

心理 咨询

XINLIZIXUN
dayishihuo180wen



答疑释惑 180 问

北京市民政局 编

 中国社会出版社

国家一级出版社 • 全国百佳图书出版单位

心理咨询

——答疑释惑 180 问

北京市民政局 编

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询：答疑释惑 180 问/北京市民政局编.
—北京：中国出版社，2011.4

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3523 - 8

I. ①心… II. ①北… III. ①心理咨询—案例
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 033117 号

书 名: 心理咨询——答疑释惑 180 问
编 者: 北京市民政局
责任编辑: 晓 晶

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号
电话: 编辑部: (010) 66088776
 邮购部: (010) 66060275
 销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713
 (010) 66051698 传真: (010) 66080880
 (010) 66080360 (010) 66063678

网 址: www.shcbs.com.cn
经 销: 各地新华书店

印 刷：中国电影出版社印刷厂
开 本：165mm×240mm 1/16
印 张：11.5
字 数：135 千字
版 次：2011 年 4 月第 1 版
印 次：2011 年 4 月第 1 次印刷
定 价：18.00 元

《心理咨询——答疑释惑 180 问》

编 委 会

主 任：孟 钧

副主任：冯昌领 周吉平

编 委：（以姓氏笔画为序）

王红武 朱宝义 李晓童

杨 萍 余福家 韩布新

编写说明

为了畅通社区居民寻求免费、专业心理咨询的绿色通道，促进心理健康，共建和谐社区，共享美好生活，2005年4月以来，北京市社区服务中心分别与多家专业心理咨询机构合作，依托96156北京市社区服务热线，先后开通“北京市社区心理健康咨询服务热线”、“北京市老年心理咨询服务热线”、“北京市青少年心理咨询服务热线”、“北京市养老（助残）精神关怀服务热线”，组织具备国家职业资格三级以上资质的心理咨询师，以志愿者的身份值机96156热线，为社区居民提供专业心理咨询服务。截至2010年年底，已有咨询师4500余人次参与，提供服务27300余人次。

期间，在《北京社区报》、《京华时报》开辟“96156心理咨询答疑”专栏，把带有普遍性的案例刊登出来，供读者斟酌、借鉴。

将这些在报纸上刊登过的案例进一步精心挑选、分类整理后汇编成册、公开发行，以期这些普遍性的案例能给有需要的读者以启迪，帮助他们走出心理困境，积极、健康、快乐地面对生活。

在此，对北京社会生活心理卫生咨询服务中心、北京市寸草春晖老年心理服务中心、北京昌平中科心理研究所等专业心理咨询机构及参与热线咨询的广大专业心理咨询师，负责心理咨询热线相关工作的北京市社区服务中心各部门，和对此书编辑出版给予支持的人们一并表示感谢！

本书编委会
2011年1月

序

心理健康、心理和谐是社会和谐的基础和重要内容。党的十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确要求，要“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”党的十七大报告提出，要“注重人文关怀和心理疏导”。

北京市社区服务中心在各有关方面的支持下，依托 96156 北京市社区服务热线，自 2005 年 4 月以来，先后开通了“北京市社区心理健康咨询热线”等 4 条心理咨询服务热线，从面向社区居民，到增开面向社区老年群体、青少年群体、残疾人群体等专线，提供免费、专业的心理咨询服务。数百名持证上岗的心理咨询师，以他们的拳拳爱心、专业技能和服务热忱，为深受心理困扰折磨的广大居民排忧解难，在他们干涸的心田中注入关爱的活水，将他们迷茫的情绪转化为科学和理智的安宁。咨询服务的群体，覆盖了各个年龄层；咨询过程中遇到的问题，反映了人生困惑的方方面面。

本书所收录的案例，皆经过精心挑选、具有一定的代表性，涉及几乎居家生活所有群体的相关心理问题，读者一看便能很容易地“对号入座”。各个案例的处理过程专业性强，同时又尽可能地将案例描述得通俗易懂，相信对于那些面临类似困扰、还没有使用这些热线的个人和家庭，皆具有一定的借鉴作用。我希望，有需要的读者朋友们在看了这些案例之后，能够消除顾虑，及时地与我们的专业心理咨询师直接沟

通，倾诉自己的烦恼，以获取心灵的支持与抚慰，从而迎接新的生活。

本书是这些心理咨询师尽心竭力的结晶，记录了他们辛勤劳动的足迹，更见证了他们的奉献和服务。它既是人文关怀的成果，更是人文关怀的继续。尽管稍显稚嫩，但我相信，这棵幼苗必将茁壮成长，成为参天大树，持续为有需要的朋友们提供生活的营养。

心理学的临床基础研究和应用在我国开展的时间不长，心理学的大规模社会服务工作更是刚刚开始。从技术引进、文化调适、队伍建设、行业规范、规章立法，到干预模式的探索、疗效评估等等，有许多的事情需要去做。本书各位作者的工作，是一个成功的尝试。可以预见，立足社区的心理学服务模式，将是我国临床心理学的主流，是心理学作为一个行业发展最为可靠的保障。

是为序。

韩布新

中国科学院心理研究所研究员、博士生导师
中国心理学会副秘书长、常务理事

目 录

第一章 老年心理咨询	1
第一节 婚姻关系调整	2
1. 如何面对家庭暴力	2
2. 什么是家庭冷暴力	3
3. 夫妻不和怎么办	4
4. 怎样改善夫妻关系	4
5. 我家怎么了	5
6. 她怎么老发脾气	6
7. 丈夫还会回家吗	7
8. 改变自己能改善夫妻关系吗	8
9. 父母要离婚怎么办	8
10. 丈夫为什么不爱回家	9
11. 如何打消妻子离婚的念头	10
12. 夫妻矛盾如何解决	10
13. 为什么我们每天都争吵	11
14. 离婚就能解决问题吗	12
15. 我父母为什么总吵架	13
16. 如何维持家庭和谐	14
17. 如何挽救“抛锚”的婚姻	15
18. 丈夫怎么不如以前爱我了	16

19. 他为何纵情声色	16
20. 如何缓和夫妻矛盾	17
21. 丈夫网络出轨怎么办	18
22. 如何进行良好的夫妻交流	18
23. 如何对待中年情感危机	19
24. 如何面对出轨的丈夫	20
25. 我该不该反对丈夫玩游戏	21
26. 我怎么变成保姆了	22
27. 我该怎么办	23
28. 我该不该结婚	24
29. 我还能再婚吗	24
30. 再婚有必要吗	25
31. 再婚如何避免受到伤害	27
32. 我该维持这段感情吗	29
33. 老年人如何解决夫妻生活问题	30
第二节 家庭关系问题	31
34. 孩子离家出走了怎么办	31
35. 妈妈为啥埋怨我	31
36. 我该如何和老人相处	32
37. 我可以招聘儿子吗	33
38. 我怎么老和女儿吵架	34
39. 为什么总是费力不讨好	34
40. 我该怎样处理和父母的关系	36
41. 如何化解父子冲突	36
42. 婆媳闹不和怎么调解	37
43. 该怎样和婆婆相处	39
44. 婆媳争夺战, 争的是什么	40
45. 处理好婆媳关系有什么窍门	41

46. 为什么我为家人操心却不讨好	42
47. 给予情感支持如何把握好度	43
48. 我这是为了谁	44
49. 如何与继子搞好关系	44
50. 他为什么和我儿子无法亲近	45
51. 老年再婚如何做好心理调适	46
52. 再婚又离婚为什么	48
53. 再婚夫妻如何相处	49
54. 再婚老人怎样相处	50
55. 空巢老人如何消除恐惧感	50
56. 空巢老人的烦恼如何解除	51
57. 儿子过年不回家怎么办	52
第三节 心身疾病的心理调整	53
58. 身体病还是心理病	53
59. 老年人怎样克服孤独感	54
60. 她是不是得了抑郁症	55
61. 我到底有没有病	56
62. 失眠了怎么办	56
63. 我的病怎么查不出来	57
64. 焦虑症怎么缓解	58
65. 精神分裂症是怎么回事	58
66. 我是老糊涂了吗	59
67. 丈夫只是爱干净吗	60
68. 什么是急性应激障碍	61
69. 抑郁症能治吗	62
70. 老人如何缓解节后抑郁	63
71. 我怎么什么都怕	64
72. 男性更年期是怎么回事	64

73. 癔病是什么	66
74. 疑神疑鬼是咋回事	67
75. 什么是广场恐怖症	68
76. 什么是心身疾病	69
77. 秋季抑郁症是什么	71
78. 什么是边缘性人格障碍	72
79. 这是不是拖延症	72
80. 老伴生病后脾气怎么变了	73
81. 老病新伤如何治疗	74
82. 怎样走出生活阴影	75
83. 怎样打消老年疑病	76
84. 她怎么脾气变坏了	77
第四节 离退休的适应	78
85. 退休后我们怎么老吵架	78
86. 退休后父亲怎么变了	79
87. 老人怎么也爱攀比	79
88. 退休后老伴为啥爱吵架	80
89. 如何消除孤独感	81
第五节 居丧期心理调适	82
90. 如何接受婆婆去世的事实	82
91. 老伴走了我怎么办	83
92. 如何能帮助老人走出悲哀	84
93. 母亲去世后我该如何生活	85
94. 老伴去世了我怎么办	86
95. 如何走出丧偶之痛	86
第六节 心理压力	87
96. 我怎么干什么都不行	87

97. 母亲的奉献是否也需要有个度	89
98. 照顾病人让我筋疲力尽了怎么办	89
第七节 其他心理问题	90
99. 我能组织老年聊天室吗	90
100. 心情烦躁怎么办	91
101. 老人为什么爱唠叨	92
102. 丈夫为什么家里家外不一样	93
103. 我为什么爱生气	94
104. 怎么能让丈夫增强对生活的信心	94
105. 做梦好不好	95
106. 怎样能生活得快乐些	96
107. “支援”何时止	97
108. 我是不是太较真儿	98
109. 如何消除自卑心理	99
110. 到底该谁照顾母亲	99
111. 如何应对中年危机	101
112. 我为什么总感到不自由	101
113. 是什么影响了孩子	102
114. 他回家为什么还要领导我们	103
115. 为什么我总爱揽活儿	104
第二章 青少年心理咨询	105
第一节 学习与应考	106
116. 如何应对考试焦虑	106
117. 高考失利如何进行心理调适	108
118. 如何应对开学心理不适	109
119. “被动成长”有何危害	110

120. 孩子为什么不主动学习了	110
第二节 亲子沟通	111
121. 什么是家庭归属感丧失	111
122. 如何赶走孩子的孤独	112
123. 亲子沟通也要守秩序吗	113
124. 怎样驱除“剥离感”	114
125. 孩子为什么脾气大	114
126. 亲子关系如何改善	115
127. 如何学会交际	115
128. 孩子成长需要什么	116
129. 如何培育孩子	117
130. 家庭冷暴力对孩子有什么伤害	117
131. 如何走出自卑阴影	118
132. 女儿为什么不愿回家	119
133. 孩子怎么厌学了	120
134. 中考后孩子为什么总在家看杂志	121
135. 宠爱孩子有何危害	122
136. 如何培养孩子的独立性	122
137. 女儿生活能力差怎么办	123
138. 孩子在学校怎么成了“小霸王”	124
139. 坏孩子怎么变成好孩子	125
140. 孩子是抽动症吗	126
第三节 网瘾戒除	127
141. 网络成瘾怎么办	127
142. 孩子老爱上网怎么办	128
143. 什么是网络成瘾的原因	128

第三章 其他群体心理咨询 131

第一节 婚姻与家庭 132

- 144. 女儿为什么还不结婚 132
- 145. 婚前恐惧症是什么 133
- 146. 如何避免闪离 134
- 147. 该不该管妹妹的婚事 135
- 148. 我们还继续吗 136
- 149. 如何平息父母的口角风暴 136
- 150. 失恋了怎么办 137
- 151. 儿子不愿相亲怎么办 138
- 152. 为什么老对父亲发火 139
- 153. 如何转变分手负面情绪 140
- 154. 男人只谈他自己时女人该做什么 141
- 155. 如何应对失恋 142
- 156. 如何走出爱的误区 143
- 157. 怎么才能卸下重担 143
- 158. 门当户对很重要吗 144
- 159. 该怎么管孩子 145
- 160. 隔代教养好不好 146
- 161. 如何应对闪婚后遗症 148
- 162. 怎样掌控摇摆不定的爱情 149
- 163. 如何让失恋帮助自己成长 150

第二节 人际关系 151

- 164. 什么是社交焦虑 151
- 165. 如何进行人际交流与沟通 153
- 166. 人际关系的原则是什么 154
- 167. 如何化解焦虑心理 155

168. 怎样走出人际交往误区	156
169. 见人脸红怎么办	157
170. 朋友交往如何把握好度	158
第三节 心理压力	158
171. 什么是依赖型人格	158
172. 如何对负面情绪说“不”	159
173. 职场新人怎样能获得自信	160
174. 孩子不想工作怎么办	161
175. 我是精神病吗	162
176. 如何正视自己树立自信	162
177. 如何应对工作压力	163
178. 从农村到城市我该如何适应新环境	164
179. 为什么总拿口吃笑话我	165
180. 我害怕与人交往怎么办	166



第



章

老年心理咨询

LAO NIAN XIN LI ZI XUN

第一节 婚姻关系调整

1. 如何面对家庭暴力

案例：张阿姨不停地唉声叹气，说：“过得没意思，这么多年，不想再忍了。”“他老打人，怎么办啊？”原来，多年以来，张阿姨一直受到丈夫的殴打，年轻时为了孩子，张阿姨一直忍受着。另外，每次动手过后，张阿姨有时会到外面躲几天，这时丈夫也好像知道自己错了，会对她特别好，张阿姨也就一次又一次原谅了丈夫。于是，张阿姨这十几年的生活，就在丈夫的打骂—道歉—再打骂—再道歉这个怪圈中周而复始地度过。现在孩子工作了，张阿姨不想再这样忍受下去了，但又不知道该怎么办。

96156 志愿心理咨询师：张阿姨面对的是家庭暴力。家庭暴力是指发生在家庭成员之间的，以殴打、捆绑、禁闭、残害或者其他手段对家庭成员从身体、精神、性等方面进行伤害和摧残的行为。家庭暴力直接作用于受害者身体，使受害者身体上或精神上感到痛苦，损害其身体健康和人格尊严。家庭暴力发生于有血缘、婚姻、收养关系生活在一起的家庭成员间，如丈夫对妻子、父母对子女、成年子女对父母等，但妇女受丈夫的暴力侵害是最普遍的，她们受到的身心伤害也最大，家庭暴力尤其指丈夫对妻子施暴。尽管引起暴力的因素很多，但心理因素起着极为重要的作用。可以说，家庭暴力的实施者至少在当时就存在心理障碍。有许多精神障碍是诱发暴力的重要因素。

心理学中有一种“心理游戏”的理论可以对此进行解释。心理游戏是指人们通过扮演“迫害者”、“受害者”和“拯救者”这样一些心理角色来进行的争斗。玩“心理游戏”的人，不管他想扮演什么样的