

<<用心守护>>

图书基本信息

书名：<<用心守护>>

13位ISBN编号：9787030243959

10位ISBN编号：7030243951

出版时间：2009-4

出版时间：科学出版社

作者：史占彪 编

页数：329

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<用心守护>>

前言

5·12汶川地震发生以后，中国科学院心理研究所以最快速度成立了抗震救灾心理援助领导小组，在第一时间派心理危机干预专家奔赴灾区，并在随后的心理援助过程中，先后在什邡、绵阳、绵竹、德阳、北川等地建立了7个工作站，设立心理援助辅导室20余个。

在这个为灾区民众提供心理援助的平台上，来自全国各地的心理援助志愿者们也作出了巨大贡献。截止到2009年3月底的统计数字，曾在心理所每个站点工作过的志愿者1000余人，工作总量累计已达到15000余天。

正是由于这些甘愿奉献的志愿者的加入，心理所才取得了“先后开展震后心理辅导400余场次，干预高危人群12 000余人次，心理援助直接覆盖了几乎所有重灾区的灾区的人群”的成绩。

也正是由于心理学工作者和志愿者的共同努力，灾区群众对心理学这门科学开始有了一定的了解，心理援助工作逐渐得到群众和干部的接纳和认可，民众的心理重建意识整体上有了较大得提高。

我曾三次到过灾区，广泛地接触过这些志愿者，亲眼见证了他们的无私、热情和奉献精神，同时也看到了他们克服种种困难的勇气。

2008年的5~7月份，是心理援助的起步阶段，天气闷热、缺粮断水、蚊虫叮咬、居无定所，条件极差。

当时的志愿者们自己背着干粮，顶着接近40度的高温，每天穿梭在灾区群众的帐篷中，时常工作12小时以上。

尽管后来，心理所心理援助工作站给志愿者增加了一些食宿补贴，但这点资助对于绝大部分志愿者、特别是那些已经成家立业的志愿者们来说，无异杯水车薪。

<<用心守护>>

内容概要

本书心理援助志愿者心血撰写的灾区工作历史档案，真实记录了他们在那一段令人难忘的日子里的所视、所闻、所察、所思、所想、所悟、所获、是一幅心理援助工作的原生态图景。

他们的故事代表了勇敢、质朴、善良、坚强、热心的志愿者形象。

他们超越了自身的苦闷和茫然，选择了坚持与执著，获得了灾区群众的认可与信任，从他们的事故中，我们能感受到平凡后面的光环，察觉到纯粹的人性光辉。

<<用心守护>>

书籍目录

《中国科学院心理研究所5·12心理援助丛书》序序故事1 帮助别人快乐自己故事2 2008, 我与四川孩子在一起故事3 把爱洒遍蜀道故事4 感怀北川中学行故事5 德阳心理援助的96个日夜故事6 亲历什邡感受地震故事7 同担悲伤·共克灾害故事8 我在绵竹的日子故事9 洛水镇心理援助印象故事10 救灾重建从心开始故事11 成长在灾区故事2 我们的卑微和伟大故事3 难忘川北之行故事4 志愿者初体验故事5 难忘北川故事6 心理援助随感故事7 重建的希望与力量故事8 赴川心理援助纪行故事9 远离创伤的日子故事20 我的四川之行故事21 一段珍贵的经历一生难忘的回忆故事22 那地、那人、那事故事23 生命如花故事24 志愿者之歌故事25 分享感动故事26 我们在一起故事27 将笑脸还给孩子们故事28 重建灾区美好心灵家园故事29 暑期志愿者生活小结故事30 我的北川梦故事31 在地震灾区的那些日子故事32 我的心理援助的学习之初路故事33 北川, 我来了! 故事34 心灵的旅程故事35 通往心灵深处的志愿者之行故事36 感触废墟中的脉搏故事37 沉重的洗礼故事38 地震后心理援助感言故事39 灾难无情人间有爱故事40 助人助己故事41 记忆中的财富故事42 坚强、乐观的洛水人故事43 善待生者故事44 生命的重量故事45 情绪色盘故事46 从福建到绵阳从同情到共情故事47 震后心理援助的践行与思考故事48 难忘灾区的五个月故事49 做志愿者原来如此幸福故事50 我的四川行故事51 心理重建的西西弗式生存故事52 把志愿者做到家故事53 我是一名志愿者故事54 人在北川故事55 志愿者之歌故事56 用心守护, 和你在一起后记附录志愿者名单

<<用心守护>>

章节摘录

故事1 帮助别人 快乐自己 2008年7月以前，我是一名普通老师，2008年7月到四川后，我是一名普通的心理志愿者。

赴川后，我一直在中科院心理所心理援助北川工作站工作，算起来我已经在工作站服务时间快一年了。

时间过得真快啊，回想起这大半年来的志愿者生活，一时间思绪万千，竟不知从何一、“走后门”首次入川2008年5.12之后，我一直在关注四川的灾情，一边感叹着上苍的无情，一边又在唏嘘着人间的温情。

当我从电视里看到心理志愿者的身影出现在灾区时，我的内心更加波动起来，我也是一名心理咨询师，我也想到灾区奉献一把，我也想为灾区人民尽一份力。

带着这样美好的心愿，我投了简历到相关的心理援助机构，可惜一直没有被筛选上，那一段时间我一直觉得心里挺遗憾的，但丝毫没有减轻关注灾区的热情。

转眼到了七月份，我放暑假了。

我又一次想到了要到灾区去做一点事。

刚好我们淮安的黄飞老师正在中科院心理所绵阳北川站做心理志愿者工作。

我联系上了他，请他帮我向站里老师提出入川的申请，看是否能给我一次到四川做志愿者的机会，终于在忐忑不安中接到了黄飞老师的电话，中科院心理所的老师同意了我的申请。

没有想到，这一次走了老乡的“后门”，竟然可以成行了。

没有多想，赶紧收拾行装，到学校请假。

没有想到的事，学校对我入川的事情竟然很不高兴。

现在想来，领导的考虑也是可以理解的。

万一你到灾区出了事，学校怎么能承担起这样的责任？

尽管学校领导反对，但是我还是坚持了自己到北川的想法。

在我的执著努力下，我于7月11日踏上了入川的旅程。

从双流机场到绵阳的路上，我想象灾区是一派残垣断壁、荒凉凄清的景象，可沿途的景象让我惊讶：青山依旧、古屋依旧、人依旧，三三两两的村民安静地坐在防震棚前拉家常、论庄稼，半大的孩子背着竹篓赶着水牛悠然走在青青的田埂上，房前屋后飘着五颜六色的衣服，高高低低的水田里有农人在劳作，如果不是沿途许许多多的抗震救灾标语提醒这是重震区，两个月前这里发生了8.0级地震，你会误认为是穿行在如画的江南乡村。

看来想象为虚，眼见为实，灾区人民生活恢复如旧，在全世界人民的鼎力相助下，在13亿同胞共同努力下，绵阳正在康复，绵阳人民也正在康复，我感到心情不再那样沉重。

终于到了绵阳，做好住进帐篷的准备，可是队长告诉我们，今天在绵阳住下来，明天有中科院龙迪老师给我们志愿者进行工作前的培训。

听了队长的话，我感到心里有一丝失落。

7月13日，所有绵阳北川站的志愿者在工作站负责人史老师、付老师、辛老师的带领下返回北川第三灾民安置点，早上七点从西南科技大学准时出发，我们坐的小面包车时而上山时而下山，时而八十度大转弯，时而小心翼翼地驶过地震损毁的路段，我从窗口迫切地向外看去，终于越是靠近安县临时安置点房子损毁的越厉害，地震时滚落的巨石静静地躺在山脚、农田里。

可是你能想象吗？

这些巨石在两个月前轻而易举地碾平了山脚的房屋，糟蹋了庄稼，造成了成千上万户财散人亡的悲剧。

在思绪飘忽间就到了安县永安镇跃进村六组北川灾民第三安置点。

8:30左右，太阳似乎被大山藏起来了，再看看我们的帐篷是一个3.7m×3.2m大小的塑料帐篷，帐篷里面已经垫高，又铺上了红砖，靠里边的地上铺上了棕垫用来防潮，棕垫上还有草席，帐篷的一角还有几床前批志愿者留下的薄被，夏天常用的药品。

这就是我们志愿者住的帐篷。

<<用心守护>>

经过了解，我知道第三安置点临时驻扎着268顶帐篷，人住1428人左右。

所有人住的群众全部来自北川县受灾最为严重的曲山镇和漩坪乡。

每一个群众的心里都有不同程度的创伤。

这将是我要工作、服务的地方了。

1. 第一阶段的工作：走访群众在安置点的生活是清苦而又忙碌的。

每天早上六点就要起身开始在帐篷区里做走访工作，晚上点在安置点的小溪边上开会，为什么选在这里呢？

原因有两个：第一，帐篷里还很热；第二，帐篷里坐不下二十多个志愿者。

每晚例会的时候工作站的史老师、付老师就会坐下来和志愿者一起交流。

对当天工作的讨论、总结，给志愿者们做心理督导工作。

每天例会时，所有志愿者都会带上笔记本认真地记录下当天的工作总结，同时也将老师那里反馈的专业知识消化到工作中去。

史老师、付老师说：灾区的人民创伤是非常深的，我们作为志愿者到这里来，不要认为自己无所不能。

有些群众的创伤也许是你驾驭不了的。

要记住“倾听就是治疗，聆听就是共情”，大家牢记老师的教诲，在工作中努力去实践这个工作方针。

我记得我在第三安置点接触的第一个群众是位婆婆，当我随意走进那个乘凉的大篷时，看见一位婆婆正在认真地打毛线。

我征得她的同意后坐在了她的身边，随便闲聊几句之后，婆婆主动打开了话题说起了地震，边说边流泪。

婆婆伤心的样子让我很心疼，我默默握住婆婆的手，递过纸巾，静静地陪着她。

此时此刻任何语言都是苍白无力的，我能做的就是认真地听婆婆的述说，陪伴在她的身边，陪着婆婆宣泄心中的伤痛，缓解她心中的痛苦。

而这也正是我们心理志愿者工作的意义。

每天当我们拖着疲惫的身体回到帐篷里时，大家总会不由自主地谈到访谈工作，谈到安置点里的感人故事，谈到群众对我们志愿者的热情回应。

大家一致认为我们的工作再苦再累都是值得的。

2. 第二阶段：管理帐篷小学生活在紧张忙碌中度过，很快我在帐篷区里认识了很多群众，每次走在帐篷区里，很多大姐会热情地和你打招呼。

很快黄飞队长服务期满要回家了，他负责的帐篷小学急需一个接替的人手，黄飞队长把我推了出来，他觉得我是老师，应该可以胜任这项工作，而我也愿意接触、了解帐篷小学里的孩子们。

就这样我从访谈组到了帐篷小学组，我接管帐篷小学的时候，来上课的孩子接近120人了，说是小学，可是教学设备一无所有，学校就在群体乘凉的大棚子下，班级就是塑料薄膜间隔开的一块空地。

条件虽然苦点，可是孩子们还是愿意来简易学校上课。

而我们的志愿者老师们也会在帐篷班级里认真地上好每一节课，班级从幼儿园到初中都有，课程从周一排到周六。

孩子们的生活动因为开设了体育、音乐、心理团体辅导课而丰富起来。

刚开始孩子们搬来石头作板凳，老师们则是全天站着给孩子们上课，（这种情况一直到“向日葵阳光夏令营”的公益组织给帐篷小学捐赠了170套桌椅之后才得到了改善），因为不隔音的原因，老师只好提高嗓门去讲课，很多老师下课的时候嗓子都哑了，即使这样，老师还是兢兢业业的设计好每一节课，推陈出新的游戏、拼图、绘画等心理辅导活动，让安置点的孩子们尽情地释放心中的负性情绪。

课越来越丰富，慕名前来就读的孩子也就越来越多，甚至马路对面的第一、二安置点的孩子，甚至附近街上的孩子都被吸引过来了。

甚至有家长每天陪读。

看到开心处，家长们的脸上也会挂上一丝笑意。

我们在开设帐篷小学，丰富安置点文化生活的同时，也用心理学的眼光去筛查心理创伤重的孩子，我

<<用心守护>>

们的志愿者老师们利用傍晚的时间去进行家访，通过这种方式，我们将安置点的心理工作由孩子为着眼点而辐射到更多的群体，心理援助工作有效、深入地开展了起来。

很快，中科院心理所的心理工作团队得到了第三安置点指挥部、群众的认可，看见我们行走在帐篷区，老乡们会主动和我们打招呼，嘴里连声夸到我们志愿者是好人。

去安置点食堂打饭的时候，食堂里的师傅总是给我们打上很多的菜，我们说要少一些，师傅就会关切地说：“要吃饱了，不然会想家的。”

从他们质朴的语言里我们体会到了被认可、被接纳、被尊重的感觉。

我们在第三安置点的工作由帐篷小学扩大到安置点的各个人群。

每当我们走进一户帐篷，我们总能看到接纳、欢迎的眼神。

我们与安置点的群众关系越来越好了。

7月20日，我所在的绵阳北川站团队成员与“济川情”志愿者组织、安置点群众合办了一台“我们在一起”的联欢会。

在做好这些工作的同时，我站的领导决定在安置点深入开展心理辅导工作，我们计划将帐篷区268顶帐篷全部都走访一遍，为需要心理关注的群众建立咨询档案，以便于长期追踪、干预。

这是一项艰巨的任务，因为当我们要去询问每一户口的家庭情况时，这是一个难以问出口的问题，同时又是必须了解的情况。

为了能够在每一顶帐篷里得到顺利的沟通、交流。

我们志愿者在进户走访前就将可能遇到的问题整理了出来，想出了每一个问题的婉转问法以及需要回馈的方式。

在做好充分准备之后，志愿者们踏上了帐篷区心理普查工作之路。

<<用心守护>>

后记

有一种情感，它超越了人们得与失的界限、超越了自身的快乐与痛苦而存在。

有一种精神，它淡化了席卷现实世界的物欲与索取，执著于自身的追求和梦想。

有一种美丽，它用最质朴的灵魂，最平常的关系，诠释出人间最灿烂乐章。

善良、纯粹、良知和责任感，使命感，让黑暗如地狱的天空升起一轮皎洁的明月，这是志愿者的奉献，更是人性的光辉。

一年来，在中科院心理研究所心理援助行动这个平台上，1000多人次的志愿者不求回报，夜以继日地奋战在抚慰心灵创伤，促进心理康复，提升心理素质的灾区第一线。

一年来，为驱散灾难在人们心中的阴影，志愿者们倾注了全部的心血与力量，凝集了所有的情感与智慧。

与四川人民一起悲伤，一起落泪，一起感同身受地走过那伤心欲绝的5·12，一起迈向灾后家园重建和心理重建的美好未来。

一年来，面对着惨绝人寰的灾难，面对无数绝望的心灵，心理援助志愿者们一次次燃烧着自己的情感——尽管每一次辅导过后都筋疲力尽，可是仍然义无反顾，用自己生命的力量去点燃一个个摇曳灵魂的心灵烛光。

一年来，依靠中国心理学界的战略部署和志愿者们的奉献精神，中科院心理研究所引领着心理援助工作在北川、绵竹、什邡、德阳等重灾区艰难起步。

在摸索中前进，在前进中摸索；志愿者们用所有的心血和汗水推动着灾区心理援助工作的向前跋涉。

<<用心守护>>

编辑推荐

《用心守护:心理援助志愿者心情故事》是中国科学院心理研究所5·12心理援助丛书之一。

<<用心守护>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>