

易法建 冯正直 倪泰一 等编著

心理 咨询 治 疗 卡

姓名: _____ 性别: _____ 年龄: _____

职业: _____ 地址: _____

心理测试记录:

附: 心理咨询治疗经典病例

Mental Doctor 心理医生

最新修增版 (第 30 次印刷)

一本塑造完美个性、造就成熟人格的心理通书

心理咨询方式选择:

心理咨询记录:

实用心理网 全年

Mental Doctor 心理医生

附：心理咨询治疗经典病案

重庆出版集团 重庆出版社

最新增修版

主 编：易法建 冯正直 副主编：倪泰一 杨丹燕 彭剑飞 杨新援

图书在版编目(CIP)数据

心理医生 / 易法建, 冯正直主编. — 重庆: 重庆出版社, 2006

ISBN 7-5366-7947-5

I. 心... II. ①易... ②冯... III. 心理卫生-普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第072084号

心理医生

Mental Doctor

主 编: 易法建 冯正直

副主编: 倪泰一 杨丹燕 彭剑飞 杨新援

原版编著: 丁道群 王晓平 叶湘虹 张卫民

周 矩 荣复康 符俊根 谭志奇

增修版编著: 余红梅 戴 琴 杨国愉

张 均 刘云波 汪 凤 汪 涛

出 版 人: 罗小卫

策 划: 刘太亨

责任编辑: 罗玉平 张仲戈

技术设计: 日日新文化



重庆出版社 出版
重庆出版集团

重庆长江二路205号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆龙跃印务有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司印刷

(重庆市江北区五里店岩口41号 邮编: 400025)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 48.5 字数: 690千

2006年7月第4版 2006年7月第1次印刷

印数: 170 001-183 000

定价: 65.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

原版序

Preface

美国一位资深心理医师曾经断言：“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。这无疑使我们注意到这样一个事实：未来中国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。”近年来我国社会发展的事实证明，我们身边的大多数人（甚至包括我们自己），都已切实地感到，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愈益突出，诸如：人际关系、夫妻关系、父（母）子（女）关系、性、抑郁、恐慌、焦躁、嫉妒、自私、退缩、悲观……而且我们还同时感到这样一些迷惑难解的问题的存在：他（她）为什么要这样做？他（她）是怎么想的？他（她）为什么要产生这样的想法？如此众多难以理喻的隐含的内心和行为，以及心理的症结，如何才能得以洞察和解决？在参阅大量心理学、社会学、医学及心理医学文献的基础上，结合我们在心理咨询和治疗中长期积累的经验而编写的、实用于更广泛读者的这部心理医学著作，希望解决的问题也正在于此。

许多曾接受咨询和治疗的人士都深有体会地认为，心理治疗与心理咨询是现代人必不可少的最奇妙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、神清气畅与舒适平和的感觉，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。这种精

神的按摩(即对自己心理的调适与保健)在欧洲,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。既然有这样一句深入人心的名言:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”那么,我们许多人的一生并不缺乏才华、能力和机会,却总与成就和财富擦肩而过,其根本的原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。那么,该书的另一个现实作用就是:为读者指明了保持心理健康的治疗方法与调适方式,以利于以健康成熟的心理面对家庭、情侣、朋友、同事以及事业的成败。我们希望该书能成为人们心理最隐秘的“知心伴侣”。

该书由多位长期从事心理学研究和心理治疗咨询实践的工作者、学人共同完成。全书力求为人们提供一套挖掘个体潜能以应用于自我实现,以追求个人成功的方法,而且还提供了一整套、全方位的心理调治方法,以指导有心理问题的人走出心理和生活的误区,使人们得以以更为成熟的内心面对社会和生活。因此,该书无疑极大地向生活扩展了心理医学的内涵和实用性特点,为人们提供了在日常进行心理调适的具体方法和步骤,为帮助人们解决心理问题提供了科学的心理医学理论和实用的治疗方法。

全书共分六卷,依次为:心理创富学、心理医学总论、异常心理和变态心理的治疗、生活中不良嗜好的自我心理调治、心理护理与保健等。这些内容不仅涉及创富者必具的心理素质、富裕的完整概念、个性的充分理解,也包括了异常心理与正常心态的识别,各种心理问题的治疗方法、心理咨询方法与原则等实际知识。在该书中,除对相关的理论进行充分而通俗的阐释,还更多地注重了心理医学的实用性和可操作性。所以该书是一部理解自己与他人、完善和发展自我、科学地帮助他人和自己解决心理问题的一部实用性心理学必备读物,也可作为一部系统的心理医学参考教材。

该书的编写曾得到许多学界同仁的支持,其中第四卷“青少年心理的调治”部分还在征得刘东刚先生同意后,大量引用了其大作的相关内容,在此一并致以诚挚的谢意。另外,该书在撰写过程中,还参阅、引用了国内外大量相关文献资料,在此不可能一一列出,因此对这些文献资料的提供者表示深深的谢意。书中不足之处在所难免,还望各位同仁及读者指正。

倪泰一

1995年12月于重庆

2006 年最新增修版前言

《心理医生》从 1996 年初出版至今，一直得到广大读者的关注与喜爱，每年均会收到读者的信函和邮件数百封，他们中有临床心理医师、心理医学研究者、教育工作者、心理疾病患者及重视心理卫生的普通读者，他们的意见和建议不仅促使我们在十余年间对该书进行了多次修订，而且也是这次全面增订和修订的最广泛的依据。

在这次增修时，我们首先对多年来读者的来函和邮件进行了全面重温，然后依据近年来心理医学的最新发展，并结合我们的临床咨询病案及咨询中遇到的问题，进行了切于实用的归纳，共增删的内容近 20 万字，通过修订使其表述更为准确的内容达 100 多条。

这部十年来已印了数十次的实用心理医学读物，在这次增修后，其内容的针对性应该更强了，所涉及的内容也应该更广泛了。因为我们知道，针对性和实用性是该书能得到读者长久重视的基本特点。

修订者

2006 年 5 月 10 日

目录

contents

原版序 /1

2006 年最新增修版前言 /1

开卷 心理创富学

——一门风靡全球的最新学科

心理创富学，是一门正在风靡全球的新学科，由希尔博士所确立，经数名心理学家日臻完善。无论华人巨商李嘉诚、包玉刚，还是美国总统肯尼迪、汽车大王福特、石油大王洛克菲勒……其心理和行为都无一没有确证心理创富学方法的可行性。健康的心理与财富的关系是如此的直接，已被古往今来的成功者所证实。反之，这也是为何财富与许多人一生都擦肩而过的真正原因。如何创造财富、抓住财富，是心理创富学提供的现实学问。

第 1 章 创富中自我的个性因素

第一节 创富者的人格力量及展现要诀 2

一、富裕的真正内涵 2

二、完善人格的现实体现与自我创富 3

三、创富是自我实现的必然结果 5

第二节 自我激励与创富成功之秘 6

一、期望理论 6

二、创富必备——善待挫折 7

三、归因论——积极创富的法宝 9

第2章 挖掘自我潜能与实现创富

第一节 自我意向——寻找自身的创富定位	11
第二节 自身内在成功机制的探索法	13
一、成功的“本能”	14
二、“异想天开”者与创富——一个关于“想象”的创富学依据	14
三、时刻发展新的自我意向——构思练习	15
第三节 心理创富图像	16
一、心理创富图像能创造奇迹	16
二、心理图像的原理	17
三、积极的心理图像练习	18
第四节 个性潜能释放练习法	19
一、释放个性潜能——练习一	19
二、释放个性潜能——练习二	20
三、释放个性潜能——尝试未知	21
四、寻找内在安全感	22
五、不断进行积极的自我暗示	22

第一卷 心理医学总论

心理医生在欧美是一种备受人们重视的职业，许多著名人物，乃至寻常人物一生都有其固定的心理咨询师。由此可见，任何人的心理都可能出现不健康的倾向，而且这种不健康的心理倾向会直接影响人们对周围事物的正确判断，甚至导致决策失误，直接影响到事业的成功。在我们所面对的这个日新月异的变革时代，人的心理时刻都在受到不可避免的震荡，所以，如何加强自己对外部事件的承受能力，保持健康的心理，处理好决定事业成败的人际关系尤其显得重要。

第1章 异常心理的判别

第一节 异常心理的概念与判别标准	26
一、有关概念的区别	26
二、常用的判别标准	28
第二节 异常心理的类别与成因	30
一、异常心理的类别	30
二、引起异常心理的原因	31
第三节 心理健康的标准与维护	34

一、心理健康的标准	34
二、心理健康的维护	38
附：心理健康症状自评表	43

第2章 心理防卫机制的建立

一、否认	50
二、歪曲作用	51
三、外射作用	52
四、内射作用	53
五、退行作用	54
六、幻想作用	55
七、潜抑作用	56
八、隔离作用	57
九、转移作用	58
十、反向作用	59
十一、抵消作用	60
十二、补偿作用	61
十三、合理化作用	62
十四、压抑作用	64
十五、升华作用	64
十六、利他作用	65
十七、幽默作用	65

第3章 心理治疗的方法

第一节 心理治疗概述	67
一、心理治疗的定义	67
二、心理治疗的种类	68
三、心理治疗的原则	69
四、心理治疗的目标	70
第二节 心理治疗的过程	71
一、心理治疗的机制	71
二、心理治疗的阶段与步骤	73
第三节 心理治疗的方法	80
一、精神分析法	80
二、阿德勒疗法	94
三、存在主义疗法	97
四、咨客中心疗法	99
五、格式塔疗法	105

六、行为疗法	107
七、认知治疗技术	138
八、认知行为疗法	157
九、现实疗法	166
十、后现实疗法	173
十一、支持疗法	177
十二、森田疗法	179
十三、静默疗法	188
十四、团体疗法	192
十五、环境刺激疗法	211
十六、电抽搐疗法	216
十七、其他疗法	217

第4章 心理咨询法

第一节 心理咨询概述	220
一、什么是心理咨询	220
二、心理咨询与心理治疗的异同	222
第二节 心理咨询的形式	224
一、按来访者是否本人：直接咨询和间接咨询	224
二、按来访者数量：个别咨询和团体咨询	231
三、按来访的途径：门诊咨询、通信咨询、电话咨询	232
第三节 心理咨询过程	239
一、心理咨询过程的主要特点	239
二、心理咨询过程的基本阶段	241
第四节 心理咨询的原则	246
第五节 当代心理咨询的理论和 方法的整合趋向	249

第二卷 心理障碍的治疗

孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、多疑、嫉妒等异常心理，在人们的日常生活中随处可见，这些心理严重地影响了人际关系的处理，而且也妨碍了工作、家庭和事业。我们如何克服自己或帮助他人克服其不良的心理倾向，学会洞察他人和自己内心的隐秘，心理医学的科学方法无疑会给我们最正确的启示。

第1章 神经症

第一节 神经症概述	254
一、神经症的诊断标准	255
二、神经症的治疗	255
第二节 神经症各论	256
一、抑郁性神经症	256
二、强迫症	264
三、神经衰弱	271
四、焦虑症	274
五、恐怖症	279
六、疑病症	282
附：自尊心测试表	285
嫉妒心理测试表	286

第2章 人格障碍

第一节 人格障碍概述	287
一、人格障碍的概念	288
二、形成人格障碍的有关因素	288
三、表现特征	291
第二节 人格障碍各论	291
一、偏执型人格障碍	292
二、冲动型人格障碍	297
三、分裂型人格障碍	300
四、反社会型人格障碍	304
五、表演型人格障碍	307
六、强迫型人格障碍	310
七、回避型人格障碍	313
八、依赖型人格障碍	315
九、自恋型人格障碍	319
十、不成熟型人格障碍	321
附：精神症状自测表	322
羞怯心理自测表	325

第3章 性心理障碍

第一节 性心理障碍概述	327
-------------------	-----

一、性心理障碍的概念	327
二、性心理障碍的判别标准	328
三、性心理障碍的成因	329
四、性心理障碍的预防	331
五、性心理障碍的治疗	333
第二节 性心理障碍各论	337
一、同性恋	337
二、恋物癖	340
三、恋童癖	342
四、露阴癖	344
五、窥阴癖	346
六、异装癖	348
七、易性癖	351
八、摩擦癖	354
九、性施虐癖和性受虐癖	355
十、其他性心理障碍	357
附：自恋测试表	359
同性恋潜质自测表	360

第4章 性功能障碍

第一节 性功能障碍概述	362
一、性功能障碍的概念	362
二、导致性功能障碍的原因	363
三、性功能障碍的心理治疗	364
第二节 性功能障碍各论	367
一、阳痿	368
二、早泄	375
三、性厌恶	379
四、性感缺乏	381
五、性交疼痛	385
附：心理压力消除法	390
一、心理压力的危害	390
二、心理压力的测验和消除法	391

第三卷 不良嗜好与病态社会心理的自我调适

面对自己和他人在生活中的不良嗜好,以及如何判断引起此类嗜好的心理依赖性的强弱,我们往往感到束手无策。当我们了解了心理医学的治疗方法以后,我们在生活中就不难改正自己和他人的不良嗜好了。而病态社会心理的自我治疗和调适,将使自己更加正确地适应社会和环境,这是一个人口流动性极大的时代,人人都需要掌握的重要课题。

第1章 不良嗜好的自我调适

一、吸毒	396
二、网络成瘾	402
三、吸烟	407
四、嗜酒	410
五、迷信心理	414
六、洁癖	417
七、开灯睡眠癖	419
八、乘车恐怖	420
九、疑病癖	422
附:强迫症自测表	425
嗜睡自测表	426

第2章 病态社会心理的自我调适

第一节 病态社会心理的界定	427
一、病态社会心理的概念	427
二、病态社会心理与病态人格的关系	428
三、病态社会心理的特点	430
四、调适病态社会心理的原则	431
第二节 异常心理及其自我调适	433
一、自私心理	433
二、贪婪心理	437
三、吝啬心理	441
四、自我封闭心理	445
五、空虚心理	448
六、压抑心理	453
七、病态怀旧心理	457
八、迷信心理	459
九、浮躁心理	465
十、虚荣心理	468
十一、定势错位	471

第四卷 特殊境况下人的心理护理与保健

在特殊境况下,比如疾病、手术、青春期、更年期、失恋、离异、丧偶、退休、监禁等突变期,我们如何调整自己的心态,保持心理的健康,以适应新的生活,是一个长期被心理学家研究的课题,而且已获得了许多行之有效的方式和方法,特别是在亲朋好友和家庭成员之间,相互进行心理指导的价值早已被学界肯定。

第1章 心理护理概述

第一节 心理护理的一般程序	481
一、心理护理评估	481
二、确立心理护理诊断	482
三、制订心理护理计划	482
四、实施心理护理计划	483
五、心理护理效果评价	483
第二节 心理护理的方法	484
一、性格与护理	484
二、情绪与护理	485
三、需要与护理	485
四、语言与护理	487
五、暗示与护理	488
六、环境与护理	489

第2章 病人的心理护理与保健

第一节 病人的常见心理护理与保健	491
一、病人的一般心理特点	491
二、病人的心理需要	495
第二节 不同情况下病人的心理护理与保健 ...	497
一、不同诊疗过程中的病人	497
二、不同疾病病人	503
第三节 各年龄段病人的心理护理与保健	511
一、儿童	511
二、青少年	516
三、中年	520
四、老年	523

第3章 应激状态下的心理护理与保健

第一节 生理突变期人的心理护理与保健	527
一、性成熟期青年男女	527
二、更年期	540
三、残疾人	544
四、妊娠期	546
五、产褥期	552
六、结扎后	553
第二节 生活突变期人的心理护理与保健	556
一、恋爱中	556
二、失恋	563
三、新婚	571
四、离婚	572
五、逆境中	574
六、监禁中	578
第三节 特殊环境中人的心理护理与保健	579
一、退位或被迫退位	579
二、军旅	580
三、巨大成功后	581
四、独生子女	583
五、离异子女	588
附：情绪自控能力测试	591
自我监控能力测试	593

第五卷 人的发展与心理保健

在人生的各个阶段，心理都有着不同的行为模式和易受冲击的部分，但健康心理的标准是什么呢？当我们产生了某种想法，这种想法产生的根源又在哪里？这样的想法是否正确？它说明了什么？在人生的各个阶段最易出现的心理问题是什么？如何进行治疗和调适？这无疑是希望成功和幸福的人所必须面对的。保持健康的心理、成全美好的人格、拥有成功的人际关系，是人生成功和幸福的根本。

第1章 儿童期的心理

第一节 儿童期的一般特征	596
一、生理特征	597
二、心理特征	598

三、心理发展的基本特征	600
第二节 儿童期的主要心理问题及调治	601
一、孤独症	601
二、选择性缄默症	606
三、抑郁症	608
四、强迫症	612
五、恐怖障碍	615
六、焦虑症	619
七、多动症	623
八、攻击性行为	630
九、学习能力障碍	633
十、吮手指、咬指甲	635
十一、遗尿症	638
十二、口吃	640
十三、厌食	643
十四、偏食	646
十五、异食癖	648
十六、睡眠障碍	650
附：抑郁自测表	655
儿童多动症测试表	656
儿童孤独症测试表	657
第三节 儿童期的心理保健	658
一、孕期和新生儿	658
二、婴儿期	659
三、幼儿期和学龄期	659

第2章 青少年期的心理

第一节 青少年期的一般特征	663
一、生理特征	664
二、心理特征	664
三、心理问题的本质与归因	667
第二节 青少年期主要心理问题及调治	670
一、性心理	670
二、恋爱心理	672
三、嫉妒心理	675
四、自卑心理	678
五、孤独心理	682
六、逆反心理	684

七、挫折心理	686
八、青春期焦虑症	687
九、癔症	690
十、神经衰弱症	691
十一、社交恐怖症	692
十二、吸烟饮酒心理	695
十三、自杀心理	696
十四、犯罪心理	698
附：自卑心理测试表	700
焦虑自测表	702
责任感测试表	703
第三节 青少年期的心理保健	704
一、性心理保健	704
二、学习人际交往	704
三、正视理想和现实的矛盾	706
四、丰富业余生活	707
五、自我心理调适方法	707
附：困难应付能力测试表	709

第3章 中老年期的心理

第一节 中年期的一般特征	711
一、生理特征	711
二、心理特征	712
第二节 中年期的主要心理问题及调治	713
一、心理压力超负荷，出现心理疲劳	713
二、更年期神经症	715
三、更年期忧郁症	716
四、疑病症和恐病感	717
五、病态固恋	718
六、固定观念	719
七、婚姻适应不良	720
八、职业适应问题	722
第三节 中年期的心理保健	723
一、自我心理保健	724
二、中年人的婚姻	725
三、更年期心理保健	728
四、中年人的卫生保健	728