

灵犀一点



心理咨询师手记

刘新民 著

中西書局



灵犀一点

心理咨询师手记

刘新民 著

中西書局

图书在版编目(CIP)数据

灵犀一点：心理咨询师手记/ 刘新民著. — 上海：
中西书局，2015.7

ISBN 978-7-5475-0857-2

I. ①灵… II. ①刘… III. ①心理咨询—案例 IV.
①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第112365号

灵犀一点

——心理咨询师手记

刘新民 著

责任编辑 胡国友

装帧设计 梁业礼

出版 上海世纪出版集团
中西书局 (www.zxpress.com.cn)

地址 上海市打浦路443号荣科大厦17F (200023)

发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

经销 各地新华书店

印刷 上海长城绘图印刷厂

开本 890×1240 毫米 1/32

印张 9.875

版次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5475-0857-2/R·005

定价 39.00元

序 言

心理咨询和治疗对中国人来说是一个既古老又崭新的学科，说古老是因为在中医中就有心理咨询和治疗的思想，说崭新是作为心理健康领域工作形式的现代心理咨询和治疗学是从西方舶来的。

2003 年国家劳动部推出了心理咨询师资格认证。由此心理咨询进入了一个迅猛发展的时期，许许多多的人开始摸着石头过河，尝试在这个领域实践、耕耘乃至执业。

本书作者是这一资格学习和考试的最早的一批参加者之一。他取得了国家二级心理咨询师资格，并在 2003 至 2012 年期间在华东师范大学心理咨询中心兼职，接待社会上的心理问题的求询者，而本书中的案例都是来自这些年的咨询实践。当然，为了替当事人保密，案例背景等信息都做了必要的技术处理。

阅读这些案例可以看到作者在心理咨询领域的认真探索和思考，也许对类似问题的当事人或从事心理咨询工作的新人会有所启发。

心理咨询和治疗在国内还是一个方兴未艾的行业，还有许多可以发展和规范的层面以及进步的空间。愿在这一领域的工作者在专业上能精益求精，让心理咨询和治疗这一新兴事业能健康发展，日趋成熟。

心理学博士
中国心理卫生协会理事
华东师范大学青少年心理健康
教育研究与培训中心 总监



前言

一

心理学发展到现在已有数千年的历史，而现代心理学的发凡却是 19 世纪末 20 世纪初的事情。我国有着心理学研究的悠久历史，近七八十年来由于种种原因心理学被放到了一边。中国当代心理学是随着改革开放的步伐而起步的。

我国当代心理学的发展，主要依赖从国外搬运一些现成的、成熟的东西，大多属于应用性的学习和运用，尚未有自成一体的被世界公认的心理学的成就。

二

这几年随着社会的发展，心理学已被广泛地应用到生活、工作的各个领域。但是，由于对心理现象的了解不透，有的报刊上曾经宣传说，当代中国人 95% 以上有心理问题。这是不了解什么是心理问题的最显著的现象之一。这些报刊把人们在遇到一些特殊情况时的正常反应都归入到心理问题中去了。比方讲，参加考

试会有些紧张，这是正常的心理反应，而不是心理问题。家里突发变故会紧张，哭泣，愤怒，这是正常反应，也不是心理问题。一点反应也没有的只可能是两种人，一种是久经锻炼的城府很深的人，或者是有智力残障的人士。

通过心理咨询的实践，笔者把心理疾病分为这样的四种情况：

一、心理倾向。即有轻度的心理不适反应，但不影响生活、学习，自己可以控制。

二、心理问题。有中度以上的心理反应，已经影响到生活和工作，不通过心理治疗一般不容易痊愈。

三、心理障碍。已经是较为严重的心理问题，不仅要做必要的心理治疗，还应该用药物控制。

四、精神病。这是心理问题发展的最严重的状态，应该是心理治疗、药物治疗及其他辅助措施一齐使用的情况。

三

心理咨询是怎么一回事，很多人不一定十分清楚。心理咨询通过各种心理治疗的方法帮助有心理倾向、心理问题的人走出困境，重新回到正常生活中去，不因为一时的心理问题而影响到今后的生活。

心理咨询有三个重要原则：

一、不用药。心理咨询通过医、患双方有效沟通，使得心理咨询师了解咨询者的心理问题的病根，帮助他们走出阴影，回到阳光生活之中去。

二、保密。咨询者所说的个人隐私、个人经历，心理咨询师都

必须保密。如果因为学术研究需要使用，也应将其人、地址及一切可能反映咨询者情况的东西或删除，或变更。

三、咨询师要求咨询者必须完成的事，咨询者应该尽量做到。因为这些要求做的事情，就像一贴药一样，它有治疗作用，如果咨询者回家不做，也许会好转，也可能会加重病情。

四

心理咨询的现状：国内的心理咨询实践经过近 40 年的发展，已经颇具规模。2003 年中国第一批国家二级心理咨询师和助理心理咨询师走上社会，现在已经有十多批学员拿到执业资格证书。

通观这十多年的心理咨询的发展，主要是依赖国外成熟的技术和经验进行心理咨询，如何将这些技术和经验与中国的文化和实践相结合却鲜有见到。

心理问题的产生有生理、身体、环境、家庭教育、社会环境等原因。从中国的本土文化看，还应有饮食、气候等的根源。

所以探索有中国自己文化特色的心理咨询方法十分重要。

五

心理咨询的方法有许多种，本书采用的是认知、行为疗法。认知疗法是根据患者的认知过程，影响其情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变患者不良认知的心理治疗方法。行为疗法是把可观察到的外在行为或具体的可描述的心理状态，

按照具体的治疗步骤，去改善患者非功能性和非适应性的心理和行为的的治疗方法。

认知疗法和行为疗法相结合，可以强化心理治疗的作用，起到单一方法难以起到的作用。

六

本书共分四章，每一章都反映了一部分咨询者的心理问题。第四章是作者和上海青年报合作的文章，反映了社会上一些带有一定影响的心理现象。

七

心理咨询在上海面向社会开放的十多年里，有一部分人已经开始接受它，但是，大多数人对此仍然有许多误解。

有的人认为有精神病的人才进行心理咨询，其实这是一种误解。心理咨询治疗的对象是有心理健康问题的人们，如果已经确诊为精神病，那应该到精神卫生中心去治疗。

有的人认为，心理咨询是算命，这也是一种误读。心理咨询师有可能会根据一个咨询者的心理疾病发展趋势，诊断出可能会发生的问题。但是，这绝对不是算命，而是根据咨询者病情的诊断。就像晚期癌症患者，医生会给出一个存活期一样。

有人认为，既然进行心理咨询了，咨询师一定要把咨询者的病治好，正如有的咨询者家属说的物有所值，这是一种误判。感冒由

不同的病毒、细菌引起，不是一种治疗方法可以解决的。

有的人认为：只要表面症状解决了，就可以停止治疗。这是一种误解，本书的绝大多数案例都是如此。咨询者表面症状缓解了，就停止治疗，家属也不督促其就医了。实际上，病根并没有解决，以后遇到同样问题又会复发的。

笔者在十年的心理咨询过程中治疗了近千人次，这些篇章仅是其中的一小部分，但是很有代表性，希望各位读者在阅读中有所收获。

刘新民

2015年5月

目 录

第一章 孩子成长篇	1
爸爸不想让他担任学生会主席	3
自我感觉有强迫症的明明	8
多次转学以后	17
父母离婚以后	24
刚子的“心理疾病”	32
皓皓不去参加期末考试的原因	41
“闲书”被老师收掉以后	54
小军感到有人在背后盯着他	58
一个出走两次的女孩	91
重点学校进不去以后	101
 第二章 恋爱心理篇	 109
错过的年华	111
糊涂的恋爱	157
两种文化背景下的恋爱冲突	164
轻率的同居	172
文化与性格差异对恋爱的影响	180
游走在父子之间	188

第三章 婚姻心理篇	199
面对离婚的困局	201
发现丈夫自慰以后	206
“离婚”不应该是口头禅	211
十个月不让丈夫碰	218
看到两张火车票以后	226
办公室婚外情的忧虑	236
不应有的恋情	247
 第四章 社会心理篇	 259
“伤不起”的你今天“有木有”咆哮?	261
90后玩命学诗词歌赋 只为争当网游“后宫妃子”	264
毕业生 BBS 上集体挂牌觅友 多数学生不在意成功率	273
家长培养孩子不差钱	279
80后婚姻问题根源在社会 网络时代出现 E 闪族	286
疑掐死半岁儿 女子跳楼身亡	291
主管整日皱眉被批表情暴力	295
 后记	 300

第一章

孩子成长篇

以下是有关孩子成长的心理咨询案例实录。从咨询的情况看，大多数家长在培养孩子的问题上很用心，但是，由于方法失当，父母的良好愿望并未让孩子接受，有的还造成了孩子较为严重的心理问题，有的孩子甚至出现了精神分裂症的早期症状。

当然也有的家长是不负责任的，他们只顾自己的感受，在婚姻问题上太过随意。由于他们的随意，给孩子造成的心理创伤是难以弥补的。

爸爸不想让他担任学生会主席

超超：山东省烟台人，21 周岁，大专三年级学生。身体健康，性格开朗，活跃。由其堂姐，上海某大学博士生陪同来咨询。

超超堂姐：文静，娟秀。

咨：有什么需要帮助的？

超超堂姐：超超他爸爸、妈妈想让他继续读书，而超超有自己的想法。

咨：有没有奋斗目标？

超超：目前没有。

咨：今年大几了？

超超：明年大专毕业。

咨：现有什么打算？

超超：还没有。

咨：从小和谁一起长大？

超超：从小和奶奶一起长大，在农村。到幼儿园时回到城里，

仍由奶奶带着。

咨：有事一般找谁商量？

超超：一般有难处自己消化，不找人，自己解决。

咨：高考情况介绍一下？

超超：高考时选心理学本科没进，想进警校差一分，后来进了法律专科，我对法律感兴趣。平时和奶奶话多一些，但奶奶不懂。和爸爸还可以聊，主要是学习上和工作上的事情。

咨：和爸爸聊什么？

超超：学习上碰到的问题，工作上的问题。

咨：在学校担任什么工作？

超超：学生会主席，是学校 50 多年来第一个男的学生会主席，是选举出来的。现在很头痛的是一边是学生会主席的社会工作，一边是学业。因为工作很影响自己的学业。有时麻烦事也和爸爸讲讲，但大多是自己悟出来的道理。有时父母说得有道理，但是不一定对，又没法解决。在学生会担任工作爸爸不同意，所以很难受的。我在高中时就想进大学，进了大学第一年是副主席，第二年主席，很不习惯。干社会工作用上许多时间，影响学习，成绩下来了，两边都为难，同学、老师、家长都批评。有时都不想干了。学生会干部和社会上干部有区别，学生会实际是由指导老师和党委副书记说了算。一些学生会干部是挂职不干事，但不能撤换，指导老师不让，谁都知道有人是挂职不干事的，没办法。

咨：爸妈对你要求？

超超：对我穿着要求严，在学业上说得多，他们对其他不关心。压力大。

咨：对自己有什么想法？

超超：爸爸自己经营一个企业，但他不愿意我经商。自己感到

不属于机关、事业类，而是属于经商办企业干市场的。

咨：从小对女孩子的印象？

超超：没多大印象。幼儿园住校，小学开始分辨男孩、女孩。初二时对女孩子有想法。高中同桌女孩印象好，至今都有短信联系，她在山东理工大学。进大学后思想成熟，想找女友但没找到，对男女之间的事上网都了解了。

单独和超超堂姐

超超堂姐：这次来主要是他爸妈感到他不想读书，想办法让他读专升本，然后像我一样读硕士、博士，走学者道路。

案头分析：

超超没有心理问题，倒是超超父母有些世俗眼光和心理偏差。超超的社会表现应该是不错的，在大学被选为学生会主席，但超超的爸爸却反对他担任学生会主席的工作。超超对自己有要求，当他感到学习和学生会工作有矛盾时也很着急，试图改变这种状况。

超超对自己的前途有打算，但父母却要他走大专——本科——硕士——博士的道路。

超超从小由爷爷、奶奶带大，长大以后和父母的交流因这个原因而很不密切，这一点超超的爸爸、妈妈忽视了。

还有一些原因，总之超超和爸爸妈妈的矛盾，主要是因为以上几个主因造成的。

咨询师建议：

一、超超可以自由地成长，对各方面言论根据情况可以采纳也可以放一边。

二、处理好学生会工作与学习的关系。

三、对爸爸、妈妈的要求，对的可以采纳，不符合自我成长要求的可以不予接受，但不要顶撞，更不要争论。

四、建议超超爸爸、妈妈来咨询一次。

知识链接：

亲子冲突是指孩子在一定的年龄段由于环境、成长、认知、情感行为、态度等与父母之间产生歧见，而互相对抗的情况。青年期的冲突较多发于16—20岁之间。这种冲突有时是公开的行为对抗与对立，如争吵、分歧、争论、肢体冲突、诉至法庭；也有隐形的行为，如沉默、出走、上网、在外交友，甚至于自杀等。

这些亲子冲突行为，令家长十分头痛。

如超超这样的青年人，和父母的冲突主要表现在学业和社会工作方面。我们的民族文化较多地强调“学而优则仕”。超超的爸爸希望他走学者型的道路，对他担任学生会主席一职不感兴趣，这样造成了父子之间的冲突。超超的父母让他来心理咨询，他们希望借此使超超改弦更张，按照父母的意见，像超超的堂姐一样成长为博士生。在这里父母的想法和超超的理想严重地对立了，谁也说服不了谁。

有关亲子冲突的研究表明，亲子冲突是构成青少年心理压力的重要因素，青少年的一般心理适应、自尊感的养成、生活目标的建立、无助感的产生、生活满意度的确立等等都是与心理健康相关的。如果得不到疏解会导致各种各样的行为问题。

亲子冲突是青少年成长过程中必然的心理现象，是青少年