

赫英斌 张伟华◎主编

现代 心理健康 咨询

M o d e r n
P s y c h o l o g i c a l H e a l t h a n d
C o n s u l t a t i o n

拥有健康的人生才是**幸福**的，而心理健康则为**幸福之本**。无论
你多么**富有**、多么**强壮**、多么**伟大**，只要心中充满了恐惧或者焦
虑，就足以让你惶惶不可终日；而许多身患绝症、一无所有的人，正是
因为拥有健康的心理，反而在生命最后的时刻**焕发出光彩**。

中国物资出版社

现代 心理健康与 咨询

赫英斌 张伟华◎主编

Modern
Psychological Health and
Consultation

中国物资出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

现代心理健康与咨询/赫英斌等主编. —北京: 中国物资出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5047-2731-2

I. 现… II. 赫… III. 心理卫生—健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141303 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 27 字数: 440 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2731-2/R·0045

印数: 00001-13000 册

定价: 39.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

目 录

上篇：心理健康与心理咨询概述

一、心理健康是人生幸福之本	(3)
1. 心理问题直接影响人的幸福生活	(3)
2. 心理因素与人的身体健康息息相关	(6)
3. 衡量人的心理是否健康的各种标准	(9)
4. 影响人的心理健康的各种因素	(14)
5. 人的心理不健康的几种主要表现	(15)
6. 导致现代人心理疾病的十大诱因	(20)
二、心理测试与心理测试题	(23)
1. 心理测试的特点与作用	(23)
2. 心理测试的一般程序	(25)
3. 心理测试的常用方法	(26)
4. 心理健康的自我检测	(27)
5. 如何正确应用心理测试	(34)
6. 是否需要心理治疗的自我测试	(35)
7. 是否存在心理压力的自我测试	(37)
8. 心理适应能力的自我测试	(40)
9. 心理紧张程度的自我测试	(41)



- 10. 是否存在心理障碍的自我测试..... (43)
- 11. 是否存在抑郁倾向的自我测试..... (45)
- 12. 是否具有恐惧情绪的自我测试..... (46)

三、心理咨询：防范心病的保健手段..... (48)

- 1. 心理咨询的含义与重要意义..... (49)
- 2. 心理咨询的五种基本形式..... (50)
- 3. 心理咨询过程的主要特点..... (52)
- 4. 开展心理咨询工作的基本步骤..... (56)
- 5. 心理咨询应遵循的十项原则..... (60)
- 6. 心理咨询常用的三种方法..... (66)

四、心理保健：心身健康的重要保障..... (68)

- 1. 心理保健的关键是平衡心态..... (68)
- 2. 心理保健应遵循的主要原则..... (72)
- 3. “现代心理病”的自我调节..... (74)
- 4. 学做自己的“心理医生”..... (76)
- 5. 培养积极心态，迈向成功人生..... (77)
- 6. 心身疾病需要注意综合防治..... (82)
- 7. 良好的情绪是健康的营养素..... (84)

中篇：不同年龄人群的心理咨询与心理保健

一、儿童的心理咨询与心理保健..... (89)

- 1. 心理健康对儿童成长的积极影响..... (89)
- 2. 儿童心理健康的内涵与个性特征..... (90)





3. 儿童常见的心理问题及其防治	(92)
4. 儿童患抑郁症的原因及心理治疗	(95)
5. 儿童患焦虑症的病因及心理治疗	(98)
6. 儿童患强迫症的病因及心理治疗	(101)
7. 儿童患恐惧症的原因及心理治疗	(106)
8. 儿童患多动症的表现与矫治方法	(109)
9. 儿童患孤独症的原因及心理治疗	(111)
10. 儿童产生忌妒心理的原因及纠正方法	(114)
11. 儿童说谎的原因及纠正方法	(117)
 二、青少年的心理咨询与心理保健	 (121)
1. 当前青少年心理健康问题令人担忧	(121)
2. 解决青少年心理健康问题刻不容缓	(128)
3. 青春期心理健康的基本特点	(130)
4. 青春期性心理健康的主要特征	(133)
5. 青少年心理保健的若干要求	(134)
6. 警惕青少年心理健康的几个误区	(137)
7. 青少年逆反心理的成因及应对	(140)
8. 青少年挫折综合征的表现及应对	(143)
9. 青少年的焦虑心理及其调适方法	(150)
10. 青少年战胜抑郁症的方法	(154)
11. 青少年自虐心理的成因及其矫治	(159)
12. 青少年的强迫症	(163)
13. 把青少年从虚妄的网络世界中拉回来	(164)
14. 警惕青少年变成“瘾君子”	(169)
15. 青少年的性心理现状及其调适方法	(174)
16. 当心青少年过早涉入情感的漩涡	(176)
17. 青少年单恋和失恋的心理及其调适	(183)



- 18. 青少年犯罪的心理分析及其疏导 (187)
- 19. 离婚家庭中青少年的心理问题与咨询 (189)

三、中年人的心理咨询与心理保健 (192)

- 1. 中年人的心理发展过程 (192)
- 2. 中年人心理健康的特点 (194)
- 3. 中年人心理保健的基本原则 (196)
- 4. 中年人心理保健的具体要求 (198)
- 5. 中年慢性疲劳综合征的调适 (200)
- 6. 中年早衰综合征的表现及调适 (204)
- 7. 中年挫折心理的成因及调节 (205)
- 8. 中年失业综合征的心理调适 (207)
- 9. 下岗的中年人如何进行心理保健 (209)
- 10. 中年人婚姻家庭问题的心理调适 (211)
- 11. 中年人夫妻关系危机的心理调适 (213)
- 12. 中年男性的心理困扰及心理调适 (216)
- 13. 中年女性面对压力的心理调适 (218)
- 14. 更年期综合征的表现及心理调适 (220)

四、老年人的心理咨询与心理保健 (226)

- 1. 老年人的心理发展及其特征 (227)
- 2. 影响老年心理健康的基本因素 (229)
- 3. 老年心理保健的基本要点 (230)
- 4. 老年人退休前的心理准备 (232)
- 5. 老年记忆障碍的改善措施 (234)
- 6. 积极预防老年焦虑与老年抑郁 (235)
- 7. 老年疑病症和恐病症的调适 (236)
- 8. 老年性神经症的防治 (237)

9. 老年性痴呆症的治疗措施·····	(240)
10. 老年人再婚的心理保健·····	(241)
11. 老年家庭空巢综合症的克服方法·····	(244)
12. 老年丧子后的心理反应及调适·····	(245)

下篇：不同生活人群的心理咨询与心理保健

一、学习的心理咨询与心理保健·····	(251)
1. 心理健康与学习效率的内在联系·····	(251)
2. 学习策略不良的原因及解决方法·····	(252)
3. 课堂学习效率低的原因及提高方法·····	(256)
4. 后进生的心理状态与心理调适·····	(259)
5. 优秀学生心理综合征的表现及预防·····	(261)
6. “马虎”心理与克服的方法·····	(263)
7. “高原现象”的产生原因和克服方法·····	(266)
8. 学习倦怠的表现、原因及调适方法·····	(267)
9. 厌学心理的表现、成因及调适方法·····	(270)
10. 学习挫折的表现、原因及解决方法·····	(273)
11. 考试焦虑的表现及自我疗法·····	(277)
12. 考试怯场的原因及克服方法·····	(281)
13. 考试作弊心理的调适方法·····	(285)
14. 高考落榜的心理反应及调适·····	(288)
15. 专业不称心的心理反应及调适·····	(290)
二、职场的心理咨询与心理保健·····	(293)
1. 关注职业心理健康很有必要·····	(293)



2. 白领阶层心理问题的各种表现····· (297)
3. 职场危机的现状及应对措施····· (301)
4. 职业活动中的心理保健原则····· (305)
5. 职场男性更需要心理调节····· (306)
6. 要避免不该犯的职场错误····· (308)
7. 职场心理压力的调适及缓解····· (311)
8. 职场慢性疲劳症的原因及防范····· (315)
9. 办公室综合征的原因及防范····· (318)
10. 职业倦怠症的原因及防范····· (323)
11. 职场心理过劳的预防和缓解····· (326)
12. 影响职场人际关系的不良心理及调适····· (327)
13. 工作初期适应不良的消除方法····· (332)
14. 职业不称心的心理困扰及解决方法····· (334)
15. 管理者的心理障碍及其克服方法····· (337)
16. 失业综合征的表现及心理调适····· (341)

三、情感婚姻的心理咨询与心理保健····· (343)

1. 大龄青年择偶心理障碍及调适····· (344)
2. 女性在恋爱中应克服的异常心理····· (346)
3. 求爱遭拒的原因及心理调适····· (347)
4. 失恋的心理反应及调适方法····· (349)
5. 保持美满婚姻的四大诀窍····· (353)
6. 安全度过夫妻生活中的倦怠期····· (357)
7. 夫妻性爱和谐的十个要诀····· (358)
8. 不育症患者的心理困扰和调适····· (363)
9. “女强人综合征”及心理调适····· (366)
10. 女性如何面对和摆脱家庭暴力····· (368)
11. 婚外恋者的心理困扰及其调适····· (370)

12. 再婚女性如何克服心理障碍	(373)
13. 再婚男性如何克服心理障碍	(376)
四、社交的心理咨询与心理保健	(378)
1. 社交心理的主要影响因素	(378)
2. 人际交往中常见的心理效应	(379)
3. 人际交往应遵循的主要原则	(382)
4. 努力做人际环境的主人	(384)
5. 如何学会与别人愉快合作	(386)
6. 培养在社交中观察他人的能力	(387)
7. 做个受人欢迎的人	(388)
8. 社交中要保持交友的弹性	(390)
9. 正确地看待社交中的“异性朋友”	(391)
10. 走出自我封闭的圈子，多交朋友	(394)
11. 社交中腼腆产生的原因及克服方法	(396)
12. 社交焦虑症的原因、表现及防治	(397)
13. 社交恐怖症的自我调适方法	(399)
14. 社交中的虚荣心理及其调适	(402)
15. 社交中的偏见心理的克服方法	(406)
16. 社交中的自私心理及其调适	(407)
17. 社交中的猜疑、敌意心理的消除	(409)
18. 社交中忌妒心理的调适与消除	(413)
19. 巧妙应对社交中的尴尬	(415)
20. 把握社交中的距离	(415)
21. 社交中拒绝别人的得体方式	(416)
22. 从容地面对别人的批评与指责	(419)



Xiandai xinli jiankang yu zixun

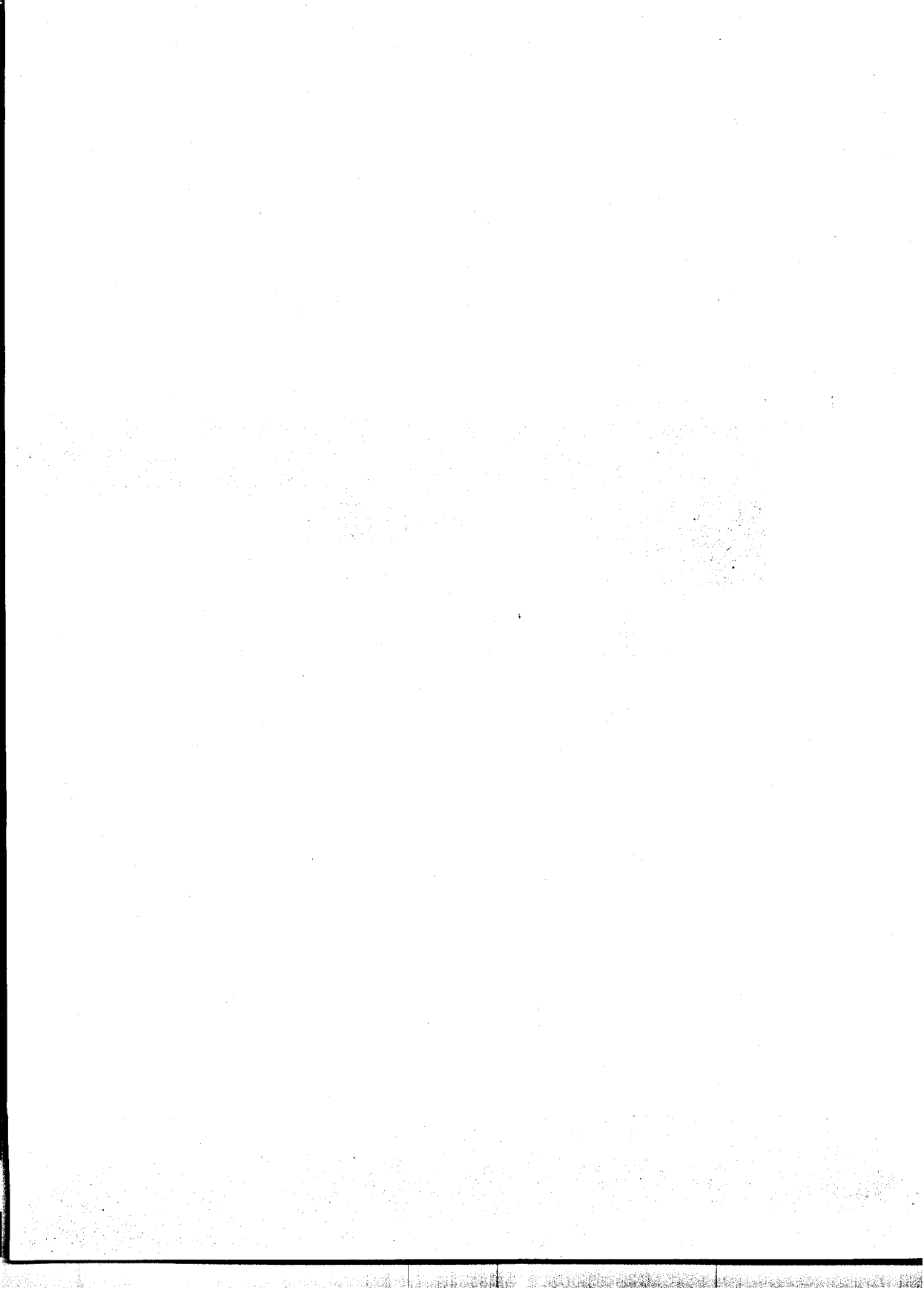


上 篇

现代心理

健康与咨询

心理健康与心理 咨询概述





一、心理健康是人生幸福之本

拥有健康的人生才是最幸福的，而心理健康则为幸福之本。无论你多么富有、多么渊博、多么强壮、多么伟大，只要心中充满了恐惧或者焦虑，就足以让你惶惶不可终日。而许多身患绝症、一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，反而在生命最后的时刻焕发光彩。

1. 心理问题直接影响人的幸福生活

在这个飞速发展的时代，人的心理健康已经成为人们十分关注的话题。随着社会的发展，中国人比以前更加富裕、眼界也更加开阔，但是由于紧张的学习、工作和生活，相当多的人都感到承受着较大的压力，从而导致人们情绪低落、心理矛盾和心理问题。正如美国一位资深心理医生曾经的断言：“随着中国社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于中国人的生理疾病……”

近年来，我国社会发展的事实证明，我们身边的大多数人，甚至也包括我们自己，都已经切实地感到，在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代，我们所面对的心理问题已经越来越突出，诸如人际关系、夫妻关系、亲子关系、性、抑郁、恐慌、焦躁、忌妒、自私、退缩、悲观等。所以，随着人们物质生活和精神生活的丰富和提高，怎样保持人的心理健康，已经成为人们十分重视的问题。

刘静是个 19 岁的女孩，刚刚高中毕业。刘静小学时当班长，初中时根本不与成绩差的同学交往，表现得自高自大。进入重点高中时入学考试成绩不理想，开始表现出不安感和与伙伴疏远的倾向。一方面是强烈的竞争心理，另一方面对是否顺利考上大学有负担，在信心和心境上失去优势。她高中二年级期



末考试因紧张而发生剧烈腹痛、头痛、精神恍惚，对任何关心都抱怀疑态度，但是仍不甘落后。从高中二年级下学期她开始出现贪食和缺课的现象，有空虚和孤独感。高三寒假中她服用大量感冒药片，经急救恢复，以后便间断上学，情绪极不稳定，常冲动地毁坏物品和咬破手指，继而出现夜间偷食现象，并时常在同学面前吹嘘：“考不上大学誓不为人！”后来由母亲陪同就医，被诊断为自恋型人格障碍。

由儿童到老年，由贫困到富裕，在一个开放的社会中，任何人都无法摆脱心理问题的侵袭。在这个时代里，维护健康心理的需求大大增加了，正如美国资深心理医生卡罗琳娜所说：“……这无疑使我们注意到这样一个事实：未来世界将出现一个庞大的心理治疗和咨询系统，服务于这一系统的人员预计将达数百万人。”

许多曾接受咨询和治疗的人都深有体会地认为，心理治疗与心理咨询是现代入必不可少的最美好的一种精神按摩方式，它能使人的心理获得突然面对平原和高空那样的豁然开朗、神清气爽与舒适平和的感觉，还能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。在欧美，这种精神的按摩被人们认为是最高级的按摩形式，并被人们在日常生活中经常利用。

人的心理健康状态的分布类似一个枣核，大多数人都处于中间的位置，代表的是平均心理健康水平，他们相对而言没有心理疾患；只有处于顶端的才是真正心理健康的，才是心理健康水平的最优点。心理学专家认为，处于一般心理健康水平的人，如果不向更高的水平发展，其生活是不可能富有、幸福和丰富多彩的。即使没有什么心理疾患，满足了自己的一切需要和动机，也仍然不会感到幸福。

只有心理健康的人才能感到生活的幸福。

(1) 心理健康能够使人达到内外和谐

内外和谐又包括内在和谐与外在和谐两个方面。所谓内在和谐是指内心中的各种欲望、需求与内心价值观的协调一致。所谓外在和谐是指个人与环境的和谐，不断适应环境，并且能够化解环境施加的各种压力。





(2) 心理健康能使人很好地适应环境

人们每天都会遇到各种各样的问题，而具有积极心态的人，就能够很好地处理这些问题，表现出良好的环境适应性，尤其是对人际关系的处理。心理健康的人不仅乐于与人交往，还能够通过与其他人的交往和沟通建立良好的人际关系。同时，他们热爱生活，乐于工作，把工作看做是乐趣，而不是负担。他们可以在工作中尽可能地发挥自己的聪明才智，充分体现自身的价值。

(3) 心理健康能够使人人格完整

人格在心理学中指人的品德、能力、性格、价值观需要、兴趣等内在的，使一个人区别于其他人的稳定心理特征。人格完整则指构成人格的各要素没有缺陷或病态，并且各要素间能够平衡和谐地互动。人格完整的人，能够以乐观的心态面对人生和迎接生活的挫折和挑战，能够在人生实践中充分发挥自己的潜能，实现自己的价值。

所谓幸福感是指对自己总的状况比较满意的感觉。具有心理健康的人从不会把眼光盯在使自己丧气的事情上，他们总是看到事物好的一面，因此他们永远充满幸福感。

美国现代心理学之父马斯洛认为，心理健康的人具备下列品质：

- 对现实具有有效率的知觉。
- 具有自发而不流俗的思想。
- 既能乐观于世，也能让他人感到快乐。
- 在环境中能保持独立，喜欢恬淡、宁静的生活。
- 注意哲学与道德的理论。
- 对平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣。
- 能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神。
- 具有民主态度、创造性的观念和幽默感。
- 能尽心体验欢乐并经受痛苦的考验。

在上述品质中，很多品质都与人的幸福感有关。可见只有心理健康的人才



能具有幸福感。

2. 心理因素与人的身体健康息息相关

“健康不仅仅是没有疾病，没有虚弱，而是一种生理上、心理上和社会方面的完美状态。”现代医学认为，人的疾病和健康不仅与生物因素关系密切，还与心理因素和社会因素密切相关，因此，医学模式已由生物医学模式发展成生物—心理—社会医学模式，而且随着社会的发展，心理因素所起的作用越来越重要。

周倩是北京典型的高级白领：在国内名牌高校受过良好的高等教育，之后凭着优秀的外语水平，受雇于北京 CBD 商圈的一家跨国公司，薪水以美金结算，开着一辆红色“波罗”，还住着一套地段不错的商品房。步入“中产阶层”的她，一身时髦的名牌衣着和面部精致的妆容，却掩饰不住她眉宇间透露出来的疲惫与憔悴，正如她自己所说的：“感觉很累！工作累，生活累，恋爱累，交际累，件件事都累，每天下来疲惫不堪，逐渐对一切都失去了兴趣。”“我的世界很灰，有时候甚至想到死，一了百了。”

周倩说，事实上，外企的工作按部就班，但自己总有做不完的事，匆匆忙忙，感觉每件事完成的质量都不高，一向信心十足的她，甚至对自己的工作能力产生了怀疑。在感情上，她常常莫名其妙地跟男朋友陷入冷战状态，次数多了之后，双方都失去了兴趣乃至激情，几乎到了分手的边缘，尽管她不想让一份感情就此烟消云散，但是又不知道如何改变现状。更让她感到无奈的是，由于工作和恋爱占去了她绝大部分时间，所以已经很久没有跟朋友联络，“觉得所有的朋友都抛弃了自己，心理上非常孤独”。“明年我就 30 岁了，想起事业无进展，爱情没有着落，年龄逐年增大，新人又层出不穷，我就感到一阵阵恐慌”。

她长期夜间失眠，早上没有动力起床，开始大量掉头发，对烟酒依赖加重，经常出现一时记不起同事姓名的情况。更糟糕的是，单位最近进行了一次全体体检，结果检查出她已患上原发性高血压及消化性胃溃疡两种与心理有关的心身疾病。





科学研究已经发现,在许多疾病的发生、发展和演变过程中心理因素都扮演了重要的角色,现在这类疾病被统称为心身疾病。所谓心身疾病,是指那些主要地或完全地由心理因素引起,与情绪有关而主要呈现为身体症状的躯体疾病。这些疾病通常都有生理机能或组织结构上的病变,因此,也有人把心身疾病称为心理生理障碍。下面所罗列的常见疾病都属于心身疾病的范围:

- 心血管疾病:原发性高血压、偏头痛、心绞痛(冠心病)、雷诺氏病、心动过速。
- 胃肠系统:消化性溃疡、溃疡性结肠炎、神经性厌食。
- 泌尿生殖系统:排尿障碍、阳痿、阴冷、月经失调或痛经。
- 内分泌系统:甲状腺机能障碍、糖尿病。
- 呼吸系统:支气管哮喘、过度换气综合征、慢性呃逆。
- 皮肤:荨麻疹、斑秃、神经性皮炎。
- 肌肉和骨骼系统:周身疼痛症、类风湿性关节炎。

完全可以预见,随着研究的不断深入,人们一定还会发现心身疾病的家族成员远不止这些。心身疾病的心理病因是不尽相同的,在此仅举几例加以说明。

原发性高血压主要与情绪状态和人格特点有密切关系。长时间的焦虑、紧张、恐惧、愤怒、敌意和抑郁都能导致血压升高,其中与高血压症关系最密切的是焦虑、愤怒和敌意等情绪状态。高血压症的病人大多有容易焦虑,易于激动,行为带有冲动性,求全责备,刻板主观等性格特点。现在西方学者也认为,原发性高血压症的病人具有与冠心病病人类似的性格特点,如有雄心、好高骛远、好活动、乐于竞争、为取得工作成绩而常常感到压力等。

导致消化性溃疡病的原因是多方面的,如刺激性的食物、饮食无规律、遗传因素等,但不良情绪显然起了重要作用。有人认为,溃疡病的发生,是由于人长期处于不良情绪的激动状态下,通过内分泌的中介作用,使胃液分泌持续升高,结果导致充血的胃黏膜容易形成糜烂的病灶。也有人发现,消化性溃疡

