

JIANMING
XINLI ZIXUN
GONGZUO SHOUC

简明心理咨询 工作手册

主编 郑亦军 于 泱 车 丽



苏州大学出版社
Soochow University Press



JIANMING

XINLI ZIXUN
GONGZUO SHOUC

简明心理咨询 工作手册

主编 郑亦军 于 泱 车 丽



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

简明心理咨询工作手册 / 郑亦军, 于洪, 车丽主编
— 苏州: 苏州大学出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5672-0946-6

I. ①简… II. ①郑… ②于… ③车 III. ①军人—
心理咨询—咨询工作—手册 IV. ①E0—051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 165053 号

书 名	简明心理咨询工作手册
主 编	郑亦军 于 洪 车 丽
责任编辑	刘 海
出版发行	苏州大学出版社 (苏州市十梓街 1 号 215006)
印 刷	无锡市证券印刷有限公司
开 本	890 mm×1 240 mm 1/32
印 张	9.5
字 数	221 千
版 次	2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5672-0946-6
定 价	28.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

前 言

心理咨询是指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者或者咨客,提供帮助的咨询专家称为咨询者。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍,通过语言文字等交流媒介,向咨询者进行述说、询问与商讨,在其支持和帮助下,通过共同的讨论找出引起心理问题的原因,分析问题的症结,进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策,以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

在实际工作中,我们体验最多的是发展咨询和健康咨询。发展咨询之所以越来越多,是因为官兵为了适应任务挑战和部队管理,重视自身的成长和提高,需要心理咨询师帮助挖掘自身心理潜力,提高自我认识的能力。发展性心理咨询涉及以下内容:环境适应问题;性心理知识咨询;人际关系问题;独立性和依赖性的矛盾;成就动机与自我实现性问题;择偶与恋爱;等等。而健康心理咨询,主要针对因为某些心理社会刺激而引起心理状态紧张,并且明确体验到躯体或情绪上的困扰者。健康心理咨询涉及以下内容:各种情绪障碍,如焦虑恐惧、抑郁悲观等;各种不可控制性的思维、意向、行为、动作的解释;各类心身疾病,如冠心病、高血压病、支气管哮喘、溃疡病以及性功能障碍等;长期慢性躯体疾病,久治不愈,既对治疗不满意、又丧失信心,因

而需进行心理上的指导；等等。

军人是一个特殊群体，同样也有情感上的需求，渴望被认识、被理解。一些心理服务骨干学习了心理咨询的基本方法，但在实际应用中效果不佳。问题出在哪里了呢？其实，是安抚心灵的方式不当造成的。安慰一个人的最好方式，就是以空杯子的形态，认同他此时此刻的情绪体验，并且接纳他失魂落魄看上去糟糕透顶的样子。

比如说，如果遇到了祥林嫂，该如何安慰她呢？单论痛苦指数，祥林嫂无疑可以定级为“最高级别”。她早先死了丈夫，又被婆婆卖给了另一户人家做媳妇。本来日子也渐渐好起来了，还生了一个胖娃娃，可惜那男人没几年就被伤寒夺去了性命，之后连孩子也丧命于野兽之口，被吃得尸骨不剩。这连番的打击对于祥林嫂来说早已是不堪承受的生命之重，她最常说的一段话便是：“我真傻，真的。我单知道下雪的时候野兽在山坳里没有食吃，会到村里来；我不知道春天也会有……我家阿毛他躺在草窠里，肚里的五脏已经都给吃空了，可怜他手里还紧紧地捏着那只小篮呢。”

该如何安慰这个悲伤的女人呢？以下有8个选项：A. 想开点吧，幸好野兽叼走的不是你，你还活着，还有希望。B. 没事儿，你总会走出来的，时间是最好的良药。C. 算啦，山里发生这样的事情很正常啊。我比你还惨呢，我三个孩子都被野兽叼走了，我现在不还照样活得好好的？D. 这件事发生得太突然，孩子是你唯一的希望，现在你失去了他，一下子没法接受，心里特别难受吧？E. 人要往前看，老是这样抱怨有什么用啊！你要赶紧振作起来，想想接下来该怎么办！F. 虽然你现在受了好多苦，但上帝是公平的，悲剧过后也许会有好事情发生。你要相信，一切都会好起来的。G. 女人当坚强！失去了丈夫与孩子，你就活不下去

了吗？你不能总是为别人而活，你要活出自己的意义来！H. 唉，我特别能理解你的感受。我们都是一样的，生而为人，就是要受苦的。

人类的语言有很多种，但有时“正确”的语言只有一种。海灵格说过，正确的语言会触动灵魂。在这8个选项之中，你会选择哪一个来叩开她灵魂的重门？

人本主义心理学之父卡尔·罗杰斯曾经是一个非常孤独的人，他有很严重的交往障碍，他的妻子是他真正意义上的第一个朋友。后来，他创建了“以当事人为中心”的心理治疗，并发自肺腑地说出这样一句话：“爱是深深的理解与接受。”他所主张的那些基本咨询技能——包括倾听、共情、无条件的积极关注、真诚、尊重等等，都是对这句话的间接映照。作为人类，我们都有情感上的需求，渴望被认识、被理解。而对于一个悲伤的人来说，他需要的只是你对他的认同，如果你肯定他此时此刻的情绪，并且接纳那个失魂落魄看上去糟糕透顶的家伙，那对于他来说就是莫大的安慰。现在，你该知道哪一个选项才是“正确的语言”了吧？正确的选项就是D。只有D，是完全指向了那个悲伤的人，指向了她“此时此刻”的体验，且没有从自我的角度出发去做出任何指导，也没有下任何轻率的评判。

这是一只空杯子的形态，同时也是最好的安慰方式。反观其他选项：A. 指向未来，否定了她这一刻所遭受的一切不幸。B. 指向未来，做出无意义的承诺。C. 将关注点转向了自己，想当然地以为“既然我可以，她也可以”。E. 指向未来，迫切地做出指导，忽视了她这一刻的体验。F. 指向未来，将希望寄托在虚缈的人物上。G. 给她贴上了“懦弱”的标签，迫切地做出指导。H. 将关注点转向了自己，抹杀了她的独特性。除了D选项外，其他选项无一例外都是注入了液体的杯子，而这样的杯子映照

出的不是对方的内心,只是我们的自我投射而已。

安抚咨客要用空杯子心态,同样,对于为数众多的神经症患者,疏导的最好建议也是如此,就是建议神经症患者学会接受自己。神经症不是最严重的心理问题,却是很痛苦的。反倒是最严重的心理问题——精神分裂症患者由于丧失了自知力并不觉得痛苦。神经症患者虽然长期生活在痛苦中,却一般不会自杀。神经症患者对自己有很高的期待,无法接受现实的自己,因此内心充满了矛盾和冲突,总是在和自己战斗。告诉来访者,学会接受自己,无条件地接纳自我。不再把自我的价值建立在“表现”和“成就”的基础上。他总觉得:我表现不好,所以我没有价值;我不够优秀,所以我没有价值。必须纠正这些信念,告诉他:“我在故我好!”只要你活着,你就是有价值的,你的价值跟你的表现无关、跟你的成就无关。为什么要因为“有缺点、没成就、表现不好、不够优秀”就拒绝接受自己呢?在接受自己的基础上来改善自己、超越自己。接受自己,不等于安于现状,从此不必再努力。接受自己,是承认和接受事实,客观地评价和认识自己,不回避不幻想,不用一个完美的幻象来代替现实中的自己;接受自己,是从根本上重新定义自己的价值,不再把自我价值和自信建立在那些易变、脆弱的外界事物上。接受自己,会活得坦然和自信,不再为自己的表现而焦虑,因为你的表现与你的价值无关。

杨绛先生在《一百岁感言》中写道:“上苍不会让所有幸福集中到某个人身上,得到爱情未必拥有金钱;拥有金钱未必得到快乐;得到快乐未必拥有健康;拥有健康未必一切都会如愿以偿。保持知足常乐的心态才是淬炼心智、净化心灵的最佳途径。一切快乐的享受都属于精神,这种快乐把忍受变为享受,是精神对于物质的胜利,这便是人生哲学。”我觉得这是对自我接纳的最好诠释,读懂其内涵,很多心理疙瘩会迎刃而解。

在处理突发事件中心理危机时,除了语言之外,还要善用哭泣与拥抱。哭泣是一场洗涤,可以让情绪得到宣泄,也意味着接纳了自己当下的感受。然而,许多社会规范却让人们隐忍眼泪,命令他们必须要坚强,仿佛不坚强者就是有罪的,这实在是一种谬误。无论男人或女人,在悲伤时,都有哭泣的权利。而我们可以鼓励这种哭泣,甚至推动它的发生。当基本的共情已经达成,你可以注视着对方,对他说:“太难受的话,就哭出来吧。没关系的,我会陪着你。”而拥抱则可以传递出热度与温情。心理学家哈罗用恒河猴实验证明了,同样是“假妈妈”,柔软的“毛巾布母猴”比起冰凉的“金属母猴”更受幼猴喜爱,即使后者那里有更为充足的食物。他将这命名为“接触安慰”。对于一个悲伤的人来说,在那一刻,他不过是一个脆弱的孩子。如果可以的话,给他一个拥抱吧!

我们将本书分为三块内容:上篇,心理咨询必备知识;中篇,官兵常见心理问题解答;下篇,部队心理案例选编。这种编排方式其他类似书籍很少见,之所以如此,是让部队从事心理咨询的一线工作者从理论到实践之间有个体验过程,尤其书中的问题解答和案例都是精心挑选的,我们认为回答或处理得都很好。

本书的编者都长期从事部队心理服务工作,在某方面都有自己的专长,这本书就是大家共同智慧的结晶。当然,由于各自对心理学理论的偏好不一样,书中出现了个别有待商榷的地方,如果同行和读者在阅读时觉得确是谬误,可直接与我们联系,以便我们改正、提高。

编者

2014年6月

目 录

Contents

目

录

1

上篇 心理咨询必备知识

第一章 心理健康与心理障碍/3

第一节 心理健康内涵/3

一、心理健康的界定/3

二、军人心理健康的标准/6

三、心理健康的影响因素及个体差异/7

第二节 心理障碍的概念与分类/11

一、心理障碍的概念/11

二、常态心理与变态心理的区别/14

三、心理障碍的分类/16

第三节 心理障碍的识别/17

一、会面诊断/17

二、线索观察法/21

三、自测有无心理障碍/22

第二章 常见的心理症状/24

第一节 感知活动/24

- 一、感觉过敏/25
- 二、感觉减退/25
- 三、错觉/25
- 四、幻觉/25

第二节 思维活动/26

- 一、思维迟缓/27
- 二、思维贫乏/27
- 三、思维中断/27
- 四、思维云集/27
- 五、强迫观念/27
- 六、超价观念/28
- 七、疑病观念/28
- 八、关系妄想/28
- 九、被害妄想/29
- 十、嫉妒妄想/29
- 十一、钟情妄想/29
- 十二、影响妄想/30
- 十三、被洞悉体验/30

第三节 情感活动/30

- 一、情感高涨/32
- 二、情感低落/32
- 三、情感淡漠/32
- 四、恐怖/33
- 五、焦虑/33
- 六、情感脆弱/33

第四节 意志行为/34

一、意志增强/34

二、意志减退/35

三、意向倒错/35

四、强迫意向/35

五、强迫动作/35

第五节 记忆活动/36

一、记忆增强/36

二、记忆减退/36

三、错构/37

四、虚构/37

第六节 自知力/37

第三章 心理档案与心理测验/39

第一节 概 述/39

一、心理档案的含义/39

二、建立军人心理档案的意义/39

三、建立军人档案的原则/42

第二节 军人心理档案的内容和管理/43

一、军人心理档案的基本内容/43

二、军人心理档案的管理/43

三、应用心理档案的注意事项/44

第三节 心理测验/46

一、心理测验概述/46

二、心理测验应注意的问题/49

三、辩证看待心理测验/54

第四章 军人个别心理咨询技术/58

第一节 个别心理咨询的基本程序/58

一、初期阶段/58

二、中期阶段/60

三、后期阶段/62

第二节 个别心理咨询技术/64

一、建立和巩固良好咨询关系的技术/64

二、倾听的技术/68

三、影响对方的技术/70

第三节 心理咨询技术在军人心理问题中的应用/73

一、自我意识问题的心理咨询/73

二、人际关系障碍的心理咨询/74

三、军人适应障碍的心理咨询/76

四、军人心理挫折的心理咨询/78

五、军人伤病问题的心理咨询/80

第五章 军人团体心理咨询技术/82

第一节 军人团体心理咨询概述/82

一、军人团体心理咨询的概念/82

二、军人团体心理咨询的组织方式/83

三、军人团体心理咨询的性质/83

四、军人团体心理咨询的特点/84

五、军人团体心理咨询与个别心理咨询的关系/86

六、军人团体心理咨询的目标/87

第二节 军人团体心理咨询的功能和类型/88

一、军人团体心理咨询的功能/88

二、军人团体心理咨询的类型/90

第三节 军人团体心理咨询的组织和领导技巧/92

一、如何组织军人团体心理咨询/92

二、团体心理咨询领导者的技巧/94

三、军人团体心理咨询的阶段划分、内容及方法/95

中篇 官兵常见心理问题解答

1. 什么叫心理障碍/103
2. 正确对待心理障碍和心理疾病/104
3. 长期不快乐=抑郁症吗/106
4. 抑郁症并非“精神癌症”/108
5. 如何面对抑郁症/110
6. 情绪发泄避免踢猫效应/111
7. 脾气暴躁怎么办/112
8. 情商比智商更重要/114
9. 自省告别压抑/116
10. 如何判断性格好坏/118
11. 性格内向不好吗/118
12. 疑病是心病/119
13. 上网成瘾的克服/120
14. 如何减少孤独感/122
15. 为何做噩梦/124
16. 如何对付失眠/125
17. 自杀有征兆吗/126
18. 给想自杀者的提醒/128
19. 如何保持心理平衡/132
20. 学会无损发泄/134
21. 新官上任正确看待挫折/136

目

录

5

22. 带兵应讲究言语方式/138
23. 叩开战士心扉的有效途径/139
24. 诱发训练伤的心理因素/141
25. 摆脱预期焦虑/143
26. 付出不一定得到回报/145
27. 谨防“心理落差”/146
28. 工作倦怠的预防/147
29. 国防生做好自我定位/148
30. 登台演讲紧张不安的对策/151
31. 勿让“路怒症”掌握方向盘/155
32. 怀才不遇、愤愤不平的克服/157
33. 任务繁杂,时间紧,觉得压力大/158
34. 如何面对委屈/161
35. 做事追求完美,给自己带来额外负担/163
36. 尽快调适好节后亚健康心理/167
37. 敢于走上前台/169
38. 如何见人不紧张/170
39. 谁是我的伯乐/171
40. 穿针心理的克服/172
41. 给新兵的 12 个字/173
42. 让你充满自信的 10 个动作/175
43. 自吹自擂是虚荣/178
44. 爱面子让人活得累/179
45. 轻松应对紧张生活/182
46. 落榜考生,昂首走过“心理雨季”/183
47. 塑造阳光心态/184
48. 军人素质和气质的养成/185
49. 成长路上的蘑菇效应/188

50. 老觉得自己的生活很不幸怎么办/189
51. 成功需避免约拿情结/191
52. 人生成长,先了解自我/193
53. 合理比较,正确取舍/196
54. 遇事不公平的自我疗法/196
55. 人生少算计好/198
56. 防人之心别太过/199
57. 命在我不在天/200
58. 走还是留的困惑/201
59. 沟通之中有技巧/203
60. 不给自己自卑的理由/204
61. 生活是盘下不完的棋/206
62. 如何找到适合的伴侣/208
63. 正视人生的缺憾/209
64. 人生需要妥协/210
65. 人际交往不宜过度投资/211
66. 何谓好朋友何谓坏朋友/212
67. 老婆太多疑,丈夫怎么办/214
68. 怎样说话爸妈爱听/215

下篇 部队心理案例

1. 职场新人的“心”困扰/219
2. 工作压力大的烦恼/225
3. 失眠案例/226
4. “大学生连”/226
5. 心如海浪(新训骨干的困扰)/229
6. 我不想这样生活!/230

7. 新兵入伍的失落/231
8. 忍受不了的“好朋友”/233
9. 社交恐惧咨询案例/234
10. 我怎么如此压抑/235
11. 当爱已成往事/237
12. 任务压力导致焦虑情绪/239
13. 亲人去世引发成长困扰/241
14. 强迫症/244
15. 应激性适应障碍/246
16. 我的自控力为什么这么弱/248
17. 谁偷走了我的睡眠/250
18. 遭遇创伤性生活事件/251
19. 猜疑心理/253
20. 说不清道不明的“性”/254

附 1：心理医生须具备的素质/257

附 2：家庭教养能影响人的一生/264

附 3：案例分析报告撰写注意事项/272

上 篇

心理咨询必备知识

