

心灵对话

Xin Ling Dui Hua

刘宏 田博 王琳 主编
武春建 卢世臣 韩继明



陕西科学技术出版社

心

灵 对话

主
编

刘 宏 田 博 王 琳
武春建 卢世臣 韩继明

● 陕西科学技术出版社

图书在版编目(C I P) 数据

心灵对话/刘宏等主编, —西安: 陕西科学技术出版社, 2005. 9

ISBN 7-5369-4009-2

I. 心... II. 刘... III. ①心理学—问答②心身病—问答 IV. ①B84-44②R749. 92-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第098634号

出 版 者 陕西科学技术出版社

西安北大街131号 邮编710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印 刷 青岛建院印刷有限公司

规 格 880mm×1230mm 32开本

印 张 10.625

字 数 286千字

版 次 2005年9月第1版

2005年9月第1次印刷

定 价 29.00元

版权所有 翻印必究

心灵对话

主 编 刘 宏 田 博 王 琳 武春建
卢世臣 韩继明

副主编 曾召祥 刘庆海 刘 琳 李秀玲
王欣梅 乔素婷 封 蕴 李玉焕
贾占玲

编 委 (以姓氏笔画为序)

王晓英	王雪艳	王 勇	王全鹏
王红霞	王 萌	王福贞	申国群
田继红	孙爱媛	孙 平	孙 军
孙 杰	李玉芳	李慧敏	吕江玲
朱培美	刘桂芳	纪玉秀	朱 玲
毕文远	闫淑君	孟玉芬	杜瑞云
张秋真	陈 玲	陈 恒	吴爱靖
周 雷	周 锦	苗新香	范继美
柳和平	侯海燕	胡庆玲	郭来秀
高雪雁	唐 燕	徐延华	黄 嵘
樊海英	薛 岚	鞠培娟	

前言

随着社会的竞争和生活节奏的加快，形形色色的压力每时每刻在干扰着人们的心理稳态，对于心理疾病的认知和梳理，许多人还存在一定的误区。我们在青岛市心理咨询中心临床实践的基础上，组织专家编写了《心灵对话》。希望能给心理工作者以专业指导，给咨客以心灵抚慰，希望他能在你迷茫、烦恼、挫折、痛苦时，给心灵以启迪，帮你远离心灵误区，走出心理困境。生活永远是没有错的，有错的是人的心态，无论生活将机遇和幸运赐予谁，都有它的理由，学会接受他人的成功与幸运，并不意味着自己平庸与拙劣，而恰恰证明你的成熟与平和。作者试图将现代人存在的各种不同类型心理问题综合解答。囿于作者理论及实践经验，难于满足广大读者的不同需求。敬请海涵。

本书在创作过程中得到了青岛市精神卫生中心（青岛市心理咨询中心）、青岛市麦岛精神病院、青岛市中心医院、济宁市精神病院及延安大学附属医院专家的大力支持，在此一并表示感谢！

由于时间仓促和水平有限，缺点和错误在所难免，力邀斧正。

刘 宏

2005年4月16日于青岛



目 录

第一篇 常见心理问题	(1)
1. 什么是心理问题	(1)
2. 如何维护心理健康	(1)
3. 心理健康的标准	(2)
4. 如何面对生活中的坏情绪	(3)
5. 如何面对挫折	(4)
6. 测试一下你有孤独心理吗	(5)
7. 如何延缓衰老	(7)
8. 保持年轻的方法	(7)
9. 内疚感及其表现	(8)
10. 认识并化解嫉妒	(9)
11. 青少年嫉妒心理	(11)
12. 青少年如何处理嫉妒心理	(12)
13. 不要让嫉妒伤害了自己	(12)
14. 给自己做个心理测试	(14)
15. 管理时间享受生命	(15)
16. 如何面对不良嗜好	(17)
17. 何谓愤怒?如何应对?	(17)
18. 怎样调节经期的紧张情绪	(18)
19. 心理压力	(20)
20. 评估一下你有心理压力吗	(20)
21. 你是怎样应对压力的	(22)
22. 测验一下你处理压力的能力	(24)
23. 及时处理每天的压力	(27)
24. 学会拒绝	(29)
25. 处理冲突的艺术	(31)



26. 职业女性心理压力·····	(31)
27. 职业女性面临的 6 大心理问题·····	(32)
28. 心理压力带来的疾病·····	(33)
29. 十种消除压力的干预方法·····	(34)
30. 战胜职业压力的心理策略·····	(34)
31. 女性心理健康·····	(35)
32. 女性心理压力化解·····	(36)
33. 你的思维方式是积极的吗?·····	(39)
34. 孕妇心理与胎儿健康·····	(40)
35. 围绝经期的心理特点·····	(43)
36. 产后抑郁·····	(44)
37. 心理防御机制·····	(45)
38. 青少年自卑心理·····	(50)
39. 怎样认识青少年网络成瘾·····	(52)
40. 诊断网络成瘾的 10 条标准·····	(53)
41. 网络成瘾的原因·····	(54)
42. 矫正网络成瘾·····	(56)
43. 儿童厌学怎么办·····	(57)
44. 让孩子避开消极情绪的影响·····	(58)
45. 培养孩子的多种兴趣·····	(58)
46. 培养孩子快乐的性格·····	(59)
47. 儿童肥胖症的原因·····	(62)
48. 青少年心理发育特点·····	(63)
49. 青少年的逆反心理·····	(64)
50. 青少年社交恐怖症的特点·····	(65)
51. 青少年孤独心理·····	(65)
52. 青少年心理问题·····	(66)
53. 青少年自杀心理产生的原因·····	(67)
54. 青少年犯罪的心理变化·····	(67)
55. 心理疲劳·····	(68)

56. 影响人际交往的因素·····	(69)
57. 人际关系中常见的异常心理·····	(70)
58. 丈夫有外遇怎么办·····	(72)
59. 如何处理好事业与家庭的关系·····	(73)
60. 如何应对婚姻危机·····	(74)
61. 离婚心理·····	(74)
62. 怎样面对老年孤独症·····	(76)
63. 老年人如何保持充沛的精力和体力·····	(77)
64. 老年人如何善待躯体疾病·····	(78)
65. 焦虑心理·····	(79)
第二篇 常见心理疾病·····	(81)
66. 何谓心理疾病·····	(81)
67. 心理疾病的早期表现·····	(81)
68. 什么是焦虑障碍·····	(82)
69. 青春期焦虑症·····	(83)
70. 儿童焦虑障碍·····	(83)
71. 儿童孤独症·····	(84)
72. 儿童强迫症·····	(84)
73. 抽动障碍·····	(85)
74. 儿童多动症·····	(87)
75. 儿童品行障碍·····	(88)
76. 儿童恐惧障碍·····	(89)
77. 儿童攻击性行为·····	(90)
78. 人格障碍·····	(90)
79. 意向控制障碍·····	(101)
80. 神经症·····	(102)
81. 强迫症·····	(102)
82. 癔症·····	(103)
83. 癔症性精神障碍·····	(103)
84. 癔症性身份障碍·····	(104)

85. 赔偿神经症	(104)
86. 职业神经症	(104)
87. 神经性厌食	(105)
88. 神经性贪食	(105)
89. 神经性呕吐	(106)
90. 性功能障碍	(106)
91. 阳痿	(108)
92. 早泄	(109)
93. 性乐高潮缺乏	(109)
94. 性欲减退	(110)
95. 何谓性变态	(111)
96. 何谓易性癖	(112)
97. 同性恋	(113)
98. 性摩擦癖	(114)
99. 异装癖	(115)
100. 露阴癖	(115)
101. 窥淫癖	(117)
102. 性受虐癖	(117)
103. 性窒息	(118)
104. 恋物癖	(118)
105. 恋童癖	(119)
106. 恋尸癖	(120)
107. 何谓心理咨询	(120)
108. 心理咨询与心理治疗的区别	(121)
109. 直接心理咨询	(123)
110. 个别心理咨询	(125)
111. 职业心理咨询	(129)
112. 婚姻家庭咨询	(130)
113. 家庭心理卫生问题	(131)
114. 心理咨询的特点	(132)

115. 心理咨询分哪几个阶段·····	(136)
116. 心理咨询的原则·····	(140)
117. 心理咨询的常用方法·····	(147)
118. 吸烟危害与戒烟方法·····	(148)
119. 嗜酒习惯的形成及应对·····	(151)
120. 洁癖的形成原因及治疗方法·····	(157)
121. 病态社会心理·····	(158)
122. 病态社会心理与病态文化的关系·····	(159)
123. 病态心理与病态人格的关系·····	(161)
124. 病态社会心理的特点·····	(164)
125. 病态社会心理的调治原则·····	(165)
126. 自私心理·····	(166)
127. 贪婪心理·····	(169)
128. 贪婪心理的表现和危害·····	(171)
129. 贪婪心理检测和调适·····	(173)
130. 吝啬心理·····	(175)
131. 吝啬心理的自我检测与调适·····	(178)
132. 自我封闭心理·····	(178)
133. 空虚心理·····	(181)
134. 压抑心理·····	(185)
135. 压抑心理的自我调适·····	(187)
136. 病态怀旧心理·····	(187)
137. 浮躁心理·····	(189)
138. 虚荣心理·····	(191)
139. 定势错位·····	(194)
140. 心理治疗·····	(196)
141. 心理治疗的种类及其主要特点·····	(198)
142. 心理治疗的适应症·····	(201)
143. 心理治疗的原则·····	(202)
144. 行为疗法·····	(204)



145. 系统脱敏疗法.....	(205)
146. 满灌疗法.....	(213)
147. 厌恶疗法.....	(218)
148. 模仿学习疗法.....	(220)
149. 强化疗法.....	(223)
150. 放松疗法.....	(233)
151. 思维阻断疗法.....	(238)
152. 认知疗法.....	(240)
153. 合理情绪疗法.....	(248)
154. 认知领悟疗法.....	(257)
155. 心理分析疗法.....	(262)
156. 森田疗法.....	(274)
157. 咨客中心疗法.....	(285)
158. 疏导疗法.....	(292)
159. 娱乐疗法.....	(298)
160. 生物反馈疗法.....	(300)
161. 悟践疗法.....	(304)
162. 何谓催眠疗法.....	(305)
163. 暗示疗法.....	(310)
164. 何谓婚姻疗法.....	(313)
165. 家庭治疗.....	(321)

第一篇 常见心理问题

1

什么是心理问题

心理问题是指由于个人心理素质(如过于好胜,孤僻,敏感等)、生活事件(如工作压力大,晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等)、身体不良状况(如长时间加班劳累,身体疾病)等因素所引起的心理状态的某一方面(或几方面)出现不良或发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。轻时可以自我调整,比如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态,这时应该去寻求心理医生的帮助,以尽快得到调整。心理问题较重时,比如不协调性——其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如成人出现幼稚状态,儿童出现成人行为;对外界刺激的反应方式异常,发生偏离,可影响社会功能,使当事人不能按常人的标准完成某项或某几项社会功能。如“社交恐惧”不能完成社交活动,性心理障碍者难以与异性正常交往,锐器恐惧者不敢使用刀剪等。此状态大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题,必要时可配合小剂量药物治疗,心理医生的指导是非常必要的。

2

如何维护心理健康

健康心理状态不是永恒不变的,生活中的每一天里都有事情在发生,难免会遇到挫折或困难,如果不及时调整,原来健康的心理状态,也会出现问题。如何维护心理健康需做到以下几条:



(1)正确看待自己。每个人都有自己的长处,又都有自己的短处,万事万物不可能平均发展,社会上不存在绝对的平均,对待自己觉得不公平的事,要努力调整自己的心态,树立起竞争心理,通过自己的不断努力,寻找一切机会表现自己。如果自己的能力不能达到成功,也不要自卑和否定自己,要知道一个人的能力是有限的。

(2)结交知心朋友。多一个朋友多一条路,生活中要多结交知心朋友,尤其是能倾心相诉的朋友。

(3)常与亲人交流。要学会将心中的烦恼向亲人倾诉,让亲人为你分担忧愁和烦恼,不要独自承受痛苦,因为与别人分担痛苦,可减轻一半的痛苦,与别人分享快乐可享受双倍的快乐。

(4)调整奋斗目标,人不可以苛求自己,制定人生目标不可太高,否则一旦失败,就容易产生心理危机。

(5)培养个人爱好。身心健康的人应当是既会工作,又会生活的人。在工作以外,要多培养些个人爱好,比如:琴棋书画,养花种草等,均可愉悦心境,增添乐趣。

(6)注意体育运动。心理学家认为,运动是抑郁症的天敌,锻炼是抑制劣性心理的良好方法。定期进行各种运动,可激发活力,增强信心,重新唤起对生活的热情。

(7)求助心理咨询师。一旦遇到心理危机而不能自我摆脱时,可求助于心理咨询师,通过他们的心理疏导,会收到意想不到的效果。

3

心理健康的标准

心理健康是指对环境及其相关关系具有高效而愉悦的适应。

(1)马斯洛和密特尔曼提出心理健康的 10 项标准

1)有充分的安全感。

2)充分了解自己,并能对自己的能力做出恰当评价。

3)生活目标符合实际。

- 4) 与现实环境保持密切接触。
- 5) 能保持个性的完整与和谐。
- 6) 具有从经验中学习的能力。
- 7) 能保持良好的人际关系。
- 8) 情绪表达适当并能及时控制情绪。
- 9) 在不违背群体的意愿下,能有限度的发挥个性。

10) 在不违背社会的准则下,能通过努力使个人的基本需求得到适当的满足。

(2) 世界心理卫生联合会指出心理健康的标志

1) 身体、智力、情绪十分协调。

2) 适应环境,人际关系中彼此能谦让。

3) 有幸福感。

4) 在学习和工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

4

如何面对生活中的坏情绪

在漫长的人生旅途中,谁没有体验过这样的经历? 考试前焦虑不安,受到领导批评后眼前一片空白,不愿上班;和配偶争吵后,气得上街乱逛,买一堆不合时宜的东西泄愤……像这样的举止,偶尔一次不要紧,如果经常这样,就会影响我们的心理和身体健康,如何处理日常生活中的坏情绪?

首先,要明白坏情绪的来源是什么? 当你感觉自己的心情不愉快,或者别人已觉察到你的情绪反常时,可立即找个安静的角落,闭上眼睛,反复思考,慢慢体察自己的心情起伏状态,并找寻究竟是因为什么。

其次,以平常的心态接纳“坏情绪”。“坏情绪”并非一无是处,比如焦虑,它表示希望把事情做好;害羞,意味着我们希望被人喜爱;罪恶感,是重新审视自己的行为;忧虑,促使人们早做准备;紧张,则能使人保持警惕。若是故意压抑或忽略了这些情绪,就



等于失去了了解自己的机会,为了改变自己的心情,最好的办法就是接受它,带着它继续生活,这样才不会心存疑惑。

再次,找到适当的发泄方法和途径。可以寻找好朋友的协助,获得他们的支持、安慰和鼓励,也可以散步、慢跑或者打球;也可以去旅游;借助自己的某些爱好,比如听音乐、唱歌、画画、健身来转移注意力,缓解一下烦恼的心境。

5

如何面对挫折

生活中,总会遇到失败的挫折和意外的打击,当挫折发生后,人往往产生不愉快的体验。这种体验在心理学中称为消极不良情绪。对这种不良情绪,许多人郁积在心,耿耿于怀,总是越想越懊悔,越想越遗憾,使自己无法控制,难以自拔。

如何避开这种消极不良情绪,如何正确面对挫折?笔者认为有效办法之一就是忘记过去。为过去忧伤,为过去懊悔,为过去遗憾,是会给今天造成不必要的负担。过多的懊悔还会磨灭对未来的追求。如果一个人大脑皮层总是被一种不愉快的思维所占据,久而久之就会出现麻木,严重的还会造成失常。

其次要正确对待自己的失败。生活中有成功也有失败,如果终日沉溺于失败中而不能自拔,必将成为一个人获得事业成功的一大障碍。善于从失败中取得经验教训,同时也可以向周围的好朋友请教自己失败的原因,从中可以找出自己的不足,然后制定出下一步的目标和计划,把着眼点放在下一次,寄希望于未来,才能不断进取,才能掌握自己的命运。

(1)积极面对困境 要积极地面面对困境,不要逃避。这个世界并没有失败,所谓失败,只不过是暂时停止成功。所以,每一个人都应该知道:“天无绝人之路”,“艰苦的岁月绝不长久,对一个不屈不挠的人来说,它很快就会离你而去”。

(2)分享经验 要愿意跟你的朋友分享你失败的经验。美国最有名的一位建筑师汉瑟,赚了好多好多的钱,可是因为一次错误

的设计,就把他过去所赚的钱统统赔光了,他的公司也宣布破产。后来他遇到了他的一位朋友,两个人交谈中,汉瑟告诉他自己破产了,那位朋友说:“破产有什么了不起!5年前我还不是破产了,但是我现在又爬起来了啊!”朋友告诉了破产后的经验。以后他们成立了失败者联谊会,规定一定要经过破产的人才能加入。而且,每个人必须成为别人的老师,要非常坦诚地,非常乐意地分享他的经验,让其他人能够知道怎样重新再来。

(3)不怕万事开头难 万事开头难,每个新的一步都是另一个困难地开始。让一个球开始滚动,远比保持这个球继续滚动需要的力量来得更多。成功是不断推进的,你不可以一步登天,成功需要按部就班一步一个脚印,稳健地前进,但是当你越接近完成目标的阶段,你的脚步似乎也会越来越快。

(4)把失败当成通往成功之道 许多的成功人士,在他们的生命中都有一二次严重的挫败,而大部分的情况下,他们都将失败视为通往成功大道必修的一门重要学科。问题的重点不在于我们失败与否,重点是我们不停留于挫败之中,不坐以待毙,只要不放弃,我们就不算真正失败。

⑥ 测试一下你有孤独心理吗

孤独是由于自己与他人的空间距离或心理距离而感到交流困难时产生的心理问题。有的孤独是在追求精神生活的过程中必然发生的,比如:一个文质彬彬的人置身于一群讲话粗野的人中间;一个学者有了思想上的突破却不知和谁讨论、不知谁能与之分享;一个工作追求精益求精的人,身处于很多人都敷衍塞责的工作环境中等等。这种自身的行为和愿望很正常,却与周围环境不协调时也会产生孤独感,面对这种情况不能产生怀疑,不能放弃自我,不能过分指责别人的低俗,与自己不同的人的存在是很正常的,社会就是由各类人群构成的。要给自己一个心理调适,把注意力放在修炼内功上,用坚忍之犁去耕耘自己寂寞的心田,利用

孤独所独有的心境,发现生活的真谛,获得观察社会和人生的机会。很多优秀的人都曾在生活中遭遇这样的孤独,那就是因为你的优秀而遭遇世俗的嫉妒、扼杀、羞辱、打击、迫害、诽谤。这是一个人与一群人的战争,是一个真正的人与一群如狼如蚁的人的战争。你若降低自己和他们一样,你将平庸;你若继续走下去你将孤独。面对这样的孤独你不需要同情和怜悯,也不需要改变自己,走下去就是了。当然我们最好能避开这样一场“战争”。因为中国有一句话是“宁得罪君子,不得罪小人”,何况,也不值得将自己的生命耗在与小人的争斗中。反之,如果不能进行积极的心理调适,由于烦恼、孤独继发工作生活的压力,不能及时排解,可能产生种种消极心理,产生心理障碍,如绝望、烦闷、自我否定、自闭、情绪低落,继而会导致一系列心理及生理变化,如抑郁症、孤僻症、偏执、精神分裂、精神紊乱、心脏病、癌症、高血压、胃溃疡、消化不良、神经衰弱等,严重降低生存质量。建议朋友不妨以以下内容定期做一下自我检测。

孤独心理状态的自我检测

- (1) 大多数人都很难沟通,认为别人不理解自己。
- (2) 过于内向,不愿意和任何人袒露心事。
- (3) 容易受悲凉、愁苦气氛所感染,认为自己很可怜。
- (4) 不论遇上什么事,自己都找不到可以推心置腹的朋友。
- (5) 认为大多数人都不可信任。
- (6) 不喜欢自己周围有许多热闹和令人兴奋的事。
- (7) 不习惯有人分担自己的痛苦和快乐。
- (8) 对于他人的忧伤痛苦,不去主动帮助排遣。
- (9) 你周围的人都认为你很不好相处。
- (10) 你认为信任别人是幼稚和危险的。
- (11) 你更喜欢一个人做事,不喜欢与他人合作。
- (12) 经常感到自己受到了伤害。
- (13) 很难向其他人倾诉自己的烦恼。
- (14) 经常认为自己不配得到别人的同情和帮助。