

PSYCH-  
OLOGY CLINIC

主 编 宋国萍  
副主编 朱 松 刘煜凡

# 心理诊所

PSYCH  
OLOGY  
CLINIC



现场案例回放，权威专家点评，  
深入浅出，重塑一个还你心灵安宁的空间。

第三次修订版

主 编 宋国萍  
副主编 朱 松 刘煜凡

# 心理诊所

PSYCH  
OLOGY  
CLINIC

## 图书在版编目(CIP)数据

心理诊所 / 宋国萍主编. - 重庆:重庆出版社,2007.12

ISBN 978-7-5366-9286-2

I. 心… II. 宋… III. 心理卫生 - 基本知识

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185886 号

## 心理诊所

XINLI ZHENSUO

宋国萍 主编

朱 松 刘煜凡 副主编

---

出版人: 罗小卫

策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 刘玉浦

特约编辑: 陈 丽 张乃刚

封面设计: 私设坊



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

三河宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

---

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 37.5 字数: 770千

2008年1月第3版 2008年1月第1次印刷

定价: 70.00元

---

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

编委会

主 编

宋国萍

副主编

朱松 刘煜凡

编 委

王彦 王婷 王颖 孙彦

张军彦 张奇 何欣瑕 段小菊

曹慧 鲍云非 蒋丽 韩锦 潘玉芹

## ➤ 变迁中的对策 ◀

### ——做自己的“心理医生”

变迁是这个时代的主题。近三十年来的中国社会在政治、经济和文化等诸多领域都发生了巨大而深刻的变化，这种社会变迁是全面和结构性的，而且还将继续下去。变迁不仅带来了中国经济的高速增长，也改变了中国人的心理；变迁为我们提供了契机，同样也提出了前所未有的挑战。

我们所生活的这个时代正在经历着产业化、现代化的进程，经济与技术发展在不断提高和改善着中国人民的生活水平，但新的问题和困扰也相伴而生。比如，中国大规模的城市化使得大量农业人口进入城市，但现存制度却使大批农民工及其子女处在“真空地带”；生活水平的提高使得人们能够免于饥饿和营养不良，但由此而来的营养过剩则带来了令人烦恼的肥胖问题；信息化带来了海量资讯和前所未有的便捷，但传媒和网络也给我们带来了诸多负面影响。

社会变迁这柄“双刃剑”的表现如此种种，不胜繁举。生活在这样的社会环境中，我们的心理有何感受，又要做何应对呢？

每个人所追求的目标各有不同，但都向往着幸福。而幸福的基础是健康，健康是什么呢？现代的观念包括强健的身体、乐观积极的精神状态和良好的社会适应能力三个方面，这无一不与心理健康有关。

现代人所承受的来自社会外部与内心的压力都比较大，这双重的压力就进一步带来了更多的矛盾与冲突。长期处于这样的应激状态，而且得不到及时的缓解，就难免

会产生各种各样的心理、行为困扰与问题。综合看来，我们日常生活所面临的问题主要有两类：

### 第一类：适应性问题。

社会变迁意味着我们的生产方式、生活方式、价值观念、心理结构等各方面都经历着全面而深刻的变革，这种变革对人们原已形成的社会心理系统形成巨大冲击，并考验着人们心理的适应性，这个过程中遇到的心理行为问题就称为“适应性问题”。

生活中，我们每时每刻都在经受着来自四面八方的信息刺激，这一切也在考验着我们原有的心理定式和行为模式，心理适应性弱的人势必会因心理失衡而演变成严重的心理问题。社会竞争加剧所导致的压力感加重，不论是升学、就业，还是职称、职务晋升等方面的竞争，都使人们的学习、工作任务加大，标准提高，长期处于高度竞争状态之下，自然会对人们的身心承受力造成重压。

### 第二类：发展性问题。

生活是一部成长的乐章，每一个人的每一天都不能拒绝成长，但成长的历程时常会遇到痛苦与磨难，每个人在实现自己梦想的过程中都会遇到各种各样的问题，这就是“成长性问题”。

现代社会知识更新速度加快、工作节奏加快、生活习惯替换频率加快，这些都是构成紧张与焦虑的重要原因。而且，个人在发展过程中还要不断解决文化价值观念的变迁造成的心理上的困惑。

我们为了事业的发展，不断扩大着社会流动的范围，加快着社会流动的频率。当生活环境的变化程度加大，使人们经常或随时面对巨大的反差时，由于丧失了基本的熟悉，而增加了更多的陌生，这种情形会使人们一时难以形成应有的归属感、依赖感，在极端的情况下则会导致孤独感、无助感等。我们需要良好的对策，以保证在发展的路途上不断前进。

心理状态是一种连续而变化的状态，情绪与行为在适当的范围表现，不仅自我情况良好，而且与社会关系和谐，能够发挥出自己的能力与特长。任何影响这种状态的因素都会伤害到个体的心理健康水平，影响因素主要包括以下三个方面：

①多重的压力。从一上学开始，一个人就会背负着毕业的压力、就业的压力、事业的压力等等众多“大山”，总而言之，就是实现自我价值的压力。多重压力的交互作用，势必会影响人们的心理健康状况。

②复杂的关系。无论是在社会的哪个地方，复杂的人际关系都会摆在我们面前。很多人认为最难处理的是人际关系，甚至对进入社会有恐惧感。

③特殊的经历。重大生活事件，尤其是负性生活事件，往往与身心疾病相关。不良的成长经历会对人格形成带来扭曲，比如对他人怀有敌意，这种敌意有时直接指向外界，对别人的言行特别敏感，而有时还会指向自身。例如失败的婚恋经历就是重大负性事件之一，失恋常常给某些人造成难以平复的心理创伤，从而引发心理疾病。

有一种观点认为心理医生的职责就是防止心理疾病的发生，这种理解是不完全的。心理工作的作用不仅在于及时发现问题个体，提供有针对性的干预措施，更重要的是提高我们的综合能力，促进个体的全面成长与发展，帮助人们把自己的精力与能力在学习和工作中以更好的方式发挥出来。

可见，关注我们自身心理健康的最终目标是：

①维护心理健康，保证生活的顺利进行；

②促进成长与发展，适应社会的要求，能够应对环境的复杂多变，在现实中真正实现个人与团队的价值。

生活在一个瞬息万变的大发展时代，难免会有些压力或困扰。我们不能通过抵御变迁来防止个人问题的发生，但我们可以更好地理解变迁的含义，对不同价值观和生活方式采取宽容态度和审视的能力，从而具有更强的应对能力。

《心理诊所》是一部专门面向社会公众的书籍，作者结合心理学专业工作中积累的丰富案例，深入浅出地介绍了心理健康促进与问题解决的基本知识，内容涉及了心理诊断与常见问题的咨询两大主题，提供了一些简便易行的自我评估工具与自我指导方法。

《心理诊所》是一本理论与实践相结合的读物，使用好它会让您在不知不觉中成为自己的“心理医生”。希望这本书能够受到广大读者的欢迎，成为您在这个变迁时代的好帮手。

高文斌

中国科学院心理研究所心理咨询中心主任

序	/1
---	----

## 上篇 心理诊断

### 第一章 心理诊断

1 正常心理与异常心理	/2
1.1 异常心理的判断标准	/2
1.2 身心疾病和心身疾病	/5
2 异常心理的类别和成因	/6
2.1 类别	/6
2.2 异常心理的成因	/8
3 神经症和精神病的鉴别诊断	/9
3.1 神经衰弱	/9
3.2 强迫性神经症	/9
3.3 躁狂症	/9
3.4 抑郁症	/9
3.5 反应性精神病	/9
3.6 偏执性精神病	/10
3.7 症状性精神病	/10
3.8 脑器质性精神病	/10
3.9 分裂情感性精神病	/10



3.10 人格障碍	/10
4 常见人格障碍的诊断标准	/10
4.1 F60.0 偏执型人格障碍	/12
4.2 F60.1 分裂型人格障碍	/13
4.3 F60.2 反社会型人格障碍	/14
4.4 F60.3 冲动型人格障碍（攻击型人格障碍）	/15
4.5 F60.4 表演型（癡症型）人格障碍	/16
4.6 F60.5 强迫型人格障碍	/16
4.7 F60.6 焦虑型人格障碍	/17
4.8 F60.7 依赖型人格障碍	/18
附：心理健康症状自评表	/19

## 第二章 心理诊断中常用的心理测验

1 常用心理测验的分类及说明	/25
1.1 总体心理健康及情绪状态测评	/26
1.2 社会应激与应对测评	/27
1.3 人格测评	/28
1.4 智力测评	/29
1.5 职业测评	/30
1.6 学生常用测评	/31
2 恰当选用心理测评工具	/32

3 正确使用心理测验	/39
3.1 非心理学专业人士须知	/39
3.2 心理咨询从业人员必读	/40
4 心理测验专业词汇	/41

### 第三章 心理诊断在某些领域中的应用

1 心理诊断在压力问题中的运用	/44
1.1 对压力的理解	/45
1.2 压力应对	/46
1.3 压力应对与社会支持	/47
1.4 心理诊断在压力问题中的运用	/49
1.5 减轻压力的方法和训练	/52
附：减压自我练习	/59
2 心理诊断在职场问题中的运用	/60
2.1 对职场的理解	/62
2.2 心理诊断在职场问题中的运用	/64
3 心理诊断在爱情婚姻问题中的运用	/69
3.1 对爱情婚姻的理解	/69
3.2 心理诊断在爱情婚姻问题中的运用	/71
4 心理诊断在家庭教育问题中的运用	/75
4.1 对家庭教育的理解	/78

4.2 心理诊断在家庭教育问题中的运用	/85
---------------------	-----

## 下篇 常见心理问题的咨询与治疗

### 第四章 发展性心理问题

1 认识自我	/91
2 学业问题	/109
2.1 学校适应问题——写给新生	/109
2.2 学习中的调适	/112
2.3 日常生活中的调适	/116
2.4 大学生择业的心理诊断	/118
2.5 保障心理健康的各种技能	/132
3 人际关系问题	/142
3.1 概述	/142
3.2 家庭关系	/143
3.3 社交关系	/153
3.4 同伴关系	/162
3.5 异性关系	/170
3.6 师生关系	/180
3.7 领导与成员关系	/185
4 婚恋问题	/188

4.1 基本概念	/190
4.2 早恋	/192
4.3 失恋	/203
4.4 夫妻关系	/214
4.5 离婚和再婚	/231
<b>第五章 健康性心理问题</b>	
1 心理障碍	/243
1.1 人格障碍	/244
1.2 抑郁症	/288
1.3 强迫症	/306
1.4 焦虑症	/324
1.5 恐怖症	/336
1.6 厌食 / 暴食症	/344
2 危机事件	/364
2.1 自杀问题	/366
2.2 哀伤	/378
2.3 家庭暴力问题	/387
2.4 应激相关障碍	/421
3 成瘾问题	/443
3.1 药物成瘾	/443

# Content

# 目录

3.2 网络成瘾	/466
4 性心理	/501
4.1 性变态	/501
4.2 青春期成长问题	/518
5 儿童行为问题	/531
5.1 儿童多动症	/531
5.2 儿童孤独症	/538
5.3 其他儿童问题	/542
6 心理生理障碍	/553
6.1 心因性疼痛	/553
6.2 睡眠与觉醒障碍	/557
6.3 性功能障碍	/560
7 其他问题	/572
7.1 精神分裂症	/572
7.2 人格解体障碍	/573

## ➤ 上篇 心理诊断 ◀

### 第一章 心理诊断

随着社会经济的飞速发展，在吃饱穿暖之后，人们对于自身的健康越来越关注了。科技水平和医疗技术的迅猛提高，使得一些身体上的病症不再是不治之症，可以做到药到病除。人们逐渐将关注点由外转内，从而对健康赋予了新的含义。不同的人对于健康的定义也不同，上世纪 80 年代中期，世界卫生组织对健康重新定义：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”这一定义一直沿用到现在。从以上定义可以看出，健康包括了强健的身体、乐观积极的精神状态和良好的社会适应能力三个方面。三项中的两项都与心理状况有关，可见现代社会人们对于心理健康非常重视。

如何去衡量健康呢？身体健康可以理解为没有疾病、不虚弱，那什么是精神和社会适应上的完好状态呢？世界卫生组织提出衡量健康的十项标准是：精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；善于休息，睡眠良好；适应环境，应变能力强；对一般感冒和传染病有一定抵抗力；体重适当，体态匀称；眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；牙齿清洁，无缺损，无疼痛；头发有光泽，无头屑；骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。根据这些标准，我们可以对自身的健康状态迅速地做出一些简单的判断，其中前四项标准就可以作为衡量心理健康状况的一个初步的判据。

心理问题庞杂繁复，显然不能用简单几条区分归类，图示也许可以更好地说明问题。心理健康状态首先有正常和异常之分。异常的心理状态多指患有较为严重的神经症和重

症精神病，这种情况需要到专科医院就诊，接受系统的治疗。正常的心理状态中又分为健康心理和不健康心理。这两者的区分就可以世界卫生组织提出的十项标准作为判断。处于不健康心理状态下，就需要求助于心理咨询师了。

正常心理	异常心理
健康心理 不健康心理	人格障碍、神经症，其他重症精神障碍等

处于健康的心理状态，不代表不会遇到心理冲突和问题，本书介绍的常见心理问题的咨询与治疗可以帮助我们调节心理状态，快速有效地解决心理冲突。如果处于非健康的心理状态，多了解自身情绪变化特点和问题发生根源，可以进行自我调适，积极配合咨询师的指导，显然会取得事半功倍的效果。本节的内容主要是帮助大家鉴别诊断自己的心理状况。

## 1 正常心理与异常心理

### 1.1 异常心理的判断标准

首先解释正常心理，正常心理指人的心理发展与社会生活发展相一致。那么偏离了正常人或者说大多数人心理活动的心理和行为，就可以理解为异常心理，或者称为“变态心理”。实际上，异常是个相对的概念。异常，首先要与常态相异。但是常态的概念，在特定的地域条件、社会环境、文化背景和道德标准之下，会有一定的差异，那么对于异常的理解肯定也会有所出入，甚至截然相反。青藏高原紫外线强烈，大多数人面部皮肤都有“高原红”，但是不能认为没有发生这种微血管爆裂就是不正常的。另一方面，异常心理中的“异常”是含有否定概念的。非常态一般有两个极端表现，优秀的一面或者说肯定的一面，被心理学家称为“超常”，所以异常心理特指偏离正常心理的负面的心理活动和行为。

那么应该如何判断正常心理和异常心理呢？通常有以下几种判断标准：

#### 1.1.1 主观体验标准

这里的主观体验指两方面，从个体及观察者的两个不同角度。

其一是指自己的主观体验，即内省体验上有焦虑、抑郁或没有明显原因的不舒适感，或自己不能适当地控制自己的行为，给自己的正常生活带来了不可调试的负面影响，所以就要寻求他人的支持和帮助。而在同样情况下，不同的人可能表现完全不同，表示了

人的主观体验的个别性。还有一点很重要，每个人的主观体验不同，所以我们要尊重每个人的不同的主观体验，不能用自己的主观体验代替他人的。需要注意的是，并非所有的负面情绪都是不正常的，相反，在某些情况下没有这种负面情绪，反而可能表示有心理异常，如生活中重大变故、亲人亡故或遭遇失恋离异时，如果没有一点悲伤或忧郁的情绪反应，也需考虑其有心理异常。

其二是从观察者而言的，即观察者根据自己的生活阅历和人生经验，如果是咨询师或精神科医生的话，还要根据自己的专业知识和从业经验，做出心理正常还是异常的判断。这种判断显然具有极强的主观性，其标准因人而异。非专业人员根据自己的文化背景、生活阅历和心理状况都会有不同的看法，经过专业训练的观察者同样带有很强的主观性，形成自己的判断标准和常模（总体测量结果的统计平均值）。但由于他们接受过专业教育以及通过临床实践的经验积累，这些专业的观察者们也可以形成大致相近的评判标准，反映心理异常与否及其严重程度实际情况，所以对大多数心理异常仍可取得一致的看法，但对少数病人则可能有分歧，甚至有截然相反的观点。所以，在全国或者全世界进行某种心理问题研究时，往往会对这些专业人士进行训练，以保证他们的评判标准尽可能一致。

### 1.1.2 统计学标准

这一标准源于对人群的各种心理特征进行的心理测量。在普通人群中，对人们的心理特征进行测量的结果常常显示常态分布，处于平均数正负两个标准差之内的人群占全部人群的95%，我们定义这些居中的大多数人属于心理正常，而远离中间的两端被视为异常。因此决定一个人的心理正常或异常，就以其心理特征偏离平均值的程度来决定。虽然心理异常是相对的，但偏离平均值的程度越大，则越不正常。所谓正常与异常的界限是人为划定的，以统计数据为基础。这与许多心理测验方法的判定是相同的。

统计学标准提供了心理特征的量化资料，比较客观，也便于比较，操作也简便易行，因此，应用比较广泛。但这种标准也存在一些明显的缺陷，比如前面提到的“超常”在统计学标准内就有可能被划给异常。另外，心理测量只能反映当时当地的心理特性，不具有时间上的延展推广性。特别是有些心理特性会随着时间、环境的变化发生变化，下次的测量结果可能与这次的结果有很大不同。例如，有人儿童期IQ超过140可以被视为非常聪明的“神童”，但是长大后其智力水平可能会回复到正常人的标准。再者，有些心理特征和行为也不一定呈常态分布，而且心理测量的内容同样受社会文化制约。在某些国家合适和普遍接受的行为，可能在另外的国家就是异常的行为。所以，统计学标准也不是普遍适用的。



### 1.1.3 医学标准

这种标准又称症状和病因学标准，是将心理异常当做躯体疾病一样看待。指根据一个人身上表现的某种心理现象或行为，进行各种医学指标的检验，找到病理解剖或病理生理变化的依据，以此判断心理的正常和异常。这种标准的原理是将心理异常看做躯体疾病，心理表现视为疾病的症状，其产生原因则归结为脑功能失调。医学标准使心理障碍纳入了医学范畴，对变态心理学研究作出了重大贡献。这种标准寻找的依据比较客观，十分重视物理、化学检查和心理生理测定，但是，医学标准也并不完全令人满意。因为使用医学标准对具有器质性病变的精神疾病的诊断，比如麻痹性痴呆、癫痫性精神障碍和脑血管意外等引起的心理障碍非常有效，但对于类似神经症和人格障碍的心理问题则无能为力。心理障碍的原因通常不是单一的，它是多种原因共同作用的结果。除了生物学的原因，还有心理和社会文化的原因。因此，划分心理正常与异常还需要其他的标准。

### 1.1.4 社会适应标准

这是大家不自觉地最常应用的标准。在正常情况下，人能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此，可以社会的准则为标准，来衡量人的心理活动是否与社会的生存环境相适应。能根据社会要求和道德规范行事，亦即其行为符合社会常模，是适应性行为。如果由于器质性病变或功能性缺陷，导致其个体行为后果对他人、社会和自我态度表现出不适应的时候，则认为此人有心理异常。许多心理学家主要从社会适应的角度提出了判断心理是否正常的标准，例如马斯洛等提出了以下十项标准：

- ①有充分的适应能力；
- ②充分了解自己，并能对自己的能力作恰当的估计；
- ③生活目标能切合实际；
- ④与现实环境保持接触；
- ⑤能保持人格的完整和谐；
- ⑥有从经验中学习的能力；
- ⑦能保持良好的人际关系；
- ⑧适度的情绪发泄与控制；
- ⑨在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性；
- ⑩在不违背社会规范的情况下，个人基本需要能适当满足。

上述十项说明了心理正常的情形，但是正常人群中这些方面也并不完全一样，其变化