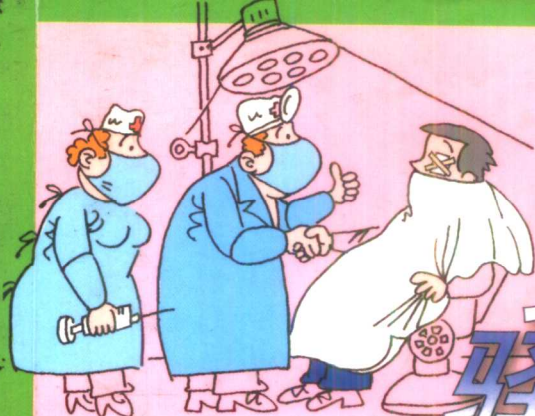




心灵驿

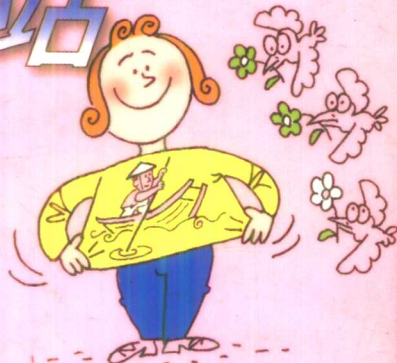
站

马前锋 主编

邓光辉 编著

上海科技教育出版社

——心理自助



心灵驿站

—— 心理自助

马前锋 主编 邓光辉 编著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵驿站:心理自助/邓光辉编著, - 上海:
上海科技教育出版社, 1999.11(2000.7 重印)

(心灵驿站/马前锋主编)

ISBN 7-5428-2039-7

I. 心… II. 邓… III. 心理卫生-普及读物
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
46961 号

心灵驿站——心理自助

马前锋 主编

邓光辉 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200023)

各地新华书店经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.25 字数 105 000

1999 年 11 月第 1 版 2000 年 7 月第 2 次印刷

印数 5 001-10 000

ISBN 7-5428-2039-7/N·279

定价: 10.80 元

序

我们常说,人类自诞生以来,不断地认识着、改造着客观世界,同时也不断地认识着、改造着我们人类自己。这话无疑是十分正确的。但细究这句话的后半句,可以发现,被认识、被改造的客体是我们人类自己,进行这种认识和改造的主体也是我们人类自己。这种从人类整体意义上自己认识和改造自己的活动,实际上可分为两个不同的方面。一是把人类的肉体作为对象,研究人体的各种生理现象,而更多的目的在于研究人类的偏离正常生理现象的各种病理现象,以及使它们恢复正常的方法。这方面的任务主要由医学科学来承担,而医学科学在很大程度上是纯以自然界为客体的自然科学中的生物科学在这一领域的细化。在这一方面,进行认识和改造的主体与被认识、被改造的客体之间实质上并不同一,因为认识着人类自己,指导着、影响着、改造着人类自己的活动的,并不是人的肉体,而是人的精神,即人的思想、意识,以及情感、意志、能力、性格等心理特征。于是就有了另一方面,即以人的精神活动作为对象,研究其中的规律以及应用这些规律的方法。在历史上,这方面的任务主要由哲学来承担。

在 19 世纪末,其中关于人的心理特征的研究分离了出来,成了一门独立的科学——心理学。由于在这方面,进行认识和改造的主体与被认识、被改造的客体在某种程度上是同一的,有关的心理现象呈现出高度复杂和高度不稳定的特点,这就使得心理学成为一门具有极高难度的科学(相应地,在自然科学中,研究产生各种心理过程的脑的科学分支——脑科学,也是一个高难度的研究领域)。纵然如此,经过 100 多年来心理学家们的不懈努力,心理学已获得了较为丰硕的成果,已经为人类构筑了一个较为系统的知识体系。

现在人们常说到“知识经济”,认为知识将成为经济运作中的主要资本形式,可以产生巨大的经济效益。这自然是不错的。但是把“知识经济”中的“知识”仅理解为自然科学技术知识,那是不够的。我认为,至少还应该包括心理学知识。我们每个人都是社会的人,不但我们的思想意识指导着我们的行动,我们的心理特点也影响着我们的各种社会行为以及这些行为所导致的结果。如果光有了先进的自然科学技术知识,但不能在运用这些知识为经济建设服务的过程中保持正常的心理状态(与医学中的“健康”相对应,已被称为“心理健康”),造成同事关系或上下级关系的不融洽,以及家庭亲友关系的不和谐,自身的潜能得不到开发,下属的积极性不能调动,那么,不但不能达到预期的

目的,而且会带来许多不必要的损失。相反,有着正确思想的指导,又保持着健康的心理状态,使得个人身心愉快,家庭和睦,亲友正常交往,邻里友好,同事间、上下级间互相理解,齐心协力,为共同的目标奋斗,最后达到了事半功倍的效果,这样的例子是举不胜举的。因此,我认为,掌握一些心理学的知识,及时调整自己的心理状态,注意处世待人的方式方法,对我们每个人来说都是十分必要的。

从另一方面看,一门科学,仅局限于学者们的书斋或实验室,那是不可能有什么进一步的发展的,因此科学普及工作十分重要。而向大众普及科学的最好、最有效的途径是介绍科学知识在人们日常生活工作中的应用,心理学自不例外。

有鉴于此,我们一些具有深厚心理学理论基础和丰富专业实践经验的青年心理学工作者在出版社同志的授意下,组织编著了这套“心灵驿站”丛书,旨在通过古今中外的大量寓言、故事,以及我们日常生活工作中可能经常发生的事例,生动地、有趣地普及各种心理学知识和方法,希望能对读者正确认识自己,在生活工作中正确地处理各种关系有所裨益。

最后,祝本丛书顺利出版。也希望当代青年学者能有更多的作品出版,为我国的心理学普及工作作出贡献。

中国心理学会副理事长 杨治良

目 录



□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
你患有心身疾病吗	小测试 你的性格存在缺陷吗	医生常忽略的问题	龚大夫的预言	施良方教授留下的『课题』	孤僻的『电脑人』	寂寞的『独行客』	害怕牵手的小伙子	离退休后的失落	『空巢』的孤独	职业倦怠症	心理热线主持人自杀之谜
1	4	7	12	17	23	27	31	37	41	46	52 57

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

她失去了什么
音乐使他从打击中解脱
顺其自然治失眠
害怕签字的经理
疑神疑鬼的丈夫
走出婚姻的倦怠期
夫妻『心理剧』
唠叨妻子的变化
自我暴露术
小测试 你是完美主义者吗
完美主义——一个美丽的陷阱
害怕接触钞票的出纳
耽于幻想的大学生

62 66 71 73 75 80 84 89 96 100 105 110 115

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

施爱也是一种自助
宽恕是种积极的力量
自杀前夕必读
生者与死者的对话
一位母亲的悲剧
没病疑病也是病
与自己打官司
忧郁的背后
癌症为什么找上她
小测试 A型性格诊断
经理性格
释放深埋的情感
幽默是一剂良药

120 124 129 134 136 139 147 154 158 162 167 171 175

□ □

小测试 心理健康自评量表
追问生活的目的

178 182



你患有心身疾病吗

在我国医学经典著作《黄帝内经》中有记载：“怒伤肝，忧伤肺，恐伤胃，思伤脾。”古人早已发现人的心理状况与身体疾病的发生有着密切的关系。现代医学发展到今天，更是进一步证明，目前困扰着人类的许多疾病，诸如冠心病、高血压、糖尿病等，其发生、发展都与心理因素相关，医学上把这类疾病统称为心身疾病。

根据国内外心身疾病流行病学统计资料，临床各科（精神科除外）的心身疾病比例在25% ~ 38%。其中，内科心身疾病比例为32.2% ~ 35.1%。在内科循环系统住院病人中，心身疾病患者的比例高达50%以上。因此，防治心身疾病，加强心理和行为的调整是非常重要的。

在疾病谱中，有哪些疾病是心身疾病呢？
以下分科列举了一些常见的心身疾病。

1. 循环系统 原发性高血压病、冠心病、神经性心绞痛、阵发性心动过速、心脏神经症、功能性早搏等。

2. 呼吸系统 支气管哮喘、过度换气综合征、神经性咳嗽等。

3. 消化系统 消化性溃疡、溃疡性结肠炎、部分慢性胃炎、过敏性结肠炎、神经性厌食、神经性呕吐、习惯性便秘等。

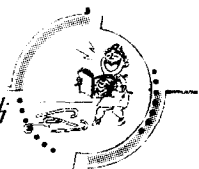
4. 内分泌代谢系统 肥胖症、糖尿病、心因性烦渴、甲状腺功能亢进等。

5. 泌尿生殖系统 夜尿症、过敏性膀胱炎、原发性性功能障碍(阳萎、早泄、性欲低下等)、尿道综合征、慢性前列腺炎等。

6. 神经精神系统 偏头痛、肌紧张性头痛、自主(植物)神经功能紊乱、慢性疲劳综合征、癫痫等。

7. 妇产科 痛经、原发性闭经、假孕、月经失调、经前紧张症、更年期综合征,心因性不孕症、原发性外阴瘙痒症、结扎术后综合征等。

8. 皮肤科 神经性皮炎、原发性皮肤瘙痒症、银屑病、斑秃、多汗症、慢性荨麻疹、过敏性皮炎、慢性湿疹、酒糟鼻等。



9. 耳鼻喉科 眩晕综合征、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、咽喉异感症、神经性耳聋、神经性耳鸣、口吃等。

10. 眼科 原发性青光眼、飞蚊症、眼部异物感、眼肌疲劳等。

11. 老年病科 老年冠心病、老年高血压、老年心律失常、老年脑血管疾病、老年糖尿病等。

如果你被诊断为有以上疾病中的一种或多种,那么,除了进行药物治疗外,心理和行为的调整,也将有助于疾病的治疗以及防止疾病的复发。

小测试

你的性格存在缺陷吗

每个人的性格是其过去生活经历的沉淀。性格的好坏对个体生活的影响如同体质的优劣一样：具有良好性格的人，常常能有效地抵御生活中大大小小的事件的侵袭；而有着不良性格的人，则容易被挫折、创伤击倒，从而引发各种心理和心身疾病。

纵观因各种问题而寻求心理帮助的人，无一例外都可在他们的性格中找到问题的内因。因而，从心理自疗的角度看，了解自己性格的弱点，是解决问题的一个重要前提。

你的性格存在缺陷吗？下面的练习可为你描绘性格的大致轮廓，让你了解自己性格的弱点。

在以下各行的词语中，用“√”在最适合你的词前做记号。要做完所有的题目。若你不能肯定哪个是最适合的，请问问你的亲人和朋友。

优点

- ☒ 乐观的
- ☒ 自信的
- ☐ 镇静的
- ☒ 情绪稳定的

缺点

- ☐ 悲观的
- ☐ 自卑的
- ☒ 易激动的
- ☐ 焦虑的



优点

- ☒ 活泼开朗的
- ☒ 平和的
- ☐ 坚韧的
- ☒ 有计划的
- ☐ 果断的
- ☐ 宽容的
- ☒ 热情的
- ☒ 合群的
- ☒ 善交际的
- ☒ 幽默的
- ☒ 友好的
- ☒ 有同情心的
- ☒ 有理智的
- ☐ 利他的
- ☒ 创新的
- ☒ 有责任心的
- ☒ 聪慧的
- ☐ 稳重的
- ☒ 独立的
- ☒ 主动的
- ☐ 自制的
- ☒ 灵活的
- ☒ 细致的

缺点

- ☐ 抑郁的
- ☐ 多疑的
- ☒ 冲动的
- ☐ 被动的
- ☒ 优柔寡断的
- ☒ 挑剔的
- ☐ 冷漠的
- ☐ 孤僻的
- ☐ 刻板固执的
- ☐ 粗暴的
- ☐ 不友好的
- ☐ 自负的
- ☐ 易嫉妒的
- ☒ 自我中心的
- ☐ 喜怒无常的
- ☐ 谨小慎微的
- ☐ 胆怯的
- ☒ 慌乱的
- ☐ 过分依赖别人的
- ☐ 过分压抑的
- ☐ 冷酷的
- ☐ 虚伪的
- ☐ 自责的

心理自助·心理自助·心理自助

说明:

人无完人,每个人或多或少都存在性格的弱点。如果你的缺点较多,意味着你在生活中更容易出现健康问题。



医生常忽略的问题

某女性病人,73岁,因背痛3个月,活动困难,去医院作了三次诊治。医生发现她并无其他不适,也没有过度疲劳或身体活动过度的历史,她本人也不记得这个症状是怎么引起的。经检查,她的四肢及神经系统正常,虽然脊柱X光片显示广泛骨关节病变,但无法解释背痛原因。她曾接受过各种疗法,如卧床、肌肉放松、理疗等,均无效。最后,医生为她做了一个背部固定架,但也未能使背痛减轻。

某女性病人,62岁,到某医院内科门诊看病多次。主诉:几个月来头晕、睡眠不佳,一阵阵地胸痛。检查发现心率每分钟84次,血压20/10.7kPa(150/80mmHg),均为正常;神经系统没有发现异常;胸部X射线透视正常;心电图V₆导联ST段稍下降,初步印象为心绞痛。除了进一步检查血液化学成分外,服用了硝酸甘油及采用了其他对症治疗,但效果不明显。

(以上两个病例引自钟友彬教授的《心理与疾病》一书。)

上述病例中的两位病人都有躯体不适的症状,但却检查不出引起这些症状的躯体疾病,从而导致久治不愈。那么,是什么原因引起这些症状的呢?其实是心理原因所致。

第一位病人的背痛后来自发地消失了。医生不理解,询问她背痛好转的原因,但病人不能解释。医生让她详细谈谈产生背痛前后的环境变化。她讲起几个月前,丈夫去世,两个儿子为争夺家中财产吵闹不休,常要她出来作裁决,为此她经常生气。大约在此前后出现了背痛,一直不好。后来有一天,小儿子在一家公司谋得一个很好的职位,把家中的财产让给了哥哥。两个儿子的争吵终止了,她的背痛也就不知不觉地消失了。

第二位病人年轻守寡,一个人靠做临时工抚养5个子女。早先生活很艰苦,但没有病。后来,子女长大结婚,离家自立。因为她没有固定的收入和退休金,几年来靠长子每月给她一些生活费过日子。她与小儿子夫妇和一个小