

心理 心理咨询师对你说

● 叶斌 著



华东师范大学出版社

叶 斌 著

心理咨询师对你说

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师对你说/叶斌著. —上海: 华东师范大学出版社, 1998. 12(1999. 12 重印)
ISBN 7-5617-1907-8

I. 心… I. 叶… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 71355 号

心理咨询师对你说

作者/叶 斌 著

策划组稿/翁春敏

责任编辑/翁春敏

责任校对/乔惠文

封面设计/高 山

版式设计/蒋 克

出版发行/华东师范大学出版社

上海市中山北路 3663 号

电话 62571961 传真 62860410

印 刷/昆山亭林印刷总厂

850×1168 48 开

6 印张 120 千字

1998 年 12 月第 1 版

1999 年 12 月第 2 次

印 数/8 001—14 000

ISBN 7-5617-1907-8/B·107

定 价/10.00 元

社会生活**节奏**的加快,给
人们的身心带来了巨大的**压**
力。其实,“**心灵**更需要关怀”。

“**问心**系列”为你打开一扇
扇“**心**”的窗口,抚慰每一个
“**心**”的角落。

如你有兴趣在我们的“**问**
心”系列里遨游,那开卷一定是
会有益的。



你想拥有私人心理咨询师吗(1)

第一章 快乐碉堡(7)

玲：她为自己营造了碉堡(7)快乐碉堡(11)“自恋式”的碉堡(13)“孩童式”的碉堡(15)其他形形色色的快乐碉堡(18)检视你的防线(24)“失意者俱乐部”(34)心理咨询师的建议(36)

第二章 成功的负效应(40)

一个高三学生成功和失败的故事(40)假成功现象(47)两种行事的指导策略(50)彼得原理(53)“不称职现象”：另一种假成功(54)让成败同样真实(57)不要自己和自己过不去(61)你自卑吗(63)心理咨询师的建议(65)



第三章 忙碌者和空闲人(70)

法国的“疲劳研究中心”(70)忙碌者和空闲人(72)忙碌者(72)防止“过劳死”(77)走出忙忙碌碌(80)“日常事务效率表”(82)“重要性归档法”(84)空闲人(89)测测你的生活压力承受指数(91)心理咨询师的建议(94)

第四章 照照镜子如何(97)

“反馈效应”(97)我给了他一面“镜子”(98)八种可以照见自己的“镜子”(104)孩子和镜子(107)成人和“镜子”(109)心理咨询师的建议(114)

第五章 移步换景(116)

移步换景(117)椅子的妙用(118)换个角度看世界(124)我让学生站上了讲台(125)伉

疗法(128)乐观者和悲观者(130)困境测试
(134)问自己三个问题(137)心理咨询师的建
议(139)

第六章 你究竟想要什么(144)

感情路上的迷茫(144)对爱侣的期望
(148)绘制爱情蓝图(152)毕业生的困惑
(155)职业/生活计划(158)人生大事记(161)
心理咨询师的建议(166)

第七章 千方百计(169)

“十万个怎么办”(170)“制造钥匙”的原
则(175)条条大道通罗马(180)决策台阶
(184)心理咨询师的建议(189)

第八章 岁岁年年人不同(192)

永恒的变化(192)拉动人生之车的六匹
马(195)关键期(197)留心变化(203)变化的
十六个征兆(204)以不变应万变(207)心理咨
询师的建议(208)

第九章 与自己开战(212)

禅家故事一则(212)放不下零食的女

孩(214)为自己负责(218)心理滴定(223)心理
咨询师的建议(229)

第十章 雷池边缘(231)

使用标签(232)“我有病”即是“你有救”
(235)什么是心理障碍(236)我笨吗(240)精
神病和神经病(243)心身合一(255)个性暗礁
(260)心理咨询师的建议(263)

第十一章 还想告诉你(268)

如何使用本书(268)心理咨询和心理治
疗(271)一个错误的看法(272)三种心理咨询
形式(273)如何接受心理咨询(275)心理咨询
师的建议(278)

你想拥有私人心理咨询师吗

在一次大型的公共心理保健咨询活动中,我们向来宾赠送了一只精美的保险防盗皮夹,并在皮夹中放入了一张卡片。在卡片的一面写着“祝您身体健康”,下面开列着“血压”、“心率”、“常发疾病”、“禁忌药品”、“急救药放置处”、“私人医生联系地址和电话”等项目;在卡片的另一面则印着“健康的一半是心理健康”,所列的项目有“气质类型”、“血型”、“兴趣爱好”、“智商”、“特长”、“私人心理咨询师的联系地址和电话”等。我们把这张卡片称为“身心平安保险卡”。来宾们对这张别致的平安保险卡都显得很感兴趣。不过,也有人提出了疑问:“到什么时候,我们才能真的拥有私人心理咨询师呢?”

心理咨询这一服务行业要得以发展,我以为这取决于人们对它的需求状况。而这种需求则往往又依赖于以下两个社会背景特征:一是社会经济的发展;二是社会文化的发

展。经济的发展一方面满足了人们的一些低层次的需求(包括衣食无忧等基本生存需求),另一方面却带来了一些心理问题。压力、紧张、焦虑、抑郁等情况在高度发展的经济社会中更为普遍。文化的发展,其作用也有两个:一是刺激和强化了个体的高层次需求(诸如自尊和被尊重的需要、爱和归属的需要以及实现自我价值的需要等),二是又为接受和吸收各种有助于满足这些高层次需求的外来帮助创造了条件。所以,没有经济的发展,心理咨询就不会兴起;没有文化的发展,心理咨询则无法展开。1978年后,实行了改革开放政策的中国,经济上的振兴,文化上的开放,外来思想的引入,国内各学科的重兴,尤其是心理学的复苏,这一切为心理咨询在我国的出现和兴起创造了条件。

如果说心理咨询这一服务形式在刚刚诞生时还不为人所理解和注目,那么随着近年来社会经济文化的发展,以及一大批致力于我国心理咨询事业的心理学、教育学以及医学界人士的大力推介,心理咨询已渐渐为广大人民群众所了解,开始走入寻常百姓家了。

1992年夏天，我去重庆讲学，回来时沿长江而下，想看一看三峡风光。在船上我结识了一位女大学生，当她听说我是搞心理咨询工作的，马上说：“您能不能给我咨询一下，我有好多心理困扰想解决呢！我们那个地方没有心理咨询机构。今天遇到您了，您一定要给我解开心里的结。”很可惜旅途短暂，我们未及多谈便分了手。可不久之后，我便收到了她的来信，要求信函咨询。可见她的求询意愿是多么强烈。这样的例子并非绝无仅有，在我们同行之间的交流中，这种情况是屡见不鲜的。有一次我在报上看到，北京开设了一家“心理健康咨询中心”，几年来天天爆满。由于他们人力有限，每天只能接待20多位来访者，可是需要咨询的常多达一百多人。由于挂不上号，很多人常在凌晨4点就来排队。有一位30多岁的男青年，来了三次未挂上号，最后竟自杀了。在上海，各类心理咨询机构也都是满负荷运作。就拿我所工作的这个设在大学内的心理咨询机构来说，尽管我们未向社会作过宣传，可要求咨询服务的来人来电来函一直是不断的。有时我问来访者是

如何知道这里有个心理咨询中心的，他们回答说：“我是听某某人介绍的。”我由此不禁想到了那句老话“酒香不怕巷子深”。

有意思的是，社会的变化发展在我们的心理咨询中也有鲜明的体现。在心理咨询刚出现时，以家长为孩子的学习问题来求询的为最多。而如今情况就有了变化。不少白领青年由于工作压力大、人际关系环境复杂而来求询，他们观念开放，有经济实力，能与心理咨询师很好配合，成为求询的又一主流，尤其是一些搞商务或想搞商务的朋友。他们中有的人年过不惑，事业有成，是趁着这改革的大好时机，不畏风险，进一步开拓，还是稳中求胜，小步迈进或是固守已有的阵地，这是他们犹豫不决，心感烦扰的；还有的人则已腰缠万贯，却感到精神上并不富有，工作上的压力也很大。“我会不会成为一个工作狂？工作狂是不是一种心理疾病？”他们很想弄个明白。此外，还有些学术界的年轻朋友在商品经济的冲击下，心旌摇动，也颇有不甘寂寞之意，但是让他们一下子放弃苦读已久的书本，却又于心不忍，因此甚感迷茫痛苦。更有些

大腕,在商场上厮杀杀去,勾心斗角,心理上疲惫不堪,可又觉得连一句真心话都找不到人说。在接受了心理咨询服务后,他们都反映精神为之一振,心境也难得地找回了往日的平和和宁静。“如果可能,我一定要聘一个私人心理咨询师。”大腕的超前消费意识在此可见一斑。

不过,由于种种原因和条件的限制,心理咨询业在我国的发展现状与欧美等发达国家相比还差距甚大。这是一项需要社会各方面热心扶持和关怀才能蓬勃发展,更好地深入人心,服务大众的事业。相信,像拥有私人律师、私人医生一样,拥有私人心理咨询师的日子将随着社会的飞速发展而到来,这不是一个不能实现的神话。事实上,就我个人来说,已经有不少来访者与我建立了长期的服务关系。对他们而言,这已经有一点类似私人心理咨询师的味道了。

您手上的这本《心理咨询师对你说》即是根据我本人多年来的心理咨询工作的实际经验和体会撰写而成的。书中就一些我在工作中经常遇到的求询问题,提出分析和建议,并

提供了一些切实可行的心理操作训练作业，力求做到简明实用、浅显易懂。希望能对所有关注自身心理健康和心理发展的朋友们有所启迪和助益，也希望本书能像一条心理热线，在您和心理咨询师之间架设起一座桥梁，对您投射关注，并解答您的一些疑问。

最后，祝愿您能早日真正拥有自己的私人心理咨询师，让您的身心都能保持在最佳状态，使您的生活美满，事业成功！

第一章 快乐碉堡

扑克牌游戏规则：赢的人说说笑笑，输的人高喊：“发牌！”

玲：她为自己营造了碉堡

玲二十有二，是某名牌大学三年级学生。在二年级学期将尽的时候，学校组织了一次为期两周的学农活动。学生们被分成 10 人一组参加活动。玲所在的这个小组中有五男五女，大家都是同班同学。学农劳作之余，小组成员们便聚在一起打牌游戏，说笑打闹。在短短两周的时间里，大家玩得十分痛快尽兴，并结成了一个快乐融融的小团体。当时，谁也没有想到这次学农活动会给玲带来意外的心理冲击。

学农结束后，这个 10 人小团体在玲的热心鼓动下，找一些名义，诸如生日派对等，或

根本没什么理由，而聚在一起游戏活动。起先，大家并没觉得有什么特别，但后来大家开始慢慢看出了其中的蹊跷：玲对这一小团体中的一个男生渊“情有独钟”。

尽管在这一点渐渐显现出来之后，男生们悄悄在背后告诫女生说：“渊已有女友。”但女生们更爱起哄，她们怂恿玲继续她的追求。理由虽然很简单，却富于现代气息和诱惑性：“公平竞争嘛。”

她替他整理听课笔记，在考试期间，为他做好复习材料，甚至帮他洗衣服。他生日时，她送上精制的礼物，而她生日时，他亦回赠很棒的礼物。然而，她从未对他直言过她的感情。她认为她的行为已说明了一切。

但是渊依然与原来的女友保持着密切的往来。随着时间的推移，玲开始怀疑自己所做的一切是否只是徒劳一场。可当她退却时，渊却会主动找她，两人像好朋友一样谈天说地；而当她向他逼近时，他又会降下温来，与她保持距离。

他不温不火的暧昧态度令她感到困惑不已。在兴奋与失落之间，心绪起伏不定。玲

觉得希望如同天上的星星闪闪烁烁，游移不定。这对她是一种折磨，更是一种诱惑。最后她对自己说，只要有一线希望，她会坚持下去。她不愿想象自己头破血流一无所获的结局。

有些同学、好友见她越陷越深，纷纷向她指出她的幻想是不切实际的。这种警告对她来说，已经是太迟了。“我不死心！”她说。于是朋友们转而求其次，在一次聚会中，她们当着玲的面问渊：“你爱不爱她？”

渊怔了一小会儿，然后以一贯的夸张俏皮的口吻反问道：“难道我爱不爱她你们看不出来吗？”

玲阻止了朋友们的进一步逼问。她觉得已经得到了渊的承诺。那天晚上她很高兴。

然而，她很快又失望了。渊依然不温不火地对她，而且并没有放弃原女友的迹象。终于有一天，她忍不住了。她找了个机会，当着渊和他女友的面，要求他作出选择。渊显然有些尴尬，但迟疑片刻之后，他转身面对他的女友，说：“当然，我爱的是你。”就在这一刻，玲觉得她的世界整个儿塌了下来。