



灾难心理教育

四川省科技支撑计划项目“灾区学生心理康复关键技术研究”成果

四川省心理健康教育研究会推荐

四川省哲学社会科学重点研究基地“心理健康教育研究中心”推荐

四川省哲学社会科学普及基地“心理研究与咨询普及基地”推荐

四川省干部心理健康教育研究与培训基地推荐

「灾后」 心理重建指南

宁维卫 田瑞琪 董 契◎著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)



灾难心理教育

四川省科技支撑计划项目“灾区学生心理康复关键技术研究”成果

四川省心理健康教育研究会推荐

四川省哲学社会科学重点研究基地“心理健康教育研究中心”推荐

四川省哲学社会科学普及基地“心理研究与咨询普及基地”推荐

四川省干部心理健康教育研究与培训基地推荐

「灾后」 心理重建指南

宁维卫 田瑞琪 董 契◎著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

灾后心理重建指南 / 宁维卫著. — 成都: 西南交通大学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5643-2724-8

I. ①灾… II. ①宁… III. ①灾害—心理康复—指南
IV. ①B845.67-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248207 号

灾后心理重建指南

宁维卫 田瑞琪 董契 著

责任编辑	张慧敏
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 240 mm
印 张	14
字 数	251 千字
版 次	2013 年 10 月第 1 版
印 次	2013 年 10 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2724-8
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

摘 要

《灾后心理重建指南》主要针对灾难中受影响的大多数人，基于灾后人的心理发展特点与规律，采用心理教育、心理援助、心理疏导与心理训练等手段帮助其整合内在资源，科学应对灾难带来的种种压力，以实现心理成长的教育目标。本书具有增强人们的灾难意识，提升其应对灾难能力，激发内在正能量的积极作用，并对灾后心理重建极具指导价值。

前 言

“多难兴邦”，面对灾难，人类如果能以科学的态度加以认真对待，就一定会化危为机，积累宝贵的知识财富。从“5·12”汶川地震，到玉树强震，再到芦山大地震，我们应对灾情变得更加沉着有序。灾难经验的理论升华尤为必要，我们需要增强应对灾难的主动意识，把握应对灾难的内在规律。

广大灾区群众需要心理教育来帮助他们抚平心灵的创伤，以积极心态迎接未来生活的挑战。受伤的心需要同情和关爱，需要心理教育。心理教育离不开家庭、学校、团体、社区和组织等社会支持系统的关爱与帮助，更离不开个人积极应对压力的信心、勇气与智慧。应对压力更需要学会心理自助的态度、技能与知识。灾后心理重建，是一项具有多层次目标、分阶段进行的长期的系统工程，从目标上讲有消除恐惧、应对压力、增强自信、获得力量的作用；从阶段上讲是一个长期的过程，甚至可以持续二十年；从心理重建的策略上讲应加强健康人格的教育、情绪调节技术的学习、积极态度与价值观的引导等。

因此，帮助灾区广大群众消除灾后心理阴影并进行有效的心理重建工作，不仅是满足其心理成长的急迫需要，也是建设和谐社会，落实科学发展观的具体体现。没有心理和谐的社会不是真正的和谐社会。和谐社会具有丰富的科学内涵，它包括人自身身心关系的和谐、人与人之间关系的和谐、人与社会之间关系的和谐、人与自然之间关系的和谐，其中“人自身身心关系的和谐”是核心。人只有心理健康了，才会有积极的情绪、向上的理想信念、正确的价值观和高尚的精神道德追求，才能不断激发自身的创造力，保持推动社会前进的活力；才会合理地处理个人与他人、个人与社会、个人与自然的错综复杂的关系；才会积极调动心智潜能参与到灾后重建工作中去。因此，人的心理健康对于灾后和谐社会的构建有着重要的影响与价值。

基于以上思考，由宁维卫教授主持承担的四川省科技支持计划项目“灾区学生心理康复关键技术研究”课题组深入灾区、立足实践，对灾后的心理

重建进行一系列探索和实践，并形成此书。

本书主要针对灾难中受影响的大多数人，基于灾后人的心理发展特点与规律，采用心理教育、心理援助、心理疏导与心理训练等手段帮助其整合内在资源，科学应对灾害带来的种种压力，以实现心理成长的教育目标。本书具有增强灾难意识，提升应对灾难能力，激发内在正能量的积极作用，并对灾后心理重建极具指导价值。

感谢四川省社会科学界联合会党组副书记、副主席罗仲平同志对本书出版的关心与支持；感谢四川省科技厅有关领导及社发处对本书的顺利出版给予的大力支持；感谢四川省教育厅有关领导及宣传思想工作处对本书出版的鼓励与帮助。

宁维卫

（四川省学术和技术带头人，
四川省心理健康教育研究会会长）

2013年6月

目 录

第一章 灾后自救知识	001
一、地质灾害	001
(一) 地 震	001
1. 地震来临前的征兆	001
2. 地震发生时的注意事项	001
3. 震后自我援助的方法	002
4. 震后援助他人的方法	002
5. 野外避险的措施	004
6. 公共场所的避震措施	004
7. 地震次生灾害的预防与应对	004
(二) 山体滑坡和泥石流	005
1. 山体滑坡和泥石流灾害的定义和特点	005
2. 山体滑坡前的预兆	005
3. 山体滑坡的应对措施	005
4. 我国泥石流频发的地区	006
5. 泥石流发生时的个人应对措施	006
6. 泥石流发生时的自救与互救措施	006
7. 泥石流发生后的卫生防疫事项	007
二、气象灾害	008
(一) 洪 涝	008
1. 洪涝灾害的定义和危害	008
2. 洪涝灾害的卫生防疫事项	009
(二) 干 旱	009
1. 我国干旱的分类	009
2. “干旱预警”的定义	009
3. 干旱的危害	009
4. 干旱的防预措施	009

(三) 低温冷冻和雪灾	010
1. 低温冷冻和雪灾的主要危害	010
2. 在冰雪路面上行驶的注意事项	010
3. “暴雪预警”的内容	010
4. 雪灾的应对措施	011
(四) 风 雹	011
1. 风雹灾害的定义	011
2. 风雹灾害的危害性	011
(五) 热带气旋	012
1. 热带气旋的定义和分类	012
2. 台风的危害	012
3. 台风的应对措施	012
(六) 沙尘暴	013
1. 沙尘暴的定义和形态	013
2. 我国沙尘暴的频发地区	013
3. 沙尘暴对人体的伤害	013
4. 沙尘暴的应对措施	013
三、交通事故	014
(一) 公路事故	014
1. 公路事故的分类	014
2. 驾驶员注意事项	014
3. 行人注意事项	015
(二) 铁路事故	015
1. 铁路交通事故的定义	015
2. 铁路交通事故中的自救措施	015
3. 地铁交通事故中的安全防范事项	016
(三) 空 难	016
1. 空难中“可怕的 13 分钟”	016
2. 航空事故中的自救措施	017
(四) 海 难	017
1. 海难的定义和成因	017
2. 海难事故中的自救措施	017
四、火 灾	018
(一) 不同类型火灾的应对方式	018
1. 家庭火灾	018

2. 高楼失火	018
3. 公共场所失火	018
4. 森林火灾	018
(二) 火灾中的逃生措施	019
五、煤气中毒	019
(一) 煤气中毒易发生的情景	019
(二) 煤气中毒后的临床反应	020
(三) 煤气中毒者的现场急救措施	020
六、矿难事件	020
(一) 矿难事故的分类	021
(二) 矿难事故的危害	021
七、食品安全事件	021
(一) 我国食品安全事件的类型	022
(二) 食品安全事件的危害	022
(三) 远离问题食品的注意事项	022
八、公共卫生事件	023
(一) 禽流感的定义	023
(二) 禽流感的潜伏时间	023
(三) 禽流感的防御措施	023
九、环境污染	024
(一) 环境污染的分类	024
(二) 环境污染对人体的危害性	024
(三) 空气污染的主要指标——PM2.5	025
1. PM2.5 的定义	025
2. PM2.5 指数标准(微克/立方米)	025
3. 空气污染的防护工作	025
(四) 水污染	026
1. 水污染的定义	026
2. 污染物的来源	026
3. 水污染的预防措施	026
第二章 灾后心理正能量激发	027
第一节 灾后心理重建的目标与原则	027
一、灾难心理教育的意义	027

二、灾难心理教育的目标	028
(一) 总目标	028
(二) 灾后心理教育的阶段任务与特点	028
1. 情绪应对与情绪恢复阶段	028
2. 自我探索与环境适应阶段	028
3. 心灵重建与人格升华阶段	028
(三) 灾后心理援助与心理重建的目标	028
1. 消除恐惧	028
2. 应对压力	030
3. 增强自信	030
4. 获得力量	030
三、灾后心理重建的原则	030
(一) 系统性原则	030
(二) 心理援助与心理教育相结合原则	031
(三) 心理疏导与价值观引导相结合原则	032
(四) 针对年龄特点教育的原则	033
(五) 以人为本与专业指导原则	033
(六) 人的和谐发展原则	034
(七) 长期教育原则	034
四、灾后心理重建的模式	035
(一) 价值观的引导	035
(二) 改变认知偏差	035
(三) 增进情绪管理能力	036
1. 正视自己的情绪	036
2. 提高思维策略的质量	036
3. 增加愉快的生活经验	036
(四) 正视压力	036
(五) 提升自我价值	037
(六) 健全人格塑造	038
第二节 灾难心理教育的技术与方法	038
一、灾难心理教育的范式	038
二、常用的技术与方法	040
(一) 心理疏导技术	040
1. 概述	040

2. 具体方法	040
(二) 悲伤处理技术	042
1. 概 述	042
2. 具体做法	043
3. 悲伤处理的注意事项	043
(三) 团体辅导技术	045
1. 概 述	045
2. 功 能	046
3. 具体方法	046
(四) 艺术调适方法	048
1. 音乐调适的技术及方法	048
2. 绘画调适的技术及方法	051
(五) 叙事疗法	054
1. 概 述	054
2. 具体方法	054
3. 诗歌治疗	056
第三节 创伤后应激障碍的识别与处理	057
一、灾后心理创伤与心理干预	057
(一) 概 述	057
(二) 黄金 72 小时	058
二、心理创伤的来源	058
(一) 概 述	058
(二) 心理创伤的来源	058
1. 自然灾害	058
2. 社会灾难	058
3. 个人层面创伤事件	059
三、创伤后应激障碍 (PTSD)	059
(一) 概 述	060
(二) 流行病学史	060
(三) 临床表现	061
(四) 诊断标准	063
1. 症状标准	063
2. 严重标准	063
3. 病程标准	063

4. 排除标准	063
四、PTSD 的应对方法	065
(一) 药物治疗	065
(二) 心理治疗	065
(三) 环境应对	068
第四节 不同时期不同人群的灾后心理问题与识别	068
一、不同时期心理问题的识别与应对	068
(一) 灾后两周心理问题及应对	070
1. 概 述	070
2. 心理急救的目标	070
3. 提供心理急救的方针	070
(二) 灾后三~四周心理问题及应对	071
1. 概 述	071
2. 目 标	071
3. 方 针	071
(三) 恢复期心理问题	071
1. 概 述	071
2. 方 针	072
二、不同人群的危机识别与应对	072
(一) 危机识别	072
(二) 危机应对	073
(三) 灾后心理危机干预的具体方法	073
三、不同年龄灾后心理特点及应对	074
四、不同层面的心理干预工作	075
(一) 社会层面心理干预	075
(二) 社区层面心理干预	076
(三) 家庭层面心理干预	076
(四) 个体层面心理干预	076
第五节 志愿者的沟通与能力提升	076
一、志愿者的特点及角色定位	076
(一) 我国志愿者的主要特点	076
1. 志愿者来源的广泛性	076
2. 志愿者参与动机的多样性	077
3. 志愿者行为的随意性	077

4. 志愿者的角色功能定位	077
(二) 志愿者在生理与心理上的自我保护	077
二、在组织体系中发挥志愿者的最佳作用	078
1. 发挥组织系统效用	078
2. 发挥组织协调效用	078
3. 发挥常态化作用	078
三、志愿者的沟通要素与方法	079
(一) 沟通要素	079
(二) 沟通形式	080
(三) 沟通障碍	081
1. 否定对方感受	081
2. 承认过去, 发掘未来 (的可能性)	081
(四) 有效沟通的方法	082
第三章 灾后心理调适	083
第一节 灾后压力反应	083
一、情绪反应	083
1. 灾后情感麻木的形成原因	083
2. 灾后儿童愤怒情绪的形成原因及表现	084
3. 灾后学龄前儿童恐惧情绪的形成原因	084
4. 灾后家长情绪对孩子的不良影响	085
5. 因灾获残者常见的情感特征	085
6. 因灾获残者多疑、敏感情绪的原因及表现	086
7. 因灾获残者对亲人过度索求情感的原因及表现	087
8. 灾后救援者可能出现的情绪反应	087
9. 灾后救援者出现心理崩溃的原因	088
二、认知反应	088
1. 灾前已有心理问题与灾后应激反应的识别	088
2. 灾后老年人的心理反应	089
3. 灾后丧亲者的认知变化过程	089
4. 拒绝确认已故亲人的原因	090
5. 面对丧亲关怀, 态度矛盾的原因	090
6. 因灾获残者的认知变化过程	090
7. 因灾获残者的助人与回避反应	092
8. 幻肢症及幻肢感觉症的定义及表现	092

9. 救援者可能出现的认知反应	093
三、行为反应	093
1. 灾后, 受灾者频繁哭泣的原因	093
2. 灾后儿童、青少年常见的身心反应	093
3. 灾后儿童寻求心理卫生服务的指标	094
4. 残疾人士的生活困难	095
5. 受灾者身体伤残后爱抱怨的原因	096
6. 因灾获残者产生回避行为的原因	096
7. 因灾获残者沉迷于网络的原因	097
8. 灾后救援者可能出现的认知反应	097
9. 灾后救援者心理“休克”的形成原因及表现	097
10. 灾后救援者“过度卷入”的形成原因	098
11. 灾后救援者需接受心理卫生服务的指标	099
第二节 灾后心理自助	099
一、情绪自助	099
1. 灾后情绪调节的常用方法	099
2. 恐慌心理的自我调控	100
3. 哀伤情绪的自我调控	100
4. 暴躁情绪的自我调控	101
5. 灾后放松技术	102
6. 家庭氛围的调节	103
7. 老年人恐惧心理的自我调适	103
8. 灾后丧亲者的自我调适	104
9. 心理援助人员的情绪调节	104
10. 救援者面对大量遗体时的情绪调节	105
11. 救援者情绪自我管理的不当措施	105
二、观念自助	106
1. 改善灾后迷茫情绪的调适建议	106
2. 恢复注意力的调适建议	107
3. 降低过度警觉的调适建议	107
4. 建立积极乐观心态的建议	107
5. 走出“回归心理”的建议	108
6. 灾后家长积极观念的调适建议	109
7. 志愿者在帮助灾区学生时的自我认知调适	109
8. 老年人疑病现象的认知调适建议	110

9. 丧子父母面对他人关心的认知建议	110
10. 灾后获残者人际关系敏感的认知调适建议	111
11. 因灾获残者应对生活困难的建议	111
12. 应对灾后获残时绝望情绪的方法	112
13. 获残后愤怒与孤独情绪的调节建议	113
14. 应对幻肢症和幻肢感觉症的建议	114
15. 救援者消除无力自责情绪的调适建议	114
三、行为自助	115
1. 恢复有序生活的措施	115
2. 摆脱灾后噩梦的建议	116
3. 减少沉浸于灾难场景的措施	117
4. 灾后恢复正常学习秩序的建议	118
5. 老年人在灾民安置点与他人相处的建议	118
6. 减缓丧子之痛的建议	119
7. 救援者在救援中的自助建议	119
8. 救援者缓解心理冲击的措施	120
9. 救援者预防心理障碍的措施	121
10. 救援者应对他人过度询问的措施	121
11. 通报救援同事遇难噩耗的建议	122
第三节 灾后心理助人	123
一、以情感人	123
1. 对情绪激动的受灾者的帮助	123
2. 灾后家长对孩子的情感支持	124
3. 灾后家长对孩子愤怒情绪宣泄的帮助	124
4. 灾后关怀老人的建议	125
5. 灾后对老人情绪表达的引导	126
6. 对丧亲老人情绪调节的帮助	126
7. 对因灾丧子者的帮助	127
8. 对因灾获残者情绪调节的帮助	127
9. 对减缓因灾获残者依赖心理的建议	128
二、认知重构	129
1. 灾后让妻子接受家产损失的建议	129
2. 对疯狂寻亲朋友的帮助	129
3. 应对年幼孩子“我要回家”要求的建议	130
4. 灾后对老年人变得过分吝啬的引导	130

5. 避免给老年人造成灾后二次伤害的措施	131
6. 对老人进行专业心理援助引导时的注意事项	131
7. 对目睹家人遇难幸存者的帮助	132
8. 如何向丧亲儿童解释“死亡”	132
9. 对处在否认状态丧亲者的帮助	133
三、行为促进	133

1. 对灾区女性的帮助	133
2. 对灾区小学生的帮助	134
3. 对灾区中学生的帮助	135
4. 与灾区孩子交流的禁忌与建议	135
5. 对灾后孩子做噩梦的建议	136
6. 灾后孩子故意破坏规矩的应对	136
7. 孩子反复叙述灾难的应对	137
8. 消除老年人排斥社会活动的建议	137
9. 协助老人灾后适应新居的方法	137
10. 对不同心理反应阶段丧亲者的帮助	138
11. 对因灾丧亲孤儿的帮助	139
12. 对因灾丧妻者的帮助	140
13. 对因灾丧偶老人的帮助	141
14. 如何渡过孩子的忌日	142
15. 减缓因灾获残者回避行为的建议	142
16. 减缓因灾获残者网络依赖的建议	143
17. 对因残疾情感破裂者的帮助	143
18. 对爱抱怨的身体伤残者的帮助	144
19. 获残者无根据责怪的应对建议	144
20. 帮助因灾获残儿童的注意事项	145
21. 父母帮助获残儿童寡言的方法	146
22. 家长应对获残儿童依赖的做法	147
23. 获残儿童是否转学的考虑	148
24. 对灾前已残疾者的帮助	149

第四章 灾后团体训练活动

第一节 自我重建训练

活动1 “画说情绪”

活动2 生存机会

活动 3	我的最后 24 小时	152
活动 4	呼吸与冥想放松	153
活动 5	团体减压训练	154
活动 6	我的优点你来说	156
活动 7	送祝福	157
活动 8	价值拍卖会	158
活动 9	人生曲线	160
活动 10	你做我猜	161
活动 11	我说你画	162
活动 12	赞美衣	163
第二节	心理疏导训练	164
活动 1	信任之旅	164
活动 2	无家可归	165
活动 3	快乐动物园	166
活动 4	激情节拍	167
活动 5	心手相连	169
活动 6	非洲歌	171
活动 7	团队绘画	172
活动 8	“我的自画像”	173
第三节	创伤处理训练	175
活动 1	我的安全堡垒	175
活动 2	内心的智慧老人	177
活动 3	神奇相框	178
第四节	群体针对性训练	179
活动 1	松鼠猎人	180
活动 2	团体沙盘：灾后家园重建	183
活动 3	自我介绍接龙	184
活动 4	角色与需要	185
活动 5	追忆我们那个年代的老歌	186
活动 6	回忆我生命中的快乐点滴	187
活动 7	快乐的晚年生活	188
活动 8	给逝去亲人的一封信	189
活动 9	角色扮演：与逝者的对话	190
活动 10	与丧失部位的对话	192