

纪念汶川大地震一周年

华南师范大学和成都市妇女联合会联合推出

心理救援丛书

心理救援纪实

——“5·12”地震灾区民众心理干预的组织与实施

主 编◎ 莫 雷 副主编◎ 王 进 周晓莎 郑希付



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

纪念汶川大地震一周年

华南师范大学和成都市妇女联合会联合推出

心理救援丛书

心理救援纪实

——“5·12”地震灾区民众心理干预的组织与实施

主 编◎ 莫 雷 副主编◎ 王 进 周晓莎 郑希付



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理救援纪实：“5·12”地震灾区民众心理干预的组织与实施 / 莫雷主编；
王进，周晓莎，郑希付副主编. —广州：暨南大学出版社，2009.5
(心理救援丛书)
ISBN 978-7-81135-241-2

I. 心… II. ①莫… ②王… ③周… ④郑… 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 053807 号

出版发行：暨南大学出版社

地 址：中国广州暨南大学
电 话：总编室 (8620) 85221601
营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)
传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编：510630
网 址：<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版：广州市天河星辰文化发展部照排中心
印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本：787mm × 960mm 1/16
印 张：13.625
字 数：269 千
版 次：2009 年 5 月第 1 版
印 次：2009 年 5 月第 1 次

定 价：55.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换)

序

让灾难见证美好心灵

“5·12”汶川特大地震让我们经历了一次心灵的大洗礼。当灾难袭来，从中央到地方，从解放军部队到武警官兵，从干部到群众，都在第一时间紧急而有序地投入到抗震救灾工作中。危情时刻一方有难，八方支援，全国人民伸出了援助之手，各地赈灾行动迅速展开。这是一场人类与自然灾害的抗争，在大灾大难面前，全国人民用大勇大爱彰显了“万众一心、众志成城，迎难而上、百折不挠”的伟大的抗震救灾精神，为我们夺取抗震救灾的胜利提供了强大的源泉和力量。

大灾之后，许多受灾群众妻离子散、悲痛欲绝，灾难造成的心理恐慌以及精神焦虑使他们无法自拔。此时，与生命援助同等重要的受灾群众的心理援助迫在眉睫。妇女联合会（以下简称为“妇联”）等群团组织和一大批自信与坚强的志愿者急灾区群众之所急，挺身而出，心理救援行动迅速在灾区展开。他们组成了群众工作组，踏遍山路田埂，深入灾区人家，用满腔的热忱开展心贴心的疏导和安抚，用深沉的关爱缓解、稳定受灾群众的思想情绪，帮助灾区群众勇敢面对自然灾害，重塑生活信心，重建美好家园。

我们还看到有这样一批志愿者，他们不远千里从广州来到灾区，同样把关切的目光锁定那些遭受心灵创伤的群众。他们在灾区群众集中安置区住下来，兢兢业业、专心致志，用自己的专业知识，向有心理创伤的群众传递关爱之情，为受伤的心带来了慰藉、希望、新生。他们是一群来自华南师范大学（以下简称为“华南师大”）的心理学专家、教授、学生们。

共同的愿望与责任将妇联的干部与华南师大心理援助志愿队的师生们联合在一起，他们在都江堰等重灾区设立了长期的心理援助站，接待灾区群众的咨询，走访心灵受挫的群众，开展心理健康讲座。他们用科学的疏导、理性的启迪、无微不至的关怀为灾区群众疗伤，帮助众多的灾区群众点燃心灵之光，共同创造出了妇联干部与专家学者、群众工作与现代心理科学互为补充、完美结合的成功范例，探索、总结出了运用科学的心理救援知识做好新时期群众思想工作的新经验、新方法。这一行之有效的群众思想工作方法，无疑将成为我们在抗震救灾的历练中收获最大且启迪未来的宝贵财富。

这段抗震救灾的经历让我们真切地体悟到了生命的勇敢与担当，这关键时刻的大智大勇更让我们领悟到了群众工作贴近实际、贴近人心，用科学的方法

不断拓展、不断深化的要义和真谛。我相信，无论是妇联及其他群团组织的干部，还是华南师大的师生，都在这样的勇敢与承担中自觉地完成了一次心灵的升华，开启了更加明亮、更加积极向上的心怀。成都市妇联和华南师大共同编撰的这本《心理救援纪实——“5·12”地震灾区民众心理干预的组织与实施》，既是这一群勇敢的人自我灵魂的写照，又闪烁着现代心理科学的理性之光。在这里，有他们的亲身经历和所见所闻，有思考和感悟，他们记录下了这一特殊时期的真实与震撼，为我们再现了“不抛弃、不放弃，万众一心、抗震救灾”的民族精神与磅礴力量。这本书也寄予他们深情的愿望，他们用这些饱含深情的文字，为灾区人民鼓劲和祈福。他们不仅是历史的记录者，更是具有使命感的时代行者。

再次感谢每一位亲历者真诚的文字。我要说的是，编写这本书并非是告别的纪念，而是为了更勇敢地走向未来。多难兴邦，历经“5·12”重大自然灾害考验的人们，一定能够团结一致，续写灾后重建的英雄壮歌！

包 惠（中共成都市市委常委、统战部部长，市总工会主席）

2009年3月

丛书编委会

主 任：莫 雷

副主任：王 进 周晓莎 郑希付

成 员：莫 雷 中国心理学会副理事长，华南师范大学副校长、心理学教授、博士生导师

王 进 成都市妇女联合会主席

周晓莎 成都市妇女联合会巡视员

郑希付 华南师范大学教授、博士生导师

范 方 华南师范大学副教授、心理学博士

向 群 成都市妇女联合会副巡视员

李西平 成都市妇女联合会发展部部长

李雪梅 成都市妇女联合会研究室主任

许思安 华南师范大学心理学博士

王瑞明 华南师范大学心理学博士

黄喜珊 华南师范大学心理学博士

目 录

序 让灾难见证美好心灵 包 惠 /1

一、奔赴地震灾区 /1

- 1 临危受命 李俊娇 /2
- 2 整装待发 杨振华 /4
- 3 在祖国需要的时刻 徐 亮 /6
- 4 未知的征程 闫 沛 /8
- 5 准备！出发！ 李英迪 /9
- 6 回到地震后的家乡——体会大爱无边 祝 菡 /11
- 7 家乡，我回来了 聂 欣 /13
- 8 任重道远 李舒生 /15
- 9 奔赴四川 王德虎 /17
- 10 即将踏上的心灵之旅 戎 梅 /19
- 11 点滴在心头 陆茵茵 /21
- 12 出发前 张雪莲 /24

二、心灵的冲击 /25

- 1 那一刻 高九云 /26
- 2 受灾群众的需要就是命令 周晓莎 /29
- 3 奔走在灾区一线的女指挥 古亦杨 /31
- 4 无言的感动 向 群 /33
- 5 心理救护 抚慰受伤的心 鲜 琦 /35
- 6 那些人，那些事 徐 亮 /37
- 7 生如夏花 吴东女 /41
- 8 那片残缺的瓦砾 闫 沛 /43
- 9 途中、到达、亲历安置点之一——青白江 李英迪 /45
- 10 混乱中，蝴蝶还在飞舞 王艳辉 /48
- 11 让你我感动的瞬间 胡 诚 /50
- 12 片 段 陆茵茵 /52
- 13 逝者安息，生者坚强 韩晓燕 /54

- 14 一个医护人员的救援纪实 毋 螺 /56
- 15 感动与成长 周海林 /58
- 16 地震冲击 郝文卓 /60
- 17 国难日——映秀镇安置点盛放不下的悲痛 祝 菡 /62
- 18 抗震救灾手记 李 洁 /64

三、需要建立一套快速反应的救援系统 /67

(一) 救援系统需要进一步完善 /69

- 1 救灾物资需要及时全面疏散 魏玉兵 /69
- 2 抗震救灾 妇女联合会在行动 胡娅萍 /71
- 3 救援系统亟需完善 李俊娇 /74
- 4 急需建立快速反应与组织有序的救援系统 杨振华 /76
- 5 医疗救护行业的问题 侯瑞灵 /78

(二) 八方支援 /80

- 1 志愿者涌入 胡 诚 /80
- 2 理性有效地表达我们的志愿精神 侯瑞灵 /82
- 3 志愿者服务的规范化、制度化 侯瑞灵 /84

(三) 媒 体 /86

- 1 心理辅导实录 闫 沛 /86
- 2 灾区报道要慎重 侯瑞灵 /88
- 3 灾难面前对获救人员的采访要节制 侯瑞灵 /89
- 4 让“敬礼娃娃”平静地生活下去，不要带给他二次伤害 侯瑞灵 /91

(四) 心理援助需要专业支持 /93

- 1 郫县安置点的“插曲” 聂 欣 /93
- 2 心理援助的非专业化 郝文卓 /96
- 3 别让心理干预变心理干扰 李俊娇 /98
- 4 灾后心理抚慰不能仅凭热情 蒋 玲 /100
- 5 学会从情感层面去体会 周海林 /102
- 6 专业的态度和精神 周海林 /103
- 7 科学的心理援助 韩晓燕 /105

四、科学、系统的心理辅导 /107

(一) 个体辅导 /108

- 1 让孩子心中重新充满色彩 王德虎 /108
- 2 一夜长大的孩子 聂 欣 /110
- 3 沙盘游戏辅导 祝 菡 /112



- 4 沉默的大叔 戎 梅 /114
- 5 在最艰难的时刻，我们和你在一起 何立新 江德龄 /116
- 6 心理援助一幕纪实 李英迪 /119
- 7 失去孩子的母亲 闫 沛 /121
- 8 都江堰中医院废墟上的小白花 聂 欣 /123
- 9 教师这个职业 祝 菡 /126
- (二) 团体辅导 /127
 - 1 “我们在一起!”——记一次难忘的团体辅导 杨振华 /127
 - 2 都江堰的天府大道安置点 李秋丽 /130
 - 3 臭豆腐、纸飞机 祝 菡 /132
- (三) 其 他 /134
 - 1 培训、讲座 侯瑞灵 /134
 - 2 帐篷下的儿童节 戎 梅 /135
 - 3 翔凤桥安置点国庆活动纪实 柯贵幸 /138
 - 4 走访慰问 我们和灾区群众心贴心 王春霞 /141

五、工作影响 /143

- (一) 工作站的建立 /144
 - 1 建立工作站 张雪莲 /144
 - 2 让阳光照进心灵 驱走灾难的阴霾 李雪梅 /146
 - 3 打造心灵驿站 为生命传递爱 周晓莎 /149
 - 4 工作形式和内容 吴三美 /151
- (二) 工作站的故事 /156
 - 1 都江堰经济开发区“心理援助工作站”活动小记 古亦扬 /156
 - 2 甯大爷的故事 周广东 /159
 - 3 志愿者日记 郭艳彪 /161
 - 4 我们与孩子们 周广东 /163
 - 5 “地震让爱复苏”——记高三学生的团体辅导 祝 菡 /165
 - 6 坚强，感动! 侯瑞灵 /167
 - 7 倾情奉献 守护心灵的精神家园 张小华 /169
 - 8 神奇的心理援助 吴东女 /171
- (三) 媒体关注 /173
 - 1 原全国妇联主席来到我们班 祝 菡 /173
 - 2 记凤凰卫视陈丽丽编导的三次落泪 祝 菡 /175
 - 3 广东电视珠江台的采访 聂 欣 /177

- 4 香港凤凰卫视中文台“皇牌大放送”报道我校心理援助队救援工作

张雪莲 /178

- 5 《广州日报》对华南师范大学心理援助工作的报道 张雪莲 /179

六、个人成长 /181

- 1 矛盾、困惑、感动 郑希付 /182

- 2 不能忘记 李西平 /186

- 3 让我们心手相连 李舒生 /188

- 4 在地震灾区的那些日子里 胡 诚 /191

- 5 握紧你的手 李翔宇 /193

- 6 灾难中的感动 戎 梅 /195

- 7 心的成长 郝文卓 /197

- 8 四川零距离 邝巧姣 /199

- 9 感悟——撼山易，撼川人难 黄筱杉 /201

- 10 四川之行随想 魏玉兵 /203

- 11 四川地震一周年纪念 王 薇 /205

2008年5月12日，四川汶川地震震惊了整个中国，一切的毁灭来得太突然，伤亡惨重。在祖国面临如此巨大灾难的时候，满腔热血的志愿者们义无反顾地踏上了奔赴地震灾区的征程……



1

临危受命

华南师范大学赴川心理援助志愿队第一批队员 李俊娇

2008年5月12日，我听同学说四川发生地震了，当时还不是很清楚具体情况，但我隐约感到出大事了，回到宿舍以后赶紧上网搜索相关的新闻报道。接下来的几天里，事情越来越清晰，我的心情也越来越沉重……那么多的同胞被埋在倒塌的建筑下，生死不明；数座城市，瞬间就坍塌消失；曾经充满生机的地方，变成死的寂静和痛苦绝望的哀号……汶川、映秀、北川霎时成为全国乃至世界关注的焦点，也成为人间地狱。四川籍的同学都疯了似地打电话回家，但总是很难接通，我也在心里默默地为他们的家人祈祷着。像所有普通的中国人一样，我每天都坐在电脑前密切关注着四川灾区的情况，从现场拍摄下的一张张图片让我的心在滴血，一幕幕人间惨剧不断震颤着我的心灵，叹生命的脆弱与无常，叹我民生之多艰！而我作为一名中国人，作为一名心理学研究生，能为我的同胞、我的国家做些什么？我不断地问着自己，不断地思索着……

5月18日下午3点，学院组队去四川！虽然事发紧急，但我之前也考虑过这种情况，况且可以跟随组织去灾区用自己所学的知识为灾区人民服务，我觉得非常光荣！我是独生女，但我知道在这样的关头，爸爸妈妈是不会阻止我的。电话中，爸爸简单地叮嘱了我几句，让我做好吃苦的准备，我印象最深刻的就是爸爸说“孩子，现在国家需要你”，家里的支持更加坚定了我的信心。

当天晚上7点左右，参加志愿者队伍的所有老师和同学集中到学院的课室开出征动员会，校长、书记等领导都出席了，而且还对我们这第一批的志愿者发表了真挚感人又鼓舞人心的谈话。会上，我们还确定了第一批队伍的领队、副领队，各个小组及组长等。会议结束后，我们每个人都领取了一个大大的军用背包、一个军用水壶、一个睡袋以及可作三天的口粮。我从来没有背过这么重的背包，在同学的帮助下终于背到了背上，却直不起腰。想到可能要每天都背着这个包在灾区前线奔走，我知道这对我来说是前所未有的困难，但我告诉



自己一定要坚持。我理解，去到灾区，除了要开展工作发挥作用以外，更重要的就是不要再给灾区人民添乱。多一个人就多一张嘴吃饭，而地震后的四川物资相当匮乏，全国各地都在往那里捐款、捐物，我们不能再占用那里的宝贵物质资源。

5月19日是国难日，也是我们队伍出发的日子。一大早就有班里的男同学在楼道里敲门，原来他们是自发来帮我们背背包的。我心里顿时感觉到大家在国难来临时“一方有难，八方支援”的凝聚力和有一份力出一份力的精神。这一天，天空飘起毛毛细雨，仿佛老天也为同胞们所承受的苦难而流泪，也为国人顽强抗灾的精神所动容。我们背着背包，穿着统一的志愿者红背心，头戴统一的红帽子，整齐地站在雨中，参加学校为我们举行的简单而隆重的出征仪式。从主席台上的校长、党委书记等各位领导，到志愿者服务队的老师和同学，再到周围为我们送行的同学们，没有一个人撑伞。大家都默默地为无辜而悲惨丧生的同胞们深深致哀，也默默地为我们这些出征赴川服务的志愿者们加油，更为我们的祖国和人民祈祷……

走了！告别了两眼通红的校长、书记，告别了远在家乡的爸爸妈妈，告别了朝夕相处的同学和熟悉的学校，踏上了前往四川灾区的征程！我不知道前方等待我的将会是什么，但是我不怕！就算前方有再多的困难、险阻，我也要坚持完成自己的任务！当然我也知道，每个人的安全都很重要，我要保护好自己，不但不给灾区人民添乱，也不给队里的老师和同学们添乱，这是我自己完成包括心理干预在内的一切工作的基础和保障。坐在车上的我，望着外面熙熙攘攘送行的人群，心里却超乎寻常的平静，因为只有平静，我才能冷静地思考，并尽快调整好进入工作和战斗的状态。



华南师范大学第一批赴川心理援助志愿者整装待发



2

整装待发

华南师范大学赴川心理援助志愿队第一批队员 杨振华

“杨振华吗？你们郑老师的学生都在校吗？我是刘书记，现在学校紧急通知，申荷永老师和郑老师的学生都要奔赴四川地震灾区参与赈灾，你负责通知郑老师所有学生，时间紧迫，半小时内给我答复可以吗？”“好的，刘书记，我尽快！”

一瞬间是超常兴奋、激动地通知同门，完全忽略了我们等待完结的国家基金项目实验以及准备开题的毕业论文。我就要去四川了，我就要去灾区了，我真的要去了……

兴奋之余我又担忧：灾后心理救援，虽然平日里有相关知识的积累，但不同于平日里我们做的学校心理咨询，形式不同，且更具有危机性和突发性，而我国并未有大规模的灾后心理救援先例，相关资料也比较欠缺，可以说，这次四川灾后心理援助工作是开创性的。再者，我们虽说奔赴四川，但具体哪个地区，哪个灾点，交通怎样，食宿怎样，安全怎样，一概未知。这一切都得看组织的安排。

果然，我们学校的工作效率的确高，当晚就召开赴川前动员大会，从校长到书记到处长到导师到校医到学生，无一缺席。会上领导们充分强调了此次活动的意义和危险性，配备校医要充分考虑到安全因素，毕竟已经是地震后一周了，暴雨和烈日下的尸体开始腐烂，是否会爆发疫情、疾病的传播程度如何等都要考虑到。尽管前途未知，危机潜伏，大家都毅然、决然地表示要去。经过讨论，第一批奔赴四川地震灾区的心理援助志愿队在莫雷副校长和张晓明副处长的带领下成立了。这支共有19名学生（均为心理系研究生）、5名老师和1名校医的队伍，带着对灾区人民满腔的关爱之心及心理学人士肩负的责任整装待发了。

出发前，还有一个很重要的环节，那就是灾区救援注意事项的紧急培训。老师强调了对灾区群众实施救援时的说话方式、咨询风格、步骤环节、疑难点



解决等，同时把我们志愿队分为儿童组、青少年组、中老年组，分工合作，重点专攻，每个人都要在当晚整理好自己所能搜集到的相关资料，同时设想可能会出现的情况并提供解决方案，第二天上午在出发前汇合方案，共享资料。

这样，在短短的 24 小时内，我们这支 25 人的队伍迅速而有效地组织了起来，基础装备和专业装备都一应俱全，在誓师大会结束后，在众人的关心、期望和祝福中，朝着四川的太阳，出发！



出发前的动员培训



3

在祖国需要的时刻

华南师范大学赴川心理援助志愿队第一批队员 徐 亮

在一片悲壮的哀悼后，我们知道该出发了。

2008年5月19日。全国哀悼日。行政楼前。肃穆的标语与旗帜。学校领导、老师以及前来送行的同学们。

我的眼泪还是流了出来。忘了是第几次了。印象中，地震发生后没多久，打开电脑，从第一眼看到一个个悲惨或悲壮的画面时，眼泪就再也无法遏制。

地震。灾难。这令人恐惧而又无可奈何的天灾把我一下子拉回到了三年前。2005年1月，我正组织全校的师生为东南亚海啸的受灾国捐款。我在倡议书里这样写道：“我们都不是伟大的人，但我们可以用伟大的爱来做生活中每一件平凡的事……不要说你的帮助微不足道，再小的露珠也能折射出太阳的光芒；不要说你的双手不够温暖，伸出来就能融化内心的冰凉。”

是的，这次在巴蜀大地上发生的一切，这次在自己家园里发生的一切，我更不能袖手旁观，做个局外人。我一定要尽自己所能做些实事，可以不轰轰烈烈，但一定要踏踏实实。我要把青春的热血用在祖国需要的时刻，我要把所学到的知识真正用到实处，我要去四川，要用双手去抚摸一张张被灾难的恐惧惊吓着的脸。然而，在一切未知，能不能成行都还未定前，我能做些什么呢？

我的整个学习生活都处于高度紧张的状态，我把学习、生活的一切焦点都放在了去四川的准备上。我四处收集资料，到处打听有关去四川的组织机构，进一步学习关于危机干预的知识和技巧，时刻准备着去灾区。

但是，心总是不能平静。有一天夜里，大概两三点了，我坐在电脑前整理资料，各种关于灾区的信息把我包围着、笼罩着、吞噬着。来自四川的同门聂欣从QQ上给我发来信息：“亮亮，看到你的个性签名，我就哭了。”我于是再一次看了一下自己的个性签名：因为我对这土地爱得深沉。我甚至把艾青的这首诗一字不移地誊抄了下来，连同“一个战士，要么战死沙场，要么回到故乡”，小心翼翼地贴在了桌前。在昏黄的灯光下，这两张纸条泛着迷离的光。我压抑不住地哭。我趴在桌子上哭。我跑到洗手间哭。我忘记时间界限一遍一遍地哭。



但我知道，哭完后，将是另一轮的查资料、学方法，将是新一轮的等待，等待去四川，等待着去那个让人肝肠寸断的地方。

然而，一旦冷静下来思考，又觉得自己的行为是不是鲁莽了些，毕竟光靠热情是断然无法做好心理危机干预工作的。而当时在四川，各式各样的志愿者已把整个灾区堵塞得严严实实。如何能够顺利地去开展工作，而不会成为灾区的负担？如何让灾区的人们接受我们，而不是冷冰冰地拒绝？如何去面对失去了孩子的父母以及失去了父母的孩子？怎样帮助受到惊吓的孩子克服恐惧？太多太多现实的、专业内外的事情需要去思考。它们琐屑而繁杂，纠缠着我。

我决定和同学们一起讨论，一起商量。我们讨论该怎么去做干预，我们分享着各种关于赴川做志愿者的信息。我们决定去找导师郑希付老师，把自己的想法告诉他，以寻求指导和帮助。

和祝菡师姐、聂欣去见导师时的心情是复杂的。在一切还没安定下来，安全还不能得到保障的情况下，导师对我们要去四川的想法会不会赞同？但出乎意料的是，导师说学校正在和省团委联系，决定组团去四川；如果团委不批准，就以我们学院的名义去；如果学院不批准，我们自己就以做研究的名义去。看得出来，导师对心理学在这场灾难中的作用有过深思熟虑，并且想为灾区做点事的心情其实和我们一样迫不及待。

接下来，除了等，就是要保护好身体，调整好心态，准备着随时听到召唤而前往灾区。

5月17日。下午。导师决定要带我们去四川了。后天就走。我知道，是要出发了。

晚上回去后马上整理资料，然后准备和同学们一起交流。团辅方案、个辅方案、针对孩子的方案、针对成人的方案。我们把各种考虑到的情况准备得细致而全面。

给家里打电话，说我要去四川了。妈妈接的电话，和以往任何时候一样，她对儿子的选择和决定都是支持的。但对于充满各种可能的灾区，妈妈还是放心不下，一再嘱咐我要好好照顾自己，要我每天给家里打电话。我会好好照顾自己的，一定。不然，就会成为灾区的负担。

5月18日。晚上。教科院125室。校领导和院领导来给我们送行。我们把各种可能用到的物资装满一个又一个大大的军用包。

5月19日。下午2点28分。整个中国都沉浸在巨大的悲恸之中。泪水，哭喊，不断上升的冷冰冰的数字，一张张在转瞬间就消失了的笑脸……我们志愿者站在整个默哀人群的正中间，两边是矫捷而强壮的国防生，再外圈是一张张沉默在泪水和悲伤中的可爱的脸。

我们出发了。但，我们绝不是孤军奋战。我们是华南师范大学的学生，我们是心理学工作者，我们是80后已经成长起来的一代，我们希望，我们是祖国挺直了的脊梁。

在祖国需要的时刻，我们出发了。