

心理咨询

邱鸿钟 李晓冰 ■

XINLIZIXUNSHIMI

释谜

中国医药科技出版社

序

心理咨询并不神秘，但也不简单。所谓“咨”即商量，古时亦称“咨周”或咨諏（读 zou），“忠信为周，访问于善为咨，咨事为諏。”（《毛传》）。询，为请教，引申义为查考。古语谓“询事考言”（《书·舜典》），指考核所做之事，所说的话。可见，咨询，即是向忠信之人请教人事善道，查考言行之本质，察纳雅言，为自己的谋略和行动做准备。古代有咨询之事，亦有谋士之职，不过那多是咨询政事，而心理咨询却是咨询自己内心世界的问题。但咨询的功能却基本没变。

人是具有反思功能的动物，但如果没有镜子的发明，人就不能看清自己的容貌和体像，与此类似，人也需要通过他人的眼睛来看看自己为何许人也。存在主义甚至认为，“为他人的存在”是人的本质。俗语说：“人贵有自知之明”，亚圣孟子还说，吾一日三省。可见，要自知并非容易。从某种意义上说，既不知人也昧于知己是所有心理障碍与心理疾病的共性。

心理咨询就好比照镜子，在那里通过与知识和别人的经验比较，检查自己的心理状况，反思困惑和痛苦的根源，调整自己的态度、认知、情绪和行为方式，找到人格成长、走出困惑和解脱痛苦的出路。在这里并不只是欣赏自己的愉悦

过程，而或许是一个彻心痛苦的脱胎换骨的改造，尤其是人格的成长，荣格博士说那是一个需要付出昂贵代价的重生。

社会是个大舞台，心理咨询这面镜子照出了人生百态，众生心相。记得《西游记》第七十九回中，孙行者假扮僧人，剖腹取心示众，计有：“红心、白心、黄心、怪贪心、利名心、嫉妒心、计较心、好胜心、望高心、侮慢心、杀害心、狠毒心、恐怖心、谨慎心、邪妄心、无名隐暗之心”。其实，如这“多心”的僧人，人心复杂多态，正常的和变态的、善的与恶的、高尚的与卑劣的……并不是绝对的和一成不变的，把心理咨询分成医学咨询和社会生活咨询，或者是分成发展性、适应性和障碍性心理咨询等等都只是理论化的东西。试想，现实中哪有脱离社会日常生活内容的心理问题，哪有不受社会文化影响的心理？变态心理从何而来？难道不与幼年家庭生活后天教育等社会化过程有关？又有人将心理咨询与思想教育分得壁垒分明，这也是学究式的想法。连弗洛伊德都说，“精神分析乃是一种再教育”，即用一种具有教育意味的暗示帮助病人消除内心的抗拒。行为主义心理学更是将学习作为行为矫正的惟一的基本原理，而没有提供学习与方式的教育方，当然就不会有学习的一方。思想工作与心理咨询都是再教育与再学习，不过只是学习的方式和内容有所不同而已。学科是人为划分的，范畴是人定的，而人生态度与心理健康在一个人的身上却是不分彼此的，世界观、人生观、价值观和社会文化对个人心理健康的影响已经不再是一个理论的问题，而是一个在现实中演出许多悲剧的事实。因此，我们不能把心理咨询再当作深闺里的闺女，而应向社会敞开她的大门，关注人间疾苦的呼声。“哪

里有苦难哪里就有宗教”，“恐惧创造神”，为什么心理咨询就不能真正成为老百姓倾吐心声的神庙呢？道不远人，人却离道，悲哉！马克思主义经典作家这样写道：“宗教是人民的鸦片”，“是劣质酒”，“是虚幻的太阳”，“是人使自我空虚的行为”。我想如果心理咨询和医学真正成为了人学，而不再是动物医学翻版的话，也许她会成为温暖人心的太阳、醇香四溢的美酒，和使人自我实现的家园。

在这本小册子里，主要收集了作者近年为一些报刊所撰写的部分心理析疑短文和千虑一得的工作体会。全书分为七个部分，结合生活的实际，深入浅出，突出中国本土特色是我们的一点心愿。希望她能成为一个信使，为自愿去那个“认识你自己”的神庙里的信众提供一点福音。

邱鸿钟

2001年孟春

于广州白云山下杏林清心斋

目 录

开诚相见——心理咨询入门

为什么心理咨询现在热了起来	(3)
什么是心理咨询	(5)
什么是心理测量	(6)
什么是心理治疗	(7)
什么是心理健康	(8)
哪些人需要心理咨询	(11)
心理咨询的方式有哪些	(12)
怎样去看心理医生	(13)
为什么心理咨询一定要当事人前来就诊	(15)
心理咨询时当事人和辅导员都应注意的问题	(16)
学校心理咨询与医院心理咨询有什么异同	(18)
思想工作与心理咨询有哪些异同	(20)
心理咨询应遵循的基本原则有哪些	(21)

见微知著——人际关系问题

切莫孤芳自赏	(25)
--------------	--------

不要因美而迷乱	(2 6)
莫把骚扰当爱意	(2 8)
切莫看朱成碧	(2 9)
死亡的婚姻只好让它死亡	(3 1)
病因在家庭	(3 2)
莫名其妙的爱	(3 3)
老妻少夫的伊谛斯情结	(3 5)
为什么相爱容易, 相处难	(3 7)
性与幸福	(3 8)
你爱他什么	(4 0)
PAC 分析——你扮演了什么角色	(4 1)
设法与母亲沟通	(4 2)
脆弱的“纸鹤”	(4 4)
君子之交淡如水	(4 5)
难得糊涂	(4 7)
“问题家庭”的早期诊断	(4 8)
哭, 并非坏事	(5 0)
性神经症	(5 2)

养正当家——儿童心理问题

养正当家	(6 1)
性相近, 习相远	(6 3)
孩子分床睡不是小事	(6 5)
“左撇子”需要矫正吗	(6 7)
断乳的婴儿为什么要吸吮手指	(6 9)

孩子的烦恼从哪来	(73)
为什么教师教不好自己的孩子	(75)
君子与小人的性格有什么不同	(76)
孩子为什么沉湎于电子游戏	(80)
养宠物心理面观	(82)
Internet 对心理健康影响的两面性	(85)
谈谈抑郁症的家庭治疗	(88)
当孩子身患绝症的时候	(90)

活出意义——存在意识问题

活出意义来	(95)
空虚的痛苦	(96)
户口与存在的凝思	(98)
贫困也是一种心理状态	(100)
适者生存	(101)
优哉游哉亦是真	(103)
未来就在足下	(104)
人情必有所寄	(105)
去哪里找快乐	(107)
快乐由心而生	(108)
减压“三剑”	(110)
仁者寿	(111)
老年人的心理丧失与自由	(113)
亲近音乐，远离毒品	(116)
毒品有哪些心身危害	(117)

为所当为——自我意识问题

悦纳自己：心理健康的起点	(123)
为他人的存在	(124)
“老气”来自心灵	(127)
我为什么蹩笨	(128)
自得其得，自适其适	(129)
如何克服口吃恐惧	(131)
我为何注意力不集中	(133)
克服“被注意恐惧症”	(135)
他为何执意要坐后排	(137)
如何克服体像自卑情结	(138)
洗不掉的烦恼	(140)
她为什么有幽闭恐惧	(141)
恐惧幽灵的背后	(142)
考前焦虑症	(144)
不安后面的欲望	(146)
从之则治，逆之则乱	(147)
惊者平之	(149)
为所当为	(150)
要改变自己，必先改变想法	(152)
失败乃成功之母	(153)
哀伤的需要与哀伤的心理过程	(154)
多梦好还是少梦好	(156)
失眠与失眠恐惧症	(158)

睡诀古训	(159)
如何治疗同性恋倾向者	(161)
易令人误解的心身性疾病	(164)

昆山片玉——中国本土心理疗法

顺志从欲法	(169)
精神内守法	(171)
认知引导法	(173)
行为疗法	(174)
情志相胜法	(177)
暗示疗法	(179)
导引疗法	(180)
中药和针灸疗法	(181)
中国认知疗法——养心	(184)
自我暗示放松法	(190)
什么是阅读疗法	(191)
阅读疗法的适应症	(196)
阅读疗法的实施方式	(197)
如何实施团体阅读心理疗法	(200)
(附阅读疗法举例：《大自然是一间疗养院》)	(204)
美术治疗的历史	(207)
绘画语言与心理表现的关系	(209)
书法心理疗法	(212)
团体美术治疗的实施	(214)
绘画与儿童心理健康教育	(216)

从绘画看儿童的心理发展	(218)
音乐心理疗法的历史	(222)
音乐治疗的历史故事	(224)
音乐治疗有哪些生理和心理效应	(226)
音乐治疗有哪些社会心理效应和教化作用	(229)
音乐治疗的适应症	(231)
音乐治疗的形式与注意事项	(231)
中医音乐治疗的学说	(233)
音乐治疗参考曲目	(238)
古诗里记载的音乐心理调节的个人体验	(240)
怎样进行团体音乐治疗	(242)
如何进行精神疾病的社会预防	(243)
社区精神卫生教育的主要内容有哪些	(245)
什么是精神疾病的社会防治网络	(246)

开诚相见

——心理咨询入门



人们对心理咨询有许多误解，或以为只是谈话、倾诉、安慰而已，或者以为是等值于思想政治工作之类的新名目，更不知道还有心理治疗这回事。心理咨询和心理治疗能解决什么问题呢？我们应该怎样去看心理医生呢？诸如此类的问题不仅妨碍着心理咨询事业的发展，而且对心理咨询的质量有着不可忽视的影响。

为什么心理咨询现在热了起来

心理学在我国，20 世纪 80 年代以前曾被作为伪科学打入冷宫，但现在心理咨询和心理辅导却以前所未有的速度热了起来，这是为什么呢？

心理咨询和心理辅导之所以在现代热起来，可能主要有如下三个原因：

其一，是疾病谱变化的趋势。在 80 年代以前在发达国家和地区的疾病发病率的排序是以消化道、呼吸道等感染性

疾病占首位；80年代中期后转变为心脑血管疾病、肿瘤为主；到上个世纪末，精神疾病已经迅速上升为高发疾病。据不完全统计，全世界约有2亿人患各种精神疾病，其中4500万人患有严重的精神病，中国精神病人总数已经达到1600万，并且以每年至少10万人的速度增加，中国已经进入精神疾病高发期。精神疾病是造成精神残疾，丧失学习能力和劳动能力的重要疾病。据对中国16所大学的调查，80年代中期以来，因病退学或休学的学生中，精神病的比例已上升为第一位。据统计，发达国家中丧失劳动能力的人中有40%是精神病患者。据60个国家的统计资料，每年因精神病遭受经济损失高达250亿美元以上。在中国疾病负担较高的25种疾病中，精神疾病就占了5项，包括抑郁症、双相情感疾病、精神分裂症、强迫症和自杀。在中国疾病总负担中排名第一的是精神疾病，约占总负担的1/5。因此，加强精神卫生服务已经成为当代医学模式转变和医院专科建设的迫切任务。

其二，是健康观念的更新与人们保健意识增强的结果。健康不仅是身体无病，还应包括心理和社会状况的完满的新观念已经逐渐深入人心。随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们已经不再简单地满足于身体无疾病的低水平要求，而要求人格健全，精神愉悦轻松，有适应环境变化和克服挫折的承受能力，希望自我完善和自我实现。人们从精神疾病的低龄化趋势已经认识到早期的心理健康辅导更为重要，也认识到生活质量的提高，家庭的幸福与家庭成员的心理素质和心理健康状况直接相关，于是，寻求专业的心理辅导和心理咨询已经成为发达地区有素养的人群的时尚。

其三，心理知识的普及和认识的提高。在生物医学模式时，人们总是从生物的因素来理解疾病的病因，现在人们认识到包括心脑血管疾病、内分泌疾病、代谢疾病在内的许多疾病的发生发展都内含有社会心理、人格心理和情绪的作用机制。在人才培养方面，已经认识到人才的心理素质或非智力因素对于成才和成功具有特别重要的意义。现在，心理学知识在学校教育、人才选拔、企事业管理、产品营销、消费广告宣传和犯罪行为研究等方面的运用逐渐被得到重视。在社会生活方面，酒精（乙醇）和药物依赖、青少年行为问题、邪教、伪气功等膜拜团体暴露出来的社会心理问题都使政府和人们意识到普及心理卫生知识的必要性和迫切性。

什么是心理咨询

心理咨询就是与医生聊天吗？或者是去询问一些自己不明白的问题吗？心理咨询能帮助我们解决什么问题？

心理咨询是来访者与心理医生之间，就来访者所提出的心理困惑、心理矛盾、精神痛苦和人际关系等工作、学习和生活中的问题的原因，解决问题的可能条件和方法，共同协商如何摆脱困境，渡过心理危机，纠正认知偏差，克服情绪障碍，增强自信心，恢复与社会环境的协调或更好地适应社会的过程。

有不少人认为，我自己的心理问题自己最了解，为什么要讲给别人听，即使如此，别人又能帮助我一些什么呢？其实这恰恰可能是这些人陷入心理问题中不可自拔的重要原因之一。俗语说得好，“当局者迷，旁观者清”，昧于知己，又

昧于知人本身就是心理不健康的特征，而心理咨询的一个重要功能就是让当事人顿悟事理，重新获得自知自明。心理医生还运用智力、人格、情绪等心理测量工具，较客观地衡量与评价来访者的心理素质和心理问题的性质与障碍的严重程度。

广义上，心理咨询包括诊断性咨询和治疗性咨询两种。当然医生在与您进行交谈时，也可能对您原有的观念和情绪进行了干预、引导或重新塑造，使您在新的行为实践中逐渐建立起一个新的自我。

什么是心理测量

做一次心理测量就可以诊断心理疾病吗？心理测量量表是怎样做出来的？报纸上刊登的那些心理测量题目是否也可靠？

心理测量是采用专业的心理量表和测量工具对被试者的智力、人格、能力或心理健康状态进行评估的过程。

智力测量可以对被试者的知识、记忆力、观察的敏锐性、逻辑思维能力、视觉和空间定向能力、数学思维能力等进行评估。做智力测量的临床意义有：区分被试群体智力的个体差异，有助于选拔人才，检验教学效果；可帮助识别弱智儿童和智力发育不全者，鉴别脑器质障碍和精神病；帮助诊断知觉障碍，老年性痴呆症等。

人格测量可用以评估被测量者所具有的性格、气质、态度、兴趣和内在行为倾向等心理品质。人格测量的意义是：有助于识别被测量者的人格发育状况，了解被试者的性格类

型，鉴别变态心理问题的性质和识别情绪障碍的类型，有助于选拔有特殊能力的人才。

用于心理测量的题目看似简单，但决不是随意写的句子，对测量结果进行比较用的标准常模也是经过专业工作者对大样本的人群调查统计，以及信度和效度检测后制定的，因此，正规的心理测量是专业性非常强的标准化工作，心理测量及其结果的解释必须由专业的心理医生来做，任何非专业人员不得乱加使用或妄加评论。街边上的一些冠以“科学算命”、“电脑心理测试”均非科学可信，至于报刊上的心理测量题目大多是趣味性的，并非经过严格论证和标准化处理的，因此，对这些测试结果最好不要太认真，权当作茶余饭后的开心事而已。

什么是心理治疗

心理治疗决不是许多人误解的“耍耍嘴巴皮子”那样简单，而是一个学术流派繁多，具有多种技术的庞大体系。

所谓心理治疗技术，是指消除和减轻人的心理障碍，矫正不良人格与不适应行为，促进心理健康的一类工具和手段；而心理治疗则是运用心理治疗技术实现治疗目的的一种过程。

(1) 如根据心理治疗依据的理论来源分类，则有精神分析法、行为主义疗法、人本主义疗法、中医疗法、宗教心理疗法等；

(2) 如根据治疗的主要目标来分，则有支持患者脆弱情感的精神支持疗法、提高病人自信心的自信心训练、纠正错