

实用心理学 论文荟萃



孙学东 朱小松 / 主编

Shiyong Xinlixue
Lunwen Huicui



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

实用心理学 论文荟萃



孙学东 朱小松 / 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 提 要

本书由 10 余位心理学、医学专家根据自己多年从事心理学与医学的工作经验与体会撰写的精华文章选编而成,具有适用性、科学性、可读性、趣味性。为了便于读者有选择性地学习与应用相关内容,本书按青少年、中壮年、老年人群常见的心理问题等进行分类归纳整理,既有心理学理论基础知识探讨与相关政策法规,又有社会常见心理障碍释疑解惑的方法与措施,还有个案分析与专题研究报告。本书是热爱心理学及从事心理学工作或有心理困惑者的良师益友,也是促进工作与家庭和谐的必备案头读物。

图书在版编目(CIP)数据

实用心理学论文荟萃/孙学东,朱小松主编. —武汉:华中科技大学出版社,2015.11
ISBN 978-7-5680-1384-0

I. ①实… II. ①孙… ②朱… III. ①心理学-文集 IV. ①B84-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 272231 号

实用心理学论文荟萃

Shiyong Xinlixue Lunwen Huicui

孙学东 朱小松 主编

策划编辑:王汉江

责任编辑:王汉江

封面设计:原色设计

责任校对:张会军

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉科源印刷设计有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:17 插页:2

字 数:342 千字

版 次:2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:48.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

杨叔子院士题词

我衷心祝贺《实用心理学论文荟萃》一书的出版！我真诚感谢同济心理咨询服务中心的工作！我要向此书的主编孙宇东与朱小松同志致以敬意！

心理学是科学文化与人文文化的典型交融，它确实既是科学，确实又是人文。国家需要现代化，人就需要现代化，人要现代化，没有强大的心理学支撑是异常困难的。

杨叔子

2015.6.5

杨叔子教授是资深的中国科学院院士，我国著名的机械工程专家、教育家，曾任华中理工大学（现华中科技大学）校长、华中科技大学学术委员会主任，是华中科技大学人文科学奠基人。

谨以此书 纪念《中华人民共和国精神卫生法》 实施 2 周年

(此法于 2013 年 5 月实施,本书成书于 2015 年 5 月)

《中华人民共和国精神卫生法》

第二条 在中华人民共和国境内开展维护和增进公民心理健康、预防和治疗精神障碍、促进精神障碍患者康复的活动,适用本法。

第三条 精神卫生工作实行预防为主方针,坚持预防、治疗和康复相结合的原则。

第十一条 ……国家鼓励和支持开展精神卫生科学技术研究,发展现代医学、我国传统医学、心理学,提高精神障碍预防、诊断、治疗、康复的科学技术水平。

第十三条 ……加强心理健康促进和精神障碍预防工作,提高公众心理健康水平。

第十六条 各级各类学校应当对学生进行精神卫生知识教育……设立心理健康辅导室,对学生进行心理健康教育。

……

教师应当学习和了解相关的精神卫生知识,关注学生心理健康状况,正确引导、激励学生。……

第二十二条 国家鼓励和支持新闻媒体、社会组织开展精神卫生的公益性宣传,普及精神卫生知识,引导公众关注心理健康,预防精神障碍的发生。

第八十三条 本法所称精神障碍,是指由各种原因引起的感知、情感和思维等精神活动的紊乱或者异常,导致患者明显的心理痛苦或者社会适应等功能损害。

本法所称严重精神障碍,是指疾病症状严重,导致患者社会适应等功能严重损害、对自身健康状况或者客观现实不能完整认识,或者不能处理自身事务的精神障碍。

编者摘录



序 言

□□□ □ □ □

我自 1958 年从华中师范学院(现华中师范大学)教育系毕业留校被分配到心理学教研室当助教起,就开始了 I 从事心理学的学习、教学和研究 I 的生涯,至今已经有 56 年的时间了。在这段时间里,因我的心理学专业性质和从事发展心理学的研究方向的关系,先后也结交了许多医学界的朋友,看过他们的不少作品。但是,留给我印象最深刻、最受感动的是孙学东、朱小松主编的《实用心理学论文荟萃》和不久前出版的《心理健康是和谐社会的基础》。为此,我非常感谢孙学东教授给我提供了这么好的学习机会。下面谈谈我学习《实用心理学论文荟萃》这本书的几点体会和感悟。

一、深感惭愧。

我是 1994 年退休的,一直也在学校老年人协会和老年社会组织中做些老年工作,在此前后也有较长时间从事心理咨询的工作,虽然也取得了一定的成绩,但是,和孙教授的团队在短短的 5 年里所取得的成绩和社会影响力相比,相差甚远。仅就社区心理咨询服务中心从策划、组建、服务宗旨的设计到具体的组织和运作过程的工作之认真、细致、深入、全面、系统、有效的情况看,让长期专门从事心理学工作的我感到十分惭愧。

二、非常感动。

孙教授的团队基本上都是老年人,而且田书桐教授、秦惠基教授等都是年岁已高的老人。他们长期不分昼夜地坚持门诊坐诊、上门服务和电话咨询的那种无私奉献、执着追求的精神与乐于回报社会、关注民生的实际行动实在令人感动。在物欲横流、道德下滑的当今社会中,他们的这种高尚的行为是传承中国传统文化的一面鲜艳旗帜,也是践行社会主义核心价值观的具体体现。

三、十分敬佩。

孙教授团队的骨干力量都是医学科班出身并长期从事医学教学、科研和临床工作的老教授。然而,他们对于心理学的学习研究范围之大、思考钻研之深、实践运用之广、服务人数之多、研究成果之丰硕,是许多长期从事心理学工作的人所不及的。所以,我自己对于他们这种好学、勤学、博学的学术精神和把心理学本土化的努力十分敬佩。

四、学习他们的好经验。

我在学习这本书的过程中,感到他们的经验突出的有:



(1)心理学理论的学习与实际运用相结合,并不空谈大道理,而是十分注重实际运用,又以解决来访者的心理问题的实际经验(如个案分析)来丰富和说明理论。

(2)心理咨询活动与心理学知识科普相结合,两者兼顾,相互促进,所以能够在社会上引起强烈的共鸣,收到良好的效果。

(3)同济社区心理咨询服务中心的定位科学,明确把中心建设成为学习型、咨询型、研究型三结合的新型社会组织;奋斗目标明确,队伍精诚合作,方法选择恰当,具体措施落实,能站在贯彻落实《中华人民共和国精神卫生法》和建设幸福城市、幸福社区的高度来看待心理咨询服务的重要意义。

(4)在心理学知识和心理咨询技能的学习与实践中,采用自学、相互交流、走出去、请进来四结合的方式,“古为今用”、“洋为中用”、“他为我用”是中心进行自身建设、专业转型和上档次、上水平的有效途径,也是培养心理咨询师的一条有效途径。

(5)在面向社会和社区服务的同时,做到了社区内外服务相结合、省内外服务相结合的方式,具有前瞻性和发展性。

(6)具有广阔的人文视野和人性化的理念,在以服务老年人为主的同时,注意面向中年人、中学生、小学生和幼儿各个年龄段的服务对象和一些弱势群体的需求。

(7)能充分利用和整合社会各方面的技术资源和人力资源,主动与有关的单位和各种组织合作开展工作。这是自强不息、不断壮大的好办法。

五、他们的经验值得推广。

我在他们咨询中心学习参观时,说他们是湖北省老年志愿者的先驱和学习榜样,不仅是对老年志愿者们说的,也是全社会的人,特别是中老年人、老年社会组织和心理学工作者应该学习的好榜样。他们能够在短短的5年内取得这么好的成绩,主要原因有三:

(1)华中科技大学和同济医学院及社区党委的高度重视。他们对我国社会人口老龄化的发展都有远见卓识,高瞻远瞩,强调要把老年工作看作是基层工作的重中之重。

(2)同济医学院离退休工作处和科协,硚口区科协、民政局、科技局和同济社区通过各种有效的手段和多方面的投入,对同济社区心理咨询服务中心进行认真“孵化”、扶助。

(3)有以孙教授为首的一群老教授和热爱心理咨询服务工作的专家们组成的这个团队的高尚品质、奉献自我、执着奋进、善于学习、敢于创新、追求卓越的可贵精神。

刘荣才

华中师范大学心理学院教授

湖北省老年学学会老年心理专业委员会首届主任

华中师范大学老龄问题研究中心研究员



前言

□ □ □ □ □ □

为了纪念《中华人民共和国精神卫生法》实施 2 周年与《武汉市精神卫生条例》实施 5 周年,庆祝华中科技大学同济医学院社区心理咨询服务中心成立 5 周年,特将本中心专家学者在 5 年历程中所写的文章汇编成册——《实用心理学论文荟萃》,作为向党的 94 周年华诞献礼!为促进我国“四个全面”建设,早日实现中国梦作贡献。

本书收集了文章 84 篇,分为 6 大部分编排。

第一部分为心理与精神政策法规,第二部分为心理健康教育与辅导,第三部分为儿童、青少年心理健康与心理障碍防治,第四部分为中青年心理健康与心理障碍防治,第五部分为老年人心理健康与心理障碍防治,第六部分为心理健康与和谐社会建设。

同济医学院社区心理咨询服务中心现有专家学者 12 人,他们都是志愿者。2013 年医学院社区心理咨询服务中心被硚口区民政局纳入“武汉市硚口区社会组织孵化项目”单位,2014 年被武汉市民政局审定为“2014 武汉市社会组织公益项目大赛项目”单位,荣获“五十强”称号。

本书是同济医学院社区心理咨询服务中心专家学者们 5 年来辛勤工作、笔耕不辍、不断积累的劳动成果。由于文章是不同作者写于不同时间,针对不同的读者与相关报刊的各自要求,故在某种程度上内容有所重叠。另有数篇论文是作者在特殊背景下所做的科研成果,因而基本上保持原作格局与体例。由于本书是“文集”,编者基本上保持作者原文章的体例与格式以尊重作者的原创性。在编排上按上述六大部分归纳分类与整理,以便读者选择阅读。

本书在出版过程中得到了相关领导的支持与关怀,如华中科技大学党委及行政部门与同济医学院党政、硚口区民政局、硚口区科技局、硚口区科协、硚口区老科协、硚口区宝丰街工委及办事处等单位的大力支持。特别是华中科技大学教授、中国科学院杨叔子院士为本书题辞。华中师范大学心理学教授、华中师范大学老龄问题研究中心刘荣才研究员为本书撰写“序言”,这是对我们工作极大的鼓励与鞭策,我们表示衷心的感谢!

在此书即将面世之际,我们十分怀念既往对我们工作给予了巨大鼓励与支持的



各位领导,尤其是 2012 年出版《心理健康是和谐社会的基础》时给予大力支持并作序的王小平与李光同志,他们热情洋溢的支持与鼓励是我们不断前进的动力之一,在此向这两位领导表示由衷的感谢!

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。

2015 年 2 月,武汉市荣获“全国文明城市”称号,武汉市委与市政府提出武汉市精神文明建设永远“在路上”是一种勇往直前的精神,这需要强大精神力量的支撑,而这种强大的精神力量来源于心理健康与心理素质十分优秀的人群。

2015 年党中央在引领中华民族伟大复兴的战略布局中提出协调推进“四个全面”建设:全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党,更需要人人都具有优良的心理素质与崇高的精神品质。正如杨叔子院士所言,“国家要现代化,人就要现代化;人要现代化,没有强大的心理支撑是异常困难的”。因此,希望本书为人们的心理健康起到应有作用,这是作者们的共同心愿。

孙学东 朱小松

2015 年 6 月 30 日



目 录

□ □ □ □ □ □

第一部分 心理与精神政策法规	1
贯彻执行《中华人民共和国精神卫生法》重点在基层 / 孙学东 朱小松	3
论精神敬老更为先——纪念《中华人民共和国精神卫生法》实施 2 周年 / 罗光胜	6
认真贯彻《武汉市精神卫生条例》，努力办好心理咨询服务中心 / 孙学东 喻凤兰	9
论心理咨询服务的意义、内容和方法 / 秦惠基	12
心理咨询服务中心志愿者有感	
——纪念建党 90 周年与心理咨询服务中心成立 1 周年 / 罗光胜	23
时代呼唤心理咨询服务 / 罗光胜	25
构建中国特色和谐社会是每个公民的义务与责任	
——积极创办心理咨询服务中心 / 孙学东	27
贯彻执行《中华人民共和国精神卫生法》要落到实处	
——庆祝同济医学院社区心理咨询服务中心成立 3 周年有感 / 罗光胜	30
第二部分 心理健康教育与辅导	33
论心理健康与维护心理健康 / 秦惠基	35
加强健康管理,促进身心健康 / 罗光胜	44
论心理健康的标准与心理老化的标志 / 张揆一	47
我们是怎样进行心理咨询服务的	
——庆祝同济医学院社区心理咨询中心成立 4 周年 / 秦惠基	50
试论生命在于脑运动 / 罗光胜	52
浅论勤奋与乐观是健康长寿的基本要素 / 孙学东	54
生病者要学会从心理上自救 / 孙学东 喻凤兰	57
论孤独、独处、慎独 / 罗光胜	59



初论心理健康与躯体健康的关系 / 孙学东	63
分离性焦虑症的社会心理因素与对策 / 罗光胜	69
心理咨询最常见的问题——抑郁症 / 秦惠基	72
自恋人格的动力学分析 / 李春方	74
浅议心理障碍的克服捷径 / 张揆一	79
心理咨询释疑：一例“伊迪帕斯情结”(恋母情结)病案剖析 / 罗光胜	80
初论夏日防治“情绪中暑” / 罗光胜	82
同济社区心理咨询服务中心“心疗疾病归类” / 孙学东	83
乙型肝炎病人的心理调适 / 秦惠基	86
战胜结核病良好的心态很重要 / 孙学东	88
论医疗实践中如何科学应用心理学 / 孙学东 喻凤兰	91
古代心理疗法奇闻 / 张揆一	95
心理与心理疾病新观点 / 张揆一	97
试论社会支持系统及其在事业中的功能	
——为同济心理咨询服务中心成立 5 周年而作 / 罗光胜	99
第三部分 儿童、青少年心理健康与心理障碍防治	111
与孩子做心灵沟通的九条建议 / 孙学东	113
孩子逆反心理成因及其矫正方法 / 罗光胜	114
读懂孩子心灵,陪伴孩子成长 / 易红荣	116
小学生抑郁症状与心理复原力和社会支持的关系 / 王坚杰	118
心理专家寄语青少年	
——做一个符合新孝亲标准的五有青少年 / 罗光胜	122
中等职业学校学生心理健康状况 / 余金聪 等	123
不同时间管理倾向大学生时间估计和反应抑制特点研究 / 余晓敏 朱冬梅	128
学会拒绝 / 李春方	132
大学生的恋爱心理探讨 / 郑秀华	133
第四部分 中青年心理健康与心理障碍防治	137
在职者如何调整好心态 / 孙学东	139
以良好的心身素质迎接新挑战 / 孙学东	141
浅论情绪与健康 / 罗光胜	145



在金融市场中如何调整心理平衡 /孙学东	150
初论缘分及其心理咨询保健益寿功能 /罗光胜	153
浅论成瘾——精神信仰危机 /李春方	159
浅析记忆的后遗效应 /李春方	160
浅议失眠 /李春方	162
怎样做一个受欢迎的人 /孙学东 喻凤兰	163
议保持心理健康的方法和技巧 /罗光胜	164
论笑的心理养生及健身功能 /罗光胜	166
论心理养生三要素 /罗光胜	168
浅论快乐就是免疫力 /张揆一	170
抑郁症自我疗法简介 /张揆一	172
情绪与猝死浅析 /张揆一	173
如何消除不孕女性心理障碍 /郑秀华	175
论离婚后的六大心理问题 /郑秀华	177
大龄女性结婚前的心理障碍剖析 /郑秀华	178
心理咨询就是落实“心病还要心药治”的最佳措施 /罗光胜	179
第五部分 老年人心理健康与心理障碍防治	183
老年大学是终身教育的有效途径 /孙学东	185
应对空巢老人的心理学方法 /喻凤兰 孙学东	188
老年人如何主动寻找快乐 /孙学东	190
浅议学习型老年人长寿 /喻凤兰 孙学东	191
老年人心理活动的九种类型剖析 /孙学东	193
空巢老人心理特点与自救 /张揆一	195
初论老年人调整心理平衡的十大措施 /孙学东	196
论人的性格与长寿 /张揆一	198
心态好,寿命高——从有趣的实验谈起 /张揆一	199
论情绪与长寿 /张揆一	201
重视老年人身心健康,关爱社区空巢老人 /杨丽丹	203
论空巢综合征及解决方法 /秦惠基	206
如何消除老年人的节后孤独感 /孙学东 喻凤兰	208
警惕与预防老年抑郁症很重要 /孙学东	210



浅论健康长寿的关键在于心理健康 /孙学东 喻凤兰	211
空巢老人的心理呼唤 /张揆一	217
心理咨询帮助一位老教师走出丧偶阴影 /罗光胜	221
论心态与心理健康之关系	
——心理咨询治愈离退休不适综合征案例剖析 /罗光胜	223
第六部分 心理健康与和谐社会建设	227
关于武汉市硚口区宝丰街同济医学院社区开展心理咨询工作与建设	
幸福社区的调研报告 /朱小松 孙学东	229
总结经验与成绩,找出不足与教训,以利今后工作	
——华中科技大学同济医学院社区心理咨询	
服务中心5年总结 /孙学东 朱小松	233
试论宽容待人是社会和谐的表现 /孙学东	240
心理咨询者——值得信任的心灵按摩师 /罗光胜	241
常唱《宽心谣》,安度“老时光” /罗光胜	242
伸援手,抚心灵——帮助弱势群体走出困境融入社会 /刘承婕	243
心理健康在幸福城市建设中的作用研究 /孙学东 等	245
编后语	260

第一部分

心理与精神政策法规





贯彻执行《中华人民共和国精神卫生法》重点在基层

孙学东 朱小松

《中华人民共和国精神卫生法》(简称《精神卫生法》)从2013年5月1日起施行,这是我国人民精神卫生工作中的一件大事,是对国人精神卫生工作与心理健康的促进与保障,必须认真学习,坚决执行,努力推动我国精神卫生事业更好更快地发展。

《精神卫生法》分为7章85条,是第十一届全国人民代表大会常务委员会第29次会议于2012年10月26日通过的一部历时20余年经过严肃认真地研究,并参考国内外一些相关法律法规后,结合我国国情与民情所制定的法律法规,不仅从业人员要认真学习,努力贯彻执行,而且全社会都要认真地贯彻执行。

《精神卫生法》所针对的是人,而人是生活在各自的基层组织与团体之中的个体,因此,他(她)的心理健康与否,精神上有无障碍首先反映在自身,表现在基层与直接或间接接触的人群中。因此,贯彻执行《精神卫生法》的重点在基层。社区与村委会即是重点,这一点在《精神卫生法》的条文中已充分体现出来了。

一、《精神卫生法》的精髓与核心

第一章“总则”,共12条。本章指出本法的宗旨是“为了发展精神卫生事业,规范精神卫生服务,维护精神障碍患者的合法权益”。本法适用于“中华人民共和国境内开展维护与增进公民心理健康、预防和治疗精神障碍、促进精神障碍患者康复的活动”。

第二章“心理健康促进和精神障碍预防”,共12条。这应该是本法的重点与中心之所在。要求各级人民政府与相关机构都要把心理健康促进和精神障碍预防作为一项重要工作抓紧抓好,防患于未然。

第三章“精神障碍的诊断和治疗”,共29条。本章主要是对精神障碍者如何进行科学诊断与合理治疗提出了严格而具体的要求,尤其是从事精神科的医务工作者要严格执行本法,同时对患者家属及社会相关部门的职责也作了规定。

第四章“精神障碍的康复”,共6条。本章要求全社会都要关心、支持、爱护经过治疗后的精神障碍患者,使他们尽快地融入社会,过上正常人的生活。

第五章“保障措施”,共12条。本章要求各级政府加大对精神卫生工作的管理与



投入,也要求与精神卫生有关的机构与人员要严格按照本法规定执行,同时也要保护好相关人员的安全与权益。

第六章“法律责任”,共 11 条。本法规定了卫生行政部门,尤其是精神卫生机构及其从业人员的相关法律责任;同时对心理咨询师、心理治疗师的职责范围及法律责任也进行了明确的界定,做到有法可依,严格按法律办事。

第七章“附则”,共 3 条。本章具有很强的可操作性,十分重要,尤其对精神障碍的界定与诊断具有重要的指导意义。

(1)什么是“精神障碍”?“本法所称精神障碍,是指由各种原因引起的感知、情感和思维等精神活动的紊乱或者异常,导致患者明显的心理痛苦或者社会适应等功能损害”(第 83 条)。这既是对“精神障碍”的界定,也是一个法定的定义,相当于心理亚健康状态。

(2)什么是“严重精神障碍”?“本法所称严重精神障碍,是指疾病症状严重,导致患者社会适应功能严重损害、对自身健康状况或者客观现实不能完整认识,或者不能处理自身事务的精神障碍”(第 83 条),也就是社会认可的“精神病”。

(3)什么是“精神障碍患者的监护人”?“本法所称精神障碍患者的监护人是指依照民法通则的有关规定可以担任监护人的人”(第 83 条)。

二、精神卫生的工作方针是预防为主

《精神卫生法》第 3 条明确规定“精神卫生工作实行预防为主的方针,坚持预防、治疗和康复相结合的原则”。

1. 心理咨询师是促进心理健康的工作者

众所周知,精神障碍与躯体疾病一样,都有一个从量变到质变的过程。只要采取预防为主的卫生工作方针对待任何身体与心理的早期变化,都是可以将疾病消灭在萌芽状态,即使治疗也是效果最佳的。因此,本法第 23 条规定心理咨询人员应尽职尽责,促进与维护心理咨询者(也称为来访者)的心理健康水平。本法规定心理咨询人员要“为社会公众提供专业化的心理咨询服务”。

2. 努力解除“心理疙瘩”

几年来,同济医学院社区心理咨询服务中心都是依照上述原则进行工作的。工作人员用他们的专业技术与热情和真心解开来访者的“心理疙瘩”,使他们从亚健康的心理状态恢复到健康的心理状态。绝大多数咨询者愁眉苦脸而来,心情舒畅而返。心理咨询服务中心收到了 11 面鲜艳的锦旗,这些锦旗上写着“心灵的家园 健康的保障”“恩同再生父母 情如良师益友”等,同时也获得了相关部门授予的 7 块奖牌,如武汉市民政局与武汉市志愿者协会授予的“2010 年度先进集体”、武汉老科协授予的“老科协活动先进集体”等。