

来自热线的真实案例
帮您解决心理困惑

铃子/编著

自恋型人格障碍的心理表现与治疗

透析受骗者的心理原因

中年人的“心理破产”的自我调适

老年人的情感孤独与慰藉

铃子心理咨询手记



化学工业出版社

铃子/编著

自恋型人格障碍的心理表现与治疗
她为什么不敢当众喝水

渴望异性的女孩的心理透视
透析受骗者的心理原因

成功者的困惑
中年人的“心理疲劳”的自我调适
老年人的情感孤独与慰藉

铃子心理咨询手记



化学工业出版社

·北京·



LINGZI XINLI
ZIXUN SHOULI

铃子心理咨询手记

本书在作者多年从事心理咨询热线工作的基础上,以心理疾病与保健、性别心理、青春期心理和老年人心理等四个章节,真实叙述了各类心理咨询人员在恋爱婚姻、家庭责任、人生处世、青少年成长等方面的心理困惑,并对各个案例一一作出深入浅出的心理分析,提出了解决困惑的有益建议。本书各章还附有相应的心理自我测试的附录,对各类咨询人员和关心心理健康的人士判断自己心理是否健康及存在的轻重程度有重要参考作用。

本书不同于那些纯粹谈心式的通俗读物,也有别于那些单纯从理论上阐述心理咨询的专业书籍。

本书适合于热爱生活、关心自己心理健康和需要摆脱心理困惑、提高生活质量的大众群体阅读。同时,对心理咨询工作者也很有参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

铃子心理咨询手记 / 铃子编著. —北京: 化学工业出版社, 2007. 3
ISBN 978-7-122-00099-6

I. 铃… II. 铃… III. 心理健康 - 通俗读物
IV. C932

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第033091号

责任编辑: 肖志明 郭燕春
责任校对: 吴 静

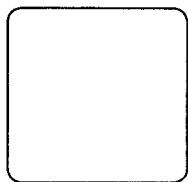
装帧设计: 3A 设计艺术工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市万龙印装有限公司
720mm×1000mm 1/16 印张14 字数165千字
2007年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: [http //www. cip. com. cn](http://www.cip.com.cn)
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究



前 言

大学毕业后，我就开始从事心理咨询工作，并独自创办了在当地影响较大的铃子心理咨询热线。从自己独自一个人主持一条心理咨询热线，发展到拥有十几个助手，开辟七条心理咨询热线，并成为当地家喻户晓的心灵港湾。1997年起，我开始在《闽南日报》等报刊杂志发表心理咨询手记，并拥有不少读者。这本《铃子心理咨询手记》就是我多年从事心理咨询实践工作的经验总结。

本书精选于我在《闽南日报》刊登的《铃子心灵驿站》专栏中的部分心理咨询手记，主要介绍了生活中常见的各种心理障碍及有关男女、青少年、老年人常见的心理特点、心理问题的案例与分析。每篇手记皆来自心理咨询热线中的真实案例，虽然对人物和背景作了修饰（书中人物均为化名），但其中不少情节就像发生在你我他身边的事情，令人备感真实，有较强的可读性。书中对每个案例进行心理分析，为读者深入浅出地剖析每个案例所体现的心理现象。在每篇手记的最后，秉持鼓励个人成长，追求心灵提升，以乐观向上和对生命负责的态度来启发和引导咨询者，并为他们提出中肯而实用的建议。本书不同于那些纯粹谈心式的通俗读物，也不同于那些单纯从理论上阐述心理咨询的专业书籍。对于那些关注心理保健的非心理学专业人士，本书可以使他们在轻松愉悦的阅读中获得不少心理保健知识，学会应对当代社会



LINGZI XINLI
ZIXUN SHOULI



铃子心理咨询手记

中的不同年龄、性别和各种矛盾的心理问题，是生活中不可缺少的心理保健小百科。

本书适合于从事心理咨询工作的人士，也特别适合于那些热爱生活、希望提高自己心理健康水平的人们。

希望本书能使你对心理健康有更多的了解！

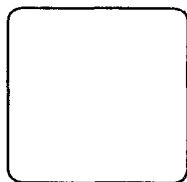
期望本书能提升你的心理能量！

盼望本书能给你带来更多的快乐和智慧！

铃子

2007年4月

E-mail: xlrxnwt@163.com



目 录

第一章 心理疾病与保健..... 1

障 碍 篇

- 一、走出心灵的“世外桃源”
——社会不适应型人格障碍心理调适..... 11
- 二、走出心灵的低谷
——抑郁症的心理表现与治疗..... 13
- 三、为什么总是忧心忡忡
——焦虑症病人的心理原因与治疗..... 16
- 四、学会爱别人
——自恋型人格障碍的心理表现与治疗..... 18
- 五、她为什么不敢当众喝水？
——恐惧症的表现特征及治疗方法..... 21
- 六、变性的渴望
——易性癖者的心理调适..... 23

调 适 篇

- 七、放松你的心灵
——“A型性格”的行为表现及调适..... 26
- 八、公主的烦恼
——现代“舒适症”的心理透视..... 28



LINGZI XINLI
ZIXUN SHOUJI



铃子心理咨询手记

- 九、我什么都不能输给别人
——如何克服虚荣心理 31
- 十、学会快乐
——成年人抱负水平心理调适..... 33
- 十一、在逆境中奋起
——受挫心理的表现及调适..... 36
- 十二、用爱帮助她走出生命的低谷
——病患者心理失衡的表现及调适..... 38
- 十三、拨回生命之钟
——中年人“心理疲劳”的自我调适..... 40
- 十四、夹缝中生存的男子汉大丈夫
——诱发男性“疲劳综合征”的心理原因..... 43

成 就 篇

- 十五、成功者的困惑
——惧怕成功的心理表现及调适..... 46
- 十六、给心灵一个驻足的空间
——激烈竞争下成功人士的心理不适及调整..... 49
- 十七、好汉不提当年勇
——浅谈回归心理调适..... 54
- 十八、重新做一个普通的人
——企业中层干部下岗后的角色转变..... 56
- 十九、迈过“高原”，走向充实
——“高原现象”的心理调适..... 59
- 二十、我该何去何从？
——打工者初到异乡的心理调适..... 62



情感篇

- 二十一、当恋爱遭遇反对时
——克服优柔寡断的个性缺陷..... 64
- 二十二、滚滚红尘里的叹息
——女大学生堕落的心理诱因..... 67
- 二十三、你的未来只是梦
——远嫁海外女子的动机及个性分析..... 69
- 二十四、思念是永远的痛
——失去亲人后的心理调适..... 72
- 二十五、寂寞是一所学校
——刚步入社会的年轻人寂寞心理调适..... 74

财富篇

- 二十六、狂热的发财梦
——警惕“盖茨崇拜症”..... 76
- 二十七、我拿青春赌明天
——赌博的原因分析及心理调适..... 79
- 二十八、股海沉浮
——股市中浮躁心理透视..... 81
- 二十九、她为什么又一次落入圈套
——透析受骗者的心理原因..... 84
- 附录A：心理健康自我测验..... 86

第二章 男性与女性心理.....103

- 一、无法寻回的坦然
——男女对异性间交往观点迥异的心理剖析..... 111



二、男人，你跟浪漫有仇	
——中国男性缺少浪漫情调的心理透析.....	114
三、男人哭吧不是罪	
——“老板综合征”心理剖析.....	117
四、难舍处女情结	
——男性对待处女问题的心理误区.....	119
五、心平气和万事兴	
——男性暴躁心理自我调适.....	122
六、走出失衡的阴霾	
——大男子主义心理调适.....	124
七、冲破坚壳	
——浅析女性成功的心理障碍.....	127
八、女孩，你的心事是否像雾像雨又像风	
——被异性追求的女孩的心理透视.....	129
九、一个“消费男人”的女人	
——事业成功女性的情感误区.....	131
附录 B：趣味性别心理自我测验.....	134

第三章 青少年心理141

一、等待发榜的日子	
——高考后考生的心理调适.....	148
二、害怕考试	
——考试焦虑症的心理调适.....	150
三、花季年龄的徬徨	
——来自心理咨询室的故事.....	152
四、将朦胧的爱化为尊敬	



—女生与年轻的异性教师交往的心理准则	154
五、透析“好学生”的“呼吸困难”	
—如何帮助“好学生”养成健康的心理	157
六、心痛与无奈，那被揉碎的少年的情怀	
—师长应如何在心理上对少男少女交往进行引导	159
附录C：青少年心理测验	167

第四章 老年心理193

一、圣诞夜的遗憾	
—谈老年人的情感孤独与慰藉	199
二、为了她，过好每一天	
—老年人丧偶心理调适	201
三、我是不是又犯病了	
—老年人恐病症的原因及调适	203
四、走出孤独	
—关注空巢家庭中老年人的心理	205
附录D：费城老人中心（PGC）信心量表	208



第一章

心理疾病与保健





不少人一谈起“人的心理”总难免会产生一种神秘感,认为“心理”捉摸不定,高深莫测。因此,一般人对心理现象和心理科学不太了解,缺乏理性认识。

人的心理虽然表现形式可以说是极为复杂,其内容又堪称丰富多彩,但究其实质,心理现象并非抽象空虚,而是现实的、有规律的。具体地说,人的心理包括心理活动过程和个体心理特征两方面。心理过程分为感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志和行为。而个性心理特征则分为气质、能力、性格等。

心理疾病又称为精神障碍,是指由不良刺激引起的应激反应造成心理失衡和心理紊乱现象,表现为心理活动和行动异常。患有心理障碍的人经常心情忧郁、情绪不稳、缺乏自制、行为失调,难以形成良好的人际关系,不能很好地适应社会。主要有以下几种心理疾病。

行为偏离、不良适应性反应和人格障碍

此类心理障碍患者一般精神状态正常,只不过行为的表现方式与周围环境不协调,妨碍对社会环境的适应。

行为偏离 指个体在没有精神失常症状的情况下,行为与其所处的社会情景和社会评价相违背,显著异于常态,且妨碍对社会生活的适应。常见的有酗酒、吸毒等。

人格障碍 指一种人格在发展和结构上明显偏离正常。人格障碍是在先天缺陷的基础上,加之外界不良因素的影响,促进人格偏向发展,于童年起而逐步形成的。患者不存在智力方面的障碍,但因持久而特殊的行为模式,往往对社会适应不良。如反社会人格、偏执型人格、强迫型人格、表演型人格等。

性行为变态 指在寻求性满足的对象和方式上不同,违反社会习



俗。常见有恋物癖、窥阴癖、异装癖等。

不良适应性 指个人不能与其生活环境保持和谐关系的困难状态。

神经症

神经症是一组轻型心理障碍的总称，患病率较高。主要表现为精神活动能力降低、情绪失调，植物性神经系统机能失调等。这种精神异常常影响患者正常的心理活动，但患者的社会适应能力良好，能正常地工作、学习。常见的神经症有以下几种。

神经衰弱 多因某些长期存在的内心冲突引起脑机能活动失衡而产生神经活动能力减弱造成的。主要症状为脑功能衰竭、睡眠障碍和植物性神经功能紊乱等，脑功能衰竭表现为：一方面精神易兴奋，另一方面精神又极易疲劳。睡眠障碍表现为入睡困难、多梦、嗜睡，直接影响到学习和工作。植物性神经功能紊乱表现为心悸、心慌、胸闷、食欲不振、便秘或腹泻、尿频、月经不调、遗精等。

焦虑性神经症 其典型的表现就是突然处于一种暂时的莫名其妙的惊恐状态，同时伴有面色苍白、心跳加快、呼吸急促等生理现象，而且通常很难预料，持续时间从数分钟到数日不等。

强迫性神经症 指不由自主地出现某种想法和动作，本想控制但又无能为力，因无法摆脱而焦虑不安，表现为强迫性怀疑、回忆、强迫性思维、强迫性计数、强迫性洗手、强迫性检查等。

癔症 以女性多见，主要是因心理因素或暗示作用引起的急性发作的心理障碍。以情感爆发（如突发的哭叫、叫喊、吵骂、毁物）为最常见症状。

恐怖性神经症 它表现为某种特定事物、情景或人际交往发生强烈的不合理的恐惧和主动回避。主要有空间恐怖、社交恐怖、疾病恐



民主、和睦家庭的孩子大多情绪安定、富有同情心，人际关系协调。

学校和同龄群体对心理发展的影响 学校对于学龄儿童在思想观念、行为方式及性格、能力等方面的影响甚至可以胜过家庭。进入大学后，个体的个性心理特征已基本形成，但大学阶段是一个人心理活动最复杂的时期，也很容易出现各种各样的适应不良和心理冲突。

生活事件对心理发展的影响 人在生活中会遇到许多变故。这些事件无论是正性的还是负性的，有时带来极大的情绪波动，扰乱了原有的生活节奏，破坏了原有的心理平衡。这些生活事件带来的变化，使人们不得不在心理上承受更大的压力。如果个体具有不良心理品质，这些生活事件很可能成为心理障碍的诱因。有些人即使暂时适应这种变化，但在以后的生活中这一事件依然有可能对他的心理发展产生影响。

心理冲突及其解决方式对心理发展的影响 在人们的日常生活中充满了各式各样的选择。如果不能作出选择，就会产生心理冲突。冲突造成不愉快的情绪紧张，如果强烈的心理冲突长久得不到解决就会使人产生心理障碍。

其他社会因素对心理活动的影响 其他一些社会因素，如政治、经济体制的变迁，社会价值体系的变动，以及一个人生活所在地民族、习俗和地域的亚文化氛围也都可能在相当程度上影响其心理活动的发展，从而形成心理障碍。

日常生活中，人们往往对心理疾病的认识不够，不是对之过分恐惧，就是对之讳莫如深，这对病人康复都是很不利的。因此，应对心理疾病有个正确的认识，从心理健康的观点看，至少要有以下几方面的基本认识。

可以治愈 虽然从一方面看，心理疾病的原因很多，不易确定，治疗效果缓慢，但从另一方面看，这种疾病一般不易危害个人的生命，



而且还具有“不医而愈”的可能。心理上的疾病还需“心药”医，即多靠病人对自己疾病的了解、信心与毅力，方能取得较好效果。

要以预防为主 尽管心理疾病有其先天的因素，但一般来说，更多的还是由于后天生活经验中的不良适应（如焦虑、紧张、抑郁等）已成习惯的缘故。因此，作为父母或教师，如果能够正确地辅导儿童适应其环境，这对儿童健全人格发展将有极大帮助。而成年人处于工作、生活紧张的状态，则更需要培养健康的心理。有了健康的心理就可以防治心理疾病。

并非可耻之病 由于心理疾病患者在团体中可能遭人歧视，而患者本身又多自卑，因而常使患者的家庭或本人讳疾忌医，终使其病情日趋严重。且心理疾病的产生，有的就是由于个人在环境中的人际关系处理不好而形成的。如果此时又自以为耻，那么与人交往时，将更加无法面对现实，更不愿向人倾诉。殊不知，心理疾病患者如能自愿向人倾诉内心郁结，将有助于心理治疗的效果。

另外，作为正常人，绝不应对心理失常者投以歧视或鄙视的眼光。其实，所谓异常，只是在某些行为上有偏差的程度之分，并非种类之别。并且任何人在某时某地都可能有某种程度的异常表现，甚至会因遭遇心理冲突而导致心理失常。所以，心理失常者不仅是个人的不幸，而且也是社会的损失，因而对失常者应给予同情与协助，使其增强安全感和治愈的信心。

心理治疗是应用心理学知识，改变病人的认知、情绪、意志和行为，来达到消除症状、治愈疾病的一种治疗方法。同时，它还可以通过改变人们对心理致病因素的认识、改善人对社会适应的能力，而起到预防疾病的作用。

医学上把心理治疗分为两类：一般心理治疗和特殊心理治疗。所谓一般心理治疗，即每一位好的医生在日常医疗工作中都在运用的心



理治疗。所谓特殊心理治疗有其特殊的理论学说、操作技术及适应对象。其主要包括精神分析疗法、行为疗法、患者中心疗法、认知治疗等。每一类又有具体的操作方法。此外，催眠暗示治疗、支持性心理治疗、疏导性心理治疗及人际关系治疗等，亦十分常用。行为疗法中的松弛疗法、生物反馈疗法亦应用普遍。近些年来，治疗学中发展起来的音乐疗法、舞蹈疗法、体育疗法、园艺疗法、芳香疗法、按摩及中医推拿、气功疗法、日本的森田疗法、内观疗法等都具有较好的心理生理调整作用而为心理治疗所采用。

另外，心理咨询是进行心理治疗的一种重要而又有效的形式。心理咨询就其词义来讲，主要是指质疑、征求意见、给予指导、保证健康，即在心理方面给咨询对象以帮助、劝告、教导的过程。具体地说，其主要任务大致有以下几方面。

(1) 疏导咨询者的情绪，鼓励其把内心的痛苦诉说出来，以减轻和消除心理压力。

(2) 帮助和指导咨询者正确认识事物，改善他（她）们的认识结构，应以正确的认识代替错误的认识。

(3) 帮助和引导咨询者在日常生活中，建立正常的人际关系，养成良好的行为习惯，消除不良的行为习惯。

那么，目前我国有哪些心理咨询方式可供选择呢？

门诊咨询 在精神病院、精神病防治院、精神卫生中心和综合性医院门诊大多设立心理咨询门诊，并安排有经验丰富的医生、心理学家定期参加。来访者按一般门诊手续就诊，同样要建立病历，详细记录。它是一种比较有效的方法。

通信咨询 是以书信方式为主的咨询。这种方式最为普通，也很方便。但是通信咨询缺点较多，因为咨询者中多数不懂医学，不了解如何才能更全面、更完整地提出质疑，医生又不能与来访者见面。那