

程序化心理治疗

——心理的自我分析与投资决策

王军辉 吴斌 著



陕西出版集团
陕西人民出版社

王军辉 吴斌 著

程序化心理治疗

——心理的自我分析与投资决策

陕西出版集团

陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

程序化心理治疗: 心理的自我分析与投资决策/王
军辉, 吴斌著. —西安: 陕西人民出版社, 2009
ISBN 978 - 7 - 224 - 09241 - 7

I. ①程… II. ①王… ②吴… III. ①精神疗法—研
究 IV. ①R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 243064 号

程序化心理治疗

——心理的自我分析与投资决策

作 者 王军辉 吴 斌

出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 陕西长盛彩印包装有限公司

开 本 787mm × 1092mm 16 开 17.25 印张

字 数 401 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 —1300

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 09241 - 7

定 价 30.00 元

前 言

我在西安市精神卫生中心工作期间，有幸在 1994 年开始了我的心理咨询生涯。1994 年，接待了美国催眠疗法代表团，台湾龙发堂释开丰大师，香港中文大学学术团，尤其美国催眠疗法代表团一行给我感受最深，他们介绍的一些放松训练方法、情感训练模式成为我心理咨询工作的基础。此后我先后接待了成千上万的心理疾病患者，通过心理测定尤其 SCL—90、EPQ 应用，总结了许多心理问题方面的共同特征，再根据特征进行分析，总结了一整套心理咨询理论。发现求助者大多内向、抑郁、焦虑、恐惧、强迫，甚至偏执和退缩，或外向、性子急、情绪不稳定、波动大。再者分析各自特点，诸如抑郁原因何在、强迫到哪里、退缩到什么地步，以及情绪紊乱状况等推理其解决方案，由此产生联想进行不断总结和完善。通过 1995—1996 年间的 100 例实验，取得了阶段性的成果。看着患者哭着而来，笑着离开，我更加欣慰。以后的应用中解决了数以千计的心理疾患，形成自己的理论体系。于 2003 年写成了《程序化心理治疗》一书的初稿，2003—2007 年不断实践，应用于学校、企事业单位。《程序化心理医学教育，促进儿童青少年健康成长》、《运用程序化心理医学教育模式消除网络依赖》正在申报 2009—2010 年省市级课题成果。目前心理疾患已经成为时髦病、高发病，更加引起社会各界的普遍关注。不断努力打造中国西部第一品牌的重任落在我们肩上。我院作为西北五省第一精神卫生中心，应该多出好的作品。不断发展自我成了我出书的原动力。在不断的成长道路上，先后接待了英国放松训练团、德国心理治疗团、泰国心理交流团，以及国内团体（内蒙医学院、上海心理咨询中心、青州精神病院、四川绵阳精神病院、甘肃兰州精神病院、陕西长安大学、乌鲁木齐四院、青岛精神病院、陕西渭南良田精神病院、白水精神病院等单位）。与上海惠诚心理咨询中心、湖南长沙湘雅医学

院二院、北京中科院心理研究所等单位形成了长期往来关系。书写相关学术论文 20 篇，核心期刊公开发表 10 余篇，承担了 2 项国家级项目，取得了可喜的成绩，并赢得了社会的一致好评。在不断的交流与总结之中，历经 15 年，《程序化心理治疗》一书终于结题。尤其得到了相关领导的大力支持和帮助。以示谢意。有些个人观点由于水平和时间关系存在不足，并特请读者、同仁批评指正。在此表示深深的感谢。

热线电话（中国）029—85551398 13028418363

欢迎指导，欢迎垂询，欢迎邮购！

王军辉

2009 年 5 月 26 日于西安

目 录

第一章 概论	(1)
第二章 认识自我	(3)
第一节 我所处的状态	(3)
第二节 我是一个怎样的人	(4)
第三节 我为谁与谁为我	(10)
第四节 背景、生活方式和习惯	(11)
第五节 自我、自尊与相关测验	(11)
第三章 思维的误区	(23)
第一节 不合理的思维方式	(23)
第二节 不合理的观念	(25)
第三节 思维的灵活性	(34)
第四节 思维定式原则	(36)
第四章 压力与适应	(37)
第一节 心理压力与冲突	(37)
第二节 适应问题	(38)
第三节 适应的心理基础	(39)
第四节 心理因素与社会因素	(40)
第五章 管理情绪 积极行动	(42)
第一节 情绪的可控性与不可控性	(42)
第二节 情绪影响与调整	(42)
第三节 行动起来，做生活的强者	(46)
第四节 建立积极和谐的人际关系	(48)
第六章 心理诊断程序化	(54)
第七章 心理治疗程序化	(56)
第一节 性格内外向如何改善	(56)
第二节 不合理的思维方式如何摆脱	(57)

第三节 纠正不合理思维观念	(58)
第四节 心理治疗程序	(60)
第八章 常见心理问题指导方式	(67)
第一节 一般问题	(67)
第二节 特殊问题	(68)
第九章 精简作品与实践	(71)
第十章 有关发表文章	(105)
第十一章 心理测验	(142)
第十二章 心理咨询基本理论	(176)
第十三章 程序化心理治疗幻灯片	(199)
第十四章 我的幸福我做主	(220)
第一节 概论	(220)
第二节 投资时间，营造快乐	(230)
第十五章 投资股市，创造财富	(236)
第一节 股民心理与案例	(236)
第二节 分析股民的心理问题	(247)
第三节 程序化心理对策	(249)
附录一 程序化心理治疗卷宗【为你保密】	(251)
附录二 中国文化的两种心理元素——心理回缩与心理膨胀	(264)

第一章 概 论

人为什么首次站在讲台上或赛场上会头脑一片空白，难道记忆会骤然消失吗？否，是因为人处于高度紧张状态下而形成了暂时的盲区，人在日常生活中存在许许多多的盲区，自己却发现不了，而正是这样的盲区，有时悄然而来又悄然而去，不知不觉地影响着人们的成绩和收获。心理医生可以帮助人们发现盲区、减少盲区，甚至消除盲区，从而更好地发挥水平和特长，使人们提高人体的成绩，减少不必要的烦恼。而恰恰需要心理医生帮助来进行调整，这个调整过程也就是心理帮助或外在心理调整。

- 1. 心理治疗：心理医生通过一定谈话方式帮助心理问题者，予以解决心理问题。解释相关心理现象以及治疗一些轻型心理障碍的方法，帮助分析判断心理薄弱环节，制定一定方案和干预措施。
- 2. 程序化心理治疗：采用心理方法解决心理问题程序化和模式化，并且可操作的成套的理论体系。作者研究后，发现心理薄弱环节出现很有规律，不同人，不同时候，不同问题可以采取同种治疗方案。同种人，同种时候，同种问题可以采取不同方法予以纠正。为团体和个体咨询提供科学思路。
- 3. 调整心理薄弱环节，在于调整个性和思维观念。
- 4. 相关问题探讨，见图 1—1、1—2。

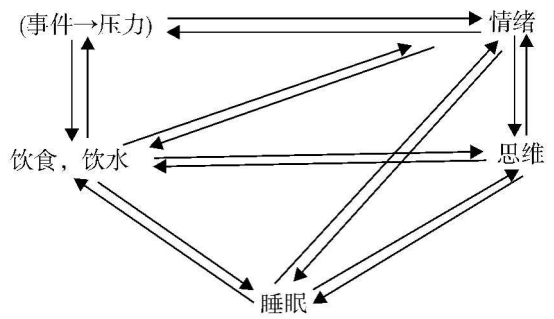


图 1—1

饮食状况影响着人体的机能，参与机体能量代谢，所以饮食不好的人会乏力疲惫，会影响人的精气神，往往精力下降，情绪不佳。情绪不好时候，反作用大脑迷走神经，反射引起恶心，胃肠不适，心慌胸闷，腹胀腹泻，小便频数，影响人的食欲。一个人打上几天几夜的麻将或扑克，第二天会出现头晕、反应慢、情绪不好现象，思维上可能茫

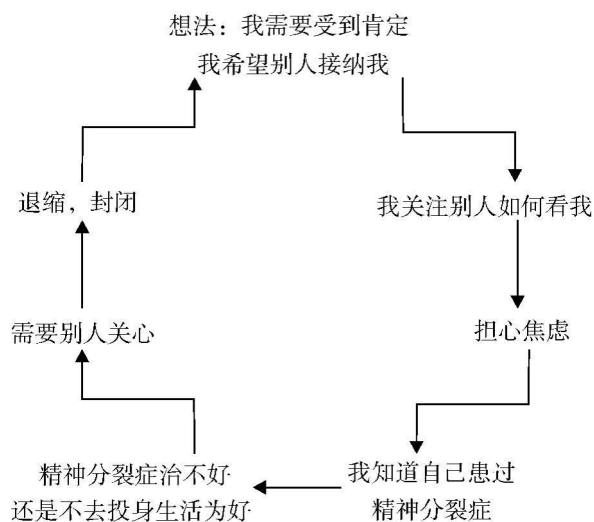


图 1—2

然，不知所措，有时甚至处于混沌状态。情绪不好的时候，茶不思，饭不饮，觉不眠。假如睡觉的时候你在想事情，那么，你能睡着吗？你的情绪能好吗？

有人为什么会百战百胜，有人为什么会让机遇在面前瞬间失之交臂，有人为什么会在百种压力面前不屈不挠，百炼成钢，有人为什么在两种压力面前不知所措，迷茫困惑……作者大胆应用程序化心理治疗技巧，帮助你解释这一问题。王军辉先生在西安市精神卫生中心工作，从事心理测定和心理咨询门诊 15 年，积累了一些经验。与咨客共同探讨人生价值，如何走出迷雾世界，打开心灵上的金钥匙，为提高中华民族心理素质多工作。

第二章 认识自我

第一节 我所处的状态

一、躯体我：个体对自己生理状态和生理需要的认定。

二、自然我：个体对自己处于大自然中，自然而然认定。

三、主观我：个体对自己的主观看法，也受父母亲朋的影响。

四、客观我：别人对自己的看法，所处周边环境对自己的评价。身为不同角色所处的环境和位置。

五、社会角色我：对于个体在社会上担任多种角色的认定。

六、社会我：我认为别人对我的看法，是否看重或看轻我。

七、理想我：希望自己获得什么样的看法。

八、心理我：个体对自己信念、价值、意愿的认定。

九、自我观念的发展

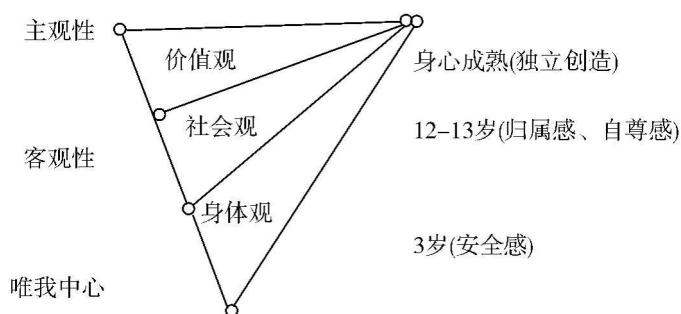


图 2—1

十、(1) 公开我：我知道后，别人也知道了。

(2) 背对我：别人了解了，而我不了解。

(3) 隐私我：我了解了，而别人不了解。

(4) 潜在我：我不了解，别人也不了解。

(5) 了解我：别人了解了我的爱好。

(6) 隐蔽我：别人不了解我。

表 2—1

	我知晓我自己	别人知晓我自己
缺点	自责感或谦虚或自知之明	帮助我或指责我
优点	表现欲或优势感	夸耀我或吸取我

表 2—2

是否知晓	别人知晓	别人不知晓
我知晓	公开我	隐私我
我不知晓	背对我	潜在我

十一、客观我的环境角色：

1. 性别角色：男童好斗，女童文静，男人主外，女人主内。男性代表权威，女性代表温柔，男性具有阳刚之气，女性具有柔情似水，男人责任挣钱养家，女性责任做家务，育子和掌柜的。

2. 家庭角色：“父慈子孝兄友弟恭”的中国传统模式，男人具有权力。婆妻顺从，常为小事而争。

3. 友伴角色：由游戏→友好→亲密→交融。

4. 学校角色：必须学习为主，遵纪守法。

5. 商业角色：讨价还价→商业欺诈→签订合同→相互竞争。有其奸诈面。

6. 文化角色：探讨技艺，学习艺术，净化环境，有其文雅友好的一面。包括体育、烹饪、雕刻、琴棋书画、文化课以及各个方面专业课程等等。

7. 角色冲突：一位女人可以担任数种角色（婆婆、妈妈、女儿、姐姐、商业、职业等），一位男人也可以担任数种角色（爷爷、爸爸、儿子、哥哥、商业、职业等），在众多的角色之间出现不少的矛盾冲突。包括内心的和外在的冲突。

第二节 我是一个怎样的人

一、我的身份、年龄、工作性质、应用何种方言、经济状况、住房条件。

二、我的兴趣爱好：

1. 是文静类的还是活泼类的；2. 是艺术类的还是机械类的；3. 是文艺类的还是体育类的；4. 是习惯性的还是强迫性的。

三、对我个人习惯的认识：

1. 是好习惯还是毛病；2. 是自然的还是强迫的；3 是文明卫生的还是肮脏的；4. 是有意的还是无意的。

四、我的特征：

1. 性格内外向；2 思维观念是否合理；3. 是否赢得周围人喜欢；4. 说话能力好坏（大胆发言，声音洪亮，论点明确，论据确凿，中心明确，逻辑完善，客观公正，建议新颖，积极有活力，能够造成一定影响以及说话的总结能力）。

五、我的家庭背景和社会关系。

六、我的生日、血型、体重、身材、着装、喜欢颜色。

七、我的受教育经历、我的成长记录、我的职业、我的专长、我接受新事物的能力、我受人欢迎或讨厌的个性。

八、（叙述文）我的优缺点。

九、我做事情风格、人缘状况、办事情能力。

十、我的交际能力、智力水平、机遇和挑战。

十一、我的精力和身体状况。

十二、我做事情是否有行动力，在相应位置打钩。

十三、做事情态度，相应位置打钩。

表 2—3

	想干	考虑	不想干
起 床	✓	✓	
做 操		✓	
做早饭	✓		
上 班	✓		
午 饭	✓		
休 息			✓
上 班		✓	
做晚饭		✓	
洗 衣		✓	
洗 头	✓		
洗 脚		✓	
休 息		✓	

表 2—4

	立即干	强迫干	习惯干干	愉快感	偷懒
起 床	✓			✓	
洗脸刷牙			✓	✓	
上 班	✓				
做 饭		✓		✓	
洗 衣	✓			✓	
洗 澡		✓		✓	



图 2—2 六种不同的自我观点

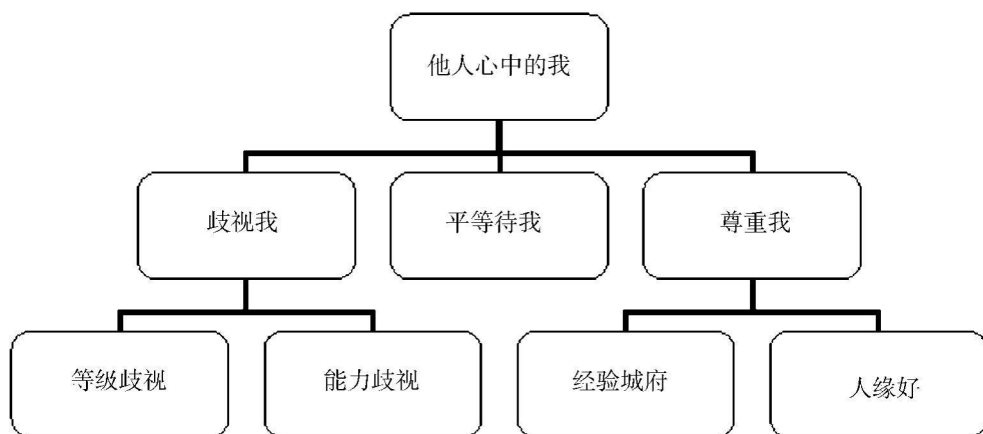


图 2-3

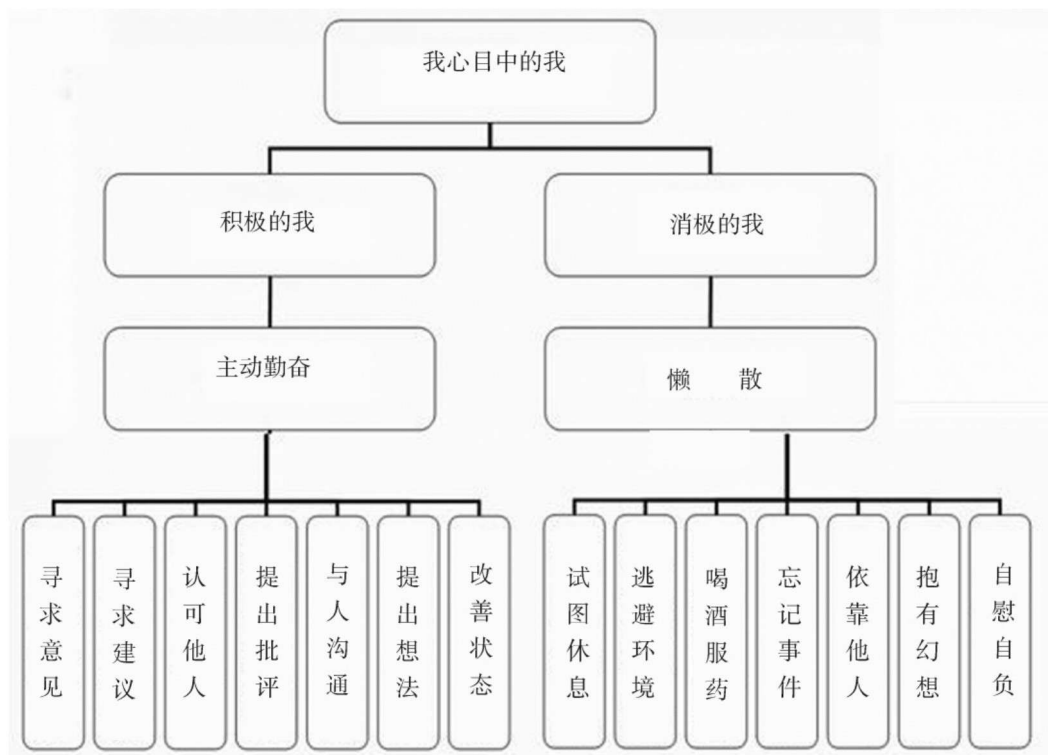


图 2-4

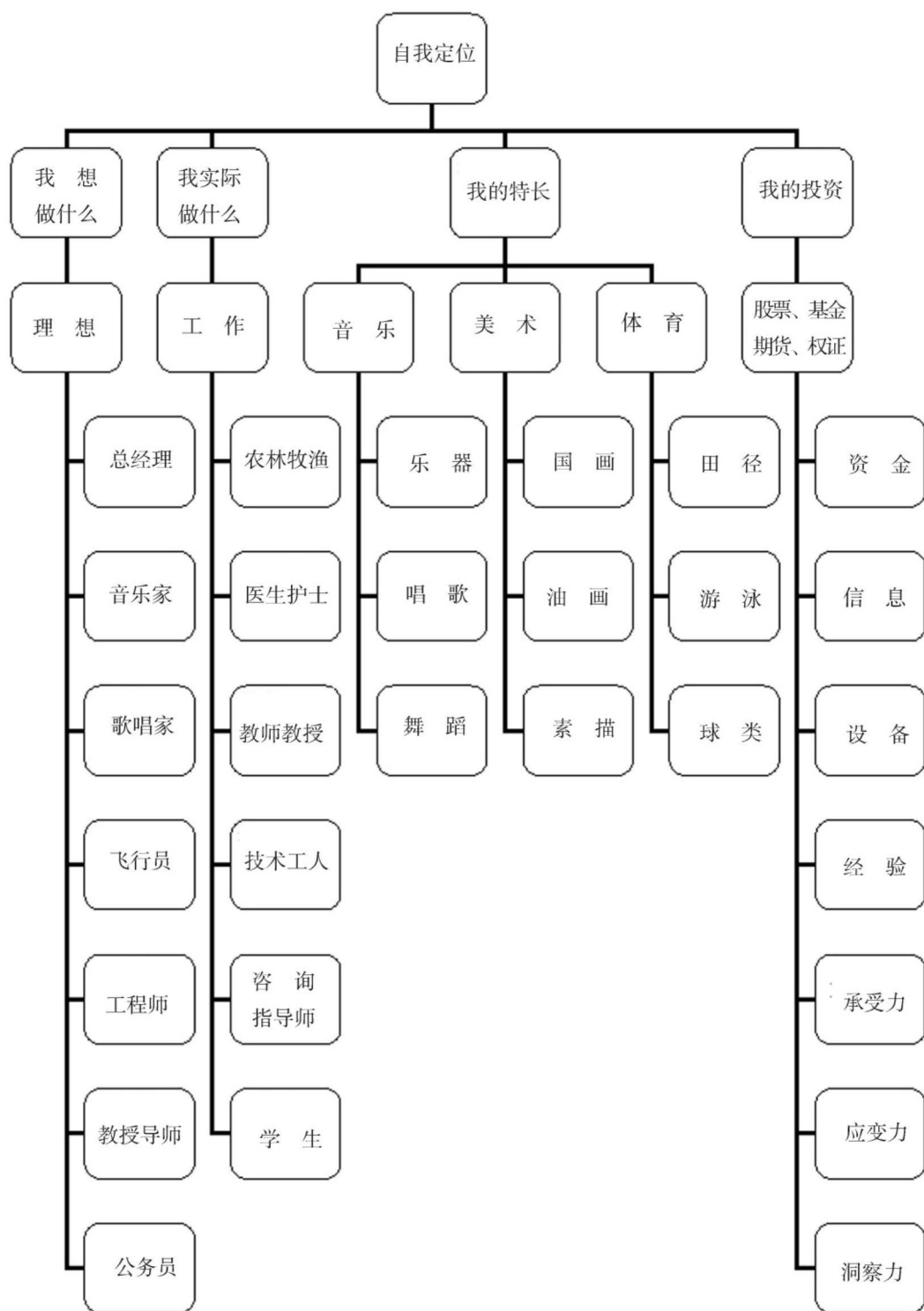


图 2-5

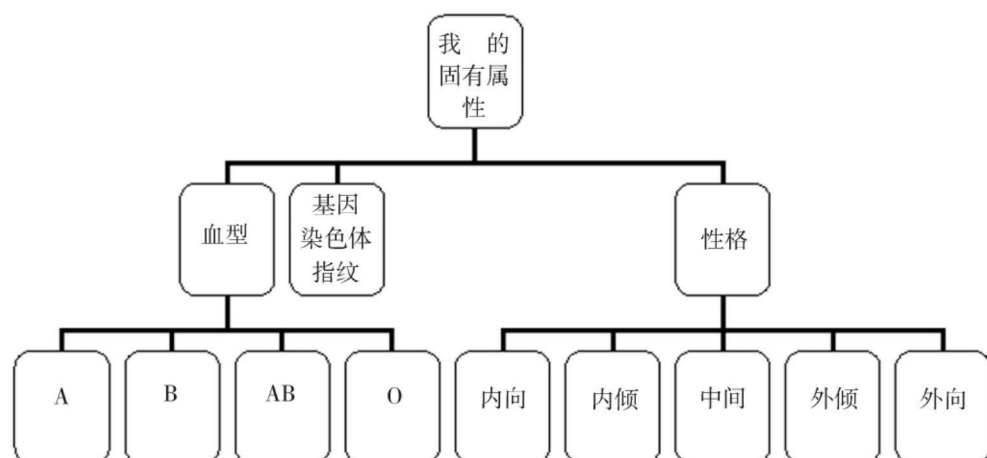


图 2-6

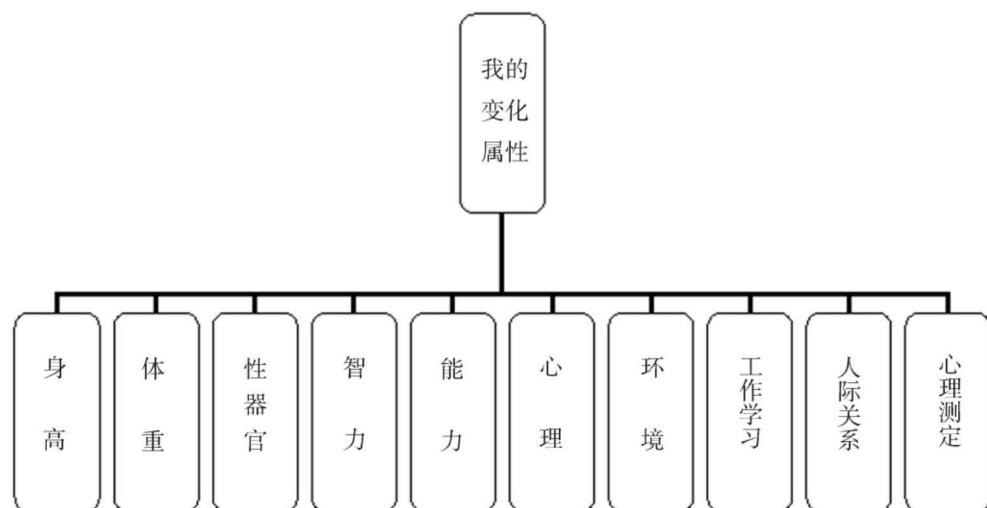


图 2-7

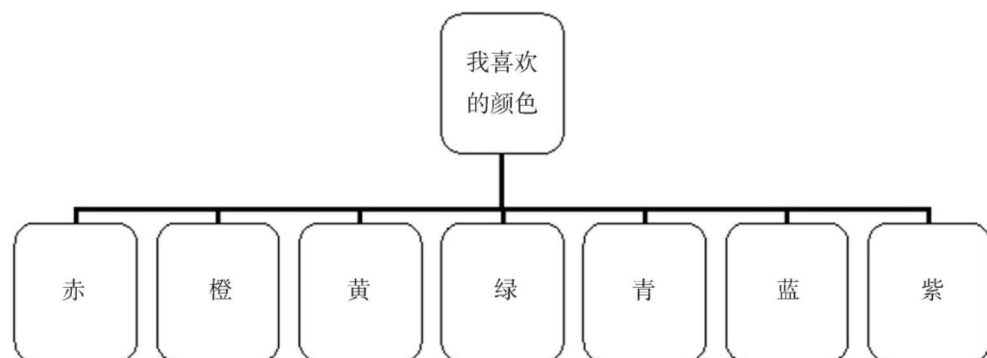


图 2-8

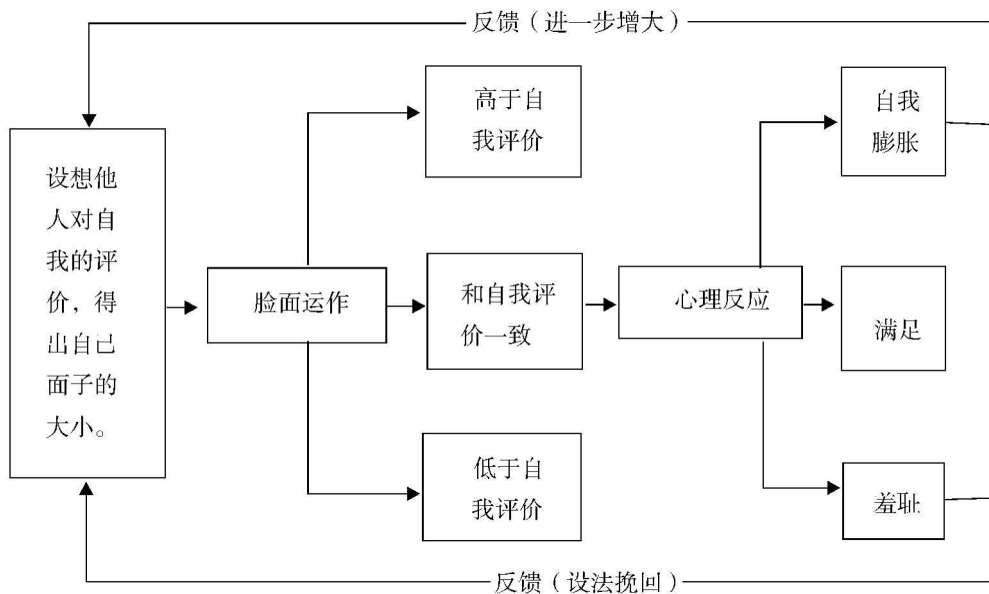


图 2-9 中国人自我和脸面的运行过程

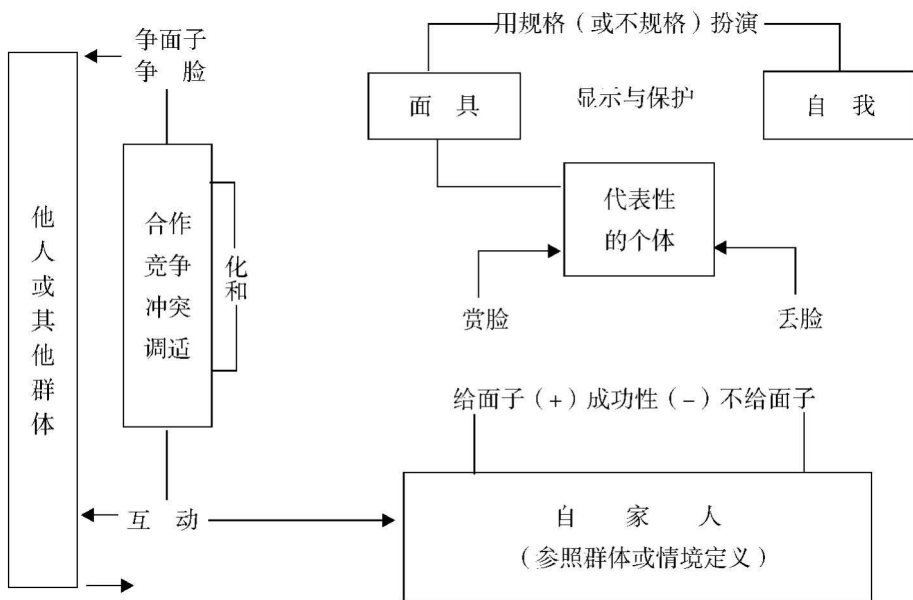


图 2-10 脸面在中国人群体中的互动模式

第三节 我为谁与谁为我

要回答“我为谁”这个问题有两个答案，回答“我自己”，你会说自私；回答“社会”，你会说无私和大而空。

要回答“我为谁”这个问题，首先要明确自私与无私的关系，生活在自私与无私之间，自私是无私的基础，无私是自私的升华。自私与无私是辩证统一的，相互依存的，不可分割的。没有纯粹自私的人，也没有纯粹无私的人。人活得自私，也体现着无私；人在自私中学习着无私，人在无私中同样学会着自私。

人为了自己活着，也为了别人活着。二者哪一个过分夸张，都是不对的。

人活着首先想的是自己，便产生与自我相关的词语“自我、自立、自觉、自尊、自私、权利、自强不息，自视清高、自欺欺人、扬眉吐气、独裁等等……”这一系列都反映我是为我而活。首先活出自我，便成了不争的事实。人常说：“千里做官为的吃穿”也正是一个真实的写照。可谓人活着，没有享受机会，可惜人死了，没有享受白活。这些说明首先保全自我，才能考虑别的。这是我为谁的基础。

人活着其次想的是他人，便产生与超我相关的词语“无私、无畏、无谓、超我、超越、价值、名誉、利他、无所畏惧、无私奉献、大公无私、做事公平、公道老人等等……”诸多词语随即产生。人活着还要考虑别人，人生活在主次与合作的群体之中。学着考虑别人的感受，人在这样的群体中互相帮助，互相关爱。噫，人为了自己的同时，还为了别人，人在为了别人的同时而从中获益。得出结论“人为了他人，是更好的为了自己”。

生活中过分为了自己，可能寸步难行；生活中过分为了他人，可能英年早逝。

生活中还有一句话“人人为我，我为人人”。这就是本文的中心含义。

写到这里，我想借用我过去摘抄的几首诗词更好地了解自我和自我存在意义：

《学会喜欢自己》：一个人连自己都不喜欢，怎么能讨得别人喜欢；一个人连自己都没有信心，怎么能干好事情；肯定自己，容纳自己，认识自己，尊重自己，就会找回自我的感觉，就会发现与众不同的个性，就会在自爱中实现自身的价值，珍惜自己比什么都重要。《相信自己》：我们为什么总要寻求别人的赞许呢？为了一点虚伪可怜的奖励，而不惜牺牲自己的尊严，自己的信心，甚至自己的努力。自己的价值大小，自己的形象优劣，自己的努力好坏，每个人都有不同的评说，若以别人的好恶为基础，你到底还活不活？《拥有自己的风格》：叔本华说：“风格是心灵的外在标准，是比一个人脸更为可靠的性格标志。”刻意模仿别人，往往适得其反；模仿是失去自我的表现，风格是自我培养的，为了迎合大众心理，放弃自我是可悲的。《超越自我》：丢弃过去的我，拓展现