



废墟上心灵重建

谢晓非

突发的公共危机事件往往涉及大量的生命物质财产损失，并由此带来民众心理的巨大伤痛。基于这样的特征，民众理性毫无疑问会在一次次的危机中经受考验。突发性的危机让我们失去家园、失去亲友、失去肢体，给我们留下了无法言尽的伤痛。但是在地震的救援现场，我们看到的决不仅仅是眼泪，更有千万民众令人震撼的坚强。这种民众理性的光辉，是点亮未来家园重建的灯塔。

观点一：高度强化社会系统的作用，可以部分替代亲情系统的功能，这是我们重建心理家园的核心部分。

对 SARS 危机的研究，我们发现民众在危机中表现出的社会心理支持体系有

三个层次：最核心是家庭成员关系，其次是周边的亲友关系，最外围是单位和社会等机构所提供的公共关系。绝大多数个体在危机中是按照这个结构寻求帮助和获得支持的。这一社会心理体系越完整，个体在危机中越有可能获得支持而从容地应对危机。然而，在地震中失去亲人的个体，他们缺失了应对危机最核心的部分，我们必须通过可能的途径，为他们提供任何可以替代的心理支持。

民众获取信息来源的两个主要渠道是相互独立的，亲友信息渠道中表现出明显的层次关系：首先，父母和配偶/恋人是个体风险情景中的第一层社会支持关系，其次是亲属和朋友；再其次才是同事/同学。这表明面临巨大威胁时，民众的心理支持层次基本上是以情感的亲疏来

划分的。另外，民众对各种官方媒体表现出了极高的信任度，尤其以电视、报纸和电台为代表，这一点是个体亲情支持的有力补充。民众应对危机的社会心理支持系统应该有两个基本的部分，即亲情与社会系统。这两个部分各自扮演不同的角色，但各自起着不可替代的作用。地震之后，很多同胞缺失了亲情的支持系统，这是在心理重建的过程中决不可以忽视的。从现有的条件来看，提供群体性的心理抚慰方式，比如，集体的心理辅导，集体性的学习和活动等，对于大多数成人，尤其是对儿童，能够更快地让他们从有同样经历同样需求的人那里获得同伴的支持，建立起一个他们更熟悉、更亲切、更平等的心理参照体系，从而有可能较快地起到替代亲情系统的作用。我个人认为，要特别谨慎地

对待儿童的领养问题。地震中的孤儿,在一个有同样经历的儿童群体中成长,对于今后几十年的心理修复是非常重要的。当然,高度强化社会系统的作用,也可以部分替代亲情系统的功能,这是我们重建心理家园的核心部分。

当个体面临危机时,如果有适当的社会心理支持,个体应该能够更好地应对危机。但同时,个体在危机中寻求社会心理支持需要的强度本身能够折射出个体自身应对危机能力的强弱。实际上,越是需要社会心理支持的个体,更多表现出了从众行为和家庭依赖,而相应的心理焦虑程度也越高。对于那些需要社会心理支持的个体,能够在危机中获得支持是非常重要的。因此,我们也应该特别注意不同个体的状况而区别对待。研究发现,如果个体的社会心理支持的需要非常强烈,它表明个体更有可能在危机中表现出高的心理焦虑。但是,如果个体同时也更积极地寻求亲情和官方多种渠道的支持,对正面信息的关注程度更高,更多地去参与自愿性的活动,从整体上讲,他们的应对策略也是正面和积极的。因此,对社会心理支持的需要本身并不等于心理恐慌。在危机中只要能够满足个体的社会心理支持的需要,就可能提供应对危机的保障。

观点二:在危机中适度关注事件信息但不应过度,这对于维护自己心理健康有积极的意义。

民众应对危机的一个非常重要的方面是尽可能快地建立其有效的行为,我们发现,那些更多地与他人保持适度交流的个体有更好的心理状态。

在危机中搜索自己关心的信息,这是个体最自然的一种应对风险事件的