躯体反应	71
五、怎样识别PTSD	72

六、为什么PTSD患者存在高自杀风险	73
七、地震后心理创伤的自我测试	73
八、怎样治疗PTSD	74
九、PTSD患者生活中要注意些什么	76
十、病程和预后	76
第四节 自我破坏行为	78
一、物质滥用	78
二、蓄意自伤	80
三、自杀	81
如何看待自我破坏行为?	88
第五章 灾后儿童青少年的生活	89
第一节 灾难怎样影响孩子们的生活	89
一、儿童灾后会有哪些反应	89
二、为什么儿童更易受到地震灾害的影响	92
三、哪些因素将明显增加受灾后儿童的心理反应	92
第二节 帮助孩子走出心理阴影	93
一、保证儿童身体和环境的安全, 预防潜在危险	93
二、大人们要保持镇定	94
三、鼓励儿童表达自己的经历、想法及情感体验	94
四、鼓励回到现实, 避免白日梦	96
五、保护与照顾好孩子	96
六、尽早为儿童提供熟悉的生活环境和生活方式	98
七、帮助孩子的几个重要原则	98
八、不同年龄段的孩子, 要有针对性进行心理辅导	99
第三节 灾后家长和老师要注意的问题	100
一、以身作则	100
二、家长要关注孩子们对媒体报道的反应, 给予适当引导	100
三、及时对孩子进行生命教育	101
第四节 未来学校的生活	102
一、灾后儿童心理影响的长期性	102
二、让孩子学会正确面对挫折	102
三、未来学校的心理辅导生活	105
第六章 走出心理创伤的阴影	109
第一节 学习化解心理危机和接受现实	109
一、如何化解心理危机	109
二、如何去接纳痛苦现实	115

第二节 学会自我调节	119
一、自我情绪调节	120
二、帮助自己睡个好觉	124
三、学会放松和休息	126
第三节 寻求专业的帮助	130
一、认知心理治疗	130
二、中国道家认知疗法	133
三、暴露行为疗法	134
四、眼动脱敏与再处理治疗	135
五、本体治疗	135
六、家庭系统排列	136
七、悲伤辅导	137
八、特殊人群——残疾人的心理康复	140
如何看待心理辅导与治疗的目标?	142
第七章 中医如何进行身心管理	143
第一节 中医调控身心健康的哲学基础和医学原理	143
一、哲学基础	143
二、中医的七情致病说和五行相生相克理论	144
第二节 心理情感调控法	144
一、言语开导法	144
二、移情变气疗法	145
三、居室环境康复法	145
四、健身调心法	146
五、中医早期干预治疗法	146
第三节 饮食疗伤法	147
一、几味药食同源的中药	148
二、“吃掉”压力的食物	148
三、学做“抗压”食谱	150
第八章 未来生活的压力与缓解	154
第一节 未来生活的压力与缓解	154
一、心理压力来自何方	155
二、压力源自心理冲突	157
三、了解自我——压力信号	158
四、压力与心理衰竭	159

五、如何控制自己的压力	161
六、有哪些措施可以帮助缓解压力	164
七、保持快乐的好方法	165
第二节 如何看待心理健康	171
一、心理健康的内涵	171
二、怎样看待心理健康	173
第九章 重塑希望，让明天更美好	175
一、对民族和人类而言，地震不仅仅是灾难	175
二、对个人而言，地震造成的不仅仅是心理创伤	177
三、重塑希望，让生活更加美好	178
太阳从废墟上升起！	180
主要参考文献	182
附录一 相关名词解释	183
附录二 绵阳市灾后心理卫生服务工作组织管理流程	187
附录三 绵阳市地震灾区心理危机干预工作流程图	188
附录四 灾后心理服务热线	189
后 记	191