

● 徐光兴 著

心理医生手记



华东师范大学出版社

心理医生手记

作 者/徐光兴

策划组稿/翁春敏

责任编辑/翁春敏

责任校对/乔惠文

封面设计/高 山

版式设计/蒋 克

出版发行/华东师范大学出版社

上海市中山北路 3663 号

电话 62571961 传真 62860410

印 刷/昆山亭林印刷总厂

850×1168 48 开

4 $\frac{2}{3}$ 印张 92 千字

1998 年 12 月第 1 版

1998 年 12 月第 1 次

印 数/8000 册

ISBN 7-5617-1936-1/B·108

定 价/8.00 元

社会生活**节奏**的加快,给人们的身心带来了巨大的**压力**。其实,“**心灵**更需要关怀”。

“**问心**系列”为你打开一扇扇“**心**”的窗口,抚慰每一个“**心**”的角落。

如你有兴趣在我们的“**问心**”系列里遨游,那开卷一定会有益的。



前言 1

临床心理学浅谈 5

第一编 心理咨询与案例

留日中国人的心理状况与精神健康 15

婚姻危机谈 25

国际结婚谈 30

心理“低谷”谈 36

人际关系谈 41

性心理咨询问答 48

谜症：难以控制的“自我” 53



血男	61
职业压力症治疗	71
变性愿望	80
恐怖的潜影	88
失乐园	99
潜魔犯罪心理谈	107

第二编 心理测定与治疗

提高学习能力与效率	119
心理压力测定	124
性心理测定	130

梦分析	136
梦的心理测定游戏	142
国际婚姻心理测定	150
男性与女性的深层心理测定	158
爱情指数测定	169
心理控制与催眠术	177
音“药”与音乐疗法	188
自我音乐疗法的技法	192
色彩心理疗法	197
心理治疗趣谈	203
心理咨询幽默谈	210

前言

1995年1月17日凌晨,日本兵库县南部发生了一场直下型7.2级的大地震。由于震灾发生在日本关西地区的大阪、神户及淡路岛之间,因此又被日本命名为“阪神·淡路大地震”。震灾发生后10数秒间,曾令日本人自豪不已的阪神高速公路——神户线,全线崩溃瘫痪,港湾的明珠城市——神户的许多街市被熊熊的大火所吞噬。巨大的地震,震惊了世界,也强烈地冲击着日本民族的心灵。

“阪神·淡路大地震”中死亡人数是6300人以上,其中侨居日本的中国人约有40多人。大自然的灾害是肉眼可见的,而精神的创伤却是无形的。从这场震灾后,侨居日本的许多中国人心理苦恼,精神问题也变得深刻起来。究其原因:一是日本的泡沫经济崩溃后,侨居日本的中国人经济生活日趋艰难;二是许多中国人在日本学习,打工,寻找职

业,获取居留签证时,面临日趋严重的心理压力和环境压力;三是日本社会中一些不友好的阶层,公然歧视中国人。1995年以后,在日中国人中自杀者、精神病患者日益增多。

当时我正在日本攻读临床心理学(心理医生)的博士学位,并在我从事研究的大学机构中为侨居日本的中国人开设了心理门诊。期间,受报刊、广播等新闻媒体的邀请,出任在日中国人的心理医生,在报上公开咨询各种各样的心理案例,同时作为一个特约记者,采访、了解了居住在日本各地的中国人生活情况,取得了研究在日中国人精神状况的大量珍贵资料,掌握了第一手活生生的证言。

我把我对日本社会的现实,中国人心理咨询案例及保持心理健康的观点和主张,在报刊上通过“心理咨询和保健”、“卫生与健康”、“生活指南”、“留学生广场”等系列性栏目,传送给侨居在日本的全体中国人。这本《心理医生手记》就是上述这些文章的选编。尽管它涉及到的是在日中国人的心理咨询和心理健康问题,但对国内心理咨询工作者及临床心理学者也具有一定的启发、参考意义。

本书共分两编。第一编“心理咨询和案例”，重点揭示留日中国人的心理状况和精神健康的问题。文中选择一批有典型意义的心理咨询、治疗症例，进行临床心理学上的诊断、分析，并对心理咨询中一些面接、治疗的技术加以解说。同时也重点介绍一些国际上心理咨询、治疗的最新动向和成果。

第二编“心理测定与治疗”，主要介绍一些自我心理保健、治疗知识，发表一些轻松自娱的心理测试题。每个人可以从这些心理测试题中，测试一下自己的人际关系、爱情、野心、压力、梦、性等心理状态的实际情况，同时也分析解答一些深层的心理不安和苦恼，为读者提供面临某一困境时的心理解决方法。

最后，我要由衷地感谢我的母校——日本国立名古屋大学把我培养成一名心理医生，并为我给在日的中国人进行心理门诊提供了训练、研究场所。我还要感谢许许多多侨居日本的中国人对我的鼓励和信赖，没有他们的支持和协助，就不会有这本书。在此书编写过程中，得到了领导和同行专家们的热情关注、大力支持。华东师范大学出版社

的编辑同志做了大量辛勤细致、创造性的工作,在此谨致以深切的谢意。

著 者

1998 年 7 月

临床心理学浅谈

现代文明的高度发展,使社会生活的节奏日趋紧张,随之也使人产生许多不安、苦恼、压力、紧张、焦虑、不快感等心理症状。而这些心理症状又常常会导致生理症状的发生,比如神经衰弱、失眠、头痛、食欲不振、性欲减退、生理紊乱、血压异常、心脏病、十二指肠溃疡,甚至身体和颜面一部分神经系统麻痹等。特别是情绪与健康有着密切的关系,情绪低落,长期精神压力重,对于各种疾病的抵抗力就会变弱,甚至有引发癌症的危险。

临床心理学能防患于未然,对个人的心理苦恼、痛苦、不安或者障碍予以分析、理解、援助,并积极予以疏导和治疗。这里的治疗是指,明确个人的行动能力和行动特性,提供一种建设性的意见(或称之为指点迷津),以及行为矫正,使其心理变得适应、正常和健康。而健康的心理就能预防许多身体疾病。许多美国心理学者认为,临床心理学的最重

要工作就是诊断和治疗,只有通过对个人的行为特性,精神、人格特征进行正确的评价和诊断,才能有效地对个人进行心理的援助和治疗。

从事临床心理治疗活动的人,在中国叫“心理医生”,在美国、日本则称之为“临床心理士”或“心理相谈员”等,心理医生除了要有较高的心理学知识素养和熟练的临床诊断、治疗技术外,还需具有一定的道德修养,以及对特定个人(患者)进行心理治疗时,严格守密的义务。

“心病”需要“心药”来治。在这方面,我国古代有许多著名的实例。“杯弓蛇影”这个成语故事,便是一个很好的明证。只要把杯中蛇影的心理症结解开了,药石难以奏效的“心病”也就豁然而愈了。此外,有些心理因素还可以起到药物治疗的作用。《后汉书》中曾经记载神医华佗的精神疗法:有一位郡官久病难治,华佗认为只要能激怒他,就可以治愈他的痼疾。于是拿了郡官的好多财物,什么治疗措施也没有,卷起钱财上路,还留了一封信把郡官骂了一通。郡官果然大怒,吐黑

血数升而病痊愈。这就是古代运用心理因素激发生理变化的著名治疗实例。按古书上的记载叫“活套”。用现代临床心理学观点来看,实际上是一种心理攻击疗法:愤怒在引起疾病的同时,又具有释放、治疗疾病的作用。

心理治疗之前,心理的诊断和测定就成了重要的一环。现代临床心理学的诊断、测定技术、手段、量表已经非常发达,种类也相当丰富。现代的心理疗法也是五花八门、形形色色,比如交流分析法、来谈者疗法、行为疗法、集团疗法、家族疗法、儿童游戏疗法、艺术疗法等等,而笔者的心理临床活动,更偏重于使用精神疗法、梦分析、催眠疗法以及气功心理疗法或音乐疗法。

心理治疗是什么,它的出发点和方法又是什么呢?这里涉及到心理治疗的基本原则问题。当今国际上,心理治疗的观点、方法种类繁多,研究也方兴未艾,很难作出一个全面的概括。如果要做一个简单的定义,则心理治疗是对于有心理不适应、苦恼或产生心理问题的人,运用心理学的知识和技术成果,进行理解、援助的一种心理康复的过程。

这里以心理治疗中的“来谈者疗法”为代表,举一个简单的例子来分析。某大学的一位女青年大学生,因失眠而产生心理苦恼,来心理咨询机构进行心理治疗。对于这位女青年的治疗,可以有多种多样的方法,比如从医学的角度来说,可以开一些安眠药给她,但这只是一种医学治疗,并不是心理治疗。其次,可以对这位女青年说,不必为失眠而忧虑,失眠本身并不可怕,可怕的是因失眠而产生的忧虑,它对身心的压力、伤害远远超过了失眠本身。因为忧虑而减弱了体内的抵抗力,就很有可能受疾病的侵袭。这是一种分析、忠告的方法。或者可以对这位女青年说,年轻时候,谁都会有失眠,不必过分担心,今后失眠自然而然会消失的。这是一种使人安心、给予支持的方法。这后两种方法都是属于心理治疗技法的一部分,但效果只能发挥在问题或心理苦恼较轻的场合。

对于这位女青年,心理医生一开始采取了注意倾听,让她的内心世界有一种自由表达的场合。于是这位女青年说起对大学宿舍中与自己同住一室的另一位女友产生厌恶

感。到这里,心理医生可以指示这位女青年为了减轻失眠症可以设法换一个宿舍。但心理医生没有这样做,而是引导来谈者深入地挖掘、表现自己的内心情感世界。可是一次心理咨询谈话,时间再长也是有限的。心理医生与这位女青年设定,心理治疗地点、场所不变,每一次一小时,每周一次或两次继续“交谈”。用心理治疗的术语来说,这叫做“治疗契约”。

心理医生为什么要这样做?心理医生认为,让这位女青年发掘、表现自己内心世界的同时,也会产生一种对自己的问题用自己的力量去解决的“心理机制”。心理医生可以给她开一些安眠药,也可以给她一些简单的指示、忠告和分析,使问题轻而易举地“解决”。但这只是外在“输入”,究竟深入、有效到何种程度尚是一个未知数。

从上述观点出发,心理医生与这位女青年在设定的场合,设定的时间一次次“交谈”。女青年在攻击同一宿舍的女友的行为方式的同时,又谈起家庭的压力和对家庭的不满。期间,她对外界事物的观点渐渐起了变化,她

认为一个人要有自信,有离开家庭独立生活的能力,而每个人在社会上可以有不同的生活价值观念。从这种观点出发,她与那位女友的关系也有了缓和。到这时,这位女青年说自己最近情绪开始安定,也能睡着了,从而提出结束心理治疗的建议。

这是一个非常简单的心理治疗事例,但却展示了心理治疗的基本过程和原则。女青年来谈者因失眠症而心理苦恼,她抱着使失眠症消失的目的来进行心理咨询。心理医生并不简单地给予她某种指示、忠告和劝说,而是注意倾听、理解、引导,于是在失眠症的背后,这位女青年开始对自己生活方式、人生价值观、人际关系进行新的反思。随着她的自我认知,价值观念有了新的变化,失眠症也逐渐开始消失。这就是在心理咨询过程中,运用来谈者自己的心理认知能源和力量去解决自身的心理问题的方法,这种心理疗法叫做“自我治愈力”。

笔者把心理治疗的基本原则再简单总结如下:

第一,心理治疗是在设定的场所,设定

的时间范围内(即一种“契约”的形态中),让带有心理问题而来咨询的来谈者,能安心、自由地表达、展现自己的内心生活世界。

第二,心理治疗并不是简单地给予来谈者一种指示、忠告或“处方”,而是要引导来谈者整理自己混乱的内心世界,强化他们的自我意识统制力,在适当的时候给予一种新的方向性的“信息”或援助。

第三,心理治疗要最大限度地发掘来谈者的内在心理能源和力量,相信他们每个人都有“自我治愈力”,治疗的根本,就在于最大限度地发掘每个来谈者的内在“自我治愈力”。