

心  
空  
间  
b l o g y  
学  
术

心理咨询与治疗系列

刘新宪

著

哀伤不是软弱，而是爱，  
是爱的代价，是人类极为宝贵  
的一种天性。在哀伤中成长，  
一直伴随着人类的前进。

# 儿童青少年 哀伤与干预

*Children and Adolescents  
Brief Healing*



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

心理咨询与治疗系列

*Children and Adolescents  
Brief Healing*

刘新宪

著

# 儿童青少年 哀伤与干预



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

儿童青少年哀伤与干预 / 刘新宪著. — 上海: 上海教育出版社, 2023.2

ISBN 978-7-5720-1784-1

I. ①儿… II. ①刘… III. ①儿童-悲-心理干预  
②青少年-悲-心理干预 IV. ①B844.2

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第019309号



责任编辑 徐凤娇

谢冬华

封面设计 郑 艺

心理咨询与治疗系列

儿童青少年哀伤与干预

刘新宪 著

---

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 [www.seph.com.cn](http://www.seph.com.cn)

地 址 上海市闵行区号景路159弄C座

邮 编 201101

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 640×965 1/16 印张 21.75 插页 1

字 数 305 千字

版 次 2023年3月第1版

印 次 2023年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5720-1784-1/B·0042

定 价 69.00 元

---

如发现质量问题, 读者可向本社调换 电话: 021-64373213

## 推荐语

本书所有的理论观点与大多数案例都有严谨权威的学术文献支持，书中汇集了当代最具影响的哀伤理论和对儿童青少年哀伤疏导的指导及案例。本书还第一次向国内读者介绍了一批儿童青少年哀伤症状信效度良好的评估量表或问卷，这对了解症状与干预评估将会有很大帮助。刘新宪的研究和实践，为改变我国在该领域的薄弱状况作出了重要贡献。

——孙时进

中国心理学会监事长

复旦大学心理研究中心主任、教授、博士生导师

刘新宪老师的这部新书系统介绍了国际上儿童青少年哀伤与干预的最新理论与实操信息，并填补了我国在这个领域的很多空白。此书不仅对我国在这个领域尚处于起步阶段的学术研究会有帮助，在实操方面还能为心理咨询师、社会工作者、志愿者以及丧亲家庭如何帮助儿童青少年应对哀伤提供指导。它对提升丧亲或离异家庭的儿童青少年心理健康水平将有直接的帮助。

——王建平

北京师范大学二级教授、博士生导师，著名哀伤学者

刘新究先生这本珍贵的书是中国第一本专门针对儿童青少年丧亲的书。它始终强调复原力,解释了亲人的死亡会如何影响儿童青少年的整个成长,并为父母和专业人士提供最新的科学应对方法,以帮助儿童青少年在经历创伤性丧亲后更快地恢复适应。这本书可以满足中国丧亲儿童青少年及其关怀者的迫切需求。

——朱迪思·A. 科恩(Judith A. Cohen)

美国德雷克塞尔大学教授,创伤认知行为疗法开发者

这是中国在这个领域具有开拓性的第一部著作,它由一位杰出的哀伤学者撰写,并为帮助儿童青少年应对丧亲之痛提供了明确的指导。刘新究先生运用最新的心理学知识介绍了如何使用积极的方法来应对哀伤,帮助儿童青少年减轻丧亲之痛的影响并逐渐适应。无论是对专业的还是非专业的儿童青少年关怀者,这都是一本必读的书。

——玛格丽特·S. 施特勒贝(Margaret S. Stroebe)

荷兰乌得勒支大学荣誉教授,双程模型开发者

# 序 言

国外研究发现,约20%的丧亲儿童青少年及相当多的离婚家庭孩子需要专业帮助才能降低日后可能出现的各种复杂心理问题风险,因为丧亲可能引发延长哀伤障碍,而父母离异可能引发象征性哀伤和适应障碍。国外从20世纪40年代起弗洛伊德的女儿安娜·弗洛伊德开始了儿童青少年哀伤方面的研究,经几代学者不懈努力,在这方面已有非常丰富和有价值的研究成果。仅谷歌学术网站就列出了百万种以上有关儿童青少年哀伤的文献与书籍,以及百万种以上有关儿童青少年受父母离异影响的文献与书籍。而国内这方面的研究才刚刚起步,我国最大的学术资源网站“中国知网”显示,截至2022年11月这两方面的文献加起来还不到六十篇(种),而且内容分散,未能显示当代最新的研究成果,远远不能满足国内数量巨大的丧亲儿童青少年或经历过父母离异孩子的心理关怀需求。儿童青少年的心理健康是祖国未来强盛的基础。因此,儿童青少年在这方面的心理关怀与干预是我国心理学需要高度关注并亟待填补空白的领域。

令人高兴的是,留学海外,在哀伤心理研究领域耕耘多年的刘新宪继2020年初出版了《哀伤疗愈》一书后,历时一年多,查阅三千多篇相关文献与书籍,撰写完成《儿童青少年哀伤与干预》一书。这本书中所有的理论观点与大多数案例都有严谨权威的学术文献支持,书后列出了三百多条与书中内容对应的参考文献,为读者进一步扩展阅读和研究提供了方便。本书汇集了当代最具影响的哀伤理论和对儿童青少年哀伤疏导的指导及案例,还详细介绍了当前最有影响的四种被普遍使用的成功的儿童青少年哀伤干预体系。此外,本书还第一次向国内读者介绍了一批

儿童青少年哀伤症状信效度良好的评估量表或问卷,这对了解症状与干预评估将会有很大帮助。这本书的出版可以说填补了我国在这方面的空白。

刘新宪除了著书之外,还在国内外期刊上发表了多篇理论联系实际的高质量学术论文。我国首次发表在国际上最有影响的哀伤研究期刊 OMEGA 的、以实证数据为基础的哀伤干预学术论文就是刘新宪主笔的。该论文以他培训督导的一个国内团队关于新冠疫情哀伤干预项目的成功结果为基础。在国际上,这也是首篇对新冠疫情丧亲者进行成功干预的以实证数据为基础的论文,得到国际学者的关注。本书作者作为该论文主笔者,受邀参加了有关国际学者的研究工作。

刘新宪的研究和实践为改变我国在该领域的薄弱状况作出了重要贡献,《儿童青少年哀伤与干预》将是一个新的重要贡献。我作为一个心理学工作者,也借本书出版之际向他表示感谢,同时也对新书的出版发行表示祝贺!

孙时进

中国心理学会监事长

复旦大学心理研究中心主任、教授、博士生导师

2022年11月2日

# 前 言

自从2020年初《哀伤疗愈》出版以后，我不断收到为儿童青少年哀伤寻求帮助的来信。有的来自刚刚失去父母的青少年，有的是童年经历丧失父/母或兄弟姐妹的成年人，有的是失去配偶后为子女的哀伤反应而担心的父亲或母亲，还有很多是工作在一线的心理咨询师和社会工作者。在众多寻求帮助的来信者中，我印象最深的是一位唐山大地震的丧亲者，地震发生时，她才5岁。她告诉我，地震发生那晚，她不知道为什么感到害怕，便要求和她的小哥哥换床睡，结果她侥幸活了下来，她的小哥哥却不幸失去了生命。自那以后她一直生活在愧疚和自责中，很长一段时间，她甚至没有勇气和家人坐在饭桌上一起吃饭，总是缩在墙角。失去小哥哥后，她感到自己的生命和世界是冰冷的，直到结婚以及自己的孩子都成家了，她依然被巨大的阴影笼罩着，无法感受到生命的温暖。而我开始动笔写这本书是2021年7月28日，45年前的这天是唐山大地震发生的日子。我时常会想，如果那位现在已经年过五十的“唐山女孩”可以得到及时有效的心理援助，今天她还会生活在巨大的阴影中吗？又有多少个有着不同经历的“唐山女孩”经历了丧亲之痛却未能得到适当的哀伤关怀，从而一直生活在阴影中？

无论人们何等强烈地抗拒死亡和哀伤，一些意想不到的死亡依然会出现。纽约人寿保险基金会2011年支持的一项研究显示，美国约7.1%的儿童青少年（18岁前）有丧失父/母或兄弟姐妹的经历。由于我国的人口基数更大，经历丧亲之痛的儿童青少年和家庭是一个不可低估的群体。

哀伤研究早已揭示，儿童青少年的丧亲哀伤会极大地增加罹患心理

疾病的风险,尤其是延长哀伤障碍。有研究显示,约20%失去父母的孩子需要科学的心理干预来降低出现严重心理疾病的风险,从而使他们在今后的成长过程中保持心理健康。

关注和提升我国民众的心理健康在党的十九大报告中就已经明确提出。心理健康是促进国民全面发展的必然要求,是社会经济发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。儿童青少年是国家的未来和希望。帮助我国儿童青少年应对丧亲哀伤和提升心理健康水平,对国家和社会来说是一项极为重要的工作。我衷心希望撰写本书能为这项重要工作贡献绵薄之力。

本书共九章。第一章是关于哀伤研究与干预的历史沿革概述,其中还概括介绍了一些国外广泛使用的儿童青少年哀伤干预方法。第二章是关于儿童青少年在不同发展阶段特征,其中重点介绍了在今天依然被广泛应用的皮亚杰学派的认知发展阶段理论和埃里克森的心理社会发展阶段理论。与成年人不同,儿童青少年正处于成长阶段,他们在不同成长阶段的哀伤反应、抗挫力和应对方法是不同的。了解这些特征有助于为儿童青少年提供更有针对性的哀伤干预和支持。第三章主要介绍儿童青少年在不同成长阶段(分为五个阶段)的哀伤反应特征。第四章主要介绍正常哀伤与延长哀伤障碍的区别、哀伤症状与抑郁症及创伤后应激障碍的区别,另外还较详细地介绍了创伤性哀伤,以及延长哀伤障碍的风险因素。第五章聚焦于延长哀伤障碍诊断与评估,介绍了世界卫生组织《国际疾病分类(第11版)》为延长哀伤障碍提供的诊断标准指导,美国精神医学学会(American Psychiatric Association)出版的《精神障碍诊断与统计手册(第5版)》(DSM-5)为持续性复杂丧亲障碍提供的诊断标准指导,以及美国精神医学学会《精神障碍诊断与统计手册(第5版修订版)》(DSM-5-TR)为延长哀伤障碍提供的新的诊断标准指导,还介绍了如何使用《精神障碍诊断与统计手册(第5版)》诊断标准来看儿童青少年的哀伤症状,以及近二十年来开发的主要的儿童青少年哀伤评估工具。第六章聚焦于家长如何使用积极的方法帮助孩子。家长对丧亲儿童青少年哀伤疗愈的影响是最直接的,也是最大的。该章介绍

了如何与孩子谈论死亡,以及如何使用可操作的具体方法帮助哀伤子女。第七章聚焦于当代有重要影响的哀伤理论和干预方法。这些理论已经被广泛且成功地应用于成人的哀伤干预,也被越来越多地应用于儿童青少年的哀伤干预。该章介绍了持续性联结理论、双程模型、认知行为疗法、四任务模型、意义中心心理治疗以及意义重建理论,并把这些理论与儿童青少年哀伤干预结合起来。第八章介绍了经过实证检验并在国外被广泛应用的儿童青少年哀伤干预体系,包括多维哀伤治疗、青少年创伤与哀伤模块治疗、创伤认知行为疗法和以预防为主的家庭丧亲课程。第九章介绍了父母离婚与孩子的象征性哀伤,主要讨论父母离婚对孩子会有什么负面影响,以及离婚父母如何减少对孩子负面影响的具体方法和案例。本书附录包括哀伤研究与干预的常用术语(附录一),部分常用的儿童青少年哀伤评估量表或问卷及其使用说明,以及少量成人哀伤问卷,供家庭哀伤干预参考使用(附录二)。为便于我国研究人员在儿童青少年哀伤研究与干预这个重要领域开展更深更广的探索,本书从大量文献中辑录了三百多条参考文献,希望这对我国专业人员的研究工作能够有所帮助。

本书既注重理论介绍,也有大量案例和实践操作方法介绍。通过学习案例和实践操作,读者不仅可以加深对基本概念的理解,而且可以获得能够借鉴的实用方法。

在本书写作过程中,我得到很多朋友和学者的帮助与支持,在此向他们表示由衷的感谢。

我向当代国际著名哀伤学者深表感谢。他们热情地为本书的写作提供了大量文献资料以及极为宝贵的不同的儿童青少年哀伤评估量表或问卷。他们是:双程模型(dual-process model)的开发者施特勒贝(Margaret S. Stroebe)博士,多维哀伤理论和青少年创伤与哀伤模块治疗的主要开发者莱恩(Christopher Layne)博士,创伤认知行为疗法的开发者科恩(Judith A. Cohen)博士,儿童哀伤问卷的开发者梅尔赫姆(Nadine M. Melhem)博士,儿童哀伤认知问卷、儿童延长哀伤问卷和青少年延长哀伤问卷的开发者斯普伊(Mariken Spuij)博士和博伦(Paul

A. Boelen)博士,霍根儿童青少年丧亲问卷简版的开发者霍根(Nancy Hogan)博士,青少年哀伤量表的开发者安德里森(Karl Andriessen)博士,意义中心心理治疗学者利希滕塔尔(Wendy Lichtenthal)博士和卡尼(Julia A. Kearney)博士等。施特勒贝博士和科恩博士还为本书撰写了热情洋溢的推荐语。

我向我国学者的支持和帮助深表谢意!感谢中国心理学会监事长、复旦大学心理研究中心主任孙时进教授为本书撰写了含义深刻的序言,也感谢王建平教授为本书撰写了热情洋溢的推荐语。

我向我国为儿童青少年哀伤群体辛勤工作的学者、关怀者和无数公益人士深表谢意!

我向上海教育出版社深表感谢,尤其是谢冬华先生对本书出版的大力支持和帮助。

最后欢迎读者提出您宝贵的意见和建议,我会认真记录,下一版时改进。我的邮箱地址为 Benliu213@126.com,您也可以在“哀伤疗愈家园”网站(www.aishang61.com)留言。

刘新宪

2022年8月3日

# 目录

## Contents

第一章 概论 .....	1
第一节 哀伤研究与干预历史沿革 .....	3
一、弗洛伊德的哀伤工作理论 .....	3
二、急性哀伤与病理性哀伤 .....	4
三、依恋理论 .....	4
四、五阶段模型 .....	5
五、四任务模型 .....	7
六、持续性联结理论 .....	7
七、认知行为疗法 .....	8
八、双程模型 .....	9
九、生命意义中心哀伤干预 .....	10
十、建构主义的意义重建 .....	12
第二节 儿童青少年哀伤干预方法简介 .....	13
一、多维哀伤治疗 .....	13
二、青少年创伤与哀伤模块治疗 .....	14
三、创伤认知行为疗法 .....	14
四、家庭丧亲课程 .....	15
本章结语 .....	16
第二章 儿童青少年在不同发展阶段的特征 .....	18
第一节 皮亚杰学派的认知发展阶段理论 .....	18

一、不同发展阶段的认知特征 .....	19
二、不同认知阶段对死亡的认识 .....	22
三、相关案例 .....	25
第二节 埃里克森的心理社会发展阶段理论 .....	26
一、心理社会发展八个阶段 .....	27
二、心理社会发展阶段对死亡认知的影响 .....	30
本章结语 .....	32
第三章 不同成长阶段的哀伤反应特征 .....	34
第一节 0—2岁婴幼儿的哀伤反应 .....	34
一、认知反应 .....	35
二、情感反应 .....	35
三、行为反应 .....	35
四、生理反应 .....	35
第二节 3—5岁儿童的哀伤反应 .....	36
一、认知反应 .....	36
二、情感反应 .....	37
三、行为反应 .....	37
四、生理反应 .....	37
第三节 6—8岁儿童的哀伤反应 .....	38
一、认知反应 .....	39
二、情感反应 .....	39
三、行为反应 .....	39
四、生理反应 .....	40
第四节 9—11岁儿童的哀伤反应 .....	40
一、认知反应 .....	41
二、情感反应 .....	41
三、行为反应 .....	41

四、生理反应 .....	42
第五节 12—17 岁青少年的哀伤反应 .....	42
一、认知反应 .....	43
二、情感反应 .....	43
三、行为反应 .....	43
四、生理反应 .....	44
五、精神层面反应 .....	44
本章案例 .....	45
案例一：姐妹俩的不同反应 .....	45
案例二：失去父亲后三个孩子的反应 .....	45
本章结语 .....	48
<b>第四章 认识正常哀伤与延长哀伤障碍 .....</b>	<b>49</b>
第一节 正常哀伤与延长哀伤障碍 .....	49
一、正常哀伤 .....	50
二、延长哀伤障碍 .....	52
第二节 哀伤与抑郁症及创伤后应激障碍 .....	54
一、哀伤与抑郁症的主要差别 .....	54
二、哀伤与创伤后应激障碍的差别 .....	55
第三节 创伤性哀伤 .....	57
一、创伤反应特征 .....	58
二、创伤性哀伤对儿童青少年的影响 .....	60
第四节 延长哀伤障碍的风险因素 .....	64
一、年龄与成长阶段因素 .....	65
二、家长的心理健康 .....	65
三、家长教养方式和家庭因素 .....	66
四、家庭经济状况的影响 .....	66
五、以往健康状况 .....	67

六、性别 .....	67
七、承担家庭责任 .....	67
八、与已故亲人的关系 .....	68
九、预期性死亡和非预期性死亡 .....	68
十、个体自身因素 .....	68
十一、应对方式 .....	69
十二、葬礼 .....	69
十三、社会支持 .....	69
十四、二级压力因素 .....	70
本章案例 .....	70
案例一：正常哀伤 .....	70
案例二：延长哀伤障碍 .....	72
本章结语 .....	73

## 第五章 延长哀伤障碍诊断与评估 .....

第一节 《国际疾病分类(第11版)》诊断标准指导 .....	74
第二节 《精神障碍诊断与统计手册(第5版)》诊断标准 指导 .....	75
一、《精神障碍诊断与统计手册(第5版)》诊断标准 .....	76
二、《精神障碍诊断与统计手册(第5版修订版)》诊断 标准 .....	77
第三节 《精神障碍诊断与统计手册(第5版)》诊断标准与 儿童青少年的症状 .....	80
一、B类诊断标准 .....	80
二、C类诊断标准：对死亡事件的痛苦反应 .....	81
三、C类诊断标准：社会角色/身份认同困惑 .....	82
第四节 儿童青少年哀伤评估工具 .....	84
一、儿童复杂哀伤评估系统 .....	85

二、儿童哀伤认知问卷 .....	87
三、兄弟姐妹丧亲系列问卷 .....	89
四、儿童延长哀伤问卷与青少年延长哀伤问卷 .....	90
五、持续性复杂丧亲障碍量表 .....	90
六、青少年哀伤量表 .....	91
七、循证评估 .....	91
八、其他哀伤评估量表 .....	92
本章结语 .....	92
<b>第六章 家长如何帮助丧亲儿童青少年 .....</b>	<b>94</b>
第一节 如何与孩子谈论死亡 .....	94
一、孩子对死亡的基本概念理解的差异性 .....	95
二、与孩子谈论死亡 .....	96
三、葬礼的重要性 .....	100
第二节 如何帮助哀伤孩子 .....	101
一、共情沟通 .....	101
二、积极缅怀 .....	103
三、适当的技巧 .....	105
四、开放的态度 .....	108
五、积极的榜样 .....	109
六、社会支持 .....	110
本章案例 .....	112
一、“我没事,你就没事”的父亲 .....	112
二、毫无帮助的父亲 .....	113
三、难以接近的父亲 .....	113
四、“英雄父亲” .....	114
本章结语 .....	115

第七章 哀伤理论介绍 .....	116
第一节 持续性联结理论 .....	116
一、持续性联结理论的历史沿革 .....	116
二、持续性联结理论介绍 .....	119
三、持续性联结在哀伤咨询中的应用 .....	124
四、相关案例 .....	127
本节结语 .....	130
第二节 双程模型 .....	131
一、双程模型的历史沿革 .....	131
二、双程模型的理论介绍 .....	133
三、双程模型哀伤干预 .....	139
四、案例分析 .....	142
本节结语 .....	144
第三节 认知行为疗法 .....	145
一、认知行为疗法的历史沿革 .....	145
二、认知行为疗法的理论基础 .....	146
三、认知行为疗法和哀伤疗愈 .....	148
四、认知行为疗法对儿童青少年的哀伤干预 .....	153
五、相关案例 .....	154
本节结语 .....	157
第四节 四任务模型 .....	157
一、四任务模型回顾 .....	157
二、四任务模型介绍 .....	158
三、四任务模型的原则和技巧 .....	161
四、如何帮助失去父/母的孩子 .....	166
五、干预模式 .....	168
六、相关案例 .....	171
本节结语 .....	174