

儿童、家长和教师的心理辅导手册

姓名_____

日期_____

我的地震 经历

（“5·12”汶川大地震版）



Gilbert Kliman 著 董红 译 张晶燕 审校

简单易行，直截了当的指导，鼓励健康的情感表达，学习解决问题的方法，
帮助青少年及家庭克服地震灾难带来的恐惧

有益的心理辅导，缓解地震带来的痛苦

生活·读书·新知 三联书店



成人指导下的儿童灾后心理重建活动手册

儿童心理健康中心（非赢利组织）

医学主任: Gilbert Kliman 医学博士

2105 Divisadero Street

San Francisco, CA 94115, USA

www.childrenspsychological.org

经授权，政府、学校、心理健康机构和心理援助组织可获批量复制、翻译、
修订和发送权。

《我的地震经历》英文版于1989年首次出版

儿童心理健康中心保留所有权利。

《我的地震经历》（“5·12”汶川大地震版）

©国际美慈组织 (Mercy Corps) ; 2008年6月

翻译及修订与中美精神分析联盟（主席：Elise Snyder 医学博士）合作。



张侃

中国科学院心理研究所所长
中国心理学会理事长

“5·12”汶川地震给当地造成了重大的损失，给受灾群众带来了巨大的身体的、物质的和心理的创伤。在中国政府的领导下，全国人民“一方有难、八方支援”，对受灾地区进行了空前规模的大援救，这一举全国之力的抗震救灾行动不仅激励着中国人民，同时也震动了世界。

如今，最初的轰轰烈烈的抢救阶段已经告一段落，抗震救灾进入灾后重建阶段。人们很快就会意识到，灾后重建的工作，更加任重而道远。以往对地震援救的经验表明，地震灾后重建中，最为困难的是心理重建。而对受害儿童的心理重建，更是难中之难。这是因为儿童还处在心理的成长期，他们极易受到心理伤害，而我们又缺少应对的机制。心理学工作者发现，如何科学、有效地与受害儿童沟通是一个极大的难点。

我们面前的这本书，是美国专家专门为了对儿童进行灾后心理重建而写的，在美国一些灾害后的心理援救中使用，获得了很好的效果。当我得知，国际美慈组织已经和中国三联书店联系在大陆出版本书，并已经翻译成中文，不久就可用于灾区儿童心理救助之后，感到十分惊讶和高兴。

特别应当指出的是，本书作者还针对“5·12”汶川大地震的情况对原书进行了改写，使其更加具有针对性和实用性。可以说，这次出版的中文版的《我的地震经历》已经不是单纯的翻译作品，而具有了原创的性质。我相信，这本书的出版和使用，将为中国的心理学工作者、老师和家长提供一种科学、方便的，帮助儿童在地震后重塑心灵的得力工具。对我来说，这不啻一个福音。

2008.6.6 于北京时雨园

目 录

给父母、祖父母、老师和其他成人救援者的指导	7
给青少年的指导	11
我的地震经历	13
我的个人资料	14
我的学校	25
一些关于这次地震的信息	29
向在地震中遇难的亲人致哀	33
我的担忧和悲伤	34
余震	35
我的亲身经历	39
记忆	60
我的所见所闻和感受	62
更多关于这次地震的信息	67
了解一些地震相关的历史	68
帮助他人并获得帮助	69
让我感觉好起来的一些事情	75
我可能会有的感受	76
我的健康状况	77
获得控制感和安全感	78
中学生能做的事	80

地震知识测试 (可做可不做)	81
相关医疗信息	83
什么情况下儿童可能需要更多的帮助——评估指导	84
地震反应评估表	85
本书的作者是谁?	87
本书是如何完成的?	88
致谢	90
版权所有者的联系信息	91
可涂色的图片	
地震袭来, 寻求躲避	6
孩子在哭泣	33
桥断了	34
亲人团聚	36
房子在地震中摇晃	38
寻找安全之处	49
孩子的梦	53
灭火	65
断桥	66



地震袭来，寻求躲避

给父母、祖父母、老师和其他 成人救援者的指导

本书源于被验证过的临床经验，可用于强化儿童（包括经历了灾难的儿童）的心理健康。本书旨在为成人援助团体提供一种方法，指导孩子心理康复，积极健康地应对严重的心理应激。

2008年“5·12”汶川大地震对我们所有的人来说都是一场前所未有的严峻挑战。面对灾难，我们团结协作，形成一个关爱孩子的社会网络，这是对孩子最好的社会关怀。作为一名儿童心理援助者，你的特殊性和最高荣誉就是你能在孩子一生中这个十分重要的时刻，尽你所能，帮助孩子，使之与你建立情感联系；你可以帮助孩子克服紧张情绪，摆脱创伤的阴影，在灾难中建设性地学习解决问题的方法，积累知识，变得更加坚强；以更开阔的眼界和积极的心态，来审视自己的痛苦记忆，从而让心智积极健康。这一点对于孩子继续前行至关重要。我们注重获得力量，建设未来，既不沉溺，也不忘记灾难的痛苦。记住过去和规划未来，对于我们重建更加美好的明天都很有必要。

这本书目前可用于心理急救。当你和孩子在一起时，诚实地与他们“分享记忆”，讲述你们的状态、想法和感受。这个过程会让孩子感受到被珍爱，有安全感。由家庭成员、老师、关心他/她的朋友，或救助人员构建的社会关怀，可以加强孩子的社会联系，有助于孩子消除无助感，避免被负面情绪压倒。

向孩子伸出心理“援助之手” (HANDS)， 帮助他们应对危机

积极应对灾难的价值广为人知。无助感是危急事件中最糟糕的东西。在共同经历过卡特琳娜、丽塔飓风灾害的孩子中，获得了心理“援助之手”（HANDS）的孩子比其他孩子的应对能力更强。“HANDS”是英文中一组词的缩写，它的意思是：真诚沟通，积极应对，使孩子与同伴和成人建立合作关系，以适合孩子特定发展阶段的方式来帮助他们。本书是由家长和心理健康专家为帮助孩子而编写的，当孩子面对重大危机时，期望他们能或多或少地学会把握自己的情绪，能够从灾难中学习和成长。

我们从历次灾难中吸取经验，并学习如何帮助孩子提高心理健康水平。很多年前，美国总统肯尼迪被刺杀，全美国都沉浸在悲痛中。有人立即对800名儿童开展了研究。在那些鼓励对该事件及时展开讨论的学校中学习的孩子，比起那些回避讨论此事的学校的学生，其行为表现更健康。受到那次研究和以后历次灾难经验的启发，**由成人指导，让孩子完成其个人生活经历手册** (www.cphc-sf.org) 的方法得

到了推广。经过实践，人们发现该方法明显有效。成千上万遭受家庭危机或大规模国家灾难以及自然灾害（地震、洪水、暴风雨、火灾、龙卷风、热带风暴、海啸、地区冲突和战争）的儿童受益于此种方法。

和其他灾难一样，汶川大地震及余震对孩子们发展积极应对危机的能力可以起到正面作用，能激励他们的学习和成长。地震也有可能造成完全负面的经验，让他们只感到恐惧和疑惑。孩子们此时受益于有组织的和考虑周密的关爱网络，使他们有力量与自己、家庭乃至国家共同面临的挑战抗争。在这次灾难和其他大灾难中，孩子、家庭、机构和政府如何合作，将决定一个国家乃至整个世界的命运。当我们和我们的孩子携起手来，共同抗灾，我们的未来就充满希望。

这本书是专为你和你知、你爱、你助的孩子们编写的，旨在帮助你们理清思绪和情感，获得力量。

如何开始

给所有的成人帮助者

你首先要通读本书的内容，然后再让孩子做。如果你在给孩子辅导之前，自己先通读一遍的话，将有助于你更有效地指导他们。如果孩子的年龄小于10岁或11岁，更需要这样做。

本书适合所有年龄段的儿童，低龄幼儿可为书中的图画着色，听大人读出书的部分内容。

如果孩子有阅读能力，让他们自己选择从哪个部分做起。告诉他们，可以跳过书中的任何部分，首先选择自己愿意做的部分。如果孩子不愿意做书中的某一部分，不要强迫他们，不要坚持让孩子读任何他们不想读的内

容。过一段时间以后，孩子可能会获得足够的力量，再回过头来完成该部分的内容。绝对不要违背孩子的意愿，强迫他们做他们不想面对的事情。有些内容也可能与个别孩子的情况无关。

在开始阶段，要做好和单个或一组孩子每次只能工作几分钟到半个小时的准备，你也可以灵活掌握。一旦孩子表示不想做，想停止一段时间，即使没有完成手中的事，也应该停下。孩子不能或不想做某个部分的话，你应该尊重他们的选择。本书即使没有全部做完，仍然会对孩子有所帮助。

在孩子写下自己想法的时候，你可以提供帮助。重要的是要帮助孩子面对他们的美好记忆，面对那些抚慰和充满关爱的时刻，而不仅仅只是局限于恐惧和悲伤的记忆。

和孩子一起完成此书，可能需要几个星期或几个月的时间。在工作间歇，应该替孩子妥善保管好本书，也可以复印一份，以防慌乱中遗失。

婴幼儿

本书为婴儿和蹒跚学步的幼儿提供宝贵的成长经验，使他们在充满关爱、诚实的氛围中茁壮成长。不要直接给宝宝阅读书中的内容，不要把宝宝隔离在现实之外，而是让他们在相互传递关爱的社会氛围中感受。当你对更大一点的孩子朗读书中内容的时候，要让宝宝听到，这就像在一个几世同堂的大家庭里，孩子听到大人们其乐融融的谈话音调，而听不懂谈话的内容一样。让他们在一小段时间里，在旁边感受大孩子接受的指导。对3岁以下的孩子，不要期望有很多复杂的言语表述。对那些特别依赖、胃口不好、睡眠困难、

忘记已养成的大小便习惯的孩子，尤其需要态度温和，多加关注。退行和发展停滞是很多婴幼儿受到创伤时的反应。注意不要让这些宝宝看到太多的电视报道，也不要让他们长时间看到大人们强烈的激动情绪，但不要阻止他们接触适度的情感表达。适量的情绪接触很重要。2~3岁的儿童可以在成人的帮助下为一些图画涂色。他们常常可以简短地讲述他们看到的和记得的真实情况。如果大人此时尊重他们的表达，像记者那样记录下他们的故事，会对他们有益。这样做会促进婴幼儿的心智发展。

学龄前儿童

如果儿童的年龄在3~6岁，可以让他/她做大量的涂色游戏。即使超出他们的理解能力，你也要尽可能地读这本书给他听，你这样做是带领孩子学习。先给孩子读标题，让孩子自己挑选题目，询问他们想先做哪一部分。你可以帮助学龄前的孩子尝试画图画，并写下他们对问题的答案和他们说的话。阅读时，要使用简单易懂的话语。你可以把自己当作是一个好奇的记者，鼓励孩子说出他们的想法，并忠实地记录下他们的话。不要着急，别坚持要孩子回答，让他们感到这些问题值得思考和分享就足够了。如果你在学校或者临时住所中，和不同年龄段的孩子一起，在为大一点的孩子做辅导时，不要避开年龄小的孩子，可以让小孩子适当参与。只是时间要短，情感强度要小，就像医生给儿童开药时会根据年龄递减剂量一样。

6~11岁年龄段的儿童

如果孩子是6~11岁，尽量使用书中你认

为孩子能够理解的内容，让孩子自己决定学习进度。通常情况下，孩子会选择在一段时间以后，再去完成情感困难的部分。通常会做做停停数个星期，有时甚至数月。要态度温和地争取让孩子做完书中所有的内容。如果找得到报纸、杂志和图片，鼓励孩子做新闻剪报、粘贴图片和文章。鼓励孩子另加附页，以便画更多图画和记录更多的内容。这本书将会是一本很有价值的、多渠道来源的信息剪贴簿。

11岁及以上年龄儿童

大部分11岁及以上的儿童都愿意自己来完成书中的内容。他们也受益于老师、父母、阿姨、爷爷、奶奶、关心他们的成人朋友对他们的关注，尤其是如果成人感兴趣并询问孩子对这本书的看法和感受，以及完成的情况。成人应该时不时地向大一点的孩子表示在需要的情况下愿意提供帮助，随时准备协助他们找到任何需要的信息和答案。尽量让他们和了解他们的人际网络联系密切，或者在学校里建立一个由同学和老师组成的关心孩子生活的人际网络，共同分担地震带来的紧张压力。

为插图着色的意义

书中的空白页和所有的插图都可以用来涂色，它们以各种不同的方式帮助人们加强正常的应对创伤的能力，对包括成人、家庭、青少年和儿童在内的所有个体都会有帮助。那些更倾向通过视觉而不是语言沟通的孩子，可以在成人的帮助下为插图涂色。成人可以帮助儿童思考插图的标题，而这些图画也可以用来引发对话题的讨论。

饱受创伤困扰的成人和孩子，常有下述症状：往事不断再现，反复回忆，焦虑不安，易受惊吓，失眠，做噩梦。讲出、写出、画出他们的经历，比咬紧牙关挺过去更能让他们镇静下来。一开始，他们可以选择为与自身经历不相关的插图着色，然后逐渐接近描述他们自己经历的图画。

家庭成员可以一起为插图着色，共同完成一幅画。大家可以为同一幅画的不同部分着色，或者每个人为单独一幅画涂色。一起涂色会让家庭成员对眼前的画面少些困惑，多些可掌控感，感觉更镇定，能更好地回忆起他们的感受。书中的图画可以用作大家一起讨论的题目，这有助于那些情感变得麻木，或记不住他们所经历的事情的孩子。例如，家长可以提问：“你现在有什么感受？”或“这幅画里发生了什么？”人们经常通过描述他人的情感来表达自己的情感。

插图还可用于掌控情感的形成，比如要求孩子画一幅画，来表现孩子和家庭能做什么，如果可以修复，大楼、车辆会是什么样子？在合适的情况下，老师可以在课堂上使用《我的地震经历》（“5·12”汶川大地震版）的部分内容，或者让孩子单独完成，或者组成小组共同完成，这会有效地增强集体的凝聚力。团体形式的社会支持能帮助孩子和成人更有效地应付灾难。在灾难中，最有害的是缺乏成人的指引，没有成人发起讨论，以及缺乏社会的支持。在经历了飓风卡特琳娜、飓风丽塔之后，《我在卡特琳娜和丽塔飓风中的经历》一书，给学龄儿童带来镇静，并促进了他们的心理健康。

成人援助者也可从此书中受益

本书是为帮助那些因遭遇地震而失去家园、心灵受创的个人和群体编写的。帮助孩子成人也可能因同样事件的影响而心灵受创，他们在处理伤员、照顾他人的心理伤痛时，自身也会受到心理创伤。在大灾中受到创伤的成人会发现，本书对他们也很有帮助，因为它是一套现成的、行之有效的方式，而非临时创建的方法来帮助孩子，同样，也可以使用本书来写自己的经历。你会发现画图或为图画涂色能使你安静下来，这样做或许会帮助你回忆你的经历，并把握它们。值得谨记的是，不管一个人有多么年长，多么坚强，他/她都可能遭受创伤。但即使心理创伤严重的人也可以通过写出他们的经历，通过帮助孩子而获得心理上的成长。

心理健康专业人士如何使用本书

心理治疗师可以使用《我的地震经历》（汶川大地震版）作为个人、家庭或小组治疗的补充。上述治疗专门用于由灾难引发的或因生活环境改变而引起的儿童创伤后应激障碍。更多信息请查询www.childrenspsychological.org。对学龄前儿童在教室里展开的治疗可以辅以一种高度系统化的，并被验证过的治疗方法，其相关的手册和教学录像资料可在网上找到。该方法叫做“思考网络疗法”（Reflective Network Therapy）或“奠基疗法”（Cornerstone Method）。该方法对促进3~7岁孩子的学习，提高他们的智商，有良好的效果，对心理发育有障碍的孩子也很有帮助。你可以在网上查看到一名已康复的孤独症病人的录像及许多相关资料。

给青少年的指导

关于创伤

什么是创伤？创伤是指有害的生活事件，给人带来严重的应激反应，并产生严重不良情绪达一个月或更长时间，却没有使当事人变得更为坚强。地震幸存者可能遭受创伤，但有时，人们经历了严峻挑战，也会产生好的改变，很多人遇到问题后变得更坚强，而不是更脆弱。任何人在其一生中的某个时候都可能受到心理创伤。创伤可能有很多原因造成，例如因自然灾害失去家园、严重受伤、家人受伤或去世、遭遇交通事故、得知认识的人死于空难等等。有些严重的心理创伤可由非常个人化的原因而起，如受虐待、被暴打、可怕的斗殴、严重的病痛或遭遇战争等。虽然造成创伤的原因不胜枚举，但不同创伤导致的某些结果却惊人地相似。参见《地震反应评估表》(第 85 页)，里面列出了创伤可能引发的各种症状。

很多人能从非常可怕的事件中顺利走出来，创伤反应时间因人而异，差别很大。有时候儿童和年轻人感到害怕、不安或担忧，但是也有很多人在引发创伤的事件发生数天甚至数月以后，心理才出现问题。有人失眠，做噩

梦。有人可能表现为害怕上学、头疼、胃疼，以及其他由于焦虑引起的问题。人们甚至可能并不清楚他们担心什么，他们可能不记得发生的事情，有时又忘不掉根本不想记得的事情。人们可能会感到害怕，但也可能毫无感觉，就像是麻木了一样。人们可能会无法专心学习。脑子里突然冒出不愿去想的念头，逃避与创伤相关的记忆，焦虑行为的轻易出现，这是创伤后应激障碍的三大类症状。

汶川大地震后，怎么做会对孩子有所帮助？

一个关爱的社会网络对孩子是至关重要的。它有助于让孩子了解有人可以帮助他们。让他们知道：即使你在地震中失去亲人，还有其他有爱心的成人可以帮忙。这个网络包括父母、祖父母、阿姨、叔叔、邻居、老师、心理治疗师和朋友等等。和值得信任的援助者交谈，写下你的感受，可以帮助你的感觉好起来。阅读书籍也可以帮助你了解更多关于安全自救的知识。

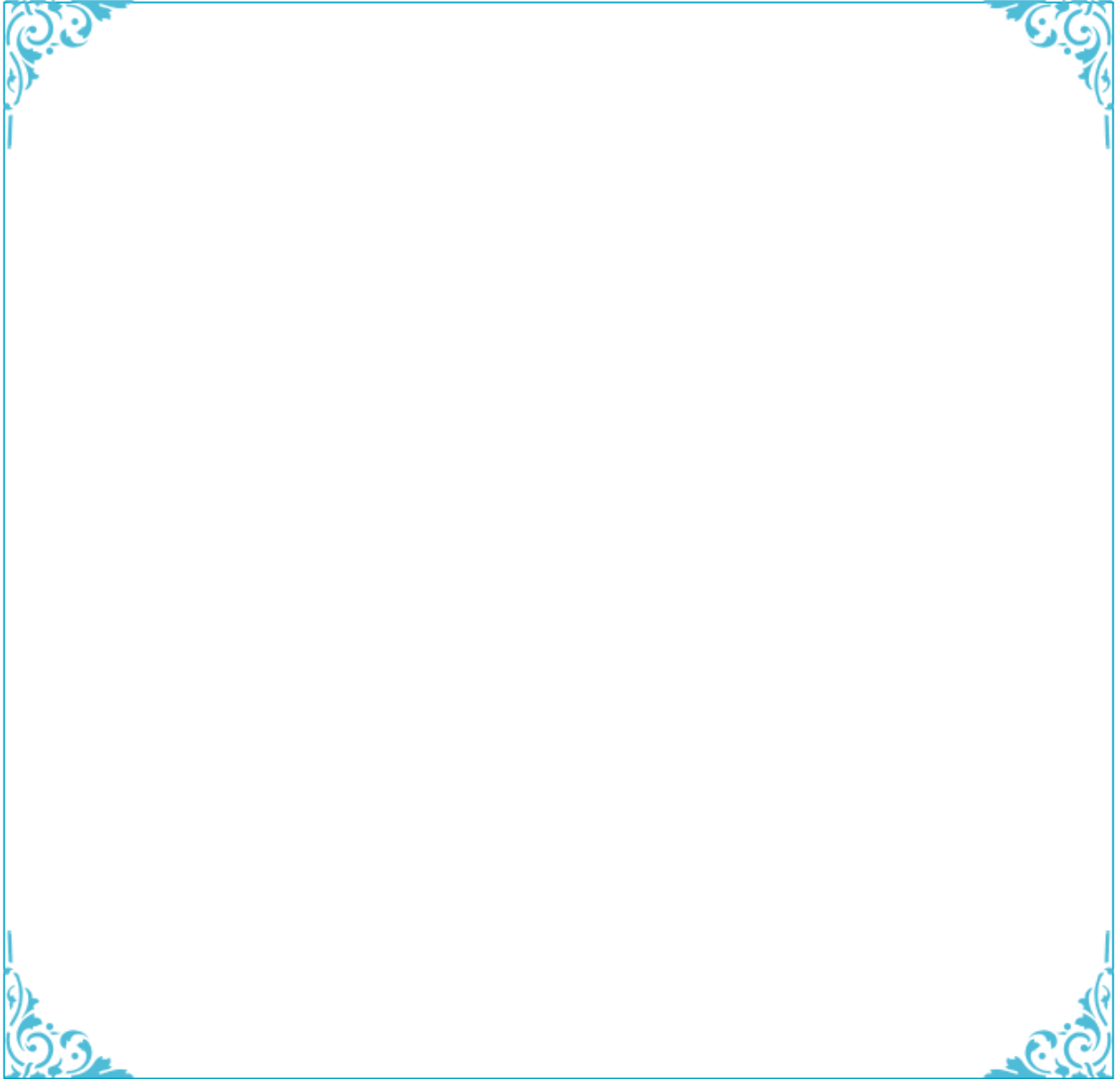
使用这本书可以帮助孩子与他人交谈，也可以以其他方式帮助孩子。告诉孩子：写下和画出你记得的事情，你想到事情，你的感受，你可以成为历史的见证人，你会感到自己变得更坚强。你是在编写你自己的个人历史记录。如果你可以自己使用该书，或者在家长或老师的帮助下使用，那么你就可以继续学下去。如果你可以与他人分享你了解的知识，也许你还能帮助别人。你可以从书中的任何一页开始，尽量填满书中的空白。如果你不理解书中的问题，或写答案有困难，就去寻求帮

助。尽量画图并为书中的插图着色。如果你认为需要更多空白页粘贴照片、画图或写些什么，你尽可以添加附页。你也可以在书的后面贴上你收集的地震图片和资料。不要着急，慢慢来。你尽可以跳过任何让你感到不安的内容，过一阵子再回头完成。书中或许有不适于你的内容，你也可以跳过或修改这部分内容。不要只是在让你难过的内容上花费时间。记住，重要的是写下过去、现在和将来的美好时光。如果你感到不安或忧虑，应该告诉大人，同时记住与他人分享你学到的经验和知识。



我的名字_____

这是我的画像（照片）



我开始做记录的日期_____

我完成记录的日期_____

我是在_____的帮助下完成记录的。



我的个人资料



我的生日是 _____，我现在 _____ 岁 _____ 个月

我是一个 _____

我原来住在 _____

我现在住在 _____

我通常和 _____ 住在一起。

我的地址是 _____

(如果有的话) 我的电话号码是 _____

我喜欢做的事情有 _____

我不喜欢做的一件事情是 _____

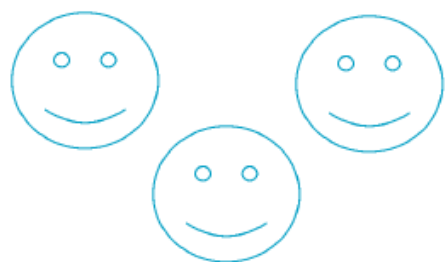
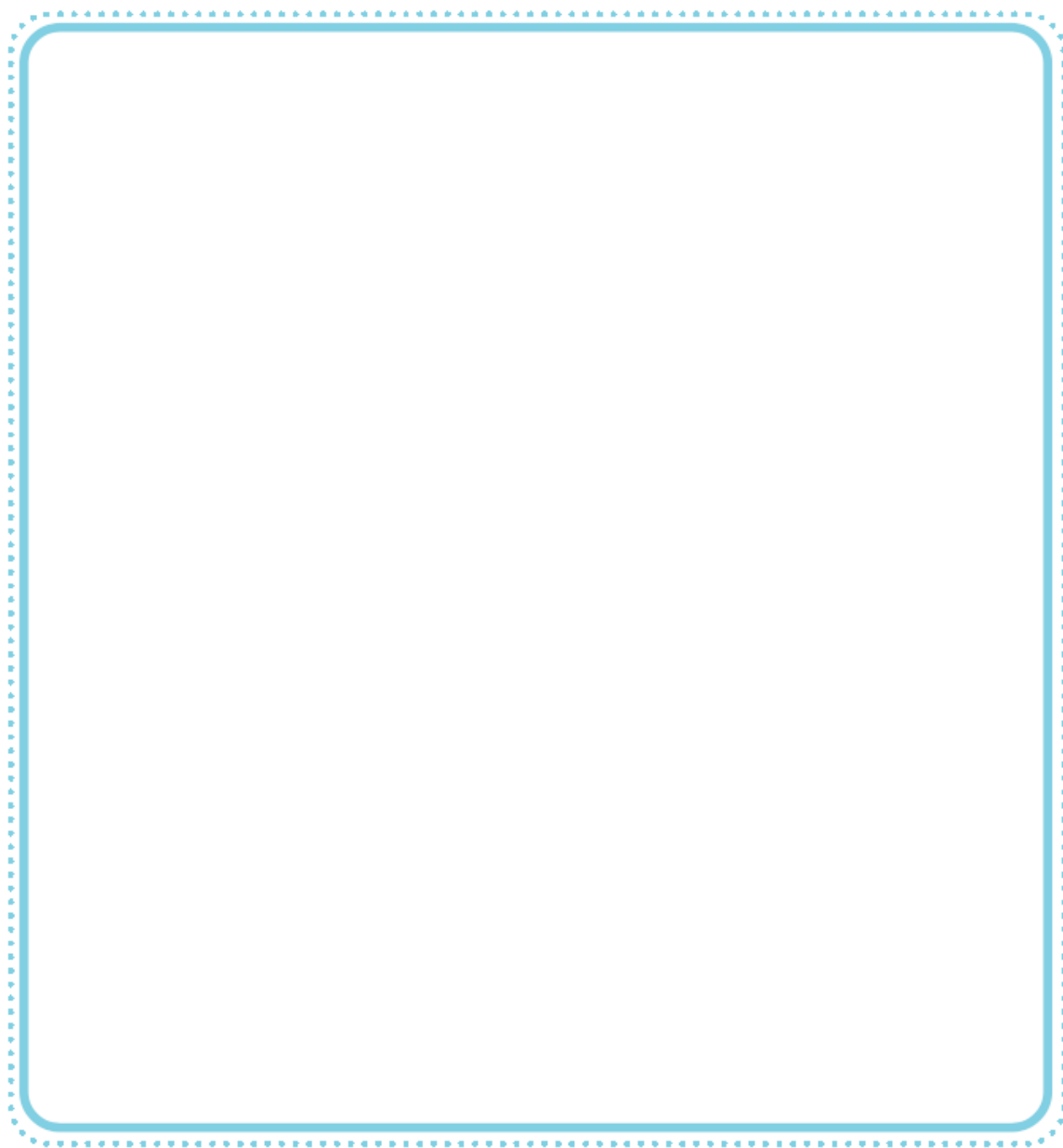
我擅长的事情有 _____

我想要更多了解的事情是 _____

等我长大了，我想做 _____

如果我眼下可以实现一个愿望的话，这个愿望是 _____

下面这幅画是我和
爱我并且照顾我的人在一起



如果再发生地震而无法使用电话或保存记录，我希望随身携带下列信息：

我妈妈的信息

我妈妈的名字是 _____

符合你的情况的话，请打勾：

_____ 我的妈妈活着

如果她在地震中受伤了，请在这里打勾 _____

她的地址是 _____

她的电话号码是 _____

我最爱妈妈的、关于她的最美好的一件事情是 _____

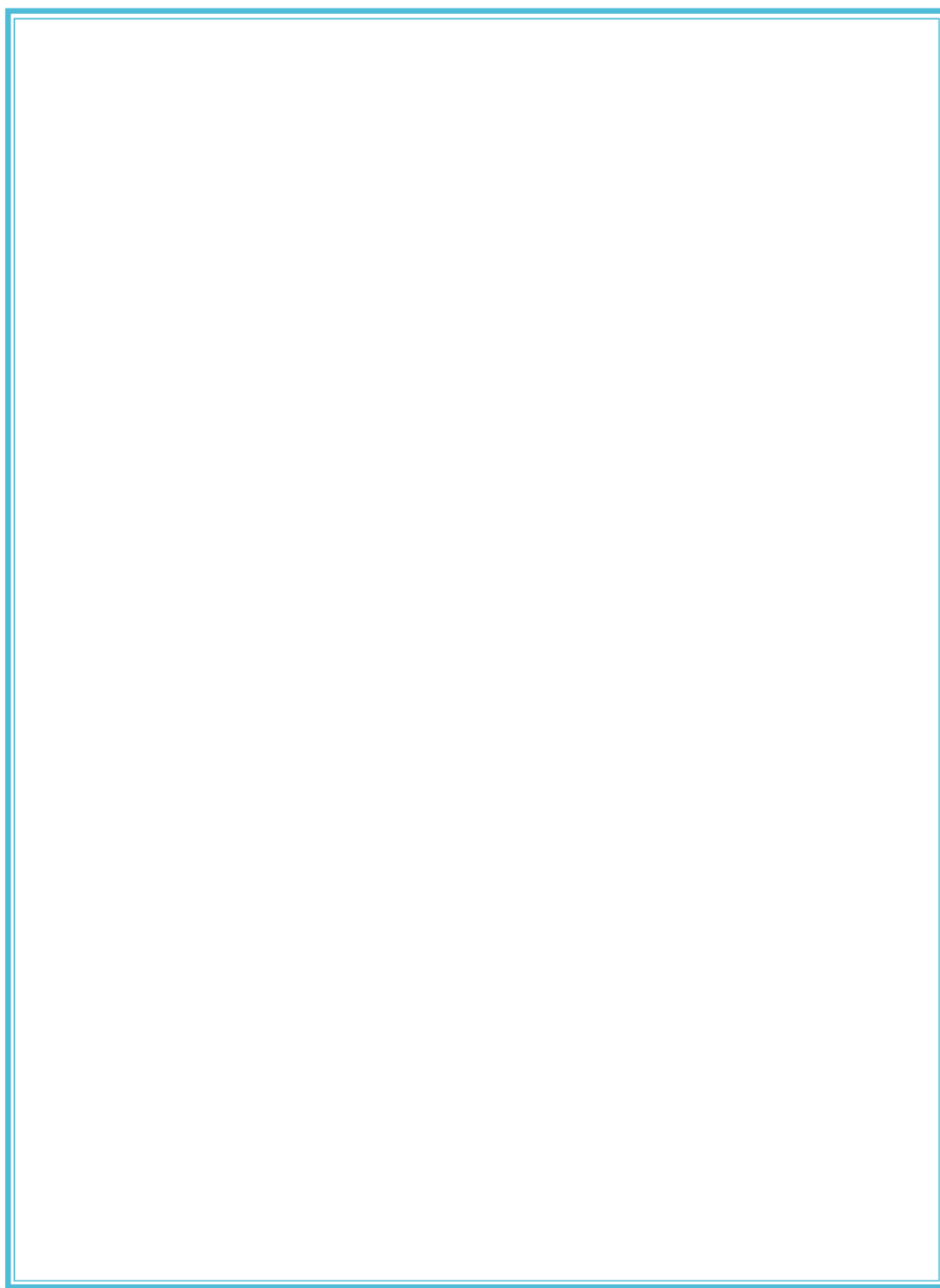
_____ 我的妈妈去世了

如果她是在地震中去世的，请在这里打勾 _____

让我铭记并爱妈妈的、最美好的一件事情是 _____



这是我和妈妈在一起的画（或是合影）



我爸爸的信息

我爸爸的名字是 _____

符合你的情况的话，请打勾：

_____ 我的爸爸活着

如果他在地震中受伤了，请在这里打勾 _____

他的地址是 _____

他的电话号码是 _____

我最爱爸爸的、关于他的最美好的一件事情是 _____

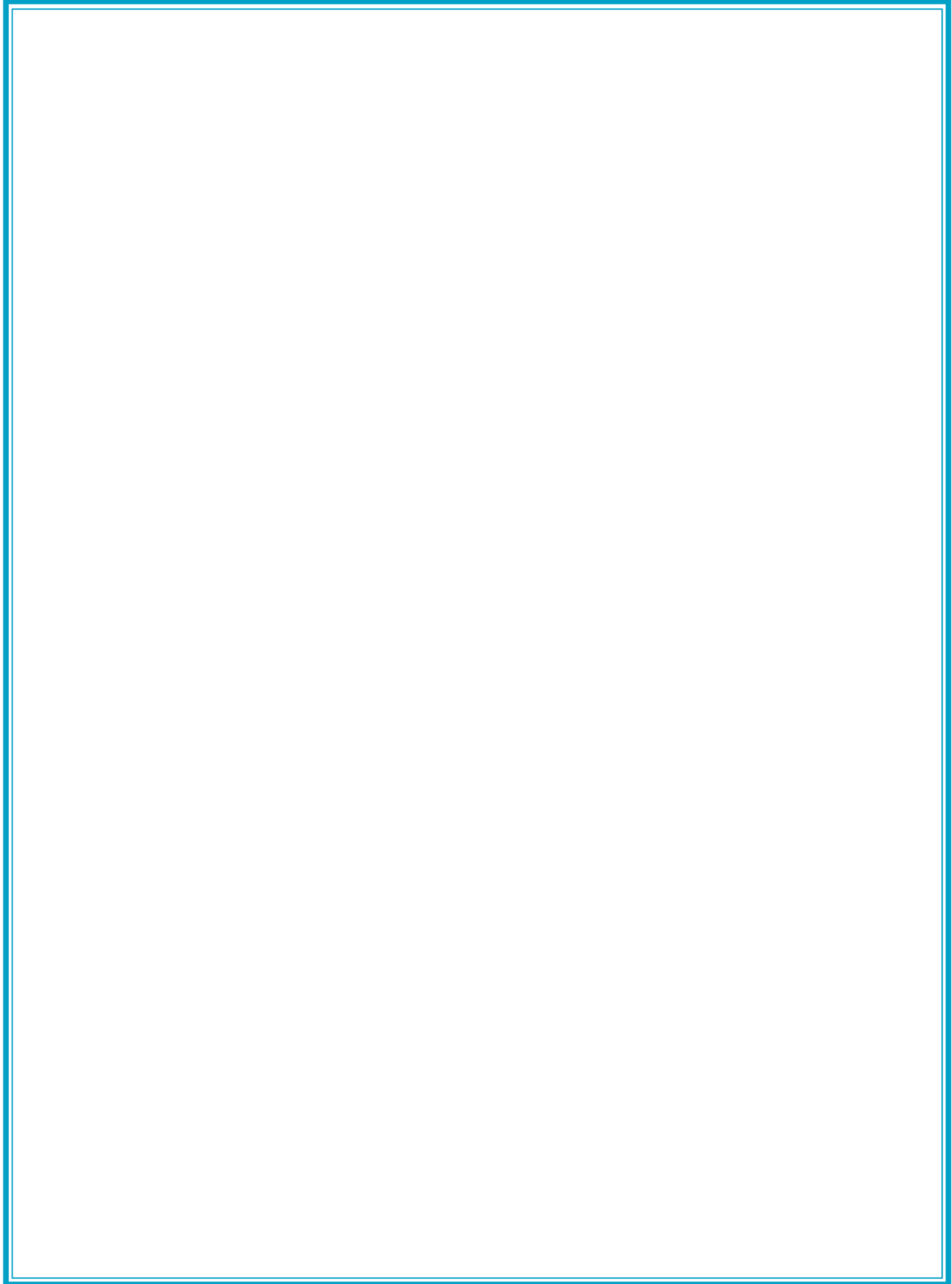
_____ 我的爸爸去世了

如果他是在地震中去世的，请在这里打勾 _____

让我铭记并爱爸爸的、最美好的一件事情是 _____



这是我和爸爸在一起的画（或是合影）



这些是地震发生前，我和爸爸、妈妈一起做的开心的事情：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

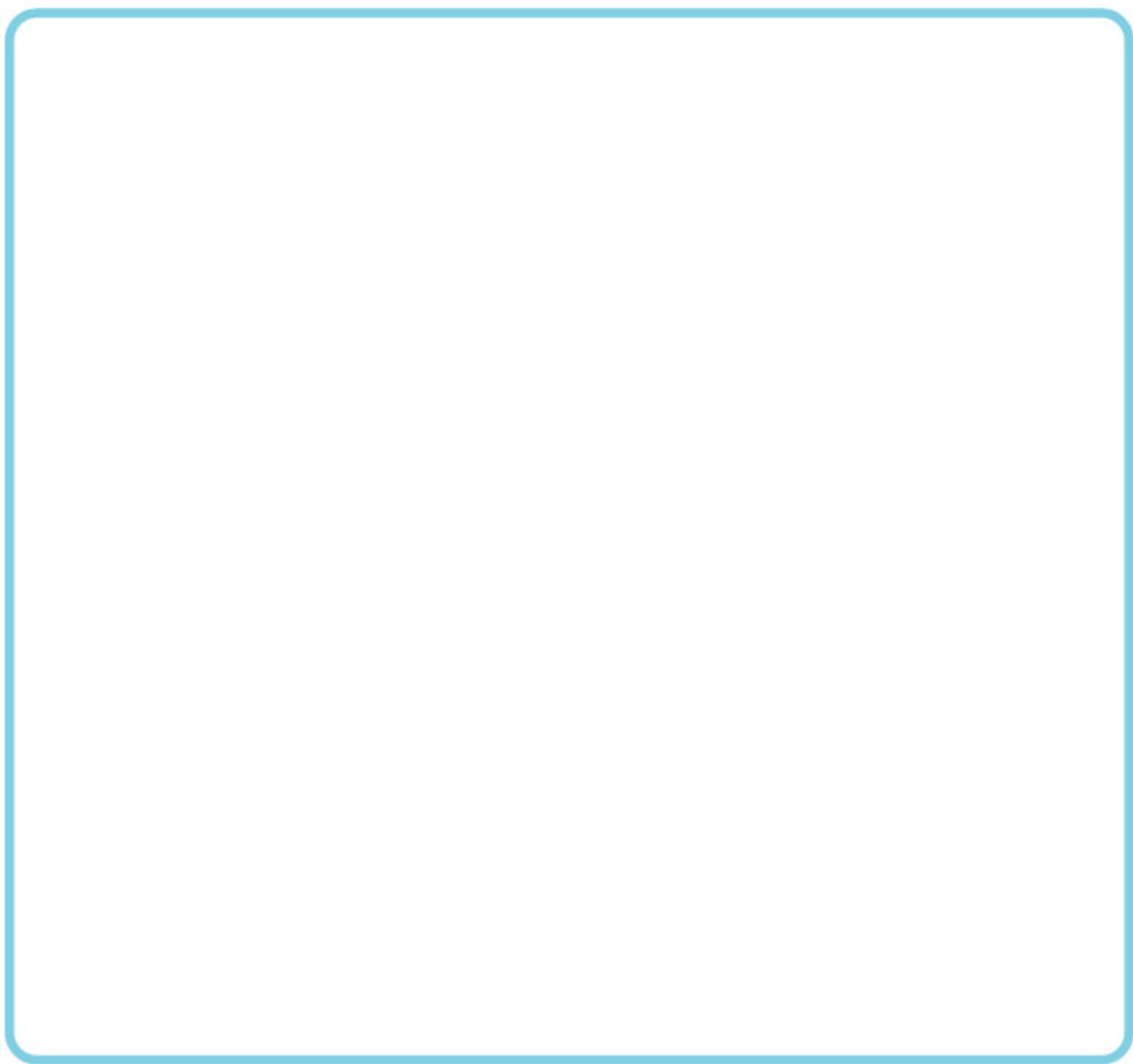
这是地震前我们一家人喜欢一起做的事情
(图画或照片)



我爷爷、奶奶，外公、外婆的信息

这些是我想记住的关于爷爷、奶奶，外公、外婆的事情：

这是我和爷爷、奶奶，外公、外婆在一起
开心的日子（图画或是合影）



我奶奶的名字是 _____

请在符合事实的陈述前面打勾

奶奶去世了。 奶奶死于这场地震。
 奶奶还活着。 奶奶在地震中受伤了。

地址: _____ 电话 _____

我爷爷的名字是 _____

请在符合事实的陈述前面打勾

爷爷去世了。 爷爷死于这场地震。
 爷爷还活着。 爷爷在地震中受伤了。

地址: _____ 电话 _____

我外婆的名字是 _____

请在符合事实的陈述前面打勾

外婆去世了。 外婆死于这场地震。
 外婆还活着。 外婆在地震中受伤了。

地址: _____ 电话 _____

我外公的名字是 _____

请在符合事实的陈述前面打勾

外公去世了。 外公死于这场地震。
 外公还活着。 外公在地震中受伤了。

地址: _____ 电话 _____

我生活中其他重要人物的信息

另一个帮助我的大人是：

姓名 _____

地址 _____

电话 _____

在紧急情况下我可以求助的人还有：

姓名 _____

地址 _____

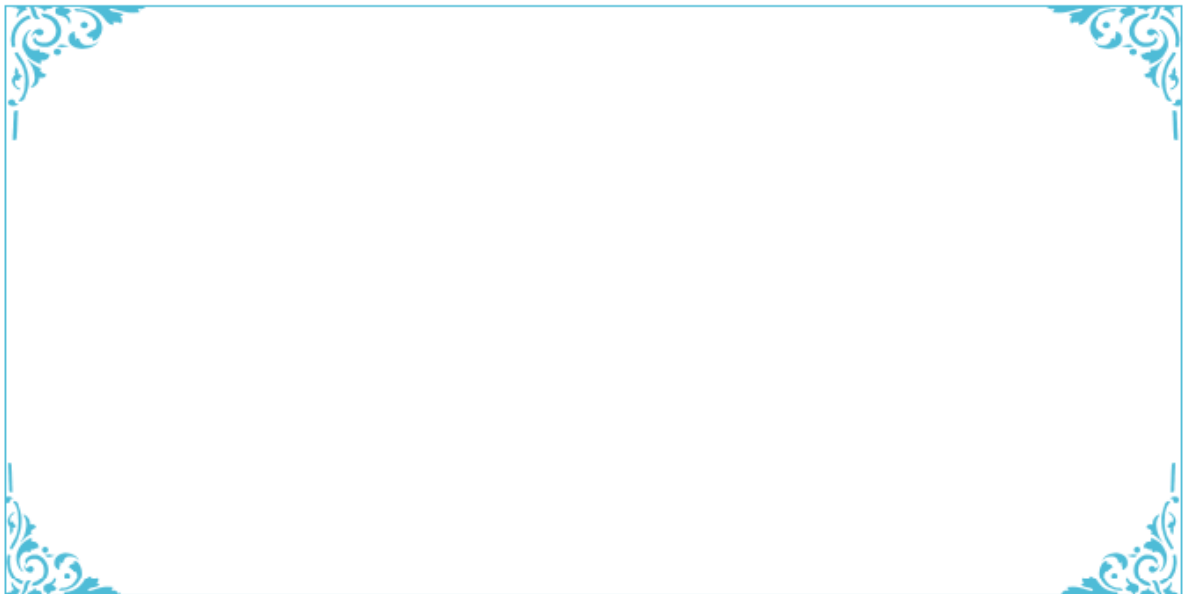
电话 _____

我最好的朋友是

我好朋友地址是 _____

我好朋友电话是 _____

我和好朋友在一起（图画或是合影）



这是我想随身携带的一些人的地址和电话号码：

姓名 _____

地址 _____

电话 _____

姓名 _____

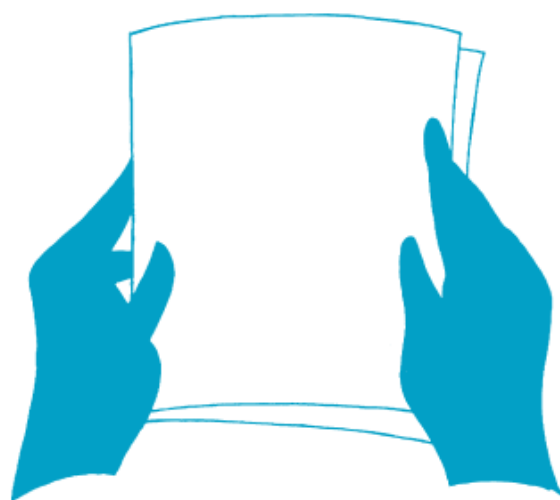
地址 _____

电话 _____

姓名 _____

地址 _____

电话 _____



我的学校



在符合你的情况的句子上画圈：我的学校在地震中倒塌了。

我的学校在地震中没有倒塌。

我的学校的名字是 _____

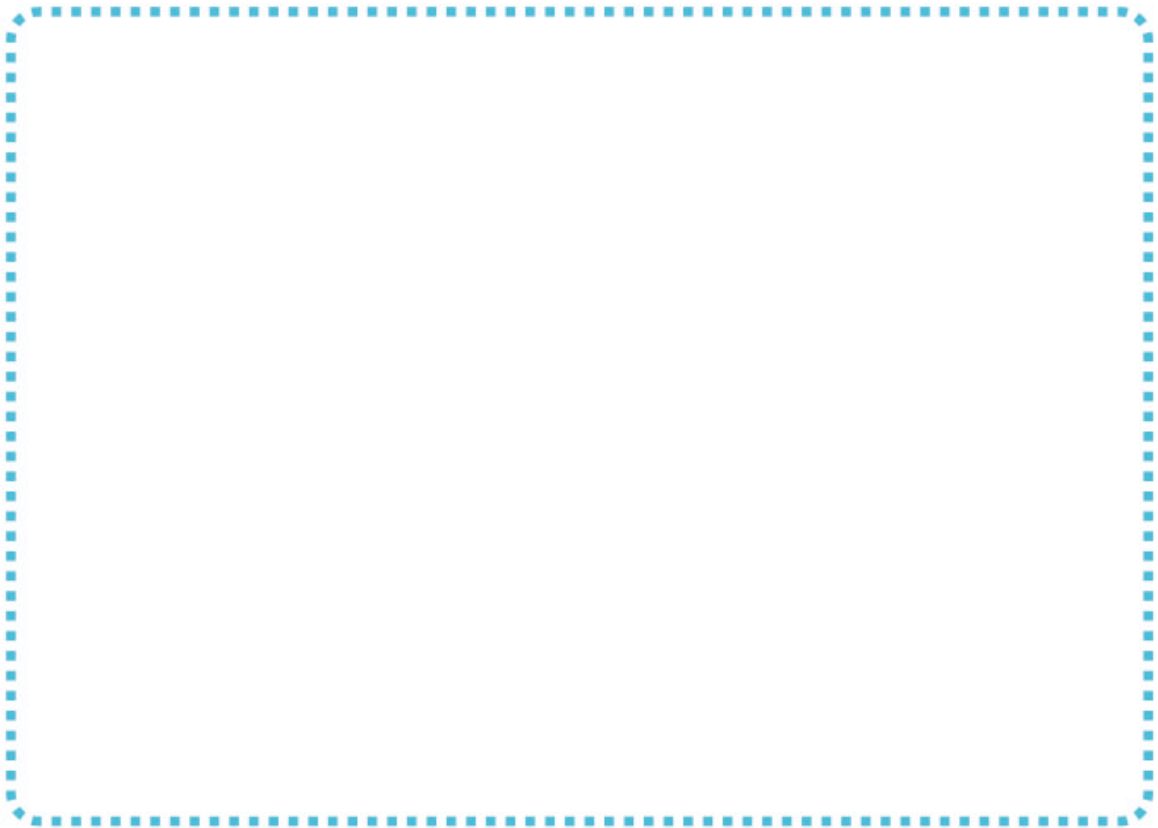
我的老师的名字是 _____

我的学校现在的地址是 _____

我的学校的电话号码是 _____

我最喜欢学校的方面是 _____

这是我的学校在地震前的照片

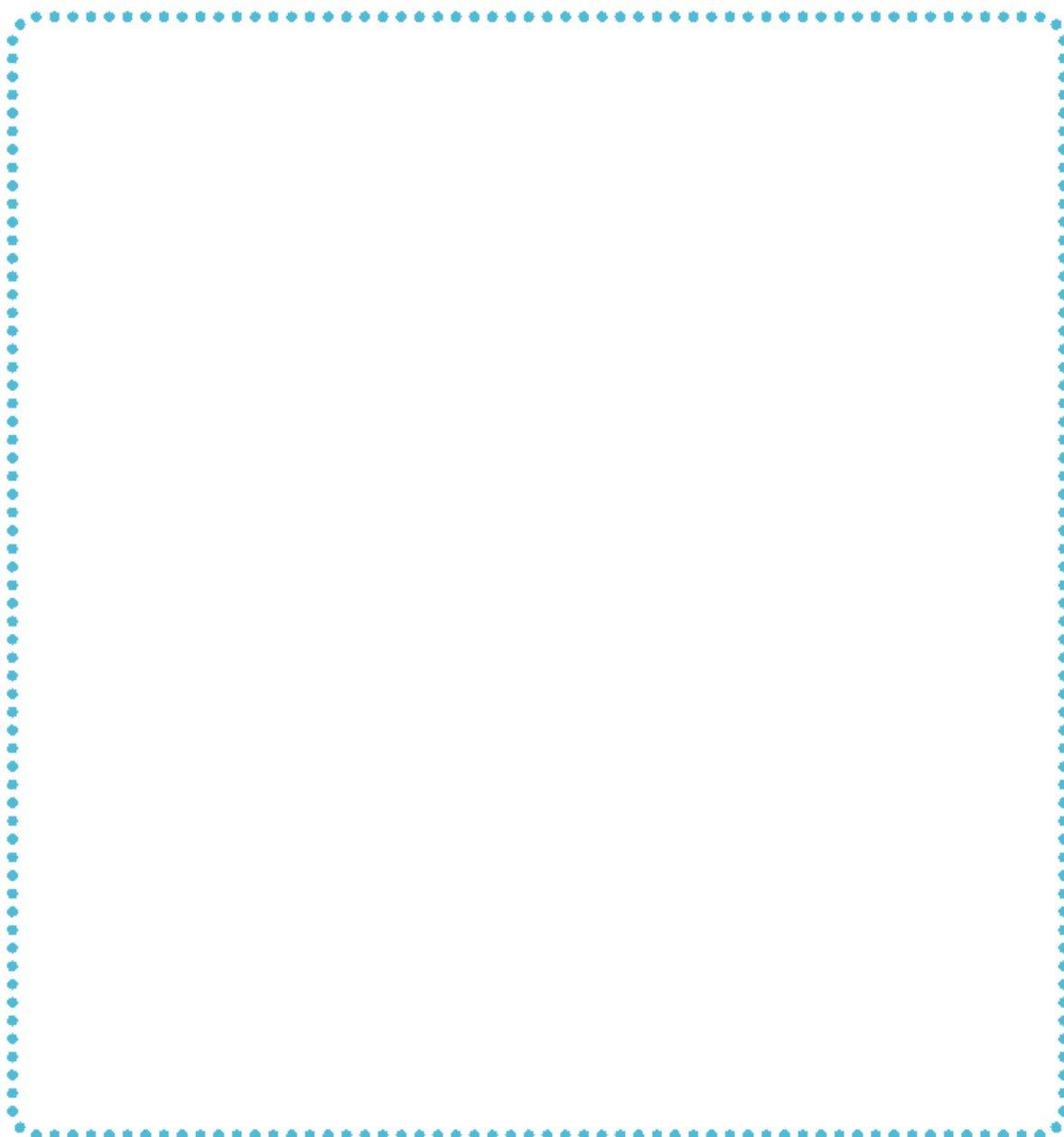


在正确描述你的感受的词上画圈：

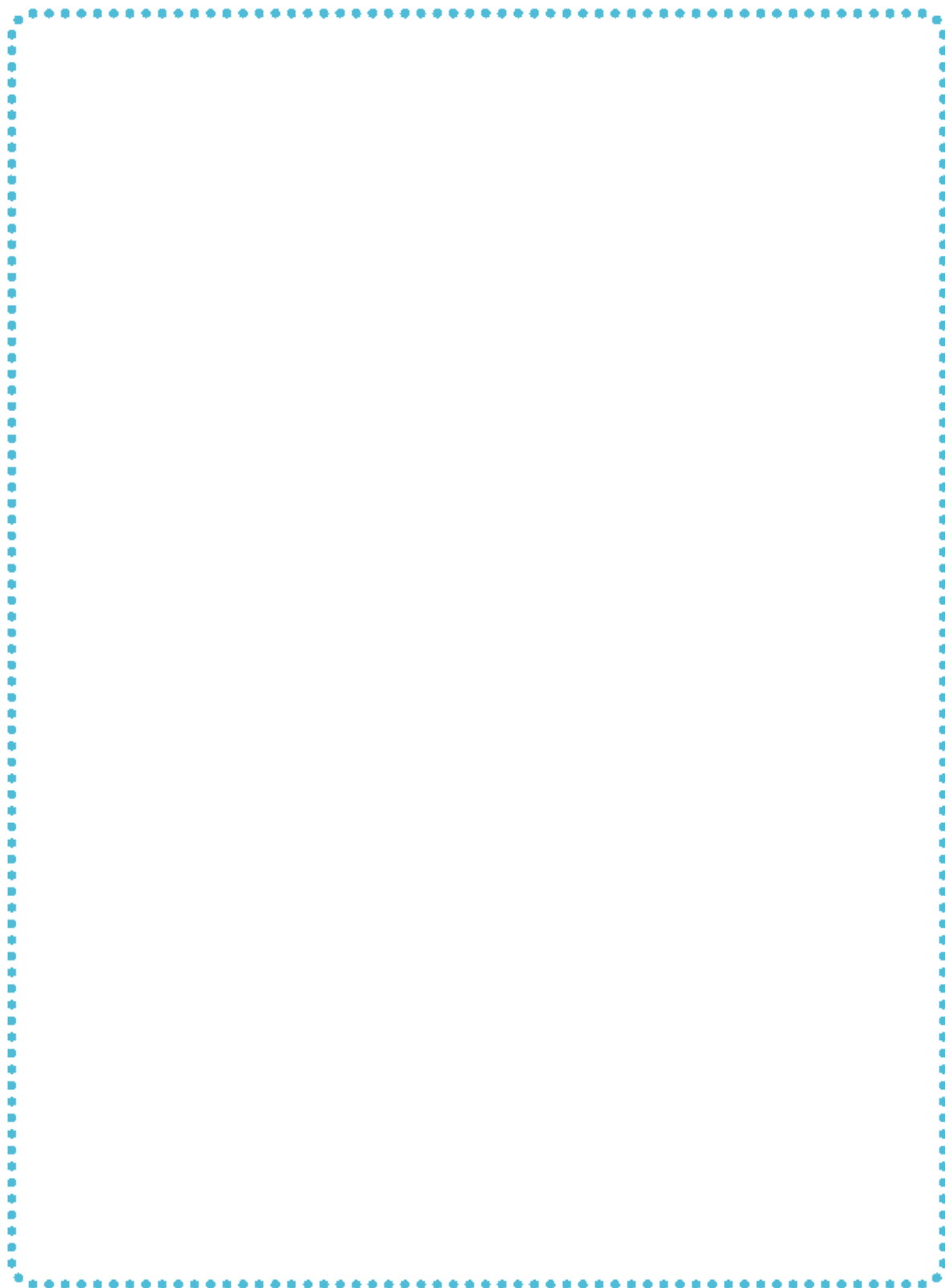
地震发生以后，上学的时候有时我会感到：

担忧	安全	不安全	镇静	悲伤
愤怒	疲倦	害怕	放心	幸运

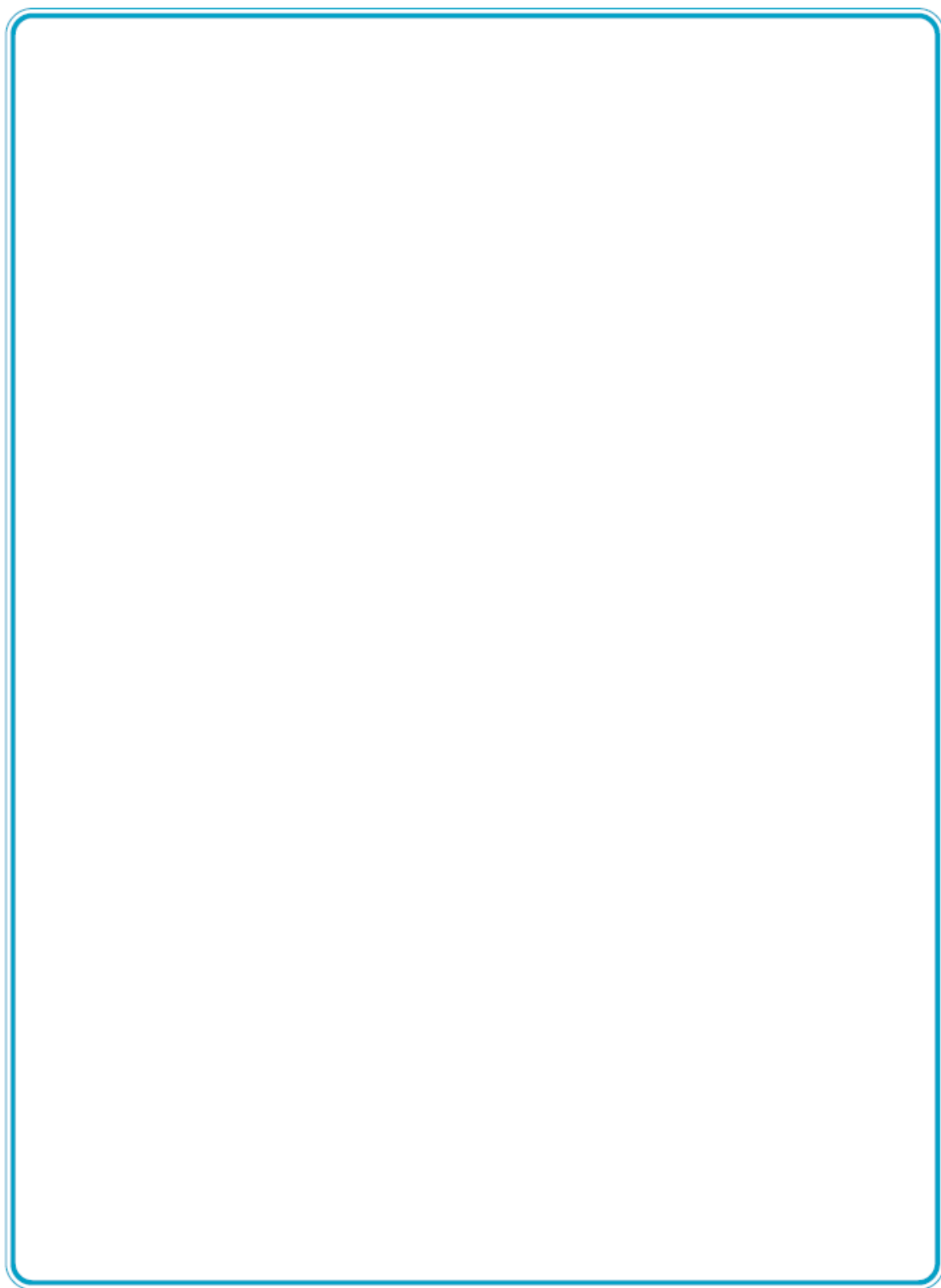
这幅画里我画了在学校的一些事情



这里画的是我长大以后想要做的一些事情



这幅画里是我最喜欢的体育运动或者是课余爱好



一些关于这次地震的信息

成人和孩子想到地震时常常很悲伤、恐惧。但我们不能只是害怕，我们也要一起了解更多的信息。

2008年5月12日下午2点28分，四川汶川发生了可怕的地震，并波及周围许多省。当时，很多学生正在学校上课。地震震垮了很多房屋，包括学校，许多人的生命在瞬间被夺走了。还有许多人受了伤，需要接受医生的处理或到医院治疗。很多医生和护士在大帐篷里面救治伤员，一些医护帐篷搭设在离重灾区很近的地方，里面有简易床、毯子、饮用水和急救药品。温家宝总理、胡锦涛总书记等先后赶到重灾区。中国人民解放军也赶来灾区，他们从废墟中救出许多被埋的幸存者，也在很多方面为灾区提供帮助。救援队和志愿者在灾区开展紧急救援，很多直升机把救援物资和救援人员送到灾区，并把灾区群众转移出去。

很多人因为地震中房屋垮塌而被迫离开了自己的家。无数家具、衣服、玩具、书籍、食物，还有照片都被损坏或是被埋在废墟下。听到的最坏的消息是地震造成了那么多的伤亡。许多幸存者失去了他们相爱的亲人和朋友。更多人的家人受了伤，正在得到救助。

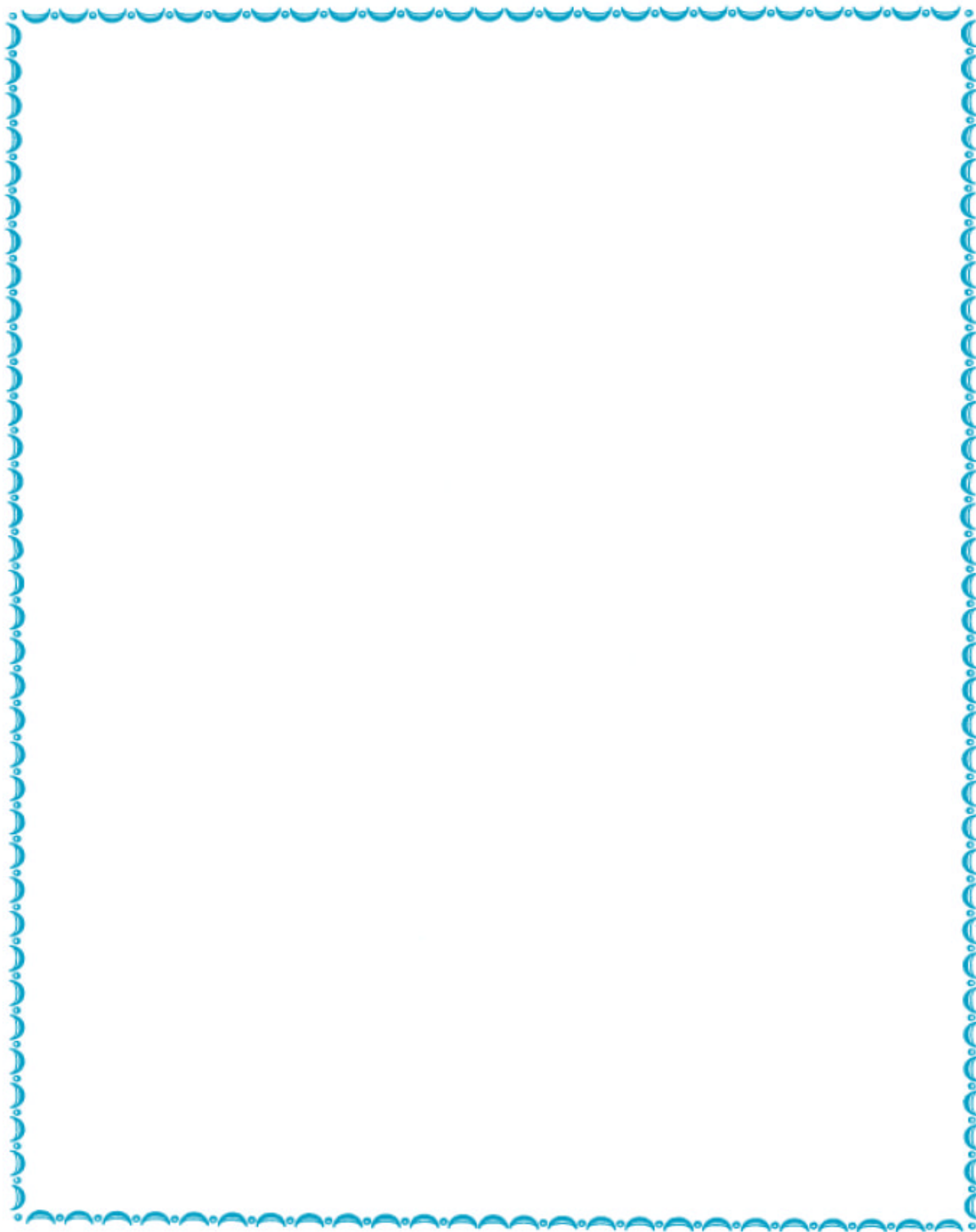
有时候，想想那些前来援助的好心人，能让成人和孩子的感觉好许多

成千上万的解放军战士赶来救灾，救援队进入被地震破坏的地区。他们首要的任务是从废墟中、危险的建筑中救人，把生还者转移到安全地带。他们夜以继日地忘我工作，尽最大的努力，尽快救出更多的人。

所有救援人员都长时间地辛苦工作，因为太多人需要救助。消防队员、救护车驾驶员、建筑工人、电力人员、工程人员全都投入救灾。许许多多市民，包括政府公务员、朋友、老师、志愿者、街坊邻居都伸出援手，为那些失去家园的人们准备安全的住所。他们周到地考虑灾区人民现在急需什么，无数援助人员团结协作，确保灾区每个人都有足够的食品和安全的临时住所。这项工作是巨大的。

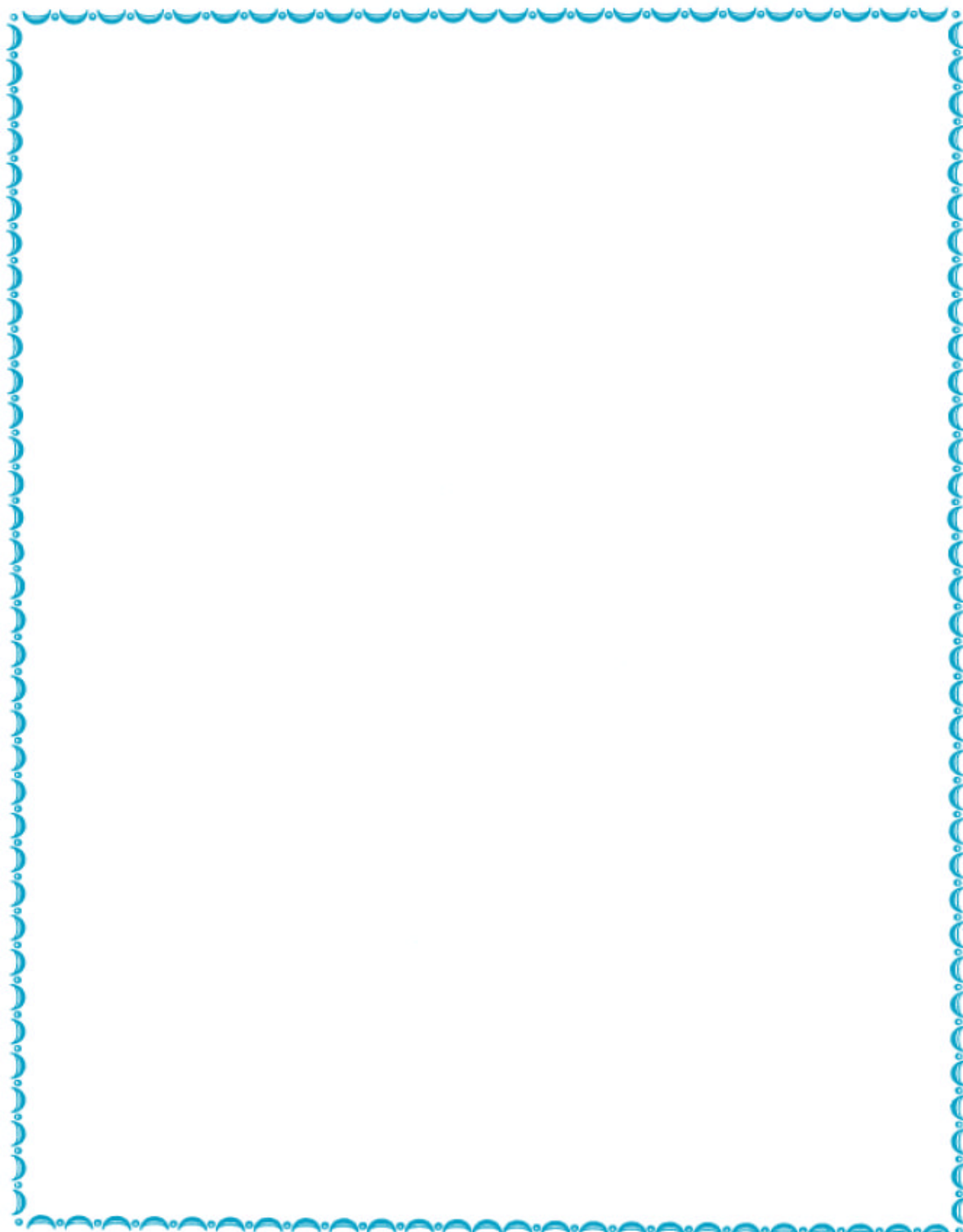
国外的人们从电视、广播、报纸上得知中国汶川大地震的消息，全世界很多人都希望能为汶川大地震中受灾的中国人民做些事情。其中有些人的确找到了多种不同的援助方式。

这幅照片上，营救人员在地震后救出生还者，
并帮助他们获取所需物品

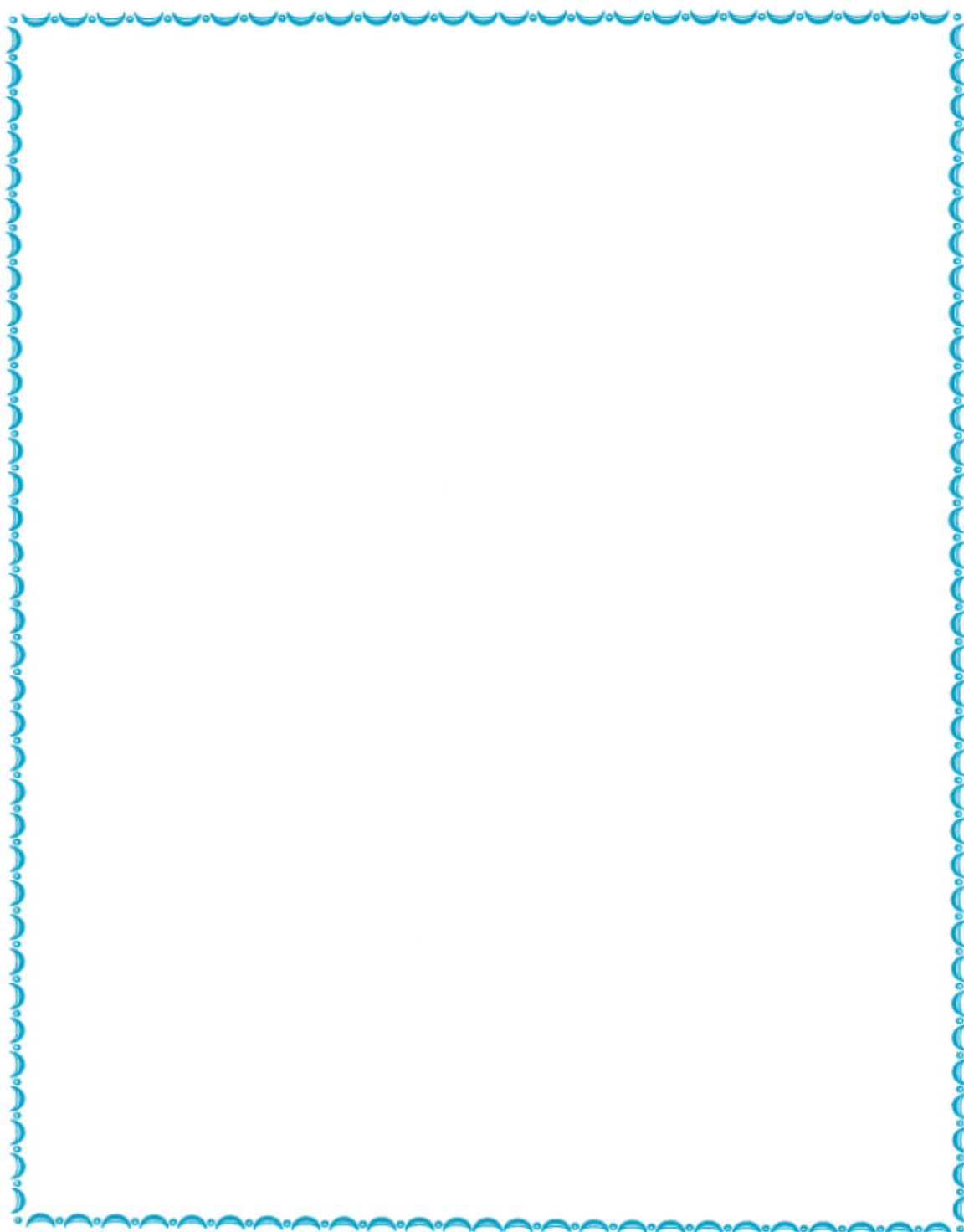


军人和救援队艰苦努力，把很多地震幸存者送往安全地点。

这张图描绘了我心中的安全地点



这幅画是有关我在电视上看到的或是我听说的地震
中的故事



向在地震中遇难的亲人致哀

第一次地震以后不久，2008年5月19~21日，我国举行了历时三天的全国哀悼，举国上下深切哀悼“5·12”汶川大地震中数以万计的遇难同胞，奥运火炬的传递也为此暂停三天。当然对遇难者的哀思还会延续很长时间。失去亲人的人们感受到了，所有的人都和他们一样对此感到痛心。人民政府还要求各地为地震中的孤儿、孤老、孤残做好妥善的安排。国务院决定，三个月内，政府为死难者

的遗孤(孤儿、孤老、孤残)每人每月发放600元的基本生活费。在回应孤儿的需求时，重要的是要尊重孩子悲伤显现的节奏，孩子并非总会在他们所爱的亲人去世时哭泣，孩子的悲伤通常比成人来得迟。这本书会有描画父母亲及描述美好时光的部分，完成这部分内容，可以帮助儿童珍藏和纪念过去的美好记忆，并憧憬美好的未来。



孩子在哭泣

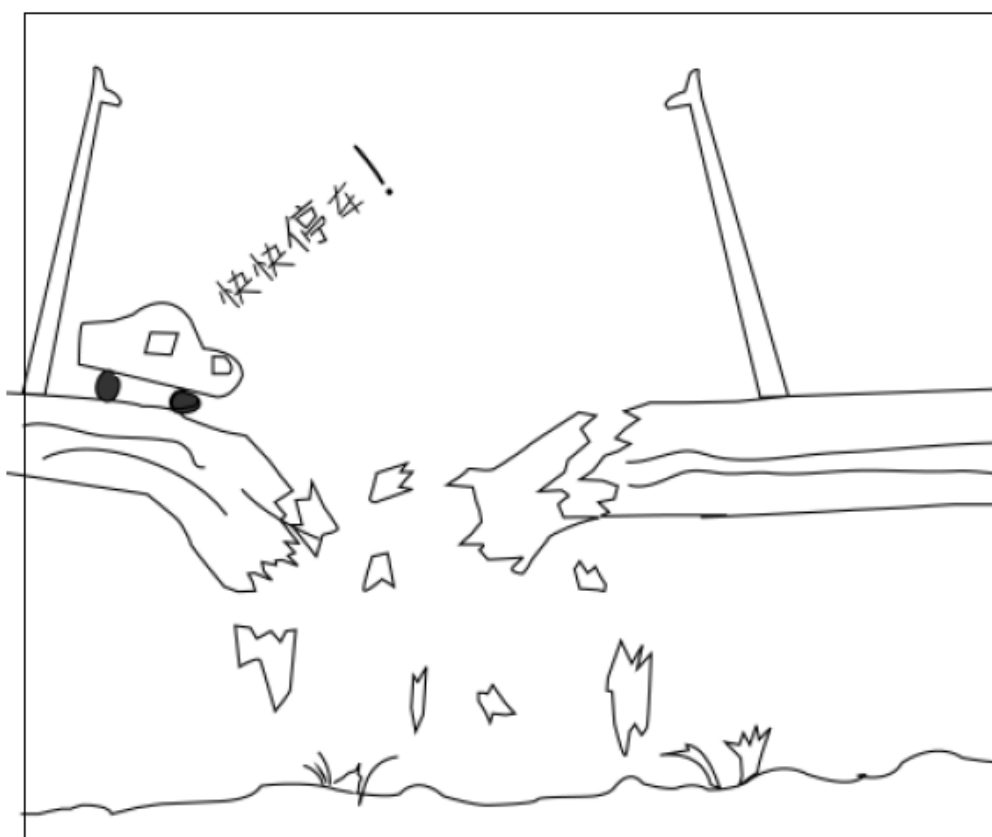
我的担忧和悲伤

地震，使成千上万的人受了伤。救援人员在地震后很快赶到了，他们把在地震中受伤的大批伤员送到成都的大医院去抢救治疗。亲人生病、受伤时，人们会非常担忧。但是，看到那么多医生、护士尽全力抢救、照顾每一位伤员，他们感到很宽慰。

在地震中失去家园的人们也非常担忧和

悲伤。通常，在刚刚遭受如此大的损失后，人们很难感到有希望，需要一些时间才能找到解决问题的办法。之后，人们通常就比较容易看到希望。

“5·12”汶川大地震带来很多困难，地震顷刻间毁坏了很多设施。



这是一幅儿童画——桥断了

余震

地震,令人最恐惧的是突然降临,事先毫无预兆。大地震之后的小地震叫做余震。地震发生后,还会不断有余震,但这些余震没有“5·12”汶川大地震那样强烈。每次余震都会提醒人们,让人们再次感受到大地震的恐惧。

大人们知道会有余震发生,很多人都在露天睡觉,因为他们觉得,如果遭遇余震,在露天比在楼房里安全些。有些人在寻找安全的室内住所,有时人们会到一些没有被地震

破坏的大型公共设施(如体育馆)里过夜。在我国的其他一些地区,人们可以安全地呆在家里。

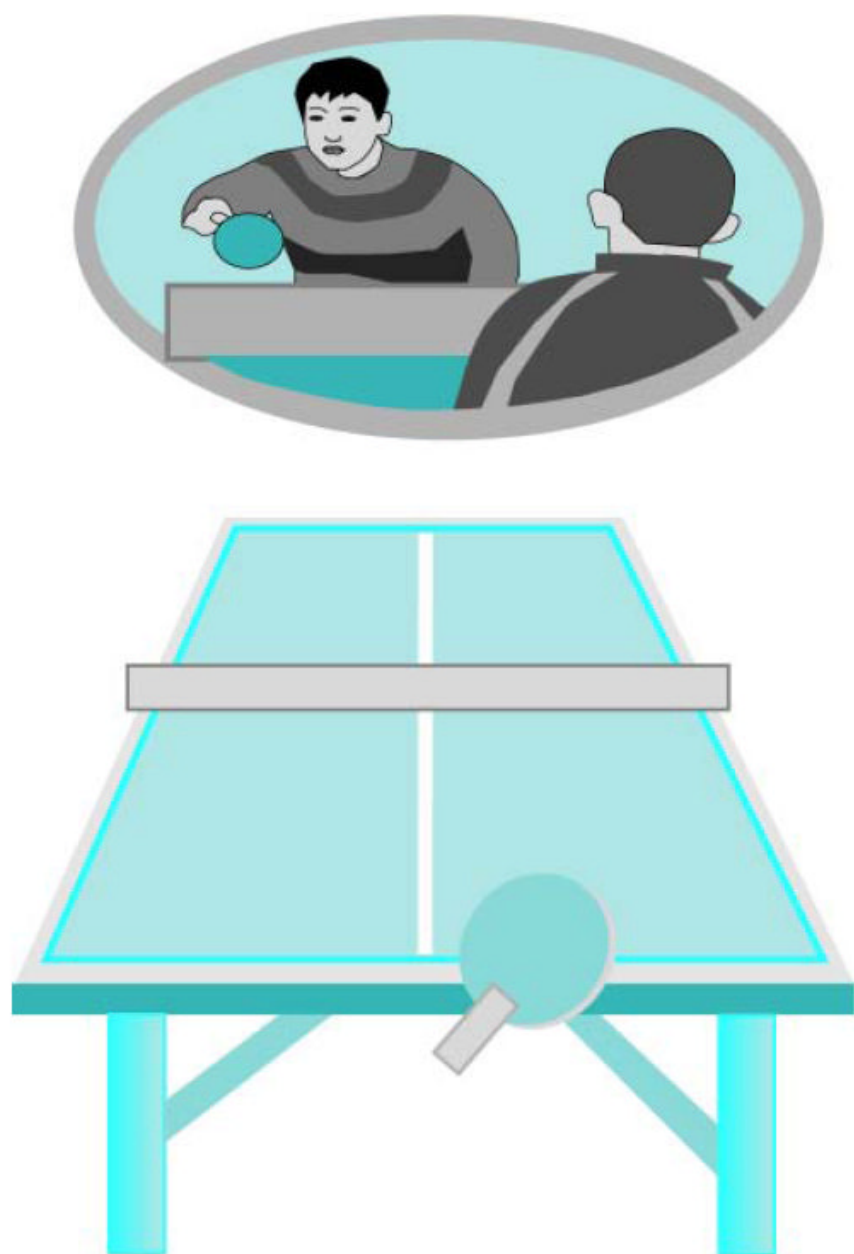
一有余震,孩子也会受到惊吓。时间久了,余震就会停下来。当余震越来越少时,所有的人都会松口气。但当听说会有洪水时,人们又开始紧张害怕。因为受到洪水的威胁,数以万计的人不得不转移到安全的地方。

每当发生地震、火灾和洪水,
人们都愿意伸出援手,
帮助那些受灾的人。



亲人团聚

这是地震前我们的乒乓球赛



你可以用蜡笔或彩笔给这幅画涂色



房子在地震中摇晃

我的亲身经历

这是我的亲身经历，这些发生在“5·12”汶川大地震中的事情可能只有我一个人知道。

当时，我正在

地震发生时，我在_____

和我在一起的人

我和_____

_____ 在一起。

我正在做的事

我正在_____

下面这幅画是我刚感到地震时正在做的事



我感到了什么，听到了什么，看到了什么

最开始，我感到 _____

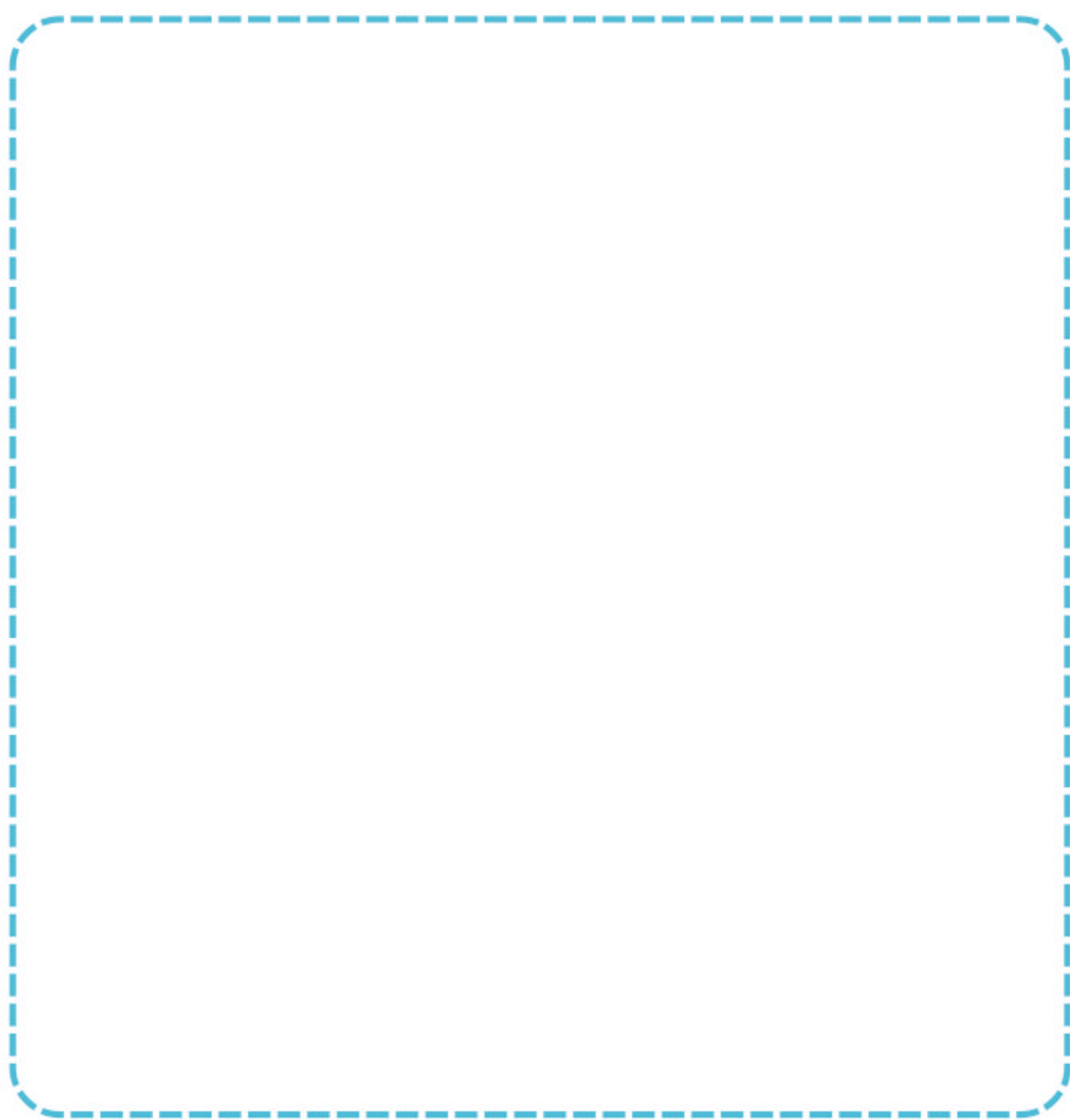
我最先听到的是 _____

我最先看到的是 _____

然后，我感到，听到和看到的是 _____

我看到的奇怪的事情是_____

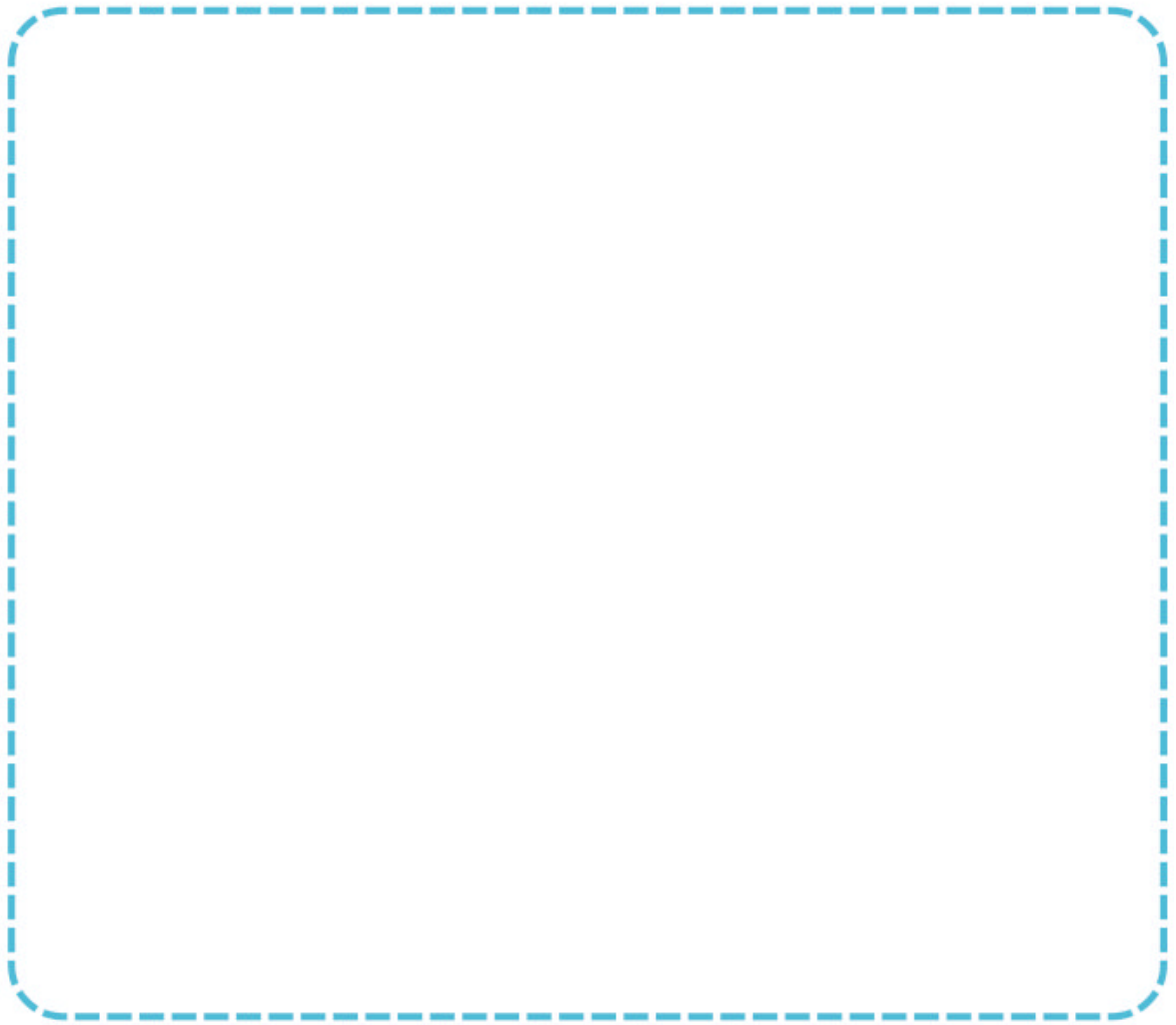
这幅画描绘了我看到的奇怪的事情



我看到的可怕的事情是 _____

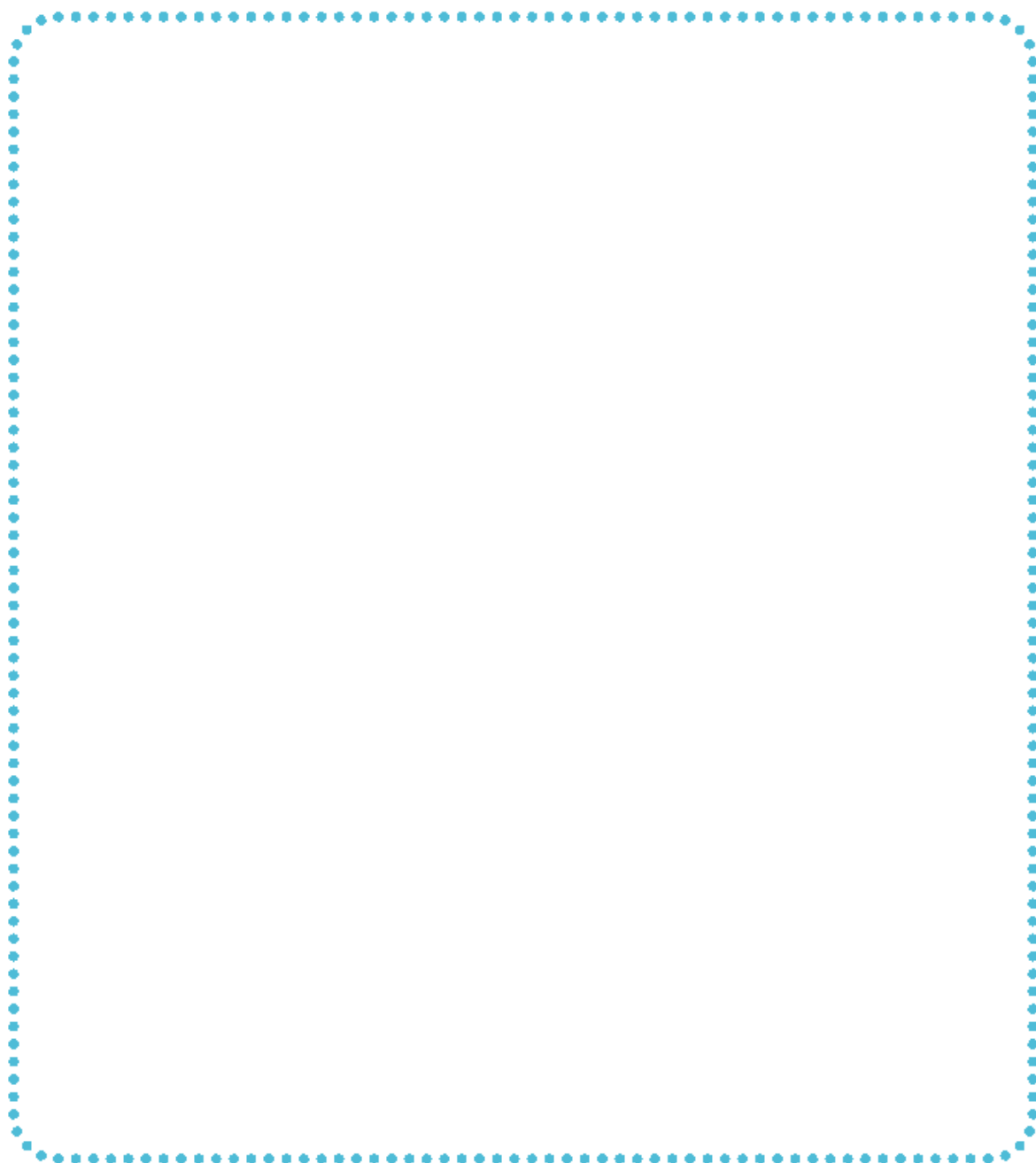
我看到的伤心的事情是 _____

下面的图画描绘了我见到的最悲伤的事情



发生的最好的事情是 _____

下面的图画描绘了这件最好的事情



地震刚开始的几分钟里我在想什么

在符合你的感受的所有词汇上面画圈。

地震摇晃刚停止的时候，我感到：

害怕	紧张	激动	悲伤	松了口气
高兴	不安	惊恐	无助	头晕
内疚	出汗	孤独	恶心	有希望
麻木 什么感觉都没有	担心		颤抖 一种很奇怪的感觉	
庆幸	警觉		糟糕	
混乱	为自己感到难受		心跳得很快	
好像在做梦一样	疲倦		生_____的气	
对自己生气	脑子很清楚		为别人感到难过	

地震刚停

起初，我担心的是 _____

当大地和房屋停止摇晃后，我看到 _____

随后，我想到 _____

有一些我认识的大人遭遇了很坏的情况，包括：

在符合你的情况的句子前打勾：

我没有见到有大人惊慌、担忧或者生气。

我见到大人们惊慌、担忧或者生气。

看到这个情形，我感到：

我的一些小朋友遭遇了很坏的情况，这些情况包括：

很多人心中看到希望，因为政府立即派军队救援，救援队迅速赶往灾区。政府还把成千上万瓶饮用水、手电筒和蜡烛运往灾区。想到国家这样快地处理这些重大问题，我感到：

地震那天晚上

这幅画画的是一个小孩在地震发生的当天晚上，被噩梦吓醒。



寻找安全之处

我的梦

这些是只有我知道的事——我的梦

地震发生以前，我做过的最可怕的梦是：

地震发生以前，我记得一生中做过的最美好的梦是：

这是地震以后，我记得做过的第一个梦是：

如果你地震后的第一个梦是在2008年5月12日地震当天的夜里做的，请在这个方框里打勾：

今天是_____年_____月_____日

自地震以来，我记得我做了_____个梦。

自地震以来，我做过的最糟糕的梦

这是地震以来我所做过的最糟糕的梦。那是在2008年_____月的一个晚上，我记得具体的日子是_____。

这是地震以来我所做过的最糟糕的梦



A large rectangular box with a blue border and rounded corners, containing horizontal blue lines for writing.

这幅画描绘了地震后我做过的
最糟糕的梦中一个场景



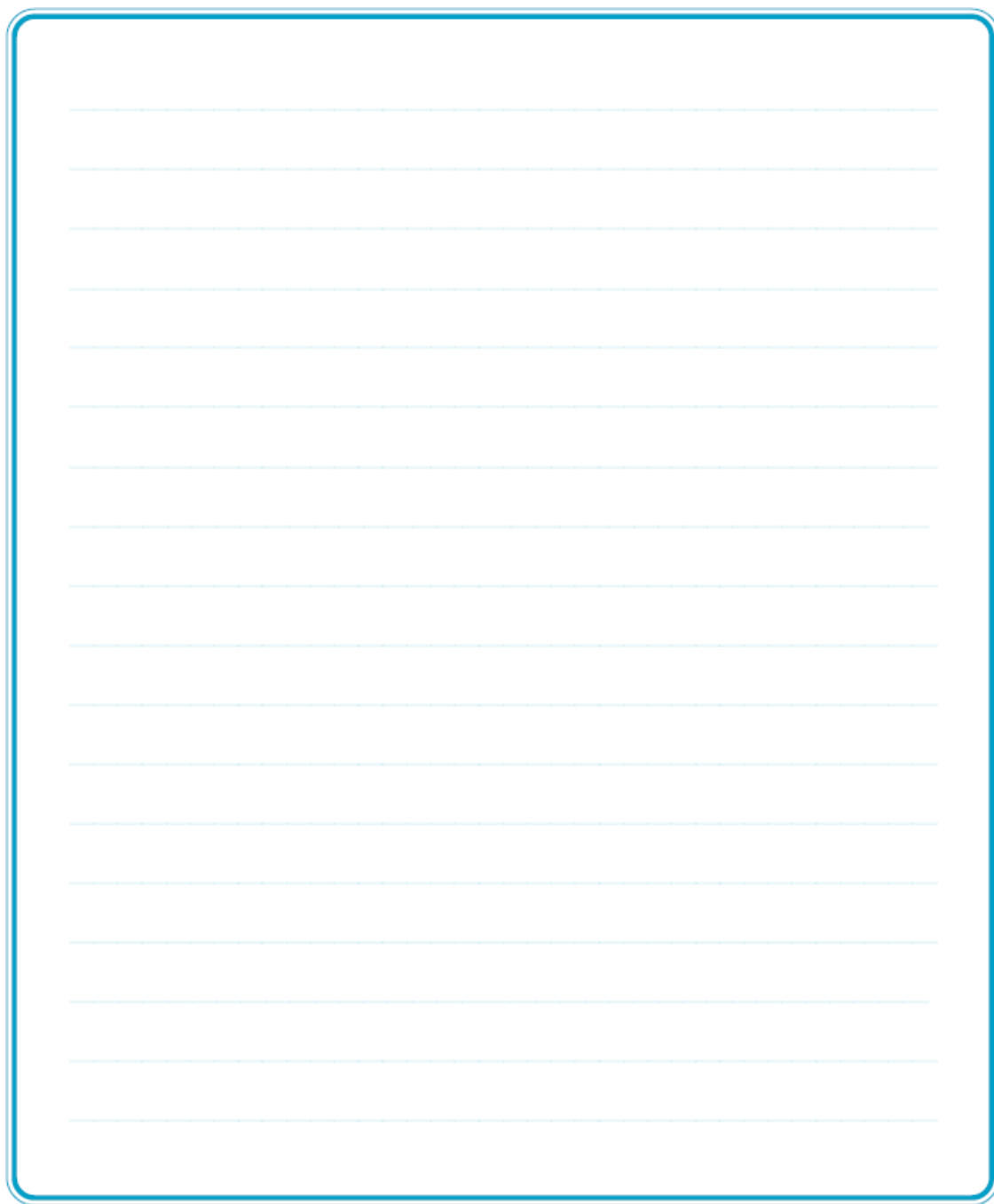


孩子的梦

地震以后我做过的最美好的梦

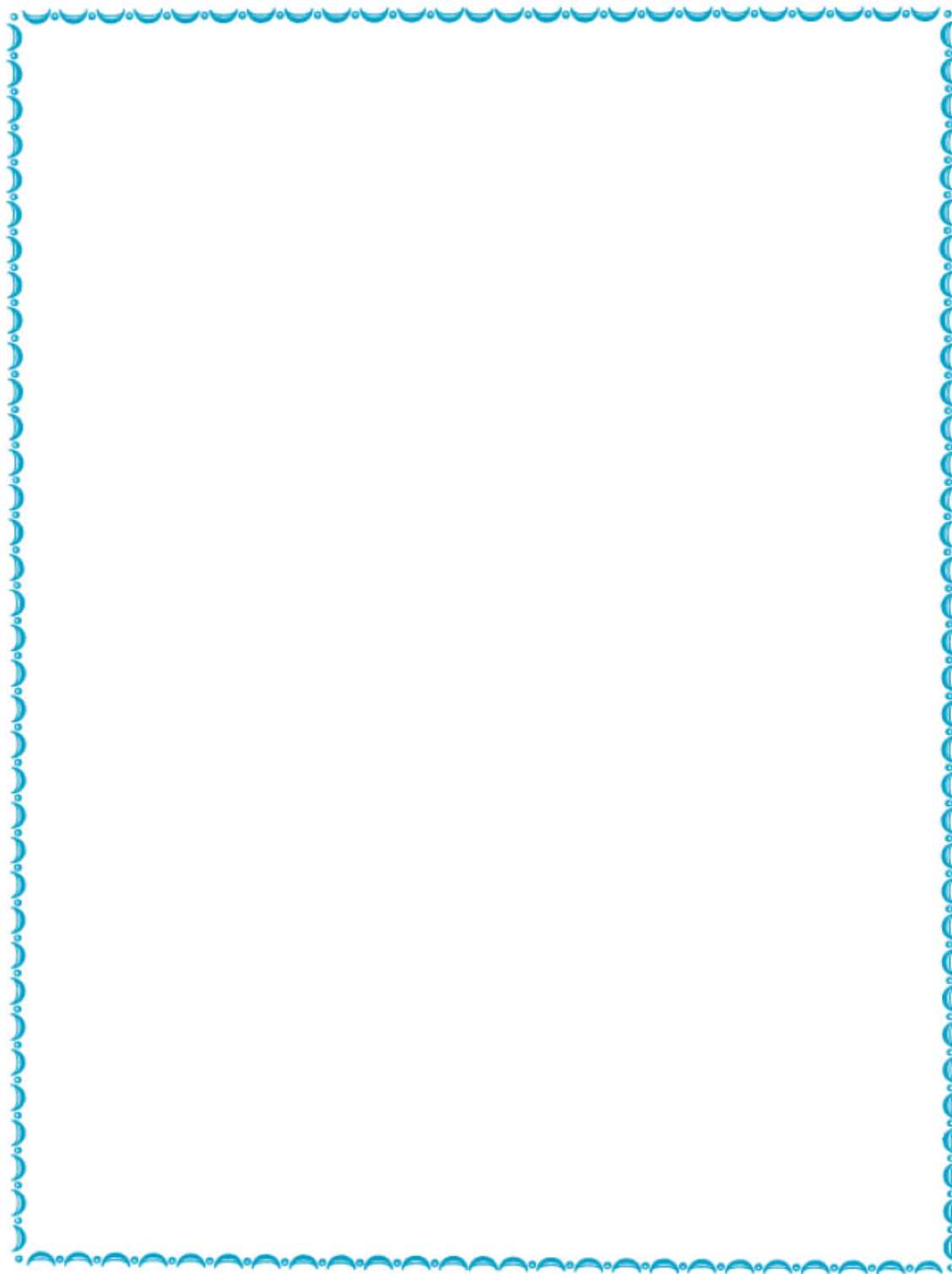
地震以来我做的最美好的梦大概是在2008年_____月_____日做的。

这是地震以来，我做过的最美好的梦



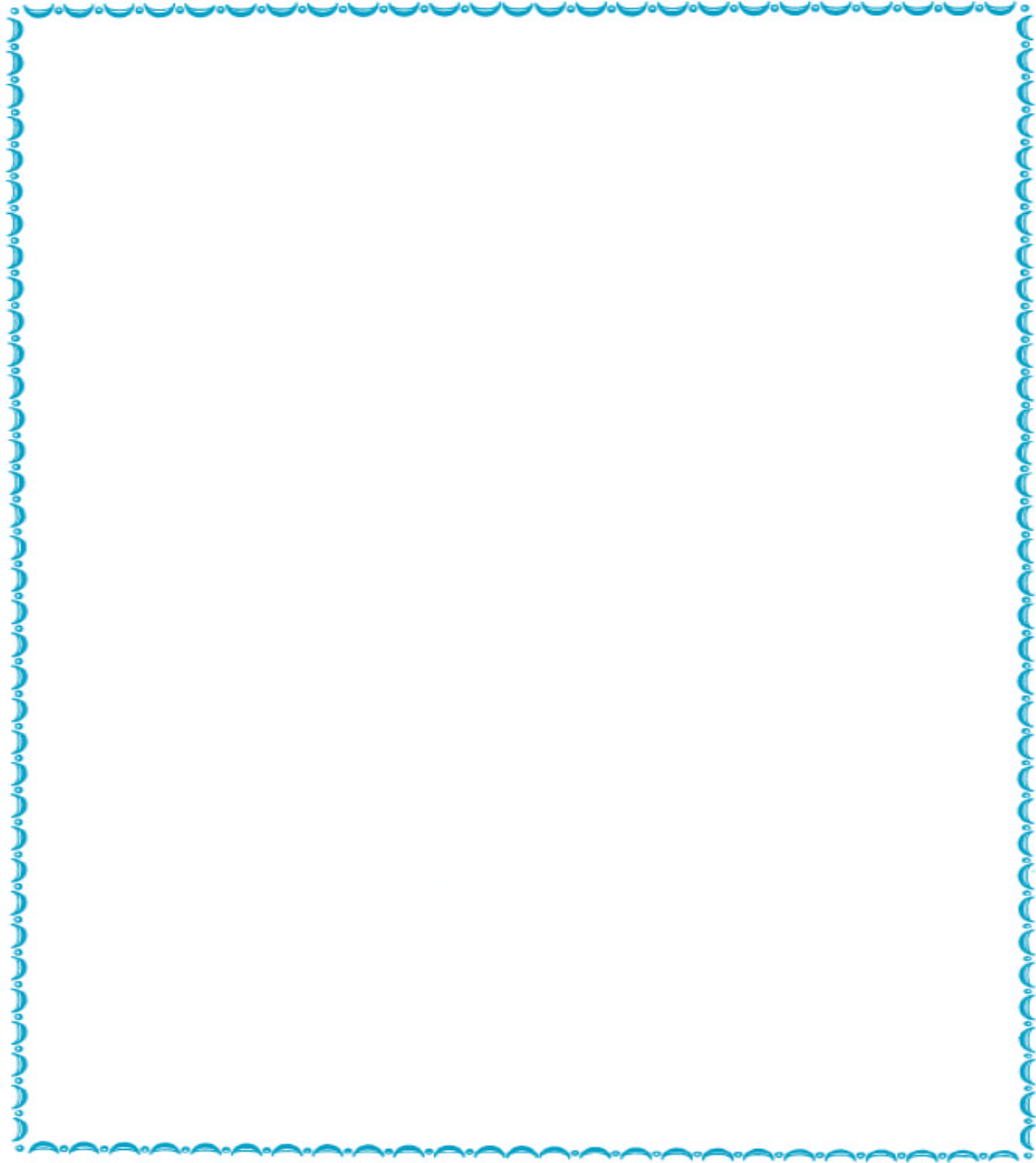
A large rectangular box with a blue border and rounded corners, containing horizontal lines for writing. The box is intended for the student to describe their dream.

这幅画描绘了地震后我做过的
最美好的梦中的一个场景



我的家

这是我家现在的样子（照片或是图画）



地震给我家带来的改变是_____

这是地震前，我睡觉的那间屋子的
(照片或是图画)



在地震中，被震得乱七八糟、受到毁坏和丢失的我的东西有：

画去那些不符合你真实情况的部分

当时，我还可以呆在房子里，我感到

我必须马上离开我的房间，我感到

我不得不去的那个地方的名字是

是_____把我带到那里的。

我是通过

_____方式到达那里的。

到达那里以后，我感到 _____

在那里，有些人和我在一起。他们的名字是：

姓名

地址

姓名	地址
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

现在，我觉得那个地方 _____

我去的那个地方，让我感觉最糟糕的事情是 _____

记 忆

有些儿童总是会想起那些他们不想记起的事情，这几页就是为他们准备的。对那些现在仍很难回忆起当时情况的儿童，这部分也会有帮助。有些时候，儿童会特别记得那些让他们不好受的事情；有些时候，他们根本记不起来发生了什么。当儿童感觉自己已经做好完成这部分的准备时，再让他们开始，而不要做硬性要求。

今天是 200____年____月____日

关于这次地震，我最不想记住的是 _____

我不想记起这段记忆的一个原因是，一想起它，我就感到 _____

然后，我就会想到 _____

这段记忆总是在一天中的 _____

_____时候出现在我的脑海中。

当脑子里出现这段记忆时，我通常在做什么 _____

地震前，这个时段我一般正在做 _____

下面的事情总让我回想起我最不愿触动的、和地震相关的记忆：

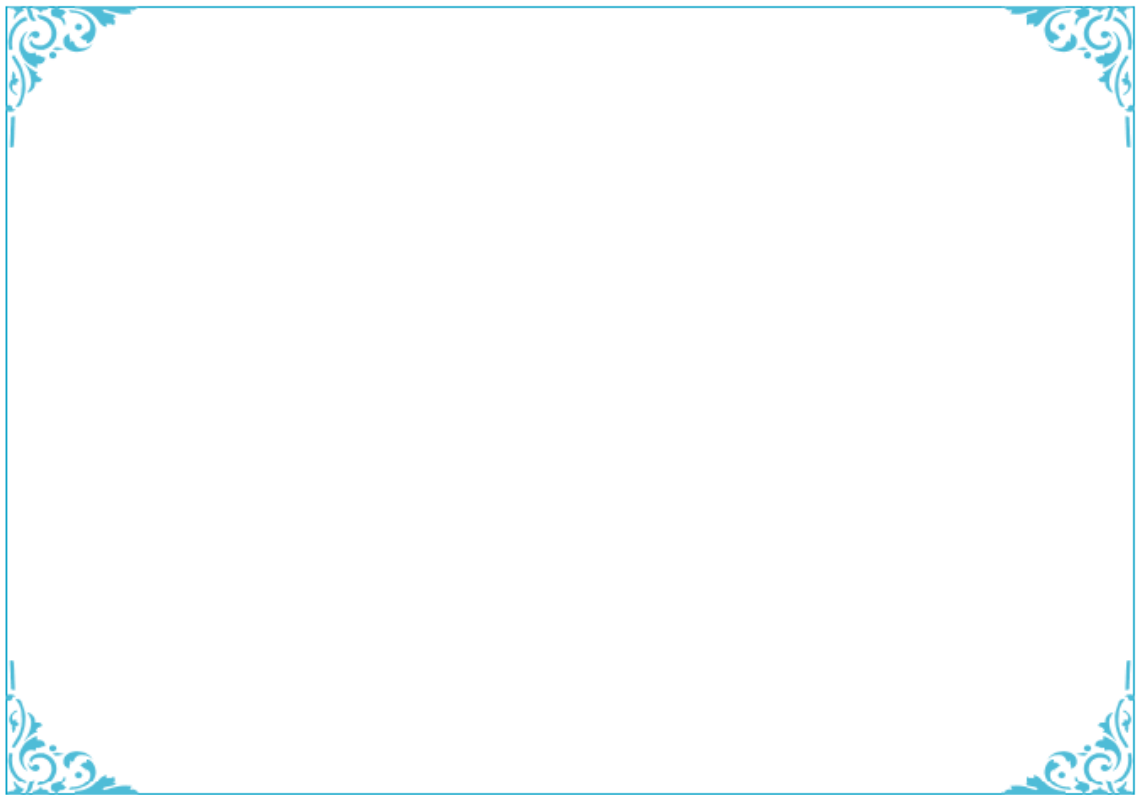
1. _____
2. _____
3. _____

如果我想暂时停止回忆那些经历，我可以做下面这些事情：

1. _____
2. _____
3. _____

当我准备好了，就可以画出我最不想记起的回忆。如果我用这本书来保管我的记忆，我就可以不用老想起这些事了。

这幅图就是我最讨厌想起的事情



我的所见所闻和感受

我自己看到、听到或读到的发生在这些城市、乡镇和村庄里的事。

成都_____

北川_____

都江堰_____

聚源_____

龙溪_____

映秀_____

汉旺_____

这场地震让我经历到的最可怕的事情

对我来说，地震最可怕的是_____

我认识的人中，受伤的有_____

我认识的人中，遇难的有_____

这是我认识的在地震中受伤或遇难者的真实故事_____

一位不得不在震后搬出自己家的人的故事_____

我经历的最可怕的感受是_____

我认识的一些人在经历这场地震后，他们感觉最可怕的是_____

(如需要空白页，可自行添加，然后用订书机钉在或用别针别在本书上)

我是如何了解到这些情况的

最初，我们还不知道其他人发生了什么事情。后来，通过电视、报纸、收音机，以及他人的手机通讯，我了解到好多信息，这些信息包括房屋垮塌、道路损毁，还有山体滑坡等等。

我了解到这些情况是通过 _____

听到这些新闻后，我想到 _____

后来，我看到都江堰的一所学校垮塌的照片，救援人员和军人奋力解救被废墟压住的学生，他们用各种机械协助救援。当从电视上看到这则新闻的画面时，我感到 _____

家长们长时间在校外焦急地等待着，希望他们的孩子获救。我听说的一件事是 _____

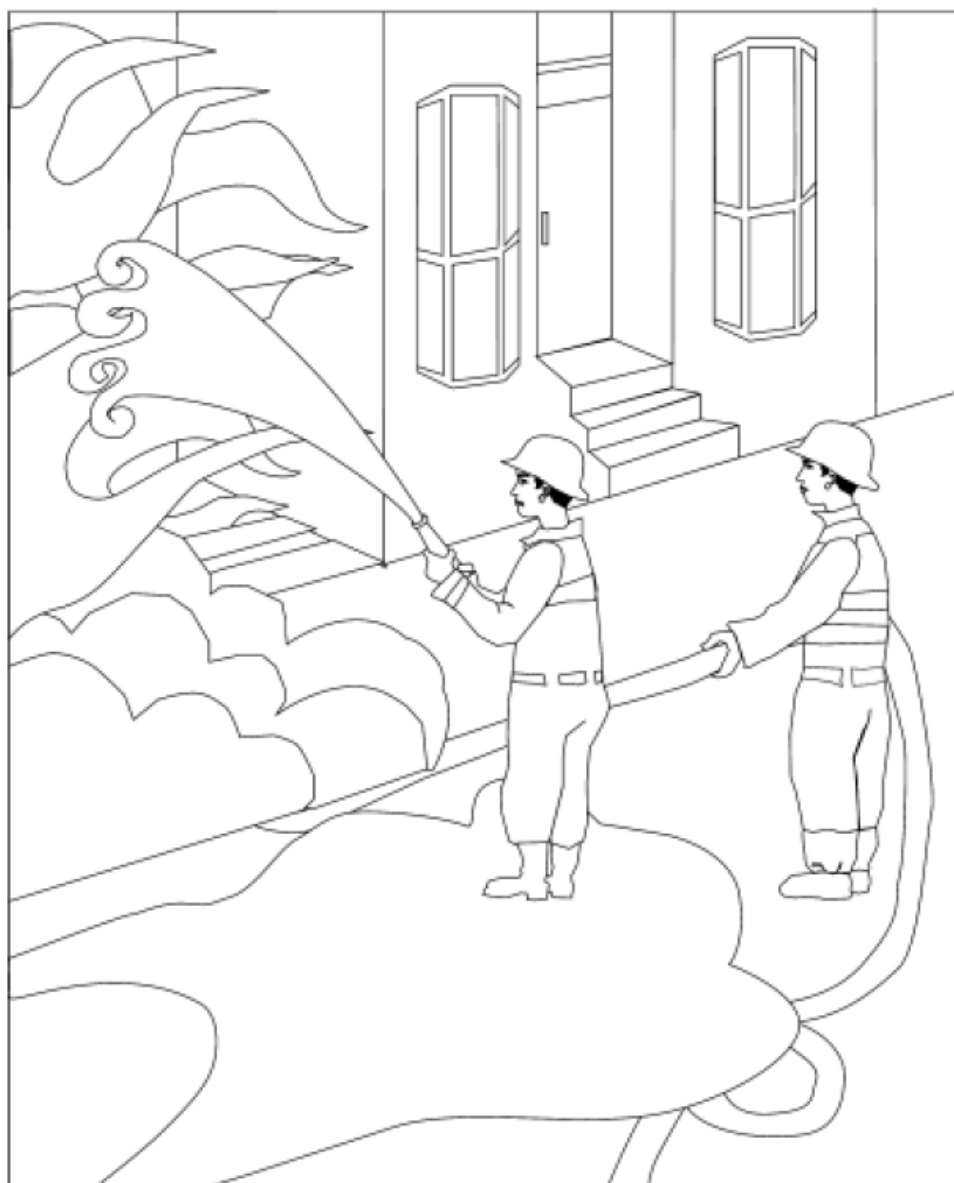
很多房屋都垮塌了，也包括一些学校，但是那些地方死亡的人没有那么多。

当我听到地震中学校楼房瞬间垮塌，好多学生在学校遇难时，我感到 _____

我还听说，地震几天后，某个受灾严重的地方着了一场大火。

当我听到这个消息，我的想法是_____

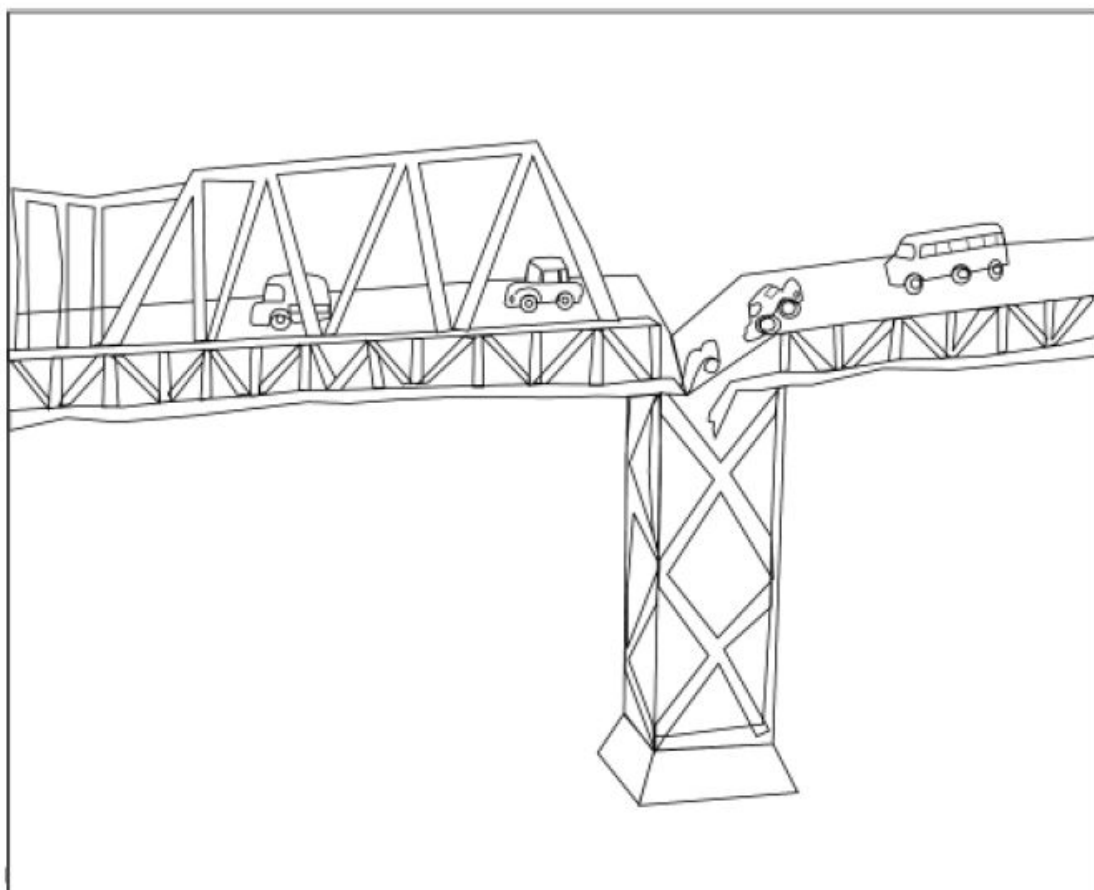
我很欣慰的是救援队尽可能快地赶到了。



灭火

有些地方，人们不得不等待救援。尽管有很多急救人员、医生和护士，还是不足以治疗那么多伤势严重的人。有些地方，由于地震改变了地形和路况，不得不等待一段时间，救援队才能到达。在汶川，山体滑坡非常严重，救援队需要很长时间才能抵达那里。而且地震又破坏了当地的电话通讯。即使是在震前，想要到一些城市、乡镇都很不容易，因为那里的山路狭窄，崎岖蜿蜒。震后连降几天的大雨，使得路况更加糟糕。

这幅画中的桥断了。桥墩塌陷，桥梁弯曲。有人说整座桥看上去就像门上损坏的合页开关。当时在桥上开车的人一定很害怕。



断桥

这幅画让我想到_____

更多关于这次地震的信息

衡量地震释放能量大小的单位是里氏震级。专家测定，此次地震震级为里氏 8.0 级。这次地震破坏强度巨大，震垮了乡村和城镇许多楼房，瞬间夺走了许多生命。地震时一切都在摇晃，很多东西坠落后砸伤了周围的人。在震中或附近区域，地震的破坏强度最大。2008 年“5·12”汶川大地震的震中在四川汶川。

前来抗灾的紧急救援人员通常身着橘红色制服，他们在垮塌的楼房中搜寻被废墟掩埋的幸存者。一旦发现，他们竭尽全力，直到把幸存者从废墟中解救出来，转移到安全地带。令营救人员感到高兴的是，在地震数日后他们还能救出幸存者。人们惊异于生命的顽强：被废墟掩埋如此长的时间，没有食物，没有水，被救者还能顽强地生存。

几天以后，由于地震造成的泥石流，山体滑坡，碎石泥沙涌入河谷和湖泊，河谷、河床被堵塞后，水位上涨，水坝出现裂痕，形成堰塞湖。很多人因害怕洪水暴发而朝安全的地方转移，救援工作者帮助群众离开危险的区域。

汶川大地震，受灾人数有 4600 多万人。太多的人因地震不得不离开自己的家。在汉旺镇，人们想办法自救，他们用能够找到的东西在路边搭建帐篷，在安全的地方搭灶，并生火煮饭。

你的经历很重要

科学家和历史学家对历次大地震的记录都十分关注。你是一次特大地震的亲历者，你有亲身的体验，你的个人经历是全国、全灾区共同经历的一部分。2008 年“5·12”汶川大地震中你的个人经历，是影响到成千上万人的大事件中的一部分，是历史记录的一笔。历史是用你和他人的真实故事书写的。

每天都有人们在地震后互相帮助的事迹报道。你可以将你听到的这些事迹写进你的书中。

你可能需要更多的白页画画或是写下你的想法、感受以及经历，你可以在其他纸上记下你的真实故事。然后，用订书钉或别针把它们加为附页。

了解一些地震相关的历史

四川是中国地震高发区之一，沿龙门山断裂带、鲜水河断裂带和小江断裂带常发生里氏6.0级地震。地震局的科学家观察到了相关地质韵律模式，但还不能预测地震何时发生。特大地震之间常常会相隔数年，从太空发回的图片显示，汶川地震震中区域在过去数十年中有很大的移动，它比世界上有记载的其他地震断层带的移动大得多。

地震学家、地理学家及其他科学家对地震的情况尤其关注。下面这份科学记录记载了过去在中国发生的特大地震，包括一场452年前发生的特大地震，以及32年前发生的唐山大地震。

地震发生时间	地震发生的地点和强度	地震遇难人数
1556年1月23日	陕西华县大地震（里氏8.0级）	83万人
1976年7月28日	唐山大地震（里氏7.6级）	24.2万人

关于更多的地震历史，请查看<www.earthquake.usgs.gov/regional/world/most.detructive.php>。

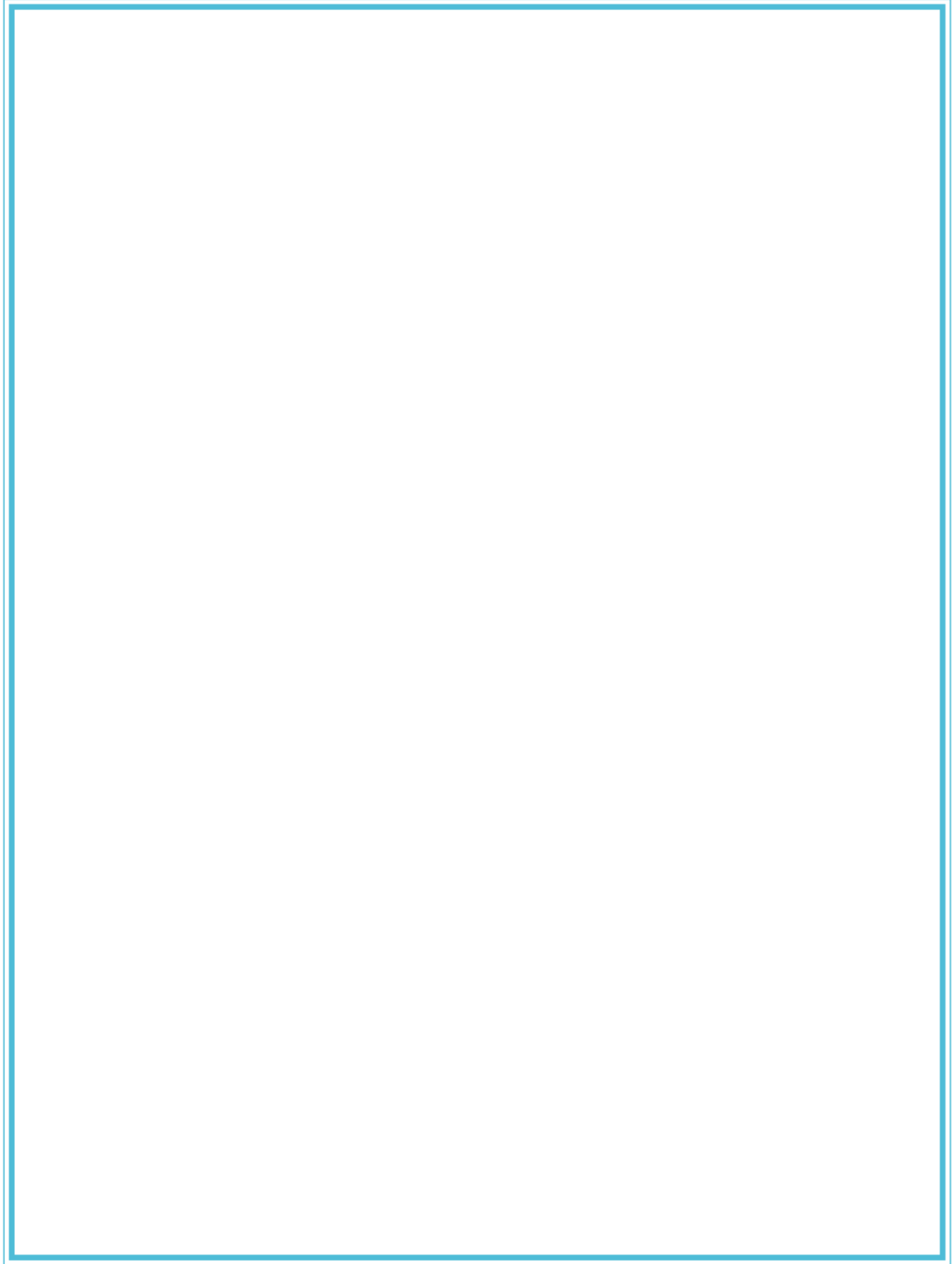
使用此书的高年级学生可以从网络上获取更多的详细信息。中国的科学家们在这个领域向全世界贡献了很多有用的信息。你们中间有未来的科学家、工程师、建筑师，将建设抗震性更强、更安全的家园和学校。现在中国的优秀学生以后可能成为研究地震方面的专家，帮助我们的后代更了解地震，更好地应对地震。

帮助他人并获得帮助

这是我知道的人们互相帮助的真实故事：

当我听到这个故事时，我感到

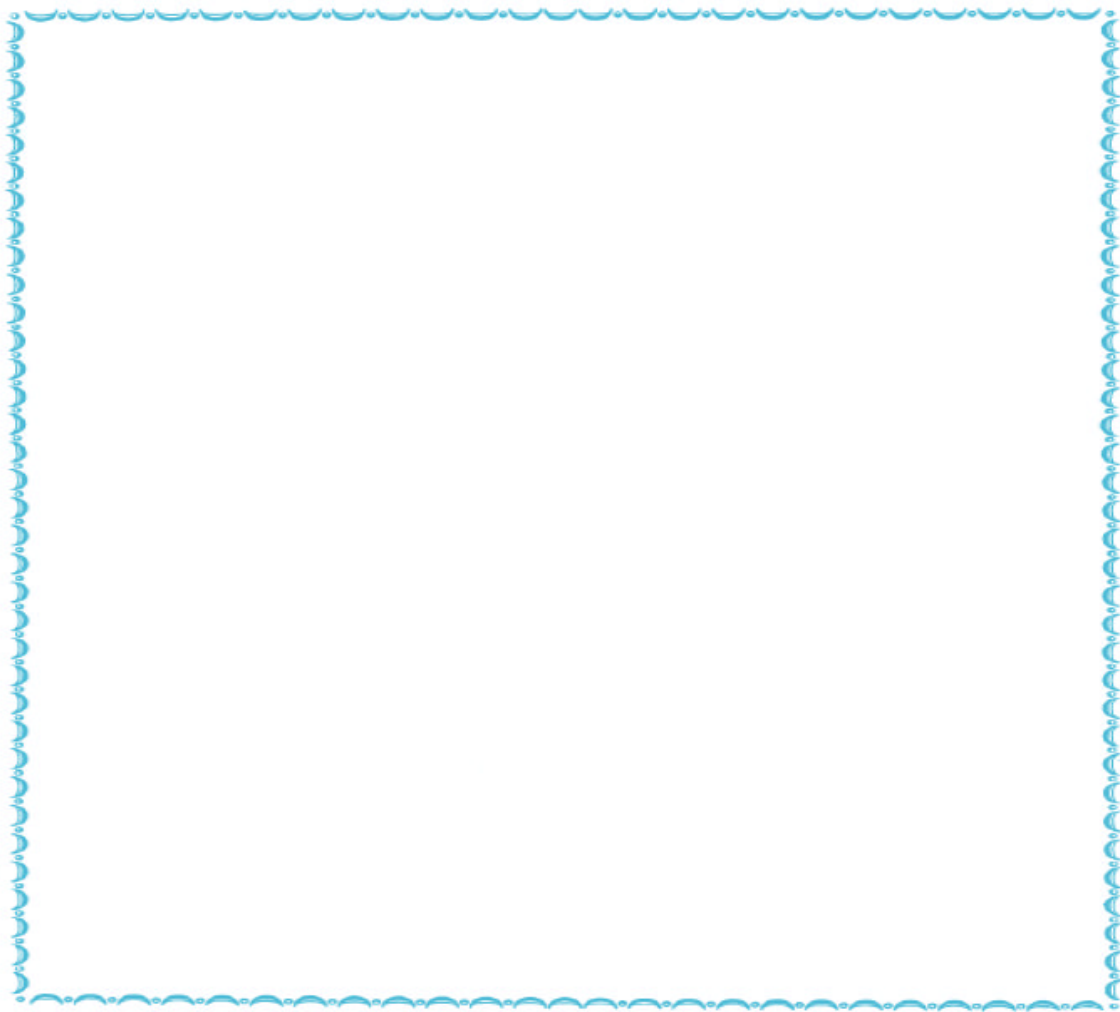
这是我画的关于这个真实故事的图画



获得帮助

以下是我认识的人在地震后所做的争取获得帮助的一些事情，或者是使自己更安全、获得所需物品的一些方法：_____

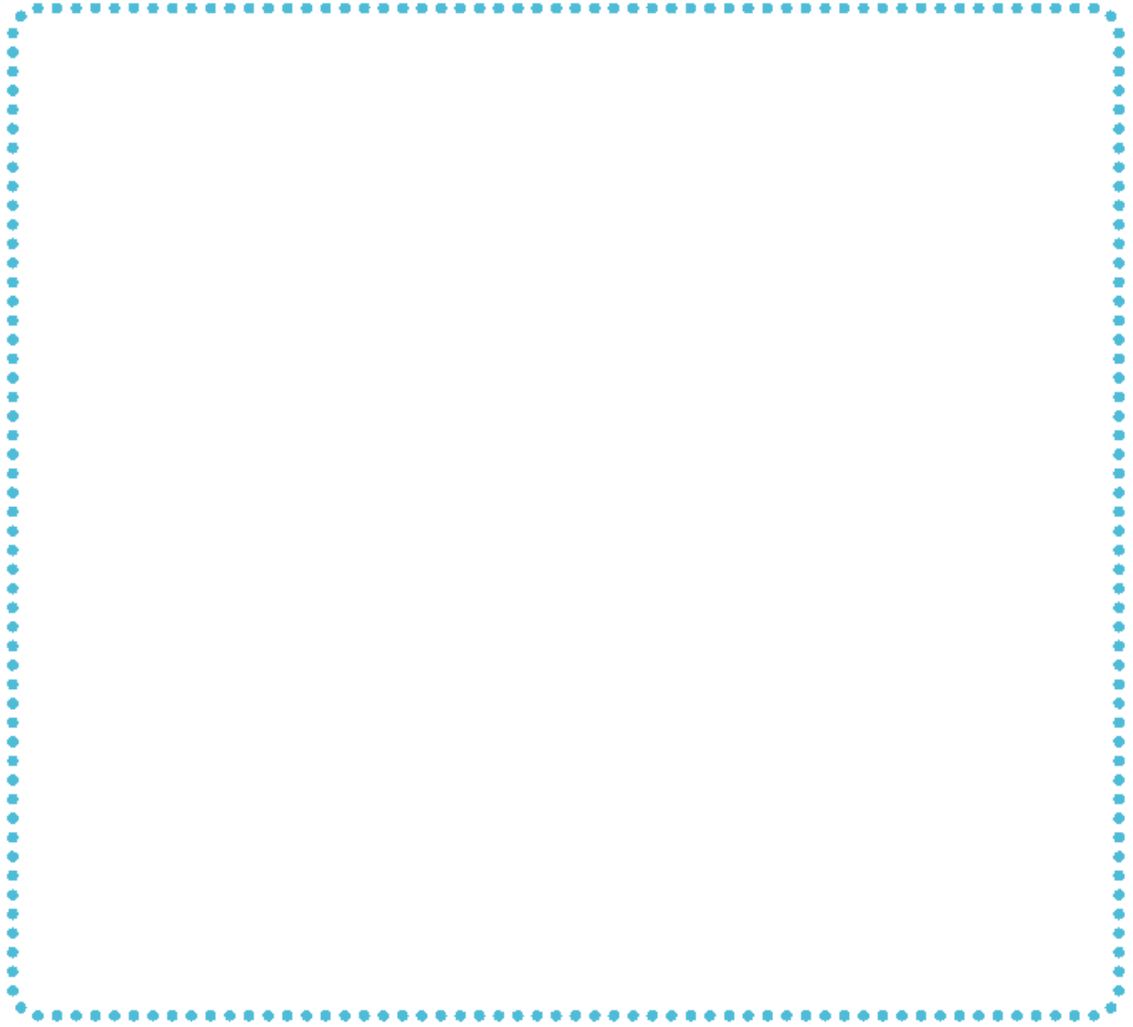
这幅画描绘了在震后别人帮助我的情景



获得帮助

我可以要求帮助。地震后，我需要帮助。

这是一张我寻求帮助时的画



我需要的帮助是: _____

我寻求帮助时所遇到的是: _____

获得帮助

问题和困扰

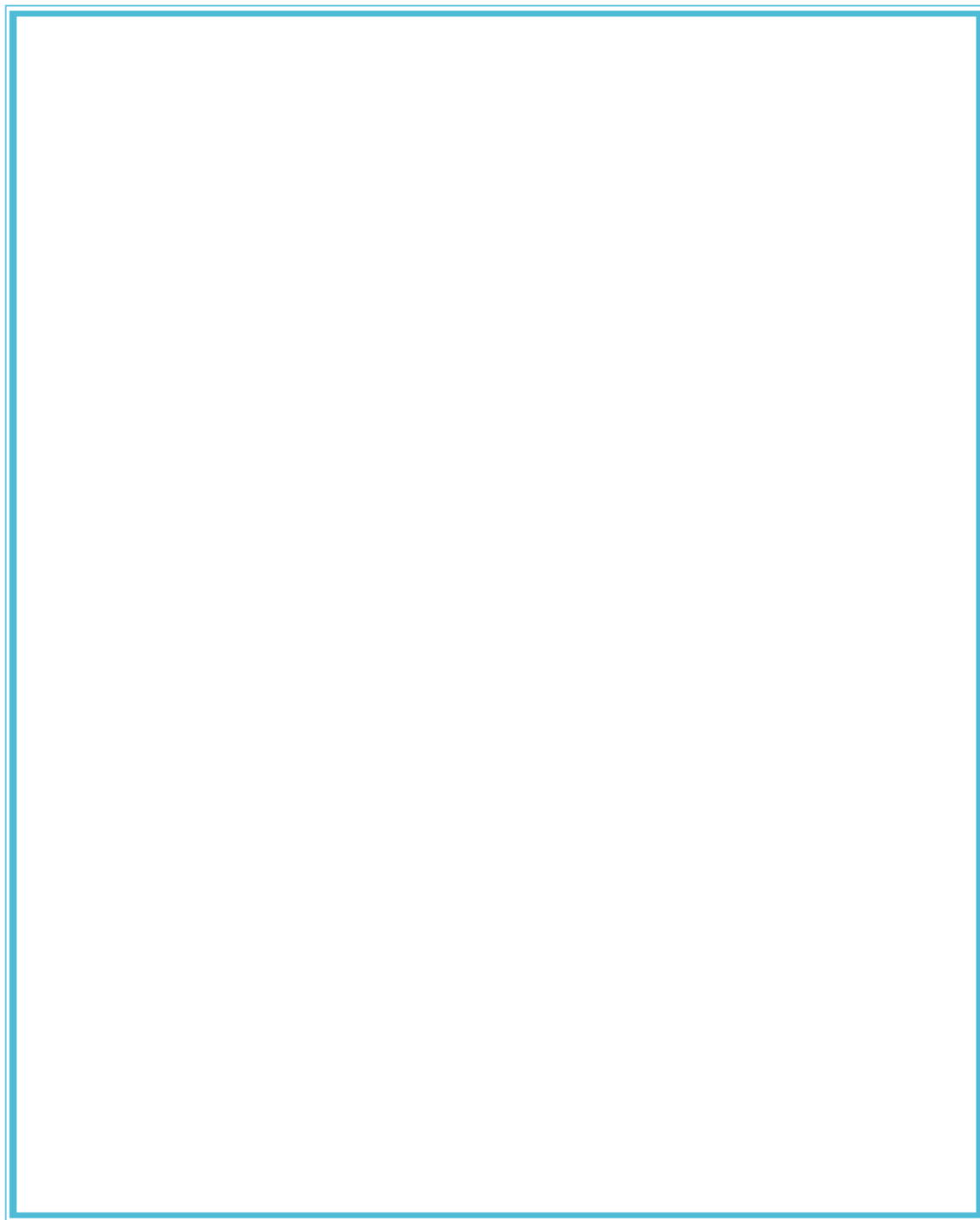
我现在最大的难题，或最担心的是： _____

我能够向其讲述我的问题和担忧的人有 _____

我最想得到的帮助是： _____

帮助他人

这幅画是我帮助别人的情景



让我感觉好起来的一些事情

下面这些是我想到的可以避免坏事情发生的办法：

1. _____
2. _____
3. _____

当我难过时，做这些事情会使我好受一些：

1. _____
2. _____
3. _____

这些是我很擅长的事情：

1. _____
2. _____
3. _____

这些是我想学习提高、做得更好的事情：

1. _____
2. _____
3. _____

这些是人们喜欢我的原因或者是我的特别之处：

1. _____
2. _____
3. _____

我可能会有的感受

在经历了地震带来的所有恐惧、震惊之后，有时会出现的感受：

- 想起我不愿记住的可怕场景。
- 为我自己和他人的生命安全感到非常担心。
- 睡不好觉。
- 比平时烦躁，爱发脾气。
- 对将来失去信心。
- 担心灾难再次发生。
- 做关于地震的噩梦。
- 无法集中精力。
- 想当小小孩，行为幼稚。

通过学习应对这些困难，我会获得力量和积极的心态。



1. 有强烈的帮助他人的愿望。
2. 十分希望了解如何降低创伤造成的损害。
3. 对自己和其他有过痛苦经历的人，怀有尊重和同情。
4. 认识到，我的地震经历只是我全部经历中的一部分。
5. 我可以学会拥有健康的心态，对将来充满信心。

我的健康状况

在符合你的情况的答案上画圈

1. 我的健康有些问题
2. 我的健康没有任何问题

如有健康问题，请写在这里。我的健康问题是：_____

在符合你的情况的答案（是更好，更糟，还是一样）上画圈：

1. 目前，多数情况下这些问题比一年前更好 / 更糟
2. 这些问题和一年前大致一样

在符合你的情况的答案上画圈：

1. 我的身高和同龄的孩子差不多 是 不是
2. 我的体重在 增加 减少
3. 去年我做了体检 是 不是

常常带我到医院看病的人 _____

我通常看病的地方是 _____

如果其他人担心我的健康，那是因为 _____

获得控制感和安全感

采取行动帮助他人，能让你认识到你有做出重大改变的能力。学习如何安全求生，会使人人受益。

帮助他人

对灾难中严重受伤、房屋倒塌或失去亲友的人，我可以做以下事情帮助他们：

- 尽可能给更多的人写信或画画鼓励他们。
- 为住在地震棚里的人，记下他们亲朋好友的姓名、地址，为他们写信联络。
- 与那些特别需要的人分享我的物品。
- 给其他孩子看《我的地震经历》（汶川大地震版）。如果我想保护隐私的话，也可以只讲给他们听。如果他们想写自己的地震经历，我可以帮助他们。
- 编写儿童地震简讯。
- 下面是其他一些我可能用到的帮助他人的方法：

安全意识与准备工作

以下是如何准备地震时安全自救的一些常识和练习：

- 1、如果建筑物开始剧烈摇晃，立即寻找安全的地方。
- 2、熟悉紧急安全出口和楼梯通道。
- 3、了解在室外与他人共同躲避地震的场地。
- 4、了解哪里可以找到帮助被困人员逃生的手电、斧头、撬棍。
- 5、了解何处可以电话求助。
- 6、向父母和其他成人询问，如果在地震混乱中走失，在何处与他们会面。
- 7、帮助家里准备应急物资，如几天的饮用水、干粮、饭锅和火柴，记住这些东西存放在何处。
- 8、复印或者手写几份联络表，上面列出亲朋好友的姓名、地址、电话号码和 e-mail 地址，放一份在自己的书包或钱包里。如遇到紧急情况，便可以用到这些信息。

向帮助你的人表达感激之情

1. 你可以给解放军叔叔写信，感谢他们艰苦抗灾、奋力救人的英勇行为。老师可以帮你把信邮寄出去。
2. 你和其他孩子可以给总书记和总理写信，感谢他们在地震后迅速赶往灾区看望大家，部署抗震救灾工作。这可以作为学校的活动来完成。请老师和家长帮助你，向人们表达你的感激之情。你还可以一并寄出你亲手画的画，以表达感谢。
3. 你可以为那些帮助过或者正在帮助你的人，送上自己写的感谢卡或者亲手画的画。

我还可以做些什么：

学习新事物，展望未来

了解各种工作和相关培训信息，有助于规划你的未来。向老师或其他成年人咨询，了解自己长大后，有哪些工作是国家特别需要的。

你能想到哪些办法，以更多地了解长大后想要做的工作？

1. _____
2. _____
3. _____

中学生能做的事

除完成这本书外，还有其他方式可以帮助你整理你对地震的看法和感受。

1、你可以去图书馆了解更多的关于地震、地震仪、地理、断层带及板块结构的知识。了解相关科学知识，以及中国哪些大学开设了这些学科的课程。

2、你和家人可以制定一个清单，标明遭遇地震或洪水时所需的物资，找个地方存放这些物品，并把不得不匆忙离家时所需的物品单独存放。你的家人是否需要服用药品，如胰岛素或心脏病药物？是否需要便携式氧气袋、轮椅、病历复印本？你的宠物可能需要便携式笼子和食品。用背包或带轮子的行李箱来装食品和水可能比较方便，超市里面的那种手推车也会有帮助。

3、你和家人可以计划并演习，如果遇到地震警报或者地震引发的洪水时应该怎样撤离，并选择安全的地方会面。想想这个家庭计划可以怎样修订，以应对暴风雨或火灾。

4、如果你的年龄足够大，可以去学校、临时避难所或救援中心做志愿者。帮助他人会给我们带来很好的感觉。如果去医院做志愿者，通常你需要年满 14 岁。

5、你可以征得成人的许可，画一幅有关地震故事的画，挂在墙上。

6、你可以为救灾或帮助无家可归的人发起募捐，比如办一次义展。你可以和朋友们展出记录灾难的图片，把卖票得来的钱送到慈善机构或政府机构，用于地震救援。

7、你可以了解家中或建筑物中水、电、气开关的位置，并且掌握如何使用它们。

8、想一想，如果由于交通阻断或通讯问题你与家人失去联系时，将与哪些外地的朋友和家庭联络。座机出问题时，也许可以使用手机。写下几个亲朋好友的联系方式，包括 e-mail，放在你的随身钱夹里，以备你在临时避难所、学校等能有幸使用电脑上网的地方使用。

9、寻求帮助以找寻亲友。写下你需要寻找的人的姓名和家乡地址；写下你的监护人的地址和电话。请照顾你的大人帮你收取那些可能正在找你的亲友的电子邮件、电话和信件。

10、征得大人的同意，用你自己的亲身经历和其他孩子的故事，编写儿童地震简讯。询问这些孩子及其监护人，在得到他们的许可后，把你们的简讯送一本给临时避难所或救援中心。如果能找到有扫描仪的大人，可请求他帮你扫描，并用 e-mail 发送到其他机构。

11、好好保存这本书，以后你可以继续修订这本地震个人历史。

地震知识测试 (可做可不做)

在正确答案上画圈：

1. 引起地震的原因有？

- a. 掀起海岸巨浪的飓风，并带来持续数天或数周的暴风雨。
- b. 河水或水库漫堤。
- c. 巨大的地壳板块漂浮在温度极高的岩浆上面，相互碰撞、挤压。
- d. 太阳黑子。
- e. 延迟的天气现象。

2. 遭遇大灾难时，我会有什么感觉？

- a. 为我和他人的生命安全担忧。
- b. 回想我不想记住的可怕场景。
- c. 睡不好觉。
- d. 心情烦躁，爱发脾气。
- e. 对将来失去信心。
- f. 担心灾难再次发生。
- g. 做噩梦。
- h. 精力无法集中。
- i. 有时候行为幼稚，想当小小孩。
- j. 有强烈的帮助他人的愿望。
- k. 十分希望了解如何降低创伤造成的伤害。
- l. 以上任何 / 所有选项，或一项也没有。

3. 当地震造成大范围的破坏，而遇难者的遗体又没有找到，

就会引发下列危及健康的问题：

- a. 排污系统受损，人的新鲜粪便混入供水系统。
- b. 水中的细菌以及污水会引发疾病，如霍乱、伤寒、痢疾、肝炎和破伤风。
- c. 倒塌的建筑物和住房里破损管道中的水，未经烧开饮用是不安全的。
- d. 下水道排水不畅，蚊虫大量滋生，传播疾病。
- e. 炼油厂及其他工厂里的油污、杀虫剂及化学物质残留在倒塌的建筑物中。
- f. 以上所有答案。

4. 我们可以做些什么，来防止今后的地震给人们带来灾害：

- a. 确保所有的家庭、学校或场所存有可供一周的每天需要的医药用品、安全的食物、饮用水、手电筒，以及用电池带动的收音机。
- b. 确保每个社区、学校、工作地点、家庭都制定了如遇地震、飓风、洪水灾难发生时的应急预案。
- c. 鼓励孩子们长大接受大学教育，鼓励他们成为科学家，如地理学家、地震学家、工程师等，研究了解地震，并研究如何建造更科学、更安全防震的建筑。
- d. 学习了解更多的保护环境的方法，如拯救森林和草地，防止土壤风化，更有效地防止洪水泛滥。
- e. 可选择以上所有答案。

5. 大灾后减轻心理创伤的方法有：

- a. 向你信任的人、可以倾听你的人讲述你的感受。
- b. 帮助他人。
- c. 思考能使你的家和社区更安全的方法，并把他们写下来。
- d. 记住所发生的事，并把他们写下来或者画下来。
- e. 可选择以上所有答案。

6. 曾发生特大地震并引起大量人员死亡的国家有：

- a. 美国
- b. 印度尼西亚
- c. 中国
- d. 印度
- e. 土耳其
- f. 葡萄牙
- g. 可选择以上所有答案

7. 测定地震强度的标度是：

- a. 里氏震级
- b. 河北震级
- c. 南京震级

8. 记录地下地震震波的仪器是：

- a. 气压计

b. 风速计

c. 地震仪

地震知识测验答案：

1. c 2. 1 3. f 4. e 5. e 6. g 7. a 8. c

相关医疗信息

下列信息如果可能，需由父母或其他成人填写。

孩子的血型是：_____

他/她的特殊医疗需求：_____

孩子需定时服用的药物是（请注明一日服几次及每次的服用剂量）：_____

如有免疫记录请粘贴复印件或在此页空白处填写：

什么情况下儿童可能需要更多的帮助 ——评估指导

如何完成《地震反应评估表》

使用《地震反应评估表》的注意事项以及积分方法

在完成本部分时，应该由一位成年人负责，请孩子帮忙回答问题。尽管年长一点的儿童通常能够自己完成这一部分，但最好还是要有成人在旁指导并不时地征求儿童的意见。最后把所有问题的正负得分加在一起。如果孩子失去父母中任何一人，或者肢体残缺，或者面部有严重疤痕，或者孩子有自杀倾向，或者其测评表总分高于100分，我们建议寻求心理健康专业人员的帮助。建议在去寻求专业咨询时，带上这本书或书的复印本。

与其他儿童相比，地震发生以前就患有心理疾病（如自闭症等发展障碍）或是震前因为某种原因接受精神科治疗的儿童受到此次地震影响的可能性更大。在创伤面前，他们比情绪健康并且发展正常的儿童更加脆弱。我们建议：只要条件允许，对这些孩子的治疗应该尽快恢复。

什么时候使用这个评估表

在使用这个评估表之前，儿童应该有机

会使用本书做至少一次的涂写活动。**评估表的组成：**《地震反应评估表》由两部分组成。**第一部分的项目**是相对固定的、已知的心理健康危险因素。对这些题目的回答不太可能因为时间推移有过多的改变，应该尽早完成本部分。

第二部分的项目是可变的症状，应该在地震或者地震相关的应激事件发生一个月之后填写。如果你是在地震发生一个月以后的任何时间开始使用本书的，那你务必要尽快完成这部分的所有项目。

如何填写《地震反应评估表》

- 回答问题时，一张表仅用于一人（可复印一张空白的《地震反应评估表》，以备他人需要）。
- 询问孩子自己对每个问题的回答。
- 11岁以下的儿童必须由大人帮助完成此评估表。
- 如果回答是肯定的，在受评估儿童得分一栏中记下前一栏（答案是“是”时的分数）；如果回答是否定的，该项目分为“0”，并请记录在受评估儿童得分一栏。

地震反应评估表

被评估人姓名: _____

填表人姓名: _____

填表人与受评估人关系: _____

(若是你自己在填表评估自己的情况, 请写下“自己”这两个字)

地震反应评估表: 第一部分 地震前已发生的事件以及地震刚发生后的情况			
	儿童姓名:	今天的日期:	
	题目	答案是 “是” 时的分数	受评估儿 童得分
1	在地震发生前, 儿童的父母有一方已经去世。	+15	
2	在地震发生前, 儿童的父母均已过世。	+15	
3	在地震发生的前一年内, 儿童家庭内出现过重大事故。	+5	
4	在地震发生的前一年内, 儿童患有严重的疾病。	+5	
5	儿童是否能够每天与让他 / 她感到亲近的人保持接触联系。	-10	
6	儿童是否因为此次地震而搬离住所?	+5	
7	在地震发生一个月内, 儿童重新获得了稳定的居所。	-5	
8	儿童和至少一名家庭成员共同居住在震后住所内。	-5	
9	儿童在地震中严重受伤。	+7	
10	儿童的父母或者其主要照管人在地震中遇难。	+8	
11	儿童是其家庭中的唯一幸存者。	+35	
12	儿童是其所在社区 (群体) 中少数幸存的未成年人之一。	+15	
13	儿童就读的学校出现了校舍倒塌, 其他孩子遇难的情况。	+15	
14	儿童是从有他人遇难的废墟中被营救出来的。	+15	
15	儿童在地震灾害中看到很多死难者的尸体或者残缺的肢体。	+15	
16	儿童有手脚伤残, 或者面部有严重疤痕, 或者脑部受伤, 或者躯体部分受挤压。	+20	
	第一部分总分		

		受评估儿童的总分	
地震反应评估表：第二部分 儿童出现新的行为症状，或者行为症状和地震前的情况相比更加严重； 这些行为症状在地震后已持续四周以上			
儿童姓名：		今天的日期：	
	题目	答案是“是”时的分数	受评估儿童得分
17	违规或犯罪行为。	+5	
18	夜间处于恐惧状态。	+5	
19	噩梦惊醒或盗汗。	+5	
20	很难集中精力。	+5	
21	脾气暴躁，易怒。	+5	
22	忘记已经掌握的如厕技能，说话或行为幼稚，吸吮手指。	+5	
23	口吃或口齿不清。	+5	
24	严重焦虑或者恐惧。	+5	
25	固执。	+5	
26	新的恐惧或者过度的恐惧。	+5	
27	新的仪式动作或强迫冲动。	+5	
28	严重依赖成人。	+5	
29	无法入睡，或睡不安稳。	+5	
30	任何大的声音或能让其联想到地震的事情都会使其惊跳。	+5	
31	对未来失去信心。	+5	
32	对日常活动失去兴趣。	+5	
33	对事物失去好奇心。	+5	
34	总是感到悲伤或者总是哭泣。	+5	
35	持续性的头疼或胃痛。	+5	
36	过度担心自己的身体会出现问题或者生病。	+5	
37	脑子里总是想着死亡。	+20	
38	特别容易出事故。	+15	
39	有自伤或者想死的念头。	+35	
40	有自杀的想法。	+35	
		第二部分总分	

本书的作者是谁？

Gilbert Kliman 医学博士是美国加利福尼亚州旧金山儿童心理健康中心主任，有 45 年的灾难心理应对经验，是美国国家最大的情境性危机心理治疗机构的创始人和前任主任。这家机构是位于纽约怀特普雷的一个非赢利性的精神科疾病预防中心，他和中心的工作人员帮助了成千上万名遭遇到严重灾难，包括亲人死亡、伤病、飞机失事、洪水、龙卷风、城市犯罪和无家可归的人们。他著有《儿童心理危机》一书，首倡通过每次进行少量沟通达到“心理免疫”的观念。他获得 40 多次服务和研究基金，并任《预防性精神病学》杂志的编辑。此外，还著有学术论述 70 余篇，并与 **Albert Rosenfeld** 合著《做负责的父母》一书，该书荣获国际文学“世界关注儿童心理健康最佳图书”奖。他创造了以课堂小组形式运作的儿童人际网络小组疗法，并编写了指导手册来进行治疗，其简写版被称为“指导下的活动手册方法”(The Guided Activity Workbook Method)。请参见 www.childenspsychological.org。此网站详细地介绍了他和他指导的机构的工作情况。

Anne Kuniyuki Oklan 注册护士是首版《我的地震经历》工作手册中众多插图的作者。她既是护士，又是亲子和家庭治疗师及心理教练。她与 **Gilbert Kliman** 医学博士一起建立并指导“从怀孕到为人父母”项目，是婴儿成长发育专家，她和丈夫 **Edward Oklan** 医学博士育有三个孩子。

Edward Oklan 医学博士/公共卫生硕士是一位儿童和家庭精神科医师，并任职加州大学旧金山分校的临床精神科助理教授。**Edward Oklan** 医学博士创建了“从怀孕到为人父母的家庭中心”。这是一个典型的非赢利项目，为怀孕家庭和处于应激状态的儿童提供预防性服务。他长于治疗经历严重心理创伤的儿童、成人和家庭。

Harriet L. Wolfe 医学博士现任旧金山精神分析中心主席，前旧金山总医院精神科教育部主任，加州大学旧金山分校精神科临床副教授。她在一家疾病控制中心的一个项目中做主要研究者，该项目是关于躯体创伤后的心理适应研究。她还在旧金山提供个人、家庭治疗，也提供精神分析和婚姻治疗。

本书是如何完成的？

下列机构和人员共同协作，为中国的孩子们提供这本心理指导书：

1. 儿童心理健康中心

(www.childrenspsychological.org) 加利福尼亚州，旧金山

Gilbert Kliman 医学博士，医学主任

2. 中美精神分析联盟

(www.capachina.org) 纽约州，纽约

Elise Snyder 医学博士，中美精神分析联盟主席

3. 国际美慈组织

(www.mercycorps.org) 俄勒冈州，波特兰

Griffin Samples，高级技术顾问，美慈组织援助四川地震的儿童服务协调员

2008年5月3日，美国精神分析学校（American College of Psychoanalysts）和美国精神分析及动力学取向精神医学协会（The American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychiatry）在华盛顿举办了一次联合会议。Gilbert Kliman 医学博士在这次会议中发言。他在长达55年的儿童精神医学实践以及对个人和集体心理急救的研究基础上，创立了整合的创伤后应急障碍的新理论，并在会议中报告了这个理论。Elise Snyder 医学博士也在会议现场，看到听众对这个理论抱有很高的兴趣，于是她邀请 Kliman 医学博士参与中美精神分析联盟（China America Psychoanalytic Alliance, CAPA）的活动。中美精神分析联盟是一个非赢利性组织，有100位左右的美国精神分析家和心理治疗师参与这个组织，致力于为中国的心理健康从业人员提供精神分析、心理治疗、督导和临床培训。

九天之后，汶川大地震发生。Elise Snyder 请 Gilbert Kliman 参与这场特大灾难的灾后的

心理帮助工作。Kliman博士接受了请求，开始准备一份心理健康资料，并打算把该资料翻译成中文。这份资料之所以采用了书的形式，是因为他很关注社会网络在儿童创伤痊愈中的作用，而且他在哥伦比亚大学儿童精神医学系也编著过一本手册，提供给即将进入寄养家庭的受过创伤的儿童使用。Kliman博士还参考了他在旧金山地震中的经验，以及儿童心理健康中心和国际美慈组织合作针对2005年及2006年特大暴风雨进行援助的成功经验。这种援助形式的有效性已经得到Tulane大学精神医学系的研究支持。因此，对汶川大地震的心理急救将采用这种有成功经验的援助方式。与此同时，Snyder博士在帮助组织对1200名左右的中国心理健康从业人员进行灾难心理研究员培训。

随后，Kliman建议由三个组织——儿童心理健康中心、中美精神分析联盟以及国际美慈组织——共同与中国政府协作，帮助所有受灾儿童得到实际可行的心理救援。因此，本书需要根据中国特定的文化、语言以及灾区情况进行大量的改写。参与者利用网络进行了大量的沟通，半个多月以来（至2008年6月3日），他们辛苦工作，每天只有很少时间的睡眠，十二易其稿，直到最后有了一个大家都认可的版本。因为这本书的目标是心理急救，适用在能够阻止心理创伤发展成为长期心理疾病的阶段，所以能以最快的速度完成写作、翻译、出版和分发十分重要。在这个急需心理支持的阶段，希望这本书能够有效地帮助灾区儿童。



致 谢

如果没有来自北美（包括美国和加拿大）、夏威夷和中华人民共和国的众多同事和朋友的热心帮助，就不可能有本书中文版的完成和出版。我们对他们表示由衷的感谢。董红与张晶燕在出外躲避余震和继续工作的往复中完成了本书初稿的翻译。张守杰对中文版全书进行了两次重要的审阅修改，并为如何让中文版能够更适用于中国的情况提出了许多宝贵的建议。Yiling Zhang 花费了大量的时间对中文版进行排版整合、协助修改了本书的每个版本、并协助翻译了英文修改稿的部分内容。下面名单上的所有人（并不仅限于名单上的人）都为这个紧急的写作项目做出了无私的贡献。

崔子扬，理学硕士，加拿大安大略多伦多大学精神病学系，蒙特赛耐医院社区心理健康项目

邦妮·J·伊文思，文学士

高一红，哲学博士，北京大学外国语学院英语系教授

陈祉妍，哲学博士，中国科学院心理研究所副教授

董红，管理学硕士，成都大学外国语学院二外教学部主任，副教授

林吴燕玉，教育学硕士，理学士，美国新泽西心理学家

李思清，医学博士，拉郡心理健康科临床督导

Jocely Pan，加州专业心理学学院医学博士生

潘禹羽，四川大学艺术学院硕士生

特瑞斯·赖特林格

王毅，中国科学院心理所心理健康重点实验室硕士生

陈杰，哲学博士生，中国科学院心理所心理健康重点实验室

张守杰，医学博士，旧金山加利福尼亚大学医学院，儿童及青少年精神病医师，

凯泽·佩尔蒙能特医学中心临床讲师

张晶燕，四川大学艺术学院副教授

YilingZhang，哲学博士生，马诺阿夏威夷大学心理学系临床心理学

艾莉斯·斯莱德，医学博士，中美精神分析联盟主席

The Children's Psychological Health Center, Inc.
2105 Divisadero Street
San Francisco, California, 94115
United States

www.childrenspsychological.org

相关出版物

儿童心理健康中心还出版了与《我的地震经历》(“5·12”汶川大地震版)类似的其他指导手册,如《我无家可归的经历》、《我的寄养经历》、《我的火灾经历》、《我的龙卷风经历》(英文版和西班牙语版)、《我的热带风暴经历》、《我在卡特琳娜和丽塔飓风中的经历》、《我的科索沃难民经历》(英文版和阿尔巴尼亚语版)、《我的创伤经历》、《我的地震经历》(旧金山大地震版)等。这些书的硬皮版可在亚马逊网站(www.amazon.com)购买。这一系列手册是为了帮助儿童、家庭及教师应对创伤和相关的严重应激而设计的,手册内有很多可在指导下进行的活动。政府及非赢利机构经授权后可大量印制。

批量复制权: 政府及非赢利性组织经授权可以批量复制本书。请浏览我们网站中的“救灾”(Disaster Relief)一栏以获取更多相关信息。



《我的地震经历》是一本儿童、家长、教师共同使用的心理辅导手册，专门为了对儿童进行灾后心理重建而写。

本书的作者 Kliman 博士，有着长达几十年的儿童精神医学实践经验及灾难心理应对经验；Oklan 夫妇，从事儿童及其家庭的精神治疗及心理指导；Wolfe 博士是旧金山精神分析中心主席，研究关于躯体创伤后的心理适应问题。此书的“旧金山大地震版”，在美国地震灾后的心理援救中，取得了很好的效果。

虽然这本书出自美国心理学家之手，但“5·12’汶川大地震版”根据中国“5·12”汶川大地震的情况，更新了许多内容，使其更具有针对性和实用性。中国科学院心理研究所所长、中国心理学会理事长张侃先生认为：“这本书的出版和使用，将为中国的心理学工作者、老师和家长提供一种科学、方便的，帮助儿童在地震后重塑心灵的得力工具。”



插图：潘禹羽



ISBN 7-108-02996-6



9 787108 029966 >

印装费：3.81 元