

心灵沟通

心理咨询手记



汪智慧 编著

中国协和医科大学出版社

汪智慧

编著

心灵沟通

——
心理咨询手记

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵沟通：心理咨询手册/汪智慧编著. —北京：中国协和医科大学出版社，2004.5

ISBN 7-81072-518-1

I.心… II.汪… III.心理卫生-咨询服务
IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038766 号

心灵沟通

——心理咨询手记

编 者：汪智慧
责任编辑：孙 瑛 吕建祯

出版发行：中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址：www.pumcp.com
经 销：新华书店总店北京发行所
印 刷：北京竺航印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开
印 张：16.125
字 数：400 千字
版 次：2004 年 7 月第一版 2004 年 7 月第一次印刷
印 数：1—3000
定 价：30.00 元

ISBN 7-81072-518-1/R·513

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

序 言

当今社会，人们在积极创造和充分享受着物质文明和精神文明的同时，越来越清晰的觉察到社会的发展和科学技术进步给我们自身带来的不利影响，体现在人与人之间、人与自然之间、人与环境之间关系越来越复杂。社会节奏的加快，竞争日益加剧，平衡难以协调，反映在人们的心理上便是矛盾和冲突。这众多的心理社会因素导致生活事件与应激的增多，从而使心理问题、心理障碍的发生率上升，特别是抑郁症、各类神经症、适应障碍、各种心身疾病等都在困扰着人们的心身健康。因此，讲究精神卫生、预防心理疾病、提高生活质量，便成了广大人民群众最迫切的需求。作为精神卫生工作重要组成部分的“心理咨询”，自20世纪90年代以来在我国得到了较为快速的发展，已成为最受欢迎的公益事业之一。

本书是一本很好的宣传精神卫生的科普读物，作者汪智慧女士是一位非常优秀的心理咨询师，也是心理咨询热线的主持人。多年来，在心理咨询工作中辛勤耕耘，做了大量的、卓有成效的工作。作者在三十多年的临床实践中，深切地感觉到：在各类人群中，在心灵上存在着不同层面、不同程度、不同形式的困惑和渴求，迫切地需要同情与理解、指导与帮助。在咨询中经常出现一幕幕让人揪心的情景，一个个让人震撼的故事，使人难以忘怀。作者把这些内容记下来，结合故事中主人公的心理问题进行相互沟通，一起探讨、分析，找出正确的处理方法，给人以借鉴与启迪。

正如作者所说：“在一本书、一些个案中所呈现给大家的沟通，是如何去倾听、理解对方，相互探讨以引导求询者发现问题，再通过启发引导对方以积极的思维方式，挖掘自身的潜能，有效地激发其内在的能动性，从而自觉地调整生活行为准则与切实的发展目标。”

本书内容丰富、通俗易懂，都是作者在实际工作中的经验结晶，所涉及的都是老百姓切身的心理卫生问题，归纳为三个方面：一是心理卫生的一般内容，关注青少年青春期的心理，培养青少年健全人格，人际关系的处理，正确对待挫折、应用心理防御机制、心理问题的自我调试等；二是家庭健康。温馨的家庭是生活中人们幸福的港湾，人生都离不开恋爱、婚姻和家庭，夫妻关系既有和谐的音符，又可出现危机，子女教育与成长等等都是家庭的主题；三是精神疾病及其预防。精神疾病与心理障碍只是不同程度习惯上的区分，近年调查患病率有明显的上升趋势，已经严重地威胁到人们的心身健康，并已成为全球疾病总负担的第一位。希望了解精神疾病的一般知识，是心理咨询中的常见话题。

读完本书，你会倍感亲切，当触及到您的心事时，你可能会豁然开朗或恍然大悟，也可能是潜移默化，从中获得教益与启发。

武汉市精神卫生中心名誉院长
华中理工大学同济医院教授

刘安求

2004年3月

前 言

当你在繁忙的工作、复杂的人际关系、夫妻关系与亲子关系中感到无助，甚至心灵感到不堪重负，或引起强烈的心理冲突之时，请你暂时放下一切的烦恼，静下心来抽出时间看看本书的前言。相信你会发现这书中的每一个故事都曾经发生在我们自己的身边。当你读完这本书之后，或许你的生活将从此发生巨大的改变……

随着社会的发展，人们的生活节奏日益加快，竞争加剧，人际关系也变得越来越复杂；由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；都市化与人口高度的集中造成了居住和交通以及人们心理的拥挤；现代生活观念和消费观念的转变，造成了代际之间的心理冲突；自我责任意识与自我的追求和享受，造成了人们心理的混乱与冲突，等等。这些都可能给人们造成巨大的心理压力，从而给人们的身心健康带来严重的威胁。因此，在现实社会中，无论个体或是群体的健康等方面都不可避免地会出现种种心理冲突或压力，还有可能造成心理应激、心理危机或心理障碍。如何避免和消除上述种种心理问题，增强我们的心理保健能力，提高生活质量，增强身心健康与和谐的心理空间，已成为大家迫切需要和共同关注的问题。

本书根据人们在当今社会中的一些真实故事所反映出来的各种心理问题和心理障碍，试图通过大量的事例加以叙述。本书涉及的内容较广，有大学生心理问题的探究，有父母对子女的教育方式，有夫妻关系冲突的成因与解决问题的建议和方法，心理疾

病产生的根源，保持身心健康的途径，以及如何发展独立和完善的自我，实现人生的理性与目标，等等相关内容。

笔者在三十多年的临床工作中亲眼目睹了大量心理疾病患者的痛苦与压抑，以及他们家人的焦虑与无助，聆听了大量的有着强烈心理冲突的人们的困惑、悲哀与愤怒，从中深切地感受到心理卫生知识对我们人类是何等的重要。

笔者认为，若是看一本书，最好的方法就是参入实践之中，在运用中学习，在运用中提高。所以，建议当你看完这本书之后不妨努力尝试一下，将本书中所介绍的内容与方法变成你的一种生活方式，一种习惯。

美国著名教育家卡尔·罗杰斯曾说过：“谁也不能教会谁任何东西，要真正掌握知识，将知识变成自己的财富，只能靠自己。教师的作用，书的作用是将你领到一桌丰盛的宴席旁，告诉你这个菜如何好吃，如何有营养。但吃不吃最终还在你自己。”

——作者

目 录

看心理医生是社会进步的表现	(1)
---------------------	-------

家庭/情感篇

让家庭成为孩子快乐成长的大本营	(3)
家庭是孩子成长的摇篮	(6)
家庭教育与孩子的成长	(9)
如何理解我们的孩子	(12)
如何帮助孩子健康成长	(15)
如何与孩子相处	(19)
给孩子一片蓝蓝的天	(22)
孩子的“心病”谁能治	(25)
让“天使”成为我们这个世界真正的天使	(28)
爱的真谛	(31)
让浓浓的爱意成为学习的动力	(35)
仅有好分数是不够的	(38)
小华为何不肯上学?	(42)
儿子为何逃学?	(46)
儿子 14 岁的时候	(49)
告别烦恼 我又成为阳光男孩	(53)
她为什么想要有一个太空朋友	(58)
这个游戏不好玩	(61)

心灵沟通

- 丽丽接到生日礼物为何不高兴 (64)
- 面对受伤的“红苹果” (67)
- “丑”女孩也有春天 (70)
- 小女孩为何偷窃? (73)
- 在外淘金的人不要忽视成长中的孩子 (82)
- 如何帮助孩子走出网恋 (85)
- 夫妻如何统一对子女的教育? (89)
- 警惕“隔代抚养综合征” (92)
- 让心中的“小魔怪”走开 (95)
- 自考生的学习心态与自我调节 (101)
- 预期性焦虑袭近父母 (105)
- 与孩子一起走出考前焦虑 (108)
- 陪孩子一起走出高考前的不良心态 (111)
- 2 高考失利 早期干预 (115)
- 准备一把“心理防护伞” (118)
- 孩子的行为问题与家庭的关系 (120)
- 放假了——学子们为何不想回家 (125)
- 女儿为何仇视我 (128)
- 是谁演绎了“浸血的母爱”? (131)
- 是谁酿成了亲子间的悲剧? (134)
- 幸福家庭是我们快乐的源泉 (138)
- 热恋中失败的为何总是她 (142)
- 别让相思成灾 (146)
- 如何走出婚前焦虑 (151)
- 别被自己的愿望所伤害 (155)
- 才财兼备的好男人, 妻子为何背叛你? (160)

目 录

- 是谁筑成了这堵“高墙” (164)
- 因为心中有朵“红玫瑰” (167)
- 危机中造就新我 (170)
- “边缘”同性恋者心理冲突透视 (173)
- 现代中年人的烦恼何其多? (176)
- 夫妻相互帮助摆脱情绪“低谷” (181)
- 丈夫为何突然要离婚 (184)
- 爱人提出分手也可能是一种求援信号 (187)
- 丈夫的“外遇”为何告诉我 (190)
- 冷静面对婚外“激情” (193)
- 中年人的“网恋”情结及其自我调节 (196)
- 哪里才是我停泊的港湾 (201)
- 神秘的夜间电话 (208)
- 用真诚和宽容让家庭“冷暴力”走开 (212)
- 自卑心理酿造家庭暴力 (218)
- 微妙的婆媳关系 (221)
- 进“城”容易出“城”难 (224)
- 生命的感动 (227)
- “节假日家庭综合征”的弊病有哪些 (229)
- 老教授的周末 (232)
- 老教授的网上“红颜”知己 (235)
- 阳台绿色带给父亲生命的希望 (238)
- 晚霞映照人间真情 (241)

社会/职业篇

- 是谁筑成的“心墙” (248)

心灵沟通

- 别被挫折所伤害 (252)
- 你的困难来自何方 (257)
- 大学新生如何适应新的学习环境 (261)
- 到哪里去寻求我们的生存空间? (264)
- 老师的眼神 (267)
- 从教师节看教师的心结 (270)
- 辛勤的园丁如何呵护自己的心灵 (273)
- “状元郎”为何害怕与人交往 (276)
- 对面的朋友看过来——别开生面的心理剧 (279)
- 青少年的心理消费误区 (285)
- 痛苦可以使人成熟 (288)
- 感念同理心 (291)
- 4 学会与同事相处 (294)
- 别被嫉妒心理所伤害 (297)
- 为自己创建生活的亮点 (301)
- 跌入深渊的起点——攀比心理 (305)
- 时尚消费 远离疾病 (308)
- 都是心理防御机制制约了她么? (311)
- 女大堂经理的迷茫 (314)
- 送礼与受礼的心理现象 (318)
- 警惕时代病的危害 (321)
- 新年打造健康的新理念 (325)
- 现代女性的困惑与心理健康 (327)
- 女性易接受暗示的心理探密 (332)
- 改变 C 型人格 保持身心和谐 (335)
- 你了解网络依赖的弊病吗? (339)

目 录

我是谁?	(342)
下岗使他有了自己的选择	(346)
他靠什么改变了自己的命运?	(349)
能拯救你的只有自己	(354)
珍爱生命——警惕“毒魔”的侵袭	(358)
崇尚自然 享受快乐的人生	(363)

精神疾病篇

你拥有心理健康吗?	(367)
走进你的心灵	(373)
你了解情感性精神疾病吗?	(378)
忍痛割爱——恼人的幻嗅	(382)
她为何陷入惊恐的状态之中	(385)
如何认识沮丧的体验	(388)
如何抵御抑郁症的侵扰	(391)
如何战胜恐怖症	(395)
生物学家查尔斯·达尔文患病之谜	(400)
她真的是生了男孩而喜“疯”了吗?	(403)
她怎么被抓进了派出所	(407)
如何走出非分的幻想状态	(410)
他的呕吐为何迁延不愈?	(413)
青春靓丽的美少女为何不敢开口说话	(418)
小玉姑娘果真是闹情绪吗?	(421)
姐夫为何毒害我姐姐	(424)
她为什么总是梦见自己遭到了“枪炮”的袭击	(427)
厂长为何蓄意谋害我	(432)

心灵沟通

- 优秀的银行主管怎么了 (434)
- 一向老实的他怎么突然变了 (437)
- 纹眉“纹”掉一个服装——警惕疑病性神经症 (441)
- 他为何不能走出患病角色的依赖? (445)
- 他们的病怎么越治越厉害了? (448)
- 是什么让她坚持跋涉了两年的告状之路 (452)
- 高血压为何引起惊恐发作 (455)
- 杨婆婆为何离家出走 (458)
- 他为何要杀儿子——使人变成魔鬼的“酒” (463)
- 来自心灵的呼唤 (466)
- 揭穿“大仙们”治病的骗局 (471)
- 医生的行为与患者的康复 (476)
- 精神疾病的复发与家庭的关系 (479)
- 消除偏见 勇于关爱——不给“神仙”留空间 (482)
- 挑战病魔 重获新生 (485)
- 关注心理健康 防止悲剧发生 (488)
- 家属健康教育 (492)
- 后 记 (504)

看心理医生是社会进步的表现

进入 2003 年 10 月份以来，武汉市精神卫生中心的心理门诊就诊人数骤增，心理咨询热线也应接不暇。前来门诊就诊者从原来的以父母代为求诊居多转变为自己主动求诊者居多，还有不少人已经能勇敢地面对自己的问题而求助于心理医生或是心理热线。但也有一部分人群在看心理医生的过程之中，或是接通心理热线后表示说：“如果你们医院换个地方或是改个名字，比如叫什么康复医院或是心理医院那就好了。我们周围有很多的人也都感觉到自己有心理问题，但因为你们医院的这个名字让人不好接受，所以他们因为害怕来你们这里治疗过心理疾病之后会遭到别人的非议而不敢来求诊。”这的确是事实，也是目前的一种社会现象，造成这种现象的原因，是由于部分人群对心理卫生的知识不够了解。但是，我们相信，随着社会的发展和进步，人们对自我心理保健的需求也将会越来越受到重视。伴随着精神卫生知识的相关宣传逐渐深入人心，通过人们对精神卫生知识的逐渐认识和了解，将会有更多的人能够勇敢地走进精神卫生门诊的大门。

最近一个时期以来，武汉市精神卫生中心门诊部几乎总是清晨 7 点钟挂号室的窗口就排满了人。这些前来看心理医生的人中，有的是因为工作出了问题，有的是因为对婚姻状况不满意，还有的是发现处于青春期的子女的行为发生了改变……他们当中有的只是事先来打探情况的，有的是慕名而来，更多的是—些在校大学生。由于我国目前高考的扩大招生使得越来越

多的大学生感受到了竞争的压力和焦虑。他们当中不少的同学向往武汉，很庆幸自己能考取武汉大学，但同时又感到武汉优秀的人才太多而产生了一些预感性的恐慌与不安；还有一些大学生看到了人们在就业中的种种艰难与挫折而对自己失去了信心。

比如：在面临毕业的大学生中就有类似患者，他们从大学二年级开始就出现了上述自卑心理，由于害怕父母受到伤害而不敢说出来，直到有了很多的症状出现才不得不告诉父母或被父母所发现……尤其是最近，不少来看心理门诊的人为了争取能够在某一天看到心理医生而在就诊前一天挂号。通过了解，部分学生在家里常常依赖父母，进入社会之后，他们看到社会上激烈的竞争状态，觉得自己根本没法适应这个社会而害怕毕业；还有一部分同学因为受到一些社会负面事件的影响而产生了心理冲突。他们一方面希望自己能过得现代一些，开放一些；但另一方面又觉得自己目前受压力的影响，已经消磨了自己许多的时间和激情，使得理想中的自我与现实中的自我差距太大，并为此而感到自责、消沉和压抑，有强烈的要看心理医生的愿望。尤其是那些已经看过心理医生，通过自己与医生的共同努力，重新调整心态，轻轻松松进入社会的人的精神风貌，使他们自己及其他周围的人都不得不赞叹心理健康对人的积极作用。

所以，看心理医生或是拨打心理热线实际上就是社会进步的一种表现，也是人们勇于自助、自救的一种选择，是人们把握机会和及时得到心理帮助，并由此重塑一个健全的人格的重要途径之一。

家庭 / 情感篇

让家庭成为孩子快乐成长的大本营

2001年，中国国家男子足球队历史性的打进了世界杯决赛阶段的比赛，使国人沉浸在兴奋与欢呼之余，也体味着来自内心的一种新感受：国脚们似乎不再是纯粹的踢球，更多的是在玩足球游戏，人们甚至以幽默而风趣的笔调披露国足教练米卢的种种“快乐足球的故事”。他用这种快乐的行为方式使国脚们在自觉不自觉之中放松了心理的压力，使得原本认为应该是紧张的足球拼搏，变成了一场“快乐男孩大本营”的游戏，并在一种心灵不设防的状态下“雄起”，使这些一直感到压力与重负的国脚们，被还原成无拘无束、寻求快乐、自由展现才能的体坛健将。

这场足球大战把世界上各种力量的较量“移情”到球场上的同时，也将他们的快乐与力量通过电视传递到了全世界、全中国的每一个家庭。

由米卢的“快乐足球”理念而成功营造的“快乐男孩大本营”，以及他成功扮演的“老大”角色，我们不仅联想：这种快乐似乎可以为当今中国的年轻父母所仿效。事实上，我们大量的调查也发现：如同今天的国足一样，处在一个民主、和谐、

理解和宽容的环境之中的孩子们在成长的过程中会明显地表现出与同伴、同学良好的人际关系和团队精神，并较能与社会保持良好的亲和力，因为家庭就是孩子们社会化的第一课堂。

中国正经历着前所未有的深刻而急剧的社会变革，面对传统体制变更及其价值观念的多元化，人们产生了激烈的心理的冲突，并由此导致相当一部分人感到无所适从，甚至出现了难以摆脱的焦虑，并将这种紧张与压力带回家庭，传递到孩子的身上，使孩子们重复着父母们那些不愉快的或是恶劣的心理体验，并由此妨碍了孩子们身心健康的成长。

4

美国哈佛大学心理学家戴维·麦克荣兰的研究发现：孩子所具有的强烈的成就动机，往往来自于父母亲的家庭教育。然而，现代中国不少的家庭教育中，存在着太多的成人标准或是过高的期望值，导致代际关系恶劣或是家庭成员沟通错误甚至沟通被曲解。调查发现，不少家庭将要求或是教训当成沟通。值得注意的是，人类的沟通行为必须是双向的、互动的，而决非是单向或被动的，而且这种沟通的行为方式不仅仅存在于有声的语言。专门研究非语言沟通的学者艾伯特·梅热比发现：在人与人的互动过程中，是通过 65% 非语言形式来转达信息的。他同时对此提出了一个公式：相互的理解 = 语调 (38%) + 表情 (55%) + 语言 (7%) 旨在说明我们身体语言 (表情) 占有绝对的重要性。缺少了身体语言的表达，沟通则会成为一种无效的沟通，尤其是与孩子的沟通，应该以我们自身的行为去引导孩子，关注孩子的内心体验。只有细致、耐心、多倾听、少指责、尊重孩子的人格与自尊，才能产生一种“快乐”效应，使孩子们能在快乐的生长环境中，激发他们内在的潜能及积极向上的意识。