

女性心理咨询师手记丛书

● 丁彤 / 著

心

XINYOUQIANJIANJIE
有千千结

解析白领都市人的烦恼

吉林科学技术出版社



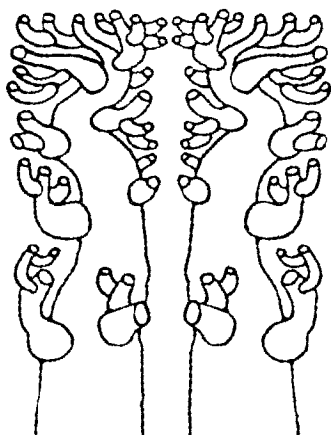
女性心理咨询师手记丛书

心有千千结

解析白领都市人的烦恼

丁彤／著

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

心有千千结/丁彤编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(女性心理咨询师手记)

ISBN 7-5384-3033-4

I. 心... II. 丁... III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120011 号

女性心理咨询师手记丛书

心有千千结

丁 彤 著

责任编辑: 杨晓蔓 李 非 封面设计: 龙震海

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6.5 印张 152 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 12.80 元

ISBN 7-5384-3033-4/G·655

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社



序

也许你经常会听到这样的对话：

对话一：“心理咨询？我心理很健康，如果有什么心理问题我会自己想办法解决，不需要去心理咨询。”

对话二：“心理咨询？是不是看精神病的？我很正常，我可不敢去，万一熟人看到了怎么办？亲朋好友会怎么看待我？”

这样的对话不足为奇，许多人对心理学知之甚少，却充满了新奇和神往。他们对心理学的了解大多来自于媒体的介绍或道听途说。不少时候，心理咨询师会被渲染成可以透视内心世界、控制别人情感和思维的人。他们所拥有的超乎寻常的能力，让人羡慕不已，心理咨询似乎被蒙着一层神秘的面纱。

心理咨询在国外已有悠久的历史，在我国起步较晚，自改革开放后也得到了迅猛发展，但人们对心理咨询的性质、目的和操作规程还不了解，存在着许多误解和偏见。其实：

心理咨询 (psychological counseling) 是和来访者 (client, 即当事人或来咨询者，区别于“患者”) 建立良好的人际关系，运用心理学及其相关的科学知识和技术，帮助他们解决各种心理困惑和心理障碍，以便他们更好地生活，提高社会适应能力，增进其身心健康的一门专业。

心理咨询涵盖的范畴非常广泛，涉及到生活的方方面面，包括：学习、成长发展、人际关系、工作、恋爱、婚姻、家庭、医疗、企业、司法等，心理咨询的对象主要是普通的正常人，





从婴幼儿到老年人等。近年，随着生活水平的提高，不少人对心理健康越来越关注。以往，人们有一些感到头疼的问题，如学生在学校的不适应、面对考试的紧张和焦虑、青年人的情感迷惘、中年人的生存压力、老年人的抑郁情绪等等，如何妥善解决确实让人伤透脑筋。经过近年来心理卫生知识的普及，人们渐渐意识到，原来这些问题，也是可以通过心理咨询师的帮助，得到比较圆满的解决的。

今天，随着社会的不断发展和生活水平的不断完善，人们对个人的精神需求也日益提高，人们的心理健康观念也在不断的变化，对心理咨询已经历着从旁观到尝试、从揣测到接受的过程。针对这种现象，我渴望写出一本通俗易懂的文本，在人们熟悉的生活中，在扣人心弦的情节里，展开对心理咨询的研究、探讨，并深入普及心理健康观念和知识，让对心理咨询不了解的人们也能看得懂，有所触动和领悟，那么，我的目的就达到了。

本书记载了我从事心理咨询多年的十几个典型的咨询案例，在这里，我把人名和情节都做了一些适当的调整和处理，因为每个来访者的隐私都会得到我的尊重和保护，无论他们的身份、学历、背景如何。

每一个心理咨询的故事里，我都会有一段心理分析和点评，充分运用心理学的原理，就案例的成因、发生、发展变化及咨询方法等给出个人的建议，以便于广大读者和专业人士共同思索和探讨。为了增进读者对心理学的兴趣和相关知识的了解，我就一些内容、词汇和心理学专用术语都做了有关的解释，力求把心理咨询的空洞抽象的理论简单化、生活化，让读者有所获益。同时也适当地增加了一些心理小测试，以实用性为原则，



加深读者对心理学和自我心理的探究，也可增加本书的趣味性和读者的参与性。

我还要特别强调一点，心理咨询的场所设置非常重要：优雅、宁静、和谐和温馨，营造着一种艺术氛围，有别于一般的门诊，这对于心理咨询有着重要的象征意义和暗示作用，也可打消人们的重重顾虑。

写这本书，是我从事心理咨询工作的感悟，是圆我所喜爱的心理学的一个梦。

我希望每一个人都来关注自己的心理健康！



丁 彤
2004 年夏
于上海寒舍

目 录

序

找回失落的心灵

解读“退休不适应”心理 /6

知识女性，找回失落的心灵 /8

白领丽人的梦中情人

音乐导入后，梦中再现他 /12

音乐进入催眠状态，冰美人拒绝丘比特之箭 /13

音乐进入深度催眠，与男友激烈冲突 /14

音乐唤醒催眠，回到现实中来 /16

如何调整心态，从容面对裁员 /19

“全职”妈妈挑战职场

一封读者来信 /22

“全职”妈妈现状的再现 /23

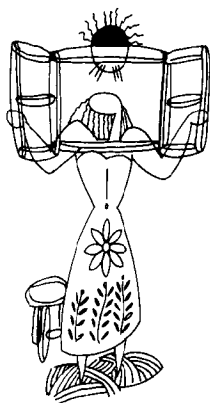
初尝挑战职场滋味 /24

茫然回归家庭 /25

职场“铿锵玫瑰” /27

返航心理分析 /28

为复职增添“心理维生素” /29



女人情、女人心

信任危机

- 42/ 人际交往的烦恼
- 43/ 心理特殊恐惧
- 43/ 环境适应困惑
- 44/ 医患关系紧张
- 45/ 冲破“非典”带来的心理隐患
- 46/ 重拾信任，我们有很多选择

老好人的苦恼

- 59/ 心理干预技巧
- 62/ 生活面面观

茫茫人海一叶孤舟

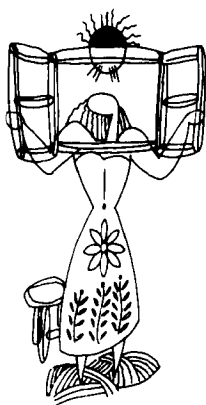
- 66/ 成长经历
- 68/ 职业生涯
- 69/ 情感历程
- 70/ 现今状况
- 71/ 咨询实录

移居上海

- 78/ 环境适应的心理困惑
- 83/ 如何做到“适者生存”

远离节日综合症

- 90/ 李先生的经历



女生夏的经历 /92

“网虫”小江 /94

应对措施 /95

多关注孩子 /96

走出心理咨询的误区

热线回放 /102

喜忧参半的困惑 /102

“心事”知多少 /104

“心老”人也老 /106

心理咨询师的直白 /107

随风飘落的“职场先锋”

聚焦社会新闻事件 /120

有哪些因素会带来自杀的危险 /123

自杀前有哪些预兆 /124

如何评估自杀危险度 /126

如何向危机者询问其自杀倾向 /127

自杀干预的注意事项 /129

心理自救，正视压力

职业紧张造成的压力 /132

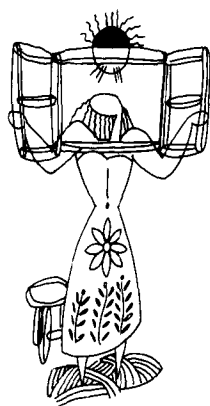
工作缺乏激情造成的压力 /133

家庭生活挫折造成的压力 /134

生活教会我们：

——压力产生的效应 /137

给身心装台“减压器” /137



迷茫的“职业人”

144/ 年龄恐慌

146/ 职业困惑

147/ 人际磨合

心灵的杀手——抑郁症

155/ 小娟的故事

161/ 咨询师旁白

难言的痛楚

172/ 咨询实录

生命不能承受之重

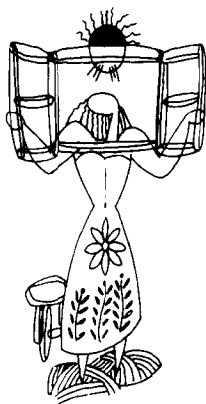
180/ 宠爱有加

181/ 尴尬插曲

182/ 情感波折

附录

后序



据调查，约 2/3 临近退休的人都有浮躁、愤懑、激怒、多汗的身心症状，一旦真正赋闲在家后，这种退休不适症往往达到高潮。那么王女士是怎样完成这个人生中的重大转折的呢？

找回失落的心灵





一日复一日，一天忙碌、紧张的工作又要接近尾声了。我坐在心理咨询室里整理一天的案例报告，当天一个特殊案例在咨询过程中遇到了一些疑惑，正当我为此冥思苦想时，一阵清脆的电话铃声打断了我的思路。“你好！博爱心理咨询中心吗？”我拿起话筒答道：“是的，请问，你有什么事吗？”奇怪，打电话的人却缄默着，只听见电话听筒传出丝丝作响的载波电流声，我耐心地等待着。片刻，一个女人低沉而略带忧郁的声音说道：“我找丁老师，我心里很烦躁，希望得到她的帮助。”我肯定地自我介绍后，要求她再详细叙述时，她又沉默不语了。在日常的咨询工作中，这种情况是很少见的，我猜想她是否有什么难言之隐。接下来她没有再说什么，只是告诉我她姓王，希望前来心理咨询。我们预约了具体咨询时间。

第二天，阳光明媚，王女士如约而至。我给王女士倒了一杯茶，趁着她填写心理咨询登记表时，我仔细地打量一番：她大约50多岁，中等身材，略显凌乱的头发里夹杂着少许白发，鼻梁上架一副银边眼镜，一件深灰色毛衣使得她的脸色灰蒙蒙的，整个精神状态萎靡不振。落座后，她有些局促，低着头一言不发，为了缓解气氛，我和她随意聊了起来，这才断断续续地述说起来：

我曾经是一家设计院的院长，退休已经一年多了，近来心情莫名的烦躁不安，我不敢问别人，自己遍寻了有关的医学知识，但还是找不到答案。每一次在杂志和报纸上看到你的文章，我想，应该找你倾诉我的心声，解开我的心结。但是直到今天，我才鼓足了勇气——这么怯懦，是我从来不曾想像的。

你知道吗？本来我对退休以后的生活充满了信心，并制定



好了一系列的生活规划。工作了大半辈子，也真想静下心来安度晚年。可天有不测风云，就在刚退休的半年内，一向身体健康的老伴突患不治之症，我们全家人都心急如焚，远在海外的女儿全家迅即赶了回来。那难忘的日日夜夜，我们不敢合眼，守护在他的床边，虽然经过医院全力抢救，用了最好的药物治疗，他还是不到三个月就撒手人寰。在他去世后的一段时间里，我感觉我实在没有活下去的勇气了，曾经朝夕相处的老伴就这么永远离我远去了。我悲痛欲绝，茶饭不思，人渐渐消瘦下去，整天处于恍恍惚惚的状态，经常只是一个人闷坐在家中，静静地落泪。



在心理学中，丧偶是非常重大的生活事件，进行评定时的分值很高。而王女士与先生感情深厚，丧偶又发生的十分突然，缺少预先的心理准备，心理所承受的打击是巨大的。此时如果不进行有效的心理危机干预，就容易出现心理问题。但多数情况下，人们会善意的劝慰王女士“节哀保重”，然后任由其独自沉浸在悲伤的情绪中。大多数人也会认为突然失去先生的王女士，不可能不难过，之所以她的情绪特别低落，是缘于她对丈夫情深意重。

但是，在这里我必须提醒人们（特别是当事人的亲属），不可忽视当事人的心理异常情况。如果出现了明显的食欲减退、情绪低落的情况，同时，对生活缺乏兴趣和社会活动减少，可能表明正处在抑郁状态中，此时应密切注意她是否有消极厌世的情绪，防止自杀行为的出现，必要时应求助于专业心理医生的帮助。

其实，在现实生活中，像王女士这样的情况并不少见，但



家属或由于工作忙碌，或由于观察不够细致，也由于我们的传统思维，总认为从悲伤中恢复需要一段较长的时间。等子女发觉其有明显的行为或情绪异常时，再寻求心理专业人士的帮助，已经贻误了治疗的最佳时机。最重要的是，和大多数处于抑郁状态中的人一样，他们已经无助地忍受了很长时间的心理煎熬。



几个月后，在子女和亲朋好友的劝慰下，我慢慢地走出了失去老伴痛苦的境地，渐渐地习惯了独守寂寞的滋味。但是不知为什么，近来每天一个人待在空荡荡的家里，心里像火烧似的焦灼、失落，有时就一整天坐在沙发上看电视打发无聊的时光；有时仿佛如坐针毡，做什么都不顺心，心里别提有多烦！我觉得自己像是个多余的人，一个被社会遗弃的人，老伴走了，身边连个说知心话的人都没有，有时烦闷得真想到深山老林过隐居生活。我觉得自己一下老了十多岁，以前的衣服都没有兴趣穿，连镜子都懒得照了。我也试着劝自己多出去活动活动，到公园里锻炼身体，跟左邻右舍聊聊天、打打牌，可是很奇怪，这么简单的事情我都没有心情做，我不知道怎样融入他们的圈子，和他们说些什么。以前我雷厉风行的工作作风有口皆碑，做任何事情都有条不紊，单位管理得也井井有条，赢得了同事们的尊敬；朋友、同事关系也很好，他们有什么心里话都愿意和我说，谁知道现在，哎，今后的日子该怎么过？以前那个自信、果断的我怎么不见了？

知识女性与在社会生活中没有过多少成就感的一般职业女性相比较，前者受过良好的教育和承担重要的社会工作，退休后社会地位和角色的落差感远远大于一般职业女性，自我心理



挫折感更加强烈；从在职时纷繁复杂的社会工作和声名显赫的社会角色，到退休后的冷清和心灵的落寞，极大的反差使曾经辉煌的心灵产生被抛弃的凄怆感。

让我们来看看以下一组调查数据：知识女性退休后有失落感的占 85%，有人生挫败感的达 62%，认为清闲生活失去生活意义的占 33%，4% 的人自认软弱多余，有了轻生念头。同时，该人群的孤独，抑郁，焦躁等心理症状比同龄职业（蓝领）女性高出 1.5 倍，她们普遍认为自己与社会有疏远感，不敢主动与过去的年轻同事交往，拒绝去公园社区等公共场所；担心子女与配偶看不起自己，对家庭成员的指责怨恨增加。调查还表明，这一人群的心身疾病患病率比正常值高出 25%。尤其值得注意的是，有近 1/3 的人重现过去更年期的状况。

儿子是电脑工程师，工作很辛苦，经常天南海北地出差，媳妇在外企工作，加班加点是常事，她们的思想很超前，结婚后他们俩打算不要小孩，并且通过银行贷款买了高档商品房在外单独住。他们倒是很孝顺，逢年过节经常来看我，不时买些补品和衣服送给我；远在海外的女儿担心我的身体状况，专程回国接我去散心，在国外，她们全家开车带我去各地旅游，但是不知为什么，美丽的自然风光也不能消除我心里莫名的烦躁。我现在和子女关系也不像以前那么融洽，经常会无缘由地向他们发脾气。我的这些烦恼，又不能随便说给别人听，孩子们工作很忙，再说他们也不一定能理解我的心事，我内心非常郁闷。曾记得有好几个晚上，在梦中和我早逝的老伴相聚，我们还能像以前那样亲密，夕阳下常见我们促膝谈心的身影，但醒来，他已远去……





知识女性因自身的原因，与一般女性相比，极不情愿在外人面前宣泄自己堆积已久的负面情绪。社会角色的成功使她们忽略自我的某些人格特征和需求，而现在退休后，身心彻底地放松了，于是被忽略的和被压抑的情感就显露出来，这种混沌不清的状态，压得她们喘不过气来。只不过她们现在，需要一定的时间和精力来学习适应新的心理和生理环境，再度唤醒那曾经创造过无数辉煌的理性思维。让我们换一种角度来讲，这也许是她们社会角色成功的一种延伸吧。

有时候，梦境是我们心理活动的真实再现。在王女士寄托哀思的梦境中，潜意识里表露出对暮年晚景的一丝担忧和不安。其实，人的生理性衰老在 60 岁之后逐渐减慢，而社会性衰老，以及自我社会疏远和自认为无用而形成的心理衰老，对于我们的身心健康有更大的不利影响。作为知识女性，面对自己暂时的心理失衡，缓解社会性衰老和心理衰老比缓解生理性衰老更为重要。

生活中有无穷无尽的宝藏，可以主动探求那美好的一面。如艺术活动：唱歌、书法、弹琴等；体育运动：太极拳、打羽毛球和舞蹈等。人际交往：公益事业、社会活动等。退休知识女性在这些活动中，同样可以再现曾经的辉煌，找回失落的心灵。

❖ 解读“退休不适应”心理

1. 依恋感和失落感的交织

随着退休时间的临近，退休人员对单位的依恋感与失落感渐渐强烈。曾经有这么一位退休的知识女性，在与我几个小时



的叙述中，动情地回忆着：“在那段难忘的日子里，我浑身散发出对工作极大的热情。上班从来不迟到和早退，生病了也不愿请假休息，部门的任何事情都抢着干。就在退休的前一天，我早早地来到了办公室，抚摸着坐了20多年的办公桌和椅子，潸然泪下，那种难以割舍的感情，溢于言表。”

其实，这种情感的真实流露，主要是源自对单位和同事的深深的依恋，也与我国现行的人事制度有关，一般采取终身制，在一个单位一干就是若干年甚至一辈子，人员流动比较少，那些到退休时反而拼命工作的现象，也是平衡失落感的写照。

2. 情绪低落和心境压抑

人老了，心也老了。退休以后，由于长久形成的生活方式和工作模式完全改变了，现今社会交往的空间相对缩小，而此时她们如果未找到合适的生活与工作方式来充实自己，心情就会感到寂寞、烦闷。人为地一下清闲下来，也会感到整天无所适从；而与社会的面接触面相对狭窄，各种信息来源渠道的减少，则会使他们更加感到生活空虚和人际交往不畅。

3. 心理保护意识增强

退休表明曾经苦心经营的一切转眼消失了，也就意味着退位和职权的丧失，这样自然会产生一种强烈的自我保护意识，如希望原单位还能继续关心自己，喜欢别人用原职务来继续称呼自己，自己也经常主动去打听单位上各种情况，以表示自己的存在价值等，其实这也是人之常情，但关键是心理不要保护过度，以免引发心理的不健康和不适应。

