

心理热线

XINLI REXIAN

主编 石丹林 石丹琴

同心出版社



自我咨询 自我诊断 自我调适 自我抚慰

心理热线

主 编	石丹林	石丹琴	
副 主 编	金 诚	喻 弘	严丹红
编写人员	金 诚	喻 弘	严丹红
	黄正茂	石丹琴	成原君
	谭 琳	王世超	杜 木
	石丹霞	杨正容	李学红
	帅琼华	贾民伟	莫志勇
	冉春桃	王 东	曲鲁捷
	石丹林		

同 心 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心理热线/石丹林,石丹琴主编. —北京:同心出版社,1997. 10
ISBN 7-80593-271-9

I. 心… II. ①石… ②石… III. 心理卫生-基本知识
IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 16948 号



同心出版社出版、发行

(北京市东单西裱糊胡同 34 号)

邮编:100734 电话:(010)65298624

华中理工大学印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开本 24.125 印张

字数:600 千字 印数:1—10000 册

定价:36.80 元

一切成就与荣誉，
一切财富与满足，
都始于健康向上的心理。
抑郁、恐慌、焦躁，
嫉妒、畏缩、悲观，
心理咨询就是精神按摩。
家庭、婚恋、生活，
求学、就业、升迁，
心理咨询就是成功指南。
破译心理的密码，
造就成熟的人格，
挖掘心智的潜能，
发现全新的自己，
心理咨询导向美好人生。

前 言

“心理热线”，即从事心理咨询的电话服务线。随着现代生活日趋紧张与繁忙，人们也平添了许多困惑与无奈。可现实生活中却常常出现这样的情况：当我们迫切要找个人尽情倾吐内心的苦闷和烦恼时，举目四望，竟找不到一个合适的对象。困惑、忧郁、浮躁、恐惧、焦虑、压抑、紧张、失望、悲伤、沮丧……使得具有各种心理障碍的人迫切需要交流，需要诉说，需要抚慰，需要宣泄……于是“心理咨询热线”这一新鲜事物在中国大地应运而生。

伴随着“心理咨询热线”，中国出现了许多心理医生、心理咨询中心、心理健康指导中心、情绪发泄中心、希望热线等等。如天津市的众多心理咨询机构中有一家名叫“幸福屋”的情绪发泄中心，在成立半年多的时间里，就接待了顾客4000余人次，有时还会出现人满为患的情况。在这儿，一间28平方米的房间被分割成5个仅能容纳1个人的咨询间和1个10多平方米的服务间。每个咨询间都有电话，分别与服务间里的5部电话相通，各房间之间都有隔音设备，所有房间装修得十分考究，充满着静谧柔和的气氛。顾客来此可按文图所示选择“咨询间”，用电话同专家交谈，时间由自己掌握。交谈到收费的全过程见不到一个工作人员，这是为了保护顾客的隐私权。在这个中心，情绪宣泄的内容是随心所欲的公开式，而情绪宣泄的形式却是完全封闭的。外国人参观后说，这很有点像罗马天主教堂的忏悔室。

实在点说,打热线电话的人其实并不企望热线解决诸如住房、职称、工作矛盾、婚姻障碍、经济纠纷、生活坎坷等麻烦事,他们只是通过热线电话以求得到关注、理解、尊重,能为自己负重的心灵找到一个宣泄、缓解、复原的途径。但热线电话也存在许多困难,如线路紧张、经常断线;若为长途或968专线电话,费用很高;若遇着的咨询人员素质不高,也难达目的;若费尽周折寻觅到大城市一隅的心理咨询机构,其费用也是一个不小的数额。

因此,摆在读者面前的《心理热线》不是电话,却是电话咨询的常规内容;不是部门和机构,却具备所有心理咨询机构共同有过的咨询内容;不是心理医生和心理咨询专家本人,却是长期从事心理咨询的专家、教授、学者们奉献给读者的心血与结晶。当你翻开《心理热线》这本书,你可以从中找到自身的影子,你尽可以按目录索引对号入座,你完全不用担心世人会知晓你内心的任何秘密,你也不用花费高昂的咨询费用,你就可以自我诊断、自我疏导、自我宣泄、自我抚慰,从而自我康复。当然,有的要及时到精神专科治疗。

其实,书籍疗法本来就是心理治疗中的一种重要治疗手段。作为人的精神食粮的书籍,自古以来就有充实人的精神、满足人的欲求、启迪人的心智、调节人的情绪的作用。而专门根据治疗的目的、干预的水平、疾病的类型和患者的特点编纂的心理咨询书籍,拥有全面、系统的心理专业案例和检测材料,可以使患者获得替代性体验,从而产生认同、领悟、宣泄和升华;可以拓宽患者的知识面,提高患者的智力商数(IQ);可以强化患者的情绪控制力,提高患者的情绪商数(EQ)。

总之,《心理热线》这本书的功能,在于引导数以千万计的轻度情绪障碍患者和经过治疗正在康复的人正确认识自己、认识别人、认识生活、认识社会的规律,从而挖掘自身的情绪的潜能,增强情绪控制力,并在不断适应外部环境的过程中,化解矛盾,走

向成功，达到自身的心理平衡和整个社会的安定。

当然，全面展示书籍疗法的《心理热线》还只是一种尝试，它能在多大的程度上满足社会各界读者千差万别的要求，还有待实践的反馈。我们欢迎读者多赐宝贵意见，以便再版时纠正疏漏。

编 者

1997 年 10 月

目 录

前言

上篇 生活心理咨询

第一章 异常心理.....	(3)
异常心理的判别.....	(4)
异常心理的成因.....	(6)
王亚茹冷漠无情.....	(8)
分裂型人格障碍	(11)
反社会人格障碍	(12)
攻击型人格障碍	(14)
癯症型人格障碍	(16)
强迫型人格障碍	(17)
回避型人格障碍	(18)
依赖型人格障碍	(19)
自恋型人格障碍	(21)
嫉妒之火有多高	(22)
第二章 变态心理	(27)
心理治疗同性恋	(27)
综合治疗窥淫癖	(29)

男女性别转换症	(30)
异性面前露阴癖	(33)
神经性厌食心理	(34)
解除病态的哀伤	(38)
行为变态摩擦癖	(40)
心理变态恋物癖	(42)
人格缺陷自恋癖	(43)
第三章 保健心理	(45)
心病还需心药医	(45)
饮水防病抗衰老	(46)
树立健康减肥观	(47)
乾隆的养生之道	(49)
食补更比药补佳	(51)
体检并非无疾病	(52)
春夏秋冬话保健	(53)
心理成熟情绪稳	(56)
宁静境界和为贵	(60)
第四章 医疗心理	(64)
话说曹操偏头风	(64)
以意治病思华佗	(65)
耳闻丝竹益身心	(66)
戏剧疗法亦神奇	(67)
气功医病忌入魔	(68)
真病假医真奏效	(69)
矫正口吃的绝招	(70)
自卑心理补偿疗	(71)
病急切忌乱投医	(72)
一个色迷的自述	(73)

患者悲诉偷窃癖	(74)
第五章 恋爱心理	(77)
早恋中的催化剂	(78)
初恋的心理体验	(79)
前瞻心理的克服	(81)
情人眼里出西施	(82)
依恋情浓价更高	(83)
恋爱错觉的防御	(84)
热恋控制性冲动	(86)
永远保持新鲜感	(87)
修改酸葡萄定律	(88)
醋意也能激发爱	(90)
假恋实质是欺骗	(91)
摸透女人恋爱心	(92)
男性择偶的心理	(95)
多情却被无情恼	(96)
热线化解自杀念	(98)
量小不是女君子	(101)
第六章 结婚心理	(104)
怎样度过新婚夜	(105)
男女婚前的准备	(107)
女性婚姻忧郁症	(108)
贞操观念谱新义	(110)
婚前婚后换角色	(111)
平平淡淡才是真	(113)
新婚家庭磨合期	(115)
婚姻不适说原因	(117)
宽容如何不丈夫	(118)

第七章 离婚心理	(121)
性爱是婚姻基础.....	(122)
出国留学的迷失.....	(122)
道不同不相为婚.....	(123)
离婚也有为了爱.....	(125)
争吵是婚姻大敌.....	(126)
陆游忍痛别唐婉.....	(127)
不妨实行试离婚.....	(128)
报恩婚姻无爱情.....	(131)
降低婚姻期望值.....	(132)
妒火烧灼爱情花.....	(133)
爱情没有双行道.....	(134)
平等婚姻无危机.....	(136)
夫妻不能搞攀比.....	(137)
女人到底要什么.....	(138)
不了了之婚外情.....	(141)
第八章 优生优育心理	(145)
孕期的日常保健.....	(145)
妊娠心理与保健.....	(148)
不要输在起跑线.....	(151)
顺利度过分娩期.....	(153)
产褥期间的护理.....	(154)
母乳喂养婴儿好.....	(155)
婴幼儿教育非等闲.....	(156)
第九章 儿童心理	(159)
独生子女的心理.....	(159)
离婚子女抑郁症.....	(160)
幼儿智力厌食症.....	(162)

孩子为啥爱撒谎	(163)
孩子淘气的秘密	(165)
幼儿数数要重视	(168)
幼儿心中的公平	(169)
儿童攻击性探秘	(171)
儿童重返钢琴梦	(173)
儿童性心理教育	(175)
集中学习注意力	(176)
孩子为何常腹痛	(178)
关注儿童孤独症	(179)
儿童也有压抑感	(181)
儿童的学习障碍	(183)
第十章 青少年心理	(185)
消除自卑的心理	(185)
抛弃嫉妒的感情	(187)
心底无私天地宽	(188)
青年时期的烦恼	(188)
治疗少年抑郁症	(190)
恐惧性的神经症	(192)
青少年期性心理	(193)
青少年早恋心理	(196)
喜欢顶牛的心理	(199)
少年社交恐怖症	(200)
青少年的孤独感	(201)
第十一章 少女心理	(204)
少女的花季之梦	(204)
惹人喜欢的女孩	(206)
少女可爱才美丽	(208)

女孩儿类型自测.....	(209)
少女的情绪障碍.....	(211)
少女的形体语言.....	(213)
何为皮肤饥饿症.....	(215)
女孩自测幽默感.....	(217)
少女美丽有几分.....	(219)
青春偶像的误区.....	(222)
体力年龄知多少.....	(225)
少女性格与择业.....	(229)
第十二章 大学生心理	(233)
大学生人际隔阂.....	(233)
大学补上挫折课.....	(235)
情感危机揪心痛.....	(237)
两难的动机冲突.....	(239)
大学生神经衰弱.....	(242)
灰暗的心灵世界.....	(245)
无中生有的强迫.....	(248)
精神分裂的防治.....	(251)
青春期的恐怖症.....	(255)
女研究生自杀谜.....	(256)
第十三章 退休老人心理	(258)
高老记忆胜遗忘.....	(258)
老骥壮志在千里.....	(260)
老人退休综合症.....	(261)
独处天地宁静乐.....	(261)
填平代沟心相容.....	(262)
九斤老太守旧心.....	(263)
独守空巢二度梅.....	(264)

寿星歌星双双乐.....	(265)
精神赡养新观念.....	(266)
老年情绪防波动.....	(267)
老年人自我保护.....	(268)
到老才识愁滋味.....	(270)
名人长寿进取心.....	(271)
老年人的麻将乐.....	(273)
永葆青春的头脑.....	(274)
老年人心理变异.....	(276)
第十四章 残疾人心理	(277)
搭起心灵的彩桥.....	(277)
盲人回避障碍物.....	(279)
盲而复明生烦恼.....	(280)
残疾人的情与爱.....	(281)
扼住命运的咽喉.....	(282)
张海迪谱写壮歌.....	(284)
名人的期期艾艾.....	(285)
身残志坚谱新篇.....	(286)
聋哑人补偿功能.....	(288)
独手开辟人生路.....	(289)
直面残疾的人生.....	(290)
以强补弱乃天性.....	(291)
第十五章 旅游心理	(293)
乐以忘忧去旅游.....	(293)
旅游求名慕千古.....	(295)
追新猎奇探古今.....	(296)
外面世界真精彩.....	(297)
尤利西斯今犹在.....	(299)

萝卜白菜各有爱.....	(300)
仁者智者乐山水.....	(301)
投其所好即胜景.....	(302)
演什么就像什么.....	(304)
建筑技巧与心理.....	(305)
浮想联翩皆佳境.....	(307)
游客旅游的动机.....	(308)
旅游购物的心理.....	(310)
无限风光在险峰.....	(311)
第十六章 美容心理	(313)
身轻如燕赵飞燕.....	(313)
丰腴肥美杨玉环.....	(314)
东施效颦难为美.....	(315)
笑一笑与十年少.....	(316)
翩翩风采仪态美.....	(317)
浓妆淡抹化妆美.....	(318)
增白霜竟会增黑.....	(320)
胎盘膏抹出皮炎.....	(321)
多毛症产生不安.....	(322)
丰乳带来的烦恼.....	(323)
除痣祛斑的悲剧.....	(325)
令人尴尬的狐臭.....	(326)
丝丝缕缕秀发美.....	(327)
长发短发只为美.....	(328)
红发黑发何为美.....	(329)
发曲发直皆为美.....	(330)
为美不怕挨一刀.....	(331)
割双眼皮的遗憾.....	(332)

白玉生辉牙齿美.....	(333)
日光浴的利与弊.....	(335)
指甲油引起风波.....	(336)
首饰带来的疾病.....	(337)
第十七章 美食心理	(338)
食不厌精美食家.....	(339)
食礼的美食作用.....	(340)
红嘴绿衣白玉汤.....	(341)
色彩与美食心理.....	(342)
百万酒席豪华宴.....	(343)
节日美食品文化.....	(344)
绿色食品的诱惑.....	(345)
素食美食新潮流.....	(346)
野菜登上大雅堂.....	(347)
食虫的心理成因.....	(348)
灭鼠良方是食鼠.....	(349)
西式快餐入国门.....	(350)
饮茶浓淡有科学.....	(352)
辣椒辣得百味香.....	(353)
偏爱甜食有害处.....	(354)
酷食的变态心理.....	(355)
不可违法食野味.....	(356)
吃零食的利与弊.....	(357)
暴饮暴食多危害.....	(359)
生吞活啖吃出病.....	(360)
火锅中的罂粟壳.....	(361)
第十八章 服饰心理	(363)
买衣忌一时冲动.....	(363)

服装的色彩搭配.....	(365)
相亲时最佳装扮.....	(367)
上下装款式搭配.....	(368)
性感是女人天性.....	(369)
浪漫娇宠的内衣.....	(372)
内衣唤起夫妻情.....	(373)
文胸尺度曲线美.....	(374)
束腹裤腿苗条身.....	(377)
女性青睐针织装.....	(379)
都市的牛仔情结.....	(380)
男人衣领特讲究.....	(382)
第十九章 居室心理	(384)
墙壁装饰的心理.....	(384)
居室色彩的心理.....	(385)
职业与色彩心理.....	(386)
夫妻卧室的布置.....	(387)
儿童卧室的布置.....	(387)
庭院美化的心理.....	(388)
走廊阳台和窗台.....	(389)
厨房布置的心理.....	(390)
卫生间布置心理.....	(391)
书架书橱的布置.....	(392)
插花的艺术心理.....	(393)
居室陈设的心理.....	(394)
居室灯具的装饰.....	(395)
家具式样与色彩.....	(396)
台布装饰的艺术.....	(397)
窗帘装饰的艺术.....	(398)