

心理学的 帮助

THE HELP
OF
PSYCHOLOGY

林紫心理堂

著



57 个人生典型困惑
重心理专业视角

与林紫心理机构优秀咨询师团队倾心对谈
只要不放弃内心的力量
终会走出人生的雾霾

 中国纺织出版社

心理学的帮助

THE HELP OF PSYCHOLOGY

林紫心理堂 · 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

一本来自知名微信公众号“林紫心理堂”的真实案例集，57个粉丝故事和心理专家的微咨询纪实。关乎人生的各个阶段——从生命之初的子女养育、到青春期的躁动冲突、再到步入职场的迷茫困惑以及婚恋情感的伤心无助，从心灵到身体的病症痛楚……每个故事后面，都有心理专家的专业指导以及心理关键词的自我学习，以便让心理学服务更多人，让更多的读者透过阅读别人的故事、更好地过好自己的生活。

图书在版编目（CIP）数据

心理学的帮助 / 林紫心理堂著. —北京：中国纺织出版社，2016.1

ISBN 978-7-5180-2013-3

I. ①心… II. ①林… 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230093号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：137千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

世间美好，因为你在

“林紫心理堂”的诞生，和任何一个小生命的诞生一样，伴随着各种喜悦、憧憬以及起名的乐趣。名字寄托着林紫团队每一位老师的期待，几番讨论，最终尘埃落定。

落定的这个名字，承载了林紫心理机构一直以来的心愿：“专业与爱，让每个生命都如花开放。”而要做到这一点，势必“让心理学服务更多人。”

想要服务更多人，于是不拘一格。从最初独当一面的“小编”赵玲玲，到改版后的主编钟华老师，再到编辑谯秀娟、蒋艳平、胡霞；从专栏作者成峰法师、李孟潮、陈德中、叶斌、薛伟到我自己；从主任咨询师到普通咨询师……不知不觉间，心理堂成了林紫团队与众多粉丝们亲密接触的心灵净土。我们传播心灵智慧，传授心理技巧，传扬心理文化；我们想要引领和陪伴，也接受大家的引领和陪伴；我们答疑解惑，也在大家的故事中提炼让更多人受益的心灵秘谱。

于是，在出版社编辑珊珊的邀请和督促下，有了这本《心理学的帮助》。

心理学能够帮助大家什么呢？表面看，是帮助人解决当下的心理困扰、治愈心理疾病。然而，这远非心理学的全部意义。心理学用到深

处，可以帮助我们撇开生命的浮尘和泡沫、看清自己与他人的来龙去脉。简单地说，就是帮助一个人弄明白：“我是谁？从哪里来？到哪里去？”弄明白了，就能够更好地生活。

我未曾谋面的好友、上海人民广播电台著名主持人、“金话筒”奖得主白瑞老师，主持着一档深入人心的节目，帮助所有打进电话的听众解决各类困扰和难题。有一次我乘出租，正好接到她的采访电话，司机听说是白瑞，激动得差点从驾驶座上站起来：“你一定要告诉白老师，她的节目是我唯一收听的电台节目！不为别的，就为她的温暖和实在，就像住在隔壁的阿姐！”

这就是“帮助”的力量——用心帮助一个人的时候，千千万万的人都可以在你的用心之中获益。就像《心理学的帮助》这本书里，咨询师们用心回答每一位“林紫心理堂”粉丝的问题，同时也希望：千千万万读到这本书的朋友们，可以在咨询师的用心之中各取所需、收获自己的人生智慧、享受心理学的曼妙深意。

世间美好，因为你在。感谢每一位，祝福每一位。



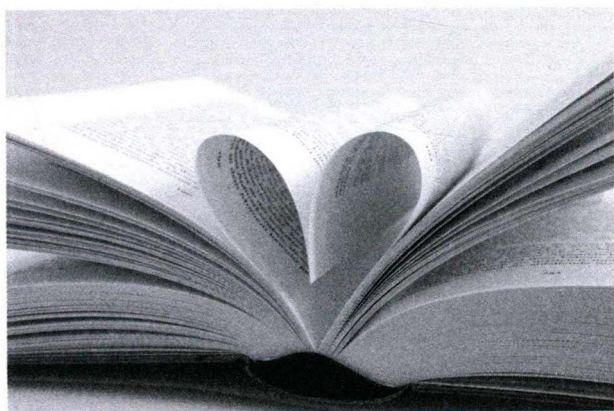
林紫心理机构创始人

林紫心理堂总编

心理学博士

2015年10月10日

于成都“林紫妈妈花园”



目录

第一篇 人之初，心养育

- “怕生”的宝宝 / 002
- 孩子你为什么哭 / 005
- 宝宝，你是上天派来折磨我的吗 / 009
- 孩子“毁了”我的生活 / 013
- 怎么跟3岁的孩子沟通 / 018
- 宝宝为什么突然不会说话了 / 023
- 孩子害怕睡觉怎么办 / 029
- 如何与孩子谈论“性” / 033
- 全职妈妈的困惑：要孩子还是要工作 / 039
- 妈妈的失落感 / 042
- 当家长介入孩子的纠纷 / 045
- 从“生二胎”到“想离婚”发生了什么 / 051
- 宝宝偷拿东西怎么办 / 056
- 宝宝爱抢东西怎么办 / 060

第二篇

花雨季，心成长

一边是学习，一边是他 / 064

室友为什么孤立我 / 068

我和室友苦恼又纠缠的关系 / 071

我究竟是抑郁还是矫情 / 074

如何面对妈妈的感情史 / 077

我要去外地上学，又怕妈妈外遇 / 081

“丑小鸭”的迷茫青春 / 084

我真的适合做心理咨询师吗 / 087

第三篇

入职场，心适应

为什么我难以与人亲近 / 092

职场中如何安放真心 / 095

当“成功”成了“紧箍咒” / 099

别人成功我就难受为哪般 / 104

寻求认同的异乡人 / 108

同事升职，让我更想辞职了 / 111

性格内向如何“混”职场 / 116

当遇到强势下属时怎么办 / 120

第四篇

婚恋情，心关系

“分手”不是口头禅 / 124

相爱容易相处难 / 126

婚姻的七年之痒 / 129

不能孕育的我，是否该放弃深爱的他 / 132

我该如何面对家庭暴力 / 135

我从童年就有被抛弃感 / 137

沉溺网聊的老公，到底还要不要 / 141

妈妈不喜欢我的男朋友 / 145

婚姻失败让我的人生陷入低谷 / 148

我怀孕他出轨，有裂痕的婚姻如何继续 / 151

一场无望无果的暗恋 / 156

走出失恋的7个阶段 / 159

糟糕婚姻关系里的一线光明 / 163

我想告别剩女季 / 166

我爱上了“大叔”怎么办 / 169

人到中年的婚内冷战 / 173

前女友和我最好的朋友在一起了 / 177

从懵懂的爱情到走入困境的婚姻 / 180

不要让牺牲变成以爱为名的伤害 / 183

第五篇

旧困扰，心答案

身体不舒服，或许是心理“生病”了 / 188

我为什么完全做不到断舍离 / 191

为什么我的身心不自由 / 193

我是不是得了抑郁症 / 197

爸爸，想说爱你不容易 / 199

先照顾好自己，再照顾这个世界 / 202

我为什么总给自己很大压力 / 204

严重失眠怎么办 / 207

第一篇

人之初，心养育

初为人父人母，喜悦之后，接踵而来的往往是无尽的困惑、不安、担忧乃至无助——宝宝一直哭闹怎么办？太过安静或太过好动会不会有问题？乱发脾气为哪般？工作和育儿无法兼顾怎么办？……一连串的问题背后，究竟蕴含着怎样的心理学意义？怎么做才能让宝宝拥有健康的心理和良好的性格？听心理专家与微友的问答，了解孩子心灵养育的关键词，陪伴孩子走好人生关键的每一步。其实，养育孩子的过程，也是父母最好的心理学学习和自我成长过程呢！



“怕生”的宝宝

我儿子现在一岁五个月，胆子非常小，小到别人多看他几眼就会哭，一看见生人就会藏到爷爷奶奶身后，抱着爷爷奶奶的腿不撒手，也不跟别的小朋友玩，比他小的孩子想跟他玩，他都会躲开，我该怎样来引导儿子呢？谢谢！

你描述的孩子的情况，很多时候被称为“怕生”。孩子怕生，常常会引起家长不安和焦虑的感受，觉得有义务鼓励孩子和别人相处，或是用尽哄骗等方式要求孩子向亲友打招呼或是表演。但往往孩子会显得更加不安和回避，甚至用大哭来表示抗议，这又使得家长感到更加挫败和不耐烦。

“怕生”和孩子内心的安全感有关。它是一种趋于自我保护的正常模式，每个人都会有，只是程度不同。其实在幼儿阶段，孩子是处于以自己为中心的思维模式，他以自己的舒适和安全感来作出对外界的回应。与陌生人的接触让他感到了不安或是压力，便会产生本能的回避。

从出生到2岁，孩子的主要任务是发展出对自己、他人以及环境的信任感。他们需要依靠他人，需要感觉到自己是被关怀、照顾的个体，需要认识到世界是安全的。如果家长给他提供了所需要的温暖、关注和

无条件的包容和支持，孩子就会发展出信任感；相反，则会对人与人之间的关系产生不信任感。被拒斥的孩子往往会对世界充满猜疑。

这种安全感主要源于孩子的主要喂养者，尤其是与母亲之间的关系。现在很多家庭，由于母亲需要去上班，孩子交给老人来带，婴幼儿每次与母亲分离，仿佛母亲在这个世界上突然消失了，会产生强烈的分离焦虑和不安全感。有研究表明，剖宫产的孩子比顺产的孩子更容易“怕生”，一种是被动地突然与母亲分离，一种是自己主动地爬出产道。前者则更容易产生强烈的分离焦虑和不安全的感觉。

还有一些家庭是母亲全职在家带孩子，但如果母亲日夜都跟孩子腻在一起，常常在疲劳时会感到不耐烦，甚至把自己的某些情绪转移到孩子身上。如果是这样的情况，建议母亲可以每天安排几小时的独处时间，这样在对待孩子时就可以更加富有耐心。母亲稳定、健康的情绪，可以为孩子内心构建安全感提供很好的基础，孩子的人格也会随着母子关系的逐步深厚而日复一日越发充实和成长。

对于“怕生”孩子，家长首先需要的是去允许和接纳孩子“怕生”的需求，充分尊重孩子的情绪，而不是因为自己的担心，或是面子上的需要，去要求孩子进行他不愿意的人际互动。同时，在孩子与母亲或是某个主要照料者的互动关系中，构建更为安全的心理发展空间。

除此以外，家长还可以采取一些比较缓和的引导方式，比如自己主动对别人打招呼示好，让孩子感受到对方是安全和友好的。家长需要有足够的耐心，而不是催促孩子。

另外，现在的家庭中，独生子女严重缺乏玩伴。当孩子的人际关系从母亲、父亲向外界扩展时，血缘关系是极为重要的，可以先从多与堂表兄弟姐妹一起玩开始。随着孩子一天天长大，他会选择在他感到舒服

和安全的时候，作多一点点的探索和尝试，家长可以给予及时的肯定和鼓励。（咨询师：宋然）

安全感

心理健康的重要标志之一，人本主义心理学家马斯洛对安全感的定义是：一种从恐惧和焦虑中脱离出来的信心、安全和自由的感觉，特别是满足一个人现在和将来各种需要的感觉。安全感的建立与0-3岁的亲子关系（尤其是母亲和孩子的关系）紧密相关，安全型的依恋关系会让孩子获得良好的内在安全感，进而自信健康地成长、发展出良好的人际交往能力、适应力及探索能力等。

孩子你为什么哭

我家孩子4岁半，女孩，最近几个月一遇到点小事就会哭，刚开始给讲道理，她还会听，现在会哭上好一会儿才会听大人讲道理。

遇到别的小朋友不跟她玩，或在上幼儿园的时候因为没有遵守纪律老师中止她的活动，也会哭得很厉害，哭完以后她也意识不到为什么老师会中止她的活动。

我和孩子的爸爸一年总会有半年在外地工作，不能回家，孩子就一直跟着姥姥和姥爷，姥姥也忙，没空陪她，大部分时间都是她姥爷带着，经常都是她自己玩，她现在这种一遇到事情就爱哭的现象是不是特别缺乏安全感的表现呀，以后我该怎么办呢？

很高兴看到你的来信。虽然你和孩子的爸爸大部分时间都在外地工作，孩子和你们在空间上是分开的，但在来信中可以看出，距离上的分隔，并没阻碍到你和孩子在情感上的联结。我觉得你非常棒，通过孩子平时点滴的表现，就能观察并注意到她是否缺乏安全感，看得出来，你们一直都默默地关心着孩子。

你提到孩子遇到一些小事会哭，刚开始讲道理，她会停止哭泣，并听听大人们在说什么，但慢慢地，现在哭泣的时间变长了，而且好像

让她哭的事情变多了，也变得更加细小了。作为咨询师，我想要问的是，每次孩子哭，大人们究竟知不知道孩子为什么哭，到底是因为某件事而哭，还是因为发生的这件事情带给孩子不好的情绪体验导致她哭了。

一般来说，都是事件带给她的情绪体验不好了，或者比较负面，所以孩子才哭的。4岁半的孩子照理来说，应该已经有不错的语言表达能力了，在她哭的时候，不知道你们是否和她讨论过，问过孩子的感受和看法。你们给孩子讲道理，是基于你们对事件的看法，还是在询问过孩子的看法之后给出的教育呢。

4岁半的孩子，心理正在经历着主动性和内疚感的发展（initiative vs guilty），这个阶段的孩子会主动进行很多活动，探索这个世界，比如，主动发展朋辈关系，去交朋友，如果在这个过程中，遭到小朋友的拒绝，自然就会有受挫的感受，那孩子的哭也就变得合情合理，老师在没有明确孩子们是否明白的前提下，由于种种原因终止了他们的活动，在孩子的世界里，无缘由地遭到了强制性的停止和拒绝，那他们感到难过也都是正常的。

看上去，在你们的家庭中，对孩子的情感上的陪伴可能未必有条件做到给予很多，所以作为家长，可能需要尽可能地平衡好工作以及和孩子相处的时间，花多一点时间来听听孩子们的想法，感受他们的情绪，“蹲下”，从孩子的视角去看他们看到的世界，他们理解的事件，这样可能不仅可以更好地帮助你们理解她的想法，也可以使你们之间情感的纽带联结得更紧密。（咨询师：李滢）

心理发展阶段

美国心理学家埃里克森认为，个体发展是持续一生的，心理社会性的发展分为8个阶段，在心理发展的每一阶段，个体都会面临着一个需要解决的心理社会问题。这个问题引起个体心理发展的矛盾与危机。如果一个人能顺利解决每一阶段所面临的矛盾与危机，就会对心理发展产生积极影响；相反，则会产生消极影响。对照下面的表格，看看孩子和我们自己当下阶段的发展任务吧。