

灾后的哀伤辅导与升华

陈丽云教授

香港大学行为健康教研中心

香港大学社会工作与社会行政系

理论背景：512 地震造成了巨大伤亡，使哀伤辅导（Grief Counseling）变得尤为重要。Grace Christ 通过研究 911 事件受害人亲属的哀伤规律，发现哀伤通常在丧亲后第二年才达到高峰；Bonanno 指出哀伤辅导工作应着重培养丧亲人士自身的抗逆能力；而 Robert Neimeyer 提出的意义导向的哀伤辅导方法强调了对丧亲的意义探索有利于哀伤的进程。灾后哀伤辅导的开展基于了以上理论。

参加人士：70 名北川县曲山镇基层干部在 2009 年 5 月和 6 月分批接受了我们的哀伤辅导。70% 的北川县曲山镇基层干部失去了至亲，对干部的深度访谈发现 85% 的丧亲干部正处于丧亲的痛苦之中，三分之一的丧亲干部有自杀倾向，46% 的干部都表示因为工作无法进行正常的哀伤，常常需要压抑自己。

干预方法：对曲山镇的干部的哀伤辅导以意义导向（meaning-oriented）、启能（empowering）与支持（supportive）为原则：通过对灾民哀伤处理的相关心理知识的探讨与培训，间接增强干部对自我哀伤处理的心理能力；通过给提供干部一个向逝去至亲表达未完成事务或说话的机会，使干部得以面对和处理丧亲中一些负面的认知；通过组织集体的悼念仪式，促进干部接受至亲逝世的事实并表达对至亲的哀伤；通过组织积极正面的仪式，促进干部对亲人的生与死有积极的认识，并转变和升华自我的人生态度；最后，干部们通过对自己的社会支持系统再认识，提高社会支持感。

干预效果与讨论：结果显示，哀伤辅导有显著的效果，说明哀伤相关的知识教育，具有象征意义的补偿行动，集体的积极的悼念仪式，以及社会支持系统在哀伤辅导与升华中的积极作用。

其他参与研究人员：

1. 香港大学行为健康教研中心 王筱璐
2. 中国科学院心理研究所 史占彪
3. 清华大学心理系 樊富珉
4. 香港大学社会工作与社会行政系 周燕雯

关键词：哀伤辅导，创伤后成长与升华，启能，意义导向