

FUNÜ ERTONG XINLI ZIXUN 100LI

妇女儿童 心理咨询 100例



胡近 赵莘和●主编

学林出版社

妇女儿童心理咨询 100 例

主 编: 胡 近 赵莘和

副主编: 周美珍 杨传信

(沪)新登字113号

责任编辑:钱丽明

封面设计:周剑峰

R 395.6 / U

妇女儿童心理咨询100例 胡近 赵莘和 主编

学林出版社出版

上海文庙路120号

新华书店上海发行所发行

上海天华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张6.5 插页1 字数12,000

1995年8月第1版

1995年8月第1次印刷

印数1—6,000册

ISBN 7-80616-130-9/G·21

定价 7.50 元

序

一个令人振奋的大变革时代的到来，总会使我们每一个人面临着新的挑战 and 新的机遇，今日上海正是如此。

我们的城市，已经进入了历史上发展最好的一个时期，一系列前所未有的巨大变化正在我们身边发生。一些我们过去熟悉的东西，很可能被逐渐淘汰，而许许多多我们感到陌生的事物，迫切需要我们熟悉起来。这会使我们产生一种危机感，而这恰恰又是一个属于我们的千载难逢的大好机遇。

几乎是与上海“三年大变样”的时间同步，我国第一条妇女儿童热线在沪上诞生了，它的名字叫“唯尔福妇女儿童心理热线”。它的宗旨就是为今日上海女性提供切切实实的帮助。

真正的奉献总是默默无闻的。三年来，一群学有专长的热心人成了热线的咨询员，他们中有心理学家、医学专家、律师和妇女儿童专职工作者。每周三个晚上，他们兢兢业业地守在电话机旁，认真细致地处理着每一个电话，或是给予劝慰，或是给予指导。

琐事是很能见精神的，热线开通以来，已经接通了2600多个电话了。几乎每位来电倾诉者，都能得到具体而有针对性的回答。用心灵去理解心灵，用信任去交换信任，社会的情感之弦，就这样被拨动了。

热线电话可说是现代都市的一大景观。据有关权威部门

统计,目前上海各种热线电话已多达26条,与林林总总的其他热线相比,妇女儿童热线有着其特殊的生命力。从某种意义上说,这是飞速变化的社会必须配备的一种心理情感的稳定闸门。

人是需要有一种支撑力的,对于女性来讲尤其如此。当个体的承受力达到某种极限时,应该有地方倾诉,有地方求助。关键时刻,有人伸出手来帮一把,或许一个坎就迈过去了,类似这样的例子,我们这本书中已有很多很多。

“唯尔福妇女儿童心理热线”已经走过三年的路程了,这本书的出版是一个很有意义的纪念仪式。我们已经有了一个很好的开始,我们肯定能够把今后的咨询工作搞得更好。

因为,生活在都市的女性始终需要一种真正的建设性的心理抚慰,对她们所面临的问题和困惑多一份理解,多一份关照,是现代都市的一种责任。作为热线,对此责无旁贷。

因为,热线在某种程度上传递着一种社会道德规范,人格的矫正,情操的引导,均是很重要的内容。要知道,净化社会风气是我们的城市走向现代文明社会的一个重要步骤。

谨以此文表达我对“唯尔福妇女儿童心理热线”全体工作人员由衷的敬意。

上海市妇联主席 章博华

1995年5月24日

目 录

序.....章博华

1. 心理咨询与热线电话能解决什么问题?	1
2. 以前曾失身,是否要告诉未婚夫?	2
3. 夫妻关系蒙上阴影怎么办?	4
4. 丈夫有了外遇怎么办?	6
5. 我想嫁给比我大30岁的日本人	8
6. 情人并不浪漫	10
7. 如何摆脱婚外恋?	11
8. 面对老伴的性要求	13
9. 我能选择外来妹吗?	15
10. 妻子对我性惩罚	16
11. 追前嫉妒要不得	18
12. 如何对待婚内强奸?	21
13. 新婚少妇的失落感	22
14. 公共汽车上的性骚扰	24
15. 新婚之夜的性失败	26
16. 失恋时,如何保持心理平衡?	28
17. 我能与爱我的人做朋友吗?	31
18. 我们是得了“性冷淡”了吗?	32
19. 染上手淫习惯怎么办?	34
20. 别人同时给我介绍两个对象怎么办?	36
21. 身上哪来的一摊粘液?	37

22. 遇到上司的性骚扰怎么办?	39
23. 丧偶综合症的自我调适	40
24. 谁先提出离婚是否谁就会吃亏?	42
25. 夫妻一方有外遇是否就能离婚?	43
26. 年龄悬殊能组成幸福家庭吗?	44
27. 丈夫搭上小保姆	46
28. 进退两难的抉择	47
29. 男友冷淡我,我该怎么办?	49
30. 嫉妒女友该如何克服?	51
31. 得了神经衰弱症怎么办?	53
32. 能使我不怕死吗?	54
33. 能否帮助我联系做变性手术?	57
34. 竞争与焦虑症	59
35. 丑姑娘,别泄气	61
36. 独身的压力	64
37. 有没有睡好觉的窍门?	65
38. 冷遇关与引诱关	67
39. 神经症是“轻性精神病”吗?	69
40. 胖姑娘的烦恼	71
41. 求医问药癖的困窘	73
42. 我很孤寂	74
43. 如何度过心理危机?	76
44. 买股票输了血汗钱	78
45. 自卑心理的危害	80
46. 老是对自己这样那样不满怎么办?	83
47. 接二连三受挫折,叫我怎么能振作?	85
48. 可怕的诱惑——吸毒	87

49. 我要不要隐瞒实情?	89
50. 婆媳、姑嫂、妯娌关系怎样处理好?	91
51. 这对母女怎么啦?	93
52. 自杀心态与制止方法	95
53. 怎样改变自恋型人格?	98
54. 如何帮助妻子度过更年期?	99
55. 我们会变态吗?	102
56. 强迫症是怎么回事?	105
57. 中年女性的魅力	106
58. 下岗妇女的困境	108
59. 孩子进入青春期	111
60. 为什么我无法与同事相处?	113
61. 当“先进”的烦恼	115
62. 如何看待“跳槽”?	116
63. 为什么好心却没有好报?	118
64. A型性格的困境	120
65. “三夹板”的苦恼	122
66. 少女与卫生巾	124
67. 如何培养择业的自信心?	125
68. “平等型”夫妻为何不幸福?	128
69. 事业和家庭能两全吗?	130
70. 性生活的目的是什么?	132
71. 女儿收到恐吓信以后	134
72. 令人烦恼的骚扰电话	135
73. 母亲爱唠叨,我该怎么办?	137
74. “下海”还是“上山”?	139
75. 克服自卑有诀窍吗?	142

76. 我该怎样当好外甥的监护人?	144
77. 调教孩子分床睡	146
78. 夫妻工作忙,谁来管孩子?	147
79. 我女儿忧郁不欢该去看精神科吗?	149
80. 谁来告诉孩子们性知识?	152
81. 怎样对孩子进行性教育?	154
82. 警惕“游戏机综合症”	157
83. 不多动的多动症	158
84. 孩子为什么要说谎?	160
85. 爱拆玩具的孩子	162
86. 与孩子交谈要注意些什么?	164
87. 这孩子为何睡不好?	166
88. 父母离婚,孩子的心也会被撕成两半吗?	168
89. 智商值高,为何学习成绩不理想?	170
90. 该不该给孩子零花钱?	171
91. 当孩子考试不及格时	173
92. 中学生与卡通片	175
93. 考试阶段紧张好还是放松好?	176
94. 孩子为何惧怕去幼儿园?	178
95. 孩子不服我管教怎么办?	180
96. 如何对待顽皮的男孩?	182
97. 学前教育不等于“超前教育”	184
98. 他为什么要“恶作剧”?	186
99. 对“闹独立”的孩子怎么办?	187
100. 沉重的爱	189

后记	191
----------	-----

Contents

Preface Zhang Bohua

1. What problems can the psychological counsel
and the hot line solve? 1
2. Shall I tell my fiancé that I have lost my
virginity before? 2
3. How to delete a gloom between the husband
and his wife? 4
4. What can I do if my husband has illegal love
affair? 6
5. I have decided to marry a Japanese who are
30 years older than I 8
6. No romance in a paramount couple 10
7. How to free myself from an extramarital love? 11
8. Facing the sexual wants from my old spouse 13
9. Shall I choose a girl from other areas? 15
10. Sexual punishment from my wife 16
11. Do not envy at the fore-lover 18
12. How to treat an intramarital rape? 21
13. Sense of loss from newlyweds 22
14. Sexual harassment on a bus 24

15. Sexual failure at the wedding night	26
16. How to keep a psychological balance when disappointed in a love affair?	28
17. May I be a friend with the person who loves me?	31
18. Are we suffering from the so – called sexual indifference?.....	32
19. How to overcome the habit of manustupration?...	34
20. What shall I do if two girls are introduced to me as my girlfriend at the same time?	36
21. Where does the mucus on my body come from? ...	37
22. How to treat sexual embarrassment from my superior?	39
23. Self – adjustment of syndrome suffered from death of spouse.....	40
24. Does the one who asks for a divorce first al-ways suffer losses?	42
25. Shall a divorce request be met if only one of the copule has an illegal lover?	43
26. Will a couple with large gap in age be happy? ...	44
27. The husband has allured the young house – keeper	46
28. Choice in dilemma	47
29. What shall I do if my boyfriend treats me coldly?.....	49
30. How to overcome the envy at a girlfriend?	51
31. What can I do if I suffer from neurasthenia?	53

32. How can I be unafraid of death?	54
33. Will you introduce me a hospital for a trans- sexual operation on me?	57
34. Competition and anxiety neurosis	59
35. Do not be disappointed if you are not a pretty girl	61
36. Stresses on the single	64
37. Is there a know – how for having a sound sleep?	66
38. Critical junctures of cold – reception and enticement	67
39. Does neurosis is the “light neuropathy”?	69
40. Worries from stout girls	71
41. Embarrassment from hobby of finding doctors and medicines	73
42. I am lonely	74
43. How to tide out psychological crisis?	76
44. In the stock market, I lost my money earned by hard foil	78
45. Harm of psychological self – debasement	80
46. What can I do if I am always dissatisfactory about myself?	83
47. How to brace up after frustrations one after another?	85
48. The terrible attraction difficult to refuse-drugs taking	87
49. Shall I hold back the truth?	89

50. How to deal with the relationships between a mother – in – law and a daughter – in – law, between a sister and a sister – in – law and between sisters – in – law?	91
51. What about the mother and her daughter?	93
52. Mental tendency to suicide and ways to prevent it	95
53. How to change a self – loving personality?	98
54. How to help your wife at her climacteric?	99
55. Will we suffer from metamorphosis?	102
56. What are the obsession and its symptoms?	105
57. Charm of women in their middle ages	106
58. Troubles faced by off – position women	108
59. Children grow up to their puberty	111
60. Why successful modest women deserve more respects?	113
61. Worries from an advanced individual	115
62. How to consider about job – hopping?	116
63. Why one's goodwill is not always repaid?	118
64. Trouble resulted from the personality of A-type blood	120
65. Troubles faced by the “three – layer boards”	122
66. Young girls and diapers for them	124
67. How to develop self-confidence in choosing jobs?	125
68. Why are “equality – type” couples not happy? ..	128
69. Does it possible to be satisfactory on both	

family and cause?	130
70. What is the object of sexual life?	132
71. After my daughter received a threatening letter	134
72. Annoying harassing calls	135
73. What can I do to my garrulous mother?	137
74. "Down into sea" or "up to mountain"?	139
75. Are there know-hows to overcome self- abasement?	142
76. How shall I do well as a guardian of my nephew?	144
77. Teaching your child on separate beds	146
78. Who is to be blamed if a child is fostered without education?	147
79. Shall my daughter see a doctor if she is al- ways feeling low?	149
80. Who will tell us about knowledges on sex?	152
81. How to teach children of knowledges on sex? ...	154
82. Pay attention to the syndrome of game machine	157
83. Illness of excessive activeness but without symptom of excessive activities	158
84. Why did the child lie?	160
85. A child fond of breaking toys up	162
86. What shall I take note of while talking with my child?	164
87. Why does the child have a restless sleep?	166

88. Does a child's heart will be broken if his parent are divorced?	168
89. Why does one fail in learning even with his high IQ?	170
90. Shall I give pocket money to my child?	171
91. When the child has failed in an examination ..	173
92. Middle school students and cartoon	175
93. Which is better during an examination period, being tense or relaxed?	176
94. Why does a child fear to go kindergarden?	178
95. What shall I do if my child do not follow my advices?	180
96. How to deal with a mischievous child?	182
97. The preschool education is not the same as the leading education	184
98. Why did he play pranks?	186
99. What shall I do about a child who asserts one's independence?	187
100. Love weighs heavily	189
Postscript	191

1. 心理咨询与热线电话能解决什么问题？

问：在报上看到了关于你们心理咨询与热线电话的报道，我想进一步了解你们热线电话是什么目的？能帮我解决什么问题？譬如，我现在不想上学，讨厌做功课，这种想法不好，你能帮我纠正吗？通过一两次交谈能取得成效吗？还有，我该怎样称呼您？

答：你的问题有普遍性，不少青少年都有类似的想法。我们这个社会大家庭中有一些热心人，他们希望能对别人在成长发展道路上遇到的困难与障碍提供一些克服的方法和理论的分析，或共同切磋与寻找更好地认识自己、了解与适应改造社会的思路，使个人更健康，潜力更好地发挥，活得更舒坦、美好，这就是心理咨询与热线电话创办的目的。

中国有句古话说：“听君一席话，胜读十年书。”这是很夸张的说法，但表明朋友或师生间的信息、知识与见解的沟通是多么有价值。所以当个人对某个问题想不通的时候，寻找合适的人咨询一下是个好办法。翻书找答案其实也是一种咨询。书本没有人灵活，向人咨询因反馈快速，有其优点。你问通过一两次谈话成效如何？一般来说，总会有些效果的，也有可能从根本上解开了某些死缠着的情结，找到摆脱困窘的法门，心胸豁然开朗，愉快达观地大步跨上人生之路。凡是愿意寻找咨询服务，肯拿起话筒，拨通我们热线电话的人，我们作为工作人员，对她（他）的精神状态都予以理解，鼓励他们战胜暂时的困难，或从挫折、伤害中缓过失落的情绪，肯定自我，实现人的

价值。

你说有厌学情绪，还算好，尚未有逃学的行动，说明你的情况还不算严重，何况你还知道自己的想法不可取。人的孩提时代，智能发育有限，比较接近高等的哺乳类，故孩子似猿猴般好动，需人督促才能定心听讲，所以许多中小學生并不是自觉地求知的。直至长大成人，有些人仍然不热爱学习，怕动脑筋，而肯多思、深思者并不普遍。

知识就是力量。但知识不可能自动地钻进我们的脑袋，要凭自己对每门功课的理解和领悟，然后滚雪球似地索取知识。必要时，一个人务须运用自己的意志毅力，不为门外嘻嘻哈哈的游玩所引诱。给自己制订切实可行的目标，安心听讲，完成功课，然后出去玩耍娱乐才是最轻松愉快的享受。一旦养成了勤奋好学的习惯，学习本身就是最让人心醉的活动，去知识的海洋里游泳，才会成为至高无上的享受。

我的这些话，很可能你以前已大多听到过，今天我在这里再次重复，但愿没有使你感到多余和厌烦。只要你领略到我的善意就行。还想提醒一点，在学习、生活上，要多养成一些良好的习惯。审察自己的行为，认定是坏习惯，就一一改掉，代之以好习惯。这样，你就不愁落在别人后面。千里之行始于足下。可以再见了吧，我的朋友？你就当我是你的朋友，以“你”相称，不必称“您”。你若称我“老师”，我将不胜荣幸，深感勉励。

（金德初）

2. 以前曾失身，是否要告诉未婚夫？

问：我与男友经过一段时间的交往和恋爱，彼此都很满