



● 王慧秋 编著

走向健康人生

RUNNING TO HEALTH

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

辽宁省优秀自然科学著作

走向健康人生

王慧秋 编著

辽宁科学技术出版社

沈阳

© 2011 王慧秋

图书在版编目 (CIP) 数据

走向健康人生 / 王慧秋编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.6

(辽宁省优秀自然科学著作)

ISBN 978-7-5381-6972-0

I. ①走… II. ①王… III. ①心理卫生—基本知识
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第088545号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 220千字

印 数: 1~2000

出版时间: 2011年6月第1版

印刷时间: 2011年6月第1次印刷

责任编辑: 李伟民

特邀编辑: 王奉安

封面设计: 嵘 嵘

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-6972-0

定 价: 30.00元

联系电话: 024-23284360

邮购电话: 23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

《辽宁省优秀自然科学著作》评审委员会

主 任：

康 捷 辽宁省科学技术协会党组书记、副主席

执行副主任：

黄其励 东北电网有限公司名誉总工程师

中国工程院院士

辽宁省科学技术协会副主席

副主任：

金太元 辽宁省科学技术协会副主席

宋纯智 辽宁科学技术出版社社长兼总编辑 编审

委 员：

郭永新 辽宁大学副校长

陈宝智 东北大学安全工程研究所所长

刘文民 大连船舶重工集团有限公司副总工程师

李天来 沈阳农业大学副校长

刘明国 沈阳农业大学林学院院长

邢兆凯 辽宁省林业科学研究院院长

辽宁省科学技术协会委员

吴春福 沈阳药科大学校长

辽宁省科学技术协会常委

张 兰 辽宁中医药大学附属医院副院长

王恩华 中国医科大学基础医学院副院长

李伟民 辽宁科学技术出版社总编室主任 编审

前 言

心灵问题是人类永恒的话题之一，人心向往快乐无忧，和谐向上。很久以来，心身健康不仅引起了专家学者的深思，也引起了大众的关注。时至今日，健康理念深入人心，大众对心理健康的认识更丰富、更深刻了。人们越来越关注生活质量，重视生命质量。有关养成自立、自信、自强，完善自我，发挥潜能，处理好人际关系，成为幸福的进取者等多方面的知识，有助于人们不断地攀登一个又一个人生的高峰。

一位名人曾经说过：“一切成就，一切财富，都始于健康的心理。”许多人一生并不缺乏才华、能力和机会，但总与成就和财富擦肩而过，其根本原因在于还不具备健康成熟的个性与心理。随着社会的进步和发展，健康心理学的流行是社会发展的必然趋势。现实生活中，有的人因为经济拮据而焦躁，有的人因为人际关系不融洽而孤独抑郁，有的人甚至精神崩溃走上自伤或他伤的道路……生活节奏加快，职场竞争激烈，由此导致的压力、抑郁、焦虑等心理不适问题日益凸显，为了更好地缓解压力和适应社会，必须找到缓解压力的机制。而应对压力、陶冶情操、保持心态平衡以及增强自控力等知识正好有助于人们保持心身健康，这就造成了社会上对心理健康知识的强烈需求。

文章本天成，妙手偶得之。笔者在多年来从事心理健康工作实践的基础上编写本书，书中涉及心理健康、心理咨询、人格完善、人际魅力、情绪调控、爱的学习、网络心理等和人们现实生活密切相关的理论与实践内容。实际案例涉及生活中出现的人际关系、情绪情感、适应困难、恋爱困惑、挫折心理等凡此种种，读者可以领略由他助向自助的转变，对自身日常行为进行深刻的反思，使自己的德行在洗礼和反思中臻于完美。除了偶尔插入的心理

游戏，每章后面都附有心理测试，引导读者在体察别人情绪的同时，对照自己内心存在的一些苦恼和困惑，采取正确的矫治方法，以摆脱心理困扰，并学会把握和控制自己，学会理解他人，善于与人交往，能够忍受磨难，积极乐观地去适应生活，创造新生活，追求一种至高的人生境界。

本书旨在追求提升人性尊严。在现实生活中，人们往往偏向着负面惯性的思考，以至形成在理论上绝对是清楚了然，在情感上却跟不上脚步的情况。造成知行分裂，内心的冲突矛盾和人格的落差日益严重。探寻心迹，理解人生，点燃心中的真善美，目的是提升人性之尊严。学习心理健康知识，陶情养性，提高学习和工作的效能，目的是提升生活及生命质量。本书将帮助广大读者培养良好的心理素质，悦纳自我，悦纳他人，悦纳环境，完善人格，提高适应能力，实现自我价值，领悟人生真谛，规划生命历程。做一个快乐健康的人，自知开阔的人。

心花一瓣共书香，企盼《走向健康人生》会对读者洞悉人性，实践成功人生有所启迪。

王慧秋

2011年3月

目 录

健康提升生命品质

关注心理健康	001
享受心理咨询	006
走上健康之路	011

个性决定人生命运

积极的自我观念	019
人格的类型差异	022
突破性格制约	029

人际关系影响成败

交往的心理效应	041
跨越交往中的障碍	049
交往技巧训练	055

演奏快乐心曲

情商演绎欢乐	066
走出情绪沼泽	073
培养积极的情绪	085

压力应对提升幸福感

适应的策略	092
心理挫折与应对	095
意志品质的培养	104

扬起爱的风帆

爱的准备与学习	111
恋爱挫折及调控	122
遵守性道德规范	127

网络时代心理平衡

虚拟环境的魔力	133
解读网恋	141
网络使用不当的预防	144

健康提升生命品质



人类生活的本质就在于人有精神生活。做人就要有思想、有情感，并且通过努力而取得成就。为了保持个人的最佳状态，应该既讲究生理健康，又要讲究心理健康。世界卫生组织认为，健康不仅仅是无病和不虚弱，而且包括身体健康、心理健康、适应环境良好和道德良好。

关注心理健康

20世纪初，耶鲁大学学生比尔斯（C.W.Beers）从小目睹患有癫痫症的哥哥发病时痛苦的样子，担心自己有一天也会如此，终日生活在恐惧、焦虑之中。终于有一天，因为长期的精神负担而崩溃，自杀未遂，被送进了精神病院。住院期间目睹并亲身感受了精神失常者所遭受的种种不公平待遇。病愈出院以后，比尔斯根据自己亲身经历写就《自觉之心》一书，并由当时哈佛大学的著名心理学家威廉·詹姆斯作序，给予了高度评价。自此，一场以保持和促进心理健康、防御和治疗心理疾病、维护和增进人类幸福为主题的心理健康运动正式兴起，并迅速传遍美国直至世界各地。

从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态。在这种积极的状态下，个体能够与环境有良好的适应，生命具有活力，潜能得到开发，价值能够实现。从狭义上讲，心理健康是认知、情感、意志、行为的统一，是人格的完善协调，社会适应良好和谐。

从身心功能角度来界定，心理健康是保持和发展生理和心理功能的过程，也是在积极的创造生活中持久地保持劳动和社会积极性的条件（苏联心理学家卡兹那切夫等）。从社会行为角度来界定，心理健康就是某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐（社会学家伯姆）。从环境适应角度来界定，心理健康是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态（日本学者松田岩男）。

心理是客观现实的反映。任何正常的心理和行为，无论是心理形式还是内容都必须与客观环境保持一致性。例如，在街道上出现一条狂犬，人们都很害怕，一些人拿起棍棒，狠狠地把狂犬打死，以免伤了他人，这些人的思想、感情和行为是正常的表现。假如眼前没有狂犬，有的人却清楚地看到一条狂犬在咬人，在场的其他人却没有看到，那么，此人可能有视幻觉了。

心理健康的人悦纳自我，具有积极的自我观念，能够客观地看待自己，了解自己的长处和短处并有适当的评价。不过分地自我炫耀，也不过于自我责备。觉得自己能为他人所接受。珍惜生命，热爱生活，针对将来设计切合自己实际、经过努力可以达到的目标，从中汲取前进的力量。在学习和工作中施展才能，并从取得的成果中获得满足和激励，享受人生的乐趣。能真实地感受自己的情绪，恰当地调控自己的情绪。

心理健康的人悦纳他人，有良好的人际关系，乐于与人交往。对待他人时，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等负面态度，为自己所处的团体接纳。从过去中学习，汲取经验教训。

心理健康的人悦纳环境，对现实有正确的觉知能力，与现实保持良好的接触，能对环境做出客观的观察而不是歪曲现实环境，客观地评价自己在生活中遇到的挫折和困境，并能做出正确的解释。有良好的适应能力，具有生命的活力并能充分发挥其潜能。

健康本身有不同的水平。如一个人八小时工作后感到劳累，这自然不能算有病。但显然不如每天工作八小时以后依然精力充沛的人健康水平高。健康和疾病并不是相互对立的，而是一个连续过程中的两极，从疾病到健康是一个连续的过程。心理疾病与心理正常之间只是程度上的差异。有了疾病的症状，不等于疾病本身，症状只是疾病的信号和征兆。一般人多少会表现出某些疾病的症状，如记忆力衰退，注意力不集中，缺乏自信，忧虑、烦闷、内疚、自责以及失眠等。所以说，许多人是带着“症状”生活。一个心理健康的人也可能会有失眠，或者由于外界的影响而注意力涣散，或出现一时的忧郁、偶尔的后悔。不能因为出现过这些症状，就说有心理疾病。

心理状态的好坏会影响到生理疾病的发生概率，这已经被许多科学研究所证明。心理因素与许多威胁现代人健康的主要疾病，如心脏病、癌症、脑出血、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、糖尿病、哮喘等发病有密切关系。相反，良好的卫生习惯、生活方式和行为特征则与低死亡率有关。

✧ 麦克阿瑟将军关于爱子亚瑟的一段祈祷词 ✧

主啊，教导我儿子在软弱时能够坚强不屈，在惧怕时能够勇敢自恃，在诚实的失败中毫不气馁，在光明的胜利中仍能保持谦逊温和。

教导我儿子笃实力不从事空想；使他认识你——同时也认识他自己，这才是一切知识的开端。

我乞求你，不要将他引上逸乐之途，而将他置于困难及挑战的磨炼与刺激之下。使他学着在风暴中站立起来，而又由此学着同情那些跌倒的人。

求你让他有一颗纯洁的心，有一个高尚的目标，在学习指挥别人之前，先学会自制。在迈向未来之前，而不遗忘过去。

主啊，在他有了这些美德之后，我还要乞求你赐给他充分的幽默感，以免他

过分严肃；赐给他谦虚，才能使他永远记着真正的伟大是单纯，真正的智慧是坦率，真正的力量是温和。

然后，作为父亲的我，才敢轻声地说：我总算这辈子没有白活。

阿门！

判断心理健康应兼顾内外两方面，内部是指心理机能健全，用正当手段满足需要；外部是指行为符合规范，人际关系协调，社会适应良好。心理健康有不同的层次，从积极的方面看，高层次、有追求、有价值目标；从消极的方面看，适应、平衡、内心没有冲突。

心理健康是一种状态，更是一个过程。静态是没有压力和冲突，而动态则是在平衡和不平衡、冲突中追求发展。心理健康归根结底是一种人生态度，非超控制（神经症）、非失控制（反社会性）、开放、乐于吸收新经验、积极眼光看问题，放弃做完人和超人的目标。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出十条标准：

- ◇ 具有充分的自我安全感。
- ◇ 能充分地了解自己并能恰当地估价自己的能力。
- ◇ 生活理想切合实际。
- ◇ 不脱离现实环境。
- ◇ 能保持人格的完整与和谐。
- ◇ 善于从经验中学习。
- ◇ 能保持良好的人际关系。
- ◇ 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- ◇ 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
- ◇ 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

国内有关标准是：

- ◇ 智力正常，智商在 80 以上。
- ◇ 情绪健康。
- ◇ 意志健全。
- ◇ 人格统一。
- ◇ 人际关系和谐。（A. 乐于与人交往，有知心朋友；B. 在交往中有自知之明，不卑不亢；C. 能客观地评价别人，友好相处，宽厚待人。）
- ◇ 有较强的社会适应能力。
- ◇ 心理行为符合年龄特征。（人有四种年龄：A. 实际年龄，指人的自然年龄；B. 心理年龄，指人具有心理成熟期与发展阶段的特征；C. 生理年龄，指生理发育成长的实际情况，与实际年龄有差异；D. 社会年龄，指一个人处世待人、适应社会能力的强弱。）

了解衡量心理健康的标准，要避免产生错觉，认为只有完全达到标准才是心理健康。“金无足赤，人无完人。”应当把健康看做一种理想。认识心理健康的标准和水平，可以更好地判断自己哪些方面的状态好，哪些方面健康不佳，从而更有效地进行自我调节。在现实中，对人对己的观察和评价不宜绝对化。所谓正常人，只是在一定程度上符合其中的大部分标准，而不是完全符合。若有相当完善的社会生活和人格特征，仍属正常的范畴。当有缺陷的项目过多，程度也较重，就不属于心理健康，甚至可能患有某种心理疾病。

长期以来，人们习惯于将人的精神正常与否看做是黑白分明的事情。要么是绝对的正常人，无论思想与行为有多大的变态与异常现象；要么就是一个疯子、精神病，无论疾患有多大的好转与正常。简单绝对地把人的精神正常与否仅看做质量的差别，忽视了正常人与精神病患者之间存在着巨大量差变化的事实。实际上，人的心理正常与否并无明确界限，它是一个连续变化的过程。具体地说，正常是白色，不正常是黑色。那么，在黑白之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。世间大多数人都散落在灰色区域内。灰色区可谓非器质性精神痛苦的总和，其中包括心理不平衡、情绪障碍及变态人格。这些都不同程度地干扰了人们的正常生活。

灰色区又可进一步划分为浅灰色与深灰色两区域。浅灰色区的人，只有心理冲突而无人格变态，突出表现诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系失调等由生活矛盾带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人，患有种种异常人格和神经症，如强迫症、癔症、性倒错等症状，浅灰色区与深灰色区之间也不是泾渭分明的。

☆ 心理健康测试表 ☆

下面是测试心理健康的一份试卷，共30项。因为这是你自己的事情，所以请坦率地画记号。如果是“常常”或“几乎是”，就画“○”；如果是“偶尔”或“有点儿”，就画“△”；如果是“完全没有”，就画“×”。

1. 上床后怎么也睡不着，即使睡着也不能熟睡，只是做梦。
2. 心情焦躁，做事没有效率，情绪不停地变化，精力不集中，健忘——符合其中某项。
3. 懒得做事，没有精神，虽然很焦急，认为“这样不行”，但仍然游手好闲，虚度光阴。
4. 与人见面感到麻烦。
5. 对诸如“口中积着唾液”、“自己身体有怪气味”、“有口臭”等这类事情很注意。
6. 某种想法浮现在脑海难以忘记，怎么也排除不掉。
7. 毫无道理的失败，严重失败，不道德或粗暴的事情，犯罪——有做了其中

某项的感觉。

8. 担心是否锁门和着火，躺在床上后又起来确认，或刚一出门就返回之类的事情。

9. 脸红或与人见面时害怕给对方留下不愉快的印象的倾向。

10. 一紧张就出汗或血一下涌上头，身体莫名其妙地开始颤动。

11. 高处、宽广场所、上锁的狭窄房屋、电梯、隧道、地道、拥挤的人群——害怕其中某项的倾向。

12. 害怕特定的动物、交通工具、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西的倾向。

13. 感到被监视、被窥视或被人暗地说坏话。

14. 有某人想加害自己，企图陷害自己的感觉。

15. 觉得不触摸什么或不做占卜之类的事情就不能外出，不能从事工作，不能上台阶。走路不隔一块基石迈步就不舒服以及与此类似的事情。

16. 如果伏案工作就数纸的页数、铅笔的支数，对其他事情也是如此，不计算就不行。

17. 从早饭到上班或从回家到就寝，有不按程序举行仪式就不行的倾向。

18. 一天必须多次洗手，公用电话的话筒不擦就不使用或对不洁极端在意。

19. 在鸦雀无声的集会或重要会议中，被想叫喊的冲动所驱使或有其他某种冲动的倾向。

20. 站在经常有人自杀的著名场所，如悬崖边、大厦顶，有摇摇晃晃跳下去的感觉。

21. 面临担心的事情和困难场面，有呕吐、泻肚、胃痛、头痛及发热等症状。

22. 白天突然被不可抗拒的睡眠所袭扰，无论怎样抵抗，还是睡着了。

23. 有如记者不能整理文章，广播员广播出现错误，认为自己的职业和业务方面出现棘手的征兆。

24. 对心脏声音和呼吸作用非常介意，或为此难以成眠。

25. 突然感到心脏停止跳动，呼吸困难，要晕倒或类似的事情。

26. 有虚构“灾难临头”或“遭受不幸”等畏惧倾向。

27. 非常担心是否患有癌症、脑疾病、公害病、成人病、种种传染病及其他疾病的倾向。

28. 悲观地、自卑地看待诸事，无精打采，情绪忧郁，心情不好。

29. 认为自己不行或给周围添麻烦，虽想活着，但又无可奈何。

30. 除以上举例的症状之外，判断“自己一定是神经症”的时候。

◎ 说 明 ◎

画完○或△、×之后，“○”一个是2分，“△”一个是1分，“×”一个是0分。计算出总分。大体评价如下：

0~5分，请放心，你的心理非常健康，神经强韧，能顺利地适应现实。但是，也许过于强韧，请反省自己是否给周围的人有点缺乏细致和灵活的印象。6~13分，大致还属于健康的范围。但是，你必须改正“神经症与自己完全无关”的想法，你也有患神经症的可能性。14~25分，你在精神方面有些疲劳，应减少工作量或通过休假和娱乐改变情绪，采取适当的治疗方法。26~30分，是黄牌警告。有可能患了神经症，建议你去看心理医生。

自我诊断中得分较高，就立即断定自己患神经症还为时过早，但有必要找专门的医生进行细致地检查。

享受心理咨询

求助于心理学家解决自身的心理问题大约出现在一百年前。心理咨询起源于西方发达国家，倒不是因为只有在发达国家的人才需要心理咨询，而生产发展和生活水平的提高是顾及心理问题的必要条件。许多经济发达国家的心理咨询服务已经很普遍，学生学习效率不高，要请心理咨询专家帮助找原因；小孩子不听话，家长要向心理咨询专家请教；从事何种职业合适，要找心理咨询专家商量；学生入学考试，有心理咨询专家的参与；家庭矛盾、夫妻吵架，别人也会劝他找心理咨询专家谈谈。至于心理上的困难和烦恼，首先就是找心理医生求助。心理咨询已经成为日常事，心理咨询服务也成为受人尊敬和羡慕的事业。中国正在成为一个民主而富裕的国家，心理保健不再是令人敬而远之的奢侈品，而是人们寻求提高生活质量以及生命质量的有效途径。

心理咨询就是心理咨询师协助求助者解决各类心理问题的过程。心理咨询师对求助者进行的心理疏导工作，决不同于同事间、亲友间的劝解和宽心。心理咨询师严格遵守其职业道德和职业规范，运用专业知识和咨询技巧，在充分尊重理解求助者的基础上，倾听求助者的心声，设身处地体验求助者的情感，与求助者共同分析探究产生心理压力的根源，共同寻求解决问题的途径，让求助者通过自己的认识，最终解脱心理困扰，做未来生活的强者。与心理医生打交道，应注意以下问题。

1. 想好开头说什么

一些求助者情绪波动很大，不知从何谈起，浪费了许多时间。事先想好“开场白”，几句话就能进入主题，给医生一个好的感觉。

2. 把心理医生看做是一个特别亲密的朋友

心理问题大多要有情感上的倾诉，这是求助者和心理医生的共同愿望，一点儿也不矛盾，且医生会给予绝对的保密。因此，面对心理医生尽可能敞开心扉。

3. 倾诉要有所节制

人在激动时易失控，一肚子的烦恼和苦水恨不得全都倒出来，从时间上考虑，倾诉在10~30分钟即可。

4. “有问必答”比“拐弯抹角”更利于沟通

一些求助者存在种种顾虑，有人说到一半时忽然又后悔了，改变了主题；有些人因怕露丑、害羞等原因不肯说关键的问题，这都不利于达到医治心病的目的。对医生的提问最好是有问必答，使医生的分析、判断更准确。

5. 不必过分地关注自我的表现与形象

求医不是求职或与上级领导谈话。心理医生并不太关心表层的东西，而是更注重解决心理问题。在与心理医生的谈话中，要尽可能地放松一些，不要过多考虑说话的方式方法和技巧。有话直说，“开门见山”为最好。

6. 防止就事论事地纠缠于细节之中

有些人生怕心理医生不了解自己的经历与问题的发生、发展和现状，用大量时间去讲述一件事的细节。其实这是不必要的。医生更关注来询者的思想观念及对问题的认识。对于事情的叙述，先可大致讲一讲，然后等医生提问再说。

7. 不要期望由心理医生做出“决策”

比如与恋爱对象是否继续保持关系等问题，不少求助者希望医生给一个明确的答复。而心理医生的职业准则恰恰是避免这种不能完全负责的“硬性指导”。心理医生只能讲些观点和道理，启发、疏导求助者的“症结”，最后的“大主意”还得由自己拿。

8. 不要希望一次咨询就“根治”

解决心理问题往往要有一个过程，那种希望“一点通”、“仙人指路”的走捷径想法是不现实的。如果与心理医生面谈不便，可以电话交流。

9. 心理问题不要等成了“心病”时才去求医

现实中，心病不算病的观念还很有市场，不到万不得已，人们似乎还不愿与心理医生打交道。其实，预防心理疾病，及早治疗更为重要，在“心理才感冒，还未发高烧”时就应该去找心理医生了。

10. 有关“性”的问题，最好能找同性别的医生

尽管心理医生在诊治病人时有严格、严肃的科学态度，但涉及性的问题，同性之间说话更为方便和深入些。如果找不到同性医生，向异性心理医生谈性的问题也是可以的，不必过分紧张。在医生眼里，患者的性别是无关紧要的。

由于人们对心理问题和心理咨询缺乏相当程度的了解和认识，心理咨询专家郭召良博士指出，有关心理咨询和咨询师问题上存在八大谎言。

1. 有病的人才会去心理咨询

寻求心理咨询的人，绝大部分的人都是心理健康的正常人。他们在生活中遇到了自己无法解决的问题，比如学习问题、人际交往问题、恋爱问题、婚姻问题、家庭关系问题、子女教育问题、职业选择等问题。这些问题都是正常人生活的一部分，寻求

专业人士的帮助是他们寻求心理咨询的主要动机。

那些极少数的具有问题的患者如有强迫症、恐怖症、性心理障碍的患者，则需要寻求专业的心理治疗，由对心理咨询和治疗有相当研究和实践经验的专家进行治疗。因此，寻求心理咨询的人是正常人，而需要心理治疗的人才是心理有问题的人。

需要注意的是，那些有严重心理问题的人往往不认为自己有心理问题而不会去寻求心理咨询或治疗。他们可能是有问题如人格障碍患者，可能具有幻觉、妄想等精神病性症状，把幻想当成现实，对自己的症状缺乏自制力，精神病患者都不会认为自己有问题。

2. 心理咨询就是聊天

谈话是心理咨询的主要形式，并不是一般意义的聊天。心理咨询的谈话可以分为以诊断求助者心理问题为目的摄入性谈话和以纠正求助者错误认知观念为目的的咨询性谈话。和漫无目的的聊天有本质的不同。除了谈话以外，心理咨询还有其他方法和手段，比如心理测验、音乐干预、绘画干预、角色扮演、团体活动等形式。

3. 心理咨询就是提建议

心理咨询工作的基本理念是“助人自助”。通过心理咨询过程，纠正求助者错误的认识观念和提高求助者的认识能力，透过求助者自身认识和观念的改变来协助求助者解决问题。心理咨询工作者的一个信条是“每个人都是解决自己问题的专家”，求助者的问题只有求助者有能力、有资源来解决，而求助者的能力和资源只有求助者自己最了解。因此，解决问题的方法主要靠求助者自己发现。

心理咨询的目标并不是给求助者提建议，而是让求助者看到自己的问题，认识到自己具有解决问题的能力 and 找到解决问题的方法和途径，咨询师的任务是引导求助者找到解决问题的办法。

4. 心理问题可以一次解决

心理问题往往是无法通过一次心理咨询就能解决的。这是因为导致心理问题的解决有一个自然的过程。不能期望一次咨询就可以解决问题，比如导致心理的错误观念的转变、不健康的行为方式的消除、童年不幸经历的创伤等，都不可能在一夜之间得到解决。因此，对心理问题的解决具有一定程度的耐心是必要的。

心理问题解决需要多长的时间？一般而言，取决于两个方面的因素：第一个因素是求助者的配合程度。如果求助者没有解决问题的意愿，或者对咨询师的要求不积极配合，这就会拖延心理问题解决的时间。第二个因素是病程和泛化程度。心理问题形成的时间越长，需要的时间越长，心理问题对工作、学习、生活、家庭等生活方面影响越大，解决起来需要的时间就越长。

5. 阅读心理问题自助书籍可以解决自己的心理问题

心理问题的解决首先需要正确诊断。求助者由于缺乏专业知识和能力，对自己的心理问题性质、类型和病因缺乏正确判断，往往导致求助者夸大或者错误诊断自己的心理问题，结果是自己的问题没有得到解决，反而增加了新的烦恼。许多求助者就是

因为对症状的诊断不了解，而随意给自己诊断为强迫症、恐怖症等，结果带来更大的烦恼。其次，心理自助书籍往往对心理问题提出一般性的解决方案和策略，这种策略对读者缺乏针对性。每个人问题的形成原因、每个人的性格和能力、每个人解决问题的资源都是不同的，每个人问题的解决方案往往不可能照搬书上的解决方案。因此，寻求心理咨询有助于求助者心理问题的解决，而不是去阅读心理自助书籍。

6. 心理问题不要紧

心理问题的治疗不如生理疾病那样迫在眉睫。生理疾病由于有比较明显的症状，使得患者无法或者不愿意忍受，从而产生强烈的求治动机。心理疾病则由于没有那么明显而急迫的症状表现，往往患者会因为各种原因而拖延治疗。其实心理问题对患者生活、工作和家庭的影响大大地超过生理疾病的影响，严重地影响患者的生活质量。比如一个具有抑郁个性的丈夫可能导致夫妻关系不和睦、工作中同事关系不好、工作效率低，凡是和他有关的人都可能受到他的心理问题的影响。而如果丈夫生病住院，则夫妻关系、同事关系等方面不会受到影响。显而易见，心理问题比生理问题更应该受到重视。

7. 搞心理咨询的人都是心理有问题的人

从事心理咨询职业的动机比较多样。有的人的确因为过去曾经罹患心理疾病，对心理疾病给患者带来的痛苦深有体会，从而立志从事心理咨询；有的人因为给予他人帮助而感到快乐，喜欢助人的职业，选择做心理咨询师；也有的人因为看到心理咨询行业有发展前途而从事心理咨询行业。心理咨询师作为一个人，不可能完全没有自己的心理问题，他们心理问题也会寻求更高水平的心理咨询督导的指导。不管怎样，作为职业要求，心理咨询师不会因为自己的问题影响心理咨询工作的开展。

8. 没有生活经验不能做心理咨询

心理咨询工作主要是靠咨询师的咨询理论和技术，而很少靠咨询师的生活经验。因为心理咨询师的工作不是要给求助者以具体的指导，而是通过心理咨询的技术启发求助者自己找到解决问题的办法。在这个过程中，是否具有与求助者相同的生活经验不是必要条件。当然，咨询师是否具有相应的生活经验，对心理咨询会带来一定的影响。如果咨询师缺乏相应的生活经验，咨询师可能会需要更多时间和求助者更为详细地叙述来理解求助者的问题。也就是说，咨询师缺乏相应的经验并不影响求助者问题的解决，但是会影响心理咨询的效率。

心理咨询是关注个体心灵世界的技术与科学，心理咨询服务人群已经面向全人类，从事心理咨询的专业人员不断地增加、技术不断提高。咨询的方法和理论日臻丰富和完善，心理咨询日益为大众所接受而呈燎原之势。心理保健需要积极的认识，寻求帮助是自我战胜的勇气。它是一种态度，是自助自强的生活技巧。心理咨询是一种帮助，好的心理咨询对人生的启迪无法用价值来衡量。

心理测验是对人的心理和行为进行客观的、标准化测定的技术。可以为快速了解求助者的行为、情感和解决问题的方法提供有价值的深层认识。借助于心理测验，探