

都市人

心理对话

舒曼 著

豁然开朗、
神清气爽、

心理咨询是

呵护心灵的艺术

善解人意、
充满激情

一种精神按摩方式、



都市人
心理对话

DUSHIRENXINLIDUIHUA



图书在版编目(CIP)数据

都市人心理对话/舒曼著. —南昌: 江西人民出版社,
2004.2

ISBN 7-210-02875-7

I.都… II.舒… III.心理卫生—普及读物 IV.R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101418 号

都市人心理对话

舒曼 著

江西人民出版社出版发行

南昌市红星印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:8.5

字数:240 千 印数:1-5000 册

ISBN 7-210-02875-7/B·107 定价:18.00 元

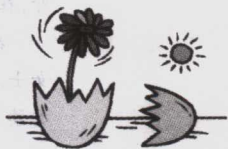
江西人民出版社 地址:南昌市新魏路 17 号

邮政编码:330002 传真:8511749 电话:8511534(发行部)

E-mail:jxpph@163.net

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

致 谢



感谢曾经与我促膝谈心前来求询的朋友们，是他们的亲身体会深深地打动了我，他们在痛苦的日子里，不放弃信念，不改变对生命、对生活的热爱，并使我了解到生活在喧嚣都市中的人们对心理咨询的渴求。

感谢华东交通大学的党政领导对心理健康教育与咨询工作的重视与支持。特别值得一提的是，校党委书记、校长张安哥教授以及分管学生工作的校党委徐朝亮副书记，他们在工作十分繁忙的情况下，常拨冗去繁，多次亲自参与心理健康教育活动，大力倡导心理素质的提高与培养，全校上下形成一股浓厚的人文气息。这于我是一种莫大的鼓舞。更重要的是，他们不仅对本书的出版起着积极的促进作用，而且还对我个人的成长给予了许多具体的帮助。领导的关爱，无以回报，惟有加倍努力工作。

感谢《江南都市报》市民热线部主任吴志刚及吴先华先生，感谢他们对广大读者心理健康的关注，在版面异常珍贵的情况下，给我开设《心理对话》专栏。本书的大部分文章都经过他们精心的修改，并接受了读者朋友的检阅。

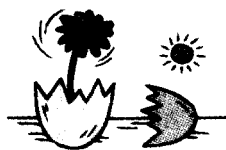
感谢我的领导凌四宝处长，他是一位极富个性魅力的领导。感谢学工处、团委的同事们，他们都是我愉快的合作者。

感谢大学生心理素质促进协会的全体同学们，他们长期协助我从事心理健康教育与咨询工作，与我分享了这一乐趣。还有很多关爱我的人及我关心的人值得感谢，原谅我在此无法一一列出他们的姓名。在撰写过程中引用了海内外许多前辈专家及同行的研究成果，除在参考文献中注明



外,在此顺致我诚挚的谢意。

感谢江西人民出版社的热心支持,尤其是编辑陈晓蓉女士。因为她创造性的工作及额外的付出,使得本书更加亲近读者、充满活力。谢谢大家!



序

心灯不灭

吴志刚(《江南都市报》市民热线部主任、记者)



由于职业的关系，我难免要接触不同的人 and 事。而一些人或事会不经意地打动我的 心弦。作为都市报多年的记者，我深深地了解都市的人们在钢筋水泥丛林中的迷茫和困惑。在采访时，很多读者向我诉说他们内心深处的无助甚至障碍。然而，新闻是一种刚性的手段，报纸所能做的是新闻援助或是维权。而对于部分读者的心理问题或是疾患，记者却苦于没有心理咨询技巧能解决。

结识舒曼君很有缘分。那是一个骄阳似火的夏季，在全国上下都在关注一年一度的高考时，舒曼开通了一条高考心理咨询热线，为即将上阵的考生们舒缓压力、减轻焦虑。得知这个消息，我第一时间对舒曼进行了采访，随即作了深度报道。几天下来，舒曼高密度地接听了几百个咨询电话，面对高考生及其家长近千个问题，舒曼不厌其烦地一一耐心回答。

在接受采访时，很多家长和学生都表示这样的心理咨询令人受益匪浅，但遗憾的是目前社会上这种心理减压的方式太少太少了。为了满足读者需要，此后，我们多次热忱邀请舒曼来报社接听“市民热线”(中国新闻名专栏)特别开通的心理咨询热线。通过咨询热线，许多读者有了和舒曼直接交流的机会，热线的火爆程度使我萌发了开辟《心理对话》专栏的想法。

在《心理对话》专栏开设之初，我曾有一点小小的

担心,担心舒曼长期在高校从事教学与科研工作,写出来的文章是否适合普通读者的口味?另外,他有兴趣有时间撰写科普类稿件吗?在向他约稿的当晚,我们就收到他通过电子邮件发来的第一篇稿件,我惊讶于他将心理学融入普通生活的写作手法,既通俗地再现了来访者的亲历体验,又生动形象地体现了专业特色。他写稿的速度反映出他向大众普及健康知识的热心,他对我说,向大众传播心理调适的技巧,增进广大民众的心理健康水平,是他多年执著追求的目标。

在专栏开辟的近一年时间,舒曼通过大量的案例,成功地帮助了许多有抑郁、焦虑、恐惧和性变态、强迫症及其他棘手问题的人,把心理调适的核心技巧传播给广大读者。每一篇稿件都充满了爱与温馨,这令我感动。

《心理对话》专栏在全国都市类报纸是一个亮点,在此之前,很少有报纸把心理咨询从学术的殿堂搬出来呈现在广大读者的面前。专栏结集出版,是舒曼献给读者的一颗爱心,也是江南都市报承担社会责任的一个体现。

这本书虽然由从事心理咨询的专业人员所写,但是舒曼并没有拘泥于某一特定的心理咨询理论和流派,而是通过大量具体生动的案例,详细地阐述了心理症状的各个方面以及需要掌握的方法和技巧。因此,本书不仅对有心理困扰的人会提供有用的帮助,亦是广大读者的有益读本。

但本书并不是万能良药,也不是心理咨询或治疗的替代品,它甚至不能改变生活中痛苦的现实,它只是提供一种方法、一种技巧。因为每一个人的心理困扰有和其他人相同的地方,也有其独特的方面。理解心理的机理,有助于更好地了解自己的心理;通过再现生活个案,可以帮助你更好地挑战生活中的挫折和困扰。

愿这盏不灭的心灯,照亮世间忙碌的人。



目录

致谢
序

吴志刚

1
3

成长驿站

如果你不追求心灵的持续永恒的成长,你就有可能出现心理困扰,因为成长是生命的本质,而痛苦是成长必须付出的代价。

心理咨询并不是帮助人摆脱痛苦,而是教会人们体会痛苦、认识痛苦和战胜痛苦。

我不要这样的生活	3	看不见的痛	45
心理情景咨询法	4	学会寻找快乐	46
青春有悔:拒绝这样爱自己	7	男人哭泣不是罪	49
自恋心理分析	9	学会减压	50
自知,但不要自卑	11	敞开心扉,青春没有沉重	53
暗波涌起的心理分析	13	自我暴露与人缘	55
不是一个人孤独地走	15	孤独是疑病的投影	57
社会距离与人际关系	16	孤独心理分析	59
无情地攻击自己	19	不再自卑	61
拒绝依赖	20	走出自我樊篱	63
选择其实会不同	23	青春不言失败	67
心理压力与冲突	24	我的大学	69
焦虑:无法摆脱的情绪	26	岁月不再重来	71
焦虑与生存状态	27	超越自我	73
别让蹂躏出卖了美丽	29	我不是真的丑	75
催眠术	31	器官缺陷与自卑	77
大声喊叫不是我的错	33	网络不是快乐的天敌	79
巴纳姆效应	34	迷恋网络的心理分析	81
攻击:不让矛头对自己	37	天堂里没有歧视	84
心理防御机制	38	驱除心魔 ABC 法	86
别把自己给伤害了	41	守不住脾气的男人	88
理性情绪疗法	43	爱发脾气	90

亲子茶座

儿童的心理问题虽然也是问题,但毕竟不是症状的根本,要促使孩子心灵成长往往是靠家庭系统内发生良性互动的效果。

讨厌父母的爱	95
不可轻视的“性体验”	96
对学校不再恐惧	99
游戏咨询	100
花开花谢均有缘	102
弗洛伊德的心理历程	103
不与儿子战争到底	106
学会沟通	107
不再沉重的花季	110
教育孩子的艺术	111
不要让孩子在爱心中遗憾	114
父母应了解孩子的心理	115
不再让父母牵挂	118
家庭咨询	120
不爱爸妈爱游戏	122
不良行为的矫正	124
不做表哥的情人	126
性放纵是对母亲的报复	128

婚恋导航

心理咨询专家王国荣博士认为,世界上没有多少人真正地思考过爱并懂得爱。对于人类来说爱的深广性决定了它永远是个谜。

瑞士杰出的心理学家 H·B·丹妮认为心理疾病是爱的失调,她说得很对。因为不爱就意味着不接纳,就意味着拒绝。

初恋,不懂爱情	131
我那苦涩的初恋	132
移情不是爱情	135
早恋	137
婚姻不知性滋味	139
性和谐与婚姻关系	141
不要把丈夫赶出家门	143
谁是婚外情的制造者	144
天涯何处无芳草	146
当爱已成往事	148
好马不吃回头草	150
恋人是不是旧的好	151
自慰女孩很苦恼	153
自慰的心理分析	155
让爱不下岗	157
拥有健康的格式塔	159
爱情离我不太远	161
恋父情结	163
老婆不给我自由	165
婚姻疗法	166
白天不懂黑的夜	169
如何读懂你的梦	170
快乐与失恋无关	172
走出失恋	174

情欲如梦乱我心	177
潜意识	179
越轨,不堪承受之重	181
越轨心理分析	183
不要问我爱你有多深	185
人格面具	187
爱不再痛苦	189
爱情理论	191
爱了不该爱的人	193
恋母情结	195

直面怪癖

我们应该在咨询的开始就告诉来访者,心理咨询是一个艰巨和漫长的过程,世界上根本不存在解决心理问题的灵丹妙药,心理疾病有相当大的顽固性,我们所能选择的是和来访者并肩站在一起与疾病做长期的斗争,最后战胜疾病。

挤的不是那份快感	199
靠摩擦获取快感	201
拒绝白色的诱惑	203
吸毒与顶峰体验	205
面向阳光,你就看不到恐惧	207
系统脱敏法	208
爱清洁莫入误区	210
洁癖	211
这样不是同性恋	214
走出同性恋的误区	216
眼神不再逃避	218
对视恐惧症	219
我不是一个坏女孩	222
恋物癖	224
瘦身瘦得不是时候	226
拒绝进食的心理分析	227
不被假想的恐惧打倒	230
强迫症	232
自暴自露我很丑	235
露阴癖心理分析	236
你不是真有病	239
疑病症	242
没人喜欢你的收藏	245
性心理发展过程	247
无人时磨牙给自己听	250
顺其自然治心病	251
谢绝死神的宴请	254
直面自杀的恐惧	256
参考书目	258
后记	259



成长驿站

如果你不追求心灵的持续永恒的成长，你就有可能出现心理困扰，因为成长是生命的本质，而痛苦是成长必须付出的代价。

心理咨询并不是帮助人摆脱痛苦，而是教会人们体会痛苦、认识痛苦和战胜痛苦。

★秦光美对我说：“你知道为什么我突然想到改变自己吗？”我摇头。他自揭谜底：“因为你的实习生小娜。”我说：“你对她有好感了？”

我不要这样的生活

秦光美(化名)被送到我这里来接受咨询。他年龄比我略小,中等身材,长得挺结实。说实话,我并不喜欢他,甚至有点讨厌。因为他的确太脏,浑身散发着一股臭味,头发像挂了糍糊,一绺一绺耷在大额头上,脸上还有干鼻涕。我说,你怎么不打理自己。他对着我坏坏地一笑:习惯,习惯而已。我可一点都不习惯。

跟他交谈中我了解到,父母在他读小学那会儿就离了,虽然有两个爹两个妈,可谁也不管他,也管不了他,在亲戚朋友、街坊邻居的帮助下,读完初中就辍学在家。闲着没事,鸡鸣狗盗、骂人打架、到处惹是生非,总之,他什么事都干,就是不干活。前不久,又被治安拘留。拘留所来了一个新所长,在师范院校进修过心理学,他怀疑秦光美有心理问题,于是就送他到我这里来。

从表面上来看,秦光美除了形象邋遢外,还是一个身体健康的小伙。但是要给他做咨询是一件很困难的事,他表现出一副无所谓的样子,与我对抗、排斥和不合作。我劝过、疏导过,甚至“威胁”过他,一点用处都没有。折腾了一个上午,看着我瘫倒在沙发上,秦光美一脸无辜的样子,坏坏地笑。

我拿他没辙,就把秦光美交给实习生小娜,做一个心理测评,也算对拘留所有个交代吧。

实习生小娜是一个大四学生,很漂亮,娃娃脸,长得像“小燕子”。这就让很多前来咨询的来访者对她产生好感,再



加上修读心理学,很善解人意,因此追逐她的人此起彼伏,可小娜是一个很懂得分寸的人,既不伤害别人的自尊,也不会与他们发展工作以外的关系。这一点,我很放心。

秦光美看见小娜,就像换了一个人似的,除了眼睛有点不安分外,还算老实。小娜很顺利地给他做完心理测评,并把结果给了我。

报告显示他的精神状态一切正常,就是反社会因子分表现比较高,有攻击行为。拿着测评报告,我再次找到了秦光美。沉默了半天的他突然对我说,我想洗澡,行吗?我吃了一惊,忙问为什么?他说,我不能总这个样子吧,太龌龊,我的头发很久没有洗了,身上也是。我纳闷,他怎么会突然转变?

得到了拘留所的批准,秦光美把自己上上下下给收拾了一番。理了个新的发型,拿理发师傅的话来说,他简直脱胎换骨,前后成两个人了,很英俊。我拍着他的肩膀有些忌妒地说,你可真帅。他对我的恭维没有表现太多的在意,却反过来问我,什么时候再做心理测评?

看着他一脸认真的样子真滑稽。秦光美是醉翁之意不在酒,对我的实习生感兴趣了,当然作为一个生理正常的男子,有这种基本的生理需要我可以理解。

他对我说:“你知道为什么我突然想到改变自己吗?”我摇头。秦光美自揭谜底:“因为你的实习生小娜。”我说:“你对她有好感了?”他没有肯定也没有否定:“那天她给我做心理测评时,竟然捂着鼻子,好像我有传染病一样。”我说:“还是女孩的魅力大。”

他说:“呸!她伤我自尊。”

说到这里,我们笑到了一块。

心理情景咨询法

在此咨询个案中,正当我山穷水尽欲放弃之时,实习生小娜无意中帮了我的大忙,秦光美面对年轻美貌的小娜,不仅体会到自己



的情感与思想,更重要的是促使他反省自身的行为,从而激发其改变的强烈动机。

这就是人们渴望了解的心理情景咨询法。在心理咨询过程中,心理咨询人员最重要的是创造一种情景,让来访者扮演自己家中的一位成员、一个老相识或者一个陌生人。情景可以是一般的内容(离婚、母子冲突、家庭纠纷等),也可以是与来访者的实际情况相近似的内容。来访者所扮演的角色,其思想感情与现实中的自己不同,就可促使他体验角色内心的酸甜苦辣。在此咨询个案中,温柔可人的实习生小娜无意中成了秦光美眼中的天使,在她的映衬下,自诩为不求上进,推崇简单,喜欢懒人哲学的秦光美开始认识自身行为的荒谬性。

事实上,无益的生活规则就是一种自我逃避的生活方式。秦光美由于童年生活环境的改变(父母离异)导致了他行为改变(不思进取),从而使他对自己对生活有了消极的想法——他们都不关心我。这样的直接后果是促使他破罐子破摔,自暴自弃。这些相互影响的力量使秦光美深陷自弃的幽谷,不能自拔。直到小娜出现在他的生活中,小娜既有女性的魅力又充满情感——他曾一直盼望有这样一位伴侣或朋友。他追逐的或许不是小娜本人,而是一个曾向他表示友善的影子,是属于人与人之间的关怀。因为他是那样一个成长在寂寞中的孩子,世界对于他来说是破碎、不安、残酷的,在他童年的记忆里,是被泪水与痛苦淹没了的大海。

正如精神病理学家莫瑞努所说,心理情景咨询法的目标是诱发来访者的自发行为,以便直接观察他的病情。这种情景疗法可以用于心理失常的儿童、青少年、老人,也可以用于弱智者、精神病来访者和罪犯。有的工厂为了达到训练、教育工人的目的也常采用这种方法。对许多来访者来讲,第一个角色可以是他幻觉或错觉中的形象,日后逐渐地接近现实中的人物。

我曾多次安排一些带有强烈的感情色彩或含有人格问题的剧情,以揭示来访者内心世界的秘密,促使其反省自身的行为及思想矛盾。这种办法特别适合于离婚者、吸毒者、轻生者及违法者。正由

于心理剧可以揭示深藏在来访者内心的症结,在我的协助下,来访者可以发泄或者控制自己的情感。一旦他们的情感行为受到抵制时,我就会鼓励他们去学习一种正确的行为方式。

每年新生入学时,都会有许多这样的同学:他们害怕在众人面前讲话,自我评价过低,但又强烈地渴望走出封闭的自我,并异常羡慕那些敢于开放自我的同学。针对这种情况,我通常把这些人聚集在一起,让他们与健谈的人一起表演心理剧,并设计一些特定的场面,随时对他们不敢大声说话、表情羞愧、动辄向人道歉等行为进行纠正,直到他们能理直气壮地大胆表达自己的感情为止。每周演3次,共用了9周。经过观察和测试,发现他们的自信心和为社会悦纳的能力都有了可喜的长进。

有的青少年与家人的关系处理不好,经常有冲突,并对家庭成员持有偏见,根据这种情况,让他们一家人一起表演心理剧,设计一些情节,让青少年把自己的坏毛病表现出来,随之给以指导,敌对情绪往往会通过表演缓和下来。

这种方法特别倚重于专家,他必须经过专门训练,思路清晰、目光敏锐,并且具有很强的应变能力。特别值得注意的一点是,不能非难和攻击来访者;相反,应当热情地帮助他解决当前的困扰,从而把问题解决好。否则,适得其反。



★晓阳有完美主义的个性倾向。他不喜欢一切平凡的生活，也不允许别人平凡，更看不惯别人的平庸，他自视清高，不愿意与人来往。因此，他虽然强烈地渴望朋友，但在现实生活中，他没有一个朋友。当我把我的感受告诉他时，他的小眼睛开始转开了，一改刚才傲慢的口吻，甚至变得有点过分谦恭。

青春有悔：拒绝这样爱自己

我在学校心理咨询中心工作，平时除了给大学生们开点小课以外，大部分时间是坐在办公室里接待前来咨询的来访者。在我来学校之前，也有一个简单的心理咨询室，但知道的同学并不多，再加上心理咨询工作的特殊性，许多人更是讳疾忌医，对心理咨询有一种本能的排斥。因此，他们往往会选择在没人的时候向我咨询他们的心理问题。

在一个闷热的中午，有人预约了我的时间。来不及回家吃饭，为了节省时间，我就买了一份盒饭来到办公室里，我泡上一杯茶，摊开报纸，正准备吃饭。忽然间眼前一亮，有一人已在心理咨询接待室站定。仔细一瞧，来人打扮入时，但并不协调，他个子偏大、小眼睛，穿着紧身的西装，打着领带。此人正是预约前来咨询的晓阳，比原先预约的时间早到半小时。

我正要招呼他，他见我趴在桌上吃盒饭的情景，在确定了我就是他要找的心理医生之后，眼神里有点失望和愤怒，话语连珠炮似的劈头盖脸地向我射来：“瞧你，一点也不像我想像的高贵，一个人人崇敬的心理医生竟然也会趴在桌上吃盒饭！”

不满可以理解，许多人在见我之前，一次次地把我的形象美化、拔高，甚至有人把我想像成刀枪不入、无所不能的人。他们见我也是一个普通平常之人，多半会有点失望。但我觉得他的愤怒就没有必要。“你为什么这样生气？”我问他。“哼！”他狠狠地哼了一声。