

家庭心理诊所

正确解决心理问题

The Home Psychiatrist
Understanding Family Problems

[澳] William Wilkie 著
姚颖 译

5.6-49

天津科技翻译出版公司

Home Psychiatrist

家庭心理诊所

[澳] William Wilkie 著

姚颖 译

Michelle Anderson Publishing 授权

天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-2004-54

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理诊所/(澳)威柯(Wilkie, W.)著;姚颖译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2005.1

书名原文: The Home Psychiatrist

ISBN 7-5433-1824-5

I.家… II.①威… ②姚… 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(2004)第094457号

First published in Australia by Michelle Anderson Publishing Pty Ltd.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位: Michelle Anderson Publishing

出版: 天津科技翻译出版公司

地址: 天津市南开区白堤路 244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87893482

网址: www.tsttpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 7印张 157千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

定价: 12.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前 言

《家庭心理诊所》是专为那些心理学知识欠缺的读者而写的。它不是一本医学书，也不能取代专业心理医生的作用。这本书的目的是为您提供浅显易懂的心理学和精神学知识，使您能够更好地了解 and 掌握自己的精神健康状况。

同时，具有专业医学知识的人、心理医生和护士等，也能够从《家庭心理诊所》中获益匪浅。当然，除了这本书之外，他们还可以阅读各自领域中的很多专业书籍。

如果在您看来，本书能够如实反映人的经历，宣传常识性的治疗方法，那么它就算是一本适合广大读者的好书了。

在此，我要感谢我的妻子苏珊妮，她不仅是一位称职的心理学家，而且是我最好的朋友、合作者和本书的编辑。感谢她对我的鼓励和帮助。

William Wilkie



Contents

目 录

第 1 章 我们的孩子要学习什么？如何学习？

留意相互关联的事件	12
这是谁的家？	13
奖励增加动力,惩罚减小动力	14
无法预测的惩罚带来的后果	15
承受压力父母的突然发怒	16
学习能力缺陷	17
听觉受损的孩子与信号 / 噪声比	18
你的孩子有学习障碍吗？	20
校园里的以强凌弱	21
受害者的自责	22
行动起来,反对以强凌弱	24

第 2 章 差异性

右脑和左脑	28
左右脑的支配	29
猎人和采食者	30

女人应付被打断的能力	32
男女不同的谈判技巧	33
为什么会有这两种不同的谈判风格	34
用石器时代的技巧解决航天时代的问题	35
我只想让你知道我的感受	35

第3章 敏感及精神崩溃

刺激型的团队工作者	40
对批评的反应	40
精神崩溃的症状	41
阻断负担过重的大脑神经回路	43
个人偏好的显著转变	44
回避进一步的感官刺激	44
对某些正常事物的容忍能力的丧失	45
高敏感人群的精神崩溃	45
认识敏感儿童的反应类型	46
刺激型工作者的精神崩溃	46
人脑意志神经递质化学物	47
补充消耗的人脑意志化学元素	48
精神崩溃的三个过程	49

第4章 自我与个性

澳洲白人的想法	52
自我(ego)	53

欧洲自我和土著自我	53
身份的秘密	55
获得群体认可的需要	55
个性差异存在的需要	56
惟一性和分散性的平衡	57
反应性情绪波动	58
个性的类型	58
个性的互补	59
病态人格非病态	60
对病态人格的治疗	61
多重人格	61
多重人格的治疗	63

第 5 章 成长与变老

可怕的两岁	66
信赖的 3 岁和危险的 4 岁	67
分离的不安	68
肯定	69
父母的作用	70
内化父母	71
单亲家庭	73
失去母亲	73
青春期	74
父母团体和孩子团体	75
青春期末期和个人承诺	76

成熟已婚妇女的身份危机	77
40 岁的衰老危机	78
更年期	78
空巢	79

第 6 章 莫名的紧张和不安

引起警告信号的原因	82
焦虑引发的症状	84
应对游离性焦虑症	85
应对长期焦虑的方法	86

第 7 章 恐惧症

治疗焦虑引起的恐惧	91
“因恐惧而恐惧”病症的四个要素	92
防止回避	94
恐惧症的药物治疗	95

第 8 章 暴躁、易怒、行为失常

精神崩溃	98
衰竭和损耗症状	99
精神崩溃第二阶段症状的治疗	100
精神崩溃第三阶段的症状	101
个人性格和偏好的改变	102

对感官刺激无法容忍和回避	102
丧失对某些事物的正常容忍能力	103
诗说精神崩溃	103
经前期紧张和经前期综合征	106
酒精、处方药和大麻的效果	107
四倍于镇静剂效果的烦躁感	109

第9章 感觉沮丧、疲劳和昏昏欲睡

回避和恢复	113
神经递质的耗尽	114
生物性情绪低落	115
对生物性情绪低落的治疗	116
精神性情绪低落	116
昏厥反应	118
慢性疲劳综合征与成功的人	119
过分敏感的免疫系统	119
情绪低落、疲劳、昏昏欲睡的对策	121

第10章 悲伤

正常的悲伤过程	127
异常的悲伤类型	128
延长了的悲伤	129
延长了的怀疑阶段	129
延长了的愤怒和抗议阶段	130

反应性情绪低落	130
怎样帮助悲伤的人	131

第 11 章 当你无法饶恕或忘记

创伤后的压力症状的治疗	135
法律行为	138
宽恕与忘却	139

第 12 章 困扰、强迫及担心

强制性的方法	142
强迫性思想的根源	143
强迫性思想的治疗	145
强迫行为的预防	146
对强迫行为的治疗	148
担忧的四个步骤	149

第 13 章 沉溺和上瘾

戒除上瘾的方法	152
十二步疗法	153
十二步疗法如何发挥作用?	155
十二步法所不能做的	156
对上瘾者亲友的建议	157

第14章 行为疯狂、幻听和乱语症

器质性精神病	160
如何照看一位精神混乱的病人	163
功能性精神病	164
急性功能性精神病需要入院治疗	165
在完全清醒的状态下做梦	166
精神分裂症	167
狂躁型精神病	168
抑郁型精神病	169

第15章 情绪引发的身体疾病

因焦虑而产生的身体状况	173
因情绪低落而产生的身体状况	174
冲突与中风和心脏病	174
紧张性头痛	175
糖尿病——我好像快要饿死了	176
祖辈遗留的问题也会引发疾病	177

第16章 犯罪行为

儿童的教化	180
人类抚摸的作用	182
抚摸疗法	183

违禁药物和犯罪行为	184
犯罪态度	185
罪恶的问题	186
罪恶.....	187
家庭对治疗罪恶的作用	188

第 17 章 简单家庭疗法

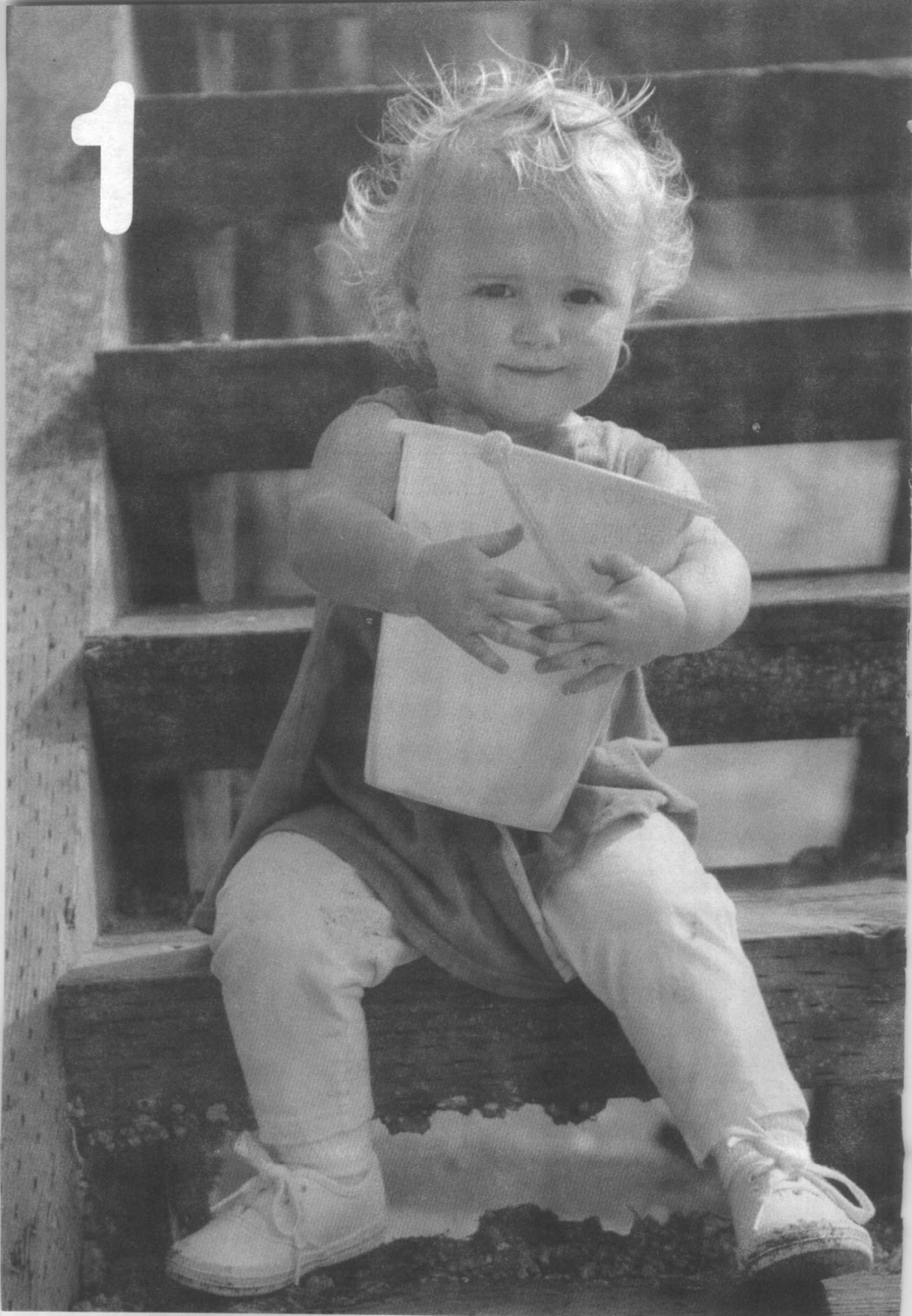
卧床休息	192
精神崩溃的休息疗法	192
重建正常的睡眠模式	193
过敏反应	194
提高免疫力.....	195
突然的感情打击	195
疲劳	196
消沉	197
工作疗法	198
沉默	199
音乐	199

第 18 章 自我心理疗法

认识你所面临的问题	202
不要从责备任何人开始	203
三种不同的现实世界	204
你来自什么样的环境?	205

做好记录	205
可以更好地了解自己	208
信息的三个层面	209
异常行为方式的世代相传	210
分析引起问题的原因	211
轻视自己	213
夫妻争执	214
潜意识的扭曲	215
压力引发的关系紧张	216
性生活的问题通常是夫妻关系的问题	217
选择治疗方法	218

1



我们的孩子

要学习什么？ 如何学习？

一些父母似乎并未意识到：自己教给孩子们的东西可能给孩子带来长期的影响。例如，如果孩子由于吵闹而筋疲力尽，不耐烦的母亲就会用这样的话来吓唬他：“如果你再没事儿哭哭啼啼的，我就让你哭个痛快！”被吓坏的孩子就会哭得更厉害，而孩子的母亲便开始打他。

于是，孩子就会明白：在不高兴的时候，不应该抱怨，也不该表达自己的感觉。如果这样的惩罚逐渐成为一种习惯，在孩子的成长过程中，他们就会认为：表达自己真实的想法只会遭来责备和否定。

有些母亲认为，孩子打碎了东西就要受罚，并且在打孩子之前，她还先让孩子承认错误。比如，孩子们正在玩耍时，突然传来打碎东西的声音，妈妈连忙赶了过来，问其中的一个孩子，是不是他打碎的。孩子承认了，然后她便开始打孩子。后来，类似的事情又有发生。当第三次发生的时候，妈妈问这个孩子：“是你打碎的吗？”孩子说不是。然后她生气地问：“那么是谁干的？”孩子回答说是别人干的，或说“我不知道”，结果这次他就没有挨打。

在孩子看来，先前的两次事件说明，承认打碎东西的人就会挨打。相反，当他否认的时候，就可以免受惩罚。这个母亲在无意之中教会了孩子说谎。

留意相互关联的事件

为了避免教孩子们一些坏习惯，在某些相互关联的事件同时发生时，我们应该多留意。

例如焦虑症的表现：某人在一次外出购物的时候感到焦虑不安。这种焦虑可能同购物本身并无关联，也许只是因为她那时血糖略有下降。然而，她这种焦虑感就同购物中心紧紧联系在一起。从那以后，只要一想起购物，她就会联想起那种焦虑的感觉。她便开始担心，再次外出购物会不会有同样的感觉。这样，她对于购物本身也变得焦虑不安，而忽略了原先引起焦虑的真正原因。

有些父母用来教育孩子的方法从来不起作用，因为无论是奖励还是惩罚都与事情本身相去甚远。例如，父母承诺，如果孩子一周内表现不错，那么周六早上他就会得到奖励。于是，孩子在一周内表现都很好，但到了周六，父母却没有给孩子奖励，因为他们认为他在周六早上的表现并不尽如人意。没有得到鼓励打消了孩子的积极性，使他变得很沮丧。孩子的这种反应向家长说明了及时鼓励在一个孩子眼里是多么重要，所以家长一定要依照承诺的那样给孩子兑现奖励。

两件紧密联系的事情使孩子变得灰心而难过，然后父母兑现了他们一周前许下的诺言。如果这种教育方法成为习惯，孩子就学会了在家长没有及时履行相应承诺的时候去假装闹情绪。这恐怕不是家长最初的愿望吧。

还有一个更为糟糕的结果，就是由于孩子在一周内犯的错误而拒绝给他们承诺的奖励。“你一周都没有叠被，我怎么可能给你零用钱呢？”“可是我今天叠了！”“对，但那仅仅是因为今天是给你零用钱的日子。如果想拿到零花钱，就要坚持好好表现。”

这位家长的意思看起来似乎很有道理，她希望教会孩子只有坚持表现良好才能够得到奖励。也许是想教会孩子做事情要坚持不懈。但是在孩子看来，相互联系的事情便是他那天叠了被子却没有得到应得的奖赏。大多数孩子就可能这样来对待这种情况：“哼，如果我叠了被也得不到零用钱，那干脆我就不叠了！”

由于担心别人不信守诺言，孩子还有可能丧失与别人订立约定的信心。

这是谁的家？

有的母亲会霸道地对孩子说：“这是我的家。在我的家里就得守我的规矩！”但这到底是谁的家？回忆一下你成长的地方，在你的记忆中总会有一个叫做“家”的地方。一个在家中出生并被养大的孩子对于“家”的感觉，一定比几年前从房地产代理商手里买下房子的父母更有归属感。