



心理治疗师的 N个忠告

马宁祥 陈绥贞 著

XINLI ZHILIAOSHI DE
N GE ZHONGGAO

XINLI ZHILIAOSHI DE N GE ZHONGGAO

心理治疗师的 *N* 个忠告

马宁祥 陈绥贞 著

 宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗师的N个忠告/马宁祥,陈绥贞著.—宁波:
宁波出版社,2007.11

ISBN 978-7-80743-149-7

I.心... II.①马...②陈... III.精神疗法 IV.R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第182171号

心理治疗师的N个忠告

出版发行	宁波出版社(宁波市苍水街79号 315000)
电 话	0574-87287264(编辑室) 0574-87242865(发行部)
网 址	http://www.nbtsw.com
印 刷	宁波报业印务发展有限公司
封面设计	吉祥文化
插 画	刘建明
开 本	787×1092毫米 1/16
字 数	230千
印 张	15.25
版次印次	2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-80743-149-7
定 价	20.00元

前言

人类的生存发展，如同在奔腾的江河中搏击，波涛汹涌澎湃，生命顽强抗争，这是十分壮观的生命演进的画卷。但是，由于个体的局限性，人对自身的认知是有限度的，我们不能像站在河岸边观测逆水而上的鱼儿一样来观测我们自己。科技的发展用摄影摄像等技术来记录人类自身行为，但这也只是对我们的外部行为进行了再现。个体的自然特性和社会特性使之对事物的认知存在差异，形成千差万别的信念，由此导致情感和行为的不同结果。

人的活动是否与外界保持积极的适应过程是判断人的心理是否健康的标准。一般来说，心理健康的个体在认知、情感、行为上接近客观现

实。“适者生存”，适应了就能生存，不适应就会被淘汰，世界上所有物种生存下来都是按照这个规律进行的。人类的社会适应是通过学习使自己得到生存与发展的机会。生存必须满足的是人的生物需要，即基本需要，让机体的基本功能得到维持，这一过程中始终伴随精神活动，躯体和心理连成一个整体，肉体与灵魂不可分离。

人类发展到今天，越来越意识到心身的统一，生命历程告诉我们人与其他动物的区别是什么，人的心理活动、人的光辉灿烂的智慧背后隐藏着巨大的压力与冲突，有时候表现为痛苦、焦虑、烦恼、愤怒、忧郁。实际上，我们一出生时已经有压力存在，父母寄托新生儿无限的希望，这种希望可能是父母将自己未能达成的人生目标交给子女，此时此刻，因为新生儿一点儿都不知道，所以对其本人来说不形成心理压力。这说明，当来自外界压力的信息没有被个体感知，信息没有传递到个体的大脑时就不对其形成心理压力。孩子慢慢地长大了，耳朵、眼睛、嘴巴、皮肤开始对刺激产生反应，随着大脑的逐渐发育，对声、光、冷、热能分别作出不同的反应，并且对听到的声音、看到的東西能作出情绪和动作反应，可以是恐惧的、快乐的、紧张的。

脑发育过程是低级向高级、简单向复杂的发展过程。大脑发育成熟形成心理的一般过程，

即认知、情感、行为。人,从动物化到社会化、由低级向高级进化的过程中,无不体现人脑的完美功能。我们要了解、研究自己现在已经有了好办法——心理学。

但是,心理学仅仅从理论到理论不是它的本来面目。西方探索和研究心理学,从古代开始,历经中世纪、文艺复兴到19世纪中叶,都是在一种无明确的研究目的、研究目标、研究思想和研究方法的混沌状态下自发地或不自觉地进行的,夹杂在对哲学和神学的研究中。心理学的内容融汇或包括在哲学和神学的体系中,心理学家是由哲学家、神学家、医学家或其他科学家兼任的,心理学的方法也主要是思辩的方法。亚里士多德的《灵魂论》,可以说是世界上的第一部心理学专著。

心理学的真正历史,是从1879年冯特在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室才开始的。

冯特,是公认的第一个把心理学转变成一门正式独立学科的奠基者,也是心理学史上第一位真正的心理学家。他的《生理心理学原理》是心理学史上第一本真正的心理学专著。

心理学从理论到应用,使临床心理学直接地为人服务。近20年来,我国的心理卫生事业发生的变化非常鼓舞人心,心理卫生知识的普及

让老百姓得到心理学的基本知识, 专业人员的培训使心理卫生工作者的队伍壮大, 各行各业的人员参加心理咨询师培训的热情很高, 许多人已经具有助人的专业能力。

幸运的是, 我在2000—2004年参加了中德高级心理治疗师连续培训项目, 并且接受德国德中心理治疗研究院主席马佳丽 (Margarete Haass-Wiesegart) 老师的二次自我体验, 接受巴梦吉博士 (Prof. Dr. Margit Babel) 多次个案督导, 这样的机会在中德班的学员中是难得的, 对此, 我非常感激德国老师和中方钱铭怡教授、赵旭东博士、方新博士无私的敬业精神。当然, 我还要感谢Dr. Willib Ecker, Prof. Dr. Beatrix Giromus, Dipl. Psych. Eva Koppenhoefer, Dr. Julia Mueller, Dr. Burkhard Peter, Dr. Frank Schmidt。这是我从事精神科、心理治疗工作以来, 最有价值的临床心理治疗培训。

我写这本书的动力有很大的一部分来自我的一种冲动, 我想把自己在心理工作中的体验告诉读者, 让大家分享我的体验。

马宁祥

2007年6月26日于宁波

目 录

前 言

一般心理问题

- 不是人人都能成为心理咨询师 / 3
- 请不要对精神异常的人抱有偏见 / 5
- 不要迷信心理测验 / 6
- “想到了就去做”, 可以吗? / 9
- 改变认知 解脱“苦恋” / 10
- 心理咨询是独特的助人职业 / 12
- 人生目标思考的四维度 / 14
- 嫉妒以伤害自己为代价 / 15
- 减轻心理压力的基本思维方法 / 17
- 健康的性格可以使人变得美丽 / 19
- 谈话的策略与技巧 / 20
- 老师也可以成为学生的朋友 / 22
- 美好的语言是最好的美容剂 / 24
- 哪些行为对社交活动产生影响 / 26
- 理解爱美之心人皆有之 / 28
- 重视死亡教育 / 29
- 体育锻炼 身心受益 / 31
- 正确面对别人的评论 / 33
- 爱美是一种适应行为 / 35
- 从“老有所为”说智力 / 37

要学会识别心理障碍 / 39
如何识别早期抑郁 / 41
医学心理咨询适合哪些人 / 43
和谐的性生活使女人更美丽 / 44
对青少年性教育是成长教育 / 44

青少年及学生心理问题

要用发展的眼光看儿童的行为 / 49
孩子行为问题的发现和处理 / 51
让孩子在物质和心理上平衡地成长 / 52
要对出国留学前的青少年作心理评估 / 55
不要给孩子讲恐怖的故事 / 57
不可忽视“问题孩子”的家庭问题 / 58
过重的学习压力容易引发学生心理问题 / 60
青年人职业的选择 / 64
“顶牛”——青春的反抗 / 66
高考前你调整好心理状态了吗？ / 68
告别学生时代 走进现实社会 / 72
偶尔的“触”带来烦恼的“恋” / 75
青少年的白日梦 / 77
要了解青春期“消瘦症”的复杂心理 / 79
青少年不要恐惧遗精 / 81
异性相吸青春期 / 82
青春期“揽镜自赏”正常吗？ / 85
青少年要学会“拒绝”和“被拒绝” / 86
跳出高考后自卑的魔圈 / 90
怎么看学生分数 / 92

对孩子早恋的处理 / 93

高考落榜学生的心理调节 / 94

心身健康问题

不是所有的恐惧情绪都是病态的恐惧 / 99

高血压可能和性格有关 / 100

肝炎患者,请改变你的想法 / 102

对“进食神经症”的忠告 / 104

糖尿病人要注意情绪调节 / 106

抑郁障碍在你身边 / 108

抑郁情绪要及时处理 / 110

预防儿童情绪行为问题要创造良好氛围 / 111

躯体有病的背后隐藏着心理痛苦 / 114

有强迫症的人请放弃完美主义倾向 / 116

焦虑情绪可能由许多原因引起 / 118

对待疾病也要抱乐观的态度 / 119

对期待性焦虑的心理调适 / 122

教师的压力与职业疲倦 / 123

神经症是值得社会重视的心理疾病 / 125

不要总想我是一个“病人” / 127

算命带来的死亡恐惧 / 129

战胜舞台恐惧 / 132

认识社交焦虑障碍 / 134

个子矮小的自卑与心理调适 / 136

关注老年性痴呆 / 137

母亲应该让儿子来选择自己的婚姻 / 140

一个妻子的心理冲突 / 142

适应问题人生的感悟

信任是建立人际关系的最基本条件 / 147

人需要文化和信仰 / 148

对死亡与永生的思考 / 150

自信是什么样的？ / 151

对人的理解使你能够适应现实 / 153

从一对孩子的对话所想到…… / 154

失眠你能够理解自己 / 157

心理小小小说

走出梦的困扰 / 161

走向死亡的嗜酒者 / 163

醉酒的悲剧 / 164

挣脱死神的拥抱 / 166

阴影 / 167

大海的启示 / 169

难忘的事情 / 172

失去 / 174

你可以战胜对疾病的恐惧 / 178

相关链接

我的“美满”婚姻,让我找不出离开它的理由 / 183

对重病患者的情绪要特别关注 / 185

宁波一高校校园网曝出学生受辱照片 / 186

宁波鄞州十个离婚案例中就有一个跟网络有关 / 188
打开心灵的黑匣子 / 192
民工策划英雄救美 帮老乡找女友被拘留 / 197
父母要离婚 儿子变得寡言少语 / 200
老年婚姻性格爱好迥异酿出这么大的悲剧 / 202
“妻管严”猛刺50多刀杀害前妻 疑犯束手就擒 / 205
失眠人如何度过漫漫长夜 / 206
孩子有恋物癖要及时治疗 / 208
一个留守男孩对父亲的爱恨情仇 / 209
找对象还得有理性择偶观 / 212
高三学生从逃课打网络游戏到砸掉电脑 / 214
考前咨询热线昨成“舒心热线” / 216
高温天气 人们容易情绪中暑 / 218
无法衣锦还乡顿生压力 小伙爬墙称要去“当总统” / 221
不是因为她不爱孩子 也许是太爱了,她得了强迫症 / 222
荒唐男子抢车载女友旅游 / 224
患精神疾病房客突然返回 房东老太遭追杀被迫跳楼 / 226
千万别把“老糊涂”不当回事 / 227
浙江一考生高考失利自杀 专家呼吁正确对待挫折 / 230

后 记

一般心理问题



不是人人都能成为心理咨询师

近年来，国内各地有资质的心理咨询师培训机构如雨后春笋般地发展起来，成千上万的国人加入心理咨询师的培训行列。他们动机各有不同，有人想成为心理医生；有人为了成为“好妈妈”、“好爸爸”、“好老师”、“好领导”、“好妻子”、“好丈夫”；还有人是为了“自己的心理更健康”、“治疗自己”等等。有相当一部分学员的专业跨度非常大，他们在此之前从来没有经历过哲学、心理学方面的培训，甚至没有咨询个案经历。

心理咨询师这个职业，对心理咨询师有着独特的人格要求，其在咨询关系的建立中起着非常重要的专业作用。选择这个职业，应该本着对自己负责、对求助者负责的态度去客观分析自己。

准备从事心理咨询这个职业的人员，可以通过回答以下问题来进行自我判断：

- (1)你能对他人真正表现出兴趣吗？
- (2)你能否耐心倾听他人诉说与自己相反的观点、意见，而不会排斥、讨厌或愤怒？
- (3)对别人所说的话，你能否抓住“重点”？
- (4)当你在一件事迷惑时，你是否愿意查证使你困惑的原因？
- (5)你能否体验他人的心情？
- (6)你能否倾听别人叙述一些不公平的行为，而不会感到震惊，或者至少不会表现出惊讶？
- (7)在无聊和烦闷的时候，你是否能领悟到生活中的幽默？

心理治疗师的N个忠告

- (8)你是否能避免给予他人不需要或未被请求的建议?
- (9)你能否接受一种异于自己的方式来处理一些事情?
- (10)你能否从事一件使你讨厌的工作,而不会使你的情绪低落?
- (11)你能否化解对他人的不满意而不会使自己感到不舒服?你能否维护自己的利益或尊严而不会激怒对方,或者他们动怒而你本身不受影响?

忠告

人格特质在咨询过程中对求助者的影响是很大的,不具备心理咨询师人格特质的人,最好不要去从事和自己不相配的工作,否则误人误己。



请不要对精神异常的人抱有偏见

有这样一个病人,她的病史记录中患病症状描述得很简单,但一年之中住了三次院。每次住院,都是父母感到女儿的精神病可能要复发了,就将她送进医院。而她住的医院均是在外地,用药剂量也不太大。曾被诊断为“精神分裂症”。

我给她做了精神检查,发现她很压抑,一直在哭。她说,她在5年前确实有过精神失常,那是因为失恋引起的,后被送到外地精神病院住院。出院回家后,父亲怕她的病被亲友、邻居知道,就想办法将她调到偏僻的海岛工作,她心里挺难过,也常哭。父母怕她旧病复发,一直在密切地观察她,如果他们认为她的言行有反常,就送她到精神病院治疗。这次父亲在电话里听到她说话语气不对(讲话态度不好),就将她送到医院来了。说着,她就跪在地上哀求我,允许她回去工作。

对心理治疗师来说,密切观察病人病情,认真仔细地做精神检查,深入地做社会调查等工作是明确诊断的前提。为此,我通知她父亲来医院做病史补充。她父亲终于抽时间到医院找到了我,他证实女儿没有说谎。他是一名干部,家里有四个女儿,这个女儿有精神异常的事,除他自己和妻子知道外,甚至对家里其他人都是保密的。他认为,家里有精神病人是不幸和耻辱的,会影响家庭的荣誉,影响其他姐妹的婚姻。所以,当女儿第一次精神错乱住院后,他总怕她再发病,总戴着有色镜去看女儿,对她的一言一行特别敏感,担心她“旧病复发”,担心“家丑”外扬,认为“晚送医院不如早送医院”。结果,这个病人一直在几个医院来回住院。

精神病人在发病时伤害他人,毁坏东西——这是可怕的。