

XIN LI ZI XUN

心理咨询

心理问题个案分析与解决方法

汪道之 编著



好心情对健康的积极作用是任何药物都无法代替的，日常生活中保持良好心情的“砝码”就在你的手中。

中国商业出版社

心 理 咨 询

汪道之 编著

中国商业出版社

心理咨询

心理问题个案分析与解决方法

◆ 汪道之 编著

哪些人需要求助心理咨询

· 生活中遇有重大选择时，犹豫不定者
· 工作压力大，无力承受但又不愿自行调节者
· 初涉世事，对新环境适应困难者
· 经受挫折之后，精神一蹶不振者
· 过分自卑，经常感到心情压抑者

· 在社会交往方面，自感有障碍的人（如怯懦、自我封闭）
· 在经历了失恋、离婚、丧偶等情况之后，心灵创伤无法“自愈”者
· 婚姻及家庭关系不和睦，渴望通过指导改善者
· 下岗、退休后，心情苦闷、难以自我调整者
· 患有某种身体疾病，对此产生心理压力者
· 时常厌食或暴食者
· 睡眠状态发生改变的初始期失眠者
· 轻度性心理障碍者

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询 / 汪道之编著. - 北京: 中国商业出版社,
2002. 1

ISBN 7 - 5044 - 4484 - 7

I . 心… II . 汪… III . ①心理卫生②精神疗法
IV . ①R395.6②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085972 号

责任编辑 孙锦萍

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京星月印刷厂印刷

*

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

880 × 1230 毫米 32 开 15 印张 300 千字

定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

“累!”现代人常常以这个字来形容生活。事实上,如何放松自己,注重心理健康,已成为21世纪重要的社会新课题。

生活是连续的挑战。我们重视品位、重视舒畅的身心活动,就应该进一步了解常见的心理问题,以便能反躬自问,及早矫治,追寻快乐美好的人生。

譬如说,一个人情绪低落,做什么事都觉得悲哀、空虚、失意、自责……而且深深被这种感情的施虐所击倒,他没有精神和力气做任何事,也没有什么理想;动作迟缓,懒得和人接触,不愿开口说话,性欲和食欲都降低。患者常为失眠所苦,身体也常感倦怠,还有自责感和罪恶感的苦恼,甚至会有自杀的念头。那么,这个人明显有心理问题,也就是患了忧郁症,需要进行心理咨询,否则,就有可能危及生命。

忧郁症和忧郁反应,大都是人们在遭到失败、挫折、别离、失落、厄运、调动、迁居等心理负荷时开始的。那时,人们会失去生存和工作的价值感。当自己的爱情和希望破灭



时，他也会对生活产生厌烦情绪。

加上现代人生活的节奏都很快，日复一日地忙忙碌碌，却不知自己在忙些什么。一周下来辛辛苦苦工作了五天，难得过上假期，想出外去透透气，公路上又拥挤不堪，古人那种“采菊东篱下，悠然见南山”的情境，已不可复得。

近年来，科学发展突飞猛进，工商业发展，生活水平都有了很大的提高。然而相应地，文明却也带来了竞争与疾病。情绪的紧张、学业与工作的压力、生活的烦恼、情绪上喜怒哀乐的变化，这些因素都会引发忧郁、失眠、焦虑，或其他现代文明病。“一般人只关心财富、名利，却对身体漠不关心。如果大家多照顾一点自己的身体，医院就不会忙碌得日夜不分。”这是多数医生的忠告。

总之，现代人已不能坐视文明带来的种种心理疾病，忧郁、失眠、焦虑……看似不严重，但你却不能忽视它们。因为在疾病的阴影下，任何名利皆是空的。

现代医学研究发现，一切对人体不利的因素的影响中，不良情绪的影响最大。长期情绪忧郁，恐惧悲伤，嫉妒贪求，惊怒激昂，或情绪紧张的人比精神状态稳定的人更容易患一些不时之症，如高血压、冠心病、神经官能症、精神病、哮喘、慢性胃炎、青光眼、癌症等等。现代身心医学实验证实，不良心理因素，七情郁结，精神过度紧张或忧郁悲伤，是一种强烈的“促癌剂”。上述种种，无不与情绪变化密切相关。

良好的情绪是人体的一种最有助于健康的力量。因为当



人精神愉快时，中枢神经系统兴奋，指挥作用加强，人体内进行正常的消化、吸收、分泌和排泄的调整，保持着旺盛的新陈代谢。因此，人们不仅食欲好，睡眠香，而且头脑敏锐，精力充沛。

为了您的健康快乐，列举了九十八个不同方面的心理问题个案，进行了认真分析的同时，提出了相应的解决问题的方法，教人们学会控制自己的情绪，培养喜笑颜开、无忧无虑的性格，拥有轻松的生活，保持良好的情绪，构筑健康的人生。

编者

2001年10月于北京

XIN LI ZI XUN

心理 咨询 是 你
健康 的 好 伙 伴



责任编辑：孙锦萍

封面设计：云 野

健康心理系列读本

一本使个性完善 人格健全 精神健康的实用全书

心理医生

XIN LI YI SHENG

◆汪建之 编著◆



健全心理机制 矫正不良行为
根治人格障碍 消除精神压力
塑造完美人生 拥有幸福生活

中国商业出版社

XIN LI ZI XUN

心理咨询

心理问题个案分析与解决方法

汪建之 编著



好心情对健康的积极作用是
任何药物都无法代替的。日常生
活中保持良好心情的“砒码”就
在你的手中。

中国商业出版社



心 理 咨 询 是 你
健 康 的 好 伙 伴



心 理 咨 询 是 你
健 康 的 好 伙 伴



目 录

第一章 心理咨询概述	(1)
一、心理咨询的概念	(1)
二、心理咨询的兴起	(2)
三、心理咨询的内容	(3)
四、心理咨询的形式	(4)
五、心理咨询的原则	(5)
六、心理咨询的目标	(10)
七、咨询对象的选择	(13)
第二章 人际交往心理咨询	(17)
一、人际交往综述	(17)
二、代沟	(23)
三、沟通障碍	(29)
四、面对流言	(37)
五、紧张	(40)
六、胆怯	(42)



七、异性交往障碍·····	(46)
八、友谊挫折·····	(50)
九、社交恐怖症·····	(54)

第三章 情绪心理咨询 ····· (61)

一、情绪综述·····	(61)
二、烦恼·····	(70)
三、愤怒·····	(73)
四、沮丧·····	(78)
五、情绪不稳定·····	(81)
六、消沉·····	(85)
七、厌倦·····	(87)
八、忧伤·····	(90)
九、自杀·····	(95)

第四章 情爱心理咨询 ····· (100)

一、情爱心理综述 ·····	(100)
二、单相思 ·····	(101)
三、拒绝爱慕 ·····	(108)
四、失恋 ·····	(113)
五、早恋 ·····	(117)
六、异性恐惧症 ·····	(125)
七、不良情绪 ·····	(132)
八、凑合心理 ·····	(135)
九、外遇 ·····	(138)



十、婚姻危险期	(141)
十一、离婚心理	(144)
第五章 心理健康问题咨询	(159)
一、心理问题综述	(159)
二、心理压力	(162)
三、亚健康	(166)
四、心理疲劳	(168)
五、挫折	(172)
六、多疑	(176)
七、焦虑	(180)
八、恐怖	(183)
九、强迫症	(186)
十、神经衰弱	(189)
十一、心理承受力差	(192)
十二、疑病症	(195)
十三、抑郁症	(198)
十四、癔症(歇斯底里)	(203)
第六章 个性心理咨询	(208)
一、个性心理综述	(208)
二、孤独症	(209)
三、躁狂症	(214)
四、妒嫉	(217)
五、羞怯	(220)



六、虚荣	(224)
七、依赖	(227)
八、自卑	(229)
九、自负	(232)
十、自我中心	(236)

第七章 异常行为心理咨询

(240)

一、异常行为综述	(240)
二、洁癖	(241)
三、口吃	(244)
四、儿童多动症	(248)
五、溺爱综合症	(251)
六、遗尿症	(254)
七、选择性缄默症	(258)
八、呼吸暂停症	(261)
九、夹腿综合症	(263)
十、发作性睡病	(266)
十一、梦游症	(269)
十二、睡惊症	(273)
十三、睡眠困难	(275)
十四、嗜异症	(279)
十五、神经性厌食	(283)
十六、吮指头,咬指甲	(285)
十七、智力低下	(288)
十八、嗜睡症	(290)



十九、多食症	(293)
第八章 人格障碍咨询	(297)
一、人格障碍综述	(297)
二、强迫型人格障碍	(299)
三、攻击型人格障碍	(305)
四、依赖型人格障碍	(310)
五、反社会型人格障碍	(315)
六、自恋型人格障碍	(320)
七、分裂型人格障碍	(325)
八、回避型人格障碍	(331)
九、癯症型人格障碍	(337)
十、适应型人格障碍	(341)
十一、偏执型人格障碍	(344)
第九章 学习心理障碍咨询	(349)
一、学习心理障碍综述	(349)
二、学习困难	(350)
三、怯场	(353)
四、学习心理疲劳	(357)
五、学习综合障碍	(361)
六、注意缺陷	(366)
第十章 性心理咨询	(370)
一、性心理综述	(370)



二、手淫	(371)
三、同性恋	(376)
四、性冲动	(380)
五、性焦虑	(382)
六、遗精困惑	(386)
七、露阴癖	(389)
八、窥阴癖	(391)
九、恋物癖	(394)
十、摩擦癖	(398)
十一、易性癖	(401)
十二、异装癖	(406)

第十一章 心理疾病咨询

(410)

一、心理疾病综述	(410)
二、青春型精神分裂症	(411)
三、单纯型精神分裂症	(414)
四、偏执型精神分裂症	(417)
五、紧张型精神分裂症	(420)
六、精神分裂症	(423)
七、情感性精神病	(427)

第十二章 心理治疗方法

(431)

一、催眠治疗	(431)
二、分析性心理治疗	(433)
三、个别心理治疗	(435)