

认识自己 · 找到阳光 · 迈向快乐



和心理医生聊天

临床心理学博士 **黄怡翔** 著

为自己寻找身心守护者

陈国华

陈国华身心诊所院长

朗达·杰森

美国洛杉矶执业心理医师

末武 里佳子

日本东京电视台晚间新闻主播

联合推荐

 中国纺织出版社

和心理医生聊天

临床心理学博士 黄怡翔 著

为自己寻找身心守护者



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

和心理医生聊天/黄怡翔著. —北京:中国纺织出版社,
2002. 2

(心理诊所)

ISBN 7-5064-2195-X/B·0030

I. 和... II. 黄... III. 心理卫生—通俗读物 IV.
R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089062 号

策划编辑:李陵申 曲小月 责任校对:俞坚沁
责任设计:何建 责任印制:刘强

本书由台湾新自然主义股份有限公司授权出版
· 版权所有· 翻印必究·
著作权合同登记号 图字:01-2001-5099

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
邮政编码:100027 电话:010—64168226
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销
2002年2月第一版第一次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:7.125
字数:99千字 印数:1—8000 定价:15.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换



出版者寄语

你有过在漫漫长夜中不知如何入眠的经历吗？

你曾因惧怕面试、考试而食不甘味吗？

你曾为职场压力而焦虑不已吗？

你曾因“第三者”的进入或爱人不爱而忧郁不快吗？

你曾寻求过摇头丸所带来的刺激或因忧虑、恐慌和妄想症
而想到过自杀吗？

.....

不论你今天多么富有安康，在你尘封的故事里也曾会有过艰辛与不快；不论你今天多么压抑焦虑，拨开迷雾，生命之阳光才会更加亮丽。我相信，在紧张的都市、拥挤的人海中，仍能平心静气地采菊东篱、坐看风起云涌的高人对此书都有一份依恋。

第一次与台湾新自然主义股份有限公司的洪美华社长会面，她就热情洋溢地向我们推荐了这套心理学丛书，但匆忙之中并未引起我们太多的留意。



2001年10月，在我们与台湾出版业进行文化交流时，有幸从电视和广播中感受到了这套书的影响力。特别是当我们伴着夜光在陈国华医师心理诊所顶楼小花园里“神侃”时，点点繁星、潮湿海风，说不出的冲动与兴奋，使我们急迫地想把这套书奉献给广大读者。

越拥有就会越快乐吗？古往今来，多少人为了更多地拥有而不断奋进，与天斗、与人争。但在日渐繁荣的现代生活中，人们与幸福之间的距离似乎并没有因物质的丰富而缩短。鳞次栉比的高楼，让人们在远离风雨的同时失去了窗外的远山；四通八达的交通，让人们在方便出行的同时奔忙如蜂蚁。

紧张的节奏、拥挤的空间、来自方方面面的压力，让人在拥有更多物质享受之余，失去了更多心灵的自由和身体的安康。这个时代流行网上聊天、流行周星驰电影，也同样流行着忧郁症、焦虑症、失眠和恐慌症。而紧张的生活和不快乐的心情，更会直接作用在身体上造成病痛。据世界卫生组织预言：忧郁症等心理疾病将成为21世纪的三大疾病



之一！

面对各种来势汹涌的心理疾病，人们手足无措，急需帮助，但却无从下手——因为心理医学尚未普及，各种专业书刊让人望而却步。在这样的情形下，我们向读者推荐这套引自台湾的“心理诊所”丛书，这是我们的荣幸，也是广大读者的幸事。

在这套书里，具有多年临床经验的精神科医师，以最浅显易懂的生动文字，向正在遭受身心疾病痛苦的人们提供了医学原理及实践经验兼具的实用建议，同时还令读者体会自我表白心灵解放的历程。在《和心理医生聊天》的过程中《远离忧郁》，让人更懂得如何肯定自己——《活出花样年华》；另外，16位名家高手生活智慧大公开，话题涉及恋爱、男女、亲子、EQ、学习、理财、人际、健康……让人在多位名家生命热情的感染下学会《快乐看待每一天》，成为真正的智慧生活家！

本书的出版得益于新自然主义股份有限公司的各位同仁，在此表示衷心的感谢！该公司以新时代、新主张，秉持高度知性的风格，以重现人的身



和心理医生聊天

心健康为出发点，寻求社会科学与人和大自然之间
新的平衡点。

中国纺织出版社

2001. 12. 28

心理诊所
XINLI ZHENSUO



【推荐序】

拨开迷雾，重新拥抱自己

陈
国
华

（陈国华身心诊所院长）

忙乱中，人常会失去了生命的节拍，压力下，也常会忘记了自己真正向往的目的地，除非你能深深地看清周围的一切，静下心来重新拥抱你自己，你的生命才能展现出阳光灿烂的一面。

在百忙之中，真的快淹没在我自己的工作、患者的情绪、纠结理不清的他人悲喜里，有幸与黄怡翔心理博士见面，与他谈人生、谈思考、谈对生命的向往、谈到现在社会里满溢的不快乐，好似我又看见当年的自己，那么地热切轻盈又坚定，同样的感觉，也在他的字里行间处处可见。于是我迫不及待地想为他



和心理医生聊天

鼓励，除了助(祝)他，也希望我可以在作序看稿的过程里，再次真切而舒缓地回顾我自己。

近年来，个人几乎集中全部的心力在推广心理治疗和身心医学方面的议题，不断地写作、演讲、看诊(看别人的人生)，随着时空的转进，心理精神困扰逐渐让大家可以放心地面对和讨论，忧郁、焦虑、失眠也早已变为人人不再避之的话题，我仿佛有点放心，但心中总有个角落一再浮现出些许的不安和困惑。那是什么？直到我见了黄博士之后，我更清楚地知道，原来我需要伙伴和支持，原来我也需要彼此鼓励和讨论，我得有空抽身静心来多看看自己和我周围亲近的家人们，看看他们在做什么？看看人家真的好不好？彼此生命里还少些什么？多了些什么？这真的是个好机会，但更令我惊讶的是，原来生命里随时都可以发生这样的机会，只是我也会一时的忙碌和混乱。唉！忘了自己原有的节拍，忘了自己原本清晰不过的人生目的——就是对自己好一点，轻松快乐一点，我想时时刻刻的觉察和提醒真是美妙的感受。

我细读黄博士的新作《和心理医生聊天》后，觉



得很兴奋，除了有专业领域的熟悉感，更有文采丰实、亲切的特质，那其实是不容易的，因为我常阅读一些专业艰深的医学文献——机械冰冷不带感情，众多导因可以推想出结论！那是纯专业的报告，如何让每位读者从文章里获取知识，得到感受，在大众心理精神医学里才是重要的。

现代人太忙了，太累也太急了，需要多一些真正可以贴近我们生活心灵的好朋友和好文章来陪伴一下，专家不能只是会研究和做报告而已就够了，可以让你感受到的才是有助益的真正专家。朋友们，让我们一起来拨开迷雾，重新拥抱自己，大家福气啦！

真心推荐



【作者序】

迎向健康心世纪

黄
怡
翔

“这个人脑袋有问题”、“这个人怎么怪怪的？”

“和大家不一样”常常引来注意，但如果伴随而来的苦痛、哀伤超过了能负荷的程度，带来的可能是更严重的忽视和遗忘。

科技日新月异，但人类对于自身幸福快乐的追求脚步，却远远落后于现今社会变迁的超快速，甚至既蒙其利，也受其害，受着适应不良、调适不及的痛苦。本书希望藉由案例化的故事，来增进一般大众对心理健康及其可能衍生课题的敏感度。



本书取材来源非常广，训练课程教材，教授讲义，个人临床诊断、治疗经验，博士班同学及诊所同事间研讨案例、心得，网络媒体及报纸杂志上的资讯、新闻，甚至担任心灵诊所驻诊专家的历练，都是灵感及资料来源。

要特别强调的是，书中的案例故事，虽然受到实际临床工作经验的启发，但是它们并非完全真实的实际案例，只是“故事”，以这种形式呈现，主要是提高大众对于阅读本书的兴趣，并且提升读者在日常生活应用上，运用本书中提倡的一些观念，来思考与“人”相关问题的能力。

同时，在案例故事之后的解说，是帮助读者发现问题且重视其预防与治疗，并不能完全代替亲自求诊时的医生意见。本书的重点是鼓励读者对自己或亲友心理健康状态有疑问的时候，当面寻求专业人员（包括精神科医生、心理医生等专家）的协助。

限于篇幅，本书中所提供的建议或资讯，也有许多不得不割爱裁减之处。但由衷希望，这只是有“心”读者追寻相关课题的起点。



和心理医生聊天

最后要感谢我的父母及家人，在我留学期间无条件的支持与协助，以及新自然主义股份有限公司出版社全体同仁对本书出版所付出的心血。

在 21 世纪的第一个初始之年，出版的这本《和心理医生聊天》，希望可以为大家带来重视心理健康的新世纪。

目 录

第一篇 探索，让身心喘口气

〈自杀〉

掌握寻死的真相，防患于未然2

〈自杀〉

预防自杀这把残害生命的利刃6

〈精神病〉

找回脱离现实的心灵10

〈心身症〉

当心理影响生理，不妨从心出发17

〈强迫症〉

摆脱强迫症的苦恼21

〈躁郁症〉

别再让心情像坐云霄飞车25

〈忧郁症〉

告别忧郁症，不再郁卒29

〈恐慌症〉

恐慌症不再令人感到恐慌33



〈妄想症〉	
被迫害妄想症者的暴力倾向	37
〈精神官能症〉	
有效的认知行为心理疗法	41
〈精神分裂症〉	
在现实与幻境中找回自我	45
〈社交恐惧症〉	
跨出阴霾，不再恐惧社交	50
〈考试焦虑症〉	
远离考试焦虑症，让成绩更理想	54

第二篇 认知，你的生命会微笑

〈滥用药物〉	
摇头丸摇出快乐和忧愁	62
〈滥用药物〉	
决心戒毒迎向阳光	66
〈滥用药物〉	
别和迷奸药片搭上线	70
〈滥用药物〉	
预防青少年使用烟、酒、毒品	74

〈厌食症〉	
不吃饭，身心都受伤害	78
〈暴食症〉	
挥别可怕的狼吞虎咽	82
〈失眠〉	
漫漫长夜却找不到梦的人口	86
〈A 型性格〉	
当急惊风遇上慢郎中	90
〈职场权力斗争〉	
办公室的权力斗争如何双赢	94
〈肌肉放松法〉	
一紧一松 让肌肉更放松	98
〈自恋型人格〉	
因自卑而自大的自恋型人格	103
〈边缘型人格〉	
掌握未来不再浪里行舟	107

第三篇 勇敢，迎向活力阳光

〈创伤后压力症候群〉	
早日抚慰受创心灵	112



〈创伤后压力症候群〉	
化悲痛为永远的悼念追思	116
〈救难后症候群〉	
救难英雄的英雄泪	119
〈自闭症〉	
走出自己的世界	123
〈多动症〉	
给多动儿阳光和希望	127
〈性侵害〉	
性侵害不等于性行为	131
〈家庭暴力〉	
暴力行为没有合理化的空间	135
〈乱伦〉	
天下“有”不是的父母	139
〈堕胎〉	
走出堕胎的无形阴影	143
〈青少年团伙〉	
忐忑不安的古惑仔青少年	147
〈青少年心理〉	
在校青少年健康的防线	151