

心理 咨询案例与策略丛书

王齐 著

照亮 心灵的 角落

—— 危机事件及心理创伤
的危机干预与支持

点亮心中的灯 / 照亮生命旅程 / 传递人间温暖 / 带来人生欢乐

云南出版集团

云南人民出版社

心理 咨询案例与策略丛书

王齐 著

照亮心灵的 角落

——危机事件及心理创伤
的危机干预与支持

云南出版集团

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

照亮心灵的角落：危机事件及心理创伤的危机干预
与支持 / 王齐著. -- 昆明：云南人民出版社，2023.8

(心理咨询案例与策略丛书)

ISBN 978-7-222-22018-8

I. ①照… II. ①王… III. ①精神疗法②心理干预
IV. ①R749.055②R493

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第151130号

策划编辑：苗晋诚

责任编辑：施建国 宁琳

装帧设计：计文婷

责任校对：曹爱平

责任印制：马文杰

ZHAOLIANG XINLING DE JIAOLUO

照亮心灵的角落

WEIJI SHIJIAN JI XINLI CHUANGSHANG DE WEIJI GANYU YU ZHICHI

——危机事件及心理创伤的危机干预与支持

王齐 著

执笔 吴秋兰 杨帆思晋 王楚绒 向建光

出 版	云南出版集团 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路609号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	ynrms@sina.com
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	15.25
字 数	230千
版次印次	2023年8月第1版 2023年8月第1次印刷
印 刷	昆明理焯印务有限公司
书 号	ISBN 978-7-222-22018-8
定 价	48.00元

如需购买图书、反馈意见，请与我社联系

总编室：0871-64109126 发行部：0871-64108507

审校部：0871-64164626 印制部：0871-64191534

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



云南人民出版社微信公众号

策 划

韩永杰 陶超杰 王珣昱

顾 问

董 毅 张军凯

执 笔

吴秋兰 杨帆思晋 王楚绒 向建光

统 筹

师 兢

序言

让存在空间有光

与王齐的“心理咨询案例与策略丛书”《照亮心灵的角落》书稿对视时，我的内心被一束光照亮。这时正是“二月春风似剪刀”的时节，整个上午我都沉浸在温暖和欣喜中。

我在文字中感受中华传统文化的光泽和西方哲学、心理学理论的光泽。

书稿的许多章节都让我扼腕叹息！

其中最突出的是中国国学思想与西方哲学、心理学的巧妙结合。加上贴近现实、贴近生活、理论与案例自然融合及实操性强等特点，从而让其在同类的著作中独树一帜。

“危机事件及心理创伤的危机干预与支持”是本书的核心议题。这一议题牵动个体、家庭、学校和社会。

“疫情心理危机干预与预防”则是作者将自己置身于生命存在空间中的思考与探索。

我想，生命历程中常常会发生危机。

我想，生命存在空间中，“无常常在”。

因而“危机干预”就有特殊的分量。

儒学典籍《中庸》说：“凡事预则立，不预则废”。

阳明先生说：“心外无物，心外无景。”

法国哲学家笛卡尔说：“我思故我在。”

这些经典论述意在凸显“心之力”的巨大能量。

而现代科技进步，揭示的“量子纠缠”现象亦较有说服力地证实了“心理”的巨大磁场。

关于“存在空间”、关于“危机干预”，南宋诗人慧开有一首诗歌将其描绘得极其生动：

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪。
若无闲事挂心头，
便是人间好时节。

诗歌的前两句强调的是要顺应自然、融入自然，是中国古代“天人合一”哲学思想的折射；后两句彰显的是生命存在的较佳境界：有健康的心理，有强大的心理磁场，不被“烦心事”和存在中的“无常”困扰。

在这个意义上，《照亮心灵的角落》一书，或许就是“预则立”和“无闲事挂心头”的一束明亮的光。

潘上九

导言

随着社会的不断发展，科学技术的进步，人类进入了信息和人工智能高速发展的阶段。然而，工业现代化和科技的进步在极大地解放人类生产劳动力的同时，也给我们生存的这颗蓝色星球带来空气污染、海洋污染、水污染、光污染；资源过度消耗，气温持续升高，温室效应等极大地威胁着人类赖以生存的地球环境。自然灾害和非自然的危机事件越来越频繁地发生，对人类产生着前所未有的冲击和影响。

人们在遇到天灾人祸和突发的危机事件时，会天然地产生某些应激反应，除了本能反应外，还会出现生理、心理的应激反应和状态，心理危机干预因此应运而生。随着自然科学、哲学、社会科学等学科的高度发展，心理学也在不断进步，心理危机干预技术也逐渐臻于完善并在日常的工作、生活、学习、人际关系中得到广泛运用。

心理危机（Psychological crisis）是指个体在遇到突发事件或面临重大挫折和困难，当事人自己既不能回避又无法用自己的资源和应激方式来解决时所出现的心理反应。

心理危机的基本特征是：1. 危险性。导致个体的严重病态，包括躯体和



精神上的反应；2. 时限性。通常持续数小时到数周不等；3. 症状的复杂性。包括生理和精神症状。

一般而言，危机包含两个含义。一是指突发事件，出乎人们预料发生的事件，如地震、洪灾、重大交通事故、恐怖袭击、战争、疫情暴发等；二是指人所处的紧急状态，如身处上述突发事件中的当事人及其亲属、或应急救援人员的状态。当人们遭遇“危机”时，日常的平衡被打破，正常的生活受到干扰，生理心理状态、情绪思维皆会产生较大波动。当生理心理的失衡状态超出了个体的承受范围，就会出现思维及行为紊乱、无所适从、不知所措的现象。心理危机出现的根源，是个体意识到或者潜意识层面直觉到某一事件或情景超出了自己的应对能力，而不是个体经历的事件本身。

随着人类社会的不断进步，哲学、社会学、人类学、宗教学、自然科学的不断发展，心理学逐渐形成一门独立的学科。虽然心理学和心理咨询是一个现代词汇，新兴的学科，但是在我们中华民族的发展史中，很早就极为重视心理、心性的变化与发展，并已经在人类活动的各个方面加以应用。在最早的文字记录中，便已出现了心、心理、心性等概念，对心理的探索与研究，始终不断地与人类社会的历史同步发展，有序传承。在我们悠久的历史文化中，对心理心性有各式各样的解读和应用，比如最早的兵家经典，人们所熟知的《三十六计》就有很多典型心理的应用。而“无中生有”，虚虚实实、虚实转换、少阴老阴太阳相互转化等概念，更是把人的心理应用到了极致。

中国老百姓家喻户晓的诸葛亮的“空城计”，精彩地描绘了突发的危机

事件与心理较量，是古人留给我们的典型的应用心理的心理战。空城计在《三十六计》中的原文为：“虚者虚之，疑中生疑；刚柔之际，奇而复奇。”在成语解释中说：“空城计”是一种心理战术。可见我们的祖先已经对心理应用得出神入化了。司马懿大兵压境，诸葛亮等一班文人只有 2500 多老弱兵卒守城，缺兵少将，面临灭顶之灾的危险。这是危机事件本身，危机是否能被化解？诸葛亮用他强大的心理在危急处境下掩饰虚空，演绎了一出迷魂阵——“空城计”欺骗敌方。司马懿脑补想象了一幅被雄兵十万埋伏的画面，然后决定绝不上当，退兵 20 里。

从这里我们可以看出，应激反应是人在面对危机时生理和心理发生的变化和应对能力，不同的人对同一事件的反应可能是不一样的。现代社会出现的突发事件和危机状况越来越多，为了更好地应对危机，我们不仅要学习应用现代心理学、心理咨询、社会学、哲学等知识和技能，也要充分继承发挥我们几千年的传统文化精髓，把古老的文化遗产与现代心理学、心理咨询结合起来。这是我们独有的优势和特色，也是我们的责任。

2020 年新冠疫情大流行，肆虐全球，三年来人们为战胜疫情作出了各种努力和牺牲。疫情给社会和人类造成了巨大的创伤，如何有效地应对疫情期间给人们带来的危机和心理创伤，也是心理工作者面临的重要课题。

本书以案例的形式呈现了传统心理危机干预，以及部分与疫情有关的典型干预案例，以情景再现的形式，让大家看到心理危机干预的理论应用以及各种技术技能的实操过程。同时，在本书中你也能看到现代心理学理论及其



最新成果与我国古老的文化传承在真实的心理咨询服务和案例中的有机结合。

书中案例不是某一个案例的再现，而是根据欲呈现的主题、技术、技能、理论以及问题的应对方案、解决路径、思路策略等，集合多个案例并加上一些科学性的构思设计整合而成。案例不涉及来访者的具体信息和人口学资料，遵循了保密原则，保护了隐私。在案例中，每一位读者都有可能从不同的层面看到某些自己或身边人的影子，如有雷同，请您不要大惊小怪。我们有共同的文化背景，生活在同一个地球村，每个人除了不同的个性之外，一定有某些共性。我们呈现的案例，除了个性之外，同样也一定会涉及某些人生的共性，很多问题或情景只是人或环境的共性罢了。

目 录

导 言	1
第一章 现代心理学与传承	1
一、存有巨巢	1
二、传统与传承	3
第二章 心理危机干预的应用与策略	7
一、危机干预	8
二、危机的评估	12
三、危机干预的团队建设	13
四、干预中的可操作性	15
五、意向疗法、意象疗法与意象对话	16
第三章 心理危机干预者的自我关怀与成长	22
一、知识储备	22
二、识别正常的危机应激反应	23
三、充分认识自我	24
四、宣泄与升华	26



第四章 自杀预防	28
一、挫败感缺失	29
二、成长的焦虑	30
三、与人合作的能力	32
四、心理韧性与心理承受力	34
五、自杀的预防	35
六、紧急应对	39
第五章 疫情心理危机干预与预防	41
第六章 重大灾难及替代性创伤	46
案例一 难以承受的记忆	
——留学海归女生的替代性创伤	48
案例二 “柯察金，你必须站起来”	
——地震灾难经历者的心理创伤	65
第七章 自杀危机干预	75
一、自杀的原因	75
二、自杀前的预兆	76
三、青少年学生自我伤害的预防	76
案例三 生命的雾霾	
——一个割腕自杀未果的员工	80
案例四 江水带不走	
——一个地震后失去丈夫的女性	91

第八章 丧失及哀伤辅导	98
案例五 英雄之泪	
——地震灾难中丧子父亲的心理危机	100
案例六 掩不住的心碎	
——初二男生失去爱犬与父母产生冲突	110
一、哀伤辅导	118
二、哀伤辅导理论和技术的运用	120
第九章 应激反应	122
案例七 挥之不去的气味	
——应急救援队员的应激反应	124
案例八 心中的“黑狗”	
——暴力事件的报道引发被害妄想症	135
第十章 流行性疫情的危机干预	161
案例九 需要“断奶”的母亲	
——疫情期间与儿子分离而产生自杀倾向	163
案例十 被封控的青春	
——高一女生封控期间在学校情绪失控	178
第十一章 心理危机预防	196
一、心理危机	196
二、心理危机干预	196



三、心理危机干预的主要目的	197
四、心理危机干预的原则	197
五、提高心理危机发现识别能力	197
案例十一 悬崖边上	
—— 一男子在拓展训练中有暴力倾向	199
案例十二 假装自信直到你成功	
—— 一场没有发生的校园霸凌事件	210
第十二章 尾 声	219
一、尊重生命、珍惜生命	219
二、学习不是单纯的概念，是成长和全局的发展问题	220
三、提高审美能力，扩展人生宽度	223
四、与自己和解，减轻内心的痛苦和压力	224
后 记	229

第一章 现代心理学与传承

一、存有巨巢

随着科学技术的进步，人类对地球资源的深度运用和掠夺性开发，导致自然灾害频发，人为因素引发的灾难越来越多。空难、车祸、海啸、核泄漏常常在我们身边上演，甚至战争纠纷愈演愈烈，人的社会性压力空前地增加。由此，现代心理学提出了危机和危机干预的概念，并大力发展其在现实的运用。

心理危机的定义。西方国家对于心理危机的研究最早源于德国的林德曼，但将之发展形成较为成熟的系统理论的学者是美国心理学家凯普兰。凯普兰1954年提出的心理危机概念为：“当面临困境的时候，一个人固有的认知体系与支持系统都不能应对，即当前的困境超过了人的应对能力时，便会产生暂时的心理失衡，这种心理失衡状态就是心理危机。”

我们由此可以看出，心理危机是一个很新的概念，它的理论和研究都是近现代才发展起来的。然而，它又根植于哲学、心理学、社会学、自然科学等学科的不断发展和进步；根植于人类摆脱和降低发展带来的困惑和深层的痛苦的需要。可以说，心理危机干预是一个全方位、全流域、全时空、全学科的运用理念。无论是人类还是动物，从生命开始就伴随着各种危机和危机事件，以及由此引起的心理危机。现代的心理学家、社会学家、历史学家的研究成果向我们展示了一幅历史与现代结合、包含过去现在未来的全时空流



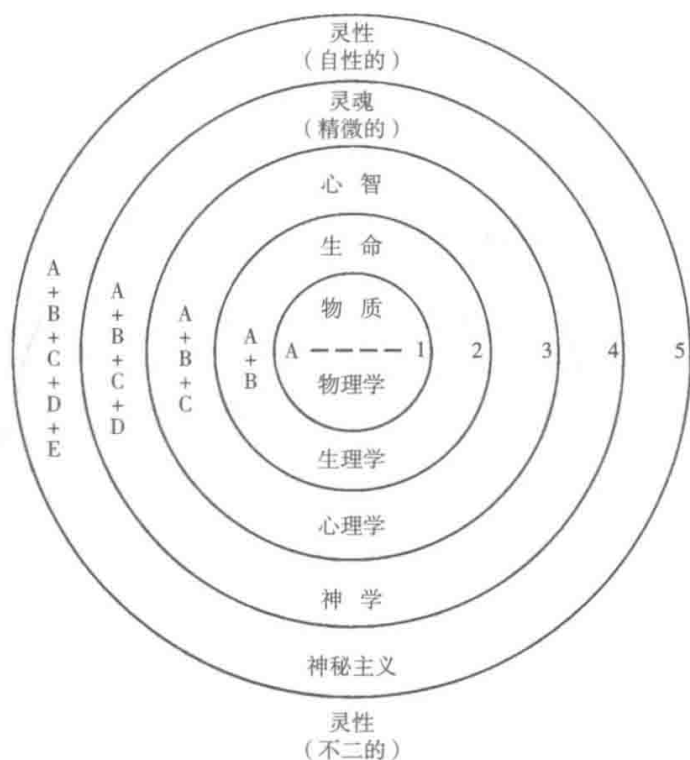
域图。现代人的心理包含了古人的心理，现代的心理也包含了古老的文化所蕴含的原始心理。

马斯洛在他的《自我超越》中说到“存有之爱”“存有之知”以及“存有心理学”，它们涉及无常的、动机之外的、非竞争的、非自我中心的、无目的的、各种终极经验的以及圆满的境界和达成目标的状况，它们连接着历史与现代，连接着哲学、美学、宗教学的智慧。

威尔伯在《整合心理学》中向我们呈现了“存有巨巢”(The Great Nest of Being)，它是用来描述我们所存在的世界和我们自己这个存在的一种结构样式。威尔伯将它描述为：伟大的、巨大的，像鸟巢、蜂巢、蚁巢那样有结构嵌套的一种状态。

长青哲学的核心认为：现实是由各种不同的存在层次——存在和认知层次——所构成的，涵盖了物质、身体、心智、灵魂和灵性。“存有巨巢”中，每个更高的维度都超越、包含并接纳了较低的维度。因此，这个概念意味着在从微尘到神性的道路上，整体之中又包含着整体，并无限循环下去。“存有巨巢”是整合心理学的重要内容，真正的整合心理学需要接纳前现代、现代和后现代资源中的不朽智慧。

我们该如何想象这个巨巢的样貌？它的结构是无限嵌套的，由无数的子整体组成，子整体既是自己的整体也是更大的整体的组成部分。从层次上来说，它是包含并超越的，不是单纯的包含，而是有序组成新结构的包含。从



灵性既是最高层次（自性的），也是所有层次的不二根基。

图1 存有巨巢

(摘自威尔伯《整合心理学——人类意识进化全景图》)

形态上来看，它是由无数的发展线组成的波，各层级之间没有绝对的区隔，而是像彩虹一样的渐变。

威尔伯说，存有巨巢不是给定之物，而是一种可能性——不断探索与发展的可能性。如图1所示，我们可以看到，存有巨巢的结构是相当复杂的，酷似一系列的同心圆意识图（时空球形的平面投影）。它便于那些不熟悉“存有巨巢”概念的读者认知与理解。

我们学到了“存有和认知巨巢”，“这种古代智慧的不朽真理包括：现实和意识的层次，从物质发展到身体，到心智，到灵魂，到灵性。同时，灵性作为整个显现世界的根基，完全地、同等地存在于所有这些层次之中。每个更高层次都超越并包含了它的前续层次。因此，这个巨巢是从尘土上升到神性的、充满越来越广阔的爱和慈悲接纳的子整体序，宇宙的每个角落都感受到了它的恩典、关爱或光明。”

威尔伯提出：“任何时候，只要我们现代人稍停片刻，进入静默之中，仔细地聆听，我们最深处的本质就会开始闪耀出微弱的光芒，引导我们接触到深刻的奥秘和内在的召唤，接触到超越时空的无限光明——我们被引向了无所不在的灵性世界，那是我们可敬先人中的最卓越者率先发现的东西。他们如此慈悲，给我们留下了通向那个无限世界的整体图，这个图名叫存有巨巢，是我们自身内在性的地图，也是我们自身灵性的考古学。”

到这里，我想现代人要知道不仅我们的生理源于我们先古的遗传，我们的心灵也以多种形式传承蕴含古人的智慧与灵性。宛若“集体无意识”“爱与慈悲”“恐惧感和自我保护意识”等等。我们的身心灵都有先祖的基因和遗传因素，不仅只是物质遗传，心灵心理也有远古的遗传。我们的身心灵连接着过去，通向未来。

二、传统与传承

中华民族有五千年光辉灿烂的文化，“四大发明”是中华民族的先祖对人