



# 心理咨询师 psychologist 手记

刘迎泽·主编

真理不是束缚和限制，而是开拓和扩展；不是隐蔽和遮盖，而是启发和照亮。——卡尔·荣格

- ◁ 困惑手记 | 我们需要的不是解脱，而是一面照亮自己的镜子。
- ◁ 危机手记 | 心理疾病就像海底的地震，在你毫无察觉的时候，掀起滔天巨浪。
- ◁ 成长手记 | 很多人的心里都会有一个结，这个结多在青少年时期形成。
- ◁ 情感手记 | 将理智的思想与感性的情绪融合，才能回归到存在的终极意义。
- ◁ 职场手记 | 越来越多的人被工作驱赶着，成为工作的奴隶，而不是在享受工作。

# 心理咨询师

psychologist

刘迎泽 ● 主编  
孙振云 刘 洋 ● 编著

 海潮出版社  
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师手记 / 刘迎泽主编. —北京:海潮出版社,  
2009.5

ISBN 978-7-80213-689-2

I.心… II.刘… III.心理卫生-咨询服务 IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040199 号

书 名:心理咨询师手记

---

作 者:刘迎泽 主编

责任编辑:魏然

封面设计:嫁衣工坊

责任校对:刘绣丽

出版发行:海潮出版社

地 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京宏伟双华印刷有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:21

字 数:350 千字

版 次:2009 年 5 月第 1 版

印 次:2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN:978-7-80213-689-2

定 价:36.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

# 前言

心理咨询,是指在心理方面给咨询者以帮助、劝告、教导的过程。心理学家塞西尔·帕特森认为,心理咨询是“一种人际关系,在这种关系中医生提供一定的心理气氛或条件,使咨询者发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为更好的人和更好的社会成员”。

1984年,国际心理学会编辑的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式,即教育模式和发展模式,认为“咨询心理学始终遵循着教育的模式而不是以临床的、治疗的或医学的模式。咨询者是在应付日常生活中的压力 and 任务方面需要帮助的正常人,咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力”。咨询心理学强调发展的模式,它试图帮助咨询者得到充分的发展,扫除其成长过程中的障碍。

心理咨询师有时也称为心理医生,这样许多不了解心理疾病的普通人对心理门诊望而却步,好像自己接受心理咨询,就会被人打上“神经病”的标签。其实,心理咨询和心理治疗工作的对象常常是相似的,在心理咨询的过程中,要求得到帮助的人大都有各种烦恼和心理障碍,且多处在正常和心理疾病这个连续系统之间,难以划分。

为了使更多的人能够了解心理咨询,我们编辑了这本案例集,通过99个发生在心理门诊的真实案例,向读者介绍心理咨询师日常工作的情况,同时使读者能够了解解决心理学问题,防治心理疾病的科学方法。

一个人的心理结构和心理面貌主要由四方面组成:认知、情感、意志和行为。心理问题或心理障碍也主要是这四个方面发生了偏差。在人的心理结构中,这四方面组成了一个统一的有机体:认知愈深刻,情感就愈有理性,意志就愈坚定,行为就愈自觉。





认知是行动的先导,只有知道了怎样行动和为什么要这样行动,才有可能自觉地产生相应的行为。因此,心理咨询过程是在转变咨询者的认知方面下工夫,做到“晓之以理”。行为是归宿,也是心理结构的核心,只有知而去行的“知”才是“真知”,知而不行,等于不知。因此,心理医生要从根本上解决咨询者的心理问题,就要“导之以行”,对其行为习惯或行为方式提出相应的要求和进行必要的训练。情意是中介,只有积极的情感与意志,才能使认知顺利转化为行为。

本书所举的案例分为五个部分。第一卷收录轻微的心理障碍和不良心态的案例;第二卷收录严重心理疾病、有自杀倾向等足以影响生理健全的案例;第三卷收录儿童心理发展和青春期典型心理问题的例子;第四卷包括情感障碍、婚姻问题以及其他人际关系不良的案例;第五卷收录职业倦怠和影响职业活动的心理问题的案例。根据心理咨询保密性的原则,本书案例中所有人的名字都由代号表示,但是足以影响心理状态的年龄、职业、教育程度等等情况都是真实的。

从这些案例中,读者或许可以发现,虽然教科书上所列举的心理疾病只有那么几种,可是在现实生活中,人的心理问题是异常复杂的,需要对症下药,才能手到病除。我们编辑此书的目的,就是希望读者可以对心理健康有一个感性的了解,在病重到必须看医生之前,可以通过自我调节,缓解心理压力,维护心理健康。

现在,预防重于治疗的思想在心理咨询的发展过程中逐步为人们所理解,所接受。显而易见,心理专业工作者的数量是有限的,只治不防,无益于广大人民的身心健康,而只能使极少数人从中获益。从本书中也可以看到,即使心理医生做了最大的努力,许多咨询者和心理疾病患者的症状也并没有得到理想的改善。而良好的预防,则可以避免绝大多数心理问题的发生。因此我们才如此重视咨询过程中以及之外的心理卫生知识的宣传教育,希望可以使更多的人懂得心理卫生的意义,掌握自我心理保健的方法,促进常见心理障碍的早期发现、早期治疗。

最后,祝愿每位读者朋友都能拥有健康的“心”生活。

——编者

# 目 录

## 第一卷 困惑手记

- 理想与现实的抉择 动机冲突 / 002
- 眼泪为父亲而流 情绪障碍 / 005
- 慰藉丧子之痛 应激回避 / 009
- 滔天洪水之后 创伤后应激障碍 / 012
- 谁是真正的罪犯 自我意识障碍 / 015
- “伟大”的狂人 自负心态 / 019
- 独守空巢的母亲 老年空巢孤独征 / 022
- 学校里的恩仇记 报复心态 / 025
- “房奴”背负的虚荣 虚荣心态 / 029
- 逆风时如何扬帆 挫折心态 / 032
- 跨越自卑的栅栏 自卑心态 / 035
- 没人说你是神经病 自知力缺损 / 038
- 水仙女孩的转变 自恋癖 / 041
- 寻找未知过敏源 心因性躯体障碍 / 044
- 令人眩晕的花圈 单纯恐惧症 / 047
- 来自绝症的恐惧 恐病症 / 051
- 非典型办公室恐惧 广泛性焦虑障碍 / 054
- 震颤从内心而来 社交恐惧 / 058
- 执著的清洗念头 强迫症 I / 061





- 美丽的心魔 强迫症Ⅱ / 064  
在信息的漩涡中迷失 信息强迫症 / 067  
请看看我的眼睛 强迫性焦虑 / 070  
双面佳人的故事 双重人格 / 073  
“病人”面具的背后 疑病症 / 076  
不堪风雨的花朵 神经衰弱症 / 080  
休息,休息一下 退休综合征 / 083

## 第二卷 危机手记

- 瘫痪在大桥之下 转换障碍 / 088  
她到底伤在何处 一过性意识丧失 / 091  
车祸后的离奇赌徒 类变态人格障碍 / 094  
狂食节食变奏曲 暴食症 / 097  
一个蛋黄的难题 神经性厌食症 / 100  
绝食背后的秘密 危机干预 / 103  
虚幻的谋杀 妄想倾向 / 106  
天使的不归路 精神物质依赖 / 110  
一个惯偷的心理透析 盗窃癖 / 113  
女白领成了搬家狂 躁狂抑郁症 / 116  
慢性子治病记 被动攻击型人格 / 120  
世界是他的舞台 表演型人格障碍 / 123  
我不想说话 回避型人格障碍 / 126  
逃离冰冷的家庭 自恋型人格障碍 / 129  
你们都是我的敌人 偏执型人格障碍 / 132  
从一块丢失的手表开始 强迫型人格障碍 / 135  
我要你们的爱 依赖型人格障碍 / 138  
异样的逃兵 边缘性人格障碍 / 142

怎样给内心消毒	焦虑性神经症 / 145
危险总在生气后	癔症性神经症 / 148
翻开你的日记	抑郁性神经症 / 151
一个来,一个去	产后抑郁症 / 155
生不如死的晚年	老年期抑郁症 / 158
孝心战胜病魔	老年痴呆症 / 161

### 第三卷 成长手记

我的孩子成绩差	儿童学习障碍 / 166
“地图大王”的困惑	遗尿症 / 169
歪颈耸肩是心病	抽动症 / 172
儿子有尊“保护神”	隔代教养 / 175
离婚埋下的地雷	家庭分裂创伤 / 178
游走在悬崖边缘	亲情饥渴 / 181
我不想长大	同一性扩散 / 184
为谁辛苦为谁忙	价值坐标 / 188
他到底讨厌谁	投射效应 / 191
一枚多动症“标签”	标签效应 / 194
孤独少年的慰藉	网瘾综合征 / 197
管教不听话的孩子	逆反心理 / 201
没考就“糊”了	考试焦虑 / 204
不该发生的血案	青少年犯罪 / 207
父子变“情敌”	恋师现象 / 210
贺卡引来的麻烦	青少年异性交往 / 213
难道我是“性变态”	性心理异常 / 216
她对她的依恋	青春期同性恋症候群 / 220
考研路上的岔口	家庭教育不良 / 223







#### 第四卷 情感手记

- 虚构的完美初恋 爱无能 / 228
- 无可奈何花落去 失恋 / 231
- 温情总在梦幻中 钟情妄想 / 234
- 无解的谜题 择偶困惑 / 237
- 众里寻他千百度 主动失恋 / 240
- 我是个坏女人 异性恐惧症 / 244
- 不要为爱情掘墓 婚后适应不良 / 247
- 鸡毛蒜皮的陷阱 夫妻矛盾 / 250
- 难堪的“夹心饼干” 婆媳关系不良 I / 254
- 可怜之人可恨处 婆媳关系不良 II / 257
- 温柔化为流沙 男性婚外恋 / 260
- 出轨让她情不自禁 女性婚外恋 / 263
- 重入围城的困惑 再婚适应不良 / 266
- 匿名信风波 嫉妒妄想 / 269
- 我家有个老风流 病态固恋 / 273
- 为何他总跟我过不去 人际关系障碍 / 276
- 纯真的友谊哪儿去了 交友困惑 / 279

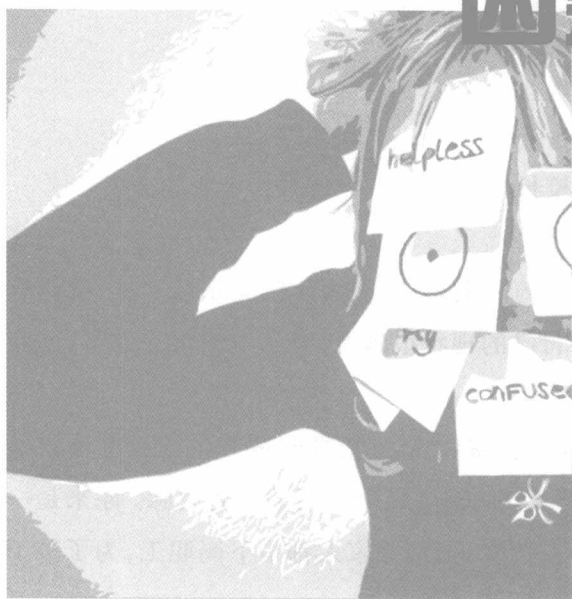
#### 第五卷 职场手记

- 职场中层的困惑 纵向人际环境不良 / 284
- 我知道我不行 岗位压力 / 287
- 敢问路在何方 自我爱人格 / 290
- 无法放慢的脚步 职业疲劳 / 293
- 新“摩登时代” 职业个性不合 / 296
- 我想做我喜欢的事 职责不明 / 300

- 职场“超女”的危机 职业性抑郁 / 303
- 让退休来得更快些吧 频繁调动岗位 / 306
- 夜班的危害 工作时间不良 / 309
- 我就是不想上班 慢性疲劳 / 312
- 职场新人老问题 横向人际环境不良 / 315
- 栋梁之才要“倒”了 职业压力 / 319
- 怀才不遇怎么办 环境适应不良 / 322



# 困惑手记



面对心理问题，应该如同面对感冒、胃炎一样，努力寻求治疗之道。越忌讳心理疾病，便越容易患心理疾病；越敢于坦然面对，会越轻松健康。预防胜于治疗，对生理及心理疾病来说同样正确。



## 理想与现实的抉择

### 动机冲突

Z女士, 35周岁, 民办学校校长

Z女士原本是某公立学校的语文老师, 因为年轻又积极上进, 很快升任学校的团支部书记。她对自己的现状很满意, 直到发生了一件事, 彻底改变了她的想法。

有一天, 她上完了课正在办公室休息, 正好听见隔壁的校长室传出了一阵哀求声。事后她一打听, 就明白了整个事情的来龙去脉。原来是一位学生的家长央求校长减少择校费。他们一家人都是下岗职工, 为了孩子读书的事要校长帮忙。

“最终校长还是没有答应他们的请求。看到离开校长办公室的家长那沮丧的神情, 还有那孩子久久徘徊在校门口, 我彻夜难眠, 心潮澎湃, 我觉得我要做点儿什么。我想让城市里的下岗职工、农民工以及其它有经济困难的社会底层人士的子女都有书读!”

凭着这个善良和朴素的愿望, 她开始动员全家, 先做通丈夫的工作, 再做通公公婆婆的工作, 最后, 她向原来的学校递了辞职报告, 创立了一所民办的打工子弟学校。她为这个学校投入了全家十几万元的积蓄, 开学以后, 报名的学生很多, 都是市郊的农民和下岗职工的孩子。家长们都说

没有钱交学费,先欠着学校的,以后有了钱,发了工资就还给学校。Z女士听了二话没说,就让他们把孩子先送过来,钱的事以后再说,因为她办学校本来的初衷就是让困难的孩子都读得起书嘛。听到天真、浪漫的孩子在学校的朗朗读书声,她就感到心里很宽慰。

可是残酷的现实问题很快摆到了她的面前。几个月过去了,学生的学费没有收上来多少,但学校的开支是一分都不能少,各种压力压得她喘不过气来。

“我已经是弹尽粮绝了,现在吃饭的钱都是老公的。我的丈夫和公公婆婆不知道为此吵了多少遍了,家庭陷入了严重的经济危机当中。现在我又到处向我的亲戚和朋友借钱,已经是负债累累,我的丈夫现在已经给我下了最后通牒:要么关学校,要么就离婚。我现在也不知道该怎么办好?”

从个人的角度来看,我是很佩服她的勇气和精神,但是从现实的角度来看,她的做法的确是存在问题的,仅仅凭着一腔热血就贸然辞掉了稳定的工作,在没有足够的经济条件和面对残酷环境的心理准备下,就开始行动。结果她原先没有预想到的事情接二连三都发生了,心理学把这种不间断的压力称为继发性的压力,用俗话说就是“屋漏偏逢连夜雨”。

站在心理医生的角度,我建议她对整个事件进行客观冷静的评估:是学校重要还是面对的现实生活中的压力重要?要早做决断。其次要认真与家庭成员进行沟通和交流,要把时间多放在当前要解决的问题上,要经常给自己积极的暗示,学会自我安慰。





## 心理专家经验谈

有时候,人们由于各种原因,无论怎样选择,都不能保证结果完全符合自己的需要,因而导致在“要还是不要”、“做还是不做”之间反反复复地考虑,无法做出决定。这种内心的冲突心理学就称之为“动机冲突”。

动机冲突会使人焦虑不安、无所适从。严重的、持续时间过长的动机冲突,还会导致人身心憔悴、不能安心做任何事情。更重要的是,动机冲突如果处理得不好,会使人做出不恰当的选择,酿成得不偿失的后果。

要妥善处理动机的冲突,首先必须分析冲突的原因,把握冲突的本质。常见的动机冲突有三种类型。

最常见的是趋近-趋近(双趋型)冲突。当一个人面前有两个目标,两个都符合个人的需要,但目前只能允许人选择其中之一,到底选哪一个呢?对两个目标都想趋近的动机之间发生了冲突,这就是双趋冲突。

还有回避-回避(双避型)冲突。当一个人同时面临两个目标,两者都不符合人的需要,但是不得不从中选择一个,这就是双避冲突。比如人生了病,就需要吃药、打针,但是如果他既不喜欢吃药、打针,又不愿意忍受病痛的折磨,两者之中又必须选择一个,这时候就陷入了双避冲突。

此外还有趋近-回避(趋避型)冲突。如果一个目标既明显地符合个人的一些需要,又明显地不符合个人的另外一些需要,那么,人就容易在是否选择它的问题上犹豫不决、进退两难。比如某个人想发财,那就要努力工作,可是他又很懒惰,不想出力,因此,得到的同时也意味着失去,如何取舍,是平息内心冲突必须解决好的问题。

除了以上三种类型,还有一种实际生活中常常出现的较复杂的动机冲突,可以称之为多重冲突。它是指人们在同一时间,面临两个或两个以上可能的目标,每一个目标都各自包含了若干有利因素和若干不利因素,要求人们只能从中选择一个目标。这时候三种基本冲突类型都会出现,并

且互相纠缠在一起,使得人们的抉择更加困难。

无休止的动机冲突带来的持久的烦恼,会损害个人的身心健康,并且延误个人的发展。因此,出现了动机冲突,最好能通过合理的程序、方法,及时加以处理,以便明确目标,轻松前进。既要避免反复纠缠、久拖不决,也要防止凭自己的想象、猜测或一时冲动进行所谓“快刀斩乱麻”式的抉择,那样容易忙中出错,令人追悔莫及。

要妥善处理动机冲突,首先必须理智地对目标进行评估,在利与弊之间进行权衡,遵循趋利避害的原则做出选择,同时做好承担一切后果的心理准备。只有准备好去承担一切后果的时候,所作的选择才是最终的选择。为自己的行为负责,这也是心理成熟的重要标志之一。

## 眼泪为父亲而流

### 情绪障碍

Q 先生,36 周岁,公司职员

Q 先生的精神状态好像很不好,他慢慢地坐到沙发上,把头埋在两手中。我有些为他担心,问他是否需要我的帮助。他开始没有说话,过了一会儿,他叹了一口气,说:

“我父亲去世离现在也有一年了,可是我一直走不出来,总想着自己会不会发生什么不测,像父亲一样离开人世。家人都劝慰我,说人老了去世是自然的事,可是我却总也走不出来。您看看我这一年,连白头发都有了,哪里还像个三十多岁的男人。”





他的整个形态和容貌让我觉得他仿佛已经追随着父亲离开了这个世界，坐在我面前的只是一个躯壳。当一个人的心灵已经濒临死亡，而躯体尚存时，不由得让外人感觉他的身体和心灵已经分裂了。

在 Q 先生的印象中，他的父亲是个脾气暴烈的人。虽然小时候经常被父亲打骂，但他却认为很正常。虽然家庭暴力必然会在孩子的心灵世界中留下创伤，但 Q 先生似乎总是倾向于为父亲开脱，认为自己对父亲有歉疚，总想要补偿他。这就不符合平常人的思维了。本来，孩子小时候挨父亲的打骂，心中是会有愤怒的，但 Q 先生却反了过来，挨父亲的打骂却觉得自己欠父亲的。这里面有怎样的纠葛呢？于是我把这个疑问说出来与他分享，并且询问父子关系给他留下的最早的印象。

“最早的印象就是我刚记事的时候，当时父亲工作忙经常不在家，有一次，可能在外边受了气吧，一回家不分青红皂白就打了我一顿，我哭着问为什么打我，父亲说因为我们几个孩子都是累赘，耽误了他很多事。”

其实，当一个父亲说出这种话的时候，他其实是在暗示孩子：“你是多余的。”这就与 Q 先生总想着放弃自己的生命的症状有关系了。我把这些理解慢慢地传递给他，他感到很惊愕。过了一会儿，他抽泣起来。

“我记得父亲去世那天，因为亲人怕伤害我，没让我去墓地，我留在家看着父亲过去用过的痰盂，觉得自己再也没有父亲了，再也没有人爱我了！”

他说到这里，终于号啕大哭起来。血缘关系有时会让心理学研究者困惑不解。父亲虽然伤害过 Q 先生，但 Q 先生还是爱他的父亲。为了爱父亲，他甚至愿意付出生命的代价。换作其他非血缘的人际关系，这都是难以想象的。父亲不曾给过他心理意义上的生命，这是残酷而不平等的，而



在心理世界里,这就是真实。

在常理看来,对于Q先生这样正在经历伤痛的人,亲人的做法是尽量不要去触碰他的哀伤。其实,当这种伤痛能够得到充分的宣泄,随后出现的就是这个人会获得新生。



## 心理专家经验谈

俗话说“男儿有泪不轻弹,只因未到伤心处”。人是有感情的动物,多数心理疾病患者都在情绪上有困扰。因此,情绪的调适与心理健康关系最为密切。

在正常的情绪下,情绪反应是由适当的原因引起的,该原因并为当事者本人所觉知,并且情绪反应的强度应和引起它的情境相称。当引起情绪的因素消失之后,情绪反应会视情况而逐渐平复。正常的情绪反应,不论是积极的还是消极的,都有助于个体的行为适应。

所谓不良情绪是指两种情形:过于强烈的情绪反应和持久性的消极情绪。人的情绪主要受皮层下中枢支配,当这一部分活动过强时,大脑皮层的高级心智活动,如推理、辨别等将受到抑制,使认识范围缩小,不能正确评价自己行动的意义及后果,自制力降低,引起正常行为的瓦解,并使工作和学习效率降低,甚至诱发病变。这就是过于强烈的情绪反应的危害。

另一种不利的情形是情绪的持久性反应。当人在焦虑、忧愁、悲伤、惊恐、愤怒、痛苦时,会发生一系列生理变化,这是正常现象,当情绪反应终结时,生理方面又将恢复平静。通常此类变化为时短暂,没有什么不良的影响,但若情绪作用的时间延续下去,生理方面的变化也将延长。久而久之,就会通过神经机制和化学机制引起心血管系统、消化系统、泌尿生殖系统、呼吸系统、内分泌系统等各种躯体疾病。

情绪既然是健全心理中不可缺少的一面,我们对正常的情绪就不能

