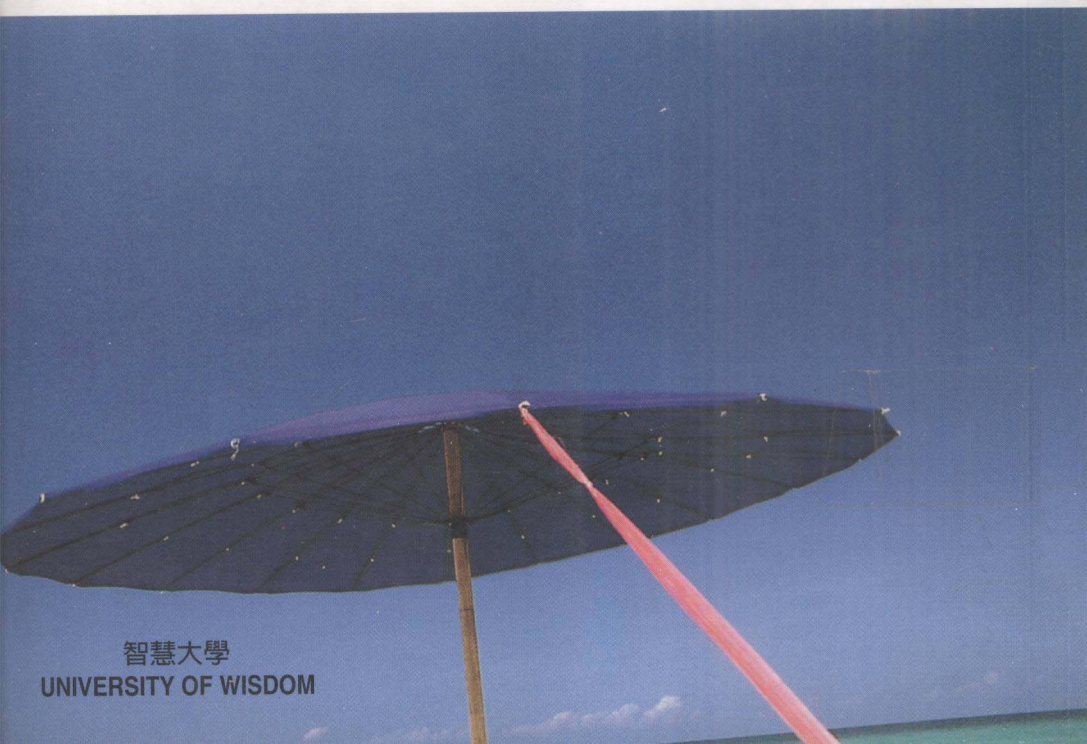


◎ 昭和女子大學教授
白石浩一〔著〕

- 關於性格的困擾。
- 關於習慣的困擾。
- 關於心理的困擾。
- 關於喪失自信的困擾。
- 關於生存意義的困擾。
- 關於宗教的困擾。
- 關於占卜的困擾。
- 獻給為心理問題而煩惱的人，
- 針對憂鬱、壓力、提出解決辦法！

人生諮商・心理問題篇

——獻給為心理問題煩惱的人



人生諮商・心理問題篇：

白石浩一著；智慧大學編譯部譯，

--初版。--臺北市：智慧大學，1999 [民88]

面；公分。--(人生諮商叢書；5)

ISBN 957-754-529-7 (平裝)

1. 諮商

178.4

88005937

人生諮商叢書 ⑤ 人生諮商・心理問題篇

NT\$180

白石浩一／著

1999年6月／初版

智慧大學編譯部／譯

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人・翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南工專正對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail /linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師

Printed in TAIWAN

ISBN 957-754-529-7

原書名：心の問題で悩む人のための本

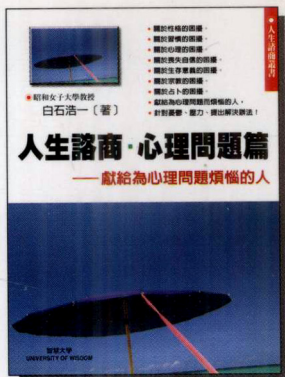
著者：白石浩一 原出版社：社會思想社

KOKORO NO MONDAI DE NAYAMU HITO TAME NO HON by Shirai-shi Koichi

Copyright © 1995 by Shiraishi Koichi

Originally published in Japan by SHAKAI SHISHOSHA, Tokyo

Chinese translation copyright © 1999 by Shin Chan She Publishing Co., Ltd.
through ORION LITERARY AGENCY/Bardon-Chinese Media Agency



編者的話

我個人對心理學一向情有獨鍾，初次拜讀白石老師的作品是在十年前，當時我看到的就是《愛的心理學》，繼之是《男女心理分析》（原題：快樂心理學）《自我性向測驗》《高中生心理學》等，每部作品都叫人為之着迷，除了馳騁於心理知識的寬廣視野外，我最佩服的是白石老師作品的用字遣詞、明明是一副長者諄諄教誨的口氣，順手一抓卻又是妙趣橫溢的知心話語，而且俏皮之中，絕不流於輕浮，談諧之中，俯拾皆是人間叮嚀……

一九九七年春，我在東京出差期間，意外發現白石老師又出版一系列的〔人生諮商叢書〕從青春、戀愛、結婚、結婚生活、人際關係、心理問題、育兒親子……等一連串針對從成長到為人父母之間的種種煩惱與種種困擾，提出解析與排除妙方，真是令人大喜望外，於是馬上提出中文版的授權要求……

我想這一系列叢書的出版，對我們的社會，將有其正面的意義與影響，也希望能夠對面臨可能有些煩惱的您，提供一些幫助。謝謝！

（林鬱）

●昭和女子大學教授

白石浩一〔著〕

人生諮商心理問題篇

——獻給：爲心理問題而煩惱的人——



編者的話

我個人對心理學一向情有獨鍾，初次拜讀白石老師的作品是在十年前，當時我看到的就是《愛的心理學》，繼之是《男女心理分析》（原題：快樂心理學）、《自我性向測驗》《高中生心理學》等，每部作品都教人爲之着迷，除了馳騁於心理知識的寬廣視野外，我最佩服的是白石老師作品中的用字遣詞。明明是一副長者諄諄教誨的口氣，順手一抓卻又是妙趣橫溢的知心話語，而且俏皮之中，絕不流於輕浮，詼諧之中，俯拾皆是人間叮嚀……

一九九七年春，我在東京出差期間，意外發現白石老師又出版一系列的《人生諮商叢書》。從青春、戀愛、結婚、結婚生活、人際關係、心理問題、親子……等一連串，針對從成長到爲人父母之間的種種煩惱與種種困擾，提出解析與排除妙方，



真是令人大喜望外，於是回台北之後，連忙提出中文版的授權要求……

我想這一系列叢書的出版，對我們的社會，將有其正面的意義與影響，也希望
能對面臨可能有某些煩惱的您，提供一些幫助。

謝謝！

林
鬱

一九九八年冬・台北

P
S .

爲了答謝智慧大學的朋友們，

本書最後附有「免費諮商辦法」，歡迎您多加利用！



前言

本書是《白石浩一的人生諮商》系列的第五本書。這系列的出版，已經在第一冊和第二冊的前言敘述過了，在此不再贅述。

我國幾乎有半數人口罹患精神衰弱症，這種說法並不誇大。有許多國民的心理並不健康，呈現各種症狀。例如：各種精神官能症、身心性疾病、精神壓力的症狀以及出現這些疾病之前的不適應症候群。

關於心理問題的諮商案例，總共有八十六篇。本書針對每一案例，詳細作答。我針對商談者的個性、目前的狀況、遭遇、疾病的程度等等，作全盤的考慮，避免給予抽象的回答，而提出對方具體可行的建議。換言之，針對對方實際的問題，給予最有效的建議。

來信的內容包括當事者本身，自覺到處於憂鬱狀態，或者尋求解決精神衰弱或



壓力的方法，以及當事者本身個性或習慣的困擾，以及喪失自信、陷入自卑感等等的問題。

這八十六篇案例中，也許正好也有你的困擾。也許，你會覺得安慰的是，「自己比案例中的人症狀要輕」。心理的健康，最重要的是「預防勝於治療」。

希望本書能夠提供讀者防患心理疾病於未然的策略，以及保障心理健康，促進心理健康的積極策略。



目次

第一章・關於性格的困擾

經常鑽牛角尖，非常固執／18

想要矯正消極的性格／20

由於個性內向，在公司裡專門結交個性內向的同性同事／22

非常內向而懦弱，希望變得更加積極／25

要持續保有內向、膽怯的個性，或是要先反求諸己／27

不服輸，個性卻膽怯／30

想要從沈默寡言而內向的性格，轉變成開朗的性格／32

想要改變沈默寡言的個性，轉到研修嚴格的公司／35



自孩提時代起就很自閉，無法和別人順利交往／38

不善於言辭，擁有專門技術，可是在公司裡卻行不通／40

要如何矯正頭腦不佳，個性內向的性格呢／42

希望能夠改變在眾人面前會害羞的個性／46

自己的性格和別人不一樣，希望能夠像別人一樣與人交往／48

個性陰沈而交不到朋友，是否可以教我交到朋友的方法／51

我因自我中心的性格受到指責而反省／53

電話一響，心就撲通撲通地跳，因為電話恐懼症而感到煩惱／56

小時候就很內向，就業後因對人恐懼症和電話恐懼症而感到煩惱／58

和別人說話時，臉部會痙攣，無法輕鬆地應對／60

可以輕易和年長的女性談話，對於年輕女性則沒有辦法／63

第二章・關於習慣的困擾

65

希望讓別人留下好印象而說謊／66

希望能夠矯正先生愛吹牛的個性／68

希望能夠矯正妻子唯一的缺點——浪費／70

對於順手牽羊的習性感到困擾／73

因有異常潔癖的先生而感到困擾／75

我認為在這世界上沒有男性也不錯，請問是否過度潔癖呢／77

我的雙親小氣得不得了，我在不知不覺中也學到了／79

封閉、缺乏社交性，只要是值得信賴的人，就黏著他／82

經常接受別人的拜託，我厭惡這樣的自己／84

爲了多說一句話而惹是非／86

請問是否能夠矯正臨時抱佛脚的工作性格呢／88



是否能夠改善鉛字過敏的症狀／91

經常覺得有靈異接近，過了半夜不敢獨自起來／93

在電視上看到可怕的場面就會做惡夢，這是不是異常呢／95

第三章・關於精神的困擾

97

妹妹變得充滿無力感，常常以淚洗面／98

我的女兒處於憂鬱症的狀態，請問該如何是好／100

最近毫無工作意願，我是否得到憂鬱症／103

非常膽小、緊張，出現嚴重的持續性腹瀉／106

當上課長以後，出現神經性胃腸瘍／108

與上司的人際關係不佳，使我非常焦慮／110

曾經數次罹患精神及神經方面的疾病，醫生要我培養興趣／113

因為壓力而出現圓形脫毛症，不知道頭髮還會長出來嗎／116

因為擔心營業成績而失眠，處於精神衰弱狀態／118

我的叔叔罹患精神衰弱，不知道是否可以完全痊癒呢／120

我罹患精神衰弱，在服用抗憂鬱藥物，請問是否有鍛鍊精神的方法呢／122

以前醫生就說我有輕度的精神薄弱，最近更是如此／125

因為各種契機，出現了週期性的歇斯底里／127

虛榮心強，個性激烈，請問是否精神異常呢／129

常常覺得有如置身於孤島上，非常慌張／131

發生車禍之後，產生恐懼心，無法開車／134

哥哥因為癌症而過世，使我變得精神衰弱／136

想不到醫院檢查，可是卻因懷疑有愛滋病而精神衰弱，請教我消除精神衰弱的方法／138

是否可以治療母親的喃喃自語呢／140

我的母親有精神病，外祖母也因為精神病而過世，請問是否會遺傳呢／143

一些莫名其妙的強迫觀念的糾纏，令我很困擾／145



因為在乎體臭和大便的味道，而不敢去上班／147

第四章・關於喪失自信的困擾

149

請問是否有辦法可以消除高中學歷的偏見呢／150

對於任何事情都無法決斷，而感到困擾／152

母親都只是買顏色單調的衣服給我，直到現在都沒有改變／154

無法持續工作，換了好幾個工作場所了／157

從營業處調到總務處，因為這樣的調職而讓我失去自信／159

可以處理工作，但是卻沒有自信，不知道該如何是好／161

很多缺點，沒有長處，使我做事沒有自信／163

沒有自信，害怕別人，無法和別人融洽相處，非常孤獨／166

由於只有高中畢業，和女性接觸時會變得畏縮／168

有女性情結，和女性的人際關係不佳／170



第五章・關於生存意義的困擾

個子較矮，可以投入工作，可是對於女性就是沒有自信／173

大學聯考失敗即就業，每天有如喪家之犬一般地過日子／176

與其上大學，還不如過著能夠取得小喜悅的生活／178

習慣工作而產生惰性，現在的自己該怎麼辦／180

對於未來感到不安，不想生活在以金錢為中心的世界／183

因為沒有經濟能力，婚姻大事處於悲慘狀態／185

失戀以後走上岔路，對於目前的生活方式感到疑惑／187

沒有人生目的，以自我中心的生活方式來生活／189

由於車禍的後遺症，而無法回到社會，未來不知該如何是好／192

沒有強烈的生存慾望，必須自殺不可／194

沒有找到死亡的解答時，對於任何事情都不感興趣／196



忘掉年輕時的夢想，是否缺乏生活的意願呢／198
爲了支付公寓的貸款，每天工作，不知道爲何而活／201

第六章・關於宗教、占卜的困擾……………203

與生俱來的痣讓我覺得很困擾，宗教能夠幫助我嗎／204
原本虛度人生的我，受到宗教朋友的激勵／206
女兒因爲孩子身體不好而加入新興宗教，而且非常熱中／208
因爲我所信仰的新興宗教的緣故，孩子受到朋友的侮辱／212
終於擁有自己的家，可是姊姊經由占卜認爲是不好的／214
我一直倚賴占卜，幾乎快喪失了自我／216
諸事不順時，請教卜卦者，他要我換名字／219
不幸的事接踵而至，我想要請道士驅邪／221