

云南人丛书

永远的最佳状态

心理咨询与心理自我保健

罗云威 李玉林 著

5.6

云南人

永远的最佳状态

——心理咨询与心理自我保健

罗云威 李玉林 著

云南人民出版社

(滇)新登字01号

丛书策划：李 桁
责任编辑：李 桁
封面设计：袁亚雄
漫画设计：吴 林

新智人丛书
永远的最佳状态
——心理咨询与心理自我保健
罗云威 李玉林 著

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街100号)

江门日报印刷厂印装

开本:787×1092 1/32 印张:6.125 字数:102千

1997年3月第1版 1997年3月第1次印刷

印数:10000

ISBN 7-222-02090-X/G·227 定价:8.20元

编者的话

成功与幸福,是每个人在现实中所追求的目标,也是我们在生活中付出各种代价。忍受许多苦难而企盼的境界。

但是,并不是每一个人都会成功,都会幸福,虽然大家都在努力奋斗。

过去,我们把这种差别称为“命运”,但现在,我们想说,“命运”在一定程度上,可以由你自己摆布,只要你懂得正确的方法。

我们所正在努力培养的,这种懂得不断为着成功与幸福而塑造自己的人格的新人,我们称之为“新智人”。

“智人”是生物进化的最高产物,而我们所呼唤的“新智人”,应该是最擅于驾驭现代社会的人,是能够度过完满而充实的一生的人。

其实,“新智人”主宰着每个时代,只是在我们不能科学地认识命运的去,这种人太少太少了。

什么样的科学能培养出“新智人”呢?

心理学,现代的、个体的心理学。

荣格、阿德勒、奥尔波特、埃里克森等大师都在开拓这条路,反过来,许多人把马斯洛的“需要层次论”当作口头禅,所以当现代心理学在应用层面扩展之后,我们就知道“新智人”已经呼之欲出了。

这时,你也许要说:“这些全是废话,我现在还是一只受命运摆布的小虫,一只在现代社会这张繁忙、劳碌的大网上的小

虫。我觉得疲劳,觉得孤独,觉得紧张,觉得压抑,我的胃病又犯了,我很难集中精力,我真想好好休息一下,我的小孩不想读书把我急死,我的爱人几乎天天要和我吵架,单位上有人和我过不去,昨天是周末本想好好睡一觉老人却病了,在医院熬了一通宵……那么大的压力,那么多的问题,你却和我扯什么‘新智人’,人活着就是这个样子了!”

这些问题人人有,可并不是人人都能处理好,“新智人丛书”就是心理专家提供给你的科学的方案,希望能为你设计一个良好的发展计划,而目标是——成功与幸福。

“新智人”首先是健康的人,我们所谓的健康,包括三个方面:身体健康、心理健康和社会健康(对个体而言,就是社会适应能力的健康)。所以,本丛书首先讨论的是健康,首先要帮助你解决上面所列的一大堆问题,希望你能跟随着我们的脚步,走出一条属于你的成功与幸福的道路。

请你注意这几个问题:1、你与生俱来而且至死不变的气质,决定你在某些方面有过人之处而某些方面会有欠缺,甚至影响到你最终极的价值观;2、你的生活造就了你的认识结构,它需要不断调整,只要稍加调整你就会发现一些问题根本不是问题;3、生活中少不了挫折和磨练,但要会利用它们,你只要有科学的方法,就会越战越强;4、烦恼和痛苦并不一定是非要忍耐不可的,这些东西会使你出现问题,但问题可以解决,最好的途径是心理咨询而不是用时间来弥合创伤,因为我们的时间太宝贵也太有限了;5、不要很世故地对自己说:“生活就是这样了,没办法了!”你应该改变自己,改变你的认识结构和意识,然后改变生活。

中国的心理咨询和心理治疗的起步,比西方晚了 60 多

年,原因也许在于人们把心理学和精神病学混为一谈了,其实,心理咨询和心理治疗是为解决健康人的短暂的心理问题而存在的,看心理医生和治感冒在本质上没有区别,相反,借助心理医生帮助自己保持良好心理状态,才是现代人应有的观念。所以,我们的丛书首先讲了这个问题。如果连健康的人格都不能拥有,那么事业的成功会失去价值,这就是很多事业上的强者生活不美满的原因,而如果连健康的正确观念都没有,那就根本谈不上健康了。

“新智人丛书”将首先帮助你构筑健康的基石,然后,我们将在各个应用领域展开,包括家庭教育、智慧训练、气质完善、性心理、人际交往、管理、社会适应等等,直到一个巨大的宝藏呈现在你的面前。

我们绝不希望你在阅读上有什么困难,绝不会用专业术语轰炸你的脑袋,相反,你将轻松地、不知不觉地学会生活的艺术,因为我们准备了大量的心理自测问题卷,供你真实而全面地认识自己,你会拒绝一面这样的镜子吗?我们的专家,是在这个前提下为你进行讲解的,所以我们相信,每一个人都能在这里找到你想要的,适合于你的,属于你的东西。

好,让我们开始吧!

编 者

1996年11月

前言：心理咨询与健康

本世纪末,已是我们生活在心理学应用的时代。在社会生活的各个领域,各种各样的心理问题已为人们普遍关心。如学生学习效率不高,要请心理咨询家帮助找原因;小孩子不听话,家长要向心理咨询家请教;从事何种职业最适合,要找心理咨询家商量;新兵入伍体检、学生入学考试,也要请心理咨询家参与;夫妻吵架,年轻人谈恋爱等等都要求助于心理咨询家。这越来越多的事例表明,人生中大量的困惑和障碍都来自心理的失衡。于是,人们对心理咨询和心理治疗开始给予了高度的重视。面对这一趋势,心理学家们充满信心地说,21世纪将是心理学的世纪。

不管这一断言有无充分的依据,我们仍可以确信,心理咨询工作作为整个社会支持系统中的重要一环,在维护人们的身心健康,有效地应付应激事件,克服不良行为习惯,确立健康的生活方式和适应性行为,以及维护社会的安定等方面都有重大的意义。

心理咨询是解决人们生活中各种心理问题的重要手段,是运用心理学的知识、理论和技术,通过咨询者与求询者的协商、交谈过程,提供可行性建议,帮助咨客(即咨询对象)发现自己的问题及根源,从而挖掘咨客本身潜在的能力,来改变原有的认识结构和行为模式,以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。心理咨询是整个心理卫生工

作的实际业务之一,旨在帮助正常人妥善处理恋爱、婚姻、家庭、教育、职业、人际关系和生活方式等方面的心理问题,从而提高人们的生活质量,促进心身健康。

心理治疗是以医学心理学的理论体系为指导,以良好的医患关系为桥梁,运用心理科学的技术与方法,通过心理医生的认知及行为活动,或借助于某些治疗仪器,来改善或消除病理心理状态和由此产生的躯体症状,使个体与环境保持相对平衡。对于疾病而言,心理治疗决非受限于只针对功能性疾病,任何一个器质性疾病的治疗方案中忽视了心理治疗,则不能成为现代医学科学的最佳治疗方案。从广义来讲,整个就医过程中的每一个细小的环节,既包含着有利于维护病人心理健康的因素,也存在着损伤病人心理的不利因素。因此,心理治疗的前提就是要使病人对医务人员产生诚挚而依赖的感情,让病人在困境和痛苦中看到康复的希望;使一切可能存在的不利因素得以消除,并转化为有利于促进心身健康的因素。

当然,心理治疗的重点是适用于治疗以心理社会因素起主要作用的疾病,如情绪障碍、精神疾病、行为障碍、心身疾病、性障碍等。对于各种器质性疾病,则为综合治疗中的一个组成部分。随着心理学向社会各个领域的渗透,各种社会行为问题(即:“社会病”、“文明病”)也相继采用心理治疗来解决。

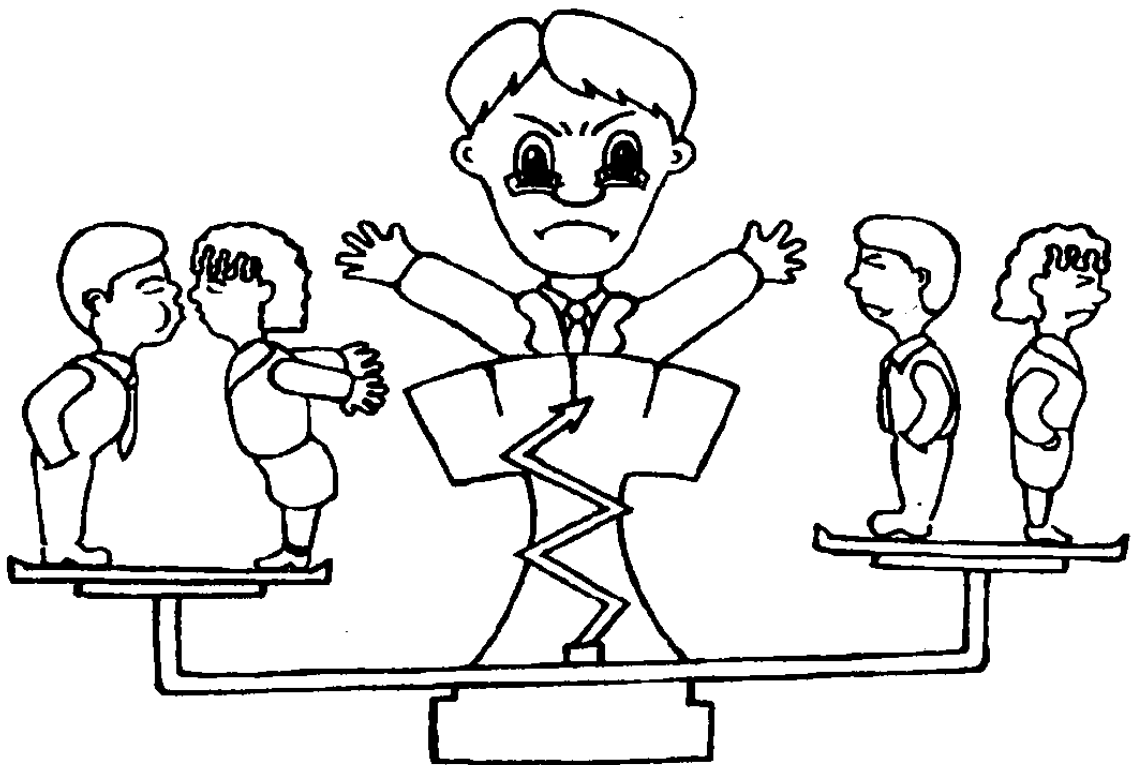
虽说心理治疗与心理咨询的关系非常密切,而且在实际应用中也往往结合在一起,但两者是有区别的。第一,心理治疗的对象是病人,无论是生理疾病、心理疾病还是社会

病;心理咨询的对象不一定是病人,在很大程度上是精神状态基本健康,而心理上存在冲突且深感矛盾的普通人。第二,心理治疗的目的着重是解决问题,需要通过治疗程序进行;心理咨询的目的主要是帮助来访者发现问题,靠挖掘来访者自身的能力来摆脱困惑。第三,心理治疗家与对方的关系首先是医生和病人的关系,病人必须听取医生的劝告、建议和服从治疗,才能达到治疗的效果。另外,心理咨询家与来访者的关系则是平等的关系;在整个咨询过程中,是一个相互讨论和研究问题,各抒己见而又互相学习的过程。第四,心理治疗家获得的信息比较单纯,可以只根据症状体征来选择并实施治疗方案;心理咨询家则要掌握大量的信息,需要了解来访者个人、家庭、社会环境等多方面的情况,才能帮助来访者挖掘其自身的能力。

目 录

前言	心理咨询与健康	(1)
第一章	心理因素与心理疾病	(1)
第二章	测量你的心理健康	(21)
第三章	心理健康保持的方法	(79)
第四章	防止心理疾病发生的措施	(123)
第五章	自我心理治疗法	(129)
第六章	心理咨询与心理治疗	(145)
第七章	保持你的心理健康	(155)
后记		(184)

第一章 心理因素与 心理疾病



一般人在社会交往中,应当是适度而有选择性的,过分的自我隔离和过分的热情泛化,其心理健康水平都不高。

能给人健康和幸福,也能使人产生疾病和痛苦的是“心理”。

我国民间流传的一句谚语,“心宽体壮”。意思是心情舒畅,身体才能安泰健康。这说明了心理与健康的重要关系。可日常生活中,只要提起“健康”二字,人们马上就会联想到身体强壮,但却很少想到精神状态,社会行为、人际关系、学习和工作效率等方面。

随着科学技术的发展和社会的进步,人类由细菌、病毒、寄生虫等生物因素和恶劣的社会背景引起的一些疾病正在逐渐减少。与此同时,由于心理社会因素和不良的生活方式而导致的精神疾病、心身疾病和遗传疾病却在不断地增多。据有关资料说明,目前许多国家的疾病发生及致死因素中,心理行为、生活方式,起了近一半以上的作用,可见心理健康对于人们的整体健康是何等的重要。现代生物、心理、社会健康模式的提出,正是反映了人类保健的迫切需要和科技进步的需要。

为了提高人们的认识,加强预防,确保心身健康,首先得从心理及其功能说起,具体阐述致病的条件、原因和原理。

一、心理的概念

心理的原意为灵魂,现在则指心理现象,即感知觉、记忆、思维、想象、情感、意志、意识、能力、兴趣、性格、气质等

等而言。它不同于一般的客观事物,而属于人的内心世界,是人脑对客观事物的反映。心理是在物质发展到一定阶段时才出现的。最初出现的心理现象是感觉,在生活条件的影响下,随着动物神经系统的发展,动物又逐步产生了知觉、记忆、思维萌芽等心理现象。人的心理是心理发展的最高阶段,它形成于人类社会的生活条件,才有了人的意识。

二、心理的功能

1. 客观地反映现实

人脑是心理的器官,心理是脑的机能。人的心理活动是由脑产生的。高度发展的人的心理正是以高度发展的人脑为物质基础的。

心理的功能主要是对感知觉占有和反映客体对象性的活动,不是自我封闭的系统和主体的抽象属性。人的心理对客观事物的反映,既不是原封不动的照搬,也不是消极被动反映,而是积极的能动反映,也就是主观地进行反映。如人在认识客观事物时,总会对它抱一定的态度,产生满意、喜欢、愤怒、恐惧、悲哀等主观体验。这种态度,往往与个人的需要是否得到满足相联系。因此,每个人的心理都是客观世界的主观映象,只有通过实践的反复检验和校正,才能使主观与客观相符合,促进心理的发展。人的心理随着实践的发展而逐渐形成一种具有不同水平、多层次、多功能的反映活动系统。如果心理活动不能正确地反映客观实际,也就是人

们常说的“认识与实践脱节”，则会造成行为上犯错误，引起心理不痛快，以致心理疾病的发生。这在现实生活中是常见的现象。

2. 精细地进行加工

心理既能感知外界事物，又能感知自身各个器官的工作和状态，如饥渴、恶心、心跳及内部疼痛等。心理还能把感知过的事物储存起来，在需要的时候能提取出来或再认出来，这就是记忆。心理在感知事物形象的基础上（如通过眼睛看、耳朵听、鼻子闻、舌头尝，手指触摸），做进一步的加工组合，创造出事物的新形象，这就是想象。心理从感知和记忆的大量事物中，运用语言在头脑中进行分析、综合、比较、抽象和概括，从而认识事物的共同特性及事物之间的联系和关系，这就是思维。

人在加工所获信息时，不是随随便便、毫无目的的；而是根据自己的兴趣、爱好和需要来进行的。这就是心理学中所说的个性倾向性。倾向性是各个人对有关事物的态度、看法、思考问题的方式不同，而表现出的必然行为。即可以说成，倾向性是活动的诱因。

3. 调节行为

人们为了更好地处理客观事物，改造客观世界，就要提出奋斗目标，制定计划。并在执行计划中克服困难，完成任务，这就是心理对行为的调节。如，当我们在实现自我设置的奋斗目标的道路上，难免出现这样那样的困难和挫折，意志薄弱者会偃旗息鼓，郁郁寡欢，甚至焦虑成疾；意志强者会百折不挠，勇敢前进，从中体验成功的欢乐。这就是心

理学中所说的意志过程。

总之,人对信息的接收、处理和加工,要从个人的信念和世界观出发,经过认识过程、情感过程、意志过程,最后以个人能力的强弱显示效果。这就是心理功能的全部作用。

三、心理活动的规律

人的心理活动,是有规律的,从它反映的客观现实来看,大体可分为两个方面。一是自然事物,另一个是社会事物。自然事物如大地上的湖河江海,田园,高山森林,宇宙空间等。社会事物如同伴、家庭、学校和其他各种人的集体、人与人的关系,以及其他各种属于文化的事物。这种区分是相对的,自然事物与社会事物之间的关系是密切而复杂的。为人类所认识的自然事物,已不是单纯客观的自然事物。许多的自然事物已受到人类或多或少的改造,打上了人类劳动的印记。所以,人对自然事物的反映,往往不是针对某一种简单的孤立事物,而是针对这一事物与周围诸多事物所构成的整体,虽则在特定的条件下某一个或几个事物起着主导作用。人作为自然实体的同时,又作为社会实体。以致人所反映的是整个一种社会情境。

四、心理疾病产生的条件

从生物学的意义上来讲,人对生活过程中的各种环境

刺激,会有选择地、相应地作出各种心理变化。心理对外界刺激的客观反应,在一般情况下是不会致病的。正如费伯雄在《医醇腾义》一书中所说:“夫喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,人人共有之境。若当喜而喜、当怒而怒、当忧而忧,是即喜、怒、衰、乐,发而皆中节也”。所谓“发而中节”者,即是指正常人体所具有的自我调节情感反应和防御缓冲外界精神刺激的功能。假如“发不中节”,失去调节心理平衡的功能,就会生病。其致病的条件主要有以下三点:

1. 心理失去平衡

生理心理学认为,控制情绪的神经系统在大脑皮层下的间脑部位,而这里存在着控制植物神经系统和调节内脏器官活动的神经中枢,同时,大脑对间脑等皮层下部也起着控制和调节的作用。健康人体的整体神经系统,是处于既对立又统一而达到相对平衡的状态。

当一个人长期处于悲观失望等不良情绪时,整个大脑对皮层下的控制调节机能减弱,于是控制植物神经系统和调节内脏器官的神经中枢,便发生功能紊乱,从而为一系列疾病的泛滥提供了机会。

2. “七情”内伤

中医学和气功学的“天人合一”观点,强调了人与自然、人与社会的密切相关性。自然和社会因素常可通过多种形式影响人体,引起情感变化。如,社会动荡,境遇变迁,意外刺激等均可成为特定的刺激因素,使人随之产生七情等情感变化。如狂喜、暴怒、大怒、骤惊等勃发性的冲荡激情和应激状态,或久悲、过忧等持续不良的心境等,常可引起疾病

的发生。《素问·阴阳应象大论》一书中指出：“暴怒伤阴，暴喜伤阳”。即指暴发而强烈的情感，超过了人体的承受能力，必然会产生内伤七情的疾病。

七情致病表现的病症各不相同，但基本病理在于气机的失常。七情引起的气机异常，有两极倾向的特点。如“怒则气上”与“恐则气下”。当人愤怒时气血上搏，面红耳赤，青筋暴涨，毛发竖起，横眉张目，呃逆不止，头痛脑胀，甚至眩扑厥倒，都属向上的病机。相反恐则气下，血气内却，面色苍白，胆战心惊，呆若木鸡，甚则二便失禁。这就是内伤七情疾病的诱因。由此看出，不论哪种情感失调，都可以成为致病的因素，问题的要害是“积”久而成。

3. 削弱“心”的正常活动

《灵枢·口问》篇中说：“心者，五脏六腑之主也，……故悲哀愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”悲哀、忧愁、思虑等慢性情感变化，日久而影响心，心神受损则波及其他脏腑，产生各种疾病。在现代生活中，许多疾病起源于忧郁过度，是屡见不鲜的。

五、心理疾病产生的原因

人的心情愉快与否，是以个体的需求是否得到满足为转移的。大量的调查发现，心理致病是由个人、工作、家庭和社会等因素影响所引起的。如成功时兴高采烈；失去亲人时则悲痛欲绝等。这些心理的变化，如果持续过久，则是致病