

JIA TING YI LIAO
YANG SHENG BAO JIAN
BAI-KE QUAN SHU

家庭医疗
+
养生保健
+
百科全书



心理诊所



家庭医疗保健
医疗养生
百科全书

主编：邵光远



第四卷

中国戏剧出版社

责任编辑:可 峰

家庭医疗养生保健百科全书

邵光远 编

中 国 戏 剧 出 版 社 出 版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京通州鑫欣印刷厂 印刷

1630 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 96.75 印张

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—1 000 套

ISBN 7-104-01832-8/Z·38

定价(全十卷):580.00 元

目 录

第四编 心理诊所

第一章：综述	(1)
第一节 心理保健	(1)
第二节 异常心理的判别	(35)
第二章：不同时期的心理保健	(102)
第一节 关怀从儿童开始	(102)
第二节 花季的困惑	(142)
第三节 “不惑”的困惑	(180)
第四节 灿烂夕阳	(238)
第三章：心理咨询法	(264)
第一节 心理咨询概述	(264)
第二节 心理咨询的形式	(271)
第三节 心理咨询过程	(288)
第四节 心理咨询的原则	(301)

第四编 心里诊所



● 心理诊所

第一章 综述

第一节 心理保健

一、什么是人的心理

究竟什么是人的心理呢？简言之，就是人在醒觉状态下，他的感知、情感起伏，他进行的任何思考、回忆和对一切外界刺激的反应与行为方式。一句话，是指人们在实践活动中，通过头脑对客观事物的主观能动反映。心理现象是以脑的活动表现出来，既为感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程。因此人生活着，人的心理都在活动着；人人如此，无一例外。



我们不妨摘取生活中一段时空，来说明人对客观事物的反映活动。例如，一位刚刚大学毕业，从远方学校乘坐火车返回故乡的青年，此时此刻，他在火车卧铺上刚从睡梦中醒来——首先听到“轰隆”声响，感到规律的震动，看见耀眼的光芒和触摸到毛茸茸而柔软的东西……这些都是感觉，是进入人体的一系列感受器的外界刺激。随即这位青年从这些个别的感受中，了解了它们的意义，很快就知道了，这“声响”和“震动”是列车在运行中产生的；“光芒”是从车窗照射进来的阳光；而“毛茸茸而柔软”的东西，正是一条覆盖在自己身上的毛毯，这些就是知觉。

列车快要抵达青年家乡的车站，他全神贯注地眺望从车窗外闪过的一切，急切盼望看到故乡的站台，这就是注意。在注意的时候，其它次要的人事物，也就常常被忽略。

列车进站了，他从熟悉的月台上想起了当年家人和朋友们送别的情景，那场景，那些面庞，又重新浮上脑海，这就是记忆。

今天到站上来接车的人会是哪些人呢？会不会老母亲也和家里人一起来了？此时青年的头脑里幻化出母亲的形象，显得更加苍老和憔悴这就是思想……火车一声鸣叫和播音员声声祝福的时刻，这位终于回归故乡、即

第四编 心里诊所

将看见母亲的青年，一阵激动，两眶眼泪——就是情感。

上述这些，都是人的心理过程，这个过程总是从人的认识活动开始的。有了感知，产生思维活动，引发了情感，并且形成意志。

心理活动的过程，是共性的，凡人皆如此。特殊性表现在不同人的个性心理上，这也就是个性心理差异。众所周知，世界上从来没有两片完全相同的树叶；同样，也不存在绝对相同的心理。

由于环境、文化、经历等等各不相同，人们也就在自身的发展过程中，形成互不相同的性格特征。而人们在现实中（即日常行为习惯、人际交往、学习工作，对具体问题的看法和评估等）任何思考、情感状态和选择，是离不开心理作用的。

心理不仅对人体的取舍趋向发生作用，对人们的好恶爱憎发生作用；心理还对人们的成功失败发生作用，对人们的健康甚至寿命发生作用。

二、心理健康的标准

心理健康标准的制订受时代、社会和文化背景的制约，绝对客观的标准是没有的。目前认为，心理健康大概包括以下几方面。



1. **智力** 智力发育正常思维敏捷，精力充沛，注意力集中，能够保持较高的工作、学习效率。

2. **情绪** 对自己的情绪、情感、思维等心理活动可以自觉地加以控制和调节，努力适应环境。

3. **意志** 意志坚强，有一定耐受力，对生活中出现的刺激和打击，能够正确对待，能把困难变成奋斗的动力，在逆境中奋发图强，作出优异成绩。

4. **行为** 行为协调，言行、表里一致，有完整的人格，所想、所说、所做须是统一的。

5. **社交** 有一定的社交能力，与人交往适度。择友得当，能与知心朋友交流思想感情，能正确处理社会生活中的人际关系。

6. **心理特点与年龄相符** 无论在任何时期，其认识、情感、言谈举止都必须符合自己的年龄。

达到和保持心理健康是一个极其复杂的问题，涉及社会、医学及心理因素，经常用心理健康的为衡量自己的行为，才能不断地促进心理健康。

三、怎样保持心理平衡

在现实生活中；不如意事十之八九。如果不能处之泰然，很容易引起心理不平衡，导致身体和精神上的疾病。

第四编 心里诊所

为了得到身心的平衡，美国心理卫生学会提出了十条要诀。听起来虽十分简单，但对心理平衡有极大的帮助，读者不妨一试。

1. **不对自己过分苛求** 每个人都有自己的抱负，有些人把自己的抱负定得太高，根本非能力所及，于是终日郁郁不得志，认为自己倒运，这些无疑是自寻烦恼了。有些人做事要求十全十美，有时对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，当然应该把目标和要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已得的成就，自然会心理舒畅了。

2. **对他人期望不要过高** 很多人把希望寄托在他人的身上，尤其是妻子望丈夫成才，父母望子女成龙，假如对方达不到自己的要求，便会大感失望，其实每个人都有他的思想、优点与缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？

3. **疏导自己的愤怒情绪** 当我们勃然大怒时，很多错事或失态的事都会做出来。与其事后后悔，不如事前加以自制。把愤怒发泄于另一方面，如打球和唱歌之上。如果你功力深厚，可以利用一下阿 Q 精神，一遇倒彩当喝彩，咒骂当唱歌，抱着笑骂由人的态度，愤怒情绪自可抛诸九霄云外。



4. **偶然亦要屈服** 一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处有时亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。

5. **暂时逃避** 在生活受到挫折时，便应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠和看电影等。等到心境平静时，才重新面对自己的难题。

6. **找人倾诉** 把所有的抑郁埋藏在心底里，只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉给你的知己好友或师长，心情会顿感舒畅。

7. **为别人做点事** 助人为快乐之本，帮助别人不单使自己忘却烦恼，而且可以确定自己的存在价值，更可以获得珍贵的友谊，这何乐而不为呢？

8. **在一个时间内只做一件事** 美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因，是因为患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起的。要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免弄得心力俱疲。

9. **不要处处与人竞争** 我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，多交朋友，少树敌人，心境自然会变得平静。

10. **娱乐** 这是消除心理压力的最好方法。娱乐的

第四编 心里诊所

方式不太重要，最重要的是要令心境舒畅。

很多人都会认为这些要诀十分普通，但抚心自问，你又能做到多少，正所谓“知而不行，等于不知”，因此有必要激励他们勇于实行。

四、怎样才能建立自信心

在漫长的人生旅途中，总会有失意的时间，以致于使一些人丧失自信心。怎样才能重新建立信心呢？英国心理学家克列尔·拉依捏尔向你提出以下十条规则，读者不妨一试。

1. **每天照三遍镜子** 清晨出门时，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使自己外表处于最佳状态，午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，保持整洁。晚上就寝洗脸时再照照镜子。这样，一整天你就不必为自己的仪表担心，而会一心去工作学习。

2. **不要总想着自己的身体缺陷** 每个人都有各自的缺陷，完美无缺的人是不存在的，对自身的缺陷不要念念不忘，其实，人们是不会注意你的缺陷的。只要少想，自我感觉才能更好。

3. **你感觉明显的事情，其他人不一定注意得到** 当你在众人面前讲错话感到面红耳赤时，你的听众可能只是看到你两腮红润，令人愉快而已。事实上你的窘态



其他人是很难发现的。

4. **不要过多地指责别人** 如果你常在心里指责别人，这种毛病就可能成为习惯。应逐渐地克服这种缺点，总是批评别人的是缺乏自信的表现。

5. **多数人喜欢的是听众** 因此当别人讲话时，你不必用机智幽默的插话来博取别人的好感。你只要认真地倾听别人讲话他们就一定喜欢你。

6. **为人坦诚，不要不懂装懂** 对不懂不知道的东西要坦白地承认，这不仅不会损害你的形象，还会给人诚实可信的感觉；对别人取得的成就和魅力要勇于承认，并致以钦佩和赞赏不能故作冷漠，否则只会引起别人的厌烦，不会提高你的自信心。

7. **要在自己的身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友** 这样在任何情况下你都不会感到孤独。

8. **不要试图用酒来壮胆提神** 如果你好羞腼腆，那么就是喝干了酒瓶也无济于事。只要你潇洒大方，滴酒不沾也会讨人喜欢。

9. **拘谨可能使某些人对你含有敌意** 如果某人不爱理你，则不要觉得自己有错。对于有敌意的人，不讲话虽不是最好的方法，但却是唯一的方法。

10. **一定要避免使自己处于一种不利的环境中** 否则，当你处于这种不利情况时，虽然人们对你表现同

第四编 心里诊所

情，但他们同时也会感到比你地位优越而在心理轻视你。

五、怎样增添自信心

几乎所有缺乏自信的人都有相同的生活模式：他们只看同一类的杂志或电影；从不改变自己的服装样式；拒绝听取不同的意见；总是躲在同一群朋友中间；不玩从未玩过的游戏；见到陌生人就举止失措；与异性谈话会突然脸红；时间观念刻板，离开预订的计划就感到茫然，无论干什么事，只要失败了就拼命诅骂自己；勉强维持不美满的婚姻；死死守住自己牢骚满腹的工作。缺乏自信的人无一例外地拥有一颗过分夸张的自尊心和虚荣心，他们的生活中尤其需要鲜花、掌声和喝彩，而问题在于他们就是得不到。

缺乏自信的人将一事无成，日子过不舒服，因为生活从来就不是摇篮。它不会用许诺去哄骗孩子，更不会滥施怜悯，锄强扶弱。如果你唯唯喏喏，毫无自信，优柔寡断，丧失远大志向，不敢超越环境和自我，那么你的生活必定黯淡无光。越是巴望奇迹来拯救自己，越是不会创造奇迹，生活中美好的事物历来只和敢于正视现实、迎接挑战、战胜危机的人结伴同行。

1. 有所作为 如果一个人不想断送自己的一生，



那么就应该有所作为，有所突破，在征服困难的同时证实自己。

2. 积极尝试新事物 在生活中由无聊、重复、单调而产生的寂寞会逐渐腐蚀人的心灵。相反，消除一些单调的常规因素倒会使你避免精神崩溃。积极尝试新事物，能使一蹶不振、灰心失望的人重新恢复生活的勇气，重新把握住生活的主动权。

3. 尝试做一些自己不喜欢做的事 屈从于他人意愿和一些刻板的清规戒律，已成为缺乏自信者的习惯，以致于使他们误以为自己生来就喜欢某些东西，而不喜欢另一些东西。应该认识到。你之所以每天都在重复自己是由于你的懦弱和没有主见才养成的恶习。如果你尝试做一些自己原来不喜欢做的事，你会得到一种全新的乐趣从而慢慢从老习惯中摆脱出来。

4. 不要总是订计划 缺乏自信的人相应地缺乏安全感，凡事希望稳妥保险。然而人的一生是根本无法订出所谓清晰的计划，其中有许多偶然的因素在发生作用，有条有理并不能给人带来幸福，生活的火花，往往是偶然的机遇和奇特的直观感觉中迸发出来的，只有欣赏并努力捕捉这些转瞬即逝的火花，生活才会变得生气勃勃，富有活力。

5. 积极尝试新事物 就是要冒一些小小的风险。

第四编 心里诊所

冒险是人类生活的基本内容之一。没有冒险精神，体会不到冒险本身对生活的意义，就享受不到成功的乐趣，也就无法培养和提高人的自信心。自信在本质上是成功的积累。因此，瞻前顾后，惊慌失措，避免冒险无疑会使我们的自信丧失殆尽，更不用指望幸福和快乐会慷慨降临。

所谓的冒险，并不仅仅是指征服自然，跨入未知的土地、海洋及宇宙。在人类社会，你会和种种不合理的习惯势力，陈规陋习狭路相逢，如果你坚持按照自己的意见行事，那么你就在很大程度上冒了风险，甚至你想要小小改变一下自己的生活方式，同样也在冒险之列。关键是看你是否敢于试一试，是否能够把自己的想法贯彻到底。

假如生活中未知的领域能够引起你的激情，并使你做好“试一试”的心理准备；假如人生真的如同一场牌局，而你又能坚持把牌洗下去，不是中途退场的话，那么，每克服一个困难，你就增添了一分自信。

六、怎样培养坚韧精神

坚韧，是一种心境状态，因此它能够培养。跟一切心境状态一样，坚韧是尊基在固定的因素上的，这些因素是——



1. **固定的目标** 知道自己需要什么，是发展坚韧的最重要的一步。强烈的驱策力会使一个人去克服许多困难。

2. **欲望** 人在追求强烈欲望的目标时，较为容易获得和支持坚韧的精神。

3. **自信心** 相信一个人有能力实现计划，可以鼓励一个人利用坚韧的精神来遵行计划。

4. **固定的计划** 组织化的计划，即使他们是薄弱而完全不实用的，也可以鼓舞坚韧的精神。

5. **精确的知识** 如果以猜测来代替精确的知识，你就会有在失望中摧毁坚韧的精神。

6. **合作** 热忱、了解和与别人的合作协调，能促使发展坚韧的精神。

7. **意志力** 把一个人专注思想的习惯，用在获得固定目标筹划上，会导向坚韧。

8. **习性** 坚忍是习惯的直接后果。

七、怎样增强记忆力

记忆，就是过去的经验在人脑中的反映。它包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。其原因有形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。

记忆的大敌是遗忘。提高记忆力，实质就是尽量避

第四编 心里诊所

免和克服遗忘。在学习活动中人要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。下面介绍增强记忆的十种方法。

1. 注意集中 记忆时只要聚精会神、专心致志，排除杂念和外界干扰，大脑皮层就会留下深刻的记忆痕迹而不容易遗忘。如果精神涣散，一心二用，就会大大降低记忆效率。

2. 兴趣浓厚 如果对学习材料、知识对象索然无味，即使花再多时间也难以记住。

3. 理解记忆 理解是记忆的基础。只要理解的东西才能记得牢记得久。仅靠死记硬背，则不容易记得住。对于重要的学习内容，如能做到理解和背诵相结合，记忆效果会更好。

4. 过度学习 即对学习材料在记住的基础上，多记几遍，达到熟记、牢记的程度。

5. 及时复习 遗忘的速度是先快后慢。对刚学过的知识，趁热打铁，及时温习巩固，是强化记忆痕迹、防止遗忘的有效手段。

6. 经常回忆 学习时，不断进行尝试回忆，可使记忆错误得到纠正，遗漏得到弥补，使学习内容难点记得更牢，闲暇时经常回忆过去识记的对象，也能避免遗忘。