

第一章 本书导读

本章大要

- 关于本书
- 何为危机干预与创伤反应，其特性为何？
- 本书内容及特点

关于本书

本书是两位心理学家愉快合作的产物，她们分享在危机干预与创伤反应上的多年经验、兴趣与热忱。

自从 1978 年，作者之一芭芭拉·韦恩瑞伯便在加拿大蒙特利尔市麦卡基尔大学教育学院的“咨询与人际关系家庭生活教育”硕士班课程中，开始进行非常成功的危机处理课程的讲授。修习本课程的学生包括危机干预工作者、教师、护理人员、咨询员、社工人员、心理学家、修女、牧师、律师、自助课程的团体带领人等。在不久之前，创伤的冲击已逐渐受到高度重视，而且创伤反应的领域也开始发展。另一位作者艾琳·布罗契也已在美国国内被认定为国家级的创伤应对专家，并且因致力于社区创伤应对工作而荣获美国心理学协会会长奖。她的工作对象包括病患、律

师、医师、心理卫生专业人员、商业界与企业界、媒体、社群组织以及支持团体，为创伤反应与承复领域赋予了多样而深远的未来展望。

我们共同为美国心理学协会独立开业组（美国心理学协会第42组）的危机干预与创伤反应委员会的成员。在联手举办数场座谈会之后，本书即是我们下一步的主要合作项目。自从着手合写本书起，我们也同时合力在加州专业心理学研究院讲授“危机干预与创伤反应”，作为合格心理学家的继续教育课程。

何为危机干预与创伤反应，其特性为何

危机干预与创伤反应已在心理卫生领域的改革上有了重大的贡献。传统的心理治疗与精神分析主要是以医疗模式为基础，并且假设治疗行为的发生是因为病患出现身心失调的现象，而需要“治疗师”（也就是医生）的专业知识。此假说是指，任何陷入心理困扰的人都需要专业化的治疗方式，藉由改变有缺陷的性格特质以治愈所罹患的疾病。然而，危机与创伤对任何性格特质的人都会造成严重的心理困扰，不论其性格特质健全与否。不过，此项认识是相当先进的。

1994年的某个星期日早晨，芭芭拉下楼时发现，她的母亲正非常焦急地试着联系她住在波士顿的舅舅查理。查理是他们家族的开心果，虽然已年近四十却仍是单身。当她母亲总算由尝试着与波士顿接上线的情绪中松懈下来后，解释道，有一处名为“椰

子林”的夜总会发生了一场可怕的火灾，而以她对她兄弟习性的了解，深怕他很有可能会在那儿。因此她急于想联络到他以求安心。那一整天她都处于极度焦虑的状态，直到与查理联络上为止。芭芭拉一点也不晓得，这场“椰子林”的大火正标示着危机干预之正式历史的开端。当然，危机干预者一直是存在的，他们是一群善心人士，企图援助那些遭遇不幸事件的人。人们总是试着相互帮忙。他们通常很有效率，但是也可能因缺乏知识与技巧而造成某种伤害。当兄弟死亡的噩耗打击着一位年轻女孩时，作者认识的一位善意但说话不得体的亲戚，对她说出一些完全不合宜的话来，例如：“今后，你必须同时扮演你父母的儿子与女儿的角色了。”那些无心的话语，一方面减轻了说话者内心的不安，让他们自认为似乎尽了些心力，一方面也冲击着一个小孩的双耳，而这个小孩因为遭遇丧失亲人的危机，已变得脆弱而易受暗示。如同我们可以想见的，她可能甚至已经陷入半昏迷状态。而那些话语逐渐变得不只是无心的建议，而且影响这个小女孩的生命好一段时间。几年之后，另一位作者在一所大医院的急诊室里看护一位朋友时，无意间听到类似的行为在隔壁病房发生，在那儿，一个死去的婴儿被他几近崩溃的父母送进去。此时，同样善意的人士也说道：“你们将会有另一个小孩的。”如此，在这最困难的时刻否认了伤痛，也使这对父母的痛苦经验被忽视。

如今我们知道，危机时期是一段最敏感的时期，此时就如同一个天平的支点，容许任何干预受到极大的重视，不论是正向或负向的干预。无论如何，1994年的那个星期日早晨，将促使某些

善意的但用辞不当的干预，改变成为现今我们所希望的真正有帮助的召唤。由于那场火灾的缘故，精神科医师 Erich Lindemann 得以追踪调查多位遇难者的亲属。他惊讶地发现，他们大多数过得很好。至于那些过得不好与发展出精神疾病症状的人之所以会如此，是因为他们没有经历过一个完整的伤痛过程。本书将阐述丧失及其同时隐含着危机与创伤的因与果的这个概念。Lindemann 的研究是此概念的基础，也是遭遇危机的人们所需要的助人专业知识的正式开端。Lindemann 的研究提出另一个重要的危机干预原则：“人们具有很大的内在资源，可用以应对生命中突如其来的危机。因此，有些人并不需要外在的协助；但是，对于某些人而言，能有一些适当的外援干预是很有帮助的。”然而，危机理论的假设是，即使拥有源源不断的资源，任何个体对压力的抗拒力是有限度的，因此每一个人在某种遭受打击的情况下可能就会无法应对。

以上研究以及 Caplan 与其他追随者所做的研究显示，危机并不只是发生在所谓的“病患”身上，它可能而且确实会，在适当情况下的任何时间发生在任何人身上。这个研究取向将个体的反应视为一个过程，而非疾病。当个人的问题变成相当严重的危机时，专业的干预将有助于个体去尝试更好的解决方法。否则，此个体可能会发展出偏差无序的行为，因而成为“病患”（传统的治疗师通常就会在此时干预）

没有任何一个人，能在他的一生中完全免除危机状况。全世界也没有任何有关危机与创伤技巧的知识，能保护我们免于遭遇

这些经验。如我们所知，有些危机是在一生中必然要面对的，而有些则是随机出现的。无论如何，在任何可能的时间，那个流着泪与你擦肩而过的人，可能就是你。

有关危机干预研究取向的最重大发展是哲学的改变。我们的研究取向是，两个人合力去帮助一个暂时（在此对“暂时”不可过度强调）遭受打击的人走过危机时期。这里的假设是，面临危机的人是一个运作正常的个体，他只是在这段艰难的时期需要一个指引。另一个假设是，危机是一件可能发生在任何人生命中的事件，包括助人者的生命中。因此，我们的着重点在于个体面对危机时所拥有的助力，而不在于需要被“维修”的病状。同时，我们也非常清楚在危机情境下可能发展出的任何症状。然而，我们所强调的是个体可以带着什么去面对危机情境，以帮助自己用最有效的方式从伤痛中复原。

这个助人哲学的改变所产生的冲击，赋予心理治疗领域重大的启示。危机干预的推动工作，以及人本心理学运动的发展，已经相当程度改变了环境配置、应对的表现方式与治疗情境的力量结构。如果你再加上女权运动的影响，即可了解，一个人采用那些传统的疗程形式，相较于那些不论是医学取向的临床治疗师，或是传统精神分析取向的疗程，是如何地全然不同。

以上所述，可以由你工作时的物理环境看出来，它应该同样被强调。（某些临床治疗师，因为要确定所有办公座椅的高度是相同的，而激怒了家具商。你是否曾有过在一个俯视你的人面前说话时，试着让自己感觉舒服的经验呢？）你的环境配置必须强

调舒适与自在，而非临床的原始风貌。如果你正在从事创伤研究，你将会发现研究场所遍布各处；最有可能的地点是在某个烧毁房子的废墟中，或是在机场的候机楼，那里有心爱的人所搭乘的飞机刚刚坠落。你的道具必须而且将是相当轻便的。如同你在处理个案时的物理环境，可能会与传统的有所不同，你所需要的时间范围也是如此。传统的 50 分钟，可能会延长为 90 分钟或缩短为 15 分钟。除此之外，也可能会意外地出现个案所钟爱的人（小孩、宠物、表兄弟姐妹和祖父母）或是心爱的物品（相片、几件衣服）跟着个案来到你的工作室。不过无论你在何处和花多少时间与你的个案晤谈，你必须谨记着，那是一个正常的人正面临一个有破坏性的、不寻常的生活处境。你所秉持的心理学假设一定是，在这位正处于不安状态的个体的内在某处，有着一股健全的生命力，具有更高层次的运作潜能。你所要做的是，协助清除这场危机所制造的碎片，以及发掘出那保留在底层的生命力。你不是一个必须去援救个案的救难工作者，你只需伸出援手，协助那些烦乱不安的人们回复生活的平衡，并且自己持续走下去。

危机干预与创伤反应是短期的、问题取向的，其目标是尽可能地快速且直接地让个案的生活处境产生结构性的改变。由于社群与个人都有遭受危机打击的可能，而必要的援助经常必须由受害区之外动员，因此，有必要发展出一套心理学的专门技术，可同时运用在由危机情境所产生的传统与非传统的环境下。我们也应重视如何应对助人者所面对的各种创伤，以及家庭成员所遭受的次级创伤，还有影响一般社会大众对该事件之反应的间接伤

害。由于媒体经常会干预此类型的情境，我们也必须熟悉如何与他们合作来教育社会大众。我们的工作亦包括追踪由创伤经验引发的习惯性状况所需要的技术。

创伤的心理冲击会在不同的时期经验到，也就是说，立即的、短期的，或者是长期的都有可能，所以你必须能够区辨适用于各种时期的不同取向与处理方式。

本书内容及特点

这本书在很多方面是独创的。它是第一本将危机干预与创伤反应结合起来研究的教科书。在传统上，两者一向被单独呈现，然而，我们却认为危机干预是创伤反应中相当重要的一部分，因此将二者整合是很有必要的，由此，我们创造出一个新的概念，即一般性危机反应，它包括生活危机与创伤两部分。这个新的模式将出现在第 2 章。

本书的另一项创新是，编入了可个人或课堂上进行的练习，包括角色扮演、口语与非口语技巧的增进以及助人者的自我觉察。我们深信，成人采用体验式学习的效果最佳，而本书便提供了许多这类型的学习机会。

第 2 章将为读者介绍危机或创伤经验的冲击。届时会呈现正持续发展的危机情境，并与创伤情境做比较。其中将提出一个新概念，即一般性危机反应，并说明如何同时将它运用于生活危机与创伤经验中。此外，我们也将陈述有关浴火凤凰的概念，并分

析它成为一项危机或创伤经验产物的可能性。

第 3 章焦点将放在个人上面。首先，讨论人们如何对危机做反应，描述一个人陷入危机或创伤时所呈现的性格特征，以及采用这些反应形态的决定因素。接着，分析应对危机的反应倾向与抉择因素，以及受害的概念。然后，介绍本书的另一个论点即生活变迁模式。最后，本章的结尾是对儿童特殊需求所做的观察。

第 4 章首先介绍我们研究的概念架构，并回顾相同领域的其他研究者的干预模式。接着，呈现我们自己的整合性干预模式它以关系形成评估转介（反应）（Relate - Assess - Refer/Respond, R-A-R）为轮廓。这一模式涵盖各个层面，包括态度、技术、个案本身在扩张与收缩之连续性上的位置、及其与助人者的反应之间的相互影响、个别差异与文化差异，以及有效性与常态化等持续性议题。本章还介绍另一个新的概念，即助人者必须察觉个案在危机与创伤时期对外界暗示的感受性。在讨论有关评估的几项层面（在第 5 章将有更进一步的讨论）之后，本章还列出了一系列助人者应该避免的陷阱，这对任何阶段的训练都很有帮助。至于社会支持系统这个极为重要的概念，则与我们自己的支持模式，一同进行了介绍。此外，本章我们亦介绍了社群信息模式的重要性，包括信息、教育与训练以及咨询。社群干预的一项关键要素是小团体的干预，在此便介绍了各类型的小团体模式，包括成人版的紧急意外事件压力经验分享、为儿童设计的表演艺术治疗干预，以及为预防所做的预备训练。本章为读者收录了许多相

关的练习与技能养成技术。

第 5 章的主要内容是评估模式，包含急迫性、严重性、反应的适当性、危机发生前的状态、各种不同形态的资源，以及以上几项的评估原则。我们也将讨论适用于创伤情境的评估要素，并提出各类正常反应与行为的范例。当我们之后再回顾各种不正常反应与行为时，将列出一份精神疾病的清单和创伤后压力导致的身心失调之评估。本章亦纳入有关社群评估的一些重要资料。

第 6 章重点为自杀与暴力伤害，二者是危机与创伤的两个重要项目。我们介绍了许多有关自杀的统计资料和探讨以及干预处理的研究。通过观察特殊的族群，譬如青少年和老年人，我们探讨了某些有关自杀的性别议题与性别差异。接着，我们谈到暴力，讨论它为何也同时是危机与创伤的刺激和反应。我们论及暴力的来源、暴力评估的要素，以及其他有关了解、应对与保护自己免于暴力行为的相关因素。

第七章是总结。它谈到这个领域的实际运用。这是相当经验性的，自积极倾听到一系列之口语与非口语技巧，本章尽可能进行了回顾，例如，焦虑减低练习、愤怒表达与入眠练习。接着进入社群，训练读者如何与媒体合作，并组织一个心理卫生响应团队。如此一来，结合了本书所有的基本概念，并显现出它们在实际生活情境中的样貌。

当你阅读本书时，你会发现作者的表达方式随时在改变，这是因为本书是由两位作者以其独特的文笔合写而成。为了维持与尊重我们对两人在危机与创伤反应研究上的个别差异，我们决定

保留各自文笔的独特性。我们两人的走向不同，表达自己观点的方式也不同，我们选择保持各自的特色，也不是将二者的口吻转变成一致的平板语气。其中一位的语调相当学术性，另一位则较为信手拈来。这两种技巧是从事本领域工作所均须具备的，不过，你虽然已经采纳了我们的资料，但其撷取方式却深受你自己的本质与个人的生活经验的影响，你会发现你是以你个人的方式在选择与运用着我们的资料。

第二章 危机与创伤的理论

本章大要

- 危机与创伤的体验
- 冲击与反应
- 练习：你如何理解危机与创伤
- 危机的定义
- 危机的类型
- 创伤
- 一项新概念：一般性危机反应
- 一般性危机反应的特性
- 普遍性的生活危机
- 自杀：例外状况
- 危机与创伤经验的共同议题
- 因受害到强而有力：浴火凤凰现象
- 关于本模式的结束语
- 给读者的话

危机与创伤的体验

正当你在阅读这些文字的时候，电话铃响了。你接起了电话，你最要好的朋友告诉你一个奇特现象：温室效应导致极地的冰山开始融化，而且在接下来的 36 个小时内，融化后的冰河将泛滥成灾，可能会严重危及你的家园和财产。

想象一下那样的情景，并且试着使它有真实的感觉，然后列出当你将这个大灾难具体化时，你的内心所发生的变化：你体内有什么感觉？你在想什么？在你脑海中听到了什么？你有哪些反应？

想法 _____

感觉 _____

身体反应 _____

冲击与反应

如果你真的进入这样的想象中，而且持续体验你在认知、行

为与情感上的反应，那么你将得知在面临危机或创伤时你的内在反应为何。或许你的反应正映照出我们某些学生的反应。那些反应如下：

1. 我会让自己冷静下来，换成愉悦的表情，并且告诉自己不会有事的。

2. 她是开玩笑的。那不会是真的。

3. 如果真的发生了，也绝不会是发生在我身上。像这样的事不会出现在我身上，它们只会发生在别人身上。

4. 她竟然用这种方式开始她的课程——这种讨厌的事怎敢闯入我的生命中！

5. 她为什么要告诉我们这个？我们并不能做什么。

在这前 5 名的反应中，可以发现一个典型的观点，就是它们都是以“否认”作为思考核心。对任何会骤然改变你生活的情境，最立即的反应就是否认：“这事不会发生；让它不要发生！”

我们每一个人内心深处都有一种感觉，认为我们游走在这个世界上是躲在有保护作用的神奇泡泡中。这种想法将这个世界塑造得相当稳定而可预测。它排除所有可怕的、不可预测的以及会使生活瓦解的事。是的，我们受伤害，我们恐惧，我们哭泣；但是世界上真正可怕的事——意外事故、有生命危险的疾病以及灾难——并不会侵入我们个人的神奇泡泡。它们发生在其他人身上，而不是我们。假如它们真的侵入个人的神奇泡泡中，将会让我们对自己、自己的生活以及自己在世界上生存的方式产生一个全然的重新评价，但这种重新评价的规模大小则无法探测。当生

命在最不舒服的情境下出现了自我重新审视的机会时，那是痛苦、耗费时间与慌乱困惑的。尤其当一个人全部或大部分的稳定性受到威胁，使得这种重新评价与改变的压力自他的意识状态中迸发时，其情况更是如此。

“她胆敢以这种方式开始她的课程”这样的反应，事实上是在说：“这个愚蠢的人犯了一个不可思议的可笑错误，假使我能除去这项错误的传讯者，它将会完全消失不见，那么我就可以像以前一样地生活下去了。”这个反应的另一部分含义是“将它变回昨天”：不要让这个转变完成，好让我的生活与没发生这个可怕事情前一样地过下去。这种“把今天静止，将它变成昨天”的观点，是我们在处理遭受危机的人们时，经常会面临到的。“否认”（这种事不会发生）与“消除”（回复原状；当它没有发生过），这两种观点都是防卫性的反应，很多人会试图将它们运用在任何生活危机或创伤时期。

另一种常见的反应是“我的心跳加速，我的手心直冒汗”。这是压力反应中一种典型的生理反应。这说明了在巨大的压力下，我们的身体是如何地敏锐反应：我们的呼吸会变得急促，以运送氧气到需要动员的肌肉；我们的体温必须下降，使新陈代谢更有效率，因此手心会发汗；我们的血液被推送到体内任何一个需要的部分，因此不停撞击着心脏。这些生理反应是立即而短暂的。它们不会在整个危机时期在个人身上持续发生，虽然其中有部分反应可能会一再出现，直到危机解决为止。

当然，你可能还会有其他的反应。我们从来不会建议（或暗