

…心理健康的重要标准…

对现实的正确认识，看问题能持客观的态度。

自知、自尊与自我控制。

不过分地显示自己的优点也

自我调控的能力能克制自己的冲动。

又能调动自己，在实践中实现自己的更高级目标。

与人建立亲密关系的能力于满足己需要而苛求于人。

这种人有心友，名于能利用他人。

勾的，能调适，

生活热情，能从生活中寻得快乐。

做自己的心理医生

本书是一部指导让“心海”中安然航行的手册，以逃避心灵的黑暗险滩，奔向健康的彼岸。

本书根据现代社会竞争特点，提出调适自我心态、找准人生目标、改掉不良习惯、

塑造成功性格、走出交际盲区、驱散事业迷津、

系紧爱情纽带、适应各类环境等多种拯救自己的心态课程，

使你真正成为一名自我拯救者，真正成为掌握自己命运的主宰者和成功者

掌控自己的心灵走向

ZuoZiJiDe

王志◎编著

XINLIYISHENG

ZuoZiJiDe
XINLIYISHENG

受益一生的
心理医生
读本

军事谊文出版社

——心理健康的重要标准——

对现实的正确认识，看问题能持客观的态度。

自知、自尊与自我接纳。

不过分地显示自己的能力，接纳自己的优点也

又能调动自己

在实践中实现自己的更高级目标。

与建立亲密关系的能力。

这令人有知心朋友。

生活热情。

能从生活、工作中寻求快乐。

本书是一部指导“大海”中安

本书能帮现代社会竞争特点，提出塑造自我心态、找准人生目标、改掉不良习惯、

塑造成功性格、走出交际盲区、驱散事业迷津、

系紧爱情纽带、适应各类环境等多种拯救自己的心态课程、

使你真正成为一名自我拯救者，真正成为掌握自己命运的主宰者和成功者

做自己的 心理医生

掌控自己的心灵走向

ZuoZiJiDe

王志◎编著

XINLIYISHENG



军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生/王志编著. - 北京:军事谊文出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80150 - 652 - 8

I. 做… II. 王… 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(2007)第 087953 号

书 名 做自己的心理医生
编 著 者 王 志
策 划 编 辑 隋书坦
责 任 编 辑 严基平
出 版 发 行 军事谊文出版社
社 址 北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编 100011
印 刷 北京市施园印刷厂
开 本 920 × 1280 1/32
版 次 2007 年 8 月第 1 版
印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷
印 张 13
字 数 360 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 80150 - 652 - 8
定 价 26.80 元

E-mail: jsyw2@126.com

版权所有 翻印必究

你离健康有多远

(一) 科学的健康概念

追求生活质量的现代人越来越关心和注重自身的健康。所谓健康是指身心健全和体能充沛的一种状态。健康不仅仅是没有疾病和没有衰弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应方面一种完好的状态。下面是一组完整的健康概念,在日常生活中感觉良好、浑然不觉的你,或者感觉不好却又检查不出疾病的你,对照这些条条框框看一看你自己离健康还有多远:

食得快:进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

便得快:一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

睡得快:上床能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。

说得快:语言表达正确,说话流利。表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

走得快:行动自如、转变敏捷。证明精力充沛旺盛。

良好的个性:性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

由此可见,健康包括身体和心理两个方面,缺一不可。衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、行为等因素方面分析,不仅要看他有没有身体上的器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

心理状态的好坏会影响到生理疾病的发生概率,这已经被许多科

学研究所证明。心理因素与许多威胁现代人健康的主要疾病如心脏病、癌症、脑溢血、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、糖尿病、哮喘等发病有密切关系。相反,良好的卫生习惯、生活方式和行为特征则与低死亡率有关。据美国的统计资料,每4个人中有1个人在其一生行为变化中会因心理方面的原因而引起躯体疾病,每12个人中就有1个人会因心理困扰而住院,每22个人中就有1个人在其一生中会得比较严重的心理疾病,并因此而影响工作与正常生活。美国的医院病房中几乎有一半被心理疾病患者所占住。事实证明了古罗马西塞罗的论断:心理疾病比起生理疾病为数更多,危害更烈。

1978年9月,国际初级卫生保健大会发表了《阿拉木图宣言》,宣言中提出:健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标。而健康的目标是追求一种更积极的状态,更高层次的适应与发展,是身心健康、社会幸福的完满状态。如果说身体健康是医学研究的对象,那么心理健康则是心理学研究的领域。

(二)什么是心理健康

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,能适应社会。界定一个人心理健康与否,应遵循三条基本原则:

1. 心理活动与外部环境是否具有同一性。

一个人的所思所想、所作所为是否能正确的反映外部世界,有无明显差异;

2. 心理过程是否具有完整性和协调性。

一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否完整协调;

3. 个性心理特征是否具有相对稳定性。

在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征是否相对稳定,行为是否表现出一贯性。

根据国内外的研究与实践,人的心理健康水平大致可划分为三个等级;

1. 一般常态心理。

表现为心情经常愉快满意,适应能力强,善于与他人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有承受挫折、调节情绪的能力;

2. 轻度失调心理。

不具有同龄人所应有的愉快满意心境,与他人相处略感困难,独立应对生活工作有些吃力。若能主动调节或请专业人士帮助,可以恢复常态;

3. 严重病态心理。

表现为明显的适应失调,长期处于焦虑、痛苦等消极情绪中难以自拔,严重影响正常的生活和工作。如不及时矫治,发展下去会成为精神病患者。

(三) 心理健康的标准

心理是否健康,并不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。心理学家们一般是从个体适应环境的角度提出心理健康的标准,包括自我意识水平、情绪调控能力、挫折耐受能力、社会交往能力、环境适应能力等。

不同的心理学家对于心理健康的标准有着多种多样的看法。从心理学家们对心理健康的种种看法中,我们可以把它的基本内涵概括为以下几个方面:

1. 有正常的智力水平

智力是人的观察力、注意力、想像力、记忆力、思维力的综合。正常的智力是人一切活动的最基本的心理前提。如果智力有缺陷,则社会化的过程难以进展,心理发展水平必然受到障碍,难以独立生存。心理健康的人能在工作、学习、生活中保持好奇心、求知欲,能发挥自己的智慧和能力,获取成就。

2. 能够了解并接受自己

对自我有适当的了解和恰当的评价,并且能够很好地接纳自己的现状,知己所长所短,愿意扬长避短,开发潜能事不苛求自己,自信乐观,而不是过于自卑或过分自负。

3. 能与他人建立和谐的关系

一个人的人际关系状况最能体现和反映他的心理健康水平,心理

健康的人乐于与他人交往,能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,有稳定的人际关系,拥有可信赖的朋友,社会支持系统强而有力。

4. 善于调节与控制情绪

心理健康的人能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,对生活和未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能适当发泄、主动调节和控制情绪,不为情绪所控,不因为情绪影响正常的生活,我们常说的情商便体现了这一能力。

5. 有良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境的能力和正确处理个人与环境关系的能力。心理健康的人是环境的良好适应者,他对自身所处的环境有客观的认识和评价,始终使自己与社会保持良好的接触,生活有理想但不脱离现实,能面对现实,调整自己的需要与欲望,使自己的思想行为与社会协调统一。

(四) 增进心理健康的途径与方法

人们的心理健康不仅关系到个人的生活、学习、成长、幸福,也关系到社会的发展、民族的兴衰。家庭、学校、社会等应该通过具体可操作的方法,增进心理健康,减少心理疾患。具体做法包括:开展心理健康教育,建立心理健康保健网络,增设心理健康专业机构,创造良好的社会环境等。这可以从以下两个方面中看出:

第一,在平常的生活、学习中,我们每个人都要注意培养自己健康的心理素质,要能够做到:具有良好的心理品质,预防心理障碍的发生;开发自己的各种潜能,提高工作和生活质量;激发自己的非智力因素,尝试创造性的学习和工作;提高自己人际交往的能力,增强自己的社会适应性;增强自我意识,培养自我评价能力。

第二,养成健康的生活方式。据世界卫生组织提供的资料表明,人们的寿命在延长,而全球死亡率降低到15%以下时,与生活方式有关的疾病都出现了。不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人民健康的大敌。还强调指出,饮食和运动是促进人们健康的主要因素。生活方式

疾病的发生与人类文明进步密切相关,故也称“文明病”,其中关键是社会因素,特别是不科学、不健康的生活方式和生态环境。这些因素主要包括不平衡的膳食、不懂营养卫生,酗酒、吸烟、好逸恶劳、缺乏运动等。

美国加州大学公共健康系莱斯特·布莱斯诺博士对约 7000 名 11~75 岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了 9 年的研究,结果证实,人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所有药物的影响。据此,莱斯特博士和他的合作者研究出一套简明的、有助于健康的生活方式,如下:(1)每日保持 7~8 小时睡眠。(2)有规律的早餐。(3)少吃多餐(每日可吃 4~6 餐)。(4)不吸烟。(5)不饮或饮少量低度酒。(6)控制体重(不低于标准体重 10%,不高于 20%)。(7)规律的锻炼(运动量适合本人的身体情况)。此外,每年至少检查一次身体。布莱斯诺博士指出,它适用于各种年龄的人,特别适用于身体功能处于下降阶段的人。若能遵循上述 7 种习惯去生活,那么将会使你终身受益。一般来说,年龄超过 55 岁的人如果能按上述的 6 种至 7 种习惯去生活,将比仅仅遵循三种或更少的习惯生活的人长寿 7~10 年。

(五) 不同人群的健康标准

健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。根据世界卫生组织的年龄分期是:44 岁以前的人被列为青年;45~59 岁的人被列为中年;60~74 岁的人为较老年(渐近老年);75~89 岁的人为老年;90 岁以上为长寿者。

1. 青年人健康要点

(1)吃得正确:在青春期保持饮食平衡和有规律,有助于使你现在健美将来健康。

(2)喝得正确:干净的水和果汁是有益于健康的,不要饮酒,喝醉是不明智的。

(3)吸烟吗?如果你想健美有吸引力,请别吸烟。

(4)适当放松:运动、音乐、艺术、阅读与其他人交谈,可帮助你成为兴趣广泛的人。

(5)积极自信:要积极自信和富有创造性,要珍惜青春。

(6)知道节制;遇事能三思而后行,大多数的事是可以避免的。

(7) 负责的性行为:了解自己的性行为并对此负责。

(8) 运动有好处:运动可以使你健美和感觉良好;参加运动的每一个人都可赢得健康。

(9) 散步:散步是一种轻缓的运动,而且散步能使你感到舒适。

(10) 吸毒:吸毒是一条死胡同,要坚决自信地说不。

2. 老年人健康要点

(1) 吃得合理:少吃多餐。吃营养均衡的低脂肪食物。

(2) 喝得适当:多喝水,少喝啤酒、果酒和白酒。

(3) 吸烟:戒烟不分迟早。吸烟可增加你患心脏病或癌症的机会,并缩短你的寿命。

(4) 散步:散步中保持机敏灵活和健康最好的办法。新鲜空气比补药更好。

(5) 多寻求乐趣:与家庭、朋友的邻居保持联系。记住要活到老、学到老、教到老。

(6) 积极自信:爽朗乐观使人容易接近你。

(7) 时时当心:你的生命和别人的生命有赖于你头脑清醒,视力清晰。

(8) 性生活:性生活没有年龄限制。

(9) 运动对你有好处:不很剧烈的运动对你的健康是有益的,而且还可使你接触其他人,游泳和适应性锻炼特别值得推荐。

3. 男性健康的要点

(1) 吃得正确:知道吃什么和什么时候不吃。

(2) 喝得正确:每天至少喝两升液体——大部分为水。酒精和驾驶不能相容。

(3) 吸烟:吸烟和嚼烟草是不卫生的和令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。

(4) 散步:尽可能多散步和经常散步。

(5) 找时间娱乐:找时间享受家庭生活的乐趣,培养兴趣,学习新技能。

(6) 自信:头脑开放和举止大方比相反行为更有作用。微笑可以沟通感情。

(7) 事事小心:无论你是在开车、工作还是在家里都要做到安全第

一,避免疲劳和保持警觉。

(8)性生活:每人只能有一个性伴侣。

(9)运动:运动对生理和心理健康都有好处。

(10)药物:不要非法使用或滥用药物,记住你对青年人可能有榜样作用。

4. 女性健康的要点

(1)吃得正确:怀孕和哺乳期间,营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。

(2)喝得正确:一天至少喝两升液体——主要是水。如果你已怀孕,酒对你和胎儿特别有害。

(3)吸烟:为了你自己(特别是如果你正在服用口服避孕药)、你的家庭和未出世的孩子的健康——不要吸烟。

(4)散步:要尽可能经常散步,尤其在绝经期以后,散步可以增强你的骨骼。

(5)安排闲暇时间:在每天的经常性活动以外,培养多种兴趣。

(6)富有建设性:在为亲友等分担忧患意外时,富有建设性,意味着爱和关怀照顾,微笑易沟通感情。

总之,健康是人类宝贵的社会财富,是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平,生命运动的协调、旺盛和长寿就表现健康的良好状态。

目 录

导言 你离健康有多远	1
------------------	---

第一章 心理治疗概述

第一节 什么是心理治疗	2
一、心理治疗定义及其背景	2
二、心理治疗的确定	6
三、心理治疗的技术	9
四、心理治疗的影响	17
五、经典案例	21
第二节 心理治疗在中国	29
一、中国人的精神卫生状况	29
二、心理治疗面临的问题	33
三、城市中的心理危机	41
四、性别角色教育缺失	43
五、小学生心理信息采集	47
第三节 心理治疗的过程	51
一、咨询者的心理准备	51
二、心理医生的培训	52
三、心理医生和咨询者的互动	55
四、治疗过程中的技术应用	58
五、未成年人的爱情心理咨询	65
六、咨询师的自我分析案例	70

第二章 发展心理与疾病看护

第一节 青少年心理发展问题	76
一、儿童心理疾病看护	76
二、青春期心理看护	80
三、青少年人格原型分析	95
四、青少年网络心理	104
五、青少年心理疾病治疗	109
第二节 中老年心理看护要领	116
一、中年人心理健康标准	116
二、中年人的夫妻生活	118
三、老年人的心理治疗	125
四、“空巢家庭”里的老人	126
第三节 心理治疗的家庭模式	131
一、常见家庭心理问题	131
二、什么是家庭治疗	136
三、治疗法的家庭作业	142
四、青春期心理的家庭治疗	145
五、家庭环境缺失的心理治疗	148
六、分裂人格的家庭治疗	154

第三章 少数人群的心理看护

第一节 少数人群的心理	164
一、心理创伤定义	164
二、心理疾病分类	169

第二节 职业心理疾病	176
一、警察的心理疏导	176
二、公务员的心理健康	181
三、经理人的心理恐惧	182
四、高知人群的抑郁心理	188
第三节 大学心理疾病	191
一、大学生一般心理状况	191
二、大学生的异常恋爱心理	194
三、大学生的自杀心理	199
四、如何克服求职中的不良心理	200
第四节 网络心理疾病	202
一、互联网依赖症	202
二、游戏玩家的心理分析	205
三、网络犯罪	210
第五节 高压自杀心理	215
一、自杀的一般心理	215
二、自杀是一种疾病	228
三、自杀的心理分析	235

第四章 心理治疗方法

第一节 确定心理治疗	246
一、心理治疗的重要原则	246
二、心理医生的角色扮演	249
三、青少年心理治疗的确定	251
四、中年人心理治疗的确定	254
第二节 心理干预	258

一、PTSD 干预的基本方案	258
二、心里干预前的日常生活	261
三、心理干预失败后的病症	263
四、心理干预的表现特征	266
第三节 脱敏疗法	268
一、脱敏疗法概述	268
二、脱敏疗法的发展	270
三、脱敏疗法的本土化	273
四、脱敏疗法案例	277
第四节 音乐疗法	280
一、音乐疗法的古代形式	280
二、音乐疗法的技巧	281
三、音乐疗法案例	283
第五节 运动疗法	285
一、运动疗法的生理基础	285
二、运动疗法的适应症状	289
三、运动疗法的日常形态	292

第五章 变态人格的心理治疗心理治疗

第一节 应急状态下的变态人格	296
一、应激障碍中的心理创伤	296
二、应激障碍的人格分析	300
第二节 暴露心理下的变态人格	304
一、暴露心理的适应症状	304
二、暴露疗法	312
三、“心理剧”疗法	316

第三节 强迫行为下的变态人格	318
一、强迫心理	318
二、强迫人格	322
三、自残强迫症	326
四、暗示疗法	329
五、强迫心理的其他对策	330
第四节 抑郁情绪下的变态人格	333
一、抑郁情绪的人格特征	333
二、抑郁人格的产生	345
四、抑郁情绪的排查	360
五、常规体验治疗	369
第五节 其他类型的变态人格	379
一、恐怖症	379
二、变态杀人狂心理分析	382
三、弗洛伊德命题	387
第六节 心理医生的变态人格	390
一、心理医生的社会角色压力	390
二、心理医生病人化	391
三、心理医生的自我治疗	395

第一章 心理治疗概述

还记得前几年《沉默的羔羊》风靡全球，片中那个冷酷而聪明绝顶的心理医生给人留下了印象。他比任何鬼怪都可怕，因为他是真实存在的职业；他在打开病人的头颅时所产生的震惊不亚于一颗原子弹在你的心中炸开。

在现代化的生活中，也许最了解你的人，不是你的父母，不是你的爱人，而是你的心理医生。或许，你连谁需要心理医生？我需要心理医生么？看心理医生中需要注意什么问题都搞不清楚。

那也没关系，这恰恰就是这一章要告诉你的。

Be no one, be you. Be in the world, be the change.

第一节 什么是心理治疗

一、心理治疗定义及其背景

(一) 定义——什么是心理治疗

心理治疗 (psychotherapy) 是一种以助人为目的的、专业性的人际互动 (interaction) 过程, 心理医生通过言语和非言语的方式影响患者或其他求助者, 引起心理、行为和躯体功能的积极变化, 达到治疗疾病、促进康复的目的。

心理医生的言语、表情、举止行为及特意安排的情境, 可以使病人或来自普通人群的“咨询顾客” (client) 在认知、情感、意志行为等方面发生变化, 以帮助他们解决学习、工作、生活、健康等方面的问题, 从而能更好地适应内外环境的变化, 保持心理和生理的健康。心理治疗能够对躯体内的过程产生影响, 基础在于, 心理功能与生理功能是人的生命过程中对立统一的两个方面。

心理治疗与心理咨询, 尤其是与治疗性咨询 (therapeutic counseling) 在很大程度上互相重叠、相通, 助人的目的、机制大同小异, 可以放在一起讨论。一般而言, 二者区别主要在于对象各有侧重——心理治疗主要针对临床病人, 而心理咨询主要针对普通求助者。不过, 有时要区分此二类服务对象并不容易, 以下临床诊断的人可能不认为自己是病人, 而自以为只需要咨询服务的人实际上需要力度大、系统化程度高的治疗。另外, 有的治疗流派认为, 心理医生把求助者当“病人”看待, 可能会强化本人和其周围的人对于病态的注意, 以及相关的负性情感体验, 以致产生所谓的“标签效应”, 不利于康复, 故提出要故意模糊病人与求助者的界限。

与其它医疗技术相比, 心理治疗与社会人文学科有更紧密的联系, 到现在也还没有大家公认的、统一的定义和理论。但正规心理治疗也并不