



抗震救灾 众志成城

# 志愿者心理援助读本

中国科学院研究生院  
中国社会心理学会 组织编写  
北京奥运会志愿者工作协调小组办公室

2008年5月20日，北京

## 前 言

目前，四川地区抗震救灾工作进入了关键时期，不论是预防余震，抢救伤员；还是对于震灾的伤者的治疗，以及救援人员的繁重工作，心理援助工作的重要性日现突出。胡锦涛总书记近日来到四川灾区一个临时地震救灾总指挥部视察时，也专门与心理志愿者徐老师握手，嘱咐她做好灾区民众的心理援助工作。中国科学院在心理学研究方面有心理研究所、研究生院管理学院的专业研究队伍，在心理健康和咨询服务方面做了大量工作，目前，已经组成多支心理援助队伍前往灾区，实行心理援助。

由中国科学院研究生院时勤教授组织的专业人员完成了这一手册的编写，并且在中国教育电视台录制的120分钟的《灾难心理援助系列培训》光盘。我们将把本手册和录象光盘送到四川灾区，让广大自愿者通过观看录象，结合本手册进行自学，掌握初步的心理援助方法。我认为，这对于缓解心理援助人员短缺不失为一个有效的方法。如果读者遇到问题，可以直接与中科院成都分院教育基地联系。

## 方 新

中国科学院 2008年5月19日

## 第一节 余震应对和疾病预防

### 一. 余震时的生理、心理及行为特征

直至5月16日0点,地震灾区还发生了4432次余震,最高震级达6级。对于山地滑坡、坍方、泥石流、滚石伤害,要有充分的防范。经过灾害的民众,对待持续的灾害袭击,可能有两种态度,一种是变得麻木,对于灾害可能带来的伤害熟识无睹;另一态度就是惊恐,是自己的心理进入过度的应激状态,变得无所适从。我们要加强对于灾民的心理辅导,以提高他们的警觉。

地震时人们最大的心理特征是惊恐反应。突然间,亲眼目睹地裂山崩,大厦倾塌情景,人们原有的平静心理被打破,在生理本能需要的驱使下,必然会产生高度惊恐与焦虑不安的心理状态。此时的具体表现为意识模糊、思维混乱、行为失态等种种异常心理特征。国内外震后心理调查的结果表明,震时的强烈恐怖感和精神危机是震时人们共同的心理现象。

#### 1) 地震时人们的生理特征-身心交互反应

恐惧导致一系列的身心交互反应,躯体症状表现为心跳加快、咽喉窒息感或干燥感、运动性不安、颤抖、出冷汗、尿频及腹泻,患者还可出现相应疾病的

模仿症状，并伴有焦虑不安、无助感等。

### 2) 地震时人们的心理特征——心理恐慌

- 环境巨变，强烈的信息冲击：“怎么了？”
- 身体受到了伤害，疼痛；情绪迅速反应，感受到强烈的恐惧；
- 认知能力的有限，导致精神恍惚，手脚不听使唤。
- 缺乏控制感，无力回天。

### 3) 地震时人们的行为特征----盲目从众

·**盲目行动**：地震时瞬间人们为了摆脱险境，必然缺乏理智和冷静，并伴随着大脑的高度兴奋和或多或少的思维混乱，使行为失去控制，常常采取不恰当的避险方法和盲目外逃行动，这是震时人们行为的主要特征。

·**从众行为**：强烈的不安全感，会促使人们往人多的地方聚集，认为人多就安全。

## 二. 余震的应对方法

### 1. 躲避方法

- 1) 避开高大建筑物，注意山地掉落物。
- 2) 远离电线杆、围墙、未经固定的贩卖机等。
- 3) 行驶中车辆勿急煞车，减低车速，靠边停放。
- 4) 若行驶于高速公路或高架桥上，应小心驶离。

- 5) 远离崖边、河边、海边。找空旷地避难。
- 6) 注意危旧房屋，砖瓦、木料等物的堆放处。

## 2. 自我调节

- 1) 尽一切可能冷静下来，这是最高的目标！
- 2) 多关注自己周边的人和环境，选择自救措施。
- 3) 搜集自救工具、资源，增加控制感。
- 4) 不要草率行事，保存资源。

## 三、灾后的卫生防疫

在地震发生后的两至三天内，最紧迫的事情是搜寻幸存者和救治伤员，在随后的几天或几周内，应重点做好防止传染病暴发的工作，特别是防止腹泻和呼吸系统感染之类的疾病流行。

到目前为止，四川地震灾区没有疫情暴发，只要采取适当的预防措施，派遣足够的医务人员，并配备适当的装备，没有次级灾害出现，那么，避免较大疫情的发生是完全可以做到的。

### 1. 灾后为何容易爆发瘟疫

地震发生后，幸存者短时间内失去衣、食、住等起码的物质生活条件，水井、厨房、澡塘、厕所以及垃圾箱等生活卫生设施遭到严重破坏，停水、停电，交通阻塞，通讯中断，救援物资运入灾区困难。大量

的人畜尸体若不及时处理，很快腐烂；如果污水、粪便、垃圾无人管理，这将会形成大量传染源，蝇密度很快增高，进而导致水源，空气污染严重。

## 2. 灾后为何容易爆发瘟疫：

· 灾区的人口密集，卫生条件极差，灾区居民精神上受到打击，正常生活规律被打乱，机体抵抗力下降。所以，历史上有“大震之后必有大疫”的说法。

· 灾后容易爆发肠道疾病。这种病主要是通过“病人或带菌者肠道中病原体→排泄物→水、食物、手、苍蝇等→易感的健康人口→新病人或带菌者”的形式传播的。

## 3. 灾后的瘟疫预防的建议

- 尸体只要掩埋及时，带来的危害是可以控制的。
- 确保灾区饮用水和食品的安全；
- 保证灾区有可以接受的卫生条件
- 加强蚊子及啮齿动物等病媒生物的控制

## 4. 民众在灾后的卫生措施：

- · 不喝生水，
- · 不吃受污染的或来路不明的食物，
- · 注意个人卫生，管理好垃圾与粪便，
- · 保持良好的心态，坚信能度过难关。

## 第二节 创伤后应激障碍的应对

### 一、什么是创伤后应激障碍？

创伤后应激障碍（**Post-traumatic Stress Disorder** 简称 PTSD）是一种有重大灾难引发的焦虑障碍，其特征是通过痛苦的回忆、梦境、幻觉，或者闪现持续的重新体验到创伤性事件，人们在生命受到威胁或者严重伤害、严重的自然灾害时容易发生这种心理疾病。无论是创伤的受害者，还是看到创伤情景的人都可能患上 PTSD，患上 PTSD 的人也可能同时患上其他心理疾病，如重度抑郁，物质滥用和性功能障碍等问题。PTSD 发生率为 1.5%-70.0%，一般范围是 20.0%-30.0%。唐山大地震 PTSD 发生率为 18.48%，延迟性 PTSD 发生率为 22.17%，地震所致孤儿中 PTSD 总发生率为 23.0%

### 2. PTSD 的主要症状

- 1) 反复重现创伤性体验，至少 1 项：
  - 不由自主地回想受打击的经历；
  - 反复出现有创伤性内容的恶梦；
  - 反复发生错觉、幻觉；
  - 反复发生触景生情的精神痛苦，如目睹死者遗物、旧地重游，或周年日等情况下会感到异常痛苦

- 产生明显的生理反应,如心悸、出汗、面色苍白等。

### 2) 持续警觉性增高,至少有以下 1 项:

- 入睡困难或睡眠不好;
- 深易激惹;
- 集中注意困难;
- 过分地担惊受怕。

### 3) 对相似情境的回避,至少有下列 2 项:

- 极力不想有关创伤性经历的人与事;·避免引起痛苦回忆的活动,或引起痛苦回忆的地方;
- 不愿与人交往、对亲人变得冷淡;
- 兴趣爱好范围
- 变窄,但对与创伤无关活动仍有兴趣;
- 选择性遗忘;·对未来失去希望和信心。

### (4) 亲人的死难给灾民产生的极大打击:

- 生命的丧失,死亡的威胁
- 生活结构的重大改变
- 社会支持的丧失
- 丧失希望、目标

## 3. 心理援助的方法

### 方法一:用心倾听他/她的心声

- 找个时间、地点,让他/她能安全、自在的表达出震灾后的内心感觉;
- 借着目光的注视、恰当的姿势、动作,表达出我们愿意接纳他/她,听他/她说话;

- ·谈话时要专心，不要做其他的事。
- ·交流是听和说的艺术，聆听比表达更重要。
- ·聆听是一种确认和赞美，确认您对表达者的理解和对沟通信息的关注。
- 要有耐心，给他/她足够的时间谈，尽量不中断他的话，让他/她体会到您的全心接纳；
- 适当地问他/她一些简短问题，使用开放式问话：请多告诉我一些关于……你可以说说看，你的想法？你觉得对你最困难的是……”
- 注意对方言语和非语言信息（如眼神、音调及肢体动作等）的表达。

**大自然赋予人两只耳朵，却只有一个舌头，这是一个温和的暗示：人应该听多于说！**

### **方法二：尊重情绪表达**

- 请尊重灾民的哀伤。
- 不要说“不要哭，要坚强”这类的话。
- 哭出来，把所有的情绪都发泄出来，是心理援助的一个重要目标。

### **方法三. 陪伴解决问题**

- ·试着与受灾者建立良好的合作关系；
- ·协助他厘清问题的轻重缓急；
- ·协助他寻找资源或援助，来帮忙解决问题；
- ·协助他设定可以恢复正常生活的具体目标，且考虑到能立即做到的行动步骤；

- 当他实际采取行动时，立即给予鼓励与肯定。

#### 方法四 面对灾难，原谅自己

- 幸存者最普遍的心理就是自责、内疚。他们经常说的话是：“要是我……，她/他就不会死了……”。
- 让他们学会原谅自己，以积极的方式消除内疚，改变不现实、不合理的信念。

#### 方法五 从灾难中走出来

- 很多人不愿意接受亲人已经逝去的事实，我们的任务是帮助他/她处理好幸存与死者的关系。一个重要的方法就是举行道别、纪念仪式。
- 要让他/她知道：已离去的亲人或朋友，永远存在于我们的记忆之中。很多人都希望将创伤事件忘掉，但其实是一个误区。
- 我们要做的是逐渐淡化悲哀，从灾难中走出来，积极地投入新的生活。

### 第三节 受灾群众的心理辅导

汶川地震是新中国成立以来，规模最大、伤害最广的地震，由于发生在下午二点，中小学生在教室上课，学校师生成为最大的地震灾害的牺牲者，怎么安抚幸存的儿童？此外，幸存的家长失去了独生子女，悲痛欲绝，怎么对这些群体进行心理援助？这次

灾害伤残人员人数最多，医治任务繁重，怎么在医学-康复治疗的同时，配合以心理辅助治疗？

## 一. 受灾儿童的心理援助

经历了这次大灾后，孩子们会产生的反应会很多。心理学家的研究表明，有些孩子当时看来不错，可能在灾后数周或数月表现出来**创伤后应激障碍**问题来，那么，作为孩子父母和亲友该怎么面对？对于那些失去了父母的孤儿，还应当注意什么问题？

### 1. 儿童心理援助的特殊性

面对灾难，孩子们和成人的行为表现是不一样的。他们无法直接表达出自己的情绪，更可能“转移”到生理和行为上，如睡眠不好、做恶梦，不说话等等。有些孩子可能在灾后数周或甚至数月才会表现出来。这时，最好不要用“不要哭”这样的说辞，要尊重孩子的情绪宣泄，按照儿童的心理规律来进行心理辅导。

### 2. 婴幼儿的心理辅导

- 保持孩子在作息与饮食的规律性（如每天有固定散步睡觉吃饭的时段）避免不必要的暂时分离；
- 提供额外的安抚活动（如睡前陪孩子更多的时间，唱歌或说故事等），要预期到孩子有暂时的行为退化，勿过度担心；

- 就地取材，给孩子简单的游戏道具（如石头、沙子，使用过的筷子等），让他能把灾难有关的害怕感受玩出来

### 3. 小学儿童的心理辅导

- 倾听并容忍孩子重述事件，倾听孩子对灾难事件的理解，特别那些自责或奇特的想法。
- 尊重并鼓励孩子表达对害怕的感受，不要随意离开处于害怕中的儿童。
- 允许孩子在睡前用不同的方法来面对害怕：包括读故事书、听故事或音乐、半夜作恶梦时有自己喜爱的东西陪伴。
- 循序渐进地协助孩子产生对灾难事件的真实看法，让他们能重新掌握原可自理的生活步调。

### 4. 中学生的心理辅导

- 鼓励中学生与家人谈对灾难的经验与感受
- 让他们知道，出现哀痛、罪恶和羞愧等反应是正常的；
- 协助孩子寻找能带来成就感或自尊的活动；
- 当出现忧郁、鲁莽行为及个性改变的迹象时，加以关心，必要时寻求专家咨询和帮助。

### 5. 地震孤儿的心理辅导

孩子失去了父母，这时可能对他们关照和接触最多的就是老师，可以为他们做些什么呢？

- 倾听孩子心声，辨析孩子苦恼
- 营造氛围解压，帮助孩子宣泄
- 组织引领活动，教育帮助成长
- 照顾孩子同时，兼顾自我心理
- 跟踪孩子心理，转介专业帮助

此外，鼓励孩子画出他们害怕的东西，也鼓励画出美好的东西。为什么要这样做？

- 孤儿在地震中受到了严重的刺激，会压抑自己对地震真实的回忆，长期下去会造成心理障碍。儿童虽然语言表达能力较差，但形象思维能力较强，所以，通过画画可以帮助他们整理思路，倾诉情绪。
- 建议提供孩子一些助人活动，如捐钱给红十字会、花钱买救灾物品送他人，这样做能够让孩子们感到自己是有能力的，提升自尊心、自信心和自我效能感。

## 第四节 救援人员的压力管理

### 一. 灾难援助与心理健康

关于健康的概念，世界卫生组织（WHO）1948

年在其成立宪章中就有明确的阐述：健康是一种在躯体上、心理上和社会上的完美状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态<sup>14</sup>。也就是说，健康是躯体、心理和社会功能三个方面的统一体，在灾难援助中，援助人员的心理健康是整体健康的不可分割的部分。

## 二. 救援人员的压力源

压力来源于物理学中压力（stress）概念，指当物体受到试图扭曲它的外力作用时，在其内部产生相应的力；紧张(strain)则是指压力超过物体承受能力时造成扭曲的结果或状态。

尽管不同的人对压力有不同的感受，潜在的任务压力还是有规律可循的。有关研究表明，压力源主要来自环境因素、组织因素和个人因素。

### 1. 救援人员的情绪问题

从事助人职业的工作者由于工作所要求的持续情感付出、由于在与他人相互作用过程中所遇到的各种矛盾、冲突而引起的挫折感的加剧，而最终导致的在情绪、情感、行为方面的身心耗竭状态

### 2. 情绪枯竭的主要症状

(1) 情绪枯竭：工作热情完全丧失。情感资源干涸了一样，个体不能像原来那样对他人倾注感情了。

(2) 去人性化。对他人再无同情心可言，甚至冷嘲热讽，把人当作一件无生命的物体看待。

(3) 成就感降低。在工作中体会不到成就感，积极性丧失，不再付出努力

### 3. 救援人员可能出现的症状

- 极度疲劳、休息与睡眠不足，产生生理上的不舒服（如做恶梦、晕眩、呼吸困难、肠胃不适等）
- 注意力无法集中以及记忆力减退，对于眼前所见的感到麻木、没有感觉；或者喝酒、抽烟或吃药的量比平时多很多
- 担心/害怕自己会崩溃或无法控制自己。因为救灾不顺而感到难过、精疲力竭，甚至生气、愤怒
- 过度地为受灾者的惨痛遭遇而感到悲伤、忧郁，有罪恶感或觉得对不起死者的家属。

## 三、 各类人群的压力管理

### 1. 军人（消防队员）的压力源及应对建议

目前的救灾队伍的战士一般年龄偏小，心理成熟度还不够高。许多士兵都是“80后”。如果不当兵，还是父母疼爱的孩子。军人的职业形象要求他们保持

冷静、勇敢、冲在最前面，忽略了他们也有人性的一面。军人（消防队员）的压力管理建议如下：

- 多和战友沟通交流，分享抗震救灾的经验；
- 抽空给爸爸、妈妈打个电话，报一声平安；
- 尽可能以小团体的形式行动。一方面，团体的力量大于个体。另一方面，团体工作会使人感到更多的支持感。
- 军民互助（老百姓也有抢救军人的感人场景）

## 2. 医务人员的压力源及管理建议

医护人员属于情绪劳动者，在一线服务，每天接触大量受伤的灾民，是受到直接刺激是救援者中最多；医护人员中护士多为女性，身体素质不如男性，长期作战更容易疲劳。面对医疗条件有限、而不能有效地救治伤员，医生、护士极易产生内疚、自责等感受。医护人员的压力管理建议是：

- 要宽容自己在抢救和治疗中的失败，在本次抗震救灾中，面临的复杂情况是难以预料的。特别是仓促参与临床治疗的医生、护士，都是在实践中不断进步和成长的。要降低期望、觉察和接纳自己内心的矛盾冲突。
- 面对陌生的抢险现场，会感到紧张、焦虑，但是，

医护人员的职业身份又不允许表达出来。应当有机会向同行或家人表达；

- 灾难并不是人们能控制的，医护人员也不是万能的，尽自己的努力，而不要把所有的压力都放在自己身上。

### 3. 志愿者的压力源及应对建议

志愿者是自发组织抗震救灾的民间力量。充满热情，但和官方有组织的救援相比，可能存在计划不周、后勤不足等问题，易引发挫败感，进行造成情绪枯竭。内部意见不统一，支持不足等，容易让充满热情的志愿者感到情绪枯竭。志愿者的压力管理建议如下：

- 与指挥总部沟通，避免单独、盲目行动。
- 出发前周密计划，严密组织，保证良好的后勤。
- 遇到与同事，们在工作中出现矛盾和冲突时，要更多地从正面来看待问题和解决问题，
- 提高自己的适应能力。

### 4. 领导干部的压力源及应对建议

各级领导干部、灾区基层干部在抗震救灾中担任着指挥全局的任务，常常不分昼夜的工作，是情绪枯竭的易发人群。领导干部由于公职在身，常常不能抽

出时间顾及自己家庭需要帮助的人，容易产生工作家庭冲突。领导干部的压力管理建议：

- 累了抽空小憩十分钟，身体也能恢复能量。  
合理授权，不要事无巨细都放在自己身上。
- 团体合作，集体决策。在困难面前，应用集体的智慧共度难关，群策群力；
- 下属工作进展缓慢时，沟通时对事不对人，不要挫伤下属的自尊心。要肯定下属的进展，能让工作更快地推进。
- 工作再忙，也要抽时间给家人打个电话。家庭的支持会让你工作时拥有更好的心情。

## 5. 救援人员压力管理的共同建议

- 最好在离开现场 3-5 天内接受团体辅导
- 保证正常的睡眠和饮食，给自己逐渐恢复的时间。最好在离开现场 3-5 天内接受团体辅导
- 试图理解和把控自己的情绪。如果经常愤怒，常常可能是因为受挫、内疚。要学会自我控制；
- 向你的同事倾诉你的感受，称赞及感激你的伙伴。

## 第五节 风险认知与行为决策

### 一、决策与激励

在地震这种突发、危机时刻里，信息缺乏使得领导很难做出理性决策，只能做出相对合理的决策。大量研究表明，人的情绪状况会影响自己的决策。

#### 1. 危机中的决策

在紧急决策中，不太容忍冲突或者不同的意见，可以加快决策的速度，但这样也可能导致错误。因此，需要有效地建立冲突解决机制。需要打消顾虑，树立敢讲真话的氛围，实事求是，不隐瞒、不虚报灾情，要提高信息的准确性，促进科学决策。领导者进行决策时，需要注意如下问题：

第一、决策者需要注意休息和控制情绪。因为疲劳、情绪化会严重影响决策质量。

第二、降低决策层级，可能打乱原有的结构，新的决策机构有一个磨合的问题，比如无法及时形成共享心智模型、交互记忆系统，从而无法有效地分工合作。但也可能提高效率。

第三、要避免同质群体的极化现象。

温家宝总理本次地震发生后，亲赴一线领导抗震救灾，简化了应急指挥的沟通层级，提高了决策效率。

抗击地震中的激励

· 第四、使用积极的、温暖的、充满希望的词语，鼓励身处逆境中的人们，坚持、等待，战胜困难。

· 第五、危难时刻，我们需要英雄：“一位 22 岁的女孩埋在废墟下时就对大家说：‘我还活着，我很开心，不用为我担心！’”

## 2、灾难中安抚

很多人家破人亡，情绪激动，极不稳定，救援人员无法及时赶到，救援物资无法按时运抵时，民众可能很焦急、很愤怒。

灾民聚集在一起，可能会导致群体非理性；·归因偏差会导致愤怒、敌视。社会心理学家海德的研究表明，当人对于他人行为进行归因时，往往会过多地强调内部的特质因素，而低估外部的情境因素；而对于自己的行为归因时，则更容易把原因归于外部原因。

· 例如：邻居张三之所以没有考上大学，是因为他“腐木不可雕也”，而如果问到自己为什么没有考上重点大学时，很自然地会把原因归于“老师把考试题目押偏了”等等。对于灾区群众安抚的建议是：

第一、·迅速建立组织的临时性社会结构，一方面组织救援；另一方面做群众安抚工作。避免产生群体

的非理性行为

- 第二、及时与受灾群众沟通，告诉他们救援的进度，让他们掌握进度，有更多的控制感，安稳骚动情绪。
- 第三、尽快解释各种失的原因。

## 二、谣言的控制

· 早在2002年12月到2003年1月间,随着非典型性肺炎在珠江三角洲的传播和蔓延,有关“非典”的种种谣言就开始蔓延。2月8日及随后的几天,广州谣言满天飞,其主要内容基本上与疾病本身有关,诸如“广州发生致命流感”、“不明病毒一夜夺命”、“打个照面或者对望都会传染”等。这类传言直接导致了广州及相邻省市的市民大规模地抢购板蓝根、食醋和医药用品。

2008年5月12日,当晚北京也出现了地震的谣言,后来,在有关部门出面辟谣的情况下,舆论才得到了有效的控制。

### 1. 谣言的生成与传播机制

为什么会这样?流言形成的两个条件:事件的重要性·信息的模糊性。谣言的生成原因在于:地震灾害发生之后,人们都处在恐慌的阴影之下。内心的恐慌

会促使人们去收集相关的信息。但是，由于各种原因，信息往往不够充分、或者带有很强的模糊性。

## 2. 谣言的扩展与认知失调

1934年印度发生的一场大地震；在这场地震后，可怕的谣言传遍整个印度，谣传内容为，此次震区以外某地区将会有范围更广、震级更大的地震发生。这些谣传没有任何科学证据。人们为什么会散布这种悲惨的、令人焦虑的谣传呢？心理学家费斯廷格提出了认知失调理论。他认为，谣言的生成与认知失调有关。人们之所以会产生认知失调。一方面，由于灾害导致他们产生了极大的恐慌；另一方面，没有证说明灾害是否继续。因此，继续的恐慌就显得“证据不足，或者不应该”。这就是认知的失调。

· 在认知失调的压力下，人们会尤其关注各种小道消息，并且不加批判地把这些未经证实的消息（实际这就是“谣言”的初始版本）当作事实。

· 在通常情况下，这些谣言往往会宣称灾害会进一步降临，也仅仅因为这样的谣言，才会被认知失调者们所接受。有了谣言，就可以为自己内心的巨大恐慌提供“正当”的理由，就可以缓解内心的认知失调。所以，一些人善良的人们为了“以防万一”而传播谣言。这就为造谣者提供了迅速传播的可承之机，进而带来

民众更大的恐慌。

### 3. 谣言的传播与从众心理

· 当自己身边的大多数人都相信某种传闻的时候，人们会迫于从众的压力而去“违心地”相信这种传闻。一部分人因为从众的压力，会表现出相信传言，其他人则会把这当作传闻真实性的证据。“这么多人都表示相信，那它肯定就是真的了！”那么，如何抵制谣言呢？

- ·要信任政府及新闻机构发布的信息，·从正规渠道获取信息，耐心求证；
- ·克服从众的压力，保持自我判断的心态；
- ·对于不明来源的信息，纳入逻辑分析之中，很多谣言会不攻自破
- ·亲临现场，去服务、去支援，通过做实事来转移对灾害恐慌的过分关注；

### 三、预防责任扩散

所谓责任扩散就是在人多的时候，大家都认为，反正有别人来做，自己可以不承担责任，就如“三个和尚没有水吃”一样。比如，对于为灾区捐款，担任志愿者，采取逃避的态度。为了预防这种责任扩散，我们建议：

第一、明确自己的责任：地震是全国人民共同的灾难，抗灾人人有责。如果人人认为自己的一部分捐助无关大局，那么就没有了大局。每一个人应该做出自己的独立贡献！

第二、宣传榜样的示范作用，感化大家：长江师范学院大二的学生，上个月查出患白血病，自己的医药费尚未筹足，恳请妈妈带回学校捐款 100 元。还把自己的一箱牛奶，送给了同一个医院的小灾民。

第三、让大家身临其境，感同深受，激发每个人的责任感。

**后 记：**本书由中国科学院时勘教授担任主编，参与编写人员为时勘教授指导的中国科学院研究生院和中国科学院心理研究的研究生们。他们是，龚增良、秦弋、杨成君、魏蕾、邱晨、杨晶、贾宝余、苏玉辉、陈阅、郑蕊。中国科学院党组副书记方新研究员、牛文元研究员，研究生院邓勇、马石庄教授和高鹏教授也给予的支持。北京奥运会志愿者工作协调办公室主任、团市委书记刘剑同志、北京志愿者协会秘书长郭保成同志、团市委研究室主任冯志诚同志给予了支持。特别感谢中国社会心理学会、中国心理学会、台湾心理学界和国家自然科学基金委（项目资助号：70573108）的支持。北京志愿者协会的辛华同志负责了本手册的编辑工作。



马克思曾经说过，现代社会是一本打开了的心理学。作为一名志愿者，学习一些心理学知识和援助方法，为抗击汶川地震尽微薄之力，是我们的幸运和自豪。让我们每一个人都行动起来，用我们的服务行动和献身精神去温暖整个灾区、整个社会和整个世界！我相信，每个人的星星点点的一小步，就会汇成中华民族和整个人类社会的和谐发展的一大步！

## 时 勘

中国科学院教授 中国社会心理学会副会长

电子邮件: [shik@gucas.ac.cn](mailto:shik@gucas.ac.cn)

## 《孩子快抓紧妈妈的手》

-----为汶川地震死去的孩子们而作（作者不详）

孩子，快抓紧妈妈的手，去天堂的路太黑了  
妈妈怕你碰了头，快抓紧妈妈的手  
让妈妈陪你走

妈妈怕天堂的路太黑，我看不见你的手  
自从倒塌的墙把阳光夺走  
我再也看不见你柔情的眸

孩子，你走吧，前面的路再也没有忧愁  
没有读不完的课本，和爸爸的拳头  
你要记住，我和爸爸的摸样，来生还要一起走

妈妈别担忧，天堂的路有些挤  
有很多同学朋友，我们说不哭  
哪一个人的妈妈都是我们的妈妈  
哪一个孩子都是妈妈的孩子  
没有我的日子，你把爱给活的孩子吧

妈妈，你别哭，泪光照亮不了  
我们的路，让我们自己慢慢的走  
妈妈，我会记住你和爸爸的摸样  
记住我们的约定，来生一起走