

助人者手册部分内容

摘要：

本节系统交代了本手册产生的社会与社群背景。作者指出，中国大陆跨性别女性社群在互联网发展过程中，一方面为成员提供了重要支持，另一方面也因困境事迹、自杀信息与高压互助环境的传播，对社群成员与助人者造成了显著的负面影响。许多助人者自身同样处于抑郁、家庭暴力、贫困等困境中，长期助人反而可能加剧其生存危机。与此同时，现有大量危机干预指南与学术文献主要基于非中国大陆的社会、文化与制度环境，在本土实践中往往“水土不服”。因此，本手册旨在：为中国大陆互联网跨性别女性社群的互助与危机干预提供贴近现实的参考，同时强调助人者与潜在助人者的自我照护与自我赋能。本节明确了手册的受众、定位、行文方式与实践取向。

手册背景

社群背景跨性别女性群体天然面临比一般人群更多的生存困境，中国大陆地区的互联网跨性别女性社群大约初步形成于 2001 年，但是在 2001 年至 2011 年期间，有机会进行自我觉察的中国大陆地区的跨性别女性往往是生存条件较好的群体，因此彼时社群内困境事迹的互相传播和负面影响还并不明显。

当中国大陆地区的移动互联网跨性别女性社群自 2012 年开始初步形成后，伴随跨性别女性的困境事迹开始在社群中大范围的传播和分享。社群内的跨性别女性固然从社群中得到了大量的支持性因素，但是因为困境事迹的传播所造成的负面影响也不容小觑。

如负面情绪的传播，自杀方法的传播，来自互联网社群文化的规训和在社群互助过程中对助人者造成的巨大压力。

因此，在社群中，助人者因为做自杀干预，自己也陷入生存困境的情况大量出现。

助人者背景

中国大陆地区的互联网跨性别女性社群中，很多人在社群中认识朋友时，会有很大概率获知对方的困苦遭遇，从而产生助人的想法。

而很多产生助人想法的人，常常自己也是需要帮助的对象。尤其是很多抑郁症患者，家庭暴力和校园欺凌受害者以及有相关类似困境的人，在认识和自己有同样困境的朋友时，会产生同病相怜的感觉，常常会产生帮助对方的想法。

而在社群危机干预活动的开展中，这些有助人心理但是没有助人条件的人也往往是重点关注的对象。这些助人行为本身往往也是他们为自身提供自我赋能的

一种方式。而当下的社群互助条件一般会劝导其“先顾好自己”。但是当“顾好自己”的目标都变得遥遥无期时，这些人也会无法避免的产生挫败感。

因此，对这些有助人想法同时没有助人条件的人予以肯定和关怀也同样重要。这些助人者往往自己也无法顾全自己，在帮助人的过程中无论是状态，资源，技巧，知识都无法满足条件，并且助人失败的经历会给这些助人者产生更大的挫败感。与此同时，即使是很多成熟且专业的助人志愿工作者，在长期的高压助人工作环境中，也常常会成为需要帮助的对象。社群中大量存在专业科班背景出身的助人志愿工作者在长期工作后受到极大精神创伤，最终自身也陷入自杀危机的案例。

社会环境背景

中国大陆地区的社会环境在全球范围内都是较为特殊的，目前大部分已有的助人指南和相关的学术文献都取材于非中国大陆地区的社会环境和文化背景。在中国大陆地区开展危机干预与其他相关助人活动的一线助人志愿工作者在参考已有的工作指南时往往都会出现“水土不服”的情况。

如目前已有的一线助人工作者的指南与手册一般是建立在助人工作者会有相关客观工作条件的基础之上；这些相关的客观工作条件不仅意味着工作者会在有稳定收入或生活来源的基础上参与助人活动，更意味着在工作的过程中享有更加全面的助人环境与配套条件。如在微观中，助人工作者可以更好的寻求来自工作伙伴的配合，甚至包括来自家人，服务对象的社交网络以及服务对象本身的配合。从宏观中，助人工作者在开展助人活动的过程中所遭遇到的社会环境也是远远不一样的，这包括从基层至高层大大小小的机构，组织，社会环境，文化环境和政治环境的配合与帮助。不仅会大幅度影响到助人活动本身的困境与效率，也同样会为助人者产生截然不同的赋能感，最终产生截然不同的工作难度与效果。

在文化环境方面，大部分已有的取材于非中国大陆地区的相关文献，手册与指南会着重强调宗教因素对助人活动的影响，但是中国大陆地区以“无神论”为主的社会文化环境，对人的心理状态造成的影响也是潜移默化且不可忽略的。

这在实际的方法论中的体现就是，很多以方法论指导的手册与指南，当真正实际用于中国大陆地区的社会文化环境因素中，会经常产生有差异性的结果。这种情况甚至对在非中国大陆地区学习专业知识的科班背景出身人员会更加明显。

手册目标手册行文方式在本手册中，为了尽量保证其内容可以被绝大多数的读者进行理解，会为了文段的可读性牺牲一定的标准性，加入更多口语化的表述方式。并且在每一段的前面做出总结性的表述方式后，会尽量在其后的文段加以重提和示例。

这本手册是关于什么的？本手册旨在为中国大陆地区的互联网跨性别女性社群的社群互助行为提供帮助和参考，并为助人者提供自我照护的技巧，同时为有

助人想法但是没有助人条件的尚在困境中的人员提供一个为之努力的方向，以对其自我赋能的方式实施一种肯定。

它既涵盖了传统的一线助人者的自我照护技巧方法，又包含了独属于中国大陆地区特有的困境情况。谁可以使用这本手册本手册适用于所有有意愿参与助人活动的人并为之提供参考，尤其是在中国大陆地区的跨性别女性社群从事一线危机干预与相关助人活动的志愿工作者。它无法保证具有足够的学术性与专业性，但是它取材于中国大陆地区大量的基于互联网危机干预活动实际案例的相关经验。它既可以为一线助人活动的志愿工作者提供相关助人的经验，也可以为有意愿参与助人活动的人自身的自我照护提供技巧和发展方向。

第一篇

关于有助人意愿但是没有助人条件的人的自我照理由很多人在刚刚接触到互联网跨性别女性社群以后，常常自身也处于一个自我觉察的阶段；这一点会随当事人的身份有不同情况的变化。如一个跨性别女性，她在刚刚接触到社群时，需要的更多是来自社群的支持性因素，如社交关系的建立，信息及预期的获取，来自社群认同和团体关怀的赋能。

在这个过程中，往往会产生社会认同效应 (Social Identity Effect)，而产生社会认同效应越明显的人，往往助人意愿也会越强，同时自身也越缺乏自我赋能，需要帮助。

他们自身可能也同样会有比较明显的现实困境以及童年创伤；精神和身体状态，知识与技能技巧，资源，时间和精力和现实生活的客观条件都难以允许他们长期参与到助人活动中。而这种助人活动本身就能为当事人自身带来赋能感，良好的助人反馈也同样可以改善当事人的精神状态。

但是贸然参与助人活动导致助人活动中的挫败，或者是被拒绝参与助人活动，也同样会恶化当事人的自我赋能感。因此，仅仅简单的告知和劝导对方不要从事助人活动，并非是一个较好的选择。与此同时，助人者对自身的照护技巧与知识的学习，也同样可以运用到助人者的助人活动的过程中。

一个善于照护自己的人，其助人的知识与技巧也同样不会太差。为什么要进行自我照护”我也想要帮助善良的人，帮助困境中的人，成为一个为别人带来光明和希望的人。“当你像我们一样产生了这样的想法的时候，我会向你发出由内心的赞赏和喜爱；而与此同时，也真心希望您能有正确的方法去照顾好自己。对自己好的同时，让自己活得更久，活得更好，不仅对自己好一些，也有希望去帮助更多人的。这是一个最简单的道理：在长达几十年的时间里细水长流，帮

助的人和帮助的效果都会远远多于在一年的时间里燃尽生命。

曾经有人和我说，她最大的梦想，就是能有那么一个机会，为她理想的事业，献出自己的生命。如果能有这样的机会，她会毫不犹豫的去做，并且能为自己的生命有了这样的价值，而感到万幸。但是，为了理想的目标而奉献生命，这却仅仅只是听上去很震撼而已。在更多时候，这个世界并不会因为一个生命的牺牲而有太多的改变。如果用宽度和长度去衡量牺牲生命时为目标创造的价值，即使生命牺牲时，生命的宽度已经达到很宽很宽，但生命的面积却因为长度的骤减而并不多。

我们总是将目光聚集在那一瞬即逝的璀璨流星，去缅怀和惊叹她那一瞬即逝的光芒。

但是能影响很多很多东西的人，却是能以百年的尺度，去燃烧自己一生的人。他们可能在那个一瞬即逝的瞬间，生命的宽度只有流星的百分之一，千分之一，但是在百年的长度下，却是流星数万倍的面积。只不过当有些东西变得和空气一样时，有些人就渐渐习惯了她的存在，直到她燃烧殆尽以后忽然消失，才在恍然中惊醒。我该如何照顾好自己。

一线助人工作者自我照护手册全文翻译

“我不知道我为什么而活，我现在只想用自己有限的生命能用来帮助别人，因此我才拼了命的去打工赚钱，再去拿这些钱帮助别人，这是我能找到的唯一活着的意义和价值。当我连帮助别人的能力都没有时，我觉得我不如死了。”

抑郁，性别焦虑，升学压力，家庭暴力，校园欺凌，经济压力，就业压力，工作压力，社交压力，情感困境，孤独……你可能也同样面临无数生存上的困境和难题。但是放不下身边这些认识的人和处于困境中的朋友们，却又无法为他们找到更加合适的可以帮助他们的人，自身出现深深的无力感。当你无法帮助人们解决他们可能遇到的所有问题时，你可能会感到沮丧。

记住，解决所有问题不是你的责任；你已经尽你所能的帮助人们自助。承认你为帮助他人已经做了的事情，即使是很小的事情。尽量抽出时间吃饭、休息和放松，例如泡澡，听音乐，即使是很短的时间。尽量保持规律和充足的睡眠，即使处于失眠状态下，也请尽量让白天的自己尽可能接触更多的阳光。尽量减少酒精、咖啡因或尼古丁的摄入量，并避免服用未经医生处方的非治疗目的的处方药物。

相比起攒钱或把钱给予别人，请尽可能的将金钱用于维持自己的精神状态和身体健康。例如，人在精神状态很差的情况下往往难以维持住处卫生，脏乱的环境不仅容易生病还会影响精神状态。此时可以考虑请钟点工上门清洁一次维系自

己的身体和精神健康。并尽可能用外出散步走路的方式吃饭来替代外卖。尽可能创造远离自己的压力源的现实条件。很多人对一些事情常常习惯于“忍一忍就过去了”，但是当我们意识到自己连“活着”都已经竭尽全力时，对很多事情并不一定需要“忍一忍”。如令人窒息的原生家庭环境，高中时期的课程和作业，社会和身边人眼中关于“好孩子”的规训。

也许经常会有人告诉你“大家都很难，很累。”但是你可以选择不这么难，也不这么累，放轻松，后果并没有我们一直以来想象的这么严重。

学业压力

普通高中阶段的课程是可以不读的，作业也是可以不写的。只要参加过高二阶段的“学业水平测试”，一般情况下学校就会直接发高中毕业证。学校如果威胁不给你发毕业证，一般是吓唬你。即使真的不给你发毕业证。也可以在家自学，直接参加普通高考，正常考取大学。（详情可看哔哩哔哩 UP 主幻夜梦屿发布的一系列视频）

家庭压力

如果处于正在上学的阶段，可以尽可能通过延长自己在学校的时间或是个人社交与生活时间来缩短自己和原生家庭相处的时间。例如在高中阶段，很多普通高中会让学生长期在学校住校，往往一周甚至半个月才能让学生回家两天。这种情况下对于家庭压力大的学生来说，其在父母面前“伪装好孩子”的时间大大缩短了。

如果已经毕业，或处于休学阶段，同时又已经成年可以直接选择离家出走。但与此同时，请勿保持失联。以免被自己的父母报警报失踪。同时，在父母报警后，切勿慌张，可以联系自己的警方实话实说，如：“因为我在原生家庭遭遇到了家庭暴力，所以我准备去其他城市寻找工作，居住和生活，我当前的住址不会透露给你们，但是我的人身安全可以得到保障，没有任何问题。”

如果自己未成年，同时又遭遇家庭暴力切勿直接离家出走。因为在未成年离家出走的情况下，父母如果报警，警方会将孩子强制带回原生家庭。在遭遇家庭暴力以后，想尽一切方法保留家庭暴力的证据，如照片，视频，录音，病历等，并将这些属于存储于云端，或通过 QQ 和微信等方式发送给自己可以信任的网络好友。同时，手写一份委托书，委托书上留下自己的身份证号，姓名，详细住址，电话，微信，QQ 等个人信息，以及自己父母的相关个人信息。对外界嘱咐：一旦自己失联超过一定时间，那就说明自己已经被原生家庭强制收走通讯工具且一定遭遇到了家暴，请尽快报警。在做好以上的一切准备以后，拨打 110 和 12345，

向警方和市民热线反馈自己遭遇到家庭暴力的问题，要求警方和社区的社会工作人员上门对家庭成员进行劝解。

一般来说，在第一次报警和反馈以后，社会工作人员和警察会先进行劝解。其后，如果家庭暴力的情况仍未改善，当事人如果继续遭遇家庭暴力，可以继续向 12345 进行反馈，并继续拨打 110 进行报警。当次数达到三次以上以后，如果当地警察和社会工作人员足够负责，可直接进入反家庭暴力的法律程序。如果不够负责，仍然单纯只是劝解，或拒绝上门。此时再选择离家出走，即使父母报警要把孩子抓回来，当地警方在知道了什么情况以后，在大部分情况下也不会再进行受理了。

性别焦虑

寒涟漪：我们应该如何面对自己的性别焦虑（跨性别女性篇）当我的精神状态差到极点时，我该如何改善我的精神状态“一次只做一件事。”慢慢地、有意识地去。少做一点。在事情之间留点空隙。每天至少花 5 分钟什么也不做。别总是担心未来——专注于当下。和别人交谈时，专心聆听。慢慢享用食物，细细品味。放慢生活节奏，细细品味你的生活。坚持就医在有条件的情况下，尽可能坚持在三级甲等医院的精神科和可信任的精神科医生那里按时看病挂号就诊。如实向医生表述所有情况并回答所有服药史，并严格遵循医嘱按时服用药物。大部分省份的省会城市都有一家最好的精神科医院，如果实在没有条件在三甲精神科看诊且病情不紧急，首诊可以等一段时间，到有机会时再去三甲精神科进行看诊。如果经济压力较大，切勿直接停药。可向医生说明经济情况，并拒绝购买所有中成药。在任何情况下，都要保证自己身上有哪怕任何一个地区的医保。而即使不在当地，进行异地就医备案后，也仍然全国范围都可以报销。即使没有条件缴纳职工医保。居民医保，农村医疗合作保险和大学生医保每年费用仅在 400 元以内。这些医保即使不报销门诊，但是哪怕是住院一次的报销费用，都要抵得上几十年的医保费用。

如果没有可信任的心理咨询师或心理治疗师进行心理咨询或心理治疗，切勿盲目寻找。尽可能在公立医院的精神科预约心理治疗（如武汉市精神卫生中心的心理治疗），或通过性别友善的公益组织预约心理咨询。

改变睡眠方式

睡前常规：制定固定的时间表和特定的睡前习惯，例如在感到疲倦时上床睡觉，并且只使用床睡觉（而不是看电视、阅读或进食），以及总是在早上同一时间起床减少环境噪音、干扰：确保卧室安静、放松、黑暗且温度适宜将电子设备（例如电视、电脑、平板电脑、智能手机等）从卧室中移走睡前不要使用电子设

备睡前避免大量进食、辛辣食物、饮酒、咖啡、茶和其他兴奋剂以及尼古丁规律运动：白天进行更多体育活动学习

如何深呼吸

步骤如下：找个舒服的姿势；你可以躺在床上或垫子上；或者你可以坐在椅子上，肩膀、颈部和头部靠在椅背上。将一只手放在肚脐下方肋骨处，另一只手放在胸部。用鼻子吸气；吸气时，感觉你的腹部隆起并将你的手推出。你的胸部不应该移动。嘴唇呼气，就像吹口哨一样。呼气时，感觉你的腹部下降。重复此呼吸 3 到 10 次。慢慢来。注意练习结束后的感觉。你可以在做这个练习时闭上眼睛。吸气时，想象空气充满了平静和安宁的感觉；呼气时，想象离开你胸部的空气带走了压力和紧张。

照顾自己的心理与情感培养健康的压力应对机制

承认自己的情感并为带来快乐和放松的活动留出时间也很重要。与他人建立联系并分享经历，也能提供情感上的宽慰。以下是一些预防压力和促进健康生活的策略。

在开始这些策略之前，承认面对你自己的感受是困难和可怕的很重要。请记住，你的感受是对事件（当前事件和过去事件）的正常反应；有时它们会非常强烈和令人痛苦。了解你自己和你正在经历的事情是很重要的。回顾一下过去哪些事情帮助你度过难关，以及你可以做些什么来保持坚强。记住要以友好的方式与自己交谈，就像你在支持朋友一样。

“自我慈悲小憩”

当你感到压力时，需要的是安慰，而第一个能安慰你的人就是自己。给予自己一些关怀，是减压的关键。

可以试试以下步骤：

- a. 识别感受你正在受苦。可以用一句话告诉自己，比如“这就是压力”或“这很痛苦”。
- b. 提醒自己人类共有的情感告诉自己，“痛苦是生活的一部分”或“每个人有时候都会有这种感受”。
- c. 将手放在胸口或者采取一个让自己舒适的姿势，对自己说“愿我有耐心和力量”或者其他让自己安慰的短语。

记住，在你需要的时候，与朋友、亲人或其他你信任的人交谈以寻求支持。不要等到自己濒临崩溃再寻求帮助。

练习正念

正念是关于调节你的注意力和专注力，并以好奇、开放和接纳的态度进行。有不同的方法可以参与正念，以及不同的正念练习方法，其强调的方面各不相同。以下是一些可以帮助你技巧的示例。

专注正念 (focus mindfulness)

这种技巧包括向内看，观察你的内心世界正在发生的事情。这可以被描述为专注于你内在的一件事，即使分心了也要回到它。为了保持专注，使用特定的刺激（如呼吸）来帮助你保持专注于当下可能会很有帮助。

觉知正念 (awareness mindfulness)

总的来说，觉知正念可以被描述为从你通常的以自我为中心的体验之外观察你的思想和感受，以及将你的思想视为意识流，而不附加任何评判。

觉知正念就是像观察飘过的云彩一样观察你的想法，不加评判和分析。想象一下，它们离你很远。在从觉知角度运用正念时，试着将你的心理活动视为它属于他人一样。

举例说明如何从专注正念切换到觉知正念：“首先，通过专注于呼吸，将你的思绪转向内心。做几次深呼吸，从腹部开始。吸气呼气…放松…放开…持续以这种方式呼吸，直到你愿意为止。现在将你的思绪转向外界。将你的想法、感受、情绪和感觉视为漂浮在小溪中的物体，进入视野然后消失。简单地观察，不要评判或分析。只是观察它们经过。现在从这条小溪中挑选一个物体，并专注于它（例如，某个梦；一段记忆；一种疼痛；等等）。让其他感觉和想法在背景中流逝。注意从观察这个物体中产生的任何新的想法或感觉。花一会儿时间体验这些想法和感觉。在你准备好放下这个物体的时候，只需把它放在一片树叶上，让它顺流而下。”

你如何提高你的觉知能力？试试以下练习：

仅仅观察 (simply watching)

这个练习只涉及你和你的想法。与其专注于你的想法浮现到表面，不如让它们像天上的云彩一样飘过。避免对你的想法附加价值判断（例如，“我因为这样想而感到糟糕”或“多么善良的想法！我是一个好人。”）。如果对你有帮助，你可以识别甚至说出每一个想法、感受或感觉（例如，“颈部酸痛、三明治、最好的朋友、愤怒、刺痛、空荡的肚子、三明治、奶奶，我想念她”…）焦虑或冲

动“冲浪”（worry or orge sliding）将你的想法和感受视为“滑行”或“漂浮”在一个波浪上。将你的注意力转向焦虑、担忧或愤怒等负面感觉的预兆。想象一下负面情绪像波浪一样向你袭来，随着它的逼近而越来越大，然后在你到达时达到顶峰，最后随着它的消退而消失。想象一下“乘坐”这波浪，让负面情绪随之而去。确保庆祝你能够放下情绪的能力，但要承认还会有更多的情绪出现，并在它们出现时再次“乘坐”波浪。正念行走在一个熟悉的地方散步。专注于你走路的方式以及你身体中感受到的感觉。注意你的肩膀；它们是紧绷的、松弛的还是有力的？注意你的脚在你接触地面时感受到的感觉。将你的呼吸与你的脚步相匹配。

“自我慈悲之雨（rain）”

认识正在发生的事情（Recognize What's Going On）“认识”指的是：有意识地承认那些影响我们的情绪、想法或行为。认识可以像轻轻地对自己耳语一样简单，就是注意到发生了什么。就像从梦中醒来一样，走出“不值得”迷思的第一步就是简单地认识到我们被困住了，受到痛苦、限制性的信念、情绪和身体感觉的影响。

A——允许这些体验如实存在（Allow the Experience to Be There, Just As It Is）“允许”指的是：让我们在第一个步骤中察觉到的情绪、想法或行为简单地存在，不急于改变或逃避它们。如果我们陷入自我批判，不需要因此觉得自己不够好，恰恰相反，让它存在——我们诚实地承认评判的出现，以及其中的痛苦感受——是走出困境的最佳方式。

I——带着善意去探索（Investigate with Kindness）一旦我们认识到正在发生的事情并允许体验存在，我们就可以进一步用温柔的态度去探索。探索时，依赖你内在的好奇心——想要了解真相的渴望——并将更集中的注意力引向你当前的体验。你可以问自己：什么最需要关注？我在身体中如何体验到它？我在相信什么？这个脆弱的部分想从我这里得到什么？它最需要什么？无论你问什么问题，这种探索如果从感官和身体的实际体验出发，而不是抽象的思考、概念，会带来最大的变化。探索时，以无评判和友善的态度去面对你的体验。这种关怀的态度有助于创造足够的安全感，使我们能够诚实地与自己的伤痛、恐惧和羞耻相连。

N——Non-identification 非认同/Nurture with Self-Compassion 以自我慈悲来滋养当我们认识到自己正在受苦的那一刻，自我慈悲就会自然地升起。当我们用关怀滋养内在生活时，这种慈悲之心会充分展现。试着感受你内心受伤、害怕或痛苦的部分最需要什么，然后给予一些关爱来满足这个需求。它需要的是一种力量和安慰的信息吗？是爱的支持吗？是陪伴吗？还是宽恕？尝试看看，哪

种善意的举动能让你的内心更舒适、柔软或敞开。可能是在心中轻声说：“我在这里陪着你。”“对不起，我爱你。”“我爱你，我在倾听。”“这不是你的错。”“相信你的善良。”当你完成了RAIN的积极步骤，重要的是注意到自己的存在，并在那清醒、温柔的觉知空间中休息。RAIN的成果是意识到你不再被“不值得”的恍惚或任何限制性的自我观念所囚禁。当与小我的认同松动时，自然的爱心就会出现。

这种非认同的练习意味着我们的自我感并不与任何设置局限的情绪、感觉或故事融合。我们开始凭直觉在我们自然觉察到的开放和爱中生活。

压力管理

你可能会觉得你生活中的压力已经失控了。不愉快的事情（例如工作过度）以及愉快的事情都会导致压力。这会使你的人生旅程更加艰难。你需要知道，你总能做一些事情来控制你对压力的反应方式。当你的压力水平超过你的应对能力时，你需要恢复平衡。怎么做？你可以减少压力源，或者增强你的应对能力，或者两者兼而有之。压力管理包括识别压力源、消除负面压力源以及培养有效的应对机制。

当你避免或改变压力源时，你是在改变情况，而当你接受或适应压力源时，你是在改变你对压力源的反应。在某些情况下，回避会有用，而在其他情况下，我们可能别无选择，只能接受事情的现状。请记住，压力不会消失，但通过练习，你可以学习管理压力并减少它造成的挫败感。

改变情境：避免压力源 avoid 避免不必要的压力和敏感话题，这样可以避免很多压力。

学会说不：你已经有很多责任和时间上的需求。不要承担超出你合理管理能力的责任。避开那些让你感到压力和烦恼的人：例如，如果某个同事让你烦恼，尽量仅限于必要时与其接触。

控制你的环境和周围事物：例如，如果交通非常拥堵，可以尝试提前出发或走较长但人少的路。

精简你的待办事项清单：按重要性列出任务以安排你的一天；首先完成最紧迫的任务，将其他留待以后或请求同事的协助。也可以根据重要性将待办事项标为A、B和C；在繁忙的日子里，可以选择不完成标记为“C”的任务。

改变压力源：alter 开放地表达和交流你的感受，而不是把它们压抑在心里：使用“我”来表达，例如“我对较重的工作量和较短的截止日期感到沮丧。我们能做些什么来平衡这些事情吗？”愿意妥协。更加自信；

提前设定界限：例如，对于同事不停的闲聊，可以礼貌地以“我没有太多时间”或“我只有几分钟时间，因为待会儿要见另一个服务对象”开头。

管理你的时间：将相似的任务进行分组，例如将电话、与电脑相关的任务以及其他类似的任务分组处理。这将提高效率，让你有更多的时间。改变你的反应接受压力源 *accept* 接受你无法改变的事物。不要试图控制无法控制的事物。

练习积极的自我对话并专注于你生活中的积极面：记住，一个消极的想法可能会引发另一个，并且在压力下很容易失去客观性。与其想着“我不知道如何处理这种情况。我很糟糕”，不如说“我犯了一个错误，但我很有韧性，我会度过这个难关。”使用幽默。

分享你的感受：与信任的人谈论压力源以减轻压力。

学会原谅：生气会消耗大量能量。原谅需要练习，但它可以让你摆脱更多的消极能量。如果你对某人生气，通过原谅对方并继续前进来解脱自己。

从错误中学习：识别“可教的时刻”。虽然你无法改变拖延影响表现的事实，但你可以确保在未来腾出更多时间。适应压力源 *adapt* 看大局：这将帮助你事情视为全局。记得问自己，“这在一年或五年后真的重要吗？”答案通常是否定的。从这个角度看待压力源可以让情况感觉不那么压倒。调整你的标准和期望：不要追求完美，以减少挫败感。

更加灵活：尝试从新的角度看待情况。例如，与其对处理非常棘手的服务对象感到沮丧，不如视其为练习压力管理技巧的机会。

练习停止负面思维：在负面想法出现时停止它们。拒绝将压力情况重播为消极，并且它可能会停止变得消极。采用人生格言：创造一个口头禅，比如“我能应对”或“这会过去”，并在困难时反复默念。

认知解离练习 (thought diffusion)

把你负面的自我评判用一句简单的话说出来，形式是“我就是 X”。比如：我就是个失败者，或者我不够聪明。现在把这个想法和自己联系十秒钟。也就是说，尽量相信这个想法。接下来，默默地把这个想法加上一句话：“我正在有这样的想法……”比如：我正在有“我就是个失败者”的想法。现在再重放一次这个想法，但这次加上：“我注意到我正在有这个想法……”比如：我注意到我正在有“我就是个失败者”的想法。

放手练习 (letting go)

这个练习的目的是观察当你一直抓住那些让你不安的想法时，会发生什么：

1. 有什么想法是你觉得很难放下的？
2. 对这个想法你有什么感觉？
3. 你的行为会怎样变化？
4. 这种变化让你离自己的价值观更远了，还是更近了？
5. 到现在为止，这个想法让你付出了什么代价，与你想成为的那个人有什么偏离？
6. 面对这个想法，什么样的反应会更有意义，让你离自己的价值观更近？
7. 为了放手并以更有意义的方式回应这个想法，你需要腾出哪些不舒服的情绪空间？

寻找意义

自我照护中的精神层面可能是最私密、最个人化的一部分。当我们尝试将所有四个自我照护的维度放在一起时，精神层面尤为重要。通常，人们喜欢活得有意义、有目标。当这些目标实现后，我们的生活会变得和谐，这种和谐也会影响到我们周围的人。压力会让人感到不快乐，但要记住，快乐并不是衡量幸福感的唯一标准。拥有生活的意义感同样重要。

有意义的生活包含三个核心要素：

目标感：拥有激励自己行动并指导选择的有价值的生活目标。

理解感：能够理解自己的生活经历，并将其视为一个有连贯性的整体。

存在感：感到自己的存在对他人是有价值的，自己的生活是有意义的。

关键在于找到你最在乎的东西，以及你认为自己属于的更高目标或更大的图景。如果能够做到这一点，那么日常的压力可能就会显得没那么重要。

如何创造意义

1. 通过创造性的价值找到意义完成一些对自己有价值的事情或成就。
2. 通过体验性的价值找到意义想象一个登山者在到达山顶时看到日落的景象，那一刻带来的满足感。
3. 通过态度上的价值找到意义即使在悲伤和压力的情况下，也能找到意

义，比如意识到自己正在做一些有价值的事情。

提高精神层面健康的方法

1. 探索你的精神核心探索你的精神核心就是在问自己有关自我和意义的问题。问问自己：“我是谁？我的目标是什么？我最看重的是什么？”这些问题会引导你更深入地思考自己，并帮助你发现实现满足感的途径。
2. 寻找更深层次的意义在生活中寻找更深的意义并分析其中的规律会让你看到自己对未来的掌控力。意识到这一点可以帮助你拥有更加幸福和健康的生活。
3. 倾诉内心的想法表达你的内心感受有助于保持清晰的思维。在经历了忙碌的一天或重大事件后，你可能会感到困惑，不知道如何理解自己的情绪。将想法写下来，有助于理清思绪，从而更好地前进。
4. 每天留点时间冥想虽然管理时间和日常任务可能不容易，但抽出时间与自己内在连接是很重要的。无论是早晨起床时、午餐时间，还是睡前，每天花5到10分钟进行冥想。将冥想和放松融入日常生活，可以使心灵更自由，并增强与精神健康的联系。
5. 改变面对压力时的态度试着调整自己对事物的看法，特别是在面对压力时。改变态度，往往能带来不一样的结果。

当我想以助人工作作为我一生为之努力的目标时，我该如何向目标进行持续前进

以下经验，是建立在你有良好的身体健康和精神健康的基础上，可为之进行参考的在社群中进行危机干预与助人相关的工作实用价值较高的目标选项。

执业医师资格证（精神科）

用途：精神科医师是心理卫生行业中权限和门槛最高的职业，其不仅拥有精神类药物的处方权，同时可以兼任心理治疗师，心理咨询师和社会工作者，是开展危机干预和心理卫生相关活动最权威，同时也是自由度最大的职业。

学历门槛：参加普通高考后在大学本科批次报考临床医学或精神医学专业，毕业后并且满足相关条件后即可考取。同时，临床医学的第二学士学位（二年制）没有考取执业医师资格证的资格。如果在大学专科批次报考临床医学专业，则可以在毕业后考取助理执业医师资格证，满足相关条件后即可考取执业医师资格证。

律师执业证书

用途：在家庭暴力干预，非法监禁暴力机构，性侵，强奸等未成年不法侵害相关的助人工作中，律师会比普通人拥有更多的助人活动的开展空间，也更加方便于接受当事人的委托来为维护当事人的合法权益。如北京地区的千千律师事务所，就长期从事与为妇女和儿童反对家庭暴力，性侵，强奸，监禁等不法侵害而做斗争。

学历门槛：法考当前遵循的是“新人新办法，老人老办法”。对于2018年4月28日以前有过获得高等教育学籍记录的“老人”，只要有本科学历（包括成人本科，函授本科，自考本科，电子大学，网络教育）就可以直接报名参加法考。例如一个人如果在2018年4月28日以前有取得过大学专科，大学本科的学籍，哪怕立刻退学了，也同样可以在有本科学历后参加法考。如果在2018年4月28日以前有过成人本科，函授本科，自考本科，电子大学，网络教育的考试记录，也一样可以按照“老人”进行考试。

而对于2018年4月28日以后获得高等教育学籍的“新人”，则必须是统招全日制四年制法学专业本科，法学第二学士学位，法律硕士，法律博士才能参加法考。法考不承认辅修法学，或是主专业非法学的双学位。

所以如今想要考取律师执业证书，需要在普通高考后在大学本科批次报考选择法学或知识产权专业，如果大学本科阶段并非这两个专业，则需要在本科毕业后继续申请再读二年法学第二学士学位，或者再读三年法律硕士，才可以参加法考。

如果目前正在读的是大学专科，则需要先进行专升本考试。如果专升本后读的两年专业并非法学专业。则同样需要在本科毕业后读两年法学第二学士学位，或再读三年法律硕士。

创造就业岗位

有观点认为，在危机干预活动中，大部分受助对象的困境本质上属于就业问题。当解决了就业问题以后，其经济独立成功后不仅有更好的条件脱离了来自于原生家庭的压力源，同时也为受助者自身带来了较高的赋能感。

资金赞赏

几乎所有的危机干预活动都需要资金成本进行运营。哪怕是志愿者，在没有资金支持的情况下也无法全职从事危机干预相关工作。理论上，本文所列举的所有在危机干预工作中助人者所面对的一切问题，都可以用资金来进行解决。因此，即使你没有亲自从事助人工作的条件，但是如果有足够的资金，并且将之以合适的方式进行使用和赞赏，可以解决几乎所有的问题。包括聘请一切的心理卫生专业人员来帮助和干预自己想要帮助的人。

第二篇

关于最危急情况下的自杀和危机干预

寒涟漪：危机（自杀）干预方法参考（2023年10月22日已更新）关于精神科住院当对方的自杀风险达到最高等级时，无数血淋淋的事实和案例向我们告知，精神科住院是在绝大多数情况下，各方面因素考虑下最佳的办法。

同时在住院期间，一部分因为家庭暴力原因导致自杀的当事人也可以通过住院阶段暂时性的逃脱原生家庭的家庭暴力环境，并且在自杀期间的社区工作人员，民警，医院的医生的劝导下，大部分原生家庭的家庭暴力行为会得到一定的缓解。

寒涟漪：过来人告诉你如何干预抑郁症患者自杀，如何创造精神科住院的条件。尽可能选择医疗质量和水平具有保障，并且跨性别友善的精神科医院，尤其是三级甲等的精神科医院，这样既可以将住院造成的负面影响降到最小，也可以保障最好的医疗效果。但如果情况已经到达了十万火急的地步，再不住院就会立刻自杀。在没有条件住好医院的情况下，次一等的精神科医院也同样可以。

和当事人进行充分沟通和劝导。尽管在当事人越需要住院的情况下，往往会对住院越加抗拒。但是请尽量以非防御性的方式进行聆听，不要立即反驳和打断。聚焦具体的问题，理解话语背后的感受。试着感受对方是否感到害怕，担忧，不安等。当你理解了对方的感受以后，将更容易保持耐心。

如果对方愿意同意住院，其后可通过与对方原生家庭的沟通，来开展住院流程。但如果出现当事人或其原生家庭存在任何一方不愿意住院的情况，就可以争取开始尝试进行非自愿住院流程。

非自愿住院流程

如果没有对方当事人原生家庭的联系方式，同时对方当事人出现二次或以上自杀行为，或出现了一次需要进入医院ICU抢救的自杀行为。即可通过拨打当地110和辖区派出所的方式进行非自愿住院流程。

在这个过程中，社区工作人员和民警以及医院的医生一般会对当事人的原生家庭进行劝导。大多数的原生家庭成员会在社区工作人员，民警，医生的劝导下签字，让当事人进行非自愿住院（一般常见于经济发达的地区，经济欠发达地区可能会有更多的变数）。

如果当事人和其原生家庭成员均不同意住院，则即使当事人有自杀行为，也无法非自愿住院。这种情况下只能对在当事人不断地自杀行为中重复进行报警和送医抢救，并持续拨打当地的12345市民热线来让社区工作人员持续上门解决其

家庭问题，并且通过语言交流持续性的给当事人精神支持拖延时间，以此来持续劝导其原生家庭同意住院。