



浙江省科协重点科普项目专项资助

# 心理健康 问答集

THE FAQ OF MENTAL HEALTH

主 编 赵国秋



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



浙江省科协重点科普项目专项资助

# 心理健康 问答集

THE FAQ OF MENTAL HEALTH

主 编：赵国秋

副 主 编：傅素芬 姜乾金

编 委：王义强 史占彪 李飞扬 邢赛春 何晓燕

施 磊 费 纯 曹日芳 潘燕平

学术秘书：邢赛春 费 纯

R3  
L



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康问答集 / 赵国秋主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-308-14287-8

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理健康—问题解答  
IV. ①R359.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 308520 号

## 心理健康问答集

赵国秋 主编

---

责任编辑 孙秀丽(sunly428@163.com)  
封面设计 黄小意  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州中大图文设计有限公司  
印 刷 临安市曙光印务有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
印 张 11.25  
字 数 168 千  
版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-14287-8  
定 价 33.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcb.tmall.com>

# 前 言

## Preface

随着改革开放进程的不断深入以及工业化、都市化程度的不断提高，人们的生活节奏越来越快，工作压力也不断加大，加之人际关系日趋复杂和经济多元化导致的价值多元化及由此而引起的心理冲突和矛盾的增加，心理障碍的发生率也在大幅度提高。当下，人们的物质生活不断丰富，精神生活却相对匮乏，心理健康水平并未跟上物质文明建设的步伐。

我国心理健康的科普工作近年来虽然取得了一些成效，一般民众对心理健康也有了一定的重视，但相比较国外成熟的心理健康工作模式，我们还有很长一段路要走。当前我国大众对心理咨询的认识还没能达到普遍接受的程度，在很多问题上，当事人往往因为不愿接受咨询或者自认为心理咨询就是有心理问题的一般性思维，进而导致问题的加重，最终出现过激的行为表现。这类固化的思维模式并不是一朝一夕能够改变的，作为一个心理工作者，笔者一直以绵薄之力想要改变这种现状，但也深知循序渐进之理，当务之急是尽可能地给这类人群带去一些帮助，采用自助式书籍的方式无疑是最好的选择，本书也正是在这样的思考下设计编写的。

本书是对多位心理学教授几十年咨询经验的总结，在整理过程中根据内容的差异，概括为生活、工作、情绪、学习发展和人际关系五个篇章，在各个篇章下面，均采用最常见的问答方式对日常生活中可能出现的各类困扰进行具体的解释和分析，并给出了应对建议，以期能够解除碰到类



似问题读者的疑惑。之所以选取这些问题,是基于现实生活中案例实在太多,在多位教授的咨询经历中这些问题是最为普遍的,也是日常生活中最容易出现的,我们把对这些问题的看法、分析和适当建议以问答的方式写进书里,能够更真实地还原一个对话的过程。

本书编撰的目的就是期望成为一本通俗性的生活自助类书籍,也希望能够达到自助的效果,因此对书中提及的心理学知识和专业术语都做了生活化语言的转化,但同时,本书对各类问题的剖析都是几位教授临床心理咨询经验的积淀,因此对于刚从事心理咨询的工作者而言也具备一定的参考价值。在一般咨询中最先需要做的是评估,为更好地实现自助式辅导,在本书的附录部分,特意挑选了一些可用于自测的心理测评问卷,对这些问卷的计分和解释都做了充分的描述,通过这些问卷的自我评测,读者能够正确认识自我当前的心理状况,及时采取应对处理。

如何正确阅读本书,我对读者有以下几点建议:①如果您刚好在为工作、生活、学习中遇到的问题而烦恼的话,可直接通过目录找寻类似的问题进行阅读;②如果您想通过对本书的阅读调整自己面对工作、生活、学习中有关问题的心态,则可以根据本书的篇章设计有序阅读和学习;③如果您希望从事心理咨询相关工作,或者期望能在现实生活中为他人答疑解惑,则您在阅读本书时应适当借助其他专业书籍来加深对书中理论的理解和技术的应用。

写到这里已是子夜时分,再次通读完全部书稿,我决定就此定稿了。静静地遥望着窗外的夜色,确实也找不到几颗明亮的星星,未觉困倦,便任由思绪流转。

记得2008年4月28日,胶济铁路发生重大事故,有40多人不幸丧生,无数的人遭受伤痛。卫生部紧急指令我们专家组一行10人次日赶到事发地紧急开展心理危机的干预工作,其间在某三级医院的会议室里,我们听着一位护士长的汇报:“他是我们医院最优秀的外科主任,也是第一时间赶到火车相撞事故现场的人,亲眼目睹了一对母子在没有任何生命迹象的情况下,这位母亲仍紧紧地抱着自己断了气的儿子,怎么都无法将他们分开,最后只好用一副担架把母子一起抬走。这位医生从现场回来后马上投入夜以继日的抢救伤员中,但大家明显能意识到,他变得不爱

说话,不太吃东西,在手术台上,他一台接一台的开刀,不肯休息,默默地坚守着,大家无不为之担忧。”还是在这间小小的会议室里,我见到了这位至少有一米八的男人,没说几句,他的眼泪就掉了下来,哭声撼动了从来都显得格外沉稳的我,他告诉我说:“从现场回来后,我就无法正常入睡,这对母子的形象在脑子里怎么也无法挥去,我需要集中精力手术啊。”他是主任医师,资深的临床大夫,如果他从现场回来后,能够一遍又一遍地向人诉说他看到、想到的一切,哪怕回家在笔记本上不断的倾诉,也一定不会把自己折磨到如此痛苦的程度。

可是,心理健康的科普知识是那样的匮乏和迫切,之后我又带队去“5·12”汶川地震灾区,继而又是“7·23”温州动车事故现场救援。太多的实例,无数次的经历,都在提示着当今大众对心理卫生知识的缺乏和渴求。

为此,我们几位志同道合的心理学工作者早在三年前就开始合计着要再写一本通俗易懂的又可以实际操作的手册,从动笔到定稿也快两年时间了,其间得到了我国心身医学的奠基者、医学心理学部版教材的主编姜乾金教授的悉心指点。同时,还得到了浙江省心理危机干预与研究中心常务副主任傅素芬教授,杭州市第七人民医院主任技师王义强副院长,中国科学院心理研究所史占彪博士,杭州市疾控中心精神卫生所主任医师曹日芳所长、何晓燕医师,以及浙江省大众心理援助中心的邢赛春、费纯、李飞杨三位同事和施磊先生、潘燕平女士的大力支持。同时还要感谢浙江大学出版社本书的编审孙秀丽老师。没有他(她)们的努力,就不可能有本书的出版。

在此一并致谢!

赵国秋

定稿于杭州

2015年元旦



# 目 录

## Contents

### Chapter 1 生活篇

1. 工作任务重,没有时间陪孩子,内心愧疚,怎么处理? ..... 3
2. 对孩子过于溺爱,孩子不听话,如何改变? ..... 4
3. 别人家孩子学习成绩比自家孩子好,内心焦虑,怎么处理? ..... 5
4. 对子女选择的结婚对象不满意,怎么办? ..... 6
5. 夫妻离婚,如何面对孩子? ..... 7
6. 夫妻之间总是争吵,该怎样处理? ..... 8
7. 妻子收入比我高,感觉很自卑,如何处理? ..... 9
8. 夫妻性生活不和谐,如何改善? ..... 10
9. 如何应对家庭暴力? ..... 11
10. 如何面对婚外情? ..... 13
11. 离婚后感觉压力大而混乱,觉得生活没有希望,怎样调整状态?  
..... 14
12. 虽然事业上取得一定成就,但家庭关系出现问题,如何弥补? ..... 15
13. 经常将工作中的状态带入到家庭中,影响家庭和谐,怎样有效  
转换角色? ..... 16

14. 跟婆婆关系处不好,又怕丈夫在中间为难,如何改善婆媳关系? ..... 17
15. 工作太忙,没有时间照顾孝顺老人,怎么办? ..... 19
16. 自身工作原则性强,该怎样有效拒绝亲友的请求? ..... 20
17. 如何平稳度过更年期? ..... 21
18. 如何应对失眠? ..... 22
19. 如何戒除网络购物成瘾的行为? ..... 23
20. 如何摆脱失恋的痛苦? ..... 24

## Chapter 2 工作篇

1. 觉得自己晋升是靠熬时间的,因此工作没有积极性,如何改善? ... 29
2. 工作努力,常加班加点,为何得不到领导肯定? ..... 30
3. 时间紧,工作任务繁重、超负荷,压力大,怎么处理? ..... 31
4. 工作中苦乐不均衡,晋升总失败,心理压抑,怎么办? ..... 32
5. 与领导关系处不好,个人发展受到影响,该怎么办? ..... 34
6. 工作中同事不配合,工作无法顺利开展,该如何处理? ..... 35
7. 人际关系不好,总害怕去上班,怎么办? ..... 36
8. 经常出差,如何消除被孤立的感觉? ..... 37
9. 工作简单、单调,没有挑战性,工作积极性低,如何提高? ..... 38
10. 面对内部晋升,害怕失败,如何改变心态? ..... 40
11. 职位升上去了,却承受不了大量的工作任务,该怎么适应? ..... 41
12. 工作中总感觉疲倦,没精神,怎样改变工作状态? ..... 43
13. 面对高收入人群,觉得自己工资低,心理不平衡,如何调整? ..... 44
14. 做事过于认真,尽善尽美,给自己带来额外的工作负担与压力,该怎么办? ..... 45
15. 自认为能力较好,领导没有重视,“英雄无用武之地”,如何进行心理调适? ..... 47
16. 做什么事情都非常在意别人的看法和评价,工作战战兢兢,如何改变? ..... 48



17. 个性内向、不合群,工作中孤立、被排挤,怎样才能改变? ..... 49
18. 同事和领导都认为我工作出色,可自己却总觉得没有做好,如何调整心态? ..... 50
19. 即将退休,有强烈的失落感,该如何适应? ..... 51
20. 如何避免做工作中的老好人? ..... 53

### Chapter 3 情绪篇

1. 为什么自己的工作成果总是被领导忽视,很委屈,如何改变? ..... 57
2. 为什么一遇到不顺心的事情就爱乱发脾气? ..... 58
3. 别人请求帮忙,自己并不想帮,产生心理冲突,如何有效拒绝? ..... 59
4. 对工作、生活提不起兴趣,做一天和尚撞一天钟的状态如何改变? ..... 60
5. 觉得自己不被同事、家人认可,没有自信心,怎么办? ..... 61
6. 看到别人的好,心里常常产生不平衡感,怎么办? ..... 62
7. 总是处于焦虑状态,害怕各种“坏事”的发生,如何缓解焦虑? ..... 63
8. 越来越悲观,觉得自己没有用,怎么办? ..... 64
9. 到了退休年龄,却觉得自己的能力还未发挥到极致,心里不甘心,怎么办? ..... 65
10. 过于在意他人的看法,总是担心别人对自己有意见,怎么办? ..... 66
11. 在公众场合发言就紧张,怎么办? ..... 67
12. 所从事工作与理想差异较大,心情烦闷,如何处理? ..... 68
13. 如何找到对组织的归属感? ..... 69
14. 怎样避免强迫自己做一些无意义的事情? ..... 70
15. 总是忍不住自责、内疚,怎么办? ..... 71
16. 做事爱拖延,容易引起焦虑,怎么办? ..... 72
17. 容易嫉妒别人,怎样改变? ..... 74
18. 做事情容易偏执,如何改变? ..... 75
19. 如何避免工作情绪衰竭? ..... 76
20. 一遇到不确定的事情,就容易产生恐惧情绪,怎么办? ..... 77

## Chapter 4 学习发展篇

1. 我对单位安排的学习内容没兴趣,学习效率低,如何提高效率? ... 81
2. 最近一学习就犯困,越来越不想看书、参加培训,怎样改善? ..... 82
3. 我很想认真学习,可是学习计划总被其他事情打乱,怎么办? ..... 83
4. 为什么我花大把的时间努力学习、提升自己,可还是不如别人? ... 85
5. 工作轻松、安逸,但觉得自己越来越没有追求怎么办? ..... 86
6. 刚进单位,看不到前景,找不到发展的方向,怎么办? ..... 87
7. 几次参加竞聘都失败,没有晋升的希望,想就这么混日子,如何改变心态? ..... 88
8. 我很想提升自己,但是没有目标,如何找准方向? ..... 90
9. 单位进来几名高学历的年轻同事,遇到一些问题想请教他们,又拉不下面子来,如何处理? ..... 91
10. 从小学开始就一直学习,想不到工作后还要学,如何消除学习的心理疲劳感? ..... 92
11. 培训或学习的时候,脑袋里面总想着工作或生活上的事情,怎样才能专心学习? ..... 93
12. 要考职称了,但是最近情绪波动怎么办? ..... 94
13. 年纪大了,记忆力不如从前,学了的东西很难记住,怎么办? ..... 95
14. 刚毕业进单位,每天跟打杂一样,价值感低,怎么办? ..... 97
15. 对学习总是三分钟热度,半途而废,怎样才能学会坚持? ..... 98
16. 想继续深造,但与工作相冲突,应该如何抉择? ..... 99
17. 和领导关系不好,影响了职业发展,想辞职,怎么办? ..... 100
18. 在职场得到晋升后,遇到职业发展的瓶颈期,应该如何规划自己的职业生涯? ..... 101
19. 跳槽后,面对新的工作任务与环境,需要重新学习业务内容,感觉力不从心,该怎么办? ..... 102
20. 对自己现在的工作不满意,觉得发展受到限制,是否应该选择离开? ..... 104



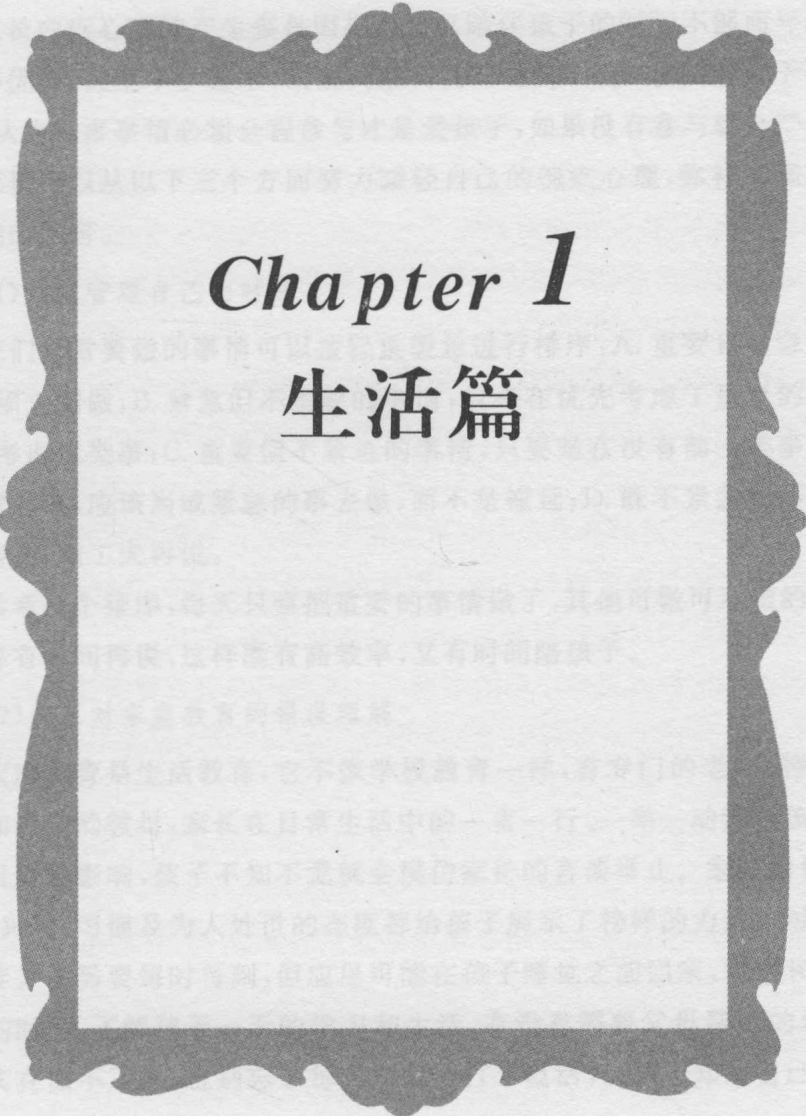
## Chapter 5 人际关系篇

1. 同事之间由于互相不服气,以致关系紧张,怎么办? ..... 109
2. 刚到新单位,各方面关系都不熟悉,怎样适应新环境? ..... 110
3. 由自己牵头负责需要配合完成的任务,如何处理相互之间的关系?  
..... 111
4. 总感觉自己与同事之间相处有距离,如何消除隔阂? ..... 112
5. 感觉跟下属之间有隔阂怎么办? ..... 113
6. 同事托办帮忙事情,但跟制度有抵触,不答应,怕影响关系,怎么办?  
..... 115
7. 同事之间相互挤兑,自己夹在中间,怎么办? ..... 116
8. 自己主动示好,可同事却反应平淡或爱理不理,怎么办? ..... 117
9. 作为领导,如何让下属之间和谐共处? ..... 119
10. 工作能力突出,业绩显著,却突然发现被孤立了,怎么办? ..... 120
11. 如何处理好跟领导的关系? ..... 121
12. 岗位调整后,与原同事和新同事之间怎样和谐相处? ..... 122
13. 总觉得自己不能融入同事之间的圈子怎么办? ..... 123
14. 做的比同事多,但拿的比他少,该怎样处理跟他的关系? ..... 124
15. 有的同事对自己表面一套,背后一套,该怎么办? ..... 125
16. 在需要毛遂自荐或竞聘上岗时,自己想站出来,却担心影响同事  
之间的关系,怎么办? ..... 126
17. 面对单位的“马屁精”,该如何调整心理? ..... 127
18. 同事总是请我帮忙,影响自己的工作效率,如何有效拒绝? ..... 128
19. 通过内部晋升职位提升了,如何与落选同事相处,消除心理隔阂?  
..... 129
20. 因为其他人的挑拨,同事对我产生误会,该如何化解? ..... 130

## Chapter 6 心理健康评估工具

一、90项症状清单(SCL-90)	135
二、匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)	141
三、生活事件量表(LES)	143
四、社会支持量表(SSQ)	147
五、焦虑自评量表(SAS)	151
六、抑郁自评量表(SDS)	153
七、总体幸福感量表(GWB)	155
八、特质应对方式问卷(TCSQ)	162
九、心理压力量表(CPSS)	164
十、一般自我效能感(GSES)	166

工作任务重,没有时间陪孩子,内心愧疚,怎么办?



# Chapter 1

## 生活篇

(1) 培养孩子的生活教育

家长应引导孩子学会生活“生活教育”即“生活”,让孩子在受教育的过程中感受生活,从而激发他的潜能,打破刻板传统,让孩子享受真正





## 1 工作任务重,没有时间陪孩子,内心愧疚,怎么处理?

家长内疚心理的产生多是因担心自己陪伴孩子的时间不够而导致孩子不够优秀,甚至不学无术,出现问题行为。另外,许多家长对孩子过度关注,认为很多事情必须全程参与才是爱孩子,如果没有参与就会产生内疚。家长可以从以下三个方面努力减轻自己的愧疚心理,弥补可能对孩子造成的伤害。

### (1) 合理管理自己的时间

我们日常要做的事情可以按轻重缓急进行排序:A. 重要且紧急的事情,必须立刻做;B. 紧急但不重要的事情,只有在优先考虑了重要的事情后,才考虑这类事;C. 重要但不紧急的事情,只要是在没有前一类事的压力的情况下,应该当成紧急的事去做,而不是拖延;D. 既不紧急也不重要的事情,有闲工夫再说。

参考这个排序,每天只要把重要的事情做了,其他可做可不做的事情可以等有时间再说,这样既有高效率,又有时间陪孩子。

### (2) 纠正对家庭教育的错误理解

家庭教育是生活教育,它不像学校教育一样,有专门的老师、特定的时间和指定的教材,家长在日常生活的一言一行、一举一动都对孩子有耳濡目染的影响,孩子不知不觉就会模仿家长的言谈举止。家长的思想、观念、兴趣、习惯及为人处世的态度都给孩子展示了榜样的力量。对孩子的陪伴并不需要每时每刻,但应尽可能在孩子睡觉之前回家,留出和孩子沟通的时间,了解孩子一天的学习和生活、有没有需要父母帮忙的地方。假如实在回不了家,也别忘了每天给孩子打个电话,让孩子知道自己虽工作忙但还是在关心他。

### (3) 适度的挫折教育

家长也可借此机会对孩子实施“挫折教育(训练)”,让孩子在受教育的过程中遭受挫折,从而激发他的潜能,打击骄傲情绪,让孩子享受真正

成功的乐趣,才能让他们更深刻地理解什么叫做成功。但是需要注意的是,这种挫折教育只能偶尔对孩子实施。

## 2 对孩子过于溺爱,孩子不听话,如何改变?

早在1978年,美国心理学家戴安娜·鲍姆林德提出了家庭教养方式的两个维度,即要求性和反应性。要求性指的是家长是否对孩子的行为建立适当的标准,并坚持要求孩子去达到这些标准。反应性指的是对孩子和蔼接受的程度及对孩子需求的敏感程度。根据这两个维度,可以把教养方式分为权威型、专制型、溺爱型和忽视型四种。

研究表明,权威型是对孩子最有利的一种教养方式。这种类型的家长在孩子心目中有权威,但这是建立在对孩子的尊重和理解上。他们会给孩子提出合理的要求,设立适当的目标,并对孩子的行为进行适当的限制。与此同时,他们会表现出对孩子的爱,并认真听取孩子的想法。这种教养方式的特点虽严格但民主。在这种教养方式下长大的孩子,有很强的自信和较好的自我控制能力,并且会比较乐观、积极。

专制型的特点则是严格但不民主。专制型的家长要求孩子无条件地服从自己。即使家长为孩子设立的目标和标准很高,甚至不近情理,孩子也不可以反抗。在这种教养方式中,家长和孩子是不平等的。在这种教养方式下长大的孩子,会比较多地表现出焦虑、退缩等负面情绪和行为,但他们在学校中可能会有较好的表现,比较听话、守纪律等。

溺爱型的家长对孩子则表现出很多的爱与期待,但是很少对孩子提要求和对其行为进行控制。在这种教养方式下长大的孩子,容易表现得成熟且自我控制能力差。一旦要求不能被满足,往往会表现出哭闹等行为。对于家长,他们表现出很强的依赖性,往往缺乏恒心和毅力。

忽视型的家长对孩子不很关心,他们不会对孩子提出要求和对其行为进行控制,同时也不会对其表现出爱和期待。对于孩子,他们一般只是提供食宿和衣物等物质,而不会在精神上提供支持。在这种教养方式下长大的孩子,很容易出现适应障碍,他们的适应能力和自我控制能力往往较差。



因此,家长在平常与孩子的相处过程中,要注意正确的引导教育方法。跟孩子做朋友,以朋友的身份沟通交流,站在孩子的角度考虑问题。如果孩子确实做错了事情,也要注意聆听孩子的解释,了解事情的经过,了解孩子是如何思考的。要告知孩子改正错误的具体方法,让孩子改错有明确的目标,跟孩子说明应该怎么做、达到什么要求或标准,否则有什么样的后果。孩子经历对自己不当行为的反思之后,通过改错找回原来的自信。

整体而言,在孩子小的时候,家长应该对其多给予爱和关怀,更多地控制孩子的不良行为。当孩子长大一些的时候,家长应及时听取孩子的想法,对于孩子自己的事情,要多和孩子商量,共同制定合适的解决方案。家长还可以通过故事、榜样的力量影响孩子。有句话说:“父母是原件,孩子是复印件,家庭是复印机。”孩子是看着父母的背影长大的,家长对孩子有怎样的要求,自己也应该积极做到,为孩子树立好的示范,发挥自身的榜样作用。

## 3

### 别人家孩子学习成绩比自家孩子好,内心焦虑,怎么处理?

中国的父母历来将子女看成自我乃至家族的延伸、扩展,为了实现那份望子成龙的期许,“别人家的孩子”几乎成为所有父母常挂嘴边的一句话,其中除了激励,更多的是焦虑。有些是希望以此刺激孩子上进,有些是希望孩子完成自己的某些愿望,还有一些却是虚荣心所致。一般来说,如果有一个优秀的孩子,父母在外人面前提起时是相当骄傲的,这在一定程度上满足了父母的虚荣心。但是,当自家孩子成绩没有亲戚、朋友家孩子优秀的时候,我们应该怎样来调整自己的心态呢?

#### (1) 树立科学理性的认知

从心理学的角度上来说,孩子心理发展具有连续性与阶段性的特点,其身心发展也表现出一些规律性的特征,但是由于个体的遗传素质和生长环境不同,人类发展从总体来看又有不均衡性的特点。个体的身心在发展的起始时间上不同,在发展速度上也存在差异,孩子的认知、记忆、思